

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ใช้สอนวันที่..... เดือน..... พ.ศ. ๒๕๖๗ ภาคเรียนที่ ๒ / ๒๕๖๗

ชื่อครูผู้สอนนางพัชรีย์ ตะเคียนเกลี้ยง

เนื้อหา	พฤติกรรม	พุทธิพิสัย						ทักษะพิสัยการปฏิบัติ	จิตพิสัย	รวม	ลำดับความสำคัญ
		ความรู้ - จำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า				
โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ		๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๒๐	๒๐	๑๐๐	๑
รวม		๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๒๐	๒๐	๑๐๐	
ลำดับความสำคัญ		๒	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๑		

(ลงชื่อ).....ครูผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่๑ เรื่องโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ เวลาเรียน ๒ ชม./คาบ

แผนจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ๑ ชม./คาบ

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ๒๕๖๗ ภาคเรียนที่ ๒ / ๒๕๖๗

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลหรือชุมชนใดจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และอาจทำให้เกิดความพิการและเสียชีวิตได้ ถ้ามีพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและแนวทางการป้องกันโรคที่ถูกต้อง เป็นการป้องกันโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อได้

๓. ผลการเรียนรู้/จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ (K) อธิบายโรคติดต่อและไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

ด้านทักษะกระบวนการ (P) ระบุสาเหตุ อาการ แนวทางการป้องกันของโรคติดต่อและไม่ติดต่อ

ด้านคุณลักษณะ/เจตคติ (A) ตระหนักถึงการดูแล ควบคุม การป้องกันการเกิดโรค

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. สามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายของโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

๒. โรคติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๓. โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

๒. ใฝ่เรียนรู้

๓. มุ่งมั่นการทำงาน

๔. มีจิตสาธารณะ

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

นั่งสมาธิ ๑ นาที

การสอนแบบสร้างสรรค์เป็นฐาน Creativity-Based Learning (CBL) และการใช้สื่อประสม

ขั้นการกระตุ้นความสนใจ (๕ นาที)

๑. ครูกระตุ้นความสนใจของนักเรียนด้วยการเล่นเกมทายภาพ

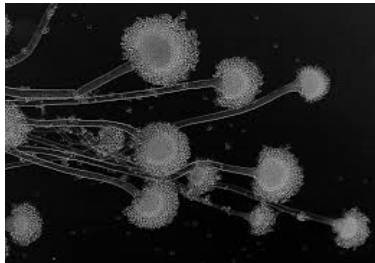
A



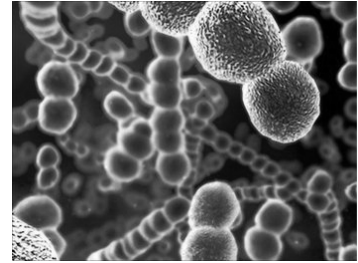
B



C



D



๒. ครูและนักเรียนร่วมเล่นเกมทายภาพ โดยการสุ่มเลขที่นักเรียนตอบ

คำถาม ภาพ A คืออะไร

แนวคำตอบ ปรสิต (Parasite)

คำถาม ภาพ B อะไร

แนวคำตอบ ไวรัส (Virus)

คำถาม ภาพ C อะไร

แนวคำตอบ รา หรือ เชื้อรา (Fungus)

คำถาม ภาพ D อะไร

แนวคำตอบ แบคทีเรีย หรือแบคทีเรีย (Bacteria)

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ตั้งปัญหา

๓. ครูสนทนากับนักเรียนอธิบายถึงความรู้ความหมายของโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลหรือชุมชนใดจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และอาจทำให้เกิดความพิการและเสียชีวิตได้ ถ้ามีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีแนวทางการป้องกันโรคที่ถูกต้องเป็นการป้องกันโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อได้

ขั้นสอน (๒๕ นาที) ค้นคว้าและคิด / นำเสนอ

๔. ครูแจกกระดาษโพสอิท ให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น และให้นักเรียนเขียนชื่อโรคที่รู้จักคนละ ๑ โรค ไม่ซ้ำกัน (ใช้โทรศัพท์สับคั่น)

๕. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จ ให้นักเรียนเดินไปจับกลุ่มกับเพื่อนที่มีสาเหตุเดียวกันที่ก่อให้เกิดโรค โดยมีกลุ่มดังนี้ โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
๖. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จ ให้นักเรียนเดินไปจับกลุ่มกับเพื่อนที่มีสาเหตุเดียวกันที่ก่อให้เกิดโรค โดยมีกลุ่มดังนี้ – กลุ่มแบคทีเรีย – กลุ่มเชื้อรา – กลุ่มพยาธิ – กลุ่มไวรัส – กลุ่ม NCDs ตัวอย่างเช่น โรคไข้หวัดใหญ่ เดินไปหา ใช้เลือดออก เนื่องจาก สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส
๗. เข้ากลุ่มเลือกตัวแทน ๑ คน นำเสนอ ตามกลุ่มโรคมีโรคอะไรบ้าง
๘. นักเรียนสืบค้นและทำ Story picture โรคติดต่อและไม่ติดต่อ คนละ ๑ โรค ประกอบด้วย ประวัติ ลักษณะอาการ สาเหตุ การติดต่อ และวิธีป้องกัน โดยให้เนื้อความที่เข้าใจง่าย และนำเสนอชั่วโมงเรียนถัดไป (ภาระงาน)

ขั้นสรุป (๒๐ นาที)

๙. ครูเสนอแนะภาพรวมเกี่ยวกับการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากโรค การเจ็บป่วย (แนวการสรุปภาพรวม ปัญหาสุขภาพที่มาจากการเจ็บป่วยนับเป็นปัญหาสำคัญไม่ว่าจะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคไข้หวัดใหญ่ โรคฉี่หนู โรคไข้สมองอักเสบ โรคมาเลเรีย โรคเบาหวาน ฯลฯ สาเหตุส่วนใหญ่ นอกจากจะมาจากเชื้อโรคทั้งไวรัสและแบคทีเรียแล้ว อีกสาเหตุหนึ่งที่สำคัญยังมาจากตัวของเราเองด้วยทั้งการละเลยการดูแลสุขภาพ พฤติกรรมการใช้ชีวิต การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอีกด้วยซึ่งถ้าเรามีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลป้องกันตนเองและคนรอบข้าง ช่วยกันดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมก็จะเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะลดอัตราการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตลงได้) **คลิปในเนื้อหา**

นักเรียนทำใบงานสรุปสาระสำคัญ

ขั้นตรวจสอบผลการเรียนรู้ (๕ นาที) ประเมินผล

๑๐. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปองค์ความรู้เรื่องโรคติดต่อและไม่ติดต่อ และครูย้ำให้เตรียมความพร้อมสำหรับการนำเสนอในสัปดาห์หน้า

๘. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง โรคติดต่อและไม่ติดต่อ
๓. Story picture โรคติดต่อและไม่ติดต่อ
๔. คลิปในเนื้อหา
๕. สืบค้นอินเทอร์เน็ต

๙. การวัดและประเมินผล

เป้าหมายการเรียนรู้	ภาระงาน/ ชิ้นงาน	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑.ใบงาน ๒. Story picture โรคติดต่อและไม่ติดต่อ	๑.ใบงาน ๒. แบบประเมินชิ้นงาน Story picture โรคติดต่อและไม่ติดต่อ	๑. ตรวจใบงาน ๒. ตรวจสอบผลงาน Story picture โรคติดต่อและไม่ติดต่อ	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
ทักษะ/ กระบวนการ (P)	๑. การนำเสนอ Story picture โรคติดต่อและไม่ติดต่อ	๑. แบบประเมินการนำเสนอ Story picture โรคติดต่อและไม่ติดต่อ	๑. สังเกตการนำเสนอ Story picture โรคติดต่อและไม่ติดต่อ	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ (A)	๑. พฤติกรรม ในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	๑. ตรวจสอบด้วยการ สังเกตการร่วม กิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
		๒. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	๑. สังเกตพฤติกรรม ผู้เรียนระหว่างการเรียนรู้	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ (C)	๑. พฤติกรรม ในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจสอบด้วยการ สังเกตการร่วม กิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

๑๐. กิจกรรมเสนอแนะ

-

๑๑. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนการสอน/สิ่งที่พบจากการสอน

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

๑๑.๓ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางพัชรีย์ ตะเคียนเกลี้ยง)

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายกฤษดา ชาญวิจิตร)

หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

แบบทดสอบก่อน-หลังเรียนโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นการป้องกันโรคที่นักเรียนควรปฏิบัติ
 - ก. ออกกำลังกายเป็นประจำ
 - ข. กินยาป้องกันเมื่อมีโรคระบาด
 - ค. นอนรวมกันมากๆ ยุ่งจะได้ไม่กัด
 - ง. ทำงานหนักมากๆ ร่างกายจะได้แข็งแรง
๒. วิธีการใดสามารถป้องกันโรคติดต่อได้
 - ก. พักผ่อนให้เพียงพอ
 - ข. กินอาหารที่มีประโยชน์
 - ค. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - ง. รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ
๓. โรคติดตอมักจะเป็นกับบุคคลใดได้ง่ายที่สุด
 - ก. คนเข้มแข็ง
 - ข. คนอ่อนแอ
 - ค. คนอ่อนโยน
 - ง. คนอ่อนหวาน
๔. โรคเอดส์ เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคชนิดใด
 - ก. เชื้อรา
 - ข. เชื้อปรสิต
 - ค. เชื้อไวรัส
 - ง. เชื้อแบคทีเรีย
๕. โรคไข้หวัดนก ที่เกิดในประเทศไทยเป็นไวรัสชนิดใด
 - ก. ชนิดรุนแรงน้อย
 - ข. ชนิดรุนแรงมาก
 - ค. ชนิดรุนแรงปานกลาง
 - ง. เป็นไวรัสชนิดที่ไม่ติดต่อถึงกัน
๖. โรคมะเร็ง เกิดจากส่วนประกอบใดของร่างกายผิดปกติ
 - ก. เนื้อเยื่อ
 - ข. น้ำเหลือง
 - ค. เม็ดเลือด
 - ง. กล้ามเนื้อ
๗. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงไม่ควรปฏิบัติตามข้อใด
 - ก. สูบบุหรี่
 - ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - ค. ลดปริมาณไขมันรวมในมื้ออาหาร
 - ง. ลดการรับประทานอาหารที่เค็มจัด
๘. ข้อใดไม่ใช่การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - ก. ไม่สวมเสื้อมาร่วมกับผู้อื่น
 - ข. รักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม
 - ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ง. สวมถุงยางอนามัยเมื่อร่วมประเวณีกับหญิงขายบริการ
๙. โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของอวัยวะ ส่วนใด
 - ก. ไต
 - ข. ตับ
 - ค. ม้าม
 - ง. ตับอ่อน
๑๐. สิ่งสำคัญที่สุดในการควบคุมและป้องกันโรค คือข้อใด
 - ก. ความร่วมมือระหว่างหน่วยงานของรัฐและเอกชน
 - ข. การให้บริการสุขภาพจากหน่วยงานของรัฐและเอกชน
 - ค. การวางแผนการดำเนินงานการบริการสุขภาพที่ชัดเจนของรัฐ
 - ง. ความร่วมมือร่วมใจและการสนับสนุนอย่างจริงจังระหว่างประชาชน และหน่วยงานของรัฐและเอกชน

แนวทางการตอบ

1. **โรคติดต่อ:** คือโรคที่สามารถแพร่กระจายจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ โดยผ่านทางสัมผัส, การหายใจ, ของเหลวในร่างกาย, หรือการสัมผัสวัตถุที่มีเชื้อโรคอยู่ ซึ่งโรคติดต่อเกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ เช่น ไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา หรือปรสิต

เชื้อไวรัส: เป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กมาก ซึ่งต้องอาศัยเซลล์ของสิ่งมีชีวิตอื่นในการเจริญเติบโตและแพร่กระจาย เช่น ไวรัสไข้หวัดใหญ่ ไวรัสโควิด-19 เมื่อเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกาย มันจะเข้าควบคุมเซลล์และใช้กลไกในเซลล์ของเจ้าบ้านเพื่อเพิ่มจำนวนตัวเอง

แบคทีเรีย: เป็นจุลินทรีย์ที่มีขนาดเล็กและสามารถเจริญเติบโตเองได้โดยไม่ต้องพึ่งเซลล์ของสิ่งมีชีวิตอื่น บางชนิดมีประโยชน์ เช่น แบคทีเรียในลำไส้ที่ช่วยย่อยอาหาร แต่บางชนิดทำให้เกิดโรค เช่น วัณโรคหรือไทฟอยด์

เชื้อรา: เป็นสิ่งมีชีวิตอีกกลุ่มหนึ่งที่สามารถทำให้เกิดโรคได้ โดยเฉพาะโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกื้อื้อ และยังสามารถทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบภายในของร่างกายได้เช่นกัน เชื้อรามักเติบโตในที่ชื้นและอบอุ่น

ปรสิต: เป็นสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่บนหรือภายในร่างกายของสิ่งมีชีวิตอื่นเพื่อเอาประโยชน์จากเจ้าบ้าน ตัวอย่างของปรสิต เช่น พยาธิ และปรสิตในกระแสเลือดที่ทำให้เกิดโรคมาลาเรีย

๒.โรคไม่ติดต่อ (Non-communicable diseases: NCDs) หมายถึง โรคที่ไม่สามารถแพร่เชื้อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนได้ และมักมีสาเหตุมาจากปัจจัยเสี่ยงทางด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล ขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป โรคเหล่านี้มักมีการดำเนินโรครอย่างช้าและค่อยๆ ส่งผลต่อสุขภาพระยะยาว

ตัวอย่างของโรคไม่ติดต่อที่พบบ่อย

1. **โรคหัวใจและหลอดเลือด** เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง
2. **โรคเบาหวาน** ซึ่งเกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงผิดปกติ อันเนื่องมาจากการขาดฮอร์โมนอินซูลินหรือร่างกายไม่ตอบสนองต่ออินซูลินอย่างเหมาะสม
3. **โรคมะเร็ง** เป็นกลุ่มของโรคที่เกิดจากการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติในร่างกาย เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งลำไส้ใหญ่
4. **โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง** เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) และโรคหอบหืด
5. **โรคอ้วน** ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ
6. **โรคกระดูกและข้อ** เช่น โรคข้อเสื่อมและโรคกระดูกพรุน
7. **โรคเกี่ยวกับสุขภาพจิต** เช่น โรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวล

๓.หลักการโดยทั่วไปในการป้องกันการโรคติดต่อ

หลักการทั่วไปในการป้องกันโรคติดต่อ มีดังนี้:

1. **รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล**

- o ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังจากสัมผัสสิ่งของสาธารณะ
 - o หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า โดยเฉพาะตา จมูก และปาก เพื่อลดโอกาสเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
 - o อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าเมื่อกลับถึงบ้าน เพื่อชะล้างเชื้อโรคที่อาจติดมาจากนอกบ้าน
2. ใช้หน้ากากอนามัย
- o สวมหน้ากากอนามัยในสถานที่ที่มีคนหนาแน่นหรือเมื่ออยู่ใกล้ผู้ป่วย เพื่อป้องกันการรับและแพร่เชื้อโรคทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่ หรือ COVID-19
3. รักษาระยะห่างจากผู้อื่น
- o โดยเฉพาะในสถานที่สาธารณะ ควรเว้นระยะห่างประมาณ 1-2 เมตรเพื่อลดการสัมผัสกับละอองฝอยจากการไอหรือจามของผู้อื่น
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย
- o หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการของโรคติดต่อ เช่น ไข้ ไอ จาม หากจำเป็นต้องใกล้ชิด ควรสวมหน้ากากและล้างมือบ่อยๆ
5. การฉีดวัคซีน
- o รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ หรือวัคซีน COVID-19 เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรค
6. หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- o หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว ช้อนส้อม แก้วน้ำ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
7. ดูแลสุขภาพทั่วไป
- o นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี
8. ระวังการสัมผัสสัตว์ที่อาจมีเชื้อโรค
- o หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ป่า หรือสัตว์เลี้ยงที่อาจมีความเสี่ยงต่อโรคติดต่อ เช่น นกที่อาจมีเชื้อไข้หวัดนก ควรใช้ถุงมือและล้างมือหลังจากสัมผัสสัตว์

๔.การป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อ

หลักการทั่วไปในการป้องกันโรคไม่ติดต่อ (Non-communicable diseases: NCDs) ได้แก่การดูแลสุขภาพและปรับพฤติกรรม การดำเนินชีวิตเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง ดังนี้:

1. รักษาสมดุลของอาหารและโภชนาการ
 - o รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืช และโปรตีนที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันทรานส์ ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และเกลือสูง
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

- o ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ หรือขี่จักรยาน เพื่อช่วยควบคุมน้ำหนักและเสริมสร้างสุขภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด
- 3. **งดหรือจำกัดการสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์**
 - o การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และโรคตับ ควรงดหรือจำกัดการบริโภค
- 4. **ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน**
 - o ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคข้อเสื่อม การควบคุมน้ำหนักจึงมีความสำคัญอย่างมาก
- 5. **การตรวจสุขภาพเป็นประจำ**
 - o เข้ารับการตรวจสุขภาพและตรวจคัดกรองโรคตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อหาความเสี่ยงและอาการของโรคตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม เช่น ตรวจความดันโลหิต ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด และตรวจระดับไขมันในเลือด
- 6. **จัดการความเครียด**
 - o ความเครียดเรื้อรังส่งผลต่อสุขภาพจิตและระบบต่างๆ ในร่างกาย ควรหาวิธีผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ การหายใจลึกๆ หรือทำกิจกรรมที่ชอบ
- 7. **นอนหลับให้เพียงพอ**
 - o การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี ควรนอนประมาณ 7-8 ชั่วโมงต่อคืน เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน
- 8. **ดื่มน้ำให้เพียงพอ**
 - o ควรดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 6-8 แก้ว (ขึ้นอยู่กับความต้องการของร่างกาย) เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้สามารถลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๕.โรคที่สืบทอด.....
 ชื่อ.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน

๑. โรคติดต่อ หมายถึง.....

.....

.....

ได้แก่.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. โรคไม่ติดต่อ หมายถึง.....

.....

.....

ได้แก่.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. หลักการโดยทั่วไปในการป้องกันการโรคติดต่อ

.....

.....

.....

.....

๔. การป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อ

.....

.....

.....

.....

๕. โรคที่สืบทอด.....

เชื้อ.....

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	เด็กหญิงมัลลิกา ไกรสำโรง																					
26	เด็กหญิงลลิตา ชูรัมย์																					
27	เด็กหญิงวิรุฬห์กานต์ เกื่อนสันเทียะ																					
28	เด็กหญิงศิรดา พลายสันเทียะ																					
29	เด็กหญิงศุภาพิชญ์ เกตุใหม่																					
30	เด็กหญิงสุพัตรา ดาดสันเทียะ																					
31	เด็กหญิงสุริย์พร มุ่งชอบกลาง																					
32	เด็กหญิงหฤทัย สารเงิน																					
33	เด็กหญิงอรจิรา ดุงกลาง																					
34	เด็กหญิงอจันราภรณ์ กลิ่งกลางดอน																					
35	เด็กหญิงไอลดา ศรีคำปัง																					
36	เด็กหญิงนาริรัตน์ สุริยวงศ์																					
37	เด็กหญิงมัลลิกา ไกรสำโรง																					
38	เด็กหญิงลลิตา ชูรัมย์																					
39	เด็กหญิงวิรุฬห์กานต์ เกื่อนสันเทียะ																					
40	เด็กหญิงศิรดา พลายสันเทียะ																					
41	เด็กหญิงศุภาพิชญ์ เกตุใหม่																					

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				มุ่งมั่นการทำงาน				มีจิต สาธารณะ				รวม 16 คะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
25	เด็กหญิงมัลลิกา ไกรสำโรง																	
26	เด็กหญิงลลิตา ขุยรัมย์																	
27	เด็กหญิงวิรุฬห์กานต์ เกื้อนสันเทียะ																	
28	เด็กหญิงศิรดา พลายสันเทียะ																	
29	เด็กหญิงศุภาพิชญ์ เกตุใหม่																	
30	เด็กหญิงสุพัตรา ดาดสันเทียะ																	
31	เด็กหญิงสุรีย์พร มุ่งชอบกลาง																	
32	เด็กหญิงหฤทัย สารเงิน																	
33	เด็กหญิงอรจิรา ดั่งกลาง																	
34	เด็กหญิงอจันราภรณ์ กลิ่งกลางดอน																	
35	เด็กหญิงไอลดา ศรีกำปัง																	
36	เด็กหญิงนารีรัตน์ สุริยวงศ์																	

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

เกณฑ์การให้คะแนน		เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
		ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ		13 - 16	ดีเยี่ยม
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง		8 - 12	ดี
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง		4 - 7	พอใช้
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง		ต่ำกว่า 4	ปรับปรุง
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้ 4 คะแนน		
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้ 3 คะแนน		
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน		
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน		

แบบประเมินชิ้นงานและการนำเสนอผลงาน

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน ประเมินชิ้นงานและการนำเสนอของนักเรียนในระหว่างเรียน แล้วขีด ✓
ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	ความถูกต้องของเนื้อหา				
2	ความคิดสร้างสรรค์				
3	วิธีการนำเสนอผลงาน				
4	การสรุปรวบยอด				
5	การนำไปใช้ประโยชน์				
รวม					

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

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานหรือพฤติกรรมสมบูรณ์ชัดเจน	ให้	4	คะแนน
ผลงานหรือพฤติกรรมมีข้อบกพร่องบางส่วน	ให้	3	คะแนน
ผลงานหรือพฤติกรรมมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	ให้	2	คะแนน
ผลงานหรือพฤติกรรมมีข้อบกพร่องมาก	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

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

คำสั่ง ภาระงาน

นักเรียนสืบค้นและทำ Story picture โรคติดต่อและไม่ติดต่อ คนละ 1 โรค

กระดาษ A 4 ส่งและนำเสนอในคาบหน้า

ประกอบด้วย

ประวัติของโรค

ลักษณะอาการ

สาเหตุ หรือการติดต่อ

การป้องกันและรักษา

ที่มาจากการค้นคว้า

แบบประเมินชิ้นงานและการนำเสนอผลงาน

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน ประเมินชิ้นงานและการนำเสนอของนักเรียนในระหว่างเรียน แล้วขีด ✓
ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

[illegible]

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการประเมิน	ความถูกต้อง ของเนื้อหา				ความคิด สร้างสรรค์				วิธีการ นำเสนอ ผลงาน				การสรุป รวบยอด				การ นำไปใช้ ประโยชน์				รวม 16 คะแนน
						4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
25	เด็กหญิงมัลลิกา ไกรสำโรง																					
26	เด็กหญิงลลิตา ชุยมรัมย์																					
27	เด็กหญิงวิรุฬห์กานต์ เกื่อนสันเทียะ																					
28	เด็กหญิงศิรดา พลายสันเทียะ																					
29	เด็กหญิงศุภาพิชญ์ เกตุใหม่																					
30	เด็กหญิงสุพัตรา ดาดสันเทียะ																					
31	เด็กหญิงสุรีย์พร มุ่งชอบกลาง																					
32	เด็กหญิงหฤทัย สารเงิน																					
33	เด็กหญิงอรจิรา ดั่งกลาง																					
34	เด็กหญิงอจันรารณ กิ่งกลางดอน																					
35	เด็กหญิงไอลดา ศรีกำปัง																					
36	เด็กหญิงนารีรัตน์ สุริยวงศ์																					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
 / /

เกณฑ์การให้คะแนน

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

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

- ช่วงคะแนน
 ระดับคุณภาพ
- 13 - 16
 ดีเยี่ยม
- 8 - 12
 ดี
- 4 - 7
 พอใช้
- ต่ำกว่า 4
 ปรับปรุง

แบบสังเกตสมรรถนะที่สำคัญ

คำชี้แจง : สังเกตผลงานและพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓
ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

[illegible]

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการประเมิน	ความสามารถใน การสื่อสาร				ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต				รวม 20 คะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	
25	เด็กหญิงมัลลิกา ไกรสำโรง									
26	เด็กหญิงลลิตา ชูรัมย์									
27	เด็กหญิงวิรุฬห์กานต์ เกื่อนสันเทียะ									
28	เด็กหญิงศิริดา พลายสันเทียะ									
29	เด็กหญิงศุภาพิชญ์ เกตุใหม่									
30	เด็กหญิงสุพัตรา ดาดสันเทียะ									
31	เด็กหญิงสุริย์พร มุ่งชอบกลาง									
32	เด็กหญิงหฤทัย สารเงิน									
33	เด็กหญิงอรจิรา ดั่งกลาง									
34	เด็กหญิงอัจฉราภรณ์ กลิ่งกลางตอน									
35	เด็กหญิงไอลดา ศรีกำปัง									
36	เด็กหญิงนารีรัตน์ สุริยวงศ์									

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

เกณฑ์การให้คะแนน

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

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
7 – 8	ดีมาก
5 - 6	ดี
3 - 4	พอใช้
ต่ำกว่า 2	ปรับปรุง

