

## บทที่ 2

### แผนการสอนวิชาสุขศึกษา

#### ขอบข่ายของเนื้อหา

1. แผนการสอนระยะยาว
2. แผนการสอนแบบหน่วย
3. แผนการสอนประจำวัน (บันทึกการสอน)
  - 3.1 บันทึกการสอนแบบธรรมดา
  - 3.2 บันทึกการสอนแบบพิสดาร
4. สรุป
5. กิจกรรมท้ายบทที่ 2

#### จุดประสงค์ในบทที่ 2

1. วางแผนการสอนระยะยาว แผนการสอนแบบหน่วยได้
2. ทำบันทึกการสอนแบบธรรมดา และแบบพิสดารได้
3. อธิบายประโยชน์ของแผนการสอนระยะยาวได้
4. อธิบายความสำคัญของบันทึกการสอนประจำวันได้

## บทที่ 2

### แผนการสอนวิชาสุขศึกษา

#### ความนำ

ในการสอนวิชาสุขศึกษา ควรจะมีการวางแผนงานด้านการสอนให้รอบคอบเช่นเดียวกับวิชาอื่น ๆ เหมือนกัน ที่จะต้องทำแผนการสอนเอาไว้ล่วงหน้า เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนให้ดำเนินไปได้โดยเรียบร้อย และถูกต้องตามทิศทางที่หลักสูตรเป็นผู้กำหนดขึ้น

การทำแผนการสอนวิชาสุขศึกษา สำหรับครูในโรงเรียนมีอยู่ 3 แบบ คือ

1. การวางแผนการสอนระยะยาว (Long-term Planning or Course Planning)
2. การวางแผนการสอนแบบหน่วย (Unit Planning)
3. การวางแผนการสอนประจำวัน หรือบันทึกการสอนประจำวัน

(Daily Lesson Planning)

#### 1. การวางแผนการสอนระยะยาว

(Long-term Planning)

แผนการสอนระยะยาว หรือโครงการสอนระยะยาว เป็นแผนการสอนที่จัดเนื้อหา กิจกรรมและวิธีสอน สื่อการสอน ตลอดจนการวัดและการประเมินผลไว้อย่างกว้าง ๆ ตลอดทั้งกระบวนการวิชา ซึ่งตามปกติจะทำโครงการสอนเป็นระยะเวลา 1 ภาคเรียน เพราะวิชาสุขศึกษา ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แบ่งเป็นภาคเรียนอยู่แล้ว เช่น

- พ. 011 วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1
- พ. 012 วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 เป็นต้น

ตามปกติภาคเรียนหนึ่ง ๆ มีระยะเวลา 4 เดือน ปีหนึ่งมี 2 ภาคเรียน ภาคแรก เริ่มตั้งแต่วันที่ 16 พฤษภาคม ถึงวันที่ 15 กันยายน ส่วนภาคสอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน ถึงวันที่ 5 มีนาคม ดังนั้น เนื้อหาและกิจกรรมที่จะกำหนดในภาคเรียนหนึ่ง ๆ จะต้องกำหนดเวลาสอนที่แน่นอนลงไป เพื่อที่จะให้เนื้อหาและกิจกรรมสอนได้จบทันเวลาพอดี

## หลักเกณฑ์การทำแผนการสอนระยะยาว

1. ศึกษาหลักสูตร ประมวลการสอน คู่มือครู แบบเรียนหรือตำราอย่างละเอียด
2. ศึกษาเวลาที่จะทำการสอนตลอดภาคเรียนหรือตลอดปี โดยดูจากปฏิทินและปฏิทินของโรงเรียน แล้วนับดูว่ามีเวลาที่จะทำการสอนกี่สัปดาห์ โดยไม่นับวันหยุดวันสอบกลางภาค สอบไล่ และการจัดกิจกรรมของโรงเรียนที่ทำให้ไม่มีการเรียนการสอน โดยนำสัปดาห์ที่เหลือมากำหนดเวลาให้ถูกต้อง ตรงกับความเป็นจริง ซึ่งทำให้แผนการสอนไม่ผิดพลาดหรือคลาดเคลื่อนมากนัก

3. ศึกษาเนื้อหาในแบบเรียนอย่างละเอียดว่ามีกี่บท กี่หัวข้อ แต่ละหัวข้อมีหัวข้อย่อยอะไรบ้าง บทใด หรือหัวข้อใดมีความยาก หรือมีความสำคัญมากน้อยเพียงใด โดยดูจากตารางวิเคราะห์หลักสูตร ซึ่งจะช่วยให้สะดวกในการกำหนดเวลาในแต่ละหัวข้อได้ถูกต้องตามจุดประสงค์ของแต่ละวิชา ตัวอย่างเช่น หัวข้อใดในตารางวิเคราะห์หลักสูตรมีความสำคัญมาก ซึ่งอาจจะเป็นอันดับ 1, 2, 3 ตามลำดับ ก็จะจัดทำแผนการสอนโดยเน้นหัวข้อเหล่านั้นตามตารางวิเคราะห์หลักสูตรได้เน้นไว้ หัวข้อใดเน้นมาก ก็จะใช้เวลาในการสอนและจัดกิจกรรมให้มากตามไปด้วยเช่นเดียวกัน

4. ศึกษารายละเอียดถึงการวัด และการประเมินผลที่โรงเรียนนั้นใช้อยู่ เช่น หลักเกณฑ์การให้คะแนน การทดสอบในภาคเรียนหนึ่งๆ ทดสอบกี่ครั้ง เพื่อผู้สอนจะได้กะเวลาได้ถูกต้อง

## โครงสร้างของแผนการสอนระยะยาว

แผนการสอนระยะยาว หรือโครงการสอนระยะยาวนั้นประกอบด้วยหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. จุดมุ่งหมายทั่วไป หมายถึง จุดประสงค์ของกระบวนการวิชาสุศึกษา ซึ่งได้กำหนดไว้ในหลักสูตร โดยมุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีพฤติกรรมตามสุภาพที่ได้ตามหลักสูตรได้กำหนดไว้ ซึ่งได้แก่ จุดประสงค์ วิชาสุศึกษา ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และหลักสูตร ได้กำหนดจุดประสงค์เฉพาะวิชาในแต่ละภาคเรียนและแต่ละระดับชั้น ได้แก่ จุดประสงค์ วิชาสุศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 (ผ. 011)

2. เนื้อหา หมายถึง เนื้อหาในกระบวนการวิชาหรือในแบบเรียนนั้น ๆ ซึ่งอาจจัดเรียงหัวข้อใหม่ตามความสัมพันธ์ของเนื้อหา

3. เวลา หมายถึง เวลาที่ใช้สอนตลอดภาคเรียน ซึ่งจะนับเป็นสัปดาห์ ๆ ละ 1 คาบ โดยหักวันหยุดออก เหลือเวลาถึงสัปดาห์หรือกี่วัน หรือกี่คาบ แล้วนำมากำหนดลงไป

ในแต่ละบท ซึ่งบางบทอาจจะใช้เวลาสอนมากกว่า 1 คาบ ก็ได้ โดยเริ่มจากวันที่เท่าไร เดือนอะไร ให้กำหนดเวลาแน่นอนลงไปได้เลย

4. กิจกรรมการเรียนการสอน หมายถึง วิธีดำเนินการเรียนการสอน ขั้นตอนการสอน วิธีการต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในการสอน รวมถึงกิจกรรมของครู กิจกรรมของนักเรียน หรือกิจกรรมร่วมกันระหว่างครูกับนักเรียน โดยเขียนแต่วิธีการลงไปเป็นข้อ ๆ

5. สื่อการสอน หมายถึง แบบเรียน หนังสือคู่มือครู หนังสืออ่านประกอบต่าง ๆ แหล่งค้นคว้าอื่น ๆ ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์ที่จะนำมาใช้สอนในกระบวนวิชานั้น ๆ ได้แก่ แผนภูมิ รูปภาพ โปสเตอร์ ตัวอย่างของจริง ภาพยนตร์ สไลด์ ฯลฯ

6. การวัดและการประเมินผล หมายถึง การวัดและการประเมินผลที่จะนำมาใช้ในกระบวนกรเรียนการสอนวิชาสุศึกษา ซึ่งได้แก่ การสังเกต การตอบคำถาม การตรวจผลงาน การซักถามปัญหาของนักเรียน การติดตามผลการพัฒนาการทางด้านสุขปฏิบัติ ฯลฯ

### ประโยชน์ของแผนการสอนระยะยาว

แผนการสอนระยะยาวที่ครูทำขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางในการสอนตลอดภาคเรียนนั้นมีประโยชน์อย่างมากสำหรับครู คือ

1. ช่วยให้ครูสอนได้ตรงตามจุดมุ่งหมายในหลักสูตร
2. ช่วยให้ครูสอนเนื้อหาในวิชานั้น ๆ ได้ครบตามหลักสูตร
3. ช่วยให้ครูดำเนินการสอนจบตามหลักสูตรในแต่ละภาคเรียนได้พอดี โดยไม่เร็วหรือช้าเกินไป
4. ช่วยให้ครูผู้สอนในระดับชั้นเดียวกันได้มีแนวการสอนในทำนองเดียวกัน
5. ช่วยให้ครูทำงานที่การสอนประจำวันได้อย่างรวดเร็ว และง่ายยิ่งขึ้น โดยสามารถเลือกกิจกรรม วิธีสอน สื่อการสอน ตลอดจนการวัดและประเมินผล มาปรับปรุงใช้ตามความเหมาะสม
6. ช่วยให้นักเรียนได้รับผลดีตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่กำหนดไว้

### ตัวอย่างโครงการสอนระยะยาว

โครงการสอนระยะยาว

วิชาสุศึกษา (พ. 011) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 0.5 หน่วยการเรียน

### จุดประสงค์ (พยานามัย)

1. เพื่อให้มีทักษะการออกก่าัดกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพและสวัสดิภาพ

2. เพื่อให้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการพัฒนา และรักษาสมรรถภาพทางกาย และจิต สุขภาพและสวัสดิภาพ
3. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพและสวัสดิภาพ
4. เพื่อให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุขนิสัยที่ดี

## โครงการสอนระยะยาว (พ. 011)

### จุดประสงค์

1. ให้รู้จักและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล
2. บอกสิ่งที่มีนิสัยการบริโภคอาหารที่ดี และรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. ให้สามารถดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการปรับตัวของวัยรุ่น

| วัน เดือน ปี | จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม | เนื้อเรื่อง   | กิจกรรมการเรียนการสอน   | สื่อการสอน  | ประเมินผล  |  |
|--------------|------------------------|---|---|---|--|--|
| 1-7 (7)      |                        |   |   |   |  |  |
| 1            | 17 พ.ค. 36             | บทที่ 1<br>สุขภาพส่วนบุคคล<br>ผิวสวย<br>- โครงสร้างของผิวหนัง<br>-หน้าที่ของผิวหนัง<br>- การระวังรักษาของผิวหนัง            | 1. อธิบาย<br>2. ยกตัวอย่าง<br>3. อภิปรายวิธีการระวังรักษา<br>ผิวหนัง<br>4. ยกตัวอย่าง<br>5. เปรียบเทียบ                             | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานัมย์ พ 011<br>2. ภาพโครงสร้างของ<br>ผิวหนัง<br>3. บัตรคำเรื่องหน้าที่<br>และการระวังรักษา<br>ผิวหนัง | 1. สังเกต<br>2. การอธิบาย<br>3. การยกตัวอย่าง<br>4. การตอบคำถาม                          |  |
| 2.           | 24 พ.ค. 36             | ผิวสวย (ต่อ)<br>- การใช้เครื่องสำอาง<br>- โรคผิวหนังบางชนิด   | 1. อธิบายปัญหาที่เกิดจากการใช้<br>เครื่องสำอางได้<br>2) ระบุโรคผิวหนังบางชนิดได้  | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. ยกตัวอย่าง  | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานัมย์ พ 011<br>2. ภาพโรคผิวหนัง<br>3. ตัวอย่างเครื่อง<br>สำอาง | 1. การถาม<br>2. การตอบคำถาม<br>3. การยกตัวอย่าง<br>4. การอภิปราย |
| 3.           | 31 พ.ค. 36             | ฟันสวยเข้มสวย<br>- ชนิดของฟัน<br>- ส่วนประกอบของฟัน<br>- หน้าที่ของฟัน<br>- การเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟัน<br>- วิธีการแปรงฟัน | 1) อธิบายชนิด ส่วนประกอบและ<br>หน้าที่ของฟันได้<br>2) ระบุวิธีการเลือกยาสีฟันและ<br>แปรงสีฟันได้<br>3) แสดงวิธีการแปรงฟันถูกวิธีได้ | 1. อธิบาย<br>2. สาธิต<br>3. ฝึกปฏิบัติ<br>4. เปรียบเทียบ<br>5. อภิปราย  | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานัมย์ พ 011<br>2. ภาพโครงสร้างของ<br>ฟัน                       | สังเกต<br>1. การอธิบาย<br>2. การสาธิต<br>3. การปฏิบัติ           |

| กลุ่ม<br>ปัญหา | วัน เดือน ปี | จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม   | เนื้อเรื่อง  | กิจกรรมการเรียนรู้การสอน  | สื่อการสอน  | ประเมินผล  |
|----------------|--------------|--|--|---|---|--|
| 4.             | 7 มี.ย. 36   | 1) ระบุโรคในช่องปากได้<br>2) อธิบายสาเหตุ การป้องกันและ การรักษาโรคในช่องปากได้                      | <b>ฟันสวยยิ้มสวย (ต่อ)</b><br>- โรคในช่องปาก<br>1) โรคฟันผุ<br>2) โรคปริทันต์<br>3) โรคแผลในช่องปาก<br>- สาเหตุ การป้องกัน และรักษา โรคในช่องปาก | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. แบ่งกลุ่ม<br>4. เปรียบเทียบ                       | 1. หนังสือแบบเรียน พจนานัมย พ 011<br>2. ภาพแสดงโรคในช่องปาก<br>3. บัตรคำเรื่อง การป้องกันและรักษาโรคในช่องปาก | สังเกต<br>1. การอธิบาย<br>2. การเล่าประสบการณ์<br>3. อภิปราย                               |
| 5.             | 14 มี.ย. 36  | 1) ระบุส่วนประกอบของนมชนิดได้<br>2) อธิบายความหมายของสายตาสั้นได้<br>3) อธิบายความผิดปกติของสายตาได้ | <b>ประจักษ์วิไลภายนอก</b><br><b>นมชนิด</b><br>- ส่วนประกอบของนมชนิด<br>- สายตาสั้น<br>- ความผิดปกติของสายตา                                      | 1. อธิบาย<br>2. ยกตัวอย่าง<br>3. อภิปราย<br>4. เล่าประสบการณ์<br>5. เปรียบเทียบ | 1. หนังสือแบบเรียน พจนานัมย พ 011<br>2. ภาพโครงสร้างของนมชนิด<br>3. เลนส์แว่น<br>4. เลนส์นูน                  | สังเกต<br>1. การอธิบาย<br>2. การยกตัวอย่าง<br>3. การเล่าประสบการณ์<br>4. การเปรียบเทียบ    |
| 6.             | 21 มี.ย. 36  | 1) ระบุโรคตาได้<br>2) บอกวิธีการระวังรักษานมชนิดได้  | <b>นมชนิด (ต่อ)</b><br>- โรคตา<br>- การระวังรักษานมชนิด  | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. เล่าประสบการณ์<br>4. รายงาน                       | 1. หนังสือแบบเรียน พจนานัมย พ 011<br>2. บัตรคำเรื่อง การระวังรักษานมชนิด<br>3. ภาพดวงตา                       | สังเกต<br>1. การอภิปราย<br>2. การตอบคำถาม<br>3. การรายงาน<br>4. การเล่าประสบการณ์<br>การณ์ |

| วัน เดือน ปี   | วัน เดือน ปี | จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม  | เนื้อเรื่อง  | กิจกรรมการเรียนรู้การสอน                                  | สื่อการสอน  | ประเมินผล  |
|----------------|--------------|---|--|---|---|--|
| 7.             | 28 มี.ย. 36  | 1) ระบุส่วนต่างๆ ของหูและจมูก ได้<br>2) อธิบายการได้ยินของหูได้<br>3) อธิบายการมีหู<br>4) อธิบายโรคและความผิดปกติของหูและจมูกได้<br>5) ระบุวิธีการระวังรักษาหูและจมูกได้<br><br>- อธิบายวิธีการได้ยินของหูก็ได้ | หู<br>- ส่วนต่างๆ ของหู<br>- การได้ยินของหู<br>- ขี้หูกับการกะหู<br>- โรคและความผิดปกติของหู<br>- การระวังรักษาหู<br><br>จมูก<br>- ส่วนต่างๆ ของจมูก<br>- การได้กลิ่นของจมูก<br>- โรคและความผิดปกติของจมูก<br>- วิธีการป้องกันอันตรายเกี่ยวกับจมูก | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. เล่าประสบการณ์<br>4. รายงาน | 1. หนังสือแบบเรียน พลาเนนีย์ พ 011<br>2. ภาพโครงสร้างของหู<br>3. บัตรคำเรื่องโรคและความผิดปกติของหู<br>4. ภาพเกี่ยวกับโรคของหู<br>5. ภาพโครงสร้างของจมูก<br>6. ภาพเกี่ยวกับโรคที่เกิดกับจมูก<br>7. บัตรคำเรื่องวิธีการป้องกันอันตรายเกี่ยวกับจมูก | สังเกต<br>1. การตอบคำถาม<br>2. การเล่าประสบการณ์<br>3. การรายงาน                 |
| 8-10 (4)<br>8. | 5 ต.ค. 36    | 1) ระบุความหมายของอาหารและโภชนาการได้ดี<br>2) อธิบายความสัมพันธ์ของโภชนาการกับสุขภาพได้<br>3) ระบุสารอาหารหลัก 5 หมู่ของประเทศไทยได้<br>4) ระบุสารอาหารพลังงานและแคลอรีได้                                      | บทที่ 2<br>กินดีมีสุข<br>- ความหมายของอาหารและโภชนาการ<br>- โภชนาการสำหรับสุขภาพ<br>- อาหารหลัก 5 หมู่ของไทย<br>- สารอาหาร<br>- พลังงานและแคลอรี   | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. ยกตัวอย่าง<br>4. รายงาน     | 1. หนังสือแบบเรียน พลาเนนีย์ พ 011 พ 012<br>2. ภาพอาหารหลัก 5 หมู่ของไทย<br>3. บัตรคำเกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ สารอาหาร พลังงานและแคลอรี  | สังเกต<br>1. การตอบคำถาม<br>2. การยกตัวอย่าง<br>3. การรายงาน<br>4. การยกตัวอย่าง |



| วัน เดือน ปี     | จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม  | เนื้อเรื่อง  | กิจกรรมการเรียนรู้การสอน  | สื่อการสอน   |   |
|------------------|---|--|---|--|---|
| 9.               | 1) อธิบายประเภทของอาหารได้<br>2) บอกประโยชน์ของอาหารได้   | กินดีมีสุข (ต่อ)<br>- ประเภทของสารอาหาร<br>- ประโยชน์ของอาหาร  | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย   | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พลาแนมย์ พ 011<br>2. บัตรคำประเภทของ<br>อาหาร ประโยชน์<br>ของอาหาร                                     | สังเกต<br>1. การตอบคำถาม<br>2. การอภิปราย   |
| 10.              | 1) ระบุความต้องการอาหารของ<br>บุคคลวัยต่าง ๆ ได้  | กินดีมีสุข (ต่อ)<br>- ความต้องการอาหารของบุคคล<br>ต่าง ๆ คือ<br>1) อาหารสำหรับทารก<br>2) อาหารสำหรับเด็กเล็ก<br>3) อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น<br>4) อาหารสำหรับผู้ใหญ่<br>5) อาหารสำหรับวัยสูงอายุ | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. เปรียบเทียบ<br>4. รวบรวม<br>5. แบ่งกลุ่มค้นคว้า | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พลาแนมย์ พ 011<br>2. บัตรคำความต้องการ<br>การอาหารของ<br>บุคคลวัยต่าง ๆ<br>3. ภาพบุคคลวัยต่าง ๆ        | สังเกต<br>1. การอธิบาย<br>2. การอภิปราย<br>3. การตอบคำถาม<br>4. การรายงาน                 |
| 11-13 (3)<br>11. | 1) อธิบายปัญหาเกี่ยวกับการอด<br>อาหารบงมื่อ และการดื่ม<br>อัดลมได้<br>2) อธิบายประโยชน์ของการกิน<br>อาหารว่างได้<br>3) ระบุสาเหตุซึ่งในการกินอาหารได้ | กินดีมีสุข<br>- ปัญหาเกี่ยวกับสุขนิสัยในการกิน<br>1) การงดกินอาหารบงมื่อ<br>2) การชอบกินอาหารว่าง<br>3) การดื่มน้ำอัดลม<br>4) สาเหตุซึ่งในการกินอาหาร  | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. รวบรวม<br>4. เค้าประสบการณ์                     | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พลาแนมย์ พ 011<br>2. บัตรคำเกี่ยวกับ<br>ปัญหาการกินอาหาร<br>3. ภาพเกี่ยวกับคน<br>ที่กินอาหารไม่ครบหมู่ | สังเกต<br>1. การอธิบาย<br>2. การรายงาน<br>3. การอภิปราย<br>4. การเล่าประสบการณ์-<br>การมี |

| วัน เดือน ปี                   | กิจกรรม   | จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม  | เนื้อเรื่อง   | กิจกรรมการเรียนรู้การสอน  | สื่อการสอน  | สังเกต   |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 12.<br>2 ส.ค. 36               | 1) อธิบายโรคขาดสารอาหารได้  | 1) อธิบายความสัมพันธ์ของอาหารกับโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อได้<br>2) ระบุอันตรายหรืออุบัติเหตุที่เกิดจากอาหารได้ | กินไม่ได้มีทุกซ์ (ต่อ)<br>- โรคขาดสารอาหาร<br>1) โรคเลือดจาง<br>2) โรคคอพอก<br>3) โรคตาฟุ้งหรือตามองเวลา<br>กลางคืน<br>4) โรคเหน็บชา<br>5) โรคปากนกกระจอก<br>6) โรคกล้ามเนื้อลีบ<br>7) โรคขาดโปรตีน<br>8) โรคกระดูกอ่อน | 1. อภิปราย<br>2. อธิบาย<br>3. รายงาน<br>4. แบ่งกลุ่มกันค้นคว้า<br>5. เล่าประสบการณ์ | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานัมย พ 011<br>2. บัตรคำเกี่ยวกับ<br>โรคขาดสารอาหาร<br>3. ภาพเกี่ยวกับการ<br>กินไม่ได้มีทุกซ์<br>4. ภาพเกี่ยวกับโรค<br>ขาดสารอาหาร | สังเกต<br>1. การอภิปราย<br>2. การตอบคำถาม<br>3. การรายงาน<br>4. การเล่าประสบการณ์<br>การณ้ |
| 13.<br>8 ส.ค. 36               | 1) อธิบายความสัมพันธ์ของอาหารกับโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อได้<br>2) ระบุอันตรายหรืออุบัติเหตุที่เกิดจากอาหารได้ | 1) อธิบายความสัมพันธ์ของอาหารกับโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อได้<br>2) ระบุอันตรายหรืออุบัติเหตุที่เกิดจากอาหารได้ | กินไม่ได้มีทุกซ์ (ต่อ)<br>- อาหารกับการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ<br>1) อาหารกับโรคติดต่อ<br>2) อาหารกับโรคไม่ติดต่อ<br>3) อันตรายหรืออุบัติเหตุที่เกิดจากอาหาร  | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. เล่าประสบการณ์<br>4. รายงาน                           | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานัมย พ 011<br>2. บัตรคำเกี่ยวกับ<br>โรค<br>3. ภาพคนเป็นโรค<br>ต่างๆ   | สังเกต<br>1. การอธิบาย<br>2. การตอบคำถาม<br>3. การรายงาน<br>4. การเล่าประสบการณ์<br>การณ้  |
| 14-15 (2)<br>14.<br>16 ส.ค. 36 | 1) ระบุลักษณะของผู้มีสุขภาพ<br>ทางกายที่ดีได้<br>2) บอกหลักสุขภาพปฏิบัติได้                                   | 1) ระบุลักษณะของผู้มีสุขภาพ<br>ทางกายที่ดีได้<br>2) บอกหลักสุขภาพปฏิบัติได้                                   | การดูแลสุขภาพ<br>- ลักษณะของผู้มีสุขภาพกายที่ดี<br>- หลักสุขภาพปฏิบัติ  | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. การยกตัวอย่าง   | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานัมย พ 011<br>2. บัตรคำเรื่องหลัก<br>สุขภาพปฏิบัติ<br>3. ภาพคนมีสุขภาพดี  | สังเกต<br>1. การอธิบาย<br>2. การตอบคำถาม<br>3. การยกตัวอย่าง                               |

| วัน เดือน ปี                   | จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม   | เนื้อเรื่อง   | ประเด็น   | สื่อการสอน   | ประเมินผล   |
|--------------------------------|--|---|---|--|---|
| 15.<br>26 ต.พ. 30              | 1) อธิบายลักษณะของวัสดุสภาพแข็งที่ตีได้<br>2) บอกหลักสุขาภิบาลปฏิบัติได้<br>3) อธิบายวิธีการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยได้<br>4) บอกข้อควรปฏิบัติโดยทั่วไปของผู้ดูแลผู้ป่วย และของผู้ป่วยได้ | แนวดูแลสุขภาพ (ขอ)<br>- ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตที่ดี<br>- หลักสุขาภิบาล<br>- การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย<br>- คำนึงถึงหรือข้อควรปฏิบัติโดยทั่วไปของผู้ดูแลผู้ป่วยและของผู้ป่วย | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. รายงาน<br>4. ค้นคว้า            | 1. หนังสือแบบเรียน พลานามัย พ 101<br>2. ภาพคนมีสุขภาพดี<br>3. บัตรคำเรื่องวิถีการดูแลสุขภาพ  | สังเกต<br>1. การตอบคำถาม<br>2. การรายงาน<br>3. การค้นคว้า                     |
| 16-18 (3)<br>16.<br>30 ส.ค. 36 | 1) บอกข้อควรระวังการใช้ไฟฟ้า และวิธีการช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าดูด<br>2) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลผู้ถูกไฟฟ้าดูดได้   | <b>ปลอดภัยในบ้าน</b><br>- การใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน<br>1) ข้อควรระวังสำหรับผู้ใช้ไฟฟ้า<br>2) วิธีการช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าดูด<br>3) วิธีการปฐมพยาบาล                                 | 1. อธิบาย<br>2. สาธิต<br>3. เล่าประสบการณ์<br>4. อภิปราย      | 1. หนังสือแบบเรียน พลานามัย พ 011<br>2. ภาพช่วยเหลือคนผู้ถูกไฟฟ้าดูด<br>3. ภาพแสดงขั้นตอนการปฐมพยาบาล<br>1. หนังสือแบบเรียน พลานามัย พ 011<br>2. ภาพแสดงเพลิงไหม้<br>3. บัตรคำเรื่องข้อแนะนำการป้องกันไฟ | สังเกต<br>1. การอภิปราย<br>2. การสาธิต<br>3. การเล่าประสบการณ์                |
| 17.<br>6 ก.ย. 36               | 1) ระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดเพลิงไหม้<br>2) บอกข้อแนะนำในการป้องกันเพลิงไหม้ภายในบ้านได้  | <b>ปลอดภัยในบ้าน (ต่อ)</b><br>- สาเหตุที่ทำให้เกิดเพลิงไหม้<br>- ข้อแนะนำในการป้องกันเพลิงไหม้ภายในบ้าน   | 1. อภิปราย<br>2. รายงาน<br>3. ยกตัวอย่าง<br>4. เล่าประสบการณ์ | 1. หนังสือแบบเรียน พลานามัย พ 011<br>2. ภาพแจ้งภัยที่ปลอดภัย<br>3. ภาพคนถูกน้ำร้อนลวก<br>4. ภาพคนหัดตกหมก  | สังเกต<br>1. การอภิปราย<br>2. การตอบคำถาม<br>3. การยกตัวอย่าง<br>4. การซักถาม |
| 18.<br>13 ก.ย. 36              | 1) ระบุภัยจากแก๊สหุงต้ม น้ำร้อน ลวก และจากการพลัดตกหกล้มได้  | <b>ปลอดภัยในบ้าน (ต่อ)</b><br>- ภัยจากแก๊สหุงต้ม<br>- ภัยจากน้ำร้อนลวก<br>- ภัยจากการพลัดตกหกล้ม  | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. เล่าประสบการณ์                  | 1. หนังสือแบบเรียน พลานามัย พ 011<br>2. ภาพแจ้งภัยที่ปลอดภัย<br>3. ภาพคนถูกน้ำร้อนลวก<br>4. ภาพคนหัดตกหมก  | สังเกต<br>1. การตอบคำถาม<br>2. การอภิปราย<br>3. การเล่าประสบการณ์             |

**หมายเหตุ :** รายชื่อหนังสือสำหรับค้นคว้าเพิ่มเติม

กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ ตำราโภชนาการ พระนคร 2507

กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ คู่มือการปฐมพยาบาล กรุงเทพฯ โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว 2517

กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ คู่มือสุขศึกษา พระนคร โรงพิมพ์คุรุสภาพระ-  
สุเมรุ 2514

กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย กรุงเทพฯ โรง-  
พิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว 2517

กรมพลศึกษา กระทรวงสาธารณสุข คู่มือสอนแม่ กรุงเทพฯ โรงพิมพ์องค์การเกษ-  
กรรม 2517

ฟอง เกิดแก้วและคณะ สวัสดิศึกษาและการปฐมพยาบาล พระนคร โรงพิมพ์  
ไทยวัฒนาพานิช 2515

สุชาติ โสมประยูร สุจวิทยา กรุงเทพฯ บริษัท สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด  
2519

นายแพทย์บุญสม มาร์ติน นายแพทย์เทพพนม เมืองแมน และคณะ หนังสือเรียน  
พลานามัย รายวิชา พ 011-พ 012 กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์ 2534

## 2. การวางแผนการสอนแบบหน่วย

### (Unit Planning)

การวางแผนการสอนแบบหน่วยนั้นแยกย่อยออกมาจากแผนการสอนระยะยาว ซึ่งเป็นเพียงหน่วยการสอนหน่วยหนึ่ง ๆ อาจจะกำหนดใช้สอนในระยะเวลามากกว่า 1 คาบ 2, 3, 4 คาบ ซึ่งขึ้นอยู่กับเนื้อหาและความสำคัญของหน่วยนั้น ๆ

#### หลักการทำแผนการสอนแบบหน่วย

1. จัดเนื้อหาที่มีความสัมพันธ์กันมาอยู่ในหน่วยเดียวกัน
2. ศึกษาจุดมุ่งหมายของหน่วยนั้น ๆ ว่าผู้เรียนจะเรียนรู้อะไร มีพฤติกรรมและพัฒนาการอย่างไร
3. ในแต่ละหน่วย ครูสามารถสร้างความคิดรวบยอดหรือทักษะทางด้านใดบ้าง พร้อมทั้งเตรียมวิธีการสอนให้เหมาะสม
4. จัดสื่อการสอนให้เหมาะสม ที่จะนำมาใช้สอนในหน่วยนั้น ๆ
5. จัดเตรียมกิจกรรมที่ใช้สอนในหน่วยนั้น ๆ มาก่อนล่วงหน้า พร้อมทั้งกิจกรรมที่จะให้นักเรียนทำต่อเนื่องกัน โดยคำนึงถึง
  - ความสามารถ
  - ความสนใจ
  - สติปัญญาของนักเรียน
6. ศึกษาแหล่งวัสดุอุปกรณ์ เช่น ภาพ โปสเตอร์ ฯลฯ

#### โครงสร้างของแผนการสอนแบบหน่วย

1. ชื่อหน่วย โดยจัดเนื้อหาที่สัมพันธ์กันมาอยู่ในหน่วยเดียวกัน แล้วครูตั้งชื่อหน่วยให้เหมาะสม ตัวอย่างเช่น “สุขภาพส่วนบุคคล” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. จุดมุ่งหมาย หรือจุดประสงค์ให้กำหนดจุดประสงค์ลงไปได้เลยว่าจะให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมอะไรบ้าง
3. หัวข้อต่าง ๆ ได้แก่
  - 3.1. ผิวสวย
    - 1) โครงสร้างของผิวหนัง

หมายเหตุ : การวางแผนการสอนแบบหน่วยในที่นี้ยกตัวอย่างเฉพาะวิชาสุขศึกษาเท่านั้น

- 2) หน้าที่ของผิวหนัง
- 3) การระวังรักษาผิวหนัง
- 4) การใช้เครื่องสำอาง
- 5) โรคผิวหนังบางชนิด

### 3.2 ฟันสวยยิ้มสวย

- 1) ชนิดของฟัน
- 2) ส่วนประกอบของฟัน
- 3) ประโยชน์ของฟัน
- 4) วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง
- 5) โรคในช่องปาก

### 3.3 ประตูลับรูโลกภายนอก

#### ก. นัยน์ตา

- 1) ส่วนประกอบของนัยน์ตา
- 2) สายตาปกติ
- 3) ความผิดปกติของสายตา
- 4) โรคตา
- 5) การระวังรักษานัยน์ตา

#### ข. หู

- 1) ส่วนต่าง ๆ ของหู
- 2) การได้ยินของหู
- 3) ขี้หูกับการแคะหู
- 4) โรคและความผิดปกติของหู
- 5) การระวังรักษาหู

#### ค. จมูก

- 1) ส่วนต่าง ๆ ของจมูก
- 2) การได้กลิ่นของจมูก
- 3) โรคและความผิดปกติของจมูก
- 4) วิธีการป้องกันอันตรายเกี่ยวกับจมูก

4. กิจกรรมการเรียนการสอน ในหัวข้อแต่ละหัวข้อของหน่วยนี้จะจัดกิจกรรมของครู กิจกรรมของนักเรียน และกิจกรรมระหว่างนักเรียนกับครู โดยเขียนกำหนดลงไปให้ชัดเจน

5. สื่อการสอนและวัสดุอุปกรณ์ โดยกำหนดหนังสือแบบเรียน หนังสืออ่านประกอบและอุปกรณ์การสอนอื่น ๆ โดยเขียนรายละเอียดให้ชัดเจน

6. การวัดและการประเมินผล กำหนดลงไปให้ชัดเจนในเรื่องการวัดและการประเมินผลช่วงใด อย่างไร โดยเขียนลงไปให้ชัดเจน

### ตัวอย่างแผนการสอนแบบหน่วย

หน่วยการสอน สุขภาพส่วนบุคคล สุขศึกษาชั้น ม.1 (พ. 011)

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมต่อไปนี้

1. ระบุโครงสร้างของผิวหนัง ฟัน นัยน์ตา หู และจมูกได้
2. อธิบายหน้าที่ของผิวหนังได้
3. บอกวิธีการระวังรักษาผิวหนัง นัยน์ตา หู และจมูกได้
4. อธิบายปัญหาของผิวหนังที่เกิดจากการใช้เครื่องสำอาง
5. ระบุโรคที่เกิดกับผิวหนัง ในช่องปาก โรคตา โรคหู และโรคจมูกได้
6. อธิบายประโยชน์ของฟันได้
7. แสดงวิธีการแปรงฟันได้อย่างถูกต้อง
8. อธิบายความหมายของสายตาสกปรก และความผิดปกติของสายตาได้
9. อธิบายการได้ยินของหูและการได้กลิ่นของจมูกได้
10. อธิบายการมีจี้หูของคนได้

**ตัวอย่างโครงการสอนแบบหน่วย  
ศุภภาพส่วนบุคคล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (พ. 01**

| วัน เดือน ปี     | จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม  | เนื้อเรื่อง  | กิจกรรมการเรียนรู้การสอน  | สื่อการสอน   | ประเมินผล  |
|------------------|---|--|---|--|--|
| 1.<br>17 พ.ค. 36 | 1. ระบุด้านต่าง ๆ ของผิวหนังได้<br>2. อธิบายหน้าที่ของผิวหนังได้<br>3. บอกวิธีการระวังรักษาผิวหนังได้                       | <b>บทที่ 1<br/>สุขภาพส่วนบุคคล<br/>ผิวหนัง</b><br>- โครงสร้างของผิวหนัง<br>- หน้าที่ของผิวหนัง<br>- การระวังรักษาของผิวหนัง        | 1. อธิบาย<br>2. ยกตัวอย่าง<br>3. อภิปรายวิธีการระวังรักษาผิวหนัง<br>4. ยกตัวอย่าง<br>5. เปรียบเทียบ | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานามัย พ 011<br>2. ภาพโครงสร้างของผิวหนัง<br>3. บัตรคำเรื่องหน้าที่ และการระวังรักษาผิวหนัง | 1. สังเกต<br>2. การอธิบาย<br>3. การยกตัวอย่าง<br>4. การตอบคำถาม  |
| 2.<br>24 พ.ค. 36 | 1. อธิบายปัญหาที่เกิดจากการใช้ใช้เครื่องสำอางได้<br>2. ระวังโรคผิวหนังบางชนิดได้  | <b>ผิวหนัง (ต่อ)</b><br>- การใช้เครื่องสำอาง<br>- โรคผิวหนังบางชนิด  | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. ยกตัวอย่าง  | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานามัย พ 011<br>2. ภาพโรคผิวหนัง<br>3. ตัวอย่างเครื่องสำอาง                                 | 1. การถาม<br>2. การตอบคำถาม<br>3. การยกตัวอย่าง<br>4. การอภิปราย |
| 3.<br>31 พ.ค. 36 | 1. อธิบายชนิด ส่วนประกอบและหน้าที่ของฟันได้<br>2. ระบุวิธีการเลือกยาสีฟันและแปรงสีฟันได้<br>3. แสดงวิธีการแปรงฟันถูกวิธีได้ | <b>ฟันสวยยิ้มสวย</b><br>- ชนิดของฟัน<br>- ส่วนประกอบของฟัน<br>- หน้าที่ของฟัน<br>- การเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟัน<br>- วิธีการแปรงฟัน | 1. อธิบาย<br>2. สาธิต<br>3. ฝึกปฏิบัติ<br>4. เปรียบเทียบ<br>5. อภิปราย                              | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานามัย พ 011<br>2. ภาพโครงสร้างของฟัน   | สังเกต<br>1. การอธิบาย<br>2. การสาธิต<br>3. การปฏิบัติ           |



| ครั้งที่<br>ประชุม | วัน เดือน ปี | จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม   | เนื้อเรื่อง  | กิจกรรมการเรียนรู้การสอน  | สื่อการสอน  | ประเมินผล   |
|--------------------|--------------|--|--|---|---|---|
| 4.                 | 7 มิ.ย. 36   | 1. ระบุโรคในช่องปากได้<br>2. อธิบายสาเหตุ การป้องกันและ<br>การรักษาโรคในช่องปากได้                           | ฟันสวยยิ้มสวย (ต่อ)<br>- โรคในช่องปาก<br>1) โรคฟันผุ<br>2. โรคปริทันต์<br>3. โรคเคลือบฟันช่องปาก<br>- สาเหตุ การป้องกัน และรักษาโรค<br>ในช่องปาก | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. แบ่งกลุ่ม<br>4. เปรียบเทียบ                       | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานัมย พ 011<br>2. ภาพแสดงโรคในช่อง<br>ปาก<br>3. บัตรคำเรื่องการป้อง<br>กันและรักษาโรคใน<br>ช่องปาก | สังเกต<br>1. การอธิบาย<br>2. การเล่าประสบการณ์<br>3. อภิปราย                            |
| 5.                 | 14 มิ.ย. 36  | 1. ระบุส่วนประกอบของนัยน์ตาได้<br>2. อธิบายความหมายของสายต<br>ปกติได้<br>3. อธิบายความคิดปกติของสายต<br>าได้ | ประตูดูรับรู้อัลกภายนอก<br>นัยน์ตา<br>- ส่วนประกอบของนัยน์ตา<br>- สายตปกติ<br>- ความผิดปกติของสายตา  | 1. อธิบาย<br>2. ยกตัวอย่าง<br>3. อภิปราย<br>4. เล่าประสบการณ์<br>5. เปรียบเทียบ | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานัมย พ 011<br>2. ภาพโครงสร้างของ<br>นัยน์ตา<br>3. เคนส์ไว้<br>4. เคนส์หมุน                        | สังเกต<br>1. การอธิบาย<br>2. การยกตัวอย่าง<br>3. การเล่าประสบการณ์<br>4. การเปรียบเทียบ |
| 6.                 | 21 มิ.ย. 36  | 1. ระบุโรคตาได้<br>2. บอกอาการของโรคตาได้  | นัยน์ตา (ต่อ)<br>- โรคตา<br>- การระบโรคตานัยน์ตา   | 1. อธิบาย<br>2. อภิปราย<br>3. เล่าประสบการณ์<br>4. รายงาน                       | 1. หนังสือแบบเรียน<br>พจนานัมย พ 011<br>2. บัตรคำเรื่องการระว้<br>งรักษา<br>3. ภาพดวงตา                                     | สังเกต<br>1. การอธิบาย<br>2. การตอบคำถาม<br>3. การรายงาน<br>4. การเล่าประสา-<br>การณ์   |

| ลำดับ<br>เลขที่ | วัน เดือน ปี | จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม  | เนื้อเรื่อง   | กิจกรรมการเรียนรู้การสอน  | สื่อการสอน   | ประเมินผล  |
|-----------------|--------------|---|---|---|--|--|
| 7.              | 28 มี.ย. 36  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ระบุส่วนต่างๆ ของหูและจมูกได้</li> <li>2. อธิบายการได้ยินของหูได้</li> <li>3. อธิบายการมีขี้หู</li> <li>4. อธิบายโรคและความผิดปกติของหูและจมูกได้</li> <li>5. ระบุวิธีการระวังรักษาหูและจมูกได้</li> </ol> <p>- อธิบายวิธีการได้กลิ่นของจมูกได้</p> | <p>หู</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนต่าง ๆ ของหู</li> <li>- การได้ยินของหู</li> <li>- ขี้หูกับการแคระหู</li> <li>- โรคและความผิดปกติของหู</li> <li>- การระวังรักษาหู</li> </ul> <p>จมูก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนต่าง ๆ ของจมูก</li> <li>- การได้กลิ่นของจมูก</li> <li>- โรคและความผิดปกติของจมูก</li> <li>- วิธีการป้องกันอันตรายเกี่ยวกับจมูก</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อธิบาย</li> <li>2. อภิปราย</li> <li>3. เค้าประสบการณ์</li> <li>4. รายงาน</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หนังสือแบบเรียน พลานามัย พ.011</li> <li>2. ภาพกิจกรรมสร้างของหู</li> <li>3. บัตรคำเรื่องโรคและ ความผิดปกติของหู</li> <li>4. ภาพเกี่ยวกับโรคของหู</li> <li>5. ภาพโครงสร้างของ จมูก</li> <li>6. ภาพเกี่ยวกับโรคที่ เกิดกับจมูก</li> <li>7. บัตรคำเรื่องวิธีการ ป้องกันอันตราย เกี่ยวกับจมูก</li> </ol> | <p>สังเกต</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การตอบคำถาม</li> <li>2. การเล่าประสบการณ์</li> <li>3. การรายงาน</li> </ol> |

### 3. การวางแผนการสอนประจำวัน

(Daily Lesson Planning)

การวางแผนการสอนประจำวัน หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า บันทึกรายการการสอนประจำวัน ซึ่งเป็นแผนการสอนที่ทำขึ้นเพื่อใช้สอนเฉพาะเนื้อหาในแต่ละคาบ หรือ 1 คาบ ที่นำมาจากแผนการสอนระยะยาว หรือแผนการสอนแบบหน่วย ซึ่งครูจะต้องเตรียมการมาล่วงหน้าก่อนลงมือทำการสอน

#### ความสำคัญของการทำบันทึกการสอนประจำวัน

1. ทำให้การสอนเป็นไปรอบคอบ ครอบคลุมเนื้อหาในคาบนั้น ๆ ได้พอดี
2. การสอนเป็นไปตามลำดับขั้นตอนของการสอนที่ดี ไม่ขาดตกบกพร่องในสิ่งที่ต้องการเน้นให้แก่แก่นักเรียน ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง
3. ทำให้ครูเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองได้มากขึ้น และมีความแน่ใจในเนื้อหาที่จะสอน ไม่ตื่นเต้น ตกใจ หรือประหม่า
4. ครูได้เตรียมตัวล่วงหน้าในเรื่องเกี่ยวกับการสาธิต การปฏิบัติ การใช้อุปกรณ์ การทดลอง
5. สิ่งที่ได้เตรียมและเขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษรแล้ว ย่อมสะดวกในการตรวจสอบหาความถูกต้อง ซื่อบกพร่อง ปรับปรุง และแก้ไขได้
6. บันทึกการสอน เป็นหลักฐานอย่างดีที่จะแสดงว่าครูได้ทำการสอนด้วยความตั้งใจ รอบคอบ เอาใจใส่ และพยายามปรับปรุงการสอนให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ
7. ในกรณีที่จำเป็นที่ครูเข้าสอนสอนไม่ได้ ครูอื่นสามารถเข้าสอนแทนได้ทันที

#### ข้อคำนึงในการทำบันทึกการสอนประจำวัน

1. ในการทำบันทึกการสอน ครูต้องอาศัยหลักสูตร คู่มือครู แผนการสอน หนังสือแบบเรียน และหนังสืออ่านประกอบ
2. ควรทำบันทึกการสอนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม
3. ควรจะให้มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างบทเรียนเดิมและบทเรียนใหม่ที่กำลังจะสอน
4. กิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมในเรื่องนั้น ๆ ด้วย

5. กิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะกับสภาพความแตกต่าง ๆ ระหว่างบุคคล  
ของนักเรียนแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่ม

6. บันทึกการสอนควรจะต้องยืดหยุ่นได้ หรือเปลี่ยนแปลงได้ให้ตรงกับสภาพแวดล้อม  
ต่าง ๆ

### การทำบันทึกการสอน มี 2 แบบ

1. บันทึกการสอนแบบธรรมดา ซึ่งใช้สอนกันทั่ว ๆ ไปในการสอนประจำวัน
2. บันทึกการสอนแบบพิสดาร จะมีความละเอียดมากในช่องของกิจกรรมและ  
วิธีสอน เพราะจะเขียนเนื้อหาลงไปด้วยเลย ซึ่งใช้สอนในโอกาสพิเศษ เช่น สาธิตการสอน  
และการสอบสอน

### แบบฟอร์มบันทึกการสอนประจำวันโดยทั่วไป มี 2 แบบ

1. แบบเรียงความ จะเขียนบันทึกเป็นแบบเรียงความไปเลย
2. แบบตาราง จะเขียนบันทึกโดยตีช่องตาราง

### โครงสร้างของบันทึกการสอนประจำวัน

1. ครั้งที่ ตามแผนการสอนระยะยาว  
เรื่อง  
ชั้น  
วัน เดือน ปี เวลา

2. ความคิดรวบยอด ในการทำบันทึกการสอนคาบหนึ่ง ๆ ครูต้องการให้นักเรียน  
เกิดความคิดรวบยอด ซึ่งความคิดรวบยอดนั้นควรจะคลุมวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในการ  
สอนคาบนั้น ๆ (รายละเอียดของความคิดรวบยอดได้บรรยายอยู่ในพฤติกรรมการสอนสุกศึกษา 1)

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม หมายถึง จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ว่าในการสอนใน  
เนื้อหานั้น ๆ แก่นักเรียนแล้วผู้เรียนสามารถเรียนรู้อะไร ทำอะไรได้บ้าง โดยเป็นพฤติกรรม  
ที่แสดงออกมาให้สังเกต เห็นได้ ซึ่งการตั้งจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมในการเรียนการสอนต้อง  
คำนึงถึง

- ความสนใจ
- ความต้องการ
- ปัญหาทางด้านสุขภาพ

ในการเขียนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมจะต้องเขียนให้แคบ และเฉพาะเจาะจงลงไปจริงๆ และเขียนได้เท่าที่สามารถที่จะทำได้ในคาบนั้นๆ เท่านั้น อย่าเขียนให้กว้างมากเกินไปและมากมายหลายข้อ ซึ่งอาจจะทำได้ยากนัก (จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมได้บรรยายในพฤติกรรมการสอนสุศึกษา 1)

4. เนื้อเรื่อง ครูควรจะนำมาจากแผนการสอนระยะยาวที่ได้วางไว้เป็นหลัก ซึ่งอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็น สำหรับเนื้อเรื่องที่ครูจะเขียนลงไป ควรจะพิจารณาจากสิ่งต่อไปนี้

- หลักสูตร
- คู่มือครู
- แผนการสอนระยะยาว หรือแผนการสอนแบบหน่วย
- หนังสือแบบเรียน
- หนังสืออ่านประกอบ
- เอกสาร
- บทความ

ฯลฯ

การเขียนเนื้อเรื่องต้องถือเอาขอบเขตแห่งความสนใจ ความต้องการและปัญหาของนักเรียนเป็นเกณฑ์ สำหรับเนื้อเรื่องควรมีหัวข้อใหญ่ แล้วแยกออกเป็นหัวข้อย่อย เขียนเรียงตามลำดับความสัมพันธ์ก่อน-หลัง อย่างเหมาะสม เพื่อความสะดวกแก่ครูผู้สอน และการเรียนรู้ของนักเรียนอีกด้วย เพราะนักเรียนเข้าใจได้ง่ายขึ้น

5. กิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการเตรียมตัวครูว่าจะทำอะไรบ้าง และทำอย่างไร โดยบอกกิจกรรม และวิธีสอนตามลำดับนั้น ในการสอนบทเรียนหนึ่งๆ ครูและนักเรียนจะได้ประกอบกิจกรรมร่วมกันอย่างน่าสนใจ โดยใช้สื่อการสอนมาประกอบในแต่ละกิจกรรม โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมที่กำหนดไว้ กิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา และเวลาด้วย ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ ควรจะเขียนเป็นขั้นๆ แต่ละขั้นก็แยกออกเป็นหัวข้อย่อยๆ ด้วย การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาสุศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ขั้น คือ ขั้นนำ ขั้นสอน (ขั้นเรียน) และขั้นสรุป ซึ่งรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนการสอนได้กล่าวไว้ละเอียดในบทที่ 4

6. สื่อการสอน หมายถึง วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการเรียน การสอน วิชาสุศึกษา ควรจะมีหลายๆ อย่างตามความเหมาะสมของบทเรียนและสภาพห้องเรียน ซึ่งวัสดุอุปกรณ์ที่ดีจะช่วยทำให้กิจกรรมต่างๆ ดำเนินไปอย่างสะดวกและน่าสนใจ ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น การเขียนบันทึกการสอนนั้นควรจะบอกรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับวัสดุอุปกรณ์

ตัวอย่างเช่น

- หนังสือแบบเรียน ควรบอกว่าเป็นของใคร ใครแต่ง เรื่องอะไร ปีที่พิมพ์
- บัตรคำ ควรเขียนว่าเรื่องอะไร มีกี่ข้อ
- ภาพ ระบุให้ชัดเจนว่าเป็นภาพอะไร

ฯลฯ

7. การวัดและการประเมินผล ในการเรียนคาบหนึ่งๆ ครูควรมีการวัดผลและการประเมินผลด้วย เพื่อต้องการจะตรวจสอบว่าครูสอน และจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ได้วางไว้หรือไม่ ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 2 ตอนด้วยกัน คือ

7.1 การวัดผล ซึ่งอาจจะใช้วิธีต่าง ๆ ดังนี้คือ

- สังเกตพฤติกรรม
- ซักถาม
- ดูผลงาน
- การตอบคำถาม
- ใช้ข้อทดสอบ จะสอบปากเปล่า หรือแบบข้อสอบก็ได้

ฯลฯ

วิธีการวัดผลนั้นครูต้องคำนึงถึงจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมด้วยว่าจะต้องวัดผลให้สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมด้วย

7.2 การประเมินผล หรือที่เรียกว่าผลการเรียน ได้แก่ ผลของการเรียนที่ครูได้บันทึกลงไปเป็นข้อ ๆ หลังจากการสอนได้สิ้นสุดลงไปแล้ว หลังจากสอนเสร็จครูรีบบันทึกลงไปได้เลยอย่าทิ้งไว้นานหลายวันซึ่งอาจจะลืมได้ ผลของการเรียนนั้นครูจะได้นำไปปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไปได้ด้วย

8. หมายเหตุ ในบันทึกการสอนอาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่ครูคิดว่าบันทึกการสอนนั้นยังไม่สมบูรณ์ หรือมีเหตุอื่น ๆ มาทำให้การสอนไม่เป็นไปตามบันทึก ครูก็เขียนใส่ลงในช่องหมายเหตุ ตัวอย่างเช่น

- ครูให้นักเรียนอ่านหนังสือมาล่วงหน้า
- เตรียมงานอะไรมาก่อนล่วงหน้า
- แก้ไขเพิ่มเติมเนื้อเรื่อง
- การสอนได้เลื่อนไปเนื่องจากมีเหตุจำเป็น

ฯลฯ

ตัวอย่างบันทึกการสอน..... (แบบตาราง)  
 ครั้งที่.....เรื่อง.....ชั้น.....  
 วันที่.....เดือน..... ปี..... เวลา.....  
 จำนวนนักเรียน..... คน ชาย..... ..คน หญิง..... คน

ความคิดรวบยอด

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

- 1.
- 2.
- 3.

| เนื้อเรื่อง | วิธีสอนและกิจกรรม | สื่อการสอน | การวัดและการประเมินผล | หมายเหตุ |
|-------------|-------------------|------------|-----------------------|----------|
|             |                   |            |                       |          |

## บันทึกการสอนวิชาสุขศึกษา

(แบบธรรมดา)

ครั้งที่ 3 เรื่อง ฟันสวยยิ้มสวย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
วันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2536 เวลา 8.30-9.20 น.  
จำนวนนักเรียน 50 คน (ชาย 28 คน หญิง 22 คน)

ความคิดรวบยอด

การแปรงฟันถูกวิธีทำให้ฟันสวยยิ้มสวย

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ระบุชนิด และส่วนประกอบและหน้าที่ของฟันได้
2. ระบุวิธีการเลือกยาสีฟันและแปรงสีฟันได้
3. แสดงการแปรงฟันได้อย่างถูกต้อง

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน   | การประเมินผล   | หมายเหตุ  |
|---|---|--|--|---|
| <p><b>ชนตของพน</b><br/>ฟันและเหงือกเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในการกินอาหารเพราะต้องทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารใช้ในการออกเสียงให้ชัดเจน และยังช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้สวยงามเวลายิ้ม ดังนั้น เราจึงควรดูแลสุขภาพของฟันและเหงือกให้แข็งแรงสมบูรณ์ตลอดเวลาไม่ควรปล่อยให้ฟันซุดโตซุดหนึ่งเสียไปก่อนเวลาอันสมควร</p> | <p><b>ขั้นนำ (6 นาที)</b><br/>1. ครูสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องที่ได้เรียนไปแล้วในสัปดาห์ที่แล้วโดยการซักถามเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลในเรื่องผิวสวยอย่างย่อๆ<br/>2. ครูนำภาพมาให้ให้นักเรียนดูทีละภาพดังต่อไปนี้<br/>1) ภาพแสดงคนที่ยิ้มแล้วเห็นฟันสวย</p> | <p>1. หนังสือแบบเรียนพลานามัย พ011-พ012 สุขศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2534 หน้า 11-19<br/>2. หนังสือเรียนพลานามัย รายวิชา พ011-พ012 สุขศึกษา นายแพทย์</p> | <p><b>การวัดผล</b><br/>1. ฟันของคนเรามีกี่ชุด ประกอบด้วยอะไรบ้าง<br/>2. ระยะเวลาของฟันแต่ละชุดขึ้นและหลุดเมื่ออายุเท่าใด<br/>3. ส่วนประกอบของฟันมีอะไรบ้าง<br/>4. ฟันมีรูปร่าง</p> | <p>1) ให้นักเรียนอ่านหนังสือแบบเรียนพลานามัย สุขศึกษา พ011 เรื่อง ฟันสวยยิ้มสวยมาล่วงหน้า</p> |



| เนื้อเรื่อง  | วิธีสอนและกิจกรรม    | สื่อการสอน        | การประเมินผล | หมายเหตุ       |                      |                   |                |         |      |   |   |   |  |
|--|----------------------|-------------------|--------------|----------------|----------------------|-------------------|----------------|---------|------|---|---|---|--|
| <p>ตามปกติฟันของเรามี 2 ชุด</p> <p>1) ฟันน้ำนม เป็นฟันชุดแรกและมีอายุชั่วคราวในระยะวัยเด็กเกิดขึ้นครั้งแรกตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดาเพียงมีอายุได้ 6 สัปดาห์เด็กเมื่อแรกเกิดฟันจะยังไม่โผล่ขึ้นมาในช่องปากเมื่ออายุ 6 เดือนถึง 1 ปี ฟันหน้าล่าง 2 ซี่ ซึ่งเป็นฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นมาเป็นครั้งแรก ต่อมาฟันหน้าบน 2 ซี่ ฟันน้ำนมซี่อื่นๆ ก็จะตามมาตามลำดับ</p> <p>ฟันน้ำนมมี 20 ซี่ เป็นฟันบน 10 ซี่ และฟันล่าง 10 ซี่ เด็กเจริญตามปกติฟันน้ำนมจะขึ้นเต็ม 20 ซี่ เมื่ออายุ 2 ขวบครึ่ง</p> <p>ระยะเวลาขึ้นของฟันน้ำนม</p> <table border="1"> <tr> <td>ฟันบน</td> <td>ขึ้น</td> <td>หลุด</td> </tr> <tr> <td>ฟันหน้าซี่กลาง</td> <td><math>7\frac{1}{2}</math> เดือน</td> <td><math>7\frac{1}{2}</math> ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันหน้าซี่ข้าง</td> <td>9 เดือน</td> <td>8 ปี</td> </tr> </table> | ฟันบน                | ขึ้น              | หลุด         | ฟันหน้าซี่กลาง | $7\frac{1}{2}$ เดือน | $7\frac{1}{2}$ ปี | ฟันหน้าซี่ข้าง | 9 เดือน | 8 ปี | <p>2) ภาพแสดงคนที่ยิ้มแล้วเห็นฟันไม่สวย</p> <p>3) ภาพฟันผุ</p> <p>4) ภาพแสดงฟันแข็งแรงให้นักเรียนดูแล้วเปรียบเทียบว่าภาคทั้ง 4 ภาพมีความหมายและแตกต่างกันอย่างไร</p> <p>3. ครูโยงเข้าสู่บทเรียนโดยพูดถึงภาพคนที่ยิ้มแล้วเห็นฟันสวยงาม และภาพที่ยิ้มแล้วเห็นฟันไม่สวยงามครูกล่าวถึงคนที่รักษาฟันดีจะมีฟันสวยแข็งแรงและมีเสน่ห์ ครูจึงโยงเข้าสู่บทเรียน</p> <p>4. ครูกล่าวถึงความจำเป็นที่ควรจะเรียนเรื่องนี้ เพราะฟันมีประโยชน์ในการบดเคี้ยวอาหาร</p> <p>ช่วยให้อาหารมีรสชาติและยังเป็นประโยชน์ในด้านความสวยงามอีกด้วย</p> <p>5. ครูเขียนชื่อเรื่องที่จะเรียนบนกระดาน “ฟันสวยยิ้มสวย”</p> <p>ขั้นสอน (38 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายความสำคัญของเหงือก</p> | <p>บุญสม มาร์ติน</p> <p>นายแพทย์เทพพนม</p> <p>เมืองแมน และคณะ</p> <p>โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์ พ.ศ. 2534 หน้า 33-38</p> <p>3. ภาพแสดงคนที่ยิ้มแล้วเห็นฟันสวยงาม</p> <p>4. ภาพแสดงคนที่ยิ้มแล้วเห็นฟันไม่สวยงาม</p> <p>5. ภาพแสดงฟันผุ</p> <p>6. ภาพแสดงฟันแข็งแรง</p> <p>7. ภาพแสดงรูปฟันน้ำนม</p> <p>8. แผนภูมิแสดงอายุการขึ้นของฟันน้ำนม</p> <p>9. ภาพแสดงรูปฟันแท้</p> | <p>ลักษณะและหน้าที่แตกต่างกันอย่างไร</p> <p>5. ให้นักเรียนแสดงวิธีการจับแปรงสีฟันอย่างถูกต้อง</p> <p>6. ให้นักเรียนเลือกแปรงสีฟันที่ดีและยาสีฟันที่มีประโยชน์ในการช่วยทำให้ฟันแข็งแรง</p> <p>7. ให้นักเรียนปฏิบัติวิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี</p> <p>8. ให้นักเรียนเปรียบเทียบความแตกต่างของด้ายธรรมดากับ Dentol Floss</p> | <p>2) เหา</p> <p>เรียน</p> <p>แปรงสี</p> <p>ยาสี</p> <p>มาด้วย</p> |
| ฟันบน  | ขึ้น                 | หลุด              |              |                |                      |                   |                |         |      |   |   |   |  |
| ฟันหน้าซี่กลาง   | $7\frac{1}{2}$ เดือน | $7\frac{1}{2}$ ปี |              |                |                      |                   |                |         |      |   |   |   |  |
| ฟันหน้าซี่ข้าง   | 9 เดือน              | 8 ปี              |              |                |                      |                   |                |         |      |   |   |   |  |

| เนื้อเรื่อง  | วิธีสอนและกิจกรรม  | สื่อการสอน  | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|--|--|---|--------------|----------|
| ฟันเขี้ยว 18 เดือน 11 $\frac{1}{2}$ ปี   | และฟัน พร้อมทั้งเขียนข้อความสำคัญ ลงบนกระดาน   | 10. แผนภูมิแสดง อายุการขึ้นของฟันแท้                |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 1 14 เดือน 10 $\frac{1}{2}$ ปี   | 2. ครูอธิบายเรื่องฟันน้ำนมโดยใช้ ภาพแสดงรูปฟันน้ำนมประกอบคำอธิบาย  | 11. ภาพโครงสร้าง ของฟัน                             |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 2 24 เดือน 10 $\frac{1}{2}$ ปี   | 3. ครูอธิบายระยะเวลาการขึ้นและหลุด ของฟันน้ำนม โดยใช้แผนภูมิแสดงระยะ เวลาการขึ้นและหลุดของฟันน้ำนมโดย ใช้แผนภูมิแสดงระยะเวลาการขึ้นและ หลุดของฟันน้ำนมประกอบคำอธิบาย | 12. ภาพแสดงรูป ร้างของฟันกราม ฟัน เขี้ยว และฟันหน้า |              |          |
| <b>ฟันล่าง ขึ้น หลุด</b>   | 4. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย เรื่องฟันแท้ โดยใช้ภาพแสดงรูปฟันแท้ ประกอบการอภิปราย   | 13. ตัวอย่างแปรง สีฟันชนิดต่างๆ                     |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 2 20 เดือน 11 ปี   | 5. ครูอธิบายระยะเวลาการขึ้นของฟันแท้ โดยใช้แผนภูมิแสดงระยะเวลาการขึ้นของ ฟันแท้ประกอบคำอธิบาย  | 1) แปรงสี- ฟันชนิดขนแข็ง                            |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 1 12 เดือน 10 ปี   | 6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย เรื่องการขึ้นของฟันแท้และการหลุดของ ฟันน้ำนม   | 2) แปรงสี- ฟันชนิดขนอ่อน                            |              |          |
| ฟันเขี้ยว 16 เดือน 9 $\frac{1}{2}$ ปี  | 7. ครูอธิบายส่วนประกอบของฟัน โดยใช้ภาพโครงสร้างของฟันประกอบคำ อธิบาย   | 3) แปรงสี- ฟันของเด็ก                               |              |          |
| ฟันหน้าซี่ข้าง 7 เดือน 7 ปี  |  | 4) แปรงสี- ฟันของผู้ใหญ่                            |              |          |
| ฟันหน้าซี่กลาง 6 เดือน 6 ปี  |  | 5) แปรงสี- ฟันที่ใช้แล้วและเสื่อม คุณภาพ            |              |          |
| ดังนั้น ระยะเวลาระหว่างอายุ 6-12 ปี เด็กจะมีฟัน 2 ชุด อยู่ในปาก ฟันแท้ต้น ขันนมแทนที่ ฟันน้ำนมจะค่อยๆ หลุด ไปได้                                     |  | 14. ยาสีฟันชนิด ต่างๆ                               |              |          |
| 2) ฟันแท้ เป็นฟันชุดที่ 2 มีลักษณะ ถาวร หากกระวังรักษาให้ดีจะคงทนอยู่จน ถึงวัยสูงอายุได้ระหว่างอายุ 6-12 ปี เป็น ระยะเปลี่ยนชุดฟัน จากฟันน้ำนมมาเป็น |  |   |              |          |

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน   | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|---|---|--|--------------|----------|
| ฟันแท้ โดยเริ่มตั้งแต่อายุ 6 ขวบขึ้นไป<br>ฟันแท้ซี่แรกจะโผล่ขึ้นมาเป็นฟันกราม<br>4 ซี่ ชั้นที่กรามซ้าย-ขวา ทั้งบนและ<br>ล่าง ระยะเวลาการขึ้นของฟันแท้ | 8. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย<br>หน้าที่ของฟัน โดยใช้ภาพแสดงรูปร่าง<br>ของฟันกราม ฟันเขี้ยวและฟันหน้า<br>ประกอบการอภิปราย<br>9. ครูอธิบายให้เห็นความจำเป็นของ<br>การแปรงฟันอย่างถูกวิธีและเขียนสาระ<br>สำคัญบนกระดาน<br>10. ครูอธิบายการเลือกแปรงสีฟัน<br>ที่ดี โดยใช้ตัวอย่างของจริงประกอบคำ<br>อธิบาย ชี้ให้นักเรียนเห็นความแตกต่าง<br>ของแปรงสีฟันที่ดีกับแปรงสีฟันที่ไม่ดี<br>11. ครูอธิบายการเลือกยาสีฟันให้<br>เหมาะกับวัย โดยใช้ตัวอย่างยาสีฟันของ<br>เด็ก และยาสีฟันของผู้ใหญ่มาใช้ประ-<br>กอบคำอธิบาย<br>12. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตวิธีการ<br>จับแปรงสีฟันอย่างถูกวิธี โดยใช้ภาพ<br>แสดงวิธีการจับแปรงสีฟันแบบถูกวิธี<br>ประกอบคำอธิบายพร้อมทั้งสาธิต<br>13. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตวิธีการ<br>แปรงฟันถูกวิธี โดยใช้หุ่นฟันประกอบ<br>การสาธิตวิธีการแปรงฟันถูกวิธี และให้ | 1) ยาสีฟัน<br>ของเด็ก<br>2) ยาสีฟัน<br>ของผู้ใหญ่<br>3) ยาสีฟัน<br>ที่ระบุว่ามีส่วนผสม<br>ของสารฟลูออไรด์<br>15. ภาพแสดงวิธี<br>การจับแปรงสีฟัน<br>16. หุ่นฟัน 1 ชุด<br>17. ภาพแสดงวิธี<br>การแปรงฟัน<br>18. ภาพแสดงวิธี<br>การจับแปรงสีฟันถูก<br>วิธี<br>19. ภาพแสดงวิธี<br>การแปรงฟัน<br>20. Dental Floss<br>21. ด้ายเย็บผ้า |              |          |
| <b>ฟันบน</b>  | <b>ชั้น</b>   |  |              |          |
| ฟันหน้าซี่กลาง  | 7- 8 ปี   |  |              |          |
| ฟันหน้าซี่ข้าง  | 8- 9 ปี   |  |              |          |
| ฟันเขี้ยว   | 11-12 ปี  |  |              |          |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 1   | 10-11 ปี  |  |              |          |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 2   | 10-12 ปี  |  |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 1   | 6- 7 ปี   |  |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 2   | 12-13 ปี  |  |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 3   | 17-21 ปี  |  |              |          |
| <b>ฟันล่าง</b>  | <b>ชั้น</b>   |  |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 3   | 17-21 ปี  |  |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 2   | 11-13 ปี  |  |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 1   | 6- 7 ปี   |  |              |          |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 2   | 11-12 ปี  |  |              |          |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 1   | 10-12 ปี  |  |              |          |
| ฟันเขี้ยว   | 9-10 ปี   |  |              |          |
| ฟันหน้าซี่ข้าง  | 7- 8 ปี   |  |              |          |
| ฟันหน้าซี่กลาง  | 6- 7 ปี   |  |              |          |

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|---|---|------------|--------------|----------|
| <p><b>ส่วนประกอบของฟัน</b> โครงสร้างของฟัน แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ</p> <p><b>1. ตาฟัน</b> คือส่วนที่เรามองเห็นเป็นสีขาว โยกล้อมปกคลุมเหงือกจะประกอบด้วย</p> <p>1) ชั้นเคลือบฟัน มีลักษณะเป็นเปลือกของสารประกอบจากแคลเซียม ฟอสฟอรัสและโปรตีนเป็นส่วนที่แข็งที่สุดของตัวฟันและมีความเงางาม ชั้นเคลือบฟันนี้ถือว่าเป็นชั้นนอกสุดของตัวฟันทำหน้าที่ป้องกันเนื้อฟันไม่ให้ได้รับอันตรายจากการขบเคี้ยวอาหาร</p> <p>2) ชั้นเนื้อฟัน เป็นส่วนที่อยู่ชั้นใต้ชั้นเคลือบฟันเนื้อฟันนี้มีทั้งส่วนที่งอกออกมานอกเหงือกและส่วนที่อยู่ใตเหงือกที่เราเรียกว่ารากฟัน</p> <p>3) โพรงประสาทฟันอยู่ถัดจากเนื้อฟันเข้าไป ภายในโพรงประสาทมีหลอดเลือด ท่อน้ำเหลือง และมีประสาทไวต่อการรับรู้สึกรู้เจ็บปวด และความรู้สึกเสียวฟัน</p> | <p>นักเรียนดูภาพแสดงวิธีการแปรงฟันประกอบการอธิบาย</p> <p>14. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการใช้ด้าย (Dental Floss) เชาะเข้าไปในร่องฟันเพื่อนำเศษอาหารออกมา</p> <p>15. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม โดยทำกิจกรรมดังต่อไปนี้</p> <p><b>กลุ่มที่ 1</b> สาธิตวิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยแปรงฟันบน ฟันล่าง ฟันด้านนอกและฟันด้านใน</p> <p><b>กลุ่ม 2</b> ให้เปรียบเทียบลักษณะของแปรงสีฟันชนิดต่างๆ ที่นักเรียนแต่ละคนนำมาว่าอย่างไรดี เป็นแปรงสีฟันที่ดีและเหมาะสมที่สุด พร้อมทั้งอธิบายว่าแปรงสีฟันด้ามใดมีอายุสมควรเปลี่ยนใหม่ได้แล้ว</p> <p><b>กลุ่ม 3</b> นำยาสีฟันมาเปรียบเทียบว่าแต่ละชนิดมีส่วนประกอบที่สำคัญที่ทำให้ฟันแข็งแรง</p> <p><b>กลุ่ม 4</b> นักเรียนสาธิตวิธีการใช้ด้าย (Dental Floss) เชาะเข้าไปในร่องฟัน</p> |            |              |          |

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม  | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|---|--|------------|--------------|----------|
| <p><b>2. รากฟัน กระดูกขากรรไกรและเหงือก</b> รากฟัน คือส่วนที่ต่อจากตัวฟัน เข้ามในเหงือกฝังลงติดแน่นกับกระดูกขากรรไกร ซึ่งเป็นกระดูกที่แข็งแรง 2 ชั้นประกบกัน ทำหน้าที่เป็นสีกให้รากฟันเสียบ โดยมีเหงือกเป็นเนื้อเยื่อเชื่อมพุ่มกระดูกขากรรไกรไว้ทำให้แลดูสวยงามและคอยป้องกันขากรรไกรไว้</p> <p><b>หน้าที่ของฟัน</b> ฟันมีหน้าที่ในการขบเคี้ยวอาหาร ซึ่งมีทั้งกัด ฉีก บดอาหารให้ละเอียด ฟันมีรูปร่างแตกต่างกันไป แบ่งออกเป็นดังนี้คือ</p> <p>1) ฟันหน้า มีลักษณะคล้ายลิ้มคม ใช้กัด ตัดอาหาร</p> <p>2) ฟันเขี้ยว มีลักษณะปลายแหลมใช้ยึดฉีกอาหาร</p> <p>3) ฟันกราม มีลักษณะแบนกว้าง ตรงกลางมีร่อง ใช้บดอาหารให้ละเอียด</p> <p><b>การแปรงฟัน</b> การแปรงฟันที่ถูกวิธีเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะป้องกันโรคฟันผุและเหงือกอักเสบได้เพราะการแปรงฟัน</p> | <p>เพื่อนำเศษอาหารออกมา</p> <p>16. ครูแจกแปรงสีฟันให้นักเรียนแต่ละ 2 ด้ามให้นักเรียนพิจารณาแล้วให้ชูแปรงสีฟันที่ควรใช้</p> <p>17. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหา หรือข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ชนิดของฟัน</li> <li>2) ส่วนประกอบของฟัน</li> <li>3) แปรงสีฟันที่ดีและแปรงสีฟันที่เสื่อมคุณภาพ</li> <li>4) ยาสีฟัน</li> <li>5) วิธีการกับแปรงสีฟัน</li> <li>6) วิธีการแปรงฟัน</li> </ol> <p><b>ขั้นสรุป (6 นาที)</b></p> <p>1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปหรือทบทวนย่อ ๆ เกี่ยวกับหัวข้อ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ชนิดของฟัน</li> <li>2) ระยะเวลาการขึ้นและหลุดของฟันน้ำนม</li> <li>3) ระยะเวลาการขึ้นของฟันแท้</li> <li>4) ส่วนประกอบของฟัน</li> </ol> |            |              |          |

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม  | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|---|--|------------|--------------|----------|
| <p>จะทำให้เศษอาหารที่ติดค้างตามซอกฟันหลุดออกมาได้ หากแปรงฟันไม่ถูกวิธีอาจมีเศษอาหารติดค้างอยู่ ทำให้ฟันผุและมักกลิ่นปากได้</p> <p><b>การเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟัน</b><br/><b>การเลือกแปรงสีฟัน</b></p> <p>1) ควรเลือกใช้แปรงที่ขนทำด้วยเส้นใยสังเคราะห์ในลอนเส้นเล็ก ปลายมน หน้าตัดเรียบเสมอกัน ขนไม่อ่อนหรือแข็งจนเกินไป มีขนแปรงประมาณ 3-5 แถว</p> <p>2) ด้านแปรงควรตรง ไม่โค้งหรืองอ มีขนาดพอเหมาะจับถนัดมือ</p> <p><b>การเลือกยาสีฟัน</b></p> <p>1) ของเด็กควรเลือกยาสีฟันที่มีส่วนผสมของสารฟลูออไรด์ เพราะสารนี้ช่วยเคลือบฟันให้แข็งแรงไม่ผุง่าย</p> <p>2) ของผู้ใหญ่จะเลือกยาสีฟันชนิดใดก็ได้</p> <p><b>วิธีการแปรงฟัน</b><br/>การแปรงฟันควรแปรงให้ทั่วถึง</p> | <p>5) หน้าที่ของฟัน<br/>6) การเลือกยาสีฟัน<br/>7) การเลือกแปรงสีฟัน<br/>8) วิธีการแปรงฟัน</p> <p>2. ครูเน้นให้นักเรียนนำเอาความรู้เรื่องฟันสวยยิ้มสวยไปปรับปรุงพฤติกรรมทางสุขภาพของตนเอง</p> |            |              |          |

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|---|-------------------|------------|--------------|----------|
| <p>ทุกซ์และทุกด้านของฟันใช้เวลาในการ<br/>แปรงนาน 2-3 นาที</p> <p>การจับแปรงสีฟัน ควรจับด้าน<br/>แปรงด้วยนิ้ว 4 นิ้ว ส่วนนิ้วหัวแม่มือจะ<br/>วางกดอยู่บนด้ามแปรง</p> <p>วิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง ถ้าฟันล่าง<br/>ให้แปรงขึ้น และเป็นฟันบนให้แปรงลง<br/>โดยปฏิบัติดังนี้</p> <p>1) แปรงฟันด้านนอกของฟัน<br/>ล่าง สอดแปรงไว้ระหว่างกระพุ้งแก้มกับ<br/>ฟัน หันด้านข้างของขนแปรง ให้ปลาย<br/>ขนแปรงชิดกับขอบเหงือก วางทำมุม<br/>ประมาณ 45 องศา แล้วหมุนข้อมือเบาๆ<br/>ให้ปลายขนแปรงปิดจากขอบเหงือกขึ้น<br/>ไปยังตัวฟัน ให้แปรงจากซี่ในสุดออกมา<br/>ข้างนอกจนทั่วทุกซ์</p> <p>2) แปรงฟันด้านนอกของ<br/>ฟันบนสอดแปรงลักษณะเดียวกัน หัน<br/>ขนแปรงขึ้นด้านบน จนขนแปรงด้าน<br/>บนให้ชิดกับขอบเหงือกกดเบาๆ แล้ว<br/>หมุนข้อมือลง ให้ขนแปรงปิดจากขอบ</p> |                   |            |              |          |

| เนื้อเรื่อง  | วิธีสอนและกิจกรรม | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|--|-------------------|------------|--------------|----------|
| <p>เหงือกลงไปยังตัวฟันให้แปรงจากซี่ในสุดออกมาข้างนอกจนทั่วทุกซี่</p> <p>3) แปรงฟันด้านของฟันล่าง สอดแปรงไว้ระหว่างลิ้นกับฟัน วางด้านข้างของขนแปรงตอนปลายให้ชิดกับขอบเหงือก เอียงทำมุมประมาณ 45 องศา ปิดขนแปรงจากขอบเหงือกขึ้นไปยังตัวฟันแปรงจากซี่ในสุดออกมาข้างนอกให้ทั่วทุกซี่</p> <p>4) แปรงฟันค้ำในของฟันบน สอดแปรงเข้าไปในช่องปาก หันขนแปรงขึ้นให้ด้านข้างของขนแปรงตอนปลายชิดกับขอบเหงือก ทำมุมประมาณ 45 องศา กดเบาๆ แล้วหมุนข้อมือให้ขนแปรงปิดจากขอบเหงือกลงไปตามตัวฟันแปรงจากซี่ในสุดออกมาข้างนอกจนทั่วทุกซี่</p> <p>5) แปรงฟันด้านหลังของฟันหน้า วางขนแปรงด้านข้างตอนปลายให้ชิดกับขอบเหงือก ถ้าเป็นฟันล่างปิดขนแปรงขึ้น ถ้าเป็นฟันบนให้ปิดขนแปรงลง</p> |                   |            |              |          |



| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|---|-------------------|------------|--------------|----------|
| <p>6) แปรงฟันด้านบดเคี้ยว<br/>           ฟันด้านบดเคี้ยวมีหน้าตัดกว้าง ให้วาง<br/>           ขนแปรงด้านบนขนานกับตัวฟัน แล้วดู<br/>           เข้าออกจากข้างในออกมาข้างนอกให้ทั่ว<br/>           ทั้งด้านบนและด้านล่าง</p> <p>เมื่อแปรงฟันเสร็จ ควรใช้น้ำบ้วน<br/>           ให้ปากสะอาดและสำรวจโดยใช้ลิ้นคุณ<br/>           ไปตามซอกฟันว่ายังมีเศษอาหารติดอยู่<br/>           หรือไม่ ถ้าพบว่ามีเศษอาหารติดอยู่<br/>           ควรแปรงซ้ำอีกครั้งจนเศษอาหารหลุด<br/>           ไปหมด ถ้าเศษอาหารยังไม่หลุดออกไป<br/>           ควรใช้ด้ายเส้นเล็ก ๆ เชาะเข้าไปในร่อง<br/>           ฟันเพื่อนำเศษอาหารที่ติดอยู่ออกมา</p> |                   |            |              |          |

## บันทึกการสอนวิชาสุขศึกษา

(แบบพิสดาร)

ครั้งที่ 3 เรื่อง ฟันสวยยิ้มสวย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
วันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2536 เวลา 8.30-9.20 น.  
จำนวนนักเรียน 50 คน (ชาย 28 คน หญิง 22 คน)

ความคิดรวบยอด การแปรงฟันถูกวิธีทำให้ฟันสวยยิ้มสวย

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ระบุชนิด และส่วนประกอบและหน้าที่ของฟันได้
2. ระบุวิธีการเลือกยาสีฟันและแปรงสีฟันได้
3. แสดงการแปรงฟันได้อย่างถูกต้อง

| เนื้อเรื่อง  | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน   | การประเมินผล  | หมายเหตุ   |
|--|---|--|---|--|
| <p><b>ชนิดของฟัน</b></p> <p>ฟันและเหงือกเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในการกินอาหาร เพราะต้องทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร ใช้ในการออกเสียงให้ชัดเจน และยังช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้สวยงามเวลายิ้ม ดังนั้นเราจึงควรดูแลสุขภาพของฟันและเหงือกให้แข็งแรงสมบูรณ์ตลอดเวลาไม่ควรปล่อยให้ฟันชุดใดชุดหนึ่งเสียไปก่อนเวลาอันสมควร ตามปกติฟัน</p> | <p><b>ขั้นนำ (6 นาที)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องที่ได้เรียนไปแล้วในสัปดาห์ที่แล้ว โดยการซักถามเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลในเรื่องผิวสวยอย่างย่อ ๆ</li> <li>2. ครูนำภาพมาให้นักเรียนดูทีละภาพดังต่อไปนี้</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ภาพแสดงคนที่ยิ้มแล้วเห็นฟันสวย</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หนังสือแบบเรียนพลานามัย พ 011-พ 012 สุขศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2534 หน้า 11-19</li> <li>2. หนังสือเรียนพลานามัยรายวิชา พ 011-พ 012 สุข-</li> </ol> | <p>การวัดผล</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฟันของคนเรามีกี่ชุด ประกอบด้วยอะไรบ้าง</li> <li>2. ระยะเวลาของฟันแต่ละชุดขึ้นและหลุดเมื่ออายุเท่าใด</li> <li>3. ส่วนประกอบของฟันมีอะไรบ้าง</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ให้นักเรียนอ่านหนังสือแบบเรียนพลานามัย สุขศึกษา พ 011 เรื่องฟันสวยยิ้มสวยมาล่วงหน้า</li> </ol> |

| เนื้อเรื่อง  | วิธีสอนและกิจกรรม     | สื่อการสอน          | การประเมินผล | หมายเหตุ         |                       |                    |                  |         |      |             |          |                     |  |   |  |   |
|--|-----------------------|---------------------|--------------|------------------|-----------------------|--------------------|------------------|---------|------|-------------|----------|---------------------|--|---|--|---|
| <p>ของคนเรามี 2 ชุด</p> <p>1) ฟันน้ำนม เป็นฟันชุดแรก และมีอายุชั่วคราวในระยะวัยเด็กเกิดขึ้นครั้งแรกตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดา เพิ่งมีอายุได้ 6 สัปดาห์ เด็กเมื่อแรกเกิดฟันจะยังไม่โผล่ขึ้นมาในช่องปากเมื่ออายุ 6 เดือนถึง 1 ปี ฟันหน้าล่าง 2 ซี่ ซึ่งเป็นฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นมาเป็นครั้งแรกต่อมาฟันหน้าบน 2 ซี่ ฟันน้ำนมซี่อื่นๆ ก็จะตามมาตามลำดับ</p> <p>ฟันน้ำนมมี 20 ซี่ เป็นฟันบน 10 ซี่ และฟันล่าง 10 ซี่ เด็กเจริญตามปกติ ฟันน้ำนมจะขึ้นเต็ม 20 ซี่ เมื่ออายุ 2 ขวบครึ่ง</p> <p><b>ระยะการขึ้นของฟันน้ำนม</b></p> <table border="1" data-bbox="388 1039 808 1270"> <thead> <tr> <th>ฟันบน</th> <th>ขึ้น</th> <th>หลุด</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- ฟันหน้าซี่กลาง</td> <td>7<math>\frac{1}{2}</math> เดือน</td> <td>7<math>\frac{1}{2}</math> ปี</td> </tr> <tr> <td>- ฟันหน้าซี่ข้าง</td> <td>9 เดือน</td> <td>8 ปี</td> </tr> <tr> <td>- ฟันเขี้ยว</td> <td>18 เดือน</td> <td>11<math>\frac{1}{2}</math> ปี</td> </tr> </tbody> </table> | ฟันบน                 | ขึ้น                | หลุด         | - ฟันหน้าซี่กลาง | 7 $\frac{1}{2}$ เดือน | 7 $\frac{1}{2}$ ปี | - ฟันหน้าซี่ข้าง | 9 เดือน | 8 ปี | - ฟันเขี้ยว | 18 เดือน | 11 $\frac{1}{2}$ ปี | <p>2) ภาพแสดงคนที่ยิ้มแล้วเห็นฟันไม่สวย</p> <p>3) ภาพฟันผุ</p> <p>4) ภาพแสดงฟันแข็งแรงให้นักเรียนดูแล้วเปรียบเทียบว่าภาพทั้ง 4 ภาพมีความหมายและแตกต่างกันอย่างไร</p> <p>3. ครูโยงเข้าสู่บทเรียน โดยพูดถึงภาพคนที่ยิ้มแล้วเห็นฟันสวยงามและภาพที่ยิ้มแล้วเห็นฟันไม่สวยงาม ครูกล่าวถึงคนที่รักษาฟันดี จะมีฟันสวยแข็งแรงและมีเสน่ห์ ครูจึงโยงเข้าสู่บทเรียน</p> <p>4. ครูกล่าวถึงความจำเป็นที่ควรจะเรียนเรื่องนี้ เพราะฟันมีประโยชน์ในการบดเคี้ยวอาหารให้อาหารมีรสชาติและยังเป็นประโยชน์ในด้านความสวยงามอีกด้วย</p> <p>5. ครูเขียนชื่อเรื่องที่จะเรียนบนกระดาน “ฟันสวยยิ้มสวย”</p> | <p>ศึกษา นายแพทย์ บุญสม มาร์ติน นายแพทย์เทพพนม เมืองแมนและคณะ โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์ พ.ศ. 2534 หน้า 33-38</p> <p>3. ภาพแสดงคนที่ยิ้มแล้วเห็นฟันสวยงาม</p> <p>4. ภาพแสดงคนที่ยิ้มแล้วเห็นฟันไม่สวยงาม</p> <p>5. ภาพแสดงฟันผุ</p> <p>6. ภาพแสดงฟันแข็งแรง</p> <p>7. ภาพแสดงรูปฟันน้ำนม</p> <p>8. แผนภูมิแสดงอายุการขึ้นของฟันน้ำนม</p> | <p>4. ฟันมีรูปร่างลักษณะและหน้าที่แตกต่างกันอย่างไร</p> <p>5. ให้นักเรียนแสดงวิธีการจับแปรงสีฟันอย่างถูกต้อง</p> <p>6. ให้นักเรียนเลือกแปรงสีฟันที่ดีและยาสีฟันที่มีประโยชน์ในการช่วยทำให้ฟันแข็งแรง</p> <p>7. ให้นักเรียนปฏิบัติวิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี</p> <p>8. ให้นักเรียนเปรียบเทียบความแตกต่างของด้ายธรรมดากับ Dentol Floss</p> | <p>2) ให้นักเรียนนำแปรงสีฟัน ยาสีฟัน มาด้วย</p> |
| ฟันบน  | ขึ้น                  | หลุด                |              |                  |                       |                    |                  |         |      |             |          |                     |  |   |  |   |
| - ฟันหน้าซี่กลาง   | 7 $\frac{1}{2}$ เดือน | 7 $\frac{1}{2}$ ปี  |              |                  |                       |                    |                  |         |      |             |          |                     |  |   |  |   |
| - ฟันหน้าซี่ข้าง   | 9 เดือน               | 8 ปี                |              |                  |                       |                    |                  |         |      |             |          |                     |  |   |  |   |
| - ฟันเขี้ยว  | 18 เดือน              | 11 $\frac{1}{2}$ ปี |              |                  |                       |                    |                  |         |      |             |          |                     |  |   |  |   |

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม  | สื่อการสอน  | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|---|--|---|--------------|----------|
| <p>- ฟันกรามซี่ที่ 1 14 เดือน 10<math>\frac{1}{2}</math> ปี</p> <p>- ฟันกรามซี่ที่ 2 24 เดือน 10<math>\frac{1}{2}</math> ปี</p> <p><b>ฟันล่าง</b>                      <b>ขึ้น</b>                      <b>หลุด</b></p> <p>- ฟันกรามซี่ที่ 2 20 เดือน 11 ปี</p> <p>- ฟันกรามซี่ที่ 1 12 เดือน 10 ปี</p> <p>- ฟันเขี้ยว 16 เดือน 9<math>\frac{1}{2}</math> ปี</p> <p>- ฟันหน้าซี่ข้าง 7 เดือน 7 ปี</p> <p>- ฟันหน้าซี่กลาง 6 เดือน 6 ปี</p> <p>ดังนั้น ระยะเวลาระหว่างอายุ 6-12 ปี เด็กจะมีฟัน 2 ชุด อยู่ในปาก ฟันแท้ดันขึ้นมาแทนที่ ฟันน้ำนมจะค่อยๆ หลุดไป</p> <p>2) <b>ฟันแท้</b> เป็นฟันชุดที่ 2 มีลักษณะถาวร หากกระวังรักษาให้ดีจะคงทนอยู่จนถึงวัยสูงอายุได้ระหว่างอายุ 6-12 ปี เป็นระยะเปลี่ยนชุดฟันจากฟันน้ำนมมาเป็นฟันแท้ โดยเริ่มตั้งแต่อายุ 6 ขวบขึ้นไป ฟันแท้ซี่แรกจะโผล่ขึ้นมาเป็นฟันกราม 4 ซี่ ชั้นที่กรามซ้าย-ขวา</p> | <p><b>ชั้นสอน (38 นาที)</b></p> <p>1. ครูอธิบายความสำคัญของเหงือกและฟัน เพราะฟันและเหงือกเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในการกินอาหาร เพราะต้องทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร ใช้ในการออกเสียงให้ชัดเจน และยังช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้สวยงามเวลาขึ้น ดังนั้น เราจึงควรดูแลสุขภาพของฟันและเหงือกให้แข็งแรงสมบูรณ์ตลอดเวลาไม่ควรปล่อยให้ฟันชุดใดชุดหนึ่งเสียไปก่อนเวลาอันสมควร ตามปกติฟันของคนเรามี 2 ชุด พร้อมทั้งเขียนข้อความสำคัญบนกระดาน</p> <p>2. ครูอธิบายเรื่องฟันน้ำนมเป็นฟันชุดแรกและมีอายุชั่วคราวในวัยเด็ก เกิดขึ้นครั้งแรกตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดาเพิ่งมีอายุได้ 6 สัปดาห์ เด็กเมื่อแรกเกิดฟันจะยังไม่โผล่ขึ้นมาในช่องปาก เมื่ออายุ 6 เดือนถึง 1 ปี ฟันหน้าล่าง 2 ซี่ ซึ่งเป็นฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นมาเป็นครั้งแรก ต่อมาฟันหน้าบน 2 ซี่ ฟันน้ำนมซี่อื่น ๆ</p> | <p>9. ภาพแสดงรูปฟันแท้</p> <p>10. แผนภูมิแสดงอายุการขึ้นของฟันแท้</p> <p>11. ภาพโครงสร้างของฟัน</p> <p>12. ภาพแสดงรูปร่างของฟันกราม ฟันเขี้ยว และฟันหน้า</p> <p>13. ตัวอย่างแปรงสีฟันชนิดต่างๆ</p> <p>1) แปรงสีฟันชนิดขนแข็ง</p> <p>2) แปรงสีฟันชนิดขนอ่อน</p> <p>3) แปรงสีฟันของเด็ก</p> <p>4) แปรงสีฟันของผู้ใหญ่</p> <p>5) แปรงสีฟัน</p> |              |          |

| เนื้อเรื่อง                                | วิธีสอนและกิจกรรม  | สื่อการสอน   | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|--|--|--|--------------|----------|
| ทั้งบนและล่าง ระยะเวลาการขึ้นของ<br>ฟันแท้ | ก็จะตามมาตามลำดับ<br>ฟันน้ำนมมี 20 ซี่ เป็นฟันบน 10 ซี่<br>และฟันล่าง 10 ซี่ เด็กเจริญตามปกติฟัน<br>น้ำนมจะขึ้นเต็ม 20 ซี่ เมื่ออายุ 2 ขวบ-<br>ครึ่ง โดยใช้ภาพแสดงรูปฟันน้ำนมประ-<br>กอบคำอธิบาย | ที่ใช้แล้วและเสื่อม<br>คุณภาพ                        |              |          |
| ฟันบน                                      | ขึ้น   |  |              |          |
| ฟันหน้าซี่กลาง 7-8 ปี                      | 3. ครูอธิบายระยะการขึ้นและหลุด<br>ของฟันน้ำนม  | 14. ยาสีฟันชนิด<br>ต่าง ๆ                            |              |          |
| ฟันหน้าซี่ข้าง 8-9 ปี                      |  | 1) ยาสีฟันของ<br>เด็ก                                |              |          |
| ฟันเขี้ยว 11-12 ปี                         |  | 2) ยาสีฟันของ<br>ผู้ใหญ่                             |              |          |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 1 10-11 ปี               | ฟันบน  | 3) ยาสีฟันที่<br>ระบุว่ามีส่วนผสมของ<br>สารฟลูออไรด์ |              |          |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 2 10-12 ปี               | ขึ้น หลุด  |  |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 1 6-7 ปี                     | - ฟันหน้าซี่กลาง 7 $\frac{1}{2}$ เดือน 7 $\frac{1}{2}$ ปี  | 15. ภาพแสดงวิธี<br>การจับแปรงสีฟัน                   |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 2 12-13 ปี                   | - ฟันหน้าซี่ข้าง 9 เดือน 8 ปี  | 16. หุ่นฟัน 1 ชุด                                    |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 3 17-21 ปี                   | - ฟันเขี้ยว 18 เดือน 11 $\frac{1}{2}$ ปี   | 17. ภาพแสดงวิธี<br>การแปรงฟัน                        |              |          |
| ฟันล่าง                                    | ขึ้น หลุด  | 18. ภาพแสดงวิธี<br>การจับแปรงสีฟัน<br>ถูกวิธี        |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 3 17-21 ปี                   | - ฟันกรามซี่ที่ 1 14 เดือน 10 $\frac{1}{2}$ ปี   | 19. ภาพแสดงวิธี<br>การแปรงฟัน                        |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 2 11-13 ปี                   | - ฟันกรามซี่ที่ 2 24 เดือน 10 $\frac{1}{2}$ ปี   |  |              |          |
| ฟันกรามซี่ที่ 1 6-7 ปี                     | ฟันล่าง  |  |              |          |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 2 11-12 ปี               | ขึ้น หลุด  |  |              |          |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 1 10-12 ปี               | - ฟันกรามซี่ที่ 2 20 เดือน 11 ปี   |  |              |          |
| ฟันเขี้ยว 9-10 ปี                          | - ฟันกรามซี่ที่ 1 12 เดือน 10 ปี   |  |              |          |
| ฟันหน้าซี่ข้าง 7-8 ปี                      | - ฟันเขี้ยว 16 9 $\frac{1}{2}$ ปี  |  |              |          |
| ฟันหน้าซี่กลาง 6-7 ปี                      |  |  |              |          |

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน                                     | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|---|---|--|--------------|----------|
| <p>ส่วนประกอบของฟัน โครงสร้างของฟัน แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ</p> <p>1. ตัวฟัน คือส่วนที่เรามองเห็น เป็นสีขาว โผล่ออกมาจากเหงือก จะประกอบด้วย</p> <p>1) ชั้นเคลือบฟัน มีลักษณะเป็นผลึกของสารประกอบจำพวกแคลเซียม มีความแข็งแรงมาก นับว่าเป็นส่วนที่แข็งที่สุดของตัวฟัน และมีความเงางาม ชั้นเคลือบฟันนี้ถือว่าเป็นชั้นนอกสุดของตัวฟัน ทำหน้าที่ป้องกันเนื้อฟันไม่ให้ได้รับอันตรายจากการขบเคี้ยวอาหาร</p> <p>2) ชั้นเนื้อฟัน เป็นส่วนที่อยู่ชั้นใต้ชั้นเคลือบฟัน เนื้อฟันนี้มีทั้งส่วนที่งอกออกมานอกเหงือก และส่วนที่อยู่ในเหงือกที่เราเรียกว่ารากฟัน</p> <p>3) โพรงประสาทฟัน อยู่ถัดจากเนื้อฟันเข้าไป ภายในโพรงประสาทมีหลอดเลือด ท่อน้ำเหลืองและมีประสาทไว้คอยรับความรู้สึกเจ็บปวด และ</p> | <p>- ฟันหน้าซี่ข้าง 7 เดือน 7 ปี</p> <p>- ฟันหน้าซี่กลาง 6 เดือน 6 ปี</p> <p>ดังนั้น ระยะเวลาระหว่างอายุ 6-12 ปี เด็กจะมีฟัน 2 ชุด อยู่ในปาก ฟันแท้ดันขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนมจะค่อย ๆ หลุดไป โดยใช้แผนภูมิแสดงระยะเวลาการขึ้นและหลุดของฟันน้ำนมประกอบคำอธิบาย</p> <p>4. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเรื่องฟันแท้ โดยใช้ภาพแสดงรูปฟันแท้ประกอบคำอภิปรายและเขียนบนกระดานดังนี้</p> <p>ฟันแท้เป็นฟันชุดที่ 2 มีลักษณะถาวร หากระวังรักษาให้ดีจะคงทนอยู่จนถึงวัยสูงอายุได้ ระหว่างอายุ 6-12 ปี เป็นระยะเปลี่ยนชุดฟัน จากฟันน้ำนมมาเป็นฟันแท้ โดยเริ่มตั้งแต่อายุ 6ขวบขึ้นไป ฟันแท้ซี่แรกจะโผล่ขึ้นมาเป็นฟันกราม 4 ซี่ ขึ้นที่กรามซ้าย-ขวาทั้งบนและล่าง ระยะเวลาการขึ้นของฟันแท้</p> | <p>20. Dental Floss</p> <p>21. ด้ายเย็บผ้า</p> |              |          |

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
|---|---|------------|--------------|----------|----------------|-----|----|----------------|-----|----|-----------|-------|----|---------------------|-------|----|---------------------|-------|----|-----------------|-----|----|-----------------|-------|----|-----------------|-------|----|---------|--|------|-----------------|-------|----|-----------------|-------|----|-----------------|-----|----|---------------------|-------|----|---------------------|-------|----|-----------|------|----|----------------|-----|----|----------------|-----|----|--|--|--|
| <p>ความรู้สึกละอาย</p> <p>2. รากฟัน กระดูขากรรไกรและเหงือก รากฟัน คือ ส่วนที่ติดจากตัวฟันเข้ามาในเหงือก ฝังลงติดแน่นกับกระดูกขากรรไกร ซึ่งเป็นกระดูกที่แข็งแรง 2 ชั้นประกบกันทำหน้าที่เป็นฝักให้รากฟันเสียบ โดยมีเหงือกเป็นเนื้อเยื่อสีชมพูหุ้มกระดูกขากรรไกรไว้ ทำให้แลดูสวยงาม และคอยป้องกันขากรรไกรไว้</p> <p><b>หน้าที่ของฟัน</b> ฟันมีหน้าที่ในการขบเคี้ยวอาหารซึ่งมีทั้งกัด ฉีก บดอาหารให้ละเอียด ฟันมีรูปร่างแตกต่างกันไป แบ่งออกเป็น ดังนี้คือ</p> <p>1) ฟันหน้า มีลักษณะคล้ายด้ามคม ใช้กัด ตัดอาหาร</p> <p>2) ฟันเขี้ยว มีลักษณะปลายแหลมใช้ยึดฉีกอาหาร</p> <p>3) ฟันกราม มีลักษณะแบนกว้าง ตรงกลางมีร่อง ใช้บดอาหารให้ละเอียด</p> | <p>5. ครูอธิบายระยะเวลาการขึ้นของฟัน-แท้ ดังนี้</p> <table border="1" data-bbox="835 431 1276 1335"> <thead> <tr> <th colspan="2">ฟันบน</th> <th>ชั้น</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ฟันหน้าซี่กลาง</td> <td>7-8</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันหน้าซี่ข้าง</td> <td>8-9</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันเขี้ยว</td> <td>11-12</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันหน้ากรามซี่ที่ 1</td> <td>10-11</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันหน้ากรามซี่ที่ 2</td> <td>10-12</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันกรามซี่ที่ 1</td> <td>6-7</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันกรามซี่ที่ 2</td> <td>12-13</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันกรามซี่ที่ 3</td> <td>17-21</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <th colspan="2">ฟันล่าง</th> <th>ชั้น</th> </tr> <tr> <td>ฟันกรามซี่ที่ 3</td> <td>17-21</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันกรามซี่ที่ 2</td> <td>11-13</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันกรามซี่ที่ 1</td> <td>6-7</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันหน้ากรามซี่ที่ 2</td> <td>11-12</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันหน้ากรามซี่ที่ 1</td> <td>10-12</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันเขี้ยว</td> <td>9-10</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันหน้าซี่ข้าง</td> <td>7-8</td> <td>ปี</td> </tr> <tr> <td>ฟันหน้าซี่กลาง</td> <td>6-7</td> <td>ปี</td> </tr> </tbody> </table> <p>โดยใช้แผนภูมิแสดงระยะเวลาการขึ้นของ</p> | ฟันบน      |              | ชั้น     | ฟันหน้าซี่กลาง | 7-8 | ปี | ฟันหน้าซี่ข้าง | 8-9 | ปี | ฟันเขี้ยว | 11-12 | ปี | ฟันหน้ากรามซี่ที่ 1 | 10-11 | ปี | ฟันหน้ากรามซี่ที่ 2 | 10-12 | ปี | ฟันกรามซี่ที่ 1 | 6-7 | ปี | ฟันกรามซี่ที่ 2 | 12-13 | ปี | ฟันกรามซี่ที่ 3 | 17-21 | ปี | ฟันล่าง |  | ชั้น | ฟันกรามซี่ที่ 3 | 17-21 | ปี | ฟันกรามซี่ที่ 2 | 11-13 | ปี | ฟันกรามซี่ที่ 1 | 6-7 | ปี | ฟันหน้ากรามซี่ที่ 2 | 11-12 | ปี | ฟันหน้ากรามซี่ที่ 1 | 10-12 | ปี | ฟันเขี้ยว | 9-10 | ปี | ฟันหน้าซี่ข้าง | 7-8 | ปี | ฟันหน้าซี่กลาง | 6-7 | ปี |  |  |  |
| ฟันบน   |   | ชั้น       |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันหน้าซี่กลาง  | 7-8   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันหน้าซี่ข้าง  | 8-9   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันเขี้ยว   | 11-12   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 1   | 10-11   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 2   | 10-12   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันกรามซี่ที่ 1   | 6-7   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันกรามซี่ที่ 2   | 12-13   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันกรามซี่ที่ 3   | 17-21   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันล่าง   |   | ชั้น       |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันกรามซี่ที่ 3   | 17-21   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันกรามซี่ที่ 2   | 11-13   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันกรามซี่ที่ 1   | 6-7   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 2   | 11-12   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันหน้ากรามซี่ที่ 1   | 10-12   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันเขี้ยว   | 9-10  | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันหน้าซี่ข้าง  | 7-8   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |
| ฟันหน้าซี่กลาง  | 6-7   | ปี         |              |          |                |     |    |                |     |    |           |       |    |                     |       |    |                     |       |    |                 |     |    |                 |       |    |                 |       |    |         |  |      |                 |       |    |                 |       |    |                 |     |    |                     |       |    |                     |       |    |           |      |    |                |     |    |                |     |    |  |  |  |

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|---|---|------------|--------------|----------|
| <p><b>การแปรงฟัน</b> การแปรงฟันที่ถูกวิธี เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะป้องกันโรคฟันผุและเหงือกอักเสบได้ เพราะการแปรงฟันจะทำให้เศษอาหารที่ติดค้างตามซอกฟันหลุดออกมาได้ หากแปรงฟันไม่ถูกวิธี อาจมีเศษอาหารติดค้างอยู่ ทำให้ฟันผุและมักกลืนปากได้</p> <p><b>การเลือกแปรงสีฟัน และยาสีฟัน</b></p> <p><b>การเลือกแปรงสีฟัน</b></p> <p>1) ควรเลือกใช้แปรงที่ขนทำด้วยเส้นใยสังเคราะห์ไนลอน เส้นเล็กปลายมน หน้าตัดเรียบเสมอกัน ขนไม่อ่อนหรือแข็งจนเกินไป มีขนแปรงประมาณ 3-5 แถว</p> <p>2) ด้านแปรงควรตรง ไม่โค้งหรืองอ มีขนาดพอเหมาะ จับถนัดมือ</p> <p><b>การเลือกยาสีฟัน</b></p> <p>1) ของเด็กควรเลือกยาสีฟันที่มีส่วนผสมของสารฟลูออไรด์ เพราะสารนี้ช่วยเคลือบฟันให้แข็งแรงไม่ผุง่าย</p> | <p>ฟันแท้ประกอบคำอธิบาย</p> <p>6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย เรื่องการขึ้นของฟันแท้โดยเริ่มอายุ 6 ขวบขึ้นไป ฟันแท้ซี่แรกจะโผล่ขึ้นมาเป็นฟันกราม 4 ซี่ขึ้นที่กรามซ้าย-ขวา ทั้งบนและล่าง ส่วนฟันน้ำนมเริ่มหลุดไปเมื่ออายุเข้า 6 ปี พร้อมทั้งเขียนสาระสำคัญบนกระดาน</p> <p>7. ครูอธิบายส่วนประกอบของฟัน พร้อมทั้งเขียน สาระสำคัญบนกระดานดังนี้</p> <p><b>ส่วนประกอบของฟัน</b> โครงสร้างของฟัน แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ</p> <p>1. <b>ตัวฟัน</b> คือส่วนที่เรามองเห็นเป็นสีขาว โผล่ออกมาจากเหงือก จะประกอบด้วย</p> <p>1) <b>ชั้นเคลือบฟัน</b> มีลักษณะเป็นผลึกของสารประกอบจำพวกแคลเซียมมีความแข็งแรงมาก นับว่าเป็นส่วนที่แข็งที่สุดของตัวฟัน และมีความเงางาม ชั้นเคลือบฟันนี้ถือว่าเป็นชั้น</p> |            |              |          |



| เนื้อเรื่อง  | วิธีสอนและกิจกรรม  | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|--|--|------------|--------------|----------|
| <p>2) ของผู้ใหญ่จะเลือกยาสีฟันชนิดใดก็ได้</p> <p><b>วิธีการแปรงฟัน</b><br/>การแปรงฟันควรแปรงให้ทั่วถึงทุกซอกและทุกด้านของฟัน ใช้เวลาในการแปรงนาน 2-3 นาที</p> <p>การจับแปรงสีฟัน ควรจับด้ามแปรงด้วยนิ้ว 4 นิ้ว ส่วนนิ้วหัวแม่มือจะวางกดอยู่บนด้ามแปรง</p> <p>วิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง ถ้าฟันล่างให้แปรงขึ้นและเป็นฟันบนให้แปรงลง โดยปฏิบัติดังนี้</p> <p>1) แปรงฟันด้านนอกของฟันล่าง สอดแปรงไว้ระหว่างกระพุ้งแก้มกับฟันหันด้านข้างของขนแปรง ให้ปลายขนแปรงชิดกับขอบเหงือก วางทำมุมประมาณ 45 องศา แล้วหมุนข้อมือเบาๆ ให้ปลายขนแปรงปิดจากขอบเหงือกขึ้นไปยังตัวฟัน ให้แปรงจากซี่ในสุดออกมาข้างนอกจนทั่วทุกซี่</p> | <p>นอกสุดของตัวฟัน ทำหน้าที่ป้องกันเนื้อฟันไม่ให้ได้รับอันตรายจากการขบเคี้ยวอาหาร</p> <p>2) ชั้นเนื้อฟัน เป็นส่วนที่อยู่ชั้นใต้ชั้นเคลือบฟัน เนื้อฟันนี้มีทั้งส่วนที่งอกออกมานอกเหงือกและส่วนที่อยู่ในเหงือกที่เขาเรียกว่ารากฟัน</p> <p>3) โพรงประสาทฟัน อยู่ถัดจากเนื้อฟันเข้าไป ภายในโพรงประสาทมีหลอดเลือด ท่อน้ำเหลือง และมีประสาทไว้อยู่รับความรู้สึกเจ็บปวดและความรู้สึกเสียวฟัน</p> <p>2. รากฟัน กระดูกขากรรไกรและเหงือก รากฟัน คือ ส่วนที่ต่อจากหัวฟันเข้ามาในเหงือก ผังลงติดแน่นกับกระดูกขากรรไกร ซึ่งเป็นกระดูกที่แข็งแรง 2 ชั้นประกบกัน ทำหน้าที่เป็นฝักให้รากฟันเสียบ โดยมีเหงือกเป็นเนื้อเยื่อเชื่อมพุ่มกระดูกขากรรไกรไว้ ทำให้แลดูสวยงาม และคอยป้องกันขากรรไกรไว้</p> |            |              |          |

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม  | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|---|--|------------|--------------|----------|
| <p>2) แปร่งฟันด้านนอกของฟันบน สอดแปร่งลักษณะเดียวกันหันชนแปร่งขึ้นด้านบน จดชนแปร่งด้านบนให้ชิดกับขอบเหงือก กดเบาๆ แล้วหมุนข้อมือลง ให้ชนไปรงปิดจากขอบเหงือกลงไปยังตัวฟัน ให้แปร่งจากซี่ในสุดออกมาข้างนอกจนทั่วทุกซี่</p> <p>3) แปร่งฟันด้านในของฟันล่าง สอดแปร่งไว้ระหว่างลิ้นกับฟันวางด้านข้างของชนแปร่งตอนปลาย ให้ชิดกับขอบเหงือก เอียงทำมุมประมาณ 45 องศา ปิดชนแปร่งจากขอบเหงือกขึ้นไปยังตัวฟัน แปร่งจากซี่ในสุดออกมาข้างนอกให้ทั่วทุกซี่</p> <p>4) แปร่งฟันด้านในของฟันบน สอดแปร่งเข้าไปในช่องปากหันชนแปร่งขึ้น ให้ด้านข้างของชนแปร่งตอนปลายชิดกับขอบเหงือก ทำมุมประมาณ 45 องศา กดเบาๆ แล้วหมุนข้อมือให้ชนแปร่งปิดจากขอบเหงือกลงไปตาม</p> | <p>โดยใช้ภาพโครงสร้างของฟันประกอบคำอธิบาย</p> <p>8. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเรื่องหน้าที่ของฟัน พร้อมเขียนสาระสำคัญลงบนกระดานดังนี้</p> <p><b>หน้าที่ของฟัน</b> ฟันมีหน้าที่ในการขบเคี้ยวอาหารซึ่งมีทั้งกัด ฉีก บดอาหารให้ละเอียด ฟันมีรูปร่างแตกต่างกันไป แบ่งออกเป็น ดังนี้คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ฟันหน้า มีลักษณะคล้ายลิ้มคม ใช้กัด ตัดอาหาร</li> <li>2) ฟันเขี้ยว มีลักษณะปลายแหลม ใช้ฉีกฉีกอาหาร</li> <li>3) ฟันกราม มีลักษณะแบนกว้าง ตรงกลางมีร่อง ใช้บดอาหารให้ละเอียด โดยใช้ภาพแสดงรูปร่างของฟันกราม ฟันเขี้ยว และฟันหน้าประกอบคำอธิบาย</li> </ol> <p>9. ครูอธิบายให้เห็นความจำเป็นของการแปร่งฟันถูกวิธี และเขียนสาระ</p> |            |              |          |

| เนื้อเรื่อง   | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|---|---|------------|--------------|----------|
| <p>ตัวฟัน แปรจากซี่ในสุดออกมาซี่นอกจนทั่วทุกซี่</p> <p>5) แปรฟันด้านหลังของฟันหน้า วางขนแปรด้านข้างตอนปลายให้ชิดกับขอบเหงือก ถ้าเป็นฟันล่างปิดขนแปรขึ้น ถ้าเป็นฟันบนให้ปิดขนแปรลง</p> <p>6) แปรฟันด้านบดเกี่ยว ฟันด้านบดเกี่ยวมีหน้าตัดกว้าง ให้วางขนแปรด้านบนขนานกับตัวฟันแล้วดูเข้าออกจากข้างในออกมาข้างนอกให้ทั่วทั้งด้านบนและด้านล่าง</p> <p>เมื่อแปรฟันเสร็จ ควรใช้น้ำบ้วนให้ปากสะอาดและสำรวจโดยใช้ลิ้นคุณไปตามซอกฟันว่ายังมีเศษอาหารติดอยู่หรือไม่ ถ้าพบว่ามีเศษอาหารติดอยู่ควรแปรซ้ำอีกครั้งจนเศษอาหารหลุดไปหมด ถ้าเศษอาหารยังไม่หลุดออกไปควรใช้ด้ายเส้นเล็ก ๆ เชาะเข้าไปในร่องฟันเพื่อนำเศษอาหารที่ติดอยู่ออกมา</p> | <p>สำคัญบนกระดานดังนี้</p> <p><b>การแปรฟัน</b> การแปรฟันที่ถูกวิธีเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะป้องกันโรคฟันผุ และเหงือกอักเสบได้เพราะการแปรฟันจะทำให้เศษอาหารที่ติดค้างตามซอกฟันหลุดออกมาได้ หากแปรฟันไม่ถูกวิธี อาจมีเศษอาหารติดค้างอยู่ ทำให้ฟันผุ และมีกลิ่นปากได้</p> <p>10. ครูอธิบายการเลือกแปรงสีฟัน และเขียนสาระสำคัญลงบนกระดานดังนี้</p> <p><b>การเลือกแปรงสีฟัน</b></p> <p>1) ควรเลือกใช้แปรงที่ขนทำด้วยเส้นใยสังเคราะห์ในลอน เส้นเล็ก ปลายมน หน้าตัดเรียบเสมอกัน ขนไม่อ่อนหรือแข็งจนเกินไป มีขนแปรประมาณ 3-5 แถว</p> <p>2) ด้านแปรควรตรง ไม่โค้งหรืองอ มีขนาดพอเหมาะจับถนัดมือ ครูใช้ตัวอย่างของจริงประกอบคำอธิบาย และชี้ให้นักเรียนเห็นความแตกต่างของแปรงสีฟันที่ดีกับแปรงสีฟันที่ไม่ดี</p> |            |              |          |

| เนื้อเรื่อง | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|-------------|---|------------|--------------|----------|
|             | <p>11. ครูอธิบายการเลือกยาสีฟันให้เหมาะกับวัย โดยเขียนสาระสำคัญบนกระดานดังนี้</p> <p><b>การเลือกยาสีฟัน</b></p> <p>1) ของเด็กควรเลือกยาสีฟันที่มีส่วนผสมของสารฟลูออไรด์เพราะสารนี้ช่วยเคลือบฟันให้แข็งแรงไม่ผุง่าย</p> <p>2) ของผู้ใหญ่จะเลือกยาสีฟันชนิดใดก็ได้</p> <p>ครูใช้ตัวอย่างยาสีฟันของเด็ก และยาสีฟันของผู้ใหญ่ มาใช้ประกอบคำอธิบาย</p> <p>12. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตวิธีการจับแปรงสีฟันอย่างถูกวิธีพร้อมทั้งเขียนสาระบนกระดานนี้</p> <p>การจับแปรงสีฟัน ควรจับด้ามแปรงด้วยนิ้ว 4 นิ้ว ส่วนนิ้วหัวแม่มือจะวางกดอยู่บนด้ามแปรง</p> <p>ครูใช้ภาพแสดงวิธีการจับแปรงสีฟันแบบถูกวิธีประกอบคำอธิบายพร้อมทั้งสาธิตให้นักเรียนดู</p> |            |              |          |

| เนื้อเรื่อง | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|-------------|---|------------|--------------|----------|
|             | <p>13. ครูอธิบายพร้อมสาธิตวิธีการแปรงฟันถูกวิธี ดังนี้คือ</p> <p>การแปรงฟันควรแปรงให้ทั่วถึงทุกซี่ และทุกด้านของฟัน ใช้เวลาในการแปรงนาน 2-3 นาที</p> <p>วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง ถ้าฟันล่างให้แปรงขึ้น และฟันบนให้แปรงปัดลง โดยปฏิบัติดังต่อไปนี้</p> <p>1) แปรงฟันด้านนอกของฟันล่าง สอดแปรงไว้ระหว่างกระพุ้งแก้มกับฟันหันด้านข้างของขนแปรงให้ปลายขนแปรงชิดกับขอบเหงือกวางท่ามุมประมาณ 45 องศา แล้วหมุนข้อมือเบาๆ ให้ปลายขนแปรงปัดจากขอบเหงือกขึ้นไปยังตัวฟันให้แปรงจากซี่ในสุดออกมาข้างนอกจนทั่วทุกซี่</p> <p>2) แปรงฟันด้านนอกของฟันบน สอดแปรงลักษณะเดียวกัน หันขนแปรงขึ้นด้านบน จดขนแปรงด้านบนให้ชิดกับขอบเหงือก กดเบาๆ แล้วหมุน</p> |            |              |          |

| เนื้อเรื่อง | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|-------------|---|------------|--------------|----------|
|             | <p>ข้อมือลง ให้ชนแปรงปิดจากขอบเหงือก<br/>ลงไปยังตัวฟัน ให้แปรงจากซี่ในสุด<br/>ออกมาข้างนอกจนทั่วทุกซี่</p> <p>3) แปรงฟันด้านในของฟันล่าง<br/>สอดแปรงไว้ระหว่างลิ้นกับฟัน วางด้าน<br/>ข้างของชนแปรงตอนปลายให้ชิดกับ<br/>ขอบเหงือกเอียงทำมุมประมาณ 45<br/>องศา ปิดชนแปรงจากขอบเหงือกขึ้น<br/>ไปยังตัวฟัน แปรงจากซี่ในสุดออกมายัง<br/>ซี่นอกให้ทั่วทุกซี่</p> <p>4) แปรงฟันด้านในของฟันบน<br/>สอดแปรงเข้าไปในช่องปากหันชนแปรง<br/>ขึ้นให้ด้านข้างของชนแปรงตอนปลาย<br/>ชิดกับขอบเหงือก ทำมุมประมาณ 45<br/>องศา กดเบา ๆ แล้วหมุนข้อมือให้<br/>ชนแปรงปิดจากขอบเหงือกลงไปตาม<br/>ตัวฟัน แปรงจากซี่ในสุดออกมายังซี่<br/>นอกจนทั่วทุกซี่</p> <p>5) แปรงฟันด้านหลังของฟันหน้า</p> |            |              |          |

| เนื้อเรื่อง | วิธีสอนและกิจกรรม  | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|-------------|--|------------|--------------|----------|
|             | <p>วางขนแปรงด้านข้างตอนปลายให้ชิดกับขอบเหงือก ถ้าเป็นฟันล่างปิดขนแปรงขึ้น ถ้าเป็นฟันบนให้ปิดขนแปรงลง</p> <p>6) แปรงฟันด้านบดเคี้ยว</p> <p>ฟันด้านบดเคี้ยวมีหน้าตัดกว้างให้วางขนแปรงด้านบนขนานกับตัวฟัน แล้วถูเข้าออกจากข้างในออกมาข้างนอกให้ทั่วทั้งด้านบนและด้านล่าง โดยครูสาธิตวิธีการแปรงฟันกับหุ่นฟัน</p> <p>14. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการใช้ด้าย (Dental Floss) ยาวประมาณ 20 ซม. พันด้วยนิ้วชี้ทั้ง 2 แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือคอยกดด้ายไว้แล้วสอดเข้าไปตามซอกฟัน เสาะเข้าไปในร่องฟันเพื่อนำเศษอาหารที่ติดอยู่ออกมา</p> <p>15. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม โดยทำกิจกรรมดังต่อไปนี้</p> <p>กลุ่ม 1 ให้นักเรียนสาธิตวิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยให้แปรงฟันบนฟันล่าง ฟันด้านนอกและฟันด้านใน</p> <p>กลุ่ม 2 ให้นักเรียนเปรียบเทียบ</p> |            |              |          |

| เนื้อเรื่อง | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|-------------|---|------------|--------------|----------|
|             | <p>ลักษณะของแปรงสีฟันชนิดต่างๆ ที่นักเรียนแต่ละคนนำมาว่าอย่างไรเป็นแปรงสีฟันที่ดีและเหมาะสมที่สุด พร้อมทั้งอธิบายว่าแปรงสีฟันด้ามใดมีอายุสมควรเปลี่ยนใหม่ได้แล้ว</p> <p>กลุ่ม 3 ให้นักเรียนนำยาสีฟันมาเปรียบเทียบว่ายาสีฟันแต่ละชนิดมีส่วนประกอบที่สำคัญที่ทำให้ฟันแข็งแรง</p> <p>กลุ่ม 4 ให้นักเรียนสาธิตวิธีการใช้ด้าย (Dental Floss) เขาเข้าไปในร่องฟัน เพื่อนำเศษอาหารออกมา</p> <p>16. ครูแจกแปรงสีฟันให้นักเรียนแถวละ 2 ด้าม ให้นักเรียนพิจารณาดูแล้วให้ชูแปรงสีฟันที่ควรใช้</p> <p>17. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ชนิดของฟัน</li> <li>2) ส่วนประกอบของฟัน</li> <li>3) แปรงสีฟันที่ดีและแปรงสีฟันที่เสื่อมคุณภาพ</li> <li>4) ยาสีฟัน</li> </ol> |            |              |          |



| เนื้อเรื่อง | วิธีสอนและกิจกรรม   | สื่อการสอน | การประเมินผล | หมายเหตุ |
|-------------|---|------------|--------------|----------|
|             | <p>5) วิธีการจับแปรงสีฟัน</p> <p>6) วิธีการแปรงฟัน</p> <p><b>ขั้นสรุป (6 นาที)</b></p> <p>1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปหรือ<br/>ทบทวนย่อ ๆ เกี่ยวกับหัวข้อ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ชนิดของฟัน</li> <li>2) ระยะเวลาการขึ้นและหลุด<br/>ของฟันน้ำนม</li> <li>3) ระยะเวลาการขึ้นของฟันแท้</li> <li>4) ส่วนประกอบของฟัน</li> <li>5) หน้าที่ของฟัน</li> <li>6) การเลือกยาสีฟัน</li> <li>7) การเลือกแปรงสีฟัน</li> <li>8) วิธีการแปรงฟัน</li> </ol> <p>2. ครูเน้นให้นักเรียนนำเอาความรู้<br/>เรื่องฟันสวยยิ้มสวยไปปรับปรุงพฤติ-<br/>กรรมทางสุขภาพของตนเอง</p> |            |              |          |

## สรุป

แผนการสอนวิชาสุขศึกษา ประกอบไปด้วย แผนการสอนระยะยาว แผนการสอนแบบหน่วย และแผนการสอนประจำวัน ซึ่งแผนการศึกษาดังกล่าวช่วยให้ครูดำเนินการสอนแต่ละครั้ง แต่ละภาคเรียนเป็นไปอย่างมีขั้นตอน บทเรียนดำเนินไปอย่างเรียบร้อย ผู้เรียนก็จะได้รับบรรลุตรงตามจุดประสงค์ของหลักสูตรที่ได้กำหนดไว้

## คำถามและกิจกรรมท้ายบทที่ 2

1. อธิบายหลักเกณฑ์การทำแผนการสอนระยะยาว
2. ระบุโครงสร้างของแผนการสอนระยะยาว โครงสร้างของแผนการสอนแบบหน่วย และโครงสร้างของบันทึกการสอนประจำวัน
3. บอกความแตกต่างของบันทึกการสอนแบบธรรมดา และแบบพิสดาร
4. อธิบายประโยชน์ของแผนการสอนระยะยาว
5. ทำแผนการสอนระยะยาว 1 ภาคเรียนและแผนการสอนแบบหน่วย 1 หน่วย
6. ทำบันทึกการสอนแบบธรรมดา 1 คาบเรียน (50 นาที)
7. ทำบันทึกการสอนแบบพิสดาร 1 คาบเรียน (50 นาที)
8. ทำบันทึกการสอนแบบพิสดาร 15 นาที
9. บอกความแตกต่างของบันทึกการสอนกับบันทึกการสอบ
10. อธิบายความสำคัญของการทำบันทึกการสอนประจำวัน