



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ดร.วนิดา สารระติ | อาจารย์คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
จังหวัดราชบุรี |
| 2. นายสมศักดิ์ สนกกน | รองผู้อำนวยการชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 |
| 3. นางกาญจนา หงส์วิไล | ครูเชี่ยวชาญ
โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 |
| 4. นายวิโรจน์ เชิดชิด | ครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 |
| 5. นางสาวบุษบง นานานนท์ | ครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 |

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ข
วิเคราะห์หลักสูตร

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

การวิเคราะห์แผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้เทคนิคหมวกหกใบ และเทคนิคผังกราฟิก
เรื่อง สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต

ตาราง 9 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของแผนการจัดการเรียนรู้ ตัวชี้วัด จุดประสงค์การเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
1. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)	พ 4.1 ม.3/4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	1. อธิบายความหมาย ความสำคัญและประเภทของสมรรถภาพทางกาย (K) 2. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (P) 3. เห็นประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง (A)	สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันโรค ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และหรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ เป็นความสามารถของร่างกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ	1
2. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (2)	พ 4.1 ม.3/4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	1. อธิบายความหมาย ความสำคัญและประเภทของสมรรถภาพทางกาย (K) 2. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (P) 3. เห็นประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง (A)	สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันโรค ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และหรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ เป็นความสามารถของร่างกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ	1

ตาราง 9 (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
3. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ	พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน (K) 2. นำเสนอความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของคนในชุมชน (P) 3. ตระหนักถึงผลกระทบของการมีปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ (A)	ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ เป็นองค์ประกอบที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ชีวิตหรือทรัพย์สินของบุคคล การดำเนินชีวิตภายใต้ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพย่อมทำให้บุคคลมีโอกาสมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	1
4. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง	พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	1. บอกปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง (K) 2. ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง (P) 3. ตระหนักถึงผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง (A)	ความรุนแรงจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติสุขเหมือนเดิม	1

ตาราง 9 (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
5. วิธีการหลีกเลี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง	พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	1. เสนอแนะวิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา (K) 2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา (P) 3. เห็นประโยชน์ที่เกิดจากการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา (A)	การรู้จักใช้เหตุผล มีความอดทนอดกลั้น หลีกเลี่ยงสารเสพติดและไม่อยู่ในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออันตราย จะช่วยให้หลีกเลี่ยงจากการใช้ความรุนแรงได้	1
6. สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม (1)	พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง	1. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (K) 2. นำเสนอข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (P)	สื่อในปัจจุบันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมโดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นสื่อที่แพร่หลายและมีความรวดเร็ว การโฆษณาชวนเชื่อ ข่าวดังหรือข้อมูลที่มีความรุนแรง เกมออนไลน์ เกมคอมพิวเตอร์	1

ตาราง 9 (ต่อ)

แผนการ จัดการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
		3. ตระหนักถึงอิทธิพล ของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง (A)	และสื่อทางลบประเภท ต่าง ๆ ทั้งสื่อลามกและสื่อ ที่มีภาพและเนื้อหา เกี่ยวกับความรุนแรง ซึ่ง ล้วนส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง ซึ่งล้วนส่งผลต่อ พฤติกรรมสุขภาพและ ความรุนแรงของบุคคล	
7. สื่อที่มี อิทธิพลต่อ พฤติกรรม (2)	พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อ ต่อพฤติกรรม สุขภาพและ ความรุนแรง	1. วิเคราะห์อิทธิพลของ สื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง (K) 2. นำเสนอข้อมูล ความรู้ เกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อ ต่อพฤติกรรมสุขภาพและ ความรุนแรง (P) 3. ตระหนักถึงอิทธิพล ของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง (A)	สื่อในปัจจุบันมีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมโดยเฉพาะ อินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นสื่อที่ แพร่หลายและมีความ รวดเร็ว การโฆษณาชวน เชื่อ ข่าวดังหรือข้อมูลที่มี ความรุนแรง เกมออนไลน์ เกมคอมพิวเตอร์ และสื่อทางลบประเภท ต่าง ๆ ทั้งสื่อลามกและสื่อ ที่มีภาพและเนื้อหา เกี่ยวกับความรุนแรง ซึ่ง ล้วนส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง ซึ่งล้วนส่งผลต่อ พฤติกรรมสุขภาพและ ความรุนแรงของบุคคล	1

ตาราง 9 (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
8. ผลกระทบของเครื่องคั้มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ (1)	พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการคั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	1. วิเคราะห์ปัญหาของการคั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ (K) 2. ป้องกันและหลีกเลี่ยงการคั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ (P) 3. ตระหนักถึงโทษที่เกิดจากการคั้มเครื่องคั้มแอลกอฮอล์ (A)	เครื่องคั้มแอลกอฮอล์ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนควบคุมความคิด การเคลื่อนไหว การพูด รวมทั้งศูนย์ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจไม่สะดวก ไม่รู้สึกตัวและอาจหมดสติ	1
9. ผลกระทบของเครื่องคั้มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ (2)	พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการคั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	1. วิเคราะห์ปัญหาของการคั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ (K) 2. ป้องกันและหลีกเลี่ยงการคั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ (P) 3. ตระหนักถึงโทษที่เกิดจากการคั้มเครื่องคั้มแอลกอฮอล์ (A)	เมื่อร่างกายได้รับแอลกอฮอล์เข้าไปในกระแสเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะทำให้การทำงานของระบบประสาทหย่อนสมรรถภาพ ขาดสติ จึงมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุสูงกว่าคนปกติถึง 2 เท่า	1

ตาราง 9 (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
10.ผลกระทบของเครื่องคั้มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ (3)	พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการคั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	1. วิเคราะห์ปัญหาของการคั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ (K) 2. ป้องกันและหลีกเลี่ยงการคั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ (P) 3. ตระหนักถึงโทษที่เกิดจากการคั้มเครื่องคั้มแอลกอฮอล์ (A)	การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม เป็นแนวทางการหลีกเลี่ยงเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ได้ในระยะยาว	1

ตาราง 10 การวิเคราะห์โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคหมวกหกใบ

วัน / เดือน / ปี	เวลา	แผนการจัดการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
14 พ.ค. 2558	9.30-10.30	1. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)	1. อธิบายความหมายความสำคัญ และประเภทของสมรรถภาพทางกาย 2. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 3. เห็นประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย ของตนเอง	1
15 พ.ค. 2558	9.30-10.30	2.การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (2)	1. อธิบายความหมายความสำคัญ และประเภทของสมรรถภาพทางกาย 2. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 3. เห็นประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย ของตนเอง	1
18 พ.ค. 2558	9.30-10.30	3. ป้จจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ	1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกัน 2. นำเสนอความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของคนในชุมชน 3. ตระหนักถึงผลกระทบของการมีปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	1

ตาราง 10 (ต่อ)

วัน / เดือน / ปี	เวลา	แผนการจัดการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
19 พ.ค. 2558	9.30-10.30	4. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง	1. บอกปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง 2. ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง 3. ตระหนักถึงผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง	1
20 พ.ค. 2558	9.30-10.30	5. วิธีการหลีกเลี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง	1. เสนอแนะวิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา 2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา 3. เห็นประโยชน์ที่เกิดจากการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	1
21 พ.ค. 2558	9.30-10.30	6. สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม (1)	1. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 2. นำเสนอข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 3. ตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	1

ตาราง 10 (ต่อ)

วัน / เดือน / ปี	เวลา	แผนการจัดการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
22 พ.ค. 2558	9.30-10.30	7. สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม (2)	1. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 2. นำเสนอข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 3. ตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	1
25 พ.ค. 2558	9.30-10.30	8. ผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ (1)	1. วิเคราะห์ปัญหาของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ 2. ป้องกันและหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 3. ตระหนักถึงโทษที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	1
26 พ.ค. 2558	9.30-10.30	9. ผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ (2)	1. วิเคราะห์ปัญหาของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ 2. ป้องกันและหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 3. ตระหนักถึงโทษที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	1

ตาราง 10 (ต่อ)

วัน / เดือน / ปี	เวลา	แผนการจัดการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
27 พ.ค. 2558	9.30-10.30	10 .ผลกระทบของเครื่องคัมแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ (3)	1. วิเคราะห์ปัญหาของการคัมเครื่องคัมที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ 2. ป้องกันและหลีกเลี่ยงการคัมเครื่องคัมที่มีแอลกอฮอล์ 3. ตระหนักถึงโทษที่เกิดจากการคัมเครื่องคัมแอลกอฮอล์	1

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ตาราง 11 การวิเคราะห์โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคผังกราฟิก

วัน / เดือน / ปี	เวลา	แผนการจัดการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
14 พ.ค. 2558	10.30 - 11.30	1. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายความหมายความสำคัญ และประเภทของสมรรถภาพทางกาย วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เห็นประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง 	1
15 พ.ค. 2558	10.30 - 11.30	2.การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (2)	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายความหมายความสำคัญ และประเภทของสมรรถภาพทางกาย วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เห็นประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง 	1
18 พ.ค. 2558	10.30 - 11.30	3. ป้จจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> วิเคราะห์ป้จจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกัน นำเสนอความรู้เกี่ยวกับป้จจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของคนในชุมชน ตระหนักถึงผลกระทบของการมีป้จจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ 	1

ตาราง 11 (ต่อ)

วัน / เดือน / ปี	เวลา	แผนการจัดการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
19 พ.ค. 2558	10.30 - 11.30	4. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง	1. บอกปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง 2. ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง 3. ตระหนักถึงผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง	1
20 พ.ค. 2558	10.30 - 11.30	5. วิธีการหลีกเลี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง	1. เสนอแนะวิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา 2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา 3. เห็นประโยชน์ที่เกิดจากการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	1
21 พ.ค. 2558	10.30 - 11.30	6. สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม (1)	1. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 2. นำเสนอข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 3. ตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	1

ตาราง 11 (ต่อ)

วัน / เดือน / ปี	เวลา	แผนการจัดการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
22 พ.ค. 2558	10.30 - 11.30	7. สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม (2)	1. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 2. นำเสนอข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 3. ตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	1
25 พ.ค. 2558	10.30 - 11.30	8. ผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ (1)	1. วิเคราะห์ปัญหาของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ 2. ป้องกันและหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 3. ตระหนักถึงโทษที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	1
26 พ.ค. 2558	10.30 - 11.30	9. ผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ (2)	1. วิเคราะห์ปัญหาของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ 2. ป้องกันและหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 3. ตระหนักถึงโทษที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	1

ตาราง 11 (ต่อ)

วัน / เดือน / ปี	เวลา	แผนการจัดการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
27 พ.ค. 2558	10.30 - 11.30	10. ผลกระทบ ของเครื่องคัม แอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพ (3)	1. วิเคราะห์ปัญหาของการคัมเครื่องคัม ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิด อุบัติเหตุ 2. ป้องกันและหลีกเลี่ยงการคัม เครื่องคัมที่มีแอลกอฮอล์ 3. ตระหนักถึงโทษที่เกิดจากการคัม เครื่องคัมแอลกอฮอล์	1



ภาคผนวก ค
การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

สูตรที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้อง
 $\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด
 N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

2. ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

$$p = \frac{H + L}{N}$$

$$r = \frac{H - L}{\frac{N}{2}}$$

เมื่อ p แทน ค่าความยากง่าย ของคำถามแต่ละข้อ
 r แทน ค่าอำนาจจำแนก ของคำถามแต่ละข้อ
 H แทน จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มสูง
 L แทน จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มต่ำ
 N แทน จำนวนผู้เข้าสอบทั้งหมด

3. ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้สูตร K.R.20 ของคูเดอร์ – ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum pq}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ r_{tt} แทน ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
 n แทน จำนวนข้อสอบในแบบทดสอบ
 p แทน สัดส่วนจำนวนคนที่ตอบถูกต้องจำนวนคนทั้งหมด
 q แทน สัดส่วนของผู้ตอบผิด $q = 1 - p$
 S_t^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

แบบประเมินแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคหมวกหกใบ
เรื่อง สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาความเหมาะสมต่อข้อความในรายการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความเหมาะสมที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ซึ่งมี 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด
 4 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมมาก
 3 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมปานกลาง
 2 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมน้อย
 1 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมน้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. สาระสำคัญ					
1.1 สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง.....
1.2 สอดคล้องกับเนื้อหา.....
1.3 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้.....
1.4 ใช้ข้อความกะทัดรัด สมบูรณ์และชัดเจน.....
2. จุดประสงค์การเรียนรู้					
2.1 สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง.....
2.2 สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตร.....
2.3 สอดคล้องกับเนื้อหา.....
2.4 ใช้ข้อความกะทัดรัด สมบูรณ์และชัดเจน.....

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
3. เนื้อหา					
3.1 สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการ เรียนรู้แกนกลาง.....
3.2 สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ ในหลักสูตรแกนกลาง.....
3.3 เหมาะสมกับผู้เรียนในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3.....
3.4 มีรายละเอียดที่สมบูรณ์ ชัดเจน.....
4. กิจกรรมการเรียนรู้					
4.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้
4.2 จัดกิจกรรมโดยเน้นพัฒนาการคิด วิจารณ์.....
4.3 ส่งเสริมทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม..
4.4 จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่นำไปสู่การ วัดและประเมินผลได้.....
4.5 สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้โดย ใช้เทคนิคหลากหลาย.....
5. สื่อการเรียนรู้					
5.1 สอดคล้องกับสาระสำคัญ.....
5.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้
5.3 สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้....
5.4 เหมาะสมกับผู้เรียนในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3.....
6. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้					
6.1 สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการ เรียนรู้แกนกลาง.....
6.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
6.3 มีการประเมินกระบวนการกลุ่ม ที่เหมาะสม.....
6.4 มีเกณฑ์การวัดและประเมินผลที่ เหมาะสม.....
6.5 ใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับผู้เรียนใน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....
รวม					
เฉลี่ย					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... ผู้ประเมิน
(.....)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

แบบประเมินแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคผังกราฟิก
เรื่อง สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาความเหมาะสมต่อข้อความในรายการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความเหมาะสมที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ซึ่งมี 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมมาก
- 3 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมปานกลาง
- 2 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมน้อย
- 1 หมายถึง มีระดับความเหมาะสมน้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. สาระสำคัญ					
1.1 สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง.....
1.2 สอดคล้องกับเนื้อหา.....
1.3 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้.....
1.4 ใช้ข้อความกะทัดรัด สมบูรณ์และชัดเจน.....
2. จุดประสงค์การเรียนรู้					
2.1 สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง.....
2.2 สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตร.....
2.3 สอดคล้องกับเนื้อหา.....
2.4 ใช้ข้อความกะทัดรัด สมบูรณ์และชัดเจน.....

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
3. เนื้อหา					
3.1 สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง.....
3.2 สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตรแกนกลาง.....
3.3 เหมาะสมกับผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....
3.4 มีรายละเอียดที่สมบูรณ์ ชัดเจน.....
4. กิจกรรมการเรียนรู้					
4.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้.....
4.2 จัดกิจกรรมโดยเน้นพัฒนาการคิด วิจารณ์.....
4.3 ส่งเสริมทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม.....
4.4 จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่นำไปสู่การ วัดและประเมินผลได้.....
4.5 สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ เทคนิคผังกราฟิก.....
5. สื่อการเรียนรู้					
5.1 สอดคล้องกับสาระสำคัญ.....
5.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้.....
5.3 สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้.....
5.4 เหมาะสมกับผู้เรียนในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3.....
6. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้					
6.1 สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง.....
6.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้.....

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
6.3 มีการประเมินกระบวนการกลุ่ม ที่เหมาะสม.....
6.4 มีเกณฑ์การวัดและประเมินผลที่ เหมาะสม.....
6.5 ใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับผู้เรียนใน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....
รวม					
เฉลี่ย					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... ผู้ประเมิน
(.....)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ตาราง 12 ผลการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้เทคนิคหมวกหกใบ

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					\bar{X}	ระดับคุณภาพ ความเหมาะสม
	1	2	3	4	5		
1	4.88	4.84	4.76	4.80	4.84	4.57	มากที่สุด
2	4.65	4.50	4.55	4.55	4.60	4.57	มากที่สุด
3	4.55	4.60	4.65	4.55	4.65	4.60	มากที่สุด
4	4.80	4.55	4.55	4.60	4.70	4.64	มากที่สุด
5	4.45	4.65	4.70	4.70	4.55	4.61	มากที่สุด
6	4.45	4.30	4.60	4.65	4.45	4.49	มาก
7	4.45	4.65	4.70	4.70	4.50	4.60	มากที่สุด
8	4.55	4.75	4.50	4.60	4.45	4.57	มากที่สุด
9	4.50	4.65	4.45	4.65	4.50	4.55	มากที่สุด
10	4.50	4.65	4.65	4.70	4.50	4.60	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย						4.58	มากที่สุด

ตาราง 13 ผลการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้เทคนิคผังกราฟิก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					\bar{X}	ระดับคุณภาพความเหมาะสม
	1	2	3	4	5		
1	4.88	4.84	4.76	4.80	4.84	4.65	มากที่สุด
2	4.65	4.50	4.55	4.55	4.60	4.57	มากที่สุด
3	4.55	4.65	4.65	4.60	4.65	4.62	มากที่สุด
4	4.80	4.50	4.50	4.60	4.70	4.62	มากที่สุด
5	4.50	4.70	4.75	4.70	4.55	4.64	มากที่สุด
6	4.50	4.35	4.65	4.70	4.50	4.52	มากที่สุด
7	4.55	4.75	4.80	4.80	4.60	4.70	มากที่สุด
8	4.65	4.75	4.70	4.75	4.65	4.70	มากที่สุด
9	4.60	4.85	4.65	4.80	4.70	4.72	มากที่สุด
10	4.65	4.80	4.80	4.85	4.65	4.75	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย						4.65	มากที่สุด

ตาราง 14 ผลการประเมินความสอดคล้องของแบบวัดการคิดวิจารณ์

ข้อทดสอบที่	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ΣR	IOC	ความหมาย
	1	2	3	4	5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อทดสอบที่	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ΣR	IOC	ความหมาย
	1	2	3	4	5			
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง

ตาราง 15 ผลการประเมินความสอดคล้องของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ข้อทดสอบที่	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ΣR	IOC	ความหมาย
	1	2	3	4	5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
9	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
12	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อทดสอบที่	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ΣR	IOC	ความหมาย
	1	2	3	4	5			
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	สอดคล้อง

ตาราง 16 ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการคิดวิจารณ์ญาณ

ข้อที่	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก	คุณภาพ
1	0.77	0.40	เหมาะสม
2	0.77	0.27	เหมาะสม
3	0.80	0.33	เหมาะสม
4	0.63	0.20	เหมาะสม
5	0.73	0.34	เหมาะสม
6	0.70	0.42	เหมาะสม
7	0.40	0.33	เหมาะสม
8	0.77	0.54	เหมาะสม
9	0.77	0.27	เหมาะสม
10	0.40	0.39	เหมาะสม
11	0.70	0.29	เหมาะสม
12	0.63	0.30	เหมาะสม
13	0.73	0.34	เหมาะสม
14	0.70	0.29	เหมาะสม
15	0.77	0.40	เหมาะสม
16	0.77	0.27	เหมาะสม
17	0.77	0.40	เหมาะสม
18	0.67	0.23	เหมาะสม
19	0.77	0.27	เหมาะสม
20	0.70	0.42	เหมาะสม
21	0.35	0.29	เหมาะสม
22	0.80	0.46	เหมาะสม
23	0.77	0.27	เหมาะสม
24	0.73	0.27	เหมาะสม
25	0.35	0.40	เหมาะสม

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก	คุณภาพ
26	0.80	0.33	เหมาะสม
27	0.70	0.33	เหมาะสม
28	0.77	0.27	เหมาะสม
29	0.73	0.33	เหมาะสม
30	0.80	0.46	เหมาะสม

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการคิดวิจารณ์ญาณเท่ากับ 0.83

ตาราง 17 ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ข้อที่	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก	คุณภาพ
1	0.73	0.89	เหมาะสม
2	0.77	0.78	เหมาะสม
3	0.80	0.67	เหมาะสม
4	0.80	0.51	เหมาะสม
5	0.54	0.49	เหมาะสม
6	0.80	0.35	เหมาะสม
7	0.80	0.51	เหมาะสม
8	0.77	0.62	เหมาะสม
9	0.80	0.33	เหมาะสม
10	0.80	0.35	เหมาะสม
11	0.80	0.35	เหมาะสม
12	0.80	0.51	เหมาะสม
13	0.77	0.30	เหมาะสม
14	0.77	0.62	เหมาะสม
15	0.77	0.46	เหมาะสม
16	0.80	0.46	เหมาะสม
17	0.77	0.62	เหมาะสม
18	0.77	0.30	เหมาะสม
19	0.73	0.57	เหมาะสม
20	0.73	0.25	เหมาะสม
21	0.80	0.35	เหมาะสม
22	0.73	0.25	เหมาะสม
23	0.70	0.68	เหมาะสม
24	0.77	0.30	เหมาะสม
25	0.63	0.27	เหมาะสม

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก	คุณภาพ
26	0.70	0.21	เหมาะสม
27	0.70	0.68	เหมาะสม
28	0.65	0.24	เหมาะสม
29	0.73	0.25	เหมาะสม
30	0.63	0.21	เหมาะสม

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เท่ากับ 0.86



ภาคผนวก ง
คะแนนของกลุ่มทดลอง

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ตาราง 18 คะแนนการคิดวิจารณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้เทคนิคหมวกหกใบ

คนที่	คะแนนการคิดวิจารณ์(คะแนนเต็ม 40 คะแนน)			
	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D ²
1	18	32	14	196
2	17	26	9	81
3	15	34	19	361
4	18	35	17	289
5	18	36	18	324
6	18	35	17	289
7	17	28	11	121
8	18	31	13	169
9	17	27	10	100
10	15	35	20	400
11	16	32	16	256
12	18	34	16	256
13	20	35	15	225
14	21	39	18	324
15	24	38	14	196
16	21	38	17	289
17	20	39	19	361
18	20	34	14	196
19	20	32	12	144
20	14	28	14	196

ตาราง 18 (ต่อ)

คนที่	คะแนน การคิดวิจารณ์ญาณ (คะแนนเต็ม 40 คะแนน)			
	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D ²
21	15	35	20	400
22	17	27	10	100
23	18	30	12	144
24	15	27	12	144
25	22	35	13	169
26	15	30	15	225
27	14	27	13	169
28	25	32	7	49
29	26	36	10	100
30	26	35	9	81
31	24	35	11	121
32	20	36	16	256
Σ	602	1,053	451	6,731
\bar{X}	18.81	32.91		
S.D.	3.44	3.82		

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ตาราง 19 คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองที่เรียน โดยใช้เทคนิคหมวกหกใบ

คนที่	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)			
	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D ²
1	7	20	13	169
2	15	23	8	64
3	14	25	11	121
4	15	24	9	81
5	10	21	11	121
6	14	21	7	49
7	15	23	8	64
8	15	25	10	100
9	10	26	16	256
10	10	24	14	196
11	7	21	14	196
12	8	21	13	169
13	15	25	10	100
14	16	26	10	100
15	15	24	9	81
16	8	29	21	441
17	18	23	5	25
18	19	23	4	16
19	12	24	12	144
20	12	24	12	144

ตาราง 19 (ต่อ)

คนที่	คะแนน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)			
	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D ²
21	14	25	11	121
22	10	25	15	225
23	12	26	14	196
24	14	25	11	121
25	15	30	15	225
26	8	19	11	121
27	15	24	9	81
28	10	29	19	361
29	8	19	11	121
30	9	20	11	121
31	12	28	16	256
32	12	26	14	196
Σ	394	768	374	4,782
\bar{X}	12.31	24.00		
S.D.	3.26	2.82		

ตาราง 20 คะแนนการคิดวิจารณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลอง ที่เรียนโดยใช้
เทคนิคผังกราฟิก

คนที่	คะแนนการคิดวิจารณ์ (คะแนนเต็ม 40 คะแนน)			
	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D ²
1	21	35	14	196
2	21	36	15	225
3	23	38	15	225
4	21	38	17	289
5	25	34	9	81
6	24	35	11	121
7	25	39	14	196
8	18	35	17	289
9	19	36	17	289
10	20	35	15	225
11	20	30	10	100
12	17	35	18	324
13	18	34	16	256
14	17	29	12	144
15	15	28	13	169
16	16	29	13	169
17	17	34	17	289
18	25	36	11	121
19	20	36	16	256
20	21	36	15	225

ตาราง 20 (ต่อ)

คนที่	คะแนน การคิดวิจารณ์ญาณ (คะแนนเต็ม 40 คะแนน)			
	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D ²
21	25	33	8	64
22	26	33	7	49
23	18	35	17	289
24	18	34	16	256
25	12	30	18	324
26	17	30	13	169
27	19	29	10	100
28	20	35	15	225
29	20	38	18	324
30	21	39	18	324
31	21	34	13	169
32	23	35	12	144
Σ	643	1,093	450	6,626
\bar{X}	20.09	34.16		
S.D.	3.29	3.04		

ตาราง 21 คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองที่เรียน โดยใช้เทคนิคผังกราฟิก

คนที่	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)			
	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D ²
1	10	24	14	196
2	10	25	15	225
3	9	28	19	361
4	14	29	15	225
5	15	28	13	169
6	20	28	8	64
7	21	27	6	36
8	18	28	10	100
9	10	26	16	256
10	10	25	15	225
11	12	24	12	144
12	14	24	10	100
13	10	20	10	100
14	12	25	13	169
15	15	26	11	121
16	15	24	9	81
17	13	25	12	144
18	13	24	11	121
19	15	25	10	100
20	15	26	11	121

ตาราง 21 (ต่อ)

คนที่	คะแนน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)			
	ก่อนเรียน	หลังเรียน	D	D ²
21	14	25	11	121
22	15	23	8	64
23	15	23	8	64
24	16	23	7	49
25	14	24	10	100
26	12	25	13	169
27	13	25	12	144
28	14	29	15	225
29	12	23	11	121
30	10	25	15	225
31	10	24	14	196
32	17	25	8	64
Σ	433	805	372	4,600
\bar{X}	13.53	25.16		
S.D.	2.95	1.99		

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก จ
ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ตัวอย่าง แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคหมวกหกใบ
เรื่อง สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1) เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.3/4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยป้องกันโรค ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และหรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ เป็นความสามารถของร่างกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายความสำคัญและประเภทของสมรรถภาพทางกาย (K)
2. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (P)
3. เห็นประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง (A)

กิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้เทคนิคหมวกหกใบ

ขั้นเตรียม

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน โดยคละเพศและความสามารถ และแจ้งให้นักเรียนทราบว่าผลงานของนักเรียน คือผลงานของกลุ่ม โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่กันทำงาน
2. ครูอธิบายบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและทบทวนการคิดแบบหมวกหกใบ
3. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผลให้นักเรียนเข้าใจ

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
 - 1.1 นักเรียนจะทราบได้อย่างไรว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกายที่ดีหรือไม่ดี
2. ครูร่วมสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
 - 2.1 คนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดี มีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เหนื่อยง่าย เฉื่อยชา)
 - 2.2 คนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ควรมีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ กระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว)

ขั้นสอน

1. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยชา ไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป และยังมีพลังพอสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมในยามว่าง
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
3. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มสวมหมวกดังนี้ กลุ่มที่ 1 สวมหมวกสีขาว กลุ่มที่ 2 สวมหมวกสีแดง กลุ่มที่ 3 สวมหมวกสีดำ กลุ่มที่ 4 สวมหมวกสีเหลือง กลุ่มที่ 5 สวมหมวกสีเขียว และกลุ่มที่ 6 สวมหมวกสีฟ้า
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มรับมอบหมายงาน ร่วมกันอภิปรายและตอบคำถามสำคัญดังนี้
 - 4.1 กลุ่มที่ 1 สวมหมวกสีขาว ศึกษาและอธิบายขั้นตอนการเตรียมตัวเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสม
 - 4.2 กลุ่มที่ 2 สวมหมวกสีแดง อธิบายความรู้สึกที่มีต่อการดูแลสุขภาพของบุคคลที่ประกอบอาชีพแตกต่างกัน 2 อาชีพ
 - 4.3 กลุ่มที่ 3 สวมหมวกสีดำ อธิบายเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการขาดการดูแลสุขภาพ
 - 4.4 กลุ่มที่ 4 สวมหมวกสีเหลือง อธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี
 - 4.5 กลุ่มที่ 5 สวมหมวกสีเขียว อธิบายเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาสุขภาพทางกาย
 - 4.6 กลุ่มที่ 6 สวมหมวกสีฟ้า อธิบายเกี่ยวกับการวางแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี

5. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน โดยเริ่มจากกลุ่มที่สวมหมวกสีขาว หมวกสีแดง หมวกสีดำ หมวกสีเหลือง หมวกสีเขียว และหมวกสีฟ้าตามลำดับ ให้นักเรียนในชั้นเรียน ร่วมกันอภิปราย

ขั้นสรุป

1. นักเรียนทุกคนทำใบงาน เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)
2. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จากการใช้ กระบวนการคิดตามแนวคิดหมวกหกใบ ดังนี้

สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นความสามารถของระบบในร่างกายที่ช่วย ป้องกันบุคคลจากโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกลไกหรือ สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติหรือทักษะสมรรถนะ เป็นความสามารถของร่างกายที่ใช้ประกอบ กิจกรรมต่าง ๆ

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)
2. ใบงาน เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล
 - 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เครื่องมือ
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เกณฑ์การประเมิน
 - 3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน 9-10 ระดับ ดีมาก

คะแนน 7-8 ระดับ ดี

คะแนน 5-6 ระดับ พอใช้

คะแนน 0-4 ระดับ ควรปรับปรุง

ใบงาน เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนมีแนวทางอย่างไรในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. การมีสมรรถภาพทางกายไม่สมบูรณ์จะส่งผลอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

เฉลย ใบงาน เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)

1. นักเรียนมีแนวทางอย่างไรในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

แนวคำตอบ การสร้างเสริมความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต กระทำได้ โดยวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก เป็นต้น โดยปฏิบัติติดต่อกัน อย่างน้อย 20 – 30 นาทีต่อครั้ง การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระทำโดยการใช้น้ำหนักตัวเอง เช่น ดันพื้น ดึงข้อ การสร้างเสริมความทนทานของกล้ามเนื้อ ให้กระทำเช่นเดียวกับความแข็งแรงแต่ให้ปฏิบัติซ้ำหลายครั้ง ปฏิบัติซ้ำๆ และแต่ละครั้งให้ใช้เวลานาน การสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อและการแยกข้อต่อส่วนต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ ยืดกล้ามเนื้อหลัง แยกข้อต่อสะโพก เป็นต้น การสร้างความคล่องแคล่วว่องไว กระทำโดย การวิ่งเร็ว การวิ่งกลับตัว เป็นต้น

2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีความสำคัญอย่างไร

แนวคำตอบ ช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความแข็งแรง ทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย ถ้ามีร่างกายอ่อนแอ สุขภาพไม่สมบูรณ์ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงด้วย

3. การมีสมรรถภาพทางกายไม่สมบูรณ์จะส่งผลอย่างไร

แนวคำตอบ ด้านร่างกาย : หนักหนัก ส่วนสูงไม่สมวัย ร่างกายอ่อนแอ ไม่สมส่วน

ด้านจิตใจ : ซึมเศร้า ไม่สบายใจ ขาดความเชื่อมั่น

ด้านสังคม : ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ยาก ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ชีวิตไม่

มั่นคง

ตัวอย่าง แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคผังกราฟิก

เรื่อง สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.3/4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยป้องกันโรค ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และหรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ เป็นความสามารถของร่างกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายความสำคัญและประเภทของสมรรถภาพทางกาย (K)
2. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (P)
3. เห็นประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง (A)

กิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้เทคนิคผังกราฟิก

ขั้นเตรียม

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน โดยคละเพศและความสามารถ และแจ้งให้นักเรียนทราบว่าผลงานของนักเรียน คือผลงานของกลุ่ม โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่กันทำงาน

2. ครูอธิบายการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคผังกราฟิกให้นักเรียนเข้าใจ
3. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผลให้นักเรียนเข้าใจ

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
 - 1.1 นักเรียนจะทราบได้อย่างไรว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกายที่ดีหรือไม่ดี
2. ครูร่วมสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกายโดยครูใช้คำถาม ดังนี้
 - 2.1 คนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดี มีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เหนื่อยง่าย เฉื่อยชา)
 - 2.2 คนที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ควรมีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ กระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว)

ขั้นสอน

1. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ที่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง ไม่เฉื่อยชา ไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป และยังมีพลังพอสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมในยามว่าง
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
3. ครูแสดงผังกราฟิก เป็นแบบผังมโนทัศน์ เกี่ยวกับ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายถึงความสำคัญขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มรับมอบหมายงาน ร่วมกันเขียนผังกราฟิกเป็นแบบผังมโนทัศน์ ดังนี้

- 5.1 กลุ่มที่ 1 ขั้นตอนการเตรียมตัวเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสม
- 5.2 กลุ่มที่ 2 วิธีการดูแลสุขภาพของบุคคลแต่ละวัย
- 5.3 กลุ่มที่ 3 ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการขาดการดูแลสุขภาพ
- 5.4 กลุ่มที่ 4 ประโยชน์ของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี
- 5.5 กลุ่มที่ 5 แนวทางการพัฒนาสุขภาพทางกาย
- 5.6 กลุ่มที่ 6 การวางแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี

6. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน และให้นักเรียนในชั้นเรียนร่วมกัน

อภิปราย

ขั้นสรุป

1. นักเรียนทุกคนทำใบงาน เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)
2. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จากการใช้กระบวนการคิดตามแนวคิดหมวดหกใบ ดังนี้

สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นความสามารถของระบบในร่างกายที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกลไกหรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติหรือทักษะสมรรถนะ เป็นความสามารถของร่างกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ

สื่อการเรียนรู้

1. พังกราฟิก องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
2. ใบความรู้ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)
3. ใบงาน เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล
 - 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เครื่องมือ
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เกณฑ์การประเมิน
 - 3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน	9-10	ระดับ	ดีมาก
คะแนน	7-8	ระดับ	ดี
คะแนน	5-6	ระดับ	พอใช้
คะแนน	0-4	ระดับ	ควรปรับปรุง

ใบงาน เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนมีแนวทางอย่างไรในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. จงเขียนผังกราฟิก รูปแบบผังมโนทัศน์ ในหัวข้อผลกระทบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่สมบูรณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

เฉลย ใบงาน เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)

1. นักเรียนมีแนวทางอย่างไรในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

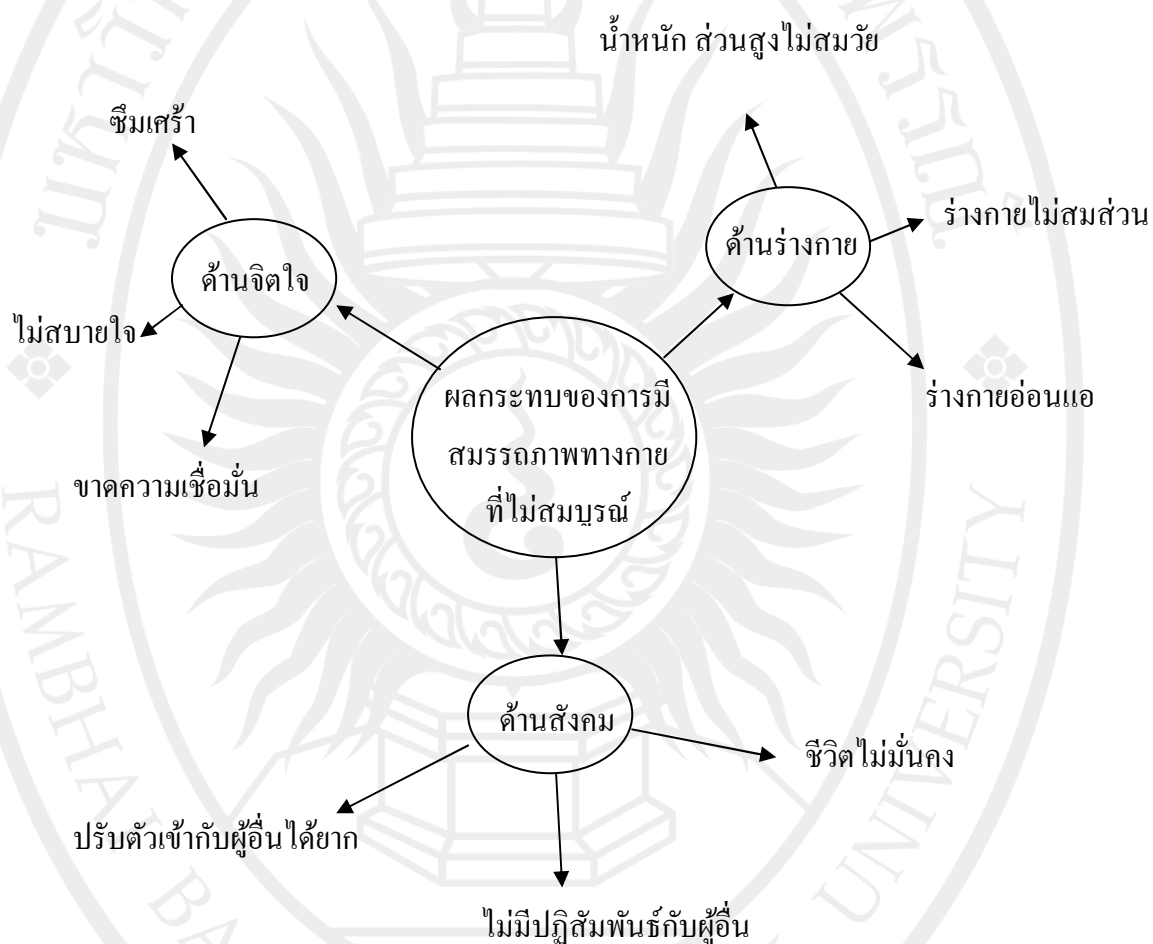
แนวคำตอบ การสร้างเสริมความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต กระทำได้โดยวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก เป็นต้น โดยปฏิบัติติดต่อกัน อย่างน้อย 20 – 30 นาทีต่อครั้ง การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระทำโดยการใช้น้ำหนักตัวเอง เช่น ดันพื้น ดึงข้อ การสร้างเสริมความทนทานของกล้ามเนื้อ ให้กระทำเช่นเดียวกับความแข็งแรงแต่ให้ปฏิบัติซ้ำหลายครั้ง ปฏิบัติซ้ำๆ และแต่ละครั้งให้ใช้เวลานาน การสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อและการแยกข้อต่อส่วนต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวไหล่ ยืดกล้ามเนื้อหลัง แยกข้อต่อสะโพก เป็นต้น การสร้างความคล่องแคล่วว่องไว กระทำโดย การวิ่งเร็ว การวิ่งกลับตัว เป็นต้น

2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีความสำคัญอย่างไร

แนวคำตอบ ช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความแข็งแรง ทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย ถ้ามีร่างกายอ่อนแอ สุขภาพไม่สมบูรณ์ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงด้วย

3. จงเขียนผังกราฟิก รูปแบบผังมโนทัศน์ ในหัวข้อผลกระทบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่สมบูรณ์

แนวคำตอบ



ใบความรู้ การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (1)

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ในการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความแข็งแรง ทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย ในเรื่องของสุขภาพส่วนบุคคลนั้น ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับสมรรถภาพทางกาย หรืออาจจะกล่าวได้ว่า มีรากฐานจากการมีสุขภาพดี ถ้ามีร่างกายอ่อนแอ สุขภาพไม่สมบูรณ์ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงด้วย

โดยทั่วไปสมรรถภาพทางกายแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ

1. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
2. สมรรถภาพทางกลไก

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คือความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เป็นตัวบ่งชี้การมีสุขภาพที่ดี มีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. ความเร็ว (Speed) คือ ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยใช้ระยะเวลาสั้นที่สุด
2. พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างรวดเร็วและแรงในจังหวะของกล้ามเนื้อหดตัวหนึ่งครั้ง เช่น ยืนกระโดดไกล
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัวเพียงครั้งเดียวโดยไม่จำกัดเวลา เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance, Anaerobic Capacity) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ได้ประกอบกิจกรรมซ้ำซากได้เป็นระยะเวลานานอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ความคล่องตัว (Agility) คือ ความสามารถของร่างกายที่จะบังคับควบคุมในการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ได้ด้วยความรวดเร็วและแน่นอน
6. ความอ่อนตัว (Flexibility) คือ ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ในการที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างกว้างขวาง

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. การเสริมสร้างความเร็ว (Speed)

ความเร็วของการเคลื่อนไหว ขึ้นอยู่กับการทำงานของระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อ และการเปลี่ยนแปลงความเร็ว ซึ่งเกิดจากระบบประสาทเป็นส่วนใหญ่

เมื่อก้าวถึงความเร็วในการออกกำลังกายแล้ว จะต้องแยกการเคลื่อนไหวออกเป็น 2 อย่าง คือ การเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยความชำนาญเป็นพิเศษ กับการเคลื่อนไหวแบบธรรมดาต่างๆ ดังนั้น การฝึกการเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยความชำนาญพิเศษ เพื่อเพิ่มความเร็ว จึงเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า เช่น ฝึกว่ายน้ำ ตีเทนนิส หรือพิมพ์ดีด เป็นต้น ซึ่งในช่วงแรกของการฝึกจะกระทำได้ช้า ต่อมา จะสามารถเพิ่มความเร็วขึ้นได้เรื่อยๆ สำหรับความเร็วที่ใช้ในการเคลื่อนไหวแบบธรรมดาได้แก่ การแข่งขันวิ่งเร็ว ถ้าต้องการจะวิ่งให้เร็วขึ้นจะต้องลดระยะเวลาของการหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ นั่นคือ ความยาวของก้าวและความถี่ของก้าวจะต้องเพิ่มขึ้น



การเสริมสร้างความเร็วด้วยการวิ่ง

2. การเสริมสร้างพลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power)

พลังของกล้ามเนื้อเกิดจากการรวมของปัจจัยต่อไปนี้

2.1 แรงที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อหลายๆ มัด ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในกลุ่มเดียวกัน

2.2 ความสามารถของกล้ามเนื้อในกลุ่มเดียวกันที่ทำงานประสานกับกล้ามเนื้อของกลุ่มตรงข้าม

2.3 ความสามารถทางกลไกในการทำงานของระบบคนระหว่างกระดูกกับกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง

3. การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)

วิธีการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงนั้นมีหลายแบบ ซึ่งแต่ละแบบต่างก็ยึดเอาแรงต้านทานเป็นสำคัญสำหรับพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยปกติหากเราใช้เวลาแກ่ร่างกาย เพื่อการปรับตัวประมาณ 1 เดือน ทำให้ร่างกายทำงานในขีดความสามารถธรรมดาใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคือ ร่างกายมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ขีดความสามารถก็สูงขึ้นด้วย

4. การเสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance)

ในการเสริมสร้างความอดทนหรือทนทานของกล้ามเนื้อ เท่ากับเป็นการเสริมสร้างการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกเพื่อเสริมสร้างคุณสมบัติดังกล่าว ก็คล้ายกับการฝึก เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง

5. การเสริมสร้างความคล่องตัว (Agility)

ความคล่องตัวมีผลต่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรมที่ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทางหรือเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกาย ที่ต้องการความรวดเร็ว และถูกต้อง เช่น การออกวิ่งได้เร็ว หยุดได้เร็ว และเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้รวดเร็ว ฉะนั้น ความคล่องตัวจึงเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกาย และเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเล่นกีฬาหลายอย่าง เช่น บาสเกตบอล แบดมินตัน ยิมนาสติก ฟุตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น

6. การเสริมสร้างความอ่อนตัว (Flexibility)

ความอ่อนตัว หมายถึง พิกัดการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหวได้อย่างกว้างขวาง ก็คือ ความสามารถในการอ่อนตัว และการเคลื่อนไหวใด ๆ ถ้าไม่ได้ทำบ่อย ๆ จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อที่อยู่บริเวณนั้นเสียความสามารถในการยืดตัว จึงทำให้การอ่อนตัวไม่ดีไปด้วย และทำให้มีไขมันสะสมอยู่ในร่างกายเพิ่มขึ้น

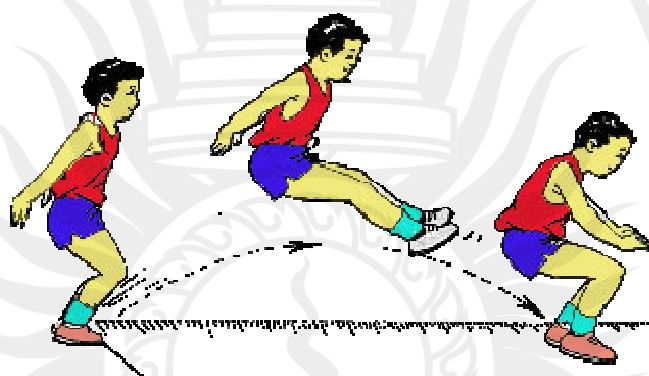
สมรรถภาพทางกลไก

สมรรถภาพทางกลไก หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะการเล่นกีฬาได้ดี โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ความคล่องตัว (Ability) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนที่ได้ได้อย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวนั้นได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาสมดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนไหวนั้น

3. การประสานสัมพันธ์ (Coordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวอย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันระหว่างตา มือ และเท้า เช่น การตีลูกปิงปอง

4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกาย ในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง เช่น การยืนอยู่กับที่ การกระโดดไกล การทุ่มลูกน้ำหนัก



การยืนกระโดดไกล

5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น แสง เสียง

6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

ประโยชน์ของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกายสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวเท่านั้น สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้และหายไปได้ การที่เราจะรักษาให้ร่างกายมีสมรรถภาพคงอยู่เสมอานั้น จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่คงสภาพและเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น ไปอีกด้วย นอกจากนี้แล้วยังเป็นประโยชน์ในการป้องกันโรคภัยเบียดเบียน โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายได้อีกด้วย

ประโยชน์ทั่วไป

ทำให้ทรวดทรงดี ร่างกายมีความต้านทานโรค ระบบต่างๆ ทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การตัดสินใจดีขึ้น และมีทักษะดีขึ้น

ประโยชน์ทางร่างกาย

กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความทนทาน อัตราการเต้นของหัวใจจำนวนครั้งน้อยลง แต่การสูบฉีดของหัวใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายดีขึ้น ความอ่อนตัวดีขึ้น กล้ามเนื้อฝึกลูกขาได้ยาก พลังกล้ามเนื้อสูงขึ้น การทรงตัวดีขึ้น ความสัมพันธ์ในการใช้มือใช้เท้าดีขึ้น การประกอบกิจกรรมในแง่ ทุ่ม ฟุง ขว้าง กระโดด มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ประโยชน์ทางเกี่ยวกับประกอบอาชีพ

เป็นที่ยอมรับกันว่าสมรรถภาพทางกายมีบทบาทและมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดต่อการทำงานทุกอาชีพ เนื่องจากการมีสมรรถภาพทางกายดีช่วยให้คนเราสามารถประกอบอาชีพได้เป็นระยะเวลานานและมีประสิทธิภาพสูง นอกจากนี้ยังช่วยให้คนเรามีความสามารถที่จะต่อสู้กับความยุ่งยากในชีวิตไม่เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ และสามารถปรับจิตใจและอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคลได้ สมรรถภาพทางกายจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการประกอบอาชีพ

ประโยชน์ต่อด้านสังคม

ถ้าหากเยาวชนทุกคนเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย และพยายามเสริมสมรรถภาพทางกายให้ได้อยู่เสมอจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ย่อมจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศต่อไปภายหน้า อันจะเกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติและสังคมโดยรวม

ประโยชน์ด้านการศึกษา

ในการคัดเลือกนักกีฬาเพื่อทำการแข่งขันระดับนานาชาติ ประเทศ หรือ ระดับโลก ปัจจัยสำคัญที่จะต้องเน้นก็คือ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนมีความสมบูรณ์เพียงพอหรือไม่ คงไม่มีใครคัดเลือกนักกีฬาที่เก่ง แต่สมรรถภาพทางกายไม่ดีเพราะขาดการฝึกซ้อม แต่ถ้าหากมีนักกีฬาที่ชนะเลิศและมีสติปัญญาใกล้เคียงกัน แน่แน่นอนผู้ทำการคัดเลือกก็ต้องเลือกนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายดีกว่า โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้าน

แบบวัดการคิดวิจารณ์ญาณ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 ข้อ เวลา 1 ชั่วโมง

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านเรื่องต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 1-4

พ่อแม่ที่คอยบอกห้ามลูก ๆ ไม่ให้ไปนั่งคิดหน้าจอทีวีอยู่ปากเปียกปากแฉะ นับว่าทำถูกต้องแล้ว เพราะการนั่งดูจอแก้วใกล้หรือดูทีวีจอโตเกินไปเป็นโทษ จะดูไม่ค่อยรู้เรื่องเป็นที่น่าสนใจกว่า ยิ่งเครื่องรับโทรทัศน์ได้รับการพัฒนาให้เล็กลงขึ้นเท่าใด จนมีจอโตใหญ่เกือบเท่าคนจริง แต่ดูแล้วกลับยิ่งเข้าใจผิดๆหนักขึ้น ดร.ไบรอน รีฟ ศาสตราจารย์วิชาสื่อสารมวลชนเปิดเผยผลการศึกษาว่า ยิ่งนั่งชมโทรทัศน์ใกล้ติดเท่าไร ก็ยิ่งดูไม่ค่อยรู้เรื่องมากขึ้น คนที่ดูหน้าจอกว้างแค่ 3 ฟุตตามัวไปจับจ้องอยู่แต่ภาพตรงหน้า มากกว่าคนที่นั่งดูอยู่ห่างออกไป จึงไม่ค่อยเข้าใจเรื่องราว อาจเป็นเพราะคนดูจ้อง มัวแต่จับจ้องอยู่กับภาพและเสียงจนไม่ทันแยกแยะเรื่องราวว่าอะไรเป็นอะไร เขากล่าวว่า หากเป็นรายการพวกตลกหรือละครก็ไม่เป็นไร แต่หากเป็นรายการข่าวหรือโฆษณาซึ่งต้องตั้งใจชม ควรจะนั่งไว้ให้ห่างจอสักหน่อย หรืออย่าไปดูเครื่องรับจอใหญ่เกินไป

1. การนั่งชมโทรทัศน์ใกล้ๆก่อให้เกิดผลอย่างไร
 - ก. ทำให้เห็นภาพได้ชัดเจนมากขึ้น
 - ข. ทำให้เข้าใจเรื่องที่กำลังติดตามมากขึ้น
 - ค. ทำให้ไม่ค่อยเข้าใจเรื่องราวที่กำลังชม
 - ง. ทำให้เกิดความตื่นเต็นในการชมรายการมากขึ้น

2. รายการประเภทใดที่ควรนั่งห่างจอโทรทัศน์ในระยะพอสมควร
 - ก. ละครสั้น
 - ข. การแสดงตลก
 - ค. ข่าวและโฆษณา
 - ง. การแสดงคอนเสิร์ต

3. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง

- ก. การจ้องมองภาพจากโทรทัศน์จอใหญ่นานๆทำให้สายตาเสื่อมได้
- ข. การชมรายการบันเทิงควรใช้โทรทัศน์ที่มีจอขนาดใหญ่ภาพจะชัดขึ้น
- ค. การชมรายการที่มีเนื้อหาที่ต้องการสื่อสารในเวลาสั้นๆควรตั้งใจให้มาก
- ง. การที่พ่อแม่คอยห้ามลูกๆไม่ให้นั่งติดหน้าจอเป็นเรื่องที่จำเป็นธรรมดาๆ

4. ข้อความนี้ ให้ความรู้เกี่ยวกับอะไร

- ก. วิธีการชมรายการโทรทัศน์ให้รู้เรื่อง
- ข. วิธีการนั่งชมรายการทางโทรทัศน์
- ค. วิธีเลือกชมรายการทางโทรทัศน์
- ง. ลักษณะของรายการทางโทรทัศน์

อ่านเรื่องต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 5-8

ดอกไม้ตูมบานสยายกลิ่น เขียวแห้งและร่วงหล่นตายไปสิ้น เช่นเดียวกับมนุษย์เราเหมือนกัน จะผิดกัน ก็แต่ว่าดอกไม้จะหอมได้ก็เป็นบางชนิดที่ธรรมชาติได้บัญญัติไว้ให้หอม ส่วนมนุษย์อาจจะหอมได้ทุกคน แต่มนุษย์ จะพาความหอมมาสู่ตนได้โดยการกระทำของตนเอง

(ม.จ.อากาศคำเกิง รพีพัฒน์: อานาจกฏธรรมดา)

5. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง

- ก. ดอกไม้ทุกชนิดมีกลิ่นหอมตามธรรมชาติ
- ข. การทำความดีทำให้มนุษย์ได้รับการยกย่องชมเชย
- ค. ความหอมของดอกไม้เปรียบได้กับกลิ่นกายของมนุษย์
- ง. มนุษย์สามารถพาความหอมมาสู่ตนได้ด้วยการหมั่นรักษาความสะอาด

6. “ดอกไม้ตูมบาน”ในที่นี้เปรียบได้กับอะไร

- ก. มนุษย์หอม-เหม็น
- ข. มนุษย์ผู้ชาย-ผู้หญิง
- ค. มนุษย์ทำดี-ทำชั่ว
- ง. มนุษย์อายุน้อย-อายุมาก

7. ผู้เขียนมีความมุ่งหมายอะไร

- ก. แนะนำ
- ข. สั่งสอน
- ค. ตักเตือน
- ง. ให้ข้อคิด

8. สิ่งใดสำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์

- ก. การกระทำ
- ข. การกระจายกลิ่นหอม
- ค. การสร้างความหอม
- ง. การพาความหอมมาสู่ตน

อ่านเรื่องต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 9 - 11

“การศึกษาจะสร้างคนให้มีความสุข เพราะความสุขเป็นแก่นของจริยธรรม ในทางพุทธศาสนานั้น คนมีจริยธรรมได้ต้องมีความสุขเป็นหลักด้วย ถ้าคนไม่มีความสุขแล้วจะมีจริยธรรมได้ยาก คนที่มีความสุขย่อมมีความสุข โน้มเอียงที่จะแผ่ความสุขไปให้ผู้อื่น ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม”

9. จากข้อความดังกล่าว ผู้เขียนมีเจตนากล่าวถึงสิ่งใด

- ก. คนที่มีการศึกษา จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
- ข. ควรมีความสุขอย่างมีสติ เพื่อที่จะได้แผ่ความสุขให้คนอื่นด้วย
- ค. การจัดการศึกษาต้องให้นักเรียนสามารถเลือกเรียนได้ตามต้องการ
- ง. ความสุขเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตที่ดี ดังนั้นการศึกษาต้องสร้างคนให้มีความสุข

10. สิ่งที่สำคัญที่สุดในข้อความคือข้อใด

- ก. จริยธรรม
- ข. ความสุข
- ค. การศึกษา
- ง. พระพุทธศาสนา

11. จากข้อความ นักเรียนจะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อของตนเองได้อย่างไร

- ก. ทำตนเช่นเดิมก็มีความสุขดีแล้ว
- ข. ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้มีความสุข
- ค. ทำตนให้มีความสุขเพื่อแผ่ความสุขให้เพื่อน
- ง. ทำตนให้มีความสุขโดยไม่สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น

อ่านข้อความที่กำหนดให้แล้วตอบคำถามข้อ 12-14

ฟาก หมายถึง ไม้ปูพื้นเรือนที่ทำจากลำไม้ไผ่เป็นต้นที่ผ่าแล้วสับให้แตกออกเป็นอันเล็กๆ แต่ไม่ขาดจากกัน แล้วแบกว่าออกเป็นแผ่น ปูเป็นพื้นเรือน พื้นเรือนสมัยปัจจุบันเปลี่ยนไปไม่ได้ใช้ไม้ไผ่ปูแล้วคนสมัยใหม่อาจจะไม่รู้จัก

12. ข้อความที่กำหนดให้กล่าวถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ

- ก. ฟากทำจากไม้ไผ่
- ข. ฟากถูกสับให้แตกแต่ไม่ขาด
- ค. ฟากเป็นส่วนสำคัญของบ้าน
- ง. ฟากใช้ปูพื้นเรือนจนถึงปัจจุบัน

13. ข้อความใดมีความหมายสัมพันธ์กับข้อความที่กำหนดให้

- ก. คนละฟากฟ้า
- ข. สะพานข้ามฟาก
- ค. ฟากนี้ น้ำท่วม
- ง. เถียงคำไม่ตกฟาก

14. คู่ใดมีความสัมพันธ์กันตามเนื้อหาในข้อความที่กำหนดให้มากที่สุด

- ก. ฟาก- ฟุ้ง
- ข. ฟาก- พื้นเรือน
- ค. ไม้ไผ่- ผา
- ง. ไม้ไผ่-พื้นเรือน

อ่านข้อความที่กำหนดให้แล้วตอบคำถามข้อ 15 - 17

“จงนึกไว้ให้เสมอว่า เงินทองที่แลเห็นมากๆ ไม่ได้เป็นของหามาได้โดยง่ายเหมือนเวลาที่จ่ายไปง่ายๆ นั้นเลย”

15. ข้อความนี้มีจุดมุ่งหมายตรงกับข้อใด

- ก. แนะนำ
- ข. สั่งสอน
- ค. ตักเตือน
- ง. ว่ากล่าว

16. จากข้อความสิ่งใดที่กระทำได้ยากที่สุด

- ก. การหาเวลา
- ข. การใช้จ่ายเงินทอง
- ค. การหาเงินทอง
- ง. การเห็นคุณค่าของเงินทอง

17. ข้อคิดที่ได้จากข้อความตรงกับข้อใด

- ก. ควรอดทนทำมาหากินเพื่อให้ได้เงินทองมา
- ข. ควรใช้จ่ายตามสบายเพราะเงินทองหาได้ง่ายๆ
- ค. เงินทองเป็นของหายากควรใช้จ่ายอย่างประหยัด
- ง. ควรเห็นคุณค่าของเงินทองให้มากๆ ไม่ควรนำมาใช้จ่าย

18. ในขณะที่นักเรียนยังไม่มีรายได้ ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ไม่ใช้จ่ายสิ่งใดๆ
- ข. ทำตนตามปกติ
- ค. หารายได้พิเศษ
- ง. ช่วยพ่อแม่ประหยัด

19. “เราควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง” เหตุผลในข้อใดที่ทำให้ข้อความนี้น่าเชื่อถือ

- ก. เป็นสิ่งที่คนทั่วไปปฏิบัติอยู่แล้ว
- ข. เป็นคำเตือนจากสื่อต่างๆ
- ค. อาหารที่ยังไม่สุกจะทำให้พยาธิเข้าสู่ร่างกายได้
- ง. อาหารที่สุกอร่อยกว่าอาหารสุกๆดิบๆ

20. “ทางสหภาพยุโรป (อียู) ได้ตรวจพบสินค้าเกษตรและอาหารที่ไทยส่งออกนอกไม่ผ่านมาตรฐานสุขอนามัยหลายรายการ” จากสถานการณ์ดังกล่าว ปัญหาคืออะไร
- สินค้าเกษตรและอาหารไทยไม่ปลอดภัย
 - สินค้าเกษตรและอาหารไทยราคาแพง
 - อียูไม่ต้องการสินค้าเกษตรและอาหารของไทย
 - ประเทศไทยต้องรับสินค้าเกษตรและอาหารไทยคืน
21. “หากจะสืบสาวประวัติของแปรงสีฟันก็ได้ว่า จีนเป็นประเทศแรกที่ประดิษฐ์แปรงสีฟันชนิดที่มีขนและด้ามถือ เมื่อปี พ.ศ. 2033 หากเทียบกับยุคสมัยของไทยก็อยู่ในสมัยอยุธยา หลังรัชกาลสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถไม่นานนัก”
- ข้อใดเป็นการสรุปใจความสำคัญของข้อความที่กำหนดให้
- แปรงสีฟันชนิดที่มีขนและด้ามถือ
 - จีนเป็นประเทศแรกที่ประดิษฐ์แปรงสีฟันชนิดที่มีขนและด้ามถือ
 - หากจะสืบประวัติของแปรงสีฟันก็ได้ว่า จีนเป็นประเทศแรกที่ประดิษฐ์แปรงสีฟัน
 - หากเทียบกับยุคสมัยของไทยก็อยู่ในสมัยอยุธยา หลังรัชกาลสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ

อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 22-24

หอเอนแห่งเมืองปิซาประเทศอิตาลี เป็นหอคอยหินอ่อนที่พิสดาร สูง 54 เมตร (181 ฟุต) มี 8 ชั้น แต่ละชั้นมีเสาหินอ่อนที่สลักลวดลายวิจิตรรองรับ ได้ลงมือสร้างเมื่อ พ.ศ. 1717 (ค.ศ. 1174) ไปเสร็จในปี พ.ศ. 1893 (ค.ศ. 1350) ใช้เวลานานถึง 176 ปี ซึ่งเป็นสิ่งก่อสร้างที่ใช้เวลาสร้างนานที่สุดในโลก ความน่ามหัศจรรย์ อีกอย่าง คือ เมื่อเริ่มสร้างได้ 4-5 ชั้น หอนี้เริ่มเอียง แต่ไม่ถึงกับพังทลายลงมา เพราะแรงที่จุดศูนย์กลาง เมื่อลากตั้ง ลงมาไม่ออกนอกฐานจึงไม่ล้มยังทรงตัวอยู่ได้เมื่อสร้างเสร็จ ยอดของหอเอียงออกจากแนวตั้งของฐานถึง 4 เมตร (14 ฟุต) และหอเอนนี้ช่วยให้กาลิเลโอ นักวิทยาศาสตร์ ชาวอิตาลีคน ผู้มีชื่อเสียงของโลก ได้ทดลองเรื่องอัตราเร็วของเทหวัตถุ ที่ตกลงมาจากที่สูง

22. เพราะเหตุใดที่หอนเมืองปึชาไม่พังทลายลงมา
- เพราะมีเสาที่ทำด้วยหินอ่อนรองรับ
 - เพราะมีฐานที่มั่นคงแข็งแรงรองรับ
 - เพราะขอคของหอเอียงออกจากแนวตั้งของฐาน
 - เพราะแรงที่จุดศูนย์ถ่วงเมื่อลากดึงลงมาไม่ออกนอกฐาน
23. กาลิเลโอ ใช้หอนเมืองปึชาทดลองเกี่ยวกับสิ่งใด
- ความเร็วของแสง
 - ความเร็วของเสียง
 - ความเร็วของวัตถุที่ตกลงจากที่สูง
 - ความเร็วของวัตถุที่พุ่งขึ้นไปบนท้องฟ้า
24. หอนเมืองปึชา ได้รับยกย่องในด้านใด
- เป็นหอนที่ใหญ่ที่สุดในโลก
 - เป็นพิพิธภัณฑที่ที่ใหญ่ที่สุดในโลก
 - เป็นสิ่งก่อสร้างที่สวยงามที่สุดในโลก
 - เป็นสิ่งก่อสร้างที่ใช้เวลาสร้างนานที่สุดในโลก

อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 25 - 27

แผ่นดินไหว เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ เกิดจากการเคลื่อนตัวโดยจับพลังของเปลือกโลก ส่วนใหญ่ แผ่นดินไหวมักเกิดตรงบริเวณขอบ ของแผ่นเปลือกโลกเป็นแนวแผ่นดินไหวของโลก การเคลื่อนตัวดังกล่าว เกิดขึ้นเนื่องจากชั้นหินหลอมละลาย ที่อยู่ภายใต้เปลือกโลก ได้รับพลังงานความร้อนจากแกนโลก และลอยตัวผลักดันให้เปลือกโลกตอนบนตลอดเวลา ทำให้เปลือกโลกแต่ละชั้นมีการเคลื่อนที่ในทิศทางต่าง ๆ กันพร้อมกับสะสมพลังงานไว้ภายใน บริเวณขอบของชั้นเปลือกโลกจึงเป็นส่วนที่ชนกันเสียดสีกัน หรือแยกจากกัน หากบริเวณขอบของชั้นเปลือกโลกใดๆ ผ่านหรืออยู่ใกล้กับประเทศใดประเทศนั้น ก็จะมีความเสี่ยงต่อภัยแผ่นดินไหวสูง เช่น ประเทศญี่ปุ่น ประเทศฟิลิปปินส์ ประเทศอินโดนีเซีย นิวซีแลนด์ เป็นต้น

25. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของแผ่นดินไหว
- การเคลื่อนตัวของเปลือกโลก
 - ขอบของเปลือกโลกแยกจากกัน
 - ชั้นหินใต้เปลือกโลกหลอมละลาย
 - การสะสมพลังงานของเปลือกโลก
26. แผ่นดินไหว มักจะทำให้เกิดสิ่งใดตามมา
- แผ่นดินถล่ม
 - พายุพัดถล่ม
 - ภูเขาไฟระเบิด
 - น้ำท่วมฉับพลัน
27. ส่วนใดของโลกเกี่ยวข้องกับแผ่นดินไหวมากที่สุด
- เปลือกโลก
 - ขอบโลก
 - ใต้พื้นโลก
 - ผิวโลก

อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 28-30

งานดีเป็นอนุสาวรีย์อันควรภาคภูมิใจของมนุษย์ เพราะมนุษย์เรานี้เกิดมาก็เพื่อจะตาย การเกิดและการตายของมนุษย์เป็นการเดินทางจากหลักหนึ่งไปสู่อีกหลักหนึ่ง เราเริ่มต้นตั้งแต่แรกเกิดและถึงที่หมายเมื่อวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งทุกคนต้องปฏิบัติโดยไม่มีข้อยกเว้น ไม่มีการหลีกเลี่ยงได้ ความดีจึงเป็นอย่างเดียวที่เราจะเหลือไว้ให้ปรากฏกำกับชื่อของเราภายหลังที่ร่างกายได้สูญสิ้นไปแล้ว

(พ.เนตรรังษี)

28. คำว่า “อนุสาวรีย์” ในที่นี้หมายถึงอะไร
- สถานที่เตือนใจให้ระลึกถึงความดี
 - สร้างสถานที่ไว้เป็นหลักฐานการทำความดี
 - คนรุ่นหลังได้สร้างสถานที่ฝังศพไว้ให้คนที่ทำดี
 - การทำความดีอยู่คงทนถาวรและมีคนยกย่องสรรเสริญ
29. ผู้เขียนต้องการกล่าวถึงอะไรมากที่สุด
- ให้หมั่นทำความดีเพราะความดีจะคงอยู่ยั่งยืน
 - ให้สร้างอนุสาวรีย์ก่อนเสียชีวิตเพื่อระลึกถึงการทำความดี
 - ให้จารึกความดีไว้เป็นหลักฐานที่เป็นลายลักษณ์อักษร
 - การทำงานดีเท่ากับเป็นการสร้างอนุสาวรีย์ให้กับตนเอง
30. สิ่งใดสำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์
- อนุสาวรีย์
 - ความภาคภูมิใจ
 - ความดี
 - ร่างกาย

อ่านเรื่องที่กำหนดให้ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 31 – 34

ตอนนี้พวกญาติ ๆ ของฉันกำลังจับกลุ่มนินทาว่าร้ายดอกดาวกระจายที่เข้ามาอยู่ท่ามกลางดอกเดซี่สีขาวสะอาด หลายวันมาแล้วที่ดาวกระจายเส้าหมองไม่ยิ้มแย้มร่าเริงเหมือนเดิม คงจะเป็นครวคราะห์ที่เมล็ดดาวกระจายถูกลมพัดมากตกลงที่หมู่ดอกเดซี่ แล้วเจริญเติบโตขึ้นจนออกดอกสีเหลือง ฉันต้องคอยปลอบใจดาวกระจายเสมอ เมื่อเห็นเธอมีใบหน้าหมองลงทุกที แล้วยังต้องคอยห้ามญาติ ๆ ไม่ให้ว่าเธออีก แต่เรื่องราวที่ดาวกระจายมาขึ้นผิดที่ แล้วยาแบ่งอาหารจากพวกเราไป กลับเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นไปทุกที เพราะดอกไม้อื่น ๆ ที่อยู่ในสวนรู้เรื่องเข้า บางพวกก็เห็นใจเรา แต่บางพวกก็ว่ากล่าวเรา

เช้าวันหนึ่ง ฉันเห็นคนสวนค่อย ๆ บรรจงเอาต้นดาวกระจายออก นำไปปลูกยังกลุ่มดาวกระจายที่ถูกจัดไว้อย่างสวยงามอีกมุมหนึ่งในสวน ฉันรู้สึกโล่งใจเหลือเกินที่สถานการณ์ดีขึ้นมาได้

31. ดอกดาวกระจายขยายพันธุ์โดยวิธีการใด

- ก. ตอน
- ข. ต่อกิ่ง
- ค. ปักชำ
- ง. เพาะเมล็ด

32. “ฉันทน์” ในเรื่องที่อ่านหมายถึงข้อใด

- ก. ดอกเดซี่
- ข. ดอกหญ้า
- ค. ดอกกุหลาบ
- ง. ดอกดาวกระจาย

33. ดอกเดซี่ไม่พอใจดอกดาวกระจายเพราะเหตุใด

- ก. สวยกว่า
- ข. กินจุกว่า
- ค. มาแย่งอาหารกิน
- ง. มีกลิ่นหอมกว่า

34. ข้อใดถูกต้อง

- ก. ดอกเดซี่ต้องการให้ดอกดาวกระจายไปอยู่ที่อื่น
- ข. คนสวนนำดอกดาวกระจายมาปลูกรวมกับดอกเดซี่
- ค. ดอกดาวกระจายคิดหาวิธีโต้ตอบที่ถูกดอกเดซี่รังแก
- ง. ดอกดาวกระจายรู้สึกดีใจและอบอุ่นที่ได้อยู่ท่ามกลางดอกเดซี่

อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 35-36

ก้านฉัตรจักรยานมีกิ่งซ้อนท้าย ถนนที่ไปบ้านที่อยู่เชิงเขาไม่มีรถมากนัก ก้านฉัตรจักรยานกลางถนนด้วยความเร็ว กิ่งร้องเตือนก้านบอกให้ฉัตรจอดช้า ๆ ก้านบอกว่าไม่เป็นไรหรอก รถไม่มีเลขทันใดนั่นมีวัวตัวหนึ่งวิ่งตัดหน้ารถจักรยานอย่างกะทันหัน ก้านห้ามล้อรถอย่างรวดเร็ว รถจึงแลบลงไปทีป่าละเมาะข้างทาง แล้วเลยไปชนต้นไม้ใหญ่

35. การกระทำของก้าน แสดงว่าก้านขาดวินัยในด้านใด

- ก. วินัยในตนเอง
- ข. วินัยในการจราจร
- ค. วินัยในการเที่ยว
- ง. วินัยในการทำงาน

36. เรื่องนี้ให้ข้อคิดในเรื่องใด

- ก. พระไม่เข้าข้างคนผิด
- ข. ความเร็วทำให้ชีวิตตื่นเต้น
- ค. ความประมาทนำมาซึ่งความหายนะ
- ง. ความเชื่อมั่นย่อมพ้นอันตราย

37. “คนในท้องถิ่นบ้านเรามีความรู้ที่สืบทอดต่อกันมา อาทิ การทำนา การปลูกมันสำปะหลัง การปลูกข้าวโพด เป็นต้น ทำให้เกิดการติดต่อแลกเปลี่ยนค้าขายกับพ่อค้านอกท้องถิ่น”

ข้อความนี้สัมพันธ์กับข้อใด

- ก. การทำสวนของคนในท้องถิ่น
- ข. ความเป็นอยู่ของคนในท้องถิ่น
- ค. การติดต่อสื่อสารของคนในท้องถิ่น
- ง. การประกอบอาชีพของคนในท้องถิ่น

อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 38-40

ในอดีตถ้ำคลองในชุมชนมีความใส สะอาด มองเห็นทิวทัศน์ที่สวยงาม มีสัตว์น้ำมากมาย แต่ในสภาพปัจจุบันนี้ ความสวยงามของธรรมชาติได้ลดน้อยลงไปมาก บริเวณริมฝั่งน้ำมีบ้านเรือน และร้านอาหารจำนวนมาก ทำให้ปิดบังความงดงามของธรรมชาติ นอกจากนี้ผลกระทบจากร้านอาหารริมฝั่งจะก่อให้เกิดมลภาวะทางน้ำมากมาย เช่น คราบน้ำมัน ขยะมูลฝอย ถ้าไม่ร่วมกันเสียแต่วันนี้ ในอนาคตถ้ำคลองอาจจะเน่าเสียก็เป็นได้

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

38. ข้อใดกล่าวถึงประเด็นที่สำคัญของบทความที่กำหนดให้
- ก. ร้านอาหาร ทำให้เกิดปัญหาน้ำเสีย
 - ข. ปัจจุบันน้ำในลำคลองเน่าเสีย ยากต่อการแก้ไข
 - ค. สัตว์น้ำ จะได้กินเศษอาหารที่ทิ้งจากร้านอาหาร
 - ง. ร้านอาหารต่าง ๆ ช่วยให้ลำคลองดูสวยงาม
39. ผลกระทบทางน้ำที่กล่าวถึงในบทความนี้ มีความสัมพันธ์กับข้อใด
- ก. ร้านอาหารมากเกินไป
 - ข. สัตว์น้ำที่ลดจำนวนลง
 - ค. จำนวนคนที่อาศัยอยู่ริมฝั่งน้ำ
 - ง. จำนวนขยะจำนวนมากในลำคลอง
40. บทความนี้มีจุดมุ่งหมายในการสอนสิ่งใด
- ก. คุณค่าของน้ำ
 - ข. การอนุรักษ์แม่น้ำลำคลอง
 - ค. ธรรมชาติการท่องเที่ยวในจังหวัด
 - ง. การยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 ข้อ เวลา 1 ชั่วโมง

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้อง

1. เพราะเหตุใดหลังการออกกำลังกายต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และควรนั่งพักสักครู่
 - ก. เพื่อลดการหน้ามืด และลดการเต้นของหัวใจ
 - ข. เพื่อให้หัวใจ กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ได้พัก
 - ค. เพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมในการออกกำลังกาย
 - ง. เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความพร้อมในการออกกำลังกาย
2. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. การพักผ่อนที่ดีที่สุด คือการนอนหลับ
 - ข. การเที่ยวกลางคืนเป็นการพักผ่อนที่เหมาะสม
 - ค. ระยะเวลาในการนอนหลับของแต่ละช่วงวัยไม่แตกต่างกัน
 - ง. วัยรุ่นอายุ 12 – 20 ปี ควรนอนหลับวันละไม่ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง
3. ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว หมายถึงข้อใด
 - ก. ความเร็ว
 - ข. การทรงตัว
 - ค. ความคล่องตัว
 - ง. การประสานสัมพันธ์
4. การเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายต้องพิจารณาความเหมาะสมด้านใดบ้าง
 - ก. เพศ อายุ
 - ข. อายุ ความชอบ
 - ค. เพศ ความชอบ
 - ง. เพศ อายุ ความชอบ

5. ข้อใดเป็นการทรงตัว
- ก. การวิ่งซิกแซ็ก
 - ข. การตีลูกปิงปอง
 - ค. การขว้างลูกเทนนิส
 - ง. กระโดดขึ้นสูงแล้วลงสู่พื้นโดยไม่ล้ม
6. ข้อใดเป็นแนวทางในการวางแผนการพักผ่อนที่เหมาะสม
- ก. วางแผนเป็นรายสัปดาห์ ปฏิบัติได้จริงและมีความชัดเจน
 - ข. วางแผนเป็นรายสัปดาห์ โดยขึ้นอยู่กับเวลาว่างของแต่ละวัน
 - ค. วางแผนเป็นรายเดือน ใช้เวลาช่วงเย็น 3 – 4 ชั่วโมงก่อนนอนทุกวัน
 - ง. วางแผนเป็นรายเดือน ใช้เวลาช่วงเช้าหลังตื่นนอน 2 – 3 ชั่วโมงทุกวัน
7. ข้อใดคือปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
- ก. การกระทำของบุคคล
 - ข. การเดินทางมาโรงเรียน
 - ค. การดำเนินชีวิตประจำวัน
 - ง. สถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย
8. ข้อใดเป็นแนวทางป้องกัน เมื่อพบว่าสภาพอากาศในชุมชนมีมลพิษจำนวนมาก
- ก. ดัดป้ายประกาศ เขตปลอดมลพิษ
 - ข. ใช้เวลาอยู่ ณ ที่เกิดเหตุให้มากที่สุด
 - ค. แจ้งเจ้าหน้าที่ เพื่อหยุดต้นเหตุของมลพิษ
 - ง. แจ้งประธานชุมชนให้อพยพออกจากชุมชน
9. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ทางเดินเท้า
- ก. เดินซิกแซ็ก ไม่ล้ำเข้ามาบนถนน
 - ข. ใส่เสื้อผ้าสีเข้มเดินในเวลากลางคืน
 - ค. ไม่ชวนเพื่อนพูดคุยระหว่างข้ามถนน
 - ง. รีบข้ามถนนทันทีเมื่อเห็นว่าไม่มีรถผ่านมา

10. ข้อใดคือการเจริญเติบโต

- ก. เด็กเดินได้
- ข. ร่างกายสูงขึ้น
- ค. จากเดินสู่การวิ่ง
- ง. สามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆ ได้มากขึ้น

11. ข้อใดคือการพัฒนาการ

- ก. ทารกเริ่มพูด
- ข. น้ำหนักเพิ่มขึ้น
- ค. แขนยาวกว่าเมื่อก่อน
- ง. การอยู่ในชนบทธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม

12. การที่ทารกแสดงอาการดีใจ อาการโกรธนั้น เป็นพัฒนาการประเภทใด

- ก. ร่างกาย
- ข. สังคม
- ค. อารมณ์
- ง. สติปัญญา

13. การเปลี่ยนแปลงที่เด่นชัดที่สุดของวัยสูงอายุคือข้อใด

- ก. มีความสุขน้อยลง
- ข. รับประทานอาหารน้อยลง
- ค. สมรรถภาพทางเพศลดลง
- ง. เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมีจำนวนลดลง

14. บุคคลในข้อใดมีพัฒนาการด้านสติปัญญาเป็นไปตามวัย

- ก. เด็กชายอายุ 2 ปี สามารถใส่เสื้อผ้าและสวมรองเท้าได้
- ข. เด็กหญิงอายุ 3 ปี สามารถพูดและตอบโต้กับบุคคลอื่นได้
- ค. เด็กชายอายุ 4 ปี สามารถวิ่งกระโดดได้คล่องแคล่วว่องไว
- ง. เด็กหญิงอายุ 6 ปี สามารถพูดได้อย่างคล่องแคล่ว

15. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนให้เติบโตสมวัยมากที่สุด
- ก. รับประทานอาหารเฉพาะผักและผลไม้เท่านั้น
 - ข. นอนหลับพักผ่อนแต่พอประมาณ 4 - 5 ชั่วโมง
 - ค. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างพอเพียงในแต่ละมื้อ
 - ง. ออกกำลังกายลดความอ้วนอย่างหักโหมเป็นประจำทุกวัน
16. โดยปกติฟันน้ำนมซี่แรกของทารกจะขึ้นเมื่ออายุประมาณกี่เดือน
- ก. 4 - 5 เดือน
 - ข. 6 - 8 เดือน
 - ค. 9 - 11 เดือน
 - ง. 12 เดือนขึ้นไป
17. เมื่อวัยรุ่นเกิดปัญหา ควรแก้ไขอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด
- ก. ปรึกษาคนที่ไว้ใจได้
 - ข. ทำตัวให้สนุกสนานร่าเริง
 - ค. พยายามข่มความรู้สึกเอาไว้
 - ง. ระบายออกตามใจที่ตนเองอยากจะปฏิบัติ
18. กิจกรรมใดที่วัยรุ่นควรปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
- ก. เล่นกีฬาเป็นประจำ
 - ข. ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ
 - ค. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
 - ง. ขยัน และตั้งใจเรียนหนังสือเสมอ
19. คนที่อารมณ์ร้อน เอาจริงเอาจังทุกเรื่อง เอาแต่ใจตนเอง มักจะเกิดผลกระทบอย่างไร
- ก. เกิดความสุข
 - ข. เกิดความทุกข์
 - ค. เกิดความท้อแท้
 - ง. เกิดความล้มเหลว

20. ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม กับพัฒนาการทางเพศ ข้อใดชัดเจนที่สุด
- ลักษณะของวัยรุ่น
 - การเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่าง
 - การเล่นคลุกคลีกันของผู้ชายและผู้หญิง
 - การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
21. ถ้านักเรียนเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม กับพัฒนาการทางเพศเป็นอย่างดีแล้ว จะมีผลดีอย่างไร
- รู้จักเลือกคบเพื่อน
 - ไม่สงสัยในการเปลี่ยนแปลงของตน
 - แยกตัวออกจากครอบครัว มีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น
 - มีความคิดที่เป็นตัวของตัวเอง ผู้ใหญ่อาจมองว่าเป็นคนก้าวร้าว
22. สื่อชนิดใดที่มีส่วนทำให้เกิดอาชญากรรมการล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด
- วีซีดีลามก
 - ภาพลามก
 - หนังสือลามก อนาจาร
 - ภาพยนตร์ไทยที่มีฉากไม่เหมาะสม
23. ปัจจุบันสื่อโฆษณาชนิดใดที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคมากที่สุด
- วิทยุ
 - แผ่นพับ, ใบปลิว
 - โปสเตอร์
 - โทรทัศน์

24. ผลจากการเชื่อคำโฆษณาเรื่องอาหารและยาจะเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในด้านใด
- ก. พฤติกรรมด้านเพศ
 - ข. พฤติกรรมด้านการบริโภค
 - ค. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย
 - ง. พฤติกรรมด้านการจราจร
25. ข้อใดคือประโยชน์ของการอ่านฉลากสูงสุด
- ก. ทราบรายละเอียดของผลิตภัณฑ์
 - ข. ทราบราคา
 - ค. ทราบแหล่งผลิต
 - ง. ทราบคำเตือน
26. เมื่อซื้อสินค้าชำรุดเราควรทำอย่างไร
- ก. แจ้งตำรวจ
 - ข. นำสินค้าไปคืน
 - ค. แจ้งเจ้าของบริษัท
 - ง. นำสินค้าไปแจ้งร้านที่ซื้อ
27. เราควรซื้อสินค้าอย่างไร
- ก. ซื้อสินค้าที่มีของแถม
 - ข. ซื้อสินค้าที่ราคาถูก
 - ค. ซื้อสินค้าตามคำโฆษณา
 - ง. ซื้อสินค้าจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้
28. การใช้ความรุนแรงในครอบครัวมักจะมีสาเหตุใด
- ก. ความเครียด
 - ข. ความคาดหวังสูง
 - ค. ความรักที่มีมากเกินไป
 - ง. ความวิตกกังวล เสรีภาพ

29. เหตุการณ์ใดจัดว่าเป็นความรุนแรงภายในครอบครัว
- ก. คนในครอบครัวยากจน
 - ข. คนในครอบครัวมักเจ็บป่วยบ่อย
 - ค. คนในครอบครัวมักพุดจาก้าวร้าวต่อกัน
 - ง. คนในครอบครัวมักต่างคนต่างอยู่พูดคุยกันน้อย
30. ชนิดของความรุนแรงในข้อใดที่พบว่าเป็นปัญหาสังคมมากที่สุด
- ก. ความรุนแรงทางเพศ
 - ข. ความรุนแรงในชุมชน
 - ค. ความรุนแรงในโรงเรียน
 - ง. ความรุนแรงในครอบครัว