



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่

๖

(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
ปก	ก
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ข
สารบัญ	ค
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด	๑
ใบงานที่ ๑ เรื่อง คำนวณค่า BMI ของฉัน	๒
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย	๓
ใบงานที่ ๓ เรื่อง บันทึกการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๔
ใบงานที่ ๔ เรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด	๕
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด	๖
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๗
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย	๘
ใบงานที่ ๑ เรื่อง มลพิษสิ่งแวดล้อม	๙
ใบงานที่ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดนก	๑๐
ใบงานที่ ๓ เรื่อง สำรวจแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย	๑๑
ใบงานที่ ๔ เรื่อง COVID-๑๙	๑๒
ใบงานที่ ๕ เรื่อง อุทกภัย	๑๓
ใบงานที่ ๖ เรื่อง วาตภัย	๑๔
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย	๑๕
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๑๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
ท่าंगไกลสารเสพติด

ใบงานที่ ๑ เรื่อง คำนวณค่า BMI ของฉัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่วงใยสารเสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. น้ำหนักของฉัน = กิโลกรัม

๒. ส่วนสูงของฉัน = เซนติเมตร

๓. สูตรการหาค่า ดัชนีมวลกาย (BMI) คือ

๔. วิธีทำ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๕. ค่าดัชนีมวลกายของฉันคือ

๖. อยู่ในเกณฑ์



ชื่อ-สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห้างไกลสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุผลการทดสอบสมรรถภาพแต่ละรายการของตนเองที่ได้ทดสอบ
 ในภาคเรียนที่ ๑ และนำผลมาวิเคราะห์ พร้อมให้คะแนน ตามตารางที่ครูกำหนดให้

อายุ		เพศ	
น้ำหนัก		ส่วนสูง	
ลำดับ	รายการ	ผลการทดสอบ	
๑	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร
๒	ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที		ครั้ง
๓	วิ่งเก็บของ		วินาที
๔	วิ่ง ๕๐ เมตร		วินาที
๕	นั่งอตัว		เซนติเมตร
๖	แรงบีบมือ		กิโลกรัม/ น้ำหนักตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนคำตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้มากที่สุด

.....

.....

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้น้อยที่สุด

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง บันทึกการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติตนตลอดระยะเวลา ๑ สัปดาห์ ในการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกายของตนเอง

วัน/เดือน/ปี	พัฒนาสมรรถภาพ ทางกายในด้าน...	กิจกรรม	ระยะเวลา

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. เมื่อฉันได้สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายครบ ๑ สัปดาห์ สมรรถภาพทางกายของฉัน
เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร แล้วรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่วงโกลสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การติดสารเสพติดมีสาเหตุมาจากสิ่งใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเอง

๑. นักเรียนคิดว่าตนเองมีความเสี่ยงที่อาจจะติดสารเสพติดอยู่ในระดับใด

น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
------------	------	---------	-----	-----------

๒. เพราะเหตุใดจึงประเมินตนเองว่าอยู่ในระดับนั้น

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ชั้น ป.๖ ภาคเรียนที่ ๒



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่วงใยสารเสพติด

๑. ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความสามารถของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับ
 การประเมินเหล่านี้ ระดับความสามารถ : ดีมาก ดี ค่อนข้างดี พอใช้ ปรับปรุง

ที่	รายการ	ระดับความสามารถ				
		ดีมาก	ดี	ค่อนข้างดี	พอใช้	ปรับปรุง
๑	สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง					
๒	วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด					

๒. สิ่งที่ยังไม่เข้าใจ/ยังทำได้ไม่ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

.....

๓. สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

.....

ชั้น ป.๖ กลางภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

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

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

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในกลางภาคเรียน คือ

.....

สิ่งที่ฉันชอบ/ทำได้ดี

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะเรียนรู้เพิ่มเติม คือ

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

สิ่งที่ฉันได้ประโยชน์จากการเรียนและสามารถนำไปใช้ได้ คือ

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย



คำชี้แจงให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมของตนเองใน ๑ วัน พร้อมวิเคราะห์พฤติกรรม

[illegible]

ชื่อ-สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดนก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง โรคไข้หวัดนก
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. โรคไข้หวัดนก

สาเหตุของโรค

.....

การติดต่อ

.....

อาการ

.....

แนวทางการป้องกัน

.....

.....

.....

๒. ในพื้นที่ที่นักเรียนอยู่อาศัย เสี่ยงต่อการติดโรคไข้หวัดนกหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล

ชั้น เลขที่

ใบงานที่ ๓ เรื่อง สำรวจแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคไข้เลือดออก
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายที่ฉันพบ

แหล่งเพาะพันธุ์ ยุงลาย	สถานที่พบ	พบลูกน้ำยุงลาย หรือไม่		วาดภาพประกอบ
		มี	ไม่มี	

๒. แนวทางการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง COVID-๑๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง COVID-๑๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ข้อที่	พฤติกรรม	การปฏิบัติ	
		เคยปฏิบัติ	ไม่เคยปฏิบัติ
๑	ล้างมือเป็นประจำ		
๒	พกขวน้ำหรือแก้วน้ำส่วนตัว		
๓	ไปในพื้นที่เสี่ยง		
๔	ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่กับผู้อื่น		
๕	เว้นระยะห่างทางสังคมมากกว่า ๑-๒ เมตร		
๖	พกเจลล้างมือติดตัว		
๗	อยู่ใกล้บุคคลมีประวัติเสี่ยงติดเชื้อ COVID-๑๙		

ข้อที่	ลักษณะอาการ	อาการ	
		มีอาการ	ไม่มีอาการ
๑	มีไข้มากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส		
๒	รู้สึกหายใจได้ไม่เต็มที่		
๓	จมูกไม่ได้กลิ่น		
๔	มีอาการไอ		
๕	รู้สึกอ่อนเพลีย		
๖	เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก		
๗	มีน้ำมูก		

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

ใบงานที่ ๕ เรื่อง อุทกภัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อุทกภัย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. อุทกภัย คือ

.....

๒. สาเหตุของการเกิด.....

.....

๓. แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๖ เรื่อง วาตภัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง วาตภัย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. วาตภัย คือ

.....

๒. สาเหตุของการเกิด.....

.....

๓. แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ชั้น ป.๖ ภาคเรียนที่ ๒



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย

๑. ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความสามารถของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ ระดับความสามารถ : ดีมาก ดี ค่อนข้างดี พอใช้ ปรับปรุง

ที่	รายการ	ระดับความสามารถ				
		ดีมาก	ดี	ค่อนข้างดี	พอใช้	ปรับปรุง
๑	แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ					
๒	วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย					
๓	แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม					
๔	วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม					
๕	ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ					

๒. สิ่งที่ยังไม่เข้าใจ/ยังทำได้ไม่ดี คือ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

๓. สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

ชั้น ป.๖ ปลายภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

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

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

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในกลางภาคเรียน คือ

.....

สิ่งที่ฉันชอบ/ทำได้ดี

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะเรียนรู้เพิ่มเติม คือ

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

สิ่งที่ฉันได้ประโยชน์จากการเรียนและสามารถนำไปใช้ได้ คือ

.....



โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เจริญพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

