

# Health Literacy Learning Units

Parts of School Vision and  
Neoclassical Thai Lady Curriculum A.D.2016

<b>Strand 1: The Exquisite Thai Lady</b> Standard 1.1 Health and Hygiene Standard 1.2 Basic Values Standard 1.3 Manners and Etiquette Standard 1.4 Social Skills	<b>Strand 2: Thai Lady of the House</b> Standard 2.1 Life Sufficiency Standard 2.2 Art and Culture Maintenance Standard 2.3 Upholding Monarchy
<b>Classical Thai lady in 21th Century</b> (4 Strands 14 Standards 38 Indicator Groups 69 Indicators)	
<b>Strand 3: International Literate Thai Lady</b> Standard 3.1 ICT Literacy Standard 3.2 Foreign Language Literacy Standard 3.3 Environmental Literacy <b>Standard 3.4 Health Literacy</b>	<b>Strand 4: Self - Developed Thai Lady</b> Standard 4.1 Self - Esteem Standard 4.2 Self - Discipline Standard 4.3 Aesthetics

Health literacy as 1 of 14 standards of student identity “Classical Thai Lady in 21<sup>st</sup> Century”

หน่วยการเรียนรู้ที่	การรู้สุขภาพ	ชื่อหน่วย	การป้องกันดูแลรักษาโรคติดต่อที่พบบ่อยในโรงเรียน
รหัสและชื่อรายวิชา/ กิจกรรม			
ชั้น	อนุบาล ๒ และ อนุบาล ๓	ภาคเรียนที่	๑
เวลาเรียนของหน่วย	๕ คาบ	ผู้สอน	

### ตอนที่ ๑ การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้

๑.๑ มาตรฐานและตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้/ จุดประสงค์

ก. รายวิชาเพิ่มเติม

มาตรฐาน ม ๓.๔ ปฐ ๓.๑ การดูแลและการป้องกันตนเองและสังคมให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

ตัวชี้วัด  ชั้นปี  ช่วงชั้น

๑.๒ สาระสำคัญของหน่วยการเรียนรู้

บอกเล่าอาการ ชนิด ของโรคติดต่อ และสามารถรู้จักวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองได้

๑.๓ สาระการเรียนรู้

๑.๓.๑ ด้านความรู้

- ข้อ ๑. บอกเล่าอาการของโรคติดต่อได้
- ข้อ ๒. บอกเล่าชนิดของโรคติดต่อได้
- ข้อ ๓. รู้วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองได้

๑.๓.๒ ด้านทักษะ/ กระบวนการ/ สมรรถนะสำคัญ

- ข้อ ๑. ความสามารถทางการสื่อสาร : ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและตอบคำถาม
- ข้อ ๒. ความสามารถในการคิด : บอกเล่าชนิด อาการ ของโรคติดต่อและรู้วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองได้
- ข้อ ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา : ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- ข้อ ๔. ความสามารถในการใช้ชีวิต : หลีกเลี่ยงและป้องกันโรคเบื้องต้นได้
- ข้อ ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี : โดยผ่านวีดิทัศน์

๑.๓.๓ ด้านคุณลักษณะและเจตคติ

- ข้อ ๑. ไม่เรียนรู้
- ข้อ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน
- ข้อ ๓. มีวินัย
- ข้อ ๔. มีจิตสาธารณะ

## ตอนที่ ๒ การประเมินหลักฐานการเรียนรู้

### ๒.๑ หลักฐานการเรียนรู้ ประกอบด้วยภาระงานดังนี้

- ข้อ ๑. นำเสนอผลงานโดยการเล่าประสบการณ์
- ข้อ ๒. นำเสนอผลงานผ่านรูปภาพ และ แผนภูมิภาพ
- ข้อ ๓. ปฏิบัติกิจกรรมการล้างมือ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังจากการเข้าห้องน้ำ
- ข้อ ๔. การเดินรณรงค์การป้องกันโรคติดต่อ 5 โรค

### ๒.๒ การประเมินการเรียนรู้

#### หลักฐานการเรียนรู้

- ข้อ ๑. นำเสนอผลงานโดยการเล่าประสบการณ์
- ข้อ ๒. นำเสนอผลงานผ่านรูปภาพ และ แผนภูมิภาพ
- ข้อ ๓. ปฏิบัติกิจกรรมการล้างมือ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังจากการเข้าห้องน้ำ
- ข้อ ๔. การเดินรณรงค์การป้องกันโรคติดต่อ 5 โรค

#### วิธีการ / เครื่องมือที่ใช้ประเมิน

- ข้อ ๑. นักเรียนพูดเล่าประสบการณ์ของตนเองได้
- ข้อ ๒. นักเรียนสามารถถาม-ตอบได้
- ข้อ ๓. นักเรียนเต้นเพลงประกอบเพลงประกอบท่าทางการล้างมือ 7 ขั้นตอนได้สนุกสนาน
- ข้อ ๔. เห็นตามสภาพจริง

## ตอนที่ ๓ การออกแบบวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ๓.๑ กิจกรรมการเรียนรู้

- ข้อ ๑. การให้ความรู้ผ่านสื่อวีดิทัศน์
- ข้อ ๒. ให้ความรู้โดยการเล่าประสบการณ์จากนักเรียนที่เคยป่วยเป็นโรคติดต่อ
- ข้อ ๓. วาดภาพประกอบคำบรรยายสั้น ๆ
- ข้อ ๔. ศิลปะประดิษฐ์

#### ๓.๑.๑ สรุบทเรียนร่วมกัน

- ข้อ ๑. สรุบทเรียนร่วมกันโดยครูและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

### ๓.๒ สื่อและแหล่งการเรียนรู้

#### สื่อ

- ข้อ ๑. โปสเตอร์โรคต่าง ๆ
- ข้อ ๒. วีดิทัศน์
- ข้อ ๓. วงจรชีวิตของยุงลาย

#### แหล่งการเรียนรู้

- ข้อ ๑. การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต
- ข้อ ๒. บุคคลทางการแพทย์
- ข้อ ๓. กรมควบคุมโรค

หน่วยการเรียนรู้ที่	๘	ชื่อหน่วย	การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี
รหัสและชื่อรายวิชา/ กิจกรรม	สุขศึกษาและพลศึกษา		
ชั้น	ระดับชั้น ป.๑ - ป.๓	ภาคเรียนที่	๑
เวลาเรียนของหน่วย	๕ คาบ	ผู้สอน	

### ตอนที่ ๑ การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้

#### ๑.๑ มาตรฐานและตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้/ จุดประสงค์

##### ก. รายวิชาพื้นฐาน

มาตรฐาน ม๔.๑ ป๑/๑ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ

ม๔.๑ ป๑/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ม๔.๑ ป๑/๓ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย

ม๔.๑ ป๒/๑ บอกลักษณะการมีสุขภาพดี

ม๔.๑ ป๒/๒ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

ม๔.๑ ป๒/๓ ระบุการใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

ม๔.๑ ป๒/๔ อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

ม๔.๑ ป๒/๕ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

ม๔.๑ ป๓/๑ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค

ตัวชี้วัด  ชั้นปี  ช่วงชั้น

##### ข. รายวิชาเพิ่มเติม

มาตรฐาน ม ๓.๔ ป ๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเองและป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังเพื่อนและบุคคลอื่น เมื่อเกิดการเจ็บป่วย

ตัวชี้วัด  ชั้นปี  ช่วงชั้น

#### ๑.๒ สารสำคัญของหน่วยการเรียนรู้

รู้ เข้าใจ สาเหตุ อาการ การดูแลรักษา การป้องกันโรคติดต่อและสามารถบอกถึงอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นที่เกิดกับตนเองและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ

##### ๑.๓.๑ ด้านความรู้

ข้อ ๑. รู้ เข้าใจ เกี่ยวกับสาเหตุ อาการ และการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ

ข้อ ๒. วิธีการดูแลรักษาความสะอาดในตนเองได้ เพื่อป้องกันโรคติดต่อ ๕ โรค

ข้อ ๓. บอกอาการการเจ็บป่วยเบื้องต้น ที่เกิดกับตนเอง

ข้อ ๔. เกิดพฤติกรรมสุขภาพ การล้างมือ การสวมหน้ากากอนามัย การใช้ช้อนกลาง

##### ๑.๓.๒ ด้านทักษะ/ กระบวนการ/ สมรรถนะสำคัญ

ข้อ ๑. ความสามารถทางการสื่อสาร : ตอบคำถามวิเคราะห์ร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ข้อ ๒. ความสามารถในการคิด : บอกเล่า ชนิด อาการ ของโรคติดต่อและรู้วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองได้

ข้อ ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา : ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

ข้อ ๔. ความสามารถในการใช้ชีวิต : หลีกเลี่ยงและดูแลตนเอง เพื่อป้องกันโรคติดต่อ

ข้อ ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี : วิดีทัศน์, อินเทอร์เน็ต

๑.๓.๓ ด้านคุณลักษณะและเจตคติ

- ข้อ ๑. ใฝ่เรียนรู้
- ข้อ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน
- ข้อ ๓. มีวินัย

## ตอนที่ ๒ การประเมินหลักฐานการเรียนรู้

๒.๑ หลักฐานการเรียนรู้ ประกอบด้วยภาระงานดังนี้

- ข้อ ๑. นำเสนอผลงานโดยการเล่าประสบการณ์
- ข้อ ๒. นำเสนอผลงานจากแผนผังมโนทัศน์
- ข้อ ๓. ปฏิบัติกิจกรรมการล้างมือ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังจากการเข้าห้องน้ำ

๒.๒ การประเมินการเรียนรู้

หลักฐานการเรียนรู้

- ข้อ ๑. นำเสนอผลงานโดยการเล่าประสบการณ์
- ข้อ ๒. นำเสนอผลงานจากแผนผังมโนทัศน์
- ข้อ ๓. ปฏิบัติกิจกรรมการล้างมือ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังจากการเข้าห้องน้ำ

วิธีการ / เครื่องมือที่ใช้ประเมิน

- ข้อ ๑. นักเรียนพูดเล่าประสบการณ์ของตนเองได้
- ข้อ ๒. นักเรียนสามารถถาม-ตอบได้
- ข้อ ๓. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการล้างมือ 7 ขั้นตอน
- ข้อ ๔. เห็นตามสภาพจริง

## ตอนที่ ๓ การออกแบบวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๓.๑ กิจกรรมการเรียนรู้

- ข้อ ๑. การให้ความรู้ผ่านสื่อวีดิทัศน์
- ข้อ ๒. ให้ความรู้โดยการเล่าประสบการณ์จากนักเรียนที่เคยป่วยเป็นโรคติดต่อ
- ข้อ ๓. แข่งขันตอบปัญหา ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ
- ข้อ ๔. การใช้ข่าวสารที่เกี่ยวกับโรคติดต่อนำมาเป็นอย่างในการสร้างทัศนคติในการดูแลสุขภาพ
- ข้อ ๕. การหาข้อมูลผ่านสื่อคอมพิวเตอร์
- ข้อ ๖. การทำงานกลุ่มและการนำเสนอหน้าชั้นเรียน
- ข้อ ๗. การนำผัก ผลไม้มาเป็นสื่อในการสอน

๓.๑.๑ สรุปรบทเรียนร่วมกัน

ข้อ

๓.๒ สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อ

- ข้อ ๑. โปสเตอร์การป้องกันโรคต่าง ๆ

- ข้อ ๒. วีดิทัศน์
- ข้อ ๓. การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต

แหล่งการเรียนรู้

- ข้อ ๑. ห้องสมุด
- ข้อ ๒. การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต
- ข้อ ๓. ข่าวสารปัจจุบัน

หน่วยการเรียนรู้ที่	๕	ชื่อหน่วย	การรู้สุขภาพ
รหัสและชื่อรายวิชา/ กิจกรรม	สุขศึกษาและพลศึกษา		
ชั้น	ระดับชั้น ป.๔ - ป.๖	ภาคเรียนที่	๑
เวลาเรียนของหน่วย	๕ คาบ	ผู้สอน	

### ตอนที่ ๑ การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้

#### ๑.๑ มาตรฐานและตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้/ จุดประสงค์

##### ก. รายวิชาพื้นฐาน

มาตรฐาน ม๔.๑ ป๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

ม๔.๑ ป๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ม๔.๑ ป๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

ม๔.๑ ป๕/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล

ม๔.๑ ป๕/๔ ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน

ม๔.๑ ป๖/๑ แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

ม๔.๑ ป๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย

ม๔.๑ ป๖/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนร่วม

ตัวชี้วัด

ชั้นปี

ช่วงชั้น

##### ข. รายวิชาเพิ่มเติม

มาตรฐาน ม ๓.๔ ป ๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเองและป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังบุคคลอื่น เมื่อเกิดการเจ็บป่วย

ตัวชี้วัด

ชั้นปี

ช่วงชั้น

#### ๑.๒ สารสำคัญของหน่วยการเรียนรู้

ความรู้ ความเข้าใจ เกิดการตระหนักเกี่ยวกับสาเหตุของโรค อากาศ วิธีการป้องกัน วิธีการรักษา และการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อ รับรู้และสร้างค่านิยมและสามารถดูแลตนเองและบุคคลรอบ ๆ ช่าง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ

#### ๑.๓ สารการเรียนรู้

##### ๑.๓.๑ ด้านความรู้

ข้อ ๑. มีความรู้ ความเข้าใจ และเกิดความตระหนักในการป้องกันโรค

ข้อ ๒. รับรู้ และสร้างค่านิยมในการดูแลสุขภาพ

ข้อ ๓. ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพ

##### ๑.๓.๒ ด้านทักษะ/ กระบวนการ/ สมรรถนะสำคัญ

ข้อ ๑. ความสามารถทางการสื่อสาร : ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและตอบคำถาม

ข้อ ๒. ความสามารถในการคิด : มีความรู้ ความเข้าใจ ถึงการเกิดโรคและเกิดการตระหนักในการป้องกันโรค ส่งผลให้เกิดการดูแลสุขภาพ

- ข้อ ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา : ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- ข้อ ๔. ความสามารถในการใช้ชีวิต : เกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพ
- ข้อ ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี : สื่ออินเทอร์เน็ต

๑.๓.๓ ด้านคุณลักษณะและเจตคติ

- ข้อ ๑. ใฝ่เรียนรู้
- ข้อ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน
- ข้อ ๓. มีวินัย

## ตอนที่ ๒ การประเมินหลักฐานการเรียนรู้

๒.๑ หลักฐานการเรียนรู้ ประกอบด้วยภาระงานดังนี้

- ข้อ ๑. การนำเสนอผลงานโดยการเล่าประสบการณ์จริง
- ข้อ ๒. การนำเสนอผลงานโดยแผนผังมโนทัศน์
- ข้อ ๓. การทำงานกลุ่มโดยการหาความรู้จากสื่ออินเทอร์เน็ต
- ข้อ ๔. ตอบคำถาม

๒.๒ การประเมินการเรียนรู้

หลักฐานการเรียนรู้

- ข้อ ๑. การเล่าประสบการณ์จริง
- ข้อ ๒. แผนผังมโนทัศน์
- ข้อ ๓. การทำงานกลุ่มโดยการหาความรู้จากสื่ออินเทอร์เน็ต
- ข้อ ๔. ตอบคำถาม

วิธีการ / เครื่องมือที่ใช้ประเมิน

- ข้อ ๑. นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์จริงที่เกิดกับตนเอง
- ข้อ ๒. การเผยแพร่การนำเสนอแผนผังมโนทัศน์
- ข้อ ๓. การประเมินตามสภาพจริง

## ตอนที่ ๓ การออกแบบวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๓.๑ กิจกรรมการเรียนรู้

- ข้อ ๑. การให้ความรู้ผ่านวีดิทัศน์
- ข้อ ๒. เล่าเรื่องโรคติดต่อจากประสบการณ์จริงของนักเรียน
- ข้อ ๓. การนำเสนอหน้าชั้นเรียน
- ข้อ ๔. การปฏิบัติงานเป็นกลุ่ม
- ข้อ ๕. การสืบค้น ข้อมูล ผ่านอินเทอร์เน็ต

๓.๑.๑ สรุปร่วมกัน

- ข้อ ๑. นำความรู้จากการที่ได้ระดมสมองและแลกเปลี่ยนความรู้มาอภิปรายร่วมกัน



## ๓.๒ สื่อและแหล่งการเรียนรู้

## สื่อ

- ข้อ ๑. สื่อวีดิทัศน์
- ข้อ ๒. ข่าวสาร

## แหล่งการเรียนรู้

- ข้อ ๑. ห้องสมุด
- ข้อ ๒. การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต
- ข้อ ๓. ข่าวสารปัจจุบัน
- ข้อ ๔. วีดิทัศน์
- ข้อ ๕. สถานพยาบาลและหน่วยงานของรัฐ
- ข้อ ๖. แผ่นพับ

หน่วยการเรียนรู้ที่	๔	ชื่อหน่วย	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
รหัสและชื่อรายวิชา/ กิจกรรม	สุขศึกษาและพลศึกษา		
ชั้น	ระดับชั้น ม. ๑ - ม.๓	ภาคเรียนที่	๑
เวลาเรียนของหน่วย	๕ คาบ	ผู้สอน	

### ตอนที่ ๑ การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้

#### ๑.๑ มาตรฐานและตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้/ จุดประสงค์

##### ก. รายวิชาพื้นฐาน

มาตรฐาน ม๔.๑ ม๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ม๔.๑ ม๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล

ม๔.๑ ม๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

ม๔.๑ ม๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ

ม๔.๑ ม๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ตัวชี้วัด  ชั้นปี  ช่วงชั้น

##### ข. รายวิชาเพิ่มเติม

มาตรฐาน ม ๓.๔ ม ๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเองและป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังบุคคลอื่น และสามารถบอกผู้ป่วยหรือคนปกติให้รู้วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคนั้นได้

ตัวชี้วัด  ชั้นปี  ช่วงชั้น

#### ๑.๒ สารสำคัญของหน่วยการเรียนรู้

สามารถวิเคราะห์ จำแนก แยกแยะ ประเมินค่า โรคต่าง ๆ ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค วิธีการป้องกันตนเอง บุคคลใกล้ชิด ตลอดจนการดูแลรักษาโรคติดต่อและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การล้างมือ การไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น การใช้หน้ากากอนามัยเวลาเกิดการเจ็บป่วย หรือสามารถป้องกันตนเอง ไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย

#### ๑.๓ สารการเรียนรู้

##### ๑.๓.๑ ด้านความรู้

ข้อ ๑. วิเคราะห์ สาเหตุ ป้องกัน การรักษาโรคติดต่อ

ข้อ ๒. การดูแล รักษาโรคติดต่อ

ข้อ ๓. เกิดพฤติกรรมสุขภาพให้สามารถป้องกันตนเองและผู้อื่นได้

##### ๑.๓.๒ ด้านทักษะ/ กระบวนการ/ สมรรถนะสำคัญ

ข้อ ๑. ความสามารถทางการสื่อสาร : วิเคราะห์ สาเหตุ การป้องกันและการรักษาโรคติดต่อ

ข้อ ๒. ความสามารถในการคิด :

ข้อ ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

ข้อ ๔. ความสามารถในการใช้ชีวิต : การดูแล และรักษาโรคติดต่อ

ข้อ ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี : สื่ออินเทอร์เน็ต

## ๑.๓.๓ ด้านคุณลักษณะและเจตคติ

- ข้อ ๑. ใฝ่เรียนรู้
- ข้อ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน
- ข้อ ๓. มีวินัย
- ข้อ ๔. มีจิตสาธารณะ

## ตอนที่ ๒ การประเมินหลักฐานการเรียนรู้

## ๒.๑ หลักฐานการเรียนรู้ ประกอบด้วยภาระงานดังนี้

- ข้อ ๑. รูปแบบกิจกรรมในการเรียนการสอน
- ข้อ ๒. นำเสนอโดยร่วมกัน ตอบคำถามร่วมกัน
- ข้อ ๓. ข่าวสารเรื่องโรคติดต่อในปัจจุบัน
- ข้อ ๔. แต่งเพลงรณรงค์ในการป้องกันโรคติดต่อ
- ข้อ ๕. นำเสนอผลงาน Mind Mapping
- ข้อ ๖. เสี่ยงตามสาย
- ข้อ ๗. สิ่งประดิษฐ์ถุงหอม สมุนไพรกันยุง

## ๒.๒ การประเมินการเรียนรู้

## หลักฐานการเรียนรู้

- ข้อ ๑. รูปภาพกิจกรรมในการเรียนการสอน
- ข้อ ๒. นำเสนอโดยร่วมกัน ตอบคำถามร่วมกัน
- ข้อ ๓. ข่าวสารเรื่องโรคติดต่อในปัจจุบัน
- ข้อ ๔. แต่งเพลงรณรงค์ในการป้องกันโรคติดต่อ
- ข้อ ๕. นำเสนอผลงาน Mind Mapping
- ข้อ ๖. เสี่ยงตามสาย
- ข้อ ๗. สิ่งประดิษฐ์ถุงหอม สมุนไพรกันยุง

## วิธีการ / เครื่องมือที่ใช้ประเมิน

- ข้อ ๑. ประเมินความสนใจขณะนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียน
- ข้อ ๒. นักเรียนสามารถถาม - ตอบได้
- ข้อ ๓. การนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

## ตอนที่ ๓ การออกแบบวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

## ๓.๑ กิจกรรมการเรียนรู้

- ข้อ ๑. สืบค้นความรู้จากสื่อออนไลน์ และหนังสือ
- ข้อ ๒. ให้นักเรียนเสนอวิธีการป้องกันโรคติดต่อ ทั้งในด้านอาหาร และการออกกำลังกาย
- ข้อ ๓. การให้ความรู้ผ่านธงโภชนาการ และการออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ
- ข้อ ๔. การปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- ข้อ ๕. การนำเสนอข่าวเรื่องโรคติดต่อ
- ข้อ ๖. การแต่งเพลงรณรงค์โรคติดต่อ พร้อมแสดงท่าประกอบ

## ๓.๑.๑ สรุบบทเรียนร่วมกัน

ข้อ ๑. ระดมความคิด และวิเคราะห์ ความรู้จากการสืบค้นและร่วมกันอภิปราย

## ๓.๒ สื่อและแหล่งการเรียนรู้

## สื่อ

- ข้อ ๑. ใบความรู้
- ข้อ ๒. Mind Mapping
- ข้อ ๓. วิดีทัศน์
- ข้อ ๔. แผ่นพับ ภาพโปสเตอร์

## แหล่งการเรียนรู้

- ข้อ ๑. ห้องสมุด
- ข้อ ๒. การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต
- ข้อ ๓. ข่าวสารจากหนังสือพิมพ์
- ข้อ ๔. หนังสือแบบเรียน
- ข้อ ๕. แผ่นพับจากสถานพยาบาลและหน่วยงานของรัฐ

หน่วยการเรียนรู้ที่	๕	ชื่อหน่วย	การเสริมสร้างสุขภาพชุมชน
รหัสและชื่อรายวิชา/ กิจกรรม	สุขศึกษาและพลศึกษา		
ชั้น	ระดับชั้น ม. ๔ - ม.๖	ภาคเรียนที่	๑
เวลาเรียนของหน่วย	๕ คาบ	ผู้สอน	

### ตอนที่ ๑ การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้

#### ๑.๑ มาตรฐานและตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้/ จุดประสงค์

ก. รายวิชาพื้นฐาน ม๓.๔ ม๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังบุคคลอื่นและสามารถบอกผู้ป่วยหรือคนปกติให้รู้วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคนั้นได้

มาตรฐาน

ตัวชี้วัด  ชั้นปี  ช่วงชั้น

#### ข. รายวิชาเพิ่มเติม

มาตรฐาน ม ๓.๔ ม ๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเองและป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังบุคคลอื่น และสามารถบอกผู้ป่วยหรือคนปกติให้รู้วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคนั้นได้

ตัวชี้วัด  ชั้นปี  ช่วงชั้น

#### ๑.๒ สารสำคัญของหน่วยการเรียนรู้

วิเคราะห์ ประเมินค่า โรคติดต่อในโรงเรียน จำแนกชนิดของเชื้อโรค สาเหตุ อากาศ การป้องกัน สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคโดยการล้างมือ ไม่ใช่ของร่วมกับผู้อื่น และการสวมใส่หน้ากากอนามัยเวลาเกิดการเจ็บป่วยหรือป้องกันตนเองไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย

#### ๑.๓ สารการเรียนรู้

##### ๑.๓.๑ ด้านความรู้

ข้อ ๑. วิเคราะห์และประเมินค่าของโรคติดต่อในโรงเรียน

ข้อ ๒. อธิบายถึงสาเหตุ ลักษณะของอาการการป้องกัน และนำความรู้ไปใช้กับตนเองและบุคคลรอบข้างเมื่อเกิดเป็นโรคติดต่อ

ข้อ ๓. เกิดพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคได้

##### ๑.๓.๒ ด้านทักษะ/ กระบวนการ/ สมรรถนะสำคัญ

ข้อ ๑. ความสามารถทางการสื่อสาร : วิเคราะห์และประเมินค่า สาเหตุ ลักษณะอาการ การป้องกันโรคติดต่อ

ข้อ ๒. ความสามารถในการคิด : จำแนกชนิดของโรค สาเหตุ อากาศ การป้องกันได้

ข้อ ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา : ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

ข้อ ๔. ความสามารถในการใช้ชีวิต : ป้องกันตนเองจากโรคติดต่อและเผยแพร่ความรู้ต่อบุคคลรอบข้างได้

ข้อ ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี : สื่ออินเทอร์เน็ต

##### ๑.๓.๓ ด้านคุณลักษณะและเจตคติ

ข้อ ๑. ใฝ่เรียนรู้

ข้อ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

ข้อ ๓. มีวินัย

ข้อ ๔. มีจิตสาธารณะ

## ตอนที่ ๒ การประเมินหลักฐานการเรียนรู้

### ๒.๑ หลักฐานการเรียนรู้ ประกอบด้วยภาระงานดังนี้

- ข้อ ๑. นำเสนอผลงานโดยการเล่าประสบการณ์จริง
- ข้อ ๒. การแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับโรคติดต่อ ๕ โรค
- ข้อ ๓. สื่อมัลติมีเดียในรูปแบบการ์ตูน
- ข้อ ๔. การเดินรณรงค์การป้องกันโรคติดต่อในชุมชน
- ข้อ ๕. ประดิษฐ์หน้ากากสมุนไพรมาย

### ๒.๒ การประเมินการเรียนรู้

#### หลักฐานการเรียนรู้

- ข้อ ๑. นำเสนอผลงานโดยการเล่าประสบการณ์จริง
  - ข้อ ๒. การแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับโรคติดต่อ ๕ โรค
  - ข้อ ๓. สื่อมัลติมีเดียในรูปแบบการ์ตูน
  - ข้อ ๔. การเดินรณรงค์การป้องกันโรคติดต่อในชุมชน
  - ข้อ ๕. ประดิษฐ์หน้ากากสมุนไพรมาย
- วิธีการ / เครื่องมือที่ใช้ประเมิน
- ข้อ ๑. แบบสังเกตการเล่าประสบการณ์จริงที่เกิดกับตนเอง
  - ข้อ ๒. แบบประเมินการเผยแพร่การแสดงบทบาทสมมุติเรื่องโรคติดต่อ
  - ข้อ ๓. แบบประเมินการเผยแพร่ความรู้โดยใช้สื่อมัลติมีเดีย โดยผ่านรูปแบบการ์ตูน
  - ข้อ ๔. แบบประเมินการประเมินตามสภาพจริง
  - ข้อ ๕. ตรวจสอบผลงานสิ่งประดิษฐ์หน้ากากสมุนไพรมาย

## ตอนที่ ๓ การออกแบบวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ๓.๑ กิจกรรมการเรียนรู้

- ข้อ ๑. สืบค้นความรู้จากสื่อออนไลน์และจากหนังสือเรียน แผ่นพับจากสถานพยาบาลและหน่วยงานของรัฐ
- ข้อ ๒. การระดมสมองแลกเปลี่ยนเรียนรู้การป้องกันโรคติดต่อจากกการสืบค้นและนำไปสู่การแสดงบทบาทสมมุติ กิจกรรม เกม เพื่อนำไปเป็นกิจกรรมเสริมให้แก่น้อง ๆ และชุมชน

### ๓.๑.๑ สรุปร่วมกัน

- ข้อ ๑. นำความรู้จากการที่ได้ระดมสมองและแลกเปลี่ยนความรู้มาอภิปรายร่วมกัน

### ๓.๒ สื่อและแหล่งการเรียนรู้

#### สื่อ

- ข้อ ๑. แผ่นภาพและโปสเตอร์การป้องกันโรคต่าง ๆ
- ข้อ ๒. มัลติมีเดีย
- ข้อ ๓. แผ่นพับ

## แหล่งการเรียนรู้

- ข้อ ๑. ห้องสมุด
- ข้อ ๒. การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต
- ข้อ ๓. ข่าวสารปัจจุบัน
- ข้อ ๔. วิทยุทัศน์
- ข้อ ๕. สถานพยาบาลและหน่วยงานของรัฐ
- ข้อ ๖. แผ่นพับ

## การกำหนดเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ส่งเสริมการรู้สุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน

ระดับ	ตัวชี้วัดต่อลักษณะนักเรียน	ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน
ป.๑	ม๓.๔ ป๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังเพื่อนและบุคคลอื่นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย	ม๔.๑ ป๑/๑ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</li> </ul>	เพื่อการป้องกันโรคติดต่อทั้ง 5 โรค
		ม๔.๑ ป๑/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</li> <li>- ปวดศีรษะ</li> <li>- ตัวร้อน</li> <li>- มีน้ำมูก</li> <li>- ปวดท้อง</li> <li>- ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง)</li> <li>- ฟกช้ำ ฯลฯ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใช้หัตถ์ใหญ่ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกายอ่อนเพลีย ไอ</li> <li>2. ตาแดง เยื่อตาสีแดง (ตาขาวแดง) ปวดตา แสบตา ช้ำตาเยอะ</li> <li>3. มือ เท้า ปาก มีไข้ อาจมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีน้ำมูก เจ็บปาก เจ็บคอ มีจุดนูนแดงๆ มีน้ำใสอยู่ข้างใน ขึ้นตามปาก ลิ้น เหงือก</li> <li>4. อีสุกอีใส มีไข้ต่ำ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีผื่นแดง และมีน้ำใสๆ</li> <li>5. ไข้เลือดออก ไข้สูง 2-3 วัน จากนั้นจะมีอาการอื่นตามมา</li> </ol>
		ม๔.๑ ป๑/๓ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</li> </ul>	ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย และถูกชั้นตอนทั้ง 7 ขั้นตอน ควรหยุดเรียนเมื่อมีอาการป่วย ออกกำลังกายเพื่อร่างกายที่แข็งแรง สุขบัญญัติ 10 ประการ



## การกำหนดเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ส่งเสริมการรู้สุขภาพเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน

ระดับ	ตัวชี้วัดอัตลักษณ์นักเรียน	ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน
ป.๒	ม๓.๔ ป๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังเพื่อนและบุคคลอื่นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย	ม๔.๑ ป๒/๑ บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะของการมีสุขภาพดี</li> <li>- ร่างกายแข็งแรง</li> <li>- จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- มีความปลอดภัย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีการดูแลสุขภาพ</li> <li>- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</li> </ul>
		ม๔.๑ ป๒/๒ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์</li> </ul>	-ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซี
		ม๔.๑ ป๒/๓ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</li> </ul>	-วิธีการป้องกันโรคมือเท้าปาก
		ม๔.๑ ป๒/๔ อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย</li> <li>- ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ</li> <li>• อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ</li> <li>- ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่</li> <li>- วิธีการป้องกันโรคไข้เลือดออก</li> <li>- วิธีการป้องกันโรคอีสุกอีใส</li> <li>- วิธีการป้องกันโรคตาแดง</li> <li>- วิธีการป้องกันโรคมือเท้าปาก</li> </ul>
		ม๔.๑ ป๒/๕ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</li> </ul>	-การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย เช่น การพักผ่อน

## การกำหนดเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ส่งเสริมการรู้สุขภาพเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน

ระดับ	ตัวชี้วัดอัตลักษณ์นักเรียน	ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน
ป.๓	ม๓.๔ ป๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังเพื่อนและบุคคลอื่นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย	ม๔.๑ ป๓/๑ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> <li>การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค</li> </ul>	การรู้จักโรคติดต่อทั้ง 5 โรค อาการของโรค วิธีการป้องกัน และการแพร่กระจายของเชื้อโรคติดต่อไปยังบุคคลอื่นได้
		ม๔.๑ ป๓/๒ จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	<ul style="list-style-type: none"> <li>อาหารหลัก ๕ หมู่</li> </ul>	การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ เพื่อการดูแลสุขภาพป้องกันโรคติดต่อ
		ม๔.๑ ป๓/๓ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม</li> <li>- ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่</li> <li>- สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)</li> </ul>	การเลือกรับประทานอาหาร รักษาและป้องกันโรคติดต่อ
		ม๔.๑ ป๓/๔ แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)</li> </ul>	การแปรงฟัน เพื่อดูแลสุขภาพป้องกันและลดเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก
		ม๔.๑ ป๓/๕ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</li> <li>- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ</li> </ul>	วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อการป้องกันโรคติดต่อ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การออกกำลังกาย</li> <li>- การพักผ่อน</li> </ul>

## การกำหนดเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ส่งเสริมการรู้สุขภาพเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน

ระดับ	ตัวชี้วัดอัตลักษณ์นักเรียน	ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน
ป.๔	ม๓.๔ ป๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังเพื่อนและบุคคลอื่นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย	ม๔.๑ ป๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ</li> <li>• การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อากาศ บริเวณที่แออัด ชุมชน</li> <li>- การดูแลรักษาสถานที่บริเวณโรงเรียน ให้ปลอดจากขยะและน้ำเน่าขังและแหล่งเพาะพันธุ์ยุง</li> </ul>
		ม๔.๑ ป๔/๒ อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย</li> <li>• ผลที่มีต่อสุขภาพ</li> </ul> ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การรู้จักควบคุมอารมณ์</li> <li>- สภาวะทางอารมณ์ การยิ้มแย้มแจ่มใส สนุกสนาน</li> </ul>
		ม๔.๑ ป๔/๓ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลือกซื้ออาหาร และรู้จักอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ</li> </ul>
		ม๔.๑ ป๔/๔ ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>• การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การดูแลรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถดูแลสุขภาพให้ปราศจากการเจ็บป่วยจากโรคติดต่อ</li> </ul>

## การกำหนดเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ส่งเสริมการรู้สุขภาพเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน

ระดับ	ตัวชี้วัดอัตลักษณ์นักเรียน	ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน
ป.๕	ม๓.๔ ป๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังเพื่อนและบุคคลอื่นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย	ม๔.๑ ป๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ</li> <li>2. ล้างมือก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย</li> <li>3. กินอาหารสะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ช้อนกลาง</li> <li>4. แปร่งฟันหลังรับประทานอาหาร</li> </ol>
		ม๔.๑ ป๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ</li> <li>• การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เว็บไซต์ การสร้างเสริมสุขภาพ</li> <li>- สายด่วน</li> <li>- สถานบริการสุขภาพ</li> <li>- อินเทอร์เน็ต</li> </ul>
		ม๔.๑ ป๕/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฉลากที่มีการตรวจสอบและรับรองคุณภาพจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา</li> </ul>
		ม๔.๑ ป๕/๔ ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน</li> <li>- ไข้หวัด</li> <li>- ไข้เลือดออก</li> <li>- โรคผิวหนัง</li> <li>- ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคติดต่อ</li> <li>- การดูแลตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัยจากการติดต่อโรค</li> </ul>
		ม๔.๑ ป๕/๕ ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>• การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเพื่อสร้างภูมิต้านทานโรค</li> <li>- ปฏิบัติกิจกรรมได้นาน ร่างกายสมส่วนบุคลิกดี จิตใจแจ่มใส</li> </ul>

## การกำหนดเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ส่งเสริมการรู้สุขภาพเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน

ระดับ	ตัวชี้วัดอัตลักษณ์นักเรียน	ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน
ป.๖	ม๓.๔ ป๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังเพื่อนและบุคคลอื่นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย	ม๔.๑ ป๖/๑ แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>• ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>• การป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญของน้ำ ดิน อากาศ</li> <li>- ปัญหามลพิษทางน้ำ ดิน อากาศ ถ้าอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีสุขภาพของตนเองจะเป็นอย่างไร ถ้าสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีจะส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร</li> </ul>
		ม๔.๑ ป๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน</li> <li>• ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค</li> <li>• การป้องกันการระบาดของโรค</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคติดต่อทั้ง 5 โรค คือ โรคตาแดง โรคมือ เท้า ปาก โรคไข้หวัด โรคอีสุกอีใส โรคไข้เลือดออก</li> <li>- การดูแลรักษาสุขภาพให้ตระหนักถึงการป้องกันโรคและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การล้างมือ การใช้หน้ากากอนามัย การไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น</li> <li>- วิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคติดต่อการดูแลตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัยจากการติดต่อโรค</li> </ul>
		ม๔.๑ ป๖/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ โดยครูให้อุปกรณ์ ถุงผ้า , ถุงพลาสติก ,ผ้าเช็ดหน้า ,กระดาษชำระ โดยให้นักเรียนวิเคราะห์ว่า อุปกรณ์ที่ครูนำมาให้ดูนั้นเมื่อนำมาใช้งานแล้วจะส่งผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร</li> </ul>
		ม๔.๑ ป๖/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>• การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค และส่งผลให้ร่างกายมีส่วน เกิดบุคลิกที่ดี</li> </ul>

## การกำหนดเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ส่งเสริมการรู้สุขภาพเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน

ระดับ	ตัวชี้วัดอัตลักษณ์นักเรียน	ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน
ม.๑	ม๓.๔ ม๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังบุคคลอื่น และสามารถบอก ผู้ป่วยหรือคนปกติให้รู้วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคนั้นได้	ม๔.๑ ม๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย</li> </ul>	หลักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อเสริมสร้างร่างกายของตนเองให้เหมาะสมกับวัย
		ม๔.๑ ม๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ</li> <li>- ภาวะการขาดสารอาหาร</li> <li>- ภาวะโภชนาการเกิน</li> </ul>	เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยใช้หลักของธงโภชนาการเข้ามาเป็นส่วนประกอบในการเลือกรับประทานอาหารให้เพียงพอในแต่ละวัน
		ม๔.๑ ม๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</li> <li>วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</li> </ul>	ปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ เช่น การเล่นกีฬา การเล่นโยคะ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ
		ม๔.๑ ม๑/๔ การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ</li> </ul>	นำหลักการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ไปเผยแพร่ให้บุคคลในครอบครัวเพื่อป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้น

## การกำหนดเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ส่งเสริมการรู้สุขภาพเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน

ระดับ	ตัวชี้วัดอัตลักษณ์นักเรียน	ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน
ม.๒	ม๓.๔ ม๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังบุคคลอื่น และสามารถบอก ผู้ป่วยหรือคนปกติให้รู้วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคนั้นได้	ม๔.๑ ม๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ</li> </ul>	เลือกใช้บริการให้เหมาะสมกับโรค
		ม๔.๑ ม๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ</li> </ul>	คิดไตร่ตรอง และตัดสินใจให้รอบคอบ สุขภาพ ต่อผลกระทบจากการใช้อุปกรณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกัน
		ม๔.๑ ม๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ที่มีผลต่อสุขภาพ</li> </ul>	โรคติดต่อ 5 โรค เน้นการพัฒนาทางการแพทย์ที่ต้องรู้เพื่อจะรับมือกับการพัฒนาของโรคต่างๆเหล่านั้น
		ม๔.๑ ม๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</li> </ul>	การส่งเสริมสุขภาพ ทั้งทางกายและจิตใจ ต้องทำควบคู่กันไป ถ้าด้านใดด้านหนึ่งอยู่ในสภาวะที่อ่อนแอ ย่อมเป็นช่องทางที่ทำให้ร่างกายไม่สามารถรับมือกับโรคต่างๆเหล่านั้นได้
		ม๔.๑ ม๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</li> </ul>	ลักษณะอาการของโรคติดต่อ จากการขาดความสมดุลของกายและใจ
		ม๔.๑ ม๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด</li> </ul>	พยายามในการแก้ไขอารมณ์ที่เกิดความเครียด เกิดความทุกข์ ที่มีมากขึ้นเกินกว่าปกติโดยการควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองของร่างกาย โดยพยายามในการควบคุมปัจจัยสภาพแวดล้อมให้ปราศจากโรคติดต่อ โดยมีเป้าหมาย ให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้
		ม๔.๑ ม๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย</li> <li>• การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	สมรรถภาพทางกาย เกิดจากการมีพฤติกรรม หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งเสริมให้มีสุขสมรรถนะที่ดี ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และมีภูมิคุ้มกันในการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ

## การกำหนดเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ส่งเสริมการรู้สุขภาพเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน

ระดับ	ตัวชี้วัดอัตลักษณ์นักเรียน	ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน
ม.๓	ม๓.๔ ม๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังบุคคลอื่น และสามารถบอก ผู้ป่วยหรือคนปกติให้รู้วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคนั้นได้	ม๔.๑ ม๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ</li> <li>วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ</li> </ul>	
		ม๔.๑ ม๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยโรคติดต่อ เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์</li> <li>โรคเอดส์</li> <li>โรคไข้หวัดนก</li> </ul> </li> <li>ฯลฯ</li> <li>โรคไม่ติดต่อ เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>โรคหัวใจ</li> <li>โรคความดันโลหิตสูง</li> <li>เบาหวาน</li> <li>มะเร็ง</li> </ul> </li> <li>ฯลฯ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>จัดกิจกรรมให้นักเรียนดูแลตนเอง โดยการใช้ท่าทางประกอบเพลง</li> <li>การล้างมือ</li> <li>การสวมหน้ากากอนามัย</li> <li>จัดป้ายนิเทศ ตามจุดต่างๆ ภายในโรงเรียน</li> </ul>
		ม๔.๑ ม๓/๓ รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัญหาสุขภาพในชุมชน</li> <li>แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>นำกิจกรรมที่จัดไปเผยแพร่ภายในโรงเรียน และชุมชนโดยการจัดป้ายนิเทศ</li> </ul>
		ม๔.๑ ม๓/๔ วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	



		ม๔.๑ ม๓/๕ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	<ul style="list-style-type: none"><li>• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ</li></ul>	สมรรถภาพทางกาย เกิดจากการมีพฤติกรรม หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งเสริมให้มีสุขสมรรถนะที่ดี ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และมีภูมิคุ้มกันในการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ
--	--	---	---	--

## การกำหนดเนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ส่งเสริมการรู้สุขภาพเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน

ระดับ	ตัวชี้วัดอัตลักษณ์นักเรียน	ตัวชี้วัดตามหลักสูตร	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน
ม.๔ - ม.๖	ม๓.๔ ม๓.๑ รู้จักโรคต่าง ๆ ดูแลรักษาตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อไปยังบุคคลอื่น และสามารถบอก ผู้ป่วยหรือคนปกติให้รู้วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคนั้นได้	ม๔.๑ ม๔-๖/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน</li> </ul>	บทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่มีการเผยแพร่ภายในโรงเรียนและชุมชน ( โรคมือ เท้า ปาก ตาแดง ไข้เลือดออก ไข้หวัดใหญ่ อีสุกอีใส )
		ม๔.๑ ม๔-๖/๒ วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ</li> <li>แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย</li> </ul>	
		ม๔.๑ ม๔-๖/๓ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	<ul style="list-style-type: none"> <li>สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค</li> </ul>	
		ม๔.๑ ม๔-๖/๔ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม</li> <li>แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย</li> </ul>	วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อในโรงเรียน ( โรคมือ เท้า ปาก ตาแดง ไข้เลือดออก ไข้หวัดใหญ่ อีสุกอีใส )
		ม๔.๑ ม๔-๖/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว</li> </ul>	การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวโดยจัดทำ Project กิจกรรมเพลงการล้างมือ การใช้หน้ากากอนามัย การทำสื่อมัลติมีเดีย การแสดงบทบาทสมมติเรื่องโรคติดต่อ
		ม๔.๑ ม๔-๖/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน</li> </ul>	มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลและชุมชนโดยโครงการความรู้ สู้ห้องเรียน สู้ชุมชน
		ม๔.๑ ม๔-๖/๗ วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก</li> </ul>	สมรรถภาพทางกาย เกิดจากการมีพฤติกรรม หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งเสริมให้มีสุขสมรรถนะที่ดี ช่วยลดความ

---

				เสี่ยงต่อการเกิดโรค และมีภูมิคุ้มกันในการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ
--	--	--	--	---