



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้(สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่

๒

(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๓)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

“การศึกษา คือ ความมั่นคงของประเทศ”

การศึกษาต้องสร้างให้คนไทย มีคุณลักษณะสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่

๑. มีทัศนคติที่ดีและถูกต้อง
๒. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคงเข้มแข็ง
๓. มีอาชีพ มีงานทำ
๔. เป็นพลเมืองดี มีระเบียบวินัย



พระบรมราโชบายด้านการศึกษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระราชทานแก่คณะองคมนตรี

เมื่อวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๐

ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต

คำชี้แจง

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๓ ดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระ การเรียนรู้

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

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

หน้า

คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน
สารบัญ

ก

ข

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ตัวเรา

๑

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน

๒

ใบงานที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน

๓

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง สมอ

๔

ใบงานที่ ๒ เรื่อง สมอ

๕

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง หัวใจ

๖

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด

๗

ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปอด

๘

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต

๑๐

ใบงานที่ ๔ เรื่อง ตับและไต

๑๑

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง กระเพาะอาหาร

๑๒

ใบงานที่ ๕ เรื่อง กระเพาะอาหาร

๑๓

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

๑๔

ใบงานที่ ๖ เรื่อง ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

๑๕

ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง ตัวเรา

๑๖

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย

๑๗

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย

๑๘

แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ตัวเรา

๑๙

บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

๒๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักสุขภาพรักเรา

๒๑

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว

๒๒

ใบงานที่ ๑ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว

๒๓

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น

๒๔

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น

๒๕

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)

๒๖

ใบงานที่ ๓ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)

๒๗

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)

๒๘

ใบงานที่ ๔ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)

๒๙

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง เพื่อน

๓๐

หน้า

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง เพื่อนรัก	๓๑
ใบงานที่ ๕ เรื่อง เพื่อนรัก	๓๒
ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน	๓๓
ใบงานที่ ๖ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน	๓๔
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง	๓๕
ใบงานที่ ๗ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง	๓๗
ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม	๓๘
ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง	๓๙
ใบงานที่ ๘ เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง	๔๐
ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา	๔๑
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว	๔๒
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๔๓

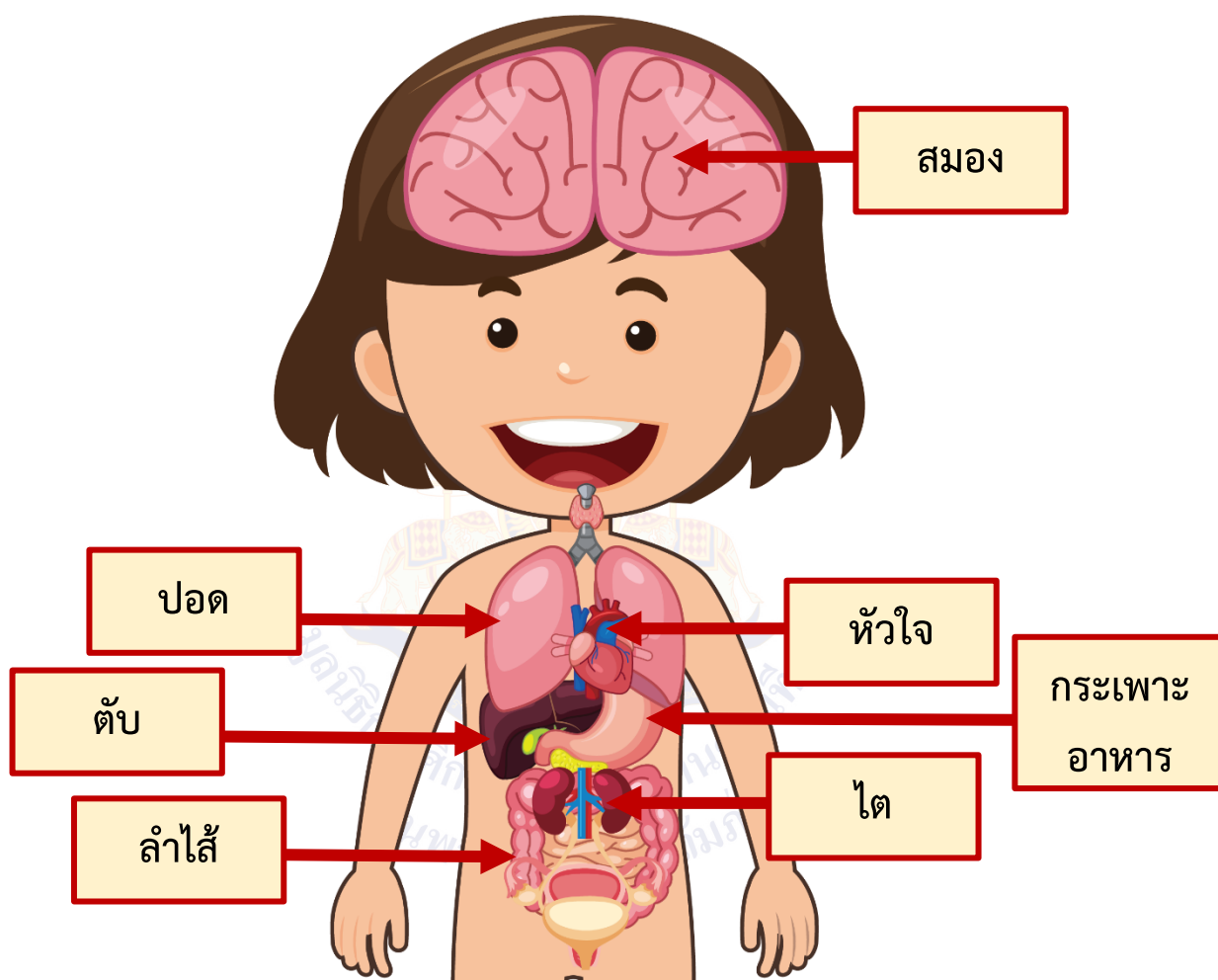


หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ตัวเรา



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



อวัยวะภายนอก เราสามารถมองเห็นและสัมผัสได้
 อวัยวะภายในไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าเพราะอยู่ภายในร่างกาย

อวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน
 ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบเพื่อให้ร่างกายของเรามีชีวิต
 และทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้

ใบงานที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน อย่างละ ๑ ส่วน
 ที่นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญมากที่สุด ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะ พร้อมบอก
 เหตุผลของนักเรียนที่คิดว่ามีความสำคัญมากที่สุด

อวัยวะภายนอก

อวัยวะส่วนนี้ คือ

.....

มีหน้าที่

.....

.....

.....

.....

อวัยวะส่วนนี้ คือ

.....

มีหน้าที่

.....

.....

.....

.....

อวัยวะภายใน

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง สมอ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สมอ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



สมองเป็นอวัยวะภายใน
 ที่บรรจุอยู่ในกะโหลกศีรษะ

ทำหน้าที่ควบคุมร่างกายและจิตใจ
 รวมถึงการจำและการเรียนรู้

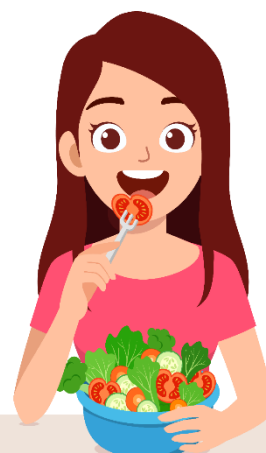
สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญ ดังนั้น เราควรดูแลรักษาอย่างดี

● รับประทานอาหารเข้าทุกวันจะช่วยบำรุงสมอง

● ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

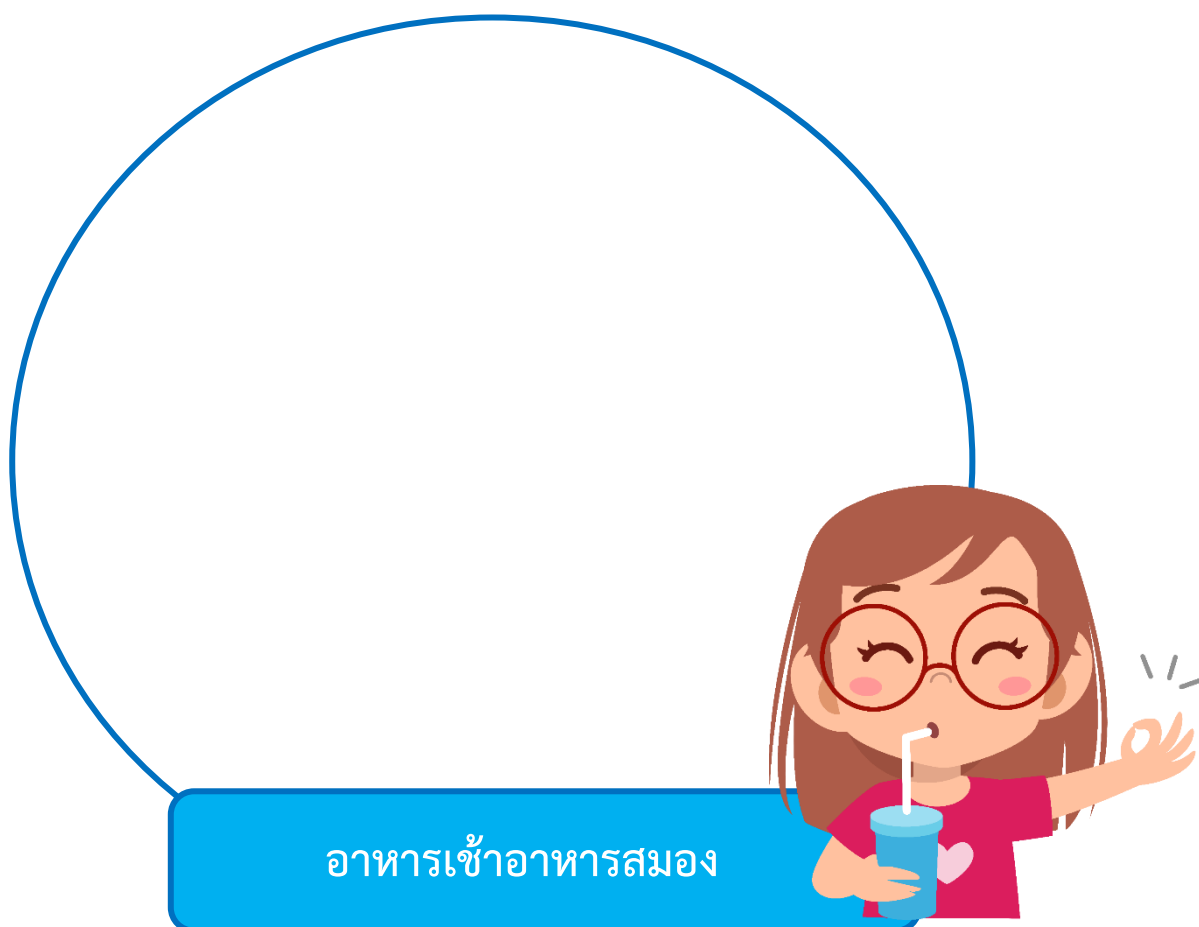
● นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

● ระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ



ใบงานที่ ๒ เรื่อง สมอ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สมอ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

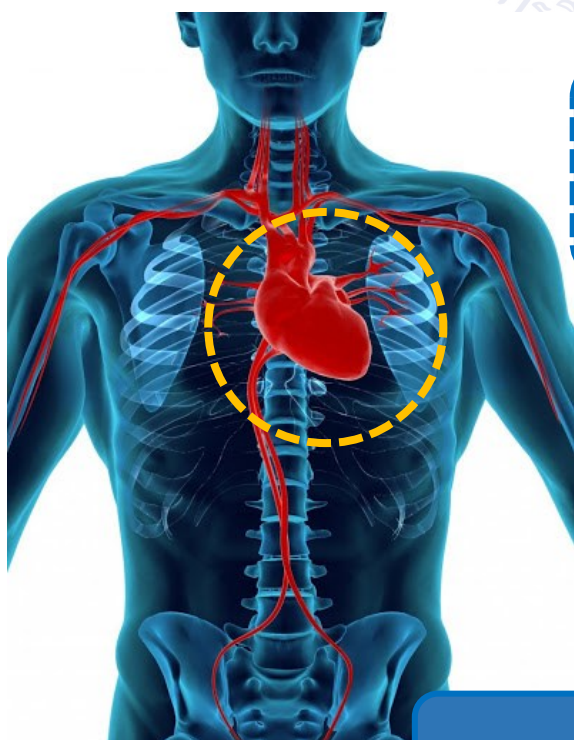
คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพอาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานในมือเช้า
 ระบายสีให้สวยงาม และระบุชื่อเมนูอาหาร



อาหารเข้าของฉัน คือ

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

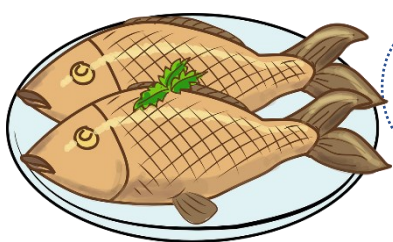
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง หัวใจ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง หัวใจ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



หัวใจ เป็นอวัยวะภายในที่อยู่บริเวณทรวงอก
 มีขนาดประมาณกำปั้นของเจ้าของ

โดยหัวใจจะมีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยง
 ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

อาหารบำรุงหัวใจ



ปลา



ผักใบเขียว

มะเขือเทศ



กระเทียม



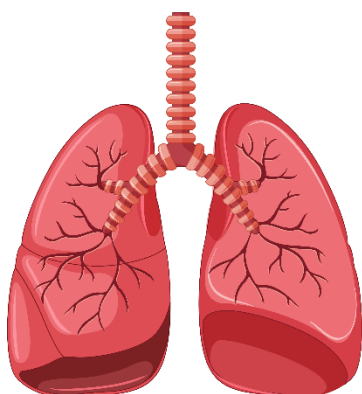
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ปอด เป็นอวัยวะที่อยู่
 ภายในทรวงอกทั้ง ๒ ข้าง

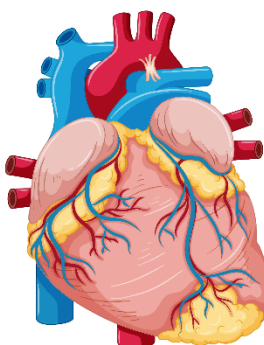
ทำหน้าที่ฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี
 เพื่อให้หัวใจใช้สูบฉีด
 ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



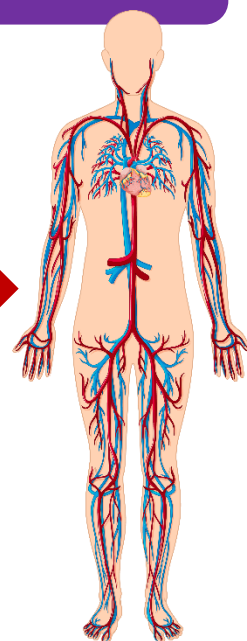
การเดินทางของเลือด



ปอด



หัวใจ





ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปอด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการดูแลปอดจากภาพ
 ที่ครูกำหนด พร้อมอธิบายสั้น ๆ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

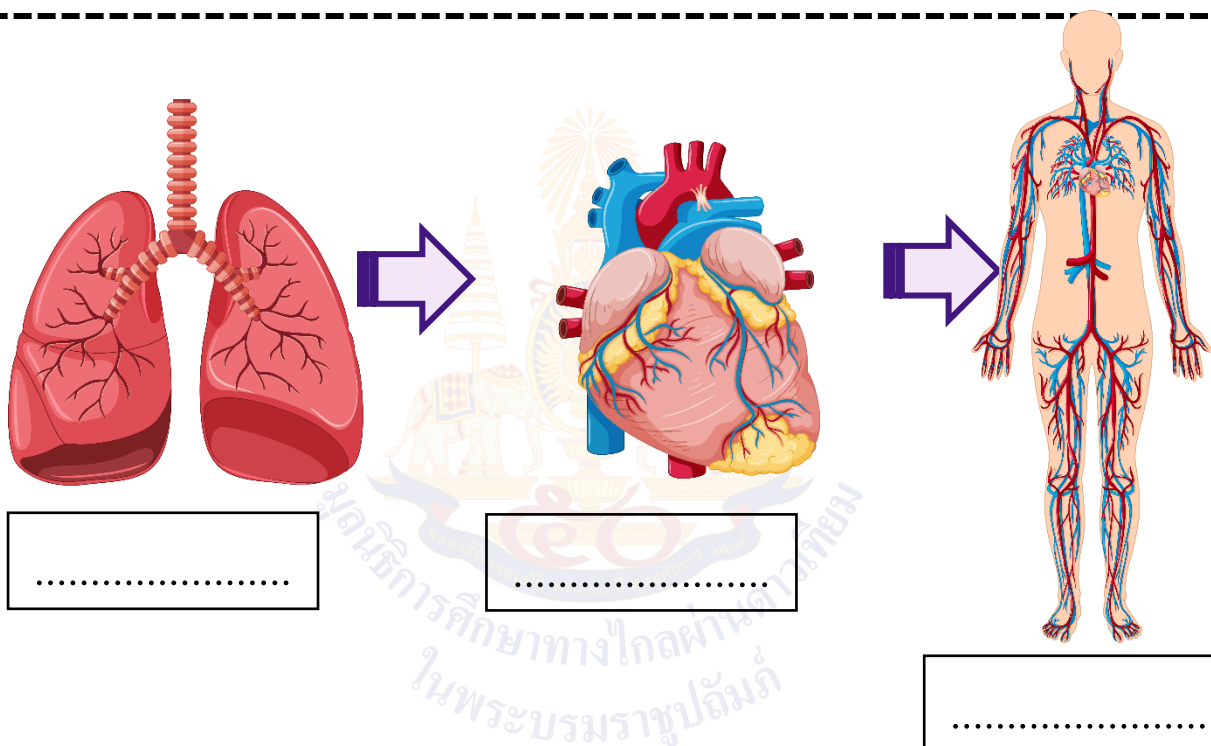
.....

.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

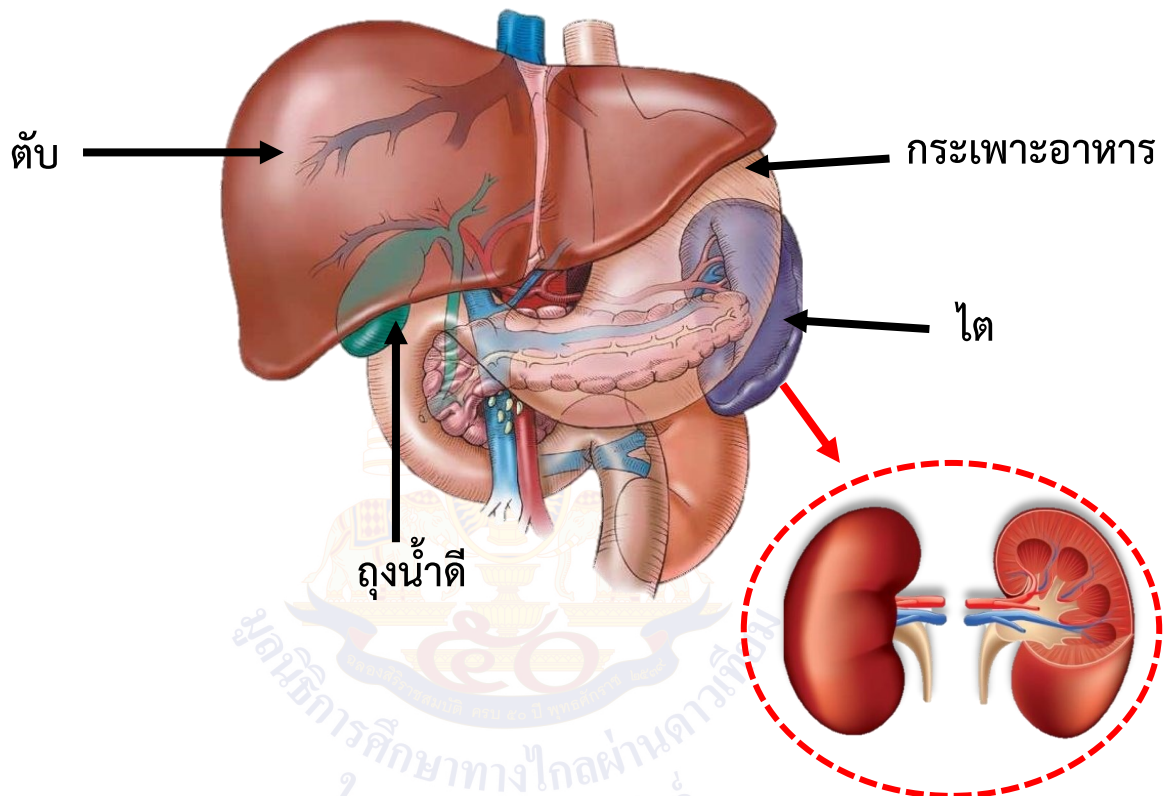
ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปอด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พด๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายความสัมพันธ์ในการทำงานของหัวใจ
 และปอด ตามที่นักเรียนเข้าใจ



ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ตับมีหน้าที่สร้างน้ำดี
 ซึ่งมีความสำคัญในการย่อยอาหาร
 นอกจากนี้ ตับยังช่วยขับหรือกำจัดสารพิษที่สะสม
 อยู่ในร่างกายและเป็นแหล่งที่สะสมแร่ธาตุ วิตามินต่าง ๆ

ไต มี ๒ ข้าง มีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่ว อยู่ภายในช่องท้อง
 ซึ่งอยู่ด้านซ้ายและด้านขวาของกระดูกสันหลัง
 ทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือด
 และขับออกมาในรูปของปัสสาวะ

ใบงานที่ ๔ เรื่อง ตับและไต
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุชื่ออวัยวะจากภาพที่ครูกำหนด และเลือกข้อความที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะนั้น ใส่ด้านล่างของภาพ

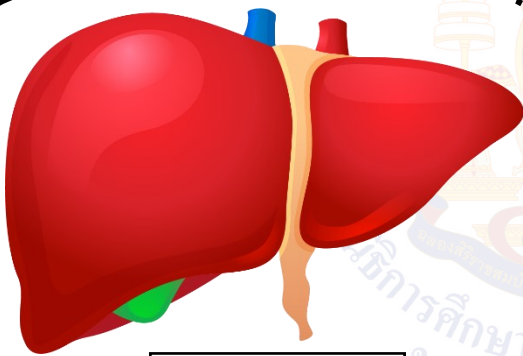
มีลักษณะคล้ายกับเมล็ดถั่ว

ขับของเสียออกมาเป็นปัสสาวะ

สร้างน้ำดี

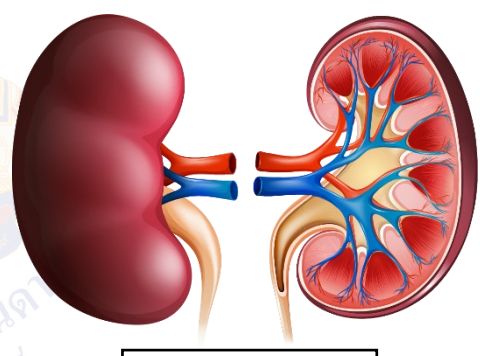
เป็นแหล่งสะสมแร่ธาตุและวิตามิน

ไม่กลั่นปัสสาวะนาน ๆ



.....

.....

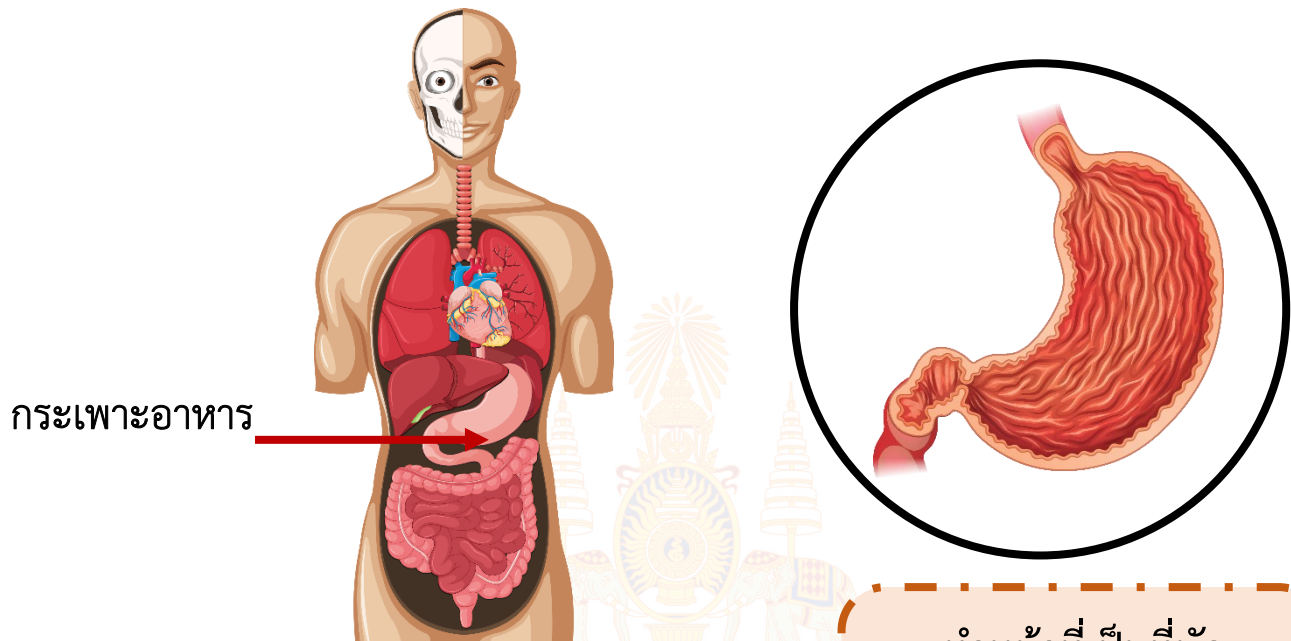


.....

.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง กระเพาะอาหาร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง กระเพาะอาหาร
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



กระเพาะอาหาร มีลักษณะเป็นถุงกล้ามเนื้อ
 มีความเหนียวและยืดหดตัวได้

ทำหน้าที่เป็นที่พัก
 อาหารและย่อยอาหาร
 ให้เล็กลง



การดูแลรักษา

เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

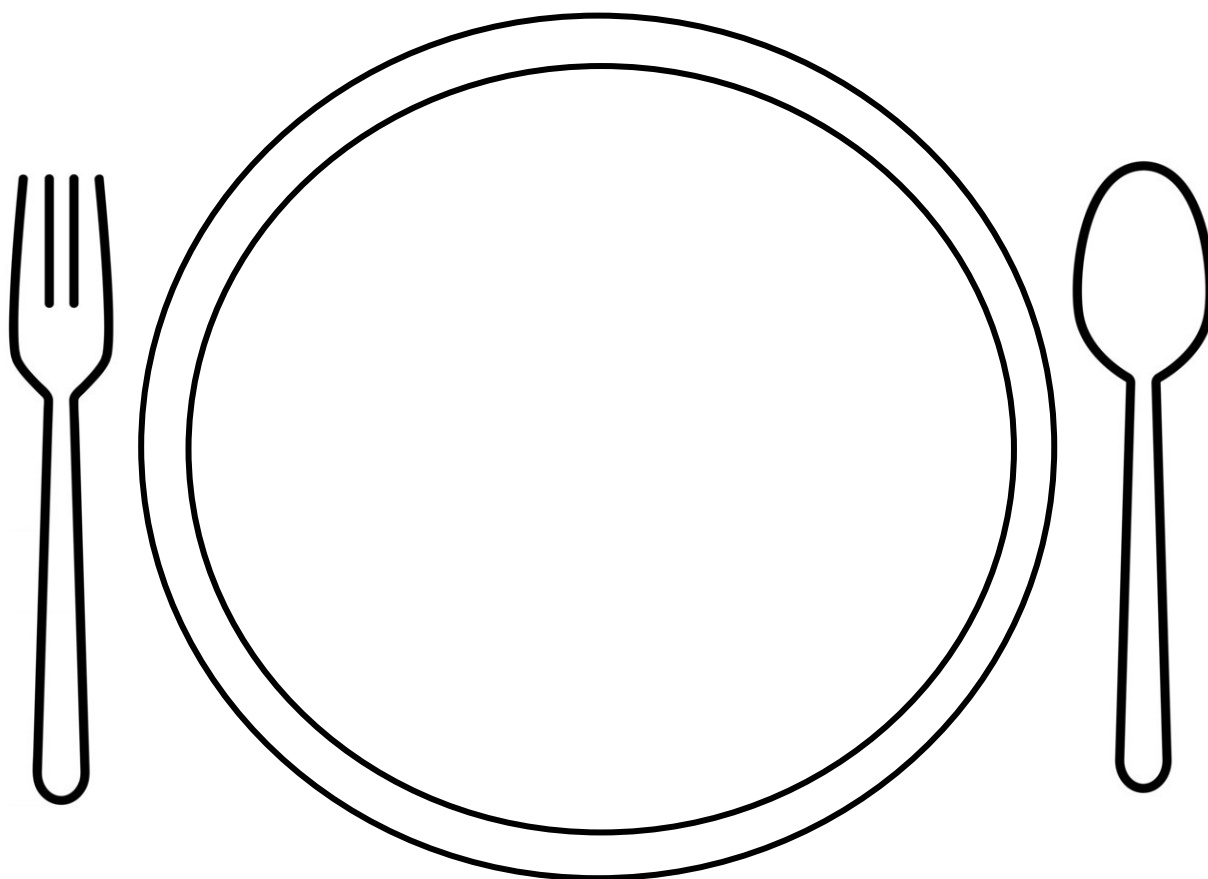
ไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด

รับประทานอาหารให้ตรงเวลา



ใบงานที่ ๕ เรื่อง กระเพาะอาหาร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง กระเพาะอาหาร
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพระบายเมนูอาหารที่ช่วยให้กระเพาะอาหารทำงานได้อย่างปกติ โดยระบุชื่อเมนู และวิเคราะห์ว่าอาหารเมนูโปรดของนักเรียนมีประโยชน์หรือไม่ พร้อมบอกเล่าเหตุผล



เมนูโปรดของฉัน คือ

☐

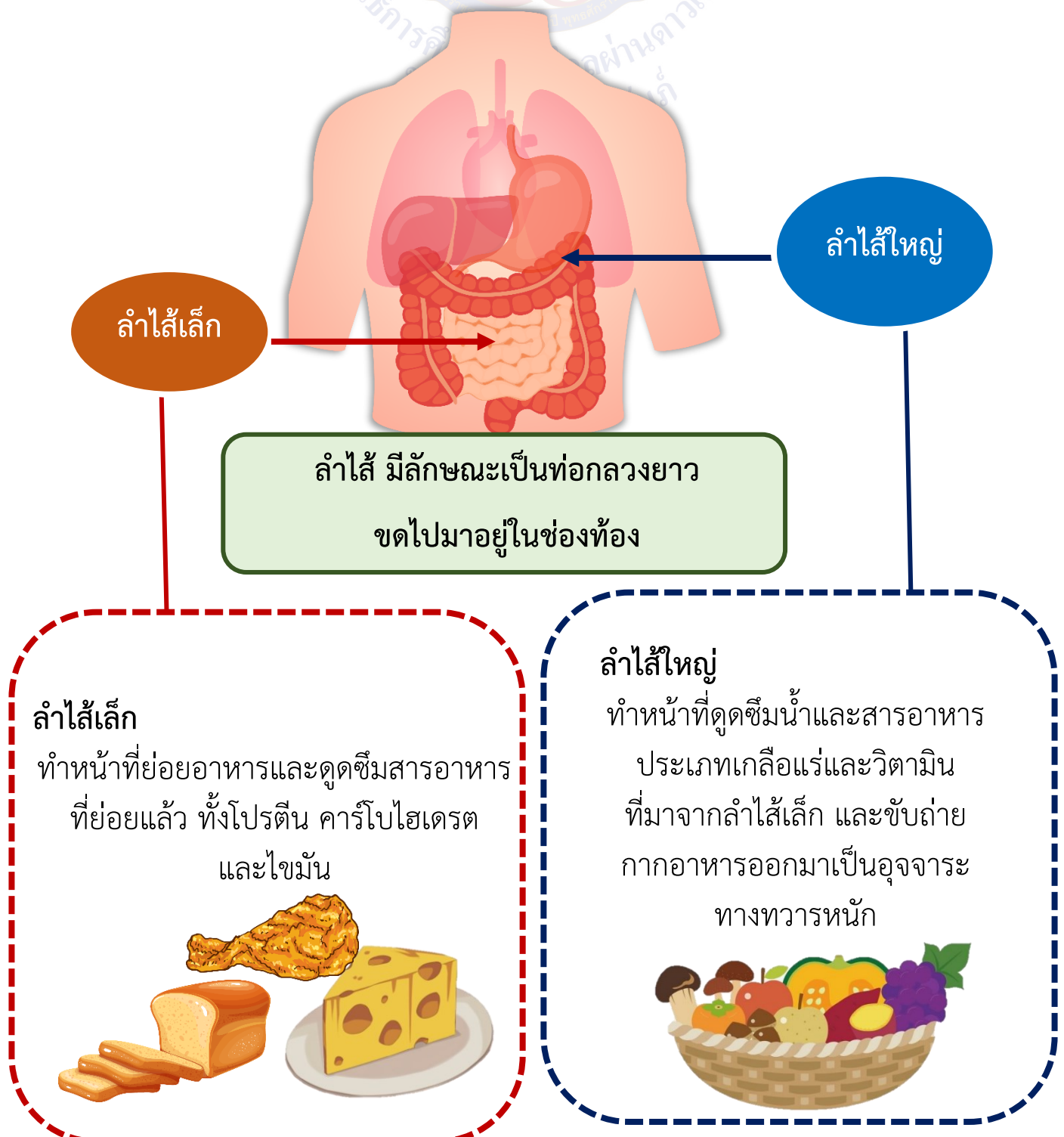
มีประโยชน์

☐

ไม่มีประโยชน์

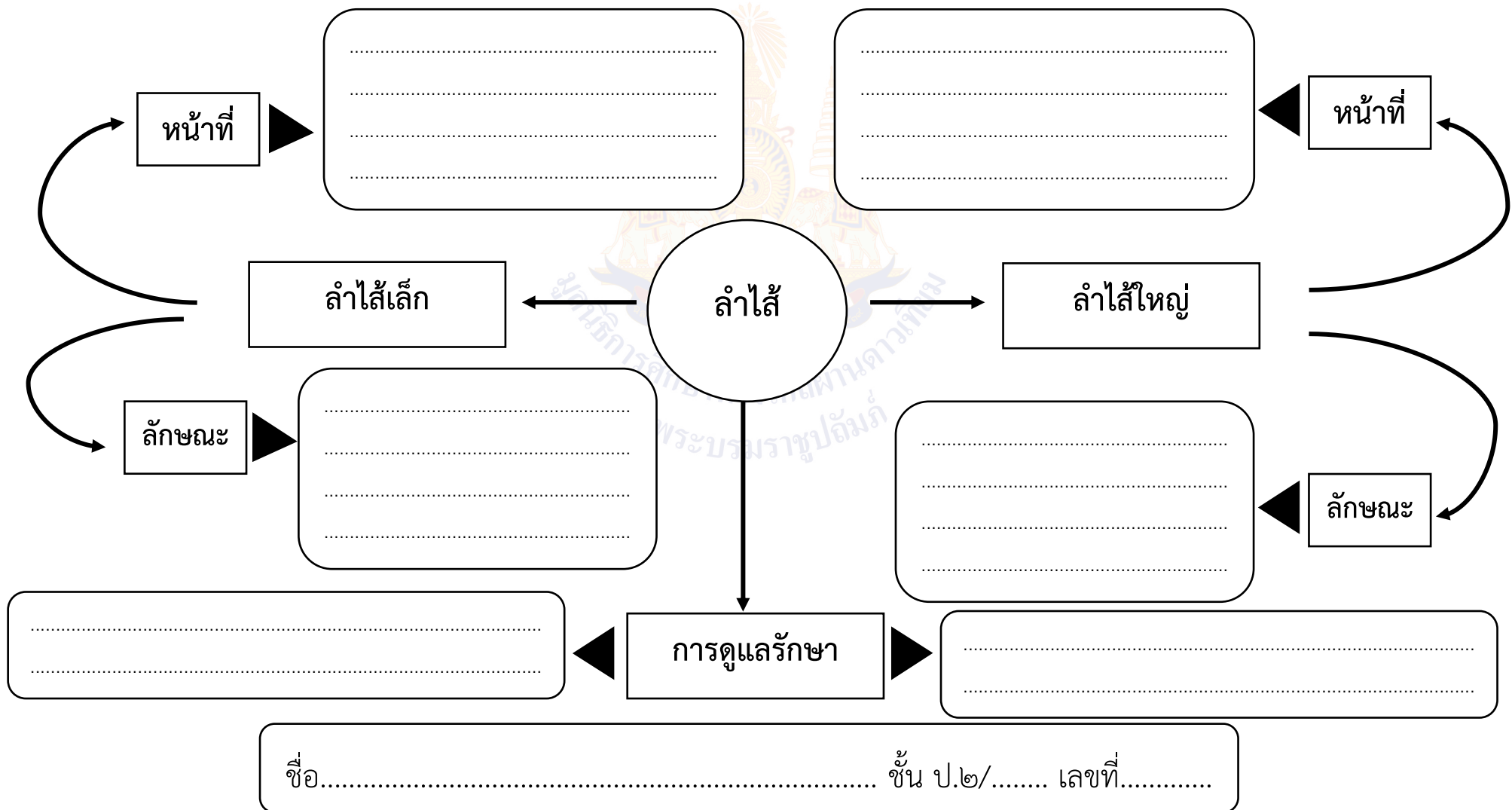
ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ใบงานที่ ๖ เรื่อง ลำไ้เล็กและลำไ้ใหญ่
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ลำไ้เล็กและลำไ้ใหญ่
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด เรื่อง ลำไ้ ตกแต่งให้สวยงาม และอธิบายความเข้าใจของตนเอง



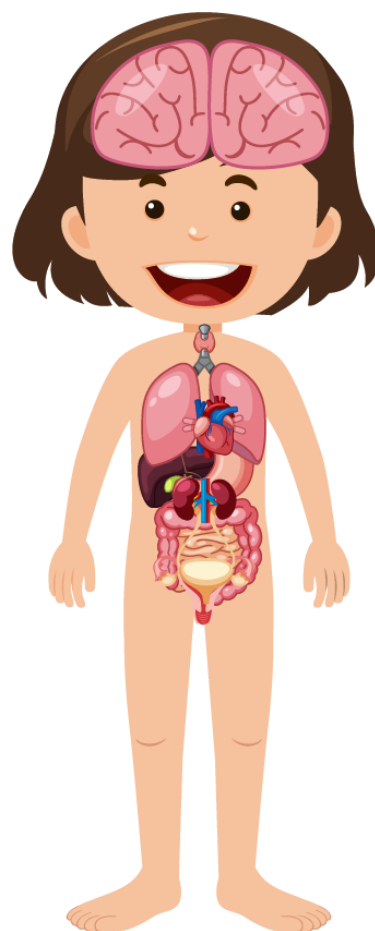
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง ตัวเรา
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ตัวเรา
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



อวัยวะภายในและอวัยวะภายนอก
 ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ
 ทำให้ร่างกายของเรามีชีวิต

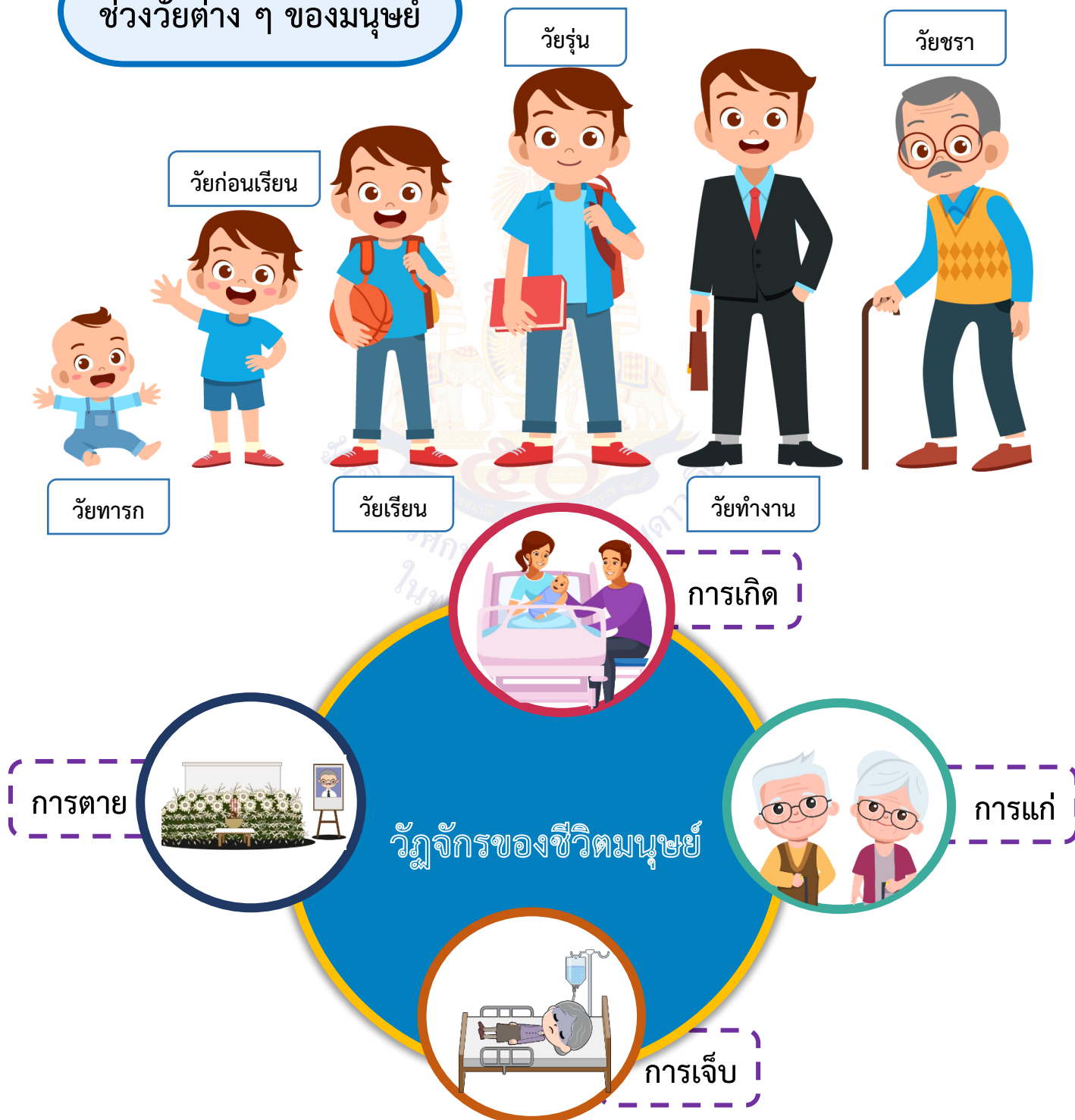


การดูแลรักษาสุขภาพ
 เป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ
 เพื่อให้อวัยวะของร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ



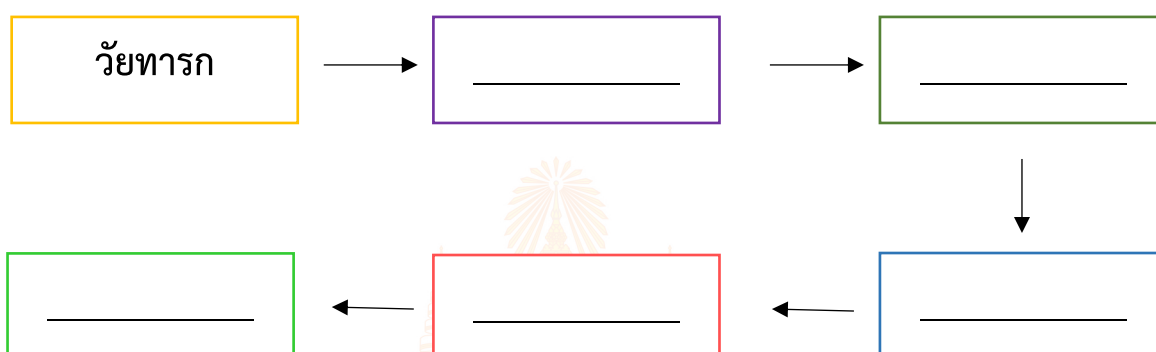
ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์



ใบงานที่ ๗ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนช่วงวัยของชีวิตมนุษย์จากแผนภาพที่กำหนด



ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความให้สัมพันธ์กันในแต่ละข้อ

_____	➔	ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๓ ปี ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ
วัยเรียน	➔	_____ _____ _____
_____	➔	ช่วงอายุ ๒๑ – ๖๐ ปี การเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ มีความรับผิดชอบ
วัยชรา	➔	_____ _____ _____

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี

☆☆ ฉันทำได้บ้าง

☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. นักเรียนสามารถดูแลรักษาสมองได้อย่างถูกวิธี	☆☆☆	☐
๒. นักเรียนสามารถดูแลรักษาปอดได้อย่างถูกวิธี	☆☆☆	☐
๓. นักเรียนสามารถดูแลรักษาหัวใจได้อย่างถูกวิธี	☆☆☆	☐
๔. นักเรียนสามารถดูแลรักษากระเพาะอาหารและลำไส้ได้อย่างถูกวิธี	☆☆☆	☐
๕. นักเรียนสามารถดูแลรักษาดับและไตได้อย่างถูกวิธี	☆☆☆	☐

ชั้น ป.๒ กลางภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : ☐ กลางภาค

☐ ปลายภาค

☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักษ์เขารักษ์เรา



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ครอบครัว คือ การอยู่ร่วมกันของกลุ่มบุคคลที่เป็นสมาชิกในบ้าน ซึ่งมีความสัมพันธ์กันผูกพันกัน เช่น ความสัมพันธ์ทางสายเลือด หรือการรับเป็นบุตรบุญธรรม สมาชิกที่มีความสัมพันธ์กันและมีบทบาทและหน้าที่แตกต่างกัน เช่น เป็นบิดา เป็นมารดา เป็นสามีหรือภรรยา หรือเป็นบุตร ฯลฯ



ใบงานที่ ๑ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีสมาชิกในครอบครัวของตนเอง
 และระบุสมาชิกในครอบครัวของตนเอง

สมาชิกในครอบครัวของฉัน

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว

สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่สามัคคี
 ไม่ทะเลาะกัน



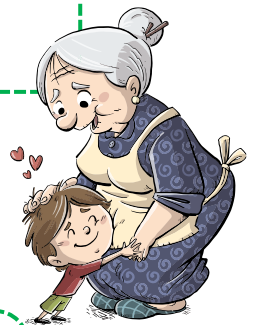
สมาชิกในครอบครัวได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน



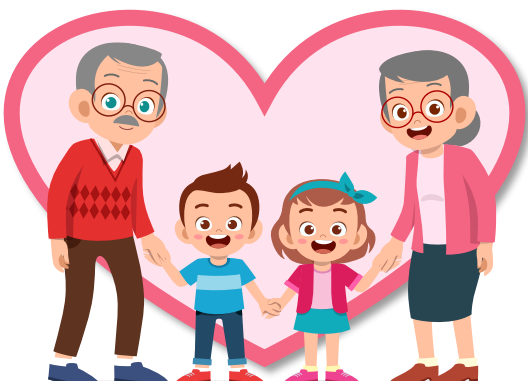
สมาชิกในครอบครัวให้ความช่วยเหลือ
 ซ้ำกันและกันในเรื่องต่าง ๆ

สมาชิกในครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
 ตามความเหมาะสม

พ่อแม่ผู้ปกครอง หรือ ปู่ ย่า ตา ยาย
 อบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดี

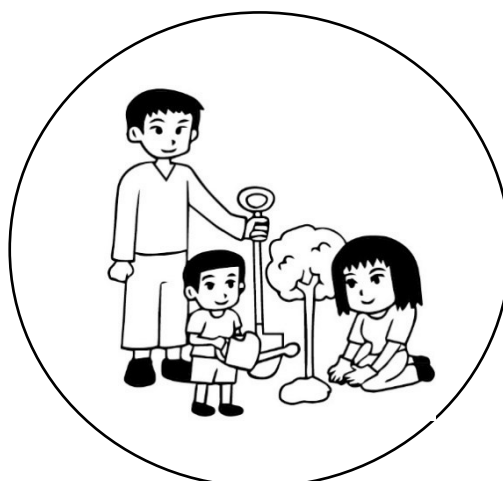
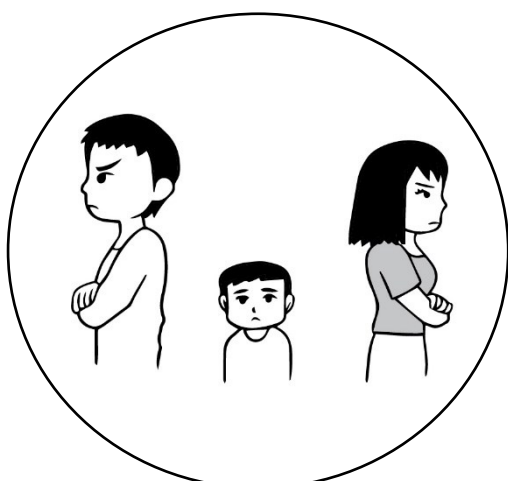
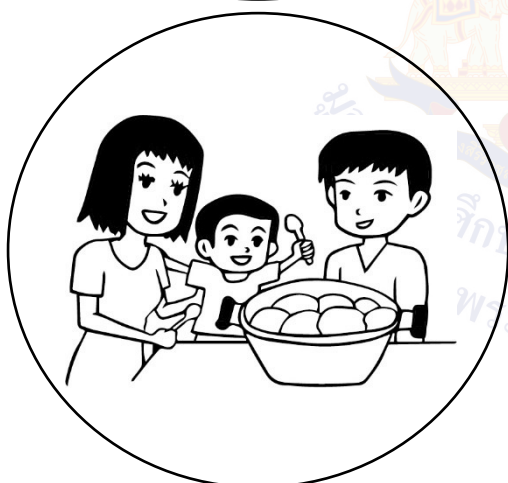


พ่อแม่ผู้ปกครองเอาใจใส่
 ด้านการศึกษาของลูก



ใบงานที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบายสีกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว



ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน้าที่ของเด็กดีในครอบครัว



ใบงานที่ ๓ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนภาพแสดง บทบาทหน้าที่ของเด็กดีในครอบครัว พร้อมตกแต่งให้สวยงาม

เด็กเอ๋ยเด็กดี

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

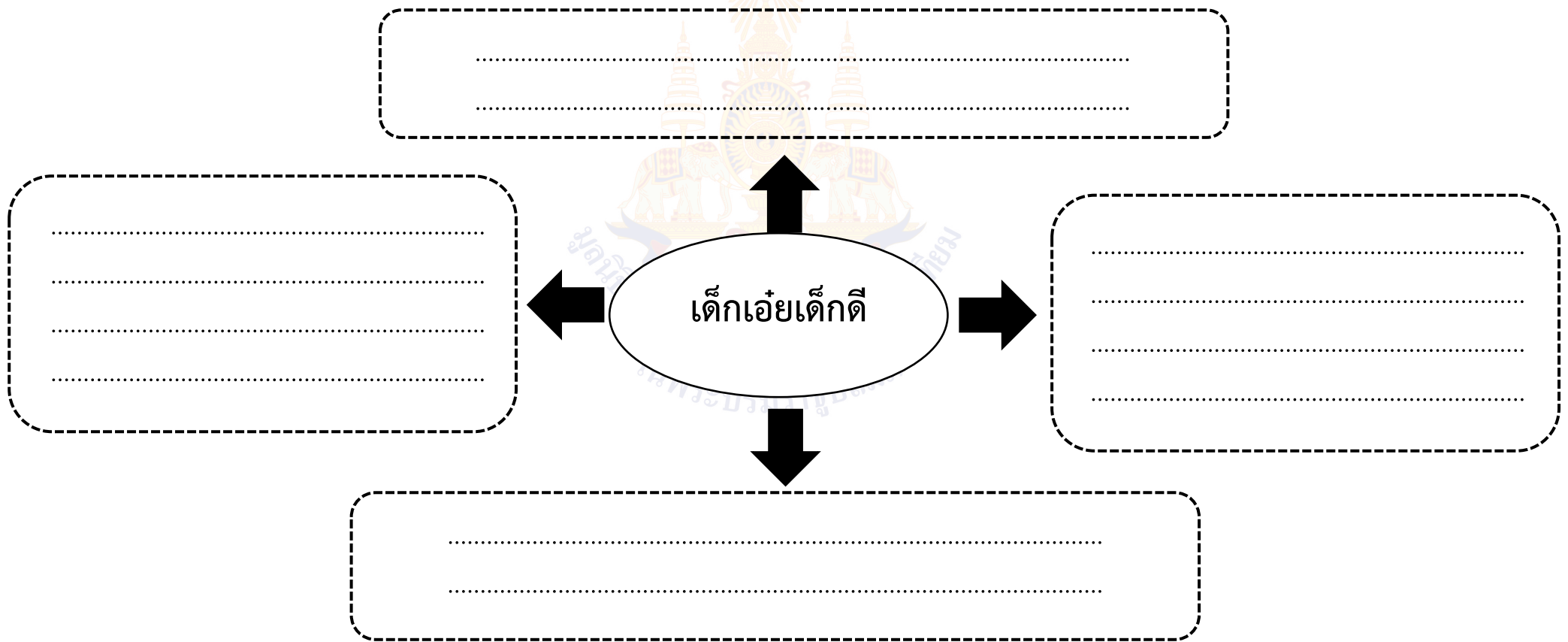
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน้าที่ของเด็กดีในโรงเรียน



ใบงานที่ ๔ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดแสดงบทบาทหน้าที่ของเด็กดีในโรงเรียน พร้อมตกแต่งให้สวยงาม



ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง เพื่อน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เพื่อน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



เพื่อน คือ ผู้ที่กระทำความดีต่อกัน เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้
 โดยไม่เลือกเพศวัย ความรู้ ชาติ ศาสนา

ลักษณะของเพื่อนที่ดี

มีน้ำใจ รู้จักแบ่งปัน

ช่วยเหลือเมื่อเพื่อนมีปัญหา

ใช้คำพูดสุภาพไพเราะ

ไม่เห็นแก่ตัว

ยิ้มแย้มและทักทาย



ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง เพื่อนรัก
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง เพื่อนรัก
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เพื่อนรัก หรือ เพื่อนสนิท คือ คนที่รู้จักกัน เข้าใจกัน
 ช่วยเหลือกันเมื่อเพื่อนมีปัญหา
 ให้คำปรึกษาและแนะนำเพื่อนไปในทางที่ดี



เพื่อนรักของฉัน

ใส่ใจกันและกัน

รับฟังปัญหาต่าง ๆ

ชักชวนเพื่อนในทางที่ดี

จริงใจต่อกัน



ใบงานที่ ๕ เรื่อง เพื่อนรัก
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง เพื่อนรัก
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพ ระบายสี เพื่อนสนิทของตนเอง ระบุชื่อและบอก
 วิธีการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีต่อเพื่อนสนิทของนักเรียน

เพื่อนรักของฉันชื่อ.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



การปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศ

พูดคุยกับเพื่อนด้วยอารมณ์แจ่มใส

มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ไม่พูดจาด้วยถ้อยคำหยาบคาย

ไม่เล่นรุนแรง ไม่รังแก
และไม่ล้อเลียนเพื่อน

รู้จักขอโทษ รู้จักให้อภัย



ใบงานที่ ๖ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อนต่างเพศด้วยประเด็นคำถามต่อไปนี้ และวาดภาพเพื่อนที่นักเรียนสัมภาษณ์

บันทึกข้อมูลเพื่อนของฉัน ชื่อเล่น : วันเกิด : สีที่ชอบ : วิชาที่ชอบ : กิจกรรมที่ชอบ : เธอคิดว่าฉันมีนิสัยอย่างไร : 		เพื่อนของฉันชื่อ.....
ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....		

ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

นักเรียนหญิง



ใช้คำนำหน้าว่า เด็กหญิง

สวมใส่กระโปรง

มีผมยาวกว่านักเรียนชาย

มีคำพูดลงท้ายว่า ค่ะ/คะ

มีความใจเย็น เรียบร้อย

ละเอียดลออ

ชอบทำกิจกรรมที่ใช้พลังกำลังไม่มาก



ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่

นักเรียนชาย

ใช้คำนำหน้าว่า เด็กชาย

สวมใส่กางเกง

มีผมสั้นกว่านักเรียนหญิง

มีคำพูดลงท้ายว่า **ครับ**



เข้าใจในกฎกติกา ความแตกต่าง
ระหว่างถูกและผิด

ชอบทำกิจกรรมที่ใช้พลังกำลังมาก



ใบงานที่ ๗ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด ลักษณะและความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง พร้อมตกแต่งให้สวยงาม



ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



การพูด

พูดจาสุภาพ ไพเราะ
 อ่อนหวาน



กิริยาท่าทาง

สำรวมกิริยา
 ไม่แสดงกิริยาก้าวร้าว



การเล่น

ระวังอันตราย
 จากการเล่นที่ตึกคณอง



ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง



สำรวจตนเอง
 ว่าต้องการทำอะไร



ทำสิ่งที่ดีที่จะนำไปสู่
 สิ่งที่ตนเองต้องการ



ทำสิ่งที่มีประโยชน์
 เป็นประจำ จนติดเป็นนิสัย



ชักชวนเพื่อนให้ใช้
 เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

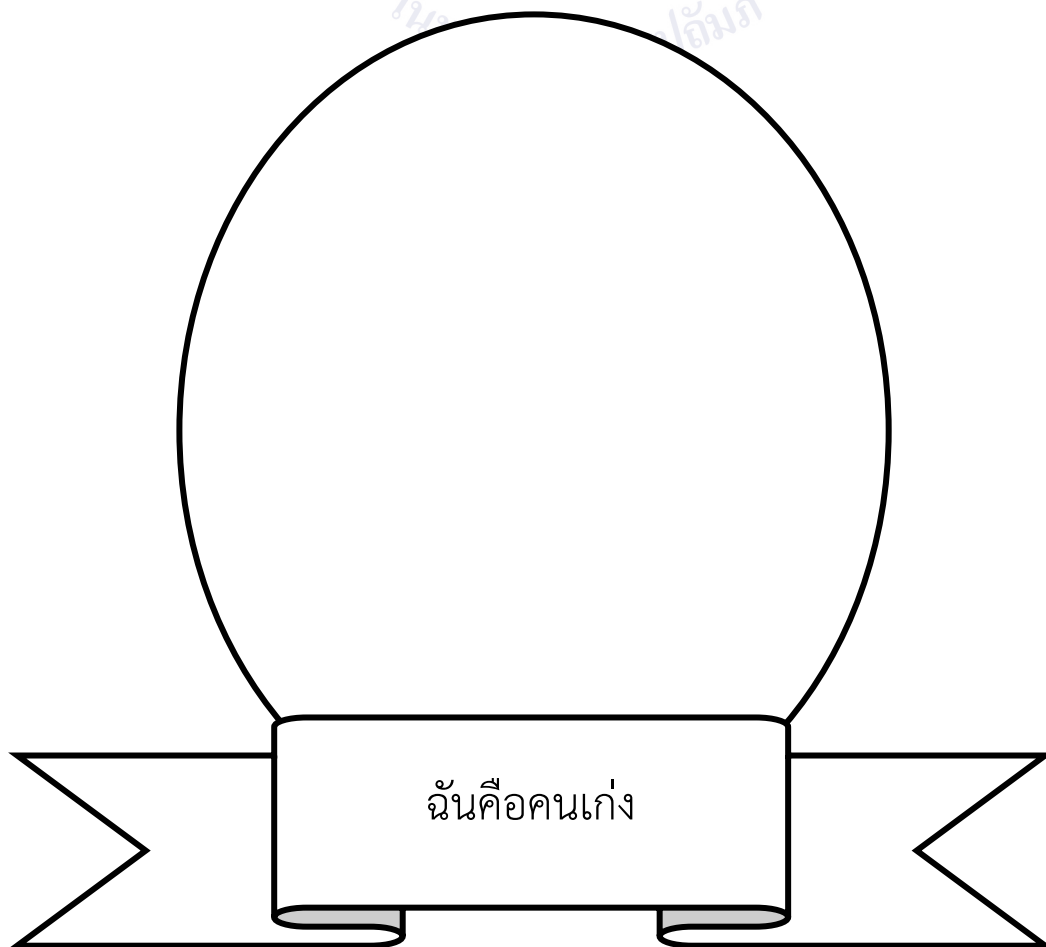


ปฏิบัติตนเป็นคนดี
 ของสังคม



ใบงานที่ ๘ เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพตนเอง และอธิบายความภาคภูมิใจในตนเองสั้น ๆ



ความภาคภูมิใจของฉัน

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันในสังคม

การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม จำเป็นต้องรักษาความสัมพันธ์อันดีไว้
 เพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

เข้าใจและยอมรับ
 ในความแตกต่างของผู้อื่น

ปรับตัวเพื่อเข้ากับ
 ผู้อื่นในสังคม

ปฏิบัติตนเป็นคนดี
 ของสังคม





ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี

☆☆ ฉันทำได้บ้าง

☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว	☆☆☆	☐
๒. นักเรียนแสดงออกและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม	☆☆☆	☐
๓. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับผู้อื่น	☆☆☆	☐
๔. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี	☆☆☆	☐
๕. นักเรียนสามารถแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในตนเอง	☆☆☆	☐

ชั้น ป.๑-๓ **ปลายภาค**



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : ☐ กลางภาค

☐ ปลายภาค

☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เติมพระเกียรติ
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

