



# หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์

## สำหรับโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดขอนแก่น



นายแพทย์รัชชัย อัมพุล และคณะ  
มูลนิธิบริการแพทย์ฉุกเฉินจังหวัดขอนแก่น

## หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์สำหรับโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดขอนแก่น

ISBN :978-616-11-5076-1

### ผู้นิพนธ์

นพ.ธวัชชัย อิ่มพูล	พญ.อักษร พูลนิติ	นางอิฏฐนรา สมอินทร์
พญ.วัลลภา บุญพรหมมา	นางทองสุข ดาราษฎร์	นางสาวสุภลักษณ์ ชารีพัด
นางรุจีวรรณ ยมศรีเคน แสงลูน	นางสาวยุวนา ไชว์พันธ์	นายสายชล ทอนมาตร
นางสาวศุภธิดา ศรีพงษ์วิวัฒน์	นายสุเมฆ ฉ่ำเฉื่อย	นางสาวศุภิสรา จันทร์โคตร
นางภัสราภรณ์ พิณีจ	นางสาวธิดาภรณ์ ทูลธรรม	นางนริศรา สี่หาราช

### กองบรรณาธิการ

นพ.ธวัชชัย อิ่มพูล	ดร.คเชนทร์ กองพิลา	นางอิฏฐนรา สมอินทร์
นางสุธิดา จันทร์จรัส	นางทองสุข ดาราษฎร์	

ออกแบบปก : บริษัทเพ็ญพรินตติ้ง จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวนที่พิมพ์ 200 เล่ม

พิมพ์โดย บริษัทเพ็ญพรินตติ้ง จำกัด เลขที่ 2 ม.3 ถ. โปธิสาร อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

โทร 043-220582 โทรสาร 043-328456

## คำนำ

จังหวัดขอนแก่นได้มีระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ให้การช่วยเหลือประชาชนที่มีอาการบาดเจ็บ และป่วยฉุกเฉินมาเป็นเวลา ๒๙ ปี มีการออกปฏิบัติการช่วยเหลือประชาชนมากที่สุดในประเทศไทยติดต่อกัน มาหลายปี โดยเครือข่ายกู้ชีพระดับตำบล ในจังหวัดขอนแก่นมีความครอบคลุม ร้อยละ ๙๔.๕ แต่ยังคงมีความ จำเป็นต้องมีการขยายเครือข่ายการแพทย์ฉุกเฉิน ไปสู่หน่วยงาน องค์กรต่างๆ รวมทั้งสถานศึกษา เพื่อเป็น การให้ความรู้ด้านฉุกเฉินการแพทย์แก่ประชาชน และนักเรียน นักศึกษาในจังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นการเพิ่ม โอกาสรอดชีวิต ลดความพิการของผู้ป่วย ตั้งแต่ผู้พบเหตุ

มูลนิธิการแพทย์ฉุกเฉินจังหวัดขอนแก่น ร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น โรงพยาบาลขอนแก่น ได้ทำวิจัย “การพัฒนาหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนโรงเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดขอนแก่น” ขึ้น ได้ขอรับงบประมาณสนับสนุนจาก คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นการเพาะต้นกล้า เป็นต้นแบบ ผลักเป็นนโยบายสู่ส่วนกลาง ให้กับ สถานศึกษาอื่นๆต่อไป

คณะผู้จัดทำ

พฤษภาคม ๒๕๖๖

## สารบัญ

หน้า

- ๑) การพัฒนาระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉินจังหวัดขอนแก่น
- ๒) ผลการดำเนินงาน
  - ๒.๑) พื้นที่หน่วยปฏิบัติการ
  - ๒.๒) การออกปฏิบัติการ ๒๕ ปี
  - ๒.๓) ตัวชี้วัดต่างๆ

## คำนำ

จังหวัดขอนแก่นได้มีระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ให้การช่วยเหลือประชาชนที่มีอาการบาดเจ็บ และป่วยฉุกเฉินมาเป็นเวลา 29 ปี มีการออกปฏิบัติการช่วยเหลือประชาชนมากที่สุดในประเทศไทยติดต่อกันมาหลายปี โดยเครือข่ายกู้ชีพระดับตำบล ในจังหวัดขอนแก่นมีความครอบคลุมร้อยละ 94.5 แต่ยังคงมีความจำเป็นต้องมีการขยายเครือข่ายการแพทย์ฉุกเฉิน ไปสู่หน่วยงาน องค์กรต่างๆ รวมทั้งสถานศึกษา เพื่อเป็นการให้ความรู้ด้านฉุกเฉินการแพทย์แก่ประชาชน และนักเรียน นักศึกษาในจังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสรอดชีวิต ลดความพิการของผู้ป่วย ตั้งแต่ผู้พบเหตุ

มูลนิธิการแพทย์ฉุกเฉินจังหวัดขอนแก่น ร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น โรงพยาบาลขอนแก่น ได้ทำวิจัย “การพัฒนาหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดขอนแก่น” ขึ้น ได้ขอรับงบประมาณสนับสนุนจาก คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาหลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นการเพาะต้นกล้า เป็นต้นแบบ ผลักเป็นนโยบายสู่ส่วนกลาง ให้กับสถานศึกษาอื่นๆต่อไป

คณะผู้จัดทำ

พฤษภาคม 2566

## สารบัญ

โครงสร้างรายวิชา	0
สุขภาพจิตและการปรับตัว (โรคซึมเศร้า)	0
ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	0
การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ป่วยและการห้ามเลือด/เข้าเฝือกกระดูกหัก	0
การช่วยฟื้นคืนชีพ	0
กำหนดการสอนรายวิชาฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย	0
แผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ส่วนตัวและสังคม	0
เรื่อง สุขภาพจิต	0
เรื่อง รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี	0
เรื่อง อารมณ์ของฉัน	0
แผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้การปฐมพยาบาล	0
เรื่อง การห้ามเลือด	0
เรื่อง การปฐมพยาบาลกระดูกหัก (เฝือกชั่วคราว)	0
เรื่อง การทดสอบการห้ามเลือดและการเข้าเฝือกชั่วคราว	0
แผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา	0
เรื่อง อุบัติภัยทางน้ำ	0
แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	0
เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานและการใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า	0
แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 1	0
เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานและการใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า	0
เรื่อง การเอาสิ่งแปลกปลอมที่อุดกั้นออกจากทางเดินหายใจ	0
บรรณาธิการและผู้เรียบเรียง	0

## หลักการและจุดมุ่งหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 6 ระบุว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มาตรา 22 การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและตามศักยภาพ

มาตรา 29 ให้สถานศึกษาร่วมกับบุคคล ครอบครัวยุวมชน องค์กรชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เอกชน องค์กรเอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการ และสถาบันสังคมอื่น ส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนโดยจัดกระบวนการเรียนรู้ภายในชุมชน เพื่อให้ชุมชนมีการจัดการศึกษาอบรม มีการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร และรู้จักเลือกสรรภูมิปัญญาและวิทยาการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาชุมชนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการ รวมทั้งหาวิธีการสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การพัฒนาระหว่างชุมชน

ปัจจุบันประเทศไทยมีการพัฒนาระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉินอย่างต่อเนื่องขยายบริการครอบคลุมทุกจังหวัดทั่วประเทศโดยประชาสัมพันธ์ผ่านหมายเลขโทรศัพท์ 1669 ให้ ประชาชนรับรู้และสามารถเข้าถึงระบบบริการการแพทย์ ฉุกเฉินเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ระบบการบริการการแพทย์ ฉุกเฉินสามารถตอบสนองความต้องการการดูแลสุขภาพ เบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วยฉุกเฉินให้แก่ผู้ป่วยก่อนถึงโรงพยาบาล ให้มากยิ่งขึ้น ระบบการแพทย์ฉุกเฉิน (Emergency Medical Service System) หมายถึง การจัดให้มีการให้บริการรักษาพยาบาลฉุกเฉินที่มีความรวดเร็วโดยนำเอาทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่มาพัฒนาเพื่อให้เกิดการรักษาพยาบาลฉุกเฉินที่มีความรวดเร็วทันท่วงทีและมีประสิทธิภาพในพื้นที่หนึ่งๆ ซึ่งประกอบด้วยการจัดให้มีการประชาสัมพันธ์ระบบการรับแจ้งเหตุและสั่งการ มีหน่วยปฏิบัติการที่มีคุณภาพและเหมาะสมต่อพื้นที่บริการ มีการให้การดูแลผู้เจ็บป่วย ณ ที่เกิดเหตุ มีการให้การดูแลผู้เจ็บป่วยในระหว่างนำส่งและมีการนำส่งโรงพยาบาลที่เหมาะสม (กัญญา วังศรี, 2556) ซึ่งนอกจากประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว กลุ่มเด็กและเยาวชนก็ถือเป็นอีกกลุ่มที่ต้องเข้าใจและสามารถเข้าถึงบริการการแพทย์ฉุกเฉินเบื้องต้นได้ ซึ่งไม่เพียงแต่เกิดประโยชน์กับเด็กนักเรียนเอง ยังเป็นอีกหนึ่งแรงขับเคลื่อนสำคัญของการ ขยายความรู้สู่ครอบครัวและสังคมที่พวกเขาอยู่อาศัย จึงถือได้ว่าการเรียนรู้งานการแพทย์ฉุกเฉินสำหรับนักเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญ (เกรียงศักดิ์ ยุทโท, 2562)

แต่ปัจจุบัน หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ยังไม่กล่าวถึงด้านการแพทย์ฉุกเฉิน เช่น การประเมิน/รับรู้ อาการฉุกเฉินที่จะต้องแจ้งเหตุ แจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือกรณีมีผู้เจ็บป่วยฉุกเฉินหรือ อุบัติเหตุผ่านสายด่วน 1669 ช่วยเหลือปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉินเบื้องต้น ดังนั้นทางโรงพยาบาลขอนแก่นร่วมกับ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่นจึงได้ร่วมกันจัดทำโครงการพัฒนาหลักสูตรฉุกเฉิน การแพทย์สำหรับนักเรียนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดขอนแก่น ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการ นำไปขยายผลที่บูรณาการผสมผสานเข้าไปในหลักสูตรขยายผลจากครูแกนนำสู่ครูผู้สอนในโรงเรียนที่เหมาะสม ตามสภาพและบริบทของสถาบันการศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานต่อไป

### จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดขอนแก่น มุ่ง พัฒนา มุ่งพัฒนานักเรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการช่วยเหลือผู้อื่น จึงกำหนดเป็น จุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดกับนักเรียน เมื่อจบหลักสูตรนี้ ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์
2. มีความรอบรู้ในศาสตร์ฉุกเฉินการแพทย์ สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม
3. สามารถปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ด้วยตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสมเมื่อได้รับมอบหมายอย่าง ไว้วางใจได้
4. มีความคิดอย่างเป็นระบบและมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
5. มีภาวะผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



## โครงสร้างรายวิชา

ชื่อรายวิชา ฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียน ระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย เวลา 13 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	สุขภาพจิตและการ ปรับตัว (โรค ซึมเศร้า)	พ 4.1 ม.4/5	- ความสำคัญของโรคซึมเศร้า - สาเหตุและลักษณะของผู้ป่วยทาง จิต (โรคซึมเศร้า) - กลไกการปรับตัวของผู้ป่วยที่อาการ ผิดปกติทางจิตเวช (โรคซึมเศร้า) - กระบวนการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหา ทางจิต (โรคซึมเศร้า)	3	10
2	ทักษะการช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยทางน้ำ	พ 5.1 ม.4/4 ม.4/5	- ความสำคัญของการช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยทางน้ำ - ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ - ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัย ทางน้ำ	3	10
3	การประเมินอาการ เบื้องต้นของผู้ป่วย และการห้ามเลือด/ เข้าเฝือกกระดูกหัก	พ 5.1 ม.4/4 ม.4/6	- หลักการประเมินอาการของผู้ป่วย เบื้องต้น - ความสำคัญของการปฐมพยาบาล ห้ามเลือดและเข้าเฝือกกระดูกหัก - หลักและวิธีการห้ามเลือดรูปแบบ ต่าง ๆ - หลักและวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวใน รูปแบบต่าง ๆ	3	10
4	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม.4/6 ม.4/7	- การวางแผนและกำหนดแนว ทางการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วย - หลักการประเมินอาการของผู้ป่วย เบื้องต้น - หลักและวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ ผู้ป่วยร่วมกับการใช้เครื่องกระตุ้น ไฟฟ้า AED - ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วย	4	15

## กำหนดการสอนรายวิชา ฉุกเฉินการแพทย์สำหรับนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

เวลา 13 ชั่วโมง

สัปดาห์ ที่	ว/ด/ป	กิจกรรม/เนื้อหาสาระที่สอน	จำนวน คาบ	ภาระงาน/ชิ้นงาน	คะแนน
		<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพจิตและการปรับตัว (โรคซึมเศร้า)</b> - ความสำคัญของโรคซึมเศร้า - สาเหตุและลักษณะของผู้ป่วยทางจิต (โรคซึมเศร้า) - กลไกการปรับตัวของผู้ป่วยที่อาการผิดปกติทางจิตเวช (โรคซึมเศร้า) - กระบวนการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิต (โรคซึมเศร้า)	3	- ใบงานที่ 3 ปัญหาการปรับตัวและกลไกการปรับตัว - กิจกรรมการสาธิตรูปแบบการส่งเสริมและเข้าใจภาวะสุขภาพจิต	10
		<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ</b> - ความสำคัญของการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ - ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ - ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	3	- กิจกรรมบทบาทสมมติทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ	10
		<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การประเมินอาการเบื้องต้นของผู้ป่วยและการห้ามเลือด/เข้าเฝือกกระดูกหัก</b> - หลักการประเมินอาการของผู้ป่วยเบื้องต้น - ความสำคัญของการปฐมพยาบาลห้ามเลือดและเข้าเฝือกกระดูกหัก - หลักและวิธีการห้ามเลือดรูปแบบต่าง ๆ - หลักและวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวในรูปแบบต่าง ๆ	3	- ทดสอบห้ามเลือด - ทดสอบเข้าเฝือกชั่วคราว	10

ลำดับ ที่	ว/ด/ป	กิจกรรม/เนื้อหาสาระที่สอน	จำนวน คาบ	ภาระงาน/ชิ้นงาน	คะแนน
		<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การช่วยฟื้นคืนชีพ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การวางแผนและกำหนดแนวทางการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วย</li> <li>- หลักการประเมินอาการของผู้ป่วยเบื้องต้น</li> <li>- หลักและวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยร่วมกับการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า AED</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วย</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทดสอบ CPR</li> <li>- ใบงานที่ 4 หลักและวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยร่วมกับการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า AED</li> </ul>	15

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ .....**

หน่วยการเรียนรู้ส่วนตัว และสังคม เรื่อง สุขภาพจิต ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา 2566 เวลา 1 ชั่วโมง  
 รหัสวิชา ..... รายวิชา กิจกรรมแนะแนว กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน – แนะนำ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6  
 ผู้สอน ..... โรงเรียน .....  
 สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น

**1. สาระสำคัญ**

การรู้จักปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดีด้วยวิธีการต่าง ๆ สามารถทำให้ดำรงชีวิต อยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข

**2. สมรรถนะทางการแนะแนว : ด้านสมรรถนะด้านส่วนตัวและสังคม**

ข้อ 1 รู้จักและเข้าใจตนเอง

**3. จุดประสงค์การเรียนรู้**

3.1 นักเรียนสามารถบอกลักษณะผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

3.2 นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

**4. สาระการเรียนรู้**

4.1 การรู้จักปรับตัว และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

**5. สมรรถนะสำคัญ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์/ความสามารถและทักษะในศตวรรษที่ 21**

สมรรถนะสำคัญ	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ความสามารถและทักษะในศตวรรษที่ 21
1. การสื่อสาร	1. ซื่อสัตย์สุจริต	1. มีความสามารถในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง
2. ทักษะการคิด	2. มีวินัย	2. มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้
3. การใช้ทักษะชีวิต	3. ใฝ่เรียนรู้	3. มีทักษะทางสังคม
4. การใช้เทคโนโลยี	4. มุ่งมั่นในการทำงาน	4. มีทักษะการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ตามช่วงวัย

## 6. วิธีดำเนินกิจกรรม

### ชั่วโมงที่ 1

1. กล่าวทักทายนักเรียน และกระตุ้นการตื่นตัวของนักเรียน ก่อนนำเข้าสู่บทเรียนด้วยกิจกรรม “ปริศนาที่ไม่ง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปากเลย” โดยเปิดคลิปวิดีโอ Meduslot กดหยุดคลิปวิดีโอเวลาที่ 0.25 ให้นักเรียนร่วมตอบคำถามผ่านทางช่องแชท Meet และเปิดคลิปวิดีโอเพื่อทำการเฉลยกิจกรรม

2. นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนร่วมตอบคำถามใน Answer Garden ว่า สุขภาพกายที่ดี คือ ? สุขภาพจิตที่ดี คือ ? และทำการนำเสนอหน้าจอ Answer Garden เพื่อสนทนากับนักเรียนในประเด็น สุขภาพจิต

3. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นกับคำว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” โดยพิมพ์ผ่านทางช่อง แชท Meet

4. บรรยาย PowerPoint เรื่องสุขภาพจิต

5. นักเรียน และครูผู้สอนสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนการสอนในเรื่องสุขภาพจิต เพื่อให้นักเรียนรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับ ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี และประโยชน์ของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี

## 7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 คลิปวิดีโอ Meduslot ปริศนาที่ไม่ง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปากเลย

7.2 PowerPoint เรื่องสุขภาพจิต

7.3 Answer Garden สุขภาพกายที่ดี คือ?

7.4 Answer Garden สุขภาพจิตที่ดี คือ?

## 8. การประเมินผล

### 8.1 วิธีการประเมิน

8.1.1 สังเกตการปฏิบัติ และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

### 8.2 เกณฑ์การประเมิน

8.2.1 สังเกตการปฏิบัติ และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	นักเรียนมีความตั้งใจ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และสามารถบอก ลักษณะ และประโยชน์ของผู้มีสุขภาพจิตดี
ไม่ผ่าน	นักเรียนไม่ตั้งใจและไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และ ไม่สามารถบอกลักษณะ และประโยชน์ของผู้มีสุขภาพจิตดี

## 9. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-





1



# Mental Health

สุขภาพกายที่ดี คือ ?



# Mental Health

สุขภาพจิตที่ดี คือ ?

POWERPOINTHUB.COM



จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

# Mental Health



เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี  
พลังสุขภาพจิต  
(RQ : Resilience Quotient)



พลังสุขภาพจิต / อาร์คิว (RQ : Resilience Quotient)

คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ  
ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ  
ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์  
ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต

## พลังสามด้านด้านวิกฤต



**01** อึด

**02** ฮึด

**03** ฮึด



## พลังสามด้านด้านวิกฤต

พลังฮึด คือ การทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจ  
ให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์

พลังฮึด คือ การมีความหวังและกำลังใจ มีกำลังใจ  
มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

พลังฮึด คือ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีมันใจและพร้อม  
ที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรค

# Mental Health

POWERPOINTHUB.COM



พลังฮึด	พลังฮึด	พลังสู้
การทนต่อแรงกดดัน	การมีความหวังและกำลังใจ	การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค
เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย
ปรับอารมณ์ ปรับความคิด	เติมศรัทธา (เพิ่มความหวัง) เติมมิตร (ปรึกษาคนที่เราไว้ใจ) เติมจิตใจให้กว้าง (เปิดมุมมอง)	ปรับการกระทำ/ พฤติกรรม ปรับเป้าหมายชีวิต

POWERPOINTHUB.COM

# THANK YOU

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ .....

หน่วยการเรียนรู้ ด้านส่วนตัวและสังคม เรื่อง อารมณ์ของฉัน ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา 2566  
เวลา 2 ชั่วโมง รายวิชา ก32902 กิจกรรมแนะแนว กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน - แนะนำ  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ผู้สอน ..... โรงเรียน .....

สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น

### 1. สาระสำคัญ

คนส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตภายใต้อิทธิพลของอารมณ์ และความรู้สึก เพราะอารมณ์เป็นพลังผลักดันให้เกิดพฤติกรรมคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมอันจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเป็นสุข เนื่องจากมีความเข้าใจอารมณ์และความต้องการในชีวิตตนเอง เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งในใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการขัดแย้งกับผู้อื่นการฝึกสติเป็นวิธีการที่ช่วยให้มีจิตใจที่สงบ แน่วแน่อยู่กับตัวเอง รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีสติคิดไตร่ตรองช่วยให้เกิดอารมณ์ที่สบาย เมื่อมีจิตใจสบายจะช่วยให้บุคคลใจเย็น รู้จักควบคุมอารมณ์มีความ อดทน และมีความเพียรพยายามในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค อีกทั้งมีจริยธรรมแสดงออกทางพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ดังนั้นนักเรียนควรได้รับการพัฒนาในด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์

### 2. สมรรถนะทางการแนะแนว: ด้านอาชีพ

ตัวชี้วัด ข้อ 3 มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 นักเรียนสามารถสังเกตและรับรู้อารมณ์ทางบวกและทางลบของตนเอง
- 3.2 นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ทางบวกและทางลบของตนเอง
- 3.3 นักเรียนสามารถระบุผลกระทบของอารมณ์ทางลบและความเครียดที่มีผลต่อตนเองและผู้อื่น
- 3.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการจัดการอารมณ์ทางลบและความเครียดได้อย่างเหมาะสม
- 3.5 นักเรียนแสดงออกทางอารมณ์ทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

### 4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การสังเกต วิเคราะห์สาเหตุ และการแสดงออกด้านความรู้สึกและอารมณ์
- 4.2 แนวทางควบคุมอารมณ์ เพื่อแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
- 4.3 การฝึกสติเพื่อไวต่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

## 5. สมรรถนะสำคัญ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์/ความสามารถและทักษะในศตวรรษที่ ๒๑

สมรรถนะสำคัญ	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ความสามารถและทักษะในศตวรรษที่ ๒๑
1. การสื่อสาร	1. ซื่อสัตย์สุจริต	1. มีความสามารถในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง
2. ทักษะการคิด	2. มีวินัย	2. มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้
3. การใช้ทักษะชีวิต	3. ใฝ่เรียนรู้	3. มีทักษะทางสังคม
4. การใช้เทคโนโลยี	4. มุ่งมั่นในการทำงาน	4. มีทักษะการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ตามช่วงวัย

## 6. วิธีดำเนินกิจกรรม

## ชั่วโมงที่ 1

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และเช็คชื่อนักเรียนโดยการเรียกชื่อนักเรียนและให้นักเรียนยกมือ
2. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการรู้จักตนเองและการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ให้นักเรียนแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสัญลักษณ์สีที่เกี่ยวกับตนเอง
3. ครูให้นักเรียนอธิบายว่าสัญลักษณ์สีนั้นเกี่ยวข้องกับตนเองอย่างไร
4. ครูถามคำถามนักเรียนและให้นักเรียนร่วมตอบคำถาม โดยมีคำถามว่าการรู้จักตนเองคืออะไร ? ให้นักเรียนร่วมตอบคำถาม เพื่อนำเข้าสู่เนื้อหาของการเรียนในเรื่องการรู้จักตนเอง
5. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับการรู้จักอารมณ์ตนเองผ่านสื่อ Power point
6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญของลักษณะของการรู้จักตนเอง
7. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการรู้จักตนเอง

## ชั่วโมงที่ 2

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และเช็คชื่อนักเรียนโดยการเรียกชื่อนักเรียนและให้นักเรียนยกมือ
2. ครูทบทวนเนื้อหาจากชั่วโมงที่ผ่านมา เรื่อง การรู้จักตนเอง เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม
3. แจกใบกิจกรรมเรื่อง ความรู้สึกขณะนี้ ? ให้กับนักเรียนเพื่อทำงานภายในชั่วโมง
4. เมื่อนักเรียนทำใบงานเสร็จ สุ่มนักเรียนจำนวน ๕ คน เพื่อมานำเสนอใบงานของตนเองเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง
5. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าการตระหนักรู้ในตนเองมีประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน
6. ครูและนักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

## 7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 Power point เรื่อง “การรู้จักอารมณ์ตนเอง”

7.2 ใบกิจกรรมเรื่อง “ความรู้สึกขณะนี้ที่นี้ ?”

## 8. การประเมินผล

### 8.1 วิธีการประเมิน

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และให้ความร่วมมือในการทำใบงาน

8.1.2 ตรวจใบงาน

### 8.2 เกณฑ์การประเมิน

8.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	นักเรียนมีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม
ไม่ผ่าน	นักเรียนไม่ตั้งใจทำกิจกรรมและไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	นักเรียนสามารถบอกวิธีการรู้จักตนเองพร้อมยกตัวอย่างของตนเองได้อย่างน้อย 2 ตัวอย่าง
ไม่ผ่าน	นักเรียนไม่สามารถบอกวิธีการรู้จักตนเองได้

## 9. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

ลงชื่อ

(

ผู้สอน

)

## แผนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมแนะแนว ด้านส่วนตัวและสังคม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง รักให้ติดด้วยอีคิว

ภาคเรียนที่ 1

ชื่อผู้สอน

เวลา 2 ชั่วโมง

โรงเรียน.....

สำนักงานเขตพื้นที่ฐานการศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น

## 1.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4 นักเรียนสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

## ตัวชี้วัด

ข้อที่ 1 รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคมและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ได้อย่างเหมาะสม

ข้อที่ 2 มีความร่าเริงแจ่มใส มีสัมพันธภาพที่ดีกับครู เพื่อน และบุคคลทั่วไป

ข้อที่ 3 มีความฉลาดทางอารมณ์

ข้อที่ 4 มีความพึงพอใจในชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

## 2.สาระสำคัญ

2.1 การเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ จะช่วยให้นักเรียนมีเหตุผล มีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักควบคุม

2.2 อารมณ์และมีแนวทางจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความรักได้อย่างเหมาะสม

## 3.จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน

3.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหาได้อย่างเหมาะสม

## 4.สาระการเรียนรู้

4.1 ผลกระทบของปัญหาที่เกิดจากความรัก

4.2 วิธีการจัดการปัญหาที่เกิดจากความรักอย่างเหมาะสม

## 5.สมรรถนะสำคัญ

5.1 การคิด

5.2 การใช้เทคโนโลยี

## 6.คุณลักษณะพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน

## 7. ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ 21

7.1 มีความสามารถในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

7.1 มีความสามารถในการแสวงหาความรู้เพื่อการแก้ปัญหา

## 8. วิธีการดำเนินกิจกรรม

### ชั่วโมงที่ 1

8.1 ให้นักเรียนดูภาพความรักจากสื่อ เรื่องนิยามความรัก และสอบถามด้วยคำถาม ดังต่อไปนี้

8.1.1 ความรักคืออะไร

8.1.2 ความรักเปรียบเทียบกับอะไร

8.1.3 รู้สึกอย่างไร เมื่อพูดคำว่า “ความรัก”

บันทึกคำตอบไว้บนกระดานดำ และให้นักเรียนช่วยกันสรุป นิยามความรัก ครูช่วยสรุปเพิ่มเติมให้เป็นข้อคิด

8.2 ครูนำกรณีตัวอย่างความรักที่ไม่สมหวังและเกิดผลกระทบต่อบุคคลในรูปแบบต่างๆ (ครูหาข่าวที่ทันสมัยอาจเป็นคนที่นักเรียนรู้จักเป็นอย่างดีหรือที่มีข่าวในสื่อต่างๆ) มาให้นักเรียนศึกษา

8.3 ครูอธิบายเรื่อง นิยามความรัก ประกอบสื่อ PowerPoint ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย

8.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

### ชั่วโมงที่ 2

8.6 ทบทวนการเรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา

8.7 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 6-8 คน ครูแจกกรณีศึกษาผลกระทบที่เกิดจากความรัก ให้นักเรียนศึกษา และอภิปรายตอบคำถามลงในใบงานเรื่อง ผลกระทบของปัญหาที่เกิดจากความรัก ให้เวลา 20 นาที แล้วส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น

8.8 ให้นักเรียนเลือกปัญหาที่เกิดจากความรักและแนวทางแก้ไขปัญหา เช่น ปัญหาแฟนบอกลีก แฟนไปมีกิ๊ก พ่อแม่ห้ามคบกัน หลงรักแฟนเพื่อน รักเพศเดียวกัน เป็นต้น และผลกระทบที่เกิดจากความรัก เช่น การทำแท้ง ท้องไม่มีพ่อติดเอดส์ ทำร้ายตนเองและคู่รัก โรคทางเพศสัมพันธ์

8.9 ครูและนักเรียน ช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้

## 9. สื่อ/ อุปกรณ์

9.1 สื่อ PowerPoint เรื่อง นิยามความรัก

9.2 ใบความรู้เรื่อง นิยามความรัก

9.3 สื่อ PowerPoint เรื่อง รักให้ดีด้วยอีคิว

9.4 ใบความรู้เรื่อง รักอย่างฉลาดไม่ขาด EQ

9.5 ใบงานเรื่อง แนวทางการจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความรัก

## 10. การวัดและประเมินผล

10.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์ ข้อความบ่งชี้	
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรมและสามารถตอบคำถาม แสดงความคิดเห็นได้
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกิจกรรมกับกลุ่มหรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

10.2 ตรวจใบงาน



เกณฑ์ ข้อความบ่งชี้	
ผ่าน	สามารถบอกแนวทางการจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความรักและปัญหาตนเองได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกแนวทางการจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความรักและปัญหาตนเองได้

### 11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูแนะนำเสริมให้นักเรียนรู้จักการควบคุมอารมณ์ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความรัก

(ลงชื่อ) ..... ผู้สอน

( )

ตำแหน่ง ครู

## ใบความรู้ รักอย่างฉลาดไม่ขาด EQ

ด้วยการเท่าทันอารมณ์แห่งรัก เพื่อไม่ให้ความรักนั้นนำไปสู่ความรุนแรง และความสูญเสีย

### ปมเหตุปัญหารัก

ความรักเป็นอารมณ์พิเศษและสวยงามสำหรับมนุษยชาติ กวี จิตรกร ศิลปิน จากอดีตจวบถึงปัจจุบัน จึงมีจำนวนไม่น้อยที่ได้รังสรรค์ผลงานชิ้นเยี่ยมอันเนื่องมาจากแรงบันดาลใจจากความรัก ทว่า ในแรงบันดาลใจทั้งหมดนั้น ก็มีเหตุการณ์อีกไม่น้อยเช่นกันที่เป็นเรื่องโหดร้าย นำมาซึ่งความสูญเสีย

ปัจจุบัน มีวิธีการหาทางออกปัญหาความรักด้วยความรุนแรงและบ่อยครั้งกว่าแต่ก่อน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มผู้ใหญ่ และกลุ่มวัยรุ่น

✦ ในกลุ่มผู้ใหญ่ นั้น ปัญหา มักจะเป็นเรื่องของ การนอกใจ และหย่าร้าง จนนำไปสู่การเสียสุขภาพจิต สุขภาพกาย และบางครั้งก็ เลือกรับการแก้ไขปัญหาด้วยความตาย ทั้งที่บุคคลเหล่านี้ บางคนมีระดับการศึกษาที่ดี มีสถานะทางสังคม มีทรัพย์สินเงินทองมากมาย แต่ก็แก้ปมปัญหาความรักไม่ได้

✦ ส่วนวัยรุ่น นั้น นับวันเราเริ่มเห็นการเลียนแบบผู้ใหญ่มากขึ้น ซ้ำยังมีแนวโน้มแก้ปัญหาด้วยความรุนแรงมากกว่า เพราะช่วงวัยของเขานั้น กำลังมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ส่งผลให้วัยรุ่นมีอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย หุนหันพลันแล่น ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ค่อยดี ยิ่งเมื่อบวกกับสภาพการดูแลของครอบครัวในปัจจุบันที่มีเวลาให้ลูกน้อย จึงทำให้เขาไม่ค่อยยั้งคิด

ในกรณีของคนที่ทำร้ายแฟนตัวเองนั้น เราอาจเรียกได้ว่าเป็นความไม่ฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ. (Emotional Quotient) ซึ่งสมัยก่อนคนจะสนใจแต่เรื่องความฉลาดทางปัญญา ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ เพิ่งหันมาสนใจเมื่อสัก 20-30 ปีนี้เอง เพราะผลการวิจัยพบว่า คนที่ประสบความสำเร็จสูงสุดไม่ใช่คนที่ฉลาด ไอคิวสูง หรือได้คะแนนเรียนสูงสุด แต่คือคนที่ฉลาดทางอารมณ์ต่างหาก

### คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะมีลักษณะเด่น 3 ประการ คือ

#### 1. รู้อารมณ์ตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี

✦ คนที่ EQ ต่ำ จะชอบแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ บางคนดูภายนอกเป็นคนเฉยๆ สงบเสงี่ยม แต่ภายในเก็บกด สะสมอารมณ์โกรธและอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ เอาไว้ โดยไม่แสดงออกเป็นเวลานาน จนทนไม่ไหวก็จะระเบิดออกมา เป็นความรุนแรง โดยตนเองไม่สามารถควบคุมตนเองได้

#### 2. เข้าใจคนอื่น เห็นอกเห็นใจคนอื่น

✦ คนที่ EQ ต่ำ จะเอาแต่ใจของตนเองเป็นที่ตั้ง อยากรู้ได้อะไรก็ต้องได้ โดยไม่สนใจว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร ไม่ปรารถนาจะปรับตัวเข้ากับใคร แต่ต้องการให้คนอื่นปรับตัวเข้าหาตัวเอง ยามเมื่อมีความรัก คน

เหล่านี้ก็จะคิดว่าเมื่อตนเองรักเขา เขาต้องรักตนเองด้วย เมื่อเขาไม่รัก หรือเกิดเปลี่ยนใจ จะรู้สึกเหมือนถูกทรยศ เสียหน้า และมักตัดสินว่าผู้อื่นเป็นฝ่ายผิด สมควรได้รับการลงโทษ

### 3. มีทักษะทางสังคม อยู่ร่วมกับคนอื่นได้ดี

+ คนที่ EQ ต่ำ จะมีคนรักหรือคนใกล้ชิดในจำนวนที่น้อยมาก และยึดติดกับบุคคลที่ตนเองรักมาก เมื่อรู้สึกว่าคนใกล้ชิดนั้นกำลังเอาใจออกห่าง ไปรักไปสนใจคนอื่น ก็จะหึงหวง เพราะรู้สึกว่าเขาเป็นสมบัติของตน ต้องเป็นของตนคนเดียว

อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์นี้จะแตกต่างกับไอคิวตรงที่สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา เพราะถ้าเป็นไอคิว เด็กโตเกิน 6 ขวบ แล้วความฉลาดทางสมองก็จะสิ้นสุดแค่ตรงนั้น ที่เหลือก็เป็นเรื่องของ การเรียนรู้ แต่ความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว จะยังพัฒนาได้เรื่อยๆ

ขณะเดียวกัน หากบุคคลนั้นเป็นคนที่ไม่มีอีคิวในระดับที่ดี เมื่อโตขึ้นก็ยังไม่พัฒนาหรือปรับปรุง ยามมีปัญหาหรืออยู่ในภาวะกดดัน พวกเขาจะแก้ไขปัญหามาไม่ถูกต้อง ดังเช่น บางคนเลือกที่จะแก้ปัญหาความรักด้วยการทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายอีกฝ่ายหนึ่ง

ดังนั้นหากมีคำแนะนำของใครบอกว่ารักอย่างฉลาดคือรักเขาน้อยๆ แล้วให้รักตัวเองมากๆ ก็อาจจะไม่ตรงกันแล้วสำหรับคนที่ มีอีคิวดี เนื่องเพราะความรักของคนฉลาดทางอารมณ์เน้นการให้ การเสียสละ การรู้จักยินดีในความสำเร็จ และความสุขของผู้อื่น

### ภูมิหลัง : สดชื่นหรือชื่นชม

จากข้อมูลของจิตแพทย์ส่วนใหญ่ที่เคยรับฟังคำปรึกษาของคนที่คิดฆ่าตัวตายหรือมีปัญหาในความรัก พบว่าภูมิหลังของพวกเขา นั้นส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น พ่อแม่แยกทาง หรือไม่เคยได้อยู่กับพ่อแม่มาแต่เด็ก บุคคลเหล่านี้ แม้หลายคนประสบความสำเร็จในอาชีพ การงาน แต่ลึกลงไปในจิตใจ พวกเขา ล้วนว่าเหวและโหยหาความรัก เมื่อคนรักตีจากหรือเกิดความรู้สึกสูญเสีย สภาพจิตใจจึงบอบช้ำมากกว่าคนอื่น ทนความเจ็บปวดไม่ไหว กระทั่งก่อเหตุการณ์สะเทือนใจต่อคนในสังคม

+ ดังนั้นถ้าพ่อแม่มีเวลาให้ลูก จะช่วยสร้างอีคิวให้ลูกได้ การให้ความรักจะทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีค่า เป็นที่ยอมรับของคนอื่น นอกจากนั้นก็เป็นเรื่องของการอบรมเลี้ยงดู เวลาเขาโกรธ โมโห ปาข้าวของ ต้องเตือนเขาว่าทำอย่างนี้ไม่ได้ ไม่ถูก อย่าตามใจเขามากเกินไป จนทำให้เขาเป็นคนไม่รู้จักความผิดหวัง ไม่รู้จักรอคอย

+ สอนให้เขารู้จักให้ มีความเมตตาต่อคนอื่น ไปเยี่ยมคนไม่สบาย ไปเยี่ยมคุณปู่คุณย่าคุณยาย เป็นการสอนความกตัญญูรู้คุณ สอนจริยธรรม ทำให้เขาเป็นคนจิตใจอ่อนโยน เขาจะไม่รู้สึกว่าตนเองขาดความรัก และเกิดความโหยหาต้องการเสียจนสูญเสียมันไม่ได้

+ นอกจากการอบรมเลี้ยงดู อิทธิพลของสื่อก็ทำให้เกิดการเลียนแบบขึ้นได้ เช่น ได้ยินได้ฟังข่าวการ

ฆ่าตัวตาย หรือการฆ่ากัน ตายด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งทำให้คนที่กำลังมีปัญหาในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน และหมกมุ่นอยู่กับปัญหานั้น อาจจะเลียนแบบด้วยวิธีการเดียวกันได้

### คิดก่อนรักและคิดก่อนเลิก

✦ **สำหรับคนที่กำลังมีความรักหรือกำลังเลือกคู่ครอง** ควรใช้เวลาในการเรียนรู้กันและกันให้มาก อย่าเพิ่งผลิผลามกับความรัก และรู้จักสังเกตภาวะทางอารมณ์ของบุคคลนั้นๆ ว่าเป็นเช่นไรด้วย อย่าเพิ่งใกล้ชิดมากเกินไปเสียจนทำให้อีกฝ่ายเกิดความรู้สึกใกล้ชิด หรือมีความหวัง เพราะเมื่ออยากเลิกกัน ก็อาจทำให้อีกฝ่ายโกรธแค้น อาฆาต

✦ **กรณีที่จะบอกเลิกแฟน** ก็ควรถนอมน้ำใจเขาให้มากที่สุด มีท่าทีที่สุภาพ อ่อนโยน ไม่ใช่ตัดขาดหัวๆ ไปควงคนใหม่ให้เขาเห็น หรือเริ่มทำในสิ่งที่เขาไม่ชอบ เพราะจะยิ่งเป็นการช่วยเขามากยิ่งขึ้น การจะเลิกกันได้ นั้นไม่ใช่จบลงง่ายๆ เพียงแค่วันเดียว บางคนทำใจไม่ได้ อาจต้องประคับประคองถนอมน้ำใจกันไปสักระยะ

✦ **คนที่มีความรักควรมีสติ** อย่าปล่อยให้อารมณ์ครอบงำตัวเองมากเกินไป ต้องพยายามเท่าทันอารมณ์ตัวเอง ควบคุมอารมณ์ตัวเองให้ได้ ให้รู้ว่าอะไรคือภาพฝัน อะไรคือความจริง อะไรคือเหตุผล ต้องเข้มแข็งกับความรัก อย่าอ่อนไหวมากเกินไป

✦ **ถ้าจะให้ดีก่อนจะตกลงคบใครสักคนเป็นคนรัก** ควรเลือกให้ดี เรียนรู้กันให้มากที่สุด อย่าเพิ่งให้ความสัมพันธ์มันก้าวไปรวดเร็ว ลึกซึ้ง จนเมื่อวันหนึ่งพบว่าไม่ใช่แล้วอยากจะเลิก ก็จะเป็นการสร้างแผลใจให้กับอีกฝ่ายหนึ่ง จนบางครั้งอาจนำมาซึ่งความสูญเสียของทุกฝ่าย

เพราะความรัก เริ่มต้นด้วยความงดงามเสมอ แต่ความรักไม่ได้ลงเอยด้วยความงดงามทุกครั้ง

ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการเรียนรู้ รักให้ดีด้วยอีคิว

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น ม.5/..... เลขที่.....

เรื่อง แนวทางการจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความรัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกปัญหาที่เกิดจากความรัก แล้ววิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาโดยอาศัยอีคิว ( ให้เลือกเพียง 1 ปัญหา )

แฟนบอกลีก แฟนไปมีกิ๊ก พ่อแม่ห้ามคบกัน หลงรักแฟนเพื่อน รักเพศเดียวกัน

ปัญหา.....

สาเหตุของปัญหา

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

แนวทางแก้ไขปัญหาโดยอาศัยอีคิว

.....

.....

.....

นักเรียนเรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

## แผนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมแนะแนว ด้านส่วนตัวและสังคม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์

ภาคเรียนที่ 1

ชื่อผู้สอน

เวลา 1 ชั่วโมง

โรงเรียน..... สำนักงานเขตพื้นที่ฐานการศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น

### 1.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4 นักเรียนสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

ข้อที่ 1 รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคมและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ได้อย่างเหมาะสม

ข้อที่ 2 มีความร่าเริงแจ่มใส มีสัมพันธภาพที่ดีกับครู เพื่อน และบุคคลทั่วไป

ข้อที่ 3 มีความฉลาดทางอารมณ์

ข้อที่ 4 มีความพึงพอใจในชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

### 2. สาระสำคัญ

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ของตนเองในการควบคุมอารมณ์ของตนและของผู้อื่น คนที่สามารถควบคุมอารมณ์ แยกแยะความแตกต่างของอารมณ์ตนเองได้ จะช่วยให้คิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตเป็นไปด้วยความสร้างสรรค์ การทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยให้นักเรียนทราบระดับ EQ ของตนเองและผลจากแบบประเมินจะเป็นประโยชน์ต่อครู และโรงเรียนในการพัฒนานักเรียนอีกด้วย

### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจระดับความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง

3.2 เพื่อให้ นักเรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์และพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

### 4. สาระการเรียนรู้

4.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

4.2 อีคิวกับไอคิวต่างกันอย่างไร

4.3 การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

4.4 วิธีการระงับและควบคุมอารมณ์

4.5 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

### 5. สมรรถนะสำคัญ

5.1 การคิด

5.2 การสื่อสาร

- 5.3 การแก้ปัญหา
- 5.4 การใช้ทักษะชีวิต

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน

## 7. ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- 7.1 มีความสามารถในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง
- 7.2 มีทักษะชีวิตและอาชีพ
- 7.3 มีทักษะทางสังคม
- 7.4 มีทักษะการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ตามช่วงวัย

## 8. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 8.1 ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต จำนวน ๕๒ ข้อ
- 8.2 ครูให้นักเรียนแปลผลแบบประเมินด้วยตนเอง โดยดูจากเกณฑ์การให้คะแนน
- 8.3 ครูอธิบายการแปลผลให้นักเรียนฟังตาม Power point เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์
- 8.4 ครูให้นักเรียนร่วมกันพูดถึงประโยชน์ของการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
- 8.5 ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม เพื่อสร้างความเข้าใจและให้นักเรียนตระหนักรู้เรื่องการควบคุมอารมณ์
- 8.6 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

## 9. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

- 9.1 ใบความรู้ เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์
- 9.2 ใบกิจกรรม เรื่อง แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
- 9.3 สื่อ power point เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์

## 10. การวัดและประเมินผล

### 10.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์ ข้อความบ่งชี้	
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกับกลุ่มหรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

### 10.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์ ข้อความบ่งชี้	
ผ่าน	ตรวจผลการทำ “แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ”
ไม่ผ่าน	ไม่ส่งผลการทำแบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์(EQ)”

## 11. กิจกรรมเสนอแนะ

ครูแนะนำให้นักเรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

(ลงชื่อ) ..... ผู้สอน

( )

ตำแหน่ง ครู

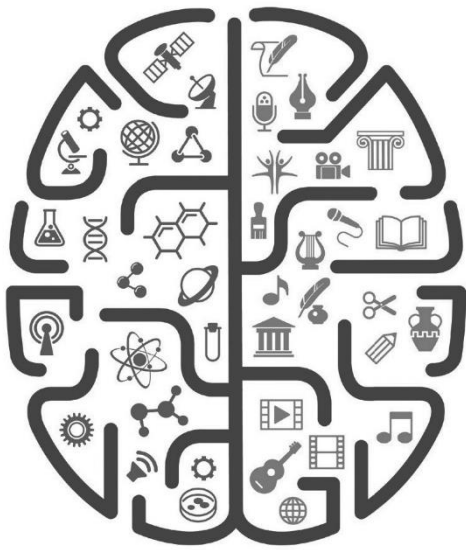




## เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ  
กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วย เก่ง ดี มีสุข



### เก่ง

- ★ รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
- ★ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา
- ★ มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

### ดี

- ★ ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ★ เห็นใจผู้อื่น
- ★ รับผิดชอบ

### มีสุข

- ★ ภูมิใจในตนเอง
- ★ ฟังพอใจในชีวิต
- ★ มีความสงบทางใจ

อีคิว (EQ) กับไอคิว (IQ) ต่างกันอย่างไร

ไอคิว (IQ)	อีคิว (EQ)
<p>ไอคิว (Intelligence Quotient) หมายถึง ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา การคิด การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ เป็นค่าตัวเลข/ผลลัพธ์ที่ได้จากการประเมินความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา</li> <li>★ พัฒนาสูงสุดได้จนถึงอายุ ๒๕ ปี</li> <li>★ เป็นประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอน</li> </ul>	<p>อีคิว (Emotional Quotient) หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับ หรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ผลลัพธ์ที่ได้จากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์</li> <li>★ พัฒนาได้ตลอดชีวิต</li> <li>★ ประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง</li> </ul>

+

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

+

- ๑ ทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นได้ดี มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต
- ๒ เป็นคนดี รู้จักอารมณ์ มีน้ำใจ รู้ว่าอะไรผิดถูก
- ๓ เป็นคนเก่ง กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ ปรับตัวได้ดี กล้าพูด กล้าบอก
- ๔ มีความสุข มีความพอใจ อบอุ่นใจ สนุกสนานรื่นเริง

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

- ๑ ละทิ้งพฤติกรรมเดิม (Unlearning) ทิ้งความคิดเดิม ความเชื่อเดิม พฤติกรรมที่เป็นผลเสียต่อตน พฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ หาทางปรับพฤติกรรมของตน
- ๒ การเรียนรู้ใหม่ (Relearning) ฝึกควบคุมตนเอง ฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา ฝึกฟัง ฝึกแสดงออกที่ดี
- ๓ การเรียนรู้เพิ่ม (Learning) ฝึกการทำความเข้าใจภาวะอารมณ์ของคนอื่น ฝึกทักษะทางสังคมทักษะชีวิต ฝึกการพิจารณาเชื่อมโยงผลอันเนื่องมาจากการกระทำของตนเอง

การวัด EQ มีการวัดหลากหลายรูปแบบ เช่น แบบวัดที่เป็นคำถาม อ่านความรู้สึกจากสีหน้า เช่น ดีใจ เสียใจ ห่อเหี่ยว วิตกกังวล ฯลฯ รายงานอารมณ์จากภาพ

วิธีการระงับและควบคุมอารมณ์

- ๑ สำรวจอารมณ์ที่เกิดขึ้น ใช้วิธีการฝึกสติ
- ๒ คาดการณ์ถึงผลดี-ผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นๆ
- ๓ พยายามควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ
  - ๓.๑ หายใจเข้า-ออก ยาว ๆ
  - ๓.๒ นับ ๑-๑๐ หรือนับต่อจนสงบ
  - ๓.๓ ปลีกตัวหลีกห่างจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วครู่
  - ๓.๔ กำหนดลมหายใจ ให้สติอยู่กับตัว มีการหายใจเข้า-ออก
- ๔ สำรวจความรู้สึกของตัวเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถผ่อนคลายอารมณ์ได้
- ๕ คิดถึงเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องที่ทำให้อารมณ์ขุ่นมัว เศร้าหมอง

“อย่าให้อารมณ์ควบคุมตัวเรา  
เราต้องเป็นผู้ควบคุมอารมณ์  
ของตนเอง”



## ใบกิจกรรม

# เรื่อง แบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์จึงได้สร้างแบบประเมินเพื่อใช้ประเมินตนเอง

**คำชี้แจง** แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าประโยคอาจไม่ตรงกับที่นักเรียนเป็นอยู่ก็ตามให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อนักเรียนจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป มีคำตอบ ๔ คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่นักเรียนเห็นว่าตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
๑. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
๒. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
๓. เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิด จนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
๔. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
๕. ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบปัญหาเพียงเล็กน้อย					
๖. ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
				รวม	

รายการประเมิน		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
๗.	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
๘.	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
๙.	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
๑๐.	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน					
๑๑.	ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
๑๒.	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
๑๓.	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
๑๔.	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
๑๕.	เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
๑๖.	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
๑๗.	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
๑๘.	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
๑๙.	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
๒๐.	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
๒๑.	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
๒๒.	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
๒๓.	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้					
๒๔.	เมื่อเริ่มทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
๒๕. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
๒๖. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
๒๗. ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
๒๘. เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง					
๒๙. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
๓๐. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชิน ของฉัน					
รวม					
๓๑. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
๓๒. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
๓๓. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
๓๔. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
๓๕. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
๓๖. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม					
๓๗. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
๓๘. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
๓๙. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
๔๐. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
๔๑. แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
๔๒. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
๔๓. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
๔๔. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุด					
๔๕. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
๔๖. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม					
๔๗. ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
๔๘. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
๔๙. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
๕๐. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
๕๑. ฉันไม่สามารถทำให้ใจเป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
๕๒. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม					

★ การให้คะแนน แบ่งเป็น ๒ กลุ่มในการให้คะแนน ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ข้อ													
๑	๔	๖	๗	๑๐	๑๒	๑๔	๑๕	๑๗	๒๐	๒๒	๒๓	๒๕	๒๘
๓๑	๓๒	๓๔	๓๖	๓๘	๓๙	๔๑	๔๒	๔๓	๔๔	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้													
ตอบไม่จริง	ให้			๑	คะแนน								
ตอบจริงบางครั้ง	ให้			๒	คะแนน								
ตอบค่อนข้างจริง	ให้			๓	คะแนน								
ตอบจริงมาก	ให้			๔	คะแนน								

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่อะไร											
๒	๓	๕	๘	๙	๑๑	๑๓	๑๖	๑๘	๑๙	๒๑	๒๔
๒๖	๒๗	๒๙	๓๐	๓๓	๓๕	๓๗	๔๐	๔๕	๔๗	๕๑	๕๒
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้											
ตอบไม่จริง		ให้		๔		คะแนน					
ตอบจริงบางครั้ง		ให้		๓		คะแนน					
ตอบค่อนข้างจริง		ให้		๒		คะแนน					
ตอบจริงมาก		ให้		๑		คะแนน					

### การรวมคะแนน

★ **ด้านดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

★ **ด้านเก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

★ **ด้านสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน/ การแปลผล	
			รวม	แปลผล
ดี	๑.๑ ควบคุมอารมณ์	รวมข้อ ๑ ถึงข้อ ๖		
	๑.๒ เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ ๗ ถึงข้อ ๑๒		
	๑.๓ รับผิดชอบ	รวมข้อ ๑๓ ถึงข้อ ๑๘		
เก่ง	๒.๑ มีแรงจูงใจ	รวมข้อ ๑๙ ถึงข้อ ๒๔		
	๒.๒ ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ ๒๕ ถึงข้อ ๓๐		
	๒.๓ สัมพันธภาพกับผู้อื่น	รวมข้อ ๓๑ ถึงข้อ ๓๖		
สุข	๓.๑ ภูมิใจในตนเอง	รวมข้อ ๓๗ ถึงข้อ ๔๐		
	๓.๒ พึงพอใจในชีวิต	รวมข้อ ๔๑ ถึงข้อ ๔๖		
	๓.๓ สุขสงบทางใจ	รวมข้อ ๔๗ ถึงข้อ ๕๒		

## การแปลผล

ด้าน	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	<๑๔๐	๑๔๐-๑๗๐	>๑๗๐
<b>๑ ดี</b>	<๔๘	๔๘-๕๘	>๕๘
๑.๑ ควบคุมอารมณ์	<๑๓	๑๓-๑๗	>๑๗
๑.๒ เห็นใจผู้อื่น	<๑๖	๑๖-๒๐	>๒๐
๑.๓ รับผิดชอบ	<๑๖	๑๖-๒๒	>๒๒
<b>๒ เก่ง</b>	<๔๕	๔๕-๕๗	>๕๗
๒.๑ มีแรงจูงใจ	<๑๔	๑๔-๒๐	>๒๐
๒.๒ ตัดสินใจและแก้ปัญหา	<๑๓	๑๓-๑๙	>๑๙
๒.๓ สัมพันธภาพกับผู้อื่น	<๑๔	๑๔-๒๐	>๒๐
<b>๓ สุข</b>	<๔๐	๔๐-๕๕	>๕๕
๓.๑ ภูมิใจในตนเอง	<๙	๙-๑๓	>๑๓
๓.๒ พึ่งพอใจในชีวิต	<๑๖	๑๖-๒๒	>๒๒
๓.๓ สุขสงบทางใจ	<๑๕	๑๕-๒๑	>๒๑

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่านักเรียนมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะต่างกันต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียงข้อเตือนใจให้นักเรียนหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งนักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

ที่มา : <http://www.klb.dmh.go.th/index.php?gr=&m=evaluation&op=home&researchId=8>



### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ รายวิชา ..... เวลา ๒ ชั่วโมง  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การช่วยฟื้นคืนชีพ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานและการใช้เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้า  
 ผู้สอน .....โรงเรียน .....สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น

#### ๑.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สาร  
 เสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

๑. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง (พ ๕.๑ ม.๔/๖)
๒. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ ๕.๑ ม.๔/๗)

#### ๒.สาระสำคัญ

ภาวะหัวใจหยุดเต้นและหรือหยุดหายใจ เป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องเรียกช่วยเหลือผู้ป่วยให้รอดชีวิตและกลับมา  
 ดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ดังนั้นผู้ให้การช่วยเหลือจำเป็นต้องเรียนรู้และปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพให้ได้อย่างถูกต้อง  
 และรวดเร็ว

#### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมาย วัตถุประสงค์หลักการประเมินสถานการณ์ หลักการและขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ  
 (K)
๒. มีทักษะในการช่วยฟื้นคืนชีพและสามารถใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติได้อย่างถูกวิธี (P)
๓. ตระหนักถึงความสำคัญในการช่วยเหลือผู้อื่น (A)

#### ๔. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมาย วัตถุประสงค์ ของการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
๒. หลักการประเมินสถานการณ์
๓. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน ( Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR )
๔. การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ ( Automated External Defibrillator : AED )

#### ๕. คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน
๓. มีจิตสาธารณะ

#### ๖. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๗. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน (ชั่วโมงที่ ๑)

### ขั้นนำ

๑. นักเรียนดูคลิป ชื่นชม “พ.ท.หญิง” CPR ช่วยชีวิตคนเจ็บ



(ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=IL1qD8T62GE>)

๒. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคลิปดังกล่าว จากคำถามดังนี้ เมื่อนักเรียนพบเห็นเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรได้บ้าง
๓. นักเรียนและครูร่วมกันยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้คนเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น
๔. นักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดเหตุการณ์ พร้อมทั้งข้อคิดที่ได้จากชมคลิปเหตุการณ์ดังกล่าว

### ขั้นสอน

๑. นักเรียนรับใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน ( Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR ) และ ชม Power Point เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน ( Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR ) และ การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ ( Automated External Defibrilator : AED )
๒. นักเรียนซักถามเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังมีข้อสงสัย

### ขั้นสรุป

๓. นักเรียนสรุปขั้นตอนการทำ CPR โดยจัดทำเป็นแผนผังความคิด
๔. ครูนัดหมายนักเรียนสวมชุดพลະเพื่อฝึกปฏิบัติการทำ CPR ในชั่วโมงถัดไป

## กิจกรรมการเรียนรู้การสอน (ชั่วโมงที่ ๒)

### ขั้นนำ

๑. นักเรียนและครูทบทวนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่มีความจำเป็นต้องทำ CPR หลักและขั้นตอนในการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR) เพื่อทบทวนเนื้อหาจากชั่วโมงที่ผ่านมา
๒. นักเรียนที่มีประสบการณ์ในการทำ CPR หรือเคยฝึกเล่าประสบการณ์ให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนฟัง

### ขั้นสอน

๓. นักเรียนชม คลิป Heart Story EP.8 Basic Life Support กู้ชีพขั้นพื้นฐาน CPR



(ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=AO6MqIDK920>)

๔. ครูทบทวนขั้นการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR ) และ การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ ( Automated External Defibrillator : AED )
๕. นักเรียนจับคูฝึกปฏิบัติการทำ CPR และการใช้เครื่อง AED โดยฝึกกับหุ่นสำหรับทำ CPR และ เครื่อง AED ฝึกปฏิบัติ และประเมินการฝึกปฏิบัติสำหรับคู่ของตนเอง ขณะที่นักเรียนฝึกปฏิบัติ ครูควรเดินดูและให้ข้อเสนอแนะกับนักเรียนเพิ่มเติม และประเมินทักษะการปฏิบัติของนักเรียน

### ขั้นสรุป

๖. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ
๗. ครูแจ้งนักเรียนที่ปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง ช่อมเสริมนอกเวลาเรียน และนัดหมายสถานที่ในการฝึกต่อไป

### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

๑. คลิป ขึ้นชม “พ.ท.หญิง” CPR ช่วยชีวิตคนเจ็บ
๒. ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)
๓. โปรแกรม Microsoft Power Point เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน ( Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR ) และ การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ ( Automated External Defibrillator AED)
๔. คลิป Heart Story EP.8 Basic Life Support กู้ชีพขั้นพื้นฐาน CPR (ยังหาคลิปของ รพ.ขอนแก่นไม่พบ หากมีควรใช้คลิปของทางโครงการจะเหมาะสมกว่า)
๕. หุ่นสำหรับฝึก CPR
๖. เครื่อง AED

### การวัดและประเมินผล

เป้าหมายการเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. แผนผังความคิด	๑.แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
ทักษะ/กระบวนการ (P)	๑. ทักษะการปฏิบัติ	๑.แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม (การแสดงผลบทบาทสมมติ)	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจสอบด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจสอบด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

# ใบความรู้

## เรื่อง

### การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

#### ความหมาย



#### การช่วยฟื้นคืนชีพ (CardioPulmonary Resuscitation : CPR)

หมายถึง การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีโอกาสรอดชีวิต โดยการช่วยฟื้นคืนชีพ ประกอบด้วย การรักษาที่สำคัญ ๒ ส่วน คือ

๑. การกดหน้าอก (chest compression) จะเป็นเสมือนทำงานแทนหัวใจ ในการสูบฉีดเลือดไปยังอวัยวะสำคัญ เพื่อป้องกันอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร และทำให้ผู้ป่วยที่รอดชีวิต มีโอกาสกลับมาเป็นปกติมากที่สุด

๒. การช่วยหายใจ (rescue breathing) ทดแทนการหายใจปกติของผู้ป่วย เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนอากาศ ทำให้ผู้ป่วยได้รับออกซิเจน ถึงแม้จะหยุดหายใจ



#### ภาวะหยุดหายใจ (Respiratory Arrest)

หมายถึง ภาวะที่ผู้ป่วยไม่หายใจ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยขาดออกซิเจน และเกิดหัวใจหยุดเต้นตามมา รวมถึงเสียชีวิตหากไม่ได้ รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที สาเหตุที่ทำให้เกิดการหยุดหายใจ ได้แก่ การสำลักสิ่งแปลกปลอมเข้าไปอุดกั้นทางเดินหายใจ พบบ่อยในเด็กเล็ก อุบัติเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยหมดสติ เกิดการอุดกั้นทางเดินหายใจ ผู้ป่วยจมน้ำ ไฟไหม้ สำลักควันไฟ การได้รับ ยาหรือสารพิษที่กดศูนย์ควบคุมการหายใจ ฯ



#### ภาวะหัวใจหยุดเต้น (Cardiac Arrest)

หมายถึง ภาวะที่หัวใจหยุดการทำงาน คือ หยุดสูบฉีดเลือดไปยังอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงสมองและหัวใจ ทำให้เกิดการขาดเลือดของสมอง ส่งผลให้ผู้ป่วยหมดสติ และเสียชีวิตหากไม่ได้รับการช่วยเหลือ สาเหตุของหัวใจหยุดเต้นที่พบบ่อยในผู้ใหญ่ เกิดจาก โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจวาย รวมถึงเกิดตามหลังการหยุดหายใจ อาการที่พบในคนที่หัวใจหยุดเต้น คือ หมดสติตามด้วยการหายใจที่ไม่ปกติ หายใจเฮือกๆ จนถึงหยุดหายใจ และ คลำชีพจรไม่ได้



#### เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้า (Automated External Defibrillator, AED)

เป็นเครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าที่มีขนาดเล็ก ใช้ในการรักษาผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นที่เกิดนอกโรงพยาบาล โดย AED ถูกนำไปติดตั้งในที่ชุมชน เพื่อให้ประชาชนที่พบผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น สามารถนำไปใช้ในการรักษาได้ ในการใช้งาน เครื่อง AED จะมีเสียงบอกในทุกขั้นตอน รวมถึงการ charge พลังงาน เพื่อเตรียม shock



### ขั้นตอน การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน สำหรับประชาชน

เริ่มจาก **\*\*ประเมินสถานการณ์ แวดล้อม ว่าปลอดภัย ไม่มีอันตรายต่อผู้ช่วยเหลือและผู้ป่วย\*\***  
จากนั้น ทำตามขั้นตอน ดังนี้

๑. **ปลุกเรียก** พร้อมกับตบไหล่ ถ้าไม่ตื่น ไม่ตอบสนอง ให้ โทรศัพท์แจ้ง ๑๖๖๙ และไปนำ  
เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ (AED) มา

- การโทร ๑๖๖๙ เพื่อตามหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน ต้องแจ้ง เหตุที่เกิด สถานที่เกิดเหตุ และคนแจ้งเหตุ เช่น  
“พบผู้ป่วยหมดสติ ที่ ..... ขอความช่วยเหลือหรือช่วยส่งหน่วยแพทย์ฉุกเฉินมาด้วยค่ะ” แนะนำให้เปิด  
speaker ของโทรศัพท์และไม่ต้องวางสายโทรศัพท์ จนกว่าหน่วยแพทย์ฉุกเฉินจะมาถึง  
รวมถึงทำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ศูนย์รับแจ้งเหตุฉุกเฉิน

- กรณีที่จุดเกิดเหตุ มีผู้พบเหตุหลายคน อาจขอให้คนอื่นโทรตามแพทย์ฉุกเฉิน รวมถึงไปเอา AED แทน

### ๒. สังเกตดู การหายใจ

ถ้าหายใจปกติ สม่ำเสมอ จัดให้นอนท่าตะแคง แหงนศีรษะ ดังรูป ถ้า ไม่หายใจ หรือหายใจไม่สม่ำเสมอ  
หายใจเอือกๆ ให้ถือว่า ผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น และเริ่มการกดหน้าอกทันที โดย

- จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายกับพื้นราบ แข็ง ผู้ช่วยเหลือคุกเข่าอยู่ด้านข้างตัวของผู้ป่วย



- วางสันมือบนครึ่งล่างของกระดูกกลางอก แล้ววางมืออีกข้างซ้อนด้านบน เหยียดนิ้วทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน  
ดังรูป



Position Hands Over Sternum

- เหยียดแขนตรง โนม้ตัวเหนือตัวผู้ป่วย ให้แขนตั้งฉากกับหน้าอกผู้ป่วย ออกแรงกดโดยใช้น้ำหนักลงบน  
หน้าอกผู้ป่วย กดสลับกับปล่อย เป็นจังหวะ ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ

- อัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้งต่อนาที

- กดให้แรง ลึก โดยให้หน้าอกยุบลง ๕ เซนติเมตร

- หลังการกดแต่ละครั้ง ต้องปล่อยให้หน้าอกคืนตัวกลับมาอยู่ในตำแหน่งเดิมก่อน จึงกดครั้งต่อไป  
การกดหน้าอกเป็นการทำงานแทนหัวใจ ทำให้มีเลือดไปยังอวัยวะที่สำคัญลดการขาดออกซิเจนของร่างกาย

การหยุดกดหน้าอกผู้ป่วยที่กำลังอยู่ในภาวะหัวใจหยุดเต้น จะทำให้ไม่มีเลือดไปที่สมอง เกิดการขาดออกซิเจนของสมอง หัวใจและอวัยวะสำคัญ ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ ดังนั้น กรณีที่พบผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น ให้กดหน้าอกต่อเนื่อง ไม่หยุด ถ้าจำเป็นต้องหยุดกดหน้าอก ต้องหยุดกดหน้าอกให้สั้นที่สุดและไม่เกิน ๑๐ วินาทีต่อครั้ง

ขณะกดหน้าอก เพื่อให้ได้อัตราเร็วที่ต้องการ ให้ใช้วิธีนับ จำนวนครั้งที่กด ดังนี้...หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า...จนถึง ๓๐ แล้วเริ่มนับ ๑ ใหม่ หรือกดตามจังหวะเพลง คุณก็เสียงทาย เพลงสุขกันเถอะเรา หรือ Staying alive



### ๓. เมื่อ AED มาถึง

- ประเมินสถานการณ์แวดล้อมว่า ปลอดภัยสำหรับการใช้ AED เช่น บริเวณนั้นแห้ง ไม่เปียก พื้นหรือบริเวณรอบข้างไม่มีส่วนที่เป็นโลหะ ไม่มีสารเคมีหรือก๊าซที่อาจเสี่ยงต่อการติดไฟอยู่ใกล้เคียง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายขณะทำการ shock ด้วย AED ได้

- เปิดเครื่อง (ถ้ามีผู้ช่วย ให้กดหน้าอกต่อเนื่อง ไม่ต้องหยุดการกดหน้าอกขณะเตรียม AED)



- ติดแผ่นนำไฟฟ้า (electrode pad) ทั้ง 2 แผ่นที่หน้าอกผู้ป่วย ดังรูป



- ต่อสายแผ่นนำไฟฟ้าเข้ากับตัวเครื่องให้เรียบร้อย



- ปฏิบัติตามที่ AED แนะนำ : ไม่สัมผัสตัวผู้ป่วยขณะที่เครื่องวิเคราะห์จังหวะการเต้นของหัวใจ ถ้า AED บอก “ให้ shock ” บอกให้ทุกคนถอยห่างจากตัวผู้ป่วย นับ ๑ “ฉับถอย” ๒ “คุณถอย” ๓ “ทุกคนถอย” ดูให้แน่ใจว่า ไม่มีใครสัมผัสตัวผู้ป่วย และเตียง จึงกดปุ่ม shock หลังกดปุ่ม shock ให้กดหน้าอกต่อทันที แต่ถ้า AED บอก “ไม่ต้อง shock ” ให้กดหน้าอกต่อทันที ไม่ต้องปิดเครื่อง หรือแกะแผ่นนำไฟฟ้าออกจากตัวผู้ป่วย
- AED จะวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) ทุก ๒ นาที

#### ๔. การหยุดหน้าอก

ทำเมื่อน่วยแพทย์ฉุกเฉินมาถึง หรือ เห็นว่าผู้ป่วยเริ่มขยับตัว หายใจ ไอ

ที่มา :

1. Panchal AR, Bartos JA, Cabañas JG, Donnino MW, Drennan IR, Hirsch KG, et al. Part 3: Adult basic and advanced life support: 2020 American heart association guidelines for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. Circulation [Internet]. 2020;142(16\_suppl\_2):S366–468.
2. Olasveengen TM, Mancini ME, Perkins GD, Avis S, Brooks S, Castrén M, et al. Adult basic life support: 2020 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science With Treatment Recommendations. Circulation [Internet]. 2020;142(16\_suppl\_1):S41–91.
3. Pellegrino JL, Charlton NP, Carlson JN, Flores GE, Goolsby CA, Hoover AV, et al. 2020 American heart association and American Red Cross focused update for first aid. Circulation [Internet]. 2020;142(17):e287–303.

## แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน

ชื่อ.....เรื่อง.....

รายวิชา.....รหัสวิชา.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้ครูผู้สอนทำเครื่องหมาย  ลงในช่องระดับคะแนนตามเกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน					รวม	หมายเหตุ
	5	4	3	2	1		
1. รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน							
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ							
3. ความตรงต่อเวลา							
คะแนนรวม							

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....



## เกณฑ์การประเมินแบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน / ระดับคุณภาพ				
	5	4	3	2	1
1. รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตกแต่งอย่างสวยงาม แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนดบางส่วน	รูปแบบของงานไม่ถูกต้องตามกำหนด
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ	เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วนละเอียดชัดเจน และมีการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมนอกเหนือจากบทเรียน	เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วนละเอียดชัดเจน	เนื้อหาสาระส่วนมากถูกต้อง	เนื้อหาสาระถูกต้องเพียงบางส่วน	เนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง
3. ความตรงต่อเวลา	ส่งงานภายในระยะเวลาที่กำหนด	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 1 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 2 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 3 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนดเกิน 3 วันขึ้นไป

## เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
13-15	ดีมาก
10-12	ดี
7-9	ปานกลาง
4-6	พอใช้
1-3	ควรปรับปรุง

### แผนการจัดการเรียนรู้ชุดที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ รายวิชา ..... เวลา ๒ ชั่วโมง  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การช่วยฟื้นคืนชีพ เรื่อง การเอาสิ่งแปลกปลอมที่อุดกั้นออกจากทางเดินหายใจ  
 ผู้สอน .....โรงเรียน .....สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น

#### ๑.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา  
 สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

๑. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง (พ ๕.๑ ม.๔/๖)
๒. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ ๕.๑ ม.๔/๗)

#### ๒.สาระสำคัญ

อาหารติดคอ คือ อุบัติเหตุขณะรับประทานอาหาร โดยการกลืนตามปกติแล้ว จะผ่านโคนลิ้นเข้าไปในคอ หลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร กล่องเสียงจะยกขึ้นมาชิดกับฝาปิดร่วมกับการกลืนหายใจ เพื่อไม่ให้เศษอาหารติดอยู่ในหลอดลม เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมหลุดเข้าสู่ทางเดินอากาศหายใจขณะอาหารอยู่ในช่องปากจึงเกิดการสำลัก ฝาปิดกล่องเสียงจะเปิดพร้อมกับการหายใจเข้าอย่างแรง สิ่งที่เราเคี้ยวเข้าไปจึงติดอยู่บริเวณอวัยวะทางเดินอาหารหรือช่องทรวงอก

#### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมายและความสำคัญของการเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจ (K)
๒. บอกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงเมื่ออยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉินได้ (P)
๓. แสดงทักษะในการช่วยฟื้นคืนชีพเมื่อสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจได้อย่างถูกวิธี (P)
๔. ตระหนักถึงความสำคัญของการเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจ (A)

#### ๔. สาระการเรียนรู้

๑. การเอาสิ่งแปลกปลอมที่อุดกั้นออกจากทางเดินหายใจ ( Removal of Foreign-Body Airway Obstruction )

#### ๕. คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. มีจิตสาธารณะ

#### ๖. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๗. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน (ชั่วโมงที่ ๑)

### ขั้นนำ

๑. นักเรียนรับชมคลิปเหตุการณ์ นาทีชีวิต ครูสุหรัฐฯ ช่วยเด็กชายฝาขวดน้ำติดคอปลอดภัย นักเรียนชั้นประถมศึกษาชายขวัดน้ำดื่มมาดื่มแต่ฝาขวดน้ำหลุดเข้าคอและอุดตันทางเดินหายใจ จนหายใจ ไม่ออก ไม่มีเสียง ทำท่าเอามือกุมไว้ที่คอ ในขณะที่เพื่อนๆในห้องกำลังพักเที่ยง นักเรียนคนนั้นจึงรีบเดินมาหาครูประจำชั้น โดยส่งสัญญาณคือ ทำท่าเอามือสองข้างกุมไว้ที่คอและทูปอก ครูจึงทำการปฐมพยาบาลสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจแก่นักเรียน



(ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=gAjraAfEdwl>)

๒. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเห็นการดังกล่าว จากคำถามดังนี้ เมื่อนักเรียนพบเห็นเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะอย่างไร

๓. นักเรียนและครูร่วมกันยกตัวอย่างถึงผลกระทบจากสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจ

๔. นักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว พร้อมทั้งข้อคิดที่ได้จากข่าว

๕. นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อมีสิ่งแปลกปลอม

### ขั้นสอน

#### ขั้นกำหนดเรื่องราว

๕. หัวข้อเรื่องที่เป็นตัวอย่างให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

- สิ่งอุดตันทางเดินหายใจในเด็กทารก
- สิ่งอุดตันทางเดินหายใจในเด็กเล็ก

#### ขั้นจับกลุ่มและเตรียมบทบาทสมมติ

๖. นักเรียนเป็นกลุ่ม โดยแบ่ง เก่ง ปานกลาง อ่อน และให้แต่ละกลุ่มมีทั้ง 3 ระดับ ให้หัวหน้ากลุ่มออกมาจับฉลากหัวข้อเพื่อนำไปให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดสร้างสถานการณ์แสดงบทบาทสมมติ

๗. นักเรียนร่วมกันคิดบทสนทนา ทักษะการแก้ปัญหา พร้อมทั้งซักซ้อมบทบาทสมมติ

#### ขั้นกำหนดเวลาและกติกการแสดง

๘. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามหัวข้อที่ได้ โดยต้องแสดงวิธีการแก้ปัญหาและเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการช่วยฟื้นคืนชีพเมื่อสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจ

#### ขั้นแสดงบทบาทสมมติ

๙. นักเรียนแสดงบทบาทสมมติที่ละกลุ่ม ตามลำดับการจับสลากของเหตุการณ์

๑๐. เมื่อกลุ่มที่ ๑ แสดงบทบาทสมมติแล้ว กลุ่มที่ ๒ ต้องทำหน้าที่ช่วยเสนอแนะเพิ่มเติม หรือเพิ่มข้อมูลความรู้ที่ควรปฏิบัติ เมื่อกลุ่มที่ ๒ แสดงแล้ว กลุ่มต่อไป ต้องทำหน้าที่เสนอแนะและเพิ่มข้อมูลความรู้ สลับกันไปทุกกลุ่มจนครบ

#### ขั้นสรุปผล

๑๑.ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะเรื่องราว พร้อมทั้งสรุปเหตุการณ์ทั้งหมดของแต่ละกลุ่ม

### ขั้นสรุป

๑๒.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้

๑๓.ตรวจสอบและประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

### (ชั่วโมงที่ ๒)

#### ขั้นนำ

๑. นักเรียนรับชมคลิปเหตุการณ์ นาทีชีวิต เร่งช่วยนักท่องเที่ยวยานอาหารติดคอ



(ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=EsrhqWH14-E&t=65s>)

๒.นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเห็นการดังกล่าว จากคำถามดังนี้ เมื่อนักเรียนพบเห็นเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะอย่างไร

๓. นักเรียนและครูร่วมกันยกตัวอย่างถึงผลกระทบจากสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจ

๔. นักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว พร้อมทั้งข้อคิดที่ได้จากข่าว

#### ขั้นสอน

##### ขั้นกำหนดเรื่องราว

๕. หัวข้อเรื่องที่เป็นตัวอย่างให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

- สิ่งอุดตันทางเดินหายใจในผู้ใหญ่

##### ขั้นจับกลุ่มและเตรียมบทบาทสมมติ

๖. นักเรียนเป็นกลุ่ม โดยแบ่ง เก่ง ปานกลาง อ่อน และให้แต่ละกลุ่มมีทั้ง ๓ ระดับ ให้หัวหน้ากลุ่มออกมาจับฉลากหัวข้อเพื่อนำไปให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดสร้างสถานการณ์แสดงบทบาทสมมติ

๗. นักเรียนร่วมกันคิดบทสนทนา ทักษะการแก้ปัญหา พร้อมทั้งซักซ้อมบทบาทสมมติ

##### ขั้นกำหนดเวลาและกติกากการแสดง

๘. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามหัวข้อที่ได้ โดยต้องแสดงวิธีการแก้ปัญหาและเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการช่วยฟื้นคืนชีพเมื่อสิ่งแปลกปลอมอุดตันทางเดินหายใจ

##### ขั้นแสดงบทบาทสมมติ

๙. นักเรียนแสดงบทบาทสมมติทีละกลุ่ม ตามลำดับการจับสลากของเหตุการณ์

๑๐. เมื่อกลุ่มที่ ๑ แสดงบทบาทสมมติแล้ว กลุ่มที่ ๒ ต้องทำหน้าที่ช่วยเสนอแนะเพิ่มเติม หรือเพิ่มข้อมูลความรู้ที่ควรปฏิบัติ เมื่อกลุ่มที่ ๒ แสดงแล้ว กลุ่มต่อไป ต้องทำหน้าที่เสนอแนะและเพิ่มข้อมูลความรู้ สลับกันไปทุกกลุ่มจนครบ

##### ขั้นสรุปผล

๑๑.ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะเรื่องราว พร้อมทั้งสรุปเหตุการณ์ทั้งหมดของแต่ละกลุ่ม

๑๒.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้

๑๓.ตรวจสอบและประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

## ๘.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. คลิปเหตุการณ์ นาที่ชีวิต ครูสุพรรณฯ ช่วยเด็กชายฝาขวดน้ำติดคอปลอดภัย

๒. คลิปเหตุการณ์ นาที่ชีวิต เร่งช่วยนักท่องเที่ยวยาวาหารติดคอ

## ๙.การวัดและประเมินผล

เป้าหมายการเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. ใบงานเรื่อง การเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจ	๑.แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ทักษะ/กระบวนการ (P)	๑. การนำเสนอบทบาทสมมติเรื่อง การเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากทางเดินหายใจ	๑.แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม (การแสดงบทบาทสมมติ)	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจสอบด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
สมรรถนะที่สำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจสอบด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

## แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน

กลุ่มที่.....เรื่อง.....  
 รายวิชา.....รหัสวิชา.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้ครูผู้สอนทำเครื่องหมาย  ลงในช่องระดับคะแนนตามเกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน					รวม	หมายเหตุ
	5	4	3	2	1		
1. รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน							
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ							
3. ความตรงต่อเวลา							
คะแนนรวม							

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
 (.....)  
 ...../...../.....

## เกณฑ์การประเมินแบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน / ระดับคุณภาพ				
	5	4	3	2	1
1. รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตกแต่งอย่างสวยงาม แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย	รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนดบางส่วน	รูปแบบของงานไม่ถูกต้องตามกำหนด
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ	เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วนละเอียดชัดเจน และมีการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมนอกเหนือจากบทเรียน	เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วนละเอียดชัดเจน	เนื้อหาสาระส่วนมากถูกต้อง	เนื้อหาสาระถูกต้องเพียงบางส่วน	เนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง
3. ความตรงต่อเวลา	ส่งงานภายในระยะเวลาที่กำหนด	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 1 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 2 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนด 3 วัน	ส่งงานช้ากว่ากำหนดเกิน 3 วันขึ้นไป

## เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
13-15	ดีมาก
10-12	ดี
7-9	ปานกลาง
4-6	พอใช้
1-3	ควรปรับปรุง

## แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม (การแสดงผลงาน) (การแสดงผลงาน)

กลุ่มที่.....เรื่อง.....  
 รายวิชา.....รหัสวิชา.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้ครูผู้สอนทำเครื่องหมาย  ลงในช่องระดับคะแนนตามเกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน					รวม	หมายเหตุ
	5	4	3	2	1		
1. ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ							
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ							
3. ส่วนประกอบอื่นๆและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์							
คะแนนรวม							

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
 (.....)  
 ...../...../.....



เกณฑ์การประเมินแบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม (การแสดงผลบทบาทสมมติ)

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน / ระดับคุณภาพ				
	5	4	3	2	1
1. ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ	แสดงสมบทบาทสมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการนำเสนอ มีความพร้อมในการนำเสนอ มีความน่าสนใจในการนำเสนอ และพูดออกเสียงชัดเจน	แสดงสมบทบาท สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการนำเสนอ มีความพร้อมในการนำเสนอ ขาดความมั่นใจในการนำเสนอ และยังคงพูดออกเสียงไม่ชัดเจน	มีความพร้อมในการนำเสนอแต่บางช่วงของการแสดงยังไม่สมบทบาท สมาชิกบางคนไม่มีส่วนร่วมและขาดความมั่นใจในการนำเสนอ	ขาดความพร้อมในการนำเสนอ บางช่วงของการแสดงยังไม่สมบทบาท ขาดความมั่นใจในการนำเสนอ และพูดออกเสียงไม่ชัดเจน	ไม่มีความพร้อมในการนำเสนอ แสดงไม่สมบทบาทและไม่มี ความมั่นใจในการนำเสนอ
2. ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ	อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วน ละเอียดชัดเจน	อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วนและชัดเจน	อธิบายเนื้อหาสาระส่วนมากได้ถูกต้อง	อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องเพียงบางส่วน	อธิบายเนื้อหาสาระได้เพียงเล็กน้อยไม่ครบถ้วน
3. ส่วนประกอบอื่นๆและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	เตรียมอุปกรณ์ประกอบการนำเสนอได้เหมาะสม ดึงดูดความสนใจแสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	เตรียมอุปกรณ์ประกอบการนำเสนอได้เหมาะสมและแสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	อุปกรณ์บางส่วนไม่สอดคล้องในการนำเสนอ	อุปกรณ์ไม่สอดคล้องในการนำเสนอ	ไม่มีอุปกรณ์ในการนำเสนอ

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
13-15	ดีมาก
10-12	ดี
7-9	ปานกลาง
4-6	พอใช้
1-3	ควรปรับปรุง

**แผนการจัดการเรียนรู้ด้านการตาม การห้ามเลือด ชุดที่ 1**

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 วิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 31101 เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ การปฐมพยาบาล เรื่อง การห้ามเลือด

วันที่ 5 - 9 มิถุนายน พ.ศ. 2566 ชั่วโมงที่ 1 ครูผู้สอน นายสุเมฆ ฉ่ำเฉื่อย

**มาตรฐาน** : พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติดและความรุนแรง

**ตัวชี้วัด** : ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน  
ม.4/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

**สาระสำคัญ**

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหรือการรักษาพยาบาลในขั้นแรกแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย จนถึงอุบัติเหตุ หรือผู้ป่วยร้ายแรงให้บรรเทาอาการบาดเจ็บก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาพยาบาลจากแพทย์ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่แพทย์จะรักษาในขั้นต่อไป โดยในปัจจุบันการเข้าถึงสื่อรวมถึงวิธีการปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บต่าง ๆ ค่อนข้างหลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงตามข้อกำหนดทางการแพทย์ ซึ่งผู้เรียนมีความจำเป็นจะต้องเรียนรู้หลักการเบื้องต้น เพื่อนำไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการปฐมพยาบาลอย่างหนึ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ง่ายและสามารถทดลองปฏิบัติได้ คือการห้ามเลือดจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยวิธีการและกระบวนการต่าง ๆ เพื่อบรรเทาและลดอาการบาดเจ็บตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง (K)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม (A)
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง (P)

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด

**ภาระงาน / ชิ้นงาน**

1. การฝึกปฏิบัติห้ามเลือดจากบริเวณใบหน้า ปาก จมูก ส่วนแขน ขา บริเวณคอและศีรษะ

## สาระการเรียนรู้

หลักและวิธีการในการปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็น เมื่อเกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผลตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การห้ามเลือดก็เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ใช้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อลดอาหารบาดเจ็บหรือบรรเทาอาการเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล ผู้ทำการช่วยเหลือจะต้องรู้ ความสำคัญและหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ จนกระทั่งสามารถสำรวจอาการบาดเจ็บหรือ อาการผิดปกติได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็ว และควรเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการห้ามเลือดจากบริเวณต่าง ๆ ของ ร่างกาย เช่นปากและจมูก แขน ขา บริเวณคอ ศีรษะ รวมทั้งทักษะการห้ามเลือดแบบที่เลือดออกในปริมาณ มากจากการได้รับบาดเจ็บจากของมีคมแทงทะลุ ที่เรียกว่า การชันชะเนาะ

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### ขั้นนำ (10 นาที)

1. ครูผู้สอนสำรวจความพร้อมในการเรียนของนักเรียนโดยให้หัวหน้านำกล่าวทำความเคารพ และครูผู้สอนตรวจสอบชื่อนักเรียนที่เข้าเรียน
2. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ภาพสถานการณ์ที่ครูกำหนดในหัวข้อ “อุบัติเหตุรถชน” มีการ บาดเจ็บอะไรที่สามารถเกิดขึ้นได้บ้าง
3. นักเรียนครูผู้สอนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและระบุวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจาก สถานการณ์ในข้อ 2

### ขั้นสอน (40 นาที)

1. ครูผู้สอนอธิบายความหมายและความสำคัญของการปฐมพยาบาลโดยใช้การบรรยายร่วมกับ Power Point
2. ระหว่างครูผู้สอนอธิบาย สุ่มเลือกนักเรียนอธิบายภาพสถานการณ์การปฐมพยาบาล (ใน Power Point) 2 - 3 คน
3. ครูผู้สอนสอบถามนักเรียนว่าการสำรวจผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บนั้นมีวิธีการสังเกตอย่างไร โดย นักเรียนวิเคราะห์ภาพ 3 ภาพที่เกี่ยวกับการสำรวจผู้ป่วย (ภาพวัดชีพจร ตรวจสอบการ หายใจและกล้ามเนื้อเปลี่ยนรูป)
4. ครูผู้สอนอธิบายวิธีการห้ามเลือดโดยใช้ Power point และเลือกนักเรียนมาหนึ่งคนเพื่อ สาธิตการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า)
5. นักเรียนแบ่งกลุ่มทดลองปฏิบัติการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ ดังนี้
  - 1) เลือดออกจากบริเวณใบหน้า ปากและจมูก
  - 2) เลือดออกจากส่วนแขน ขา
  - 3) การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า)
6. ระหว่างนักเรียนแบ่งกลุ่ม ครูผู้สอนเดินสำรวจและให้คำแนะนำนักเรียนแต่ละกลุ่มว่าปฏิบัติ ถูกต้องหรือไม่

### ขั้นสรุป (10 นาที)

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสาธิตวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ การห้ามเลือดโดย ใช้อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า) และครูผู้สอนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ
8. ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ

## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ผ้าสามเหลี่ยม
2. โปรแกรม Microsoft Power Point

## การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างถูกต้อง	- การอธิบาย - - การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการสอน (สุ่มคำถาม 3 ข้อ)	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป (มากกว่า 4 คะแนน)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	- การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการจัดการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	- การปฏิบัติ - - การตอบคำถาม -	การปฏิบัติของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป

## เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ประเด็นการวัด	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เพียงเล็กน้อย	ไม่สามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เลย
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 1 ข้อ	ไม่สามารถยกตัวอย่างประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นได้เลย
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้องทั้ง 2 รูปแบบ	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้อง เพียงอย่างเดียวหนึ่ง	ไม่สามารถแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์เลย

## เกณฑ์ในการประเมินผล

ระดับคะแนน	9-7	6-4	3-1
เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง



## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. มีวินัย	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อยและเคารพกฎกติกาของครู	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อย	นักเรียนเข้าเรียนไม่ตรงเวลา แต่งกายไม่เรียบร้อยหรือไม่เคารพกฎกติกาของครู
2. ใฝ่เรียนรู้	นักเรียนมีการจดบันทึกตามที่ครูกำหนด มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนมีการจดบันทึกบ้างเล็กน้อย มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนไม่จดบันทึกและมีการซักถาม แสดงความคิดเห็นเพียงเล็กน้อย

## เกณฑ์ในการประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ระดับคะแนน	6-5	4-3	2-1

สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. ความสามารถในการสื่อสาร	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ถูกต้องเหมาะสม	นักเรียนใช้คำพูดที่และเขียนสื่อความได้ถูกต้องบางส่วน	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ไม่เหมาะสม
2. ความสามารถในการคิด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผลและตรงกับหัวข้อที่กำหนด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล แต่ตรงประเด็นเพียงบางส่วน	นักเรียนไม่สามารถคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล

## เกณฑ์ในการประเมินผลสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ระดับคะแนน	6-5	4-3	2-1





บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ลงนาม ..... (ผู้สอน)  
(.....)  
ตำแหน่ง.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....

.....

ลงนาม .....

(นางสาวหนึ่งฤทัย ฮาดแสนเมือง)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ / ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ความเหมาะสมแผนจัดการเรียนรู้

1. ด้านเนื้อหา

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

2. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

3. อุปกรณ์ / สื่อการเรียนการสอน

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

4. การวัดผลและประเมินผล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

5. ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

ลงนาม .....

(นางสาวจกนุสรณ์ บริบูรณ์วัฒน์)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการโรงเรียน

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ.....

ว่าที่ ร.ต. ....

(พิจิตร ราชบุตร)

ผู้อำนวยการโรงเรียนน้ำพองศึกษา

**แผนการจัดการเรียนรู้การตาม ห้ามเลือด ชุดที่ 2**

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา      ภาคเรียนที่ 1      ปีการศึกษา .....

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ .... วิชา .....      รหัสวิชา .....      เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ การปฐมพยาบาล      เรื่อง การปฐมพยาบาลกระดูกหัก (เฟือกชั่วคราว)

วันที่ .....      ชั่วโมงที่ 2      ครูผู้สอน .....

---

**มาตรฐาน** : พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติดและความรุนแรง

**ตัวชี้วัด** : ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน  
ม.4/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

**สาระสำคัญ**

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหรือการรักษาพยาบาลในขั้นแรกแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย จนถึงอุบัติเหตุ หรือผู้ป่วยร้ายแรงให้บรรเทาอาการบาดเจ็บก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาพยาบาลจากแพทย์ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่แพทย์จะรักษาในขั้นต่อไป กระดูกส่วนต่างๆที่สามารถแตกหักได้ มีอยู่หลายส่วน เช่น กระดูกเชิงกราน กระดูกกะโหลกศีรษะ กระดูกขากรรไกร กระดูกไหปลาร้า กระดูกซี่โครง กระดูกข้อมือ กระดูกแขน กระดูกขา กระดูกสันหลัง ดังนั้นวิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่กระดูกหักที่ติและเหมาะสมที่สุดคือการเข้าเฟือก สำหรับวิธีที่ง่ายและสามารถทำได้ในเบื้องต้นคือการเข้าเฟือกชั่วคราว โดยจะช่วยให้กระดูกส่วนที่หักเคลื่อนไหวน้อยที่สุดและเป็นการป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นผู้ปฐมพยาบาลควรจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้องกับการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก รู้ชนิดของการหัก สามารถประเมินอาการบาดเจ็บได้ และสามารถปฐมพยาบาลโดยใช้เฟือกชั่วคราวหรือสิ่งของรอบตัวมาประยุกต์ใช้เป็นเฟือกได้ และการมีความรู้เบื้องต้นในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกรณีผู้ได้รับบาดเจ็บมีอาการกระดูกหัก จึงจำเป็นต้องเรียนรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อบรรเทาและลดอาการบาดเจ็บตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักในการปฐมพยาบาลกระดูกหักได้อย่างถูกต้อง (K)
2. นักเรียนตระหนักและสามารถยกตัวอย่างประโยชน์จากการปฐมพยาบาลกระดูกหักได้อย่างเหมาะสม (A)
3. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการเข้าเฟือกชั่วคราวได้ถูกต้อง (P)

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด

**ภาระงาน / ชิ้นงาน**

1. การฝึกปฏิบัติการเข้าเฟือกกระดูกแขนหัก กระดูกขาหัก (ต้นขา,ปลายขา,ต้นแขน,ปลายแขน)

## 2. การประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ในห้องเรียน เพื่อแทนเฟือกชั่วคราว

### สาระการเรียนรู้

หลักและวิธีการในการปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็น เมื่อเกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผลตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การห้ามเลือดก็เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ใช้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อลดอาหารบาดเจ็บหรือบรรเทาอาการเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล ผู้ทำการช่วยเหลือจะต้องรู้ ความสำคัญและหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ จนกระทั่งสามารถสำรวจอาการบาดเจ็บหรือ อาการผิดปกติได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็ว และควรเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก รู้ ชนิดของการหัก สามารถประเมินอาการบาดเจ็บได้และสามารถปฐมพยาบาลโดยการใส่เฟือกชั่วคราวหรือ สิ่งของรอบตัวมาประยุกต์ใช้เป็นเฟือกได้ และการมีความรู้เบื้องต้นในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกรณี ผู้ได้รับบาดเจ็บมีอาการกระดูกหัก จึงจำเป็นต้องเรียนรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อบรรเทาและลดอาการ บาดเจ็บตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

#### ขั้นนำ (10 นาที)

1. ครูผู้สอนสำรวจความพร้อมในการเรียนของนักเรียนโดยให้หัวหน้านำกล่าวทำความเคารพ และครูผู้สอนตรวจสอบชื่อนักเรียนที่เข้าเรียน
2. นักเรียนชมคลิป VDO อุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา และร่วมกันวิเคราะห์ว่ามีการบาดเจ็บอะไร ที่สามารถเกิดขึ้นได้บ้าง
3. นักเรียนครูผู้สอนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและระบุวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจาก สถานการณ์ในข้อ 2

#### ขั้นสอน (40 นาที)

1. ครูผู้สอนอธิบายหลักและวิธีการประเมินอาการผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกหัก โดยการใช้การ บรรยายและยกตัวอย่างสถานการณ์ร่วมกับ Power Point
2. ระหว่างครูผู้สอนอธิบาย สุ่มเลือกนักเรียนอธิบายภาพสถานการณ์การปฐมพยาบาล (ใน Power Point) 2 - 3 คน
3. ครูผู้สอนอธิบายหลักในการปฐมพยาบาลกระดูกหักพร้อมทั้งสาธิตการเข้าเฟือกชั่วคราว (กระดูกต้นแขน ปลายแขน ต้นขาและปลายขา)
4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มหาสิ่งของที่อยู่ฝนห้องเรียนใช้เป็นอุปกรณ์แทน เฟือกชั่วคราว
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติการเข้าเฟือกชั่วคราว
6. ระหว่างนักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติ ครูผู้สอนเดินสำรวจและให้คำแนะนำนักเรียนแต่ละกลุ่มว่า ปฏิบัติถูกต้องหรือไม่

#### ขั้นสรุป (10 นาที)

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสาธิตวิธีการเข้าเฟือกชั่วคราว (กระดูกต้นแขน ปลายแขน ต้นขา และปลายขา)
8. ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ

## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. อุปกรณ์สำหรับใช้แทนเมาส์ชั่วคราว
2. โปรแกรม Microsoft Power Point

## การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	- การอธิบาย - - การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการสอน (สุ่มคำถาม 3 ข้อ)	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป (มากกว่า 4 คะแนน)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	- การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการจัดการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป
3. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวได้ถูกต้อง	- การปฏิบัติ - - การตอบคำถาม -	การปฏิบัติของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป

## เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ประเด็นการวัด	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เพียงเล็กน้อย	ไม่สามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เลย
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 1 ข้อ	ไม่สามารถยกตัวอย่างประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นได้เลย
3. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวได้ถูกต้อง	แสดงวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวได้ถูกต้องทั้ง 2 รูปแบบ (แขน,ขา)	แสดงวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวได้ถูกต้อง เพียงอย่างเดียวหนึ่ง	ไม่สามารถแสดงแสดงวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวได้เลย

## เกณฑ์ในการประเมินผล

ระดับคะแนน	9-7	6-4	3-1
เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง



## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. มีวินัย	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบ เรียบร้อยและเคารพกฎ กติกาของครู	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบ เรียบร้อย	นักเรียนเข้าเรียนไม่ตรงเวลา แต่งกายไม่เรียบร้อย หรือไม่เคารพกฎกติกาของครู
2. ใฝ่เรียนรู้	นักเรียนมีการจดบันทึกตามที่ครูกำหนด มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนมีการจดบันทึกบ้างเล็กน้อย มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนไม่จดบันทึกและมีการซักถาม แสดงความคิดเห็นเพียงเล็กน้อย

## เกณฑ์ในการประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ระดับคะแนน	6-5	4-3	2-1

สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. ความสามารถในการสื่อสาร	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ถูกต้องเหมาะสม	นักเรียนใช้คำพูดที่และเขียนสื่อความได้ถูกต้องบางส่วน	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ไม่เหมาะสม
2. ความสามารถในการคิด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผลและตรงกับหัวข้อที่กำหนด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล แต่ตรงประเด็นเพียงบางส่วน	นักเรียนไม่สามารถคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล

## เกณฑ์ในการประเมินผลสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ระดับคะแนน	6-5	4-3	2-1





บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ลงนาม ..... (ผู้สอน)

(นายสุเมฆ ฉั่วเฉื่อย)  
ตำแหน่งครู ค.ศ. 1

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....

.....

ลงนาม .....

(นางสาวหนึ่งฤทัย ฮาดแสนเมือง)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ / ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ความเหมาะสมแผนจัดการเรียนรู้

1. ด้านเนื้อหา

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

2. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

3. อุปกรณ์ / สื่อการเรียนการสอน

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

4. การวัดผลและประเมินผล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

5. ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

ลงนาม .....

(นางสาวจกนุสรณ์ บริบูรณ์วัฒน์)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการโรงเรียน

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ.....

ว่าที่ ร.ต. ....

(พิจิตร ราชบุตร)

ผู้อำนวยการโรงเรียนนำร่องศึกษา

### แผนการจัดการเรียนรู้การตาม ห้ามเลือด ชุดที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ ..... ภาคเรียนที่ ..... ปีการศึกษา .....

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ..... วิชา สุขศึกษา รหัสวิชา ..... เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ การปฐมพยาบาล เรื่อง การทดสอบการห้ามเลือดและการเข้าเฝือกชั่วคราว

วันที่ ..... ชั่วโมงที่ ..... ครูผู้สอน .....

**มาตรฐาน** : พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

**ตัวชี้วัด** : ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน  
ม.4/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

#### สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหรือการรักษาพยาบาลในขั้นแรกแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย จนถึงอุบัติเหตุ หรือผู้ป่วยร้ายแรงให้บรรเทาอาการบาดเจ็บก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับ การรักษาพยาบาลจากแพทย์ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่แพทย์ จะรักษาในขั้นต่อไป โดยในปัจจุบันการเข้าถึงสื่อรวมถึงวิธีการปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บต่าง ๆ ค่อนข้าง หลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงตามข้อกำหนดทางการแพทย์ ซึ่งผู้เรียนมีความจำเป็นจะต้องเรียนรู้หลักการ เบื้องต้น เพื่อนำไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทั้งข้อเคล็ด ข้อ กระดูกหัก หรือการได้รับการกระแทกจนเกิดอาการฟกช้ำ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการได้รับอุบัติเหตุที่รุนแรง การถูกตีด้วยของแข็งหรือจากการเล่นกีฬา ซึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน นักเรียนมีโอกาสที่จะได้รับอุบัติเหตุ ดังกล่าว ดังนั้นการทดสอบในครั้งนี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถรู้หลักการและเทคนิคในการปฐมพยาบาลผู้ป่วย ทั้งการพันผ้ายืดและเข้าเฝือกชั่วคราวอย่างถูกต้องยิ่งขึ้น เพื่อสามารถนำไปปฐมพยาบาลผู้อื่น ตนเองหรือบุคคล รอบข้างได้ การทดสอบในครั้งนี้ การห้ามเลือดจากบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปากและจมูก แขน ขา บริเวณคอ ศีรษะ รวมทั้งทักษะการห้ามเลือดแบบที่เลือดออกในปริมาณมากจากการได้รับบาดเจ็บจากของมีคมแทงทะลุ ที่เรียกว่า การชันชะเนาะ ส่วนการเข้าเฝือกชั่วคราวจะทดสอบการเข้าเฝือกกับอวัยวะทั้ง 4 ส่วน ได้แก่กระดูกต้นแขน กระดูกปลายแขน กระดูกต้นขาและกระดูกปลายขา

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักในการห้ามเลือดและการเข้าเฝือกชั่วคราวได้อย่างถูกต้อง (K)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม (A)
3. นักเรียนสามารถแสดงทักษะการห้ามเลือดและการเข้าเฝือกชั่วคราวได้อย่างถูกต้อง (P)

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด

### ภาระงาน / ชิ้นงาน

1. การฝึกปฏิบัติการห้ามเลือดจากบริเวณใบหน้า ปาก จมูก ส่วนแขน ขา บริเวณคอและศีรษะ
2. การฝึกปฏิบัติการเข้าเฝือกกระดูกแขนหัก กระดูกขาหัก (ต้นขา,ปลายขา,ต้นแขน,ปลายแขน)

### สาระการเรียนรู้

หลักและวิธีการในการปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็น เมื่อเกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผลตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การห้ามเลือดก็เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ใช้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อลดอาหารบาดเจ็บหรือบรรเทาอาการเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล ผู้ทำการช่วยเหลือจะต้องรู้ ความสำคัญและหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ จนกระทั่งสามารถสำรวจอาการบาดเจ็บหรือ อาการผิดปกติได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็ว และควรเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการห้ามเลือดจากบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นปากและจมูก แขน ขา บริเวณคอ ศีรษะ รวมทั้งทักษะการห้ามเลือดแบบที่เลือดออกในปริมาณ มากจากการได้รับบาดเจ็บจากของมีคมแทงทะลุ ที่เรียกว่า การฉีกขาด การปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก รู้ชนิดของการหัก สามารถประเมินอาการบาดเจ็บได้และสามารถปฐมพยาบาลโดยการใส่เฝือกชั่วคราวหรือ สิ่งของรอบตัวมาประยุกต์ใช้เป็นเฝือกได้ และการมีความรู้เบื้องต้นในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกรณี ผู้ได้รับบาดเจ็บมีอาการกระดูกหัก จึงจำเป็นต้องเรียนรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อบรรเทาและลดอาการ บาดเจ็บตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครูผู้สอนสำรวจความพร้อมในการเรียนของนักเรียนโดยการตรวจสอบอุปกรณ์ห้ามเลือด อุปกรณ์ในการเข้าเฝือกและจำนวนนักเรียน
2. ครูผู้สอนสอบถามตำแหน่งการกุดจุดห้ามเลือด อุปกรณ์และตำแหน่งของการเข้าเฝือกชั่วคราว
3. ครูผู้สอนสรุปประเด็นสำคัญและนำเข้าสู่บทเรียน

### ขั้นสอน (35 นาที)

4. ครูผู้สอนชี้แจงเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับการทดสอบห้ามเลือดและเข้าเฝือกชั่วคราว
5. ในช่วงที่ 1 นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่มดังนี้
  - 1) กลุ่มที่ 1 เลขที่ 1 – 20 ทดสอบห้ามเลือด (เลขที่ทดสอบห้ามเลือดจากบริเวณใบหน้า ปาก จมูก ส่วนแขน ขา บริเวณคอและ ศีรษะ , เลขคู่ทดสอบการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ ( น้ำแข็ง , ผ้า)
  - 2) กลุ่มที่ 2 เลขที่ 21 – 25 ทดสอบเข้าเฝือกต้นแขน
  - 3) กลุ่มที่ 3 เลขที่ 26 – 30 ทดสอบเข้าเฝือกปลายแขน
  - 4) กลุ่มที่ 4 เลขที่ 31 – 35 ทดสอบเข้าเฝือกต้นขา
  - 5) กลุ่มที่ 5 เลขที่ 36 – 40 ทดสอบเข้าเฝือกปลายขา
6. ครูผู้สอนประเมินและให้คะแนนนักเรียนกลุ่มที่ทดสอบทั้งการห้ามเลือดและเข้าเฝือกชั่วคราว และให้นักเรียนกลุ่มอื่น ๆ วิพากษ์การสอบของเพื่อน

7. นักเรียนสลับกันทดสอบในช่วงที่ 2 แบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่มดังนี้
- 6) กลุ่มที่ 1 เลขที่ 21 – 40 ทดสอบห้ามเลือด  
(เลขคี่ทดสอบห้ามเลือดจากบริเวณใบหน้า ปาก จมูก ส่วนแขน ขา บริเวณคอและ  
ศีรษะ , เลขคู่ทดสอบการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า)
  - 7) กลุ่มที่ 2 เลขที่ 1 – 5 ทดสอบเข้าเฝือกต้นแขน
  - 8) กลุ่มที่ 3 เลขที่ 6 – 10 ทดสอบเข้าเฝือกปลายแขน
  - 9) กลุ่มที่ 4 เลขที่ 11 – 15 ทดสอบเข้าเฝือกต้นขา
  - 10) กลุ่มที่ 5 เลขที่ 16 – 20 ทดสอบเข้าเฝือกปลายขา
8. ครูผู้สอนประเมินและให้คะแนนนักเรียนกลุ่มที่ทดสอบการห้ามเลือดและเข้าเฝือกชั่วคราว  
และให้นักเรียนกลุ่มอื่น ๆ วิพากษ์การสอบของเพื่อน  
หมายเหตุ : ในกรณีที่มึ้นนักเรียนมากกว่า 40 คนให้ครูผู้สอนแบ่งจำนวนนักเรียนในแต่ละกลุ่มได้ตามความเหมาะสม

#### ขั้นสรุป (10 นาที)

9. ครูผู้สอนสรุปประเด็นสำคัญและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ
10. ครูผู้สอนนัดหมายกิจกรรมถัดไป (ถ้ามี)

#### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ผ้าสามเหลี่ยม
2. อุปกรณ์เข้าเฝือกชั่วคราว
3. โปรแกรม Microsoft Power Point

#### การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	- การอธิบาย - - การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการสอน (สุ่มคำถาม 3 ข้อ)	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป (มากกว่า 4 คะแนน)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	- การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการจัดการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกีดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	- การปฏิบัติ - - การตอบคำถาม -	การปฏิบัติของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป

## เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ประเด็นการวัด	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เพียงเล็กน้อย	ไม่สามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เลย
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 1 ข้อ	ไม่สามารถยกตัวอย่างประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นได้เลย
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้องทั้ง 2 รูปแบบ	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้อง เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง	ไม่สามารถแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์เลย

## เกณฑ์ในการประเมินผล

ระดับคะแนน	9-7	6-4	3-1
เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง





## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. มีวินัย	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบ เรียบร้อยและเคารพกฎ กติกาของครู	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบ เรียบร้อย	นักเรียนเข้าเรียนไม่ตรงเวลา แต่งกายไม่เรียบร้อย หรือไม่เคารพกฎกติกาของครู
2. ใฝ่เรียนรู้	นักเรียนมีการจดบันทึกตามที่ครูกำหนด มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนมีการจดบันทึกบ้างเล็กน้อย มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนไม่จดบันทึกและมีการซักถาม แสดงความคิดเห็นเพียงเล็กน้อย

## เกณฑ์ในการประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ระดับคะแนน	6-5	4-3	2-1

สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. ความสามารถในการสื่อสาร	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ถูกต้องเหมาะสม	นักเรียนใช้คำพูดที่และเขียนสื่อความได้ถูกต้องบางส่วน	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ไม่เหมาะสม
2. ความสามารถในการคิด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผลและตรงกับหัวข้อที่กำหนด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล แต่ตรงประเด็นเพียงบางส่วน	นักเรียนไม่สามารถคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล

## เกณฑ์ในการประเมินผลสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ระดับคะแนน	6-5	4-3	2-1



บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ลงนาม ..... (ผู้สอน)  
(.....)  
ตำแหน่ง.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....  
 .....

ลงนาม .....

(.....)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ / ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ความเหมาะสมแผนจัดการเรียนรู้

1. ด้านเนื้อหา

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

2. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

3. อุปกรณ์ / สื่อการเรียนการสอน

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

4. การวัดผลและประเมินผล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

5. ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

ลงนาม .....

(.....)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการโรงเรียน

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ.....

.....

(.....)

ผู้อำนวยการโรงเรียน.....



โรงเรียนน้ำพองศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 วิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 31101 เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ การปฐมพยาบาล เรื่อง การห้ามเลือด

วันที่ 5 - 9 มิถุนายน พ.ศ. 2566 ชั่วโมงที่ 1 ครูผู้สอน นายสุเมฆ ฉ่ำเฉื่อย

มาตรฐาน : พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย  
สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด : ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน  
ม.4/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหรือการรักษาพยาบาลในขั้นแรกแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย จนถึงอุบัติเหตุ หรือผู้ป่วยร้ายแรงให้บรรเทาอาการบาดเจ็บก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาพยาบาลจากแพทย์ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่แพทย์จะรักษาในขั้นต่อไป โดยในปัจจุบันการเข้าถึงสื่อรวมถึงวิธีการปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บต่าง ๆ ค่อนข้างหลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงตามข้อกำหนดทางการแพทย์ ซึ่งผู้เรียนมีความจำเป็นจะต้องเรียนรู้หลักการเบื้องต้น เพื่อนำไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการปฐมพยาบาลอย่างหนึ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ง่ายและสามารถทดลองปฏิบัติได้ คือการห้ามเลือดจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยวิธีการและกระบวนการต่าง ๆ เพื่อบรรเทาและลดอาการบาดเจ็บตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง (K)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม (A)
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง (P)

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด

## ภาระงาน / ชิ้นงาน

1. การฝึกปฏิบัติการห้ามเลือดจากบริเวณใบหน้า ปาก จมูก ส่วนแขน ขา บริเวณคอและศีรษะ  
สาระการเรียนรู้

หลักและวิธีการในการปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็น เมื่อเกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผลตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การห้ามเลือดก็เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ใช้ในการปฐมพยาบาล เบื้องต้นเพื่อลดอาหารบาดเจ็บหรือบรรเทาอาการเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล ผู้ทำการช่วยเหลือ จะต้องรู้ความสำคัญและหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ จนกระทั่งสามารถสำรวจอาการบาดเจ็บหรืออาการผิดปกติได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็ว และควรเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการห้ามเลือดจาก บริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นปากและจมูก แขน ขา บริเวณคอ ศีรษะ รวมทั้งทักษะการห้ามเลือดแบบที่ เลือดออกในปริมาณมากจากการได้รับบาดเจ็บจากของมีคมแทงทะลุ ที่เรียกว่า การชันชะเนาะ

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### ขั้นนำ (10 นาที)

1. ครูผู้สอนสำรวจความพร้อมในการเรียนของนักเรียนโดยให้หัวหน้านำกล่าวทำความเคารพและครูผู้สอนตรวจสอบชื่อนักเรียนที่เข้าเรียน
2. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ภาพสถานการณ์ที่ครูกำหนดในหัวข้อ “อุบัติเหตุรถชน” มีการบาดเจ็บอะไรที่สามารถเกิดขึ้นได้บ้าง
3. นักเรียนครูผู้สอนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและระบุวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากสถานการณ์ในข้อ 2

### ขั้นสอน (40 นาที)

1. ครูผู้สอนอธิบายความหมายและความสำคัญของการปฐมพยาบาลโดยใช้การบรรยายร่วมกับ Power Point
2. ระหว่างครูผู้สอนอธิบาย สุ่มเลือกนักเรียนอธิบายภาพสถานการณ์การปฐมพยาบาล (ใน Power Point) 2 - 3 คน
3. ครูผู้สอนสอบถามนักเรียนว่าการสำรวจผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บนั้นมีวิธีการสังเกตอย่างไร โดยนักเรียนวิเคราะห์ภาพ 3 ภาพที่เกี่ยวกับการสำรวจผู้ป่วย (ภาพวัดชีพจร ตรวจสอบการหายใจและกล้ามเนื้อเปลี่ยนรูป)
4. ครูผู้สอนอธิบายวิธีการห้ามเลือดโดยใช้ Power point และเลือกนักเรียนมาหนึ่งคนเพื่อสาธิตการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า)
5. นักเรียนแบ่งกลุ่มทดลองปฏิบัติการห้ามเลือดโดยวิธีกดตามจุดต่าง ๆ ดังนี้
  - 1) เลือดออกจากบริเวณใบหน้า ปากและจมูก
  - 2) เลือดออกจากส่วนแขน ขา

## 3) การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า)

6. ระหว่างนักเรียนแบ่งกลุ่ม ครูผู้สอนเดินสำรวจและให้คำแนะนำนักเรียนแต่ละกลุ่มว่าปฏิบัติถูกต้องหรือไม่

ขั้นสรุป (10 นาที)

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสาธิตวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกตตามจุดต่าง ๆ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า) และครูผู้สอนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ
8. ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ

## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ผ้าสามเหลี่ยม
2. โปรแกรม Microsoft Power Point

## การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	- การอธิบาย - - การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการสอน (สุ่มคำถาม 3 ข้อ)	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป (มากกว่า 4 คะแนน)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	- การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการจัดการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกตตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	- การปฏิบัติ - - การตอบคำถาม -	การปฏิบัติของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป

## เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ประเด็นการวัด	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เพียงเล็กน้อย	ไม่สามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เลย
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 1 ข้อ	ไม่สามารถยกตัวอย่างประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นได้เลย
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้องทั้ง 2 รูปแบบ	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้อง เพียงอย่างเดียวหนึ่ง	ไม่สามารถแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์เลย

## เกณฑ์ในการประเมินผล

ระดับคะแนน	9-7	6-4	3-1
เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง





แบบการประเมินผลการเรียนรู้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/10			การวัดและประเมินผล											
			ความรู้ (K)			ทักษะ (P)			คุณลักษณะ (A)			รวม		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	9		
30	นางสาว	ปณัสยา	ศรียอด											
31	นางสาว	ณิชนันท์	โนนทิง											
32	นางสาว	สุกัญญา	วิชาเงิน											
33	นางสาว	ณัชชา	พโยหา											

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. มีวินัย	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อยและเคารพกฎกติกาของครู	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อย	นักเรียนเข้าเรียนไม่ตรงเวลา แต่งกายไม่เรียบร้อยหรือไม่เคารพกฎกติกาของครู
2. ใฝ่เรียนรู้	นักเรียนมีการจดบันทึกตามที่ครูกำหนด มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนมีการจดบันทึกบ้างเล็กน้อย มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนไม่จดบันทึกและมีการซักถาม แสดงความคิดเห็นเพียงเล็กน้อย

เกณฑ์ในการประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ระดับคะแนน	6-5	4-3	2-1

สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. ความสามารถในการสื่อสาร	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ถูกต้องเหมาะสม	นักเรียนใช้คำพูดที่และเขียนสื่อความได้ถูกต้องบางส่วน	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ไม่เหมาะสม
2. ความสามารถในการคิด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผลและตรงกับหัวข้อที่กำหนด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล แต่ตรงประเด็นเพียงบางส่วน	นักเรียนไม่สามารถคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล





บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.

.

.

.

.

ปัญหา/อุปสรรค

.

.

.

.

.

.

แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

•  
•  
•  
•  
•  
•  
•

ลงนาม ..... (ผู้สอน)

(นายสุเมธ ฉ่ำฉ่อย)

ตำแหน่งครู ค.ศ. 1

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....  
.....

ลงนาม .....

(นางสาวหนึ่งฤทัย ฮาตแสนเมือง)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ / ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ความเหมาะสมแผนจัดการเรียนรู้

1. ด้านเนื้อหา
  - เหมาะสม
  - ไม่เหมาะสม.....
2. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้
  - เหมาะสม
  - ไม่เหมาะสม.....
3. อุปกรณ์ / สื่อการเรียนการสอน
  - เหมาะสม
  - ไม่เหมาะสม.....
4. การวัดผลและประเมินผล
  - เหมาะสม
  - ไม่เหมาะสม.....
5. ความคิดเห็นเพิ่มเติม
 

.....

ลงนาม .....

(นางสาวจาณุสรณ์ บริบูรณ์วัฒน์)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการโรงเรียน

- อนุมัติ
- ไม่อนุมัติ.....

ว่าที่ ร.ต. ....

(พิจิตร ราชบุตร)

ผู้อำนวยการโรงเรียนน้ำพองศึกษา



## โรงเรียนน้ำพองศึกษา

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 วิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 31101 เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ การปฐมพยาบาล เรื่อง การปฐมพยาบาลกระดูกหัก (เฟือกชั่วคราว)

วันที่ 12 - 16 มิถุนายน พ.ศ. 2566 ชั่วโมงที่ 2 ครูผู้สอน นายสุเมฆ ฉ่ำเฉื่อย

มาตรฐาน : พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด : ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน  
ม.4/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

## สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหรือการรักษาพยาบาลในขั้นแรกแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย จนถึงอุบัติเหตุ หรือผู้ป่วยร้ายแรงให้บรรเทาอาการบาดเจ็บก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาพยาบาลจากแพทย์ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่แพทย์จะรักษาในขั้นต่อไป กระดูกส่วนต่างๆที่สามารถแตกหักได้ มีอยู่หลายส่วน เช่น กระดูกเชิงกราน กระดูกกะโหลกศีรษะ กระดูกขากรรไกร กระดูกไหปลาร้า กระดูกซี่โครง กระดูกข้อมือ กระดูกแขน กระดูกขา กระดูกสันหลัง ดังนั้นวิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่กระดูกหักที่ดีและเหมาะสมที่สุดคือการเข้าเฟือก สำหรับวิธีที่ง่ายและสามารถทำได้ในเบื้องต้นคือการเข้าเฟือกชั่วคราว โดยจะช่วยให้กระดูกส่วนที่หักเคลื่อนไหวน้อยที่สุดและเป็นการป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นผู้ปฐมพยาบาลควรจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้องกับการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก ฐนิตของการหัก สามารถประเมินอาการบาดเจ็บได้และสามารถปฐมพยาบาลโดยใช้เฟือกชั่วคราวหรือสิ่งของรอบตัวมาประยุกต์ใช้เป็นเฟือกได้ และการมีความรู้เบื้องต้นในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกรณีผู้ได้รับบาดเจ็บมีอาการกระดูกหัก จึงจำเป็นต้องเรียนรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อบรรเทาและลดอาการบาดเจ็บตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักในการปฐมพยาบาลกระดูกหักได้อย่างถูกต้อง (K)
2. นักเรียนตระหนักและสามารถยกตัวอย่างประโยชน์จากการปฐมพยาบาลกระดูกหักได้อย่างเหมาะสม (A)
3. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการเข้าเฟือกชั่วคราวได้ถูกต้อง (P)



### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด

### ภาระงาน / ชิ้นงาน

1. การฝึกปฏิบัติการเข้าเฝือกกระดูกแขนหัก กระดูกขาหัก (ต้นขา,ปลายขา,ต้นแขน,ปลายแขน)
2. การประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ในห้องเรียน เพื่อแทนเฝือกชั่วคราว

### สาระการเรียนรู้

หลักและวิธีการในการปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็น เมื่อเกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผลตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การห้ามเลือดก็เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ใช้ในการปฐมพยาบาล เบื้องต้นเพื่อลดอาหารบาดเจ็บหรือบรรเทาอาการเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล ผู้ทำการช่วยเหลือ จะต้องรู้ความสำคัญและหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ จนกระทั่งสามารถสำรวจอาการบาดเจ็บหรืออาการผิดปกติได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็ว และควรเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการปฐมพยาบาล ผู้ป่วยกระดูกหัก รู้ชนิดของการหัก สามารถประเมินอาการบาดเจ็บได้และสามารถปฐมพยาบาลโดยการใช้เฝือกชั่วคราวหรือสิ่งของรอบตัวมาประยุกต์ใช้เป็นเฝือกได้ และการมีความรู้เบื้องต้นในการปฐมพยาบาล ผู้ป่วยกรณีผู้ได้รับบาดเจ็บมีอาการกระดูกหัก จึงจำเป็นต้องเรียนรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อบรรเทา และลดอาการบาดเจ็บตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

#### ขั้นนำ (10 นาที)

1. ครูผู้สอนสำรวจความพร้อมในการเรียนของนักเรียนโดยให้หัวหน้านำกล่าวทำความเคารพและครูผู้สอนตรวจสอบชื่อนักเรียนที่เข้าเรียน
2. นักเรียนชมคลิป VDO อุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา และร่วมกันวิเคราะห์ว่ามีการบาดเจ็บอะไรที่สามารถเกิดขึ้นได้บ้าง
3. นักเรียนครูผู้สอนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและระบุวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากสถานการณ์ในข้อ 2

#### ขั้นสอน (40 นาที)

1. ครูผู้สอนอธิบายหลักและวิธีการประเมินอาการผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกหัก โดยใช้การบรรยายและยกตัวอย่างสถานการณ์ร่วมกับ Power Point

2. ระหว่างครูผู้สอนอธิบาย สุ่มเลือกนักเรียนอธิบายภาพสถานการณ์การปฐมพยาบาล (ใน Power Point) 2 - 3 คน
3. ครูผู้สอนอธิบายหลักในการปฐมพยาบาลกระดูกหักพร้อมทั้งสาธิตการเข้าเฝือกชั่วคราว (กระดูกต้นแขน ปลายแขน ต้นขาและปลายขา)
4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มหาสิ่งของที่อยู่นห้องเรียนใช้เป็นอุปกรณ์แทนเฝือกชั่วคราว
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติการเข้าเฝือกชั่วคราว
6. ระหว่างนักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติ ครูผู้สอนเดินสำรวจและให้คำแนะนำนักเรียนแต่ละกลุ่มว่าปฏิบัติถูกต้องหรือไม่

#### ขั้นสรุป (10 นาที)

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสาธิตวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราว (กระดูกต้นแขน ปลายแขน ต้นขาและปลายขา)
8. ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ

#### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. อุปกรณ์สำหรับใช้แทนเฝือกชั่วคราว
2. โปรแกรม Microsoft Power Point

#### การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	- การอธิบาย - - การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการสอน (สุ่มคำถาม 3 ข้อ)	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป (มากกว่า 4 คะแนน)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	- การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการจัดการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป
3. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการเข้าเฝือกชั่วคราวได้ถูกต้อง	- การปฏิบัติ - - การตอบคำถาม -	การปฏิบัติของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป

## เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ประเด็นการวัด	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เพียงเล็กน้อย	ไม่สามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เลย
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 1 ข้อ	ไม่สามารถยกตัวอย่างประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นได้เลย
3. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการเข้าเฟือกชั่วคราวได้ถูกต้อง	แสดงวิธีการเข้าเฟือกชั่วคราวได้ถูกต้องทั้ง 2 รูปแบบ (แขน,ขา)	แสดงวิธีการเข้าเฟือกชั่วคราวได้ถูกต้องเพียงอย่างเดียวใดอย่างหนึ่ง	ไม่สามารถแสดงแสดงวิธีการเข้าเฟือกชั่วคราวได้เลย

## เกณฑ์ในการประเมินผล

ระดับคะแนน	9-7	6-4	3-1
เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง





## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. มีวินัย	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อยและเคารพกฎกติกาของครู	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อย	นักเรียนเข้าเรียนไม่ตรงเวลา แต่งกายไม่เรียบร้อยหรือไม่เคารพกฎกติกาของครู
2. ใฝ่เรียนรู้	นักเรียนมีการจดบันทึกตามที่ครูกำหนด มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนมีการจดบันทึกบ้างเล็กน้อย มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนไม่จดบันทึกและมีการซักถาม แสดงความคิดเห็นเพียงเล็กน้อย

## เกณฑ์ในการประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ระดับคะแนน	6-5	4-3	2-1

สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. ความสามารถในการสื่อสาร	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ถูกต้องเหมาะสม	นักเรียนใช้คำพูดที่และเขียนสื่อความได้ถูกต้องบางส่วน	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ไม่เหมาะสม
2. ความสามารถในการคิด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผลและตรงกับหัวข้อที่กำหนด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล แต่ตรงประเด็นเพียงบางส่วน	นักเรียนไม่สามารถคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล

## เกณฑ์ในการประเมินผลสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ระดับคะแนน	6-5	4-3	2-1







บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.

.

.

.

.

.

ปัญหา/อุปสรรค

.

.

.

.

.

.

แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

•  
•  
•  
•  
•  
•

ลงนาม ..... (ผู้สอน)

(นายสุเมฆ ฉ่ำฉ่อย)

ตำแหน่งครู ค.ศ. 1

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....  
.....

ลงนาม .....

(นางสาวหนึ่งฤทัย ฮาตแสนเมือง)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ / ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ความเหมาะสมแผนจัดการเรียนรู้

1. ด้านเนื้อหา

- เหมาะสม
- ไม่เหมาะสม.....

2. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้

- เหมาะสม
- ไม่เหมาะสม.....

3. อุปกรณ์ / สื่อการเรียนการสอน

- เหมาะสม
- ไม่เหมาะสม.....

4. การวัดผลและประเมินผล

- เหมาะสม
- ไม่เหมาะสม.....

5. ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

ลงนาม .....

(นางสาวจาณุสรณ์ บริบูรณ์วัฒน์)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการโรงเรียน

- อนุมัติ
- ไม่อนุมัติ.....

ว่าที่ ร.ต. ....

(พิจิตร ราชบุตร)

ผู้อำนวยการโรงเรียนน้ำพองศึกษา



## โรงเรียนน้ำพองศึกษา

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 วิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 31101 เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ การปฐมพยาบาล เรื่อง การทดสอบการห้ามเลือดและการเข้าฝือกชั่วคราว

วันที่ 19 - 23 มิถุนายน พ.ศ. 2566 ชั่วโมงที่ 3 ครูผู้สอน นายสุเมฆ ฉ่ำเฉื่อย

มาตรฐาน : พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย  
สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด : ม.4/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน  
ม.4/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

## สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหรือการรักษาพยาบาลในขั้นแรกแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย จนถึงอุบัติเหตุ หรือผู้ป่วยร้ายแรงให้บรรเทาอาการบาดเจ็บก่อนที่ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาพยาบาลจากแพทย์ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่แพทย์จะรักษาในขั้นต่อไป โดยในปัจจุบันการเข้าถึงสื่อรวมถึงวิธีการปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บต่าง ๆ ค่อนข้างหลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงตามข้อกำหนดทางการแพทย์ ซึ่งผู้เรียนมีความจำเป็นจะต้องเรียนรู้หลักการเบื้องต้น เพื่อนำไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทั้งข้อเคล็ด ข้อหัก หรือการได้รับการกระแทกจนเกิดอาการฟกช้ำ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการได้รับอุบัติเหตุที่รุนแรง การถูกตีด้วยของแข็งหรือจากการเล่นกีฬา ซึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน นักเรียนมีโอกาสที่จะได้รับอุบัติเหตุดังกล่าว ดังนั้นการทดสอบในครั้งนี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถรู้หลักการและเทคนิคในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยทั้งการพันผ้ายืดและเข้าฝือกชั่วคราวอย่างถูกต้องยิ่งขึ้น เพื่อสามารถนำไปปฐมพยาบาลผู้อื่น ตนเองหรือบุคคลรอบข้างได้ การทดสอบในครั้งนี้ การห้ามเลือดจากบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปากและจมูก แขน ขา บริเวณคอ ศีรษะ รวมทั้งทักษะการห้ามเลือดแบบที่เลือดออกในปริมาณมากจากการได้รับบาดเจ็บจากของมีคมแทงทะลุ ที่เรียกว่า การขันชะเนาะ ส่วนการเข้าฝือกชั่วคราวจะทดสอบการเข้าฝือกกับอวัยวะทั้ง 4 ส่วนได้แก่กระดูกต้นแขน กระดูกปลายแขน กระดูกต้นขา และกระดูกปลายขา

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักในการห้ามเลือดและการเข้าฝือกชั่วคราวได้อย่างถูกต้อง (K)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม (A)
3. นักเรียนสามารถแสดงทักษะการห้ามเลือดและการเข้าฝือกชั่วคราวได้อย่างถูกต้อง (P)

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด

### ภาระงาน / ชิ้นงาน

1. การฝึกปฏิบัติการห้ามเลือดจากบริเวณใบหน้า ปาก จมูก ส่วนแขน ขา บริเวณคอและศีรษะ
2. การฝึกปฏิบัติการเข้าเฝือกกระดูกแขนหัก กระดูกขาหัก (ต้นขา,ปลายขา,ต้นแขน,ปลายแขน)

### สาระการเรียนรู้

หลักและวิธีการในการปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็น เมื่อเกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผลตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การห้ามเลือดก็เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ใช้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อลดอาหารบาดเจ็บหรือบรรเทาอาการเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล ผู้ทำการช่วยเหลือจะต้องรู้ความสำคัญและหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ จนกระทั่งสามารถสำรวจอาการบาดเจ็บหรืออาการผิดปกติได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็ว และควรเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการห้ามเลือดจากบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นปากและจมูก แขน ขา บริเวณคอ ศีรษะ รวมทั้งทักษะการห้ามเลือดแบบที่เลือดออกในปริมาณมากจากการได้รับบาดเจ็บจากของมีคมแทงทะลุ ที่เรียกว่า การขันชะเนาะ การปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก รู้ชนิดของการหัก สามารถประเมินอาการบาดเจ็บได้และสามารถปฐมพยาบาลโดยการใช้เฝือกชั่วคราวหรือสิ่งของรอบตัวมาประยุกต์ใช้เป็นเฝือกได้ และการมีความรู้เบื้องต้นในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกรณีผู้ได้รับบาดเจ็บมีอาการกระดูกหัก จึงจำเป็นต้องเรียนรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อบรรเทาและลดอาการบาดเจ็บตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครูผู้สอนสำรวจความพร้อมในการเรียนของนักเรียนโดยการตรวจสอบอุปกรณ์ห้ามเลือด อุปกรณ์ในการเข้าเฝือกและจำนวนนักเรียน
2. ครูผู้สอนสอบถามตำแหน่งการกอดจุดห้ามเลือด อุปกรณ์และตำแหน่งของการเข้าเฝือกชั่วคราว
3. ครูผู้สอนสรุปประเด็นสำคัญและนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นสอน (35 นาที)

4. ครูผู้สอนชี้แจงเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับการทดสอบห้ามเลือดและเข้าฝือกชั่วคราว
5. ในช่วงที่ 1 นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่มดังนี้
  - 1) กลุ่มที่ 1 เลขที่ 1 – 20 ทดสอบห้ามเลือด  
(เลขคี่ทดสอบห้ามเลือดจากบริเวณใบหน้า ปาก จมูก ส่วนแขน ขา บริเวณคอ และศีรษะ , เลขคู่ทดสอบการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า)
  - 2) กลุ่มที่ 2 เลขที่ 21 – 25 ทดสอบเข้าฝือกต้นแขน
  - 3) กลุ่มที่ 3 เลขที่ 26 – 30 ทดสอบเข้าฝือกปลายแขน
  - 4) กลุ่มที่ 4 เลขที่ 31 – 35 ทดสอบเข้าฝือกต้นขา
  - 5) กลุ่มที่ 5 เลขที่ 36 – 40 ทดสอบเข้าฝือกปลายขา
6. ครูผู้สอนประเมินและให้คะแนนนักเรียนกลุ่มที่ทดสอบทั้งการห้ามเลือดและเข้าฝือกชั่วคราวและให้นักเรียนกลุ่มอื่น ๆ วิจารณ์การสอบของเพื่อน
7. นักเรียนสลับกันทดสอบในช่วงที่ 2 แบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่มดังนี้
  - 6) กลุ่มที่ 1 เลขที่ 21 – 40 ทดสอบห้ามเลือด  
(เลขคี่ทดสอบห้ามเลือดจากบริเวณใบหน้า ปาก จมูก ส่วนแขน ขา บริเวณคอ และศีรษะ , เลขคู่ทดสอบการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ (น้ำแข็ง , ผ้า)
  - 7) กลุ่มที่ 2 เลขที่ 1 – 5 ทดสอบเข้าฝือกต้นแขน
  - 8) กลุ่มที่ 3 เลขที่ 6 – 10 ทดสอบเข้าฝือกปลายแขน
  - 9) กลุ่มที่ 4 เลขที่ 11 – 15 ทดสอบเข้าฝือกต้นขา
  - 10) กลุ่มที่ 5 เลขที่ 16 – 20 ทดสอบเข้าฝือกปลายขา
8. ครูผู้สอนประเมินและให้คะแนนนักเรียนกลุ่มที่ทดสอบการห้ามเลือดและเข้าฝือกชั่วคราวและให้นักเรียนกลุ่มอื่น ๆ วิจารณ์การสอบของเพื่อน  
หมายเหตุ : ในกรณีที่มึนนักเรียนมากกว่า 40 คนให้ครูผู้สอนแบ่งจำนวนนักเรียนในแต่ละกลุ่มได้ตามความเหมาะสม

ขั้นสรุป (10 นาที)

9. ครูผู้สอนสรุปประเด็นสำคัญและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ
10. ครูผู้สอนนัดหมายกิจกรรมถัดไป (ถ้ามี)

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ผ้าสามเหลี่ยม
2. อุปกรณ์เข้าฝือกชั่วคราว
3. โปรแกรม Microsoft Power Point

## การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	- การอธิบาย - - การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการสอน (สุ่มคำถาม 3 ข้อ)	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป (มากกว่า 4 คะแนน)
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	- การตอบคำถาม -	การตั้งคำถามของครูระหว่างการจัดการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกีดตามจุดต่าง ๆ และ การห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	- การปฏิบัติ - - การตอบคำถาม -	การปฏิบัติของนักเรียนระหว่างการเรียนการสอน	ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดีขึ้นไป

## เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ประเด็นการวัด	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เพียงเล็กน้อย	ไม่สามารถอธิบายหลักการทั่วไปของการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้เลย
2. นักเรียนตระหนักและตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการห้ามเลือดได้อย่างเหมาะสม	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ	ยกตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมอย่างน้อย 1 ข้อ	ไม่สามารถยกตัวอย่างประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นได้เลย
3. นักเรียนแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้องทั้ง 2 รูปแบบ	แสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์ได้ถูกต้องเพียงอย่างเดียวหนึ่ง	ไม่สามารถแสดงวิธีการห้ามเลือดโดยวิธีกวดตามจุดต่าง ๆ และการห้ามเลือดโดยใช้อุปกรณ์เลย

## เกณฑ์ในการประเมินผล

ระดับคะแนน	9-7	6-4	3-1
เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง







## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. มีวินัย	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อยและเคารพกฎกติกาของครู	นักเรียนเข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งกายถูกระเบียบเรียบร้อย	นักเรียนเข้าเรียนไม่ตรงเวลา แต่งกายไม่เรียบร้อยหรือไม่เคารพกฎกติกาของครู
2. ใฝ่เรียนรู้	นักเรียนมีการจดบันทึกตามที่ครูกำหนด มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนมีการจดบันทึกบ้างเล็กน้อย มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น	นักเรียนไม่จดบันทึกและมีการซักถาม แสดงความคิดเห็นเพียงเล็กน้อย

## เกณฑ์ในการประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ระดับคะแนน	6-5	4-3	2-1

สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. ความสามารถในการสื่อสาร	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ถูกต้องเหมาะสม	นักเรียนใช้คำพูดที่และเขียนสื่อความได้ถูกต้องบางส่วน	นักเรียนใช้คำพูดและเขียนสื่อความได้ไม่เหมาะสม
2. ความสามารถในการคิด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผลและตรงกับหัวข้อที่กำหนด	นักเรียนคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล แต่ตรงประเด็นเพียงบางส่วน	นักเรียนไม่สามารถคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผล

## เกณฑ์ในการประเมินผลสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

เกณฑ์	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ระดับคะแนน	6-5	4-3	2-1



แบบการประเมินผลการเรียนรู้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/10				คุณลักษณะอันพึงประสงค์และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน													
				มีวินัย			ใฝ่เรียนรู้			รวม	สื่อสาร			การคิด			รวม
				3	2	1	3	2	1	6	3	2	1	3	2	1	6
31	นางสาว	ณิชนันท์	โนนทิง														
32	นางสาว	สุกัญญา	วิชาเงิน														
33	นางสาว	ณัชชา	พโยทา														

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

,

,

,

,

,

,

ปัญหา/อุปสรรค

,

,

,

•

•

•

แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

•

•

•

•

•

•

ลงนาม ..... (ผู้สอน)

(นายสุเมธ ฉ่ำฉ่อย)

ตำแหน่งครู ค.ศ. 1

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....

.....

ลงนาม .....

(นางสาวหนึ่งฤทัย ฮาตแสนเมือง)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ / ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ความเหมาะสมแผนจัดการเรียนรู้

1. ด้านเนื้อหา

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

2. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

3. อุปกรณ์ / สื่อการเรียนการสอน

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

4. การวัดผลและประเมินผล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม.....

5. ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

ลงนาม .....

(นางสาวจกนุสรณ์ บริบูรณ์วัฒน์)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการโรงเรียน

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ.....

ว่าที่ ร.ต. ....

(พิจิตร ราชบุตร)

ผู้อำนวยการโรงเรียนน้ำพองศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้	
บูรณาการรายวิชาสุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
เรื่อง อุบัติภัยทางน้ำ	เวลา ๒ ชั่วโมง

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

**มาตรฐาน พ ๕.๑** ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

**ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๕/๓** แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

### ๒. สาระสำคัญ

ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุทางน้ำ หรือการช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นการช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจและการไหลเวียนเลือดกลับคืนสู่สภาพปกติ เพื่อป้องกันไม่ให้เนื้อเยื่อได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร โดยเฉพาะเนื้อเยื่อสมอง ซึ่งอาจทำให้เกิดความพิการหรือเสียชีวิตได้ การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยที่หมดสติสามารถรอดชีวิตและกลับมาดำเนินชีวิตได้

### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

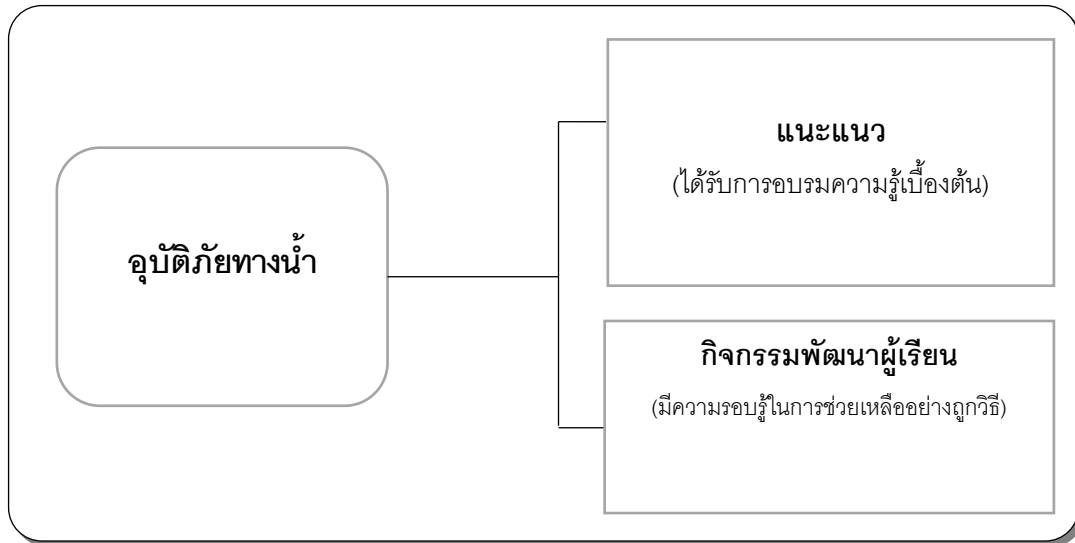
๑. นักเรียนสามารถอธิบายสภาพแหล่งน้ำจากสถานการณ์ที่กำหนดได้
๒. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
๓. นักเรียนมีทักษะการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

### ๔. สาระการเรียนรู้

๑. ความรู้เกี่ยวกับสภาพแหล่งน้ำ
๒. หลักการความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ
๓. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ



### ๕. แนวทางบูรณาการการเรียนรู้



### ๖. การเตรียมตัวของผู้สอน

๑. กำหนดจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ เพื่อเป็นส่วนกำหนดแนวทางพฤติกรรมการสอนของครู และบ่งชี้ผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยแยกเป็น ๓ ประเภท คือ พุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัย โดยทั้ง ๓ ประเภท เป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ที่เน้นพฤติกรรมของนักเรียนที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อจบการเรียนรู้แต่ละครั้ง
๒. กำหนดเนื้อหาสาระที่จะสอน โดยการจัดเรียงเนื้อหาให้นักเรียนเห็นภาพเป็นองค์รวมทั้งหมด
๓. วางแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การสอนแบบ “Active Learning” เป็นการฝึกทักษะการแก้ปัญหา โดยการลงมือปฏิบัติจริง และช่วยพัฒนาทักษะเช่น การแสดงบทบาทสมมติ
๔. ครูต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการสอนแบบ Active Learning อย่างกระจ่างชัดเจน ศึกษาองค์ประกอบต่างๆ ของวิธีการสอนแบบ Active Learning
๕. จัดเตรียมสิ่งแวดล้อม ทั้งสถานที่ และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกให้เหมาะสม
๖. กำหนดรูปแบบและวิธีการประเมินผล โดยใช้วิธีการสังเกตการมีส่วนร่วมและการปฏิบัติ

### ๗. สื่อ/นวัตกรรม

๑. ป้ายนิเทศ แผ่นพับ เอกสาร และอุปกรณ์ประกอบการนำเสนอรูปแบบต่างๆ
๒. เครื่องฉายภาพพร้อมเครื่องเสียง
๓. แบบทดสอบออนไลน์

## ๘. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยเน้นกิจกรรมที่พัฒนาทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑ กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้การสอนแบบ “Active Learning” เป็นการฝึกทักษะการแก้ปัญหาโดยการลงมือปฏิบัติจริง และช่วยพัฒนาทักษะเช่น การแสดงบทบาทสมมติ

### ชั่วโมงที่ ๑

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูเล่าถึงความสำคัญของการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ
๒. ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างแหล่งน้ำใกล้บ้าน

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๓. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอเกี่ยวกับข่าวอุบัติเหตุทางน้ำ
๔. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอเกี่ยวกับการเดินทางทางน้ำที่ปลอดภัย และวิธีการช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ
๕. ครูสาธิตวิธีการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุทางน้ำให้นักเรียนดู และให้นักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติ

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๖. ครูให้นักเรียนแบ่งเป็นสามกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความรู้ที่ได้ในชั่วโมง
๗. ครูสรุปความรู้ทั้งหมดอีกครั้งหนึ่ง
๘. นัดหมายการนำเสนอครั้งต่อไป ให้แต่ละกลุ่มเตรียมออกมาแสดงบทบาทสมมติในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

### ชั่วโมงที่ ๒

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. การเรียนการสอนในชั่วโมงนี้ เป็นการเรียนการสอนต่อเนื่องจากครั้งที่แล้ว ซึ่งสัปดาห์ที่แล้วครูได้ให้การบ้านนักเรียน โดยให้แต่ละกลุ่มเตรียมออกมาแสดงบทบาทสมมติในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
๒. ครูกำหนดหมายเลขของแต่ละกลุ่ม จากนั้นสุ่มเลือกกลุ่มที่จะออกมานำเสนอเป็นกลุ่มแรก

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยทุกคนในกลุ่มจะต้องมีส่วนร่วมในการนำเสนอครั้งนี้ ระหว่างที่เพื่อนนำเสนอให้นักเรียนคนอื่นบันทึกความรู้ที่ได้ลงในแบบบันทึก

๔. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์นักเรียนกลุ่มอื่นๆว่าปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ และต้องแก้ไขอย่างไร

**ขั้นสรุป (๑๐ นาที)**

๕. ให้นักเรียนทุกคนนำโทรศัพท์ขึ้นมาเสกนคิวอาร์โค้ดและเข้าไปทำแบบทดสอบออนไลน์ที่ครูจัดทำขึ้น
๖. นักเรียนคนใดที่ได้คะแนนสูงสุดสามอันดับแรกให้ออกมารับรางวัล
๗. นัดหมายการเรียนการสอนชั่วโมงถัดไป

แบบทดสอบหลังเรียน

- |  |  |
|--|--|
| 1. วิธีช่วยคนจมน้ำมี4วิธีอะไรบ้าง          | 5.เมื่อเกิดเหตุร้ายควรโทรเบอร์ใด                                 |
| ก. โยน ยื่น พาย ลากพา                      | ก. 1112  |
| ข. ยื่น นั่ง โยน ลากพา                     | ข. 191   |
| ค. นั่ง ยื่น พาย โยน                       | ค. 1669  |
| ง. ลากพา โยน นั่ง พาย                      | ง. 1150  |
| 2. คนจมน้ำ ส่วนมากเกิดในวัยใด              | 6. การเป่าปากควรทำกี่ครั้งก่อนปั๊มหัวใจ                          |
| ก. วัยรุ่น                                 | ก. 2 ครั้ง   |
| ข. วัยชรา                                  | ข. 3 ครั้ง   |
| ค. วัยกลางคน                               | ค. 4 ครั้ง   |
| ง. วัยเด็ก                                 | ง. 5 ครั้ง   |
| 3. วิธีการช่วยหายใจด้วยการเป่าปากมีกี่วิธี | 7. ถ้าส่งผู้ป่วยขึ้นรถพยาบาลแล้วควรนวดหัวใจต่อหรือไม่เพราะเหตุใด |
| ก. 4 วิธี                                  | ก. ทำ เพราะยังไม่หาย เป็นห้วง                                    |
| ข. 3 วิธี                                  | ข. ทำ เพราะอาจเกิดการหยุดเต้นของหัวใจได้อีก                      |
| ค. 2 วิธี                                  | ค. ไม่ทำ เพราะใกล้ถึงมือหมอแล้ว                                  |
| ง. 1 วิธี                                  | ง. ไม่ทำ เพราะกลัวชี้โครงหัก                                     |
| 4.การปั๊มหัวใจควรจะทำทั้งหมดกี่ครั้งต่อรอบ | 8. ถ้าเราเห็นคนจมน้ำอยู่ควรทำอย่างไร                             |
| ก. 5 ครั้งต่อรอบ                           | ก. เดินหนี   |
| ข. 10 ครั้งต่อรอบ                          | ข. ยื่นมอง   |
| ค. 20 ครั้งต่อรอบ                          | ค. เรียกขอความช่วยเหลือ  |
| ง. 30 ครั้งต่อรอบ                          | ง. กระโดดลงไปช่วย  |

9. การกดหน้าอกที่ถูกต้องควรทำอย่างไร

ก. กดแน่น 90 องศา

ข. ทิ้งน้ำหนักลงเต็มแรง

ค. เหยียดแขนตรง

ง. ย่อตัวลงก่อนบีบหัวใจ

10. ข้อใดคือการช่วยคนจมน้ำแบบหมดสติได้ถูกต้อง

ก. 1. ใช้วิธีดึงเข้าหาฝั่งกอดไขว้หน้าอก

2. จับคางแล้วดึงเข้าฝั่ง

3. จับผมแล้วดึงเข้าหาฝั่ง

ข. ใช้ไม้เจ็ยแล้วดึงขึ้นมา

ค. 1. ใช้ไม้เจ็ย

2. โยนห่วงยาง

3. ใช้เชือกลากขึ้นมา

ง. ใช้เชือกผูกแล้วลากขึ้นมา

## แบบประเมินทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

ความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ	ความเห็น	
	ใช่	ไม่ใช่
<b>บุคคลที่ควรไปเล่นน้ำด้วย</b>		
๑. เมื่อจะไปเล่นน้ำควรไปกับพ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ใหญ่		
๒. เมื่อต้องการเล่นน้ำสามารถไปเล่นกับเพื่อนได้หรือไปโดยลำพังได้		
<b>อุปกรณ์ที่ควรนำไปด้วยเมื่อไปเล่นน้ำ</b>		
๓. เสื้อชูชีพ		
๔. ขวดน้ำพลาสติกเปล่า/ถังแก๊สลอนพลาสติกเปล่า		
๕. ไม่ต้องนำอะไรไปก็ได้แค่แต่งตัวให้สวย/หล่อ		
<b>ทักษะการช่วยเหลือ</b>		
๖. เมื่อพบคนจมน้ำ ควรตะโกน ขอความช่วยเหลือ/ตามผู้ใหญ่มาช่วย		
๗. เมื่อพบคนจมน้ำ ควรกระโดดลงไปช่วยทันทีเพราะเราว่ายน้ำเป็น		
๘. เมื่อพบคนจมน้ำระยะใกล้ควรยื่น/นั่งอยู่ บนฝั่งแล้วใช้อุปกรณ์ยื่นช่วยเหลือคนจมน้ำจาก บนฝั่ง เช่น ไม้ เสื้อ กางเกง		
๙. เมื่อพบคนจมน้ำระยะไกล ควรโยนอุปกรณ์ ที่ลอยน้ำให้คนจมน้ำจับ		
๑๐. เมื่อนั่งเรือต้องใส่เสื้อชูชีพทุกคน แม้ว่าว่ายน้ำเป็น		

