



แบบอนุมัติใช้หน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้

เรื่อง ขออนุมัติใช้หน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ตามที่ข้าพเจ้า...นายวัชรพงศ์...หอมานน...ตำแหน่ง...ครู...วิทยฐานะ...-...กลุ่มสาระการเรียนรู้...สุขศึกษาและพลศึกษา
ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติการสอนรายวิชา...สุขศึกษาและพลศึกษา 3... รหัสวิชา...พ30103... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...6... ปีการศึกษา
2564...ภาคเรียนที่...1...นั้น

ในการนี้ ข้าพเจ้าได้จัดทำหน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้ และได้ประเมินคุณภาพ
ก่อนนำไปใช้ด้วยตนเองเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงขออนุมัติใช้หน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้ ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ.....ผู้จัดทำ

(นายวัชรพงศ์...หอมานน.)

วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2564

<p>๑. ความคิดเห็นของผู้มีประสบการณ์วิชาชีพ ได้ตรวจสอบและประเมินคุณภาพแล้วเห็นสมควรอนุมัติ</p> <p>ลงชื่อ..... (นายนิพนธ์...แจ่มแจ้ง.) ตำแหน่ง...ครู...วิทยฐานะ...ครูเชี่ยวชาญ</p>	<p>๔. ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ</p> <p>ลงชื่อ..... (นายสุพัฒน์...อัครจิต.) รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ</p>
<p>๒. ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ เห็นสมควรพิจารณาอนุมัติ</p> <p>ลงชื่อ..... (นายนิพนธ์...แจ่มแจ้ง.) ตำแหน่ง...ครู...วิทยฐานะ...ครูเชี่ยวชาญ</p>	<p>๕. คำสั่งผู้อำนวยการโรงเรียน</p> <p><input type="checkbox"/> อนุมัติ</p> <p><input type="checkbox"/> สั่งการ.....</p> <p>ลงชื่อ..... (นายวิสิทธิ์...ใจฉิ่ง.) ผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)</p>
<p>๓. ความคิดเห็นของหัวหน้างานนิเทศฯ เห็นสมควรพิจารณาอนุมัติ</p> <p>ลงชื่อ..... (นายนิพนธ์...แจ่มแจ้ง.) ตำแหน่ง...ครู...วิทยฐานะ...ครูเชี่ยวชาญ</p>	



วิเคราะห์ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ เพื่อจัดทำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 รหัสวิชา พ30103 วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	ความรู้ K	ทักษะ/กระบวนการ P	คุณลักษณะ A	สมรรถนะสำคัญ C
พ.1.1 ม.4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	1. กระบวนการทำงานของระบบประสาทและสมองระบบต่อมไร้ท่อ และระบบสืบพันธุ์ 2. กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทและสมอง ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบสืบพันธุ์	1. ปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทและสมอง ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบสืบพันธุ์ได้อย่างเหมาะสม	1. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทและสมอง ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบสืบพันธุ์	1. ความสามารถในการคิด 2. ความสามารถในการแก้ปัญหา 3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
พ 4.1 ม. 4-6/5 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	1. สภาวะสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวได้	1. วางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว 2. ปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	1. เห็นความสำคัญในการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	1. ความสามารถในการคิด 2. ความสามารถในการแก้ปัญหา 3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
พ 4.1 ม. 4-6/6 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	1. ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ 2. แนวคิดของการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	1. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	1. ตระหนักถึงบทบาทตนเองของการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	1. ความสามารถในการคิด 2. ความสามารถในการแก้ปัญหา 3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	ความรู้ K	ทักษะ/กระบวนการ P	คุณลักษณะ A	สมรรถนะสำคัญ C
<p>พ 2.1 ม.4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p>	<p>1. ความหมายและสาเหตุของความขัดแย้ง เรื่องเพศ และครอบครัว</p> <p>2. ทักษะเพื่อชีวิต</p>	<p>1. ปฏิบัติตนเพื่อลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p> <p>2. เลือกใช้ทักษะได้อย่างเหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p>	<p>1. เห็นความสำคัญของการเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการลดปัญหาความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p>	<p>1. ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>2. ความสามารถในการคิด</p> <p>3. ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>
<p>พ 5.1 ม. 4-6/7 แสดงการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</p>	<p>1. การช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการ CPR</p> <p>2. การช่วยฟื้นคืนชีพผู้จมน้ำ</p> <p>3. การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ถูกไฟฟ้าดูด</p> <p>4. การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ที่สมอขาดเลือดไปเลี้ยง</p> <p>5. การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ที่มีสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ</p>	<p>1. ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกวิธี</p>	<p>1. เห็นความสำคัญของการช่วยชีวิตผู้อื่นให้กลับฟื้นคืนชีพ</p>	<p>1. ความสามารถในการคิด</p> <p>2. ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา 3	รหัสวิชา	พ 30103	จำนวน	1 คาบ/สัปดาห์
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่		6		จำนวน	0.5 หน่วยกิต
จำนวนเวลาเรียนทั้งสิ้น	20 คาบ/ชั่วโมง	:		ภาคเรียน	

ศึกษาวิเคราะห์ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบสืบพันธุ์ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้ง ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว ตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รวมไปถึงแสดงการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการ คิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ การอภิปราย ปฏิบัติทักษะ สื่อการเรียนรู้ วัดและประเมินผล ตามสภาพจริง คือ การอ่านออก การเขียนได้ การคิดเลขเป็น และมีทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะในการแก้ปัญหา ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม ทักษะด้านความเข้าใจความต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศ Google Classroom และรู้เท่าทันสื่อ ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้

เพื่อให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ในด้าน ความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ความซื่อสัตย์ สุจริต ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาสุขภาพร่างกายและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 4 – 6/1, 2

พ 2.1 ม. 4 – 6/3, 4

พ 3.1 ม. 4 – 6/1, 2, 3, 4, 5

พ 3.2 ม. 4 – 6/1, 2, 3, 4

พ 4.1 ม. 4 – 6/5, 6

พ 5.1 ม. 4 – 6/6, 7

รวม 17 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ30103 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 ภาคเรียนที่ 1 เวลาเรียน 0.5 หน่วยกิต/ชั่วโมง
 ครูผู้สอน นายวัชรพงศ์ หอมน่าน

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ สาระเพิ่มเติม	เวลา คาบ/ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
1	My Body	มาตรฐาน พ.1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ตัวชี้วัด ม.4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	4	15
2	Family Health	มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ตัวชี้วัด ม. 4-6/5 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนสุขภาพของตนเองและครอบครัว	การวางแผนการพัฒนสุขภาพของตนเองและครอบครัว	3	15
3	ชุมชนสุขภาพดี	มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ตัวชี้วัด ม.4-6/6 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนสุขภาพของบุคคลในชุมชน	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนสุขภาพของบุคคลในชุมชน	3	15

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ สาระเพิ่มเติม	เวลา คาบ/ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
4	ทักษะเพื่อชีวิต	มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ตัวชี้วัด ม.4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ	4	10
5	Save a life	มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง ตัวชี้วัด ม. 4-6/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยชีวิตอย่างถูกวิธี	4	20
	การเรียนรู้โดยใช้ โครงการเป็นฐาน (PBL)				5
วัดผลปลายภาค 20 คะแนน					
รวมทั้งสิ้น				20	100



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

แบบตรวจสอบคุณภาพหน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่.....5..... เรื่อง...Save a Life.....

รหัสวิชา...พ30103... รายวิชา... สุขศึกษาและพลศึกษา 3..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...6

กลุ่มสาระการเรียนรู้... สุขศึกษาและพลศึกษา..... ปีการศึกษา... 2564..... ภาคเรียนที่...1

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องผลการตรวจสอบตามรายการตรวจสอบที่กำหนด

รายการตรวจสอบ	ผลการตรวจสอบ	
	ตนเอง	ผู้นิเทศฯ
หน่วยการเรียนรู้สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้		
หน่วยการเรียนรู้สอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา ผู้เรียนและท้องถิ่น		
หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบตามที่โรงเรียนกำหนดและนำไปปฏิบัติได้จริง		
หน่วยการเรียนรู้มีกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยวิธีการปฏิบัติที่สอดคล้องกับธรรมชาติของสาระการเรียนรู้และผู้เรียน สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง		
แผนการจัดการเรียนรู้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้และธรรมชาติของผู้เรียน มีองค์ประกอบตามที่โรงเรียนกำหนดและนำไปปฏิบัติได้จริง		
แผนการจัดการเรียนรู้มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบ เทคนิค และวิธีการที่เน้นวิธีการปฏิบัติ มีความหลากหลาย		
หน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้มีการเลือกใช้ สื่อ นวัตกรรม เทคโนโลยีทางการศึกษาและแหล่งเรียนรู้ ในการจัดการเรียนรู้ เหมาะสมกับผู้เรียน สอดคล้องกับเนื้อหาสาระ มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้		
หน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้มีการเลือกใช้ เครื่องมือวัดและประเมินผลที่หลากหลาย เหมาะสมสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ และมีการประเมินตามสภาพจริง		
<p>* (กรณีผู้รับการนิเทศเป็นครู ค.ศ.2 ขึ้นไป)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ออกแบบหน่วยการเรียนรู้โดยปรับประยุกต์ให้สอดคล้องเหมาะสมกับผู้เรียน - หน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้มีกิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย - คัดสรรสื่อ นวัตกรรมฯ และเครื่องมือวัดและประเมินผล ได้เหมาะสมกับผู้เรียน 		
<p>* (กรณีผู้รับการนิเทศเป็นครู ค.ศ.3 ขึ้นไป)</p> <ul style="list-style-type: none"> - หน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้มีกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยวิธีการปฏิบัติที่สร้างสรรค์ สอดคล้องกับธรรมชาติของสาระการเรียนรู้และผู้เรียน - สร้างสื่อ นวัตกรรมฯ และเครื่องมือวัดและประเมินผล ได้เหมาะสมกับผู้เรียน 		

ลงชื่อ.....ผู้จัดทำ

(นายวัชรพงศ์หอมมน.....)

ลงชื่อ.....ผู้นิเทศฯ

(นายนิพนแจ่มแจ้ง.....)



หน่วยการเรียนรู้อิงมาตรฐาน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง Save a life

รหัสวิชา พ 30103

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2564

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 4 ชั่วโมง

ผู้สอน นายวัชรพงศ์ หอมนาน

1. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

1.1 มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

1.2 ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม. 4-6/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

2. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

การปฏิบัติการช่วยชีวิตผู้ป่วยอย่างถูกวิธี และสามารถช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยและกลับมามีชีวิตอีกครั้งได้ ซึ่งต้องได้รับการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องและเกิดความชำนาญ เพื่อประสิทธิภาพในการช่วยชีวิตที่ดี

3. สาระการเรียนรู้

3.1. สาระการเรียนรู้แกนกลาง

วิธีการช่วยชีวิตอย่างถูกวิธี

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการสื่อสาร

4.2 ความสามารถในการคิด

4.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา

4.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

4.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

5.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์(ตามหลักสูตรแกนกลาง)

1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

2) ซื่อสัตย์สุจริต

3) มีวินัย

4) ใฝ่เรียนรู้

5) อยู่อย่างพอเพียง

6) มุ่งมั่นในการทำงาน

7) รักความเป็นไทย

8) มีจิตสาธารณะ

5.2 คุณลักษณะตามหลักสูตรมาตรฐานสากล

- 1) มีความรู้พื้นฐานในยุคดิจิทัล วิทยาศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เทคโนโลยี รู้ภาษา พหุวัฒนธรรม ตระหนักสำนึกระดับโลก
- 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้
- 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C)

- 6.1 ทักษะการอ่าน (Reading)
- 6.2 ทักษะการ เขียน (Writing)
- 6.3 ทักษะการคิดคำนวณ (Arithmetic)
- 6.4 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา (Critical thinking and problem solving)
- 6.5 ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and innovation)
- 6.6 ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ (Collaboration , teamwork and leadership)
- 6.7 ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรมต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding)
- 6.8 ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media literacy)
- 6.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
- 6.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้(Career and learning self-reliance, change)
- 6.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

7. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ

- 7.1 บูรณาการสวนพฤษศาสตร์โรงเรียน
- 7.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
- 7.3 อื่นๆ (ไปรตระบุ) วิชา ศิลปะ (การแสดง)

8. ชิ้นงาน / ภาระงาน (รวบยอด)

การแสดงการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

9. การวัดและประเมินผล

9.1 การวัดและประเมินผลชิ้นงาน/ภาระงาน(รวบยอด)

- 1) วิธีการ การแสดงบทบาทสมมุติการช่วยฟื้นคืนชีพ
- 2) เครื่องมือ แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมุติ
- 3) เกณฑ์ ผ่านเกณฑ์ที่ระดับคุณภาพ ดี

9.2 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.	ทดสอบความรู้ก่อนเรียน	ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ใน Application quizzz	แบบทดสอบก่อนเรียน ใน Application quizzz	ประเมินตามสภาพจริง
2.	พฤติกรรมการฝึกปฏิบัติ	สังเกตพฤติกรรมกรรมการฝึก ปฏิบัติ	แบบประเมินพฤติกรรม การฝึกปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์ที่ระดับคุณภาพ ดี
3.	ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ	แสดงบทบาทสมมุติ การ ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ ในสถานการณ์ต่างๆ	แบบประเมิน การแสดง บทบาทสมมุติ	ผ่านเกณฑ์ที่ระดับคุณภาพ ดี
4.	ทดสอบความรู้หลังเรียน	ทำแบบทดสอบหลังเรียน ใน Application quizzz	แบบทดสอบหลังเรียน ใน Application quizzz	นักเรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้น จากการทดสอบก่อนเรียน

10. กิจกรรมการเรียนรู้

เรื่องที่ 1

เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

จำนวนเวลาเรียน 1 ชั่วโมง

วิธีสอน สืบเสาะหาความรู้ Inquiry Method : 5E

ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ (Engage)

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนใน Application Quizzz ผ่าน smartphone
2. นักเรียนดูคลิปวิดีโอ การช่วยเหลือผู้ป่วย จากซีรีส์เรื่อง รักสุดใจ นายฉุกเฉิน เป็นฉากที่มีการทำ CPR
3. ครูใช้คำถาม กระตุ้นความสนใจและอยากรู้อยากเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจและค้นหา

1. นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน ร่วมกันสืบค้น ในหัวข้อ “การทำ CPR สำคัญแค่ไหน เหตุใดจึงต้องรีบทำ”
2. นักเรียนจับกลุ่ม 6 คน โดยรวมกลุ่ม 3 คน จำนวน 2 กลุ่ม เป็น 1 กลุ่ม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในสิ่งที่ครูให้ศึกษาและสรุปเป็น

ผัง G.O. ของกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นอธิบายความรู้

1. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของกลุ่มตนเอง
2. ครูเสริมความรู้ในประเด็นที่แตกต่างหรือขาดหายไป

ขั้นที่ 4 ขั้นขยายความเข้าใจ

1. ครูให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ เพิ่มเติม กรณีช่วยชีวิตด้วยการทำ CPR แล้วผู้ป่วยฟื้นคืนชีพ

ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล (Evaluate)

1. ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปร่วมกัน เรื่อง “การทำ CPR สำคัญแค่ไหน เหตุใดจึงต้องรีบทำ”

วิธีสอน GPAS 5 STEPs

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นที่ 1 Gathering การตั้งคำถาม

1. นักเรียนดูคลิปวิดีโอ การช่วยฟื้นคืนชีพของมิสเตอร์ปิ่น
2. ครูตั้งคำถามว่า นักเรียนเห็นอะไรจากคลิปวิดีโอนี้บ้าง

ขั้นที่ 2 Processing การเรียนรู้แสวงหาสารสนเทศ

1. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกัน ถกเถียง แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพของมิสเตอร์ปิ่น โดยการจัดทำแผนผัง G.O.

เปรียบเทียบวิธีของมิสเตอร์ปิ่นและวิธีที่ถูกต้อง

3. ครูแนะนำและเสริมความรู้เพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 Applying การเรียนรู้เพื่อสร้างองค์ความรู้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่ม อภิปรายวิธีการและขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยวิธีการ CPR โดยสรุปลงในใบกิจกรรมที่ 1
2. แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูล โดยกลุ่มถัดๆ ไปให้นำเสนอข้อมูลที่แตกต่างจากกลุ่มที่นำเสนอไปแล้ว เพื่อความสมบูรณ์

ของข้อมูล

3. ครูเสริมความรู้ ข้อมูลที่แตกต่างและขาดหายไปจากการนำเสนอข้อมูลของนักเรียน

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นที่ 3 Applying การเรียนรู้เพื่อสร้างองค์ความรู้ (ต่อ)

1. ครูนำหุ่นเพื่อการฝึกการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพมาให้ให้นักเรียนดู เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสงสัย
2. ครูปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำ CPR ให้นักเรียนดู 1 รอบ ซึ่งมีทั้งการปฏิบัติที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง
3. ครูขอตัวแทนนักเรียน 1-2 คน มาสาธิตการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำ CPR ที่ตนเองเคยเรียนรู้มา
4. ร่วมกันอภิปรายวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพของทุกคนที่สาธิต ว่า วิธีใดถูกต้องหรือไม่ถูกต้องบ้าง
5. ครูเสริมความรู้ โดยการสาธิตและอธิบายวิธีการที่ถูกต้อง เป็นปัจจุบันและสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย ให้

นักเรียนดู 1 รอบ

6. นักเรียนลงมือฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำ CPR ทั้งหมด 6 ขั้นตอน
7. ครูทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตและผู้ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำในการฝึกปฏิบัติ เพื่อความถูกต้อง

ครูมอบหมายให้นักเรียนจับกลุ่ม 5 กลุ่ม ทั่วๆกัน และฝึกปฏิบัติพร้อมเตรียมนำเสนอผ่านบทบาทสมมุติในชั่วโมงถัดไป

ชั่วโมงที่ 3

ขั้นที่ 4 Applying the Communication skill การเรียนรู้เพื่อการสื่อสาร

1. แต่ละกลุ่มจับสลากลำดับการแสดงและการสาธิต
2. แต่ละกลุ่มออกมาสาธิตและแสดงบทบาทสมมติ การช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ
3. ทำแบบทดสอบหลังเรียนใน Application quizz ผ่าน smartphone

ขั้นตอนที่ 5 Self Regulating การเรียนรู้เพื่อการตอบสนองสังคม

1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายปัญหา จุดเด่น และจุดด้อยของกลุ่มตนเองในการสาธิตและการแสดงที่ผ่านมา โดยสรุปลงในกระดาษ A4 ของกลุ่มตนเอง
2. ครูให้คำแนะนำ และให้นักเรียนแก้ไขและปรับปรุงให้ถูกต้อง เมื่อแก้ไขเสร็จแล้วนำมาให้ครูตรวจสอบความถูกต้อง และกลุ่มใดที่ถูกต้องแล้ว ให้แต่ละกลุ่ม UPLOAD คลิปวิดีโอสาธิต ลงใน YOUTUBE และแชร์ความรู้ผ่าน FACEBOOK ของตนเองพร้อมแท็กเพื่อนในกลุ่ม เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่น

11. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

11.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) คลิปวิดีโอ การช่วยชีวิต จากซีรีส์ รักคุณใจ นายฉุกเฉิน
- 2) คลิปวิดีโอ Mr.Beam CPR
- 3) คลิปวิดีโอการช่วยฟื้นคืนชีพ ตามกระบวนการ CPR
- 4) ภาพขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ
- 5) คลิปวิดีโอ การช่วยชีวิตในสถานการณ์ต่างๆ
- 6) Application quizz
- 7) หุ่นจำลองช่วยฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ
- 8) เครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (สำหรับการใช้ฝึก)

11.2 แหล่งเรียนรู้

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=gb-bcQWhmhU>
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=gNjz8JoYjLU>
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=Wg9D7O0f0Us>
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=t3XO8CXIqUU>
- 5) <https://eccguidelines.heart.org/wp-content/uploads/2015/10/2015-AHA-Guidelines-Highlights-Thai.pdf>
- 6) ห้องสมุดโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
- 7) Google Classroom

การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

แบบประเมินบทบาทสมมุติ การช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ

ตัวชี้วัด พ.5.1 ม. 4-6/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การช่วยเหลือในสถานการณ์ต่างๆ	เลือกใช้การช่วยเหลือได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ถูกต้องและสามารถช่วยเหลือได้จริงในระดับดีมาก	เลือกใช้การช่วยเหลือได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ถูกต้องและสามารถช่วยเหลือได้จริงในระดับดี	เลือกใช้การช่วยเหลือได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ถูกต้องและสามารถช่วยเหลือได้จริงในระดับปานกลาง	เลือกใช้การช่วยเหลือได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ถูกต้องและสามารถช่วยเหลือได้จริงในระดับพอใช้
2. การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำ CPR ขั้นตอนกดหน้าหัวใจหรือ Circulation ปฏิบัติดังนี้ 1. นิ่งท่าแพทย์ครบบริเวณหัวใจไหล่ผู้ป่วย 2. ใช้สันมือประสาน วางตำแหน่งกึ่งกลางใต้ราวนม 3. แขนตึง ตั้งฉาก 4. กดลึก 2-24 นิ้ว 5. กดอัตราเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ข้อ	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 4 ข้อ	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 3 ข้อ	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 2-1 ข้อ
3. การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำ CPR ขั้นตอนเปิดทางเดินหายใจหรือ Airway และ ขั้นตอนการช่วยหายใจ (เป่าปาก) หรือ Breathing ปฏิบัติดังนี้ 1. ใช้มือข้างหนึ่งกดหน้าผาก เว้นนิ้วชี้และนิ้วโป่งไว้ 2. ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางอีกข้างหนึ่งเหยียดขึ้น 3. ใช้นิ้วชี้และนิ้วโป่ง มือที่กดหน้าผาก บีบจมูก	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 4 ข้อ	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 3 ข้อ	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 2 ข้อ	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 1 ข้อ

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
4. เป่าปากโดยการหายใจเข้าแล้วเป่า จำนวน 2 ครั้ง				
4. ขั้นตอนการช่วยชีวิต (ต่อ) ขั้นที่ 1 ปลุกผู้ป่วย ขั้นที่ 2 โทรขอความช่วยเหลือ ขั้นที่ 3 ประเมินอาการ ขั้นที่ 4 กดนวดหัวใจ ขั้นที่ 5 เปิดทางเดินหายใจ ขั้นที่ 6 เป่าปาก	ปฏิบัติได้ครบ 6 ข้อ	ปฏิบัติได้ 5 ข้อ	ปฏิบัติได้ 4-3 ข้อ	ปฏิบัติได้ 2-1 ข้อ

หมายเหตุ ให้นิยามความหมายของระดับคุณภาพให้เป็น (rubric score)

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	16 - 13	12 - 10	9 - 6	5 - 0
ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง

เอกสารแนบท้ายหน่วยการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนการเรียนรู้

2. แบบทดสอบหลังการเรียนรู้

3. ใบความรู้



แบบทดสอบก่อน - หลังเรียน หน่วยที่ 5 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

1. C (Circulation) หมายถึงอะไร

- 1 การนวดหัวใจ
- 2 การหายใจ
- 3 การเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง
- 4 การช่วยในการหายใจเนื่องจากเกิดการหยุดหายใจ

2. “จับให้ผู้ป่วยนอนราบ เอียงหน้า-กตค้าง เพื่อให้อ้าปากค้าง ล้วงสิ่งแปลกปลอมออก แล้วจึงตั้งขากรรไกรล่างขึ้น แล้วกดหน้าผากให้แบนหน้าขึ้น” ข้อความนี้กล่าวถึงขั้นตอนการกู้ชีพขั้นตอนใด

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 Circulation | 2 Airway |
| 3 Breathing | 4 Mouth to Mask |

3. ถ้านักเรียนพบเห็นคนกำลังจมน้ำแต่ตนเองว่ายน้ำไม่เป็น ควรช่วยเหลืออย่างไรจึงจะถูกวิธี

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 รีบกระโดดน้ำลงไปช่วยทันที | 2 รีบไปหาเรือมาช่วย |
| 3 รีบวิ่งไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น | 4 หากมีไม้มายื่นให้ผู้กำลังจมน้ำเกาะ |

4. บุคคลใดปฏิบัติตนในการทำ CPR ไม่ถูกต้อง

- 1 สมหมาย จับผู้ป่วยนอนหงายราบบนพื้นแข็ง
- 2 สมหญิง จับผู้ป่วยนอนหงายให้ศีรษะสูงกว่าอวัยวะอื่น ๆ
- 3 สมภาพ กดหน้าอกผู้ป่วย 100 ครั้ง ต่อนาที
- 4 สมภาพ กดหน้าอกผู้ป่วยจนลึก 3-5 เซนติเมตร

5. เมื่อนักเรียนพบผู้ป่วยหมดสติหรือไม่เคลื่อนไหว สิ่งแรกที่นักเรียนต้องทำคืออะไร

- 1 รีบเดินหนีเพราะไม่ใช่เรื่องของตนเอง
- 2 เขย่าตัวผู้ป่วยแรง ๆ เพื่อตรวจสอบว่าผู้ป่วยหมดสติจริงหรือไม่
- 3 รีบโทรแจ้ง 1619 เพื่อให้เจ้าหน้าที่มาดูอาการ
- 4 รีบนวดหัวใจทันที

6. ถ้านักเรียนว่ายน้ำออกไปจากผู้จมน้ำแล้วพบว่าผู้จมน้ำตื่นมาก นักเรียนควรใช้วิธีใดในการช่วยเหลือ

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1 กอดไขว้หน้าอกลากเข้าหาฝั่ง | 2 ดึงแขนสองข้างลากเข้าหาฝั่ง |
| 3 จับคาง ลากเข้าหาฝั่ง | 4 จับขมอกเข้าหาฝั่ง |

7. ถ้านักเรียนพบเห็นเด็กทารกเอาวัสดุแปลกปลอมเข้าปากหรือจมูก ควรช่วยเหลืออย่างไร

- 1 ให้ดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อให้วัสดุนั้นหลุดออกจากลำคอ
- 2 ใช้กำปั้นกระแทกกระหว่างลิ้นปี่และสะดือแรง ๆ 5 ครั้ง
- 3 จับเด็กวางบนท่อนแขน แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งตบหลังบริเวณสะบัก 5 ครั้ง
- 4 ใช้สันมือทั้ง 2 ข้างวางทับกันให้สันมือตรงกับกระบังลมดันขึ้นไปทางศีรษะผู้ป่วยด้วยสันมือ 5 ครั้ง

8. ถ้านักเรียนพบเห็นคนกำลังถูกไฟฟ้าดูด ควรทำอะไรเป็นลำดับแรก

- 1 รีบดึงตัวผู้ป่วยออกมาทันที
- 2 รีบยกสะพานไฟลง
- 3 ใช้ขวานฟันสายไฟฟ้าให้หลุดออกจากตัวผู้ป่วย
- 4 ใช้เท้าถีบผู้ป่วยออกจากบริเวณที่มีกระแสไฟฟ้า

9. เมื่อนักเรียนช่วยเหลือผู้จมน้ำขึ้นมาบนฝั่งแล้ว สิ่งแรกที่ควรทำคืออะไร

- 1 รีบเอาหน้าออกจากปอด
- 2 รีบตรวจสอบการหายใจและการเต้นของหัวใจ
- 3 รีบให้ความอบอุ่นแก่ผู้จมน้ำ
- 4 รีบนำส่งโรงพยาบาล

10. สิ่งแรกที่นักเรียนควรทำเมื่อนำตัวผู้ป่วยออกจากที่ถูกไฟฟ้าดูดแล้ว คืออะไร

- 1 นำส่งโรงพยาบาล
- 2 ผายปอดหรือนวดหัวใจ
- 3 นำผ้ามาคลุมเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- 4 นำน้ำเย็นมาประคบให้ทั่วตัว

เฉลยแบบทดสอบก่อน - หลังเรียน

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1. 1 | 2. 2 | 3. 4 | 4. 2 | 5. 2 |
| 6. 4 | 7. 3 | 8. 2 | 9. 2 | 10. 2 |



ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

หน่วยที่ 5 Save a life

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

การปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น

1. เมื่อพบคนนอนอยู่ คล้ายหมดสติ ต้องลองตรวจดูว่าหมดสติจริงหรือไม่ โดยการเรียกและเขย่าตัว เขย่าหรือตบที่ไหล่ ถ้าหมดสติจะ
ไม่มีการโต้ตอบ หรือมีเสียงคราง หรือมีการเคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อย



2. ขอความช่วยเหลือ โทร 1669

3. ประเมินสัญญาณชีพ โดยการทำ Look Listen and Feel

- Look คือ ดูการเคลื่อนไหวของทรวงอกและหน้าท้องว่ามีการยกตัวขึ้นหรือไม่ หรือหายใจหรือไม่

- Listen คือ ฟังเสียงลมหายใจ โดยเอียงหูของผู้ช่วยเหลือเข้าไปใกล้บริเวณจมูกและปากของผู้ป่วย ว่าได้ยินเสียงอากาศ
ผ่านออกมาทางจมูกหรือปากหรือไม่

- Feel คือ สัมผัส โดยการใช้แก้มของผู้ช่วยเหลือสัมผัสกับความรู้สึกว่ามีลมหายใจที่ผ่านออกจากปากหรือจมูก อาจใช้
สำลีหรือวัสดุบางเบาจ่อบริเวณจมูก

ในปัจจุบัน ให้ใช้วิธีจับชีพจรหรือสัมผัสจมูก แล้วสังเกตหน้าอกพร้อมกัน โดยใช้เวลาน้อยที่สุด

4. ทำการ CPR ตามขั้นตอนดังนี้คือ

4.1 จัดท่านอนของผู้ป่วย ให้นอนหงายบนพื้นราบแข็ง ผู้ช่วยเหลือนั่งคุกเข่าข้างลำตัวบริเวณหัวไหล่ของผู้ป่วย



4.2 กดนมทหัวใจ จำนวน 30 ครั้ง โดยใช้อัตราเร็ว 100 - 120 ครั้ง/นาที กดลึก 2 - 2.4 นิ้ว แขนตั้งฉากกับลำตัวผู้ป่วย ดังภาพ



4.3 เมื่อกดนมทหัวใจ

ครบ 30 ครั้ง ให้ทำการเปิดทางเดินหายใจ

(Airway) โดยการเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง ด้วยวิธี Head Tilt Chin Lift หรือ Jaw Thrust Maneuver (ถ้ามีการหักของกระดูกสันหลังส่วนคอ)



แสดงการทำ Head Tilt Chin Lift



แสดงการทำ Jaw Thrust Maneuver

4.4 ทำการเปิดทางเดินหายใจพร้อมกับการช่วยหายใจ (Breathing) ใช้วิธีการเป่าปาก การผายปอดด้วยวิธี Mouth to Mouth ด้วยวิธีบีบจมูกหายใจเข้าและเป่าลมลงไปทางปากของผู้ป่วย จำนวน 2 ครั้ง



ทำสลับกันแบบนี้ ไปจนครบ 4 รอบ (1 นาที) จึงประเมินการหายใจและการเต้นของชีพจรและประเมินอีกทุก 1 นาที

5. ถ้ามีผู้ช่วยเหลือมาช่วยอีก ให้แบ่งการทำงานที่กัน เช่น ผู้ช่วยเหลือคนที่ 1 ผายปอด ผู้ช่วยเหลือคนที่ 2 กดนมทหัวใจ ถ้าผู้ช่วยเหลือแต่ละคนอาจเหนื่อยและต้องการเปลี่ยนหน้าที่กัน โดยการตะโกนว่า "เปลี่ยน" ก็จะสลับหน้าที่กัน



การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ 2 คน

6. ให้ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งมีบุคลากรนำอุปกรณ์มาช่วยเหลือเพิ่มเติม และรีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดทันที

โดยการเปลี่ยนแปลงวิธีการ เพื่อปรับปรุงการช่วยชีวิตให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ดังนี้

1. ผู้ช่วยชีวิต ไม่จำเป็นต้องเช็คอาการหรือสัญญาณชีพก่อน โดยให้รีบขอความช่วยเหลือ เช่น การโทร 1669 ได้เลย
2. การเป่าปาก ไม่จำเป็น ผู้ช่วยชีวิต อาจทำการกดหน้าอกเพียงอย่างเดียว โดยเช็คสัญญาณชีพเป็นระยะ
3. ใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า หรือ AED ประกอบกับการกดหน้าอกหัวใจ



ใบความรู้ เรื่อง การช่วยเหลือในสถานการณ์จมน้ำ

หน่วยที่ 5 Save a life

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

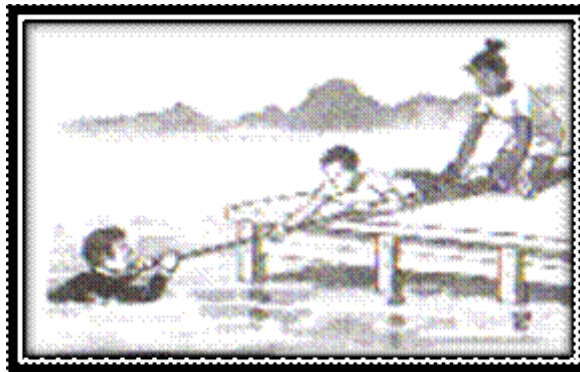
จมน้ำ (Drowning) หมายถึง การตายเนื่องจากการสำลักน้ำที่จมน้ำเข้าไปในปอดทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

อาการและอาการแสดง

โดยทั่วไป เมื่อนำผู้จมน้ำขึ้นมาจากน้ำ มักจะพบว่า มีฟองน้ำลายรอบบริเวณริมฝีปากและรูจมูก หายใจช้าลง สีพจรเบาคล้ำ ไม่ชัดเจน ชีต หมดสติ

เมื่อพบคนกำลังจะจมน้ำ การช่วยเหลือให้หลีกเลี่ยงการช่วยเหลือโดยลงน้ำเข้าไปช่วยเหยื่อ เพราะคนตกน้ำจะอยู่ในอาการตื่นตระหนก หากผู้ช่วยเหลือว่ายน้ำเข้าไปหาอาจถูกคนที่ตกน้ำกัดหรือจมน้ำไปด้วยกัน การช่วยเหลือผู้ช่วยเหลือเองก็ต้องตั้งสติให้ดี แล้วตะโกนบอกให้คนที่ตกน้ำตั้งสติพยายามพยุงตัวเอง หรือปลดเครื่องแต่งกาย เครื่องประดับที่มีน้ำหนักมาก หรือเป็นอุปสรรคในการลอยตัวออกไป และบอกเขาว่าเรากำลังจะช่วย ซึ่งวิธีการช่วยเหลือมี 4 วิธี คือ ยื่น – โยน – พาย – ไปลาก

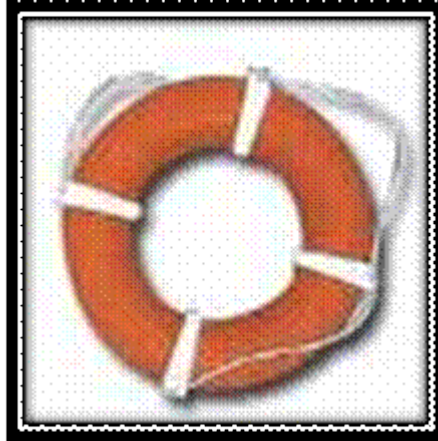
ยื่น เช่นการยื่นแขน ขา ให้เขาจับ แต่ผู้ช่วยเหลือต้องยึดตัวเองให้มั่นคง หรือมีคนช่วยจับหรือรั้งไว้ เพื่อให้ไม่หลุดตกลงน้ำไปด้วย หรือใช้ท่อนไม้ ท่อนเหล็กยื่นลงไปช่วย



การช่วยเหลือคนตกน้ำโดยการยื่นไม้ให้เขาจับแล้วลากเข้ามา

โยน โดยการโยนสิ่งของที่เป็นทุ่นลอยน้ำได้ให้เขาเกาะ เช่นห่วงชูชีพ ขอนไม้ ยางในรถยนต์ ลูกมะพร้าว ลูกบอล ถังพลาสติกปิดฝา ขวดน้ำพลาสติกปิดฝา(หลายๆขวด) เชือก (ปลายข้างหนึ่งควรขมวดปมใหญ่ๆ หรือมีวัสดุบางอย่างเช่น รองเท้าแตะ แกลลอน ขวดพลาสติก ผูกถ่วงไว้) โดยโยนสิ่งของดังกล่าวให้ตกลงบริเวณด้านหน้าของเขา แล้วให้เขาเกาะลอยตัวว่ายเข้าหาฝั่ง หรือรอการช่วยเหลือ หรือลากเขาเข้ามา

พาย คือการใช้เรือพาย หรือเรือยนต์เข้าไปช่วยเหยื่อ โดยผู้ตกน้ำอาจต้องลอยคอ หรือเกาะวัสดุสิ่งของลอยน้ำคอยอยู่



ห่วงชูชีพผูกเชือก

ไปลาก ผู้ช่วยเหลือต้องลงไปในน้ำ ซึ่งวิธีการนี้ให้ใช้เป็นทางเลือกสุดท้าย ซึ่งมี 2 กรณี คือ

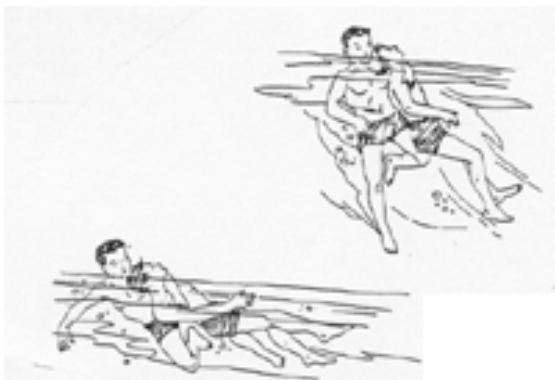
ก. เดินลุยน้ำลงไปช่วย ใช้ในกรณีน้ำตื้นพอยืนถึง ไม่เกินระดับอก ส่วนคนตกน้ำอาจเป็นเด็ก หรือคนตัวเตี้ยหยั่งน้ำไม่ถึง โดยผู้ช่วยเหลือควรปลดหรือถอดเสื้อผ้า เครื่องประดับที่เป็นตัวถ่วงออกก่อนแล้วเดินลุยน้ำไปช่วยดึง หรืออาจใช้คนหลายคนเกี่ยวแขนต่อกันเป็นโซ่ หรือมีอุปกรณ์ลงไปช่วยด้วย

ข. ว่ายน้ำออกไปช่วย ในกรณีน้ำลึก วิธีการนี้ขอย้ำว่า ผู้ช่วยเหลือต้องมีทักษะการว่ายน้ำที่ดี และควรได้รับการฝึกวิธีการช่วยเหลือมาแล้ว มิฉะนั้นผู้ช่วยเหลืออาจหมดแรง จมน้ำ หรือถูกคนที่ตกน้ำกอดรัดให้จมน้ำไปด้วย การช่วยเหลือต้องเข้าทางด้านหลังของคนที่ตกน้ำเสมอ และถ้าหากถูกคนที่ตกน้ำกอดรัดไว้ ให้เราดำน้ำลง จะทำให้เขาปล่อยเราเพราะเขาต้องการขึ้นผิวน้ำ การว่ายน้ำลากคนที่ตกน้ำมี 3 แบบ

การช่วยเหลือผู้จมน้ำ ขณะจมน้ำให้เข้าฝั่ง

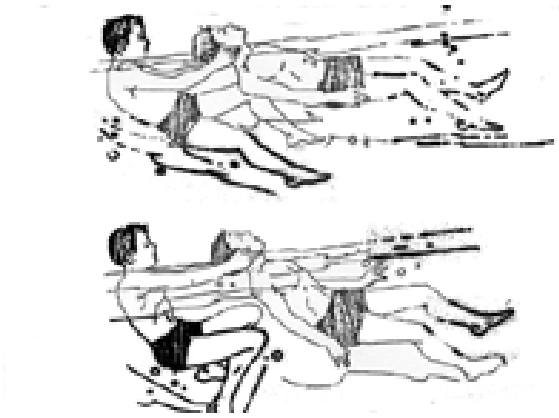
วิธีที่ 1 ใช้วิธีดึงเข้าหาฝั่งโดยการกอดไขว้หน้าอก

วิธีการนี้ผู้ช่วยเหลือต้องเข้าด้านหลังผู้จมน้ำ ใช้มือข้างหนึ่งพาดบ่าไหล่ด้านหลังไขว้ทะแยงหน้าอก จับข้างลำตัวด้านตรงข้ามผู้จมน้ำ มืออีกข้างใช้ช่วยเข้าหาฝั่ง ในขณะที่พุงตัวผู้จมน้ำเข้าหาฝั่งต้องให้ใบหน้า โดยเฉพาะปากและจมูกผู้จมน้ำอยู่พ้นเหนือผิวน้ำ



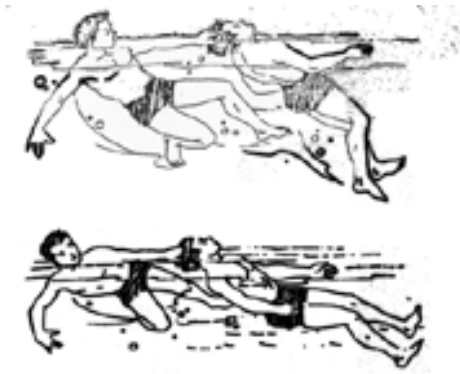
วิธีที่ 2 วิธีดึงเข้าหาฝั่งด้วยวิธีจับคาง

วิธีนี้ผู้ช่วยเหลือเข้าทางด้านหลังของผู้จมน้ำ ใช้มือทั้ง 2 ข้าง จับขากรรไกรทั้ง 2 ข้างของผู้จมน้ำ แล้วใช้เท้าตีน้ำช่วยพุงเข้าหาฝั่ง และพยายามให้ใบหน้าของผู้จมน้ำลอยเหนือผิวน้ำ



วิธีที่ 3 วิธีดึงเข้าหาฝั่งด้วยวิธีจับผม

ผู้ช่วยเหลือเข้าด้านหลังผู้จมน้ำ ใช้มือข้างหนึ่งจับผมผู้จมน้ำไว้ให้แน่น แล้วใช้มืออีกข้างวางพยุงตัวเข้าหาฝั่ง โดยที่ปากและจมูกผู้จมน้ำลอยเหนือผิวน้ำ วิธีเหมาะสำหรับผู้ที่ดินมาก หรือ พยายามกอดรัดผู้ช่วยเหลือ





ใบความรู้ เรื่อง การช่วยเหลือในสถานการณ์จมน้ำ

หน่วยที่ 5 Save a life

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

การสำลักสิ่งแปลกปลอมตกเขาไปติดอยู่ในทางเดินหายใจทำให้เกิดการอุดตัน อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตจากการขาดออกซิเจนถ้าช่วยเหลือไม่ทัน

การรัดกระดูกหน้าท้อง : มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ยืนด้านหลังผู้ป่วย โดยใช้แขนทั้งสองข้างโอบรอบสะโพกของเอาไว้
2. โน้มตัวผู้ป่วยไปทางด้านหน้า
3. กำมือข้างหนึ่งของคุณให้กลม แล้ววางไว้ที่ท้องผู้ป่วยที่ระดับเหนือสะดือ
4. นำมืออีกข้างหนึ่งกำรอบกำปั้น แล้วกระตุกแรงๆ กดที่ท้องของผู้ป่วยเฉียงขึ้นด้านบน
5. ทำซ้ำวิธีนี้ห้าครั้ง
6. หากวัตถุแปลกปลอมยังติดคอกอยู่ ให้ทำซ้ำขั้นตอนดังกล่าวอีกห้าครั้ง





หน่วยที่ 5

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ

การช่วยฟื้นคืนชีพ

รหัสวิชา พ 301033

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2564

ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

ครูผู้สอน นายวัชรพงศ์ หอมมาน

1. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

1.1 มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

1.2 ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม. 4-6/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

1) บอกความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพได้

2.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

1) ร่วมกันสืบค้นความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ

2) ร่วมฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพได้

2.3 ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

1) เห็นความสำคัญในการช่วยเหลือผู้อื่นให้ปลอดภัย

3. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

การปฏิบัติกรช่วยชีวิตผู้ป่วยอย่างถูกวิธี และสามารถช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยและกลับมามีชีวิตอีกครั้งได้ ซึ่งต้องได้รับการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องและเกิดความชำนาญ เพื่อประสิทธิภาพในการช่วยชีวิตที่ดี

4. สาระการเรียนรู้

4.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

วิธีการช่วยชีวิตอย่างถูกวิธี

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร 5.2 ความสามารถในการคิด 5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลาง

- 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2) ซื่อสัตย์สุจริต 3) มีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้
- 5) อยู่อย่างพอเพียง 6) มุ่งมั่นในการทำงาน 7) รักความเป็นไทย 8) มีจิตสาธารณะ

6.2 คุณลักษณะตามหลักสูตรมาตรฐานสากล

- 1) มีความรู้พื้นฐานในยุคนวัตกรรม วิทยาศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เทคโนโลยี ภูมิปัญญา พหุวัฒนธรรม ตระหนักสำนึกระดับโลก
- 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้
- 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C)

- 7.1 ทักษะการอ่าน (Reading)
- 7.2 ทักษะการเขียน (Writing)
- 7.3 ทักษะการคิดคำนวณ (Arithmetic)
- 7.4 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา (Critical thinking and problem solving)
- 7.5 ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and innovation)
- 7.6 ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ (Collaboration , teamwork and leadership)
- 7.7 ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรมต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding)
- 7.8 ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media literacy)
- 7.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
- 7.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)
- 7.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ

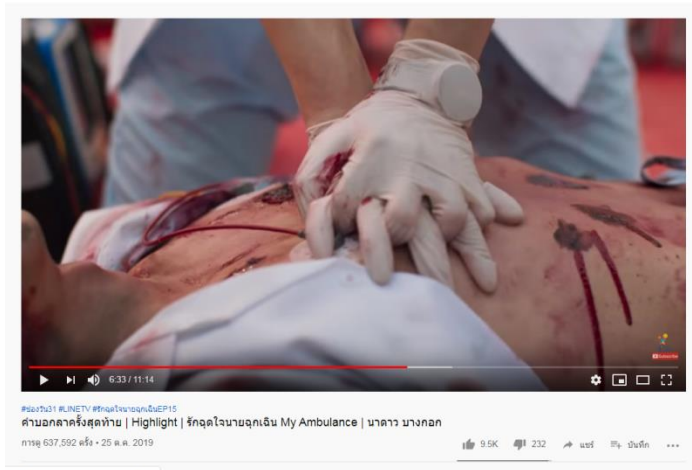
- 8.1 บูรณาการสวนพฤษศาสตร์โรงเรียน
- 8.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
- 8.3 อื่นๆ (โปรดระบุ)

9. กิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอน สืบเสาะหาความรู้ Inquiry Method : 5E

ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ (Engage)

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนใน Application Quizz ผ่าน smartphone
2. นักเรียนดูคลิปวิดีโอ การช่วยเหลือผู้ป่วย ในซีรีส์ รักคุณใจ นายฉุกเฉิน ซึ่งเป็นตอนที่มีการช่วยชีวิตโดยการทำ CPR



3. ครูใช้คำถาม ถามนักเรียนว่า “นักเรียนเห็นอะไรในคลิปวิดีโอบ้าง” (แนวคำตอบ...การช่วยชีวิต การปั๊มหัวใจ เป็นต้น)
4. ครูใช้คำถาม ถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ในคลิปวิดีโอ และหากคนในคลิปเป็นคนรักของเรา เราจะทำอย่างไร”

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจและค้นหา

1. นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน ร่วมกันสืบค้น ในหัวข้อ “การทำ CPR สำคัญไฉน เหตุใดจึงต้องรีบทำ”
2. นักเรียนจับกลุ่ม 6 คน โดยรวมกลุ่ม 3 คน จำนวน 2 กลุ่ม เป็น 1 กลุ่ม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในสิ่งที่ครูให้ศึกษาและสรุปเป็นผัง G.O. ของกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นอธิบายความรู้

1. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของกลุ่มตนเอง ในประเด็นหัวข้อที่ครูกำหนด โดยกลุ่มถัดไปให้นำเสนอข้อมูลที่แตกต่างจากกลุ่มที่นำเสนอไปแล้ว (การนำเสนอ จะให้ลำดับการนำเสนอตามความสมัครใจของแต่ละกลุ่ม)

2. ครูเสริมความรู้ในประเด็นที่แตกต่างหรือขาดหายไป

ขั้นที่ 4 ขั้นขยายความเข้าใจ

1. ครูให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ เพิ่มเติม
กรณีช่วยชีวิตด้วยการทำ CPR แล้วผู้ป่วยฟื้นคืนชีพ



ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล (Evaluate)

1. ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปร่วมกัน เรื่อง “การทำ CPR สำคัญไฉน เหตุใดจึงต้องรีบทำ”

ในกรณีเรียนออนไลน์ (สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19))

1. ครูจัดทำสื่อการจัดการเรียนรู้โดยการอัดวิดีโอการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบเดียวกับการเรียนในชั้นเรียนปกติ
2. ครูนำสื่อที่จัดทำให้นักเรียนเข้าไปเรียนรู้ใน Google Classroom ตามเวลาในตารางเรียน
3. นักเรียนสะท้อนความคิดจากการเรียนรู้ใน Google Classroom
4. การปฏิบัติให้นักเรียนฝึกปฏิบัติไปพร้อมกับครูผู้สอน โดยใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ที่บ้าน เช่น หมอนหรือตุ๊กตา และครูผู้สอนปรับยืดหยุ่นของการปฏิบัติ

10. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

10.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) คลิปวิดีโอ การช่วยเหลือผู้ป่วย ในซีรีส์ รักคุณใจ นายฉุกเฉิน ซึ่งเป็นตอนที่มีการช่วยชีวิตโดยการทำ CPR
- 2) คลิปวิดีโอ เพิ่มเติม กรณีช่วยชีวิตด้วยการทำ CPR แล้วผู้ป่วยฟื้นคืนชีพ

10.2 แหล่งเรียนรู้

- 1) <http://www.simahidolacth/th/division/cpr/content/CPRnurse2015.pdf>
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=9ms1PY9tKuA>
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=wMM8BipMgWM>
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=DY-1VpgwMkc>
- 5) <https://www.youtube.com/watch?v=t3XO8CXlqUU>
- 6) Google Classroom

11. การวัดและประเมินผล

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.	บอกความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพได้	1. การทำแผนผัง G.O. 2. การถาม-ตอบ ในกิจกรรมการเรียนรู้	1. แบบประเมินการทำแผนผัง G.O. 2. คำถาม	1. ผ่านเกณฑ์ในระดับคุณภาพ ดี 2. ตอบคำถามได้ถูกต้อง
2.	ร่วมกันสืบค้นความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ และร่วมฝึกปฏิบัติ	ประเมินกิจกรรมกลุ่ม	แบบประเมินกิจกรรมกลุ่ม	1. ผ่านเกณฑ์ในระดับคุณภาพ ดี
3.	เห็นความสำคัญในการช่วยเหลือผู้อื่นให้ปลอดภัย	การถาม-ตอบ ในกิจกรรมการเรียนรู้	คำถามและแนวคำตอบ	1. ตอบคำถามได้โดยสังเกตได้ถึงการเห็นความสำคัญ

ลงชื่อ

ผู้จัดทำ

(นายวัชรพงศ์ หอมน่าน)

ตำแหน่ง ครู

บันทึกหลังการใช้แผนการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่.....แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....เรื่อง.....

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

1.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

.....

1.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

1.3 ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

.....

2. กลยุทธ์ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ คือ.....

จุดเด่น/ผลสำเร็จ.....

.....

จุดที่ควรพัฒนา.....

แนวทางพัฒนา.....

3. สื่อ นวัตกรรม เทคโนโลยีทางการศึกษาและแหล่งเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ คือ.....

.....

จุดเด่น/ผลสำเร็จ.....

จุดที่ควรพัฒนา.....

แนวทางพัฒนา.....

4. เครื่องมือวัดและประเมินผลที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ คือ.....

ข้อสรุป.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายวัชรพงศ์ หอมนาน)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ -

เอกสารแนบท้ายแผนการจัดการเรียนรู้

1. เกณฑ์การประเมิน การทำแผนผัง G.O.
2. แบบประเมินกิจกรรมกลุ่ม



เกณฑ์การประเมินกิจกรรมกลุ่ม การทำแผนผัง G.O. เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ 4	ระดับคุณภาพ 3	ระดับคุณภาพ 2	ระดับคุณภาพ 1
1. ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ ประกอบด้วยหัวข้อดังนี้ 1.1 การหายใจ 1.2 การเต้นของหัวใจและการสูบลม 1.3 การช่วยให้กลับคืนอีกครั้งหนึ่ง 1.4 ชื่อเต็มของ CPR 1.5 ความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ	มีหัวข้อครบ 5 ประเด็นนี้ขึ้นไป	มีหัวข้อเพียง 4 ประเด็น	มีหัวข้อเพียง 3 ประเด็น	มีหัวข้อเพียง 2-1 ประเด็น

หมายเหตุ ให้นำนิยามความหมายของระดับคุณภาพให้เป็น (rubric score)

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	4	3	2	1
ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง



แบบประเมินกิจกรรมกลุ่ม หน่วยที่ 5 Save a life

กลุ่มที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/.....

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอนหัวหน้ากลุ่ม สังเกตพฤติกรรมการทำงานกิจกรรมของนักเรียนแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการ ประเมิน	ความร่วมมือกัน ทำกิจกรรม				การแสดงความคิดเห็น				การรับฟังความคิดเห็น				การตั้งใจทำงาน				การแก้ไขปัญหา/ หรือปรับปรุง ผลงานกลุ่ม				รวม 20 คะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้ 4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง



หน่วยที่ 5

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

รหัสวิชา พ 30103

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3

ในสถานการณ์ต่างๆ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2564

ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 3 ชั่วโมง

ครูผู้สอน นายวัชรพงศ์ หอมมนาน

1. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

1.1 มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

1.2 ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 5.1 ม. 4-6/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- 1) บอกขั้นตอนของการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำ CPR ได้
- 2) อธิบายการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆประกอบการทำ CPR ได้อย่างถูกต้อง

2.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

- 1) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีได้

2.3 ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- 1) เห็นความสำคัญในการช่วยเหลือผู้อื่นให้ปลอดภัย

3. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

การปฏิบัติกรช่วยชีวิตผู้ป่วยอย่างถูกวิธี จะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยและกลับมามีชีวิตอีกครั้งได้ ซึ่งต้องได้รับการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องและเกิดความชำนาญ เพื่อประสิทธิภาพในการช่วยชีวิตที่ดี

4. สาระการเรียนรู้

4.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

วิธีการช่วยชีวิตอย่างถูกวิธี

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร 5.2 ความสามารถในการคิด 5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลาง

- 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2) ซื่อสัตย์สุจริต 3) มีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้
- 5) อยู่อย่างพอเพียง 6) มุ่งมั่นในการทำงาน 7) รักความเป็นไทย 8) มีจิตสาธารณะ

6.2 คุณลักษณะตามหลักสูตรมาตรฐานสากล

- 1) มีความรู้พื้นฐานในยุคดีจิทัล วิทยาศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เทคโนโลยี รู้ภาษา พหุวัฒนธรรม ตระหนักสำนึกระดับโลก
- 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้
- 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C)

- 7.1 ทักษะการอ่าน (Reading)
- 7.2 ทักษะการเขียน (Writing)
- 7.3 ทักษะการคิดคำนวณ (Arithmetic)
- 7.4 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา (Critical thinking and problem solving)
- 7.5 ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and innovation)
- 7.6 ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ (Collaboration , teamwork and leadership)
- 7.7 ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรมต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding)
- 7.8 ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media literacy)
- 7.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
- 7.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)
- 7.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ

- 8.1 บูรณาการสวนพฤษศาสตร์โรงเรียน
- 8.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
- 8.3 อื่นๆ (โปรดระบุ) บูรณาการวิชา ศิลปะ (การแสดง)

9. กิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอน GPAS 5 STEPs

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นที่ 1 Gathering การตั้งคำถาม

1. นักเรียนดูคลิปวิดีโอ การช่วยฟื้นคืนชีพของมิสเตอร์ปีน (คลิปวิดีโอของการช่วยชีวิตผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว ด้วยการทำซีพีอาร์ แต่เป็นวิธีที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม)



First Aid | Mr. Bean Official

2. ครูตั้งคำถามว่า นักเรียนเห็นอะไรจากคลิปวิดีโอนี้บ้าง (แนวคำตอบ...การช่วยชีวิต การเป่าปาก การกดนวดหัวใจ เป็นต้น) แล้วถามต่อว่า นักเรียนคิดว่า การช่วยชีวิตของมิสเตอร์ปีนถูกต้องหรือไม่ อย่างไร (แนวคำตอบ...ถูกต้องไม่ถูกต้อง พร้อมระบุเหตุผลของนักเรียน ตามความคิดของนักเรียนเอง)

ขั้นที่ 2 Processing การเรียนรู้แสวงหาสารสนเทศ

1. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน (ใช้วิธีการกลุ่มโดยใช้การจับกระดาษสี)
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกัน ถกเถียง แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพของมิสเตอร์ปีน โดยการจัดทำแผนผัง G.O. เปรียบเทียบวิธีของมิสเตอร์ปีนและวิธีที่ถูกต้อง
3. ครูแนะนำและเสริมความรู้เพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 Applying การเรียนรู้เพื่อสร้างองค์ความรู้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่ม อภิปรายวิธีการและขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยวิธีการ CPR โดยสรุปลงในใบกิจกรรมที่ 2.1
 - 1.1 ในขั้นตอนของกิจกรรม ให้แต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่ โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม กำหนดให้มีหัวหน้า 1 คน รองหัวหน้า 1 คน เลขานุการ 1 คน)
2. แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูล โดยกลุ่มถัดๆ ไปให้นำเสนอข้อมูลที่แตกต่างจากกลุ่มที่นำเสนอไปแล้ว เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล
3. ครูเสริมความรู้ ข้อมูลที่แตกต่างและขาดหายไปจากการนำเสนอข้อมูลของนักเรียน

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นที่ 3 Applying การเรียนรู้เพื่อสร้างองค์ความรู้ (ต่อ)

1. ครูนำหุ่นเพื่อการฝึกการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพมาให้ให้นักเรียนดู เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสงสัย
2. ครูสาธิตปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำ CPR ให้นักเรียนดู 1 รอบ ซึ่งมีทั้งการปฏิบัติที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง
3. ครูขอตัวแทนนักเรียน 1-2 คน มาสาธิตการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำ CPR ที่ตนเองเคยเรียนรู้มา
4. ร่วมกันอภิปรายวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพของทุกคนที่สาธิต ว่าวิธีใดถูกต้องหรือไม่ถูกต้องบ้าง
5. ครูเสริมความรู้โดยการสาธิตและอธิบายวิธีการที่ถูกต้อง เป็นปัจจุบันและสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัยให้

นักเรียนดู 1 รอบ

6. นักเรียนลงมือฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำ CPR ทั้งหมด 6 ขั้นตอนดังนี้
 - 6.1. ปลุกผู้ป่วย โดยการตบหัวไหล่เบาๆ เรียก คุณๆ
 - 6.2. ขอความช่วยเหลือ หรือ โทรหมายเลข 1669
 - 6.3. ประเมินอาการผู้ป่วย ตา หู ฟัง กายสัมผัส หรือจับชีพจร
 - 6.4. ป้อน หรือ กดนวดหัวใจ โดยใช้สันมือข้างที่ไม่ถนัด 1ข้างวางบริเวณกึ่งกลางใต้ราวนม มีอีกข้างประสานและล็อกนิ้วกระดูกปลายนิ้วขึ้น ทำการกดนวดหัวใจ ลึก 2-2.4 นิ้ว ในอัตราเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที
 - 6.5. เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผากและเชยคาง
 - 6.6. เป่าปาก บีบจมูกและเป่าปาก จำนวน 2 ครั้ง
7. ครูทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตและผู้ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำในการฝึกปฏิบัติ เพื่อความถูกต้อง

ครูมอบหมายให้นักเรียนจับกลุ่ม 5 กลุ่ม เท่าๆกัน

1. แต่ละกลุ่ม จับสลากสถานการณ์การช่วยชีวิต ได้แก่ กรณีจมน้ำ กรณีถูกไฟฟ้าดูด กรณีมีสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ กรณีสมองขาดเลือด และกรณีหมดสติทั่วไป
2. ร่วมกันคิดบทบาทสมมุติและฝึกซ้อมจนชำนาญ ในการช่วยเหลือประกอบกับการทำ cpr
3. นำเสนอผ่านบทบาทสมมุติและสรุปด้วยการสาธิต

ชั่วโมงที่ 3

ขั้นที่ 4 Applying the Communication skill การเรียนรู้เพื่อการสื่อสาร

1. แต่ละกลุ่มจับสลากลำดับการแสดงและการสาธิต
2. แต่ละกลุ่มออกมสาธิตและแสดงบทบาทสมมุติ การช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ
 - 2.1 แต่ละกลุ่มใช้เวลาในการแสดง ไม่เกิน 7 นาที
 - 2.2 ในระหว่างที่มีการสาธิตและแสดงบทบาทสมมุติ ให้กลุ่มที่เป็นผู้ชมสรุปความรู้เป็นของกลุ่ม

2.3 เมื่อสาธิตหรือแสดงแต่ละกลุ่มเสร็จสิ้นลง ครูสุ่มกลุ่มผู้ชม แสดงความคิดเห็น ให้การชี้แนะกับกลุ่มที่แสดง และครูเสริมความรู้เพิ่มเติม

2.4 ในการแสดงของแต่ละกลุ่ม ให้มีตัวแทนห้องอัดคลิปวิดีโอเก็บไว้

3. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนผ่าน Application Quizz ใน Smartphone

ขั้นตอนที่ 5 Self Regulating การเรียนรู้เพื่อการตอบแทนสังคม

1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายปัญหา จุดเด่น และจุดด้อยของกลุ่มตนเองในการสาธิตและการแสดงที่ผ่านมา โดยสรุปลงในกระดาษ A4 ของกลุ่มตนเอง

2. ครูให้คำแนะนำ และให้นักเรียนแก้ไขและปรับปรุงให้ถูกต้อง เมื่อแก้ไขเสร็จแล้วให้นำมาให้ครูตรวจสอบความถูกต้อง และกลุ่มใดที่ถูกต้องแล้ว ให้แต่ละกลุ่ม UPLOAD คลิปวิดีโอสาธิต ลงใน YOUTUBE และแชร์ความรู้ผ่าน FACEBOOK ของตนเองพร้อมแท็กเพื่อนในกลุ่ม เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่น

3. นักเรียนสะท้อนคิดใน Google Classroom

ในกรณีเรียนออนไลน์ (สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19))

1. ครูจัดทำสื่อการจัดการเรียนรู้โดยการอัดวิดีโอการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบเดียวกับการเรียนในชั้นเรียนปกติ
2. ครูนำสื่อที่จัดทำให้นักเรียนเข้าไปเรียนรู้ใน Google Classroom ตามเวลาในตารางเรียน
3. นักเรียนสะท้อนความคิดจากการเรียนรู้ใน Google Classroom
4. การปฏิบัติให้นักเรียนฝึกปฏิบัติไปพร้อมกับครูผู้สอน โดยใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ที่บ้าน เช่น หมอนหรือตุ๊กตา และครูผู้สอนปรับยืดหยุ่นของการปฏิบัติ

10. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

10.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) คลิปวิดีโอ Mister Bean CPR
- 2) หุ่นเพื่อการฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ
- 3) เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (สำหรับการฝึก)

10.2 แหล่งเรียนรู้

- 1) <http://www.si.mahidolacth/th/division/cpr/content/CPRnurse2015.pdf>
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=Wg9D7O0f0Us>
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=gNjz8JoYjIU>
- 4) Google Classroom

11. การวัดและประเมินผล

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.	บอกขั้นตอนของการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำ CPR ได้	1. การทำแผนผัง G.O. 2. การถาม-ตอบ ในกิจกรรมการเรียนรู้	1. แบบประเมินการทำแผนผัง G.O. 2. คำถามและแนวคำตอบ	1. ผ่านเกณฑ์ในระดับคุณภาพ ดี 2. ตอบคำถามได้ถูกต้อง
2.	อธิบายการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆประกอบการทำ CPR ได้อย่างถูกต้อง	1. การถาม-ตอบ ในกิจกรรมการเรียนรู้	1. คำถามและแนวคำตอบ	1. ตอบคำถามได้ถูกต้อง
3.	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้องได้	ประเมินการแสดงบทบาทสมมติ	แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ	1. ผ่านเกณฑ์ในระดับคุณภาพ ดี
4.	เห็นความสำคัญในการช่วยเหลือผู้อื่นให้ปลอดภัย	การเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่น	ตรวจคลิปวิดีโอก่อนการอัปโหลด	1. คลิปวิดีโอที่ถูกต้องถูกอัปโหลดผ่านสื่อ
5.	การประมวลความรู้	ทำแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน	แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน	นักเรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นจากแบบทดสอบก่อนเรียน

ลงชื่อ

ผู้จัดทำ

(นายวัชรพงศ์ หอมน่าน)

ตำแหน่ง ครู

หน่วยการเรียนรู้ที่.....แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....เรื่อง.....

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

1.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

.....
.....

1.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....
.....

1.3 ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

.....
.....

2. กลยุทธ์ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ คือ.....

จุดเด่น/ผลสำเร็จ.....

.....
จุดที่ควรพัฒนา.....

.....
แนวทางพัฒนา.....

3. สื่อ นวัตกรรม เทคโนโลยีทางการศึกษาและแหล่งเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ คือ.....

.....
จุดเด่น/ผลสำเร็จ.....

.....
จุดที่ควรพัฒนา.....

.....
แนวทางพัฒนา.....

4. เครื่องมือวัดและประเมินผลที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ คือ.....

ข้อสรุป.....

.....
.....

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายวัชรพงศ์ หอมนาน)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ -

เอกสารแนบท้ายแผนการจัดการเรียนรู้

1. เกณฑ์การประเมินกิจกรรมกลุ่ม การทำแผนผัง G.O.
2. แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ
3. แบบประเมินกิจกรรมกลุ่ม
4. ใบกิจกรรมที่ 5.1



เกณฑ์การประเมินกิจกรรมกลุ่ม การทำแผนผัง G.O. เรื่อง ขั้นตอนของการช่วยฟื้นคืนชีพ

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ 4	ระดับคุณภาพ 3	ระดับคุณภาพ 2	ระดับคุณภาพ 1
1. ขั้นตอนของการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำ CPR ประกอบด้วย 1.1 ปลุกผู้ป่วย 1.2 ขอความช่วยเหลือ 1.3 ประเมินอาการ 1.4 ปั่นหัวใจ 1.5 เปิดทางเดินหายใจ 1.6 เป่าปาก	เขียนแผนผัง G.O. ได้ ถูกต้องครบ 6 ขั้นตอน	เขียนแผนผัง G.O. ได้ ถูกต้อง 4-5 ขั้นตอน	เขียนแผนผัง G.O. ได้ ถูกต้อง 3-2 ขั้นตอน	เขียนแผนผัง G.O. ได้ถูกต้อง 1 ขั้นตอน

หมายเหตุ ให้นิยามความหมายของระดับคุณภาพให้เป็น (rubric score)

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	4	3	2	1
ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง



แบบประเมินกิจกรรมกลุ่ม หน่วยที่ 5 Save a life

กลุ่มที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/.....

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอนหัวหน้ากลุ่ม สังเกตพฤติกรรมการทำงานกิจกรรมของนักเรียนแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการ ประเมิน	ความร่วมมือกัน ทำกิจกรรม				การแสดงความคิดเห็น				การรับฟังความคิดเห็น				การตั้งใจทำงาน				การแก้ไขปัญหา/ หรือปรับปรุง ผลงานกลุ่ม				รวม 20 คะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง



ใบกิจกรรมที่ 5.1 เรื่อง Save a life

สมาชิกกลุ่ม ชั้น.....

- | | | | | |
|---------------|-------------|--------|---------------|-------------|
| 1. ชื่อ | เลขที่..... | ประธาน | 4. ชื่อ | เลขที่..... |
| 2. ชื่อ | เลขที่..... | รองฯ | 5. ชื่อ | เลขที่..... |
| 3. ชื่อ | เลขที่..... | เลขาฯ | 6. ชื่อ | เลขที่..... |

Large empty rectangular area with a dotted border, intended for students to write their answers or observations during the activity.