



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เสด็จพระเกียรติ



# คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้

(สำหรับครูผู้สอน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๓)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## คำนำ

ด้วยพระบรมราโชบายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ ทรงมุ่งหมายให้การศึกษา บ่มเพาะสมรรถนะให้แก่ผู้เรียน เพื่อสร้างคุณลักษณะสำคัญ ๔ ประการให้กับคนไทย อันได้แก่ ๑) มีทัศนคติที่ดี และถูกต้อง ๒) มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคงเข้มแข็ง ๓) มีอาชีพ มีงานทำ ๔) เป็นพลเมืองดี มีระเบียบวินัย และพระราชปณิธานใน การสืบสาน รักษา พัฒนาต่อยอด โครงการในพระราชดำริของพระราชบิดา จึงทรงพัฒนา การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม หรือ NEW DLTV ในทุกด้าน อาทิ ระบบออกอากาศ อุปกรณ์เทคโนโลยี บุคลากรและกระบวนการจัดการศึกษา เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนครูในโรงเรียนขนาดเล็ก สร้างโอกาส การเข้าถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ผ่านการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม จำนวน ๑๕ ช่องสัญญาณ ไปยังโรงเรียนต่าง ๆ และผู้สนใจทั่วประเทศ เพื่อให้ประเทศไทยเป็นสังคม แห่งปัญญา มีจิตอาสาในการสรรค์สร้างและพัฒนาประเทศให้มั่นคง

การสอนออกอากาศทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๑ เป็นต้นมา เป็นการสอนออกอากาศในแนวใหม่ บันทึกลงเทปการสอนจากห้องเรียนต้นทางของโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ครูปลายทางสามารถดูเทปการสอนผ่านทางเว็บไซต์ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) และ Application on mobile DLTV ของมูลนิธิ และมีคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงครบทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งครูปลายทางสามารถปรับกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับชุมชน ท้องถิ่น วัฒนธรรมและบริบทของแต่ละโรงเรียน

**คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ ฉบับนี้** เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๓ ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่ม สาระการเรียนรู้ เพื่อให้ครูปลายทางใช้ในการเตรียมการสอนล่วงหน้า รวมทั้งสามารถจัดเตรียมเอกสาร ได้แก่ ใบงาน ใบความรู้ แบบฝึกหัด เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนเกิดประสิทธิผล นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพ การจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมุ่งมั่นพัฒนา ยกระดับคุณภาพการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เพื่อพัฒนาสังคมไทยและยกระดับคุณภาพของคนไทย ให้เข้มแข็ง สมดัง พระราชปณิธาน “...การศึกษาคือความมั่นคงของประเทศ...” ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บ



ที่ ศธ ๐๔๐๑๐/๕๘๑

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง รับรองความร่วมมือการพัฒนาคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อการสอนออกอากาศทางไกล  
ผ่านดาวเทียม

เรียน เลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

อ้างถึง หนังสือมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ มศทท. ๙/๗๒ ลงวันที่  
๒๕ มกราคม ๒๕๖๔

ตามหนังสือที่อ้างถึง มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ แจ้งว่า  
มูลนิธิ ฯ ได้ปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการจัดการเรียนรู้อัตนระดับปฐมวัย คู่มือครูและ  
แผนการจัดการเรียนรู้อัตนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น ตามข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ  
จากผู้ทรงคุณวุฒิ คณะผู้แทน ครูผู้สอนจากโรงเรียนต้นทางและโรงเรียนปลายทาง และได้พัฒนาเป็นคู่มือครู  
และแผนการจัดการจัดการเรียนรู้อัตนระดับปฐมวัย ฉบับปรับปรุง คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้อัตน  
สื่อ ๖๐ พรรษา ระดับประถมศึกษา ฉบับปรับปรุง โดยมูลนิธิ ฯ ได้ดำเนินการพัฒนาและบรรณาธิการกิจ  
โดยคณะกรรมการประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ ครูผู้สอนที่มีประสบการณ์เป็นผู้ร่วมในการพัฒนา  
คู่มือจนสำเร็จ และได้ประชุมหารือเพื่อให้ข้อเสนอแนะ ข้อควรปรับปรุงจากสำนักวิชาการและมาตรฐาน  
การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นั้น

ในการนี้ ขอรับรองว่าคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้อัตนสื่อ ๖๐ พรรษา ระดับประถมศึกษา  
ฉบับปรับปรุง และคู่มือครูและแผนการจัดการจัดการเรียนรู้อัตนระดับปฐมวัย ฉบับปรับปรุง สามารถใช้  
ในการจัดการเรียนการสอนได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายอัมพร พินะสา)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

โทร. ๐ ๒๒๘๘ ๕๗๖๕-๖๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๘ ๕๗๕๕

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
หนังสือรับรองความร่วมมือการพัฒนาฝีมือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อการสอนออกอากาศทางไกลผ่านดาวเทียม	ข
สารบัญ	ค
คำชี้แจงการรับชมรายการออกอากาศด้วยระบบทางไกลผ่านดาวเทียม	จ
คำชี้แจงรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑	ช
คำอธิบายรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑	ฅ
มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	ฉ
โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑	ด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ชื่อหน่วย การเจริญเติบโตตามวัย	๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๗
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย	๑๙
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา	๒๘
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์	๔๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม	๕๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑	๕๙
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๒	๗๐
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๓	๘๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๑	๙๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒	๑๐๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๓	๑๑๑
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	๑๑๘
บันทึกการเรียนรู้ (Learning log)	๑๑๙

<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชื่อหน่วย ครอบครัวและเพื่อนที่ดี</b>	<b>๑๒๐</b>
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี	๑๒๕
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว	๑๓๖
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน	๑๔๙
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง	๑๕๖
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑๖๕
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑๗๖
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	๑๘๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อม	๑๙๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สิ่งแวดล้อมที่ดีชีวิที่มีสุข	๒๐๓
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	๒๑๗
บันทึกการเรียนรู้ (Learning log)	๒๑๘
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๒๑๙</b>
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก แบบประเมินรวม	๒๒๐
ภาคผนวก ข ผังกราฟิก	๒๒๖
ภาคผนวก ค แบบประเมินตนเอง แบบบันทึกการเรียนรู้	๒๓๖
และแนวคำถามการบันทึกผลหลังการสอนสำหรับครู	
ภาคผนวก ง ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๒๔๕
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
<b>คณะผู้จัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้</b>	<b>๒๕๘</b>
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา	
(ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๑)	
<b>คณะกรรมการปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้</b>	<b>๒๖๑</b>
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา	
(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๓)	
<b>คณะกรรมการปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้</b>	<b>๒๖๓</b>
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา	
(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๖๖)	

## คำชี้แจง

### การรับชมรายการออกอากาศด้วยระบบทางไกลผ่านดาวเทียม

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้บริการการจัดการเรียนการสอนจากสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม จำนวน ๑๕ ช่องรายการ ทั้งรายการสด (Live) และ รายการย้อนหลัง (On demand) สามารถรับชมผ่านช่องทาง [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

#### หมายเลขช่องออกอากาศสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ๑๕ ช่องรายการ

ช่อง (DLTV)	ช่อง (TRUE)	รายการในเวลาเรียน (ช่วงเวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.)	รายการนอกเวลา (ช่วงเวลา ๑๔.๓๐ น. - ๐๘.๓๐ น.)
DLTV ๑	ช่อง ๑๘๖	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑	สถาบันพระมหากษัตริย์
DLTV ๒	ช่อง ๑๘๗	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒	ความรู้รอบตัว
DLTV ๓	ช่อง ๑๘๘	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
DLTV ๔	ช่อง ๑๘๙	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
DLTV ๕	ช่อง ๑๙๐	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕	ศิลปวัฒนธรรมไทย
DLTV ๖	ช่อง ๑๙๑	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖	หน้าที่พลเมือง
DLTV ๗	ช่อง ๑๙๒	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร
DLTV ๘	ช่อง ๑๙๓	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ภาษาต่างประเทศ
DLTV ๙	ช่อง ๑๙๔	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	การเกษตร
DLTV ๑๐	ช่อง ๑๙๕	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๑	รายการสำหรับเด็ก-การเลี้ยงดูลูก
DLTV ๑๑	ช่อง ๑๙๖	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๒	สุขภาพ การแพทย์
DLTV ๑๒	ช่อง ๑๙๗	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๓	รายการสำหรับผู้สูงอายุ
DLTV ๑๓	ช่อง ๑๙๘	รายการของการอาชีพวังไกลกังวล และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	
DLTV ๑๔	ช่อง ๑๙๙	รายการของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช	
DLTV ๑๕	ช่อง ๒๐๐	รายการพัฒนาวิชาชีพครู	

\*หมายเหตุ : รายการสอนออกอากาศในเวลาเรียนระดับชั้นปฐมวัย ช่วงเวลา ๐๘.๓๐ น.-๑๑.๓๐ น.

**การติดต่อรับข้อมูลข่าวสาร**

**๑. มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์**

เลขที่ ๒๑๔ ถนนนครสวรรค์ แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

โทร ๐๒ ๒๘๒ ๖๗๓๔

โทรสาร ๐๒ ๒๘๒ ๖๗๓๕

**๒. สถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม**

ซอยหัวหิน ๓๕ ถนนเพชรเกษม ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร ๐๓๒ ๕๑๕๔๕๗ - ๘

โทรสาร ๐๓๒ ๕๑๕๕๕๑

web@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องเว็บไซต์)

dltv@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องทั่วไป)

**๓. โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์**

อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร ๐๓๒ ๕๒๒ ๓๔๗ , ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘ โทรสาร ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘

Facebook : โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

Website : <http://www.kkws.ac.th>

**๔. ช่องทางการติดตามข่าวสาร**

Facebook : มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม  
ในพระบรมราชูปถัมภ์ DLTV

Website : <http://www.dltv.ac.th>



## คำชี้แจง

### รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

#### ๑. แนวคิดหลัก

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนดสาระการเรียนรู้ จำนวน ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ครูผู้สอนต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยนำความรู้ด้านเนื้อหาวิชามาจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยการฝึกทักษะให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑) ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับสาร และสื่อสารมีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา

๒) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศ เพื่อใช้ในการตัดสินใจ เกี่ยวกับตนเอง สังคมได้อย่างเหมาะสม

๓) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม บนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม

๔) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการเข้าใจและเคารพตนเอง สามารถนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

๕) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม มีคุณธรรมด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเอง สังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน

นอกจากนี้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ดังนี้

- ๑) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- ๒) ซื่อสัตย์ สุจริต
- ๓) มีวินัย
- ๔) ใฝ่เรียนรู้
- ๕) อยู่อย่างพอเพียง
- ๖) มุ่งมั่นในการทำงาน
- ๗) รักความเป็นไทย
- ๘) มีจิตสาธารณะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย พัฒนาองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีเจตคติที่ดี เห็นคุณค่าด้วยการนำไปใช้สร้างเสริมสุขภาพพัฒนาตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้มีคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ดังนั้นการจัดการเรียนรู้จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อนำทางไปสู่เป้าหมายดังกล่าว



## ๒. กระบวนการจัดการเรียนรู้

การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและ เต็มตามศักยภาพ เน้นการจัดการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย ให้ความสำคัญของการ บูรณาการความรู้คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ตามความเหมาะสมของระดับการศึกษาในส่วนของ การจัดการกระบวนการเรียนรู้ ได้ระบุให้สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการ ดังนี้

### ๑) สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- (๑) จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึง ความแตกต่างระหว่างบุคคล
- (๒) ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา
- (๓) จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติ ให้ทำได้คิดเป็นทำเป็น รักการอ่าน และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง
- (๔) จัดการเรียนการสอน โดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้ง ปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา
- (๕) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียน และอำนวยความสะดวก เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยให้เป็นส่วนหนึ่ง ของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียน การสอน และ แหล่งวิทยาการประเภทต่าง ๆ
- (๖) จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

### ๒) การจัดสภาพแวดล้อมส่งเสริมการเรียนรู้

- (๑) จัดสภาพแวดล้อม ห้องเรียน หรือภายนอกห้องเรียน ให้เอื้อต่อการเรียนรู้ สะอาด มีความเป็นระเบียบ ตกแต่งห้องเรียนให้น่าอยู่ มีมุมต่าง ๆ ในห้องเรียน มีที่เก็บวัสดุอุปกรณ์ และง่ายต่อ การนำมาใช้ มีป้ายนิเทศให้ความรู้ ภายนอกห้องเรียนจัดบรรยากาศให้เป็นธรรมชาติ น่าอยู่ ร่มรื่นและ เหมาะกับกิจกรรมการเรียนรู้ ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย
- (๒) จัดสภาพแวดล้อม หรือห้องให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติการ
- (๓) จัดสื่อ อุปกรณ์ ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้เพียงพอ เหมาะสม
- (๔) จัดหาเครื่องมือแสวงหาความรู้ หรือช่องทางเสนอข่าวสารต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่ทันสมัยปัจจุบันอยู่เสมอ

### ๓) ครูผู้สอน

การจัดการเรียนรู้ตามแนวดังกล่าว จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนการสอน ทั้งของผู้เรียนและผู้สอน กล่าวคือลดบทบาทของครูผู้สอน จากการเป็นผู้บอกเล่า บรรยาย สาธิต เป็นการ วางแผนจัดกิจกรรมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ กิจกรรมต่าง ๆ จะต้องเน้นที่บทบาทของผู้เรียนตั้งแต่เริ่ม คือ ร่วมวางแผนการเรียน การวัดผล ประเมินผล และต้องคำนึงว่ากิจกรรมการเรียนนั้น เน้นการพัฒนา กระบวนการคิด วางแผน ลงมือปฏิบัติศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ด้วยวิธีการต่าง ๆ จากแหล่งเรียนรู้

หลากหลาย ตรวจสอบ วิเคราะห์ การแก้ปัญหา การมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การสร้างคำอธิบายเกี่ยวกับข้อมูลที่สืบค้นได้ เพื่อนำไปสู่คำตอบของปัญหาหรือคำถามต่าง ๆ และสร้างองค์ความรู้ ทั้งนี้กิจกรรมการเรียนรู้เหล่านี้ต้องพัฒนาผู้เรียนให้มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยคำนึงถึงเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

๑. ควรให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลาด้วย การกระตุ้นให้ผู้เรียนลงมือทดลองและอภิปรายผล โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการสอน เช่น การนำเข้าสู่บทเรียน การใช้คำถาม การเสริมพลังมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้การเรียนการสอนน่าสนใจและมีชีวิตชีวา

๒. ครูควรมีการวางแผนการใช้คำถามอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่บทเรียนและลงข้อสรุปได้โดยที่ไม่ใช้เวลาบานปลาย ครูควรเลือกใช้คำถามที่มีความยากง่ายพอเหมาะกับความสามารถของผู้เรียน

๓. เมื่อผู้เรียนถาม อย่าบอกคำตอบทันที ควรให้คำแนะนำที่จะช่วยให้ผู้เรียนหาคำตอบได้เอง ครูควรให้ความสนใจต่อคำถามของผู้เรียนทุก ๆ คน แม้ว่าคำถามนั้นอาจจะไม่เกี่ยวกับเรื่องที่กำลังเรียนอยู่ก็ตาม ครูควรชี้แจงให้ทราบและเบนความสนใจของผู้เรียนกลับมาสู่เรื่องที่กำลังอภิปรายอยู่ สำหรับปัญหาที่ผู้เรียนถามมานั้น ควรจะได้นำมาอภิปรายในภายหลัง

๔. การสำรวจตรวจสอบซ้ำ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ดังนั้น ในการจัดการเรียนรู้ ครูควรย้าให้ผู้เรียนได้สำรวจตรวจสอบซ้ำ เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องและเชื่อถือได้

กิจกรรมการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษา ใช้กระบวนการเรียนรู้หลากหลายผสมผสาน เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยการจัดกิจกรรมบูรณาการแบบกลมกลืน ทั้งการปฏิบัติด้านพฤติกรรม สุขภาพและความเข้าใจองค์ความรู้ที่ถูกต้อง ตลอดจนการเสริมแรงตามวัยของผู้เรียน เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพผู้เรียน อย่างสร้างสรรค์ปลอดภัย ตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล และส่วนรวม ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ คำนึงถึงความสอดคล้องกับคุณลักษณะที่มุ่งหวังไปสู่เจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพจนเป็นนิสัย มีคุณธรรม จริยธรรม เช่น มีความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย รับผิดชอบ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ เป็นต้น ตัวอย่างกระบวนการการเรียนรู้ที่นำมาประยุกต์ใช้ตามธรรมชาติวิชา มีดังนี้

๑. กระบวนการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดวิจารณ์ญาณ และคิดสร้างสรรค์ ผูกทักษะการคิดคล่องคิดหลากหลาย วิเคราะห์ข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็นเชื่อมโยงรอบด้านที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพอย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน เป็นระบบต่อเนื่อง มุมมองด้านบวก ด้านลบ ผลกระทบที่เกิดขึ้น การค้นหาเหตุผลของการปฏิบัติตน และสังเคราะห์ สร้างแนวทางการแก้ปัญหาหรือพัฒนาส่งเสริมสุขภาพระดับตนเอง ครอบครัว อย่างเหมาะสม โดยการใช้เทคนิคพัฒนาความสามารถในการคิด เช่น

- ผังกราฟิก (Graphic Organizers)

- เทคนิคการฝึกเปรียบเทียบข้อมูล PMI บวกข้อดี (Plus) บวกข้อเสีย (Minus) ข้อมูลที่สนใจศึกษาค้นคว้าต่อ (Interesting)

- เทคนิคการตั้งคำถามโดยใช้สื่อ สถานการณ์ปัจจุบัน

๒. การตั้งคำถามเชิงสะท้อนคิด เทคนิคคำถาม Reflect- Connect - Apply (R-C-A) เพื่อพัฒนาด้านทักษะชีวิต เตรียมพร้อมสำหรับใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่อาจต้องเผชิญในชีวิตประจำวันและอนาคตโดยให้ผู้เรียนทบทวนความรู้สึก พฤติกรรมการปฏิบัติของตนเอง (R) คิดเชื่อมโยง (C) และคำถามนำไปสู่การอภิปรายเสนอวิธีการแนวทาง พร้อมทั้งนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับปัจจุบัน และเตรียมอนาคต (A)

๓. กระบวนการปฏิบัติ ได้แก่ การรับรู้ การปฏิบัติตามแบบ การปฏิบัติด้วยตนเองอย่างธรรมชาติ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย

๔. การจัดการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย ชั้นนำ ชั้นสอน และชั้นสรุป ดังนี้

๑) ชั้นนำ เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน เช่น ทบทวน ตรวจสอบความรู้ที่เรียนผ่านมาแล้ว ด้วยคำถามเชื่อมโยง ร่วมอภิปราย การปฏิบัติตนด้านสุขภาพของตนเอง ไม่จำกัดคำตอบ ครูช่วยให้นักเรียน เชื่อมโยงคำตอบด้วยตัวเอง เพื่อนำไปสู่จุดประสงค์

๒) ชั้นสอน เป็นชั้นที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาใหม่ มีหลากหลายวิธีการ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ ที่กล่าวข้างต้น เช่น

- ครูใช้สื่อเหตุการณ์ปัจจุบัน คลิป ภาพยนตร์สั้น ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ ให้เวลาคิดแก่ผู้เรียน

- ครูสนใจคำตอบของผู้เรียน และนำคำตอบของผู้เรียนมาเชื่อมโยงประสบการณ์

- ผู้เรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มจากใบงาน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยเชื่อมโยงกับความรู้ที่จำเป็น กับพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน เปรียบเทียบกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

- ผู้เรียนวิเคราะห์ ฝึกทักษะการสังเกตข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็นเชื่อมโยงรอบด้านที่เกี่ยวกับการดำเนินผลทางบวกและลบ ชีวิตด้านสุขภาพอย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน โดยใช้กิจกรรมที่เหมาะสม กับวัย พัฒนาทักษะการคิดสร้างชิ้นงาน/ภาระงาน สรุปความรู้จากการปฏิบัติจริงเป็นแผนภาพความคิด แบบต่าง ๆ

- ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมเดี่ยว และนำเสนอผลงาน หรือผลการปฏิบัติ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม ระหว่างเพื่อน

- มีการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเรียน ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะ ตามจุดประสงค์ ด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรม ตรวจสอบความรู้ และให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อนักเรียนเข้าใจ คลาดเคลื่อน รวมทั้งให้แรงเสริม

๓) ชั้นสรุป เป็นขั้นต่อเนื่องจากชั้นสอน เช่น

- ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการใช้คำถามของครู

- ครูอาจจะช่วยสรุปอีกครั้งด้วยการใช้กระดานหรือ Graphic organizer

- ครูใช้คำถามเชื่อมโยงกับชีวิตจริง เทคนิคคำถาม Reflect- Connect – Apply (R-C-A) เพื่อพัฒนาด้านทักษะชีวิต ให้ผู้เรียนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ทบทวนการปฏิบัติตน และเน้นการนำไปใช้ปฏิบัติ ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัว ชุมชน เป็นต้น

- นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ หรือ ใช้ผังกราฟิก (ตัวอย่างในภาคผนวก ข และ ค)

### ๓. สื่อการจัดการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อการจัดการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือส่งเสริมสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเข้าถึง ความรู้ ทักษะกระบวนการ ได้ง่ายในระยะเวลาสั้น และช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดอย่างถูกต้องและรวดเร็ว สื่อที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ มีลักษณะดังนี้

๑) ใบความรู้/แผนภาพนำเสนอข้อมูล

๒) คลิป/วีดิทัศน์/ภาพข่าวสถานการณ์ปัจจุบัน

๓) สถานการณ์สมมติ

๔) สื่อบุคคล

**แหล่งเรียนรู้** เป็นเครื่องมือสร้างคุณลักษณะการใฝ่รู้ที่ทุกคนต้องใฝ่รู้ตลอดชีวิต มีลักษณะดังนี้

- ๑) แหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียน
  - ๒) แหล่งเรียนรู้ภายนอกโรงเรียน ได้แก่ ชุมชน ท้องถิ่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของชีวิต ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม
  - ๓) แหล่งเรียนรู้ออนไลน์ที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ
    - สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
    - สสส.
    - กรมควบคุมโรค
    - กรมอนามัย
    - กรมสุขภาพจิต
    - มหาวิทยาลัยต่าง ๆ
    - กระทรวงสาธารณสุข
    - กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- ฯลฯ

#### ๔. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ มีจุดประสงค์สำคัญของการประเมินการเรียนรู้คือการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ผู้สอนหรือหลักสูตรวางไว้ ปัญหาที่พบในปัจจุบันก็คือ ผู้บริหาร ผู้สอน ตลอดจนผู้ปกครองเป็นจำนวนมากยังให้ความสำคัญกับการประเมินผลสรุปรวม ที่เน้นการทำข้อสอบ รวมถึงการให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ของการประเมินผลสรุปรวมที่ปรากฏในรูปของระดับผลการเรียน (Grade) หรือลำดับของผู้เรียนในชั้นเรียน (Rank) ซึ่งได้จากการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างผู้เรียนมากกว่าการประเมินการเรียนรู้ระหว่างเรียนที่เน้นการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาการเรียนรู้ของตนเองของผู้เรียนแต่ละคน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จึงก่อให้เกิดวัฒนธรรมการเรียนรู้แบบท่องจำเพื่อสอบหรือการเรียนรู้เพื่อแข่งขัน ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้แบบผิวเผินมากกว่าการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองซึ่งผลลัพธ์ของการเรียนรู้จะยั่งยืนกว่า (กุศลสิน มุสิกกุล, ๒๕๕๕; ขจรศักดิ์, เพ็ญจันทร์และวรรณทิพา รอดแรงคำ, ๒๕๔๘)

ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนนั้น จำเป็นต้องมีการประเมินการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มต้น ระหว่าง และสิ้นสุดกระบวนการเรียนรู้ โดยการใช้การประเมินในรูปแบบที่หลากหลายสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ รูปแบบการประเมินการเรียนรู้ได้แก่ การประเมินการเรียนรู้ระหว่างเรียน (Formative Assessment) การประเมินการเรียนรู้สรุปรวม (Summative Assessment) และการประเมินการเรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic Assessment) ในการประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ และการประเมินตามสภาพจริงนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องสะท้อนการประเมินให้ผู้เรียนรับทราบเพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเอง และผู้สอนต้องนำผลการประเมินมาพิจารณาเพื่อทบทวนและปรับแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้สามารถดำเนินการแก้ไข ช่วยเหลือ หรือหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตามแต่ละจุดประสงค์การเรียนรู้หรือเป้าหมายของตัวชีวิตต่าง ๆ (กุศลสิน มุสิกกุล, ๒๕๕๕)

#### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการ คือ การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนและการตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนให้ประสบความสำเร็จนั้น

ผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัด เพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินการเรียนรู้ในทุกระดับ (กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๒)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ ให้ความสำคัญของการประเมินพฤติกรรมปฏิบัติ ดังนี้

## ๑) วิธีการประเมิน

(๑) การวัดและประเมินก่อนเรียน เพื่อตรวจสอบความพร้อม และความรู้เดิมของผู้เรียน (ผสมผสานในกิจกรรมการเรียนรู้ชั้นนำ)

(๒) การวัดและประเมินระหว่างเรียน ได้แก่ ด้านความรู้ ทักษะการปฏิบัติ และคุณลักษณะ โดยวิธีการสังเกตพฤติกรรม ถามตอบพร้อมแสดงเหตุผล ตรวจชิ้นงาน การนำเสนอ (ผสมผสานในกิจกรรมการเรียนรู้ขั้นสอน) จุดมุ่งหมายของการประเมินระหว่างเรียน มีดังนี้

(๒.๑) เพื่อค้นหาและวินิจฉัยว่าผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเนื้อหา มีทักษะความชำนาญ รวมถึงมีเจตคติทางการเรียนรู้หรือไม่และในระดับใด เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สอนสามารถวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ

(๒.๒) เพื่อใช้เป็นข้อมูลป้อนกลับให้กับผู้เรียนว่ามีผลการเรียนรู้หรือไม่

(๒.๓) เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการสรุปผลการเรียนรู้และเปรียบเทียบระดับพัฒนาการด้านการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน

(๓) การวัดและประเมินหลังเรียน เพื่อตรวจสอบความสำเร็จตามจุดประสงค์รายแผน เป็นการพัฒนาในจุดที่ผู้เรียนอาจจะเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง (ผสมผสานในกิจกรรมขั้นสรุป) และเพื่อตัดสินผลการจัดการเรียนรู้ เป็นการประเมินหลังจากผู้เรียนได้เรียนไปแล้ว ผลจากการประเมินประเภทนี้ ใช้ประกอบการตัดสินผลการจัดการเรียนการสอน หรือตัดสินใจว่าผู้เรียนคนใดควรจะได้รับระดับคะแนนใด

## (๔) ประเมินรวบยอดเมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนรู้ ดำเนินการดังนี้

การประเมินโดยครูผู้สอน เพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียนว่าบรรลุเป้าหมายของหน่วยการเรียนรู้ตามมาตรฐาน ตัวชี้วัด สมรรถนะ คุณลักษณะ และเจตคติหรือไม่ เช่น การทำโครงการ การนำความรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาสังคมในรูปแบบต่าง ๆ

การประเมินโดยผู้เรียนแต่ละคน โดยการทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) ควรให้ผู้เรียนได้ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อเปิดโอกาสได้สะท้อนคิดสิ่งที่เรียนรู้ทั้งที่ทำได้ดีและยังต้องพัฒนา (ตัวอย่างแบบบันทึกการเรียนรู้ ดูภาคผนวก ค.) ควรให้ผู้เรียนได้ประเมินการเรียนรู้ย่อยหลังจบการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ และประเมินการเรียนรู้รวมในช่วงกลางภาคเรียน และปลายภาคเรียน โดยครูสามารถเลือกใช้ชุดคำถามและจำนวนข้อให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน ช่วงเวลาและธรรมชาติของแต่ละวิชา ทั้งนี้ในครั้งแรกครูควรทำร่วมกับนักเรียนเพื่อแนะนำวิธีการเขียนแบบสะท้อนคิด และควรอ่านสิ่งที่นักเรียนบันทึกพร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ เสนอแนะในเชิงบวกและสร้างสรรค์ รวมทั้งใช้ประโยชน์จากข้อมูลในแบบบันทึกเพื่อพัฒนาการสอนของตัวเองและช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลต่อไป

**๒) ผู้ประเมิน** ได้แก่ เพื่อนประเมินเพื่อน ครูประเมินผู้เรียน ผู้เรียนประเมินตนเอง และผู้ปกครองร่วมประเมิน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ออกแบบการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ โดยให้ความสำคัญของประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติผู้เรียนด้านสุขภาพ ระหว่างเรียน เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนไปสู่เป้าหมายของหน่วยการเรียนรู้ที่กำหนดรายละเอียด ดังนี้

#### ๑. วิธีการประเมิน

๑) ประเมินก่อนเรียน เพื่อตรวจสอบความพร้อม และความรู้เดิมของผู้เรียน (ผสมผสานในกิจกรรมการเรียนรู้ชั้นนำ)

๒) ประเมินระหว่างเรียน ได้แก่ ทักษะการปฏิบัติ และคุณลักษณะ โดยวิธีการสังเกตพฤติกรรมถามตอบพร้อมแสดงเหตุผล ตรวจสอบชิ้นงาน การนำเสนอ และประเมินด้านความรู้ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจคุณภาพผู้เรียนตามจุดประสงค์ ซึ่งนำไปสู่การปรับปรุง หรือส่งเสริมการเรียนรู้ต่อไป (ผสมผสานในกิจกรรมการเรียนรู้ขั้นสอน)

๓) ประเมินหลังเรียน เพื่อตรวจสอบความสำเร็จตามจุดประสงค์รายแผน จากบันทึกการเรียนรู้ และบันทึกการปฏิบัติด้านสุขภาพของผู้เรียนรายบุคคล เพื่อพัฒนาในจุดที่ผู้เรียนอาจจะเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง (ผสมผสานในกิจกรรมขั้นสรุป)

๔) ประเมินรวบยอดเมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนรู้ เพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียนบรรลุเป้าหมายของหน่วยการเรียนรู้ ตามมาตรฐาน/ตัวชี้วัด สมรรถนะคุณลักษณะ และเจตคติ เช่น การจัดนิทรรศการ การนำความรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น ตลอดจนปลายภาค เพื่อการตัดสินผลการเรียน

๒. เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ มิตินคุณภาพ (rubric score) ซึ่งได้อธิบายระดับคุณภาพปรากฏในท้ายหน่วยการเรียนรู้ทุกหน่วย โดยแสดงเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้รายแผนการเรียนรู้ในภาคผนวก ก ได้แก่ แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติ แบบตรวจคำตอบ แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ

๓. ผู้ประเมิน ได้แก่ เพื่อนประเมินเพื่อน ครูประเมินผู้เรียน ผู้ปกครองร่วมประเมิน

#### ๕. คำแนะนำบทบาทครูปลายทางในการจัดการเรียนรู้

ครูปลายทางควรมีบทบาทการสอนคู่ขนานกับครูต้นทางในการกำกับดูแลช่วยเหลือนักเรียนในทุกขั้นตอนการสอน ดังนี้

##### ๑) ขั้นเตรียมตัวก่อนสอน

(๑) ศึกษาทำความเข้าใจคำชี้แจงและทำความเข้าใจเชื่อมโยง ทั้งเป้าหมาย กิจกรรมและการวัดผล และประเมินผลระหว่างหน่วยการเรียนรู้กับแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

(๒) ศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม จากแหล่งเรียนรู้ หน่วยงาน องค์กรที่ให้ความรู้ที่เชื่อถือได้ รวมทั้งเทคนิคการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถของผู้เรียนอย่างรอบด้าน

(๓) ปรับ/ประยุกต์หรือเพิ่มเป้าหมายทั้งเนื้อหา ทักษะกระบวนการ คุณลักษณะที่เป็นจุดเน้น และที่เป็นปัจจุบันตามบริบทของห้องเรียน โรงเรียน ชุมชน รวมถึงการวัดประเมินทักษะกระบวนการเรียนรู้ตามศักยภาพของผู้เรียน และตามสภาพจริง

(๔) ศึกษาคลิปบทเรียนที่มีการอัปเดตล่วงหน้าเพื่อทำความเข้าใจการจัดกิจกรรม PowerPoint และสื่อต่าง ๆ ที่ครูใช้ประกอบการสอน โดยเฉพาะแนวการจัดกิจกรรมในขั้นตอนช่วงการปฏิบัติ ทั้งด้านวิธีการสื่อที่ใช้ และช่วงเวลาของการทำแต่ละกิจกรรม เพื่อนำมาวิเคราะห์และหาแนวทางเตรียมนักเรียน/ช่วยเหลือส่งเสริม/ อำนวยความสะดวกนักเรียนตามบริบทของห้องเรียนของตนให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเต็มตามศักยภาพ

(๕) เตรียมใบงาน (ที่คัดเลือกสำหรับมอบหมายให้นักเรียนได้ทำตามเห็นควรและเหมาะสม) รวมทั้งการเตรียมอุปกรณ์ตามระบุในแผนฯ และ/ หรือที่ปรากฏในคลิป (ในกรณีที่มีการปรับเปลี่ยนเพิ่มเติม)

(๖) ติดตามข้อมูลรายละเอียดการจัดกิจกรรมในช่วงการปฏิบัติตามกำหนดการสอนที่มีรายละเอียดของสื่อการสอน ใบงาน ใบความรู้ บนเว็บไซต์ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

## ๒) ชั้นการจัดการเรียนรู้

(๑) สร้างการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการทำกิจกรรม เช่น กระตุ้นให้นักเรียนคิด ตอบคำถามของครูต้นทาง ฟังเฉยและช่วยเสริม/ อธิบาย/ ในสิ่งที่นักเรียนยังไม่เข้าใจ ชมเชย/ ให้กำลังใจหากนักเรียนทำได้ดี

(๒) ให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่ตามไม่ทัน เช่น อธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

(๓) กำกับดูแลให้มีวินัยในการเรียน เช่น ไม่เล่นหรือพูดคุยกัน ปฏิบัติตามคำสั่งในการทำกิจกรรม ฯลฯ

(๔) อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ เช่น จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้/ อุปกรณ์

(๕) สังเกตพฤติกรรมนักเรียน เช่น คุณลักษณะผู้เรียน สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน การจัดการเรียนรู้/ การปฏิบัติงาน ความรู้ในบทเรียน และบันทึกข้อมูลตามแนวทางประเมินที่แนะนำไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อนำข้อมูลไปพัฒนานักเรียนและให้ความช่วยเหลือนักเรียนทั้งชั้น/ กลุ่ม/ รายบุคคล ตามกรณี

## ๓) ชั้นการปฏิบัติ

(๑) ทบทวนขั้นตอนการทำกิจกรรมตามที่ครูต้นทางแนะนำ และตามข้อแนะนำการปฏิบัติที่ระบุใน PowerPoint ตรวจสอบความเข้าใจ และเตรียมนักเรียนก่อนทำกิจกรรม (การแบ่งกลุ่ม ฯลฯ)

(๒) กำกับให้การทำกิจกรรมเป็นไปตามลำดับเวลาตามแนวทางที่ระบุบน PowerPoint

(๓) ให้ความช่วยเหลือนักเรียนในระหว่างการทำกิจกรรม

(๔) เตรียมพร้อมนักเรียนสำหรับกิจกรรมในขั้นตอนสรุปการเรียนรู้ (ถ้ามี) เช่น การสรุปผลปฏิบัติงาน เพื่อเทียบเคียงกับผลงานที่นักเรียนต้นทางจะนำเสนอ เป็นต้น

## ๔) ชั้นสรุป

(๑) กำกับนักเรียนให้มีส่วนร่วมในการเฉลยใบงาน/สรุปผลการทำกิจกรรม ฯลฯ

(๒) ทบทวนประเด็นสำคัญที่มีการสรุปท้ายชั่วโมง และงาน/ใบงานที่ครูต้นทางมอบหมายให้ทำเป็นการบ้าน/หรือใบงานที่ครูปลายทางได้เลือกมาใช้กับชั้นเรียนของตน

(๓) จัดให้นักเรียนได้ทำแบบประเมินตามระบุในหัวข้อ *การวัดและประเมินผลการเรียนรู้* (เฉพาะหลังจบแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และครึ่ง/ปลายภาคเรียน)

## ๕) การบันทึกผลหลังสอน

(๑) บันทึกการจัดการเรียนรู้ของตนเอง โดยใช้ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเรียน และแบบประเมินตนเอง บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนเพื่อวิเคราะห์เทคนิค หรือวิธีการใด ที่ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม มีความรู้ มีทักษะ และคุณลักษณะตามจุดประสงค์

(๒) บันทึกสาเหตุของความสำเร็จ อุปสรรค และ/ หรือข้อจำกัดที่เกิดขึ้น เช่น เทคนิค หรือวิธีการใด การบริหารจัดการชั้นเรียน การจัดบรรยากาศ สิ่งแวดล้อมอย่างไร ฯลฯ ที่ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม มีความรู้ มีทักษะ และคุณลักษณะตามจุดประสงค์ โดยใช้คำถามที่ให้ไว้ใน “คำถามบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูปลายทาง” (ดูภาคผนวก ค) เป็นแนวทางในการย้อนคิด ไตร่ตรองสิ่งที่เกิดขึ้นและนำไปบันทึกผลหลังสอนของชั่วโมงนั้น ๆ

(๓) วิเคราะห์และสรุปผลจากข้อมูลตามปัญหา/ ความสำเร็จที่เกิดขึ้น และเสนอแนวทางการปรับปรุงเพื่อนำมาพัฒนาการจัดการเรียนรู้ และช่วยเหลือ/ ส่งเสริมนักเรียนในการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไป รวมทั้งนำไปใช้เป็นข้อมูลเพื่อพัฒนาเป็นงานวิจัยในชั้นเรียนต่อไป

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย ศึกษากระบวนการที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อต่อ ครอบครัวยุคใหม่และลักษณะของครอบครัวที่ดี คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว คุณค่าความเป็นเพศหญิงและเพศชาย พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย มารยาททางสังคมที่เหมาะสมกับเพศและกาลเทศะ ความสำคัญและประเภทของสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในสาธารณะ สภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ ความเครียดและการจัดการกับความเครียด ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่พบในชีวิตประจำวัน หลักการอ่านข้อมูลฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพและฉลากอาหาร เครื่องหมายบนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของยาและประเภทของยา การใช้ยาอย่างถูกวิธี จุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากสารพิษและสารเคมี การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากแมลงสัตว์กัดต่อย การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ศึกษาการเคลื่อนไหวเบื้องต้น การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน กิจกรรมเข้าจังหวะ กายบริหารประกอบดนตรี การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลง เกมเลียนแบบ กิจกรรมแบบผลัด ข้อเสนอแนะในการเล่นและกิจกรรมทางกาย คุณค่าของการเล่นเกมและ กิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพ การเล่นกีฬาพื้นฐาน คุณค่าของการเล่นกีฬา หลักการในการเล่นกีฬา การเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โดยเรียนรู้จากการปฏิบัติ การอธิบาย การเปรียบเทียบ การบอกและระบุ จำแนก แสดงวิธีทำ การสาธิต การยกตัวอย่าง การคิดและตัดสินใจ การวิเคราะห์ การค้นหาข้อมูล การทดสอบและปรับปรุง ตลอดจนการใช้กระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีจิตสาธารณะ รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียงและเห็นคุณค่าในการนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

### ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ ๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ ๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒

พ ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

รวมทั้งหมด ๑๙ ตัวชี้วัด



## มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

## สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์  
ตัวชี้วัด

- ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ
- ป.๔/๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต  
และพัฒนาการ
- ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

## สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
ตัวชี้วัด

- ป.๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
- ป.๔/๒ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
- ป.๔/๓ ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

## สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ  
การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

- ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

## โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	หน้า หน้า คะแนน
๑	การเจริญเติบโตตามวัย	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	การเจริญเติบโตของร่างกาย แต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐาน เพื่อจะได้ปรับปรุง ตนเองให้มีความเจริญเติบโต อย่างสมวัย อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เป็นปัจจัย สำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ของร่างกายรวมถึงการสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อให้ ร่างกายสุขภาพแข็งแรงสมวัย		๑๑	๑๔
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโต ของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๑	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	การเจริญเติบโตของร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลง ทั้งขนาด และรูปร่างตามธรรมชาติและ พัฒนาอย่างต่อเนื่องในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีลักษณะทางกาย	๑. การเจริญเติบโต ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี ๒. การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง	๑	๑.๒๗

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	หน้า หน้า คะแนน
				ที่สำคัญ คือเพศหญิงส่วนมาก จะมีการเจริญเติบโตเร็วกว่า เพศชายทั้งน้ำหนักและส่วนสูง สามารถเปรียบเทียบน้ำหนัก และ ส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐาน เพื่อจะได้พัฒนาตนเอง ให้มีความเจริญเติบโตอย่างสมวัย			
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการ ด้านร่างกาย	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๑	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	การเจริญเติบโตของร่างกายจะ เปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศชาย และเพศหญิงอายุ ๙-๑๒ ปี มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ควบคู่ กันไป ซึ่งลักษณะทางกายที่สำคัญ คือเพศหญิงส่วนมากจะมี การเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย ทั้งน้ำหนักและส่วนสูง พัฒนาการ ด้านร่างกายในวัยนี้สามารถใช้ กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้ว่องไว กว่าเดิมจึงต้องดูแลให้เหมาะสม เพื่อการเจริญเติบโตที่แข็งแรง สมวัย	๑. ความหมายของพัฒนาการ ๒. พัฒนาการด้านร่างกาย ของเพศหญิงและเพศชาย ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๑	๑.๒๗

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการ ด้านสติปัญญา	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๑	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	การเจริญเติบโตของร่างกายจะ เปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศชาย และเพศหญิงอายุ ๙-๑๒ ปี มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ควบคู่ กันไป พัฒนาการด้านสติปัญญา เป็นความสามารถในการจำ การรู้จักคิด การใช้เหตุผลในการ แก้ปัญหาในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี จึงมีความสามารถในการคิดและ แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น	๑. พัฒนาการด้านสติปัญญา ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๑	๑.๒๗
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการ ด้านจิตใจและอารมณ์	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๑	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑) ความสามารถ ในการสื่อสาร (๑.๑)	การเจริญเติบโตของร่างกายจะ เปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศชาย และเพศหญิงอายุ ๙-๑๒ ปี มีพัฒนาการด้านจิตใจและ อารมณ์ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลง ทางอารมณ์และความเหมาะสม กับการแสดงอารมณ์	๑. พัฒนาการด้านจิตใจและ อารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๑	๑.๒๗
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๑	ความสามารถ ในการสื่อสาร (๑.๑)	การเจริญเติบโตของร่างกายจะ เปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศชาย และเพศหญิงอายุ ๙-๑๒ ปี	๑. พัฒนาการด้านสังคม ของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี		๑.๒๗

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			ความสามารถ ในการแก้ไขปัญหา (๓.๕)	มีพัฒนาการด้านสังคม ซึ่งสังคม ส่วนใหญ่จะอยู่ที่โรงเรียน มีการ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และอยู่ร่วมกัน เป็นกลุ่ม ชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อน เพศเดียวกันมีลักษณะนิสัยและ ความชอบคล้ายกัน			
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๒	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	ระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อ การดำรงชีวิตประจำวันเพราะ กล้ามเนื้อยึดเกาะกับกระดูก เพื่อให้ ร่างกายสามารถ เคลื่อนไหวได้ ซึ่งวัยของนักเรียน เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต ทางร่างกายและมีทักษะ การเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อที่ แข็งแรงมากขึ้น การดูแลรักษา อย่างถูกวิธีจะทำให้ร่างกาย แข็งแรง เคลื่อนไหวทำกิจกรรม ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดี	๑. ความสำคัญของระบบ กล้ามเนื้อ ๒. หน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ	๑	๑.๒๗
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๒	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๓	ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต (๔.๑)	ระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อ การดำรงชีวิตประจำวันและ การเจริญเติบโต ระบบกล้ามเนื้อ	๑. การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อ ทำงานปกติ ๒. การบริหารกล้ามเนื้อ	๑	๑.๒๗

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				ช่วยในการเคลื่อนไหว การปฏิบัติ เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อจึงมีความสำคัญ เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ			
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๓	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๓	ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต (๔.๑)	ระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อ การดำรงชีวิตประจำวันและ การเจริญเติบโต และยังช่วย ในการเคลื่อนไหว การดูแลรักษา กล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ จึงมี ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง	๑. การดูแลรักษากล้ามเนื้อ เมื่อเกิดการบาดเจ็บ ๒. การปฐมพยาบาลการเป็น ตะคริว	๑	๑.๒๗
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ระบบกระดูก และข้อต่อ ๑	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๒	ความสามารถ ในการสื่อสาร (๑.๑)	ระ บ บ ก ระ ดูก และ ข้อ ต่ อ โดยประกอบด้วยกระดูก ๒ ชั้น ต่อกัน มีความสำคัญต่อการ ดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยให้ ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้ ช่วยใน การเคลื่อนไหว และกระดูก เป็นตัวประคองประคองร่างกาย และช่วยให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้	๑. ความสำคัญของกระดูก และข้อ ๒. หน้าที่และการทำงาน ของกระดูกและข้อ	๑	๑.๒๗

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ระบบกระดูก และข้อต่อ ๒	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๓		ระบบกระดูกและข้อต่อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการเจริญเติบโต เพราะในการเคลื่อนไหวรวมถึงป้องกันอวัยวะภายใน การปฏิบัติตนที่ถูกต้องเพื่อให้ระบบกระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติจึงเป็นเรื่องสำคัญ	๑. การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ	๑	๑.๒๗
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ระบบกระดูก และข้อต่อ ๓	มฐ พ ๑.๑ ป.๔/๓		ระบบกระดูกและข้อต่อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันเพราะในการเคลื่อนไหวรวมถึงป้องกันอวัยวะภายใน การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บมีความสำคัญ เพราะจะสามารถรักษาได้ทันที่และลดอาการบาดเจ็บให้น้อยลง	๑. การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	๑	๑.๒๗

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๒	ครอบครัวและ เพื่อนที่ดี	มฐ พ ๒.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓ มฐ พ ๔.๑ ป.๔/๑		ความแตกต่างกันของแต่ละ ครอบครัวย่อมมีผลต่อการ ดำเนินชีวิตของสมาชิก ในครอบครัว การสร้าง สัมพันธภาพกับครอบครัว และเพื่อน การแสดงพฤติกรรม ที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรม ไทยจะช่วยให้ปลอดภัยจาก สถานการณ์เสี่ยงทางเพศและ อยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข		๙	๑๑
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและ ลักษณะของครอบครัวที่ดี	มฐ พ ๒.๑ ป.๔/๑	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	ลักษณะครอบครัวของสังคมไทย มีการเปลี่ยนแปลงไปตามการ ใช้ชีวิตประจำวันและสภาพของ สังคมเมืองและสังคมชนบท ซึ่งลักษณะครอบครัวแบ่งได้เป็น ครอบครัวเดี่ยวและครอบครัว ขยาย และสมาชิกในครอบครัว ก็มีส่วนสำคัญในการทำให้ ครอบครัวเป็นครอบครัวที่มีความ รักความอบอุ่น	๑. ครอบครัวเดี่ยว ๒. ครอบครัวขยาย ๓. ลักษณะของครอบครัวที่ดี	๑	๑.๒



หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของ สมาชิกที่ดีในครอบครัว	มฐ พ ๒.๑ ป.๔/๑	ความสามารถ ในการสื่อสาร (๑.๔) ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	การที่ครอบครัวจะเป็นครอบครัว ที่สมบูรณ์นั้น จะต้องอาศัย ความร่วมมือของทุกคน ในครอบครัว ดังนั้นทุกคนควร ปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดี ในครอบครัว รู้หน้าที่ของตนเอง ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมกับ การเป็นสมาชิกในครอบครัว อันจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข	๑. คุณลักษณะของสมาชิก ที่ดีในครอบครัว ๒. การปฏิบัติตนเป็นสมาชิก ที่ดีในครอบครัว ๓. การดูแลรักษาสุขภาพ กายและจิตใจของสมาชิก ในครอบครัว	๑	๑.๒
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง คุณลักษณะของ ความเป็นเพื่อน	มฐ พ ๒.๑ ป.๔/๑	ความสามารถ ในการสื่อสาร (๑.๔)	เมื่ออยู่โรงเรียนนักเรียนต้องมี เพื่อนที่เรียนร่วมกัน เล่นด้วยกัน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน การรู้จักคบเพื่อนที่ดี และ ปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีของ เพื่อน ๆ จะนำเราไปในทิศทางที่ดี และทำให้ใช้ชีวิตอยู่ที่โรงเรียนได้ อย่างมีความสุข	๑. ความหมายของ คำว่า เพื่อน ๒. ลักษณะของเพื่อนที่ดี ๓. วิธีการสร้างสัมพันธภาพ กับเพื่อน	๑	๑.๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พฤติกรรม ที่เหมาะสมกับเพศ ของตนเอง	มฐ พ ๒.๑ ป.๔/๓	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	เพศหญิงและเพศชายมีคุณค่า ในตัวเองการแสดงพฤติกรรม ที่เหมาะสมกับเพศตาม วัฒนธรรมไทย จะช่วยให้ ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยง ทางเพศและอยู่ร่วมกับบุคคล ในสังคมได้อย่างมีความสุข	๑. คุณค่าของความเป็น เพศชายและเพศหญิง ๒. พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ เช่น การพูด การแต่งกาย การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม	๑	๑.๒
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรม ที่เป็นอันตรายทางเพศ	มฐ พ ๒.๑ ป.๔/๓	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม กับเพศตามวัฒนธรรมไทย เป็นการป้องกันตนเองเป็นวิธีการ หนึ่งที่ทำให้เราปลอดภัยจาก สถานการณ์เสี่ยงทางเพศและ อยู่ร่วมกับบุคคลในสังคม ได้อย่างมีความสุข	๑. พฤติกรรมที่เป็นอันตราย ทางเพศ ๒. สถานการณ์เสี่ยงต่อ อันตรายทางเพศ	๑	๑.๒
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็นอันตราย ทางเพศ	มฐ พ ๒.๑ ป.๔/๓	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	การปฏิเสธการกระทำที่เป็น อันตรายและไม่เหมาะสม ในเรื่องเพศอย่างถูกวิธี เป็นทักษะ ที่สำคัญเพราะจะทำให้ปลอดภัย จากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ ที่อาจเกิดขึ้นได้	๑. วิธีการปฏิเสธการกระทำ ที่เป็นอันตรายและ ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ๒. การขอความช่วยเหลือ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ ที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑	๑.๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ	มฐ พ ๔.๑ ป.๔/๑	ความสามารถ ในการสื่อสาร (๑.๔) ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อ มนุษย์ในการดำรงชีวิต การอยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่ดีจะทำให้มีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้นจึงควร ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ให้ถูกสุขลักษณะเพื่อการมี สุขภาพที่ดี	๑. ความหมายของ สิ่งแวดล้อม ๒. ความสัมพันธ์ของ สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	๑	๑.๒
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อม	มฐ พ ๔.๑ ป.๔/๑	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	ปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น น้ำเน่าเสีย อากาศเป็นพิษ ขยะล้นเมืองก่อให้เกิดปัญหา อื่น ๆ ตามมา ซึ่งส่งผลกระทบต่อ ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ ปัญหาที่เป็นผลมาจาก สิ่งแวดล้อม เช่น ปัญหาด้าน สุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น	๑. ผลกระทบของปัญหา สิ่งแวดล้อม ๒. สาเหตุของปัญหา สิ่งแวดล้อม ๓. ภาวะโลกร้อน	๑	๑.๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตมีสุข	มฐ พ ๔.๑ ป.๔/๑	ความสามารถ ในการคิด (๒.๑)	การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูก สุขลักษณะสามารถทำได้ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน เพื่อให้ สมาชิกในครอบครัว และการแยก ขยะอย่างถูกวิธีสามารถช่วยลด ปัญหาขยะได้ ซึ่งการอยู่ใน สถานที่ที่ถูกสุขลักษณะจะ ส่งผลให้นักเรียนทุกคนมีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรงจิตใจแจ่มใส อยู่อย่างมีความสุข	๑. การจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน ให้ถูกสุขลักษณะ ๒. การจัดสิ่งแวดล้อม ที่โรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ ๓. การคัดแยกขยะ	๑	๑.๒
<b>รวมตลอดภาคเรียน</b>						<b>๒๐</b>	<b>๒๕</b>



# หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

## การเจริญเติบโตตามวัย



## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

### ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๑๑ ชั่วโมง

#### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

##### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์  
ตัวชี้วัด

- ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ
- ป.๔/๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ  
การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

#### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของร่างกายแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูง  
ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อจะได้ปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญเติบโตอย่างสมวัย อาหาร  
การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายรวมถึง  
การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อให้ร่างกายสุขภาพแข็งแรงสมวัย

#### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

##### ๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี และขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
- ๒) อธิบายความหมายและพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๓) อธิบายพัฒนาการด้านสติปัญญาช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๔) อธิบายพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๕) อธิบายพัฒนาการทางด้านสังคมช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๖) อธิบายความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
- ๗) อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ
- ๘) อธิบายวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
- ๙) อธิบายความสำคัญและหน้าที่การทำงานของกระดูกและข้อต่อ
- ๑๐) อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ

##### ๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- ๑) ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ถูกต้อง
- ๒) ปฏิบัติวิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย

- ๓) ปฏิบัติวิธีสร้างเสริมการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ๔) สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- ๕) การทำงานร่วมกับผู้อื่น
- ๖) ระบุตำแหน่งและจำแนกประเภทของกล้ามเนื้อได้
- ๗) ปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ
- ๘) ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ
- ๙) จำแนกลักษณะของกระดูกประเภทต่าง ๆ ได้
- ๑๐) แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติและลดการเกิดอันตราย

### ๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- ๑) เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตตามวัย
- ๒) เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๓) เห็นความสำคัญของการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสติปัญญาในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๔) เห็นความสำคัญของการมีพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๕) เห็นความสำคัญของพัฒนาการด้านสังคมของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๖) เห็นความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
- ๗) เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ
- ๘) เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
- ๙) จำแนกลักษณะของกระดูกประเภทต่าง ๆ ได้
- ๑๐) เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ

## ๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

### ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร (๑.๑)

- ๑) วิเคราะห์สถานการณ์ที่ส่งผลต่อการแสดงอารมณ์เพื่อสื่อสารวิธีจัดการความรู้สึกหรือแนวคิดให้ผู้อื่นเข้าใจ (แผนที่ ๔)
- ๒) ความสามารถในการสื่อสาร (๑.๑) การเสนอและรับฟังแนวคิดของทุกคนในกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาการทำงานในกลุ่มจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ (แผนที่ ๕)
- ๓) สรุปความสำคัญและหน้าที่ของกระดูกและข้อต่อจากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียนให้ผู้อื่นเข้าใจ (แผนที่ ๙)

### ๔.๒ ความสามารถในการคิด (๒.๑)

- ๑) วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายโดยการเปรียบเทียบผลของการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน (แผนที่ ๑)
- ๒) สังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองและเพื่อนเพศตรงข้ามจากนั้นเปรียบเทียบความแตกต่างของพัฒนาการด้านร่างกาย (แผนที่ ๒)
- ๓) ฝึกการสร้างเสริมการทำงานของสมองทั้งสองซีกด้วยกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก (แผนที่ ๓)
- ๔) วิเคราะห์สถานการณ์ที่ส่งผลต่อการแสดงอารมณ์เพื่อสื่อสารวิธีจัดการความรู้สึกหรือแนวคิดให้ผู้อื่นเข้าใจ (แผนที่ ๔)
- ๕) วิเคราะห์และเขียนสรุปความสำคัญและหน้าที่ของกล้ามเนื้อในการดำเนินชีวิต (แผนที่ ๖)

๖) สรุปความสำคัญและหน้าที่ของกระดูกและข้อต่อจากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียนให้ผู้อื่นเข้าใจ (แผนที่ ๙)

#### ๔.๓ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (๓.๕)

๑) การเสนอและรับฟังแนวคิดของทุกคนในกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาการทำงานในกลุ่มจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ (แผนที่ ๕)

#### ๔.๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (๔.๑)

- ๑) ฝึกทักษะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง (แผนที่ ๗)
- ๒) ฝึกทักษะวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อกล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง (แผนที่ ๘)
- ๓) ฝึกทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้เป็นปกติ (แผนที่ ๑๐)
- ๔) ฝึกวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บบริเวณกระดูกโดยใช้ผ้าสามเหลี่ยมเพื่อลดอาการบาดเจ็บและสามารถทำงานได้เป็นปกติ (แผนที่ ๑๑)

### ๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๕.๑ มีจิตสาธารณะ
- ๕.๒ มีวินัย
- ๕.๓ ใฝ่เรียนรู้
- ๕.๔ มุ่งมั่นในการทำงาน

### ๖. การประเมินผลรวบยอด

#### ๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) เขียนอธิบายพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชาย เพศหญิง และวิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย (ใบงานที่ ๒ เรื่องพัฒนาการด้านร่างกาย)
- ๒) อธิบายวิธีการดูแลรักษาสุขภาพจิตและอารมณ์ของตนเองเมื่อเจอเหตุการณ์ที่เป็นผลเสียต่อจิตใจและอารมณ์ (ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์)
- ๓) อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (ใบงานที่ ๕) เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ)



## ๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. การอธิบาย	อธิบายข้อมูลได้ ถูกต้องครบถ้วน ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายวิธีหรือ ขั้นตอนได้ถูกต้อง ร้อยละ ๖๐-๗๙	อธิบายวิธีหรือ ขั้นตอนได้ถูกต้อง ร้อยละ ๔๐-๕๙	อธิบายข้อมูล
๒. การฝึกปฏิบัติ ทักษะ	มีทักษะและนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้ ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	มีทักษะและนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้ ถูกต้อง ร้อยละ ๖๐ - ๗๙	มีทักษะและนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้ ถูกต้อง ร้อยละ ๔๐ - ๕๙	นำทักษะไปใช้ไม่ได้
๓. การเห็น ความสำคัญ	บอกวิธีการปฏิบัติ ตนที่ถูกต้องได้ ๒ วิธี ขึ้นไป และบอก อันตรายที่เกิดขึ้นต่อ ร่างกายและจิตใจได้ หากปฏิบัติไม่ถูกต้อง	บอกวิธีการปฏิบัติ ตนที่ถูกต้องได้ ๑ วิธี ขึ้นไป และบอก อันตรายที่เกิดขึ้นต่อ ร่างกายและจิตใจได้ หากปฏิบัติไม่ถูกต้อง	บอกวิธีการปฏิบัติ ตนที่ถูกต้องได้ ๑ วิธี ขึ้นไป	บอกวิธีการปฏิบัติ ตนไม่ได้
๔. การนำเสนอ ผลงาน	ใช้วิธีการ / สื่อใน การนำเสนอที่ น่าสนใจ ตามเวลาที่ กำหนด และกระตุ้น ให้ผู้อื่นมีส่วนร่วม	ใช้วิธีการ / สื่อใน การนำเสนอที่ น่าสนใจตามเวลาที่ กำหนด	ใช้วิธีการ / สื่อใน การนำเสนอที่ไม่ น่าสนใจ	ใช้วิธีการ / สื่อใน การนำเสนอที่ไม่ได้

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๓-๑๖	คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๙-๑๒	คะแนน	หมายถึง	ดี
คะแนน	๕-๘	คะแนน	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑-๔	คะแนน	หมายถึง	ปรับปรุง

### เกณฑ์การผ่าน

ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับ พอใช้ ขึ้นไป

### เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. มีวินัย	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมาย เสร็จสมบูรณ์ทันเวลา ตามกำหนด	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมาย เสร็จทันเวลา ตามกำหนด	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมาย เสร็จไม่ทันเวลา ตามกำหนด	ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมาย เสร็จไม่ทันเวลา ตามกำหนด
๒. ใฝ่เรียนรู้	แสวงหาความรู้จาก แหล่งอื่น ๆ ๓ แหล่ง ขึ้นไป และบอก แหล่งที่มา	แสวงหาความรู้จาก แหล่งอื่น ๆ ๑-๒ แหล่งขึ้นไป และบอก แหล่งที่มา	แสวงหาความรู้จาก แหล่งอื่น ๆ ไม่บอก แหล่งที่มา	ไม่มีข้อมูลการ แสวงหาความรู้
๓. มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือ ในการทำงานกลุ่ม ด้วยตนเองโดยความ เต็มใจ	ให้ความร่วมมือในการ ทำงานด้วยตนเองตาม หน้าที่	ให้ความร่วมมือในการ ทำงานตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน
๔. มุ่งมั่นในการ ทำงาน	ทำชิ้นงานสำเร็จมี คุณภาพตามเกณฑ์ ระดับ ดี ขึ้นไปทุกชิ้น	ทำชิ้นงานสำเร็จ ทุกชิ้นมีคุณภาพ ตามเกณฑ์ระดับพอใช้	ทำชิ้นงานสำเร็จ บางชิ้นมีคุณภาพ ระดับพอใช้	ทำงานไม่สำเร็จ ปรับปรุงทุกชิ้น

#### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๓-๑๖	คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๙-๑๒	คะแนน	หมายถึง	ดี
คะแนน	๕-๘	คะแนน	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑-๔	คะแนน	หมายถึง	ปรับปรุง

#### เกณฑ์การผ่าน

ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับ พอใช้ ขึ้นไป

<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</b>		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ป.๔/๑	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดและรูปร่างตามธรรมชาติและพัฒนาอย่างต่อเนื่องในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีลักษณะทางกายที่สำคัญ คือ เพศหญิงส่วนมากจะมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชายทั้งน้ำหนักและส่วนสูง สามารถเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูง ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้มีความเจริญเติบโตอย่างสมวัย

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๓.๑ การเจริญเติบโตช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๓.๒ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - ๑) อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตช่วงอายุ ๙-๑๒ ปีได้
  - ๒) อธิบายขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ถูกต้อง
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตตามวัย

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายโดยการเปรียบเทียบผลของการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๖.๑ มีวินัย
- ๖.๒ มีจิตสาธารณะ

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</p> <p>วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายโดยการเปรียบเทียบผลของการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>๑. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตช่วงอายุ ๙-๑๒ ปีได้</p> <p>๒. อธิบายขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>๑. ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ถูกต้อง</p>	<p><b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ให้นักเรียนสำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองเพื่อเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของร่างกายปัจจุบันกับ ๑ ปีที่ผ่านมา</p> <p>๒. ครูตั้งคำถาม</p> <p>- ในช่วงวัยของนักเรียนร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง</p> <p>- นักเรียนจะสามารถทราบได้อย่างไรว่าตนเองมีร่างกายที่เจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัยตนเอง</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี และอธิบายเพิ่มเติมเรื่องการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง</p> <p>๒. ครูขอตัวแทนนักเรียนชาย ๑ คนและนักเรียนหญิง ๑ คน จากนั้นครูตั้งคำถาม</p>	<p>๑. นักเรียนสำรวจร่างกายของตนเองและเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองใน ๑ ปีที่ผ่านมา</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ร่างกายเจริญเติบโตขึ้น , น้ำหนักส่วนสูงเพิ่มขึ้น , สติปัญญาเพิ่มขึ้น) , (แนวคำตอบ : ทราบการเจริญเติบโตโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง , ทดสอบสมรรถภาพ)</p> <p>๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>๒. ตัวแทนนักเรียนชายและหญิงออกมาหน้าห้อง เพื่อนในห้องร่วมกันวิเคราะห์แล้วตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ผู้ชาย , ผู้หญิง) , (แนวคำตอบ : ถอดรองเท้าก่อนชั่ง , ยืนตัวตรงและนิ่งที่สุด)</p>	<p>๑. Power point เรื่อง การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</p> <p>๒. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง</p> <p>๓. เกณฑ์ประเมินน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</p> <p>๓. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน</p>	<p>๑. บันทึกน้ำหนักและส่วนสูงลงในใบงานที่ ๑</p>	<p>แบบประเมินกิจกรรม</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตตามวัย  <b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b>            ๑. มีวินัย            ๒. มีจิตสาธารณะ</p>	<p>- นักเรียนคิดว่าเพื่อนทั้งสองคนใครมีร่างกายแข็งแรงเหมาะสมกับวัย            - นักเรียนสามารถชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ถูกต้องได้อย่างไรบ้าง</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b>            ๑. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ถูกวิธี จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงและเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙-๑๒ ปี ตามเพศของตนเองจากนั้นบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึก</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b>            ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง            ๒. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า การเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชายทั้งน้ำหนักและส่วนสูง สามารถเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน</p>	<p>๑. นักเรียนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน จากนั้นบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึก</p> <p>๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี            ๒. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจและซักถามข้อสงสัยตามเวลาที่เหมาะสม</p>	<p>๔. ใบงานที่ ๑            แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้มีความเจริญเติบโต อย่างสมวัย				



## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน
- ๒) ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตช่วงอายุ ๙-๑๒ ปีได้ ๒. อธิบายขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ถูกต้อง	๑. การบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงลงในใบงาน	๑. แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตตามวัย	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายโดยการเปรียบเทียบผลของการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน	๑. การบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงลงในใบงาน	๑. แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มีวินัย ๒. มีจิตสาธารณะ	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน กิจกรรมการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ถูกต้อง	ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ถูกวิธีครบทุกขั้นตอนและสามารถอ่านค่าเองได้	ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ถูกวิธีครบทุกขั้นตอนแต่ต้องให้เพื่อนช่วยอ่านค่าที่ได้ให้	ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้โดยมีผู้อื่นคอยแนะนำบางขั้นตอน	ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้โดยมีผู้อื่นคอยแนะนำทุกขั้นตอน
๒. วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายโดยการเปรียบเทียบผลของการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน	บันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกและเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้อย่างถูกต้องครบถ้วนด้วยตนเอง	บันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกและเปรียบเทียบผลได้อย่างถูกต้อง แต่ไม่ครบถ้วนด้วยตนเอง	บันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกและเปรียบเทียบผลได้ด้วยตนเอง โดยมีผู้อื่นคอยแนะนำ	ไม่สามารถบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกได้ด้วยตนเองต้องมีผู้อื่นแนะนำตลอด
๓. มีวินัย	ปฏิบัติตามข้อตกลงผลงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จสมบูรณ์ทันเวลาตามกำหนด	ปฏิบัติตามข้อตกลงผลงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลาตามกำหนด	ปฏิบัติตามข้อตกลงผลงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จไม่ทันเวลาตามกำหนด	ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงผลงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จไม่ทันเวลาตามกำหนด
๔. มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มด้วยตนเองโดยความเต็มใจ	ให้ความร่วมมือในการทำงานด้วยตนเองตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือในการทำงานตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๓-๑๖	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๙-๑๒	หมายถึง ดี
คะแนน ๕-๘	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๔	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป





## ๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

ความสำเร็จ

ปัญหาและอุปสรรค

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

**\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค**ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

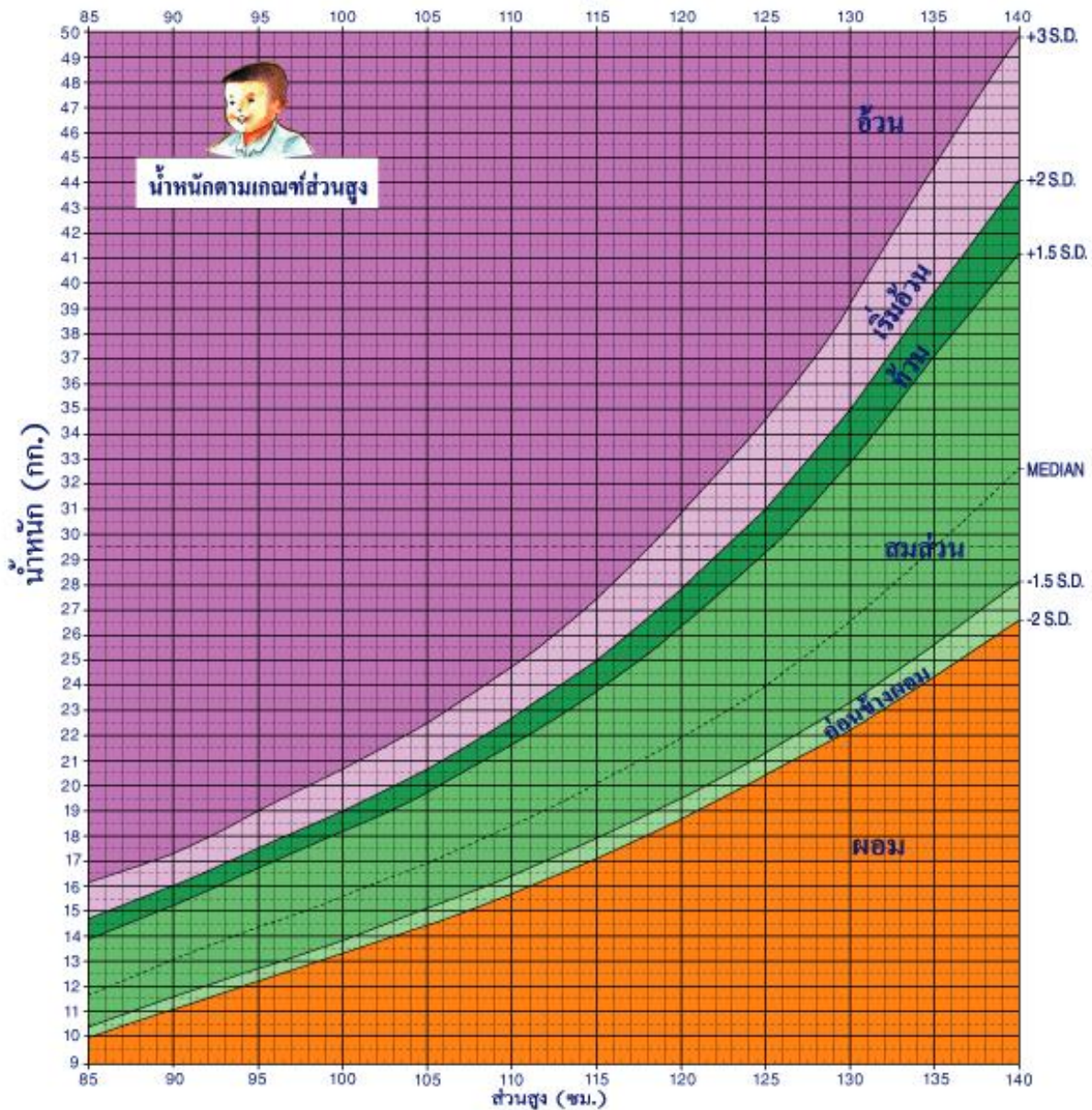
## ๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

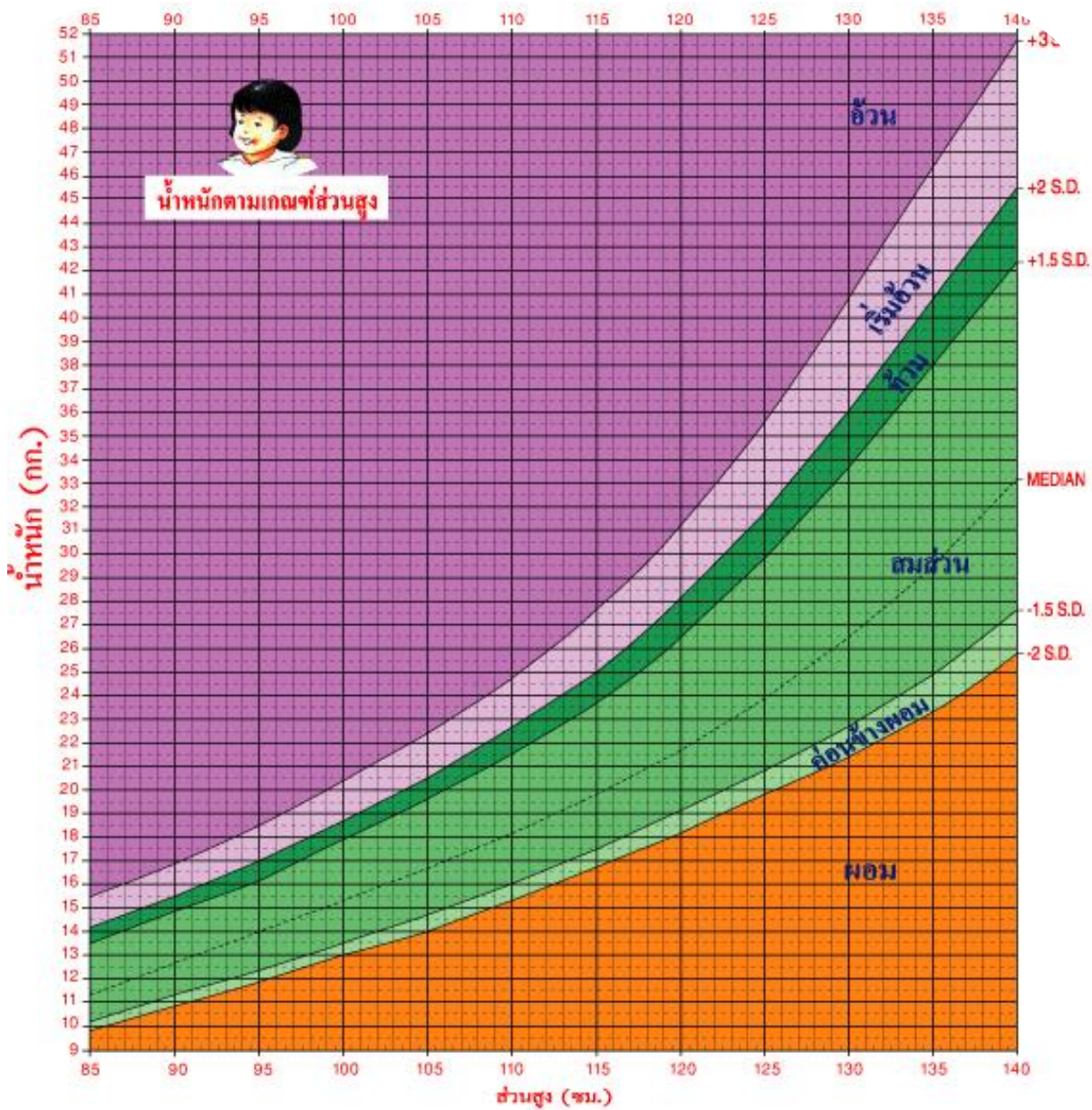
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

### การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน



ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี



ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

ใบบางที่ ๑ เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลต่อไปนี้ลงในช่องว่าง

ชื่อ.....นามสกุล..... เพศ.....

อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

- นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ (เปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙-๑๒ ปี)

#### น้ำหนัก

- มากกว่าเกณฑ์  
 ตามเกณฑ์  
 น้อยกว่าเกณฑ์

#### ส่วนสูง

- มากกว่าเกณฑ์  
 ตามเกณฑ์  
 น้อยกว่าเกณฑ์

- นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลต่อไปนี้ลงในช่องว่าง

ชื่อ.....เด็กหญิงหนุติ.....นามสกุล.....จิตแจ่มใส..... เพศ...หญิง.....

อายุ...๑๐...ปี... น้ำหนัก.....๓๑.....กิโลกรัม ส่วนสูง....๑๓๐...เซนติเมตร

- นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ (เปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙-๑๒ ปี)

### น้ำหนัก

- มากกว่าเกณฑ์
- ตามเกณฑ์
- น้อยกว่าเกณฑ์

### ส่วนสูง

- มากกว่าเกณฑ์
- ตามเกณฑ์
- น้อยกว่าเกณฑ์

- นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ อย่างไรบ้าง

.....๑. ร่างกายแข็งแรงขึ้น.....

.....๒. ส่วนสูงเพิ่มขึ้น.....

.....๓. น้ำหนักเพิ่มขึ้น.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ป.๔/๑	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศชายและเพศหญิงอายุ ๙-๑๒ ปี มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ควบคู่กันไป ซึ่งลักษณะทางกายที่สำคัญ คือ เพศหญิงส่วนมากจะมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชายทั้งน้ำหนักและส่วนสูง พัฒนาการด้านร่างกายในวัยนี้สามารถใช้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้ไวกว่าเดิมจึงต้องดูแลให้เหมาะสมเพื่อการเจริญเติบโตที่แข็งแรงสมวัย

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๓.๑ ความหมายของพัฒนาการ
- ๓.๒ พัฒนาการด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายความหมายและพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - เปรียบเทียบพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของการปฏิบัติกรดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัยในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) สังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองกับเพื่อนเพศตรงข้ามและวิเคราะห์ความเหมือนความต่างของพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            สังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองกับเพื่อนเพศตรงข้ามและวิเคราะห์ความเหมือนความต่างของพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            ๑. อธิบายความหมายและพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            ๑. เปรียบเทียบพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศ</p>	<p><b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b>            ๑. ครูสนทนาเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมให้นักเรียนสังเกตเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเองและของเพื่อนต่างเพศ ว่ามีลักษณะเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้าง</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๕ นาที)</b>            ๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย โดยใช้สื่อ power point ประกอบคำอธิบายและตั้งคำถาม            ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้            - ตามความคิดของนักเรียนคิดว่า “พัฒนาการ” หมายถึงอะไร            - นักเรียนคิดว่าพัฒนาการด้านร่างกายในเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร            ๓. ครูประมวลคำตอบและอธิบายเพิ่มเติม เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย</p>	<p>๑. นักเรียนสังเกตและเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระหว่างตนเองและเพื่อนต่างเพศ (แนวคำตอบ : ลักษณะทางเพศต่างกัน)</p> <p>๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น) , (แนวคำตอบ : เพศชายไหล่กว้าง เสียงเริ่มแตก , เพศหญิงเริ่มมีหน้าอก สะโพกผาย เป็นต้น)</p> <p>๓. นักเรียนฟังที่ครูอธิบายเพิ่มเติม</p>	<p>๑. Power point เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย</p> <p>๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย</p>	<p>๑. เขียนพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชาย เพศหญิง และวิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย</p>	<p>แบบประเมินใบงาน</p>



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>หญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p> <p>๑. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติกรดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัยในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>๑. มุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๑๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูชี้แจงการทำใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิงในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. การเปลี่ยนแปลงประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น ช่วงอายุตั้งแต่ ๙-๑๒ ปี มีการเคลื่อนไหวที่มากขึ้น อัตราการเจริญเติบโตช้าลงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับช่วงที่ผ่านมา รูปร่างเปลี่ยนแปลงไปสู่ลักษณะผู้ใหญ่มากขึ้น และผู้หญิงโตเร็วกว่าผู้ชายในวัยเดียวกัน และเน้นการปฏิบัติกรดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัยโดยการสูดดม</p>	<p>๑. นักเรียนทำใบงานที่ ๒ วิเคราะห์ความเหมือนความต่างของพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิงในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</p> <p>๑. นักเรียนร่วมสรุปและร่วมตอบการปฏิบัติกรดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัยในชีวิตประจำวัน</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย
- ๒) สื่อ PowerPoint เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- เขียนพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชาย เพศหญิง และวิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัยลงในใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายความหมายและพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ปี	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. เปรียบเทียบพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ปี	๑. ทำใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย	๑. แบบประเมินการเปรียบเทียบ	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย	๑. การตอบคำถามที่แสดงความสำคัญในชิ้นงาน	๑. คำถาม ๒. แบบประเมินความสำคัญ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. สังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองกับเพื่อนเพศตรงข้ามและวิเคราะห์ความเหมือนความต่างของพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง	๑. การวิเคราะห์ในใบงาน	๑. แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. การสังเกตพฤติกรรม ๒. คุณภาพชิ้นงาน	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน ใบบางที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. ปฏิบัติวิธีการดูแล ร่างกายให้เติบโตสมวัย	เขียนวิธีการปฏิบัติ ดูแลร่างกายให้เติบโต สมวัย ๓ วิธีขึ้นไป ด้วยตนเอง	เขียนวิธีการปฏิบัติ ดูแลร่างกายให้ เติบโตสมวัย ๒ วิธี ด้วยตนเอง	เขียนวิธีการปฏิบัติดูแล ร่างกายให้เติบโตสมวัย ๑ วิธี ด้วยตนเอง	เขียนวิธีการปฏิบัติ ดูแลร่างกายให้ เติบโตสมวัยได้ อย่างน้อย ๑ วิธี โดยมีผู้อื่นแนะนำ
๒. เปรียบเทียบ พัฒนาการทางด้าน ร่างกายของเพศหญิง และเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ปี	วิเคราะห์ความเหมือน ความต่างของ พัฒนาการด้าน ร่างกายของเพศชาย และเพศหญิง ๓ ลักษณะขึ้นไป	วิเคราะห์ความ เหมือนความต่าง ของพัฒนาการด้าน ร่างกายของเพศชาย และเพศหญิง ๒ ลักษณะ	วิเคราะห์ความเหมือน ความต่างของพัฒนาการ ด้านร่างกายของเพศชาย และเพศหญิง ๑ ลักษณะ	วิเคราะห์ความ เหมือนความต่าง ของพัฒนาการ ด้านร่างกายของ เพศชายและเพศ หญิง ไม่ได้
๓. เห็นความสำคัญ ของการปฏิบัติการ ดูแลร่างกายให้เติบโต สมวัย	บอกหรือเขียนวิธีการ ปฏิบัติดูแลร่างกายให้ เติบโตสมวัย ๓ วิธี ขึ้นไป ด้วยตนเอง	บอกหรือเขียน วิธีการปฏิบัติดูแล ร่างกายให้เติบโต สมวัย ๒ วิธี ด้วยตนเอง	บอกหรือเขียนวิธีการ ปฏิบัติดูแลร่างกายให้ เติบโตสมวัย ๑ วิธี ด้วยตนเอง	บอกหรือเขียน วิธีการปฏิบัติดูแล ร่างกายให้เติบโต อย่างน้อย ๑ วิธี โดยมีผู้อื่นแนะนำ
๔. ความสวยงาม	ความสมบูรณ์ ความ เรียบร้อยของใบบาง มีการตกแต่งใบบาง เพิ่มเติม	ความสมบูรณ์ ความ เรียบร้อยของใบบาง มีการตกแต่งใบบาง	ความสมบูรณ์ ความ เรียบร้อยของใบบาง มีการตกแต่งใบบางบ้าง บางส่วน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบบาง
๕. มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำชิ้นงานสำเร็จมี คุณภาพตามเกณฑ์ ระดับ ดี ขึ้นไปทุกชิ้น	ทำชิ้นงานสำเร็จ ทุกชิ้นมีคุณภาพตาม เกณฑ์ระดับพอใช้	ทำชิ้นงานสำเร็จบางชิ้น มีคุณภาพระดับพอใช้	ทำงานไม่สำเร็จ ปรับปรุงทุกชิ้น

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๖-๒๐	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน ๑๑-๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน ๖-๑๐	หมายถึง	พอใช้
คะแนน ๑-๕	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## ๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## ๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

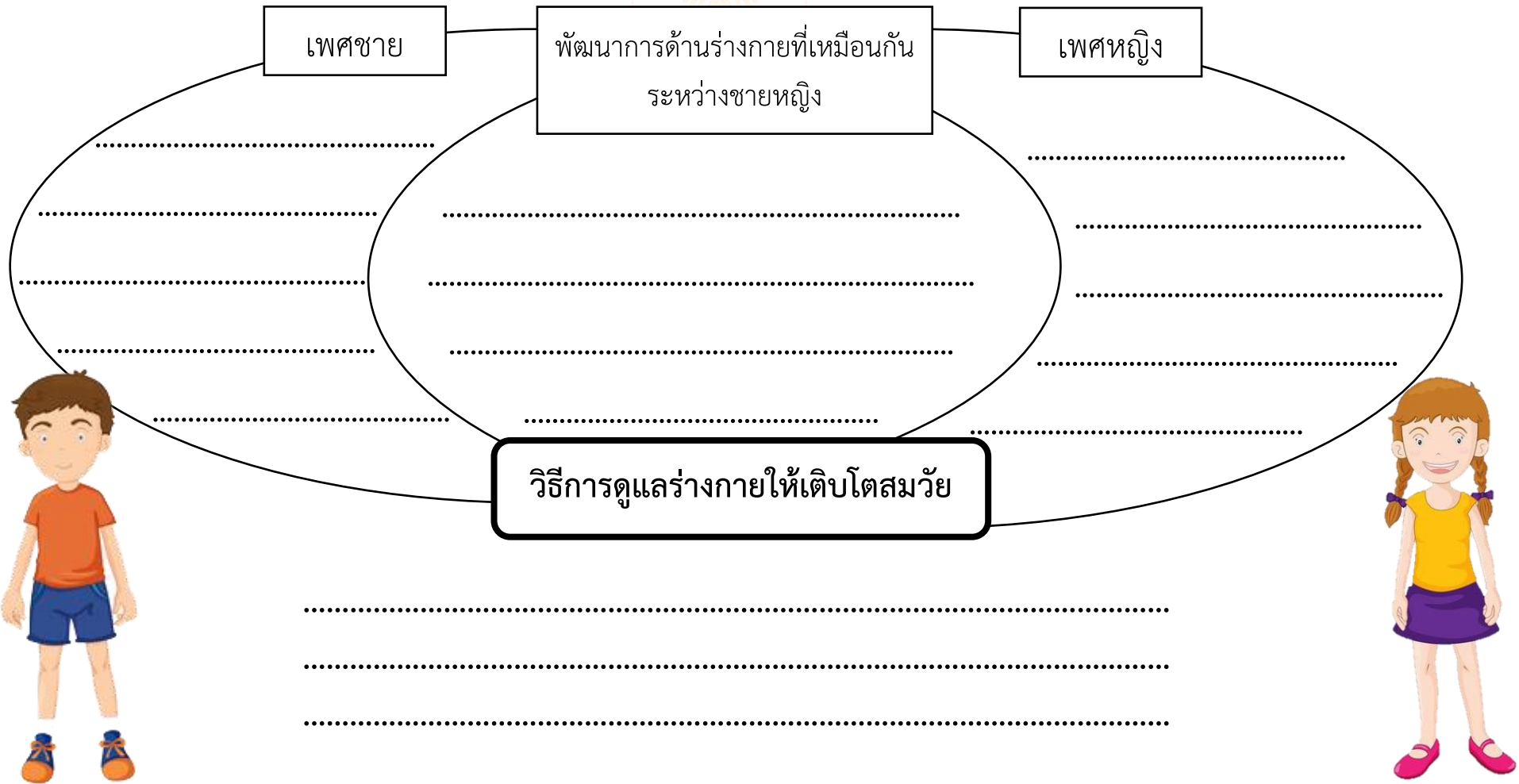
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชาย เพศหญิง และวิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย



เฉลยใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชาย เพศหญิง และวิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

#### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

##### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ป.๔/๑	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

#### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศชายและเพศหญิงอายุ ๙-๑๒ ปี มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ควบคู่กันไป วิธีสร้างเสริมการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาเป็นความสามารถในการจำ การรู้จักคิด การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาในช่วงอายุ ๙- ๑๒ ปี จึงมีความสามารถในการคิดและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

#### ๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑ พัฒนาการด้านสติปัญญาช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

#### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายพัฒนาการด้านสติปัญญาช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - ปฏิบัติวิธีสร้างเสริมการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสติปัญญาในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

#### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) วิเคราะห์เชื่อมโยงการฝึกปฏิบัติกับการพัฒนาการด้านสติปัญญา มีข้อมูลประกอบเหตุผล

#### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

#### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            วิเคราะห์เชื่อมโยงการฝึกปฏิบัติกับการพัฒนาการด้านสติปัญญามีข้อมูลประกอบเหตุผล</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายพัฒนาการด้านสติปัญญาช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            ปฏิบัติวิธีสร้างเสริมการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            เห็นความสำคัญของการเสริมสร้างพัฒนาการด้าน</p>	<p><b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b>            ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวน เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย ที่เรียนในช่วงที่ผ่านมา            ๒. ครูให้นักเรียนเล่นเกมอ่านชื่อสีตามป้ายที่กำหนด (เกมสีสรรษา)</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๕ นาที)</b>            ๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา โดยใช้สื่อ power point            ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้            - นักเรียนมีวิธีการพัฒนาสติปัญญาของตนเองอย่างไรบ้าง</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (๑๕ นาที)</b>            ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมเบรนยิมเพื่อเป็นการฝึกพัฒนาสมองโดยใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ มี ๔ ท่า ดังนี้</p>	<p>๑. นักเรียนทบทวน เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย            ๒. นักเรียนในห้องร่วมกันเล่นเกม (เกมสีสรรษา)</p> <p>๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจและร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : อ่านหนังสือหาความรู้ , ทานอาหารที่มีประโยชน์)</p> <p>๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงและปฏิบัติตามกิจกรรมเบรนยิม</p>	<p>๑. Power point เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา            ๒. ภาพที่ใช้ในกิจกรรมเกมสีสรรษา</p>	<p>กิจกรรมเบรนยิม</p>	<p>แบบประเมินกิจกรรม</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สติปัญญาในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี <b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> มีวินัย	๑) ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ - ท่าที่ ๑ ท่าศีรษะกับท้อง เริ่มโดยการใช้มือข้างขวาแตะศีรษะขึ้น-ลงเบา ๆ ๑๐ ครั้ง เสร็จแล้วใช้มือซ้ายลูบหน้าท้องเป็นวงกลม ๑๐ รอบ จากนั้นใช้ทั้งสองมือทำพร้อม ๆ กัน ๑๐ รอบ - ท่าที่ ๒ ท่าจุมูกับหู เริ่มโดยการนำมือขวาแตะที่ปลายจุมูก มือซ้ายอ้อม ด้านหน้าแตะที่หูด้านขวาเมื่อครูบอกว่า “เปลี่ยน” ให้นักเรียนเปลี่ยนมือซ้ายมาแตะปลายจุมูก มือขวา แตะที่หูด้านซ้าย ทำต่อเนื่อง ๓-๕ รอบ ๒) ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก - ท่าที่ ๓ ท่าโป่งก้อย เริ่มโดยการชูนิ้วโป่งขวา มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อครู บอกว่า “เปลี่ยน” ให้นักเรียนเปลี่ยนมือขวาจากโป่ง เป็นก้อย มือซ้ายจากก้อยเป็นโป่ง ให้เร็วที่สุด ทำซ้ำ ๕-๖ รอบ เริ่มจากช้าไปเร็ว - ท่าที่ ๔ ท่าสู้อยไอเลิฟยู				

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>เริ่มจากมือขวาชูนิ้วชี้และนิ้วกลาง เป็นสूต่าย มือซ้าย ชูนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วก้อย เมื่อครูบอกว่า “เปลี่ยน” มือขวาจากสूต่ายเป็นไอเลิฟยู ส่วนมือซ้าย จากไอเลิฟยูเป็นสूต่าย</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ พัฒนาการด้านสติปัญญา คือ ความเจริญเติบโตของสมอง ความสามารถด้านความคิดหาเหตุผล การคิดแก้ปัญหา รวมทั้งพัฒนาการทางภาษา</p> <p>๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ พัฒนาการด้านสติปัญญา คือ ความเจริญเติบโตของสมอง ความสามารถด้านความคิดหาเหตุผล การคิดแก้ปัญหา รวมทั้งพัฒนาการทางภาษา</p> <p>๒. นักเรียนซักถามข้อสงสัยตามความเหมาะสม</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา
- ๒) ภาพสี กิจกรรมสีสรรษา

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน  
- กิจกรรมเบรณยิม

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายพัฒนาการด้านสติปัญญาช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. ปฏิบัติวิธีสร้างเสริมการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสติปัญญาในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. ฝึกการสร้างเสริมการทำงานของสมองทั้งสองซีกด้วยกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก	๑. การฝึกปฏิบัติกิจกรรมเบรณยิม	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มีวินัย	๑. การฝึกปฏิบัติกิจกรรมเบรณยิม	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน กิจกรรมเบรณิยม

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. ฝึกการสร้างเสริมการทำงาน ของสมองทั้งสองซีกด้วยกล้ามเนื้อ มัดใหญ่และกล้ามเนื้อ มัดเล็ก	ฝึกการสร้างเสริม การทำงานของ สมองด้วยกล้ามเนื้อ มัดใหญ่และ กล้ามเนื้อมัดเล็กได้ ๓ ทำขึ้นไป ได้ครบ ทุกขั้นตอน	ฝึกการสร้างเสริม การทำงานของ สมองด้วยกล้ามเนื้อ มัดใหญ่และ กล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้ ๒ ทำ	ฝึกการสร้างเสริม การทำงานของ สมองด้วยกล้ามเนื้อ มัดใหญ่และ กล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้ ๑ ทำ	ฝึกปฏิบัติไม่ได้เลย แต่มีความพยายาม
๒. วิเคราะห์ เชื่อมโยงการฝึก ปฏิบัติกับการ พัฒนาการด้าน สติปัญญา มีข้อมูล ประกอบเหตุผล	เชื่อมโยงการฝึก ปฏิบัติกับการ พัฒนาการด้าน สติปัญญา มีข้อมูล ประกอบอย่างมี เหตุผล	เชื่อมโยงการฝึก ปฏิบัติกับการ พัฒนาการด้าน สติปัญญา มีข้อมูล ประกอบ	เชื่อมโยงการฝึก ปฏิบัติกับการ พัฒนาการด้าน สติปัญญา ไม่มี ข้อมูลประกอบ	เชื่อมโยงการฝึก ปฏิบัติกับการ พัฒนาการด้าน สติปัญญาไม่ได้
๓. มีวินัย	แสดงพฤติกรรม ตั้งใจในการฝึก ปฏิบัติอย่างเต็มที่ ทุกทำด้วยตนเอง	แสดงพฤติกรรม ฝึกปฏิบัติโดยมีครู หรือเพื่อนเตือนให้ ปฏิบัติเป็นระยะ ๆ	แสดงพฤติกรรม ฝึกปฏิบัติโดยมีครู หรือเพื่อนเตือนให้ ปฏิบัติเป็นระยะ ๆ ตลอดเวลา	ไม่ฝึกปฏิบัติ

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๗-๙	หมายถึง ดี
คะแนน ๔-๖	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๓	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## ๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

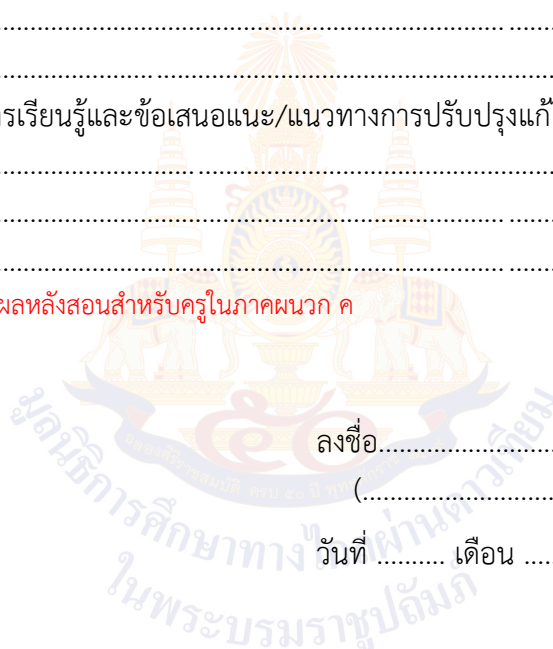
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## ๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

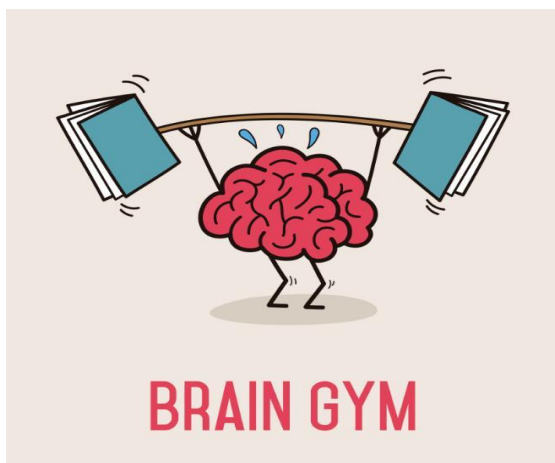
.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๑ เรื่อง เบนนิม  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



**Brain Gym (การบริหารสมอง)** คือ การพัฒนาสมองทั้งสองซีกให้มีความทำงานที่ดีมากขึ้น โดยใช้การฝึกอย่างง่าย ๆ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการได้ยินการมองเห็น เพิ่มประสิทธิภาพในการจดจำ ช่วยให้สมองตื่นตัวและยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้รู้สึกสดใสพร้อมที่จะเรียนรู้ โดยผู้คิดค้นพัฒนาการบริหารสมอง คือ

ดร.พอล เดนนิสัน (Paul E. Dennison) แห่ง Education Kinesiology Foundation California

การฝึกการบริหารสมองแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มหลัก ๆ คือ

๑. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement)
๒. การยืดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Lengthening Movement)
๓. การเคลื่อนไหวเพื่อการกระตุ้น (Energizing Movement)
๔. ทำบริหารร่างกายแบบง่ายๆ (Useful)

**๑. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement)** เป็นการฝึกที่ช่วยให้สมองทั้งสองซีกสามารถถ่ายโอนข้อมูลให้แกกันได้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ท่าที่ใช้ฝึกเช่น

๑. กำมือทั้งสองข้าง ยื่นไปข้างหน้า ค่อย ๆ วาดมือทั้งสองข้างเป็นเลข ๘
๒. วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ช้า ๆ

๓. การแตะสลับระหว่างแขนกับขา โดยการยืนตรง จากนั้นยกมือขวาและเข้าซ้ายมาแตะกัน กลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วยกมือซ้ายและเข้าขวามาแตะกัน ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ ช้า ๆ

**๒. การยืดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Lengthening Movement)** เป็นการฝึกที่ช่วยสร้างความผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดของสมองส่วนหน้าและส่วนหลังทำให้มีสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เช่น การฝึกท่าโยคะต่าง ๆ หรือการยืดเหยียดก่อนออกกำลังกาย เป็นต้น



**๓. การเคลื่อนไหวเพื่อการกระตุ้น (Energizing Movement)** เป็นการฝึกที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความรู้สึkd้านอารมณ์ และการเรียนรู้ให้ดีขึ้น เช่น การฝึก

๑. นวดขมับเบา ๆ เป็นวงกลมซ้ำ ๆ

๒. นวดใบหูเบา ๆ โดยเริ่มจากด้านบนไล่ลงมาจนถึงติ่งหู แล้วใช้มือปิดหูเบา ๆ

๓. การเคาะกระดูกหน้าอก (กระดูกสันอก : Sternum) เบา ๆ โดยใช้มือทั้งสองข้างเคาะเบา ๆ ทำสลับซ้าย-ขวา

**๔. ทำบริหารร่างกายแบบง่าย ๆ (Useful)** เป็นการฝึกที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านต่าง ๆ ของสมองโดยช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการจดจำ การมองเห็น การได้ยิน และช่วยลดความเครียดลง ฝึกโดย

๑. เอามือทั้งสองข้างมาปิดตาที่ลืมตาอยู่ จนมองเห็นเป็นสีดำ แล้วค่อย ๆ เอามือออกจากตา ๆ

๒. นำมือทั้งสองข้างเคาะศีรษะเบา ๆ จากกลางศีรษะไล่ออกไปทางซ้ายและขวาพร้อม ๆ กัน

๓. หลับตา หมุนคอซ้ำ ๆ เริ่มจากวนซ้าย แล้วกลับมวนขวา

ข้อควรรู้สำหรับการบริหารสมอง

๑. ควรฝึกทำต่าง ๆ สำหรับบริหารสมองซ้ำประมาณ ๔-๖ ครั้ง เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

๒. ขณะทำการบริหารควรหายใจเข้า-ออก ซ้ำ ๆ ลึก ๆ ไม่ควรกลั้นลมหายใจ

๓. ไม่ควรฝึกบริหารสมองหลังจากดื่มแอลกอฮอล์

๔. ควรดื่มน้ำวันละ ๑๒ แก้ว เพื่อพาออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง

สื่อสำหรับครู เรื่อง สีหรรษา  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

# ชมพู่

# เหลียง

ฟ้า



ม่วง

ขาว



น้ำตาล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

#### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

##### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ป.๔/๑	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

#### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศชายและเพศหญิงอายุ ๙-๑๒ ปี มีพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความเหมาะสมกับการแสดงอารมณ์

#### ๓. สาระการเรียนรู้

- พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

#### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของการมีพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

#### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) ความสามารถในการสื่อสาร (๑.๑) วิเคราะห์สถานการณ์ที่ส่งผลต่อการแสดงอารมณ์และสื่อสารวิธีจัดการความรู้สึกหรือแนวคิดให้ผู้อื่นเข้าใจ

#### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๖.๑ มุ่งมั่นในการทำงาน
- ๖.๒ มีจิตสาธารณะ

#### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            วิเคราะห์สถานการณ์ที่ส่งผลต่อการแสดงอารมณ์และสื่อสารวิธีจัดการความรู้สึกหรือแนวคิดให้ผู้อื่นเข้าใจ</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            เห็นความสำคัญของการมีพัฒนาการด้านจิตใจและ</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b>            ๑. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ดังนี้            - นักเรียนแสดงอาการดีใจออกมาอย่างไร            ๒. ครูเชื่อมโยงคำตอบของนักเรียนเข้าสู่บทเรียน เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๕ นาที)</b>            ๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์            ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้            - เมื่อมีเรื่องไม่ดีมากระทบกระเทือนต่อจิตใจ นักเรียนมีวิธีการจัดการหรือดูแลสุขภาพจิตของตนเองอย่างไร</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (๑๕ นาที)</b>            ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม Good – bad โดยการแจกแผ่นป้ายด้านหนึ่งทำสัญลักษณ์ ☺ และอีกด้านทำสัญลักษณ์ ☹ ครูจะอ่านข้อความที่เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสมและให้นักเรียนชูป้ายสัญลักษณ์ ☺ ในข้อที่เหมาะสม</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ตะโกนเสียงดัง หัวเราะ ยิ้ม กระโดดโลดเต้น)</p> <p>๑. นักเรียนรับฟังอย่างตั้งใจ            ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : นั่งสมาธิ , คิดบวกเสมอ)</p> <p>๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงและปฏิบัติตามกิจกรรม Good – bad</p>	<p>๑. Power point เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์            ๒. ป้าย Good – bad            ๓. ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์</p>	<p>๑. กิจกรรม Good – bad            ๒. เขียนอธิบายใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์</p>	<p>แบบประเมินกิจกรรม            แบบประเมินใบงาน</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
อารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี <b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มุ่งมั่นในการทำงาน ๒. มีจิตสาธารณะ	และสัญลักษณ์ ☹ ในข้อที่ไม่เหมาะสม ดังนี้ ๑) เพื่อนวิ่งมาชน ก็ต่อว่ากลับทันที ๒) เพื่อนมาล้อปมด้อย เรานับ ๑-๑๐ แล้วเดินออกมา ๓) ใช้เหตุผลคุยกับเพื่อนมากกว่าอารมณ์ ๔) คิดว่าความคิดของตัวเองดีที่สุด ๕) ให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นไม่ได้ตั้งใจ  <b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b> ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ คือ ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และความเหมาะสมของการแสดงอารมณ์ ๒. ครูอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้ พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปีนั้น สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อมีโห้อาจเสียงดังแต่ไม่ต่อสู้ เพราะรู้จักใช้เหตุผลมากขึ้น ต้องใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เริ่มสนใจเพศตรงข้าม รักสวยรักงามมากขึ้น	(เฉลยกิจกรรม ๑) เพื่อนวิ่งมาชน ก็ต่อว่ากลับทันที ☹ ๒) เพื่อนมาล้อปมด้อย เรานับ ๑-๑๐ แล้วเดินออกมา ☺ ๓) ใช้เหตุผลคุยกับเพื่อนมากกว่าอารมณ์ ☺ ๔) คิดว่าความคิดของตัวเองดีที่สุด ☹ ๕) ให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นไม่ได้ตั้งใจ ☺)  ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ มีหลากหลายวิธี ถ้าฝึกบ่อย ๆ จะนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์
- ๒) ป้ายหน้ายิ้ม กิจกรรม Good - bad

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) กิจกรรม Good – bad
- ๒) ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	๑. การตอบคำถาม ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์	๑. แบบประเมิน ใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการมีพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. วิเคราะห์สถานการณ์ที่ส่งผลต่อการแสดงอารมณ์และสื่อสารวิธีจัดการความรู้สึกหรือแนวคิดให้ผู้อื่นเข้าใจ	๑. การปฏิบัติกิจกรรม Good – bad ๑. การทำใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์	๑. แบบประเมินกิจกรรม ๑. แบบประเมินใบงานการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มุ่งมั่นในการทำงาน ๒. มีจิตสาธารณะ	๑. การทำใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์	๑. แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”



### เกณฑ์การประเมิน ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายวิธีการ ดูแลรักษา สุขภาพจิตและ อารมณ์ของตนเอง เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ เป็นผลเสียต่อจิตใจ และอารมณ์	เขียนอธิบายวิธีการ ดูแลรักษาสุขภาพจิต และอารมณ์ของ ตนเอง สื่อสารให้ผู้อื่น เข้าใจมีวิธีการควบคุม อารมณ์ของตนเอง	เขียนอธิบายวิธีการ ดูแลรักษาสุขภาพจิต และอารมณ์ของตนเอง สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจ แต่ไม่มีวิธีการควบคุม อารมณ์	เขียนอธิบายวิธีการ ดูแลรักษาสุขภาพจิต และอารมณ์ของ ตนเองไม่ครบ	เขียนอธิบาย ด้วยตนเองไม่ได้
๒. วิเคราะห์ สถานการณ์ที่ส่งผล ต่อการแสดงอารมณ์ เพื่อสื่อสารวิธีจัดการ ความรู้สึกหรือ แนวคิดให้ผู้อื่นเข้าใจ	วิเคราะห์และสื่อสาร วิธีการจัดการ ความรู้สึกได้ถูกต้อง ๔ ข้อขึ้นไป	วิเคราะห์และสื่อสาร วิธีการจัดการ ความรู้สึกได้ถูกต้อง ๓ ข้อ	วิเคราะห์และสื่อสาร วิธีการจัดการ ความรู้สึกได้ถูกต้อง ๒ ข้อ	วิเคราะห์และ สื่อสารวิธีการ จัดการความรู้สึก ได้ถูกต้อง ๑ ข้อ
๓. เห็นความสำคัญ ของควบคุมอารมณ์ ตนเอง	บอกความ จำเป็นของการ ควบคุมอารมณ์ได้ ๓ ประเด็นขึ้นไป	บอกความ จำเป็นของการควบคุม อารมณ์ได้ ๒ ประเด็น	บอกความจำเป็นของ การควบคุมอารมณ์ ได้ ๑ ประเด็น	บอกไม่ได้
๔. มุ่งมั่นในการ ทำงาน	นักเรียนทุกคนตั้งใจ ในการทำกิจกรรม อย่างเต็มใจและตอบ คำถามด้วยตนเอง	นักเรียนส่วนใหญ่ ทำกิจกรรมอย่างเต็มใจ และตอบคำถามด้วย ตนเอง	นักเรียนส่วนใหญ่ ทำกิจกรรมและตอบ คำถามได้บ้างแต่มี ความตั้งใจ	นักเรียนส่วนใหญ่ ไม่ตั้งใจฝึกปฏิบัติ
๕. มีจิตสาธารณะ	ช่วยเหลือเข้าใจ เพื่อนด้วยความ เต็มใจด้วยตนเอง	ช่วยเหลือเข้าใจเพื่อน ตามเพื่อนบอก	ช่วยเหลือเพื่อน ตามคำสั่ง	ไม่แสดงการ ช่วยเหลือ

#### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๖-๒๐	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๑๑-๑๕	หมายถึง ดี
คะแนน ๖-๑๐	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## ๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

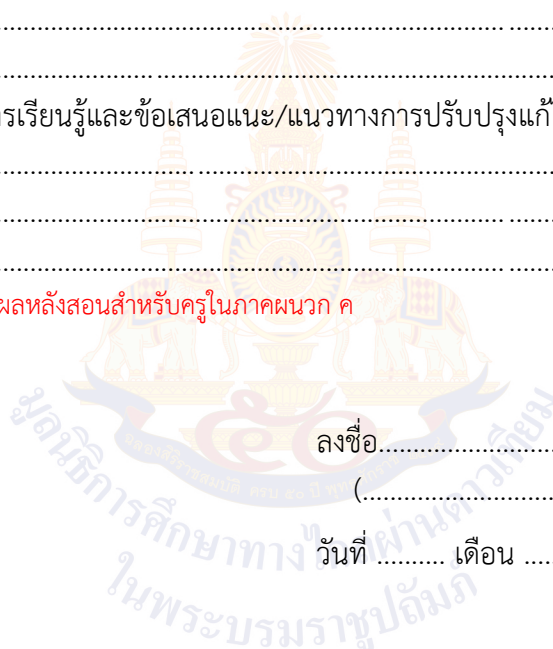
ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## ๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

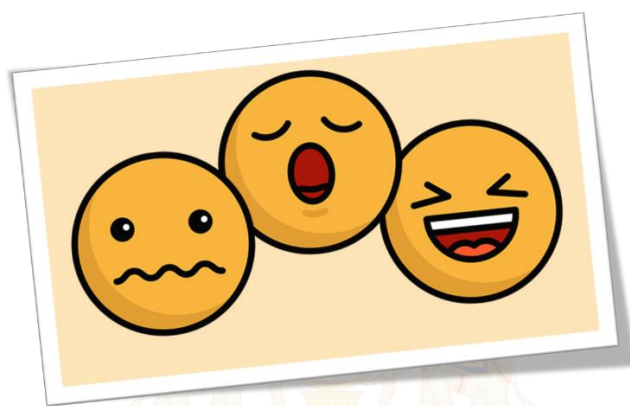
ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายวิธีการดูแลสุขภาพจิตและอารมณ์ของตนเอง  
เมื่อเจอเหตุการณ์ที่เป็นผลเสียต่อจิตใจและอารมณ์

### วิธีการดูแลสุขภาพจิตและอารมณ์

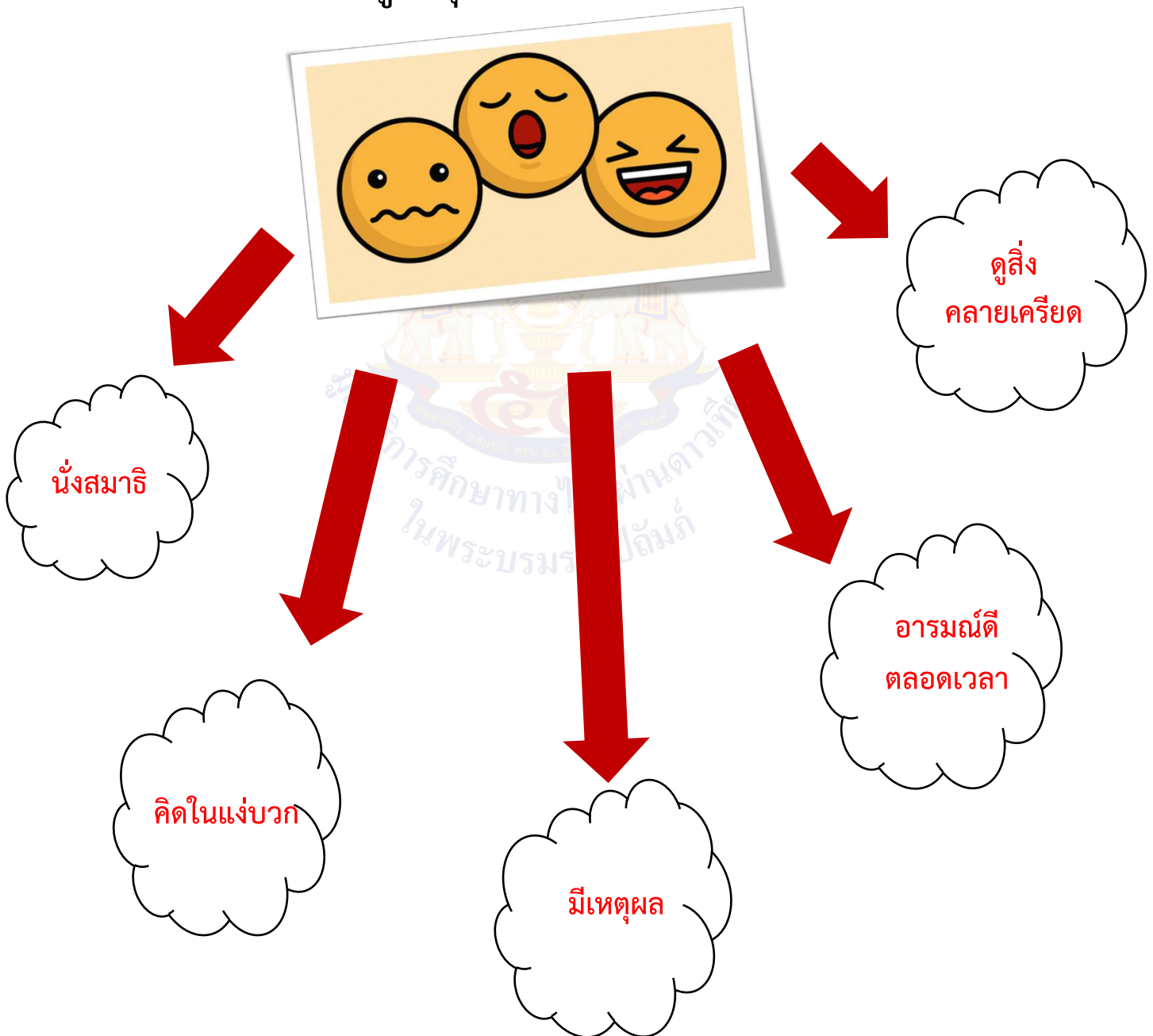


มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

เฉลยใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายวิธีการดูแลรักษาสุขภาพจิตใจและอารมณ์ของตนเอง  
 เมื่อเจอเหตุการณ์ที่เป็นผลเสียต่อจิตใจและอารมณ์

### วิธีการดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์



สื่อสำหรับครู เรื่อง กิจกรรม Good - bad  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ป้าย กิจกรรม Good - Bad



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ป.๔/๑	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศชายและเพศหญิงอายุ ๙-๑๒ ปี มีพัฒนาการด้านสังคม ซึ่งสังคมส่วนใหญ่จะอยู่ที่โรงเรียน มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อเพศเดียวกันมีลักษณะนิสัยและความชอบคล้ายกัน

### ๓. สาระการเรียนรู้

- พัฒนาการด้านสังคมช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายพัฒนาการทางด้านสังคมช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - การทำงานร่วมกับผู้อื่น
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของพัฒนาการด้านสังคมของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการสื่อสาร (๑.๑) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (๓.๕) การเสนอและรับฟังแนวคิดของทุกคนในกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาการทำงานในกลุ่มจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๖.๑ มุ่งมั่นในการทำงาน
- ๖.๒ มีจิตสาธารณะ

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            การเสนอและรับฟังแนวคิดของทุกคนในกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาการทำงานในกลุ่มจากสถานการณ์ที่กำหนดให้</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายพัฒนาการทางด้านสังคมช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            การทำงานร่วมกับผู้อื่น</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            เห็นความสำคัญของพัฒนาการด้านสังคมของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b>            ๑. มุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b>            ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวน เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์            ๒. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น ดังนี้            - นักเรียนคิดว่าพัฒนาการด้านสังคมในวัยของนักเรียนมีอะไรบ้าง</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๕ นาที)</b>            ๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (๑๕ นาที)</b>            ๑. ครูชี้แจงกิจกรรมต่อบล็อกไม้ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๔ คน กติกา ดังนี้            ๑) รอบแรก ครูแจกบล็อกไม้กลุ่มละ ๑๐ ชิ้น ให้แต่ละกลุ่มต่อบล็อกไม้ให้สูงและแข็งแรงที่สุดทันที โดยให้เวลา ๓๐ วินาที            ๒) รอบที่สอง ครูให้นักเรียนในกลุ่มปรึกษากัน ๑ นาที</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันทบทวน เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์            ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : การชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อน , การเริ่มสนใจเพศตรงข้าม เป็นต้น)</p> <p>๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจและซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย</p> <p>๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงและแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมต่อบล็อกไม้</p>	<p>๑. Power point เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม            ๒. บล็อกไม้</p>	<p>๑. กิจกรรมกลุ่ม</p>	<p>แบบประเมินกิจกรรม</p>



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
๒. มีจิตสาธารณะ	<p>ให้แต่ละกลุ่มต่อบล็อกไม้ ภายในเวลา ๓๐ วินาที            กลุ่มใดต่อสูงและแข็งแรงที่สุดเป็นผู้ชนะ</p> <p>๒. ครูถามนักเรียนการทำงานเป็นกลุ่มต่อบล็อกไม้            นักเรียนคิดว่า นักเรียนต้องปฏิบัติอย่างไร            งานจึงจะสำเร็จและมีความสุข</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูชื่นชมคำตอบ และสนับสนุนคำตอบ และ            เสนอแนะเพิ่มเติม (การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การปรับตัว            การรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือ การรับฟังความคิดเห็น            ของผู้อื่น ฯลฯ) ดังนั้นในชีวิตประจำวันนักเรียน            จะปฏิบัติอย่างไรในสังคม</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับ            เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม
- ๒) บล็อกไม้

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน  
- กิจกรรมกลุ่มต่อบล็อกไม้

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายพัฒนาการทางด้านสังคมช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. การทำงานร่วมกับผู้อื่น	๑. การร่วมทำกิจกรรมกลุ่มต่อบล็อกไม้	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของพัฒนาการด้านสังคมของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. การเสนอและรับฟังแนวคิดของทุกคนในกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาการทำงานในกลุ่มจากสถานการณ์ที่กำหนดให้	๑. การทำกิจกรรมกลุ่มต่อบล็อกไม้	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มุ่งมั่นในการทำงาน ๒. มีจิตสาธารณะ	๑. การสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน กิจกรรมกลุ่มต่อบล็อกไม้

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. การทำงาน ร่วมกับผู้อื่น	รับผิดชอบบทบาท หน้าที่ของตนเอง ช่วยเหลือเพื่อน แสดงความคิดเห็น และรับฟังผู้อื่น	รับผิดชอบบทบาท หน้าที่ของตนเอง ช่วยเหลือเพื่อน และรับฟังผู้อื่น	รับผิดชอบบทบาท หน้าที่ของตนเอง ไม่รับฟังผู้อื่น	ทำงานร่วมกับ ผู้อื่นไม่ได้
๒. การเสนอและ รับฟังแนวคิดของ ทุกคนในกลุ่มเพื่อ แก้ไขปัญหาการ ทำงานในกลุ่ม จากสถานการณ์ ที่กำหนดให้	ข้อเสนอแนวคิด ของคนในกลุ่มและ ช่วยกันแก้ปัญหา ในสถานการณ์ที่ กำหนดให้ได้สำเร็จ มีกระบวนการ แก้ปัญหา	ช่วยกันแก้ปัญหา ในสถานการณ์ที่ กำหนด งานไม่ สำเร็จแต่มี กระบวนการ แก้ปัญหา	ช่วยกันแก้ปัญหาใน สถานการณ์ที่กำหนด งานไม่สำเร็จ ไม่มี กระบวนการแก้ปัญหา	สมาชิกในกลุ่ม ไม่รับฟังความเห็น ไม่ช่วยแก้ไข ปัญหาได้
๓. มุ่งมั่นในการ ทำงาน	ทำชิ้นงานสำเร็จมี คุณภาพตามขั้นตอน กระบวนการทำงาน	ทำชิ้นงานสำเร็จ บางขั้นตอนการ ทำงาน	ทำชิ้นงานสำเร็จ แบบบังเอิญ	ทำชิ้นงาน ไม่สำเร็จ
๔. มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือใน การทำงานกลุ่มเพื่อ แก้ปัญหา ด้วยความ กระตือรือร้นโดย ความเต็มใจ ตามสถานการณ์ ที่เกิดขึ้น	ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน ด้วยตนเอง ตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน ตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๓-๑๖	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๙-๑๒	หมายถึง ดี
คะแนน ๕-๘	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๔	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## ๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

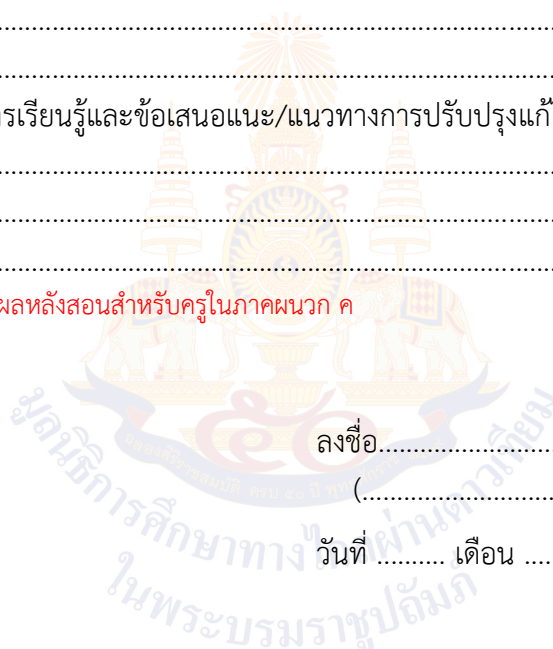
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## ๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

สื่อสำหรับครู เรื่อง กิจกรรมต่อบล็อกไม้  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



บล็อกไม้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ป.๔/๒	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันเพราะกล้ามเนื้อยึดเกาะกับกระดูก เพื่อให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้ ซึ่งวัยของนักเรียนเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายและมีทักษะการเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น การดูแลรักษาอย่างถูกวิธีจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดี

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๓.๑ ความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ
- ๓.๒ หน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - ระบุตำแหน่งและจำแนกประเภทของกล้ามเนื้อได้
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) วิเคราะห์และเขียนสรุปความสำคัญและหน้าที่ของกล้ามเนื้อในการดำเนินชีวิต

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            วิเคราะห์ และเขียนสรุปความสำคัญและหน้าที่ของกล้ามเนื้อในการดำเนินชีวิต</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            ระบุตำแหน่งและจำแนกประเภทของกล้ามเนื้อได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            เห็นความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b>            ๑. มุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b>            ๑. ให้นักเรียนดูภาพนกวิ่ง            ๒. จากนั้นครูตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ดังนี้            - จากภาพนักเรียนคิดว่าการบินมีการทำงานของอวัยวะใดบ้าง</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b>            ๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑ เกี่ยวกับความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ            ๒. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ดังนี้            - นักเรียนคิดว่ากล้ามเนื้อในร่างกายของเราแต่ละส่วนเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่            - เราสามารถแบ่งกล้ามเนื้อได้กี่ชนิดอะไรบ้าง            ๓. ครูอธิบายประเภทของกล้ามเนื้อเพิ่มเติม ดังนี้ เราสามารถแบ่งกล้ามเนื้อออกเป็น ๓ ชนิด คือ</p>	<p>๑. นักเรียนวิเคราะห์ภาพนกวิ่งพร้อมตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ระบบกล้ามเนื้อ , ระบบกระดูกและข้อ , ระบบหายใจ)</p> <p>๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : เหมือนกัน , ต่างกัน) , (แนวคำตอบ : แบ่งได้ ๓ ชนิด คือ กล้ามเนื้อเรียบ , กล้ามเนื้อลาย , กล้ามเนื้อหัวใจ)</p> <p>๓. นักเรียนตั้งใจฟังที่ครูอธิบายเพิ่มเติม</p>	<p>๑. Power point เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑            ๒. ภาพนกวิ่ง            ๓. ใบงานที่ ๔ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ</p>	<p>เขียนอธิบายใบงานที่ ๔ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ</p>	<p>แบบประเมินใบงาน</p>



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>- กล้ามเนื้อเรียบเป็นกล้ามเนื้ออยู่บริเวณอวัยวะภายในร่างกาย เช่น ผนังลำไส้ กระเพาะอาหาร ทำงานอยู่นอกอำนาจจิตใจ</p> <p>- กล้ามเนื้อลายเป็นกล้ามเนื้อที่เกาะติดกับกระดูก เช่น กล้ามเนื้อบริเวณแขน ขา ทำงานภายใต้อำนาจจิตใจ</p> <p>- กล้ามเนื้อหัวใจเป็นกล้ามเนื้อที่อยู่บริเวณหัวใจเท่านั้น มีความแข็งแรง เพราะต้องทำงานตามจังหวะการเต้นของหัวใจตลอดชีวิต ทำงานอยู่นอกอำนาจจิตใจ</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ นักเรียนคิดว่าระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไร</p> <p>๒. ครูชี้แจงและให้นักเรียนทำใบงานที่ ๔ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ</p>	<p>๑. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ช่วยในการเคลื่อนไหว , ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการได้ เป็นต้น)</p> <p>๒. นักเรียนทำใบงานที่ ๔ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ</p>			

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นสรุป (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปลงความเห็นเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ ดังนี้ กล้ามเนื้อมีส่วนที่ยึดเกาะกับโครงร่างหรือโครงกระดูกเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อสามารถยืดหยุ่นได้</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ เรื่องความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑
- ๒) ภาพนิ่งกว้าง

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- เขียนอธิบายความสำคัญและหน้าที่ลงในใบงานที่ ๔
- เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ	๑. การเขียนอธิบายลงในใบงานที่ ๔	๑. แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. ระบุตำแหน่งและจำแนกประเภทของกล้ามเนื้อได้	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. วิเคราะห์และเขียนสรุปความสำคัญและหน้าที่ของกล้ามเนื้อในการดำเนินชีวิต	๑. การเขียนอธิบายลงในใบงานที่ ๔	๑. แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน ใบงานที่ ๔ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบาย ความสำคัญและ หน้าที่ของระบบ กล้ามเนื้อ	อธิบายความสำคัญ ของหน้าที่กล้ามเนื้อ ได้ถูกต้อง ด้วย ตนเองร้อยละ ๙๐ ขึ้นไป	อธิบายความสำคัญ ของหน้าที่กล้ามเนื้อ ได้ถูกต้องด้วย ตนเองร้อยละ ๗๐ - ๘๙	อธิบายความสำคัญ ของหน้าที่กล้ามเนื้อ ได้ถูกต้องด้วย ตนเองน้อยกว่า ร้อยละ ๖๙	อธิบายความสำคัญ ของหน้าที่กล้ามเนื้อ ได้ตามคำบอก
๒. วิเคราะห์และ เขียนสรุป ความสำคัญและ หน้าที่ของ กล้ามเนื้อในการ ดำเนินชีวิต	วิเคราะห์จำแนก ประเภทกล้ามเนื้อ และเขียนอธิบาย สรุปได้ครบถ้วน ทั้งหมดด้วยตนเอง	วิเคราะห์จำแนก ประเภทกล้ามเนื้อ และเขียนสรุป เนื้อหาได้สั้น ๆ ด้วยตนเอง	วิเคราะห์และ เขียนสรุปได้โดย มีผู้อื่นแนะนำ บางครั้ง	วิเคราะห์และ เขียนสรุป ด้วยตนเองไม่ได้
๓. มุ่งมั่นในการ ทำงาน	ชิ้นงานสำเร็จ ตอบคำถาม ครบถ้วนมีคุณภาพ ระดับ ดี/พอใช้ ขึ้นไป มีการตกแต่ง ชิ้นงานเพิ่มเติม	ชิ้นงานสำเร็จ ตอบคำถาม ครบถ้วนมีคุณภาพ ระดับ ปรับปรุง มีการตกแต่งชิ้นงาน เพิ่มเติม	ชิ้นงานสำเร็จ ตอบคำถามไม่ครบ มีการตกแต่งชิ้นงาน เพิ่มเติม	ทำงานไม่สำเร็จ

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๗-๙	หมายถึง ดี
คะแนน ๔-๖	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๓	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



**๑๐. บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
 .....

ความสำเร็จ

.....  
 .....

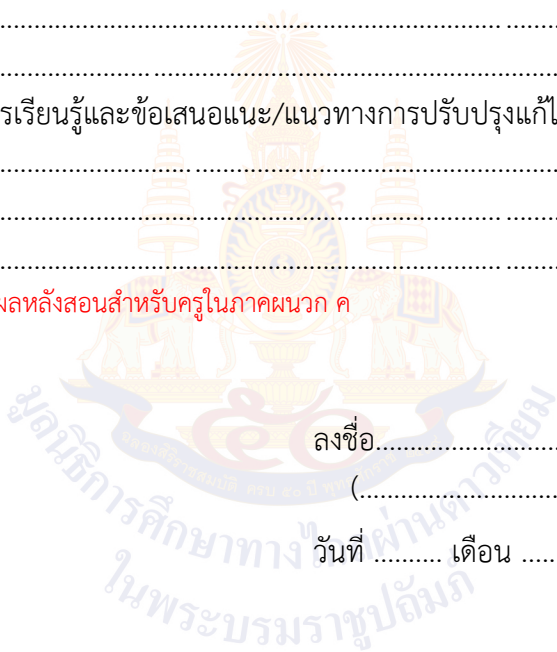
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
 .....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
 .....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
 (.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย**

.....  
 .....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
 (.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนความสำคัญ ชนิด และหน้าที่ กล้ามเนื้อลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ความสำคัญของ  
ระบบกล้ามเนื้อ

.....

.....

.....

**ชนิดของกล้ามเนื้อ**

มี.....ชนิด ได้แก่ .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หน้าที่ของ  
ระบบกล้ามเนื้อ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๔ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนความสำคัญ ชนิด และหน้าที่ กล้ามเนื้อลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ความสำคัญของ  
ระบบกล้ามเนื้อ

- ช่วยป้องกันอวัยวะภายในไม่ให้กระทบกระเทือน
- ช่วยพยุงโครงร่างของร่างกาย
- ช่วยควบคุมน้ำหนัก

ชนิดของกล้ามเนื้อ

มี ๓ ชนิด ได้แก่ ๑. กล้ามเนื้อเรียบ  
 ๒. กล้ามเนื้อลาย  
 ๓. กล้ามเนื้อหัวใจ

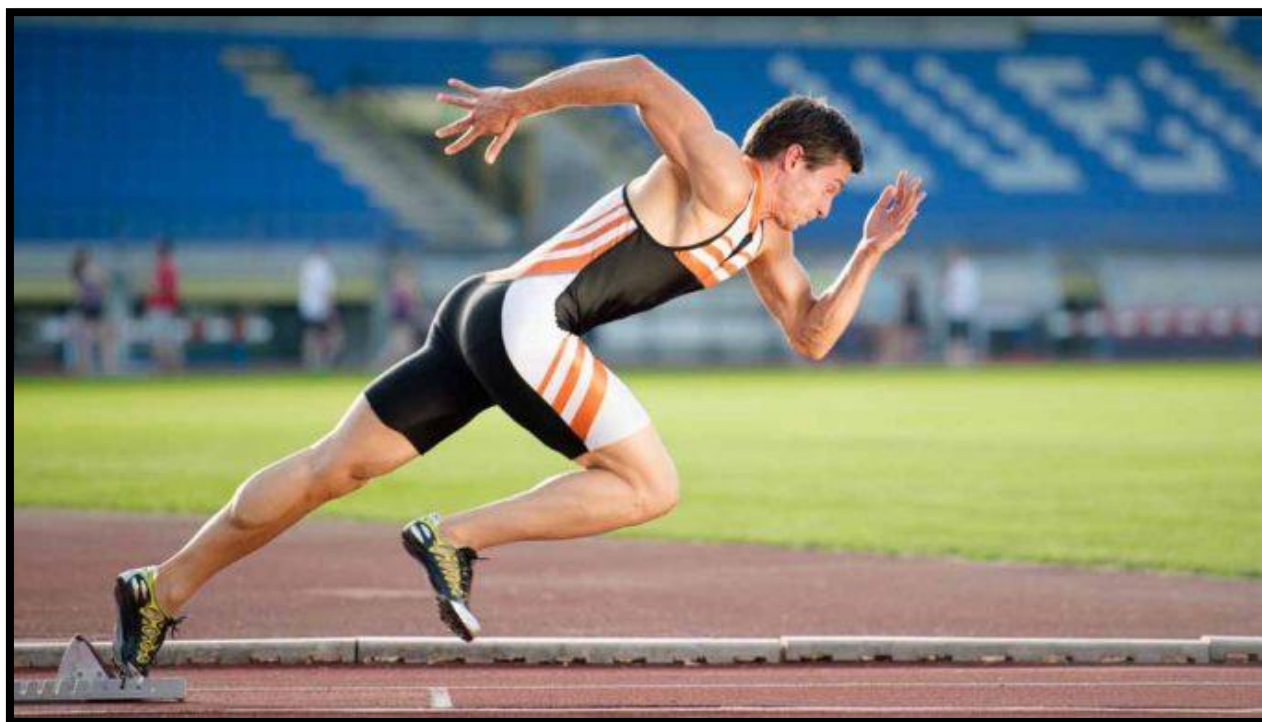
- ช่วยในการเคลื่อนไหว
- เชื่อมกล้ามเนื้อกับกระดูก
- รักษาอุณหภูมิของร่างกาย

หน้าที่ของ  
ระบบกล้ามเนื้อ

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



สื่อสำหรับครู เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพนักวิ่ง

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ป.๔/๓	อธิบายวิธิตูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการเจริญเติบโต ระบบกล้ามเนื้อช่วยในการเคลื่อนไหวการปฏิบัติ เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จึงมีความสำคัญเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๓.๑ การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานปกติ
- ๓.๒ การบริหารกล้ามเนื้อ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายการปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - ปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (๔.๑) ฝึกทักษะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติและสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างถูกต้อง

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๒

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            ฝึกทักษะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติและสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างถูกต้อง</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายการปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            ปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อให้กล้ามเนื้อ</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b>            ๑. ครูให้นักเรียนดูภาพอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อให้นักเรียนร่วมกันบอกสาเหตุอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อในภาพ            ๒. ครูระบุคำถามสำคัญ            - นักเรียนสามารถดูแลกล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไร</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b>            ๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ            ๒. ครูอธิบายและสาธิตท่ากายบริหารกล้ามเนื้อ</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b>            ๑. ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อคอและไหล่            ท่าที่ ๑ กายบริหารกล้ามเนื้อคอ (หมุน)            ท่าที่ ๒ กายบริหารกล้ามเนื้อคอด้านข้าง (เอียง)            ท่าที่ ๓ กายบริหารกล้ามเนื้อคอด้านหน้าและด้านหลัง</p>	<p>๑. นักเรียนดูภาพแล้วร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : การใช้สารเคมี , การออกกำลังกายที่มากเกินไป เป็นต้น)            ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ทานอาหารที่มีประโยชน์ , ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เป็นต้น)</p> <p>๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>๑. นักเรียนตั้งใจปฏิบัติท่ากายบริหารอย่างถูกวิธี</p>	<p>๑. Power point เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๒            ๒. ภาพอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ</p>	<p>๑. การฝึกปฏิบัติกายบริหาร เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ</p>	<p>แบบประเมินกิจกรรม</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๒

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ทำงานได้เป็นปกติ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>มุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p><b>๒. ทำกายบริหารกล้ามเนื้อแขน</b></p> <p>ท่าที่ ๑ กายบริหารกล้ามเนื้อแขนด้านหลังข้อไหล่</p> <p>ท่าที่ ๒ กายบริหารกล้ามเนื้อท่อนแขนส่วนล่าง</p> <p>ท่าที่ ๓ กายบริหารกล้ามเนื้อท่อนแขนส่วนบน</p> <p><b>๓. ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณขา</b></p> <p>ท่าที่ ๑ กายบริหารกล้ามเนื้อหน้าขา</p> <p>ท่าที่ ๒ กายบริหารกล้ามเนื้อสะโพกด้านหน้า</p> <p>ท่าที่ ๓ กายบริหารกล้ามเนื้อน่อง</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปลงความเห็นเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ ดังนี้ กล้ามเนื้อทำหน้าที่ยึดเกาะกับโครงร่างหรือโครงกระดูกเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อสามารถยืดหยุ่นได้ รวมถึงบอกการติดตามการนำทักษะไปใช้อย่างสม่ำเสมอ</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้เกี่ยวกับ เรื่องปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติและนำทักษะไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๒
- ๒) ภาพกล้ามเนื้อที่ผิดปกติ

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- การฝึกปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายการปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. ปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ	๑. การฝึกปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. ฝึกทักษะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง	๑. การฝึกปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน การฝึกปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. ปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ	ปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง ต่อเนื่อง คล่องแคล่วสม่ำเสมอ	ปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง ต่อเนื่อง แต่ไม่คล่องแคล่ว	ปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง แต่ไม่ต่อเนื่อง	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
๒. มีทักษะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานและนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้	มีทักษะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและนำไปใช้ปฏิบัติ สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ วันขึ้นไป ด้วยตนเอง	มีทักษะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและนำไปใช้ปฏิบัติ สัปดาห์ละอย่างน้อย ๑-๒ วันด้วยตนเอง	มีผู้อื่นแนะนำให้นำทักษะไปใช้	ไม่นำไปใช้ปฏิบัติ
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ ๓ ส่วน (ยืดกล้ามเนื้อบริเวณ ขา แขน กล้ามเนื้อคอและไหล่)	ปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ ๒ ส่วน	ปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ ๑ ส่วน	ปฏิบัติไม่ได้

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๗-๙	หมายถึง ดี
คะแนน ๔-๖	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๓	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## ๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## ๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



สื่อสำหรับครู เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๒  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๒  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

## ๑. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอและไหล่



### ท่าที่ ๑ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง (หมุน)

วิธีการปฏิบัติ เริ่มจากท่าเตรียม นั่งบนเก้าอี้ ลำตัวตรง หลังตรง

๑. หันศีรษะไปทางขวาช้า ๆ ค้างไว้ นับ ๑ - ๕ ๓
๒. หันกลับมาหน้าตรง หยุดพักสักครู่
๓. หันศีรษะไปทางซ้ายช้า ๆ ค้างไว้ นับ ๑ - ๕
๔. ปฏิบัติซ้ำข้อ ๑ - ๓ จำนวน ๕ - ๑๐ ครั้ง



## ท่าที่ ๒ กายบริหารกล้ามเนื้อคอด้านข้าง (เอียง)

วิธีการปฏิบัติ เริ่มจากท่าเตรียม นั่งบนเก้าอี้ ลำตัวตรง หลังตรง

๑. เอียงคอไปด้านขวา พยายามให้หูเข้าใกล้ไหล่ (อย่ายกไหล่ขึ้นมา)

ค้างไว้ นับ ๑ - ๕

๒. เอียงคอกลับในด้านศีรษะตรงหยุดพักสักครู่

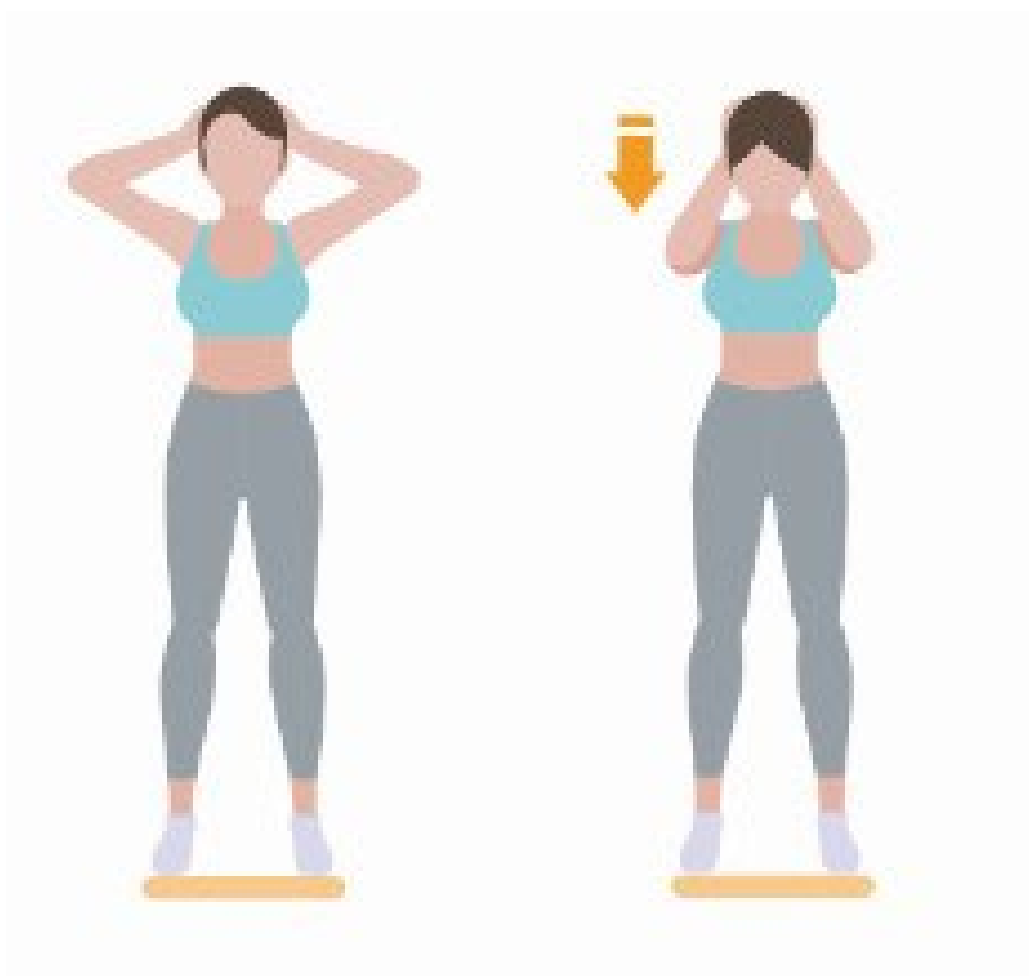
๓. เอียงคอไปด้านซ้าย ปฏิบัติเช่นเดียวกัน คิดเป็น ๑ รอบ

๔. ปฏิบัติซ้ำ ข้อ ๑ - ๓ จำนวน ๕ รอบ

## ท่าที่ ๓ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหน้าและด้านหลัง

วิธีการปฏิบัติ เริ่มจากท่าเตรียม นั่งบนเก้าอี้ ลำตัวตรง หลังตรง

๑. ก้มศีรษะ พยายามให้คางสัมผัสข้ออก หยุดค้างไว้ นับ ๑ - ๕
๒. เงยหน้าขึ้นช้า ๆ ไปด้วยด้านหลัง ท่าที่จะทำได้
๓. ปฏิบัติซ้ำข้อ ๑ - ๒ ซ้ำ จำนวน ๕ ครั้ง



## ๒. ทำกายบริหารกล้ามเนื้อแขน

### ท่าที่ ๑ ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ

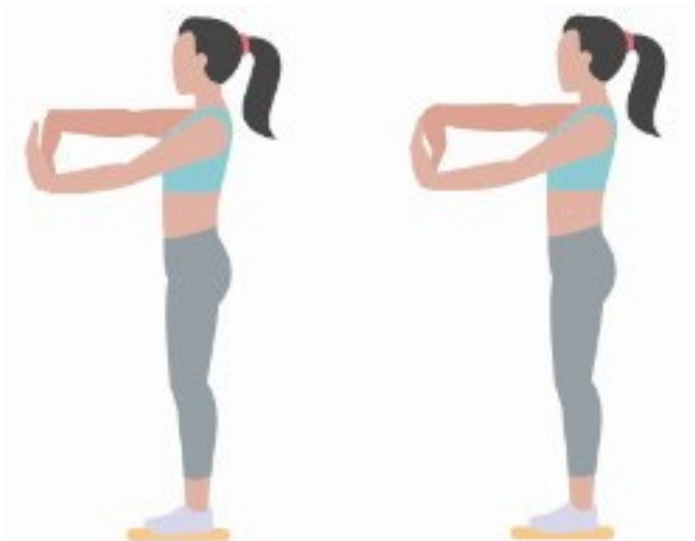
แขนด้านหลังข้อไหล่

๑. ยึดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม
๒. ใช้แขนอีกข้างงอศอกล็อกและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม ค้างไว้ ๕ วินาที จากนั้นสลับข้าง
๓. ปฏิบัติซ้ำข้อ ๑-๒ จำนวน ๕-๖ ครั้ง



### ท่าที่ ๒ ยึดเหยียดกล้ามเนื้อท่อนแขนส่วนล่าง

๑. ยึดแขนออกไปด้านหน้าหงายหน้าแขนขึ้น
๒. เหยียดข้อศอกให้สุด ใช้มืออีกข้างช่วยดันมือเข้าหาลำตัว จากนั้นสลับข้างกัน
๓. ปฏิบัติซ้ำข้อ ๑-๒ จำนวน ๕-๖ ครั้ง



## ท่าที่ ๓

### กล้ามเนื้อท่อนแขนด้านบน

๑. ยกแขนขึ้นงอข้อศอกไปด้านหลัง
๒. จากนั้นใช้แขนฝั่งตรงข้ามค่อย ๆ ดึงข้อศอกไปด้านหลัง จนรู้สึกตึงที่แขน
๓. ปฏิบัติซ้ำข้อ ๑-๒ จำนวน ๕-๖ ครั้ง

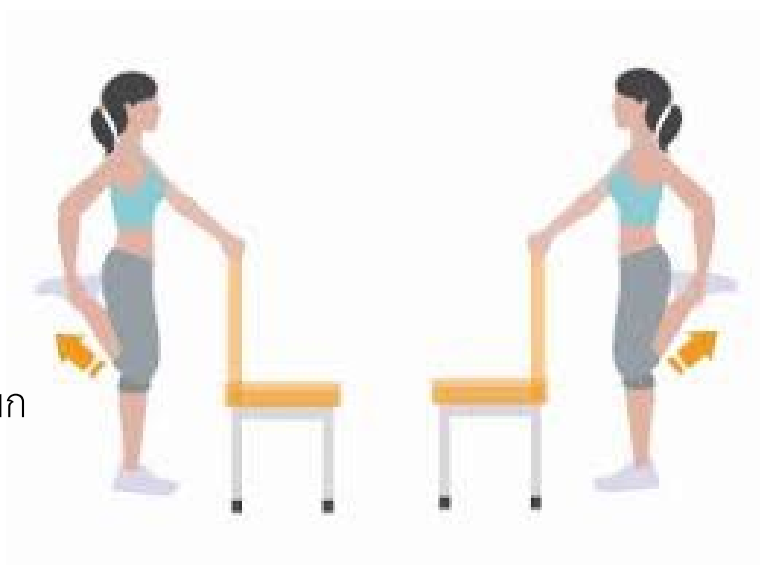


## ๓. ทำกายบริหารกล้ามเนื้อขา

### ท่าที่ ๑

#### กล้ามเนื้อขาด้านหน้า

๑. ยืนพับเข้าด้านหลัง
๒. ใช้มือดึงข้อเท้าเข้าหาสะโพก
- ให้รู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหน้า
๓. ปฏิบัติซ้ำ ๔-๕ รอบรอบละ ๑๐-๑๕ วินาที



## ท่าที่ ๒ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก

๑. นั่งเก้าอี้ ยกขาข้างขวาวางบนต้นขาด้านซ้าย

๒. ใช้มือกดเข้าข้างขวาลง

พร้อมก้มตัวลงมาด้านหน้าให้สะโพกรู้สึกตึง

๓. ทำซ้ำ ๔-๕ รอบ รอบละ ๑๐-๑๕ วินาที



## ท่าที่ ๓ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง

๑. ยืนก้าวไปด้านหนึ่งก้าว วางมือบนกำแพงระดับหัวไหล่

๒. งอเข้าขาที่อยู่ด้านหน้าเล็กน้อย ขาหลังเหยียดตึง ส้นเท้าติดพื้น

๓. ปฏิบัติซ้ำ ๔-๕ รอบ รอบละ ๑๐-๑๕ วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง



สื่อสำหรับครู เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๒  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๒  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด	ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันเพราะกล้ามเนื้อยึดเกาะกับกระดูกเพื่อให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้ ซึ่งวัยของนักเรียนเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายและมีทักษะการเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น การดูแลรักษาอย่างถูกวิธีจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดี

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๓.๑ การดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
- ๓.๒ การปฐมพยาบาลการเป็นตะคริว

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (๔.๑) ฝึกทักษะวิธีการปฐมพยาบาล เมื่อกล้ามเนื้อเกิดอาการบาดเจ็บเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๓

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            ฝึกทักษะวิธีการปฐมพยาบาล เมื่อกล้ามเนื้อเกิดอาการบาดเจ็บเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างถูกต้อง</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p>	<p><b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้นักเรียนดูภาพนักกีฬากำลังบาดเจ็บ</p> <p>๒. ครูระบุคำถามสำคัญ</p> <p>- ให้นักเรียนบาดเจ็บกล้ามเนื้อจากการเล่นกีฬาดังภาพนักเรียนจะทำอย่างไร</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๓ เกี่ยวกับวิธีดูแลรักษา ระบบกล้ามเนื้อ</p> <p>๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้</p> <p>- นักเรียนมีการปฐมพยาบาลอาการเป็นตะคริวอย่างไร</p> <p>๓. ครูสาธิตการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ</p> <p>- อาการเป็นตะคริว</p> <p>- ข้อเท้าพลิก</p>	<p>๑. นักเรียนดูภาพนักกีฬากำลังบาดเจ็บ</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : เรียกคนมาช่วย , ยืดกล้ามเนื้อ)</p> <p>๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ยืดกล้ามเนื้อ , ไม่เกร็งกล้ามเนื้อ)</p> <p>๓. นักเรียนฟังวิธีการปฐมพยาบาลอาการเป็นตะคริวและข้อเท้าพลิกอย่างตั้งใจ</p>	<p>๑. Power point เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๓</p> <p>๒. ภาพนักกีฬา กำลังบาดเจ็บ</p>	<p>๑. ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ</p>	<p>แบบประเมินการปฏิบัติ</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๓

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> - มีวินัย</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ แล้วออกมาแสดงบทบาทสมมติการเกิดอาการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นหน้าชั้นเรียน</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป ลงความเห็นเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการวิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ</p>	<p>๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มกันฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ</p> <p>๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้เกี่ยวกับเรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๓
- ๒) ภาพนักกีฬากำลังบาดเจ็บ

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- แสดงบทบาทสมมติวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายวิธีการดูแลรักษา กล้ามเนื้อ เมื่อเกิดการบาดเจ็บ	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาล การบาดเจ็บกล้ามเนื้อ	๑. การฝึกปฏิบัติ	๑. แบบประเมิน กิจกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการดูแล รักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการ บาดเจ็บ	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน</b> ๑. ฝึกทักษะวิธีการปฐมพยาบาล เมื่อกล้ามเนื้อเกิดอาการบาดเจ็บ เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง	๑. การแสดงบทบาท สมมติวิธีการ ปฐมพยาบาล การบาดเจ็บกล้ามเนื้อ	๑. แบบประเมิน กิจกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มีวินัย	๑. การสังเกต พฤติกรรม	๑. แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน แสดงบทบาทสมมติวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายวิธีการ ดูแลรักษา กล้ามเนื้อเมื่อเกิด การบาดเจ็บ	อธิบายถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายถูกต้อง ร้อยละ ๖๐ - ๗๙	อธิบายถูกต้อง ร้อยละ ๔๐ - ๕๙	อธิบายถูกต้อง ร้อยละ ๓๙ ลงไป
๒. ฝึกทักษะวิธีการ ปฐมพยาบาลเมื่อ กล้ามเนื้อเกิด อาการบาดเจ็บ เพื่อให้กล้ามเนื้อ ทำงานได้เป็นปกติ และสามารถ นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้อง	แสดงการปฐม พยาบาลได้ถูกต้อง คล่องแคล่วและ แสดงการนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้			
๓. มีวินัย	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมาย เสร็จสมบูรณ์ ทันเวลาตามกำหนด	ปฏิบัติตาม ข้อตกลงผลงาน ที่ได้รับมอบหมาย เสร็จทันเวลา ตามกำหนด	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมาย เสร็จไม่ทันเวลา ตามกำหนด	ไม่ปฏิบัติตาม ข้อตกลงผลงานที่ ได้รับมอบหมาย เสร็จไม่ทันเวลา ตามกำหนด

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๗-๙	หมายถึง ดี
คะแนน ๔-๖	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๓	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## ๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

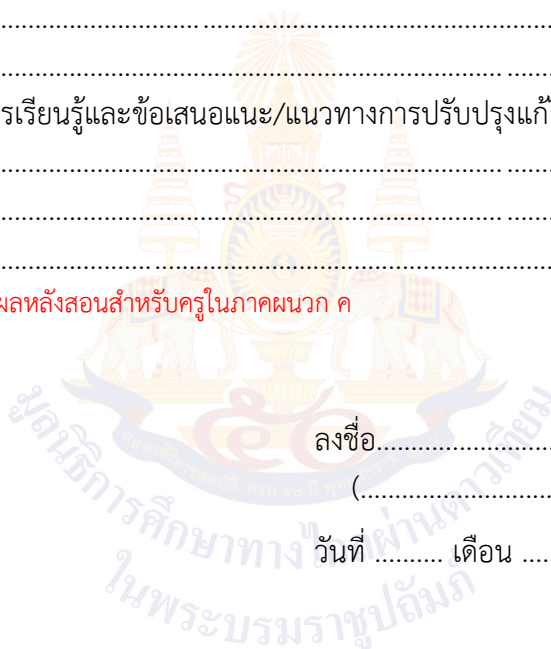
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## ๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

สื่อสำหรับครู เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๓  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพนักกีฬาบาดเจ็บ

ในพระบรมราชูปถัมภ์

<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๑</b>		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ป.๔/๒	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกระดูกและข้อต่อ โดยประกอบด้วยกระดูก ๒ ชั้นต่อกัน มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้ ช่วยในการเคลื่อนไหว และกระดูกเป็นตัวประคองประคองร่างกายและช่วยให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๓.๑ ความสำคัญของกระดูกและข้อ
- ๓.๒ หน้าที่และการทำงานของกระดูกและข้อ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายความสำคัญและหน้าที่การทำงานของกระดูกและข้อต่อ
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - จำแนกลักษณะของกระดูกประเภทต่าง ๆ ได้
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของหน้าที่การทำงานของกระดูกและข้อต่อ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการสื่อสาร (๑.๑) ความสามารถในการคิด (๒.๑) สรุปความสำคัญและหน้าที่ของกระดูกและข้อต่อจากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียนให้ผู้อื่นเข้าใจ

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีจิตสาธารณะ

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๑

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            สรุปความสำคัญและหน้าที่ของกระดูกและข้อต่อ จากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียนให้ผู้อื่นเข้าใจ</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายความสำคัญและหน้าที่การทำงานของกระดูกและข้อต่อ</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            จำแนกลักษณะของกระดูกประเภทต่าง ๆ ได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            เห็นความสำคัญของหน้าที่การทำงานของกระดูกและข้อต่อ</p>	<p><b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b>            ๑. ครูให้นักเรียนดูภาพโครงกระดูกแล้วร่วมกันวิเคราะห์ว่าเป็นสัตว์อะไร            ๒. ครูใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ดังนี้            - นักเรียนคิดว่ากระดูกในร่างกายของเรา มีความสำคัญอย่างไร</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b>            ๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๑ เกี่ยวกับความสำคัญของกระดูกและข้อต่อ            ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้            - นักเรียนคิดว่าหากร่างกายของเราไม่มีกระดูกจะเป็นอย่างไร</p>	<p>๑. นักเรียนดูภาพแล้ววิเคราะห์ร่วมกัน (แนวคำตอบ : มนุษย์ , ม้า , สุนัข)            ๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ช่วยยึดโครงร่างและเคลื่อนไหว)</p> <p>๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ            ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ร่างกายเคลื่อนไหวไม่ได้)</p>	<p>๑. Power point เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๑            ๒. ภาพโครงกระดูกต่าง ๆ</p>	<p>๑. สรุปความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ</p>	<p>แบบประเมินกิจกรรม</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๑

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีจิตสาธารณะ</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b>            ๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมกลุ่มโดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ จากนั้นแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b>            ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ ดังนี้ ระบบกระดูกและข้อต่อเป็นระบบที่ยึดโครงร่างร่างกายและช่วยในการเคลื่อนไหว            ๒.ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p>	<p>๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงแบ่งกลุ่มและทำกิจกรรมสรุปความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน</p> <p>๑. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ เรื่องความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ            ๒. นักเรียนซักถามข้อสงสัยตามความเหมาะสม</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๑
- ๒) ภาพโครงกระดูกสัตว์ต่าง ๆ

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- สรุปความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายวิธีการดูแลรักษา กล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	๑.ตอบคำถาม	๑.คำถาม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. จำแนกลักษณะของกระดูก ประเภทต่าง ๆ ได้	๑.การจำแนกลักษณะ ของกระดูกในกิจกรรม	๑.แบบประเมิน การจำแนก	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของหน้าที่ การทำงานของกระดูกและข้อต่อ	๑.ตอบคำถาม	๑.คำถาม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ“ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ            ผู้เรียน</b> ๑. สรุปความสำคัญและหน้าที่ของ กระดูกและข้อต่อ จากนั้นนำเสนอ หน้าชั้นเรียนให้ผู้อื่นเข้าใจ	๑.การนำเสนอ ความสำคัญและหน้าที่ ของกระดูกและข้อต่อ	๑.แบบประเมิน กิจกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มีจิตสาธารณะ	๑.สังเกตพฤติกรรม การทำกิจกรรมกลุ่ม	๑.แบบประเมิน กิจกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน เรื่อง สรุปลความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายวิธีการ ดูแลรักษากล้ามเนื้อ เมื่อเกิดการบาดเจ็บ	เนื้อหามีความถูกต้อง ครบถ้วน สอดคล้อง กับหัวข้อ ตกแต่ง สวยงาม	เนื้อหามีความถูกต้อง สอดคล้องกับเนื้อหา แต่มีข้อผิดพลาด ๑ จุด ตกแต่ง สวยงาม	เนื้อหามีความถูกต้อง สอดคล้องกับเนื้อหา แต่มีข้อผิดพลาด ๒ จุด ตกแต่ง สวยงาม	เนื้อหามีความถูกต้อง สอดคล้องกับเนื้อหา แต่มีข้อผิดพลาด ๓ จุด ขึ้นไป ตกแต่งสวยงาม
๒. จำแนกลักษณะ ของกระดูกประเภท ต่าง ๆ ได้	จำแนกได้ถูกต้อง ครบถ้วน ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	จำแนกได้ถูกต้อง ถูกต้อง ร้อยละ ๖๐- ๗๙	จำแนกได้ถูกต้อง ถูกต้อง ร้อยละ ๕๙- ๕๐	จำแนกได้ถูกต้อง ถูกต้อง น้อยกว่า ร้อยละ ๕๐
๓. การนำเสนอ	นำเสนอได้น่าสนใจ เสียงดัง ฟังชัด ไม่อ่านตามผลงาน มีปฏิบัติสัมพันธ์ กับผู้ฟัง เช่น การถามคำถาม	นำเสนอได้น่าสนใจ เสียงดัง ฟังชัด มีอ่านตามผลงานบ้าง มีปฏิบัติสัมพันธ์ กับผู้ฟัง เช่น การถามคำถาม	นำเสนอได้ดี เสียง ค่อนข้างดัง มีอ่านตามผลงานบ้าง มีปฏิบัติสัมพันธ์ กับผู้ฟัง เช่น การถาม คำถาม	นำเสนอได้ไม่ค่อย น่าสนใจ เสียงเบา อ่านตามผลงาน
๔. สรุปลความสำคัญ และหน้าที่ของ กระดูกและข้อ ต่อจากนั้นนำเสนอ หน้าชั้นเรียนให้ผู้ อื่นเข้าใจ	สรุปเนื้อหาได้ดีและ ครบถ้วน สามารถ นำเสนอให้ผู้ อื่นเข้าใจ ได้ชัดเจน	สรุปเนื้อหาได้ดี แต่ยังไม่ครบถ้วน ขาดหายไป ๑ ประเด็น และ สามารถนำเสนอให้ ผู้อื่นเข้าใจได้	สรุปเนื้อหายังไม่ ครบถ้วนขาดหายไป ๒ ประเด็น สามารถ นำเสนอให้ผู้ อื่นเข้าใจ ได้	สรุปเนื้อหา ไม่ครบถ้วน นำเสนอให้ผู้ อื่น ไม่สามารถเข้าใจได้
๕. มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน ด้วยตนเองโดยความ เต็มใจ	ให้ความร่วมมือ ในการทำงานด้วย ตนเองตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือใน การทำงานตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๖-๒๐	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน ๑๑-๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน ๖-๑๐	หมายถึง	พอใช้
คะแนน ๑-๕	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## ๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

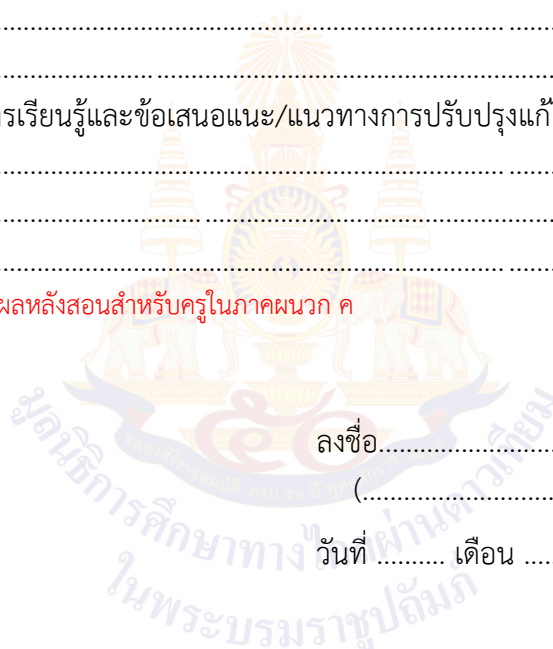
ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## ๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

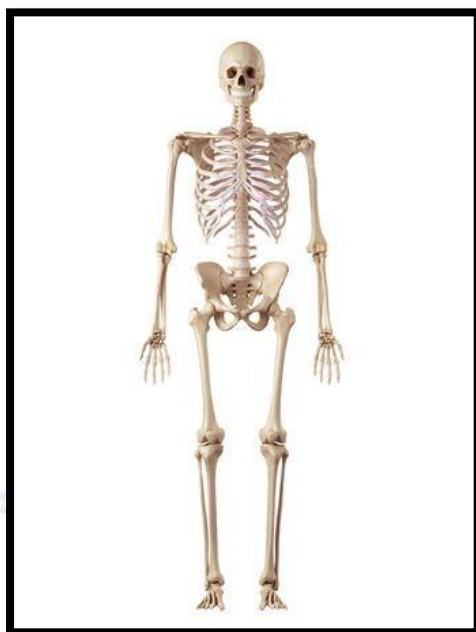
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

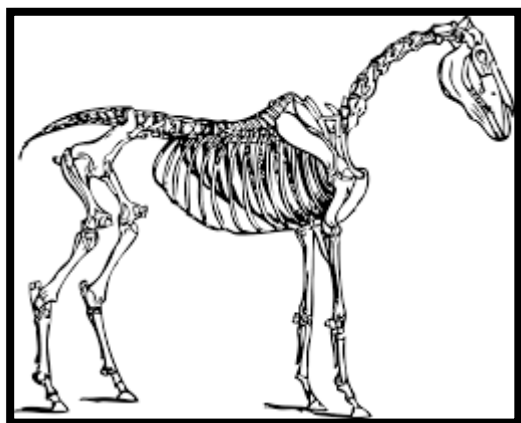
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

สื่อสำหรับครู เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๑  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๑  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

### ภาพโครงกระดูกของมนุษย์



### ภาพโครงกระดูกของสัตว์



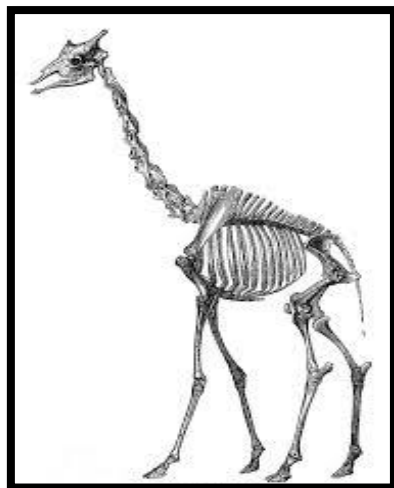
ภาพโครงกระดูกม้า



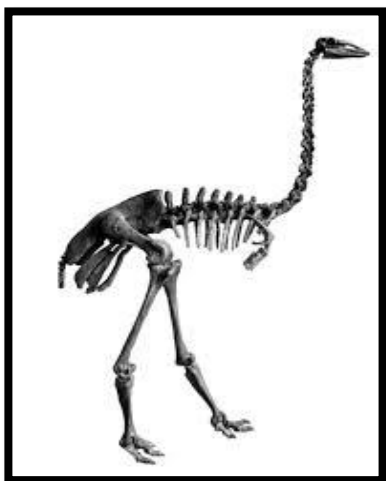
ภาพโครงกระดูกลิง



ภาพโครงกระดูกแมว



ภาพโครงกระดูกยีราฟ



ภาพโครงกระดูกนกกระจอก



ภาพโครงกระดูกสุนัข



<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒</b>		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ป.๔/๓	อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกระดูกและข้อต่อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการเจริญเติบโต เพราะในการเคลื่อนไหว รวมถึงป้องกันอวัยวะภายใน การปฏิบัติตนที่ถูกต้องเพื่อให้ระบบกระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ จึงเป็นเรื่องสำคัญ

### ๓. สาระการเรียนรู้

- การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติและลดการเกิดอันตราย
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (๔.๑) ฝึกทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้เป็นปกติ

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            ฝึกทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้เป็นปกติ</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติและลดการเกิดอันตราย</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูทบทวนเนื้อหาในชั่วโมงที่ผ่านมา เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของกระดูกและข้อต่อ</p> <p>๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้</p> <p>- นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมใดบ้างที่อาจส่งผลเสียต่อกระดูกและข้อต่อของเราได้</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ</p> <p>๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้</p> <p>- นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้กระดูกและข้อต่อไม่ได้รับอันตรายและทำงานได้ปกติ</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันทบทวนเนื้อหาในชั่วโมงที่ผ่านมา</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ดีวิธี , การนั่งหลังค่อม)</p> <p>๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ , ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ฯลฯ)</p>	<p>๑. Power point เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒</p>	<p>๑. ฝึกปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้เป็นปกติ</p> <p>๒. ใบงานที่ ๕ การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้</p>	<p>๑. แบบประเมินการปฏิบัติ</p> <p>๒. แบบประเมินใบงาน</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>เห็นความสำคัญการปฏิบัติ ตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อ ทำงานได้ปกติ</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีวินัย</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูก และข้อต่อทำงานได้เป็นปกติ</p> <p>๑) การยกของหนักที่ถูกวิธี ๒) การถือของด้วยนิ้วมือ ๓) การนอนและการนั่งทำงานที่ถูกวิธี จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม</p> <p>๒. ครูชี้แจงการทำใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตน เพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปองค์ความรู้ การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ โดยการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นม ไข่ ปลาเล็กปลาน้อย ยกของอย่างถูกวิธี หลีกเลี้ยง การกระทำที่เป็นอันตรายต่อกระดูก เช่น การปีนป่าย ที่สูง เป็นต้น</p>	<p>๑. นักเรียนฟังและฝึกปฏิบัติตนเพื่อให้ กระดูกและข้อต่อทำงานได้เป็นปกติ</p> <p>๒. นักเรียนฟังคำชี้แจงและทำใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อ ทำงานได้</p> <p>๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อ ทำงานได้ปกติ</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ฝึกปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้เป็นปกติ
- ๒) ใบงานที่ ๕ การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ	๑. ตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ และลดการเกิดอันตราย	๑. ฝึกปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้เป็นปกติ	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ	๑. ตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. ฝึกทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้เป็นปกติ	๑. ฝึกปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้เป็นปกติ	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีวินัย</b>	๑. การทำใบงาน	๑. แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน เรื่อง ฝึกปฏิบัติตนเพื่อให้กระตือรือร้นและขยันทำงานได้เป็นปกติ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. แสดงวิธีปฏิบัติ เพื่อให้กระตือรือร้นและ ขยันทำงานได้ ปกติและลดการ เกิดอันตราย	นักเรียนทุกคน ให้ความร่วมมือกันดี ในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	นักเรียนให้ความ ร่วมมือในการ ทำกิจกรรม ร้อยละ ๗๐	นักเรียนให้ความ ร่วมมือในการทำ กิจกรรม ร้อยละ ๖๐	นักเรียนให้ความ ร่วมมือในการทำ กิจกรรม ร้อยละ ๕๐ ลงไป
๒. ฝึกทักษะเพื่อ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการใช้ ชีวิตประจำวัน เพื่อให้กระตือรือร้นและ ขยันทำงานได้ เป็นปกติ	นักเรียนร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป ฝึกทักษะ อย่างตั้งใจและ สามารถนำไปใช้ ในชีวิตประจำวัน ได้ถูกต้อง	นักเรียนร้อยละ ๗๐ ฝึกทักษะ อย่างตั้งใจและ สามารถนำไปใช้ ในชีวิตประจำวัน ได้ถูกต้อง	นักเรียนร้อยละ ๖๐ ฝึกทักษะอย่างตั้งใจ และสามารถนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้ ถูกต้อง	นักเรียนร้อยละ ๕๐ ฝึกทักษะ อย่างตั้งใจและ สามารถนำไปใช้ ในชีวิตประจำวัน ได้ถูกต้อง
๓. การร่วมมือใน การทำกิจกรรม	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมายเสร็จ สมบูรณ์ทันเวลา ตามกำหนด	ปฏิบัติตาม ข้อตกลงผลงาน ที่ได้รับมอบหมาย เสร็จทันเวลา ตามกำหนด	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมาย เสร็จไม่ทันเวลา ตามกำหนด	ไม่ปฏิบัติตาม ข้อตกลงผลงานที่ ได้รับมอบหมาย เสร็จไม่ทันเวลา ตามกำหนด

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๗-๙	หมายถึง ดี
คะแนน ๔-๖	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๓	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

## เกณฑ์การประเมิน เรื่อง ใบบางที่ ๕ การปฏิบัติตนเพื่อให้กระตือรือร้นและซื่อสัตย์ทำงานได้

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. ความสวยงาม ของผลงาน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของ ผลงานและมีการ ตกแต่งใบบาง อย่างสร้างสรรค์	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบบางและมี การตกแต่งใบบาง	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของ ใบบางแต่ขาดการ ตกแต่งใบบาง	ขาดความสมบูรณ์ และความ เรียบร้อยของ ใบบาง
๒. ความถูกต้อง ของเนื้อหา	เขียนอธิบายเนื้อหา ได้ครบถ้วนทั้งหมด ด้วยตนเอง	เขียนอธิบาย เนื้อหาได้สั้น ๆ ด้วยตนเอง	เขียนอธิบายได้ โดยมี ผู้อื่นแนะนำบางครั้ง	เขียนอธิบาย ด้วยตนเองไม่ได้
๓. มีวินัย	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมายเสร็จ สมบูรณ์ทันเวลา ตามกำหนด	ปฏิบัติตาม ข้อตกลง ผลงานที่ ได้รับมอบหมาย เสร็จทันเวลา ตามกำหนด	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมายเสร็จ ไม่ทันเวลาตามกำหนด	ไม่ปฏิบัติตาม ข้อตกลงผลงาน ที่ได้รับมอบหมาย เสร็จไม่ทันเวลา ตามกำหนด

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๗-๙	หมายถึง ดี
คะแนน ๔-๖	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๓	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## ๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

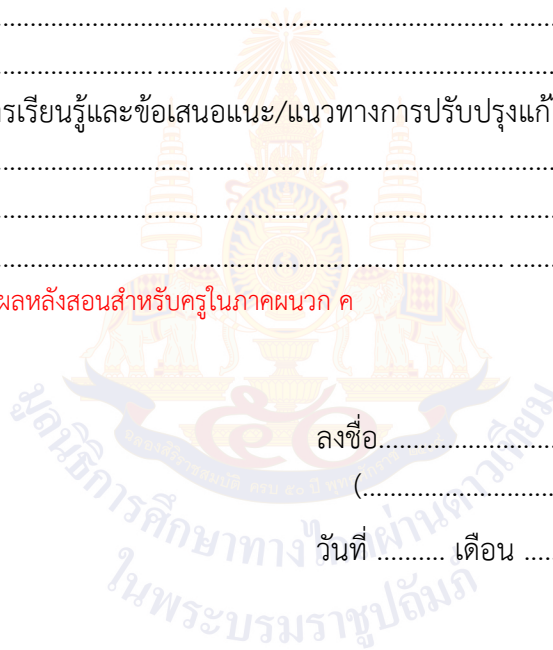
ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## ๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



ใบงานที่ ๕ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนดูภาพแล้ววิเคราะห์ว่า พฤติกรรมในภาพเป็นผลดีหรือผลเสียต่อกระดูกและข้อต่อหรือไม่ 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.....

เฉลยใบงานที่ ๕ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนดูภาพแล้ววิเคราะห์ว่า พฤติกรรมในภาพเป็นผลดีหรือผลเสียต่อกระดูกและข้อต่อหรือไม่ พร้อมบอกเหตุผล ถ้าเป็นผลเสียให้บอกวิธีการป้องกันและแก้ไข



๑. ภาพนี้เป็น  ผลดี  ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ  
 เพราะ...ทำให้กระดูกสันหลังอักเสบได้.....  
 วิธีการป้องกันแก้ไข...ถ้าจะยกของหนักควรงั่งลงแล้วจึงยก  
 เพื่อใช้แรงจากขาแทนแรงจากหลัง.....  
 .....



๒. ภาพนี้เป็น  ผลดี  ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ  
 เพราะ.....อาจทำให้กระดูกหักได้.....  
 วิธีการป้องกันแก้ไข...ขึ้นลงบันไดอย่างระมัดระวัง ไม่วิ่งหรือ  
 เล่นกัน.....  
 .....



๓. ภาพนี้เป็น  ผลดี  ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ  
 เพราะ.....การดื่มนมช่วยเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง.....  
 .....

วิธีการป้องกันแก้ไข..... - .....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๓</b>		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ป.๔/๓	อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกระดูกและข้อต่อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันเพราะในการเคลื่อนไหวรวมถึงป้องกันอวัยวะภายใน การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บมีความสำคัญ เพราะจะสามารถรักษาได้ทันที่และลดอาการบาดเจ็บให้น้อยลง

### ๓. สาระการเรียนรู้

- การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บบริเวณกระดูก
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (๔.๑) ฝึกวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บบริเวณกระดูก โดยใช้ผ้าสามเหลี่ยมเพื่อลดอาการบาดเจ็บและสามารถทำงานได้เป็นปกติ

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๓

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            ฝึกวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดบาดเจ็บบริเวณกระดูกโดยใช้ผ้าสามเหลี่ยมเพื่อลดอาการบาดเจ็บและสามารถทำงานได้เป็นปกติ</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บบริเวณกระดูก</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p>	<p><b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b>            ๑. ครูให้นักเรียนดูภาพเด็กกำลังปีนป่ายต้นไม้            ๒. ครูระบุคำถามสำคัญ            - จากภาพนักเรียนคิดว่าส่งผลอันตรายต่อร่างกายอย่างไรบ้าง            ๓. ครูสอบถามนักเรียน “นักเรียนเคยกระดูกหักหรือไม่เกิดจากสาเหตุใด”</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b>            ๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ            ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้            - เมื่อเกิดอุบัติเหตุกระดูกหักนักเรียนมีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร</p>	<p>๑. นักเรียนดูภาพเด็กกำลังปีนป่ายต้นไม้            ๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : อาจตกต้นไม้แล้วทำให้กระดูกหัก)            ๓. นักเรียนแบ่งปันประสบการณ์กระดูกหักและกล่าวถึงสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ นั้น ๆ</p> <p>๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ไม่ขยับบริเวณที่หัก เป็นต้น)</p>	<p>๑. Power point เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๓            ๒. ภาพเด็กกำลังปีนป่ายต้นไม้</p>	<p>๑. ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกเกิดการบาดเจ็บโดยใช้ผ้าสามเหลี่ยม</p>	<p>แบบประเมินการปฏิบัติ</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๓

หน่วยที่ ๑ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ใฝ่เรียน</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูอธิบายและสาธิตการปฐมพยาบาลใช้ผ้าสามเหลี่ยมเมื่อเกิดบาดเจ็บบริเวณกระดูกแขน</p> <p>๒. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมโดยให้นักเรียนจับคู่ฝึกการปฐมพยาบาลใช้ผ้าสามเหลี่ยม</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บได้ว่า การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บนั้น เป็นสิ่งที่นักเรียนควรรู้และปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อเกิดอุบัติเหตุ นักเรียนจะได้รู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อลดอาการบาดเจ็บได้</p>	<p>๑. นักเรียนฟังการปฐมพยาบาลใช้ผ้าสามเหลี่ยมอย่างตั้งใจ</p> <p>๒. นักเรียนจับคู่กันฝึกการปฐมพยาบาลใช้ผ้าสามเหลี่ยม</p> <p>๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้เกี่ยวกับเรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๓
- ๒) ภาพเด็กกำลังปีนป่ายต้นไม้

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

- ๑) ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ๒) ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกเกิดการบาดเจ็บโดยใช้ผ้าสามเหลี่ยม

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมปฐมพยาบาล	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บบริเวณกระดูก	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมปฐมพยาบาล	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	๑. ตอบคำถาม	๑. คำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. ฝึกวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บบริเวณกระดูกโดยใช้ผ้าสามเหลี่ยมเพื่อลดอาการบาดเจ็บและสามารถทำงานได้เป็นปกติ	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมปฐมพยาบาล	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> มีจิตสาธารณะ	๑. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมปฐมพยาบาล	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

**เกณฑ์การประเมิน เรื่อง ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกเกิดการบาดเจ็บ  
โดยใช้ผ้าสามเหลี่ยม**

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงาน	นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติอย่างเต็มที่	นักเรียนส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ	นักเรียนบางคนไม่มีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ	นักเรียนไม่ฝึกปฏิบัติ
๒. อธิบายการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	สามารถอธิบายวิธีหรือขั้นตอนได้อย่างถูกต้องครบถ้วนเสียงดังฟังชัด ด้วยตนเอง	สามารถอธิบายวิธีหรือขั้นตอนได้อย่างถูกต้องด้วยตนเอง	สามารถอธิบายวิธีหรือขั้นตอนได้ด้วยตนเองแต่ยังไม่ครบถ้วนทั้งหมด	สามารถอธิบายวิธีหรือขั้นตอนได้โดยมีผู้อื่นคอยแนะนำ
๓. ฝึกวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดบาดเจ็บบริเวณกระดูกโดยใช้ผ้าสามเหลี่ยมเพื่อลดอาการบาดเจ็บและสามารถทำงานได้เป็นปกติ	นักเรียนร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป ฝึกทักษะอย่างตั้งใจและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง	นักเรียนร้อยละ ๗๐ ฝึกทักษะอย่างตั้งใจและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง	นักเรียนร้อยละ ๖๐ ฝึกทักษะอย่างตั้งใจและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง	นักเรียนร้อยละ ๕๐ ฝึกทักษะอย่างตั้งใจและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง
๔. มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยตนเองโดยความเต็มใจ	ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยตนเองตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

**เกณฑ์การตัดสิน**

คะแนน ๑๓-๑๖	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๙-๑๒	หมายถึง ดี
คะแนน ๕-๘	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๔	หมายถึง ปรับปรุง

**เกณฑ์การผ่าน** ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป





๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

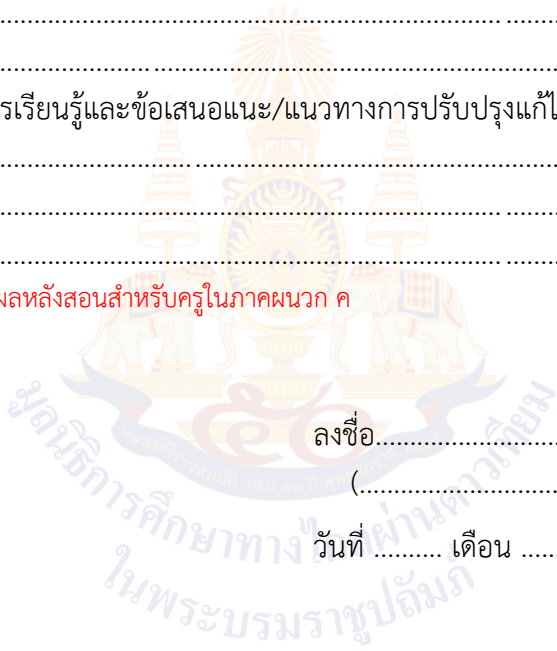
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ \_\_\_\_\_ เรื่อง \_\_\_\_\_

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑.					<input type="checkbox"/>
๒.					<input type="checkbox"/>
๓.					<input type="checkbox"/>
๔.					<input type="checkbox"/>
๕.					<input type="checkbox"/>
๖.					<input type="checkbox"/>
๗.					<input type="checkbox"/>

\*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....  
 .....  
 .....

๓. สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....  
 .....  
 .....

๔. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....  
 .....



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ :  กลางภาค  ปลายภาค  หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในกลางภาคเรียน คือ .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ .....

.....  
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....  
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ .....

.....  
.....

# หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี



	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
	(สุขศึกษา)	และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๙ ชั่วโมง

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### ตัวชี้วัด

- ป.๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว  
ป.๔/๒ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย  
ป.๔/๓ ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

#### ตัวชี้วัด

- ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ความแตกต่างกันของแต่ละครอบครัวย่อมมีผลต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัว การสร้างสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวและเพื่อน การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยจะช่วยให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายความสำคัญและลักษณะของครอบครัวที่ดี
- ๒) อธิบายการปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- ๓) อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน
- ๔) อธิบายพัฒนาการ อธิบายพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศตนเองตามวัฒนธรรมไทย
- ๕) อธิบายพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ
- ๖) ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ
- ๗) อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- ๘) อธิบายการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านและที่โรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ
- ๙) อธิบายสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม

#### ๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- ๑) ปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว

- ๒) สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน
- ๓) แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
- ๔) หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายทางเพศ
- ๕) แสดงวิธีการปฏิเสธหรือการขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ
- ๖) แยกลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่มีผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ
- ๗) ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม
- ๘) คัดแยกขยะได้ถูกต้อง

### ๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- ๑) เห็นความสำคัญของครอบครัวและการมีครอบครัวที่ดี
- ๒) เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกในครอบครัว
- ๓) เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี
- ๔) เห็นความสำคัญของการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย
- ๕) เห็นความสำคัญการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ
- ๖) เห็นความสำคัญของการปฏิเสธหรือขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ
- ๗) เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมและผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม
- ๘) เห็นความสำคัญของการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ

## ๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

### - ความสามารถในการคิด (๒.๑)

- ๑) วิเคราะห์ลักษณะของครอบครัว เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว (แผนที่ ๑)
- ๒) วิเคราะห์และระบุคุณลักษณะการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว (แผนที่ ๒)
- ๓) วิเคราะห์คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนที่ดีเพื่อถ่ายทอดให้ผู้อื่นเข้าใจ (แผนที่ ๓)
- ๔) วิเคราะห์พฤติกรรมที่เหมาะสมตามเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทยเพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน (แผนที่ ๔)
- ๕) วิเคราะห์สถานการณ์และแสดงทักษะการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (แผนที่ ๕)
- ๖) วิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศเพื่อแสดงวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายได้ถูกต้อง (แผนที่ ๖)
- ๗) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (แผนที่ ๗)
- ๘) วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม เพื่อออกแบบป้ายรณรงค์การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม (แผนที่ ๘)
- ๙) จำแนกประเภทขยะเพื่อสามารถจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและถูกสุขลักษณะ (แผนที่ ๙)

## ๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๕.๑ มีจิตสาธารณะ
- ๕.๒ มีวินัย
- ๕.๓ ใฝ่เรียนรู้
- ๕.๔ มุ่งมั่นในการทำงาน

## ๖. การประเมินผลรวบยอด

### ๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ออกแบบป้ายรณรงค์การดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อม

### ๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. การนำเสนอ ผลงาน	ใช้วิธีการ / สื่อ ในการนำเสนอที่ น่าสนใจ ตามเวลาที่ กำหนด และกระตุ้น ให้ผู้อื่นมีส่วนร่วม	ใช้วิธีการ / สื่อ ในการนำเสนอที่ น่าสนใจ ตามเวลา ที่กำหนด	ใช้วิธีการ / สื่อ ในการนำเสนอที่ไม่ น่าสนใจ	ใช้วิธีการ / สื่อ ในการนำเสนอ ที่ไม่ได้
๒. ความสวยงาม และความถูกต้อง ของเนื้อหา	จำแนกและเขียน อธิบายได้ถูกต้อง ครบถ้วนมีความ สมบูรณ์ เรียบร้อย ร้อยละ ๙๐ ขึ้นไป และมีการตกแต่งใบ งานอย่างสร้างสรรค์	จำแนกและเขียน อธิบายได้ถูกต้อง ครบถ้วนมีความ สมบูรณ์ เรียบร้อย ร้อยละ ๗๐ - ๘๙ และมีการตกแต่ง ใบงาน	จำแนกและเขียน อธิบายได้ถูกต้อง มีความสมบูรณ์ เรียบร้อยร้อยละ ๕๐ - ๖๙	จำแนกและเขียน อธิบายได้ มีความสมบูรณ์ น้อยกว่า ร้อยละ ๕๐ - ๖๙
๓. เห็นความสำคัญ ของการจัด สิ่งแวดล้อม ให้ถูกสุขลักษณะ	คิดเชื่อมโยงและมี แนวทางการปฏิบัติ และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้จริง เพื่อจัดสิ่งแวดล้อม ให้ถูกสุขลักษณะ	คิดเชื่อมโยงและมี แนวทางการปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงได้ แต่ไม่มีแนวทางการ ปฏิบัติ	ไม่มีการคิดเชื่อมโยง และแนวทางในการ ปฏิบัติ
๔. การเข้าร่วม กิจกรรม	นักเรียนเข้าร่วม กิจกรรม สัมครใจ ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายในการ นำเสนอผลงาน ด้วยความเต็มใจและ เต็มความสามารถ	นักเรียนเข้าร่วม กิจกรรม ปฏิบัติ หน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายในการ นำเสนอผลงาน	นักเรียนเข้าร่วม กิจกรรม	นักเรียนไม่เข้าร่วม กิจกรรม

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๓-๑๖	คะแนน หมายถึง	ดีมาก
คะแนน ๙-๑๒	คะแนน หมายถึง	ดี
คะแนน ๕-๘	คะแนน หมายถึง	พอใช้
คะแนน ๑-๔	คะแนน หมายถึง	ปรับปรุง

### เกณฑ์การผ่าน

ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับ พอใช้ ขึ้นไป

## เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. มีวินัย	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมาย เสร็จสมบูรณ์ทันเวลา ตามกำหนด	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมาย เสร็จทันเวลา ตามกำหนด	ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมายเสร็จ ไม่ทันเวลา ตามกำหนด	ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลง ผลงานที่ได้รับ มอบหมาย เสร็จไม่ทันเวลา ตามกำหนด
๒. ใฝ่เรียนรู้	แสวงหาความรู้ จากแหล่งอื่น ๆ ๓ แหล่งขึ้นไป และ บอกแหล่งที่มา	แสวงหาความรู้ จากแหล่งอื่น ๆ ๑-๒ แหล่งขึ้นไป และบอกแหล่งที่มา	แสวงหาความรู้จาก แหล่งอื่น ๆ ไม่บอก แหล่งที่มา	ไม่มีข้อมูลการ แสวงหาความรู้
๓. มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือในการ ทำงานกลุ่มด้วย ตนเองโดยความ เต็มใจ	ให้ความร่วมมือในการ ทำงานด้วยตนเอง ตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือในการ ทำงานตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน
๔. มุ่งมั่นในการ ทำงาน	ทำชิ้นงานสำเร็จ มีคุณภาพตามเกณฑ์ ระดับ ดี ขึ้นไปทุกชิ้น	ทำชิ้นงานสำเร็จ ทุกชิ้นมีคุณภาพ ตามเกณฑ์ระดับพอใช้	ทำชิ้นงานสำเร็จ บางชิ้นมีคุณภาพ ระดับพอใช้	ทำงานไม่สำเร็จ ปรับปรุงทุกชิ้น

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๓-๑๖	คะแนน หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๙-๑๒	คะแนน หมายถึง ดี
คะแนน ๕-๘	คะแนน หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๔	คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

## เกณฑ์การผ่าน

ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับ พอใช้ ขึ้นไป



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่และลักษณะของครอบครัวยุคใหม่	เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่และเพื่อนที่ดี	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	(สุขศึกษา)	และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑

เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุคใหม่

และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

ป.๔/๑

อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวยุคใหม่

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ลักษณะครอบครัวของสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปตามการใช้ชีวิตประจำวันและสภาพของสังคมเมืองและสังคมชนบท ซึ่งลักษณะครอบครัวแบ่งได้เป็นครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย และสมาชิกในครอบครัวมีส่วนสำคัญในการทำให้ครอบครัวเป็นครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น

### ๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑ ครอบครัวเดี่ยว

๓.๒ ครอบครัวขยาย

๓.๓ ลักษณะของครอบครัวที่ดี

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายความสำคัญและลักษณะของครอบครัวที่ดี

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- วาดภาพลักษณะครอบครัวของตนเอง

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- เห็นความสำคัญของครอบครัวและการมีครอบครัวที่ดี

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) วิเคราะห์ลักษณะของครอบครัว เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่และลักษณะของครอบครัวยุคใหม่</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวยุคใหม่และเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b></p> <p>วิเคราะห์ลักษณะของครอบครัวยุคใหม่ เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว</p> <p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>อธิบายความสำคัญและลักษณะของครอบครัวยุคใหม่</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>วาดภาพลักษณะครอบครัวของตนเอง</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p> <p>เห็นความสำคัญของครอบครัวยุคใหม่และการมีครอบครัวที่ดี</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p>	<p><b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้นักเรียนดูภาพครอบครัว ๒ ครอบครัว ภาพที่ ๑ ภาพครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน ภาพที่ ๒ ภาพคนในครอบครัวทะเลาะกัน จากนั้นครูระบุคำถามสำคัญ ดังนี้</p> <p>- นักเรียนอยากมีครอบครัวแบบภาพไหน เพราะเหตุใด</p> <p>- นักเรียนคิดว่าครอบครัวมีความสำคัญกับตัวนักเรียนอย่างไร</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่ และลักษณะครอบครัวที่ดี ดังนี้</p> <p>๑) ลักษณะของครอบครัว</p> <p>- ครอบครัวยุคใหม่</p> <p>- ครอบครัวยุคใหม่</p> <p>๒) ลำดับเครือญาติสมาชิกในครอบครัว</p> <p>๓) ลักษณะครอบครัวที่ดี</p>	<p>๑. นักเรียนดูภาพทั้ง ๒ ครอบครัวและร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : อยากมีครอบครัวแบบภาพที่ ๑ เพราะมีความสุข เข้าใจกัน , ครอบครัวมีความสำคัญคือให้ความรักความอบอุ่น , อบรมเลี้ยงดู)</p> <p>๑. นักเรียนรับฟังความรู้พร้อมจดบันทึก</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันร่วมกันวิเคราะห์ตอบคำถาม (แนวคำตอบ : มีความรักห่วงใยซึ่งกันและกัน , มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน)</p>	<p>๑. Power point เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่และลักษณะของครอบครัวยุคใหม่</p> <p>๒. ภาพที่ ๑ ภาพครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>๓. ภาพที่ ๒ ภาพคนในครอบครัวทะเลาะกัน</p> <p>๔. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่</p>	<p>๑. ภาพวาดลักษณะครอบครัวที่ดี</p> <p>๒. เขียนคำตอบ การวิเคราะห์ ในใบงานที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่</p>	<p>แบบประเมินในใบงาน</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่และลักษณะของครอบครัวยุคใหม่  
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวยุคใหม่และเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
มุ่งมั่นในการทำงาน	<p>๒. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น</p> <p>- นักเรียนคิดว่าลักษณะของครอบครัวยุคใหม่ที่ดีตามความคิด ของนักเรียนเป็นอย่างไร</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (๑๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูชี้แจงและให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่ โดยให้นักเรียนวาดภาพครอบครัว ตนเองพร้อมระบุสมาชิกในครอบครัวและเขียนอธิบาย ลักษณะของครอบครัวยุคใหม่ที่ดีตามความเข้าใจของตนเอง</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะครอบครัวยุคใหม่ เป็นอย่างไร โดยสังคมไทยมีความเปลี่ยนแปลงไป ตามการใช้ชีวิตประจำวันและสภาพของสังคม แบ่งเป็นครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย และลักษณะ ของครอบครัวยุคใหม่ สมาชิกในครอบครัวควรมีชีวิต ที่มีความสุขและสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ พร้อมตั้งคำถาม</p>	<p>๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำใบงานที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่</p> <p>๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่และลักษณะครอบครัวยุคใหม่ และร่วมตอบคำถาม (แนวคำตอบ : เชื่อฟัง คำสั่งสอน , ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ให้ดีที่สุด)</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี  
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	- นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนเองอย่างไรเพื่อให้เป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว				



## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานที่ ๑ ครอบครัวยุคใหม่
- ๒) สื่อ PowerPoint เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ใบงานที่ ๑ ครอบครัวยุคใหม่

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายความสำคัญและลักษณะของครอบครัวที่ดี	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถามระหว่างเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. วาดภาพลักษณะครอบครัวของตนเอง	๑. การวาดภาพลักษณะครอบครัวของตนเองลงในใบงาน	๑. แบบประเมินการวาดภาพและตอบคำถามในใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของครอบครัวและการมีครอบครัวที่ดี	๑. การตอบคำถามความสำคัญและแนวทางการนำไปใช้	๑. คำถามความสำคัญ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. วิเคราะห์ลักษณะของครอบครัวเพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว	๑ การวิเคราะห์	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน ครอบครัวยุคใหม่

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบาย ความสำคัญและ ลักษณะของ ครอบครัวยุคใหม่	เขียนอธิบาย ความสำคัญและ ลักษณะของ ครอบครัวยุคใหม่ตาม ความเข้าใจของ ตนเองได้ ๔ ข้อ ขึ้นไป	เขียนอธิบาย ความสำคัญและ ลักษณะของ ครอบครัวยุคใหม่ ตามความเข้าใจ ของตนเองได้ ๓ ข้อ	เขียนอธิบาย ความสำคัญและ ลักษณะของครอบครัวยุคใหม่ ที่ตีตามความเข้าใจ ของตนเองได้ ๒ ข้อ	เขียนอธิบาย ความสำคัญและ ลักษณะของ ครอบครัวยุคใหม่ ตามความเข้าใจ ของตนเองได้ ๑ ข้อ
๒. วาดภาพ ลักษณะครอบครัวยุคใหม่ ของตนเอง	ภาพวาดลักษณะ ครอบครัวยุคใหม่เชื่อมโยง กับการวิเคราะห์ ครอบครัวและการระบุ ลักษณะครอบครัวยุคใหม่ ที่ตีบอกเหตุ ครบถ้วนและมีการ ตกแต่งใบงานอย่าง สร้างสรรค์	ภาพวาดลักษณะ ครอบครัวยุคใหม่เชื่อมโยง กับการวิเคราะห์ ครอบครัวและการระบุ ลักษณะครอบครัวยุคใหม่ ที่ตีไม่บอกเหตุผล	ภาพวาดลักษณะ ครอบครัวยุคใหม่เชื่อมโยง กับการวิเคราะห์ ครอบครัวและการระบุ ลักษณะครอบครัวยุคใหม่ บางส่วน	ภาพวาดไม่สื่อ ความหมาย ลักษณะ ครอบครัวยุคใหม่
๓. เห็นความสำคัญ ของครอบครัวยุคใหม่และ การมีครอบครัวยุคใหม่	คำตอบมีการปฏิบัติ ตนที่ดีของตนเอง และแนวทางการ นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	คำตอบมีการ ปฏิบัติตนที่ดี ของตนเอง ในชีวิตประจำวัน	คำตอบไม่บอกถึง ปฏิบัติที่ดี	คำตอบไม่บอกถึง ปฏิบัติที่ดีและ ไม่เห็นด้วย
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำชิ้นงานสำเร็จ ตอบคำถาม การวิเคราะห์ ครบถ้วนงาน สำเร็จตามเวลา	ทำชิ้นงานสำเร็จ ตอบคำถาม การวิเคราะห์ ครบถ้วนงานสำเร็จ ช้ากว่ากำหนด	ทำชิ้นงานสำเร็จบางชิ้น	ทำงานไม่สำเร็จ

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๓-๑๖	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๙-๑๒	หมายถึง ดี
คะแนน ๕-๘	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๔	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....

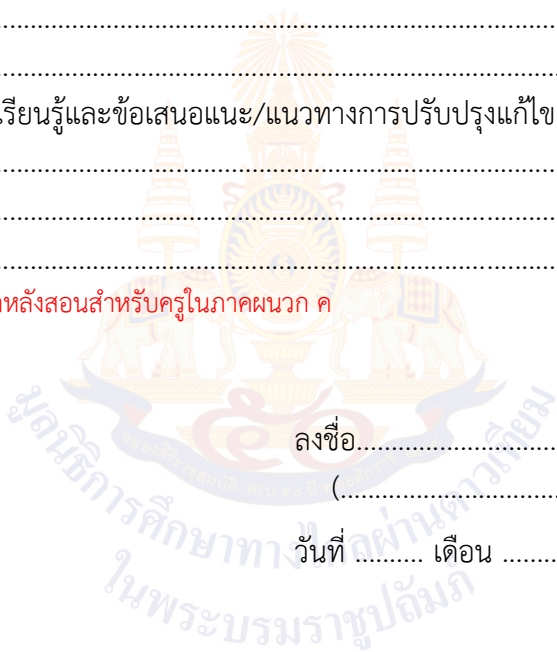
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวของฉัน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัวของตนเองลงในกรอบที่กำหนดให้  
 แล้วเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างล่าง



ให้นักเรียนเขียนอธิบายลักษณะของครอบครัวที่ดีตามความเข้าใจของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวของฉัน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัวของตนเองลงในกรอบที่กำหนดให้  
 แล้วเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างล่าง



ให้นักเรียนเขียนอธิบายลักษณะของครอบครัวที่ดีตามความเข้าใจของตนเอง

๑. สมาชิกในครอบครัวดูแลเอาใจใส่กัน

๒. ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๓. ให้คำปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ได้

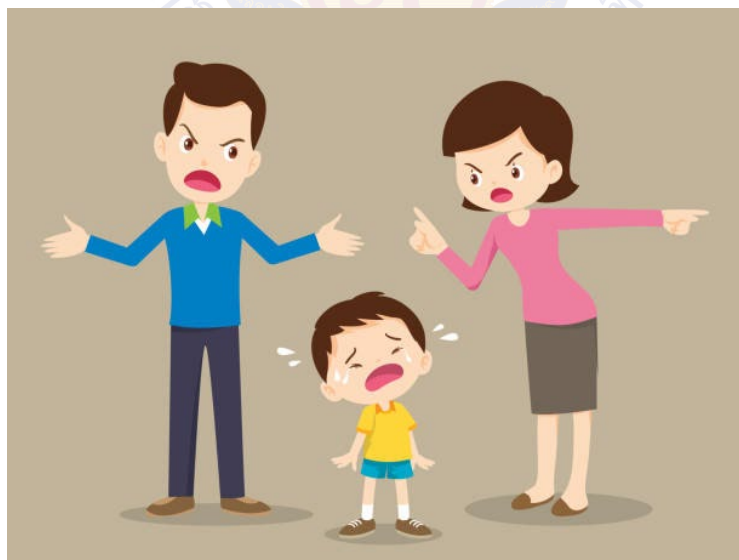
๔. มีความเข้าใจกัน

ชื่อ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

สื่อสำหรับครู เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพที่ ๑ ภาพครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน



ภาพที่ ๒ คนในครอบครัวทะเลาะกัน

<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว</b>		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา  
และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด ป.๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การที่ครอบครัวจะเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์นั้นจะต้องอาศัยความร่วมมือของทุกคนในครอบครัว ดังนั้นทุกคนควรปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว รู้หน้าที่ของตนเอง ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในครอบครัวอันจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๓.๑ คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- ๓.๒ การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- ๓.๓ การดูแลสุขภาพสุภาพกายและจิตใจของสมาชิกในครอบครัว

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายการปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - ปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกในครอบครัว

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) วิเคราะห์และระบุคุณลักษณะการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีจิตสาธารณะ

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b></p> <p>วิเคราะห์และระบุคุณลักษณะการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว</p> <p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>อธิบายการปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>ปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p> <p>เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกในครอบครัว</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>มีจิตสาธารณะ</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูตั้งคำถาม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เวลาอยู่ที่บ้านนักเรียนมีหน้าที่ทำอะไรบ้าง</li> <li>- นักเรียนคิดว่าสมาชิกในครอบครัวที่ดีควรเป็นแบบใด</li> </ul> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว</p> <p>๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัวทำอย่างไรได้บ้าง</li> </ul>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ล้างถ้วย หุงข้าว ซักผ้า) , (แนวคำตอบ : ช่วยเหลือกัน รู้จักหน้าที่ของตัวเอง)</p> <p>๑. นักเรียนฟังครูให้ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : มีความรักห่วงใยซึ่งกันและกัน , มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน)</p>	<p>๑. Power point เรื่อง ครอบครัว และลักษณะของครอบครัวที่ดี</p> <p>๒. ใบงาน ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว</p>	<p>๑. วาดภาพและเขียนตอบลงในใบงานที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว</p>	<p>แบบประเมินในใบงาน</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว  
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมต่อจิ๊กซอว์รูปภาพ โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๔ คน ร่วมกันต่อจิ๊กซอว์รูปภาพแล้วร่วมกันวิเคราะห์การปฏิบัติตนในภาพใช้เวลา ๑ นาที กลุ่มละ ๑ ภาพ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพ คนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน</li> <li>- ภาพ ลูกกำลังทำการบ้าน</li> <li>- ภาพ หยอดกระปุกออมสิน</li> <li>- ภาพ ครอบครัวกำลังทำบุญที่วัด</li> <li>- ภาพ การรดน้ำต้นไม้</li> <li>- ภาพ คนในครอบครัวทะเลาะกัน</li> </ul> <p>๒. เมื่อแต่ละกลุ่มต่อเสร็จแล้วให้บอกว่าการปฏิบัติตนที่ได้ภาพเกี่ยวกับอะไรเป็นการปฏิบัติตนที่ดีของสมาชิกในครอบครัวหรือไม่</p> <p>๓. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว</p>	<p>๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงการทำกิจกรรมแบ่งกลุ่มแล้วร่วมกันต่อจิ๊กซอว์รูปภาพแล้ววิเคราะห์รูปภาพที่ได้ว่าเป็นการปฏิบัติตนที่ดีของสมาชิกในครอบครัวหรือไม่</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถามในใบงานที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว</p>			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว</p> <p>หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นสรุป (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกัน การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข รวมทั้งการดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัว จะทำให้ทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมสรุป ดังนี้ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- ๒) สื่อ PowerPoint เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- วาดภาพและเขียนตอบลงในใบงานที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายการปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถามระหว่างเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. ปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว	๑. วาดภาพและเขียนคำตอบลงในใบงานที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว	๑. แบบประเมินการตอบคำถามในใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกในครอบครัว	๑. การตอบคำถามความสำคัญและแนวทางการนำไปใช้	๑. คำถามความสำคัญ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. วิเคราะห์และระบุคุณลักษณะการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว	๑ การวิเคราะห์	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มีจิตสาธารณะ	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”



## เกณฑ์การประเมิน ใบงานที่ ๒ คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายการปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว	วาดภาพและเขียนอธิบายปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัวตามความคิดของตนเองได้สมบูรณ์ทั้ง ๒ ภาพ	วาดภาพและเขียนอธิบายปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัวตามความคิดของตนเองได้ทั้ง ๒ ภาพ	วาดภาพและเขียนอธิบายปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัวตามความคิดของตนเองได้สมบูรณ์ทั้ง ๑ ภาพ	วาดภาพและเขียนอธิบายปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัวได้โดยมีผู้อื่นแนะนำ
๒. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกในครอบครัว	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางการปฏิบัติและนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้จริงเพื่อให้มีพัฒนาการสมวัย	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางการปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงได้ แต่ไม่มีแนวทางการปฏิบัติ	ไม่มีการคิดเชื่อมโยงและแนวทางในการปฏิบัติ
๓. มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มด้วยตนเองโดยความเต็มใจ	ให้ความร่วมมือในการทำงานด้วยตนเองตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือในการทำงานตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๗-๙	หมายถึง ดี
คะแนน ๔-๖	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๓	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....

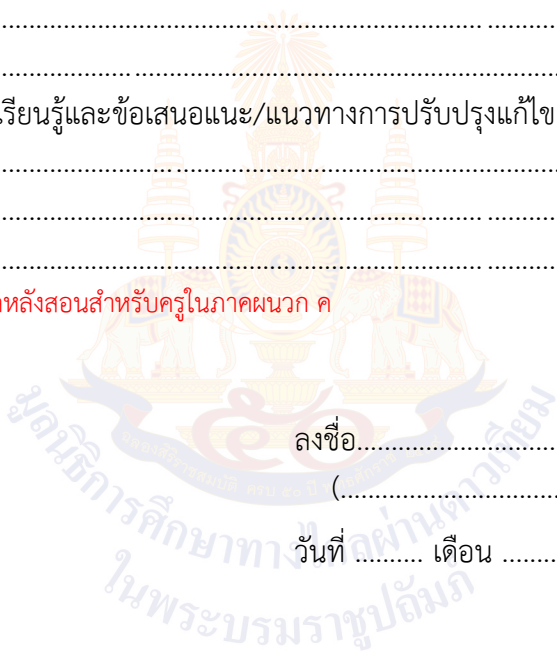
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ใบบงานที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว พร้อมวาดภาพประกอบลงในช่องว่างต่อไปนี้

วิธีการปฏิบัติตน  
เป็นสมาชิกที่ดี  
ของครอบครัว

.....

.....

.....

.....

เฉลยใบงานที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว  
 พร้อมวาดภาพประกอบลงในช่องว่างต่อไปนี้



ช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่ต่าง ๆ ในครอบครัว

วิธีการปฏิบัติตน  
 เป็นสมาชิกที่ดี  
 ของครอบครัว

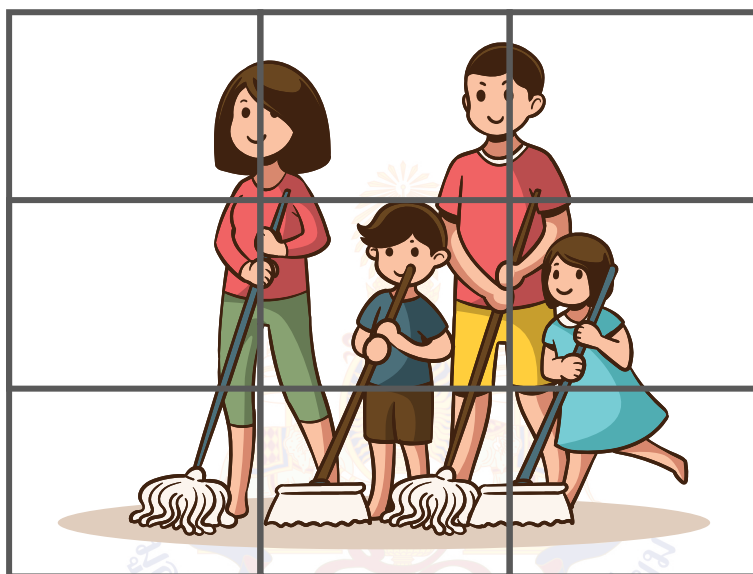


เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่

ชื่อ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

สื่อสำหรับครู เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

### กิจกรรม “จิกซอว์”



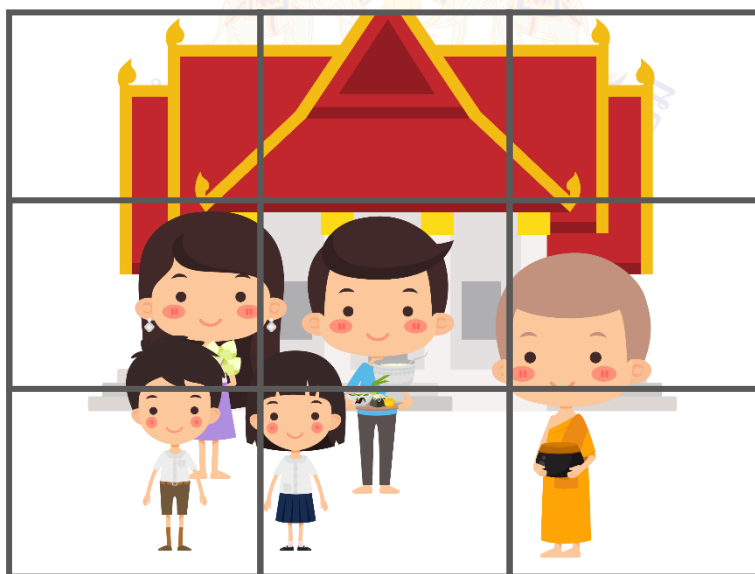
ภาพ คนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน



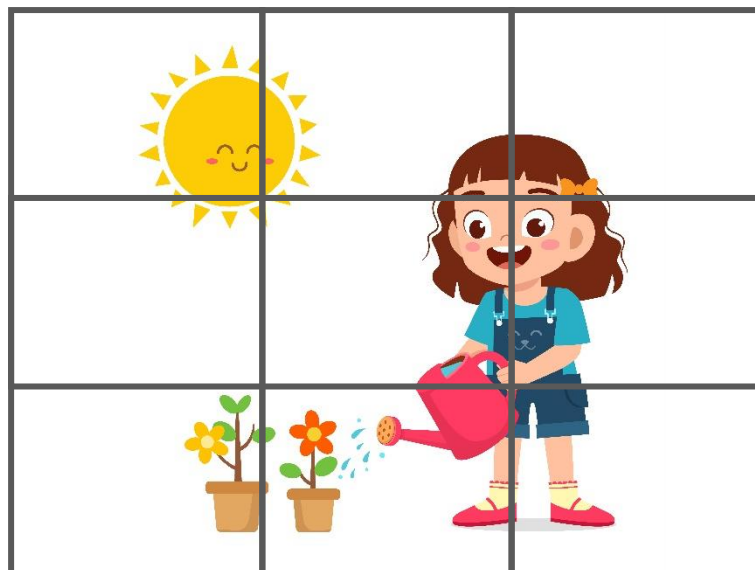
ภาพ ลูกทำการบ้าน



ภาพ หยอดกระปุกออมสิน



ภาพ ครอบครัวกำลังทำบุญที่วัด



ภาพ การรดน้ำต้นไม้



ภาพ คนในครอบครัวทะเลาะกัน



<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน</b>		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑

เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา

และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

ป.๔/๑

อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

เมื่ออยู่โรงเรียนนักเรียนต้องมีเพื่อนที่เรียนร่วมกัน เล่นด้วยกัน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน การรู้จักคบเพื่อนที่ดีและปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน ๆ จะนำเราไปในทิศทางที่ดีและทำให้ใช้ชีวิตอยู่ที่โรงเรียนได้อย่างมีความสุข

### ๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑ ความหมายของคำว่า เพื่อน

๓.๒ ลักษณะของเพื่อนที่ดี

๓.๓ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) วิเคราะห์คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนที่ดีเพื่อถ่ายทอดให้ผู้อื่นเข้าใจ

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีจิตสาธารณะ

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน  
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            วิเคราะห์ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนที่ดี เพื่อถ่ายทอดให้ผู้อื่นเข้าใจ</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี  <b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b>            มีจิตสาธารณะ</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการมีเพื่อนโดยครูตั้งคำถาม ดังนี้            - นักเรียนคิดว่าเพื่อนมีความสำคัญอย่างไรบ้าง</p> <p>๒. ครูให้ตัวแทนนักเรียนออกมาพูดถึงเพื่อนสนิทของตนเองว่าเป็นใครและประทับใจอะไรในตัวเพื่อนอย่างไร</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน</p> <p>๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้            - นักเรียนมีวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนอย่างไร</p> <p>๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อน</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันคิดเห็นและตอบคำถาม (แนวคำตอบ : คอยให้กำลังใจ , ช่วยสอน การบ้าน เป็นต้น)</p> <p>๒. ตัวแทนนักเรียนออกมาพูดถึงเพื่อนสนิทของตนเองว่าเป็นใครและประทับใจอะไรในตัวเพื่อน</p> <p>๑. นักเรียนฟังครูให้ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : มีความรักห่วงใยซึ่งกันและกัน , มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน)</p> <p>นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : พูดจาไพเราะ , ช่วยเหลือเพื่อนเสมอ , มีน้ำใจ เป็นต้น)</p>	<p>๑. Power point เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน</p>	<p>๑. เขียนคุณลักษณะที่ดีของเพื่อนในกิจกรรมเพื่อนดีในดวงใจ</p>	<p>แบบประเมินในใบงาน</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน  
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูชี้แจงและให้นักเรียนทำกิจกรรม “เพื่อนที่ดีในดวงใจ” โดยให้นักเรียนร่วมกันบอกคุณลักษณะของเพื่อนที่ดี เช่น มีน้ำใจ มีความจริงใจ จากนั้นร่วมกันเขียนโหวต “เพื่อนดีในดวงใจ” ประจำห้อง โดยให้นักเรียนเขียนชื่อและลักษณะนิสัยเพื่อนในห้องที่นักเรียนคิดว่ามีคุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>๒. ครูให้แต่ละกลุ่มอธิบายสรุปคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนที่ดีให้ผู้อื่นเข้าใจ</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้เรามีสุขภาพจิตดีและอยู่ร่วมกับเพื่อน ๆ ได้อย่างมีความสุข</p>	<p>๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงและร่วมทำกิจกรรมเพื่อนที่ดีในดวงใจ</p> <p>๒. นักเรียนแต่ละคนตอบคำถามและสรุปอธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนที่ดีให้เพื่อนในกลุ่มเข้าใจ</p> <p>๑. นักเรียนร่วมกันสรุป เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- เขียนคุณลักษณะที่ดีของเพื่อนในกิจกรรม เพื่อนดีในดวงใจ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน	๑. การตอบคำถาม ๒. การเขียนลักษณะของเพื่อนที่ดีในกิจกรรมเพื่อนที่ดีในดวงใจ	๑. คำถามระหว่างเรียน ๒. แบบประเมินในใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน	๑. การสังเกตพฤติกรรมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกิจกรรมเพื่อนที่ดีในดวงใจ	๑. แบบสังเกต	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี	๑. การสังเกตพฤติกรรมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกิจกรรมเพื่อนที่ดีในดวงใจ	๑. แบบสังเกต	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. วิเคราะห์คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนที่ดีเพื่อถ่ายทอดให้ผู้อื่นเข้าใจ	๑. การวิเคราะห์เพื่อนในกิจกรรมเพื่อนที่ดี และการอธิบาย	๑. แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มีจิตสาธารณะ	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน กิจกรรมเพื่อนที่ดีในดวงใจ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. วิเคราะห์ คุณลักษณะของ ความเป็นเพื่อนที่ดี เพื่อถ่ายทอดให้ ผู้อื่นเข้าใจ	วิเคราะห์ อธิบาย เหตุผลของการ เลือกหมวดตาม คุณลักษณะเพื่อน ที่ดีให้ผู้อื่นเข้าใจได้ ๓ ประเด็นขึ้นไป	วิเคราะห์ อธิบาย เหตุผลของการ เลือกหมวดตาม คุณลักษณะเพื่อน ที่ดีให้ผู้อื่นเข้าใจได้ ๒ ประเด็น	วิเคราะห์ อธิบาย เหตุผลของการเลือก หมวดตามคุณลักษณะ เพื่อนที่ดีให้ผู้อื่นเข้าใจ ได้ ๑ ประเด็น	อธิบายไม่ได้
๒. เห็นความสำคัญ ของการปฏิบัติตน เป็นเพื่อนที่ดี	มีปฏิกริยาที่ดีกับ เพื่อนในการปฏิบัติ กิจกรรม ๓ รายการ ขึ้นไป (คำพูดดี มีมารยาท มีน้ำใจช่วยเหลือ แสดงความยินดี เมื่อเพื่อนประสบ ความสำเร็จ ฯลฯ)	มีปฏิกริยาที่ดี กับเพื่อนในการ ปฏิบัติกิจกรรม ๒ รายการ	มีปฏิกริยาที่ดีกับเพื่อน ในการปฏิบัติกิจกรรม ๑ รายการ	ใช้อารมณ์และ ความรุนแรง
๓. มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือ ในการทำงานกลุ่ม ด้วยตนเอง ด้วยความเต็มใจ	ให้ความร่วมมือ ในการทำงานด้วย ตนเองตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือในการ ทำงานตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๗-๙	หมายถึง ดี
คะแนน ๔-๖	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๓	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## ๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## ๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง</b>		
<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒</b>	<b>เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี</b>	
<b>รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑</b>	<b>รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)</b>	<b>กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</b>
<b>ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔</b>	<b>ภาคเรียนที่ ๑</b>	<b>เวลา ๕๐ นาที</b>

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด ป.๔/๒ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย

#### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

เพศหญิงและเพศชายมีคุณค่าในตัวเองการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย จะช่วยให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศและอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### ๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑ คุณค่าของความเป็นเพศชายและเพศหญิง

๓.๒ พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ เช่น การพูด การแต่งกาย การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม

#### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศตนเองตามวัฒนธรรมไทย

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- เห็นความสำคัญของการพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย

#### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) วิเคราะห์พฤติกรรมที่เหมาะสมตามเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย เพื่อสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน

#### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้



<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b></p> <p>วิเคราะห์พฤติกรรมที่เหมาะสมตามเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย เพื่อสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>อธิบายพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศตนเองตามวัฒนธรรมไทย</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ให้นักเรียนดูภาพ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพ ๑ ผู้ชายทำร้ายผู้หญิง</li> <li>- ภาพ ๒ ผู้ชายลูกให้ผู้หญิงนั่งบนรถเมล์</li> </ul> <p>แล้วเปรียบเทียบการกระทำของบุคคลในทั้ง ๒ ภาพว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เพราะเหตุใด</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูระบุคำถามสำคัญ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย ต้องทำอย่างไรบ้าง</li> </ul> <p>๒. ครูให้ความรู้ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฏิบัติตนที่เหมาะสมของเพศหญิง</li> <li>- การปฏิบัติตนที่เหมาะสมของเพศชาย</li> <li>- การวางตัวต่อเพศตรงข้าม</li> </ul>	<p>๑. นักเรียนดูภาพแล้วร่วมกันวิเคราะห์และตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ภาพที่ ๑ เป็นพฤติกรรมไม่เหมาะสมเพราะเป็นการใช้ความรุนแรง , ภาพที่ ๒ เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมเพราะแสดงความมีน้ำใจต่อเพศตรงข้าม)</p> <p>๑. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำถาม : รู้จักกาลเทศะ , การเคารพผู้ที่ยู่มากกว่า)</p> <p>๒. นักเรียนรับฟังความรู้และจดบันทึก</p>	<p>๑. Power point เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง</p>	<p>๑. การปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย</p>	<p>แบบประเมินการทำกิจกรรม</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง  
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>เห็นความสำคัญของการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> มุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๑๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูสาธิตพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทยโดยการฝึกการไหว้ของผู้หญิงและผู้ชายจากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ</p> <p>๒. ครูชี้แจงการทำกิจกรรม “พฤติกรรมนี้เหมาะสมหรือไม่” จากเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยที่ได้เรียนรู้มา โดยให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามโดยการยกธง (ธงสีเขียว คือ เหมาะสม , ธงสีแดง คือ ไม่เหมาะสม) ต่อภาพพฤติกรรมที่ครูแสดงขึ้นใน Power point</p> <p>๑) การแต่งกายตามกาลเทศะ          ๒) จริใจซื่อสัตย์          ๓) ช่วยเหลือผู้อื่น          ๔) มีความอดทน          ๕) เคารพผู้ใหญ่</p>	<p>๑. นักเรียนรับฟังครูอธิบายและร่วมฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยการฝึกการไหว้ตามมารยาทของวัฒนธรรมไทย</p> <p>๒. นักเรียนฟังคำชี้แจงและร่วมทำกิจกรรมการตอบคำถามโดยการยกธงตามพฤติกรรมที่ครูกำหนดให้</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง  
 หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๖) พุดจาไผ่เราะอ่อนหวาน ๗) เสียดสะ ๘) มีความเป็นผู้นำ ๙) มีความอ่อนโยน <b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b> ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ เพศชายและ เพศหญิงมีบทบาททางเพศที่แตกต่างกันตามโอกาส เวลา และสถานที่ การปฏิบัติตนตามบทบาททางเพศ ที่ถูกต้องเหมาะสมกับเพศและกาลเทศะจะเพิ่มความ มั่นใจในบทบาททางเพศของตนได้มากขึ้น	๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง ตามวัฒนธรรมไทย			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- การปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศตนเองตามวัฒนธรรมไทย	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถามระหว่างเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	๑. การปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย	๑. แบบประเมินการทำกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย	๑. การใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน	๑. แบบประเมิน	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. วิเคราะห์พฤติกรรมที่เหมาะสมตามเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทยเพื่อสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๑. การวิเคราะห์การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๑. แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน การปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศตนเองตามวัฒนธรรมไทย	อธิบายพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศตนเองได้ ๔ พฤติกรรม	อธิบายพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศตนเองได้ ๓ พฤติกรรม	อธิบายพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศตนเองได้ ๑-๒ พฤติกรรม	อธิบายพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศตนเองไม่ได้
๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับเพศของตนเองตามความสมัครใจของตนเอง	ปฏิบัติตนได้เหมาะสมตามความสมัครใจของตนเองโดยมีผู้อื่นแนะนำ	ปฏิบัติตนได้เหมาะสมตามคำสั่ง	ปฏิบัติตนไม่เหมาะสม
๓. เห็นความสำคัญของการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย	นำพฤติกรรมที่เหมาะสมไปใช้ในชีวิตรประจำวันทุกสถานการณ์และชวนเพื่อนปฏิบัติด้วย	นำพฤติกรรมที่เหมาะสมไปใช้ในชีวิตรประจำวันทุกสถานการณ์ด้วยตนเอง หรือทำตามผู้อื่น	ไม่นำพฤติกรรมที่เหมาะสมไปใช้ในชีวิตรประจำวัน เฉพาะตน	ชักชวนเพื่อนให้ปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน	ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มด้วยตนเองโดยความเต็มใจ	ให้ความร่วมมือในการทำงานด้วยตนเองตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือในการทำงานตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๓-๑๖	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๙-๑๒	หมายถึง ดี
คะแนน ๕-๘	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๔	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....

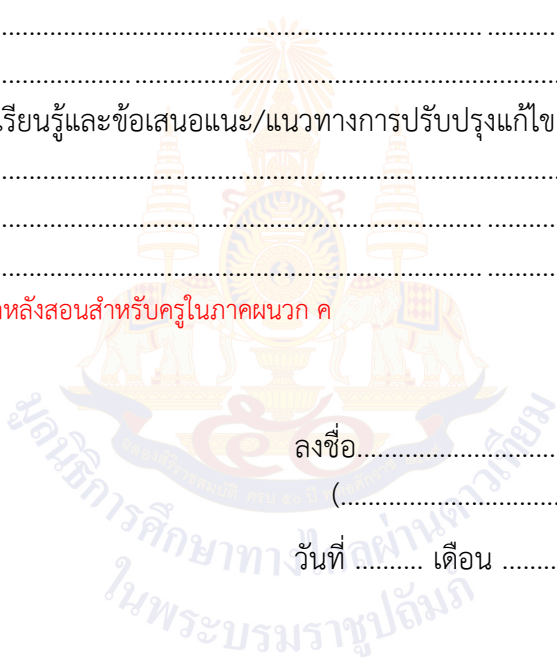
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

สื่อสำหรับครู เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพ ๑ ผู้ชายทำร้ายผู้หญิง



ภาพ ๒ ผู้ชายลูกให้ผู้หญิงนั่งบน



<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ</b>		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑

เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา

และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

ป.๔/๓

บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยเป็นการป้องกันตนเอง วิธีการหนึ่งที่ทำให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศและอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑ พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

๓.๒ สถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายทางเพศ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายทางเพศ

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- เห็นความสำคัญหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) วิเคราะห์สถานการณ์และแสดงทักษะการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            วิเคราะห์สถานการณ์และแสดงทักษะการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายทางเพศ</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            เห็นความสำคัญหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้นักเรียนดูภาพนักเรียนชายและหญิงอยู่ในห้องเรียนกันสองต่อสอง</p> <p>๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมนักเรียนในภาพเหมาะสมหรือไม่และเป็นอันตรายอย่างไร</li> </ul> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> <li>- สถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> </ul> <p>๒. ครูระบุคำถามสำคัญ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมใดบ้างที่นำไปสู่อันตรายทางเพศ</li> <li>- นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมที่นำไปสู่อันตรายทางเพศเกิดขึ้นจากใครได้บ้าง</li> </ul>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันสังเกตพฤติกรรมในภาพ</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศได้)</p> <p>๑. นักเรียนฟังครูให้ความรู้ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : การอยู่คนเดียวในที่เปลี่ยว , การอยู่ในที่ลับตาคน , แต่งกายยั่วยุทางอารมณ์) (แนวคำตอบ : เกิดจากตัวเราและคนรอบข้าง)</p>	<p>๑. Power point เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ</p> <p>๒. ภาพนักเรียนชายและหญิงอยู่ด้วยกันสองต่อสอง</p> <p>๓. ใบงาน ที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ</p>	<p>๑. เขียน พฤติกรรม หรือ สถานการณ์ ที่เป็นอันตรายทางเพศ และบอก วิธีการ ป้องกันหรือ หลีกเลี่ยง ในใบงาน ที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ</p>	<p>แบบประเมินในใบงาน</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ให้นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกันเท่า ๆ กัน ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ครูกำหนดให้ว่าเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดหรือเป็นอันตรายหรือไม่อย่างไร กลุ่มละ ๑ สถานการณ์ ดังนี้</p> <p>๑) เมื่อมีคนแปลกหน้าเข้ามาพูดคุยด้วย</p> <p>๒) เดินกลับบ้านคนเดียวตอนกลางคืน</p> <p>๓) เพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวที่บ้านในวันที่ไม่มีใครอยู่บ้าน</p> <p>๔) เพื่อนชวนออกไปเที่ยวนอกบ้านตอนกลางคืน</p> <p>๓. ครูสรุปการทำกิจกรรมการวิเคราะห์สถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากนั้นครูชี้แจงการทำใบงานที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศให้นักเรียน</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ</p> <p>๒. นักเรียนจับกลุ่มทำกิจกรรมวิเคราะห์สถานการณ์ที่ครูกำหนดให้</p> <p>๓. นักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมและฟังคำชี้แจงการทำใบงานที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ</p>			

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พุทธกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นสรุป (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ เพศชายและเพศหญิงมีบทบาททางเพศที่แตกต่างกันตามโอกาส เวลา และสถานที่ การปฏิบัติตนตามบทบาททางเพศ ที่ถูกต้องเหมาะสมกับเพศและกาลเทศะจะเพิ่มความมั่นใจในบทบาททางเพศของตนได้มากขึ้น</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับเรื่อง พุทธกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ
- ๒) สื่อ PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- เขียนพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศและบอกวิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยง  
ลงในใบงานที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑. การตอบคำถาม ๒. การเขียนตอบคำถามในใบงาน	๑. คำถามระหว่างเรียน ๒. แบบประเมินในใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายทางเพศ	๑. การเขียนอธิบายในใบงาน	๑. แบบประเมินในใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑. การตอบคำถามความสำคัญและแนวทางการนำไปใช้	๑. คำถามความสำคัญ	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. วิเคราะห์สถานการณ์และแสดงทักษะการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑ การวิเคราะห์	๑. แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

### เกณฑ์การประเมิน ใบบางที่ ๓ พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. วิเคราะห์ สถานการณ์เสี่ยงต่อ อันตรายทางเพศ	วิเคราะห์สถานการณ์ เสี่ยงต่ออันตราย ทางเพศได้ ๓ สถานการณ์และ อธิบายวิธีการป้องกัน ตนเองได้ ๓ วิธีขึ้นไป	วิเคราะห์สถานการณ์ เสี่ยงต่ออันตราย ทางเพศได้ ๒ สถานการณ์และ อธิบายวิธีการป้องกัน ตนเองได้ ๒ วิธี	วิเคราะห์สถานการณ์ เสี่ยงต่ออันตราย ทางเพศได้ ๑ สถานการณ์และ อธิบายวิธีการป้องกัน ตนเองได้ ๑ วิธี	วิเคราะห์ไม่ได้
๒. เห็นความสำคัญ หลีกเลี่ยงพฤติกรรม ที่เป็นอันตราย ทางเพศ	ปฏิบัติตนใน ชีวิตประจำวัน ที่เหมาะสมเพื่อ หลีกเลี่ยงพฤติกรรม ที่เป็นอันตรายทาง เพศอย่างสม่ำเสมอได้ ด้วยตนเองและ แนะนำผู้อื่นได้	ปฏิบัติตนใน ชีวิตประจำวัน ที่เหมาะสมเพื่อ หลีกเลี่ยงพฤติกรรม ที่เป็นอันตรายทาง เพศได้ด้วยตนเองอย่าง สม่ำเสมอหรือทำตาม คำแนะนำ	ปฏิบัติตนใน ชีวิตประจำวัน ที่เหมาะสมเพื่อ หลีกเลี่ยงพฤติกรรม ที่เป็นอันตรายทาง เพศได้ในบางสถานการณ์	ปฏิบัติตนเสี่ยงต่อการ เกิดอันตรายทางเพศ
๓. มุ่งมั่นในการ ทำงาน	ให้ความร่วมมือใน การทำงานกลุ่มด้วย ตนเองโดยความ เต็มใจ	ให้ความร่วมมือใน การทำงานด้วยตนเอง ตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือใน การทำงานตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน

#### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน ๗-๙	หมายถึง	ดี
คะแนน ๔-๖	หมายถึง	พอใช้
คะแนน ๑-๓	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....

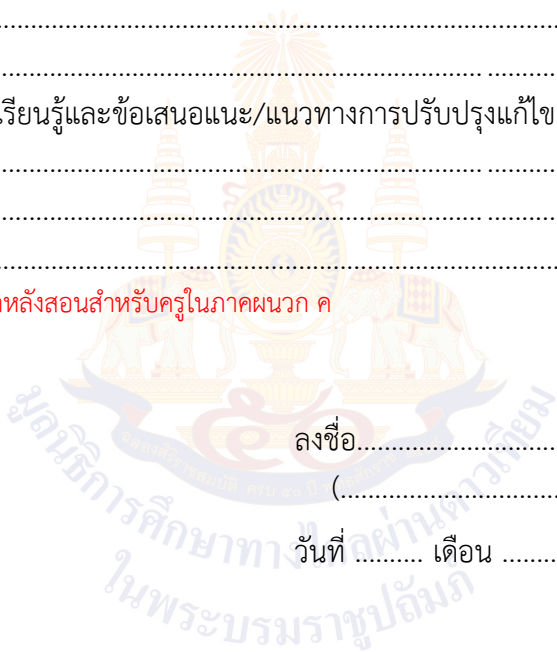
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



ใบงานที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ พร้อมบอกวิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยง

พฤติกรรม / สถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ

วิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงการนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น ..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ พร้อมบอกวิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยง

พฤติกรรม / สถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ

The diagram shows three scenarios of unsafe sexual behavior, each with a corresponding prevention/avoidance strategy:

- Scenario 1:** พูดคุยกับคนแปลกหน้า (Talking to strangers). **Strategy:** หลีกเลี่ยงการพูดคุยกับคนแปลกหน้า (Avoid talking to strangers).
- Scenario 2:** อยู่ในที่เปลี่ยวคนเดียว (Being alone in a secluded place). **Strategy:** ไม่ออกไปไหนคนเดียวตอนกลางคืน (Do not go out alone at night).
- Scenario 3:** อยู่ในชุมชนที่เป็นแหล่งมั่วสุม (Being in a community that is a place of debauchery). **Strategy:** รู้จักการปฏิเสธคำชักชวนต่าง ๆ (Know how to refuse various temptations).

วิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงการนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๑. หลีกเลี่ยงการพูดคุยกับคนแปลกหน้า
๒. ไม่รับสิ่งของจากคนแปลกหน้า
๓. ไม่ออกไปไหนคนเดียวตอนกลางคืน
๔. รู้จักการปฏิเสธคำชักชวนต่าง ๆ

ชื่อ..... ชั้น ..... เลขที่.....

สื่อสำหรับครู เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพ วัยรุ่นชายและหญิงอยู่ด้วยกันสองต่อสอง

ในพระบรมราชูปถัมภ์

<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ</b>		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑

เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา

และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

ป.๔/๓

ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสม  
ในเรื่องเพศ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศอย่างถูกวิธี เป็นทักษะที่สำคัญ เพราะจะทำให้ปลอดภัย จากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศที่อาจเกิดขึ้นได้

### ๓. สาระการเรียนรู้

๓.๑ วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

๓.๒ การขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- บอกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- แสดงวิธีการปฏิเสธหรือการขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- เห็นความสำคัญของทักษะการปฏิเสธหรือขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็น  
อันตรายทางเพศ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) วิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศเพื่อแสดงวิธีการปฏิเสธ  
การกระทำที่เป็นอันตรายได้ถูกต้อง

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีจิตสาธารณะ

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ</b></p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b></p> <p>วิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศเพื่อแสดงวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายได้ถูกต้อง</p> <p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>บอกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>แสดงวิธีการปฏิเสธหรือการขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้นักเรียนดูภาพคนแปลกหน้ากำลังยื่นขนมให้เด็กคนหนึ่ง ให้นักเรียนดูแล้วให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้</p> <p>- ถ้านักเรียนเป็นเด็กในภาพจะทำอย่างไร</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย</p> <p>๑) สถานการณ์ / สถานที่อาจเป็นอันตรายทางเพศ</p> <p>๒) ทักษะในการปฏิเสธ</p> <p>๓) การนำทักษะการปฏิเสธไปใช้</p> <p>๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้</p> <p>- ให้นักเรียนยกตัวอย่างการกระทำที่อาจเป็นอันตรายทางเพศ</p> <p>- หากนักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายจะทำอย่างไร</p>	<p>๑. นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มคนในภาพพร้อมร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ปฏิเสธไม่รับของแล้วรีบไปหาผู้ปกครอง)</p> <p>๑. นักเรียนรับฟังวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : การกระทำที่อาจเป็นอันตรายทางเพศ เช่น การเสพยาเสพติด , การโอบกอด, การใช้คำพูดลามกอนาจาร , เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ ใช้ทักษะการปฏิเสธ , ร้องตะโกนขอความช่วยเหลือ)</p>	<p>๑. Power point เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ</p> <p>๒. ภาพคนแปลกหน้ากำลังยื่นขนมให้เด็กคนหนึ่ง</p>	<p>๑. แสดงบทบาทสมมติวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ</p>	<p>แบบประเมินกิจกรรม</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>เห็นความสำคัญของทักษะการปฏิเสธหรือขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> มีจิตสาธารณะ</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้นักฝึกปฏิบัติการปฏิเสธ / การขอความช่วยเหลือ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มกำหนดสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ กลุ่มละ ๑ สถานการณ์ จากนั้นแสดงบทบาทสมมติการปฏิเสธหรือการขอความช่วยเหลือ</p> <p>๒. เมื่อแสดงเสร็จให้เพื่อน ๆ ในห้องร่วมกันให้ดาวกลุ่มที่ตนเองชื่นชอบ</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูสรุป วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ เช่น ไม่ให้คนอื่นมาถูกเนื้อต้องตัวเรา ไม่รับสิ่งของหรือพูดคุยกับคนแปลกหน้า เป็นต้น</p>	<p>๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน กำหนดสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แล้วออกมาแสดงบทบาทสมมติวิธีการปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ</p> <p>๒. นักเรียนร่วมให้ดาวกลุ่มที่ชื่นชอบ</p> <p>๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ
- ๒) ภาพคนแปลกหน้ากำลังยื่นขนมให้เด็กคนหนึ่ง

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- แสดงบทบาทสมมติวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. บอกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถามระหว่างเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. แสดงวิธีการปฏิเสธหรือขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑. การแสดงบทบาทสมมติ	๑. แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการปฏิเสธหรือขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑. การตอบคำถามความสำคัญและแนวทางการนำไปใช้	๑. คำถามความสำคัญ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. วิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศเพื่อแสดงวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายได้ถูกต้อง	๑. การวิเคราะห์และแสดงทักษะ	๑. แบบประเมินการวิเคราะห์และการแสดงทักษะ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มีจิตสาธารณะ	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

### เกณฑ์การประเมิน แสดงบทบาทสมมติวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. บอกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ	บอกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศด้วยตนเองได้ ๓ วิธีขึ้นไป	บอกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศด้วยตนเองได้ ๒ วิธี	บอกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศด้วยตนเองได้ ๑ วิธี	บอกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศได้อย่างน้อย ๑ วิธี โดยมีผู้อื่นแนะนำ
๒. วิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ เพื่อแสดงวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายได้ถูกต้อง	วิเคราะห์และแสดงทักษะปฏิเสธได้ คล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศได้ด้วยตนเอง	วิเคราะห์และแสดงทักษะปฏิเสธได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศได้ด้วยตนเองแต่ไม่คล่องแคล่ว	วิเคราะห์และแสดงบทบาทได้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศได้ โดยมีผู้อื่นแนะนำ	วิเคราะห์และแสดงบทบาทได้ ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ
๓. เห็นความสำคัญของทักษะการปฏิเสธหรือขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ	คิดเชื่อมโยงและมีแนวทางการปฏิบัติ และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้จริง เพื่อป้องกันตนเองได้ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ	คิดเชื่อมโยงและบอกแนวทางที่ไม่สามารถปฏิบัติได้จริง	คิดเชื่อมโยงได้ แต่ไม่มีแนวทางการปฏิบัติ	ข้อมูลการคิดไม่แสดงถึงความสำคัญของทักษะการขอความช่วยเหลือ
๔. มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม ด้วยตนเองโดยความเต็มใจ	ให้ความร่วมมือในการทำงานด้วยตนเองตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือในการทำงานตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน

#### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๓-๑๖	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๙-๑๒	หมายถึง ดี
คะแนน ๕-๘	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๔	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป





๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....

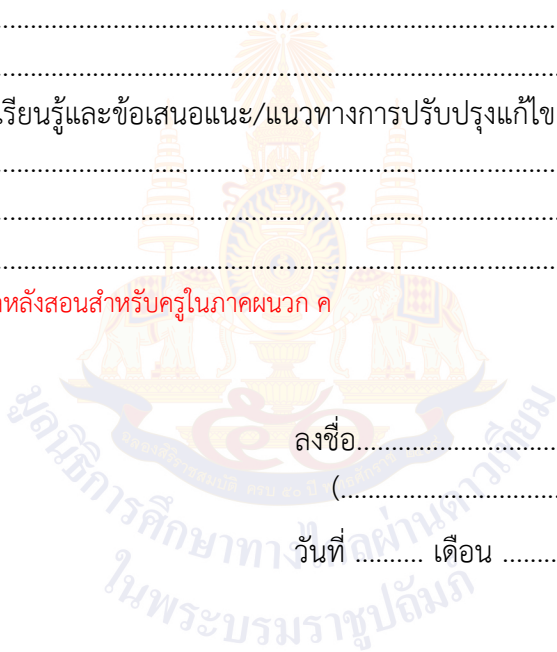
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

สื่อสำหรับครู เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพคนแปลกหน้ากำลังยื่นขนมให้เด็กคน

ที่มาภาพ <https://www.thaipng.com/png-u%{hkdi/>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์	
ตัวชี้วัด	ป.๔/๑	อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อมนุษย์ในการดำรงชีวิต การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีจะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้นจึงควรดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้ถูกสุขลักษณะเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๓.๑ ความหมายของสิ่งแวดล้อม
- ๓.๒ ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - แยกลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่มีผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อม

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีจิตสาธารณะ

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            แยกลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่มีผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อม</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b>            มีจิตสาธารณะ</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูนำภาพน้ำตกและตึกอาคารให้นักเรียนดู</p> <p>๒. จากนั้นครูตั้งคำถาม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนคิดว่าทั้ง ๒ ภาพนี้แตกต่างกันอย่างไร</li> <li>- ให้นักเรียนยกตัวอย่างสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น</li> </ul> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูอธิบายความหมายของคำว่า “สิ่งแวดล้อม”</p> <p>๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนคิดว่าสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพมีความสัมพันธ์กันอย่างไร</li> <li>๓. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไรโดยใช้สื่อ Power point</li> </ul> <p>๑) ลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ</p>	<p>๑. นักเรียนดูภาพแล้วร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : เป็นภาพที่เกิดจากธรรมชาติและเกิดจากการกระทำของมนุษย์ ตัวอย่างสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น น้ำตก, ภูเขา , ลำธาร สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น บ้าน ตึก รถ)</p> <p>๑. นักเรียนฟังครูอธิบายเกี่ยวกับความหมายของคำว่าสิ่งแวดล้อม</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : เพราะมนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อม ถ้าสิ่งแวดล้อมดีก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพด้วย)</p> <p>๓. นักเรียนรับฟังข้อมูลและเชื่อมโยงกับประสบการณ์สิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวกับสุขภาพของนักเรียนและซักถามเมื่อมีข้อสงสัย</p>	<p>๑. Power point เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ</p> <p>๒. ภาพน้ำตก</p> <p>๓. ภาพตึกอาคาร</p>	<p>๑. เขียนอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ</p>	<p>แบบประเมินการทำกิจกรรม</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สิ่งแวดล้อมที่ดี</li> <li>- สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี</li> </ul> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ โดยแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละเท่า ๆ กัน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพให้ได้มากที่สุด จากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียน</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกัน ดังนี้ สิ่งแวดล้อม คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเราทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต และเป็นปัจจัยสำคัญในการมีสุขภาพดี ดังนั้น เราจึงควรหันมาใส่ใจดูแลและรักษาสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราให้ดี</p>	<p>๑. นักเรียนฟังคำชี้แจง แบ่งกลุ่ม จากนั้นร่วมกันเขียนอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพให้ได้มากที่สุด จากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียน</p> <p>๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้เกี่ยวกับ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ โดยสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญในการมีสุขภาพดี ดังนั้น เราจึงควรหันมาใส่ใจดูแลและรักษาสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราให้ดี</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- ๒) ภาพน้ำตก , ภาพตึกอาคาร , ภาพตัวอย่างการทำกิจกรรมกลุ่ม

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- เขียนอธิบายการปฏิบัติเกี่ยวกับลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพลงในกิจกรรมความสัมพันธของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	๑. การตอบคำถาม ๒. การเขียนตอบคำถามในการทำกิจกรรมกลุ่ม	๑. คำถามระหว่างเรียน ๒. แบบประเมินการทำกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. แยกลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่มีผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ	๑. การเขียนตอบคำถามในการทำกิจกรรมกลุ่ม	๑. แบบประเมินการทำกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อม	๑. การตอบคำถามความสำคัญและแนวทางการนำไปใช้	๑. คำถามความสำคัญ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	๑. การวิเคราะห์	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มีจิตสาธารณะ	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน กิจกรรมความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบาย ความสัมพันธ์ ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ	เขียนอธิบาย ลักษณะของ สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลดี และผลเสียต่อ สุขภาพได้อย่างละ ๕ ข้อขึ้นไป โดย แยกลักษณะอย่าง ชัดเจน	เขียนอธิบาย ลักษณะของ สิ่งแวดล้อมที่ ส่งผลดีและผลเสีย ต่อสุขภาพได้ อย่างละ ๔ ข้อ โดยแยกลักษณะ อย่างชัดเจน	เขียนอธิบายลักษณะ ของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผล ดีและผลเสียต่อสุขภาพ ได้อย่างละ ๓ ข้อ โดย แยกลักษณะอย่าง ชัดเจน	เขียนอธิบาย ลักษณะของ สิ่งแวดล้อมที่ ส่งผลดีและผลเสีย ต่อสุขภาพได้ อย่างละ ๑-๒ ข้อ
๒. เห็นความสำคัญ ของสิ่งแวดล้อม	คิดเชื่อมโยงและมี แนวทางการปฏิบัติ และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ จริงเพื่อดูแลรักษา สิ่งแวดล้อมได้	มีข้อมูลการคิด มีข้อเสนอแนวทาง ที่ไม่สามารถ นำไปใช้ได้หรือ แนวทาง ไม่เหมาะสม	มีข้อมูลการคิด แต่ไม่มีข้อเสนอแนว ทางการปฏิบัติ	ไม่แสดงข้อมูล การคิดถึง ความสำคัญ
๓. มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือใน การทำงานกลุ่มด้วย ตนเองโดยความ เต็มใจ	ให้ความร่วมมือใน การทำงานด้วย ตนเองตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือในการ ทำงานตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๗-๙	หมายถึง ดี
คะแนน ๔-๖	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๓	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป





๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....

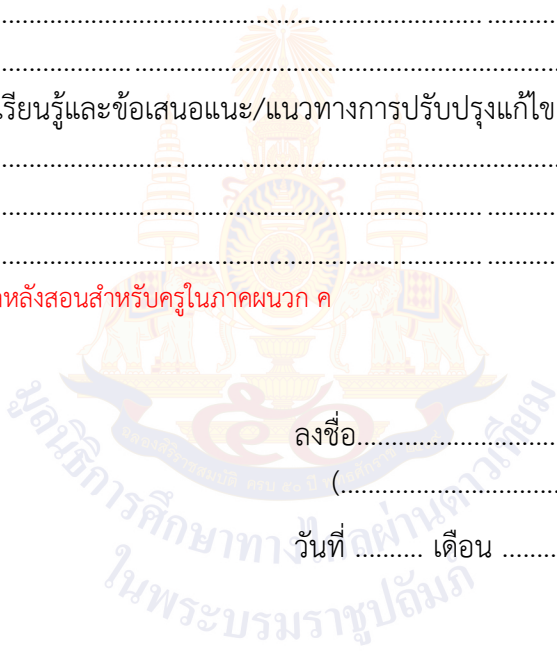
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

สื่อสำหรับครู เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพน้ำตก



ภาพตึกอาคาร

## ตัวอย่างผลงานกิจกรรมความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

### ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

#### สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

๑. อากาศดี
๒. มีความเป็นระเบียบ
๓. ไม่มีขยะ
๔. สะอาด
๕. มีต้นไม้

#### สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

๑. มีฝุ่นควัน
๒. ไม่สะอาด
๓. มีขยะ
๔. แออัด
๕. รกไม่เป็นระเบียบ



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ป.๔/๑	อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น น้ำเน่าเสีย อากาศเป็นพิษ ขยะล้นเมืองก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ ปัญหาที่เป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อม เช่น ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๓.๑ ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม
- ๓.๒ สาเหตุของปัญหาสิ่งแวดล้อม
- ๓.๓ ภาวะโลกร้อน

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม เพื่อออกแบบป้ายรณรงค์ การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีจิตสาธารณะ

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อม

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม เพื่อออกแบบป้ายรณรงค์ การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            อธิบายสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            เห็นความสำคัญของผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b>            ๑. ครูนำภาพสิ่งแวดล้อมที่เสื่อมโทรม เช่น ขยะตามแม่น้ำ ป่าไม้ถูกบุกรุก ครูตั้งคำถามชวนคิด            - นักเรียนคิดว่าจากภาพส่งผลต่อตัวนักเรียนอย่างไร</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b>            ๑. ครูตั้งคำถาม ดังนี้            - นักเรียนคิดว่าปัญหาสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันมีอะไรบ้าง            ๒. ครูให้ความรู้ เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อม โดยสื่อ Power point            ๑) สาเหตุการเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม            ๒) ผลกระทบจากการเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม            ๓) ตัวอย่างปัญหาสิ่งแวดล้อม</p>	<p>๑. นักเรียนดูภาพแล้วร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ส่งผลต่อการดำรงชีวิตในอนาคต คือไม่มีน้ำกิน น้ำใช้ เกิดสภาวะโลกร้อน)</p> <p>๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : น้ำเน่าเสีย อากาศเป็นพิษ มลพิษทางเสียง)</p>	<p>๑. Power point เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อม</p> <p>๒. ภาพสิ่งแวดล้อมที่เสื่อมโทรม เช่น ขยะตามแม่น้ำ ป่าไม้ถูกบุกรุก</p>	<p>๑. กิจกรรมกลุ่มตอบคำถาม</p> <p>๒. ออกแบบป้ายรณรงค์การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม</p>	<p>แบบประเมินผลงาน</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อม

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีจิตสาธารณะ</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมตอบคำถามโดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน ร่วมกันเขียนวิธีการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม ลงในกระดาษที่ครูเตรียมให้ได้มากที่สุด ภายในเวลาที่กำหนด (๒ นาที)</p> <p>๒. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน</p> <p>๓. ครูให้นักเรียนกลุ่มเดิมทำกิจกรรมต่อไป โดยให้นักเรียนร่วมกันออกแบบป้ายรณรงค์การดูแลรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อม ในหัวข้อ “สิ่งแวดล้อมดีชีวิรมีสสุข” หากไม่เสร็จให้นำกลับไปทำเป็นการบ้านและนำเสนอหลังจากจบการเรียนรู้ครั้งหน้า (แผนที่๙)</p> <p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกัน ดังนี้ ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น น้ำเน่าเสีย อากาศเป็นพิษ ขยะล้นเมืองได้ก่อให้เกิดปัญหา อื่น ๆตามมา ซึ่งส่งผล</p>	<p>๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงและแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม</p> <p>๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน</p> <p>๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้เกี่ยวกับ เรื่องผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม</p>			

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อม

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคมและการเมือง และปัญหาสุขภาพ				





## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อม
- ๒) ภาพสิ่งแวดล้อมที่สื่อโทรม เช่น ขยะตามแม่น้ำ ป่าไม้ถูกบุกรุก

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชั้นงานหรือภาระงาน

- ออกแบบป้ายรณรงค์การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถามระหว่างเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม	๑. ออกแบบป้ายรณรงค์การรักษาสิ่งแวดล้อม	๑. แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม	๑. การตอบคำถาม ความสำคัญและแนวทางการนำไปใช้	๑. คำถาม ความสำคัญ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม เพื่อออกแบบป้ายรณรงค์การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม	๑ การวิเคราะห์	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. มีจิตสาธารณะ	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

### เกณฑ์การประเมิน กิจกรรม การออกแบบป้ายรณรงค์การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายสาเหตุ และวิธีการ แก้ปัญหา สิ่งแวดล้อม	เขียนอธิบายวิธีการ แก้ปัญหา สิ่งแวดล้อมได้ ๔ วิธี ขึ้นไป ด้วยตนเอง	เขียนอธิบายวิธีการ แก้ปัญหา สิ่งแวดล้อมได้ ๓ วิธี ด้วยตนเอง	เขียนอธิบายวิธีการ แก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม ได้ ๒ วิธี ด้วยตนเอง	เขียนอธิบาย วิธีการแก้ปัญหา สิ่งแวดล้อมได้ ๑ วิธี
๒. วิเคราะห์สาเหตุ ของการเกิดปัญหา สิ่งแวดล้อม เพื่อออกแบบป้าย รณรงค์การดูแล รักษาสิ่งแวดล้อม	ออกแบบป้าย รณรงค์การดูแล รักษาสิ่งแวดล้อมได้ มีวิธีการแก้ปัญหาได้ เหมาะสมกับปัญหา อย่างสร้างสรรค์ ตรงกับหัวข้อ สิ่งแวดล้อมดีซีวีมีสุข ด้วยตนเอง	ออกแบบป้าย รณรงค์การดูแล รักษาสิ่งแวดล้อม ได้แต่ไม่สอดคล้อง กับหัวข้อ สิ่งแวดล้อมดี ซีวีมีสุขด้วยตนเอง	ออกแบบป้ายรณรงค์ การดูแลรักษา สิ่งแวดล้อมได้ โดยมีผู้อื่นแนะนำ	ลอกเลียนแบบ ผู้อื่น
๓. เห็นความสำคัญ ของผลกระทบของ ปัญหาสิ่งแวดล้อม	ปฏิบัติตนและ เชิญชวนผู้อื่นในการ ดูแลสิ่งแวดล้อม ใกล้ตัวและที่ สาธารณะส่วนรวม	ปฏิบัติตนในการ ดูแลสิ่งแวดล้อม ใกล้ตัวใน ชีวิตประจำวัน	ไม่ปฏิบัติเฉพาะตน ในการดูแลสิ่งแวดล้อม	ชักชวนเพื่อน ปฏิบัติตนที่ไม่ เหมาะสม
๔. มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือใน การทำงานกลุ่ม ด้วยตนเองโดย ความเต็มใจ	ให้ความร่วมมือใน การทำงานด้วย ตนเองตามหน้าที่	ให้ความร่วมมือในการ ทำงานตามคำสั่ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน

#### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๓-๑๖	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๙-๑๒	หมายถึง ดี
คะแนน ๕-๘	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๔	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



**๑๐. บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

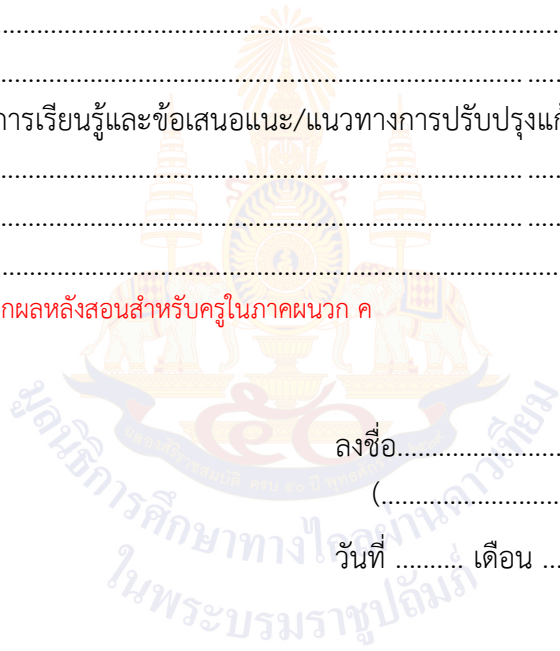
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย**

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

สื่อสำหรับครู เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อม  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อม  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพ สิ่งแวดล้อมที่เสื่อมโทรม

ตัวอย่างป้ายรณรงค์



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สิ่งแวดล้อมที่ดีชีวิตมีความสุข</b>		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี	
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด	ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะสามารถทำได้ทั้งที่บ้านและโรงเรียนเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวและการแยกขยะอย่างถูกวิธีสามารถช่วยลดปัญหาขยะได้ ซึ่งการอยู่ในสถานที่ที่ถูกสุขลักษณะจะส่งผลให้นักเรียนทุกคนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจิตใจแจ่มใสอยู่อย่างมีความสุข

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๓.๑ การจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านให้ถูกสุขลักษณะ
- ๓.๒ การจัดสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ
- ๓.๓ การคัดแยกขยะ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)
  - อธิบายการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านและที่โรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)
  - คัดแยกขยะได้ถูกต้อง
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)
  - เห็นความสำคัญของการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการคิด (๒.๑) จำแนกประเภทขยะเพื่อสามารถจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและถูกสุขลักษณะ

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สิ่งแวดล้อมสีเขียวมีสุข

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b>            จำแนกประเภทขยะเพื่อสามารถจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและถูกสุขลักษณะ</p> <p><b>ด้านความรู้</b>            ๑. อธิบายการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านและที่โรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            ๑. คัดแยกขยะได้ถูกต้อง</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b>            ๑. เห็นความสำคัญของการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b>            ๑. ครูนำภาพห้องนอนที่รกและห้องนอนที่สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ครูตั้งคำถาม ดังนี้            - นักเรียนชอบห้องลักษณะในภาพใดเพราะอะไร</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b>            ๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะ            ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้            - นักเรียนมีวิธีการจัดสิ่งแวดล้อมโรงเรียนให้ถูกคุณลักษณะอย่างไรบ้าง            ๓. นักเรียนรู้วิธีทิ้งขยะตามสีของถังอย่างไรบ้าง            ครูอธิบายเพิ่มเรื่องการคัดแยกขยะตามสีของถังขยะคือ ถังขยะมีทั้งหมด ๔ ประเภท            ๓.๑. ถังขยะสีเขียว คือ ถังขยะที่ย่อยสลายง่าย ได้แก่ เศษอาหาร ใบไม้            ๓.๒. ถังขยะสีเหลือง คือ ถังขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ได้ เช่น กระดาษ ขวดน้ำ แก้วน้ำ</p>	<p>๑. นักเรียนดูภาพแล้วร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ขอบลักษณะห้องนอนที่สะอาดเป็นระเบียบ เพราะรู้สึกสะอาด น่าอยู่และปลอดภัย )</p> <p>๑. นักเรียนฟังครูให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ            ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ดูแลรักษาความสะอาดของห้องเรียน , การแบ่งเวรประจำวัน , ช่วยกันตกแต่งห้องให้สวยงามน่าเรียนรู้) (แนวคำตอบ : ถังสีน้ำเงินคือทิ้งขยะทั่วไป , ถังสีแดงคือขยะอันตราย)</p>	<p>๑. Power point เรื่อง สิ่งแวดล้อมสีเขียวมีสุข            ๒. ภาพห้องนอนที่รกและห้องนอนที่สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย            ๓. ใบงานที่ ๔ เรื่อง ถังขยะน่ารู้</p>	<p>๑. การนำเสนอ            ป้าย            ๒. ภาระงาน (ตามเวลาที่เหมาะสม)            ๒. ปฏิบัติกิจกรรมที่ฉันให้ถูกถัง            ๓. เขียนอธิบายประเภทถังขยะลงในใบงานที่ ๔ เรื่อง ถังขยะน่ารู้</p>	<p>แบบประเมิน            ในใบงาน</p>



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดีชีวิรมีสสุข

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. ใฝ่เรียนรู้	๓.๓. ถังขยะสีน้ำเงิน คือ ถังขยะที่ไม่สามารถนำกลับมาใช้ได้ เช่น โฟม ถุงขนม พลาสติก ๓.๔. ถังขยะสีแดง คือถังขยะที่เป็นอันตราย เช่น กระจกสี แบตเตอรี่ ยาฆ่าแมลง  <b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b> ๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมทั้งหมดให้ลูกถึง โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๔ คน นำภาพขยะที่ครูเตรียมให้มาทิ้งลงถังให้ถูกสี กลุ่มใดทิ้งได้ถูกถังมากที่สุดเป็นผู้ชนะ  ๒. ครูชี้แจงการทำใบงานที่ ๔ เรื่อง ถังขยะน่ารู้  ๓. ครูกระตุ้นให้นักเรียนนำข้อมูลที่ได้เรียนรู้ ไปเสริมป้ายรณรงค์การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ในหัวข้อ “สิ่งแวดล้อมดีชีวิรมีสสุข” เพื่อให้มีวิธีการหลากหลายมากขึ้น	๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรมทั้งหมดให้ลูกถึง จากนั้นแบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน ละ ๔ คน หรือตามความเหมาะสม โดยให้สมาชิกในกลุ่มนำภาพขยะที่ครูเตรียมให้มาทิ้งลงถังให้ถูกสี กลุ่มใดทิ้งได้ถูกถังมากที่สุดเป็นผู้ชนะ  ๒. นักเรียนฟังครูชี้แจงการทำใบงานที่ ๔ เรื่อง ถังขยะน่ารู้			

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดีชีวิรมีสุข

หน่วยที่ ๒ ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด /เกณฑ์การประเมิน)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกัน ดังนี้ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะเป็นปัจจัยหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี เพราะถ้าเราอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยและปลอดภัยย่อมส่งผลให้เรามีสุขภาพที่ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ การคัดแยกขยะที่ถูกวิธีจึงมีความสำคัญในการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะเช่นกัน</p> <p>๒. ครูชี้แจงการทำแบบประเมินท้ายหน่วย</p>	<p>๑. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะและการคัดแยกขยะ</p> <p>๒. นักเรียนวางแผนการนำเสนอป้ายรณรงค์การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ในหัวข้อ “สิ่งแวดล้อมดีชีวิรมีสุข” (อาจจะจัดเป็นป้ายนิเทศ/เดินรณรงค์ในโรงเรียน/ มีส่วนร่วมกับระดับชั้นอื่น ๆ )</p> <p>๓. นักเรียนทำแบบประเมินท้ายหน่วย</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง สิ่งแวดล้อมที่ดีชีวิตมีสุข
- ๒) ภาพห้องนอนที่รกและห้องนอนที่สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย

## ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ใบงานที่ ๔ เรื่อง ถึงขยะน่ารู้

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านและที่โรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ	๑. การตอบคำถาม	๑. คำถามระหว่างเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)</b> ๑. คัดแยกขยะได้ถูกต้อง	๑. การเขียนคำตอบลงในใบงาน	๑. แบบประเมินในใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> ๑. เห็นความสำคัญของการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ	๑. การตอบคำถามความสำคัญและแนวทางการนำไปใช้	๑. คำถามความสำคัญ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</b> ๑. จำแนกประเภทขยะเพื่อสามารถจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและถูกสุขลักษณะ	๑ การวิเคราะห์	๑. แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑. ใฝ่เรียนรู้	๑. การสังเกตพฤติกรรม	๑. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การประเมิน ใบงานที่ ๔ เรื่อง ถังขยะน่ารู้

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายการจัด สิ่งแวดล้อมที่บ้าน และที่โรงเรียน ให้ถูกสุขลักษณะ	อธิบายการจัด สิ่งแวดล้อมที่บ้าน และที่โรงเรียนด้วย ตนเองได้ ๓ วิธีขึ้นไป	อธิบายการจัด สิ่งแวดล้อมที่บ้าน และที่โรงเรียนด้วย ตนเองได้ ๒ วิธี	อธิบายการจัด สิ่งแวดล้อมที่บ้านและ ที่โรงเรียนด้วยตนเอง ได้ ๑ วิธี	อธิบายการจัด สิ่งแวดล้อมที่บ้าน และที่โรงเรียน ได้ ๑ วิธี โดยมีผู้อื่น แนะนำ
๒. คัดแยกขยะ ได้ถูกต้อง	คัดแยกขยะได้ถูกต้อง ทุกประเภท	คัดแยกขยะได้ ถูกต้อง ๓ ประเภท	คัดแยกขยะได้ถูกต้อง ๒ ประเภท	คัดแยกขยะ ได้ถูกต้อง ๑ ประเภท
๓. การนำเสนอ ผลงาน	ใช้วิธีการ / สื่อในการ นำเสนอที่น่าสนใจ ตามเวลาที่กำหนด และกระตุ้นให้ผู้อื่น มีส่วนร่วม	ใช้วิธีการ / สื่อใน การนำเสนอที่ น่าสนใจ ตามเวลา ที่กำหนด	ใช้วิธีการ / สื่อในการ นำเสนอที่ไม่น่าสนใจ	ใช้วิธีการ / สื่อใน การนำเสนอที่ไม่ได้
๔. เห็นความสำคัญ ของการจัด สิ่งแวดล้อม ให้ถูกสุขลักษณะ	คิดเชื่อมโยงและมี แนวทางการปฏิบัติ และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้จริง เพื่อจัดสิ่งแวดล้อม ให้ถูกสุขลักษณะ	คิดเชื่อมโยงและมี แนวทางการปฏิบัติ	คิดเชื่อมโยงได้ แต่ไม่มีแนวทาง การปฏิบัติ	ไม่มีการคิด เชื่อมโยงและ แนวทางในการ ปฏิบัติ
๕. ใฝ่เรียนรู้	แสวงหาความรู้จาก แหล่งอื่น ๆ ๓ แหล่ง ขึ้นไป และบอก แหล่งที่มา	แสวงหาความรู้จาก แหล่งอื่น ๆ ๑-๒ แหล่งขึ้นไป และ บอกแหล่งที่มา	แสวงหาความรู้จาก แหล่งอื่น ๆ ไม่บอก แหล่งที่มา	ไม่มีข้อมูลการ แสวงหาความรู้

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๖-๒๐	หมายถึง ดีมาก
คะแนน ๑๑-๑๕	หมายถึง ดี
คะแนน ๖-๑๐	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๑-๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....

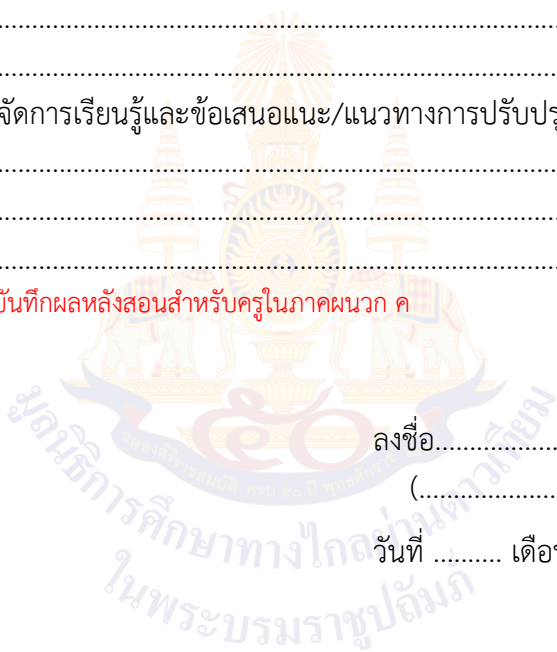
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง ถังขยะน่ารู้  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดีชีวิตมีสุข  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนประเภทของถังขยะแต่ละถังพร้อมยกตัวอย่างขยะในแต่ละประเภท  
 มาอย่างน้อย ๓ ชื่อ

### ตัวอย่างขยะ

..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
---	---	---	---

.....  
 .....

.....  
 .....

.....  
 .....

.....  
 .....

เฉลยใบงานที่ ๔ เรื่อง ถังขยะน่ารู้  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดีชีวิตมีสุข  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนประเภทของถังขยะแต่ละถังพร้อมยกตัวอย่างขยะในแต่ละประเภท  
 มาอย่างน้อย ๓ ชื่อ

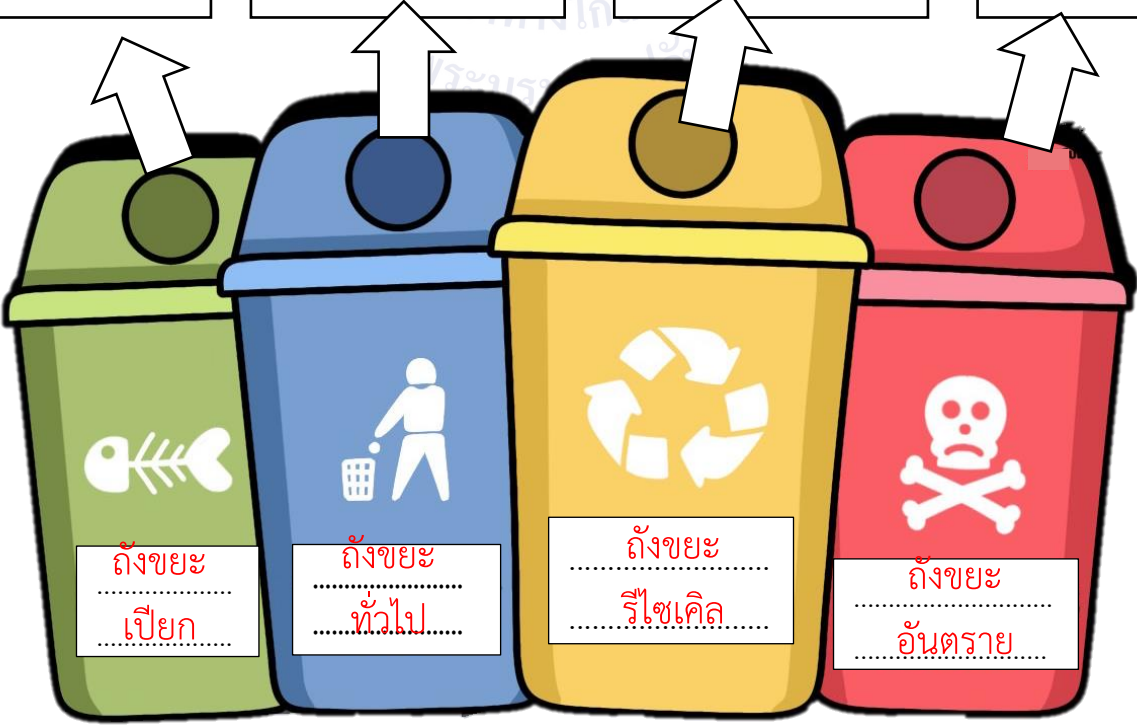
### ตัวอย่างขยะ

๑. เปลือกผลไม้  
 ๒. ใบไม้  
 ๓. เศษอาหาร

๑. กล่องโฟม  
 ใช้แล้ว  
 ๒. ซองขนม  
 ๓. กล่องนม

๑. ขวดพลาสติก  
 ๒. กระดาษ  
 หนังสือพิมพ์  
 ๓. กระดาษลัง

๑. หน้ากากอนามัย  
 ที่ใช้แล้ว  
 ๒. ขวดยาฆ่าแมลง  
 ๓. หลอดไฟ





สื่อสำหรับครู เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สิ่งแวดล้อมที่ดีมีความสุข  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพ ห้องนอนรกไม่เรียบร้อย



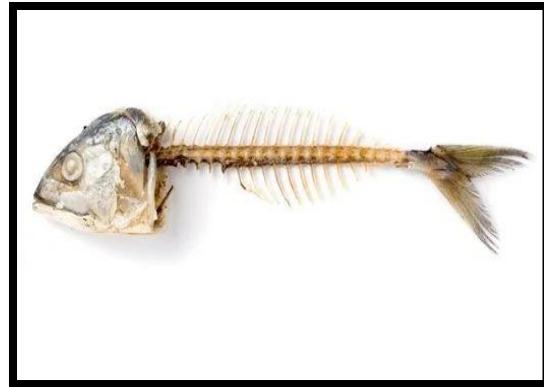
ภาพ ห้องนอนสะอาดเรียบร้อย

## ตัวอย่างถังขยะ ๔ สี

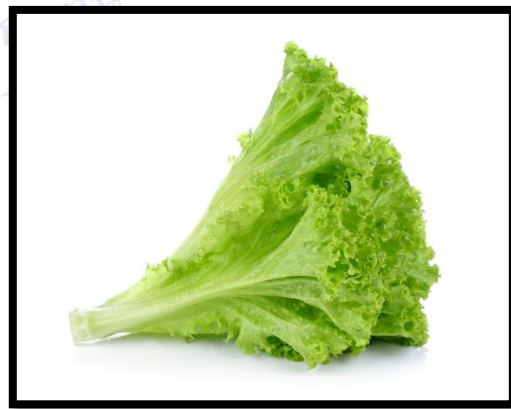


ในพระบรมราชูปถัมภ์

# ภาพ กิจกรรมทิ้งฉันให้ถูกต้อง



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี  
การศึกษาดูงาน  
ในพระบรมราชูปถัมภ์





ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_  
 หน่วยงานการเรียนรู้ที่ \_\_\_\_\_ เรื่อง \_\_\_\_\_

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑.					<input type="checkbox"/>
๒.					<input type="checkbox"/>
๓.					<input type="checkbox"/>
๔.					<input type="checkbox"/>
๕.					<input type="checkbox"/>
๖.					<input type="checkbox"/>
๗.					<input type="checkbox"/>

\*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

๔. สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ :  กลางภาค       ปลายภาค       หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในกลางภาคเรียน คือ .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ .....

.....  
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....  
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ .....

.....  
.....

## บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๕๑. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑. กรุงเทพฯ.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๕๔. การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๕๔. (ร่าง) แนวทางการพัฒนา

ทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย จำกัด.

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต. ๒๕๕๕. ๖ คำถามสร้างทักษะชีวิต: ประสบการณ์สำหรับ ครูทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้

## ภาคผนวก ก

### แบบประเมินรวม

- แบบประเมินการเรียนรู้ตามสาระการเรียนรู้
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์





## แบบประเมินผลงาน/ชิ้นงาน

ชื่อ - สกุล	ความคิดสร้างสรรค์				ความประณีตสวยงาม				ความสะอาด				ความแข็งแรงคงทน				ทำงานเสร็จทันเวลา			
	๔	๓	๒	๑	๔	๓	๒	๑	๔	๓	๒	๑	๔	๓	๒	๑	๔	๓	๒	๑

(ลงชื่อ) ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

### เกณฑ์การประเมินและเกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ

- |   |   |          |         |   |
|---|---|----------|---------|---|
| ๔ | = | ดีมาก    | หมายถึง | ปฏิบัติหรือแสดงคุณลักษณะเด่นชัด         |
| ๓ | = | ดี       | หมายถึง | ปฏิบัติหรือแสดงคุณลักษณะค่อนข้างเด่นชัด |
| ๒ | = | พอใช้    | หมายถึง | ปฏิบัติหรือแสดงคุณลักษณะปานกลาง         |
| ๑ | = | ปรับปรุง | หมายถึง | ปฏิบัติหรือแสดงคุณลักษณะน้อย            |



## แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

ชื่อ - สกุล	ความร่วมมือ				เนื้อหาครบถ้วน และถูกต้อง				ความเหมาะสมของ เวลา				การแสดงออก ของตัวละคร				ความสมจริง			
	๔	๓	๒	๑	๔	๓	๒	๑	๔	๓	๒	๑	๔	๓	๒	๑	๔	๓	๒	๑

(ลงชื่อ) ..... ผู้ประเมิน  
..... / ..... / .....

### เกณฑ์การประเมินและเกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ

- |   |   |          |         |   |
|---|---|----------|---------|---|
| ๔ | = | ดีมาก    | หมายถึง | ปฏิบัติหรือแสดงคุณลักษณะเด่นชัด         |
| ๓ | = | ดี       | หมายถึง | ปฏิบัติหรือแสดงคุณลักษณะค่อนข้างเด่นชัด |
| ๒ | = | พอใช้    | หมายถึง | ปฏิบัติหรือแสดงคุณลักษณะปานกลาง         |
| ๑ | = | ปรับปรุง | หมายถึง | ปฏิบัติหรือแสดงคุณลักษณะน้อย            |

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ใฝ่เรียนรู้

ชื่อผู้ประเมิน.....โรงเรียน.....ชั้น.....หน่วยที่.....แผนที่.....

**คำชี้แจง** สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียนแล้วให้คะแนนในช่องทำรายการ  
ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับคะแนน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการประเมิน			ระดับคะแนน		
		มีส่วนร่วมในการเรียนรู้และเข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน	มีส่วนร่วมในการเรียนรู้และเข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนบ่อยครั้ง	มีส่วนร่วมในการเรียนรู้และเข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนเป็นประจำ	๓	๒	๑

### เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและสม่ำเสมอ	ระดับ	๓
พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและบ่อยครั้ง	ระดับ	๒
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง	ระดับ	๑

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มุ่งมั่นในการทำงาน

ชื่อผู้ประเมิน.....โรงเรียน.....ชั้น.....หน่วยที่.....แผนที่.....

**คำชี้แจง** สังกัดพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียนแล้วให้คะแนนในช่องทำรายการ  
ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับคะแนน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการประเมิน			ระดับคะแนน		
		ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนางานให้ดีขึ้น	ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ	ไม่ตั้งใจและไม่รับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ	๓	๒	๑

### เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและสม่ำเสมอ	ระดับ ๓
พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและบ่อยครั้ง	ระดับ ๒
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง	ระดับ ๑



ภาคผนวก ข  
ผังกราฟิก  
(Graphic Organizers)

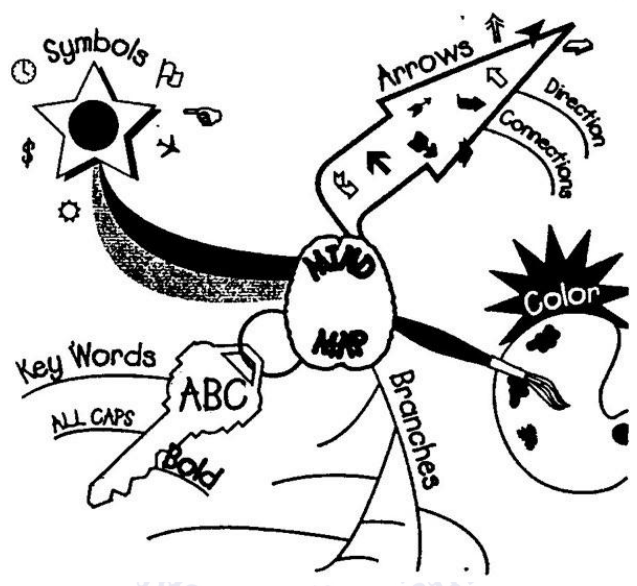
ในพระบรมราชูปถัมภ์

# ผังกราฟิก

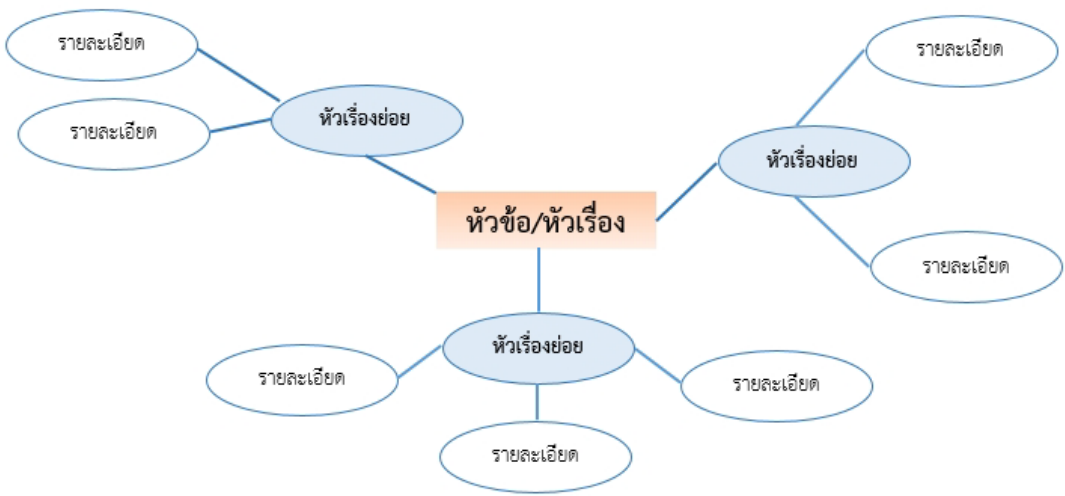
## (Graphic Organizers)

๑. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นมโนทัศน์ (Concept Development Organizers)

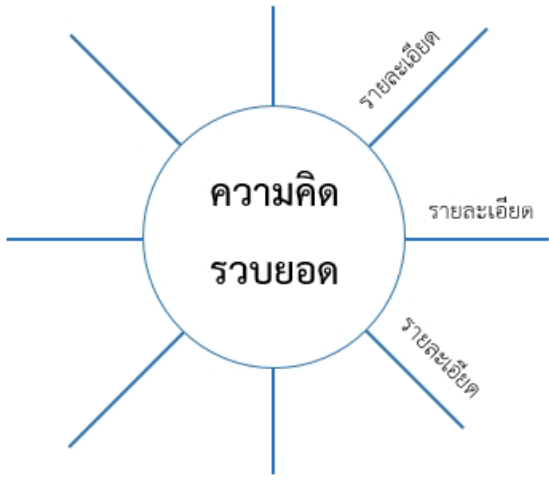
★ ผังความคิด (Mind Map)



★ ผัง Word Web



★ ผังมโนทัศน์ (Concept Map)



★ ตารางมโนทัศน์ (Concept Charts)

ใคร - Who
อะไร - What
ที่ไหน - Where
เมื่อไหร่ - When
ทำไม - Why

5W Chart

รูป/เห็น - Looks
รสชาติ - Tastes
กลิ่น - Smells
เสียง - Sounds
สัมผัส - Feels

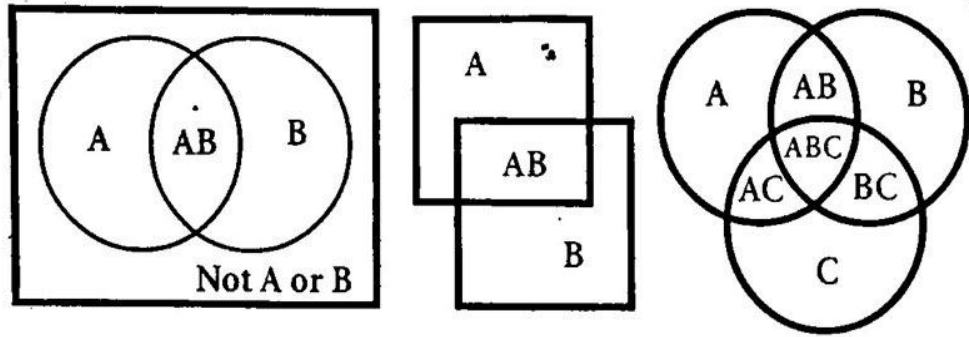
Senses Chart

รู้อยู่แล้ว Know	อยากรู้ Wonder	เรียนรู้ Learned

KWL (Know - Wonder - Learned Chart)

๒. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นารเปรียบเทียบ (Compare/Contrast Organizers)

★ เวนน์ไดอะแกรม (Venn Diagrams)





★ ตารางเปรียบเทียบ (Comparison charts)

ความเหมือน	ความต่าง

T-Chart

รายการที่ 1	รายการที่ 2
คุณลักษณะที่ 1	
คุณลักษณะที่ 2	
คุณลักษณะที่ 3	

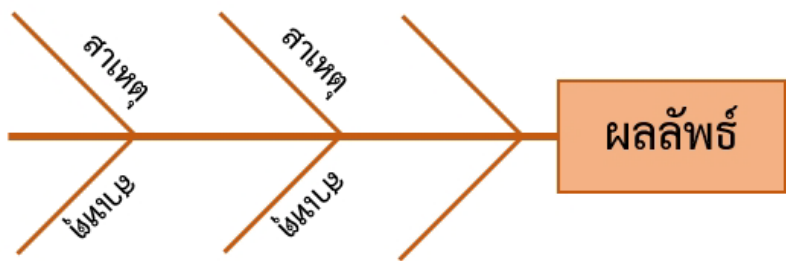
Compare or Contrast Chart

รายการที่ 1	รายการที่ 2	รายการที่ 1	รายการที่ 2
Compare		Contrast	
คุณลักษณะที่ 1		คุณลักษณะที่ 1	
คุณลักษณะที่ 2		คุณลักษณะที่ 2	
คุณลักษณะที่ 3		คุณลักษณะที่ 3	

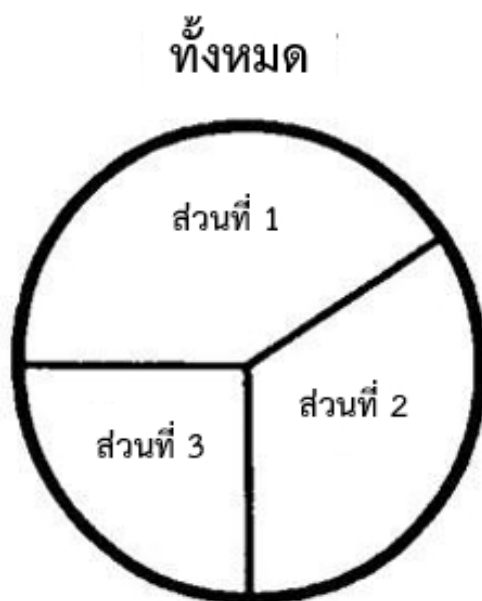
Compare & Contrast Chart

๓. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผล (Relational Organizers)

★ ผังก้างปลา (Fish Bone)

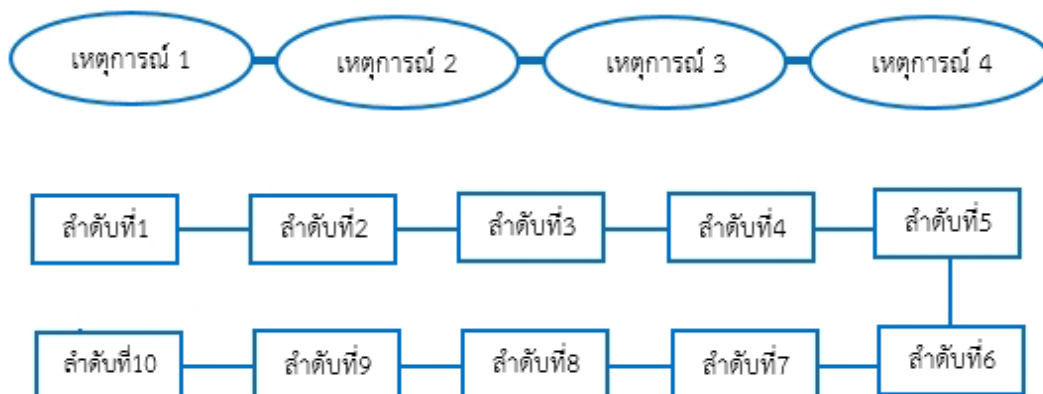


★ แผนภูมิรูปพาย (Pie Chart)

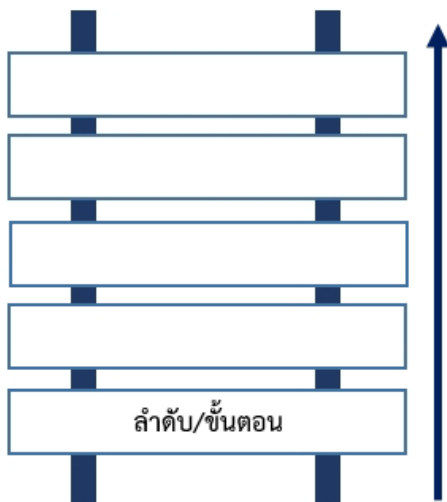


๔. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นารเรียงลำดับเหตุการณ์/ขั้นตอน (Sequence Organizers)

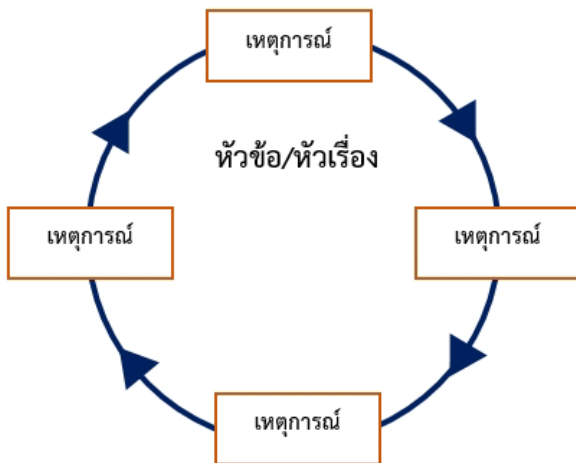
★ ผังลูกโซ่ (Chains)



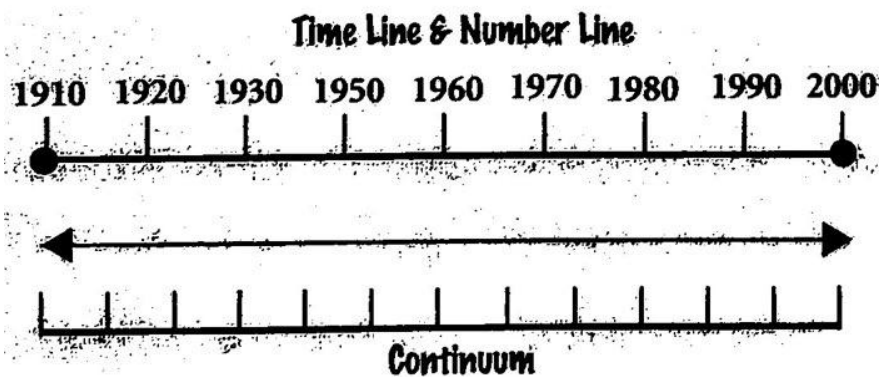
★ ผังขั้นบันได (Ladder)



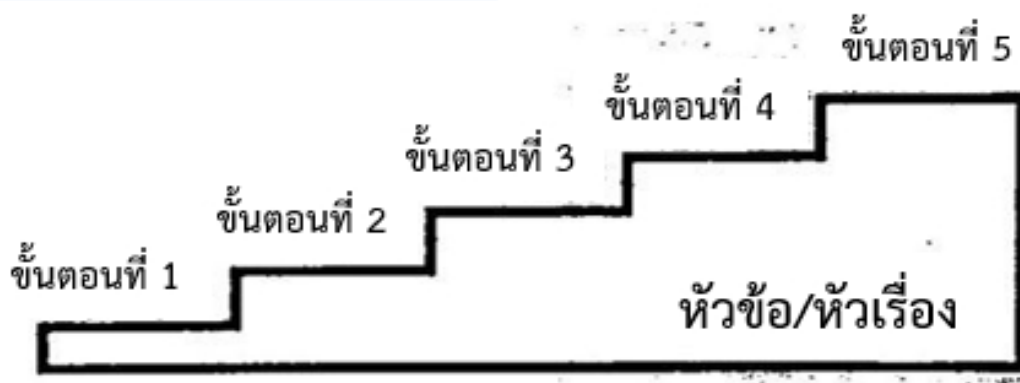
★ ผังวัฏจักร (Cycle Graphs)



★ ผังกราฟเส้น (Line Graphs)



★ ตารางขั้นบันได (Step Chart)

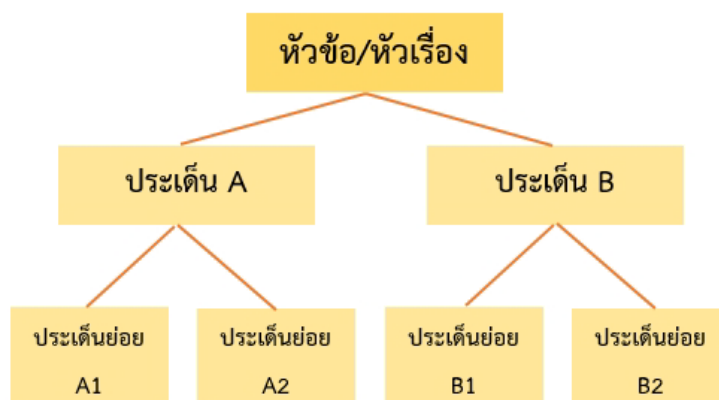


★ ผังแผ่นภาพ/การ์ตูน (Cartoon & Picture Strips)

ภาพที่ 1	ภาพที่ 2	ภาพที่ 3	ภาพที่ 4	ภาพที่ 5
----------	----------	----------	----------	----------

๕. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการจัดหมวดหมู่/การแบ่งประเภท  
(Categorize/Classify Organizers)

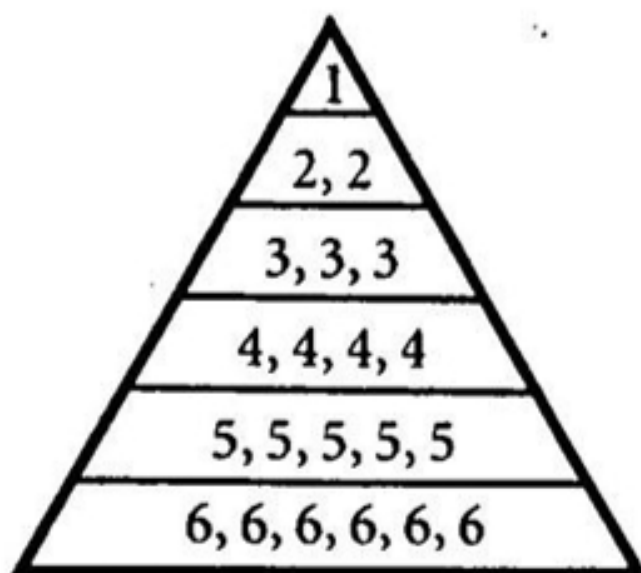
★ ผังต้นไม้ (Tree)



★ ผังประเภท/หมวดหมู่ (Categories)

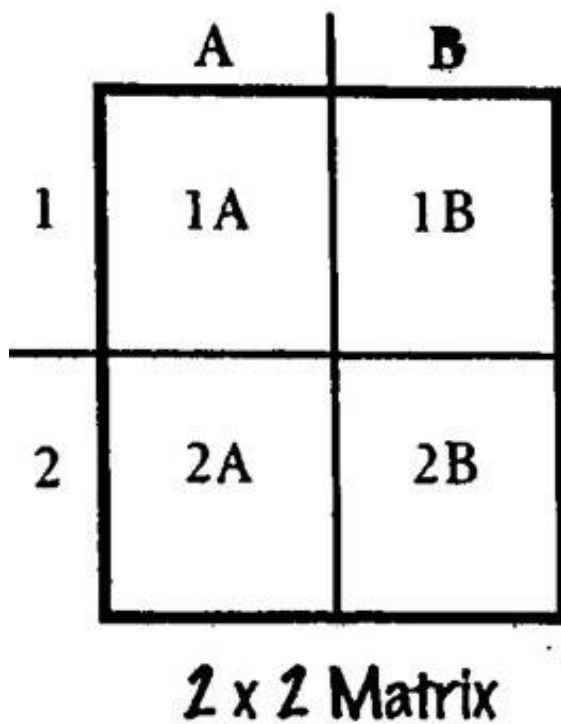


★ ผังพีระมิด (Pyramid)



จัดลำดับตามความสำคัญ

★ ผังเมทริกซ์ (Matrix)



๖. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการประเมินผล (Evaluation Organizers)

★ Evaluation Charts

- PMI Chart

P	M	I
สิ่งที่ดี (Plus)	สิ่งที่ไม่ดี (Minus)	สิ่งที่น่าสนใจ (Interesting)

PMI Chart

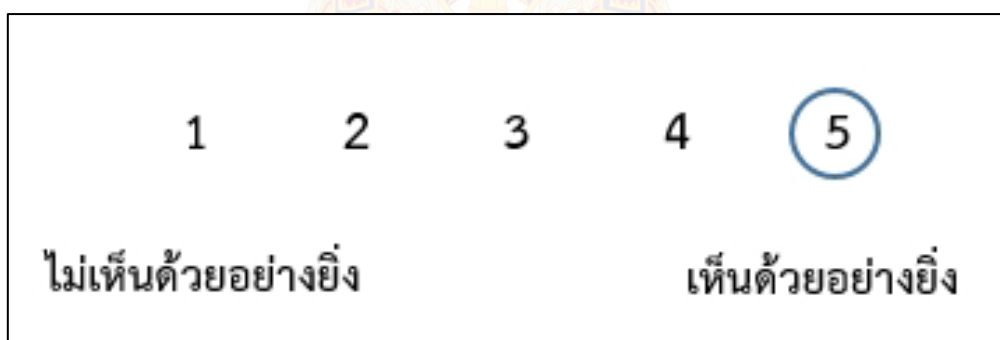
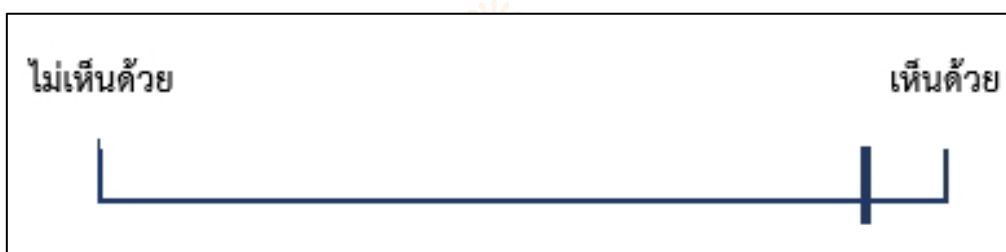
## - Plus/Minus Chart

+	-
บวก หรือ ชอบ หรือ เห็นด้วย	ลบ หรือ ไม่ชอบ หรือ ไม่เห็นด้วย

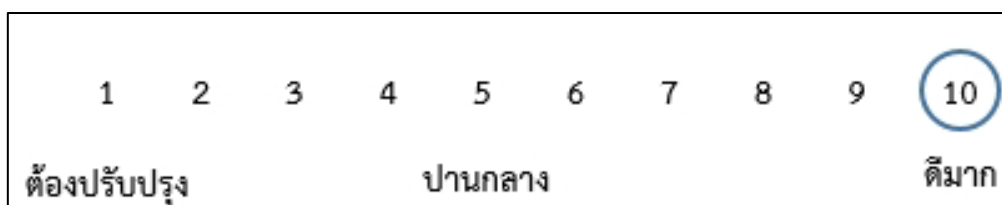
Plus/Minus T-Chart

## ★ Scales

## - Agreement Scales



## - Evaluation Scales



## ภาคผนวก ค

- แบบประเมินตนเอง (Self Reflection Form)
- แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)
- แนวคำถามการบันทึกผลหลังการสอนสำหรับครู (Reflection Question)



## การประเมินตนเอง (Self Reflection) และการทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

การประเมินตนเอง/ การบันทึกการเรียนรู้ เป็นการประเมินตนเอง/ บันทึกสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากเนื้อหา บทเรียน หรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับกระบวนการที่ได้จากการเรียนรู้ของตน การประเมินตนเอง/ บันทึกการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่สะท้อนการเรียนของผู้เรียนและการค้นพบปัญหาการเรียนรู้ รวมทั้งเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เรียนรู้กับประสบการณ์เดิม

### แนวทางการใช้แบบประเมินตนเอง (Self Reflection Form)/ แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ก่อนการประเมินตนเอง/ การบันทึกการเรียนรู้ ครูควรชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจความหมายของการประเมินตนเอง/ การบันทึกการเรียนรู้ ลักษณะของการบันทึกประโยชน์ ความยาวของการบันทึก การเรียนรู้ที่เขียนในแต่ละครั้ง เกณฑ์การเขียน การกำหนดเวลาส่งบันทึกการเรียนรู้ การยกตัวอย่างของการประเมินตนเอง/ การบันทึกการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนวางแผนการประเมินตนเอง/ การบันทึกการเรียนรู้ของตนเองได้ ทั้งนี้ในครั้งแรกครูควรให้เวลากับการทำแบบประเมินตนเอง/ แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน โดยทำร่วมกับนักเรียนเพื่อแนะนำวิธีการประเมิน/ การบันทึกแบบสะท้อนคิด

การประเมินตนเอง/ การบันทึกการเรียนรู้ในระยะเริ่มต้น ควรให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับเนื้อหาที่เรียน เพราะสามารถเขียนได้ง่ายกว่า จะทำให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการบันทึกการเรียนรู้

การให้ผลสะท้อนกลับของครูต่อนักเรียนควรทำด้วยความเต็มใจ ครูอ่านบันทึกการเรียนรู้ แล้วพูดหรือเขียนตอบกลับไปบนบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนในทันที สิ่งที่ครูตอบกลับควรเป็นการแนะนำแนวทางการให้ความคิดเห็น การให้กำลังใจ การชมเชย หรือตอบกลับปัญหาที่นักเรียนถาม รวมไปถึงการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้มีการคิดและตอบกลับมายังครูผู้สอน หากครูมีเวลาควรอ่านบันทึกการเรียนรู้และตอบกลับในชั้นเรียน และควรอ่านสิ่งที่นักเรียนบันทึกพร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ ข้อเสนอแนะในเชิงบวกและสร้างสรรค์

การประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคน โดยการประเมินตนเอง/ การบันทึกการเรียนรู้ เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สะท้อนคิดสิ่งที่เรียนรู้ทั้งที่ทำได้ดีและยังต้องพัฒนา นักเรียนทำแบบประเมินตนเองหลังจบการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้/ หน่วยการเรียนรู้ย่อย และทำแบบบันทึกการเรียนรู้ในช่วงกลางภาคเรียน และปลายภาคเรียน/ หลังจบแต่ละหน่วยการเรียนรู้ โดยประเมินตนเองตามประเด็นสำคัญที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้หรือหัวเรื่องของแต่ละวิชา และเพื่อให้ครูได้นำข้อมูลจากแบบประเมินตนเอง/ แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ไปพัฒนาการสอนของตนเองและช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลต่อไป



ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ \_\_\_\_\_ เรื่อง \_\_\_\_\_

สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี      ☆☆ ฉันทำได้บ้าง      ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่ง que ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑.	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๒.	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๓.	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๔.	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๕.	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๖.	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๗.	☆☆☆	<input type="checkbox"/>

\*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)



ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ \_\_\_\_\_ เรื่อง \_\_\_\_\_

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑.					<input type="checkbox"/>
๒.					<input type="checkbox"/>
๓.					<input type="checkbox"/>
๔.					<input type="checkbox"/>
๕.					<input type="checkbox"/>
๖.					<input type="checkbox"/>
๗.					<input type="checkbox"/>

\*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....  
 .....

๓. สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....  
 .....

๔. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....  
 .....



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ :  กลางภาค     ปลายภาค     หน่วยการเรียนรู้ที่.....



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....



### แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ :  กลางภาค     ปลายภาค     หน่วยการเรียนรู้ที่.....



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....



## แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ :  กลางภาค     ปลายภาค     หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในกลางภาคเรียน คือ .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ .....

.....  
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก .....

.....  
.....



## แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ :  กลางภาค     ปลายภาค     หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในปลายภาคเรียน คือ .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ .....

.....  
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ .....

.....  
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก .....

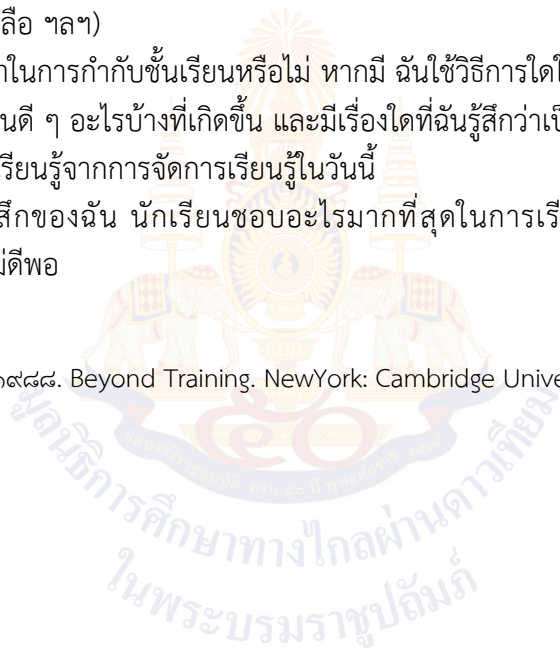
.....  
.....

## คำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูปลายทาง

\*\*\*\*\*

๑. การเข้าสู่บทเรียนช่วยให้นักเรียนของฉันกระตือรือร้น กับบทเรียนที่จะเรียนต่อไปหรือไม่ เพียงใด ฉันมีบทบาทในการช่วยให้นักเรียนเห็นความเชื่อมโยงกับบทเรียนหรือไม่ อย่างไร
๒. วันนี้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมกับการเรียนรู้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด ในบทเรียนต่อไปฉันควรจะทำอย่างไร เพื่อสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วมของนักเรียนให้เพิ่มขึ้น
๓. การจัดกิจกรรมในวันนี้ราบรื่นดีหรือไม่ ฉันพอใจกับการจัดกลุ่มของนักเรียนในระดับใด เพราะเหตุใด มีสิ่งใด/ เทคนิคใดที่ควรปรับให้การจัดการราบรื่น/ดีขึ้นกว่าเดิม
๔. วันนี้ฉันดูแลนักเรียนทั่วถึงและเป็นไปตามความแตกต่างของนักเรียนในชั้นหรือไม่ อย่างไร
๕. ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่น่าสนใจหรือแตกต่างในระหว่างการเรียนรู้จากที่ผ่านมาหรือไม่ อย่างไร
๖. ในวันนี้ฉันมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนของฉันในรูปแบบใดบ้าง (เช่น ให้กำลังใจ กล่าวชมเชย ให้ความช่วยเหลือ ฯลฯ)
๗. วันนี้ฉันมีปัญหาในการกำกับชั้นเรียนหรือไม่ หากมี ฉันใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหา
๘. ในช่วงนี้มีส่วนดี ๆ อะไรบ้างที่เกิดขึ้น และมีเรื่องใดที่ฉันรู้สึกว่าเป็นไปตามความคาดหวัง
๙. สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการจัดการเรียนรู้ในวันนี้
๑๐. ตามความรู้สึกของฉัน นักเรียนชอบอะไรมากที่สุดในการเรียนวันนี้ และสิ่งใดที่นักเรียนยังตอบสนองไม่ดีพอ

(ปรับจาก Richards, J.C. ๑๙๘๘. Beyond Training. New York: Cambridge University Press. หน้า ๑๖๙-๑๗๐.)





## ภาคผนวก ง

ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน  
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์



ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน  
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ณ วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๖ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
๑.๑ ใช้ภาษา ถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเอง ด้วยการพูดและการเขียน	พูดหรือเขียนคำสั้นๆ เพื่อถ่ายทอดความคิดจากประสบการณ์ของตนเอง เพื่อให้ผู้อื่น เข้าใจ พูดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์ของตนเอง	พูดและเขียนถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกที่มีต่อสารที่ได้รับ เพื่อให้ผู้อื่น เข้าใจ พูดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์ของตนเอง <u>อย่างเป็นเหตุเป็นผล</u>	พูดและเขียนถ่ายทอดข้อมูลหรือข้อเท็จจริงจากสารที่ได้รับ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	พูดและเขียนถ่ายทอดความรู้ ประเด็นสำคัญ มุมมอง/แนวคิดจากสารที่ได้รับ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	พูดและเขียนถ่ายทอดความรู้ ประเด็นสำคัญ มุมมอง/แนวคิดจากสารที่ได้รับ <u>อย่างเป็นเหตุเป็นผล</u> เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	พูดและเขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม <u>วัตถุประสงค์ของผู้ส่งสาร</u> และประโยชน์ที่ได้รับจากสารให้ผู้อื่นเข้าใจ
๑.๒ พูดเจรจาต่อรอง	-	พูดขอความช่วยเหลือหรือพูดแสดงความต้องการของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ	พูดอธิบายความคิดเห็นของตนเองเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับโดยใช้เหตุและผล	พูดเจรจาโน้มน้าวตามความคิดเห็นของตนเอง เพื่อให้ผู้อื่นคล้อยตาม	พูดเจรจาโน้มน้าวเพื่อให้ผู้อื่นคล้อยตามหรือพูดเจรจาต่อรอง เพื่อขจัดหรือลดปัญหาความขัดแย้งในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล	พูดเจรจาโน้มน้าวหรือพูดเจรจาต่อรอง <u>อย่างเป็นเหตุเป็นผล</u> เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ
๑.๓ เลือกรับ หรือไม่รับข้อมูล ข่าวสาร	<u>ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ (การสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การรับกลิ่น</u>	<u>บอกประโยชน์และโทษ</u> ของ ข้อมูล ข่าวสาร จากแหล่งข้อมูลใกล้ตัว	เลือกรับหรือไม่รับข้อมูล ข่าวสาร จากแหล่งข้อมูล	<u>แยกแยะระหว่าง</u> ข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น และเลือกรับ	<u>วิเคราะห์ ประเมินและ</u> เลือกรับข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์หรือเลือก	<u>ตรวจสอบและประเมิน</u> ความน่าเชื่อถือของ ข้อมูล จากแหล่งข้อมูลที่

ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
	การ <u>ชิมรส</u> ) ในการรับสารจากแหล่งข้อมูลใกล้เคียงตัว		ต่าง ๆ โดย <u>ระบุเหตุผลได้</u> อย่างสมเหตุสมผล	ข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นที่มีหลักฐานที่น่าเชื่อถือหรือไม่รับข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นที่ <u>ไม่มี</u> หลักฐานที่น่าเชื่อถือ <u>พร้อมให้เหตุผล</u> ในการตัดสินใจ	ไม่รับข้อมูล ข่าวสารที่ไม่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ	หลากหลาย เพื่อเลือกรับหรือไม่รับข้อมูล ข่าวสาร
๑.๔ เลือกใช้วิธีการสื่อสาร	ใช้สื่อใกล้ตัว และเลือกวิธีการสื่อสารโดยใช้คำพูด ภาพ เสียง สัญลักษณ์ ท่าทาง หรือการเคลื่อนไหว	ใช้สื่อใกล้ตัว และเลือกวิธีการสื่อสารโดยใช้ ภาษา ภาพ เสียง สัญลักษณ์ ท่าทาง หรือการเคลื่อนไหวให้ <u>เหมาะสมกับข้อมูล</u> ที่ต้องการสื่อสาร	<u>เลือกใช้สื่อที่หลากหลาย</u> และเลือกวิธีการสื่อสาร โดยใช้ภาษา ภาพ เสียง สัญลักษณ์ หรือท่าทางให้ <u>เหมาะสมกับบุคคล</u> ที่ต้องการสื่อสาร	เลือกใช้สื่อที่หลากหลาย เข้าใจผลกระทบของสื่อที่มีต่อตนเอง กำหนดจุดมุ่งหมายในการสื่อสารแบบง่าย ๆ สามารถ <u>เลือกใช้สื่อและวิธีการ</u> สื่อสารให้เหมาะสมกับข้อมูล หรือบุคคลที่ต้องการสื่อสาร เพื่อให้ <u>เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้</u>	<u>เลือกใช้สื่ออย่าง</u> ระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อตนเอง ในเบื้องต้น กำหนดจุดมุ่งหมายในการสื่อสาร สามารถสร้างสื่อและ <u>เลือกใช้วิธีการสื่อสารที่</u> เหมาะสมกับข้อมูล มี <u>มารยาทในการสื่อสาร</u> เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง <u>และกลุ่ม</u>	เลือกใช้สื่ออย่างระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อตนเอง <u>และผู้อื่น</u> กำหนดจุดมุ่งหมายในการสื่อสาร สามารถสร้างสื่อ และเลือกใช้วิธีการ สื่อสารที่เหมาะสมกับข้อมูล หรือบุคคลที่ต้องการสื่อสาร มี <u>จริยธรรมในการสื่อสาร</u> เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง <u>และกลุ่ม</u>

## ๒. ความสามารถในการคิด

ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
<p>๒.๑ คิดพื้นฐาน (คิดวิเคราะห์)</p> <p>- จำแนกข้อมูลจัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญของข้อมูล และเปรียบเทียบข้อมูลในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว</p> <p>- เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว</p> <p>- ระบุรายละเอียดคุณลักษณะ และความคิดรวบยอดของข้อมูลต่างๆ ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว</p>	<p>เปรียบเทียบ เรียงลำดับ ความเหมือนและความแตกต่าง ของข้อมูลที่ใกล้ตัวตามที่กำหนด พร้อมทั้งระบุรายละเอียดของข้อมูล</p>	<p>เรียบเรียง จำแนกข้อมูล จัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่กำหนด พร้อมทั้งระบุรายละเอียดของข้อมูล</p>	<p>วิเคราะห์ จัดลำดับ ความสำคัญ เปรียบเทียบ ข้อมูลตามที่กำหนดให้ และสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลต่าง ๆ ได้ พร้อมทั้งบอก และเขียนรายละเอียดของคุณลักษณะของข้อมูล</p>	<p>วิเคราะห์ จำแนกข้อมูล จัดหมวดหมู่ จัดลำดับ ความสำคัญ เปรียบเทียบ ข้อมูลตามที่กำหนดให้ สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ใกล้ตัว พร้อมทั้งบอกและเขียนรายละเอียดของคุณลักษณะของข้อมูลต่างๆ ที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน</p>	<p>วิเคราะห์ จำแนกข้อมูล จัดหมวดหมู่ จัดลำดับ ความสำคัญ เปรียบเทียบ ข้อมูลในชีวิตประจำวัน ได้ อย่างสมเหตุสมผลและสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งระบุรายละเอียดของคุณลักษณะและความคิดรวบยอดข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน</p>	<p>วิเคราะห์ จำแนกข้อมูล จัดหมวดหมู่ จัดลำดับ ความสำคัญของข้อมูล และเปรียบเทียบข้อมูลได้อย่างสมเหตุสมผล และมีแนวคิดที่หลากหลายและสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลได้หลายมิติพร้อมทั้งระบุรายละเอียดคุณลักษณะ และความคิดรวบยอด ข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน</p>
<p>๒.๒ คิดขั้นสูง</p> <p>- คิดสังเคราะห์ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ หรือสารสนเทศ</p>	<p>เสนอความคิดอิสระ ผลิตชิ้นงานตามจินตนาการ ภายใต้ง่อนไข่ง่าย ๆ บอกความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับ</p>	<p>เสนอความคิดอิสระคิด คล่องแคล่วรวดเร็ว ผลิตชิ้นงานในรูปแบบที่แตกต่างจากต้นแบบ หาคำตอบได้หลายประเภท</p>	<p>ทำผลงานที่เป็นชิ้นงานหรือคิดหาวิธีการเพื่อแก้ปัญหาอย่างง่ายและไม่ซับซ้อน โดยใช้การดัดแปลงจากความคิดเดิม</p>	<p>แสดงความคิดเห็นง่าย ๆ รวบรวมข้อมูล จัดกระทำข้อมูลมาสรุปเป็นประเด็นสำคัญ หรือสารสนเทศ เพื่อวางแผนประกอบกิจการ</p>	<p>คิดสร้างสรรค์ คิดสังเคราะห์ รวบรวมข้อมูล จัดกระทำข้อมูล นำข้อมูลที่เกี่ยวข้องมาหลอมรวมสรุปเป็นองค์ความรู้ หรือ</p>	<p>คิดสร้างสรรค์ คิดสังเคราะห์ รวบรวมข้อมูล จัดกระทำข้อมูล นำข้อมูลที่เกี่ยวข้องมาหลอมรวมสรุปเป็นองค์ความรู้หรือ</p>

ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
<p>- คิดอย่างสร้างสรรค์ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ หรือสารสนเทศ ประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง และสังคมได้อย่างเหมาะสม</p> <p>- คิดอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศ ประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง และสังคมได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน</p>	<p><u>และหลายทิศทางจาก</u> สิ่งของหรือสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่คุณเคยในเวลากำกั<b>บ</b> บอก<u>เหตุผลความเข้าใจ</u> ของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน</p>	<p><u>และมีการตรวจสอบ</u> ผลงานเบื้องต้น <u>ตัดสินใจเลือกหลักฐาน</u> เพื่อสนับสนุนความเข้าใจของตนเอง</p>	<p><u>ตัดสินใจที่เกี่ยวกับตนเอง</u> ได้ และสร้างชิ้นงาน <u>คิดหาวิธีการเพื่อแก้ปัญหา</u> ด้วยการผสมผสานและ <u>ดัดแปลงจากความคิดเดิม</u> ในเวลาที่กำหนด และมีการตรวจสอบผลงานในเบื้องต้น <u>ตัดสินใจเลือกหลักฐาน</u> เพื่อสนับสนุนความเข้าใจของตนเอง พร้อมแสดง <u>การแปลความหมายข้อมูล</u> เพื่อสนับสนุนความเข้าใจของตนเอง</p>	<p>สารสนเทศ เพื่อวางแผน ประกอบการตัดสินใจที่เกี่ยวกับตนเองได้ และพัฒนาชิ้นงานหรือคิดหาวิธีการเพื่อแก้ปัญหาได้ <u>หลากหลายวิธี หรือนำสิ่ง</u> อื่นมาทดแทนสิ่งที่ขาดได้ <u>ประเมินผลงานจากเกณฑ์</u> บอกความเข้าใจที่ <u>หลากหลายจาก</u> สถานการณ์ต่าง ๆ และ <u>ตัดสินใจเลือกคำตอบ</u> เพียงคำตอบเดียว พร้อม <u>ประเมินความเหมาะสม</u> ของคำตอบ พร้อมแสดง <u>การแปลความหมายข้อมูล</u> เพื่อสนับสนุนความเข้าใจของตนเอง</p>	<p>สารสนเทศเพื่อวางแผน ประกอบการตัดสินใจที่เกี่ยวกับตนเองและสังคมได้ และพัฒนาชิ้นงานหรือคิดหาวิธีการแก้ปัญหาได้ <u>หลากหลายในเวลา</u> ที่กำหนด หรือนำสิ่งอื่นมา <u>ทดแทนสิ่งที่ขาดได้</u> มีการ <u>คิดแจจแจงรายละเอียด</u> ของวิธีการ และมีการ <u>ประเมินผลงานจากเกณฑ์</u> ตัดสินใจเลือกคำตอบ เพียงคำตอบเดียว พร้อม <u>ประเมินความเหมาะสม</u> ของคำตอบพร้อมแปล <u>ความหมายข้อมูล</u> และสามารถสรุปคำตอบได้อย่างถูกต้อง</p>

## ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
๓.๑ วิเคราะห์ปัญหา - ระบุปัญหา - ระบุสาเหตุของปัญหา - การจำแนกและจัดหมวดหมู่ปัญหา	ระบุปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ระบุปัญหาและ สาเหตุของปัญหาจากสถานการณ์ใกล้ตัวและบอกรายละเอียดของปัญหาได้	ระบุสาเหตุของปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ และจำแนกหมวดหมู่สาเหตุของปัญหา	ตั้งคำถามอย่างง่ายและระบุปัญหาจากการสังเกตสิ่งต่างๆรอบตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถคิดวิเคราะห์ จัดลำดับความสำคัญของปัญหาได้อย่างมีเหตุผล	ตั้งคำถามโดยระบุแบบแผนพฤติกรรมจากสถานการณ์ต่าง ๆ และผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น	ระบุปัญหาจากสถานการณ์ต่าง ๆ และ ประเมินความสำคัญของปัญหาโดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่จะเกิดขึ้น
๓.๒ วางแผนแก้ปัญหา	กำหนดข้อมูลของปัญหา	เลือกใช้ข้อมูลที่กำหนดให้มาออกแบบวิธีแก้ปัญหา	เลือกใช้ข้อมูลที่กำหนดให้มาออกแบบวิธี แก้ปัญหาได้หลายทางเลือก พร้อมระบุเหตุผล	เลือกใช้ข้อมูลที่รวบรวมได้และออกแบบวิธีแก้ปัญหาได้หลายทางเลือก พร้อมระบุเหตุผลที่สอดคล้องกับบริบทของปัญหา	ออกแบบวิธีแก้ปัญหาได้หลายทางเลือก พร้อมระบุข้อดีและข้อเสีย และ ประเมิน ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล	ออกแบบวิธี แก้ปัญหาได้หลายทางเลือก พร้อมระบุข้อดีและข้อเสีย และ ประเมิน ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์
๓.๓ การดำเนินการแก้ปัญหาและตรวจสอบผลการแก้ปัญหา	ลงมือแก้ปัญหตาม แผนที่ออกแบบไว้	ลงมือแก้ปัญหตามแผนที่ออกแบบ จนปัญหาได้รับการแก้ไข	ลงมือแก้ปัญหตาม แผนที่ออกแบบไว้ และตรวจสอบความถูกต้องของการแก้ปัญหา	ลงมือแก้ปัญหตาม แผนที่ออกแบบไว้ ตรวจสอบวิธีการแก้ปัญหาและ ผลการแก้ปัญหา	ลงมือแก้ปัญหตาม แผนที่ออกแบบไว้ ตรวจสอบวิธีการแก้ปัญหาและผลการแก้ปัญหา ระบุประเด็นที่ทำให้ แก้ปัญหา	ลงมือแก้ปัญหตาม แผนที่ออกแบบไว้ ตรวจสอบวิธีการแก้ปัญหาและผลการแก้ปัญหา ปรับปรุงวิธีการ และเลือกใช้เทคโนโลยีในการ

ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
					ได้สำเร็จ หรือประเด็นที่ สามารถพัฒนาให้ดีขึ้น	แก้ปัญหาจนปัญหาได้รับการแก้ไข
๓.๔ สรุปและรายงานผลการแก้ปัญหา	พูดสรุปผลการแก้ปัญหาด้วยภาษาของตนเอง	พูดหรือเขียนสรุปผลการแก้ปัญหาด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย	พูดหรือเขียนสรุป และ รายงานผลการแก้ปัญหาในรูปแบบที่กำหนดให้ได้ อย่างถูกต้อง	เขียนสรุปและรายงานผลการแก้ปัญหาในรูปแบบที่เข้าใจง่าย	เขียนสรุปและรายงานผลการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้นตอนและเข้าใจง่าย	เลือกรูปแบบการสรุปและ รายงานผลการแก้ปัญหา อย่างเป็นลำดับขั้นตอนที่เข้าใจง่ายและน่าสนใจ
๓.๕ ผลลัพธ์ของการแก้ปัญหา	ได้ชิ้นงาน หรือ คำตอบของการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ได้ ชิ้นงาน หรือ คำตอบของการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ใกล้ตัว และ แสดงให้เห็นถึงการใช้กระบวนการแก้ปัญหา	ได้ชิ้นงาน หรือ คำตอบของการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมีการตรวจสอบความถูกต้องของคำตอบ สมเหตุสมผล	ได้ ชิ้นงาน หรือ คำตอบของการแก้ปัญหาโดยแสดงให้เห็นถึงการใช้กระบวนการการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนด และเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผลและคุณธรรม	ได้ ชิ้นงาน หรือ คำตอบของการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง หรือผู้อื่น และผ่านกระบวนการแก้ปัญหา	ได้ ชิ้นงาน หรือ คำตอบของการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสม โดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ผู้อื่น สังคมหรือสิ่งแวดล้อม และผ่านกระบวนการแก้ปัญหา

## ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
๔.๑ นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่ หลากหลายมาสร้าง ชิ้นงาน/สิ่งของ/เครื่องใช้ และสามารถนำมา แก้ปัญหาในการดำเนิน ชีวิตประจำวันได้อย่าง เหมาะสม	สร้างชิ้นงานโดยใช้ความรู้ เพื่อขยายความสามารถ ของตนเองในการเล่น ทำงาน และใช้ชีวิตอย่าง <u>สะดวก</u>	สร้างชิ้นงานโดยใช้ความรู้ และทักษะเพื่อขยาย ความสามารถของตนเอง ในการเล่น ทำงาน และใช้ ชีวิตอย่างสะดวก และ <u>แก้ปัญหาได้</u>	สร้างชิ้นงานโดยใช้ความรู้ และทักษะเพื่อขยาย ความสามารถของตนเอง ในการเล่น ทำงาน และใช้ ชีวิตอย่างสะดวก และ <u>แก้ปัญหาได้เหมาะสม</u>	สร้างชิ้นงานโดยใช้ความรู้ ทักษะและกระบวนการ เพื่อขยายความสามารถ ของตนเองในการเล่น ทำงาน ใช้ชีวิตอย่าง สะดวก และแก้ปัญหาของ <u>ตนเองในชีวิตประจำวันได้ อย่างเหมาะสม</u>	สร้างชิ้นงานโดยใช้ความรู้ ทักษะและกระบวนการ เพื่อขยายความสามารถ ของตนเองในการเล่น ทำงาน ใช้ชีวิตอย่าง สะดวก และแก้ปัญหาของ <u>ตนเองในชีวิตประจำวัน และสถานการณ์ปัจจุบัน ได้อย่างเหมาะสม</u>	สร้างชิ้นงานโดยใช้ความรู้ ทักษะและกระบวนการ เพื่อขยายความสามารถ ของตนเองในการเล่น ทำงาน ใช้ชีวิตอย่าง สะดวก และแก้ปัญหาของ <u>ตนเองในชีวิตประจำวัน และสถานการณ์ปัจจุบัน ได้อย่างเหมาะสม โดย คำนึงถึงผลกระทบต่อ สังคมและสิ่งแวดล้อม</u>
๔.๒ เรียนรู้ด้วยตนเอง และเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง	สอบถามข้อมูลข่าวสาร หรือความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ กำหนดให้	<u>สืบค้นข้อมูลข่าวสาร หรือ ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ กำหนดให้หรือแหล่ง เรียนรู้ต่าง ๆ ที่กำหนดให้</u>	สืบค้นข้อมูลข่าวสาร หรือ ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ กำหนดให้ หรือแหล่ง เรียนรู้ต่าง ๆ และสามารถ ระบุที่มาของข้อมูล	สืบค้นข้อมูลข่าวสาร หรือ ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ สนใจจากแหล่งเรียนรู้ ต่าง ๆ ที่น่าเชื่อถือและ สามารถระบุที่มาของ ข้อมูล	สืบค้นข้อมูลหรือใช้วิธีการ อื่น ๆ ในการหาข้อมูลหรือ ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ เรียน และเรื่องที่สนใจ เพิ่มเติมจากบทเรียนจาก แหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ น่าเชื่อถือและ สามารถ ระบุที่มาของข้อมูลได้	สืบค้นข้อมูลหรือใช้วิธีการ อื่น ๆ ในการหาข้อมูลหรือ ความรู้ เพิ่มเติมจาก บทเรียน จนได้ข้อมูลหรือ ความรู้ที่น่าเชื่อถือและนำ ความรู้ที่ได้มาเชื่อมโยง กับบทเรียนและนำเสนอ องค์ความรู้



ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
๔.๓ ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข	รู้บทบาทหน้าที่ของตนเองและปฏิบัติงานตามที่ตนเองได้รับมอบหมายได้ บรรลุผลสำเร็จตามข้อตกลง สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองจากประสบการณ์ และใช้ทรัพยากรอย่างถูกต้อง จัดเก็บและดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวได้ตามคำชี้แนะ	รู้บทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม โดยใช้จุดเด่นของตนเองในการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายได้ บรรลุผลสำเร็จตามข้อตกลง สามารถแสดงความคิดเห็นโดยใช้ความรู้ที่เรียนมา และใช้ทรัพยากรอย่างถูกต้อง จัดเก็บและดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ส่วนรวมได้ตามคำชี้แนะ	แบ่งบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่มและปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายได้ บรรลุผลสำเร็จตามข้อตกลง และสามารถแสดงความคิดเห็นเพื่อหาทางเลือก และตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และใช้ทรัพยากรต่างๆ รับผิดชอบ จัดเก็บและดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวได้ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน	รับผิดชอบบทบาทหน้าที่ของตนเองและช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม และสามารถแสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นในการหาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และใช้ทรัพยากรต่างๆ อย่างรู้คุณค่า จัดเก็บและดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวได้ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน	แบ่งบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม ยอมรับบทบาทหน้าที่ของตนเองและของเพื่อนในกลุ่มช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม สามารถแสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นในการหาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น สะท้อนผลการปฏิบัติงานของตนเองและรู้จักใช้ประโยชน์จากทรัพยากรในชุมชนอย่างคุ้มค่าและสร้างสรรค์	สะท้อนผลการปฏิบัติงานของตนเอง และของกลุ่ม สามารถยอมรับการปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่เพื่อให้งานพัฒนาและสำเร็จ และรู้จักใช้ประโยชน์จากทรัพยากรในชุมชนอย่างรู้คุณค่า โดยคำนึงถึงผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
๔.๔ จัดการกับปัญหาและความขัดแย้งในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	เมื่อพบปัญหาและความขัดแย้ง และปฏิบัติตนตามข้อตกลงในการทำกิจกรรมโดยบอกทางเลือกและตัดสินใจในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม	เมื่อพบปัญหา และความขัดแย้ง พร้อมระบุปัญหาที่เกิดขึ้นและปฏิบัติตามข้อตกลงในการทำกิจกรรม และใช้กิริยาท่าทาง น้ำเสียงที่สุภาพในการแก้ปัญหา	เมื่อพบปัญหาพร้อมระบุประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นและปฏิบัติตามข้อตกลงในการทำกิจกรรม พร้อมทั้งนำเสนอความคิดในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ด้วยกิริยา ท่าทาง น้ำเสียงสุภาพ	รู้สาเหตุของปัญหา และหาทางออกร่วมกับผู้อื่นในการแก้ปัญหา หรือลดความขัดแย้งในการทำกิจกรรมอย่างมีเหตุผล และบอกได้ว่าสถานการณ์ที่เป็นปัญหา	บอกผลของทางเลือกที่ตัดสินใจในการจัดการปัญหา และหาทางออกร่วมกับผู้อื่น หรือลดความขัดแย้งอย่างมีเหตุผล โดยใช้การปรึกษาหารือตามวิถีประชาธิปไตย	ยอมรับวิธีการจัดการแก้ปัญหาที่แตกต่างของผู้อื่น เพื่อหาทางออกในการแก้ปัญหา หรือลดความขัดแย้งและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผลโดยใช้การปรึกษาหารือตามวิถีประชาธิปไตยและรับรู้ได้ถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือก่อให้เกิดปัญหา
๔.๕ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม	บอกข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์ หรือปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน และในชั้นเรียน สภาพแวดล้อม หรือเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับตนเองและบอกอารมณ์ความรู้สึกพื้นฐาน	ติดตามข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์ หรือปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน และในชั้นเรียน สภาพแวดล้อม หรือเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับตนเองและและบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองทั้งทางบวกและทางลบอย่างมีเหตุผล	ติดตามข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์ หรือปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน และในชั้นเรียน สภาพแวดล้อม หรือเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับตนเองและและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองทั้งทางบวกและทางลบอย่างมีเหตุผล	ติดตามข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์ หรือปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน และในชั้นเรียน สภาพแวดล้อม หรือเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับตนเองและและบอกวิธีการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองทั้ง	ติดตามข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์ หรือปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน และในชั้นเรียน สภาพแวดล้อม หรือเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับตนเองและและจัดการวิธีการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองทั้ง	ติดตามข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์ หรือปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน และในชั้นเรียน สภาพแวดล้อม หรือเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับตนเองและและแสดงออกถึงการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองทั้ง

ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
				ทางบวกและทางลบอย่าง มีเหตุผล	ทางบวกและทางลบอย่าง มีเหตุผล	ทางบวกและทางลบอย่าง มีเหตุผล
๔.๖ หลีกเลียงพฤติกรรม ไม่พึงประสงค์ที่ส่งผล กระทบต่อตนเองและผู้อื่น	บอกความรู้สึก อารมณ์ พื้นฐานของตนเอง และ ปฏิบัติตามกติกาหรือ ข้อตกลงโดยบอกสิ่งที่ ตนเองสนใจและทำได้ดี โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ภายใต้การดูแลของผู้อื่น	บอกความรู้สึก อารมณ์ พื้นฐานของตนเอง และ ปฏิบัติตามกติกาหรือ ข้อตกลงโดยระบุ <u>ความสามารถของตนเอง</u> ได้โดยไม่ทำให้ผู้อื่น เดือดร้อนภายใต้การดูแล ของผู้อื่น	ควบคุมอารมณ์และ ความรู้สึกของตนเอง และ ปฏิบัติตามกติกาหรือ ข้อตกลงโดยระบุ <u>ความสามารถของตนเอง</u> และเพื่อนได้โดยไม่ทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อนภายใต้การ ติดตามของผู้อื่น	ควบคุมอารมณ์และ ความรู้สึกของตนเอง และ ปฏิบัติตามกติกาหรือ ข้อตกลงโดยระบุ <u>ความสามารถของตนเอง</u> และเพื่อนได้โดยไม่ทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อนภายใต้การ ติดตามของผู้อื่น	ควบคุมอารมณ์และ ความรู้สึกของตนเอง และ ปฏิบัติตามกติกาหรือ ข้อตกลงโดยสามารถ <u>ควบคุมตนเองโดยกิจวัตร</u> <u>ประจำวันอย่างสม่ำเสมอ</u>	ควบคุมอารมณ์และ ความรู้สึกของตนเอง และ ปฏิบัติตามกติกาหรือ ข้อตกลงโดยบอกจุดแข็ง และลักษณะนิสัยด้าน <u>วิชาการและกระตือรือร้น</u> <u>รวมทั้งเกาะติดกับงาน</u> <u>และการเรียนตนเอง</u>



## ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
<p>๕.๑ เลือกและใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและ สังคม</p> <p>- เลือกและใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม</p> <p>- เลือกและใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม</p> <p>- เลือกและใช้เทคโนโลยีในการทำงานและนำเสนอผลงานอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม</p> <p>- การเลือกและใช้เทคโนโลยีในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม</p>	<p>เลือกและใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ รู้จักการใช้เทคโนโลยีเบื้องต้น</p>	<p><u>เลือกและใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ตาม</u> <u>วัตถุประสงค์ ทำงานและ</u> <u>แก้ปัญหาอย่างง่ายตาม</u> <u>สถานการณ์ที่กำหนด</u></p>	<p>เลือกและใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ด้วยตนเองตามความสนใจ ใช้เทคโนโลยีเพื่อเรียนรู้และทำงานอย่างเป็นลำดับขั้นตอน</p>	<p>เลือกและใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ สืบค้น ข้อมูลสื่อสารและทำงานได้ตามวัตถุประสงค์และเป็นประโยชน์ ต่อตนเอง</p>	<p>เลือกและใช้เทคโนโลยีในการค้นหา จัดการ และนำเสนอข้อมูล เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างเป็นลำดับขั้นตอน อย่างมีคุณธรรม จริยธรรม</p>	<p>เลือกและใช้เทคโนโลยีในการค้นหา จัดการ สื่อสารและนำเสนอข้อมูลเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและสร้างสรรค์ผลงาน อย่างมีคุณธรรม จริยธรรม</p>

ตัวชี้วัด	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
๕.๒ มีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี	แสดงขั้นตอนการแก้ปัญหาโดยการบอกเล่าหรือวาดภาพ	แสดงขั้นตอนการแก้ปัญหาที่กำหนดให้ โดยการบอกเล่า การเขียน การวาดภาพ และใช้สัญลักษณ์	กำหนดปัญหาหรือความต้องการ และใช้อัลกอริทึมในการแก้ปัญหาอย่างง่าย	กำหนดปัญหาหรือความต้องการ รวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ ใช้เทคโนโลยีหรือการใช้ซอฟต์แวร์ในการออกแบบอย่างง่าย ประมวลผลจนเกิดชิ้นงาน และประเมินชิ้นงาน	กำหนดปัญหาได้อย่างชัดเจน ใช้เทคโนโลยีหรือซอฟต์แวร์ในการรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ การออกแบบและการแก้ปัญหา รวมถึงการประมวลผลจนเกิดชิ้นงาน และประเมินชิ้นงาน	กำหนดปัญหาได้อย่างชัดเจน และใช้เทคโนโลยีหรือซอฟต์แวร์ในการรวบรวมข้อมูล การออกแบบได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการประมวลผลจนเกิดชิ้นงาน และประเมินประสิทธิภาพของชิ้นงาน



**คณะผู้จัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ระดับประถมศึกษา**

**คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ (ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๑)**

**ที่ปรึกษามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์**

พลเอก ดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ	ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์นราพร จันทร์โอชา	รองประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ พูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

**ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ**

นายสมเกียรติ ขอบผล	ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ
นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ	ข้าราชการบำนาญ อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงศึกษาธิการ

**ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน**

นายบุญรักษ์ ยอดเพชร	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายณรงค์ แผ้วพลสง	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาวอุษณีย์ ธโนศวรรย์	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสุกัญญา งามบรรจง	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายอัมพร พินะสา	ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายสนธิ แยมเพชร	ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

**ที่ปรึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้บูรณาการ**

นายอรรถสิทธิ์ รัตนแคล้ว	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา
นายเทวรัฐ โตไทยะ	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต ๑
นายจุฬา ชินวงศ์	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต ๓
นายสมัย ธนะศรี	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา น่าน เขต ๒
นายโกวิท เพลินจิตต์	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา อุบลราชธานี เขต ๑

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางนิรมล ตูจันดา	ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาหลักสูตรและการเรียนรู้	
นางฉวี ฅตะกั่วทุ่ง	ข้าราชการบำนาญ สพป.พังงา	
๑. นางฉวี ฅ ตะกั่วทุ่ง	ข้าราชการบำนาญ	ประธาน
๒. นายปรีชา เตื่อนนิล	ข้าราชการบำนาญ	สพป.สกลนคร เขต ๓
๓. นางสาวจรงค์ รัตน์วิฑูรย์	ข้าราชการบำนาญ	สพป.น่าน เขต ๒
๔. นางอุไร เปียงใจ	ข้าราชการบำนาญ	สพป.น่าน เขต ๒
๕. นางประภัสสร โกศลวัฒน์	ข้าราชการบำนาญ	สพป.สกลนคร เขต ๑
๖. นางยุวดี ชุมปัญญา	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๗. นางนิตพร ศรีโนนยาง	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๘. นายศักดิ์พงษ์ วรรณवास	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๙. นายปริญญา อุปลา	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๐. นางสาวพลอยนภัส ทศนพงษ์	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๑. นางสาวสุรัชดา ภูรับพา	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพุทธรักษา	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๒. นางรัตนภรณ์ คำฝอย	ครูโรงเรียนนาจางกล้วยน้อย	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๓. นางสาวปาริชาติ บุชบงศ์	ครูโรงเรียนบ้านห้วยหินลาด	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๔. นางสาวยุวธิดา ไตรธรรม	ครูโรงเรียนบ้านห้วยหินลาด	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๕. นางวานิตย์ ธาณี	ครูโรงเรียนบ้านหนองฮีหนองแคน	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๖. นางสาวนันทพัทธ์ ศุภธีรารักษ์	ครูโรงเรียนบ้านโนนบ่อหวายดินดำ	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๗. นางสาวเรือนเพชร กิตติพิมานชัย	ครูโรงเรียนดอนมดแดง (บ้านดงบัง)	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๘. นายศิริ ไชยช่อฟ้า	ครูโรงเรียนแสนทองวิทยา	สพป.น่าน เขต ๒
๑๙. นางจินตนา ไชยช่อฟ้า	ครูโรงเรียนบ้านปางปุก	สพป.น่าน เขต ๒
๒๐. นางสาวพรพิมล ยอดแก้ว	ครูโรงเรียนบ้านปางกอม	สพป.น่าน เขต ๒
๒๑. นายจำลอง ไชยยา	ศึกษานิเทศก์	สพป.น่าน เขต ๒
๒๒. นางเพียงจิต สุวรรณพงศ์	ครูโรงเรียนบ้านหัวคำ	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๒๓. นางวิภาพร แก่นอ้วน	ครูโรงเรียนอุบลวิทยาคม	สพป.อุบลราชธานี เขต ๒
๒๔. นางวิภาดา ขุนนิตย์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางกัน	สพป.พังงา
๒๕. นางสาวมณีรัตน์ บุญเต็ม	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านถ้ำทองกลาง	สพป.พังงา
๒๖. นางสาวอุทัยวรรณ ทับทิมทองสุข	รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนิโครธาราม	สพป.พังงา
๒๗. นางสาวปัญจณี อัยฉิ่ง	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนิโครธคุณากร	สพป.พังงา
๒๘. นางสาววนิดา หินน้อย	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านย่านสะบ้า	สพป.พังงา
๒๙. นางสาววินัสรา ฅ ตะกั่วทุ่ง	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางจัน	สพป.พังงา
๓๐. นางลัดดา สุขศรี	ครูโรงเรียนบ้านโคกเจริญ	สพป.พังงา
๓๑. นายสมชาย นาวิว่อง	ครูโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว	สพป.พังงา
๓๒. นายอิสรานันท์ ชนะภัย	ครูโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว	สพป.พังงา
๓๓. นายภูริทัต ลิ้มจุ้มอ้อ	ครูโรงเรียนบ้านทุ่งเจดีย์	สพป.พังงา
๓๔. นางสาวเสาวณี โบบทอง	ครูโรงเรียนอนุบาลพังงา	สพป.พังงา
๓๕. นายเบญจพล ตีบขัน	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านน้ำหิน	สพป.น่าน เขต ๒

๓๖. นางสาวรุ่ง ตี๋บั้ง	ครูโรงเรียนบ้านดอน(ศรีเสริมกสิกร)	สพป.น่าน เขต ๒
๓๗. นายสมศักดิ์ สุทธการ	ครูโรงเรียนชุมชนรัชดาภิเษกที่ ๑๑๕	สพป.น่าน เขต ๒
๓๘. นางเทียมจิต หาญยุทธ	ครูโรงเรียนชุมชนศิลาเพชร	สพป.น่าน เขต ๒
๓๙. นายนันตชัย แอบู	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว	สพป.พังงา
๔๐. นางฉัตรชนก พึ่งถิน	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านน้ำจืด	สพป.พังงา
๔๑. นายอนันต์ หาญจิตร	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านย่าหมี	สพป.พังงา
๔๒. นายเจษฎา อนันตศรี	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านท่าเขา	สพป.พังงา
๔๓. นายไกรศร ไชยเทพ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปกปุย	สพป.พังงา
๔๔. นางสาวสุทิตา พุ่มพัฒนศิลป์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสามช่อง	สพป.พังงา
๔๕. นายนพรัตน์ ทองอยู่	ครูโรงเรียนบ้านคลองบอน	สพป.พังงา
๔๖. นางอรุณี นพฤทธิ์	ครูโรงเรียนกะปง	สพป.พังงา
๔๗. นางสาวจิราภรณ์ เพชรเรือง	ครูโรงเรียนบ้านอ่าวมะม่วง	สพป.พังงา
๔๘. นายสุนทร หนูอินทร์	ผู้อำนวยการโรงเรียนนายอวัฒนา	สพป.สกลนคร เขต ๑
๔๙. นางนาตญา สัตถาผล	ครูโรงเรียนบ้านหลุบเลา	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๐. นางวารุณีย์ กุลธรรวีโรจน	ครูโรงเรียนอนุบาลสกลนคร	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๑. นางสาวดารุณี มุ่งคุณ	ครูโรงเรียนบ้านชมภูพาน	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๒. นายพิพัฒน์ สอนสมนึก	ครูโรงเรียนศรีบุญเรืองวิทยาคาร	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๓. นางจินดา ก่อบุญ	ครูโรงเรียนบ้านบะนงกทา	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๔. นางสาววราภรณ์ เขตโสภา	ครูโรงเรียนบ้านกุดเรือคำ	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๕. นางทิพย์สุดา ธิศรี	ครูโรงเรียนบ่อแก้วดงมะไฟมิตรภาพที่ ๘๑ (พระเทพญาณวิศิษฎ์ “ชัยทวี” อุปถัมภ์)	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๖. นางปิยาภรณ์ พละศักดิ์	ครูโรงเรียนบ่อแก้วดงมะไฟมิตรภาพที่ ๘๑ (พระเทพญาณวิศิษฎ์ “ชัยทวี” อุปถัมภ์)	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๗. นายวิสูตร สวนไผ่	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านชมภูพาน	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๘. นางสุจินต์ สวนไผ่	ครูโรงเรียนบ้านชมภูพาน	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๙. นายเกียรติภูมิ มะแสงสม	ครูโรงเรียนบ้านดอนราชภัฏดำรงวิทย	สพป.สกลนคร เขต ๑
๖๐. นายอดุลย์ศักดิ์ ศรีวิชัย	ศึกษานิเทศก์ สพป.อุบลราชธานี เขต ๑	เลขานุการ
๖๑. นายบรรพต แสนสุวรรณ	ศึกษานิเทศก์ สพป.สกลนคร เขต ๑	ผู้ช่วยเลขานุการ
๖๒. นางสาวสุพรรณิการ์ สุทธหลวง	ศึกษานิเทศก์ สพป.น่าน เขต ๒	ผู้ช่วยเลขานุการ



คณะกรรมการปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ระดับประถมศึกษา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒ พ.ศ.๒๕๖๓)

ที่ปรึกษามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

พลเอกดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ	ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์ นราพร จันทร์โอชา	รองประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ พูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์ เฉลียวศรี พิบูลชล	คณะกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นายอัมพร พินะสา	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายกวินทร์เกียรติ นนทพละ	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาวรัตนา แสงบัวเผื่อน	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางผานิต ทวีศักดิ์	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาการเรียนรู้ สำนักวิชาการและมาตรฐาน การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คณะกรรมการดำเนินงาน

รองศาสตราจารย์ เฉลียวศรี พิบูลชล	ประธานคณะกรรมการ
กรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นายอนุสรณ์ พูเจริญ	รองประธานคณะกรรมการ
ผู้ช่วยเลขาธิการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวกุศลิน มุสิกกุล	คณะกรรมการ
กรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
รองศาสตราจารย์ สนธิดา เกษุรวงศ์	คณะกรรมการ
เจ้าหน้าที่สมทบ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางราตรี ศรีไพรวรรณ	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางวิภา แจ่มฤทธิ์	คณะกรรมการ
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ ฝ่ายประถมศึกษา โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางวิภา ตันทุลพงษ์	คณะกรรมการและเลขานุการ
รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	

### คณะกรรมการปรับปรุงคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สื่ ๖๐ พรรษา และชุดกิจกรรมการเรียนรู้

#### สำหรับนักเรียน ระดับประถมศึกษา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)

๑. นายไพฑูรย์ อ่อนนิ่ม	ครู โรงเรียนอนุบาลสิงห์บุรี	สพป.สิงห์บุรี
๒. นางสาวลัดดาวัลย์ เตจ๊ะ	ครู โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์	สำนักงานบริหารงานการศึกษาพิเศษ
๓. นางสาวเอื้องฟ้า สุขเมือง	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล	ในพระบรมราชูปถัมภ์
๔. นางสาวภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล	ในพระบรมราชูปถัมภ์
๕. นางสาวจุฑิพร จุฑพันธ์	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล	ในพระบรมราชูปถัมภ์
๖. นางสาวสุจิตรา บุญธรรม	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล	ในพระบรมราชูปถัมภ์
๗. นางสาวกรรณิกา เพชรศรี	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล	ในพระบรมราชูปถัมภ์
๘. นางสาวปริญญา ประจัญบาน	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล	ในพระบรมราชูปถัมภ์

#### คณะกรรมการตรวจและแก้ไขคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สื่ ๖๐ พรรษา และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน ระดับประถมศึกษา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)

๑. นางสาวลัดดาวัลย์ เตจ๊ะ	ครู โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์	สำนักงานบริหารงานการศึกษาพิเศษ
๒. นางสาวฤติมาศ งามสง่า	ครู โรงเรียนสายน้ำทิพย์	สพป.กทม.
๓. นางสาวภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล	ในพระบรมราชูปถัมภ์
๔. นางสาวสุจิตรา บุญธรรม	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล	ในพระบรมราชูปถัมภ์
๕. นางสาวปริญญา ประจัญบาน	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล	ในพระบรมราชูปถัมภ์

#### คณะกรรมการตรวจ/บรรณาธิการคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สื่ ๖๐ พรรษา และชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนักเรียน ระดับประถมศึกษา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)

๑. นางสาวลัดดาวัลย์ เตจ๊ะ	ครู โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์	สำนักงานบริหารงานการศึกษาพิเศษ
๒. นางสาวฤติมาศ งามสง่า	ครู โรงเรียนสายน้ำทิพย์	สพป.กทม.
๓. นางสาวกรรณิกา เพชรศรี	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล	ในพระบรมราชูปถัมภ์
๔. นางวิภา ตันกุลพงษ์	รองหัวหน้าสำนักงาน	มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
๕. นางศิริรัตน์ มูลไชยศรี	นักทรัพยากรบุคคล	มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
๖. นางสาวทิพจุฑา ชุนเกษา	นักทรัพยากรบุคคล	มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
๗. นางสาววรรณวิษา ภูพานทอง	นักวิชาการศึกษา	มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
๘. นางสาวณัฐพร เผือดจันทัก	นักวิชาการศึกษา	มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

**คณะกรรมการปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ระดับประถมศึกษา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๓ พ.ศ.๒๕๖๖)**

**ปรึกษามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์**

พลเอก ดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ	ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์นราพร จันทร์โอชา	รองประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์เฉลียวศรี พิบูลชล	คณะกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

**ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน**

นายอัมพร พินะสา	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางเกศทิพย์ ศุภวานิช	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายวิษณุ ทรัพย์สมบัติ	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางสาวจรรยาตรี แจบไธสง	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

**คณะกรรมการดำเนินงาน**

รองศาสตราจารย์เฉลียวศรี พิบูลชล	ประธานคณะกรรมการ กรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ	รองประธานคณะกรรมการ ผู้ช่วยเลขาธิการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวกุศลิน มุสิกกุล	คณะกรรมการ กรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางราตรี ศรีไพรวรรณ	คณะกรรมการ ผู้อำนวยการโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาววิไลพร วิไลลักษณ์	คณะกรรมการ
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ ฝ่ายประถมศึกษา โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางวิภา ตันทุลพงษ์	คณะกรรมการและเลขานุการ
รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	

**คณะกรรมการปรับปรุงคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ ๖๐ พรรษา และชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนักเรียน ระดับประถมศึกษา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๓)**

นางสาวจรินทร์ ไร่สกุล	ข้าราชการบำนาญ สพม.กรุงเทพมหานคร เขต ๑
นายสถาพร ถาวร	ครู โรงเรียนอนุบาลวัดนางนอง สพป.กรุงเทพมหานคร
นางสาวณิชารัตน์ วีรสนองศักดิ์	ครู โรงเรียนอุตรดิตถ์ สพม.พิษณุโลก อุตรดิตถ์
นางกรรณิกา เพชรศรี	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวสุจิตรา บุญธรรม	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวปฎิญา ประจันบาน	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

**คณะกรรมการตรวจและแก้ไขคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ ๖๐ พรรษา และชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนักเรียน ระดับประถมศึกษา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๓)**

นางสาวจรินทร์ ไร่สกุล	ข้าราชการบำนาญ สพม.กรุงเทพมหานคร เขต ๑
นายสถาพร ถาวร	ครู โรงเรียนอนุบาลวัดนางนอง สพป.กรุงเทพมหานคร
นางสาวณิชารัตน์ วีรสนองศักดิ์	ครู โรงเรียนอุตรดิตถ์ สพม.พิษณุโลก อุตรดิตถ์
นางกรรณิกา เพชรศรี	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวสุจิตรา บุญธรรม	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางสาวปฎิญา ประจันบาน	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

**คณะกรรมการตรวจ/บรรณาธิการคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ ๖๐ พรรษา และชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนักเรียน ระดับประถมศึกษา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๓)**

๑. นางวิภา ตันกุลพงษ์	รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
๒. นางศิริรัตน์ มูลไชยศรี	นักทรัพยากรบุคคล มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
๓. นางสาวทิพจุฑา ชุนเกษา	นักทรัพยากรบุคคล มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
๔. นางสาวณัฐพร เพื่อดจันติก	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
๕. นางสาวนิสาชล แสงฟ้า	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
๖. นางสาววรรณุช ศรีอรัญ	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
๗. นายไพศาล ตรีนิธิรัตน์	หัวหน้าฝ่ายสื่อการสอน สถาบันวิทยุการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

๘. นางสาวอนุสรณ์ มลคล้า นักเทคโนโลยีการศึกษา สถาบันวิทยุการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
๙. นางสาวกัญญมณี สำราญอินทร์ นักเทคโนโลยีการศึกษา สถาบันวิทยุการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
๑๐. นางสาวชิตพิรุณ กาญจนานา นักเทคโนโลยีการศึกษา สถาบันวิทยุการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
๑๑. นายสมพงษ์ ธรรมมาภิรัตน์ชัย นักเทคโนโลยีการศึกษา สถาบันวิทยุการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
๑๒. นายมะลอซี ดอลอ นักเทคโนโลยีการศึกษา สถาบันวิทยุการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
๑๓. นางพิมพ์ลัญช์ บำรุงวงศ์ นักเทคโนโลยีการศึกษา สถาบันวิทยุการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม





สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เณลินิมพระเกียรติ

