



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่



(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ภาคเรียนที่ ๒ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๒ ดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระ การเรียนรู้

จุดประสงค์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนปลายทางได้ศึกษา/ทบทวน เอกสารใบความรู้ ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และใช้ในการฝึกทักษะ/ปฏิบัติงานจากใบงาน หรือแบบฝึกหัด ของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และประเมินตนเองตามตัวชี้วัดและ สาระการเรียนรู้ นั้น ๆ ทุกท้ายหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อครูปลายทางได้ตรวจผลการทำใบงานในรายชั่วโมง สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และประมวลผลการประเมินตนเองของนักเรียนทุกหน่วยการเรียนรู้ แล้วจะได้นำผลไปส่งเสริมและ/หรือจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อให้เกิดประสิทธิผล นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

หน้า

ปกรอง

ก

คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

ข

สารบัญ

ค

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข

๑

ใบงานที่ ๑ เรื่อง อารมณ์ของฉัน

๒

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก

๓

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด

๔

ใบงานที่ ๔ เรื่อง เครื่องหมายในชีวิตประจำวัน

๕

ใบงานที่ ๕ เรื่อง การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์

๖

แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ กายดีใจเป็นสุข

๗

บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด

๙

ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการใช้ยา

๑๐

ใบงานที่ ๒ เรื่อง หลักการจัดตู้ยาสามัญประจำบ้าน

๑๑

ใบงานที่ ๓ เรื่อง โทษของสารเสพติด

๑๒

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อใช้ยาผิดและได้รับสารเคมี

๑๓

ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อสัตว์มีพิษกัดต่อย

๑๔

ใบงานที่ ๖ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก

๑๕

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลแผลฟกช้ำและข้อเคล็ด

๑๖

ใบงานที่ ๘ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการตะคริวและเป็นลม

๑๗

แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด

๑๘

บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

๑๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

กายดีใจเป็นสุข



ใบงานที่ ๑ เรื่อง อารมณ์ของฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๔๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อความมาใส่ลงในช่องว่างให้สัมพันธ์กับภาพ

อารมณ์ของฉัน



คือ.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก

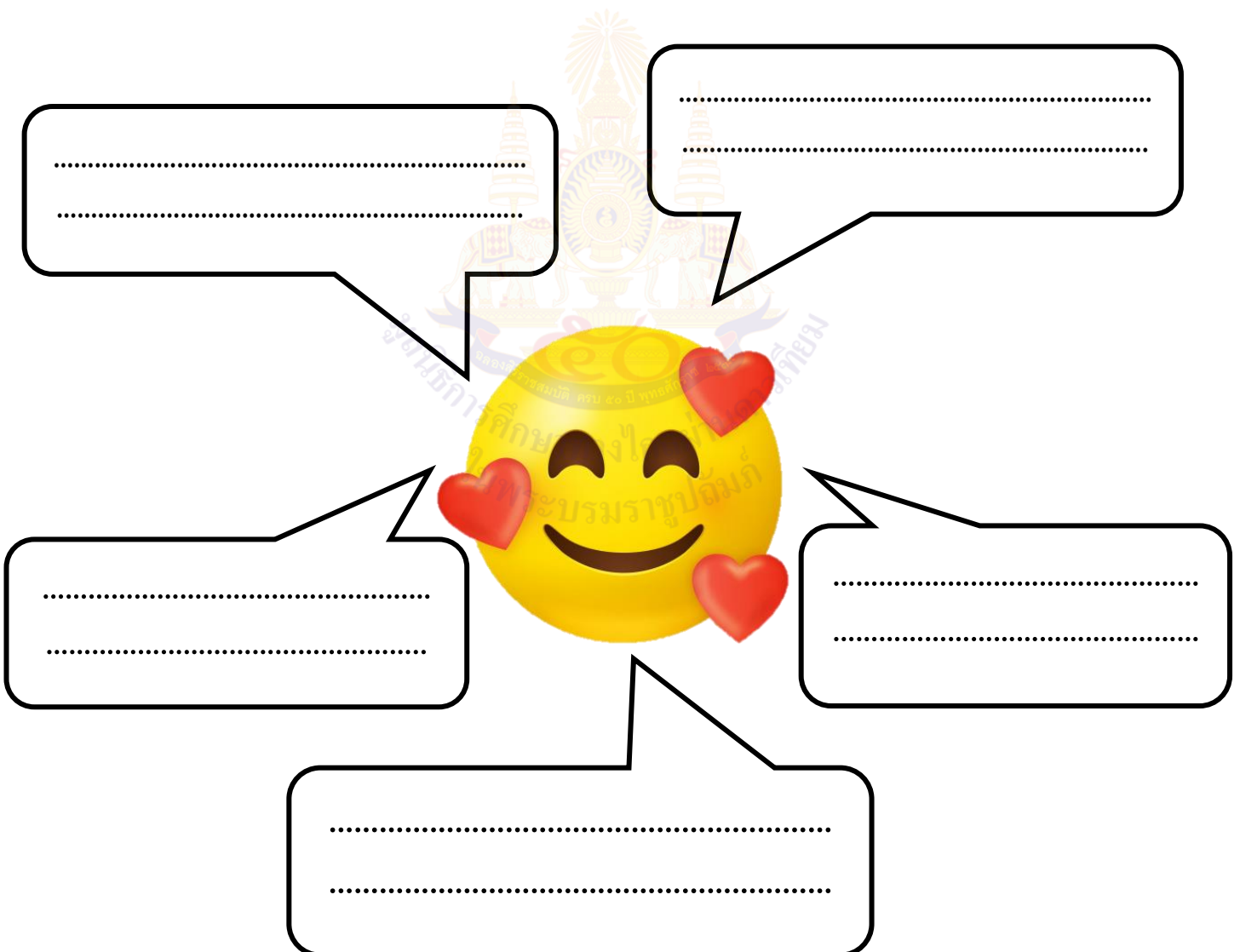
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนวิธีการเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวกตามหัวข้อต่อไปนี้

การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น เลขที่

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน พร้อมบอกวิธีการจัดการความเครียดให้เหมาะสม

ความเครียดของฉัน

คือ



แหล่งที่มา : <https://freepik.com>

วิธีการจัดการความเครียดที่ฉันเคยปฏิบัติ

คือ

ใบงานที่ ๔ เรื่อง เครื่องหมายในชีวิตประจำวัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง เครื่องหมายน่ารู้
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพเครื่องหมายบนฉลากผลิตภัณฑ์ที่นักเรียนเคยเห็น พร้อม
บอกความหมาย



เครื่องหมาย.....

ชื่อ.....ชั้น เลขที่

ใบงานที่ ๕ เรื่อง การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ผลิตภัณฑ์ที่พบในชีวิตประจำวัน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านฉลากและเขียนข้อมูลลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ชื่อผลิตภัณฑ์	ข้อมูล	
๑.	วัน เดือน ปีที่ผลิต	
๒.	วิธีใช้/รับประทาน	
๓.	ปริมาณสุทธิ	
๔.	ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต	
๕.	วัน เดือน ปีที่หมดอายุ	
๖.	ส่วนประกอบ	
๗.	เครื่องหมาย ออ	

ชื่อ..... ชั้น เลขที่

ชั้น ป.๔ ภาคเรียนที่ ๒



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนตามระดับการประเมินต่อไปนี้

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

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	☆☆☆☆☆
๒. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ เพื่อการเลือกบริโภค	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

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

๓. วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ค่อนข้างดี ดี ดีมาก

๔. กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ที่นักเรียนวางแผนจะทำได้เพื่อพัฒนาการเรียนในครั้งต่อไป (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

☐ แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

☐ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ เพื่อการเลือกบริโภค

ชั้น ป.๔ กลางภาค



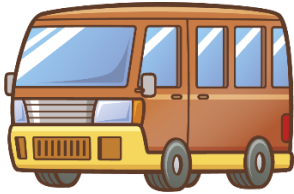
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

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

ประจำ : ☐ กลางภาค

☐ ปลายภาค

☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด



ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการใช้ยา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การใช้ยาอย่างถูกวิธี

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสรุปวิธีการปฏิบัติตนในการใช้ยาดังต่อไปนี้

วิธีใช้ยาภายใน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หลักการใช้ยา

วิธีใช้ยาภายนอก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น..... เลขที่

ใบงานที่ ๒ เรื่อง หลักการจัดตั้งยาสามัญประจำบ้าน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสรุปหลักการจัดตั้งยาสามัญประจำบ้านเป็นแผนผังความคิด
ต่อไปนี้



ชื่อ..... เลขที่ ชั้น

ใบงานที่ ๓ เรื่อง โทษของสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สารเสพติดให้โทษ (๑)
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในช่องว่างต่อไปนี้

สารเสพติด

หมายถึง

สารเสพติดให้โทษมีกี่ประเภท

โทษของสารเสพติด

๑.
๒.
๓.
๔.
๕.

ชื่อ..... เลขที่ ชั้น

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อใช้ยาผิดและได้รับสารเคมี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฐมพยาบาล (๑)
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายการปฐมพยาบาลเมื่อใช้ยาผิด และเมื่อสารเคมีเข้าตาลงในช่องว่างต่อไปนี้

๑

การปฐมพยาบาลเมื่อใช้ยาผิด

๒

การปฐมพยาบาลเมื่อสารเคมีเข้าตา

ชื่อ..... เลขที่ ชั้น

ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อสัตว์มีพิษกัดต่อย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฐมพยาบาล (๒)
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายการปฐมพยาบาลเมื่อสัตว์มีพิษกัดหรือต่อยลงใน
ช่องว่างต่อไปนี้

๑

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกผึ้งต่อย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกงูกัด

.....

.....

.....

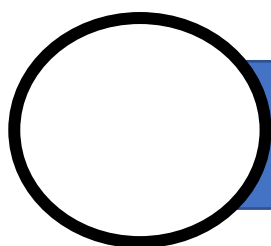
.....

.....

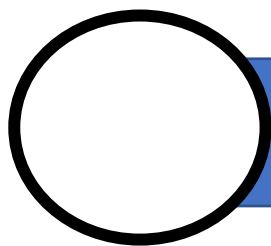
.....

ใบงานที่ ๖ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลฉกรรจ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (๑)
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

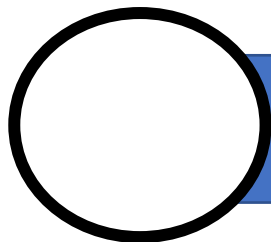
คำชี้แจง ให้นักเรียนเรียงลำดับโดยใส่หมายเลข ๑-๔ ของวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผล
ฉกรรจ์ให้ถูกต้อง



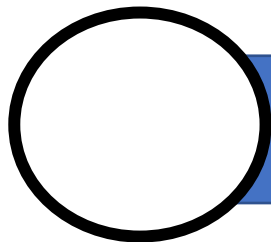
ล้างบาดแผลด้วยน้ำเกลือหรือน้ำสะอาด



ปิดบาดแผลด้วยผ้าก๊อซเพื่อป้องกันสิ่งสกปรก



ใช้ตรอบ ๆ แผลด้วยแอลกอฮอล์



ทายาใส่แผลสดหรือเบตาดีน

ชื่อ..... เลขที่ ชั้น

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลแผลฟกช้ำและข้อเคล็ด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (๒)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกสาเหตุและวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผล ฟกช้ำและข้อเคล็ด
ลงในช่องว่างต่อไปนี้

สาเหตุของการเกิดบาดแผล
ฟกช้ำและข้อเคล็ด

วิธีการ
ปฐมพยาบาล

ใบงานที่ ๘ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการตะคริวและเป็นลม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (๓)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกสาเหตุและวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการตะคริวและเป็นลม

อาการเป็นตะคริว	วิธีการปฐมพยาบาล
สาเหตุ	
..... 	

วิธีการปฐมพยาบาล	อาการเป็นลม
	สาเหตุ
..... 	

ชื่อ..... เลขที่ ชั้น

ชั้น ป.๔ ภาคเรียนที่ ๒



แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนตามระดับการประเมินต่อไปนี้

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

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้อย่างถูกวิธี	☆☆☆☆☆
๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	☆☆☆☆☆
๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

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

๓. วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ก่อนข้างดี ดี ดีมาก

๔. กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ที่นักเรียนวางแผนจะทำเพื่อพัฒนาการเรียนในครั้งต่อไป (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ☐ จัดตุ้ยาสามัญประจำบ้านได้ถูกต้อง
- ☐ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- ☐ วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

ชั้น ป.๔ ปลายภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

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

ประจำ : ☐ กลางภาค

☐ ปลายภาค

☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....



โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เอลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

