



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ภาควิชาที่ ๑ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๒ ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้

จุดประสงค์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนปลายทางได้ศึกษา/ทบทวน เอกสารใบความรู้ ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และใช้ในการฝึกทักษะ /ปฏิบัติงานจากใบงาน หรือแบบฝึกหัด ของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และประเมินตนเองตามตัวชี้วัดและ สาระการเรียนรู้ชั้น ๆ ทุกท้ายหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อครูปลายทางได้ตรวจผลการทำใบงานในรายชั่วโมง สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และประมวลผลการประเมินตนเองของนักเรียนทุกหน่วยการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมและจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล อันจะเกิดประสิทธิผลนำไปสู่การพัฒนา คุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ก
สารบัญ	๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพดีชีวิที่มีสุข	๑
แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และเปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน	๒
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	๓
ใบงานที่ ๒ เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	๔
แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๕
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพดีชีวิที่มีสุข	๖
บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)	๗
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวและเพื่อนของฉัน	๘
ใบงานที่ ๓ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่นของฉัน	๙
ใบงานที่ ๔ เรื่อง ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูในแต่ละครอบครัว	๑๐
ใบงานที่ ๕ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว	๑๑
ใบงานที่ ๖ เรื่อง ความหมายและสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๒
ใบงานที่ ๗ เรื่อง วิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑๓
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวและเพื่อนของฉัน	๑๔
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพดีชีวิตมีสุข



แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และเปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพดีชีวิที่มีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองตามความเป็นจริง

ชื่อ.....ชั้น..... เลขที่

ครั้งที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	เปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูงตาม เกณฑ์มาตรฐาน

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

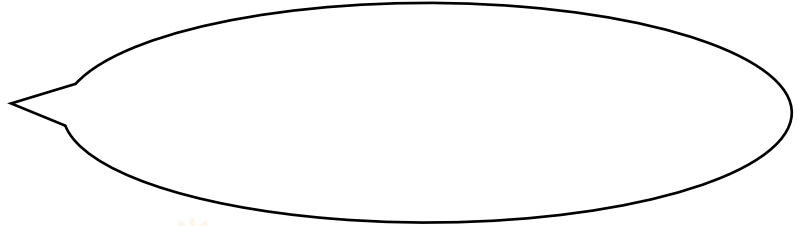
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพดีชีวิตมีความสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

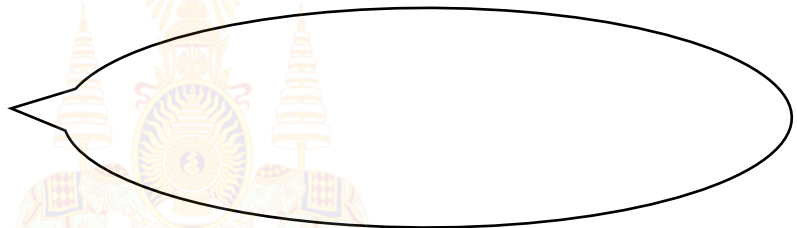
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

พันธุกรรม



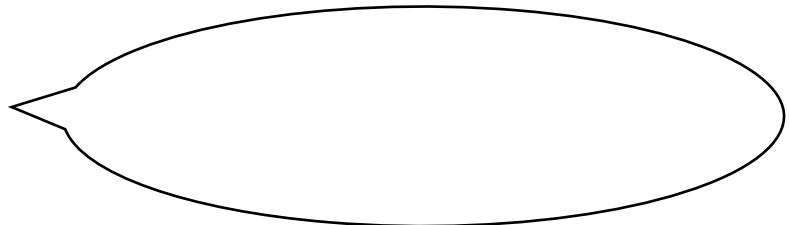
อาหาร



ออกกำลังกาย



การพักผ่อน



ชื่อ.....ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

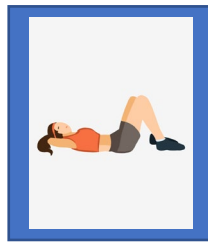
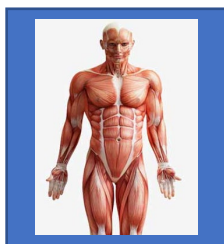
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพดีชีวิมีความสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายแต่ละองค์ประกอบให้ถูกต้อง

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย



--	--	--	--	--

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพดีชีวิที่มีสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงตารางต่อไปนี้ตามความเป็นจริงให้ถูกต้อง

ชื่อ.....ชั้น..... เลขที่

ลำดับ	รายการทดสอบ	ผลที่ได้	เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑	ดันพื้น			
๒	ยืนกระโดดไกล			
๓	วิ่งเก็บของ			
๔	นั่งงอตัวไปข้างหน้า			





ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้
เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

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

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกาย	☆☆☆☆☆
๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนกับเกณฑ์มาตรฐาน	☆☆☆☆☆
๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	☆☆☆☆☆
๔. สามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียนดังนี้

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

สรุป: วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ค่อนข้างดี ดี ดีมาก

๓. กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่นักเรียนวางแผนจะทำเพื่อพัฒนาการเรียนในครั้งต่อไป (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

☐ ตั้งใจทำงานจนสำเร็จทันเวลาที่กำหนด

☐ ตั้งใจฟังที่ครูสอน

☐ มีสมาธิในการเรียน

☐ มีส่วนร่วมมากขึ้น



บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

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



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....

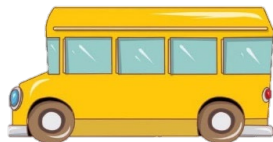


สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ครอบครัวและเพื่อนของฉัน



ใบงานที่ ๓ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่นของฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวและเพื่อนของฉัน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญและลักษณะของครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษา ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัวพร้อมบอกสมาชิกในครอบครัวและบอกลักษณะของครอบครัวว่าเป็นครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขยาย



สมาชิกในครอบครัวของฉัน มี.....

ลักษณะครอบครัวของฉัน ประเภท.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูในแต่ละครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวและเพื่อนของฉัน
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความแตกต่างของครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันบอกข้อดี ข้อเสีย ของลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่กลุ่มนักเรียนได้รับ

ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบ.....

ข้อดี



ข้อเสีย

ชื่อ.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวและเพื่อนของฉัน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่จับคู่ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่ครูกำหนดให้ถูกต้อง

พ่อของแม่	●	●	น้ำ
แม่ของพ่อ	●	●	ลูกพี่ลูกน้อง
น้องสาวของแม่	●	●	ตา
พี่ของพ่อ	●	●	ย่า
ลูกของป้า	●	●	ลุง

ชื่อ.....ชั้น เลขที่

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มาอย่างน้อย ๕ ข้อ

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines and a vertical red margin line on the left side. In the center of the page is a large, faint watermark. At the top of the watermark is the Royal Arms of Thailand, featuring two mythical animals (Gajasingha and Singha) supporting a five-tiered umbrella, with a crown and a sunburst above. Below the arms is a banner with the Thai text "มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม" (Foundation for Distance Education via Satellite). Underneath the banner is a large Thai numeral "๕๐" (50), signifying the 50th anniversary. At the bottom of the watermark is another banner with the text "ในพระบรมราชูปถัมภ์" (Under the Patronage of His Majesty the King).

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง วิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนของฉัน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เรื่อง วิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษา ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสรุปแผนผังความคิด เรื่อง วิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ





ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนของฉัน

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้
เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

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

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	☆☆☆☆☆
๒. มีวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	☆☆☆☆☆
๓. มีวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	☆☆☆☆☆
๔. รู้จักวิธีการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอันตราย	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

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

สรุป: วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก

๓. กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ที่นักเรียนวางแผนจะทำเพื่อพัฒนาการเรียนในครั้งต่อไป (เลือกได้มากกว่า

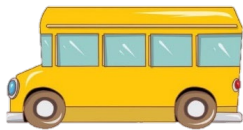
๑ ข้อ)

- ☐ ตั้งใจทำงานจนสำเร็จทันเวลาที่กำหนด ☐ ตั้งใจฟังที่ครูสอน
☐ มีสมาธิในการเรียน ☐ มีส่วนร่วมมากขึ้น



บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

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



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....

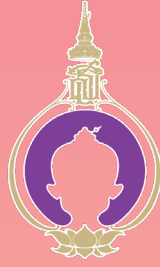


สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เอลิมพระเกียรติ

