



Suan Sunandha Rajabhat University
Demonstration School of Suan Sunandha Rajabhat University



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา Road Map Health and Physical Education

อาจารย์อริสา สินธุ์ (หัวหน้ากลุ่ม)
อาจารย์ระยอง ก้านดอกไม้
อาจารย์เสาวณี ก้านดอกไม้





Road Map Health and Physical Education. M.1 - 3



ผู้เรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี
มีทักษะในการเคลื่อนไหว
ทางด้านร่างกายสามารถนำ
ความรู้ที่ได้ไปพัฒนาต่อยอดใน
ระดับมัธยมศึกษา
ตอนปลายได้

ม.3 ทักษะการดำเนินชีวิต

ม.2 พัฒนาการทางด้านจิตใจ

ม.1 พัฒนาการทางร่างกาย

ม.1 พัฒนาการทางร่างกาย

สุขศึกษา

- โภชนาการ
- น้ำหนัก
 - ส่วนสูง

พลศึกษา

- ทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
เพื่อให้เกิดการทำงานที่สัมพันธ์กัน
- ระบบประสาท
 - ระบบกล้ามเนื้อ



ม.2 พัฒนาการทางด้านจิตใจ

สุขศึกษา

- สุขภาพจิตที่ดี
- การปรับตัวของวัยรุ่น

พลศึกษา

- กิจกรรมและนันทนาการ
- กีฬาไทย

ม.3 ทักษะการดำเนินชีวิต

สุขศึกษา

- ทักษะต่างๆ
- การปรับตัว

พลศึกษา

- กฎ กติกา และกีฬาสากล
- การแข่งขันกีฬา



Road Map Health and Physical Education. M.4 - 6



กีฬาสู่สากล

การพัฒนานักเรียนสู่ความเป็น

พลเมืองโลก

Global citizen

ม.6 ลีลาศ

ม.5 กอล์ฟ

ม.4 การรับประทานอาหารตะวันตก

ม.4 การรับประทานอาหารตะวันตก

- มารยาทบนโต๊ะอาหาร
- การนั่ง การรับประทานอาหารตะวันตก
- เรียนรู้การจัดอุปกรณ์บนโต๊ะ





Suan Sunandha Rajabhat University
Demonstration School of Suan Sunandha Rajabhat University

ม.5 กีฬาอล์ฟ

- ได้เรียนรู้ทักษะการเล่นกีฬาอล์ฟ
- มารยาทในการเล่นกีฬาอล์ฟ
- การเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย
สำหรับผู้เล่นกีฬา





Suan Sunandha Rajabhat University
Demonstration School of Suan Sunandha Rajabhat University

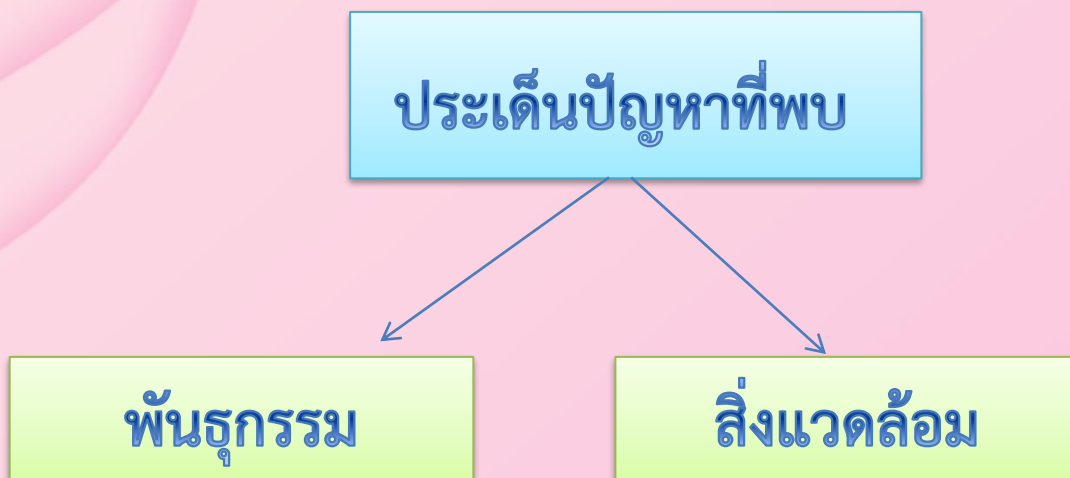
ม.6 ลีลาศ

- ได้เรียนรู้มารยาททางสังคม
- นักเรียนสามารถนำทักษะมาใช้ได้จริงในการเข้าสังคม





วิเคราะห์สภาพปัญหาของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์



พันธูกรรม

สาเหตุของปัญหา	แนวทางแก้ปัญหา
<ul style="list-style-type: none">- ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อบางต่อม 	<ul style="list-style-type: none">- การให้ความรู้ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง- พยายามเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น

สิ่งแวดล้อม

สาเหตุของปัญหา

- รับประทานอาหารมากเกินไป
- วิถีชีวิตแบบนั่งๆ นอนๆ
- การเล่นเกม ดูทีวี เล่นไอแพดเป็นเวลานาน
- ขาดการออกกำลังกาย



แนวทางแก้ปัญหา

- การให้ความรู้ การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ
- ให้แบ่งเวลาในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยให้มากขึ้น
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารโดยลดการบริโภคน้ำตาล น้ำอัดลม น้ำหวาน รวมทั้งขนมขบเคี้ยว ควรหลีกเลี่ยงอาหารจานด่วน (fast food)



Suan Sunandha Rajabhat University
Demonstration School of Suan Sunandha Rajabhat University

สุขภาพกาย ม.1



สุขภาพกาย ม.2



สุขภาพกาย ม.3



สุขภาพกาย ม.4



สุขภาพกาย ม.5



สุขภาพกาย ม.6





การคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body MassIndex)

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{(\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2)}$$

BMI มาตรฐานคนเอเชีย	การแปลผล
< 18.5	ผอม
18.5 — 22.9	ปกติ
23.0 — 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 — 29.9	อ้วนระดับ 1
≥ 30	อ้วนระดับ 2

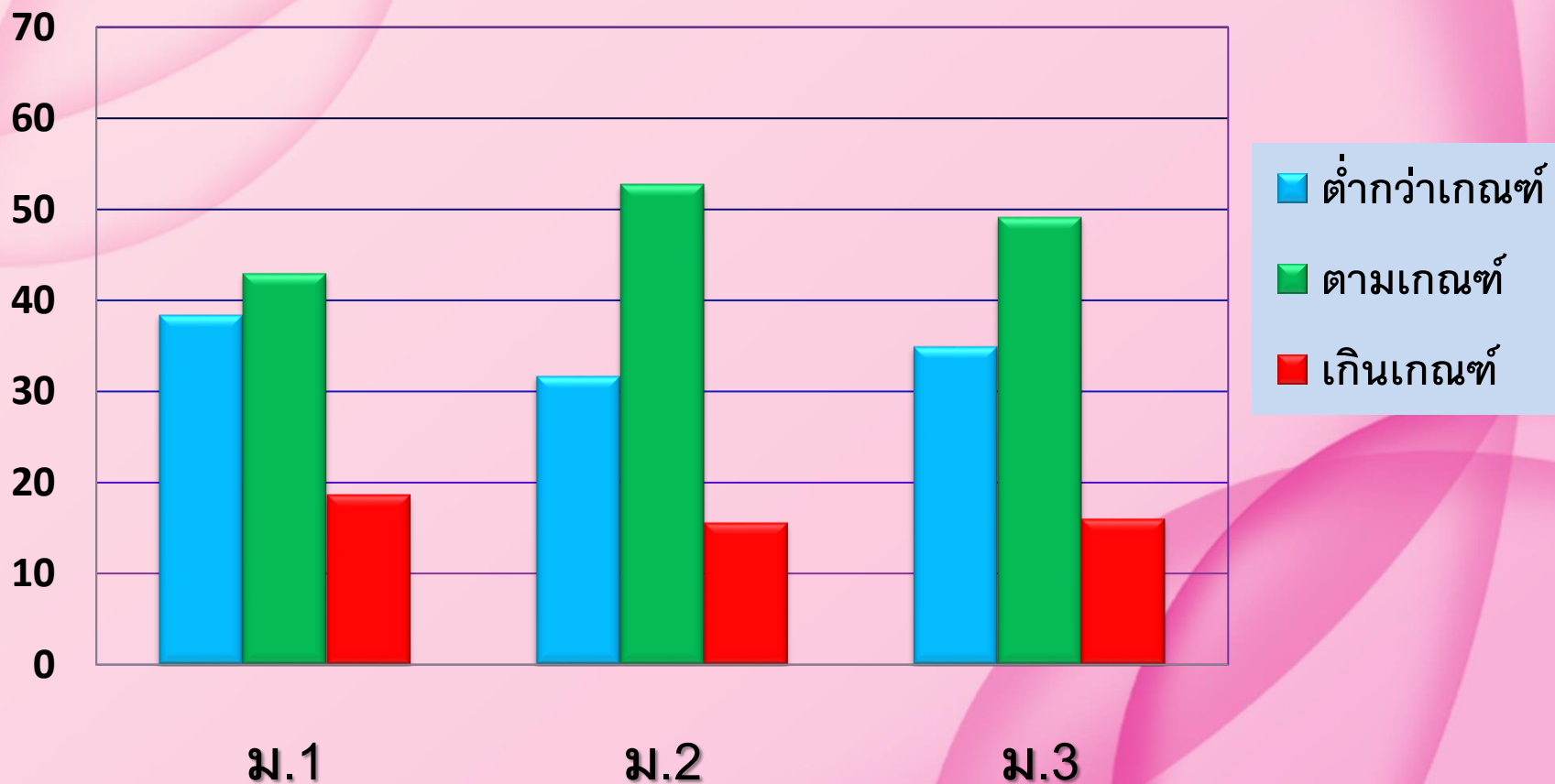


สุขภาพมวลกาย ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย

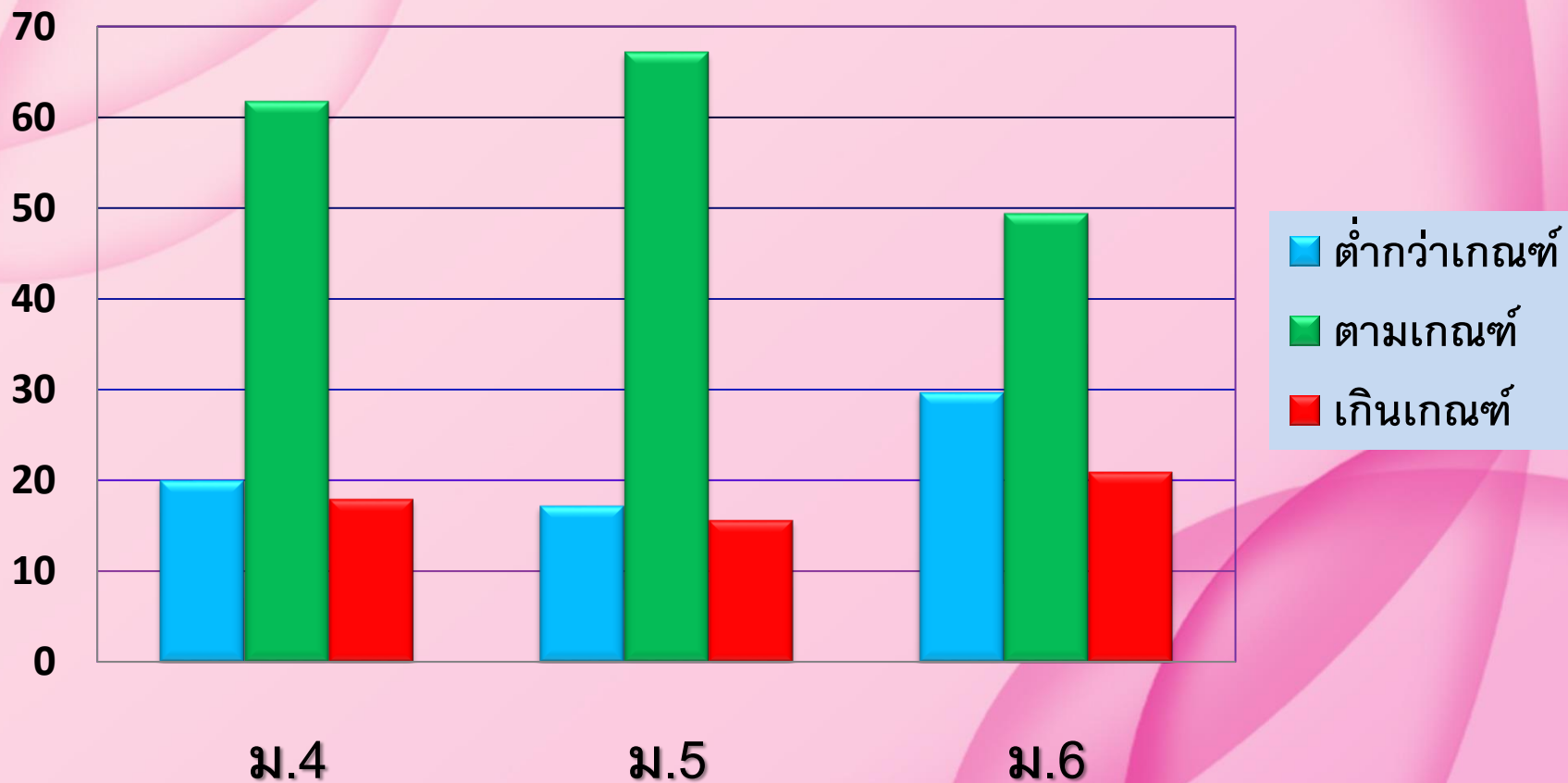
ระดับ ชั้น	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ม.1	68	38.41	76	42.93	33	18.64
ม.2	57	31.66	95	52.77	28	15.55
ม.3	59	34.91	82	49.11	27	15.97
ม.4	25	20.32	76	61.78	22	17.88
ม.5	21	17.21	82	67.21	19	15.57
ม.6	27	29.67	45	49.45	19	20.87



สุขภาพมวลกาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



สุขภาพมวลกาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



ตารางแบบฝึก

วัน	ออกกำลังกาย แบบเบิร์นไขมัน	ออกกำลังกาย แบบสร้างกล้ามเนื้อ
จันทร์	คลิปวิดีโอ/สาธิต หน้าห้อง 30 นาที	อุปกรณ์/เวท อก,ไหล่,เป้า 10-15 นาที
อังคาร	พัก	อุปกรณ์/เวท ขา,หลัง,หน้าแขน 10-15 นาที
พุธ	คลิปวิดีโอ/สาธิต หน้าห้อง 30 นาที	พัก
พฤหัสบดี	พัก	อุปกรณ์/เวท อก,ไหล่,เป้า 10-15 นาที
ศุกร์	คลิปวิดีโอ/สาธิต หน้าห้อง 30 นาที	อุปกรณ์/เวท ขา,หลัง,หลังแขนแขน 10-15 นาที
เสาร์	พัก	พัก

ตารางอาหารควบคุมน้ำหนัก

รายการอาหารควบคุมน้ำหนักวันที่ 1			รายการอาหารควบคุมน้ำหนักวันที่ 2			รายการอาหารควบคุมน้ำหนักวันที่ 3		
มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ข้อมูลโภชนาการ	มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ข้อมูลโภชนาการ	มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ข้อมูลโภชนาการ
มือเช้า		โปรตีน-ไข่ขาว หมูสับ วิตามิน-ผักชี เกลือแร่-ผักชี	มือเช้า		โปรตีน-กุ้ง วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ	มือเช้า		โปรตีน-ไข่ วิตามิน-ผักชี เกลือแร่-ผักชี คาร์โบไฮเดรต-ผัก ทอง
มือกลางวัน		โปรตีน-อกไก่ วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ	มือกลางวัน		โปรตีน-กุ้ง เห็ดหอม วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ	มือกลางวัน		โปรตีน-ไข่ ลูกชิ้น วิตามิน-ต้นหอม เกลือแร่-ต้นหอม
มือเย็น		โปรตีน-กุ้ง วิตามิน-ผักกาด ขาว เกลือแร่-ผักกาด ขาว	มือเย็น		โปรตีน-ปลาตอลลี วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ คาร์โบไฮเดรต-ข้าว	มือเย็น		โปรตีน-อกไก่ วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ

ตารางอาหารควบคุมน้ำหนัก

รายการอาหารควบคุมน้ำหนักวันที่ 4

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ข้อมูลโภชนาการ
มือเช้า แซนวิชไข่ดาว		โปรตีน-ไข่ดาว วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ คาร์โบไฮเดรต-ขนมปัง
มือกลางวัน กระเพราไก่ไข่ต้ม		โปรตีน-ไข่ต้ม ไก่ วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ คาร์โบไฮเดรต-ข้าว
มือเย็น เส้นบุกผัก จับจ่ายใส่กึ่ง		โปรตีน-กึ่ง วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ คาร์โบไฮเดรต-เส้นบุก

รายการอาหารควบคุมน้ำหนักวันที่ 5

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ข้อมูลโภชนาการ
มือเช้า กึ่งหมักซอส พริกไทยดำ ผัดต้นหอม ญี่ปุ่น		โปรตีน-กึ่ง วิตามิน-ต้นหอม เกลือแร่-ต้นหอม คาร์โบไฮเดรต-ข้าว
มือกลางวัน ยำปลาสด		โปรตีน-ปลาสด วิตามิน-ผัก เกลือแร่-ผัก
มือเย็น ก๊วยเตี๋ยวกึ่ง เส้นบุก		โปรตีน-กึ่ง วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ คาร์โบไฮเดรต-เส้นบุก

ตารางอาหารควบคุมน้ำหนัก

รายการอาหารควบคุมน้ำหนักวันที่ 6

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ข้อมูลโภชนาการ
มื้อเช้า ข้าวไข่ชั้นหมู เสต็กแฮมรม ควัน		โปรตีน-แฮม ไข่ วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ คาร์โบไฮเดรต-ข้าว
มื้อกลางวัน บะหมี่ผักแห้ง ขนมหีจีบอกไก่		โปรตีน-อกไก่ วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ คาร์โบไฮเดรต-เส้น บะหมี่
มื้อเย็น อกไก่ผัดขิง		โปรตีน-อกไก่ วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ คาร์โบไฮเดรต-ข้าว

รายการอาหารควบคุมน้ำหนักวันที่ 7

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ข้อมูลโภชนาการ
มื้อเช้า ข้าวกล้อง ปลาสดอบ ไข่ต้ม		โปรตีน-ปลาสด วิตามิน-แตงกวา เกลือแร่-แตงกวา คาร์โบไฮเดรต-ข้าว
มื้อกลางวัน อกไก่ผัด ตะไคร้		โปรตีน-อกไก่ วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ คาร์โบไฮเดรต-ข้าว
มื้อเย็น ข้าวผัดยาปลา ทุ		โปรตีน-ปลาทุ วิตามิน-ผักต่างๆ เกลือแร่-ผักต่างๆ คาร์โบไฮเดรต-ข้าว



กำหนดการปฏิทินดำเนินงานยกระดับผลสัมฤทธิ์ตามแนวทาง Road Map
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประจำภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา	สื่อ/เอกสารประกอบ	ผู้รับผิดชอบ
๑	มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๖ -หาค่าดัชนีมวลกาย -การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย -ประวัติความเป็นมา	พ.ย. - ธ.ค. ๒๕๖๔	-แนะนำให้ความรู้/คลิป -คลิปการสอน/การทดสอบ สมรรถภาพ -เกณฑ์การประเมิน	อ.อริสา อ.ระยอง อ.เสาวณี ผศ.สุวิทย์
๒	มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๖ -ติดตามผลและประเมินผล -ทักษะพื้นฐานของกีฬาแต่ละระดับชั้น	ธ.ค.๒๕๖๔ - ก.พ.๒๕๖๕	คลิปโปรแกรมลดน้ำหนัก -เอกสารประกอบการเรียน เพิ่มเติม -สื่อออนไลน์	อ.อริสา อ.ระยอง อ.เสาวณี ผศ.สุวิทย์
๓	มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๖ -การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคอ้วน -ทักษะที่นำไปใช้ในการแข่งขัน	ก.พ. - มี.ค. ๒๕๖๕	-คลิปคล้อคหยุดอ้วน -สื่อออนไลน์	อ.อริสา อ.ระยอง อ.เสาวณี ผศ.สุวิทย์
๔	รายงานผลการดำเนินงาน/ส่งรูปเล่ม รายงาน	๓๑ มี.ค. - ๓๐ เม.ย.๒๕๖๕	เอกสารสรุปกิจกรรม เล่มสรุปกิจกรรม	อ.อริสา,อ.ระยอง อ.เสาวณี,ผศ.สุวิทย์