



แผนการจัดการเรียนรู้

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567
หมวดวิชาสมรรถนะแกนกลาง
ประเภทวิชาพลศึกษา

รหัสวิชา 30000-1601 การพัฒนาสุขภาพ
(HEALTH IMPROVEMENT)

วิทยาลัยเทคนิคบ้านค่าย

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ครูผู้สอนมีหน้าที่ในการจัดทำแผนการสอน เพื่อใช้เป็นคู่มือและแนวทางในการจัดการเรียน การสอน การจัดทำแผนการสอนที่ดีทำให้การสอนดำเนินไปตรงตามกำหนดเวลา แผนการจัดการเรียนรู้รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT) หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) พุทธศักราช 2567 เล่มนี้ ใช้สำหรับนักศึกษาระดับชั้น ปวส.1 ทุกสาขาวิชา

เนื้อหาในแผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชาการพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT) รหัสวิชา (30000-1601) เล่มนี้ แบ่งออกเป็น 8 หน่วยการเรียนรู้ เริ่มจากเรื่อง **1.งานพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ 2.งาน ความรอบรู้ด้านสุขภาพ 3.งานสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม 4.งานเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล 5.งานการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน 6.งานความเสี่ยงที่เลี่ยงได้ 7.งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน 8.งานโรคจากการทำงาน** ซึ่งแต่ละหน่วยจะมีใบความรู้,ใบกิจกรรม,ใบงาน,ใบมอบหมายงาน,แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียน การสอน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชาการพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT) รหัสวิชา (30000-1601) เล่มนี้จะได้นำมาใช้ประกอบการเรียนการสอนจะเป็นแผนที่ในการดำเนินการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์ของรายวิชาตามที่ต้องการ

(นายจักรพันธ์ บำรุงบ้านทุ่ง)
ตำแหน่งครู พนักงานวิชาการครู
แผนกวิชาสามัญสัมพันธ์

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
หลักสูตรรายวิชา	1
มาตรฐานอาชีพ (ถ้ามี)	2
ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้	3
ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้	5
หน่วยการเรียนรู้	6
หน่วยที่ 1 เรื่อง/งานพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	
แผนการจัดการเรียนรู้	9-13
ใบความรู้	14-19
ใบงาน	20
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	21-22
หน่วยที่ 2 เรื่อง/งานความรู้ด้านสุขภาพ	
แผนการจัดการเรียนรู้	23-27
ใบความรู้	28-33
ใบงาน	34
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	35-36
หน่วยที่ 3 เรื่อง/งานสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม	
แผนการจัดการเรียนรู้	37-41
ใบความรู้	42-48
ใบงาน	49
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	50-51
หน่วยที่ 4 เรื่อง/งานเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล	
แผนการจัดการเรียนรู้	52-56
ใบความรู้	57-63
ใบงาน	64
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	65-66
หน่วยที่ 5 เรื่อง/งานการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน	
แผนการจัดการเรียนรู้	67-71
ใบความรู้	72-78
ใบงาน	79
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	80-81

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

หน่วยที่ 6 เรื่อง/งานความเสี่ยงที่เลี่ยงได้

แผนการจัดการเรียนรู้

82-86

ใบความรู้

87-92

ใบงาน

93

แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ

94-95

หน่วยที่ 7 เรื่อง/งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้

96-100

ใบความรู้

101-107

ใบงาน

108

แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ

109-110

หน่วยที่ 8 เรื่อง/งานโรคจากการทำงาน

แผนการจัดการเรียนรู้

111-115

ใบความรู้

116-122

ใบงาน

123

แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ

124-125

หลักสูตรรายวิชา

หลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567

ประเภทวิชา - กลุ่มอาชีพ - สาขาวิชา -

รหัส 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)

ทฤษฎี 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ ปฏิบัติ 0 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 2 หน่วยกิต

อ้างอิงมาตรฐาน

-

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา

พัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นระบบ ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมให้มีความพร้อมและสมบูรณ์

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. เข้าใจหลักการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิตในการดำรงชีวิต การเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น
2. สังเคราะห์แนวทางพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต
3. มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีด้วยความรับผิดชอบ มีวินัย ซื่อสัตย์ และการทำงานเป็นทีมในการพัฒนาสุขภาพ
4. สามารถประยุกต์กระบวนการคิด วิเคราะห์ ไตร่ตรองอย่างเป็นระบบในการพัฒนาสุขภาพ

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิตในการดำรงชีวิต กระบวนการคิด
2. วิเคราะห์ไตร่ตรองอย่างเป็นระบบตามหลักการ
3. วิเคราะห์สภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่น
4. สังเคราะห์แนวทางพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามกระบวนการ
5. ประยุกต์ใช้กระบวนการคิด วิเคราะห์ ไตร่ตรองอย่างเป็นระบบมาพัฒนาสุขภาพ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพกายสุขภาพจิต การเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น กระบวนการคิด วิเคราะห์และไตร่ตรองอย่างเป็นระบบและการทำงาน

มาตรฐานอาชีพ
หน่วยงานรับรองมาตรฐานอาชีพ -
มาตรฐานอาชีพ สาขาวิชาชีพ -
อาชีพ - ระดับ -

หน่วยสมรรถนะ		สมรรถนะย่อย		เกณฑ์การปฏิบัติงาน	วิธีประเมิน
รหัส	คำอธิบาย	รหัส	คำอธิบาย		

ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา(Job) การพัฒนาสุขภาพ(HEALTH IMPROVEMENT)				
งานหลัก (Duty)	งานย่อย (Task)	สมรรถนะย่อย (มาตรฐานอาชีพ)	ความรู้ ในการปฏิบัติงาน	ทักษะ ในการปฏิบัติงาน
งานหลัก 1 งานพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	1.งานความหมายและ ความสำคัญของ สุขภาพ	-	1.ความรู้ความหมาย และความสำคัญของ สุขภาพ	1.ทักษะความหมายและ ความสำคัญของสุขภาพ
	2.งานเทคนิควิธีการ พัฒนาสุขภาพกาย	-	1.ความรู้เทคนิควิธีการ พัฒนาสุขภาพกาย	1.ทักษะเทคนิควิธีการ พัฒนาสุขภาพกาย
	3.งานเทคนิควิธีการ พัฒนาสุขภาพจิต	-	1.ความรู้เทคนิควิธีการ พัฒนาสุขภาพจิต	1.ทักษะเทคนิควิธีการ พัฒนาสุขภาพจิต
งานหลัก 2 งานความรู้ด้าน สุขภาพ	1.งานความรู้ด้าน สุขภาพ	-	1.ความรู้ความรู้ด้าน สุขภาพ	1.ทักษะความรู้ด้าน สุขภาพ
	2.งานการพัฒนา ความรู้ด้าน สุขภาพระดับบุคคล	-	1.ความรู้การพัฒนา ความรู้ด้านสุขภาพ ระดับบุคคล	1.ทักษะการพัฒนาความรู้ ด้านสุขภาพระดับ บุคคล
	3.งานการประเมิน ความรู้ด้าน สุขภาพ	-	1.ความรู้การประเมิน ความรู้ด้านสุขภาพ	1.ทักษะการประเมิน ความรู้ด้านสุขภาพ
งานหลัก 3 งานสุขภาพกับ การเปลี่ยนแปลง ทางสังคม	1.งานปัจจัยกำหนด สุขภาพ	-	1.ความรู้ปัจจัยกำหนด สุขภาพ	1.ทักษะปัจจัยกำหนด สุขภาพ
	2.งานการ เปลี่ยนแปลงทาง สังคมที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพ	-	1.ความรู้การ เปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ มีผลกระทบต่อสุขภาพ	1.ทักษะการเปลี่ยนแปลง ทางสังคมที่มีผลกระทบ ต่อสุขภาพ
	3. งานการส่งเสริม สุขภาพเพื่อควบคุม ปัจจัยกำหนดสุขภาพ	-	1.ความรู้การส่งเสริม สุขภาพเพื่อควบคุม ปัจจัยกำหนดสุขภาพ	1.ทักษะการส่งเสริม สุขภาพเพื่อควบคุมปัจจัย กำหนดสุขภาพ
งานหลัก 4 งานเพศวิถีศึกษา และทักษะส่วนบุคคล	1.งานเพศวิถีและ พฤติกรรมทางเพศ	-	1.ความรู้เพศวิถีและ พฤติกรรมทางเพศ	1.ทักษะเพศวิถีและ พฤติกรรมทางเพศ
	2. งานสุขภาพทาง เพศ	-	1.ความรู้สุขภาพทาง เพศ	1.ทักษะสุขภาพทางเพศ

	3.งานอนามัยเจริญพันธุ์	-	1.ความรู้อนามัยเจริญพันธุ์	1.ทักษะอนามัยเจริญพันธุ์
	4.งานทักษะเพื่อสุขภาพทางเพศ	-	1.ความรู้ทักษะเพื่อสุขภาพทางเพศ	1.ทักษะทักษะเพื่อสุขภาพทางเพศ
งานหลัก 5 งานการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน	1.งานความหมายของสมรรถภาพทางกาย	-	1.ความรู้ความหมายของสมรรถภาพทางกาย	1.ทักษะความหมายของสมรรถภาพทางกาย
	2.งานการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน	-	1.ความรู้การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน	1.ทักษะการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน
	3.งานการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อนการทำงาน	-	1.ความรู้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อนการทำงาน	1.ทักษะการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อนการทำงาน
งานหลัก 6 งานความเสี่ยงที่เสี่ยงได้	1.งานพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	-	1.ความรู้พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	1.ทักษะพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
	2.งานสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ	-	1.ความรู้สถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ	1.ทักษะสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ
	3.งานวิธีหลีกเลี่ยงและป้องกันความเสี่ยง	-	1.ความรู้วิธีหลีกเลี่ยงและป้องกันความเสี่ยง	1.ทักษะวิธีหลีกเลี่ยงและป้องกันความเสี่ยง
งานหลัก 7 งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	1.งานการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	-	1.ความรู้การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	1.ทักษะการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
	2.งานขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	-	1.ความรู้ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	1.ทักษะขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
	3.งานการจัดทำพักฟื้น	-	1.ความรู้การจัดทำพักฟื้น	1.ทักษะการจัดทำพักฟื้น
งานหลัก 8 งานโรคจากการทำงาน	1.งานความหมายของโรคจากการทำงาน	-	1.ความรู้ความหมายของโรคจากการทำงาน	1.ทักษะความหมายของโรคจากการทำงาน
	2.งานสถานการณ์การเกิดโรคจากการทำงาน	-	1.ความรู้สถานการณ์การเกิดโรคจากการทำงาน	1.ทักษะสถานการณ์การเกิดโรคจากการทำงาน
	3.งานแนวทางการป้องกันการเกิดโรคจากการทำงาน	-	1.ความรู้แนวทางการป้องกันการเกิดโรคจากการทำงาน	1.ทักษะแนวทางการป้องกันการเกิดโรคจากการทำงาน

ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้

รหัส 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)

ทฤษฎี 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ ปฏิบัติ 0 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 2 หน่วยกิต

[illegible]

หน่วยการเรียนรู้

รหัส 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)

ทฤษฎี 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ ปฏิบัติ 0 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 2 หน่วยกิต

หน่วย ที่	หน่วยการเรียนรู้	เวลาเรียน (ชม.)		
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
1	งานพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ 1.1 งานความหมายและความสำคัญของสุขภาพ 1.2 งานเทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพกาย 1.3 งานเทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพจิต	4	0	4
2	งานความรู้ด้านสุขภาพ 2.1 งานความรู้ด้านสุขภาพ 2.2 งานการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล 2.3 งานการประเมินความรู้ด้านสุขภาพ	4	0	4
3	งานสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม 3.1 งานปัจจัยกำหนดสุขภาพ 3.2 งานการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ 3.3 งานการส่งเสริมสุขภาพเพื่อควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพ	4	0	4
4	งานเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล 4.1 งานเพศวิถีและพฤติกรรมทางเพศ 4.2 งานสุขภาพทางเพศ 4.3 งานอนามัยเจริญพันธุ์	4	0	4
5	งานความหมายของสมรรถภาพทางกาย 5.1 งานความหมายของสมรรถภาพทางกาย 5.2 งานการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน 5.3 งานการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน	4	0	4
6	งานความเสี่ยงที่เลี่ยงได้ 6.1 งานพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 6.2 งานสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ 6.3 งานวิธีหลีกเลี่ยงและป้องกันความเสี่ยง	4	0	4

7	งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน 7.1 งานการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน 7.2 งานขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน 7.3 งานการจัดทำพักฟื้น	4	0	4
8	งานโรคจากการทำงาน 8.1 งานความหมายของโรคจากการทำงาน 8.2 งานสถานการณ์การเกิดโรคจากการทำงาน 8.3 งานแนวทางการป้องกันการเกิดโรคจากการทำงาน	2	0	2
	ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (สามารถพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นระบบ ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมให้มีความพร้อมและสมบูรณ์)			
รวม		30	0	30

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. บทนำก่อนเข้าสู่บทเรียน อธิบายเนื้อหารายวิชา คำอธิบายรายวิชาและจุดประสงค์รายวิชา
2. สรุปและการประยุกต์บทเรียนตามเนื้อหาของแต่ละหน่วย
3. แบบฝึกหัด/ปฏิบัติ ประจำหน่วยการสอน
4. แบบประเมินผลการเรียนรู้

การวัดผลประเมินผล/ระดับคะแนน

รายละเอียดการวัดผล

การระหว่างหน่วยการเรียนรู้	20.....คะแนน
การสอบกลางภาค	คะแนน
การสอบปลายภาค	30.....คะแนน
บูรณาการคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	20.....คะแนน
งานมอบหมาย/ รายงาน/กิจกรรม	30.....คะแนน
อื่น ๆ	คะแนน
รวม	100.....คะแนน

ระดับคะแนน

คะแนน 80 - 100	ระดับผลการเรียนระดับ	4
คะแนน 75 - 79	ระดับผลการเรียนระดับ	3
คะแนน 65 - 69	ระดับผลการเรียนระดับ	2.5
คะแนน 60 - 64	ระดับผลการเรียนระดับ	2
คะแนน 55 - 59	ระดับผลการเรียนระดับ	1.5
คะแนน 50 - 54	ระดับผลการเรียนระดับ	1
คะแนน 0 - 49	ระดับผลการเรียนระดับ	0

สื่อการเรียนการสอน/หนังสือเรียน/หนังสือประกอบ

1. สื่อการสอน Power point งานการพัฒนาศุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)
2. หนังสือเรียนรายวิชา การพัฒนาศุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)

แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม

1. การสืบหาข้อมูล และการสอนรายวิชาทางสื่อ INTERNET วิชาการพัฒนาศุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ 1
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 1-2
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ จนนำไปสู่การมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีสามารถดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่น

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ
2. แสดงความรู้เกี่ยวกับวิธีการวางแผนพัฒนาสุขภาพ

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายพฤติกรรมดูแลสุขภาพในการดำรงชีวิตได้
2. อธิบายเทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพกายได้
3. อธิบายเทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพจิตได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. วัดชีพจรของตนเองและผู้อื่นได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. วางแผนการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. สารการเรียนรู้

1. ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ
2. เทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพกาย
3. เทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพจิต

6. กิจกรรมการเรียนรู้(Warm up)

6.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	1. จุดประสงค์รายวิชา สมรรถนะรายวิชา และคำอธิบายรายวิชา 2. แนวทางวัดผลและการประเมินผลการ	ผู้เรียนทราบถึงจุดประสงค์รายวิชา สมรรถนะรายวิชา และคำอธิบายรายวิชา แนวทางวัดผล และการประเมินผลการเรียนรู้ในรายวิชาการพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement)

	เรียนรู้ในรายวิชาการพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement)	
2)	ผู้สอนบอกจุดประสงค์สาระการเรียนรู้ และสมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	ผู้เรียนทราบจุดประสงค์สาระการเรียนรู้และสมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
3)	ผู้สอนบอกแนวทางวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	ผู้เรียนทราบแนวทางวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
4)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

6.2 ขั้นการสอน/การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสนทนาโดยการถามคำถามเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสุขภาพกับนักเรียน	ผู้เรียนตอบคำถามเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสุขภาพตามความเข้าใจ
2)	ผู้สอนอธิบายเพื่อขยายความเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสุขภาพ	ผู้เรียนฟังและพูดขยายความเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสุขภาพ
3)	ผู้สอนสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้กับนักเรียน เรื่องเทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยมี PPT เรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เป็นสื่อการสอน	ผู้เรียนตอบคำถามแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สอนจนเข้าใจเทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องการประเมินสุขภาพกาย (ใบกิจกรรมอยู่ในหนังสือเรียนหน้าที่ 22)	ผู้เรียนทำใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องการประเมินสุขภาพกาย (ใบกิจกรรมอยู่ในหนังสือเรียนหน้าที่ 22)
2)	ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนว่าทุกคนทราบหรือไม่ว่าอัตราการเต้นของหัวใจเรานั้นสามารถบ่งบอกถึงสภาวะทางสุขภาพได้ จากนั้นทุกคนพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้กัน	ผู้เรียนพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องอัตราการเต้นของหัวใจ
3)	ผู้สอนอธิบายสาธิตวิธีการวัดชีพจรผ่านสื่อการสอน หนังสือเรียนหน่วยที่ 1 เรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ หน้าที่ 6	ผู้เรียนฟังผู้สอนอธิบายและสอบถามข้อสงสัยในจุดที่ตนเองไม่เข้าใจ
4)	ผู้สอนให้ผู้เรียนจับชีพจรของตนเอง 1 นาที	ผู้เรียนจับชีพจรของตนเอง 1 นาที
5)	ผู้สอนให้ผู้เรียนประเมินตนเองว่าอัตราการเต้นของหัวใจตนเองอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่	ผู้เรียนประเมินตนเองว่าอัตราการเต้นของหัวใจตนเองอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่

6)	ผู้สอนแนะนำวิธีการปรับพฤติกรรมของ สำหรับผู้เรียนที่มีอัตราการเต้นของหัวใจต่ำ หรือสูงกว่าเกณฑ์	ผู้เรียนฟังผู้สอนอธิบายและถามคำถามหากพบ จุดที่ไม่เข้าใจ
----	---	--

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนถามผู้เรียนว่าจากที่เราได้ลองวัดชีพ จรนั้นนักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์อย่างบ้าง	ผู้เรียนตอบคำถามแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้สอน
2)	ผู้สอนอธิบายว่าเราสามารถตรวจความ ผิดปกติของอัตราการเต้นของหัวใจกับคนใน ครอบครัวเราได้ว่าแต่ละคนอยู่ในเกณฑ์ ปกติหรือไม่	ผู้เรียนฟังการอธิบายจากผู้สอน
3)	ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนว่าเนื่องจากตอนนี้ ไม่สามารถตรวจวัดชีพจรของคนใน ครอบครัวได้ ดังนั้นผู้สอนจึงให้ผู้เรียน ทดลองวัดชีพจรของเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ แทน	ผู้เรียนจับคู่กันวัดชีพจรของเพื่อนอีกคน จากนั้น สรุปร่วมกันว่าอัตราการเต้นของหัวใจปกติหรือไม่ ควรแก้ไขพฤติกรรมทางสุขภาพอย่างไร

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนสรุปเนื้อหา หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พฤติกรรมการดูแล สุขภาพ	ผู้เรียนตอบคำถามเพื่อร่วมกันสรุปเนื้อหาหน่วย การเรียนรู้ที่ 1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพกับผู้สอน

7. สื่อการเรียนการสอน

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- 1) หนังสือเรียน การพัฒนาสุขภาพ(Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พฤติกรรมการ
ดูแลสุขภาพ

7.2 สื่อโสตทัศน์

- 1) วิดีโอ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (สแกนคิวอาร์โค้ด
หน้า 1 <https://eqrco.de/a/GcK0AX>)

7.3 สื่อออนไลน์

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า
1 <https://eqrco.de/a/HbiJyC>)

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

-

7.5 อื่น ๆ

-

8. กิจกรรมเสนอแนะ / งานที่มอบหมาย

- 8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน
- 8.2 แผนการจัดการเรียนรู้
- 8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ตรวจใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) ตอบคำถาม
- 4) ประเมินการสนทนา
- 5) สังเกตพฤติกรรม

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินการตอบคำถาม
- 4) แบบประเมินการสนทนา
- 5) แบบสังเกตพฤติกรรม

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

- 1) เกณฑ์การทดสอบหลังเรียน คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 2) เกณฑ์การประเมินการตอบคำถาม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 3) เกณฑ์การประเมินการสนทนา คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 4) เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.2 ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	ใบความรู้ที่ 1	หน่วยที่ 1
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 1-2
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานเทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ จนนำไปสู่การมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีสามารถดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่น

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

-

การทดสอบความสามารถ

-

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ
2. แสดงความรู้เกี่ยวกับวิธีการวางแผนพัฒนาสุขภาพ

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายพฤติกรรมดูแลสุขภาพในการดำรงชีวิตได้
2. อธิบายเทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพกายได้
3. อธิบายเทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพจิตได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. วัดชีพจรของตนเองและผู้อื่นได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. วางแผนการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. เนื้อหาสาระ

5.1 งานเทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพ

รูปภาพที่ 1 การตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

2

เทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพกาย

2.1 การตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

การคำนวณดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือ BMI)

ใช้เปรียบเทียบความสมดุลระหว่างน้ำหนักและส่วนสูงว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$



รูปภาพที่ 2 การวัดชีพจร

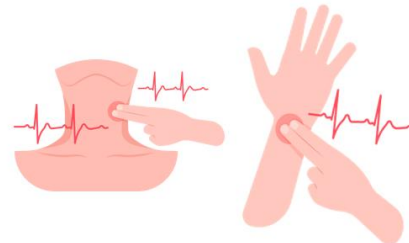


การวัดเส้นรอบเอว

วัดให้พาดผ่านจุดกึ่งกลางระหว่างชายโครงล่างสุดและปุ่มกระดูกสะโพกโดยไม่บีบรัดจนเกินไปและวัดในช่วงหายใจออก

การวัดชีพจร

ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางวางตรงตำแหน่งเส้นเลือดแดงบริเวณข้อมือให้รู้สึกถึงการเต้นของชีพจรและนับจำนวนครั้งภายใน 1 นาที ควรวัดขณะนั่งพัก ไม่เครียด ไม่ตกใจ ไม่มีไข้



รูปภาพที่ 3 การตรวจสอบพฤติกรรมสุขภาพ

ตรวจสอบประวัติสุขภาพครอบครัว

หากคนในครอบครัวมีประวัติเป็นผู้ป่วยโรคทางกรรมพันธุ์ อาจทำให้เรามีความเสี่ยงสูงขึ้นต่อการเป็นโรคนั้น ควรสอบถามเพื่อประเมินความเสี่ยงให้รู้เท่าทัน



ตรวจสอบพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ เช่น

- การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงสุราและสารเสพติด

รูปภาพที่ 3 การบริโภคอาหาร

2.2 การตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเอง

การบริโภคอาหาร สามารถปฏิบัติตามโภชนาการบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้หลัก “4 อย่า 5 อย่าง”

4 อย่า

- อย่า** กินของมัน ไขมันอิ่มตัวสูง 
- อย่า** กินของปนเปื้อน มีสารเคมีตกค้าง 
- อย่า** กินของรสจัด หวานจัด เค็มจัด 
- อย่า** ดื่มของมีแอลกอฮอล์ 

รูปภาพที่ 4 การบริโภคอาหาร 5 อย่าง

การบริโภคอาหาร สามารถปฏิบัติตามโภชนาการบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้หลัก “4 อย่าง 5 อย่าง”

5 อย่าง

- อย่าง** ให้กินอาหารครบ 5 หมู่ บริหารให้สมดุลในแต่ละวัน 
- อย่าง** ให้กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวไม่ขัดสี 
- อย่าง** ให้กินผักและผลไม้ โดยล้างให้สะอาด 
- อย่าง** ให้กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เน้นปลา ไข่ และเนื้อแดง 
- อย่าง** ให้ดื่มนมตามช่วงวัย เน้นนมจืด นมขาดมันเนย 

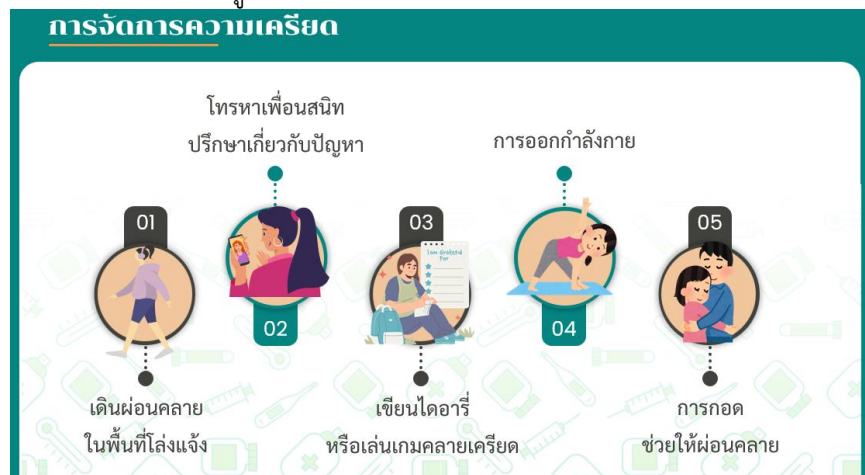
รูปภาพที่ 5 การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สามารถทำได้ 3 รูปแบบ ดังนี้

- 1 การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ** 
- 2 การออกกำลังกายแบบแรงต้าน** 
- 3 การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด** 

รูปภาพที่ 6 การจัดการกับความเครียด



รูปภาพที่ 6 พฤติกรรมการไม่ดื่มแอลกอฮอล์



พฤติกรรมการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

1. คนที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ควรหลีกเลี่ยงที่จะทดลองดื่ม
2. คนที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ควรลดและเลิกการดื่ม



6.แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

1. เราจะเริ่มต้นการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างไร
 - ก. วางแผนการดูแลสุขภาพ
 - ข. ตรวจสอบสุขภาพของตนเอง
 - ค. ประเมินผลการดูแลสุขภาพ
 - ง. ปฏิบัติตามแผนการดูแลสุขภาพ
2. ข้อใดคือค่าชีพจรของผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงหรือผู้ที่เป็่นนักกีฬา
 - ก. ค่าชีพจร 40-60 ครั้งต่อนาที
 - ข. ค่าชีพจร 60-80 ครั้งต่อนาที
 - ค. ค่าชีพจร 80-100 ครั้งต่อนาที
 - ง. ค่าชีพจร 100-120 ครั้งต่อนาที
3. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของความสมบูรณ์ทางกาย
 - ก. ร่างกายแข็งแรง
 - ข. ไม่เจ็บป่วย

- ค. ไม่เสียชีวิตก่อนวัยอันควร
 - ง. มีครอบครัวที่อบอุ่น
4. ถ้าตรวจสุขภาพครอบครัวแล้วพบว่าเป็นโรคในข้อใดจะทำให้ลูกเสี่ยงต่อการเป็นโรคนั้นด้วย
- ก. โรคความดันโลหิตต่ำ
 - ข. โรคไขข้ออักเสบ
 - ค. โรคเบาหวาน
 - ง. โรคเอดส์
5. ถ้าต้องการมีสุขภาพดีควรปฏิบัติตนตามหลักการใดจึงจะเหมาะสมที่สุด
- ก. กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือบ่อย ๆ
 - ข. ใช้สูตรกินอาหาร 2:1:1
 - ค. ปฏิบัติตามหลักโภชนาการ
 - ง. ปฏิบัติตามหลัก 3อ. 2ส.
6. พฤติกรรมใดที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตมากที่สุด
- ก. นอนหลับมาก
 - ข. อารมณ์ไม่ดี
 - ค. เรียนไม่รู้เรื่อง
 - ง. ชอบเล่นเกมตลอดเวลา
7. ข้อใดไม่ใช่แนวทางการตรวจสอบสุขภาพทางกายของบุคคล
- ก. การวัดชีพจร
 - ข. การวัดดัชนีมวลกาย
 - ค. การตรวจสอบพฤติกรรมสุขภาพ
 - ง. การตรวจสอบประวัติการรักษาโรค
8. ใครเสี่ยงต่อการเป็นโรคไขมันในเลือดสูง
- ก. แพร่กินอาหารจานด่วนทุกวัน
 - ข. เพชรชอบกินขนมไข่มุกกับโดนัท
 - ค. พลอยชอบกินข้าวเหนียวไก่ย่างกับส้มตำ
 - ง. พิธีชอบกินขนมปังสังขยากับน้ำอัดลม
9. ข้อใดไม่ใช่การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ
- ก. วิ่ง
 - ข. ปั่นจักรยาน
 - ค. แอโรบิก
 - ง. แพลงก์
10. สูตรการกินอาหารที่เหมาะสมช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดพุง ลดโรค อัตราส่วน 2 : 1 : 1 คือการกินอาหารประเภทใด
- ก. คาร์โบไฮเดรต
 - ข. โปรตีน
 - ค. ผัก
 - ง. น้ำตาล

7. เอกสารอ้างอิง

ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567

8.ภาคผนวก(เฉลยแบบฝึกหัด/แบบทดสอบ)

1	ก	6	ค
2	ก	7	ก
3	ค	8	ง
4	ข	9	ข
5	ง	10	ก

	ใบงานที่ 1	หน่วยที่ 1
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 1-2
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ จนนำไปสู่การมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีสามารถดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่น

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ
2. แสดงความรู้เกี่ยวกับวิธีการวางแผนพัฒนาสุขภาพ

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่ถูกต้องได้
2. วางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพได้
4. เห็นคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

5. เครื่องมือ วัสดุ และอุปกรณ์

- 5.1 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ
- 5.2 กระดาษ A4 และอุปกรณ์การเขียน
- 5.3 ตัวอย่างแผนสุขภาพ
- 5.4 อินเทอร์เน็ตหรือหนังสืออ้างอิงด้านสุขภาพ
- 5.5 โปสเตอร์หรือกระดานนำเสนอ (ถ้ามีการทำงานกลุ่ม)

6. คำแนะนำ/ข้อควรระวัง

- 6.1 ตรวจสอบแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพให้ถูกต้องและน่าเชื่อถือ
- 6.2 หลีกเลี่ยงการวิจารณ์ผู้อื่นในเชิงลบเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของเขา
- 6.3 รักษาความเป็นส่วนตัวของข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคล
- 6.4 ใช้ภาษาสุภาพและสร้างสรรค์ในการอภิปราย

7. แนวทางในการปฏิบัติงาน

- 7.1 ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ
- 7.2 สำรวจพฤติกรรมสุขภาพของตนเองจากแบบประเมิน
- 7.3 วิเคราะห์พฤติกรรมที่ดีและควรปรับปรุง
- 7.4 วางแผนแนวทางการพัฒนาสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง
- 7.5 สรุปเป็นรายงาน หรือโปสเตอร์นำเสนอแนวทางที่ได้วางไว้

8. สรุปและอภิปรายผล

- 8.1 นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
- 8.2 อภิปรายถึงอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- 8.3 สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม เช่น การตระหนักถึงสุขภาพ ความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

9. การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	เกณฑ์การให้คะแนน
ความเข้าใจในพฤติกรรมสุขภาพ	10	ถูกต้อง ชัดเจน
การวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง	10	มีเหตุผลและเชื่อมโยงชัดเจน
แผนพัฒนาสุขภาพ	10	ปฏิบัติได้จริง สอดคล้องกับเป้าหมาย
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม	5	ตั้งใจ มีปฏิสัมพันธ์ดี
การนำเสนอ/อภิปราย	5	ชัดเจน เหมาะสม

10.เอกสารอ้างอิง

- ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *คู่มือการดูแลสุขภาพตนเอง*.
- สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย. (2564). *พฤติกรรมสุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี*.
- เว็บไซต์ ThaiHealth.or.th – สสส.
- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ 2
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 3-4
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานความรู้ด้านสุขภาพ	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานความรู้ด้านสุขภาพ		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพ สามารถเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพ เกิดความเข้าใจ นำเข้าข้อมูลที่ถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือไปใช้ในการตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคลได้
2. อธิบายการประเมินความรู้ระดับบุคคลได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. มีทักษะในการสืบค้นข้อมูลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. สารการเรียนรู้

1. ความหมายและความสำคัญของความรู้ด้านสุขภาพ
2. การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล
3. การประเมินความรู้ด้านสุขภาพ

6. กิจกรรมการเรียนรู้(Warm up)

6.1 ชื่นนำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนบอกจุดประสงค์สาระการเรียนรู้ และสมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้ด้านสุขภาพ	ผู้เรียนทราบจุดประสงค์สาระการเรียนรู้และสมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้ด้านสุขภาพ
2)	ผู้สอนบอกแนวทางวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้ด้านสุขภาพ	ผู้เรียนทราบแนวทางวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้ด้านสุขภาพ

3)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ
----	---	--

6.2 ขั้นการสอน/การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสนทนาโดยการถามคำถามเกี่ยวกับ ความหมายและความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพกับผู้เรียน	ผู้เรียนตอบคำถามเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพกับตามความเข้าใจ
2)	ผู้สอนอธิบายเพื่อขยายความเกี่ยวกับ ความหมายและความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพกับผู้เรียน	ผู้เรียนฟังและพูดคุยขยายความเกี่ยวกับ ความหมายและความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพกับผู้สอน
3)	ผู้สอนสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้เรียน เรื่องพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคลโดยมี PPT เรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นสื่อการสอน	ผู้เรียนตอบคำถามแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สอนจนเข้าใจเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในหนังสือเรียนการพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพ หน้าที่ 35-45	ผู้เรียนทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในหนังสือเรียนการพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพ หน้าที่ 35-45
2)	ผู้สอนถามผู้เรียนแต่ละคนว่าผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของแต่ละคนเป็นอย่างไรบ้าง	ผู้เรียนพูดคุยกับผู้สอนแลกเปลี่ยนความรู้กัน
3)	ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการหาความรู้ด้านสุขภาพให้กับผู้เรียน	ผู้เรียนฟังการบรรยายของผู้สอนจากนั้นพินิจและแลกเปลี่ยนความรู้กัน

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำกิจกรรมการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามคำชี้แจงต่อไปนี้ 1. แบ่งผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แต่ละกลุ่มจับสลากเพื่อพัฒนาทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับ 3อ. 2ส. ดังนี้ - ความเชื่อเกี่ยวกับโภชนาการ - ความเชื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ผู้เรียนทำกิจกรรมการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
	- ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ - ความเชื่อเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ - ความเชื่อเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ 2. แต่ละกลุ่มช่วยกันค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย คนละ 1 ความเชื่อที่ไม่ซ้ำกันมานำเสนอในกลุ่ม แล้วบันทึกตามหัวข้อต่อไป นี้ เพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน - แหล่งค้นหา อิงอิงเว็บไซต์/บุคคล/หนังสือ - ในกลุ่มช่วยกันคิดวิเคราะห์ว่าความเชื่อเรื่องใดถูกต้อง เพราะเหตุใด - สรุปเนื้อหาที่เชื่อและไม่เชื่อพร้อมบอกเหตุผล - เสนอวิธีสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง 3. นำเสนอหน้าชั้นเรียน	
2)	ผู้สอนอธิบายกับผู้เรียนว่ากิจกรรมที่เราได้ทำร่วมกันเป็นเหมือนการค้นหาข้อมูลในชีวิตจริงหากเราหาข้อมูลที่ไม่ถูกต้องมาแล้วเผยแพร่ต่อก็จะเกิดความสับสนและอาจเกิดความเสียหายในด้านต่าง ๆ ได้	ผู้เรียนฟังผู้สอนอธิบายและโต้ตอบกันในจุดที่ไม่เข้าใจ

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ผู้เรียนตอบคำถามเพื่อร่วมกันสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพกับผู้สอน

7. สื่อการเรียนการสอน

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

นังสื่อเรียน การพัฒนาสุขภาพ(Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ

7.2 สื่อโสตทัศน์

วิดีโอ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 งานพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ(สแกนคิวอาร์โค้ด
หน้า 27 <https://eqrco.de/a/8rcOkI>)

7.3 สื่อออนไลน์

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 งานพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า 27 <https://eqrco.de/a/dxbyz5>)

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

-

7.5 อื่น ๆ

8. กิจกรรมเสนอแนะ / งานที่มอบหมาย

8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน

8.2 แผนการจัดการเรียนรู้

8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ตรวจสอบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) ตอบคำถาม
- 4) ประเมินการสนทนา
- 5) สังเกตพฤติกรรม

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินการตอบคำถาม
- 4) แบบประเมินการสนทนา
- 5) แบบสังเกตพฤติกรรม

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

- 1) เกณฑ์การทดสอบหลังเรียน คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 2) เกณฑ์การประเมินการตอบคำถาม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 3) เกณฑ์การประเมินการสนทนา คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 4) เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.2 ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	ใบความรู้ที่ 2	หน่วยที่ 2
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 3-4
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานความรู้ด้านสุขภาพ	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานความรู้ด้านสุขภาพ		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพ สามารถเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพ เกิดความเข้าใจ นำเข้าข้อมูลที่ถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือไปใช้ในการตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคลได้
2. อธิบายการประเมินความรู้ระดับบุคคลได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. มีทักษะในการสืบค้นข้อมูลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

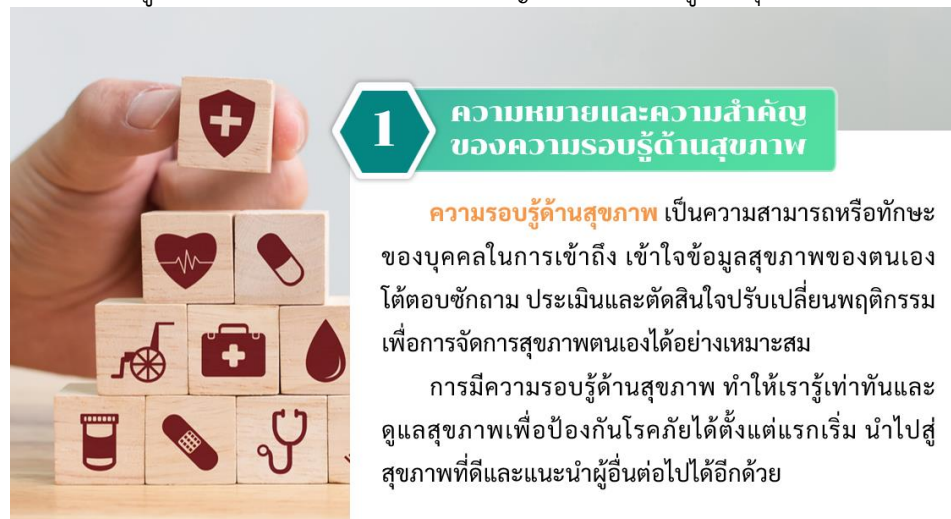
4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. เนื้อหาสาระ

5.1 งานความรู้ด้านสุขภาพ

รูปที่ 1 ความหมายและความสำคัญของความรู้ด้านสุขภาพ



รูปที่ 2 มิติความรู้ด้านสุขภาพตัววี



รูปที่ 3 มิติความรู้ด้านสุขภาพตัววี



รูปที่ 4 การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล

2

การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล

การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพตาม 6 องค์ประกอบ คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ตามหลัก 3อ. 2ส.

2.1

พัฒนากักขะการสืบค้นข้อมูลและเข้าถึงบริการสุขภาพ

การสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพเป็นจุดเริ่มต้นของการหาแนวทางในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยแหล่งข้อมูลมีกระจายหลากหลายแหล่ง ทั้งสื่อบุคคลหรือสื่อออนไลน์ จึงควรใช้วิจารณญาณและตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล



รูปที่ 5 การค้นหาแหล่งข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ

2.2.1 การค้นหาแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	พฤติกรรมบ่งชี้
1. หน่วยบริการข้อมูลสุขภาพ	ห้องสมุด ศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
2. สื่อต่าง ๆ	
2.1 สื่อบุคคล	แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข ปราชญ์ชาวบ้าน
2.2 สื่อท้องถิ่น	วิทยุชุมชน เคเบิลทีวีท้องถิ่น
2.3 สื่อมวลชน	วิทยุ โทรทัศน์หนังสือพิมพ์นิตยสาร
2.4 สื่อออนไลน์	ยูทูบ เฟซบุ๊ก ไลน์ อินสตาแกรม ดิจิตัล แอปพลิเคชันต่าง ๆ

รูปที่ 6 พัฒนาการทักษะเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ

2.2

พัฒนากักขะเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ

เมื่อได้ข้อมูลแล้วจะต้องอาศัยการอ่านและการฟังที่รอบคอบ เพื่อประมวลเรื่องราวต่าง ๆ แล้วนำมาสรุปความ เพื่อตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลที่ดีต่อสุขภาพของตนเอง



รูปที่ 7 พัฒนาทักษะการโต้ตอบคำถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ



6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพหมายถึงข้อใด
 - ก. คนที่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ
 - ข. คนที่มีทักษะการสืบค้นข้อมูลในอินเทอร์เน็ต
 - ค. คนที่มีความสามารถอ่านภาษาอังกฤษได้
 - ง. คนที่สามารถนำความรู้มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้
2. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง
 - ก. คนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำ ทำให้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังสูง
 - ข. คนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำ ทำให้มีปัญหาต่อการเข้ารับบริการสุขภาพ
 - ค. คนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพสูง จะมีปัญหาสุขภาพตอนสูงอายุ
 - ง. ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพและผลลัพธ์สุขภาพ
3. ระดับขั้นสุดท้ายของมิติความรอบรู้ด้านสุขภาพคือข้อใด
 - ก. ตัดสินใจ
 - ข. โต้ตอบคำถาม
 - ค. บอกต่อ
 - ง. เปลี่ยนพฤติกรรม
4. ถ้าเราสามารถเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งได้ แสดงว่าเรามีความรอบรู้อยู่ในระดับข้อใด
 - ก. ขั้นที่ 1 เข้าถึงข้อมูล
 - ข. ขั้นที่ 2 เข้าใจข้อมูล
 - ค. ขั้นที่ 3 โต้ตอบ คำถาม แลกเปลี่ยนข้อมูล
 - ง. ขั้นที่ 4 ตัดสินใจเพื่อสุขภาพ

5. เราควรเชื่อถือข้อมูลของใครมากที่สุด
 - ก. เพื่อนในวัยเดียวกัน
 - ข. รุ่นพี่ที่มีประสบการณ์ตรง
 - ค. หมอในยูทูบ
 - ง. ดาราที่โฆษณาสินค้า
6. ข้อมูลข้อใดน่าเชื่อถือมากที่สุด
 - ก. แผ่นพับของโรงพยาบาล
 - ข. ยูทูบเบอร์บนสื่อออนไลน์
 - ค. ห้องสมุดของชุมชน
 - ง. ข้อมูลที่ได้จากการเปรียบเทียบจากหลาย ๆ เว็บไซต์
7. ถ้าผู้เรียนมีข้อสงสัยเกี่ยวกับข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ขายบนสื่อสังคมออนไลน์ ผู้เรียนควรทำอย่างไร
 - ก. โทรศัพท์ไปสอบถามพนักงานขาย
 - ข. ถามพ่อแม่หรือคนในครอบครัว
 - ค. ค้นหาหาความรู้ด้วยตนเอง
 - ง. ส่งข้อความไปสอบถามศูนย์บริการสุขภาพเบ็ดเสร็จออนไลน์
8. เมื่อมีเพื่อนมาขอคำปรึกษาเรื่องการลดน้ำหนัก ผู้เรียนจะให้คำปรึกษาอย่างไร
 - ก. แนะนำให้ตั้งเป้าหมายวางแผนดูแลตนเอง
 - ข. แนะนำให้อดอาหารมื้อเย็น
 - ค. แนะนำให้วิ่งออกกำลังกายทุกวัน
 - ง. แนะนำให้ไปเข้าฟิตเนส
9. ถ้าต่อได้อ่านข้อความในการดูแลสุขภาพที่น่าสนใจ ต่อจะปฏิบัติตนอย่างไรที่ถือว่าเป็นคนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ดี
 - ก. เล่าให้เพื่อน ๆ ในห้องเรียนฟัง
 - ข. เล่าให้พ่อแม่และคนในครอบครัวฟัง
 - ค. เล่าให้เพื่อนบ้านในชุมชนฟัง
 - ง. ถูกทุกข้อ
10. ใครเป็นผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพดีที่สุด
 - ก. ดาวได้ข้อมูลสุขภาพแล้วปฏิบัติตาม
 - ข. เตือนได้ข้อมูลสุขภาพแล้วไปบอกต่อเพื่อนข้างบ้าน
 - ค. จันทรได้ข้อมูลสุขภาพแล้วไปค้นหาในเว็บไซต์อื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบ
 - ง. จอยได้ข้อมูลสุขภาพแล้วทำความเข้าใจเนื้อหาที่ได้รับก่อน

7. เอกสารอ้างอิง

ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567

8. ภาคผนวก(เฉลยแบบฝึกหัด/แบบทดสอบ)

1	ก	6	ค
2	ก	7	ก
3	ค	8	ง
4	ข	9	ข
5	ง	10	ก

	ใบงานที่ 2	หน่วยที่ 2
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 3-4
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานความรู้ด้านสุขภาพ	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานความรู้ด้านสุขภาพ		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพ สามารถเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพ เกิดความเข้าใจ นำเข้าข้อมูลที่ถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือไปใช้ในการตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคลได้
2. อธิบายการประเมินความรู้ระดับบุคคลได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. มีทักษะในการสืบค้นข้อมูลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. เครื่องมือ วัสดุ และอุปกรณ์

- 5.1 แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ
- 5.2 สื่อหรือแหล่งข้อมูลสุขภาพ เช่น หนังสือ อินเทอร์เน็ต पोสเตอร์
- 5.3 กระดาษ A4 หรือแบบฟอร์มสรุปข้อมูล
- 5.4 คอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต (ถ้ามี)

6. คำแนะนำ/ข้อควรระวัง

- 6.1 คัดกรองแหล่งข้อมูลให้ถูกต้อง เชื่อถือได้ (หลีกเลี่ยงข่าวปลอมหรือข้อมูลบิดเบือน)
- 6.2 ใช้ภาษาที่สุภาพและสร้างสรรค์ในการสื่อสาร
- 6.3 เคารพความคิดเห็นและข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่น
- 6.4 ไม่คัดลอกเนื้อหาจากแหล่งข้อมูลโดยไม่วิเคราะห์

7. แนวทางในการปฏิบัติงาน

- 7.1 ศึกษาความหมายของ “ความรู้ด้านสุขภาพ”
- 7.2 รวบรวมข้อมูลสุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์ สื่อสิ่งพิมพ์ หรือแอปพลิเคชัน
- 7.3 วิเคราะห์ข้อมูลว่าแหล่งใดน่าเชื่อถือ พร้อมเหตุผล

7.4 ประเมินพฤติกรรมการใช้ข้อมูลสุขภาพของตนเอง

7.5 นำเสนอผลการศึกษาและแนวทางปรับปรุงพฤติกรรมในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ

8. สรุปและอภิปรายผล

8.1 นักเรียนอภิปรายถึงความสำคัญของการมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ

8.2 เปรียบเทียบแหล่งข้อมูลสุขภาพที่น่าเชื่อถือกับแหล่งที่ไม่เหมาะสม

8.3 แลกเปลี่ยนวิธีการในการเลือกใช้อินเทอร์เน็ต

8.4 สรุปบทเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ควรพัฒนาเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี

9. การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	เกณฑ์การให้คะแนน
ความเข้าใจเรื่องความรู้ด้านสุขภาพ	10	อธิบายชัดเจน ตรงประเด็น
การวิเคราะห์แหล่งข้อมูลสุขภาพ	10	ให้เหตุผลเหมาะสม เชื่อมโยงเนื้อหาได้ดี
การประเมินพฤติกรรมสุขภาพตนเอง	10	มีความเป็นจริง นำไปใช้ได้จริง
การนำเสนอแนวทางปรับปรุง	5	สร้างสรรค์ ชัดเจน
การทำงานร่วมกับผู้อื่นและมีส่วนร่วม	5	แสดงออกถึงความร่วมมือ

รวม: 40 คะแนน

10.เอกสารอ้างอิง

- ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *แนวทางการสื่อสารสุขภาพและการรู้เท่าทันสื่อ*
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) – www.thaihealth.or.th
- เว็บไซต์องค์การอนามัยโลก (WHO) – www.who.int/th

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ 3
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 5-6
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยกำหนดสุขภาพต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านบุคคล สังคม เศรษฐกิจ ประชากร และสิ่งแวดล้อม หากปัจจัยดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลงย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความรู้เกี่ยวกับปัจจัยกำหนดสุขภาพได้
2. อธิบายสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลกระทบกับสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้
2. วิเคราะห์ปัจจัยกำหนดสุขภาพของตนเองได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. แยกแยะปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้
2. ระบุได้ว่าควรส่งเสริมสุขภาพด้านใดเพื่อควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพ

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. สารการเรียนรู้

1. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
2. การส่งเสริมสุขภาพเพื่อควบคุมปัจจัยการกำหนดสุขภาพ
3. ปัจจัยกำหนดสุขภาพ

6. กิจกรรมการเรียนรู้(Warm up)

6.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนบอกจุดประสงค์สาระการเรียนรู้ และ สมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม	ผู้เรียนทราบจุดประสงค์สาระการเรียนรู้และ สมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

2)	ผู้สอนบอกแนวทางวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม	ผู้เรียนทราบแนวทางวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
3)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม	ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

6.2 ขั้นการสอน/การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสนทนาโดยการถามคำถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลต่อสุขภาพ	ผู้เรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลต่อสุขภาพตามความเข้าใจ
2)	ผู้สอนอธิบายเพื่อขยายความเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลต่อสุขภาพ ปัจจัยกำหนดสุขภาพกับผู้เรียน	ผู้เรียนฟังและพูดคุยกขยายความเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลต่อสุขภาพกับผู้สอน
3)	ผู้สอนสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้เรียน เรื่องการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลต่อสุขภาพโดยมี PPT เรื่องสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นสื่อการสอน	ผู้เรียนตอบคำถามแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สอนจนเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลต่อสุขภาพ

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำใบกิจกรรมที่ 3.2 ในหนังสือเรียนการพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่องสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม หน้าที่ 69 โดยมีคำชี้แจงดังนี้ 1. แบ่งผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน 2. ให้ผู้เรียนช่วยกันศึกษาค้นคว้า แล้วมาระดมความคิดว่า ถึงแม้จะมีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทั่วประเทศ แต่การเจ็บป่วยและการตายนั้นมีจำนวนที่ต่างกัน บางคนติดเชื้อ บางคนไม่ติดเชื้อ บางคนมีอาการหนัก บางคนไม่มีอาการอะไรเลย เพราะเหตุใดและเกิดจากปัจจัยที่กำหนดสุขภาพใดบ้าง 3. แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน	ผู้เรียนทำใบกิจกรรมที่ 3.2 ในหนังสือเรียนการพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่องสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม หน้าที่ 69
2)	ผู้สอนใช้คำถามเพื่อสรุปการนำเสนอของผู้เรียน	ผู้เรียนพูดคุยกับผู้สอนแลกเปลี่ยนความรู้กัน

6.4 ชั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนถามผู้เรียนว่าปัจจัยด้านใดบ้างที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เรียนมากที่สุด (การตอบคำถามของผู้เรียนแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน)	ผู้เรียนตอบคำถามและสนทนากับผู้สอนเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อผู้เรียนว่าเพราะเหตุใดจึงเป็นปัจจัยนั้น ๆ
2)	ผู้สอนอธิบายกับผู้เรียนว่าในชีวิตจริงแต่ละคนจะมีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อตนเองในด้านต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน แต่ละคนจะต้องปรับตัวกับสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้เกิดผลกระทบน้อยที่สุด	ผู้เรียนฟังผู้สอนอธิบายและโต้ตอบกันในจุดที่ไม่เข้าใจ

6.5 ชั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื้อหาเรื่องปัจจัยกำหนดสุขภาพ	ผู้เรียนตอบคำถามเพื่อร่วมกันสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื้อหาเรื่องปัจจัยกำหนดสุขภาพ

7. สื่อการเรียนการสอน

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

1. หนังสือเรียน การพัฒนาสุขภาพ(Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

7.2 สื่อโสตทัศน์

1. วิดีโอ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า 54 <https://eqrco.de/a/8rcOKI>)

7.3 สื่อออนไลน์

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า 54 <https://eqrco.de/a/dxbyz5>)

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

-

7.5 อื่น ๆ

-

8. กิจกรรมเสนอแนะ / งานที่มอบหมาย

8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน

8.2 แผนการจัดการเรียนรู้

8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ตรวจใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) ตอบคำถาม
- 4) ประเมินการสนทนา
- 5) สังเกตพฤติกรรม

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินการตอบคำถาม
- 4) แบบประเมินการสนทนา
- 5) แบบสังเกตพฤติกรรม

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

- 1) เกณฑ์การทดสอบหลังเรียน คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 2) เกณฑ์การประเมินการตอบคำถาม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 3) เกณฑ์การประเมินการสนทนา คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 4) เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.2 ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	ใบความรู้ที่ 3	หน่วยที่ 3
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 5-6
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยกำหนดสุขภาพต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านบุคคล สังคม เศรษฐกิจ ประชากร และสิ่งแวดล้อม หากปัจจัยดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลงย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความรู้เกี่ยวกับปัจจัยกำหนดสุขภาพได้
2. อธิบายสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลกระทบกับสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้
2. วิเคราะห์ปัจจัยกำหนดสุขภาพของตนเองได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. แยกแยะปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้
2. ระบุได้ว่าควรส่งเสริมสุขภาพด้านใดเพื่อควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพ

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

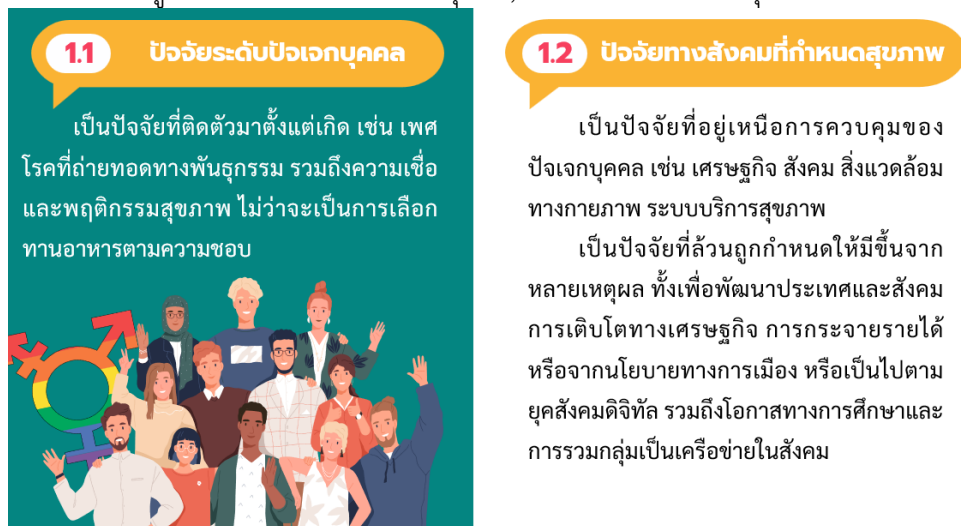
5. เนื้อหาสาระ

5.1 งานสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

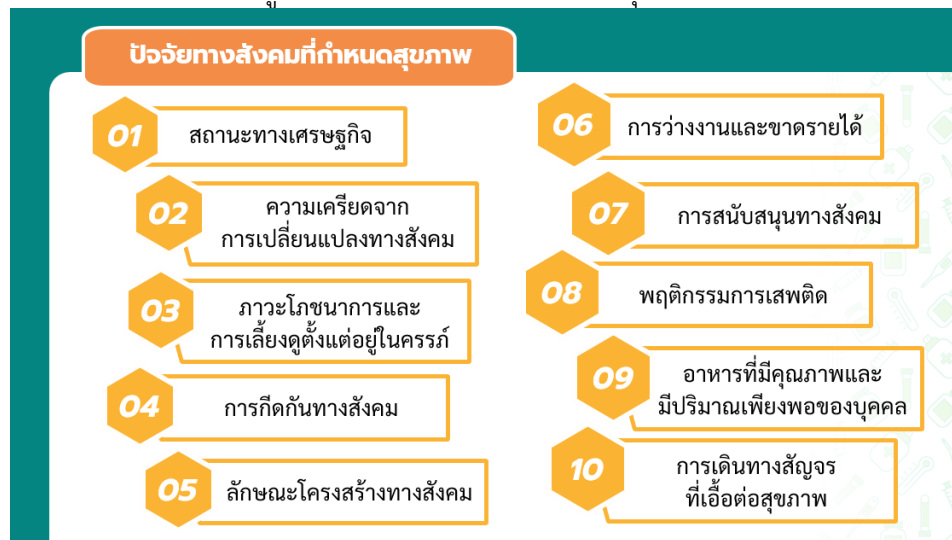
รูปที่ 1 ปัจจัยกำหนดสุขภาพ



รูปที่ 2 ปัจจัยระดับปัจเจกบุคคล, ปัจจัยสังคมที่กำหนดสุขภาพ



รูปที่ 3 ปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพ



รูปที่ 4 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

2

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สิ่งแวดล้อมในสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นจากธรรมชาติ ทางวัฒนธรรมและทางสังคม การเปลี่ยนแปลงในสังคมก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางบวกและลบ

2.1 การตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

เทคโนโลยีช่วยอำนวยความสะดวกทั้งการวินิจฉัยโรคที่รวดเร็วแม่นยำ การติดต่อแพทย์ระยะไกล แต่ความรวดเร็วของอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดโทษได้ เช่น การถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ การซื้อขายผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน และการพนันออนไลน์



รูปที่ 5 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม

2.2

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และวัฒนธรรม

วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

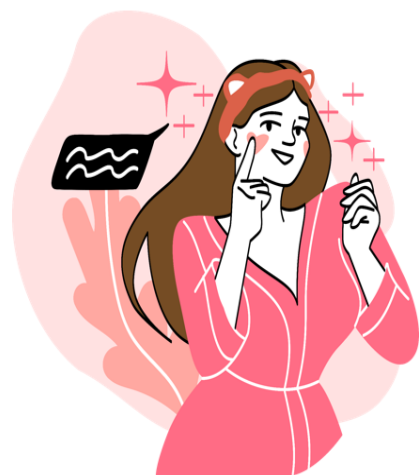
การดื่มกาแฟสด ผลิตภัณฑ์จากนม เนย น้ำตาล อาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน และการขายอาหารตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้เกิดพฤติกรรม การกินอาหารได้ยู่ตลอดเวลา ซึ่งเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง



รูปที่ 6 วัฒนธรรมในสังคม

วัฒนธรรมในสังคมให้ค่านิยมผู้หญิงสวยต้องผิวดำ

รูปร่างผอมบาง จมูกโด่ง หน้าอกใหญ่ จนเกิดค่านิยมการ~~ทำ~~ศัลยกรรมเสริมความงามกันอย่างกว้างขวาง รวมทั้งหาซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มาบริโภค ทั้งที่ได้มาตรฐานและไม่ได้มาตรฐาน เพราะเชื่อจากคำโฆษณาสินค้าในสื่อออนไลน์



รูปที่ 7 วัฒนธรรมการเที่ยวกลางคืน

วัฒนธรรมการเที่ยวกลางคืน

สถานบันเทิงต่าง ๆ เป็นสถานที่ที่มีการมั่วสุมของมึนเมาและการสูบบุหรี่ หลายครั้งก็นำไปสู่การก่ออาชญากรรมและการติดสิ่งเสพติดและการมั่วสุมสำส่อนทางเพศ อาจถูกชักนำให้ทดลอง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพระยะยาว



วัฒนธรรมการดื่มแอลกอฮอล์

ปัจจุบันจำนวนเด็กวัยรุ่นดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมาก เป็นสาเหตุนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และเกิดปัญหาความขัดแย้งกับผู้ปกครอง อีกทั้งเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและสมองผิดปกติจนขาดสติอาจก่ออาชญากรรมและอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิต

รูปที่ 8 วัฒนธรรมการเที่ยวกลางคืน

2.3 การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ

เศรษฐกิจและสุขภาพมีความสัมพันธ์กัน ทั้งในด้านบวกและด้านลบ ดังนี้

ด้านบวก

เช่น ทำให้เรามีรายได้ในการซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดี มีการศึกษาสูง ส่งผลต่อการซื้อบริการทางการแพทย์เพิ่มมากขึ้น และมีความรู้ความสนใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น

ด้านลบ

เช่น ผลกระทบทางด้านโภชนาการ โดยเฉพาะในกลุ่มคนจนและคนว่างงาน ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการสุขภาพ ไม่พบแพทย์และซื้อยากินเอง อาจเสี่ยงต่อสุขภาพจิตแย่

รูปที่ 9 การเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อม

2.4 การเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อม

การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมมีแนวโน้มเชื่อมโยงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) เป็นปัญหาระดับโลกที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน เช่น

01

อากาศร้อนจัด (Extreme Heat)

อุณหภูมิของอากาศสูงขึ้น อาจเกิดฮีตสโตรก สูญเสียน้ำในร่างกายเร็วขึ้น อวัยวะภายในหยุดทำงานเฉียบพลัน

02

คุณภาพอากาศ (Air Quality)

มลพิษทางอากาศทำให้เกิดภูมิแพ้ แสบจมูก ไอจาม หอบหืด มีเสมหะ จนถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ

03

น้ำท่วม และการขาดแคลนน้ำ (Flood and Drought)

อาจเกิดการจมน้ำและเกิดพาหะนำโรคที่แพร่เชื้อทางน้ำ และการขาดแคลนน้ำทำให้การผลิตอาหารลดลงด้วย

รูปที่ 9 การเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อม

3

การส่งเสริมสุขภาพเพื่อควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพ

3.1 การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ



นโยบายสาธารณะ หมายถึง ทิศทางหรือแนวทางที่คนในสังคมเห็นว่าควรเป็นไปในทิศทางนั้น ทั้งนี้รวมถึงนโยบายของรัฐ เช่น นโยบายปลอดน้ำอัดลม การไม่จำหน่ายน้ำอัดลมในสถานศึกษา การจำกัดพื้นที่สูบบุหรี่ การจำกัดพื้นที่ดื่มแอลกอฮอล์

นโยบายส่งเสริมสุขภาพ มีหลากหลายอย่าง เช่น รวมพลังสร้างสุขภาพดี นโยบาย 3D “Drink Don’t Drive” ขับไม่ดื่ม ดื่มไม่ขับ “ลดพุง เพื่อลดโรค” โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

1. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยระดับปัจเจกบุคคลที่กำหนดสุขภาพ
 - ก. สังคม ข. กรรมพันธุ์
 - ค. ความเชื่อ ง. พฤติกรรมสุขภาพ
2. ข้อใดเป็นปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพ
 - ก. สังคม ข. เศรษฐกิจ
 - ค. ความเชื่อ ง. นโยบายทางการเมือง
3. สภาพความเจ็บป่วยของแต่ละคนขึ้นอยู่กับปัจจัยทางสังคมกำหนดสุขภาพ คิดเป็นร้อยละเท่าใด
 - ก. 30 ข. 50
 - ค. 70 ง. 80
4. ข้อใดเป็นปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพตามความหมายขององค์การอนามัยโลก
 - ก. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ
 - ข. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
 - ค. การเปลี่ยนแปลงทางการเมือง
 - ง. การเปลี่ยนแปลงทางสภาพอากาศ
5. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด
 - ก. ผู้ที่มีการศึกษาน้อยมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยสูง
 - ข. ผู้ที่มีรายได้ต่ำมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยสูง
 - ค. ผู้ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ลำบากมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยสูง
 - ง. ผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ทำให้มีรายได้ต่ำ การศึกษาน้อย และอยู่ในสภาพแวดล้อมลำบาก
6. ข้อใดอาจเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยในผู้ใหญ่มากที่สุด
 - ก. ความเครียดในการทำงาน
 - ข. พฤติกรรมสุขภาพของตนเอง
 - ค. พฤติกรรมเสพติด
 - ง. อาหารที่มีคุณภาพ

7. เทคโนโลยีและการเชื่อมต่อข้อใดที่ส่งผลต่อสุขภาพ
 - ก. ประสิทธิภาพทางการแพทย์
 - ข. การหลอกลวงในสังคมออนไลน์
 - ค. การเสพติดการพนันออนไลน์
 - ง. การซื้อขายผลิตภัณฑ์สุขภาพ
8. ข้อใดคือการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อโรคเรื้อรังน้อยที่สุด
 - ก. การขายอาหารจานด่วนตลอด 24 ชั่วโมง
 - ข. การบริโภคอาหารบุฟเฟต์
 - ค. การเที่ยวกลางคืนตามสถานบันเทิงต่าง ๆ
 - ง. ค่านิยมทำศัลยกรรมเสริมความงาม
9. การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศส่งผลต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บข้อใด
 - ก. เชื้อโรคมีความทนทานมากขึ้น
 - ข. เกิดโรคเรื้อรังมากขึ้น
 - ค. โรคติดต่ออุบัติใหม่เพิ่มมากขึ้น
 - ง. ฝุ่นละออง PM 2.5 เพิ่มมากขึ้น
10. ข้อใดเป็นการควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ
 - ก. การส่งเสริมสุขภาพ
 - ข. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ
 - ค. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพ
 - ง. การเสริมสร้างกิจกรรมของชุมชนให้เข้มแข็ง

7. เอกสารอ้างอิง

ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567

8.ภาคผนวก(เฉลยแบบฝึกหัด/แบบทดสอบ)

1	ก	6	ค
2	ก	7	ก
3	ค	8	ง
4	ข	9	ข
5	ง	10	ก

	ใบงานที่ 3	หน่วยที่ 3
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 5-6
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานความรู้ด้านสุขภาพ	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานความรู้ด้านสุขภาพ		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยกำหนดสุขภาพต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางบวกและทางลบ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านบุคคล สังคม เศรษฐกิจ ประชากร และสิ่งแวดล้อม หากปัจจัยดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลงย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความรู้เกี่ยวกับปัจจัยกำหนดสุขภาพได้
2. อธิบายสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่นได้

4.3 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้
2. วิเคราะห์ปัจจัยกำหนดสุขภาพของตนเองได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. แยกแยะปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้
2. ระบุได้ว่าควรส่งเสริมสุขภาพด้านใดเพื่อควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพ

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. เครื่องมือ วัสดุ และอุปกรณ์

- 5.1 ข่าวสาร/บทความเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (จากหนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ)
- 5.2 แบบฟอร์มวิเคราะห์ผลกระทบต่อสุขภาพ
- 5.3 กระดาษ A4 อุปกรณ์การเขียน หรือคอมพิวเตอร์
- 5.4 อินเทอร์เน็ตสำหรับค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม

6. คำแนะนำ/ข้อควรระวัง

- 6.1 ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่นำมาใช้อ้างอิง
- 6.2 หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาหรือเนื้อหาที่อ่อนไหวหรือเป็นการแบ่งแยกทางสังคม
- 6.3 ให้เกียรติความคิดของผู้อื่นในการอภิปราย
- 6.4 ยึดหลักจริยธรรมในการนำเสนอความคิดเห็นและข้อมูล

7. แนวทางในการปฏิบัติงาน

- 7.1 ศึกษาความหมายของ “การเปลี่ยนแปลงทางสังคม” และความเชื่อมโยงกับสุขภาพ
- 7.2 เลือกประเด็นทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น เทคโนโลยี วิถีชีวิต เมืองใหญ่ สภาพแวดล้อม
- 7.3 วิเคราะห์ผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจ
- 7.4 เสนอแนวทางหรือพฤติกรรมที่ควรปรับตัวเพื่อรักษาสุขภาพในสถานการณ์นั้น
- 7.5 จัดทำรายงานหรือการนำเสนอผลวิเคราะห์ของตนเอง

8. สรุปและอภิปรายผล

- 8.1 นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมของตน
- 8.2 แลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ควรปรับเปลี่ยน
- 8.3 วิเคราะห์แนวโน้มของสุขภาพในอนาคตอันเกิดจากสังคมที่เปลี่ยนแปลง
- 8.4 สรุปทบทวนว่าความรู้เท่าทันสังคมส่งผลต่อการดูแลสุขภาพอย่างไร

9. การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	เกณฑ์การให้คะแนน
การอธิบายความเชื่อมโยงของสังคมกับสุขภาพ	10	ชัดเจน มีตัวอย่างประกอบ
การวิเคราะห์ผลกระทบต่อสุขภาพ	10	ครบถ้วน มีเหตุผลสนับสนุน
การนำเสนอแนวทางดูแลสุขภาพที่เหมาะสม	10	สอดคล้องกับประเด็นที่เลือก
การมีส่วนร่วมในกิจกรรม	5	กระตือรือร้น มีความร่วมมือ
ความคิดสร้างสรรค์ในการสื่อสาร	5	นำเสนออย่างน่าสนใจ

รวม: 40 คะแนน

10.เอกสารอ้างอิง

- ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) – www.thaihealth.or.th
- กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *รายงานสุขภาพคนไทย*
- องค์การอนามัยโลก (WHO). *Social Determinants of Health*
- บทความจากเว็บไซต์ข่าวที่น่าเชื่อถือ (เช่น ไทยรัฐ, The Standard, BBC Thai)

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ 4
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 7-8
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศวิถีเพื่อการรู้เท่าทันตนเองในเรื่องเพศทั้งกายและใจ มีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้อง สร้างทางเลือกที่ปลอดภัยและมีความรับผิดชอบในวิถีทางเพศ

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ได้
2. อธิบายทักษะเพื่อสุขภาพทางเพศได้

4.4 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. สาธิตวิธีการใส่ถุงยางได้ถูกต้อง

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. ปฏิเสธสถานการณ์เสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. สารการเรียนรู้

1. สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์
2. ทักษะเพื่อสุขภาพทางเพศ

6. กิจกรรมการเรียนรู้(Warm up)

6.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนบอกจุดประสงค์สาระการเรียนรู้ และ สมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล	ผู้เรียนทราบจุดประสงค์สาระการเรียนรู้และ สมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล
2)	ผู้สอนบอกแนวทางวัดผลและการ ประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล	ผู้เรียนทราบแนวทางวัดผลและการประเมินผล การเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เพศวิถีศึกษาและ ทักษะส่วนบุคคล

3)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เพศวิถีศึกษาและ ทักษะส่วนบุคคล	ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการ เรียนรู้ที่ 4 เพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล
----	---	---

6.2 ขั้นการสอน/การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสนทนาโดยการถามคำถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมทางเพศ	ผู้เรียนตอบคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ตามความเข้าใจ
2)	ผู้สอนอธิบายเพื่อขยายความเกี่ยวกับ พฤติกรรมทางเพศกับผู้เรียน	ผู้เรียนฟังและพูดคุยขยายความเกี่ยวกับ พฤติกรรมทางเพศกับผู้สอน
3)	ผู้สอนสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้เรียน เรื่องพฤติกรรมทางเพศโดยมี PPT เรื่องเพศ วิถีศึกษาและพฤติกรรมทางเพศเป็นสื่อการ สอน	ผู้เรียนตอบคำถามแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สอนจน เข้าใจเรื่องพฤติกรรมทางเพศ

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสาธิตวิธีการใส่ถุงยางให้ผู้เรียนดูโดย ใช้แตงกวาเป็นสื่อการสอนทดแทนอวัยวะ เพศ	ผู้เรียนดูการสาธิตของผู้สอน
2)	ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คนแล้ว แจกแตงกวาและถุงยางให้กลุ่มละชุด จากนั้นให้ผู้เรียนในกลุ่มทดลองใส่ถุงยางใน แตงกวา	ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทดลองใส่ถุงยางในแตงกวา
3)	ผู้สอนสุ่มตัวแทนผู้เรียนออกมา 1 กลุ่ม จากนั้นให้ผู้เรียนกลุ่มนั้นสาธิตพร้อมทั้ง อธิบายวิธีการใส่ถุงยางที่ถูกต้อง	ผู้เรียนออกมาสาธิตการใส่ถุงยางหน้าชั้นเรียน

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนถามผู้เรียนว่าผู้เรียนเคยตกอยู่ใน สถานการณ์ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ หรือไม่	ผู้เรียนตอบคำถามและสนทนากับผู้สอนเกี่ยวกับ การวางตัวกับเพศทางเลือก
2)	ผู้สอนอธิบายกับผู้เรียนว่าแนวทางการ ป้องกันนั้นมีหลายวิธีไม่จำเป็นการ ป้องกันโดยการปฏิเสธโดยใช้คำพูดที่ นุ่มนวล ผู้สอนไม่ได้แนะนำให้ผู้เรียนมี เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรแต่หากมาถึงจุดที่ มันเกินเลย การพกถุงยางอนามัยไว้ก็เป็น ตัวเลือกสุดท้ายที่ควรจะเป็น	ผู้เรียนฟังผู้สอนอธิบายและโต้ตอบกันในจุดที่ไม่ เข้าใจ

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล	ผู้เรียนตอบคำถามเพื่อร่วมกันสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล

7. สื่อการเรียนการสอน

7.4 สื่อสิ่งพิมพ์

1. หนังสือเรียน การพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล

7.5 สื่อโสตทัศน์

1. วิดีโอ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า 73 <https://eqrcode.de/a/8rcOkI>)

7.6 สื่อออนไลน์

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า 73 <https://eqrcode.de/a/dxbyz5>)

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

-

7.5 อื่น ๆ

-

8. กิจกรรมเสนอแนะ / งานที่มอบหมาย

- 8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน
- 8.2 แผนการจัดการเรียนรู้
- 8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ตรวจใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) ตอบคำถาม
- 4) ประเมินการสนทนา
- 5) สังเกตพฤติกรรม

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินการตอบคำถาม
- 4) แบบประเมินการสนทนา
- 5) แบบสังเกตพฤติกรรม

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

- 1) เกณฑ์การทดสอบหลังเรียน คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 2) เกณฑ์การประเมินการตอบคำถาม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 3) เกณฑ์การประเมินการสนทนา คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 4) เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.2 ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	ใบความรู้ที่ 4	หน่วยที่ 4
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 7-8
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศวิถีเพื่อการรู้เท่าทันตนเองในเรื่องเพศทั้งกายและใจ มีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้อง สร้างทางเลือกที่ปลอดภัยและมีความรับผิดชอบในวิถีทางเพศ

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ได้
2. อธิบายทักษะเพื่อสุขภาพทางเพศได้

4.5 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. สาธิตวิธีการใส่ถุงยางได้ถูกต้อง

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. ปฏิเสธสถานการณ์เสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

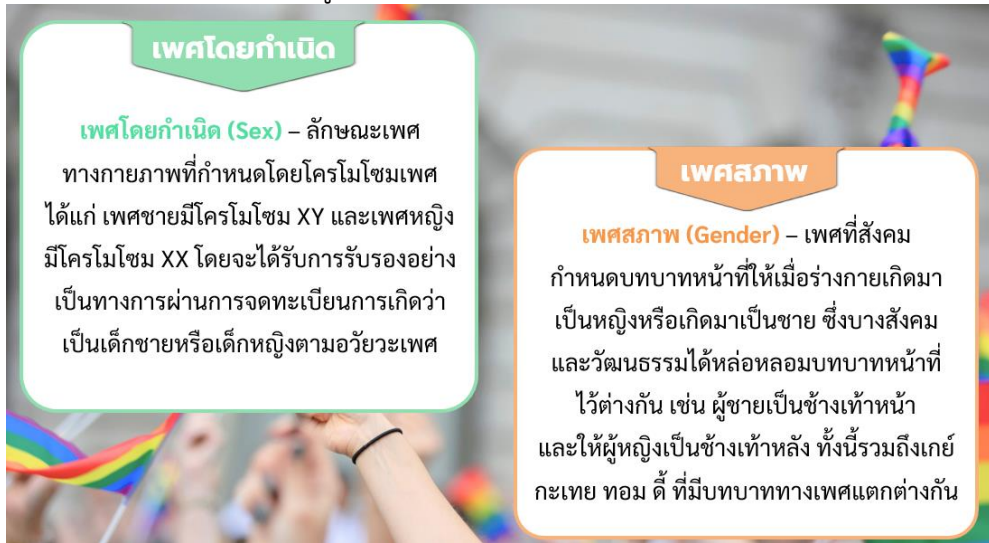
5. เนื้อหาสาระ

5.1 งานเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล

รูปที่ 1 เพศวิถีและพฤติกรรมทางเพศ



รูปที่ 2 เพศโดยกำเนิด,เพศสภาพ



เพศโดยกำเนิด

เพศโดยกำเนิด (Sex) – ลักษณะเพศทางกายภาพที่กำหนดโดยโครโมโซมเพศ ได้แก่ เพศชายมีโครโมโซม XY และเพศหญิงมีโครโมโซม XX โดยจะได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการผ่านการจดทะเบียนการเกิดว่าเป็นเด็กชายหรือเด็กหญิงตามอวัยวะเพศ

เพศสภาพ

เพศสภาพ (Gender) – เพศที่สังคมกำหนดบทบาทหน้าที่ให้เมื่อร่างกายเกิดมาเป็นหญิงหรือเกิดมาเป็นชาย ซึ่งบางสังคมและวัฒนธรรมได้หล่อหลอมบทบาทหน้าที่ไว้ต่างกัน เช่น ผู้ชายเป็นช้างเท้าหน้า และให้ผู้หญิงเป็นช้างเท้าหลัง ทั้งนี้รวมถึงเกย์ กะเทย ทอม ดี ที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน

รูปที่ 3 L,G,B,T,Q



- L Lesbian** กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง
- G Gay** กลุ่มผู้ชายรักผู้ชาย
- B Bisexual** กลุ่มที่รักได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง
- T Transgender** กลุ่มคนข้ามเพศ จากเพศชายเป็นเพศหญิง หรือเพศหญิงเป็นเพศชาย
- Q Queer** กลุ่มคนที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดยไม่ได้จำกัดในเพศและความรัก

รูปที่ 4 รสนิยมทางเพศ

1.1 รสนิยมทางเพศ

รสนิยมทางเพศ (Sexual Orientation) อาจแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะหลัก ๆ ได้แก่

01 รักต่างเพศ – รสนิยมทางเพศที่ชอบเพศตรงข้าม เช่น ผู้ชายรักผู้หญิง

03 ไบเซ็กชวล – รสนิยมทางเพศที่ชื่นชอบทางเพศชายและเพศหญิง

02 รักเพศเดียวกัน – รสนิยมทางเพศที่ชอบเพศเดียวกัน เช่น ผู้หญิงรักผู้หญิง

04 ไม่ฝักใฝ่ทางเพศ – ไม่สนใจในเรื่องเพศสัมพันธ์

รูปที่ 5 อัตลักษณ์ทางเพศ

1.2 อัตลักษณ์ทางเพศ

การรับรู้ตัวตนต้องการเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง บางคนอาจมีอัตลักษณ์ทางเพศตรงหรือแตกต่างกับโครงสร้างทางร่างกาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจ สามารถสำรวจตนเองโดยกำหนดจุดตามเส้นในภาพดังนี้ (มีข้อมูลอยู่ในหนังสือหน้า 76)

The diagram features a central teddy bear with several labels pointing to different parts of its body:

- Head: อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity)
- Brain: อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity)
- Chest: อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity)
- Heart: อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity)
- Stomach: อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity)
- Genitals: อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity)

 To the right of the bear are four horizontal bars representing different aspects of gender identity:

- Bar 1: อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity) with a spectrum from 'หญิง' (Female) to 'ชาย' (Male) and 'Gender queer/others' in the middle.
- Bar 2: อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity) with a spectrum from 'หญิง' (Female) to 'ชาย' (Male) and 'Transgender' in the middle.
- Bar 3: อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity) with a spectrum from 'หญิง' (Female) to 'ชาย' (Male) and 'Intersex' in the middle.
- Bar 4: อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender identity) with a spectrum from 'หญิง' (Female) to 'ชาย' (Male) and 'Androgynous/others' in the middle.

รูปที่ 6 ปัจจัยที่มีผลต่อค่านิยมทางเพศ

1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อค่านิยมทางเพศ

ค่านิยมทางเพศ คือ สิ่งที่บุคคลหรือสังคมใช้เป็นเกณฑ์ตัดสินและกำหนดพฤติกรรมทางเพศ นำไปสู่การปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับเพศของตนเอง โดยปัจจัยที่มีผลต่อค่านิยมทางเพศ มีดังนี้

- 01 ครอบครัว
- 02 เพื่อน
- 03 สภาพสังคมและวัฒนธรรม
- 04 สื่อสารมวลชนและเทคโนโลยี

A photograph of a white sign with the words 'COME OUT! LGBT' written in large, colorful, block letters. The sign is slightly tilted and has a shadow cast on the surface below it.

รูปที่ 7 ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น

1.4 ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น

- 01 การวางตัวต่อกันในฐานะความเป็นสุภาพชน
- 02 เคารพความเสมอภาคและเท่าเทียมระหว่างเพศ
- 03 มีความรับผิดชอบต่อการมีวิถีทางเพศที่ปลอดภัย
- 04 มีเพศสัมพันธ์ต้องเกิดจากความสมัครใจ
- 05 การแสดงความรักไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์
- 06 เรื่องเพศควรพูดคุยและปรึกษาได้

รูปที่ 8 สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

2

สุขภาพทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์

2.1 การตั้งครรภ์และป้องกัน

เมื่อมีเพศสัมพันธ์แล้วเกิดการตั้งครรภ์ขึ้น แม้ว่า
จะตั้งใจหรือไม่ ทั้งพ่อและแม่ต้องมีความรับผิดชอบ
ต่อลูกในท้องร่วมกัน เปิดใจพูดคุยกันเพื่อคลายกังวล
พบแพทย์ตามนัด และศึกษาเรียนรู้เรื่องการตั้งครรภ์
และการดูแลสุขภาพร่วมกัน เพื่อให้ทั้งลูกและแม่มี
สุขภาพกายและใจที่แข็งแรง



รูปที่ 9 ทักษะเพื่อสุขภาพทางเพศ

3

ทักษะเพื่อสุขภาพทางเพศ

3.1

ทักษะการจัดการกับ อารมณ์ทางเพศ

ถึงแม้ว่าอารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ
แต่เมื่อเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม
จะทำให้เกิดปัญหาตามมา การจัดการ
อารมณ์ทางเพศแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

01

ควบคุมอารมณ์ทางเพศ

หลีกเลี่ยงการจินตนาการเกี่ยวกับเพศ
การได้กลิ่นที่กระตุ้น สื่อที่เน้นในเรื่องเพศ
การอยู่ลำพังสองต่อสอง การสัมผัสร่างกาย
การเที่ยวกลางคืนและดื่มแอลกอฮอล์

รูปที่ 9 ทักษะการตัดสินใจ

3.2

ทักษะการตัดสินใจ

ก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์จำเป็นจะต้องรู้จักประเมินตนเอง ดังนี้

- ☐ ทำแล้วมีผลอย่างไรในอนาคต
- ☐ มีผลกระหนาบต่อการเรียนหรือไม่
- ☐ คนทั่วไปทำเช่นนี้เป็นปกติหรือไม่
- ☐ มีผลกระหนาบต่อครอบครัวหรือไม่
- ☐ ได้ป้องกันโรคและการตั้งครรภ์หรือไม่
- ☐ พร้อมแก้ปัญหาที่จะตามมาหรือไม่



6.แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

1. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของคำว่า “เพศ”
 - ก. รสนิยมทางเพศ
 - ข. อัตลักษณ์ทางเพศ
 - ค. ความสัมพันธ์ทางเพศ
 - ง. การแสดงออกทางเพศ
2. หัวใจคิดว่าตนเองเป็นเพศอะไร คือความหมายของข้อใด
 - ก. อัตลักษณ์ทางเพศ
 - ข. รสนิยมทางเพศ
 - ค. การแสดงออกทางเพศ
 - ง. ค่านิยมทางเพศ
3. ผู้หญิงแปลงเพศเป็นชาย เรียกคนกลุ่มนี้ว่าอะไร
 - ก. Queer
 - ข. Bisexual
 - ค. Transgender
 - ง. Lesbian
4. ข้อใดไม่ใช่คนในกลุ่ม LGBTQ
 - ก. Queer
 - ข. Boy
 - ค. Gay
 - ง. Lesbian
5. ข้อใดเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อค่านิยมทางเพศของวัยรุ่นน้อยที่สุด
 - ก. การอบรมสั่งสอนในครอบครัว
 - ข. การอยู่ในกลุ่มเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน
 - ค. การเห็นพฤติกรรมทางเพศในซีรีส์
 - ง. เทคโนโลยีและสื่อสารมวลชน
6. การให้ความเคารพ ความเท่าเทียมระหว่างกัน ไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกกดดัน เป็นค่านิยมทางเพศข้อใด
 - ก. การวางตัวต่อกันในฐานะความเป็นสุภาพชน
 - ข. การแสดงความรักไม่จำเป็นต้องมีสัมพันธ์ทางเพศ
 - ค. การมีเพศสัมพันธ์ต้องเกิดจากการสมัครใจทั้งสองฝ่าย
 - ง. เคารพความเสมอภาคและเท่าเทียมทางเพศ
7. ข้อใดเป็นค่านิยม “มีความรับผิดชอบต่อการมีวิถีทางเพศที่ปลอดภัย”
 - ก. ต้องไม่มีการบังคับหรือกดดัน
 - ข. ใส่ใจความรู้สึกของกันและกันทั้งก่อน ระหว่าง และหลังจากกิจกรรมทางเพศ
 - ค. ป้องกันการถ่ายทอดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - ง. ถูกทุกข้อ

8. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- ก. แม่ตั้งครรภ์ควรออกกำลังกายเพื่อให้คลอดง่าย
- ข. แม่ตั้งครรภ์ต้องกินอาหารเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ลูกในท้องแข็งแรง
- ค. พ่อต้องเป็นฝ่ายคอยดูแลเอาใจใส่แม่ตั้งครรภ์
- ง. ทั้งพ่อและแม่ต้องศึกษาเรื่องการตั้งครรภ์ร่วมกัน

9. ข้อใดมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้มากที่สุด

- ก. ยาฝังคุมกำเนิด
- ข. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน
- ค. ถุงยางอนามัย
- ง. การช่วยตัวเอง

10. ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับการยุติการตั้งครรภ์

- ก. การยุติการตั้งครรภ์ทำได้อย่างถูกกฎหมาย
- ข. การยุติการตั้งครรภ์ต้องได้รับคำยินยอมของผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม
- ค. กำหนดให้หญิงอายุครรภ์เกิน 10 สัปดาห์ สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้
- ง. หลังยุติการตั้งครรภ์แล้วจะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ทันที

7. เอกสารอ้างอิง

ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567

8.ภาคผนวก(เฉลยแบบฝึกหัด/แบบทดสอบ)

1	ก	6	ค
2	ก	7	ก
3	ค	8	ง
4	ข	9	ข
5	ง	10	ก

	ใบงานที่ 4	หน่วยที่ 4
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 7-8
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศวิถีเพื่อการรู้เท่าทันตนเองในเรื่องเพศทั้งกายและใจ มีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้อง สร้างทางเลือกที่ปลอดภัยและมีความรับผิดชอบในวิถีทางเพศ

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับเพศวิถีศึกษาและทักษะส่วนบุคคล

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ได้
2. อธิบายทักษะเพื่อสุขภาพทางเพศได้

4.6 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. สาธิตวิธีการใส่ถุงยางได้ถูกต้อง

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. ปฏิเสธสถานการณ์เสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. เครื่องมือ วัสดุ และอุปกรณ์

- 5.1 แบบสำรวจแหล่งข้อมูลสุขภาพ (จัดทำโดยผู้สอน/นักเรียน)
- 5.2 ตัวอย่างบทความสุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ (ออนไลน์/สิ่งพิมพ์)
- 5.3 กระดาษคำตอบ หรือสมุดบันทึก
- 5.4 คอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต (ถ้ามี) สำหรับค้นคว้า
- 5.5 ปากกา สี ปากกาไฮไลต์

6. คำแนะนำ/ข้อควรระวัง

- 6.1 ตรวจสอบวันที่เผยแพร่และแหล่งที่มาให้ชัดเจนก่อนใช้ข้อมูล
- 6.2 หลีกเลี่ยงการแชร์ข้อมูลที่ยังไม่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ
- 6.3 อย่าเชื่อข้อมูลสุขภาพจากโซเชียลมีเดียโดยไม่มีหลักฐานอ้างอิง
- 6.4 ไม่ตัดสินพฤติกรรมของผู้อื่นจากข้อมูลสุขภาพที่คลาดเคลื่อน

7. แนวทางในการปฏิบัติงาน

- 7.1 ศึกษาความหมายและองค์ประกอบของ “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ”
- 7.2 ค้นคว้าข้อมูลสุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์ หน่วยงานราชการ บทความออนไลน์
- 7.3 วิเคราะห์และจัดกลุ่มแหล่งข้อมูลว่า “เชื่อถือได้” หรือ “ไม่ควรเชื่อถือ” พร้อมเหตุผล

- 7.4 สรุปข้อสังเกตเกี่ยวกับแนวโน้มการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพของคนในยุคปัจจุบัน
- 7.5 เขียนข้อเสนอแนะหรือแนวทางที่ช่วยให้ตนเองและผู้อื่นมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น

8. สรุปและอภิปรายผล

- 8.1 นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้ข้อมูลสุขภาพจากสื่อ
- 8.2 วิเคราะห์ว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพอย่างไร
- 8.3 สรุปบทเรียนที่ได้จากการศึกษาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ
- 8.4 ถกเถียงและให้เหตุผลว่าทำไมคนจึงควรมี “ภูมิคุ้มกันทางความคิด” เมื่อต้องเลือกรับข้อมูลสุขภาพ

9. การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	เกณฑ์การให้คะแนน
ความเข้าใจเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพ	10	อธิบายได้ชัดเจน ครบถ้วน
ความสามารถในการวิเคราะห์แหล่งข้อมูล	10	แยกแยะได้ถูกต้อง มีเหตุผลประกอบ
การเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพ	10	ปฏิบัติได้จริง มีความคิดสร้างสรรค์
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม	5	มีความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือ
ความเรียบร้อยและการนำเสนอผลงาน	5	มีความชัดเจนและสวยงามตามความเหมาะสม

รวมคะแนนทั้งหมด: 40 คะแนน

10.เอกสารอ้างอิง

- ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพสำหรับประชาชน*
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) – www.thaihealth.or.th
- WHO: World Health Organization. *Health Literacy Resources*
- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา
- เว็บไซต์ศูนย์ข้อมูลสุขภาพไทย – www.thaihealthcenter.org

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ 5
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 9-10
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานความหมายของสุขภาพทางกาย	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานความหมายของสุขภาพทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายที่ดี สามารถควบคุมสั่งการให้ร่างกายสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยง่าย และยังสามารถปฏิบัติภารกิจอื่น ๆ ทั้งงานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกายได้
2. ระบุวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงานได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. ออกแบบแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงานได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงานไปพัฒนาสมรรถภาพตนเองเพื่อการทำงานได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. สารการเรียนรู้

1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
2. การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน
3. การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน

6. กิจกรรมการเรียนรู้(Warm up)

6.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนบอกจุดประสงค์สาระการเรียนรู้ และสมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน	ผู้เรียนทราบจุดประสงค์สาระการเรียนรู้และสมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน
2)	ผู้สอนบอกแนวทางวัดผลและการ	ผู้เรียนทราบแนวทางวัดผลและการประเมินผล

	ประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน	การเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน
3)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน	ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน

6.2 ขั้นการสอน/การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสนทนาโดยการถามคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน	ผู้เรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงานตามความเข้าใจ
2)	ผู้สอนอธิบายเพื่อขยายความเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน	ผู้เรียนฟังและพูดคุยขยายความเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงานกับผู้สอน
3)	ผู้สอนสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้เรียน เรื่องสมรรถภาพทางกายโดยมี PPT การพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน เป็นสื่อการสอน	ผู้เรียนตอบคำถามแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สอนจนเข้าใจเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสาธิตวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้เรียนดูโดยให้ผู้เรียนออกมาทำเป็นตัวอย่าง	ผู้เรียนดูการสาธิตของผู้สอน
2)	ผู้สอนให้ผู้เรียนจับคู่กับเพื่อนเพื่อสลับกันทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งประกอบไปด้วยท่าต่อไปนี้ - นั่งงอตัว - ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที - ลูกนั่ง 60 วินาที - ยืนยกเข่าสลับกันอยู่กับที่ 3 นาที	ผู้เรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง
3)	ผู้สอนให้ผู้เรียนเทียบเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพจากหนังสือเรียนหน้าที่ 106-108	ผู้เรียนดูเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพของตนเอง

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนถามผู้เรียนว่าผู้เรียนแต่ละคนมีผลการทดสอบสมรรถภาพเป็นอย่างไรบ้าง	ผู้เรียนตอบคำถามและสนทนากับผู้สอนเกี่ยวกับผลการทดสอบ
2)	ผู้สอนอธิบายกับผู้เรียนว่าแต่ละคนจะมีผลการทดสอบที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างเช่น น้ำหนักตัว ส่วนสูง การกินอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย แต่ว่าทุกคนก็สามารถมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้ โดยเริ่มจากการกินอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอ และหมั่นออกกำลังกาย	ผู้เรียนฟังผู้สอนอธิบายและโต้ตอบกันในจุดที่ไม่เข้าใจ

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน	ผู้เรียนตอบคำถามเพื่อร่วมกันสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน

7. สื่อการเรียนการสอน

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

1. หนังสือเรียน การพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน

7.2 สื่อโสตทัศน์

1. วิดีโอ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน 98 <https://eqrco.de/a/8rcOkI>)

7.3 สื่อออนไลน์

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาสมรรถภาพทางการเพื่อการทำงาน (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า 98 <https://eqrco.de/a/dxbyz5>)

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

-

7.5 อื่น ๆ

-

8. กิจกรรมเสนอแนะ / งานที่มอบหมาย

8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน

8.2 แผนการจัดการเรียนรู้

8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ตรวจใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) ตอบคำถาม
- 4) ประเมินการสนทนา
- 5) สังเกตพฤติกรรม

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินการตอบคำถาม
- 4) แบบประเมินการสนทนา
- 5) แบบสังเกตพฤติกรรม

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

- 1) เกณฑ์การทดสอบหลังเรียน คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 2) เกณฑ์การประเมินการตอบคำถาม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 3) เกณฑ์การประเมินการสนทนา คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 4) เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.2 ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	ใบความรู้ที่ 5	หน่วยที่ 5
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 9-10
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานความหมายของสุขภาพทางกาย	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานความหมายของสุขภาพทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายที่ดี สามารถควบคุมสั่งการให้ร่างกายสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยล้า และยังสามารถปฏิบัติภารกิจอื่น ๆ ทั้งงานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกายได้
2. ระบุวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงานได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. ออกแบบแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงานได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงานไปพัฒนาสมรรถภาพตนเองเพื่อการทำงานได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. เนื้อหาสาระ

5.1 งานความหมายของสุขภาพทางกาย

รูปที่ 1 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

1

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่ดี สามารถทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงในการออกกำลังกาย ลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการออกกำลังกาย

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ซึ่งมีส่วนช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ตลอดจนปัญหาที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย

รูปที่ 2 สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ



รูปที่ 3 วัดองค์ประกอบด้านร่างกาย

2 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน

2.1 วัดองค์ประกอบด้านร่างกาย

การวัดองค์ประกอบด้านร่างกาย (Body Composition Analyzer) จะต้องมีเครื่องวัดองค์ประกอบร่างกาย มีลักษณะคล้ายเครื่องชั่งน้ำหนักทั่วไป โดยเริ่มจากกรอกข้อมูลลงในเครื่อง ได้แก่ ส่วนสูง อายุ เพศ จากนั้นให้ผู้วัดถอดรองเท้าขึ้นเครื่องวัดเสร็จแล้วเครื่องจะคำนวณค่าที่จำเป็นเพื่อประเมินสมรรถภาพ

รูปที่ 4 การวัดองค์ประกอบด้านร่างกาย

การวัดองค์ประกอบด้านร่างกาย

01 เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย (Body Fat)
เป็นสัดส่วนของน้ำหนักไขมันในร่างกายต่อน้ำหนักตัว ซึ่งสัดส่วนแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ วัดโดยใช้เครื่องวัดองค์ประกอบร่างกาย วิเคราะห์ผลจากข้อมูลองค์ประกอบร่างกาย มี 4 ระดับ คือ ต่ำ ปกติ สูง และสูงมาก

02 เปอร์เซนต์กล้ามเนื้อโครงร่าง (Skeletal Muscle)
ปริมาณกล้ามเนื้อลายที่ติดกับกระดูกที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย วัดโดยใช้เครื่องวัดองค์ประกอบร่างกาย มาจากค่าน้ำหนักตัวปัจจุบันลบด้วยเปอร์เซนต์ไขมันในร่างกายตามค่าน้ำหนักตัว

รูปที่ 5 การวิเคราะห์โครงสร้างร่างกาย

2.2 การวิเคราะห์โครงสร้างร่างกาย

เป็นการวิเคราะห์ท่าทางและโครงสร้างของร่างกายที่เป็นแนวแกนของร่างกาย เช่น ศีรษะ คอ ไหล่ กระดูกสันหลัง สะโพก เข่า ลงไปถึงเท้า เพื่อหาปัญหาที่มาจากความไม่สมดุลของโครงสร้างอันจะทำให้เกิดปัญหาการเคลื่อนไหว

โครงสร้างร่างกายที่ไม่สมดุลอาจมาจากการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้องเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดอาการปวด สูญเสียความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



รูปที่ 6 การวิเคราะห์โครงสร้างร่างกาย

2.3 การวิเคราะห์โครงสร้างร่างกาย

ประกอบด้วยรายการทดสอบจำนวน 4 รายการ ดังนี้

	รายการทดสอบ	จุดประสงค์
1	นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	เพื่อประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
2	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)	เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและส่วนบนของร่างกาย
3	ลุก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)	เพื่อประเมินความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง
4	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	เพื่อประเมินความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด

รูปที่ 7 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน

3 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน**3.1 กำหนดเป้าหมายทางกายภาพ**

กำหนดเป้าหมายที่มั่นคงและเหมาะสม เช่น การเพิ่มสมรรถภาพทางกาย การลดน้ำหนักหรือเพิ่มกล้ามเนื้อ

3.2 ประเมินสภาพปัจจุบัน

เช่น ค่าดัชนีมวลกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อ เปอร์เซ็นต์ไขมัน เปอร์เซ็นต์ไขมันในช่องท้อง อายุร่างกาย โครงสร้างร่างกาย บันทึกไว้ก่อนการพัฒนา



รูปที่ 8 เลือกกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

3.3 เลือกกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

กิจกรรมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะต้องออกกำลังกาย 3 ประการ ดังนี้

01 การออกกำลังกายเพื่อฝึกหัวใจและระบบหายใจ
(Cardiorespiratory Fitness)

02 การออกกำลังกายเพื่อฝึกกล้ามเนื้อ
(Muscular Fitness)

03 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความยืดหยุ่นข้อต่อ
และกล้ามเนื้อ (Flexibility of Stretching Fitness)



รูปที่ 9 สร้างแผนโดยมีความยืดหยุ่น

3.4 สร้างแผนโดยมีความยืดหยุ่น

ความถี่	ความหนัก	ระยะเวลา	ประเภท
มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์	ระดับปานกลาง ถึงรุนแรง (60-90%) ของอัตราการเต้น หัวใจสูงสุด	มากกว่าหรือเท่ากับ 20 นาที ไม่เกิน 60 นาที	การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของ ระบบหัวใจและหายใจ
2-3 วันต่อสัปดาห์ (ไม่ติดต่อกัน)	ไม่เกิน 70% ของ น้ำหนักสูงสุดที่ยกได้	6-15 ครั้งต่อชุด 1-2 ชุดต่อวัน	การฝึกเพื่อสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ
อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ของแขน ขา และ ลำตัวจนรู้สึกตึง	อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์	การยืดเหยียดเพื่อสร้าง ความสมบูรณ์ พร้อมของ การเคลื่อนไหวของข้อ

รูปที่ 10 สร้างแผนโดยมีความยืดหยุ่น

3.5 วางแผนฝึกซ้อมการพักผ่อน

การวางแผนฝึกซ้อมและพักผ่อนที่เหมาะสม
เพื่อให้ร่างกายมีเวลาในการฟื้นฟูและเติมพลังงาน

**3.6** สร้างแผนโดยมีความยืดหยุ่น

การติดตามความก้าวหน้าตามเป้าหมาย
และประเมินผลเป็นระยะ ๆ
เพื่อปรับปรุงและปรับเปลี่ยนแผนการออกกำลังกายต่อไป



6.แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

1. ข้อใดไม่ใช่จุดประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้เรียน
 - ก. เพื่อใช้เป็นการกำหนดรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง
 - ข. เพื่อใช้วินิจฉัยความบกพร่องทางร่างกาย
 - ค. เพื่อใช้เป็นแนวทางการคัดเลือกนักกีฬา
 - ง. เพื่อนำมาเปรียบเทียบการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
2. บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะมีส่วนช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคใด
 - ก. กระดูกเสื่อม
 - ข. ปวดหลัง
 - ค. ไขมันสูง
 - ง. โรคเกาต์
3. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
 - ก. องค์ประกอบด้านร่างกาย
 - ข. โครงสร้างด้านร่างกาย
 - ค. ความคล่องแคล่วว่องไว
 - ง. การทรงตัว
4. น้ำหนักและส่วนสูง นำไปใช้ประเมินร่างกายในข้อใด
 - ก. โครงสร้างด้านร่างกาย
 - ข. อายุร่างกาย
 - ค. ความอ้วน ความผอม
 - ง. ดัชนีมวลกาย
5. การทดสอบข้อใดประเมินความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ
 - ก. นั่งงอตัวไปข้างหน้า/ดันพื้นประยุกต์
 - ข. ดันพื้นประยุกต์/ลุก-นั่ง
 - ค. ลุก-นั่ง/ยืดยกเข้าขึ้น-ลง
 - ง. ยืดยกเข้าขึ้น-ลง/นั่งงอตัวไปข้างหน้า
6. ข้อใดไม่ได้คำนวณจากเครื่องวัดองค์ประกอบด้านร่างกาย
 - ก. เปอร์เซนต์ไขมันในช่องท้อง
 - ข. เปอร์เซนต์กล้ามเนื้อโครงร่าง
 - ค. การวัดโครงสร้างร่างกาย
 - ง. เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย
7. การวิเคราะห์ข้อใดที่สามารถทราบปัญหาความไม่สมดุลของร่างกายจากการทำงาน
 - ก. นั่งงอตัวไปข้างหน้า
 - ข. ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที
 - ค. เปอร์เซนต์กล้ามเนื้อโครงร่าง
 - ง. การวัดโครงสร้างร่างกาย

8. หากผลการทดสอบการนั่งงอตัวไปข้างหน้าไม่ผ่านเกณฑ์ ควรเลือกกิจกรรมใดที่จะช่วยพัฒนาสมรรถภาพด้านนี้ได้

- ก. แพลงก์
- ข. โยคะ
- ค. ว่ายน้ำ
- ง. ยกดัมเบล

9. หากผลการวัดองค์ประกอบด้านร่างกายของโจ๊กมีอายุร่างกายมากกว่าอายุจริงแสดงว่าโจ๊กจะต้องปรับปรุงตนเองในด้านใด

- ก. ควบคุมน้ำหนัก
- ข. ออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อ
- ค. ลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน
- ง. ถูกทุกข้อ

10. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรมีความถี่เท่าใด

- ก. วันเว้นวัน
- ข. 2-3 วันต่อสัปดาห์ ไม่ติดต่อกัน
- ค. อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ง. มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์

7. เอกสารอ้างอิง

ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567

8.ภาคผนวก(เฉลยแบบฝึกหัด/แบบทดสอบ)

1	ก	6	ค
2	ก	7	ก
3	ค	8	ง
4	ข	9	ข
5	ง	10	ก

	ใบงานที่ 5	หน่วยที่ 5
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 9-10
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานความหมายของสุขภาพทางกาย	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานความหมายของสุขภาพทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายที่ดี สามารถควบคุมสั่งการให้ร่างกายสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยล้า และยังสามารถปฏิบัติภารกิจอื่น ๆ ทั้งงานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงาน

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกายได้
2. ระบุวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงานได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. ออกแบบแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงานได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อการทำงานไปพัฒนาสมรรถภาพตนเองเพื่อการทำงานได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. เครื่องมือ วัสดุ และอุปกรณ์

- 5.1 กระดาษ A4 หรือแบบฟอร์มใบงาน
- 5.2 ปากกา / ดินสอ / สีไม้
- 5.3 แผ่นพับหรือสื่อประกอบเกี่ยวกับสุขภาพ
- 5.4 เครื่องฉายภาพหรือจอแสดงผล (ถ้ามีการนำเสนอ)

6. คำแนะนำ/ข้อควรระวัง

- 6.1 ให้นักเรียนค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือเท่านั้น
- 6.2 หลีกเลี่ยงการคัดลอกข้อความโดยตรงโดยไม่มีการอ้างอิง
- 6.3 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในเชิงวิเคราะห์และประเมินด้วยตนเอง
- 6.4 เคารพความคิดเห็นของผู้อื่นในการอภิปราย

7. แนวทางในการปฏิบัติงาน

- 7.1 ศึกษาความหมายของสุขภาพทางกายจากหนังสือเรียน/อินเทอร์เน็ต
- 7.2 สรุปลักษณะประกอบของสุขภาพทางกาย เช่น การพักผ่อน การออกกำลังกาย ฯลฯ

- 7.3 ยกตัวอย่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางกาย
- 7.4 เขียนอธิบายหรือวาดภาพประกอบแสดงถึงการมีสุขภาพทางกายที่ดี
- 7.5 เตรียมเนื้อหาสำหรับอภิปรายในชั้นเรียน
- 7.6 เขียนสรุปผลการเรียนรู้จากใบงาน

8. สรุปและอภิปรายผล

- 8.1 นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสุขภาพทางกาย
- 8.2 อภิปรายร่วมกันในห้องเรียน โดยอ้างอิงจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน
- 8.3 ตั้งคำถาม-ตอบในกลุ่ม หรืออภิปรายเป็นรายบุคคล

9. การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
ความถูกต้องของเนื้อหา	10	
ความคิดวิเคราะห์และยกตัวอย่างได้	10	
ความสวยงามและความเป็นระเบียบ	5	
การมีส่วนร่วมในการอภิปราย	5	
รวม	30	

10.เอกสารอ้างอิง

- ดร.สมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567
- เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th
- เว็บไซต์องค์การอนามัยโลก (WHO)
- สื่อวีดิทัศน์สุขภาพจาก Youtube/ช่องทางการเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือ
- เอกสารประกอบการเรียนการสอนของครูผู้สอน

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ 6
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 11-12
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานความเสี่ยงที่เสี่ยงได้	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานความเสี่ยงที่เสี่ยงได้		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มักทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงเพื่อหาวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันความเสี่ยง ทำให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่กระทบต่อสุขภาพได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้ในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

ตระหนักและเห็นความสำคัญของการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

5. สารการเรียนรู้

1. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. สถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ
3. วิธีหลีกเลี่ยงและป้องกันความเสี่ยง

6. กิจกรรมการเรียนรู้(Warm up)

6.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนบอกจุดประสงค์สาระการเรียนรู้ และสมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความเสี่ยงที่เสี่ยงได้	ผู้เรียนทราบจุดประสงค์สาระการเรียนรู้และสมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความเสี่ยงที่เสี่ยงได้
2)	ผู้สอนบอกแนวทางวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความเสี่ยงที่เสี่ยงได้	ผู้เรียนทราบแนวทางวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความเสี่ยงที่เสี่ยงได้

3)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความเสี่ยงที่เสี่ยงได้	ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความเสี่ยงที่เสี่ยงได้
----	---	--

6.2 ขั้นการสอน/การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสนทนาโดยการถามคำถามเกี่ยวกับ ความเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่ อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	ผู้เรียนตอบคำถามเกี่ยวกับความเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันตามความเข้าใจ
2)	ผู้สอนอธิบายเพื่อขยายความเกี่ยวกับความ เสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	ผู้เรียนฟังและพูดคุยขยายความเกี่ยวกับความ เสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันกับผู้สอน
3)	ผู้สอนสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้เรียน เรื่องความเสี่ยงโดยมี PPT ความเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันเป็นสื่อการสอน	ผู้เรียนตอบคำถามแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สอนจน เข้าใจเรื่องความเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แล้วให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับ ความเสี่ยงที่เคยพบเจอมาในชีวิตประจำวัน ทีละคน	ผู้เรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความเสี่ยงที่เคย พบเจอมาในชีวิตประจำวันให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
2)	ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มเลือกสถานการณ์ ที่อันตรายที่สุด 1 เรื่องจากนั้นให้เจ้าของเรื่อง เล่าออกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ในห้องฟัง	ตัวแทนผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าเรื่องให้เพื่อน ๆ ฟัง

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนถามผู้เรียนว่าผู้เรียนเหตุการณ์แต่ละ เหตุการณ์ที่เพื่อน ๆ เล่าให้ฟังนั้น หากเรา สามารถย้อนกลับไปได้จะแก้ไขอย่างไร	ผู้เรียนตอบคำถามและสนทนากับผู้สอนเกี่ยวกับ เรื่องการหลีกเลี่ยงความเสี่ยง
2)	ผู้สอนให้ผู้เรียนกลับเข้ากลุ่มของตนเองและ ให้ช่วยกันระดมความคิดว่าจะแก้ปัญหา เรื่องความเสี่ยงที่เคยพบเจอมาอย่างไร จากนั้นให้ผู้เรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติ ให้เพื่อน ๆ ในห้องดู	ผู้เรียนฟังผู้สอนจากนั้นระดมความคิดกัน พร้อม ทิ้งชักซ้อมการแสดงบทบาทสมมติ
3)	ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดง บทบาทสมมติ	ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
4)	ผู้สอนสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติกับผู้เรียนผ่านการถามคำถามต่าง ๆ	ผู้เรียนตอบคำถามต่าง ๆ กับผู้สอน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ จนเข้าใจในการแสดงบทบาทสมมติ

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความเสี่ยงที่เลี่ยงได้	ผู้เรียนตอบคำถามเพื่อร่วมกันสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความเสี่ยงที่เลี่ยงได้

7. สื่อการเรียนการสอน

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

1.หนังสือเรียน การพัฒนาสุขภาพ(Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความเสี่ยงที่เลี่ยงได้

7.2 สื่อโสตทัศน์

1. วิดีโอ หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความเสี่ยงที่เลี่ยงได้ 119 <https://eqrco.de/a/8rcOkI>

7.4 สื่อออนไลน์

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความเสี่ยงที่เลี่ยงได้ (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า 119 <https://eqrco.de/a/dxbyz5>)

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

-

7.5 อื่น ๆ

-

8. กิจกรรมเสนอแนะ / งานที่มอบหมาย

8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน

8.2 แผนการจัดการเรียนรู้

8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

1) ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

2) ตรวจใบกิจกรรมการเรียนรู้

3) ตอบคำถาม

4) ประเมินการสนทนา

5) สังเกตพฤติกรรม

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินการตอบคำถาม
- 4) แบบประเมินการสนทนา
- 5) แบบสังเกตพฤติกรรม

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

- 1) เกณฑ์การทดสอบหลังเรียน คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 2) เกณฑ์การประเมินการตอบคำถาม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 3) เกณฑ์การประเมินการสนทนา คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 4) เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียน

[illegible]

10.2 ปัญหาที่พบ

[illegible]

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

	ใบความรู้ที่ 6	หน่วยที่ 6
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 11-12
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานความเสี่ยงที่เสี่ยงได้	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานความเสี่ยงที่เสี่ยงได้		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มักทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงเพื่อหาวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันความเสี่ยง ทำให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่กระทบต่อสุขภาพได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้ในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

ตระหนักและเห็นความสำคัญของการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

5. เนื้อหาสาระ

5.1 งานความเสี่ยงที่เสี่ยงได้

รูปที่ 1 พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง การกระทำของบุคคลที่อาจส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพชีวิตทรัพย์สิน มีผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อมและอาจเสียชีวิตได้ โดยพฤติกรรมเสี่ยงนั้นอาจทำให้ผลเสียต่อสุขภาพทั้งตนเอง ผู้อื่นและสังคม

1.1

พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล

สุขวิทยาส่วนบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีร่างกายที่สะอาดตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ส่วนพฤติกรรมสุขวิทยาบุคคล หมายถึง การปฏิบัติหรือแสดงออกของบุคคลที่ส่งผลต่อให้มีสุขภาพดี การดูแลสุขวิทยา ได้แก่ การดูแลความสะอาดร่างกาย เช่น ผม ผิวหนัง ทวารร่างกาย เล็บมือ

รูปที่ 2 พฤติกรรมเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม



1.2 พฤติกรรมเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น

1. บริโภคอาหารรสหวานจัด เค็มจัด หรืออาหารที่มีไขมันสูง
2. สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ไม่ออกกำลังกาย
4. พักผ่อนไม่เพียงพอ
5. มีภาวะเครียด

รูปที่ 3 พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



1.3 พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น พฤติกรรมการสำส่อนทางเพศ การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัยโดยไม่สวมถุงยางอนามัย หรือ การขาดความรู้เข้าใจถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1.4 พฤติกรรมเสี่ยงจากอุบัติเหตุ

พฤติกรรมเสี่ยงจากอุบัติเหตุ เช่น ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ เมาแล้วขับรถ ง่วงแล้วขับรถ ขับรถพร้อมเลนถนน แชนกระชั้นชิด เปลี่ยนเลนโดยไม่เปิดสัญญาณไฟ ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย



รูปที่ 4 การวัดองค์ประกอบด้านร่างกาย

1.5 พฤติกรรมเสี่ยงจากการใช้สารเสพติด

พฤติกรรมเสี่ยงจากการใช้สารเสพติด อาจมีความอยากรู้ อยากลองตามเพื่อน มีความเชื่อที่ผิด เช่น ทำให้สบายใจ ผ่อนคลาย สัมความทุกข์ ขาดความรู้เกี่ยวกับโทษ



1.6 พฤติกรรมเสี่ยงด้านความรุนแรง

พฤติกรรมเสี่ยงด้านความรุนแรง เช่น การเข้าร่วมกลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ทำร้ายร่างกาย พกพาอาวุธ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสารเสพติดที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่รุนแรง



รูปที่ 5 ปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



รูปที่ 6 สถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ

2 สถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ

สถานการณ์เสี่ยง หมายถึง สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดอุบัติเหตุ หรือมีผลกระทบต่อสุขภาพ

2.1 สถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

- การสัมผัสร่างกาย
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสอง
- การเดินทางคนเดียวในสถานที่เปลี่ยว
- การดูสื่อลามก



รูปที่ 7 สถานการณ์เสี่ยงต่อการเสพติด

2.2 สถานการณ์เสี่ยงต่อการเสพติด

- แรงผลักดันทางสังคม อยากเป็นที่ยอมรับ
- อยู่ในภาวะอารมณ์เสี่ยงต่อการเสพติด
- การถูกหลอกลวงหรือความรู้เท่าไม่ถึงการณ์
- ปัญหาเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม

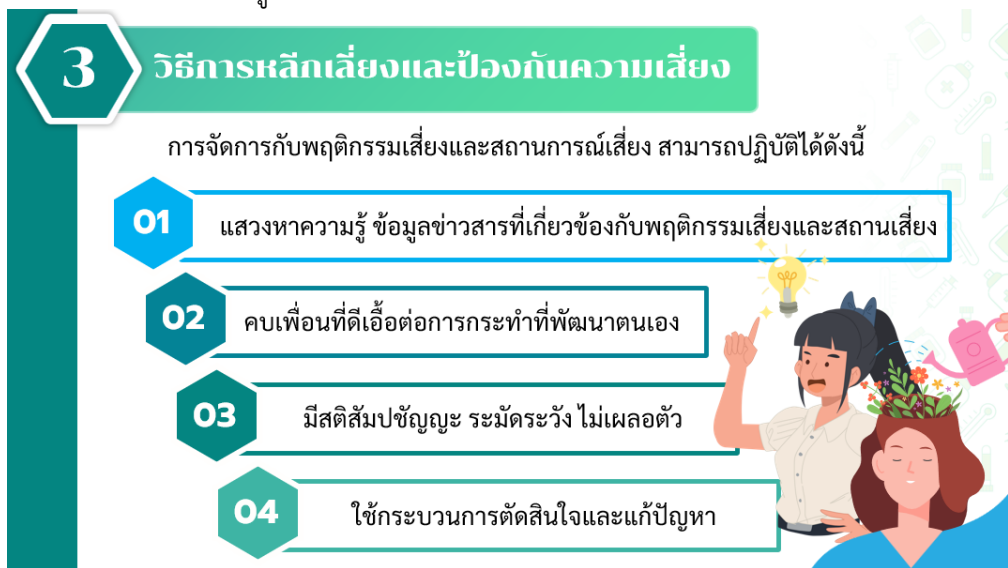


2.3 สถานการณ์เสี่ยงต่อการเกิดความปลอดภัย

- สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น มลภาวะทางแสง สี เสียง และอากาศ
- ภัยธรรมชาติ เช่น พายุ น้ำท่วม
- สถานการณ์ฉุกเฉิน เช่น เหตุจลาจล



รูปที่ 8 วิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันความเสี่ยง



6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

1. ข้อใดเป็นความหมายของพฤติกรรมเสี่ยง
 - ก. การกระทำที่เสี่ยงต่อการเกิดความเสียหาย
 - ข. การกระทำที่มีผลต่อสุขภาพ ความปลอดภัย หรือสิ่งแวดล้อม
 - ค. พฤติกรรมที่ผิดกฎหมาย
 - ง. พฤติกรรมที่ทำให้เกิดอันตราย
2. ข้อใดเป็นสถานการณ์เสี่ยงทางเพศมากที่สุด
 - ก. มีแฟนในวัยเรียน
 - ข. เทียวสถานบันเทิงกับเพื่อน ๆ
 - ค. เดินทางเปลี่ยวคนเดียวยามวิกาล
 - ง. ใส่เสื้อผ้ารัดรูป เปิดเผยร่างกาย
3. พฤติกรรมใดที่มีความเสี่ยงมากที่สุด
 - ก. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ข. การสูบบุหรี่ไฟฟ้า
 - ค. การเที่ยวสถานบันเทิง
 - ง. การเล่นเกมพนันออนไลน์
4. ข้อใดกล่าวผิด
 - ก. วัยรุ่นแต่ละคนจะเกิดพฤติกรรมเสี่ยงไม่เท่ากัน
 - ข. เพื่อนมีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ
 - ค. การทำตามอารมณ์ทำให้เกิดพฤติกรรมเสพติด
 - ง. การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องทำให้ไม่มีความเสี่ยง

5. ข้อใดเป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด
 - ก. การสัมผัสร่างกาย
 - ข. การดูสื่อลามกอนาจาร
 - ค. การเสพสารเสพติด
 - ง. การอยู่กับเพศตรงข้ามสองต่อสอง
6. ข้อใดไม่จัดว่าเป็นพฤติกรรมเสี่ยง
 - ก. ฟาดดื่มสุราในงานวันเกิดเพื่อน
 - ข. แต่งอยู่ในกลุ่มประທံး
 - ค. นอนกินขนมไม่มกทุกวัน
 - ง. นางเล่นเกมจนไม่หลับไม่นอน
7. สถานการณ์ใดต่อไปนี้เป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการเกิดความปลอดภัย
 - ก. สถานที่ที่มีฝุ่น PM 2.5
 - ข. แผ่นดินไหว
 - ค. การชุมนุมประท้วง
 - ง. ถูกทุกข้อ
8. พฤติกรรมใดเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุมากที่สุด
 - ก. ไม่ข้ามถนนตรงทางข้าม
 - ข. ดื่มสุรา
 - ค. ไม่สวมหมวกนิรภัย
 - ง. คุยโทรศัพท์ขณะขับรถ
9. พฤติกรรมใดที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกโดยไม่ตั้งใจ
 - ก. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ข. การแต่งกายวาวหวี
 - ค. การเที่ยวกลางคืน
 - ง. การสัมผัสร่างกาย
10. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพคือข้อใด
 - ก. การมีเพื่อนไม่สนใจเรียน
 - ข. ติดเกม การพนันออนไลน์
 - ค. การอยู่ในกลุ่มแก๊ง
 - ง. ครอบครัวแตกแยก

7. เอกสารอ้างอิง

ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567

8.ภาคผนวก(เฉลยแบบฝึกหัด/แบบทดสอบ)

1	ก	6	ค
2	ก	7	ก
3	ค	8	ง
4	ข	9	ข
5	ง	10	ก

	ใบความรู้ที่ 6	หน่วยที่ 6
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 11-12
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานความเสี่ยงที่เสี่ยงได้	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานความเสี่ยงที่เสี่ยงได้		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มักทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงเพื่อหาวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันความเสี่ยง ทำให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่กระทบต่อสุขภาพได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้ในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

ตระหนักและเห็นความสำคัญของการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

5. เครื่องมือ วัสดุ และอุปกรณ์

5.1 ใบงานหรือกระดาษ A4

5.2 ปากกา / ดินสอ / สีสำหรับตกแต่ง

5.3 แหล่งข้อมูล (หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต पोสเตอร์สุขภาพ ฯลฯ)

5.4 บัตรคำ / แผ่นกิจกรรมกลุ่ม (ถ้ามีกิจกรรมกลุ่ม)

5.5 สื่อมัลติมีเดียที่ครูจัดเตรียม (ถ้ามี)

6. คำแนะนำ/ข้อควรระวัง

6.1 ใช้แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ และไม่ใช้ข้อมูลเท็จหรือข่าวลวง

6.2 ให้เคารพความคิดเห็นของเพื่อนระหว่างการอภิปราย

6.3 หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม

6.4 ระวังการกล่าวโทษพฤติกรรมของผู้อื่นโดยไม่เข้าใจบริบท

7. แนวทางในการปฏิบัติงาน

7.1 ศึกษาความหมายของ “พฤติกรรมเสี่ยง” และ “พฤติกรรมที่สามารถหลีกเลี่ยงได้”

7.2 ยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงที่พบได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ขับรถเร็ว ฯลฯ

- 7.3 วิเคราะห์ผลกระทบของพฤติกรรมเหล่านั้นต่อสุขภาพและสังคม
- 7.4 เสนอแนวทางการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง
- 7.5 จัดทำแผ่นพับ/โปสเตอร์/บทความสั้นเกี่ยวกับการเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง
- 7.6 สรุปความเข้าใจที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

8. สรุปและอภิปรายผล

- 8.1 นักเรียนสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงที่ตนเคยพบเห็นหรือเคยประสบ
- 8.2 ร่วมกันอภิปรายว่าอะไรคือ “ปัจจัย” ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
- 8.3 ร่วมกันเสนอวิธีการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและปราศจากความเสี่ยง

9. การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
การให้ข้อมูลถูกต้องครบถ้วน	10	
การแสดงแนวคิดเชิงวิเคราะห์	10	
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมและอภิปราย	5	
ความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอผลงาน	5	
รวม	30	

10.เอกสารอ้างอิง

- ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567
- หนังสือเรียนสุขศึกษา ระดับ ปวช./ปวส.
- เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข (www.moph.go.th)
- รายงานพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นไทยจากกรมอนามัย
- สื่อรณรงค์จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- คลิปวิดีโอ/บทความจากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือ เช่น WHO, ThaiHealth

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ 7
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 13-14
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน สามารถทดลองการทำ CPR กับหุ่นจำลองได้อย่างถูกต้อง

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
2. ปฏิบัติเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้ในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างทัน่วงที

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

ตระหนักและเห็นความสำคัญของการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

5. สาระการเรียนรู้

1. การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
2. ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
3. การจัดทำแฟ้ม

6. กิจกรรมการเรียนรู้(Warm up)

6.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนบอกจุดประสงค์สาระการเรียนรู้ และสมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	ผู้เรียนทราบจุดประสงค์สาระการเรียนรู้และสมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
2)	ผู้สอนบอกแนวทางวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	ผู้เรียนทราบแนวทางวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

3)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน	ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน
----	---	--

6.2 ขั้นการสอน/การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสนทนาโดยการถามคำถามเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน	ผู้เรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐานตามความเข้าใจ
2)	ผู้สอนอธิบายเพื่อขยายความเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน	ผู้เรียนฟังและพูดคุยกขยายความเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐานกับผู้สอน
3)	ผู้สอนสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้เรียน เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐานโดยมี PPT การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน เป็นสื่อการสอน	ผู้เรียนตอบคำถามแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สอนจนเข้าใจเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสาธิตการจัดท่าทางผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยให้ผู้เรียนดู จากนั้นให้ผู้เรียนจับกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แล้วให้ฝึกการจัดท่าทางของผู้ป่วย และทดลองเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในท่าต่าง ๆ	ผู้เรียนฝึกจัดทำท่าทางผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
2)	ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาสาธิตการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ละกลุ่ม	ผู้เรียนสาธิตการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
3)	ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจมากยิ่งขึ้น	ผู้เรียนฟังผู้สอนแนะนำและสอบถามในส่วนที่ผู้เรียนยังไม่เข้าใจ

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้นให้กับผู้เรียนดูผ่านการ CPR กับหุ่นจำลอง	ผู้เรียนดูการสาธิตของผู้สอน
2)	ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมาทดลองทำ CPR กับหุ่นจำลองจนครบทุกคน	ผู้เรียนทดลองทำ CPR กับหุ่นจำลอง
3)	ผู้สอนอธิบายและแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดทำท่าทางที่ถูกต้องเพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ไปปรับใช้ได้จริงเมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดในอนาคต	ผู้เรียนฟังผู้สอนแนะนำและสอบถามในส่วนที่ผู้เรียนยังไม่เข้าใจ

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน	ผู้เรียนตอบคำถามเพื่อร่วมกันสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

7. สื่อการเรียนการสอน

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

1. หนังสือเรียน การพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน

7.2 สื่อโสตทัศน์

1. วิดีโอ หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า 135 <https://eqrco.de/a/8rcOkI>)

7.2 สื่อออนไลน์

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า 135 <https://eqrco.de/a/dxbyz5>)

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

-

7.5 อื่น ๆ

-

8. กิจกรรมเสนอแนะ / งานที่มอบหมาย

8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน

8.2 แผนการจัดการเรียนรู้

8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

1) ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

2) ตรวจใบกิจกรรมการเรียนรู้

3) ตอบคำถาม

4) ประเมินการสนทนา

5) สังเกตพฤติกรรม

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

2) ใบกิจกรรมการเรียนรู้

3) แบบประเมินการตอบคำถาม

4) แบบประเมินการสนทนา

5) แบบสังเกตพฤติกรรม

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

- 1) เกณฑ์การทดสอบหลังเรียน คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 2) เกณฑ์การประเมินการตอบคำถาม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 3) เกณฑ์การประเมินการสนทนา คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 4) เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.2 ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	ใบความรู้ที่ 7	หน่วยที่ 7
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 13-14
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน สามารถทดลองการทำ CPR กับหุ่นจำลองได้อย่างถูกต้อง

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
2. ปฏิบัติเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้ในการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างทันท่วงที

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

ตระหนักและเห็นความสำคัญของการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

5. เนื้อหาสาระ

5.1 งานความเสี่ยงที่เสี่ยงได้

รูปที่ 1 การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

1

การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary resuscitation: CPR) หมายถึง การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย และเกิดการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ จนระบบในร่างกายกลับมาทำงานตามปกติ

การปฏิบัติการ CPR สามารถป้องกันการเสียชีวิตหรือเนื้อเยื่อได้รับความเสียหายถาวรจากการขาดออกซิเจนและการไหลเวียนกลับ

รูปที่ 2 สาเหตุของการหยุดหายใจ



1.1 สาเหตุของการหยุดหายใจ

- ทางเดินหายใจอุดตันจากสิ่งแปลกปลอมอุดกั้น
- ทางเดินหายใจ การแขวนคอ การถูกบีบรัดคอ
- การรัดคอ การสำลักสิ่งแปลกปลอมเข้าหลอดลม
- มีการสูดดมสารพิษ แก๊สพิษ คาร์บอนมอนอกไซด์
- การถูกกระแสไฟฟ้าแรงสูงดูด
- การจมน้ำ
- การบาดเจ็บที่ทรวงอก ทำให้ทางเดินหายใจได้รับอันตรายและเนื้อเยื่อได้รับบาดเจ็บ

รูปที่ 3 วัตถุประสงค์ของการช่วยฟื้นคืนชีพ

1.2 วัตถุประสงค์ของการช่วยฟื้นคืนชีพ

- เพื่อเพิ่มออกซิเจนให้แก่เนื้อเยื่อและร่างกาย
- เพื่อป้องกันสมองตายโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้เพียงพอ

ภาวะหยุดหายใจและภาวะหัวใจหยุดเต้นเป็นภาวะที่มีการหยุดการทำงานของอวัยวะในระบบทางเดินหายใจและการไหลเวียนเลือดส่วนมากมักจะพบว่าการหยุดหายใจก่อนเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น หากไม่ได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้องอาจทำให้เสียชีวิตได้



รูปที่ 4 ห่วงโซ่การรอดชีวิต

1.3 ห่วงโซ่การรอดชีวิต

ห่วงโซ่การรอดชีวิต (Chain of Survival) หมายถึง การดูแลต่อเนื่องผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นกะทันหันที่เกิดขึ้นนอกโรงพยาบาล ที่ประกอบไปด้วย 6 ห่วงโซ่ได้แก่



รูปที่ 5 ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

2

ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

การประเมินและปฐมพยาบาลผู้ป่วย

01

ประเมินความปลอดภัย ก่อนการเข้าไปให้การช่วยเหลือผู้ป่วย ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและบุคคลที่อยู่ ณ จุดเกิดเหตุ โดยประเมินสถานการณ์ว่ามีความปลอดภัยสำหรับตนเองและทีมที่จะเข้าไปให้ความช่วยเหลือหรือไม่

รูปที่ 6 ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

02

การประเมินผู้ป่วย คือ การตรวจประเมินอาการของผู้ป่วย เพื่อวางแผนให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ต้องดำเนินการอย่างรวดเร็ว (ไม่ควรใช้เวลานานเกิน 1 นาที) โดยประเมินจากระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด

03

ขอความช่วยเหลือ เรียกขอความช่วยเหลือ โทรศัพท์แจ้ง 1669 และขอเครื่อง AED

04

ประเมินการหายใจ โดยการตรวจสอบการหายใจ ให้มองไปที่หน้าอก และหน้าท้องว่ามีการขยับขึ้นลงหรือไม่

รูปที่ 7 ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

05

การกดหน้าอก

1



ใช้สันมือในการกด

2



ใช้สันมือข้างหนึ่งวางลงบนกึ่งกลางหน้าอก แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งวางทับด้านบน

รูปที่ 8 ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

05 การกดหน้าอก



3

ใช้นิ้วมือทั้งสองข้างล็อกกันไว้
แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง



4

ไหล่ของผู้ช่วยเหลือตั้งฉากกับหน้าอก
ของผู้ป่วยให้เข่าหนีจากไหล่ตกลงมา
แขนเหยียดตรง กดลงในแนวแรงตั้งฉากกับพื้น

รูปที่ 9 การจัดทำพักฟื้น

3 การจัดทำพักฟื้น

การจัดทำพักฟื้น (Recovery Position) ใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยยังหมดสติอยู่แต่หายใจได้เองมีชีพจรและไม่มีการบาดเจ็บบริเวณกระดูกสันหลังบริเวณคอ การจัดทำพักฟื้นมีประโยชน์ในแง่การช่วยเปิดทางเดินหายใจ ลดความเสี่ยงของการอุดตันทางเดินหายใจ อีกทั้งสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดสำลักอาหารได้

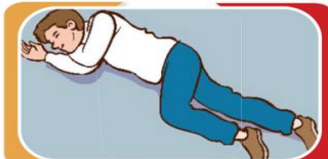
รูปที่ 10 การจัดทำพักฟื้น



ให้ผู้ป่วยนอนหงาย ยกแขนขาขึ้น



วางแขนขาไว้เหยียดเหนือศีรษะ ชันเข้าซ้ายขึ้น



พลิกให้อนคว่ำ จัดแขนและขาให้อยู่ในท่า
ดังแสดงในภาพ ดันค้างให้หงายขึ้น
ให้ผู้ป่วยนอนหงาย ยกแขนขาขึ้น



พลิกตัวตะแคงไปทางขวา

6.แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

1. การช่วยฟื้นคืนชีพมีความสำคัญอย่างไร
 - ก. ช่วยลดการบาดเจ็บ
 - ข. ช่วยทำให้ผู้บาดเจ็บรอดชีวิต
 - ค. ช่วยให้ผู้บาดเจ็บไม่พิการหรือทุพพลภาพ
 - ง. ช่วยให้ผู้บาดเจ็บถึงโรงพยาบาลอย่างรวดเร็ว
2. CPR ส่งผลต่อส่วนใดของร่างกาย
 - ก. ระบบประสาท ระบบหัวใจ
 - ข. ระบบหายใจ ระบบประสาท
 - ค. ระบบประสาท ระบบหายใจ
 - ง. ระบบหัวใจ ระบบหายใจ
3. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) จะทำเมื่อใด
 - ก. ผู้ป่วยเหนื่อย อ่อนเพลีย
 - ข. ผู้ป่วยบอกว่าแน่นหน้าอก
 - ค. ผู้ป่วยนอนนิ่ง ๆ แต่ยังหายใจ
 - ง. ผู้ป่วยหยุดหายใจ
4. ข้อใดคือวิธีที่ถูกต้องในการตรวจสอบว่าผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือไม่
 - ก. ตีบริเวณหัวไหล่ พร้อมเรียกผู้ป่วยดัง ๆ
 - ข. เขย่าบริเวณหัวไหล่/ศีรษะของผู้ป่วยแรง ๆ
 - ค. ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหาร
 - ง. กดหน้าอก
5. ข้อใดไม่จัดอยู่ในหลัก 3H
 - ก. Hazard
 - ข. Health
 - ค. Help
 - ง. Hello
6. ข้อใดไม่ใช่อันตรายจากการทำ CPR ที่ไม่ถูกวิธี
 - ก. หัวใจบอบช้ำจากการกดหน้าอกถี่เกินไป
 - ข. กระดูกผุจากการกดหน้าอกแรงเกินไป
 - ค. ออกซิเจนในเลือดไปไม่ถึงอวัยวะต่าง ๆ
 - ง. ลมเข้าปอดไม่ได้เต็มที่
7. การนวดหัวใจภายใน 1 นาที ต้องกดหน้าอกกี่ครั้ง
 - ก. 80-100 ครั้ง/นาที
 - ข. 100-120 ครั้ง/นาที
 - ค. 120-150 ครั้ง/นาที
 - ง. 150-200 ครั้ง/นาที

8. การช็อกไฟฟ้าหัวใจอย่างรวดเร็วด้วยเครื่อง AED จัดอยู่ในห้วงใดของห้วงโซ่การรอดชีวิต
- ก. ห้วงที่ 1
 - ข. ห้วงที่ 2
 - ค. ห้วงที่ 3
 - ง. ห้วงที่ 4
9. ความลึกของระดับการกดหน้าอกอย่างน้อยกี่เซนติเมตร
- ก. 2 เซนติเมตร
 - ข. 5 เซนติเมตร
 - ค. 7 เซนติเมตร
 - ง. 10 เซนติเมตร
10. หากผู้เรียนกดหน้าอกไปได้สักระยะหนึ่งแล้วหมดแรง อีกทั้งผู้ป่วยยังไม่รู้สึกตัว ผู้เรียนจะมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร
- ก. หยุดกดหน้าอกเพื่อพักสักครู่ เมื่อหายเหนื่อยแล้วกดต่อไป
 - ข. ให้คนข้าง ๆ ช่วยกดแทน โดยบอกวิธีกดให้เขา
 - ค. กดหน้าอกต่อไปเท่าที่จะทำได้
 - ง. หาเครื่องกระตุ้นหัวใจมาใช้แทน

7. เอกสารอ้างอิง

ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567

8.ภาคผนวก(เฉลยแบบฝึกหัด/แบบทดสอบ)

1	ก	6	ค
2	ก	7	ก
3	ค	8	ง
4	ข	9	ข
5	ง	10	ก

	ใบงานที่ 7	หน่วยที่ 7
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 13-14
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	ทฤษฎี 4 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มักทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงเพื่อหาวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันความเสี่ยง ทำให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่กระทบต่อสุขภาพได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้ในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

ตระหนักและเห็นความสำคัญของการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

5. เครื่องมือ วัสดุ และอุปกรณ์

5.1 หุ่นฝึก CPR (หรืออุปกรณ์จำลองอื่น ๆ ถ้ามี)

5.2 แผ่นรองพื้น/เบาะรองปฏิบัติการ

5.3 คลิปวิดีโอสาธิตการทำ CPR

5.4 กระดาษ A4 / ใบงาน

5.5 ปากกา / ดินสอ / สมุดจดบันทึก

5.6 เจลล้างมือ/อุปกรณ์สุขอนามัย

6. คำแนะนำ/ข้อควรระวัง

6.1 ปฏิบัติการ CPR บนพื้นราบที่มั่นคงเท่านั้น

6.2 ใช้แรงกดที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ ระวังการทำให้บาดเจ็บโดยไม่จำเป็น

6.3 ล้างมือก่อนและหลังการฝึกทุกครั้ง

6.4 ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูผู้สอนอย่างเคร่งครัด

6.5 ห้ามปฏิบัติกับผู้ที่ไม่หมดสติจริง หรือไม่มีอาการฉุกเฉิน

7. แนวทางในการปฏิบัติงาน

- 7.1 ศึกษาหลักการพื้นฐานของการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)
- 7.2 ชมวิดีโอการสาธิต CPR จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
- 7.3 ฝึกท่าทางและขั้นตอนต่าง ๆ ในการทำ CPR ตามลำดับ
 - 7.3.1 ตรวจการตอบสนอง
 - 7.3.2 โทรขอความช่วยเหลือ
 - 7.3.3 การกดหน้าอกอย่างถูกต้อง
 - 7.3.4 การเป่าลมหายใจ (ถ้าจำเป็น)
- 7.4 จัดกลุ่มฝึกปฏิบัติจริงกับหุ่นฝึก
- 7.5 จัดบันทึกข้อสังเกตและข้อผิดพลาดที่พบ
- 7.6 ร่วมกันอภิปรายความสำคัญของการทำ CPR และการใช้ในสถานการณ์จริง

8. สรุปและอภิปรายผล

- 8.1 สะท้อนประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึก CPR
- 8.2 นักเรียนอภิปรายถึงความสำคัญของการมีทักษะปฐมพยาบาล
- 8.3 ถกเถียงเกี่ยวกับ “สิ่งที่ควร/ไม่ควรทำ” ในการช่วยฟื้นคืนชีพ
- 8.4 ตั้งคำถามเพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

9. การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการทำ CPR	10	
ความถูกต้องในการปฏิบัติขั้นตอนต่าง ๆ	10	
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม	5	
การสรุปผลและการอภิปรายความคิดเห็น	5	
รวม	30	

10.เอกสารอ้างอิง

- ดร.สมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567
- หนังสือเรียนสุขศึกษา / ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- คู่มือ CPR จากสภาากาชาดไทย
- เว็บไซต์ของกรมการแพทย์ฉุกเฉิน (www.niems.go.th)
- คลิปวิดีโอจากหน่วยงาน WHO, AHA (American Heart Association)
- เอกสารจากโรงพยาบาล หรือหน่วยบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้อง

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ 8
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 15
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานโรคจากการทำงาน	ทฤษฎี 2 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานโรคจากการทำงาน		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำงานสามารถบอกวิธีการ ป้องกัน ดูแล รักษาโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำงานได้อย่างถูกต้อง

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับโรคจากการทำงาน

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. บอกความหมายของโรคจากการทำงานได้
2. บอกแนวทางการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงานได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. แสดงบทบาทสมมติป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงานได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคจากการทำงานไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และ ประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. สารการเรียนรู้

1. แนวทางการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน

6. กิจกรรมการเรียนรู้(Warm up)

6.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนบอกจุดประสงค์สาระการเรียนรู้ และ สมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการทำงาน	ผู้เรียนทราบจุดประสงค์สาระการเรียนรู้และ สมรรถนะประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการทำงาน
2)	ผู้สอนบอกแนวทางวัดผลและการ ประเมินผลการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการทำงาน	ผู้เรียนทราบแนวทางวัดผลและการประเมินผล การเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการทำงาน
3)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการทำงาน	ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการทำงาน

6.2 ขั้นการสอน/การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสนทนาโดยการถามคำถามเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน	ผู้เรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน
2)	ผู้สอนอธิบายเพื่อขยายความเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน	ผู้เรียนฟังและพูดคุยขยายความเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงานกับผู้สอน
3)	ผู้สอนสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้เรียน เรื่องการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน โดยมี PPT การป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน เป็นสื่อการสอน	ผู้เรียนตอบคำถามแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สอนจนเข้าใจเรื่องการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนอธิบายกับผู้เรียนว่าการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงานนั้นมีหลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับลักษณะการทำงาน ต่อมาให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5-6 คน จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มพูดคุยกันในกลุ่มว่าจะเลือกอาชีพอะไรในการแสดงบทบาทสมมติในการป้องกันโรคต่าง ๆ	ผู้เรียนแบ่งกลุ่มและพูดคุยกันเกี่ยวกับการแสดงบทบาทสมมติ
2)	ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติในการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน	ผู้เรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติ
3)	ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจมากยิ่งขึ้น	ผู้เรียนฟังผู้สอนแนะนำและสอบถามในส่วนที่ผู้เรียนยังไม่เข้าใจ

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนทำใบกิจกรรมที่ 8.1 เรื่องการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน ในหนังสือเรียนการพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่องโรคจากการทำงาน หน้าที่ 170	ผู้เรียนทำใบกิจกรรมที่ 8.1 เรื่องการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน ในหนังสือเรียนการพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่องโรคจากการทำงาน หน้าที่ 170
2)	ผู้สอนสรุปการทำใบกิจกรรมร่วมกับผู้เรียนผ่านการถามตอบ	ผู้เรียนตอบคำถามผู้สอนและสอบถามในส่วนที่ไม่เข้าใจ

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการทำงาน	ผู้เรียนตอบคำถามเพื่อร่วมกันสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการทำงาน

7. สื่อการเรียนการสอน

7.3 สื่อสิ่งพิมพ์

1. หนังสือเรียน การพัฒนาสุขภาพ (Health Improvement) หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการทำงาน

7.2 สื่อโสตทัศน์

1. วิดีโอ หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการทำงาน (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า 155 <https://eqrco.de/a/8rcOkI>)

7.4 สื่อออนไลน์

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการทำงาน (สแกนคิวอาร์โค้ด หน้า 155 <https://eqrco.de/a/dxbyz5>)

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

-

7.5 อื่น ๆ

-

8. กิจกรรมเสนอแนะ / งานที่มอบหมาย

- 8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน
- 8.2 แผนการจัดการเรียนรู้
- 8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ตรวจใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) ตอบคำถาม
- 4) ประเมินการสนทนา
- 5) สังเกตพฤติกรรม

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) ใบกิจกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินการตอบคำถาม
- 4) แบบประเมินการสนทนา
- 5) แบบสังเกตพฤติกรรม

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

- 1) เกณฑ์การทดสอบหลังเรียน คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 2) เกณฑ์การประเมินการตอบคำถาม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 3) เกณฑ์การประเมินการสนทนา คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%
- 4) เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรม คะแนนผ่านไม่ต่ำกว่า 80%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.2 ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	ใบความรู้ที่ 8	หน่วยที่ 8
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 15
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานโรคจากการทำงาน	ทฤษฎี 2 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานโรคจากการทำงาน		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำงานสามารถบอกวิธีการ ป้องกันดูแล รักษาโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำงานได้อย่างถูกต้อง

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับโรคจากการทำงาน

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. บอกความหมายของโรคจากการทำงานได้
2. บอกแนวทางการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงานได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. แสดงบทบาทสมมติป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงานได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคจากการทำงานไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. เนื้อหาสาระ

5.1 งานความเสี่ยงที่เสี่ยงได้

รูปที่ 1 ความหมายของโรคจากการทำงาน

1

ความหมายของโรคจากการทำงาน

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้จัดกลุ่มโรคจากการทำงานไว้ 3 กลุ่ม ได้แก่

1.1

โรคจากการประกอบอาชีพ

มาจากการจำเป็นต้องสัมผัสสิ่งในที่ทำงานที่เสี่ยงต่อสุขภาพโดยอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นในขณะที่ผู้ปฏิบัติงานทำงานหรือหลังจากการทำงานเป็นเวลานาน เช่น โรคปอดจากฝุ่นหิน โรคพิษจากสารกำจัดศัตรูพืช โรคพิษโลหะ โรคพิษสารตะกั่ว



รูปที่ 2 โรคเกี่ยวเนื่องจากงาน

1.2 โรคเกี่ยวเนื่องจากงาน

ไม่ได้มีสาเหตุจากการทำงานโดยตรง แต่มีการทำงานเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดโรคหรือส่งผลให้โรคที่เป็นอยู่รุนแรงขึ้น เช่น โรคกระเพาะอาหารจากการทำงานไม่เป็นเวลา โรคความดันโลหิตสูงจากความเครียด โรคปวดหลังจากการยกของด้วยอิริยาบถไม่ถูกต้อง



1.3 โรคจากมลพิษสิ่งแวดล้อม

ผลกระทบที่เกิดจากมลพิษปนเปื้อนในดิน น้ำ อากาศ ทั้งจากธรรมชาติและกิจกรรมของมนุษย์ที่ทำให้เกิดโรค หรือผลกระทบทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง เช่น โรคจากตะกั่ว โรคที่เกิดจากการสัมผัสฝุ่นละออง

รูปที่ 3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคจากการทำงาน

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคจากการทำงาน

01

ผู้ทำงาน

ลักษณะรูปร่างและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ทำงานที่อาจไม่เหมาะสมกับสภาพการทำงาน

02

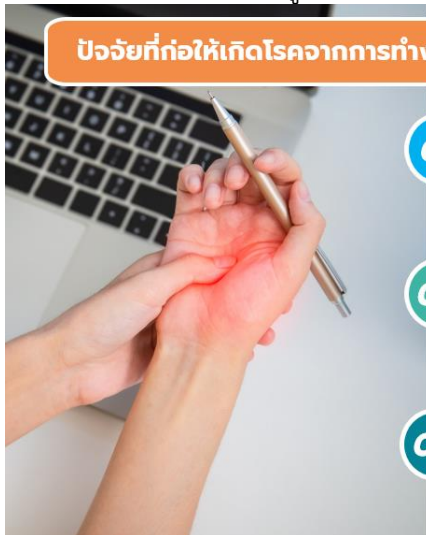
สภาพของงาน

หน้าที่ความรับผิดชอบ ปริมาณการทำงานและระยะเวลาทำงานที่ส่งผลเสียกับผู้ทำงาน

03

สภาพแวดล้อมในการทำงาน

ทั้งสภาพอากาศ มลภาวะแสง สี เสียง สรีระท่าทาง หรือสิ่งคมการทำงาน



รูปที่ 4 สถานการณ์การเกิดโรคจากการทำงาน

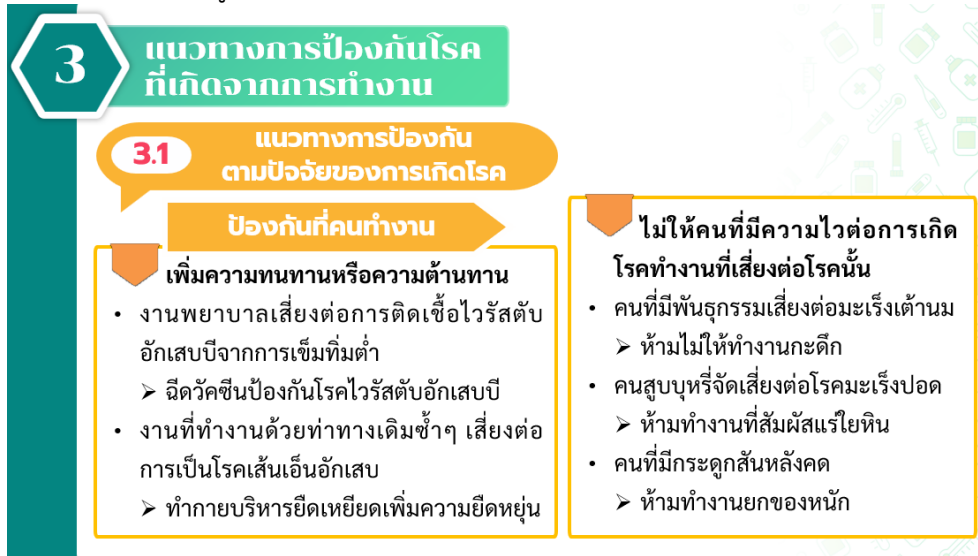
2

สถานการณ์การเกิดโรคจากการทำงาน

จากคลังข้อมูลสุขภาพ Health Data Center (HDC) กระทรวงสาธารณสุข มีรายงานพบว่า ปัจจุบันกลุ่มวัยทำงานที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) สูงกว่าเกณฑ์ปกติ มีภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้นทุกปี พบอุบัติการณ์โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง และโรคอื่น ๆ สูงขึ้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานและองค์กร (ข้อมูล ณ วันที่ 19 มีนาคม 2567)



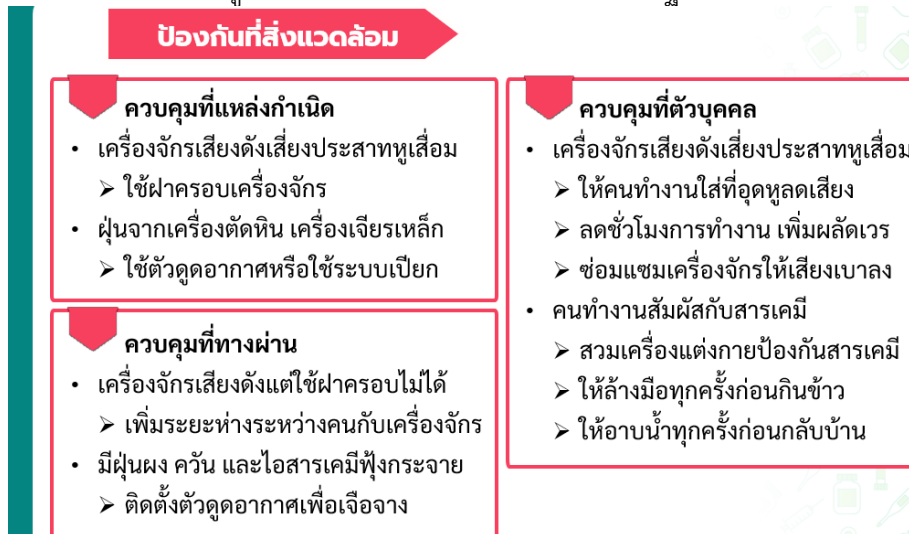
รูปที่ 5 แนวทางการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน



รูปที่ 6 ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน



รูปที่ 7 ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน



รูปที่ 8 ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

3.2

แนวทางการป้องกัน ตามระดับของการเกิดโรค

ป้องกันปฐมภูมิ

ป้องกันก่อนที่จะเกิดโรคตั้งแต่แรกเริ่ม

ดำเนินการป้องกันไม่ให้เกิดโรค

- แพทย์ต้องดูแลผู้ป่วยโรคไข้วัดใหญ่
 - ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้วัดใหญ่
- ทหารทำงานในถิ่นที่มalaria เรื้อรัง
 - ให้ยาด้านมาลาเรีย
- ลูกเรือออกทะเลนานๆ ขาดวิตามินซี
 - ให้อาหารวิตามินซีสูงก่อนออกเรือ



สร้างเสริมสุขภาพ

- คนยกของหนักเสี่ยงต่อโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ
 - ออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่น
- คนสูบบุหรี่เสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด
 - รมรงค์ช่วยเหลือให้เลิกสูบบุหรี่

รูปที่ 9 การจัดทำพิกพื้น

ป้องกันทุติยภูมิ

ป้องกันโรคที่เกิดแล้วไม่ให้ลุกลามเพิ่ม

ตรวจหาความผิดปกติให้พบ

- เครื่องจักรเสี่ยงดังเสี่ยงต่อประสาทหูเสื่อม
 - ตรวจสมรรถภาพทางการได้ยิน
- ฝุ่นจากหินเสี่ยงต่อโรคปอดฝุ่นหิน
 - ตรวจด้วยการถ่ายภาพรังสีทรวงอก

วินิจฉัยและรักษาอย่างรวดเร็ว

- ให้แพทย์ตรวจโรคตั้งแต่ระยะแรก
 - ตรวจสุขภาพก่อนเข้างาน
 - ตรวจสุขภาพประจำปี
 - ตรวจสุขภาพก่อนเกษียณ

ป้องกันตติยภูมิ

ป้องกันระดับสุดท้าย โรคมีอาการมากแล้ว

ฟื้นฟูสมรรถภาพ

- โรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการยกของหนัก
 - ใช้แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู นักกายภาพบำบัด นักอาชีวบำบัด ไม่ให้เกิดภาวะทุพพลภาพ

6.แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

1. ข้อใดเป็นโรคจากการทำงาน
 - ก. โรคจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน
 - ข. โรคติดต่อ
 - ค. โรคไม่ติดต่อ
 - ง. โรคเรื้อรัง
2. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับโรคจากการทำงาน
 - ก. ทุกอาชีพมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคเท่า ๆ กัน
 - ข. ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรค
 - ค. การทำงานมากเกินไปทำให้เกิดโรค
 - ง. รถติดจากการเดินทางทำให้เกิดโรค
3. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของโรคจากการทำงาน
 - ก. การเจ็บป่วยจากการทำงาน
 - ข. ความดันโลหิตสูงจากความเครียดในการทำงาน
 - ค. ปวดหลังจากการยกของหนัก
 - ง. โรคไข้หวัดใหญ่จากการทำงานในโรงงาน
4. โรคใดไม่ใช่โรคจากการทำงาน
 - ก. โรคภูมิแพ้
 - ข. โรคตาบอดสี
 - ค. โรคกระเพาะอาหาร
 - ง. โรคปอดจากฝุ่น
5. ข้อใดเป็นโรคจากมลพิษสิ่งแวดล้อม
 - ก. โรคโควิด-19
 - ข. โรคความดันโลหิตสูง
 - ค. โรคผื่นคัน
 - ง. โรคพิษตะกั่ว
6. ปัจจัยในข้อใดที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคจากการทำงานมากที่สุด
 - ก. ผู้ทำงานอ่อนแอ สภาพงานหนัก
 - ข. พฤติกรรมของผู้ทำงานไม่ป้องกัน หัวหน้างานกดดัน
 - ค. ผู้ทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมไม่ดี
 - ง. ผู้ทำงาน สภาพงาน สภาพแวดล้อม
7. ปัจจัยต่อไปนี้เป็นปัจจัยที่เพิ่มความรุนแรงของโรคยกเว้นข้อใด
 - ก. ระยะเวลาในการสูดดม
 - ข. การดื่มแอลกอฮอล์
 - ค. สุขภาพจิตของพนักงาน
 - ง. ปริมาณสารที่เข้าสู่ร่างกาย

8. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
- ก. โรคภัยเนื่องจากการทำงานมีแนวโน้มสูงขึ้น
 - ข. โรคจากการประกอบอาชีพมีอัตราสูงกว่าโรคจากสิ่งแวดล้อม
 - ค. โรคจากการประกอบอาชีพมีอัตราสูงกว่าโรคภัยเนื่องจากการทำงาน
 - ง. โรคจากสิ่งแวดล้อมมีแนวโน้มสูงขึ้น
9. อัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมโรคใดสูงที่สุด
- ก. การบาดเจ็บจากการทำงาน
 - ข. โรคระบบทางเดินหายใจ
 - ค. หอบหืด
 - ง. โรคหัวใจขาดเลือด
10. ข้อใดเป็นการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงานที่ดีที่สุด
- ก. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
 - ข. ใส่เครื่องป้องกันอันตราย
 - ค. ส่งเสริมสุขภาพให้กับพนักงาน
 - ง. มีแพทย์ประจำสำนักงาน

7. เอกสารอ้างอิง

ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567

8.ภาคผนวก(เฉลยแบบฝึกหัด/แบบทดสอบ)

1	ก	6	ค
2	ก	7	ก
3	ค	8	ง
4	ข	9	ข
5	ง	10	ก

	ใบงานที่ 8	หน่วยที่ 8
	รหัสวิชา 30000-1601 ชื่อวิชา การพัฒนาสุขภาพ (HEALTH IMPROVEMENT)	สอนครั้งที่ 15
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	ทฤษฎี 2 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม.
ชื่อเรื่อง/งานการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำงานสามารถบอกวิธีการ ป้องกันดูแล รักษาโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำงานได้อย่างถูกต้อง

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

การทดสอบความสามารถ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับโรคจากการทำงาน

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

4.1 ด้านความรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. บอกความหมายของโรคจากการทำงานได้
2. บอกแนวทางการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงานได้

4.2 ด้านทักษะ ผู้เรียนสามารถ

1. แสดงบทบาทสมมติป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงานได้

4.3 ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้เรียนสามารถ

1. นำความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคจากการทำงานไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ผู้เรียนสามารถ

มีความสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติงาน ซื่อสัตย์ ตรงเวลา รอบคอบ มีระเบียบวินัยในการทำงาน และประยุกต์ใช้ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

5. เครื่องมือ วัสดุ และอุปกรณ์

- 5.1 ใบงาน หรือกระดาน A4
- 5.2 ปากกา / ดินสอ / สีสำหรับตักแต่ง
- 5.3 อินเทอร์เน็ต / หนังสือเกี่ยวกับโรคจากการทำงาน
- 5.4 วิดีทัศน์ / คลิปสั้นจากแหล่งที่เชื่อถือได้
- 5.5 แบบฟอร์มตารางวิเคราะห์โรค

6. คำแนะนำ/ข้อควรระวัง

- 6.1 ตรวจสอบแหล่งข้อมูลให้แน่ใจว่าเชื่อถือได้
- 6.2 หลีกเลี่ยงการสรุปข้อมูลโดยไม่มีการอ้างอิง
- 6.3 ไม่แสดงภาพหรือเนื้อหาที่รุนแรงหรือไม่เหมาะสม
- 6.4 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลและให้เกียรติกัน

7. แนวทางในการปฏิบัติงาน

7.1 ศึกษาความหมายของ “โรคจากการทำงาน”

7.2 ค้นคว้าและยกตัวอย่างโรคจากการทำงานในแต่ละประเภทอาชีพ เช่น

- โรคระบบทางเดินหายใจจากฝุ่น/สารเคมี
- โรคกล้ามเนื้อและกระดูกจากการทำงานซ้ำ ๆ
- โรคเครียดจากการทำงาน

7.3 วิเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบ และแนวทางป้องกัน

7.4 สรุปข้อมูลในรูปแบบตาราง หรืออินโฟกราฟิก

7.5 เขียนบทความสั้นหรือเรียงความอธิบายโรคจากการทำงาน

7.6 สะท้อนความคิดเห็นส่วนตัวต่อความสำคัญของการป้องกันโรคในการทำงาน

8. สรุปและอภิปรายผล

8.1 สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากโรคที่ศึกษา

8.2 อภิปรายถึงผลกระทบของโรคจากการทำงานต่อชีวิตและเศรษฐกิจ

8.3 เปรียบเทียบความเสี่ยงของแต่ละอาชีพ

8.4 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีป้องกันหรือแนวทางที่ควรส่งเสริมในสถานประกอบการ

9. การประเมินผล

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
ความถูกต้องและครบถ้วนของเนื้อหา	10	
การสังเคราะห์และวิเคราะห์โรคได้ชัดเจน	10	
การนำเสนอและสรุปข้อมูลอย่างสร้างสรรค์	5	
การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม / อภิปราย	5	
รวม	30	

10.เอกสารอ้างอิง

- ดร.สุมน คณานิตย์ การพัฒนาสุขภาพ : เอ็มพันธ์ ,2567
- หนังสือสุขศึกษา / ความปลอดภัยในการทำงาน
- เว็บไซต์กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน www.labour.go.th
- สำนักงานประกันสังคม
- คู่มืออาชีวอนามัยจาก WHO และ ILO
- สุขภาพจาก สสส. หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง