



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ21101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

โดย

นางพัชรีย์ ตะเคียนเกลี้ยง

ตำแหน่งครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนพระทองคำวิทยา อำเภอพระทองคำ จังหวัดนครราชสีมา

สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย

โครงสร้างรายวิชา

พ21101 สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน		
					ระหว่าง เรียน	กลาง ภาค	ปลาย ภาค
1	เติบโต ตามเกณฑ์	พ 1.1 ม.1/3 วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	การเจริญเติบโตมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ การเรียนรู้วิธีการประเมินการเจริญเติบโตของร่างกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานจะสามารถทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย	4	10		10
รวม				4	10	-	10
คะแนนจริง							

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ใช้สอนวันที่18..... เดือนกันยายน..... พ.ศ. ...2568.. ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

ชื่อครูผู้สอนนางพัชรีย์ ตะเคียนเกลี้ยง

พฤติกกรรรม เนื้อหา	พุทธพิสัย									
	ความรู้ - จ้า	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า	ทักษะพิสัยการปฏิบัติ	จิตพิสัย	รวม	ลำดับความสำคัญ
บอกเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	10	10	10	10	10	10	20	20	100	1
รวม	10	10	10	10	10	10	20	20	100	
ลำดับความสำคัญ	2	2	2	2	2	2	1	1		

(ลงชื่อ).....ครูผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องวัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน เวลาเรียน 4 ชม./คาบ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย เวลาเรียน 1 ชม./คาบ
วันที่18..... เดือนกันยายน..... พ.ศ. ...2568. ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

น้ำหนักและส่วนสูง สามารถนำมาใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินพัฒนาการการเจริญเติบโตของเด็กไทย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ (K) บอกเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยได้

ด้านทักษะกระบวนการ (P) เปรียบเทียบและอ่านค่าตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

ด้านคุณลักษณะ/เจตคติ (A) ดูแลตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

1) ทักษะการสำรวจ

2) ทักษะการวิเคราะห์

3) ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. สาระการเรียนรู้

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย

2. ใฝ่เรียนรู้

3. มีความรับผิดชอบ

7. กิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)

ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ

1. ครูคัดเลือกนักเรียนที่มีความสูงและน้ำหนักต่างกัน 2 คน ออกมายืนหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนช่วยกันสังเกตภาวะการเจริญเติบโตจากพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในช่วงอายุของนักเรียนควรมีการเจริญเติบโตแบบเพื่อนคนใด พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ เช่น เพราะความแตกต่างของน้ำหนัก ส่วนสูง ความยาวลำตัว การขึ้นของฟัน ความยาวของแขนขา ความยาวของเส้นรอบวงศีรษะ
2. ครูติดกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกว่า เพื่อนคนใดที่มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ที่กำหนด (นักเรียนจะไม่ทราบ จึงทำการสืบค้น)

ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา

นักเรียนกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6) ร่วมกันศึกษาความรู้ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย จากหนังสือเรียน ตามหัวข้อต่อไปนี้ บันทึกกิจกรรมที่ 1

- 1) ศึกษาวิธีการประเมินการเจริญเติบโต
ชั่งน้ำหนักเดือนละครั้ง วัดความสูงเทอมละครั้ง นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
ตรวจสอบสุขภาพประจำปีทุกปี พบปัญหาด้านสุขภาพต้องปรึกษาแพทย์เพื่อรักษา
- 2) ศึกษาวิธีการเปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้

1. สมาชิกแต่ละกลุ่มนำความรู้มาอธิบายร่วมกันภายในกลุ่ม
2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายว่าเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต และใช้ ส่วนสูง น้ำหนัก อายุ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
 - 1) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง 2) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ 3) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
3. นักเรียนนำคำตอบที่ได้ ลงในกิจกรรมที่ 1 เสร็จแล้วให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

ขั้น 4 ขยายความเข้าใจ

1. ครูให้นักเรียนทุกคนทำใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย เปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐาน กรณีศึกษา เด็กชายณเดช
2. ครูอธิบายวิธีการเปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐาน ให้นักเรียนดูหรือให้นักเรียนอาสาสมัครออกมาอธิบายให้เพื่อนฟัง

ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล

1. ครูให้นักเรียนที่มีเลขที่ลงท้ายด้วย 1 หรือใช้เกมส์ นำเสนอกิจกรรมที่ 2 หน้าชั้นเรียน จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

8. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
- 2) เอกสารประกอบการสอน
- 3) ใบกิจกรรมที่ 1 , 2 และ 3 เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

8.2 แหล่งการเรียนรู้

-

9. การวัดและประเมินผล

การวัด	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ด้านความรู้ (K)	ตรวจกิจกรรมที่ 1,2,3	ใบกิจกรรมที่ 1,2,3	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
ด้านทักษะกระบวนการ (P)	สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
	สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
ด้านคุณลักษณะ/เจตคติ (A)	สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ผลการจัดการเรียนการสอน/สิ่งที่พบจากการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

10.2 ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

10.3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางพัชรีย์ ตะเคียนเกลี้ยง)

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....

.....

.....

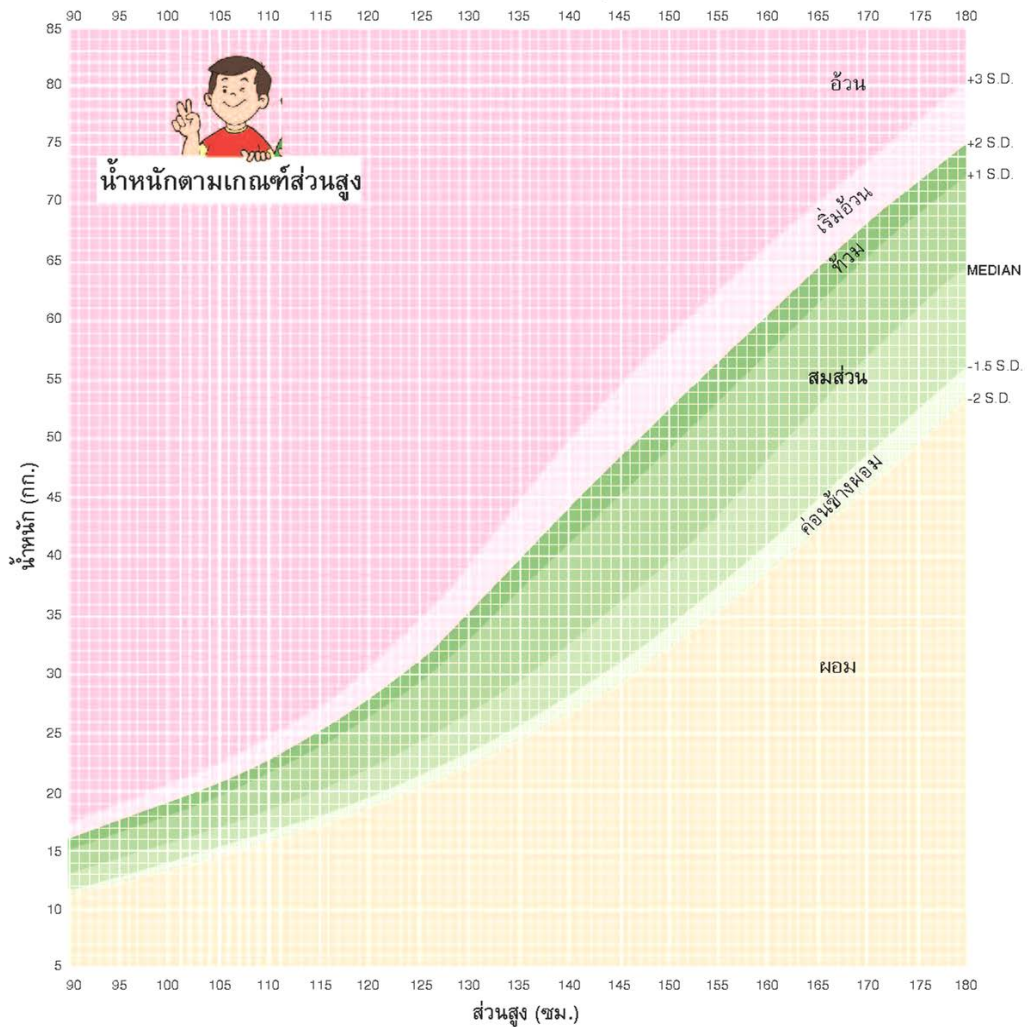
ลงชื่อ.....

(นายกฤษดา ชาญวิจิตร)

หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

แสดงความอ้วน-ผอม

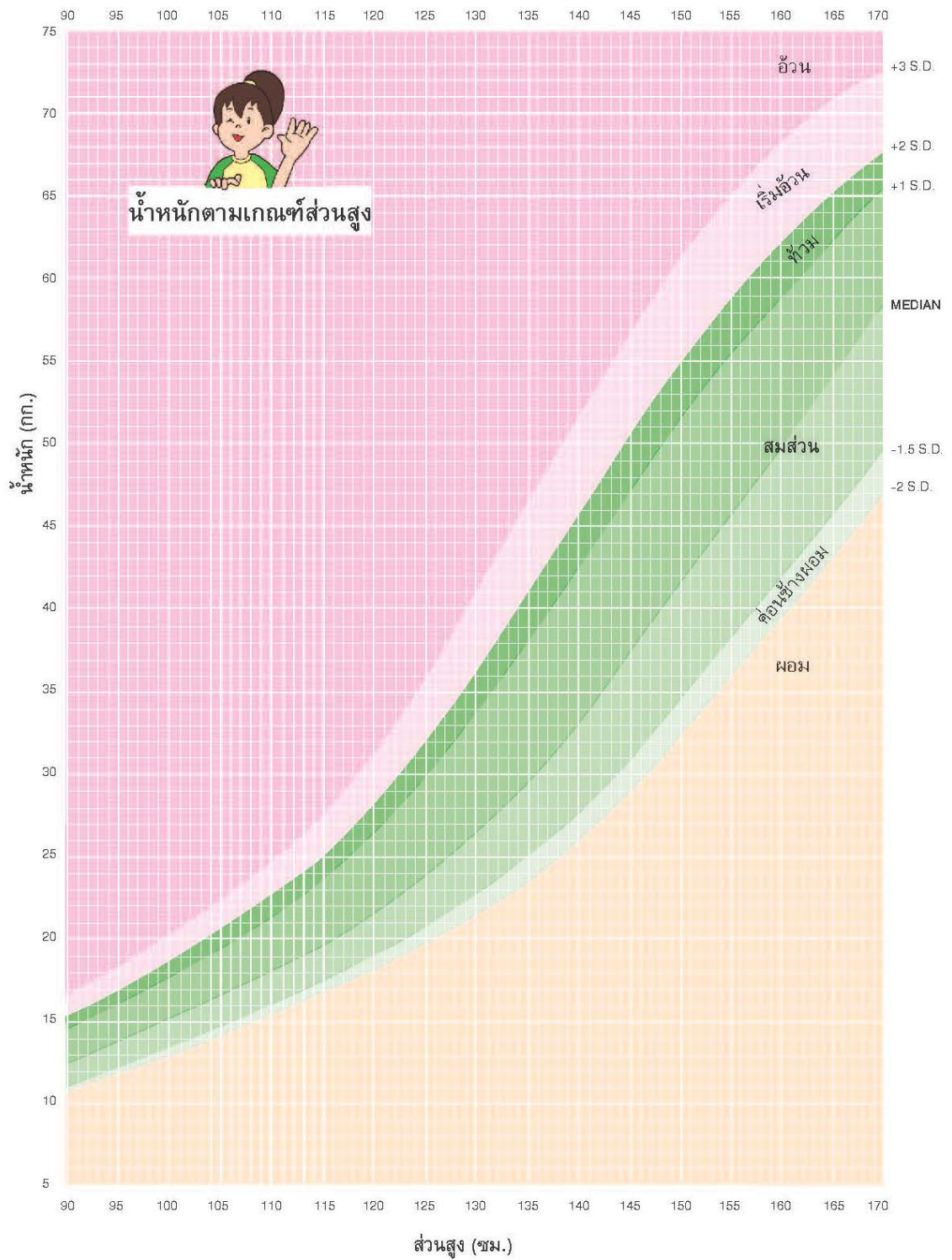
ดูส่วนสูงตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม
สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่า น้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาด
อาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความ
ต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดีทีเดียว

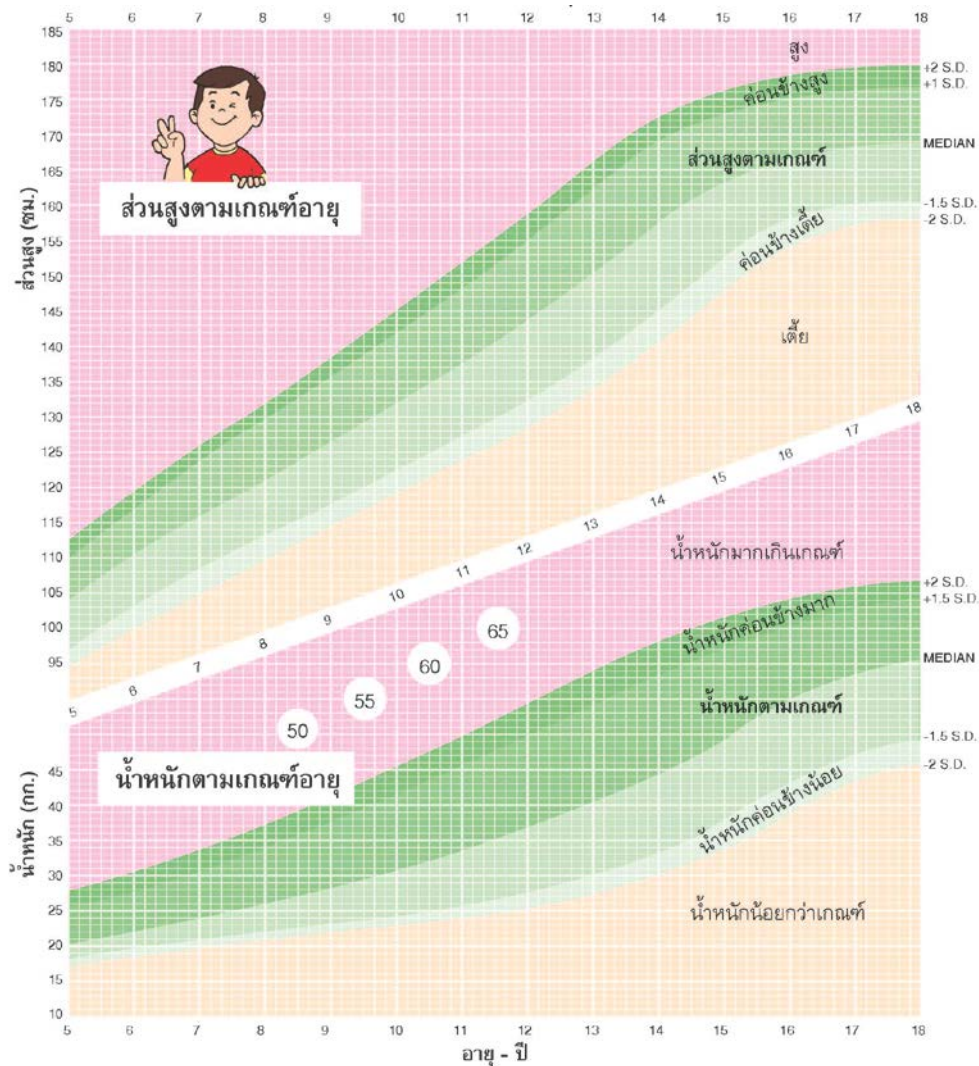
หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย
อายุ 1 วัน – 19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุแสดงความเจริญเติบโตด้านความสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมาว่า ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานาน จะมีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

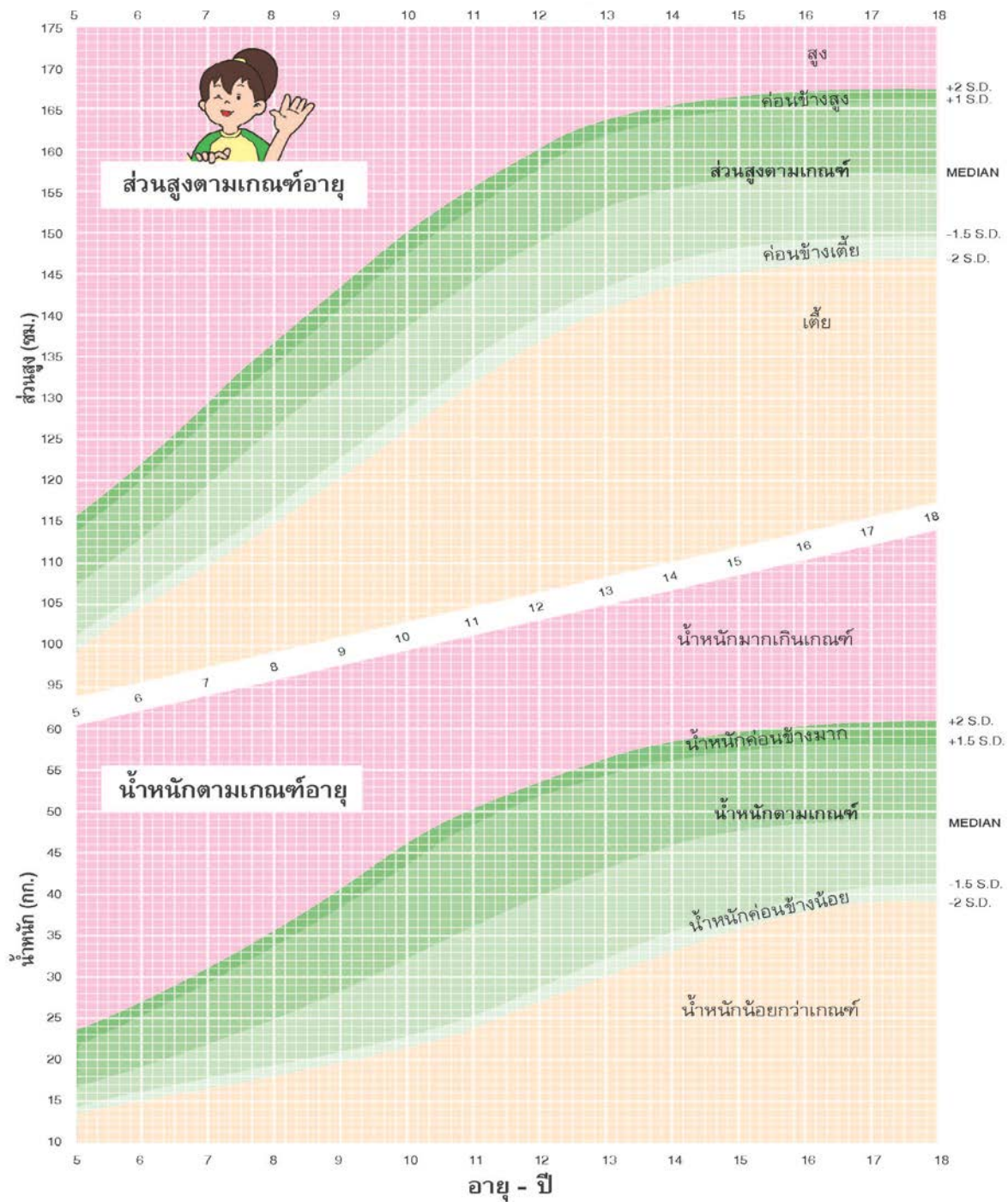
โดยดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : สูง ก่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ก่อนข้างเตี้ย เตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่า น้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกาย ทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาว เด็กจะผอมและเตี้ย ดังนั้นน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้

โดยดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นไปตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และ เครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

กิจกรรมที่ 1 ภาวะการเจริญเติบโต

คำชี้แจง ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลและตอบให้ถูกต้อง

1) ศึกษาวิธีการประเมินการเจริญเติบโต

.....

.....

.....

.....

2) ศึกษาวิธีการเปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง วิธีการอ่านค่า.....

.....

.....

.....

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ วิธีการอ่านค่า.....

.....

.....

.....

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ วิธีการอ่านค่า.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกกลุ่ม

- | | |
|--------|-------------|
| 1..... | เลขที่..... |
| 2..... | เลขที่..... |
| 3..... | เลขที่..... |
| 4..... | เลขที่..... |
| 5..... | เลขที่..... |
| 6..... | เลขที่..... |
| 7..... | เลขที่..... |

เฉลย กิจกรรมที่ 1 ภาวะการเจริญเติบโต

คำชี้แจง ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลและตอบให้ถูกต้อง

3) ศึกษาวิธีการประเมินการเจริญเติบโต

ชั่งน้ำหนักเดือนละครั้ง วัดความสูงเทอมละครั้ง

นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

ตรวจสอบสุขภาพประจำปีทุกปี พบปัญหาด้านสุขภาพต้องปรึกษาแพทย์เพื่อรักษา

4) ศึกษาวิธีการเปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง วิธีการอ่านค่า ส่วนสูงแนวนอน ไล่น้ำหนักขึ้นไปแนวตั้ง ตรงจุดตัดจุดใด

อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ วิธีการอ่านค่า น้ำหนักแนวนอน ไล่อายุขึ้นไปแนวตั้ง ตรงจุดตัดจุดใด

อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : มากเกินเกณฑ์ ขอน้างมาก ตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ วิธีการอ่านค่า ความสูงแนวนอน ไล่อายุขึ้นไปแนวตั้ง ตรงจุดตัดจุดใด

อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : สูง ขอน้างสูง ตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

กิจกรรมที่ 2 การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินภาวะการเจริญเติบโต นำมาแปลผลตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิง

การเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5 – 18 ปี

กรณีศึกษา เด็กชายณเดช อายุ 14 ปี มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ อยู่ในเกณฑ์

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ อยู่ในเกณฑ์

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์

สรุปได้ว่ามีภาวะการเจริญเติบโต.....

(เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน เกินเกณฑ์มาตรฐาน ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน)

กิจกรรมที่ 3 การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

ชื่อ.....นามสกุล.....เพศโดยกำเนิด.....อายุ.....ปี

น้ำหนัก.....กิโลกรัม.....ส่วนสูง.....เซนติเมตร

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ อยู่ในเกณฑ์

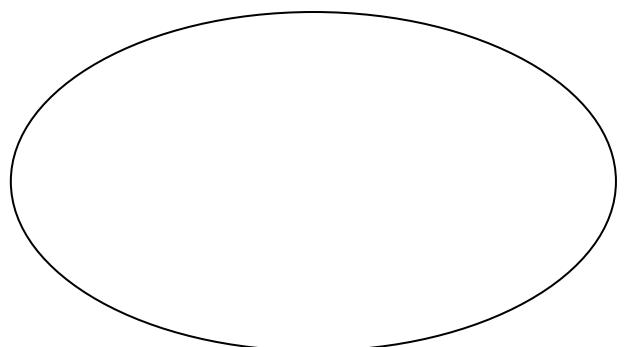
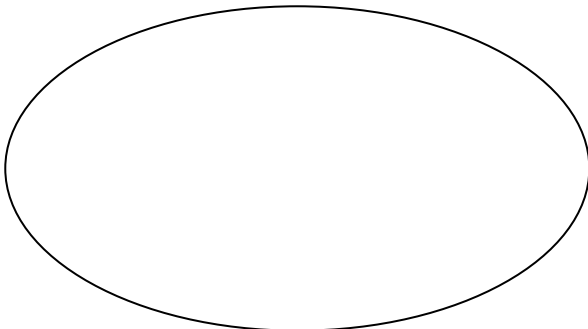
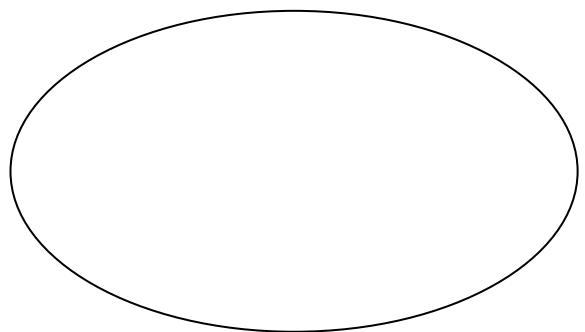
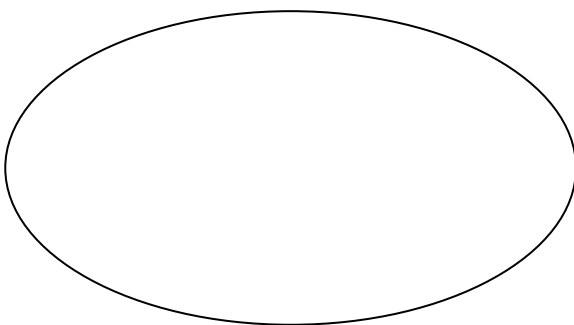
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ อยู่ในเกณฑ์

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์

สรุปได้ว่ามีภาวะการเจริญเติบโต.....

(เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน เกินเกณฑ์มาตรฐาน ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน)

นักเรียนบอกแนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย



เฉลย

กิจกรรมที่ 2 การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินภาวะการเจริญเติบโต นำมาแปลผลตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิง

การเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5 – 18 ปี

กรณีศึกษา เด็กชายณเดช อายุ 14 ปี มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ อยู่ในเกณฑ์ส่วน.....

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ อยู่ในเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์.....

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์.....

สรุปได้ว่ามีภาวะการเจริญเติบโต.....เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

(เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน เกินเกณฑ์มาตรฐาน ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน)

กิจกรรมที่ 3 การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

ชื่อ.....นามสกุล.....เพศโดยกำเนิด.....อายุ.....ปี

น้ำหนัก.....กิโลกรัม.....ส่วนสูง.....เซนติเมตร

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ อยู่ในเกณฑ์

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ อยู่ในเกณฑ์

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์

สรุปได้ว่ามีภาวะการเจริญเติบโต.....

(เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน เกินเกณฑ์มาตรฐาน ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน)

นักเรียนบอกแนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

กินอาหารครบ 5 หมู่
3 มื้อ
เหมาะสมกับวัยและเพียงพอ

ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที
สัปดาห์ละ 3 วัน

ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว
ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว

ทำกิจกรรมผ่อนคลาย ฟังเพลง
ปลูกต้นไม้ เล่นดนตรี
พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย
8-10 ชั่วโมง/วัน

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

คำชี้แจง : สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่อง
ที่ตรงกับระดับคะแนน

[illegible]

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการประเมิน	ความตั้งใจ ทำงาน				ความ รับผิดชอบ				การตรงต่อ เวลา				ความ สะอาด เรียบร้อย				ผลสำเร็จ ของงาน				รวม 20 คะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
25																						
26																						
27																						
28																						
29																						
30																						
31																						
32																						
33																						
34																						
35																						
36																						
37																						
38																						
39																						
40																						

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้ 4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18 - 20	ดีมาก
14 - 17	ดี
10 - 13	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม..... ชั้น.....

คำชี้แจง : สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่อง
ที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม				
2	ความร่วมมือกันทำงาน				
3	การแสดงความคิดเห็น				
4	การรับฟังความคิดเห็น				
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน				
รวม					

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
..... / /

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้ 4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18 - 20	ดีมาก
14 - 17	ดี
10 - 13	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คำชี้แจง : สังเกตแบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

[illegible]

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการประเมิน	ความมีวินัย				ใฝ่เรียนรู้				มุ่งมั่นใน การทำงาน				รวม 12 คะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้ 4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
10 - 12	ดีเยี่ยม
7 - 9	ดี
4 - 6	พอใช้
ต่ำกว่า 4	ปรับปรุง

ม.1 แบบทดสอบ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1.การประเมินภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น นิยมใช้วิธีการใด ก. การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ข. การตรวจสุขภาพร่างกาย ค. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ง. ก.และข. 2. ภาวะการเจริญเติบโตของใครที่เป็นไปตามช่วงของวัยรุ่น ก. เด็กชายเอมีผมหงอกขึ้นหลายเส้น ข. เด็กหญิงบีมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น ค. เด็กชายซีเริ่มมีหน้าอกและสะโพกผาย ง. เด็กหญิงแอลเริ่มมีประจำเดือน 3. ปัจจัยในข้อใดที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ก. สมชายตัวเตี้ยเพราะมีพ่อและแม่สูง ข. สมหญิงได้รับโครโมโซม x จากพ่อ ค. พ่อของสมหวังเป็นโรคโลหิตจางทำให้สมหวังมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำกว่าคนปกติ ง. สมหมายเจริญเติบโตในชุมชนที่เสื่อมโทรมทำให้มีพัฒนาการเจริญเติบโตในด้านต่างๆ ต่ำกว่าคนทั่วไป 4. เด็กชายสุชาติมีอายุ 14 ปี มีน้ำหนักตัว 40 กิโลกรัม และมีส่วนสูง 155 เซนติเมตร แสดงว่าสุชาติ มีภาวะการเจริญเติบโตเป็นแบบใด ก. สมส่วน ส่วนสูงตามเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ ข. ท้วม ส่วนสูงตามเกณฑ์ น้ำหนักเกินตามเกณฑ์ ค. เริ่มอ้วน ส่วนสูงตามเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ ง. ค่อนข้างผอม ส่วนสูงตามเกณฑ์ น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ 5.การควบคุมน้ำหนักอย่างไรเป็นวิธีที่ถูกต้อง ก. รับประทานอาหารเย็นมากกว่ามื้ออื่นๆ ข. งดรับประทานอาหารเช้าและเที่ยง ค. รับประทานอาหารผักและผลไม้เท่านั้น ง. รับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ	6.การลดน้ำหนักในข้อใดที่ปลอดภัยและได้ผลดีที่สุด ก. การควบคุมอาหารทุกมื้อ ข. การใช้ยาลดความอ้วน ค. การออกกำลังกายทุกวัน ง. การงดรับประทานอาหารบางมื้อ 7. บุคคลในข้อใดมีการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ก. อารมณ์มีโลกส่วนตัวสูงและชอบทำกิจกรรมคนเดียว ข. วาสนาเข้ากับคนง่ายและชอบทำงานเป็นกลุ่ม ค. สุภาพนั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืนเพื่อพัฒนากายและจิต ง. นาคาเข้าใจผู้อื่นมากกว่าเข้าใจตนเอง 8. ใครไม่ได้ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ก. นงลักษณ์พบทันตแพทย์ปีละ 2 ครั้ง ข. กชกรตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี ค. งามตาพบจิตแพทย์ทุกวันเพื่อดูแลสุขภาพจิต ง. ชิดชนกหมั่นหากิจกรรมที่แปลกใหม่ทำอยู่เสมอ 9.พัฒนาการของวัยรุ่นในข้อใดที่เป็นภัยต่อสังคม ก. สมบัติมักจะฝันเปียกทุกวัน ข. รินดาชอบเก็บตัวอยู่คนเดียวเมื่ออยู่ที่บ้าน ค. อลงกรณ์มีรูปร่างกำยำ เริ่มมีหน้าอก และมีสะโพกผาย ง. สาครชอบคิดนอกกรอบและทำตามเพื่อนในทุกเรื่อง 10.ข้อใดเป็นการเจริญเติบโตของวัยรุ่นที่มีผลมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ก. สมานคึกคะนองมากจึงเกิดอุบัติเหตุด้วยรถจักรยานยนต์บ่อยๆ ข. วันชนะชอบออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ทุกวัน ค. สมพรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน เพราะมีแม่คอยเอาใจใส่ ง. พ่อแม่ของวีระทะเลาะกันทุกวัน ทำให้วีระเป็นเด็กก้าวร้าว
---	--

ឆេត

1. ង 2. ឃ 3. ឃ 4. រ 5. ង 6. ក 7. ឃ ក 9. ង 10. ង

แบบบันทึกการตรวจงานกิจกรรมที่ 1,2 และ 3

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	กิจกรรมที่ 1 คะแนน	กิจกรรมที่ 2 คะแนน	กิจกรรมที่ 3 คะแนน	ต้องซ่อมเสริม
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	กิจกรรมที่ 1 คะแนน	กิจกรรมที่ 2 คะแนน	กิจกรรมที่ 3 คะแนน	ซ่อมเสริม
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
รวม					

กิจกรรมที่ 1, 2 และ 3 มี 4 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

ถูก 4 ข้อ ให้ 4 คะแนน

ถูก 3 ข้อ ให้ 3 คะแนน

ถูก 2 ข้อ ให้ 2 คะแนน

ถูก 1 ข้อ ให้ 1 คะแนน