



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เสด็จพระเกียรติ



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้(สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่



(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๓)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

“การศึกษา คือ ความมั่นคงของประเทศ”

การศึกษาต้องสร้างให้คนไทย มีคุณลักษณะสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่

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



พระบรมราโชบายด้านการศึกษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระราชทานแก่คณะองคมนตรี

เมื่อวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๐

ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต

คำชี้แจง

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

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

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

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงในการใช้ชุดกิจกรรม	ก
สารบัญ	ข
หน่วยที่ ๑ การเจริญเติบโตตามวัย	๑
ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน	๒
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	๔
ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย	๕
ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์	๖
ใบงานที่ ๔ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ	๗
ใบงานที่ ๕ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒	๘
แบบประเมินตนเองหน่วยที่ ๑	๙
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)	๑๐
หน่วยที่ ๒ ครอบครัวและเพื่อนที่ดี	๑๑
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวของฉัน	๑๒
ใบงานที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว	๑๓
ใบงานที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑๔
ใบงานที่ ๔ เรื่อง ถึงขยะน่ารู้	๑๕
แบบประเมินตนเองหน่วยที่ ๒	๑๖
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)	๑๗

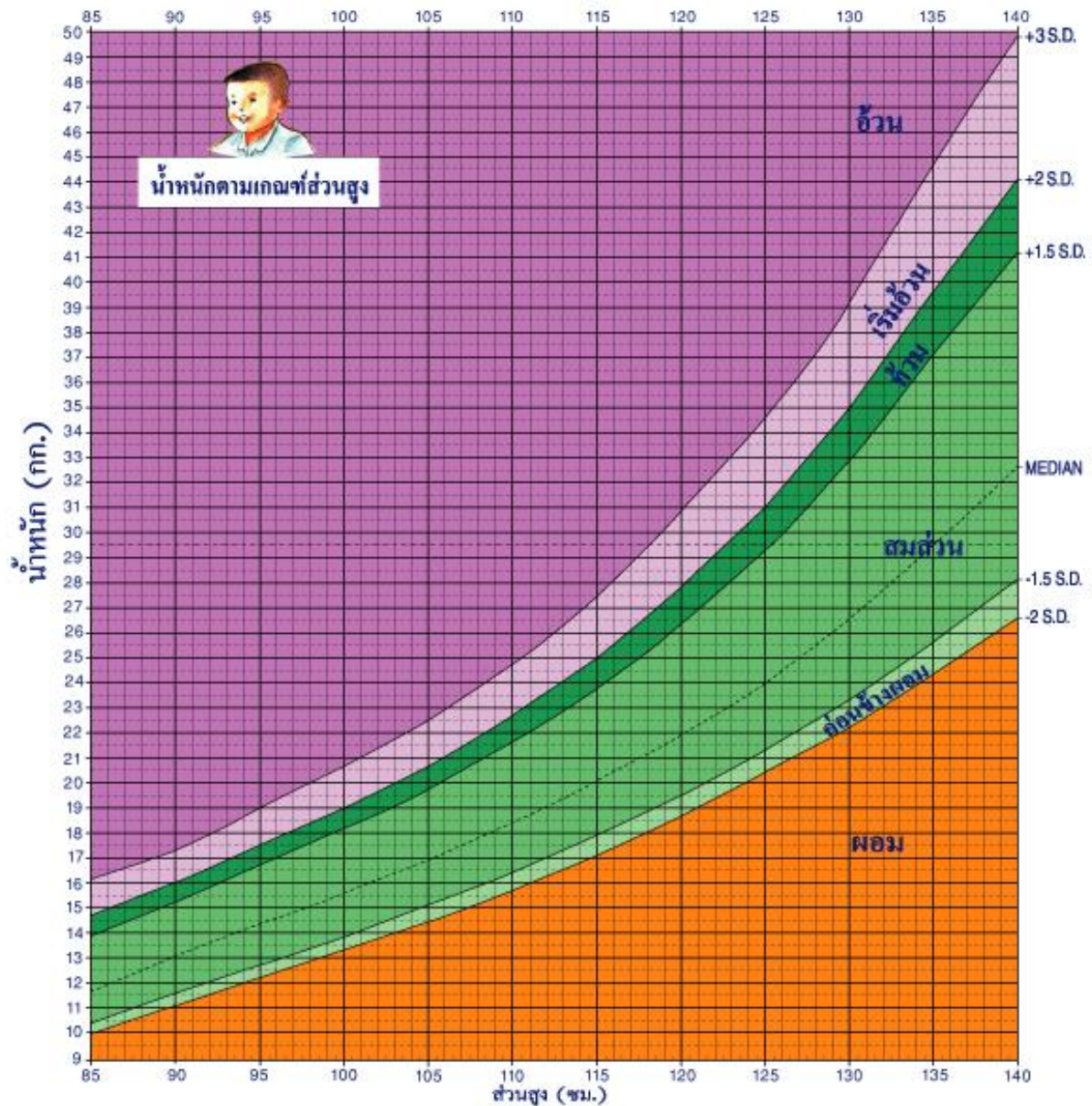
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การเจริญเติบโตตามวัย

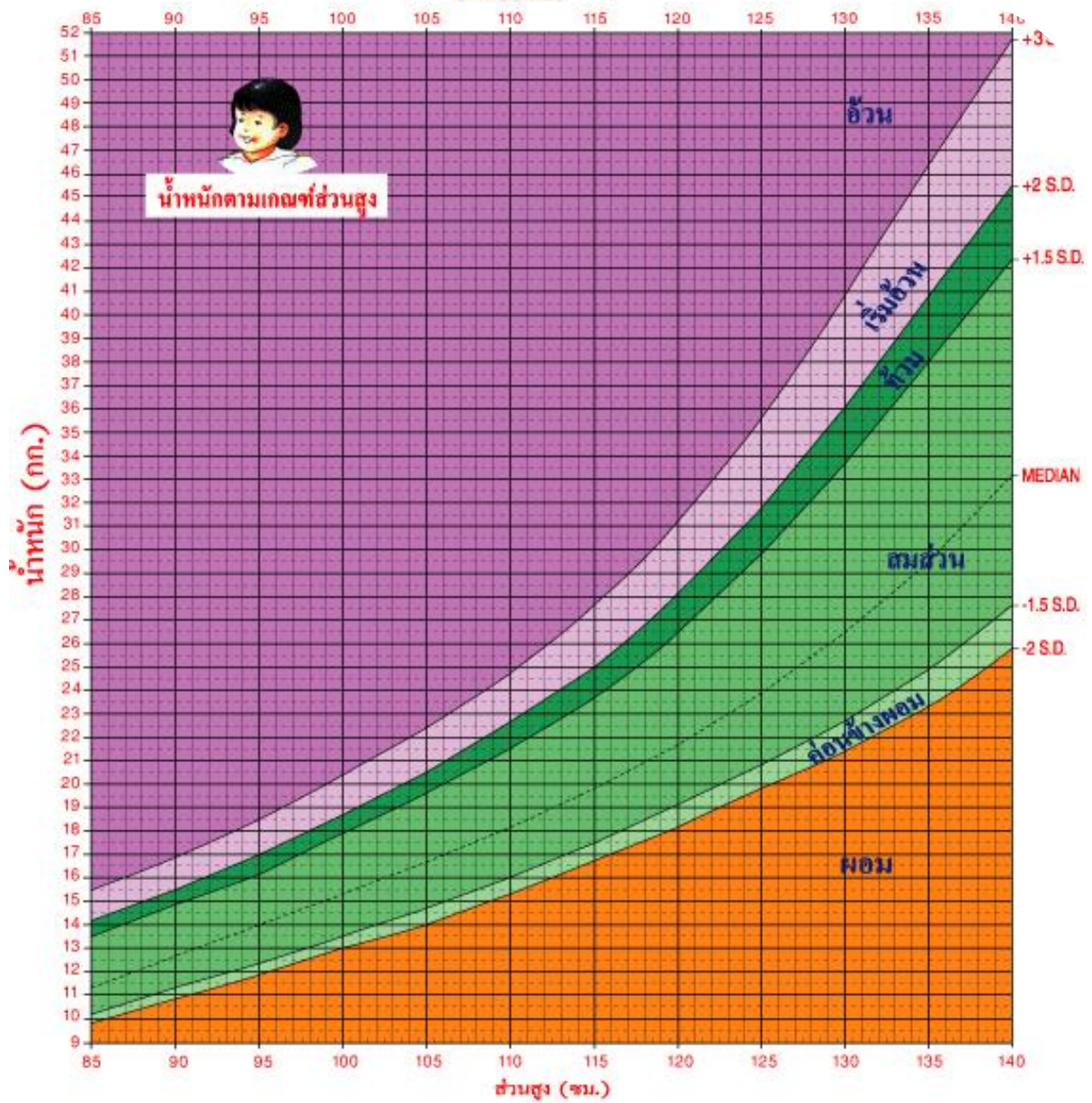


ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

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

ใบงานที่ 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

.....

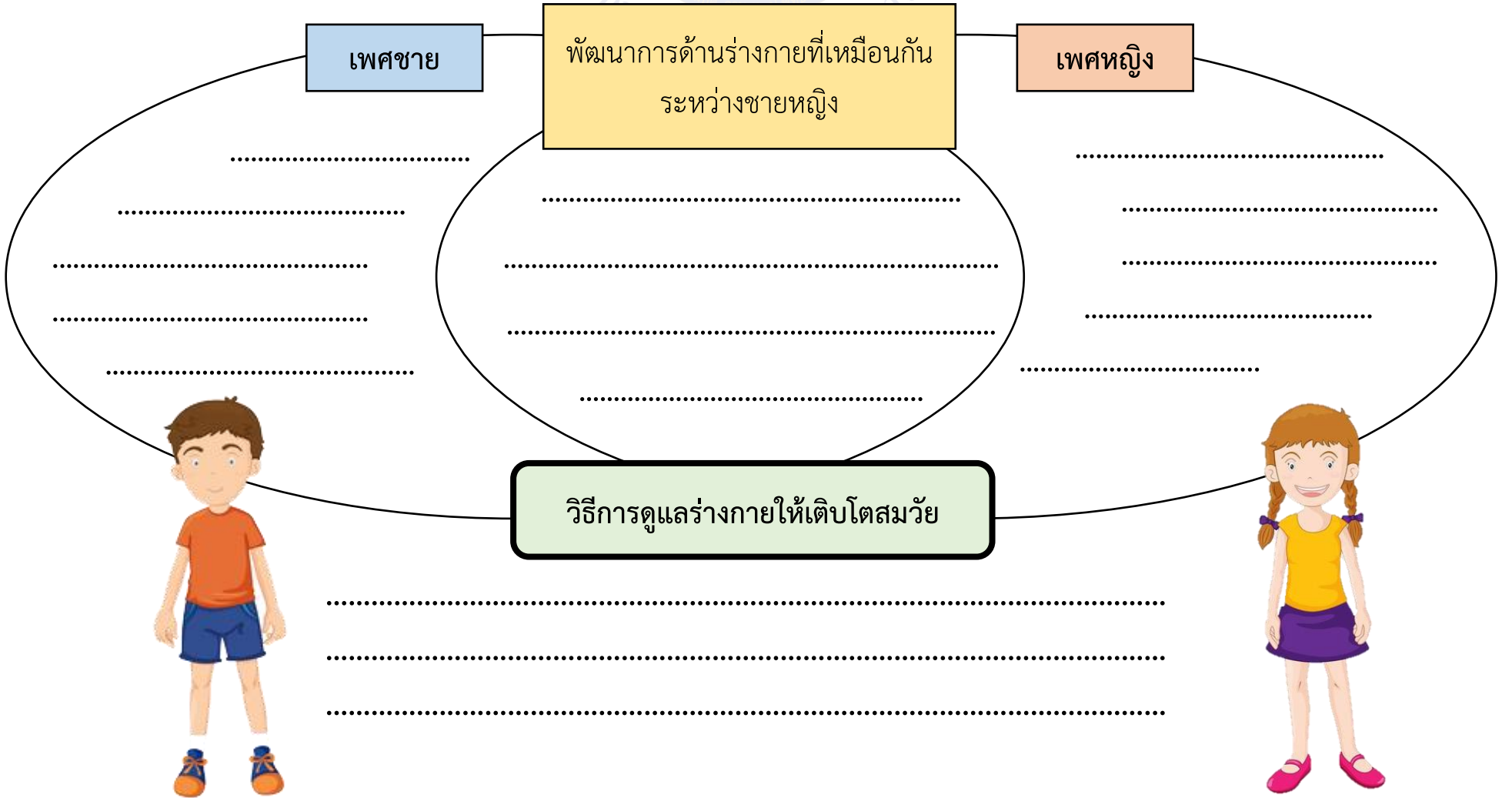
.....

.....

.....

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

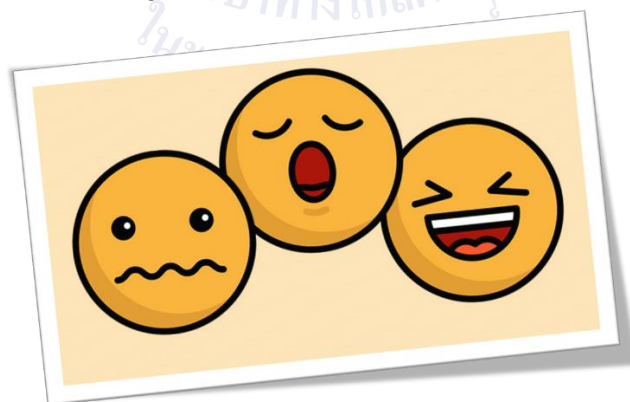
คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชาย เพศหญิง และวิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย



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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายวิธีการดูแลรักษาสุขภาพจิตใจและอารมณ์ของตนเองเมื่อเจอเหตุการณ์ที่เป็นผลเสียต่อจิตใจและอารมณ์

วิธีการดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์



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.....

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 ต่อกระดูกและข้อต่อ
 เพราะ.....

 วิธีการป้องกันแก้ไข.....



๒. ภาพนี้เป็น ผลดี ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อต่อ
 เพราะ.....

 วิธีการป้องกันแก้ไข.....



๓. ภาพนี้เป็น ผลดี ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อต่อ
 เพราะ.....

 วิธีการป้องกันแก้ไข.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑.อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจได้					<input type="checkbox"/>
๒. มีทักษะและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง					<input type="checkbox"/>
๓. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ					<input type="checkbox"/>
๔. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ					<input type="checkbox"/>

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

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
๕๐
ในพระบรมราชูปถัมภ์

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

ใบงานที่ 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

ชื่อ..... ชั้น เลขที่

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

Three yellow dashed boxes for writing, each with a downward arrow pointing to it from the title above.

วิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงการนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

A large orange rounded rectangle with three horizontal dotted lines for writing.

ชื่อ..... ชั้น เลขที่.....

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนประเภทของถังขยะแต่ละถังพร้อมยกตัวอย่างขยะในแต่ละประเภท
 มาอย่างน้อย ๓ ข้อ

ตัวอย่างขยะ

.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนที่ดี

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว					<input type="checkbox"/>
๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย					<input type="checkbox"/>
๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ					<input type="checkbox"/>
๔. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ					<input type="checkbox"/>

๒. สิ่งที่ยังทำได้ดีและภูมิใจ (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.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในปลายภาคเรียน คือ

.....
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

.....
.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....
.....



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

