

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง สุขภาพดีชีวิมีความสุข

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เจริญมสุวรรณ

ครูสุจิตรา บุญธรรม





เรื่อง

สุขภาพดีชีวิรมีสุข



จุดประสงค์การเรียนรู้

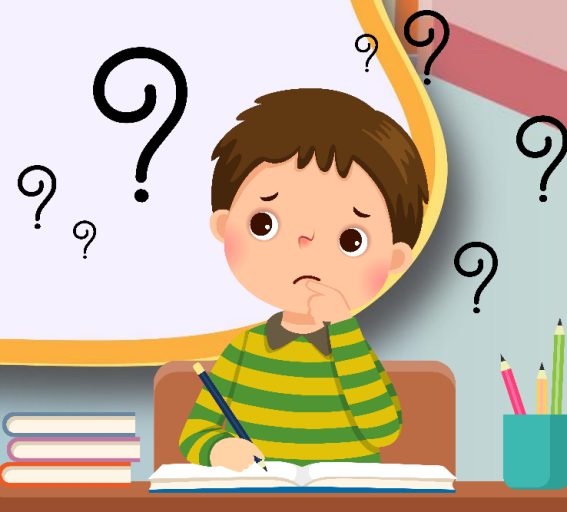
๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี
๒. เลือกอาหารที่มีประโยชน์
๓. เลือกของเล่นและของใช้ที่ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
๔. เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี





กิจกรรม

สวัสดี สบายดีหรือเปล่า





นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี อย่างไรบ้าง





สุขภาพดี

หมายถึง ความสำเร็จของร่างกายและจิตใจ
ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย ปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับ
คนในสังคมได้อย่างมีความสุข





ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี





ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี

ร่างกายแข็งแรง





ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี



จิตใจร่าเริงแจ่มใส



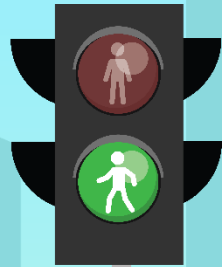
ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี

มีความสุข





ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี



มีความปลอดภัย



การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร





การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร

เลือกรับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์





การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร

เลือกของเล่นที่ไม่ก่อให้เกิด
อันตรายต่อสุขภาพ





การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร

เลือกใช้สิ่งของ
อย่างระมัดระวัง





การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร



ป้องกันตนเอง
จากการเจ็บป่วย



การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร

ปฏิบัติตามคำแนะนำ
เมื่อมีอาการเจ็บป่วย





กิจกรรม

สุขภาพดีไม่มีขาย











การมีสุขภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส มีชีวิตที่ปลอดภัยและมีความสุข สามารถทำได้โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รู้ถึงอันตรายจากของเล่นและของใช้ ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ใหญ่เมื่อเกิดการเจ็บป่วย จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอย่างผู้ที่มีสุขภาพดี



กิจกรรม สุขภาพดีไม่มีขาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าสิ่งที่ตนเองเลือกจากกิจกรรม
สุขภาพดีไม่มีขาย เป็นสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาพหรือไม่
พร้อมอธิบายเหตุผลที่เลือกลงในสมุดบันทึก



ชั้น ป.๒ ภาคเรียนที่ ๒



แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีซีมีสุข

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน
ตามระดับการประเมินต่อไปนี้

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ก่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี	☆☆☆☆☆
๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	☆☆☆☆☆
๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลต่อสุขภาพ	☆☆☆☆☆
๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	☆☆☆☆☆
๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน..... ☆☆☆ จำนวน.....
☆☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....
☆☆☆ จำนวน.....

๓. วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ก่อนข้างดี ดี ดีมาก

๔. วงกลมรอบระดับความชอบของกิจกรรมในหน่วยการเรียนรู้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐
ชอบ ชอบปานกลาง ชอบมาก



แบบประเมินตนเอง

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

ชั้น ป.๒ กลางภาค

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : ☐ กลางภาค ☐ ปลายภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

คำชี้แจง หลังจากนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองตามหัวข้อต่อไปนี้

ที่	รายการ	ชอบ/ เข้าใจ 😊	ไม่ชอบ/ ไม่เข้าใจ 😞
๑	บอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี		
๒	เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์		
๓	ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลต่อสุขภาพ		
๔	อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น		
๕	ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ		

สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ.....

คำชี้แจง กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่นักเรียนตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ☐ วิเคราะห์เลือกอาหารที่ควรรับประทานและไม่ควรรับประทาน ☐ จำแนกประเภทขยะได้ถูกต้อง
- ☐ เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี ☐ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อเจ็บป่วย



แบบบันทึกการเรียนรู้

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



การมีสุขภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส
เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
รู้ถึงอันตรายจากของเล่นและของใช้
จะสามารถดำรงชีวิตให้มีความสุขได้



ใบความรู้ที่ ๑๐

เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ เพื่อประเมินการเรียนรู้
ของนักเรียนตามระดับการประเมินต่อไปนี้

☆ ปรับปรุง ☆ ☆ พอใช้ ☆ ☆ ☆ ค่อนข้างดี ☆ ☆ ☆ ☆ ดี ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี	☆☆☆☆☆
๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	☆☆☆☆☆
๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลต่อสุขภาพ	☆☆☆☆☆
๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ ที่อาจเกิดขึ้น	☆☆☆☆☆
๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

★	จำนวน.....	★★★★	จำนวน.....
★★	จำนวน.....	★★★★★	จำนวน.....
★★★	จำนวน.....		

๓. วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ค่อนข้างดี ดี ดีมาก

๔. วงกลมรอบระดับความชอบของกิจกรรมในหน่วยการเรียนรู้นี้

๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
ชอบ			ชอบปานกลาง				ชอบมาก		



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : ☐ กลางภาค

☐ ปลายภาค

☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

คำชี้แจง

- หลังจากนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองตามหัวข้อต่อไปนี้

ที่	รายการ	ชอบ/เข้าใจ 😊	ไม่ชอบ/ไม่เข้าใจ 😞
๑	บอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี		
๒	เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์		
๓	ระบุง่วงใช้และของเล่นที่มีผลต่อสุขภาพ		
๔	อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ ที่อาจเกิดขึ้น		
๕	ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ		

สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ.....

คำชี้แจง

กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่นักเรียนตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

☐ วิเคราะห์เลือกอาหารที่ควรรับประทานและไม่ควรรับประทาน

☐ จำแนกประเภทขยะได้ถูกต้อง

☐ เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี

☐ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อเจ็บป่วย



กิจกรรมของปลายทางในวันนี้



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนวิเคราะห์สิ่งที่ตนเองเลือกจากกิจกรรม สุขภาพดีไม่มีขาย โดยอธิบายเหตุผลลงในสมุดบันทึก
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติแบบประเมินตนเองและแบบบันทึกความรู้

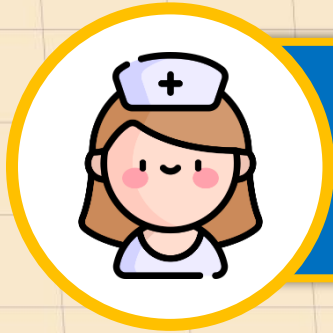


คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
๒. เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม
๓. ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



สรุปบทเรียน ...



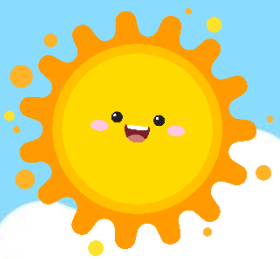
สุขภาพดีชีวิตมีสุข

ร่างกายแข็งแรง

จิตใจร่าเริงแจ่มใส

มีความสุข

มีความปลอดภัย



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน
๔. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

