

## แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ต้านโรคป้องกันภัย เรื่องสุขภาพกับการป้องกันตนเองเบื้องต้น เวลา ๒ ชั่วโมง

ช่วงชั้นที่ ๓

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒

### ๑. สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ๒. สาระสำคัญ

สุขภาพเป็นภาวะความสมบูรณ์ทางร่างกาย ทางใจ ทางสังคม และจิตวิญญาณที่เข้มแข็งกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล แต่เมื่อใดก็ตาม หากองค์รวมดังกล่าวขาดความสมดุลขึ้น ร่างกายย่อมแสดงถึงภาวะของความผิดปกติทางด้านสุขภาพหรือภาวะของอาการเจ็บป่วยอ กมา

ความรู้และทักษะในการดูแลตนเองเบื้องต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะที่เกิดผลดีต่อสุขภาพหรือเกิดอาการเจ็บป่วย นับได้ว่ามีความสำคัญที่ควรจะได้ศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อที่จะได้ดูแลรักษาตนเองในเบื้องต้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมสมด่อไป

### ๓. จุดประสงค์

๑. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และหลักปฏิบัติโดยทั่วไปของการดูแลตนเองเบื้องต้นได้ (K)

๒. อธิบายและเสนอแนะแนวทางในการรักษาพยาบาลอาการเจ็บป่วยด้วยตนเองเบื้องต้นได้ (K)

๓. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และสรรพคุณของยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพรได้ (K)

๔. อธิบายหลักเบื้องต้นในการใช้ยา และเสนอแนะแนวทางในการใช้ยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพรเพื่อรักษาอาการป่วยด้วยตนเองเบื้องต้นได้ (P)

๕. ตระหนักในความสำคัญของสุขภาพกับการดูแลตนเองเบื้องต้น(A)

### ๔. สาระการเรียนรู้

๔.๑ ความหมายและความสำคัญของการดูแลตนเองเบื้องต้น

๔.๒ หลักการปฏิบัติโดยทั่วไปเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

๔.๓ แนวทางการรักษาพยาบาลตนเองเบื้องต้นเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย

๔.๔ การใช้ยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพร

## ๕. กิจกรรมการจัดกระบวนการเรียนรู้

หัวข้อ 5.1 – 5.3 เวลา 1 ชั่วโมง

### ขั้นนำ

- นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนอาสาสมัคร 3 – 4 คน ออกมาร่วมประสนการณ์เกี่ยวกับวิธีการและแนวทางปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเองในภาวะที่ปกติและภาวะเจ็บป่วย

### ขั้นสอนและการปฏิบัติกิจกรรม

1. ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการและแนวทางในการปฏิบัติเพื่อนำเสนอ จากนั้นให้ร่วมกันตอบคำถามในกิจกรรม ลองคิด...ลองตอบ ในหนังสือเรียนฯ หน้า 64
2. ให้นักเรียนร่วมกันวางแผนแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อศึกษานื้อหาในหัวข้อ 5.1 5.2 และ 5.3 โดยครอบคลุมหัวข้อ 5.3.1 – 5.3.4 และให้แต่ละกลุ่มน้ำเสนอเนื้อหาสรุปจากการศึกษาดังกล่าวหน้าชั้นเรียน
3. ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามในกิจกรรม เรียนแล้ว...รู้....ในหนังสือเรียนฯ หน้า 69 เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียน

### ขั้นสรุป

- ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาในหัวข้อ 5.1 – 5.3 โดยครูเพิ่มเติมความรู้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วมอบหมายให้นักเรียนศึกษาหัวข้อ 5.4 การใช้ยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพร มาล่วงหน้า เพื่อประกอบการเรียนรู้ใน课堂เรียนต่อไป

## กิจกรรมการจัดกระบวนการเรียนรู้ครั้งที่ 11

หัวข้อ 5.4 เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

### ขั้นนำ

- นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนตอบคำถามในข้อ 1 – 6 จาก กิจกรรมคำถาม ในหนังสือเรียนฯ หน้า 78 ให้นักเรียนร่วมกันตอบ เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ความเข้าใจของนักเรียน

### ขั้นสอนและการปฏิบัติกิจกรรม

1. เชิญวิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง การใช้ยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพร พักร่วมกัน โดยให้ครอบคลุมหัวข้อ 5.4.1 – 5.4.3 ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนฯ หน้า 69 – 76 และเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยต่าง ๆ แล้วบันทึกผลลงในสมุดบันทึกเพื่อประกอบการศึกษาค้นคว้าต่อไป
2. ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามจากกิจกรรม เรียนแล้ว...รู้...และคำถามข้อ 7 – 10 ใน กิจกรรม คำถาม ในหนังสือเรียนฯ หน้า 76 และหน้า 78 โดยครูและวิทยากรร่วมกันให้ความรู้ตลอดจนแนวทางในการตอบคำถามที่ถูกต้องเพิ่มเติมแก่นักเรียน

3. ให้นักเรียนแต่ละคนเลือกศึกษาค้นคว้าและจัดทำรายงานตามที่ระบุไว้ในข้อ 4 ของ กิจกรรมเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จากหนังสือเรียนฯ หน้า 77 นำมาส่งใน课堂เรียนต่อไป
- ขั้นสรุป**

- ให้นักเรียนสรุปความรู้ร่วมกันและวางแผนระดมความคิดเห็น แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเลือกจัดทำโครงการที่กำหนดไว้ในเรื่อง กิจกรรมโครงการ ในหนังสือเรียนฯ หน้า 78 โดยใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้า 1 สัปดาห์ และนำผลมาจัดแสดงในป้ายนิเทศ

## ๖. สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษาชั้น ม.2 ของสำนักพิมพ์วัฒนาพานิช หน้า 64 -78
๒. รูปภาพและตัวอย่างของจริงของยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพร
๓. PowerPoint
๔. ตัวอย่างรู้ที่ผ่านเว็บไซต์ทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

## ๗. กระบวนการรับและประเมินผล

๑. การรับและประเมินผลตามสภาพจริง
  - สังเกตจากการตอบคำถาม และการร่วมในกิจกรรม
๒. การรับและประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบ
  - จากแบบทดสอบการวัดด้านพุทธิสัย ด้านจิตพิสัย และทักษะกระบวนการในหนังสือแบบฝึกหัดสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ม.2
๓. จากการส่งผลงานทาง email

## ๘. บันทึกผลหลังการจัดกระบวนการเรียนรู้

สภาพบรรยากาศการเรียนรู้

---

---

---

พฤติกรรมของนักเรียน

---

---

---

ข้อคิดเห็นและแนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้

---

---

---

ลงชื่อ \_\_\_\_\_ ผู้สอน

นายเจษฎา นาลินสั่ง

## แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

\*\*\*\*\*

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>๑. การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ประสบอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยตรงกับความหมายในข้อใด</p>	<p>๔. พิษของที่มีพิษต่อร่างกายข้อใดมีอันตรายเฉียบพลันที่สุด</p>
<p>ก. การปฐมพยาบาล ข. การชีวิตเบื้องต้น ค. การพยาบาลผู้ป่วย ง. การให้การรักษาพยาบาล</p>	<p>ก. พิษต่อกล้ามเนื้อ ข. พิษต่อระบบปัสสาวะ ค. พิษต่อระบบประสาท ง. พิษต่อระบบเม็ดเลือก</p>
<p>๒. ข้อใด ไม่ใช่ จุดมุ่งหมายโดยตรงของการปฐมพยาบาล</p> <p>ก. ช่วยป้องกันโรคแทรกซ้อน ข. เตรียมผู้ป่วยก่อนถึงมือแพทย์ ค. ช่วยลดการเสียชีวิตของผู้ป่วย ง. รักษาผู้ป่วยให้หายจากโรคต่าง ๆ</p>	<p>๖. ข้อใดคือลักษณะที่ถูกพิษกัด</p> <p>ก. เป็นรอยคล้ายถุงนมีดบาด ข. มีรอยกัดเป็นจุดหลายจุดบนน้ำกัน ค. มีรอยเขียวเป็นจุด 2 จุดเท่านั้นชัดเจน ง. ไม่มีรอยถูก</p>
<p>๓. เมื่อผู้ป่วยมีเลือดออกมากควรปฐบัติตามข้อใดเป็นอันดับแรก</p> <p>ก. ห้ามเลือด ข. ทาทิงเจอร์ไอโอดีน ค. ใส่ยาแดง ปิดพ้าพันแผล ง. ล้างแผลด้วยแอลกอฮอล์</p>	<p>๗. หากถูกแมลงกัดต่อยแล้วมีอาการอักเสบและปวดมาแต่ไม่สามารถหายแก้ปวดได้ ควรปฐบัติตามข้อใด</p> <p>ก. ใช้น้ำอุ่นประคบ ข. ใช้น้ำแข็งก้อนประคบ ค. ใช้ยาหม่องนวดเบา ๆ ง. ใช้สายยางรัดเหนือแผล</p>
<p>๔. ลักษณะของการชักขั้นตอนแรกควรปฐบัติอย่างไร</p> <p>ก. รีบพาไปดูทันที ข. รีบนำส่งโรงพยาบาล ค. จับผู้ป่วยนอนคว่ำตะแคงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง ง. ใช้ผ้าสะอาดพันช้อนสอดไว้ระหว่างพื้นบนกับพื้นล่าง</p>	<p>๘. บาดแผลชนิดใดรักษาหายยาก</p> <p>ก. บาดแผลผ่าตัด ข. บาดแผลลอก ค. บาดแผลถูกแทง ง. บาดแผลนีกขาด</p>

<p>๕.เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับอาการสงบสุขที่ ควรปฏิบัติอย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ก. ผาดปอดผู้ป่วย</li> <li>ข. ใช้พัดลมช่วยพัดผู้ป่วย</li> <li>ค. อาย่าให้คนมุงล้อมผู้ป่วย</li> <li>ง. ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดมูกผู้ป่วย</li> </ul>	<p>๑๐.หากพบว่าผู้ป่วยมีนาดแพลงเลือดออกมากสิ่งแรก ควรปฏิบัติคืออย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ก. รีบหามาเดือด</li> <li>ข. ใช้ทิงเจอร์ไอโอดีนราดบาดแพลง</li> <li>ค. ถางแพลงด้วยแอลกอฮอล์แล้วใส่ยาแดง</li> <li>ง. ใส่ยาแดงแล้วปิดบาดแพลงด้วยผ้าพันแพลง</li> </ul>
---	--

#### เฉลย

๑.ก ๒.ง ๓.ก ๔.ง ๕.ก ๖.ก ๗.ข ๘.ง ๙.ก ๑๐.ก

## ใบงานที่๑

๕.๒ หลักปฏิบัติทั่วไปเมื่อเกิดการเจ็บป่วย

๕.๓ แนวทางการรักษาพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย

ให้นักเรียนเขียนแผนที่ความคิด(mind mapping) เพื่อแสดงถึงหลักฐานการปฏิบัติโดยทั่วไปเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเบื้องต้นในกรอบที่กำหนด

หลักการปฏิบัติเมื่อเกิดการ  
เจ็บป่วยเบื้องต้น

## ใบงานที่๒

ให้นักเรียนลากเส้น โยงข้อความทางขวาเมื่อที่สัมพันธ์กับชื่อโรค/อาการผิดปกติของร่างกายทางซ้ายมือ แล้วนำชื่อโรค/อาการผิดปกติของร่างกายและข้อความที่สัมพันธ์กัน มาใส่ในตารางตามหัวข้อกำหนด

ไข้เลือดออก

- ๑) การที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ (สูงกว่า ๓๗ องศาเซลเซียส) หรือ ๙๘.๖ องศา Fahrern ไชต์

ไข้เลือดออก

- ๒) มีจุดแดงเล็กๆตามผิวหนังบางส่วนหรือทั่วร่างกายหรือเป็นคุ้มคัน

ไข้เลือดออก

- ๓) ถ่ายเป็นน้ำวันละหลายครั้งหรือมีถ่ายเป็นมูกเลือด

ไข้เลือดออก

- ๔) มีไข้สูงตลอดเวลาอาการไข้มากจะเกิดขึ้นทันทีทันใด  
หน้าแดง เคลื่อนไส้ อาเจียน มีจุดแดงๆ หรือข้าว屑ไขว้  
ตามหน้าแขนขาลำตัว

ไข้เลือดออก

๕. ปวดท้อง ท้องอืด แน่นและอืดอัดถ่ายอุจจาระลำบาก  
เวลาถ่ายจะปวดบริเวณทวารหนักมาก

โดยไหนักเรียนส่งผลงานทางemail ชื่อ jeddodo hotmail.com ภายในวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๑