



รายงานผลการดำเนินงาน จัดทำสื่อ นวัตกรรม การปฏิบัติที่เป็นเลิศ BEST PRACTICE ประจำปีการศึกษา 1/2567



นายวัชระ สุวิชัย
ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

โรงเรียนหนองพลับวิทยา อำเภอหัวหิน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาประจวบคีรีขันธ์



แบบเสนอผลงาน/สื่อ/นวัตกรรมการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice)

ชื่อผลงานการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) โดยใช้กระบวนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL) ของการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ23101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....

ชื่อผู้เสนอผลงานนายวัชร สุวิชัย.....

โรงเรียนหนองพลับวิทยา.....สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาประจำบึงกาฬ.....

1. ความสำคัญของผลงานหรือนวัตกรรมที่นำเสนอ

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วยให้ผู้เรียนมีสุขภาพะทั้งกายและจิตที่ดีซึ่งมีความสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ทุกคนควรได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องมีเจตคติคุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นนิสัย ทำให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะในการใช้ชีวิต ส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

จากความสำคัญดังกล่าวจะเห็นได้ว่าวิชาสุขศึกษา เป็นวิชาที่มีความน่าสนใจ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตรที่กำหนดไว้ ต้องอาศัยผู้สอนเป็นกำลังสำคัญ โดยการศึกษาเทคนิค และวิธีการสอนในรูปแบบที่มีความน่าสนใจและเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญแทนการสอนจากวิธีบรรยาย เพื่อมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับความรู้อย่างครบถ้วนและสามารถสร้างความสนุกสนานภายในชั้นเรียนอีกด้วย

จากการศึกษาสภาพการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาที่ผ่านมา ข้าพเจ้าจึงได้ศึกษาวิธีการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา ที่เน้นให้ผู้เรียนได้รับความรู้และกิจกรรมที่เน้นปฏิบัติในรูปแบบของเกม เพื่อเพิ่มความน่าสนใจของเนื้อหาวิชาเรียนและยังส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีทักษะกระบวนการคิด การร่วมกันพิจารณาและตัดสินใจ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning) เป็นเทคนิคการสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจการเรียนรู้ อยากมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ภายใต้บรรยากาศการทำท่ายและสนุกสนาน โดยเกมที่นำมาเป็นสื่อการเรียนรู้นั้นจะมีความเกี่ยวข้องหรือมีการสอดแทรกเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้รวมอยู่ด้วย และมีลักษณะเป็นดิจิทัลมีเดีย (Digital Game) เช่น Kahoot, Quizzes, Adobe Flash เป็นต้น และผู้เรียนสามารถเข้าถึงได้โดยง่ายจากคอมพิวเตอร์ หรือมือถือ นอกจากนี้การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานยังกระตุ้นให้ผู้เรียนใช้ศักยภาพและบูรณาการความรู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายของเกม กระตุ้นให้ผู้เรียนประสานความร่วมมือกับผู้อื่นในกรณีที่ต้องพึ่งพาอาศัยหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงกระตุ้นให้ผู้เรียนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แสวงหาวิธีการจบเกมหรือได้รับรางวัลจากเกมตามเป้าหมายของเกมนั้นๆ

การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning) ช่วยให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และเกิดความรู้ความเข้าใจในการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนรู้จักบริหารจัดการอารมณ์และการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม ได้ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ การบูรณาการและสร้างกลยุทธ์เพื่อความสำเร็จ การสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น ความรับผิดชอบและการเคารพกฎกติกาหรือผลแพ้ชนะอย่างมีเหตุผล ในขณะเดียวกันผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาสาระสำคัญและได้ฝึกทักษะต่างๆ ที่สอดแทรกอยู่ในเกม

กระบวนการจัดการเรียนรู้

การเตรียมความพร้อม

ผู้สอน

1. ผู้สอนศึกษาวัตถุประสงค์ของรายวิชา ผลลัพธ์การเรียนรู้ของรายวิชา และความพร้อมของผู้เรียน จากนั้นกำหนดรูปแบบของเกมเพื่อการเรียนรู้ เช่น เกมที่ไม่มีผู้แพ้ชนะ เกมที่มีผู้แพ้ชนะ เกมแบบสถานการณ์จำลอง เป็นต้น

2. ผู้สอนพิจารณาเกมเพื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนด

3. ผู้สอนพิจารณารูปแบบการเล่นแบบไม่ประสานเวลา (Asynchronous) หรือการเล่นแบบประสานเวลา (Synchronous) โดยพิจารณาจากลักษณะของเกม และผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ผู้สอนกำหนดไว้

4. ผู้สอนกำหนดรูปแบบการใช้เกม เช่น ใช้เพื่อเรียนรู้เนื้อหา ใช้เพื่อเป็นแบบฝึกหัด ใช้เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ เป็นต้น และจัดทำเป็นคู่มือการเล่นแบบประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของเกม อุปกรณ์ วิธีการเล่น การตัดสินแพ้ชนะ และระบบการให้รางวัล

5. ผู้สอนเตรียมสื่อการเรียนรู้และแหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับเกมและเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนใช้เป็นข้อมูลประกอบ

ผู้เรียน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนศึกษาวิธีการใช้ช่องทางการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้สอนกำหนด

การจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 1 การอธิบายและนำเสนอเกมแก่ผู้เรียน

1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะกิจกรรม เกณฑ์การให้คะแนน และซักถามความเข้าใจของผู้เรียน

2. ผู้สอนอธิบายกติกาการเล่น และชี้ให้ผู้เรียนเห็นว่ากติกาที่กำหนดไว้เป็นไปเพื่อให้การเล่นเกมนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์อย่างไร จากนั้นให้ผู้เรียนศึกษาคู่มือการเล่น และให้ผู้เรียนอธิบายความเข้าใจเกี่ยวกับเกมนั้นร่วมกับผู้เรียนคนอื่นหรือสมาชิกในกลุ่ม และซักถามความเข้าใจของผู้เรียน

3. ผู้สอนสาธิตขั้นตอนการเล่น และอาจให้ผู้เรียนได้ทดลองเล่นเกม เพื่อลดความกังวลตรวจสอบความพร้อม และให้ความเป็นธรรมแก่ผู้เรียนที่อาจไม่เคยมีประสบการณ์เล่นเกมมาก่อน

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินกิจกรรมการเล่นเกมตามกติกาที่กำหนดไว้

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนเริ่มดำเนินเล่นเกมตามกติกาและขั้นตอนที่กำหนดไว้ในคู่มือ ทั้งนี้ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนบางคนทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์การเล่นและควบคุมกติกาการเล่นด้วย
2. ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมเพื่อกำกับดูแลให้ผู้เรียนเล่นตามกติกา แจ้งเตือนเวลา และแจ้งความก้าวหน้าในการดำเนินกิจกรรมการเล่นของผู้เรียนเพื่อกระตุ้นและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ท้าทาย

ขั้นตอนที่ 3 การสรุปผลของเกม

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปคะแนนจากเกม และอธิบายที่มาของผลคะแนนจากเกม
 2. ผู้สอนเชื่อมโยงผลจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้จากเกมกับเนื้อหาวิชา สรุปประเด็นสำคัญ ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา และเพิ่มเติมประเด็นที่ผู้เรียนยังไม่เข้าใจหรือยังเข้าใจไม่ครอบคลุม
- การประเมินผล

ผู้สอน สามารถประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ได้หลายมิติ เช่น คะแนนของเกม การมีส่วนร่วมและปฏิบัติตามกติกา การอธิบายผลคะแนนอย่างเป็นเหตุเป็นผล การเชื่อมโยงการเรียนรู้จากเกมกับเนื้อหาวิชา โดยการประเมินดังกล่าวต้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่ผู้สอนได้แจ้งกับผู้เรียนอย่างเคร่งครัด

ผู้เรียน ตรวจสอบผลเกมของตนเอง โดยเทียบกับผลเกมของเพื่อน เพื่อให้เห็นจุดเหมือน จุดต่าง และเป็นข้อมูลประกอบการเรียนรู้เพิ่มเติม และสามารถให้ผู้เรียนทำการสะท้อนคิดการเรียนรู้ (Reflection) ในประเด็นสำคัญ เช่น ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหา ทักษะที่ได้รับจากกิจกรรม แนวทางการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ เป็นต้น

2. จุดประสงค์ของการดำเนินงาน

- 2.1 เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด โดนใช้กระบวนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL)
- 2.2 เพื่อให้ผู้เรียนให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่เรียนอย่างแท้จริงโดยการเรียนรู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยอาศัยความร่วมมือจากกลุ่ม
- 2.3 เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกและนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้า เผยแพร่ในวงกว้างทั้งภายในสถานศึกษาและชุมชนภายนอก

3. กลุ่มเป้าหมาย

เชิงปริมาณ

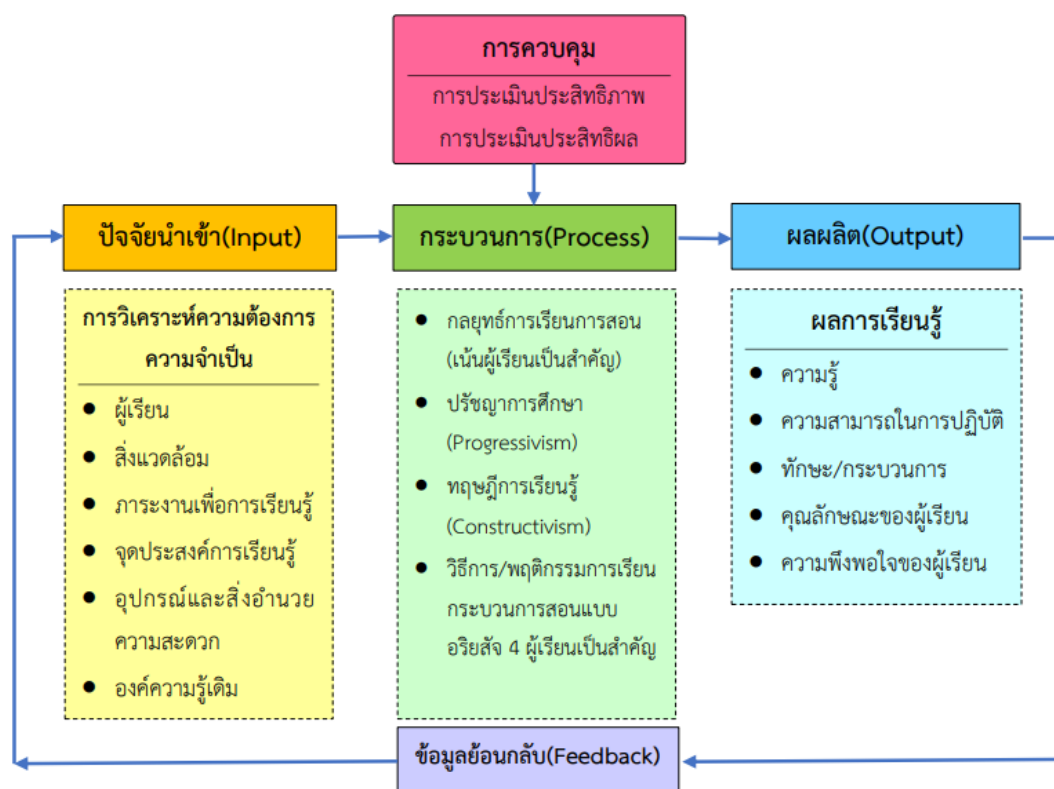
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 32 คน ได้ผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำและการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) โดนใช้กระบวนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL) ของการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด

เชิงคุณภาพ

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาสุขศึกษาเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4. กระบวนการผลิตผลงาน หรือขั้นตอนการดำเนินงาน

ข้าพเจ้าดำเนินการพัฒนาและแก้ไขปัญหาผู้เรียนโดยใช้นวัตกรรมทางการเรียนการสอน (Instructional innovation) โดยมีเป้าหมายตามหลักการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งต้องดำเนินการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้มีความรอบรู้ ก้าวทันโลกและการเปลี่ยนแปลง มีคุณธรรมและจริยธรรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้และพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับปรัชญาการศึกษา ด้านประสบการณ์นิยม(Progressivism) และทฤษฎีการเรียนรู้ ด้านการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง(Constructivism) โดยสังเคราะห์เป็นนวัตกรรม การเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) โดนใช้กระบวนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL) ของการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด โดยกระบวนการพัฒนานวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ ใช้วิธีSystem Approach ประกอบด้วย Input Process Output Feedback และทุกขั้นตอนจะควบคุม โดยวงจรคุณภาพ PDCA ดังแสดงในแผนภาพ ดังนี้



จากกระบวนการพัฒนานวัตกรรม/วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ ใช้วิธี System Approach ประกอบด้วย Input Process Output Feedback และทุกขั้นตอนจะควบคุม โดยวงจรคุณภาพ PDCA ดังแสดงในภาพนั้นมีดำเนินการ ดังนี้

- 1) ศึกษาหลักสูตรของโรงเรียน ศึกษาเอกสารประกอบหลักสูตรและวิเคราะห์หลักสูตร
- 2) ออกแบบหน่วยการเรียนรู้และจัดทำแผนการเรียนรู้อย่างชัดเจน ซึ่งในแผนการจัดการเรียนรู้นอกจากจะกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดแล้ว จะกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัยและด้านทักษะพิสัย
- 3) ระบุนิเทศวิธีการในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ระบุใช้สื่อ/นวัตกรรมที่ใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหาสาระและผู้เรียน
- 4) กำหนดวิธีการวัดและประเมินผลพร้อมเครื่องมือการวัดและประเมินผลไว้อย่างชัดเจน
- 5) จากนั้นนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญใช้สื่อ/นวัตกรรมอย่างหลากหลายประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งออกแบบและสร้างเครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ให้ครอบคลุมตามตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้

ทั้งนี้ข้าพเจ้ามีการวัดและประเมินผลในรายวิชาสุขศึกษา คือ การประเมินการปฏิบัติ (Authentic Assessment) และการประเมินสภาพจริง (Performance Assessment) โดยผ่านการปฏิบัติของผู้เรียน โดยการวัดและประเมินผลด้วยวิธีการดังกล่าวต้องวัดและประเมินได้ครอบคลุม ครบถ้วนพฤติกรรมของผู้เรียนทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) การประเมินความรู้ในรายวิชาสุขศึกษา เป็นการให้ผู้เรียนได้รับความรู้ความเข้าใจและสามารถประยุกต์ใช้ทั้งเนื้อหาด้านทฤษฎีและปฏิบัติซึ่งความรู้ในเนื้อหาสาระนี้สามารถประเมินโดยใช้แบบทดสอบ

ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) เป็นการประเมินการแสดงออกของผู้เรียนทั้งหมดตลอดจนการทำงานร่วมกันและคุณลักษณะต่างๆ ซึ่งสามารถประเมินด้วยวิธีการสังเกตได้อย่างชัดเจน

ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) การประเมินทักษะต่างๆในรายวิชาสุขศึกษา

การดำเนินงานตามกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ (Plan)

- 1) ผู้สอนศึกษาเป้าหมายของการจัดการศึกษาของสถานศึกษา ศึกษาหลักสูตรของโรงเรียนศึกษาเอกสารประกอบหลักสูตรและวิเคราะห์หลักสูตร
- 2) ผู้สอนจัดทำหน่วยการเรียนรู้ และแผนการจัดการเรียนรู้
- 3) ผู้เรียนและผู้สอนร่วมกันสำรวจแนวคิดหลักในการจัดทำผลงานและนวัตกรรม เพื่อนำไปสู่การกำหนดหัวข้อองค์ความรู้ใหม่ที่ผู้เรียนมีความสนใจร่วมกัน

ขั้นตอนดำเนินการ (Do)

การพัฒนาผลงานและนวัตกรรมของนักเรียนจากการจัดการเรียนการสอน (Active Learning) โดยเน้นใช้กระบวนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL) ของการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด ดังนี้



การจัดการเรียนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL)

การเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning) ช่วยให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนรู้จักบริหารจัดการอารมณ์และการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม ได้ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ การบูรณาการและสร้างกลยุทธ์เพื่อความสำเร็จ การสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น ความรับผิดชอบและการเคารพกฎกติกาหรือผลแพ้ชนะอย่างมีเหตุผล ในขณะเดียวกันผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาสาระสำคัญและได้ฝึกทักษะต่างๆ ที่สอดแทรกอยู่ในเกม

กระบวนการจัดการเรียนรู้

การเตรียมความพร้อม

ผู้สอน

1. ผู้สอนศึกษาวัตถุประสงค์ของรายวิชา ผลลัพธ์การเรียนรู้ของรายวิชา และความพร้อมของผู้เรียน จากนั้นกำหนดรูปแบบของเกมเพื่อการเรียนรู้ เช่น เกมที่ไม่มีผู้แพ้ชนะ เกมที่มีผู้แพ้ชนะ เกมแบบสถานการณ์จำลอง เป็นต้น
2. ผู้สอนพิจารณาเกมเพื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนด

3. ผู้สอนพิจารณารูปแบบการเล่นเกมแบบไม่ประสานเวลา (Asynchronous) หรือการเล่นเกมแบบประสานเวลา (Synchronous) โดยพิจารณาจากลักษณะของเกม และผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ผู้สอนกำหนดไว้

4. ผู้สอนกำหนดรูปแบบการใช้เกม เช่น ใช้เพื่อเรียนรู้เนื้อหา ใช้เพื่อเป็นแบบฝึกหัด ใช้เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ เป็นต้น และจัดทำเป็นคู่มือการเล่นเกม ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของเกม อุปกรณ์ วิธีการเล่น การตัดสินใจแพ้ชนะ และระบบการให้รางวัล

5. ผู้สอนเตรียมสื่อการเรียนรู้และแหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับเกมและเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนใช้เป็นข้อมูลประกอบ

ผู้เรียน

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนศึกษาวิธีการใช้ช่องทางการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้สอนกำหนด

การจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 1 การอธิบายและนำเสนอเกมแก่ผู้เรียน

1. ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะกิจกรรม เกณฑ์การให้คะแนน และซักถามความเข้าใจของผู้เรียน

2. ผู้สอนอธิบายกติกาการเล่นเกม และชี้ให้ผู้เรียนเห็นว่ากติกาที่กำหนดไว้เป็นไปเพื่อให้การเล่นเกมนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์อย่างไร จากนั้นให้ผู้เรียนศึกษาคู่มือการเล่นเกม และให้ผู้เรียนอธิบายความเข้าใจเกี่ยวกับเกมนั้นร่วมกับผู้เรียนคนอื่นหรือสมาชิกในกลุ่ม และซักถามความเข้าใจของผู้เรียน

3. ผู้สอนสาธิตขั้นตอนการเล่นเกม และอาจให้ผู้เรียนได้ทดลองเล่นเกม เพื่อลดความกังวลตรวจสอบความพร้อม และให้ความเป็นธรรมชาติแก่ผู้เรียนที่อาจไม่เคยมีประสบการณ์เล่นเกมมาก่อน

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินกิจกรรมการเล่นเกมตามกติกาที่กำหนดไว้

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนเริ่มดำเนินเล่นเกมตามกติกาและขั้นตอนที่กำหนดไว้ในคู่มือ ทั้งนี้ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนบางคนทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์การเล่นและควบคุมกติกาการเล่นด้วย

2. ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมเพื่อกำกับดูแลให้ผู้เรียนเล่นตามกติกา แจ้งเตือนเวลา และแจ้งความก้าวหน้าในการดำเนินกิจกรรมการเล่นเกมของผู้เรียนเพื่อกระตุ้นและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ท้าทาย

ขั้นตอนที่ 3 การสรุปผลของเกม

1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปคะแนนจากเกม และอธิบายที่มาของผลคะแนนจากเกม

2. ผู้สอนเชื่อมโยงผลจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้จากเกมกับเนื้อหารายวิชา สรุปประเด็นสำคัญ ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา และเพิ่มเติมประเด็นที่ผู้เรียนยังไม่เข้าใจหรือยังเข้าใจไม่ครอบคลุม

การประเมินผล

ผู้สอน สามารถประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ได้หลายมิติ เช่น คะแนนของเกม การมีส่วนร่วมและปฏิบัติตามกติกา การอธิบายผลคะแนนอย่างเป็นเหตุเป็นผล การเชื่อมโยงการเรียนรู้จากเกมกับเนื้อหาวิชา โดยการประเมินดังกล่าวต้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่ผู้สอนได้แจ้งกับผู้เรียนอย่างเคร่งครัด

ผู้เรียน ตรวจสอบผลเกมของตนเอง โดยเทียบกับผลเกมของเพื่อน เพื่อให้เห็นจุดเหมือน จุดต่าง และเป็นข้อมูลประกอบการเรียนรู้เพิ่มเติม และสามารถให้ผู้เรียนทำการสะท้อนคิดการเรียนรู้ (Reflection) ในประเด็นสำคัญ เช่น ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหา ทักษะที่ได้รับจากกิจกรรม แนวทางการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ เป็นต้น

ขั้นตรวจสอบและประเมินผลการพัฒนางาน (Check)

- 1) ผู้เรียนมีความตื่นตัวในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการค้นคว้าข้อมูลจากหลายแหล่งเรียนรู้และมีการปรับปรุงเป็นระยะ โดยมีผู้สอนทำหน้าที่ให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนางาน
- 2) ผู้สอนทำหน้าที่ตรวจสอบ และเสนอแนะ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้เรียน

ขั้นสรุปและรายงาน (Action)

การจัดการเรียนการสอน (Active Learning) โดนใช้กระบวนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL) ของการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการเรียนการสอน ผู้เรียนทุกคนได้คิด ได้ปฏิบัติด้วยตนเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนและผู้สอนอย่างเต็มที่ ผู้สอนสามารถปรับเนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอนตามความคิดเห็นของผู้เรียนตามความเหมาะสม และผู้เรียนได้เรียนตามที่คุณเรียนต้องการมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนานในการเรียนการสอน เมื่อผู้เรียนเกิดความสุข ก็มีความพร้อมทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีตามมา สามารถสร้างนวัตกรรมหรือผลงานเพื่อเป็นการทบทวนกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นมาตลอดทั้งหน่วยการเรียนรู้ที่ผ่านมาหรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการตกผลึกทางความคิด เพื่อเชื่อมโยงองค์ความรู้ที่ได้รับกับการนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยมีผู้สอนทำหน้าที่ให้คำชี้แนะอย่างใกล้ชิด

5. ผลการดำเนินการ/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับ

ผลที่เกิดตามวัตถุประสงค์

1. ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้มากขึ้น โดยใช้การจัดการเรียนการสอน (Active Learning) โดนใช้กระบวนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL)
2. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องที่เรียนอย่างแท้จริง สามารถสร้างความรู้ด้วยตนเองและความร่วมมือจากกลุ่ม
3. ผู้เรียนกล้าแสดงออกและสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้าเผยแพร่ในวงกว้าง ทั้งภายในสถานศึกษาและชุมชนภายนอก

ผลสัมฤทธิ์ของงาน

ผลการดำเนินงานการจัดการเรียนการสอน (Active Learning) โดนใช้กระบวนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL) ของการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด พบว่า ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในกิจกรรมการเรียนการสอนสุขศึกษามากขึ้น เช่น การค้นคว้าหาข้อมูลด้วยตนเอง การลงมือปฏิบัติกิจกรรมการทดลอง การทำงานร่วมกันเป็นทีม การสร้างความรู้ด้วยตนเอง และการแสดงผลงานที่สร้างความภูมิใจให้กับผู้เรียน ผู้เรียนจะให้ความสนใจเป็นพิเศษในการร่วมกันสรุปความรู้ผ่านบอร์ดเกมส์

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในกิจกรรมการเรียนการสอนสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมมากขึ้น
2. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการเรียนรู้ในรายวิชาสุขศึกษาได้มากขึ้น
3. ผู้เรียนมีความสามารถทางการเรียนสูง มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก
4. ผู้เรียนได้ฝึกความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์และเปิดใจกว้าง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นทำให้เกิดเป็นนิสัยที่ติดตัวและเคยชินจนสามารถพัฒนาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

6. ปัจจัยความสำเร็จ

ปัจจัยในความสำเร็จการจัดการเรียนการสอน (Active Learning) โดนใช้กระบวนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL) ของการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด มีดังนี้

1. สสำรวจสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียนพบว่า ผู้เรียนน่าเบื่อหน่าย และต้องท่องจำทำให้ผู้เรียนไม่เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ ไม่สนใจเรียน ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์การเรียนวิชาสุขศึกษาค่อนข้างต่ำ
2. ศึกษามาตรฐาน ตัวชี้วัด การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
3. ศึกษาการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL)
4. นำการจัดการเรียนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL) มาใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
5. บันทึกหลังการจัดการเรียนการสอน

7. บทเรียนที่ได้รับ (Lesson Learned)

จากการจัดการเรียนการสอน (Active Learning) โดนใช้กระบวนการสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning: GBL) ของการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด พบว่า นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ในช่วงขั้นนำเข้าสู่บทเรียน มีการทบทวนความรู้เดิมโดยตั้งถามคำถามกระตุ้นความคิดเพื่อนำไปสู่เนื้อหาวิชาเรียนในคาบเรียนนี้ นักเรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมกับหัวข้อในการเรียนครั้งนี้ได้ รวมถึงขั้นตอนจัด

กิจกรรมการเรียนรู้นักเรียนในแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น ร่วมกันวิเคราะห์และนำเสนอผลงานของตัวเองหน้าชั้นเรียน

8. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ/รางวัลที่ได้รับ

การเผยแพร่

1. เผยแพร่โดยการจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียน

การยกย่องชมเชย

1. ได้รับรางวัล รองชนะเลิศอันดับ 2 ประเภท รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี หญิง รายการชิงชนะเลิศแห่งจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์
2. ได้รับรางวัล รองชนะเลิศอันดับ 2 ประเภท รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี หญิง รายการกีฬานักเรียนนักศึกษา ประจำจังหวัดและอำเภอประจวบคีรีขันธ์
3. เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างผลงานและได้รับคัดเลือกเป็นผลงานการขับเคลื่อนตรงตามข้อคิดเห็น คณะกรรมการสถานักเรียนระดับประเทศ ประจำปี 2567 กิจกรรม”TSC The Best History” สืบสาน สร้างสรรค์ แบ่งปันอดีต
4. ได้รับรางวัลชมเชย การแข่งขันโรงเรียนต้นแบบสถานักเรียน ระดับเขตพื้นที่การศึกษา ประจำปี 2567
5. ได้รับคัดเลือก”นวัตกรรม สร้างสรรค์คนดี”ประเภทครู ประจำปีการศึกษา 2566 ระดับคุณภาพดีมาก
6. ได้รับรางวัลชมเชย การประกวดคลิปสั้นเชิงสร้างสรรค์ระดับเขตการศึกษาในหัวข้อเรื่อง “สุชาติ มีความสุข”
7. ได้รับรางวัลชมเชย การประกวดคลิปสั้นระดับอำเภอ ในหัวข้อ “How To Say No YaBa”

ภาคผนวก

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ ปักจยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ

ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

เวลา ๑ คาบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ผู้สอน นายวัชร สุวิชัย

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

๒. ตัวชี้วัด

ม.๓.๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

๓. สาระสำคัญ

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น คือพฤติกรรมที่นำมาหรือเป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย สูญเสียหน้าที่ ขาดโอกาสพัฒนาตามปกติ หรือเสียชีวิต วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเสี่ยงมาก เนื่องจากจิตใจวัยนี้ต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทำหาย ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ (K): นักเรียนสามารถอธิบายพฤติกรรมเสี่ยงและไม่เสี่ยงได้

๔.๒ ด้านทักษะกระบวนการ (P): นักเรียนสามารถวิเคราะห์และแยกแยะพฤติกรรมที่เสี่ยงได้

๔.๓ ด้านเจตคติ (A): นักเรียนมีความสนใจศึกษาเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงและตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

๕. สาระการเรียนรู้

๕.๑ พฤติกรรมเสี่ยง

๖. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน:

๖.๑ นักเรียนมีความสามารถในการสื่อสาร

๖.๒ นักเรียนมีความสามารถในการคิด

๗. คุณลักษณะสำคัญของผู้เรียน

๗.๑ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้

๗.๒ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๘. กิจกรรมการเรียนรู้ (Game-based Learning: GBL)

ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียนและชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ

๒. ครูทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนที่ได้เรียนในคาบที่แล้วเรื่อง ปักจยเสี่ยงต่อสุขภาพ

๓. ครูตั้งประเด็นคำถามเพื่อกระตุ้นความคิดและให้นักเรียนร่วมกันตอบ ดังนี้

๓.๑ พฤติกรรมที่นักเรียนทำบ่อยๆเป็นประจำอะไรบ้าง ที่คิดว่าเป็นพฤติกรรมเสี่ยง

๔. ครูให้นักเรียนดูภาพ/วิดีโอเกี่ยวกับพฤติกรรม เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน
ขั้นตอนที่ ๒ ขั้นสอน (๒๕ นาที)

๕. ครูให้นักเรียนร่วมกันเล่นเกม โดยมีขั้นตอนดังนี้

๕.๑ ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ กลุ่ม โดยการนับเลข ๑-๔ จากนั้นให้นักเรียนเข้าประจำกลุ่มตาม
 หมายเลขของตนเอง

๕.๒ ครูอธิบายขั้นตอนการเล่นเกมที่ให้กับนักเรียน (คำอธิบาย: ครูมีบอร์ดเกม “I want to be
 healthy” ให้กับนักเรียนทั้ง ๔ กลุ่ม ให้นักเรียนศึกษากติกาการเล่นบอร์ดเกม

๕.๓ เมื่อเล่นบอร์ดเกมเสร็จ แต่ละกลุ่มเขียนสรุปความรู้ที่ได้เรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

๕.๔ นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอชิ้นงานหน้าชั้นเรียน

ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นสรุป (๑๕ นาที)

๖. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเรื่องวัฏจักรของน้ำว่ามีความสำคัญอย่างไร

๙. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

๑. PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

๒. บอร์ดเกม I want to be healthy

๓. ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง

๔. หนังสือเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ม.๓

แหล่งการเรียนรู้

-

๑๐. การวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
จุดประสงค์การเรียนรู้			
ด้านความรู้ (K) ๑. นักเรียนสามารถอธิบายพฤติกรรมเสี่ยงได้	ตรวจใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	แบบประเมินใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	เกณฑ์การประเมิน ๘๐% ขึ้นไป = ดีมาก ๗๐-๗๙% = ดี ๖๐-๖๙% = ปานกลาง ๕๑-๕๙% = พอใช้ ๕๐% = ผ่าน
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) ๒. นักเรียนสามารถวิเคราะห์และแยกแยะพฤติกรรมที่เสี่ยงได้	ประเมินจากกิจกรรมบอร์ดเกม I want to be healthy	แบบประเมินกิจกรรมบอร์ดเกม I want to be healthy	
ด้านเจตคติ (A) ๓. นักเรียนมีความสนใจศึกษาเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงและตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ	- ตรวจใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน	- แบบสังเกตพฤติกรรม	
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน			
๔. นักเรียนมีความสามารถในการสื่อสาร	สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน	แบบประเมินความสามารถในการสื่อสาร	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ ๒ (พอใช้) ขึ้นไป
๕. นักเรียนมีความสามารถในการคิด	สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน	แบบประเมินความสามารถในการคิด	
คุณลักษณะสำคัญของผู้เรียน			
๖. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน	แบบประเมินความใฝ่เรียนรู้	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพ ๒ (พอใช้) ขึ้นไป
๗. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน	แบบประเมินความมุ่งมั่นในการทำงาน	

บอร์ดเกม “I want to be healthy”

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่น เล่นทีละคน (Turn) วนซ้ำหรือจบตามที่ตั้งกลง
2. เมื่อถึง Turn ของตัวเองสามารถทำได้ 1 Action
3. Action ที่สามารถทำได้
 - 3.1 จั่วการ์ด



- 3.2 ใช้การ์ด (ผลตาม Effect ของการ์ด)
- สามารถใช้การ์ดกับตัวเองหรือผู้อื่นก็ได้

(Tip: ใช้การ์ดพฤติกรรมเชิง + กับตัวเองและให้ใช้การ์ดพฤติกรรมเชิง - กับผู้อื่นเพื่อความสนุกสนาน)



วิธีการเล่น

4. Effect ของการ์ด คือ จะได้จิกข์หรือต่างจะได้จิกข์แบบใด ให้ออกจาก คู่มือผู้ควบคุมเกม หรือให้ผู้ควบคุมเกมเป็นผู้แจก (การ์ดที่เล่นคือพฤติกรรมที่แสดงออกมา Effect คือผลลัพธ์จากพฤติกรรมนั้นๆ)
5. การชนะ ผู้ที่ได้จิกข์หรือคนแข็งแรงครบก่อนจะเป็นผู้ชนะเพราะปฏิบัติตนเป็นคนที่มีสุขภาพดี (เรียงเป็นภาพได้)



6. การแพ้ ผู้เล่นที่ได้จิกข์หรือแบบใดแบบหนึ่งจาก 3 แบบนี้ครบสมบูรณ์ (เรียงเป็นภาพได้) ถือว่าแพ้เพราะปฏิบัติตนเป็นคนที่มีสุขภาพไม่ดี



วิธีการเล่น

- 7.. เมื่อได้จิกข์ครบ 8 ตัวแต่ไม่ได้เรียงเป็นรูปใดรูปหนึ่งให้เล่นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีผู้แพ้หรือชนะ
8. ผู้ที่ควบคุมเกมจากต้องตรวจสอบว่าผู้เล่นใช้การ์ดแบบใดและจะต้องได้รับจิกข์หรือแบบใดตามคู่มือผู้ควบคุมเกม

ผู้ควบคุมเกม

ผู้เล่น : ผู้เล่น Effect ของการ์ด หรือ จั่วการ์ด

ผู้ควบคุมเกม : ให้ผู้เล่น ใช้การ์ด Effect ของการ์ด





แบบทดสอบก่อนเรียน – หลัง

๑. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นมากที่สุด

๑. ไม่ค่อยออกกำลังกาย

๒. ทดลองสูบบุหรี่

๓. ดื่มน้ำอัดลม

๔. นอนดึก

๒. ข้อใดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนทั่วโลก

๑. ภาวะโลกร้อน

๒. ภูเขาไฟใต้มหาสมุทรที่รอการระเบิด

๓. ความแห้งแล้งของทวีปอเมริกา

๔. การเกิดสึนามิที่ญี่ปุ่น

๓. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดจากความประมาททั้งหมด

๑. ทิ้งขยะลงแม่น้ำ วิ่งขึ้น-ลงบันได

๒. คบเพื่อนติดสารเสพติด กลับบ้านดึก

๓. รับประทานอาหารหมักดอง เที่ยวสถานบันเทิง

๔. โหนประตูดโดยสาร ใช้มือเปียกน้ำปิดสวิตซ์ไฟฟ้า

๕. พฤติกรรมเสี่ยงในข้อใดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนโดยรวม

๑. สวมใส่ของมีค่าเดินในที่เปลี่ยว

๒. ไม่เชื่อประกาศเตือนภัยธรรมชาติ

๓. แข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน

๔. ไม่ข้ามถนนโดยใช้สะพานลอยหรือข้ามทางม้าลาย

๖. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพในข้อใดเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง

๑. ปัญหาหน้าเฝ้าเสีย

๒.มลพิษทางเสียง

๓.ไม่มีสะพานลอยข้ามถนน

๔.สารเคมีที่ใช้ตกแต่งอาหาร

๗.นักเรียนจะป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อมลพิษได้อย่างไร

๑.สวมหมวกนิรภัยเมื่อซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์

๒.สวมหน้ากากเมื่อเข้าไปอยู่ในที่มีควันพิษ

๓.นำกระสอบทรายมาทำเป็นคันกั้นน้ำ

๔.รณรงค์การงดดื่มเหล้า

๘.ข้อใดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นมากที่สุด

๑.การโฆษณาบนสื่อต่าง ๆ

๒.การอบรมสั่งสอนของครอบครัว

๓.วัฒนธรรมจากชาติตะวันตก

๔.วัฒนธรรมและประเพณีของไทย

๙.ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ

๑.พันธุกรรม

๒.สิ่งแวดล้อม

๓.พฤติกรรมบุคคล

๔.เงินทอง

๑๐.ข้อใดเป็นพฤติกรรมส่งเสริมทำให้เกิดสุขภาพที่ดี

๑.การนั่งกินเหล้าจนเช้า

๒.การเลือกกินอาหารที่ชอบ

๓.การทำงานหนักจนเหนื่อย

๔.การออกกำลังกายจนเหนื่อย

บรรยากาศการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน

