



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

(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 ศิษยานุเทศ์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้

จุดประสงค์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน เพื่อให้ นักเรียนปลายทางได้ศึกษา/ทบทวน เอกสารใบความรู้ ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และใช้ในการฝึกทักษะ /ปฏิบัติงานจากใบงาน หรือแบบฝึกหัด ของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และประเมินตนเองตามตัวชี้วัดและ สาระการเรียนรู้ นั้น ๆ ทุกท้ายหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อครูปลายทางได้ตรวจผลการทำใบงานในรายชั่วโมง สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และประมวลผลการประเมินตนเองของนักเรียนทุกหน่วยการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมและจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล อันจะเกิดประสิทธิผลนำไปสู่การพัฒนา คุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ก
สารบัญ	๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตตามวัย	๑
ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง	๒
ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๓
ใบงานที่ ๓ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ	๔
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อ	๕
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตตามวัย	๖
บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)	๗
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี	๘
ใบงานที่ ๕ เรื่อง แผนภาพโครงสร้างครอบครัวของฉัน	๙
ใบงานที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว	๑๐
ใบงานที่ ๗ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑๑
ใบงานที่ ๘ เรื่อง วิธีการปฏิบัติกรกระทำที่เป็นอันตราย	๑๒
ใบงานที่ ๙ เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสิ่งแฉดล้อม	๑๓
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี	๑๔
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตตามวัย



ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลต่อไปนี้ลงในช่องว่าง

ชื่อ.....นามสกุล..... เพศ.....
 อายุ.....ปี.....เดือน ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

- นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ (เปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙-๑๒ ปี)

น้ำหนัก	ส่วนสูง
☐ มากกว่าเกณฑ์	☐ มากกว่าเกณฑ์
☐ ตามเกณฑ์	☐ ตามเกณฑ์
☐ น้อยกว่าเกณฑ์	☐ น้อยกว่าเกณฑ์

- นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ อย่างไรบ้าง

.....

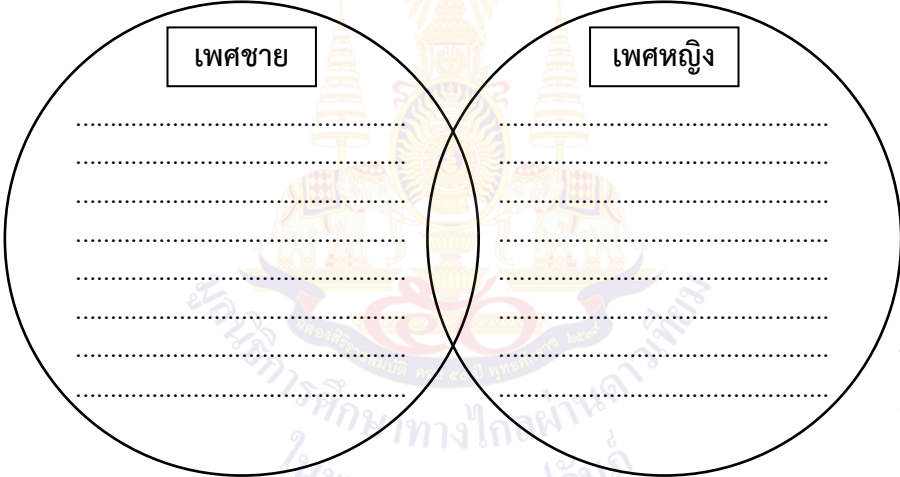
.....

.....

.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ พัฒนาการด้านร่างกาย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง



A Venn diagram with two overlapping circles. The left circle is labeled 'เพศชาย' (Male) and the right circle is labeled 'เพศหญิง' (Female). Each circle contains ten horizontal dotted lines for writing. To the left of the male circle is a cartoon boy in a school uniform, and to the right of the female circle is a cartoon girl in a school uniform. In the background, there is a faint watermark of the Thai Royal Coat of Arms and the text 'สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน' (Ministry of Education, Culture and Sport).

วิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตตามวัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนความสำคัญ ชนิด และหน้าที่ กล้ามเนื้อลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ความสำคัญของ
ระบบกล้ามเนื้อ

.....

ชนิดของกล้ามเนื้อ

 มี.....ชนิด ได้แก่

.....

หน้าที่ของ
ระบบกล้ามเนื้อ

ชื่อ.....

ใบงาน ๔ เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตตามวัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนดูภาพแล้ววิเคราะห์ว่า พฤติกรรมในภาพเป็นผลดีหรือผลเสียต่อกระดูกและข้อ พร้อมบอกเหตุผล ถ้าเป็นผลเสียให้บอกวิธีการป้องกันและแก้ไข



๑. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ
 เพราะ.....

วิธีการป้องกันแก้ไข.....



๒. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ
 เพราะ.....

วิธีการป้องกันแก้ไข.....



๓. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ
 เพราะ.....

วิธีการป้องกันแก้ไข.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
 หน่วยงานเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้
 เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

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

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ	☆☆☆☆☆
๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ	☆☆☆☆☆
๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

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

สรุป: วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก

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

☐ ตั้งใจทำงานจนสำเร็จทันเวลาที่กำหนด

☐ ตั้งใจฟังที่ครูสอน

☐ มีสมาธิในการเรียน

☐ มีส่วนร่วมมากขึ้น



บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

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

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในครึ่งภาคเรียน คือ

.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

ปัญหาในการเรียนของฉัน คือ

.....

.....

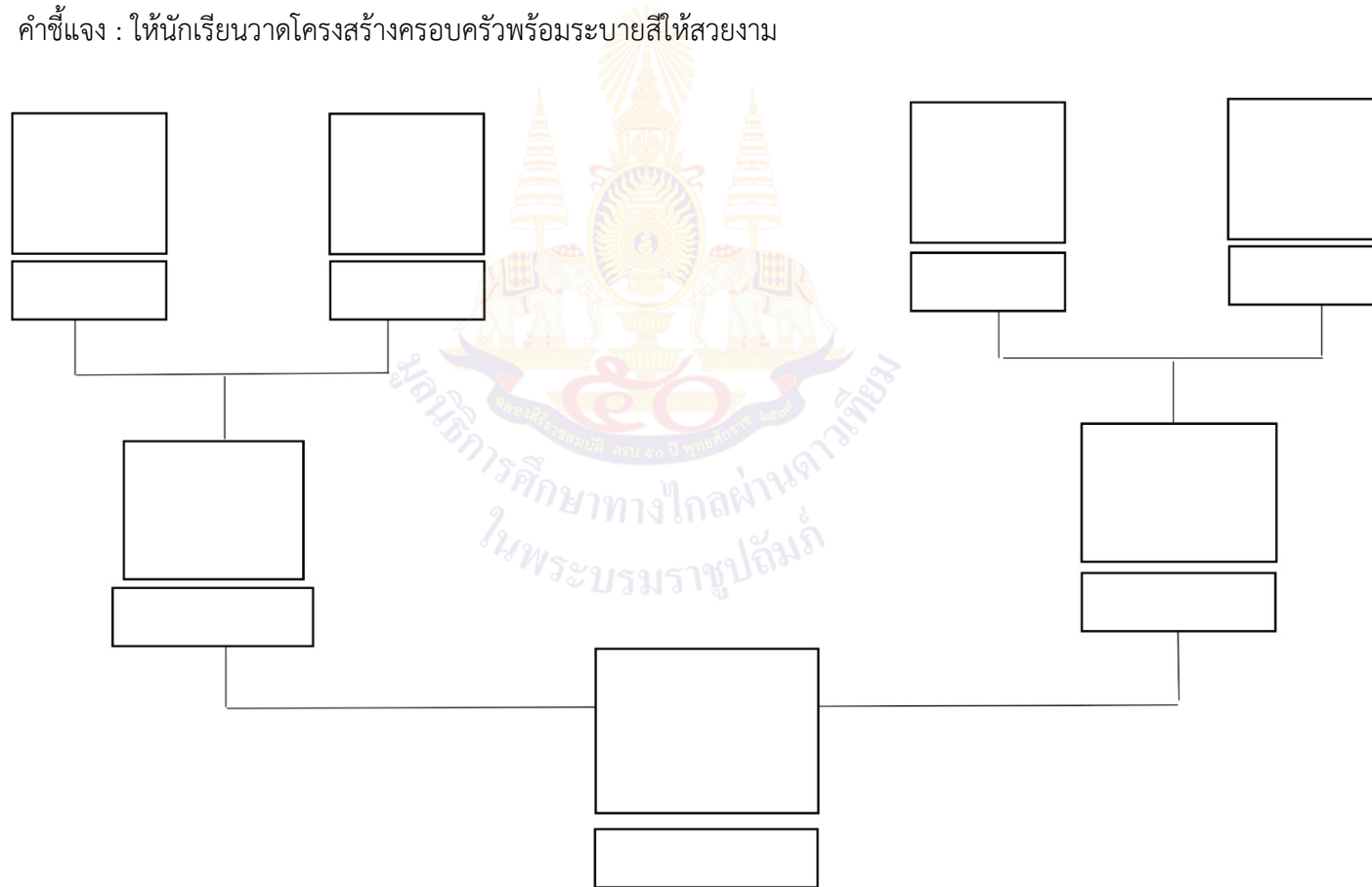
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี



ใบงานที่ ๕ เรื่อง แผนภาพโครงสร้างครอบครัวของฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดโครงสร้างครอบครัวพร้อมระบายสีให้สวยงาม



ใบงานที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดโครงสร้างครอบครัวพร้อมระบายสีให้สวยงาม



ใบงานที่ ๗ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศพร้อมบอกวิธีการป้องกัน หรือ หลีกเลี่ยง

พฤติกรรม / สถานการณ์

วิธีการป้องกัน / หลีกเลี่ยง

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๘ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนคำหรือการกระทำที่นักเรียนจะปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่กำหนดให้

ถ้ามีคนบอกให้เข้าไปหยิบ ของเล่นในบ้านของเขา	
ถ้าต้องอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม ในห้องเรียนหลังโรงเรียนเลิก	
ถ้ามีคนแปลกหน้าให้ขนมกิน	
ถ้ามีคนมาชวนไปเที่ยว	

ใบงานที่ ๙ เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนปัญหาสิ่งแวดล้อมและบอกวิธีการแก้ปัญหาลงในช่องว่าง

Worksheet template for environmental problem-solving. It features three rows of boxes. Each row has a solid green box on the left and a dashed green box on the right, connected by a green line. Green leaves are placed around the boxes. A faint watermark of the Thai Royal Coat of Arms and the text "มูลนิธิราชภัฏสวนสุนันทา" and "ในพระบรมราชูปถัมภ์" is visible in the background.



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

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้
 เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

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

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. อธิบายความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	☆☆☆☆☆
๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	☆☆☆☆☆
๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	☆☆☆☆☆
๔. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

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

สรุป: วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก

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

- ☐ ตั้งใจทำงานจนสำเร็จทันเวลาที่กำหนด ☐ ตั้งใจฟังที่ครูสอน
☐ มีสมาธิในการเรียน ☐ มีส่วนร่วมมากขึ้น



บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

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

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในปลายภาคเรียน คือ

.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

ปัญหาในการเรียนของฉัน คือ

.....

.....



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เอลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

