



แผนการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ

รายวิชา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ๑ รหัสรายวิชา พ๒๑๑๐๑ จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๔
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เวลา ๔๐ ชั่วโมง สัปดาห์ที่ ๘
เรื่อง การดูแลสุขภาพและพลานามัยในพื้นที่ EEC เวลา ๑ ชั่วโมง
สอนวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔ ผู้สอน สิบเอกอภิรัฐ รัตนวงศ์

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ

การมีสุขภาพและพลานามัยที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิต การเรียนรู้ และการประกอบอาชีพในอนาคต โดยเฉพาะในบริบทของ เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการพัฒนาอุตสาหกรรม เทคโนโลยี นวัตกรรม และการบริการอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนจึงควรมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อม การดูแลสุขภาพควรครอบคลุมทั้งการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย การพักผ่อน การจัดการความเครียด การรักษาความสะอาด และการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ รวมทั้งสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ในการวิเคราะห์สถานการณ์ด้านสุขภาพที่พบในบริบทของพื้นที่ EEC ได้การจัดการเรียนรู้จึงเน้น Active Learning ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์สถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลอง ร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และออกแบบแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองและบริบทของพื้นที่

๓. สาระการเรียนรู้

พื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิต การเรียนรู้ และการประกอบอาชีพในอนาคต โดยเฉพาะในบริบทของเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการพัฒนาอุตสาหกรรม เทคโนโลยี นวัตกรรม และการบริการอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนจึงควรมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อม

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและความสำคัญของการมีสุขภาพและพลานามัยที่ดีได้อย่างถูกต้อง

นักเรียนสามารถอธิบายปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลในบริบทของพื้นที่ EEC ได้ถูกต้อง

ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์หรือปัญหาด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตในพื้นที่ EEC ได้อย่างถูกต้อง

นักเรียนสามารถปฏิบัติแนวทางการดูแลสุขภาพและพลานามัยที่เหมาะสมกับสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง

๕. สมรรถนะหลัก ๖ ประการ

๕.๑ สมรรถนะการจัดการตนเอง

ผู้เรียนสามารถคิดแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีน้ำใจช่วยเหลือให้คำแนะนำเพื่อนๆ มีเป้าหมายในการเรียนรู้พัฒนาตนเอง และมีการจัดการอารมณ์ของตนเองในการคิดแก้ไขปัญหาพร้อมกับเพื่อน

๕.๒ สมรรถนะการคิดขั้นสูง

ผู้เรียนมีทักษะกระบวนการคิดแบบเป็นระบบ สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ โดยใช้วิจารณญาณ ความเป็นเหตุเป็นผลในการเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ โดยใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อมีแนวทางกระบวนการคิดในการแก้ไขปัญหา

๕.๓ สมรรถนะการสื่อสาร

ผู้เรียนสามารถรับรู้ รับฟัง ตีความ ส่งสาร รับสาร ด้วยวิธีการต่างๆ หรือภาษาต่างๆ ทั้งวัจนภาษา และอวัจนภาษา โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด การเรียนรู้ไปสู่ความเข้าใจ เพื่อแก้ไขปัญหาพร้อมกัน โดยการสื่อสารอย่างชาญฉลาด และความคิดแบบสร้างสรรค์อย่างเหมาะสมเพื่อพัฒนาชีวิตและรับผิดชอบต่อสังคม

๕.๔ สมรรถนะการรวมพลังทำงานเป็นทีม

ผู้เรียนสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการทำงานแบบเป็นระบบ ทั้งการทำงานด้วยตนเอง และการทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยใช้การทำงานเป็นทีม มีการกำหนดแบบแผน ขั้นตอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ มีภาวะการเป็นผู้นำ เป็นผู้ตาม มีการเสนอแนวคิดและความเห็นที่แตกต่างกันออกไป เพื่อร่วมกันหาทางออกในการประกอบการตัดสินใจ เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยการรับผิดชอบร่วมกันทั้งทีม

๕.๕ สมรรถนะการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

การปฏิบัติตนอย่างรับผิดชอบในฐานะพลเมืองไทยและพลโลก รู้เคารพสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น เคารพในกฎกติกาและกฎหมาย มีส่วนร่วมทางสังคมอย่างมีวิจารณญาณ อยู่ร่วมกับผู้อื่นท่ามกลางความหลากหลาย เห็นคุณค่าของศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีบทบาทในการตัดสินใจและสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยยึดมั่นในความเท่าเทียมเป็นธรรม ค่านิยมประชาธิปไตย และสันติวิธี

๕.๖ สมรรถนะการอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทยาการอย่างยั่งยืน

มีความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับปรากฏการณ์ของโลกและเอกภพและความสัมพันธ์ของคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และธรรมชาติในชีวิตประจำวัน ใช้และรู้เท่าทันวิทยาการเทคโนโลยี มีความอยากรู้ อยากเห็น ช่างสังเกต เห็นคุณค่า สามารถแก้ปัญหา หรือสร้างสรรค์นวัตกรรมได้เพื่อการดำรงชีวิตและอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างยั่งยืน

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

ดำเนินการวัดและประเมินผลตามเอกสาร แนวทางการพัฒนาการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ ของสำนักวิชาการ และมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

- | | |
|---|---|
| ☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ | ☐ ซื่อสัตย์สุจริต |
| ☐ มีวินัย | ☐ ใฝ่เรียนรู้ |
| ☐ อยู่อย่างพอเพียง | ☐ มุ่งมั่นในการทำงาน |
| ☐ รักความเป็นไทย | ☐ มีจิตสาธารณะ |

๗. กระบวนการจัดการเรียนรู้/กิจกรรมการเรียนรู้

๑. ขั้นเตรียม

ครูให้นักเรียนจัดที่นั่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน จากนั้นครูสำรวจรายชื่อและความพร้อมของนักเรียน ครูแจ้งจุดประสงค์และเรื่องที่จะเรียน คือ “การดูแลสุขภาพและพลาสมาในพื้นที่ EEC” พร้อมเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีต่อการเรียน การดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพในอนาคต

ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้ภาพหรือสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับวิถีชีวิตของนักเรียนและประชาชนในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) เช่น การรับประทานอาหาร การใช้เทคโนโลยี การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการพัฒนาอุตสาหกรรม แล้วให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามว่า “หากเราต้องใช้ชีวิตและทำงานในพื้นที่ EEC เราควรดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร”

จากนั้นครูให้นักเรียนทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ หรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อประมาณ ๒-๓ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้

๒. ขั้นอธิบายสาธิต

ครูอธิบายความหมายและความสำคัญของ สุขภาวะและพลาสมา รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ โดยเชื่อมโยงกับบริบทของพื้นที่ EEC ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพ ได้แก่

- การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย
- การออกกำลังกายและการมีกิจกรรมทางกาย
- การพักผ่อนและการนอนหลับอย่างเหมาะสม
- การดูแลสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด
- การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
- การป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและสภาพแวดล้อม
- การใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมและปลอดภัย

ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่ EEC เช่น นักเรียนที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน นักเรียนที่รับประทานอาหารจานด่วน นักเรียนที่ออกกำลังกายน้อย หรือบุคคลที่ต้องทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีฝุ่นและมลภาวะ แล้วให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่า สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร และควรมีแนวทางในการป้องกันหรือดูแลตนเองอย่างไร

๓. ขั้นฝึกปฏิบัติ

ครูกำหนดให้นักเรียนจัดกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน เพื่อฝึกวิเคราะห์ “สถานการณ์สุขภาพในบริบท EEC” โดยแต่ละกลุ่มได้รับบัตรสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และบันทึกข้อมูลตามหัวข้อ ดังนี้

๑. ปัญหาหรือพฤติกรรมสุขภาพที่พบคืออะไร

๒. สาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาคืออะไร
๓. ปัญหาดังกล่าวส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร
๔. ควรมีวิธีป้องกันหรือดูแลสุขภาพอย่างไร
๕. หากต้องดำรงชีวิตหรือประกอบอาชีพในพื้นที่ EEC ควรปรับพฤติกรรมอย่างไร

สมาชิกในกลุ่มแบ่งหน้าที่กัน เช่น ผู้อ่านสถานการณ์ ผู้วิเคราะห์ข้อมูล ผู้บันทึกข้อมูล ผู้ออกแบบผลงาน และผู้นำเสนอ เพื่อส่งเสริมการทำงานร่วมกันและการมีส่วนร่วมของนักเรียนทุกคน

๔. ชื่อนำไปใช้

กิจกรรมที่ ๑ “EEC Healthy Life”

ครูกำหนดให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันจัดทำ “แผนสุขภาพของคนรุ่นใหม่ใน EEC” โดยให้นักเรียนออกแบบแนวทางการดูแลสุขภาพที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

นักเรียนกำหนดแนวทางการดูแลสุขภาพอย่างน้อย ๕ ด้าน ได้แก่

- อาหาร – เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- กิจกรรมทางกาย – ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม
- การพักผ่อน – จัดเวลาอนและพักผ่อนให้เพียงพอ
- สุขภาพจิต – รู้จักจัดการความเครียดและอารมณ์
- สิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย – ป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงในสภาพแวดล้อม

นักเรียนสามารถจัดทำผลงานในรูปแบบแผนผังความคิด โปสเตอร์ หรือสื่อดิจิทัล และนำเสนอแนวทางของกลุ่มต่อเพื่อนในชั้นเรียน

กิจกรรมที่ ๒ “EEC Health Challenge”

ครูกำหนดให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตอบคำถามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและพลานามัยในพื้นที่ EEC โดยนักเรียนแต่ละคู่ต้องร่วมกันตอบคำถามจำนวน ๕ ข้อ ภายในเวลา ๕ นาที ตัวอย่างคำถาม ได้แก่

- สุขภาพที่ดีประกอบด้วยอะไรบ้าง
- เพราะเหตุใดการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต
- หากต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ควรดูแลสุขภาพอย่างไร
- หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีฝุ่นหรือมลภาวะ ควรป้องกันตนเองอย่างไร
- นักเรียนควรมีพฤติกรรมสุขภาพอย่างไรเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพในอนาคต นักเรียนร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับ

สถานการณ์จริงอย่างสนุกสนาน

๕. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญเรื่อง “การดูแลสุขภาพและพลานามัยในพื้นที่ EEC” โดยครูเน้นให้นักเรียนเห็นว่า การมีสุขภาพที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียน การทำงาน และการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวทางการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การพักผ่อน การดูแลสุขภาพจิต การรักษาสุขภาพอนามัย และการป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงในสิ่งแวดล้อม

ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม สามารถวิเคราะห์สถานการณ์และเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งให้คำแนะนำและกำลังใจแก่นักเรียนที่ยังมีข้อบกพร่อง จากนั้นครูให้นักเรียนทำ Exit Ticket โดยตอบคำถามสั้น ๆ ๓ ข้อ ได้แก่

๑. วันนี้ฉันได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
๒. พฤติกรรมสุขภาพใดที่ฉันควรปรับปรุง
๓. ฉันจะนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

ครูแจ้งเรื่องที่จะเรียนในสัปดาห์ต่อไป จากนั้นให้นักเรียนตรวจสอบความเรียบร้อยของโต๊ะ เก้าอี้ และบริเวณที่ทำกิจกรรม เก็บสื่อและอุปกรณ์การเรียนให้เรียบร้อย ล้างมือหรือทำความสะอาดมือ และเตรียมตัวไปเรียนในรายวิชาต่อไป

๘. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๘.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๘.๑.๑ ใบความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพและพละนาถยในพ้ที่ EEC
- ๘.๑.๒ PowerPoint เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
- ๘.๑.๓ ภาพหรืออินโฟกราฟิกเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
- ๘.๑.๔ วิดีโอเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพะ
- ๘.๑.๕ บัตรสถานการณั “สุขภาพในบริบท EEC”
- ๘.๑.๖ ใบกิจกรรม “EEC Healthy Life – แผนสุขภาพของคนรุ่นใหม่ใน EEC”
- ๘.๑.๗ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ สำหรับสืบค้นและนำเสนอข้อมูล

๘.๒ แหล่งการเรียนรู้

- ๘.๒.๑ ห้องเรียน
- ๘.๒.๒ ห้องสมุดโรงเรียน
- ๘.๒.๓ แหล่งเรียนรู้ด้านสุขภาพในชุมชน
- ๘.๒.๔ แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC)
- ๘.๒.๕ แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพจากหน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานด้านสาธารณสุข
- ๘.๒.๖ สภาพแวดล้อมและบริบทของชุมชนในพื้นที่ EEC

๙. การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
๑. การปฏิบัติทักษะที่ถูกวิธี การอธิบายที่ถูกต้อง	- การปฏิบัติ - การตอบคำถาม	- ทักษะการปฏิบัติ - ใบความรู้	ไม่ผ่าน (๐) ผ่าน (๑) ดี (๒) ดีเยี่ยม (๓)
๒. ความตั้งใจ ความมีน้ำใจ	- ตั้งใจฝึกปฏิบัติ - ให้คำแนะนำเพื่อน - ช่วยเหลือครู	- ทักษะการฝึกปฏิบัติ	ไม่ผ่าน (๐) ผ่าน (๑) ดี (๒) ดีเยี่ยม (๓)
๓. ความสนุกสนาน	- หัวเราะ ร่าเริง - ยิ้มแย้ม แจ่มใส	- ทักษะการฝึกปฏิบัติ - ร่วมกับเพื่อน	ไม่ผ่าน (๐) ผ่าน (๑) ดี (๒) ดีเยี่ยม (๓)

๔. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ☐ ซื่อสัตย์สุจริต ☐ มีวินัย ☐ ใฝ่เรียนรู้ ☐ อยู่อย่างพอเพียง ☐ มุ่งมั่นในการทำงาน ☐ รักความเป็นไทย ☐ มีจิตสาธารณะ	ประเมินพฤติกรรม ☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ☐ ซื่อสัตย์สุจริต ☐ มีวินัย ☐ ใฝ่เรียนรู้ ☐ อยู่อย่างพอเพียง ☐ มุ่งมั่นในการทำงาน ☐ รักความเป็นไทย ☐ มีจิตสาธารณะ	แบบประเมินพฤติกรรม ☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ☐ ซื่อสัตย์สุจริต ☐ มีวินัย ☐ ใฝ่เรียนรู้ ☐ อยู่อย่างพอเพียง ☐ มุ่งมั่นในการทำงาน ☐ รักความเป็นไทย ☐ มีจิตสาธารณะ	ไม่ผ่าน (๐) ผ่าน (๑) ดี (๒) ดีเยี่ยม (๓)
๕. สมรรถนะหลัก ๖ ด้าน ☐ การจัดการตนเอง ☐ การจัดการตนเอง ☐ การสื่อสาร ☐ การรวมพลังทำงานเป็นทีม ☐ การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ☐ การอยู่ร่วมกับธรรมชาติ และวิทยาการอย่างยั่งยืน	ประเมินพฤติกรรม ☐ การจัดการตนเอง ☐ การจัดการตนเอง ☐ การสื่อสาร ☐ การรวมพลังทำงานเป็นทีม ☐ การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ☐ การอยู่ร่วมกับธรรมชาติ และวิทยาการอย่างยั่งยืน	แบบประเมินพฤติกรรม ☐ การจัดการตนเอง ☐ การจัดการตนเอง ☐ การสื่อสาร ☐ การรวมพลังทำงานเป็นทีม ☐ การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ☐ การอยู่ร่วมกับธรรมชาติ และวิทยาการอย่างยั่งยืน	ได้ระดับความสามารถ อยู่ในระดับ ☐ เริ่มต้น ☐ กำลังพัฒนา ☐ สามารถ ☐ เกินความสามารถ

ประเมินตามสมรรถนะหลัก ๖ ประการ

ด้านการจัดการตนเอง

ระดับ ความสามารถ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้หลัก ด้านการเลือกใช้กลวิธีจัดการตนเองอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการจัดการตนเอง
๑ เริ่มต้น	ผู้เรียนสามารถคิดแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีน้ำใจช่วยเหลือให้คำแนะนำเพื่อนๆ มีเป้าหมาย ในการเรียนรู้พัฒนาตนเอง และมีการจัดการอารมณ์ของตนเองในการคิดแก้ไขปัญหา ปัญหาร่วมกับผู้อื่น	ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในบรรยาย กฎระเบียบ กติกาของ กีฬาฟุตบอล บอกวิธีการ การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาทการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๒ กำลังพัฒนา	มีทักษะกระบวนการคิดแบบเป็นระบบ สามารถคิดวิเคราะห์ โดยใช้วิจารณ์ญาณความ เป็นเหตุเป็นผลในการเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ โดยใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อมีแนวทางกระบวนการคิดในการปฏิบัติในทักษะ	มีกระบวนการคิดอย่างสมเหตุสมผล การจัดการอารมณ์ ของตนเอง ในการแสดงความคิดเห็น มีกระบวนการคิด การปฏิบัติอย่างถูกต้องและถูกวิธี
๓ สามารถ	ใช้ทักษะกระบวนการคิด การวิเคราะห์ การเรียนรู้นำไปสู่ความเข้าใจ เพื่อสามารถปฏิบัติ ได้อย่างถูกต้อง และถูกวิธี	มีทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ การปฏิบัติอย่างถูกต้อง มีกระบวนการปฏิบัติทักษะแบบถูกวิธี
๔ เหนือความ คาดหวัง	ผู้เรียนสามารถร่วมกันฝึกและแนะนำความรู้ให้กับเพื่อน เพื่อพัฒนาการฝึกปฏิบัติร่วมกัน ได้อย่างถูกวิธี เข้าร่วมแข่งขันอย่างสนุกสนาน และมีน้ำใจต่อผู้อื่น	ฝึกร่วมกับผู้อื่นและสามารถแนะนำช่วยเหลือเพื่อนได้ สื่อสารมากขึ้น มีการเข้าร่วมแข่งขันกับผู้อื่นได้

ประเมินตามสมรรถนะหลัก ๖ ประการ
ด้านการคิดขั้นสูง

ระดับ ความสามารถ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้หลัก ด้านการเลือกใช้กลวิธีการคิดขั้นสูงอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการคิดขั้นสูง
๑ เริ่มต้น	ผู้เรียนมีทักษะการคิดเป็นระบบ คิดเป็นกระบวนการ สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ให้เข้ากับตนเองได้	มีทักษะการคิดวิเคราะห์ การบรรยายประวัติ กฎกติกา ของการเล่นและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล สามารถบอกวิธีในการแข่งขันของกีฬาฟุตบอล
๒ กำลังพัฒนา	ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครู เพิ่มพูน ทักษะการเรียนรู้ได้	มีการตอบคำถามเกี่ยวกับประวัติ กฎกติกาของกีฬา ฟุตบอล ร่วมคิดวิเคราะห์และร่วมแสดงความคิดเห็นได้อย่างตั้งใจ
๓ สามารถ	ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และเข้าใจถึงทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ ควบคู่กับการลงมือปฏิบัติ และสามารถนำความรู้ไปอธิบาย แนะนำเพื่อนๆ ในการปฏิบัติให้ถูกต้องและถูกวิธีได้	สามารถคิดวิเคราะห์ การนำเสนอข้อมูล การตอบคำถาม เกี่ยวกับประวัติ กฎกติกาของกีฬาฟุตบอล อย่างสร้างสรรค์ ร่วมกันอธิบายและร่วมแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนได้อย่าง ตั้งใจ
๔ เหนือความ คาดหวัง	ผู้เรียนสามารถร่วมกันฝึกและแนะนำความรู้ให้กับเพื่อน เพื่อพัฒนาการฝึกปฏิบัติร่วมกัน ได้อย่างถูกวิธีและร่วมแข่งขันอย่างสนุกสนาน	มีความสามารถร่วมตอบคำถามกับเพื่อนได้อย่าง สนุกสนาน

ประเมินตามสมรรถนะหลัก ๖ ประการ

ด้านการสื่อสาร

ระดับ ความสามารถ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้หลัก ด้านการเลือกใช้กลวิธีการสื่อสารอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร
๑ เริ่มต้น	ผู้เรียนสามารถรับรู้ รับฟัง ตีความ ส่งสาร รับสาร ด้วยวิธีการต่างๆ หรือภาษาต่างๆ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา เพื่อการปฏิบัติกิจกรรม โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด การเรียนรู้นำไปสู่ความเข้าใจ ในการปฏิบัติและเพื่อแก้ไขปัญหาาร่วมกัน	มีการบรรยายโดยการสื่อสารด้วยการพูด การแสดงท่าทาง ประกอบและการแสดงความคิดเห็น มีการแนะนำเกี่ยวกับประวัติการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๒ กำลังพัฒนา	ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง นำความรู้ ข้อมูล และทักษะไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม ต่อตนเองและสามารถนำความรู้ความเข้าใจ ทักษะการสื่อสารไปแนะนำเพื่อนๆ ได้	มีการตอบคำถามเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล นักเรียนร่วมตอบคำถามได้อย่างตั้งใจ
๓ สามารถ	ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และเข้าใจถึงทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ ควบคู่กับการลงมือปฏิบัติ และสามารถนำความรู้ไปอธิบาย แนะนำเพื่อนๆ ในการปฏิบัติให้ถูกต้องและถูกวิธีได้	มีการอธิบาย และแสดงทักษะการแข่งขันฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง นักเรียนร่วมกันปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลร่วมกับเพื่อนได้อย่างสนุกสนาน
๔ เหนือความ คาดหวัง	ผู้เรียนสามารถร่วมกันอธิบายและตอบคำถาม ทั้งยังสามารถฝึกและแนะนำความรู้ ให้กับเพื่อน เพื่อพัฒนาการฝึกปฏิบัติร่วมกันได้อย่างถูกวิธีและร่วมแข่งขันอย่างสนุกสนาน	สามารถฝึกปฏิบัติและแนะนำเพื่อนได้อย่างถูกต้อง และร่วมปฏิบัติได้อย่างตั้งใจ

ประเมินตามสมรรถนะหลัก ๖ ประการ

ด้านการรวมพลังทำงานเป็นทีม

ระดับ ความสามารถ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้หลัก ด้านการเลือกใช้กลวิธีการรวมพลังทำงานเป็นทีม อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการรวมพลังทำงานเป็นทีม
๑ เริ่มต้น	ผู้เรียนสามารถจับกลุ่มเพื่อการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน โดยใช้ทักษะกระบวนการสื่อสาร การคิด การเรียนรู้นำไปสู่ความเข้าใจ ในการปฏิบัติและเพื่อแก้ไขปัญหาร่วมกันผู้อื่น	ร่วมกันบรรยายเกี่ยวกับ ประวัติ กฎกติกาของกีฬา ฟุตบอล ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล
๒ กำลังพัฒนา	ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ร่วมกันกับเพื่อน โดยรวบรวมข้อมูล ความรู้ เทคนิคและทักษะไป ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมต่อทีมของตนเอง และสามารถนำความรู้ความเข้าใจ ไปปฏิบัติ ร่วมกับเพื่อนๆได้	มีการตอบคำถามเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล มีการร่วมกันหาความรู้ และข้อมูลของกีฬาฟุตบอล
๓ สามารถ	ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และเข้าใจถึงทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ ควบคู่กับการลงมือปฏิบัติ และสามารถนำความรู้ไปอธิบาย ตอบคำถาม และแนะนำเพื่อนๆต่างกลุ่ม ในการปฏิบัติ ให้ถูกต้องและถูกวิธีได้	สามารถร่วมกันแสดงทักษะของกีฬาฟุตบอลได้อย่าง ถูกต้อง สามารถร่วมแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนได้ตั้งใจ อย่างสนุกสนาน
๔ เหนือความ คาดหวัง	ผู้เรียนสามารถร่วมกันฝึกและแนะนำความรู้ให้กับเพื่อนต่างกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติร่วมกันได้อย่างถูกวิธีและร่วมแข่งขันกันอย่างสนุกสนาน	สามารถฝึกปฏิบัติและแนะนำเพื่อนได้อย่างถูกต้อง และร่วมปฏิบัติได้อย่างสนุกสนาน

ประเมินตามสมรรถนะหลัก ๖ ประการ

ด้านการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

ระดับ ความสามารถ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้หลัก ด้านการเลือกใช้กลวิธีการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง
๑ เริ่มต้น	ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามระเบียบ กฎกติกา การแข่งขันและเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อปฏิบัติกิจกรรม โดยเคารพสิทธิเสรีภาพผู้อื่น และปฏิบัติตามกฎกติกา และทักษะ กระบวนการเรียนรู้นำไปสู่ความเข้าใจ ในการปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น	บรรยายเกี่ยวกับมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ชม เคารพในสิทธิของตนเองและไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น
๒ กำลังพัฒนา	ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง นำความรู้ ข้อมูล และทักษะไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมก ต่อตนเองและสามารถปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ โดยนำความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการ สื่อสาร การอยู่ร่วมกันผู้อื่น ภายใต กฎ ระเบียบกติกา	ร่วมกันหาข้อมูลและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ กีฬาฟุตบอลได้อย่างตั้งใจ
๓ สามารถ	ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และเข้าใจถึงระเบียบ กฎกติกา การแข่งขันร่วมกับผู้อื่นได้ และ สามารถฝึกทักษะกระบวนการ สื่อสาร การคิด วิเคราะห์ ควบคู่กับการลงมือปฏิบัติ และสามารถนำความรู้ไปอธิบาย แนะนำเพื่อนๆ ในการปฏิบัติให้ถูกต้องและถูกวิธีได้	ร่วมกันปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกาของการเล่นกีฬา ฟุตบอลได้อย่างตั้งใจ
๔ เหนือความ คาดหวัง	ผู้เรียนสามารถร่วมกันฝึกและปฏิบัติตามคำแนะนำของเพื่อนได้อย่างถูกต้อง และพัฒนาไป ในแนวทางเดียวกัน	สามารถฝึกปฏิบัติและแนะนำเพื่อนได้อย่างถูกต้อง และร่วมปฏิบัติได้อย่างสนุกสนาน

ประเมินตามสมรรถนะหลัก ๖ ประการ

ด้านการอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทยาการอย่างยั่งยืน

ระดับ ความสามารถ	คำบรรยายระดับ	พฤติกรรมบ่งชี้หลัก ด้านการเลือกใช้กลวิธีการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ และวิทยาการอย่างยั่งยืน อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึง ความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการ อยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทยาการอย่างยั่งยืน
๑ เริ่มต้น	ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และรับรู้ถึงความเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ด้านการสื่อสาร การคิด การปฏิบัติ การอยู่ร่วมกันอย่างสันติวิธี เพื่อให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติ ได้อย่างมีความสุข	บรรยายทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาฟุตบอลเป็นสื่อ
๒ กำลังพัฒนา	ผู้เรียนสามารถพัฒนาการเรียนรู้ด้วยตนเองได้ ควบคู่กับการใช้เทคโนโลยี และสามารถนำ ความรู้ ข้อมูล และทักษะไปปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมต่อตนเองและสามารถนำความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ การสื่อสารและเทคโนโลยี ไปปฏิบัติและแนะนำเพื่อนฯได้	การนำเสนอเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาฟุตบอล โดยการใช้เทคโนโลยี
๓ สามารถ	ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และเข้าใจถึงธรรมชาติของมนุษย์และควบคู่การใช้เทคโนโลยี เพื่อพัฒนาทักษะกระบวนคิด วิเคราะห์ ควบคู่กับการลงมือปฏิบัติและสามารถนำความรู้ ไปอธิบาย แนะนำเพื่อนฯ ในการปฏิบัติให้ถูกต้องและถูกวิธีได้	นักเรียนสามารถใช้เทคโนโลยีในการนำเสนอข้อมูล เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาฟุตบอล
๔ เหนือความ คาดหวัง	ผู้เรียนสามารถร่วมกันฝึกและแนะนำความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีมาสอนให้กับเพื่อนต่างกลุ่ม เพื่อพัฒนาการฝึกปฏิบัติร่วมกันได้อย่างถูกวิธี และสามารถร่วมแข่งขันกันอย่างสนุกสนาน	นักเรียนสามารถร่วมกันหาข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีในการ นำเสนอข้อมูลอย่างสร้างสรรค์

๑๐. บันทึกหลังสอน

ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ครูผู้สอน

(.....)

วันที่บันทึก.....

๑๑. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

๑๒. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

๑๓. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของรองผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุชาวดี บุญโยม)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนผืนแจ่มวิชาสอน

๑๔. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้บริหารโรงเรียน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นางสาวคณิธิพา หิรัญเมฆานนท์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนผืนแจ่มวิชาสอน

แบบประเมิน Rubrics

แบบประเมินทดสอบทักษะการดูแลสุขภาพและพละนาฏศิลป์ในพื้นที่ EEC

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถตอบคำถามได้อย่างถูกต้อง

นักเรียนสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

ลำดับ	ชื่อ – สกุล	๕ ข้อ	๔ ข้อ	๓ ข้อ	๒ ข้อ	๑ ข้อ	รวม	เกณฑ์
๑								
๒								
๓								
๔								
๕								
๖								
๗								
๘								
๙								
๑๐								
๑๑								
๑๒								
๑๓								
๑๔								
๑๕								
๑๖								
๑๗								
๑๘								
๑๙								
๒๐								

คำชี้แจง

๕ คะแนน คือ นักเรียนสามารถตอบคำถามถูกต้องได้ จำนวน ๕ ข้อ ภายใน ๑๕ นาที

๔ คะแนน คือ นักเรียนสามารถตอบคำถามถูกต้องได้ จำนวน ๔ ข้อ ภายใน ๑๕ นาที

๓ คะแนน คือ นักเรียนสามารถตอบคำถามถูกต้องได้ จำนวน ๓ ข้อ ภายใน ๑๕ นาที

๒ คะแนน คือ นักเรียนสามารถตอบคำถามถูกต้องได้ จำนวน ๒ ข้อ ภายใน ๑๕ นาที

๑ คะแนน คือ นักเรียนสามารถตอบคำถามถูกต้องได้ จำนวน ๑ ข้อ ภายใน ๑๕ นาที

ลงชื่อสืบเอก.....ผู้ประเมิน

(อภิรัฐ รัตนวงศ์)

แบบประเมินสังเกตพฤติกรรม

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถร่วมแสดงความคิดเห็น การตอบคำถามได้อย่างตั้งใจ

นักเรียนสามารถร่วมแสดงความคิดเห็น การตอบคำถามกับเพื่อนได้อย่างสนุกสนาน

[illegible]

คำชี้แจง

รายการ	ระดับคะแนน ๓	ระดับคะแนน ๒	ระดับคะแนน ๑
ความเข้าใจ	อธิบาย, ปฏิบัติถูกวิธีแนะ, นำเพื่อน	ทำได้ ๒ ใน ๓ รายการ	ทำได้ ๑ ใน ๓ รายการ
ความตั้งใจ	ตั้งใจฝึก, ไม่แกล้งเพื่อน, ฟังครูสอน	ทำได้ ๒ ใน ๓ รายการ	ทำได้ ๑ ใน ๓ รายการ
สนุกสนาน	ยิ้มแย้ม, หน้าสดใส, ร่าเริง	ทำได้ ๒ ใน ๓ รายการ	ทำได้ ๑ ใน ๓ รายการ

ดีมาก ระดับคะแนน ๓ หมายถึง ทำได้ ๗-๙ คะแนนใน ๓ รายการ
 ดี ระดับคะแนน ๒ หมายถึง ทำได้ ๔-๖ คะแนนใน ๓ รายการ
 พอใช้ ระดับคะแนน ๑ หมายถึง ทำได้ ๑-๓ คะแนนใน ๓ รายการ

ลงชื่อ สิบเอก.....ผู้ประเมิน
 (อภิรัฐ รัตนวงศ์)