

# แผนการสอน

การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข

รหัส 10006106

จัดทำโดย

นายชาติ บุญมา

สาขาวิชาพื้นฐานประยุกต์

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยนครพนม

**แผนการสอน**  
**รายวิชา การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข**  
**รหัสวิชา 10006106**

**จุดประสงค์รายวิชา**

1. เพื่อให้เข้าใจในหลักการ กระบวนการและวางแผนส่งเสริมสุขภาพตามพัฒนาการของตนเองและครอบครัว
2. เพื่อให้สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง
3. เพื่อให้สามารถเลือกใช้ระบบบริการสุขภาพ
4. เพื่อให้มีทักษะการปฐมพยาบาล
5. เพื่อให้ตระหนักในแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและปลอดภัย

**สมรรถนะรายวิชา**

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการ กระบวนการ และวางแผนส่งเสริมสุขภาพ
2. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
3. วางแผนป้องกันอันตรายจาก อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง
4. ปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการและกระบวนการ
5. ปฏิบัติโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อม

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับ สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันผลกระทบจากการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศและโรคเอดส์โดยคำนึงถึงบริบทของสังคม การหลีกเลี่ยงและป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ ปฏิบัติการปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง การใช้ระบบบริการทางสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง

<p style="text-align: center;">หน่วยการเรียน รหัส 10006106 วิชา การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข จำนวน 1 ชั่วโมง / สัปดาห์</p>		
บทที่	ชื่อหน่วยการสอน	จำนวนชั่วโมง
1	สุขบัญญัติแห่งชาติ	
2	โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	
3	พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศและโรคเอดส์	
4	การหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือกับสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ	
5	การปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวันและการใช้ยา	
6	การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ	
7	การหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือกับสื่อและความรุนแรง	
8	การใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อสร้างเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง	
	สอบปลายภาคเรียน	
	รวม	

## หน่วยที่ 1 สุขบัญญัติแห่งชาติ

### เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

**สาระสำคัญ** สุขบัญญัติแห่งชาติคือข้อกำหนดที่เด็ก เยาวชน และประชาชน ควรนำไปปฏิบัติจนติดเป็นนิสัย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ตนเองและครอบครัว นอกจากสุขบัญญัติแห่งชาติแล้ว ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพคือ การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือเป็นสิ่งสำคัญตามแผนการส่งเสริมสุขภาพที่ทุกคนควรปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ

### สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญของสุขบัญญัติที่เสริมสร้างสุขภาพของตนเองและครอบครัว
2. ความสำคัญและผลกระทบจากการขาดการออกกำลังกาย
3. ผลกระทบจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม
4. หลักการ กระบวนการ และการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ
5. ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความสำคัญของสุขบัญญัติที่เสริมสร้างสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้
2. ตระหนักถึงความสำคัญและผลกระทบจากการขาดการออกกำลังกาย
3. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เหมาะสมได้
4. มีความเข้าใจในหลักการ กระบวนการ และการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ
5. บอกปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ทดสอบความรู้พื้นฐาน
  - ความรู้เบื้องต้นของสุขบัญญัติแห่งชาติ อาหารหลัก 5 หมู่ โทษของการขาดการออกกำลังกาย
2. อธิบายเนื้อหาในการเรียน
  - มอบหมายให้นักเรียนอ่านบทเรียนล่วงหน้าแล้วซักถามเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนได้อ่านมาหรือไม่
  - ใช้ Mind Map หรือแผนที่ความคิด อธิบายความสำคัญของสุขบัญญัติแห่งชาติ ผลกระทบจากการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม หลักการ กระบวนการ และการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มและศึกษาเรื่องสุขบัญญัติ 10 ประการ แล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกสุขบัญญัติมา 1 ประการแล้วส่งตัวแทนอภิปรายถึงแนวทางการปฏิบัติ ผลกระทบหากละเลยไม่ปฏิบัติ พร้อมสาธิตวิธีการปฏิบัติหน้าชั้นเรียน เช่น สุขบัญญัติประการที่ 3 สาธิตวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง 7 ขั้นตอน เป็นต้น
  - ผู้สอนสรุปหลังจากการนำเสนอของตัวแทนแต่ละกลุ่ม

4. การทำแบบทดสอบ

5. การเตรียมความพร้อมครั้งต่อไป

- ให้นักเรียนทุกคนอ่านหนังสือมาเรียนครั้งต่อไปมาล่วงหน้า

### สื่อและแหล่งความรู้

1. หนังสือ การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข ของบริษัท พัฒนาวิชาการ (2535) จำกัด
2. หนังสือ ตำราเอกสารอ้างอิง หรือค้นคว้าเพิ่มเติมในห้องสมุด
3. Mind Map หรือแผนที่ความคิดหัวข้อต่าง ๆ

### การประเมินและเครื่องมือ

1. พฤติกรรมระหว่างเรียน
2. กิจกรรมในชั้นเรียน
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท

### เกณฑ์การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>พฤติกรรมระหว่างเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน กระตือรือร้นต่อการเรียนอย่างเต็มที่</li> <li>2. ความรับผิดชอบในการเรียนและกิจกรรม เช่น ตั้งใจเรียน นำหนังสือมาเรียนทุกครั้ง เข้าเรียนตรงต่อเวลา มีความพร้อมโดยการอ่านบทเรียนมาก่อน แต่งกายถูกระเบียบ ทำงานและกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างดีมีประสิทธิภาพ</li> <li>3. การมีส่วนร่วมในการเรียน และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น ชักถาม ตอบคำถาม เสนอความคิดเห็น</li> </ol>	
รวมคะแนน	

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
กิจกรรมในชั้นเรียน 1. การแสดงความคิดเห็น เช่น การนำเสนอ ชักถาม แลกเปลี่ยน ความรู้ 2. ความคิดสร้างสรรค์ เช่น การเสนอแนะแนวทางการปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	
รวมคะแนน	
ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการ เรียนรู้ท้ายบท ให้คะแนนตามผลงานและแบบประเมิน	
รวมคะแนน	

### เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

	ปรับปรุง	พอใช้	ดี	ดีมาก
1. พฤติกรรมระหว่างเรียน				
ช่วงคะแนน	0-6	7-9	10-12	13-15
2. กิจกรรมในชั้นเรียน				
ช่วงคะแนน		0-4	5-7	8-10
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท				
ช่วงคะแนน (ตามความเหมาะสม)				

## หน่วยที่ 2 โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

### เรื่อง โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

**สาระสำคัญ** โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ เป็นสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นที่จะเกิดขึ้น เพราะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้การทำงานของร่างกายเสียไป หรืออาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต ทั้งการบาดเจ็บ ความพิการ ฯลฯ การศึกษาถึงสาเหตุ ลักษณะอาการ และการป้องกันโรคต่าง ๆ ทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อจึงถือเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อนำไปปรับใช้ดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองและครอบครัวให้แข็งแรง ปลอดภัยห่างไกลจากโรคต่าง ๆ

### สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและสาเหตุของการเกิดโรคติดต่อ
2. โรคติดต่อ ลักษณะอาการ และการป้องกันไม่ให้เกิดโรคติดต่อ
3. ความหมายและสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อ
4. โรคไม่ติดต่อ ลักษณะอาการ และการป้องกันไม่ให้เกิดโรคไม่ติดต่อ

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมายและสาเหตุของการเกิดโรคติดต่อได้
2. บอกชื่อโรคติดต่อ ลักษณะอาการ และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคติดต่อ
3. บอกความหมายและสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อได้
4. บอกชื่อโรคไม่ติดต่อ ลักษณะอาการ และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคไม่ติดต่อ
5. ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและครอบครัวเพื่อปราศจากโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อได้

### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทดสอบความรู้พื้นฐาน
  - ความรู้เบื้องต้นของโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
2. อธิบายเนื้อหาในการเรียน
  - มอบหมายให้นักเรียนอ่านบทเรียนล่วงหน้าแล้วซักถามเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนได้อ่านมาหรือไม่
  - นำภาพสไลด์ผู้ป่วยโรคต่าง ๆ ทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อให้ผู้เรียนเข้าใจลักษณะอาการ พร้อมอธิบาย
3. ให้นักเรียนแต่ละคนทำ Mind Map หรือแผนที่ความคิด โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่นักเรียนสนใจมาอย่างละ 1 โรค โดยอธิบายถึงลักษณะอาการ สาเหตุการเกิดโรค การป้องกัน การหลีกเลี่ยง เพื่อไม่ให้เกิดโรคนั้น ๆ
  - ผู้สอนคัดเลือกผลงานที่น่าสนใจมายกตัวอย่างหน้าชั้นเรียน และสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อโดยรวม
4. การทำแบบทดสอบ
5. การเตรียมความพร้อมครั้งต่อไป
  - ให้นักเรียนทุกคนอ่านหนังสือมาเรียนครั้งต่อไปมาล่วงหน้า

### สื่อและแหล่งความรู้

1. หนังสือ การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข ของบริษัท พัฒนาวิชาการ (2535) จำกัด
2. หนังสือ ตำราเอกสารอ้างอิง หรือค้นคว้าเพิ่มเติมในห้องสมุด
3. ภาพสไลด์ผู้ป่วยโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

### การประเมินและเครื่องมือ

1. พฤติกรรมระหว่างเรียน
2. กิจกรรมในชั้นเรียน
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท

### เกณฑ์การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>พฤติกรรมระหว่างเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน กระตือรือร้นต่อการเรียนอย่างเต็มที่</li> <li>2. ความรับผิดชอบในการเรียนและกิจกรรม เช่น ตั้งใจเรียน นำหนังสือมาเรียนทุกครั้ง เข้าเรียนตรงต่อเวลา มีความพร้อมโดยการอ่านบทเรียนมาก่อน แต่งกายถูกระเบียบ ทำงานและกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างดีมีประสิทธิภาพ</li> <li>3. การมีส่วนร่วมในการเรียน และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น ชักถาม ตอบคำถาม เสนอความคิดเห็น</li> </ol>	
รวมคะแนน	

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>กิจกรรมในชั้นเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแสดงความคิดเห็น เช่น การนำเสนอ ชักถาม แลกเปลี่ยนความรู้</li> <li>2. ความคิดสร้างสรรค์ เช่น การเสนอวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ</li> </ol>	
รวมคะแนน	
<p>ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท</p> <p>ให้คะแนนตามผลงานและแบบประเมิน</p>	
รวมคะแนน	



## เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

	ปรับปรุง	พอใช้	ดี	ดีมาก
1. พฤติกรรมระหว่างเรียน				
ช่วงคะแนน	0-6	7-9	10-12	13-15
2. กิจกรรมในชั้นเรียน				
ช่วงคะแนน		0-4	5-7	8-10
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท				
ช่วงคะแนน (ตามความเหมาะสม)				

## หน่วยที่ 3 พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศและโรคเอดส์

### เรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศและโรคเอดส์

**สาระสำคัญ** พฤติกรรมทางเพศของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศ การที่จะมีสุขภาวะทางเพศที่ดี หมายถึงการเดินสายกลาง โดยมีเพศสัมพันธ์กับคู่สมรสในเวลาที่เหมาะสม ไม่ชิงสุกก่อนห่าม และมีการแบ่งปันซึ่งกันและกันด้วยความรัก ความเข้าใจ และการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย ปราศจากการเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ ซึ่งจะนำมาซึ่งความมีสุขภาวะทางเพศที่สมบูรณ์ ภายใต้ขอบเขตของศีลธรรมจรรยาอันดีงามในสังคม

### สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมทางเพศ
2. สุขภาวะทางเพศและพฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศ
3. โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมายและลักษณะของพฤติกรรมทางเพศที่ดีและไม่ดีได้
2. ตระหนักถึงสุขภาวะทางเพศและพฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศ
3. บอกสาเหตุและวิธีการป้องกันการเกิดโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
4. ตระหนักและให้ความสำคัญกับปัญหาโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
5. ปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และป้องกันการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ทดสอบความรู้พื้นฐาน
  - ความรู้เบื้องต้นของพฤติกรรมทางเพศ สุขภาวะทางเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
2. อธิบายเนื้อหาในการเรียน
  - มอบหมายให้นักเรียนอ่านบทเรียนล่วงหน้าแล้วซักถามเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนได้อ่านมาหรือไม่
  - นำภาพสไลด์ตัวอย่างพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และตัวอย่างอาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจลักษณะอาการ พร้อมอธิบาย
3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อศึกษาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน พร้อมส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาสรุปหน้าชั้นเรียน
4. การทำแบบทดสอบ
5. การเตรียมความพร้อมครั้งต่อไป
  - ให้นักเรียนทุกคนอ่านหนังสือมาเรียนครั้งต่อไปมาล่วงหน้า

### สื่อและแหล่งความรู้

1. หนังสือ การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข ของบริษัท พัฒนาวิชาการ (2535) จำกัด
2. หนังสือ ตำราเอกสารอ้างอิง หรือค้นคว้าเพิ่มเติมในห้องสมุด
3. ภาพตัวอย่างพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และตัวอย่างอาการ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

### การประเมินและเครื่องมือ

1. พฤติกรรมระหว่างเรียน
2. กิจกรรมในชั้นเรียน
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท

### เกณฑ์การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>พฤติกรรมระหว่างเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน กระตือรือร้นต่อการเรียนอย่างเต็มที่</li> <li>2. ความรับผิดชอบในการเรียนและกิจกรรม เช่น ตั้งใจเรียน นำหนังสือมาเรียนทุกครั้ง เข้าเรียนตรงต่อเวลา มีความพร้อมโดยการอ่านบทเรียนมาก่อน แต่งกายดูกระเป๋ียบ ทำงานและกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างดีมีประสิทธิภาพ</li> <li>3. การมีส่วนร่วมในการเรียน และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น ชักถาม ตอบคำถาม เสนอความคิดเห็น</li> </ol>	
รวมคะแนน	

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>กิจกรรมในชั้นเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแสดงความคิดเห็น เช่น การนำเสนอ ชักถาม แลกเปลี่ยนความรู้</li> <li>2. ความคิดสร้างสรรค์</li> </ol>	
รวมคะแนน	
<p>ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท</p> <p>ให้คะแนนตามผลงานและแบบประเมิน</p>	
รวมคะแนน	

## เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

	ปรับปรุง	พอใช้	ดี	ดีมาก
1. พฤติกรรมระหว่างเรียน				
ช่วงคะแนน	0-6	7-9	10-12	13-15
2. กิจกรรมในชั้นเรียน				
ช่วงคะแนน		0-4	5-7	8-10
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท				
ช่วงคะแนน (ตามความเหมาะสม)				

## หน่วยที่ 4 การหลีกเลี่ยง การป้องกัน การรับมือกับสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ

### เรื่อง การหลีกเลี่ยง การป้องกัน การรับมือกับสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ

สาระสำคัญ สิ่งเสพติดและอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นถือเป็นปัญหาที่สำคัญในสังคมไทย เพราะเป็นบ่อเกิดของปัญหาอื่น ๆ รวมทั้งบั่นทอนอนาคตของประเทศชาติ แต่อย่างไรก็ตาม หากมีการแก้ปัญหานี้อย่างจริงจัง โดยได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายในสังคม ปัญหาสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุก็สามารถแก้ไขและป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้

### สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและประเภทของสิ่งเสพติด
2. การหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือกับสิ่งเสพติด
3. ยุทธศาสตร์ในการป้องกันยาเสพติด
4. ความหมาย สาเหตุ และประเภทของอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน
5. การหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือกับอุบัติเหตุ

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมายและแยกประเภทของสิ่งเสพติดแต่ละชนิดได้
2. รู้วิธีการหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือกับสิ่งเสพติด
3. บอกความหมาย สาเหตุ และประเภทของอุบัติเหตุในชีวิตประจำวันได้
4. บอกความหมายและประเภทของอุบัติเหตุในชีวิตประจำวันได้
5. บอกวิธีการหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือเมื่อเกิดอุบัติเหตุได้
6. ปฏิบัติตนในการรับมือเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้อย่างถูกต้อง

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ทดสอบความรู้พื้นฐาน
  - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุประเภทต่าง ๆ
2. อธิบายเนื้อหาในการเรียน
  - มอบหมายให้นักเรียนอ่านบทเรียนล่วงหน้าแล้วซักถามเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนได้อ่านมาหรือไม่
  - อธิบายความหมายและแบ่งประเภทของสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุแต่ละชนิด
3. ให้นักเรียนค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุและโทษของการเสพสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ พร้อมหาข่าวจากอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ พร้อมส่งตัวแทนอภิปรายสรุปหน้าชั้นเรียน
4. การทำแบบทดสอบ
5. การเตรียมความพร้อมครั้งต่อไป
  - ให้นักเรียนทุกคนอ่านหนังสือมาเรียนครั้งต่อไปมาล่วงหน้า

### สื่อและแหล่งความรู้

1. หนังสือ การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข ของบริษัท พัฒนาวิชาการ (2535) จำกัด
2. หนังสือ ตำราเอกสารอ้างอิง หรือค้นคว้าเพิ่มเติมในห้องสมุด
3. ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

### การประเมินและเครื่องมือ

1. พฤติกรรมระหว่างเรียน
2. กิจกรรมในชั้นเรียน
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท

### เกณฑ์การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>พฤติกรรมระหว่างเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน กระตือรือร้นต่อการเรียนอย่างเต็มที่</li> <li>2. ความรับผิดชอบในการเรียนและกิจกรรม เช่น ตั้งใจเรียน นำหนังสือมาเรียนทุกครั้ง เข้าเรียนตรงต่อเวลา มีความพร้อม โดยการอ่านบทเรียนมาก่อน แต่งกายถูกระเบียบ ทำงานและ กิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างดีมีประสิทธิภาพ</li> <li>3. การมีส่วนร่วมในการเรียน และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น ชักถาม ตอบคำถาม เสนอความคิดเห็น</li> </ol>	
รวมคะแนน	

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>กิจกรรมในชั้นเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแสดงความคิดเห็น เช่น การนำเสนอ ชักถาม แลกเปลี่ยนความรู้</li> <li>2. ความคิดสร้างสรรค์</li> </ol>	
รวมคะแนน	
<p>ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท</p> <p>ให้คะแนนตามผลงานและแบบประเมิน</p>	
รวมคะแนน	

## เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

	ปรับปรุง	พอใช้	ดี	ดีมาก
1. พฤติกรรมระหว่างเรียน				
ช่วงคะแนน	0-6	7-9	10-12	13-15
2. กิจกรรมในชั้นเรียน				
ช่วงคะแนน		0-4	5-7	8-10
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท				
ช่วงคะแนน (ตามความเหมาะสม)				

## หน่วยที่ 5 การปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวันและการใช้ยา

### เรื่อง การปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวันและการใช้ยา

**สาระสำคัญ** การปฐมพยาบาลเป็นการให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นเพื่อบรรเทาอาการของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บหรือผู้ป่วย ก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ทำการรักษาต่อไป ซึ่งการปฐมพยาบาลที่ดีนั้นจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้อง เพื่อช่วยให้ผู้บาดเจ็บได้รับอันตรายน้อยลง หากผู้ปฐมพยาบาลช่วยเหลือไม่ถูกวิธีอาจทำให้ผู้บาดเจ็บมีอันตรายเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับกับการใช้ยา เพราะยา ใช้สำหรับรักษา บำบัด และบรรเทาอาการเจ็บป่วย แต่หากใช้ไม่ถูกต้องก็อาจทำให้เกิดโทษแก่ผู้ใช้ได้เช่นเดียวกัน ดังคำที่ว่า ยาเป็นคุณอนันต์ เป็นโทษมหันต์ นั่นเอง

### สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและลักษณะของอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
2. ความหมายและความสำคัญของการปฐมพยาบาล
3. หลักการ กระบวนการ และอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
4. การปฐมพยาบาลตามประเภทของอันตรายที่เกิดขึ้น
5. ความหมายและประเภทของยา
6. อันตรายจากการใช้ยาที่ไม่ถูกต้องและการเก็บรักษายาที่ถูกต้อง
7. การป้องกัน การหลีกเลี่ยง และการรับมือกับอันตรายจากการใช้ยา

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมายและลักษณะของอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้
2. บอกความหมายและความสำคัญของการปฐมพยาบาลได้
3. เข้าใจหลักการ กระบวนการ และอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
4. นำการปฐมพยาบาลไปใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อเกิดอันตรายได้
5. บอกความหมายและประเภทของยาได้
6. รู้ถึงอันตรายจากการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง และบอกวิธีการเก็บรักษายาที่ถูกต้องได้
7. บอกวิธีการป้องกัน การหลีกเลี่ยง และการรับมือกับอันตรายจากการใช้ยาได้



### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ทดสอบความรู้พื้นฐาน
  - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการใช้ยา
2. อธิบายเนื้อหาในการเรียน
  - มอบหมายให้นักเรียนอ่านบทเรียนล่วงหน้าแล้วซักถามเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนได้อ่านมาหรือไม่
  - อธิบายหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ยาประเภทต่าง ๆ การเก็บยาให้ถูกวิธี การหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือกับอันตรายจากการใช้ยา
  - นำแผนผังการจัดตู้ยาที่ถูกต้องและเข้าใจง่ายมาประกอบการอธิบายเรื่องวิธีการจัดเก็บยาที่ถูกต้อง
3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลจากอันตรายประเภทต่าง ๆ พร้อมส่งตัวแทนมาจับสลากหัวข้อการปฐมพยาบาล และสาธิตการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บตามหัวข้อหน้าชั้นเรียน
4. การทำแบบทดสอบ
5. การเตรียมความพร้อมครั้งต่อไป
  - ให้นักเรียนทุกคนอ่านหนังสือมาเรียนครั้งต่อไปมาล่วงหน้า

### สื่อและแหล่งความรู้

1. หนังสือ การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข ของบริษัท พัฒนาวิชาการ (2535) จำกัด
2. หนังสือ ตำราเอกสารอ้างอิง หรือค้นคว้าเพิ่มเติมในห้องสมุด
3. ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

### การประเมินและเครื่องมือ

1. พฤติกรรมระหว่างเรียน
2. กิจกรรมในชั้นเรียน
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท

### เกณฑ์การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>พฤติกรรมระหว่างเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน กระตือรือร้นต่อการเรียนอย่างเต็มที่</li> <li>2. ความรับผิดชอบในการเรียนและกิจกรรม เช่น ตั้งใจเรียน นำหนังสือมาเรียนทุกครั้ง เข้าเรียนตรงต่อเวลา มีความพร้อมโดยการอ่านบทเรียนมาก่อน แต่งกายถูกระเบียบ ทำงานและกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างดีมีประสิทธิภาพ</li> <li>3. การมีส่วนร่วมในการเรียน และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น ซักถาม ตอบคำถาม เสนอความคิดเห็น</li> </ol>	
รวมคะแนน	

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
กิจกรรมในชั้นเรียน 1. การแสดงความคิดเห็น เช่น การนำเสนอ ชักถาม แลกเปลี่ยน ความรู้ 2. ความคิดสร้างสรรค์	
รวมคะแนน	
ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการ เรียนรู้ท้ายบท ให้คะแนนตามผลงานและแบบประเมิน	
รวมคะแนน	

### เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

	ปรับปรุง	พอใช้	ดี	ดีมาก
1. พฤติกรรมระหว่างเรียน				
ช่วงคะแนน	0-6	7-9	10-12	13-15
2. กิจกรรมในชั้นเรียน				
ช่วงคะแนน		0-4	5-7	8-10
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท				
ช่วงคะแนน (ตามความเหมาะสม)				

## หน่วยที่ 6 การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ

### เรื่อง การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ

สาระสำคัญ แม้ภัยธรรมชาติและภัยพิบัติจะเป็นภัยที่ไม่สามารถป้องกันได้ ดังนั้น การศึกษาวิธีการเตรียมตัวและวิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดภัยธรรมชาติและภัยพิบัติแต่ละประเภทก่อนที่จะมาถึงนั้นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง

### สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและประเภทของภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ
2. การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมายความหมายและประเภทของภัยธรรมชาติและภัยพิบัติได้
2. สามารถเตรียมการและปฏิบัติตนเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติที่เกิดขึ้นได้

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ทดสอบความรู้พื้นฐาน
  - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ
2. อธิบายเนื้อหาในการเรียน
  - มอบหมายให้นักเรียนอ่านบทเรียนล่วงหน้าแล้วซักถามเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนได้อ่านมาหรือไม่
  - อธิบายความหมายและประเภทของภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ
    - นำคลิปวิดีโอภาพเหตุการณ์ภัยธรรมชาติและภัยพิบัติให้นักเรียนได้ชม เช่น สึนามิ ไฟไหม้ป่า ภัยแล้ง อุทกภัย เป็นต้น พร้อมอธิบายสาเหตุ แนวทางการป้องกัน และการเตรียมตัวรับมือเมื่อเกิดภัยนั้น ๆ
3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มศึกษาเกี่ยวกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติที่เกิดขึ้นบ่อยในประเทศไทย กลุ่มละ 1 เรื่อง รวมทั้งเสนอแนวทางการหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัตินั้น พร้อมส่งตัวแทนมาสรุปหน้าชั้นเรียน
4. การทำแบบทดสอบ
5. การเตรียมความพร้อมครั้งต่อไป
  - ให้นักเรียนทุกคนอ่านหนังสือมาเรียนครั้งต่อไปมาล่วงหน้า

### สื่อและแหล่งความรู้

1. หนังสือ การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข ของบริษัท พัฒนาวิชาการ (2535) จำกัด
2. หนังสือ ตำราเอกสารอ้างอิง หรือค้นคว้าเพิ่มเติมในห้องสมุด
3. คลิปวิดีโอภาพเหตุการณ์ภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ เช่น สึนามิ ไฟไหม้ป่า ภัยแล้ง อุทกภัย เป็นต้น

### การประเมินและเครื่องมือ

1. พฤติกรรมระหว่างเรียน
2. กิจกรรมในชั้นเรียน
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท

### เกณฑ์การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>พฤติกรรมระหว่างเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน กระตือรือร้นต่อการเรียนอย่างเต็มที่</li> <li>2. ความรับผิดชอบในการเรียนและกิจกรรม เช่น ตั้งใจเรียน นำหนังสือมาเรียนทุกครั้ง เข้าเรียนตรงต่อเวลา มีความพร้อม โดยการอ่านบทเรียนมาก่อน แต่งกายถูกระเบียบ ทำงานและ กิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างดีมีประสิทธิภาพ</li> <li>3. การมีส่วนร่วมในการเรียน และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น ชักถาม ตอบคำถาม เสนอความคิดเห็น</li> </ol>	
รวมคะแนน	

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>กิจกรรมในชั้นเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแสดงความคิดเห็น เช่น การนำเสนอ ชักถาม แลกเปลี่ยนความรู้</li> <li>2. ความคิดสร้างสรรค์</li> </ol>	
รวมคะแนน	
<p>ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท</p> <p>ให้คะแนนตามผลงานและแบบประเมิน</p>	
รวมคะแนน	

## เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

	ปรับปรุง	พอใช้	ดี	ดีมาก
1. พฤติกรรมระหว่างเรียน				
ช่วงคะแนน	0-6	7-9	10-12	13-15
2. กิจกรรมในชั้นเรียน				
ช่วงคะแนน		0-4	5-7	8-10
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท				
ช่วงคะแนน (ตามความเหมาะสม)				

## หน่วยที่ 7 การหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือกับสื่อและความรุนแรง

เรื่อง การหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือกับสื่อและความรุนแรง

เวลา.....คาบ

สาระสำคัญ ในยุคสื่ออิเล็กทรอนิกส์นี้ มีการนำสื่อสมัยใหม่ไปใช้หลายด้านทั้งบวกและลบ การใช้สื่อส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมความรุนแรงมีให้เห็นมากมาย เช่น การรังแกในโลกไซเบอร์ การก่ออาชญากรรมทางไซเบอร์ พฤติกรรมเลียนแบบความรุนแรง เป็นต้น ดังนั้น ก่อนที่เราจะตกเป็นเหยื่อของภัยจากสื่อเหล่านี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้รับสื่อ เด็ก เยาวชน พ่อแม่ผู้ปกครอง จะต้องทำความเข้าใจภัยอันตรายต่าง ๆ เรียนรู้ที่จะวิเคราะห์สื่อ เลือกรับสื่อที่ดีและมีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงที่จะรับสื่อไม่ดีที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรง

### สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและประเภทของความรุนแรง
2. สาเหตุและผลกระทบจากความรุนแรง
3. แนวทางการแก้ไขปัญหาความรุนแรง
4. ความหมาย ความสำคัญ และประเภทของสื่อ
5. สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความรุนแรงในสังคม
6. การหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือกับสื่อและความรุนแรง

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมายและประเภทของความรุนแรงได้
2. บอกสาเหตุและผลกระทบจากความรุนแรงได้
3. ู้แนวทางการแก้ไขปัญหาความรุนแรงและนำไปใช้แก้ปัญหความรุนแรงที่เกิดขึ้นได้
4. บอกความหมาย ความสำคัญ และประเภทของสื่อได้
5. ตระหนักถึงอันตรายของสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความรุนแรงในสังคม
6. บอกวิธีการหลีกเลี่ยง การป้องกัน และการรับมือกับสื่อและความรุนแรงได้

### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทดสอบความรู้พื้นฐาน
  - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความหมายและประเภทของสื่อและความรุนแรง
2. อธิบายเนื้อหาในการเรียน
  - มอบหมายให้นักเรียนอ่านบทเรียนล่วงหน้าแล้วซักถามเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนได้อ่านมาหรือไม่
  - อธิบายความหมายและประเภทของสื่อและความรุนแรง ผลกระทบจากความรุนแรง สื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรง

- นำตัวอย่างของสื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรง เช่น ภาพเกมออนไลน์ที่มีเนื้อหารุนแรง ภาพการเสนอข่าวที่มีเนื้อหารุนแรง หนังสือที่เสนอภาพวาทะวิว เป็นต้น

3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องสื่อที่ดีและสื่อที่ไม่ดี และให้ยกตัวอย่างสื่อที่ดีที่สร้างสรรค์ พร้อมส่งตัวแทนอธิบายสรุปหน้าชั้นเรียน
4. การทำแบบทดสอบ
5. การเตรียมความพร้อมครั้งต่อไป
  - ให้นักเรียนทุกคนอ่านหนังสือมาเรียนครั้งต่อไปมาล่วงหน้า

### สื่อและแหล่งความรู้

1. หนังสือ การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข ของบริษัท พัฒนาวิชาการ (2535) จำกัด
2. หนังสือ ตำราเอกสารอ้างอิง หรือค้นคว้าเพิ่มเติมในห้องสมุด
3. ตัวอย่างของสื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรง

### การประเมินและเครื่องมือ

1. พฤติกรรมระหว่างเรียน
2. กิจกรรมในชั้นเรียน
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท

### เกณฑ์การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
พฤติกรรมระหว่างเรียน 1. ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน กระตือรือร้นต่อการเรียนอย่างเต็มที่ 2. ความรับผิดชอบในการเรียนและกิจกรรม เช่น ตั้งใจเรียน นำหนังสือมาเรียนทุกครั้ง เข้าเรียนตรงต่อเวลา มีความพร้อมโดยการอ่านบทเรียนมาก่อน แต่งกายถูกระเบียบ ทำงานและกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างดีมีประสิทธิภาพ 3. การมีส่วนร่วมในการเรียน และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น ชักถาม ตอบคำถาม เสนอความคิดเห็น	
รวมคะแนน	

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
กิจกรรมในชั้นเรียน 1. การแสดงความคิดเห็น เช่น การนำเสนอ ชักถาม แลกเปลี่ยนความรู้	

2. ความคิดสร้างสรรค์	
รวมคะแนน	
ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท ให้คะแนนตามผลงานและแบบประเมิน	
รวมคะแนน	

### เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

	ปรับปรุง	พอใช้	ดี	ดีมาก
1. พฤติกรรมระหว่างเรียน				
ช่วงคะแนน	0-6	7-9	10-12	13-15
2. กิจกรรมในชั้นเรียน				
ช่วงคะแนน		0-4	5-7	8-10
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท				
ช่วงคะแนน (ตามความเหมาะสม)				



## หน่วยที่ 8 การใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อสร้างเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง

เรื่อง การใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อสร้างเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง เวลา.....คาบ

**สาระสำคัญ** สุขภาพที่ดีหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ซึ่งการจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นก็ขึ้นอยู่กับ การดูแลตัวเอง ระบบสุขภาพ และระบบบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ โดยการดูแลสุขภาพสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงก็ถือเป็นวิธีหนึ่งที่จะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและทางใจ

### สาระการเรียนรู้

1. ความหมาย ความสำคัญ และลักษณะของสุขภาพ
2. ความหมาย ความสำคัญ และลักษณะของระบบสุขภาพและระบบบริการสุขภาพของไทย
3. ปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาาระบบสุขภาพและระบบบริการสุขภาพของประเทศไทย
4. ความหมาย รูปแบบ และผลกระทบจากระบบประกันสุขภาพ
5. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมาย ความสำคัญ และลักษณะของสุขภาพได้
2. บอกความหมาย ความสำคัญ และลักษณะของระบบสุขภาพและระบบบริการสุขภาพของไทยได้
3. ตระหนักถึงปัญหาและสามารถนำแนวทางการแก้ปัญหาาระบบสุขภาพและระบบบริการสุขภาพของประเทศไทยไปใช้แก้ปัญหาเบื้องต้นได้
4. บอกความหมาย รูปแบบ และผลกระทบจากระบบประกันสุขภาพได้
5. ปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียงได้

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ทดสอบความรู้พื้นฐาน
  - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของสุขภาพที่ดี ระบบบริการสุขภาพ และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. อธิบายเนื้อหาในการเรียน
  - มอบหมายให้นักเรียนอ่านบทเรียนล่วงหน้าแล้วซักถามเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนได้อ่านมาหรือไม่
  - อธิบายความหมาย ความสำคัญ และลักษณะของสุขภาพ ระบบสุขภาพและระบบบริการสุขภาพของไทย รวมทั้งแนวทางปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียงได้

- นำแผนการดูแลสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้นักเรียนได้ศึกษา และค้นคว้าข้อมูล เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ให้นักเรียนทุกคนทำสมุดบันทึกพอเพียง โดยจดบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวัน เพื่อควบคุมค่าใช้จ่าย ตามแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

4. การทำแบบทดสอบ

5. การเตรียมความพร้อมครั้งต่อไป

- ให้นักเรียนทุกคนอ่านหนังสือมาเรียนครั้งต่อไปมาล่วงหน้า

### สื่อและแหล่งความรู้

1. หนังสือ การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข ของบริษัท พัฒนาวิชาการ (2535) จำกัด
2. หนังสือ ตำราเอกสารอ้างอิง หรือค้นคว้าเพิ่มเติมในห้องสมุด
3. แผนการดูแลสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

### การประเมินและเครื่องมือ

1. พฤติกรรมระหว่างเรียน
2. กิจกรรมในชั้นเรียน
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท

### เกณฑ์การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>พฤติกรรมระหว่างเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน กระตือรือร้นต่อการเรียนอย่างเต็มที่</li> <li>2. ความรับผิดชอบในการเรียนและกิจกรรม เช่น ตั้งใจเรียน นำหนังสือมาเรียนทุกครั้ง เข้าเรียนตรงต่อเวลา มีความพร้อม โดยการอ่านบทเรียนมาก่อน แต่งกายถูกระเบียบ ทำงานและ กิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างดีมีประสิทธิภาพ</li> <li>3. การมีส่วนร่วมในการเรียน และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น ชักถาม ตอบคำถาม เสนอความคิดเห็น</li> </ol>	
รวมคะแนน	

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม (ข้อละ 5 คะแนน)
<p>กิจกรรมในชั้นเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแสดงความคิดเห็น เช่น การนำเสนอ ชักถาม แลกเปลี่ยนความรู้</li> <li>2. ความคิดสร้างสรรค์</li> </ol>	

รวมคะแนน	
ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท ให้คะแนนตามผลงานและแบบประเมิน	
รวมคะแนน	

### เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

	ปรับปรุง	พอใช้	ดี	ดีมาก
1. พฤติกรรมระหว่างเรียน				
ช่วงคะแนน	0-6	7-9	10-12	13-15
2. กิจกรรมในชั้นเรียน				
ช่วงคะแนน		0-4	5-7	8-10
3. ผลการทำกิจกรรมการเรียนรู้ท้ายบท และแบบประเมินการเรียนรู้ท้ายบท				
ช่วงคะแนน (ตามความเหมาะสม)				