รายวิชาภาษาไทย

รหัสวิชา ท๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การสรุปความรู้
จากเรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูอนุชา อินทร์พ่วง

การสรุปความรู้ จากเรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ

นักเรียนอ่านหนังสือเรียน
ที่เป็นความรู้บ่อยไหม

นักเรียนจะสรุปความรู้จากการอ่านเพียงครั้งเดียวได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

ไม่ได้ เพราะการสรุปความรู้ต้องทำบ่อย ๆ จนเกิดเป็นนิสัย จะทำให้ความรู้อยู่ในความจำอย่างถาวร

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑) บอกความหมายของการเขียนสรุปความรู้ได้

๒) สรุปความรู้จากเรื่องที่อ่านได้

๓) มีมารยาทในการอ่านและการเขียน

สรุปความรู้จากเรื่องที่อ่าน

วิธีการเขียนสรุปความรู้จากเรื่องที่อ่าน

ขั้นที่ ๑ อ่านเรื่องอย่างรอบคอบ

ขั้นที่ ๒ ขีดเส้นใต้ข้อความที่เป็นสาระสำคัญที่เป็นความรู้ ดังนี้

สังเกตชื่อเรื่องที่อ่าน คือเรื่องอะไร

สังเกตชื่อเรื่องที่อ่าน คือเรื่องอะไร

ตั้งคำถาม

“ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ผลเป็นอย่างไร”

สาระสำคัญที่เป็นความรู้ คืออะไร

วิธีการเขียนสรุปความรู้จากเรื่องที่อ่าน

ขั้นที่ ๓ นำข้อความที่ขีดเส้นใต้ มารวมข้อความอย่างย่อ ๆ ไม่ต้องเขียนรายละเอียด

ขั้นที่ ๔ เรียบเรียงข้อความให้ได้ความสมบูรณ์ด้วยสำนวนภาษาของตนเอง

วิธีการเขียนสรุปความรู้จากเรื่องที่อ่าน

ขั้นที่ ๕ เขียนสรุปความรู้อย่างเป็นระเบียบด้วยลายมือสวยงาม

ขั้นที่ ๖ เขียนบอกที่มาของความรู้นั้น

ใบงานที่ ๓
เรื่อง การเขียนสรุปความรู้

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การเขียนสรุปความรู้และข้อคิดจากการอ่าน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง มาตราในภาษาไทยพาเพลิน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การสรุปความรู้จากเรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ
รายวิชาภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้อ่านเรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ แล้วเขียนสรุปความรู้ ตามขั้นตอน

ร่างการเขียนสรุปความรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

เรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ

จากหนังสือ คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ ผู้เขียน นายแพทย์ กฤษดา บานชื่น

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมมาก ปัจจุบันมีการพูดถึงการวิ่งเพื่อสุขภาพกันมาก เพราะการวิ่งเป็นการช่วยให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น รูปร่างและทรวดทรงก็สวยงามดีขึ้น

การวิ่งยังช่วยให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส อย่างไรก็ตามการวิ่งทำให้ร่างกายเสียเหงื่อ ฉะนั้นผู้วิ่งควรดื่มน้ำก่อนวิ่ง ระหว่างวิ่ง และหลังการวิ่ง เพื่อทดแทนการเสียน้ำจากร่างกาย

น้ำดื่มควรเป็นน้ำเย็นไม่ควรดื่มน้ำที่ผสมน้ำตาล สำหรับผู้ไม่เคยวิ่งมาก่อน ไม่ควรวิ่งอย่างหักโหม ควรวิ่งอย่างเหยาะ ๆ ช้า ๆ ประมาณห้านาทีสลับกับการเดินเร็ว ๆ ห้านาที มิฉะนั้นจะเกิดการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ

บทบาทครู

๑. คุณครูแนะนำ และอธิบายเพิ่มเติม เมื่อนักเรียนเกิดความสงสัยหรือไม่เข้าใจ

๒. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๓ เรื่อง การเขียนสรุปความรู้

บทบาทนักเรียน

๑. เมื่อนักเรียนสงสัยหรือไม่เข้าใจให้ยกมือสอบถามคุณครู ด้วยถ้อยคำที่สุภาพ

๒. นักเรียนทำใบงานที่ ๓ เรื่อง การเขียนสรุปความรู้

๓. นักเรียนทำงานด้วยความตั้งใจ และมีมารยาทในการอ่าน และมีมารยาทในการเขียน

ใบงานที่ ๓
เรื่อง การเขียนสรุปความรู้

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การเขียนสรุปความรู้และข้อคิดจากการอ่าน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง มาตราในภาษาไทยพาเพลิน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การสรุปความรู้จากเรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ
รายวิชาภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้อ่านเรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ แล้วเขียนสรุปความรู้ ตามขั้นตอน

ร่างการเขียนสรุปความรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

เรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ

จากหนังสือ คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ ผู้เขียน นายแพทย์ กฤษดา บานชื่น

ขีดเส้นใต้ข้อความ
ที่เป็นสาระสำคัญที่เป็นความรู้

บทอ่าน เรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง มาตราในภาษาไทยพาเพลิน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การสรุปความรู้จากเรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ
รายวิชาภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

การวิ่งเพื่อสุขภาพ

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมมาก ปัจจุบันมีการพูดถึงการวิ่งเพื่อสุขภาพกันมาก เพราะการวิ่งเป็นการช่วยให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น รูปร่างและทรวดทรงก็สวยงามดีขึ้น การวิ่งยังช่วยให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส อย่างไรก็ตามการวิ่งทำให้ร่างกายเสียเหงื่อ ฉะนั้นผู้วิ่งควรดื่มน้ำก่อนวิ่ง ระหว่างวิ่ง และหลังการวิ่ง เพื่อทดแทน
การเสียน้ำจากร่างกาย น้ำดื่มควรเป็นน้ำเย็นไม่ควรดื่มน้ำที่ผสมน้ำตาล สำหรับผู้ไม่เคยวิ่งมาก่อน ไม่ควรวิ่งอย่างหักโหม ควรวิ่งอย่างเหยาะ ๆ ช้า ๆ ประมาณห้านาทีสลับกับการเดินเร็ว ๆ ห้านาที มิฉะนั้นจะเกิดตามกล้ามเนื้อการปวดเมื่อย

(จากหนังสือ คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ ผู้เขียน นายแพทย์ กฤษดา บานชื่น)

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมมาก ปัจจุบันมีการพูดถึงการวิ่งเพื่อสุขภาพกันมาก เพราะการวิ่งเป็นการช่วยให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น รูปร่างและทรวดทรงก็สวยงามดีขึ้น

การวิ่งยังช่วยให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส อย่างไรก็ตามการวิ่งทำให้ร่างกายเสียเหงื่อ ฉะนั้นผู้วิ่งควรดื่มน้ำก่อนวิ่ง ระหว่างวิ่ง และหลังการวิ่ง เพื่อทดแทนการเสียน้ำจากร่างกาย

น้ำดื่มควรเป็นน้ำเย็นไม่ควรดื่มน้ำที่ผสมน้ำตาล สำหรับผู้ไม่เคยวิ่งมาก่อน ไม่ควรวิ่งอย่างหักโหม ควรวิ่งอย่างเหยาะ ๆ ช้า ๆ ประมาณห้านาทีสลับกับการเดินเร็ว ๆ ห้านาที มิฉะนั้นจะเกิดการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การเขียนสรุปความรู้และข้อคิดจากการอ่าน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง มาตราในภาษาไทยพาเพลิน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การสรุปความรู้จากเรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ
รายวิชาภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้อ่านเรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ แล้วเขียนสรุปความรู้ ตามขั้นตอน

ร่างการเขียนสรุปความรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

นำข้อความที่ขีดเส้นใต้ มารวมข้อความอย่างย่อ ๆ ไม่ต้องเขียนรายละเอียด

๑. การวิ่งเป็นการออกกำลังกาย

๒. ช่วยให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น

๓. หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง

๔. รูปร่างสวยงามดีขึ้น

๕. จิตใจและอารมณ์แจ่มใส

๖. ผู้วิ่งควรดื่มน้ำ ก่อนวิ่ง ระหว่างวิ่ง และหลังการวิ่ง

๗. ควรวิ่งอย่างเหยาะ ๆ ช้า ๆ สลับกับการเดินเร็ว ๆ

คำชี้แจง ให้อ่านเรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ แล้วเขียนสรุปความรู้ ตามขั้นตอน

ร่างการเขียนสรุปความรู้

๑. การวิ่งเป็นการออกกำลังกาย

๒. ช่วยให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น

๓. หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง

๔. รูปร่างสวยงามดีขึ้น

๕. จิตใจและอารมณ์แจ่มใส

๖. ผู้วิ่งควรดื่มน้ำ ก่อนวิ่ง ระหว่างวิ่ง และหลังการวิ่ง

๗. ควรวิ่งอย่างเหยาะ ๆ ช้า ๆ สลับกับการเดินเร็ว

เรียบเรียงข้อความให้ได้ความสมบูรณ์

ด้วยสำนวนภาษาของตนเอง

สรุปความรู้จากการอ่าน เรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายทำให้เลือดไหลเวียนหัวใจและหลอดเลือด แข็งแรง รูปร่างสวยงามดีขึ้น และทำให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส ผู้วิ่งควรดื่มน้ำก่อนวิ่งระหว่างวิ่ง และหลังการวิ่ง ควรวิ่งอย่างเหยาะ ๆ ช้า ๆ สลับกับการเดินเร็ว

เขียนสรุปความรู้อย่างเป็นระเบียบ ด้วยลายมือสวยงาม

บอกที่มาของความรู้นั้น

สรุปความรู้จากการอ่าน เรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายทำให้เลือดไหลเวียนหัวใจและหลอดเลือด แข็งแรง รูปร่างสวยงามดีขึ้น และทำให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส ผู้วิ่งควรดื่มน้ำก่อนวิ่ง ระหว่างวิ่ง และหลังการวิ่ง ควรวิ่งอย่างเหยาะ ๆ ช้า ๆ สลับกับการเดินเร็ว

ที่มา จากหนังสือ คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ ผู้เขียน นายแพทย์ กฤษดา บานชื่น

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑) ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเขียนเรื่องตามจินตนาการ

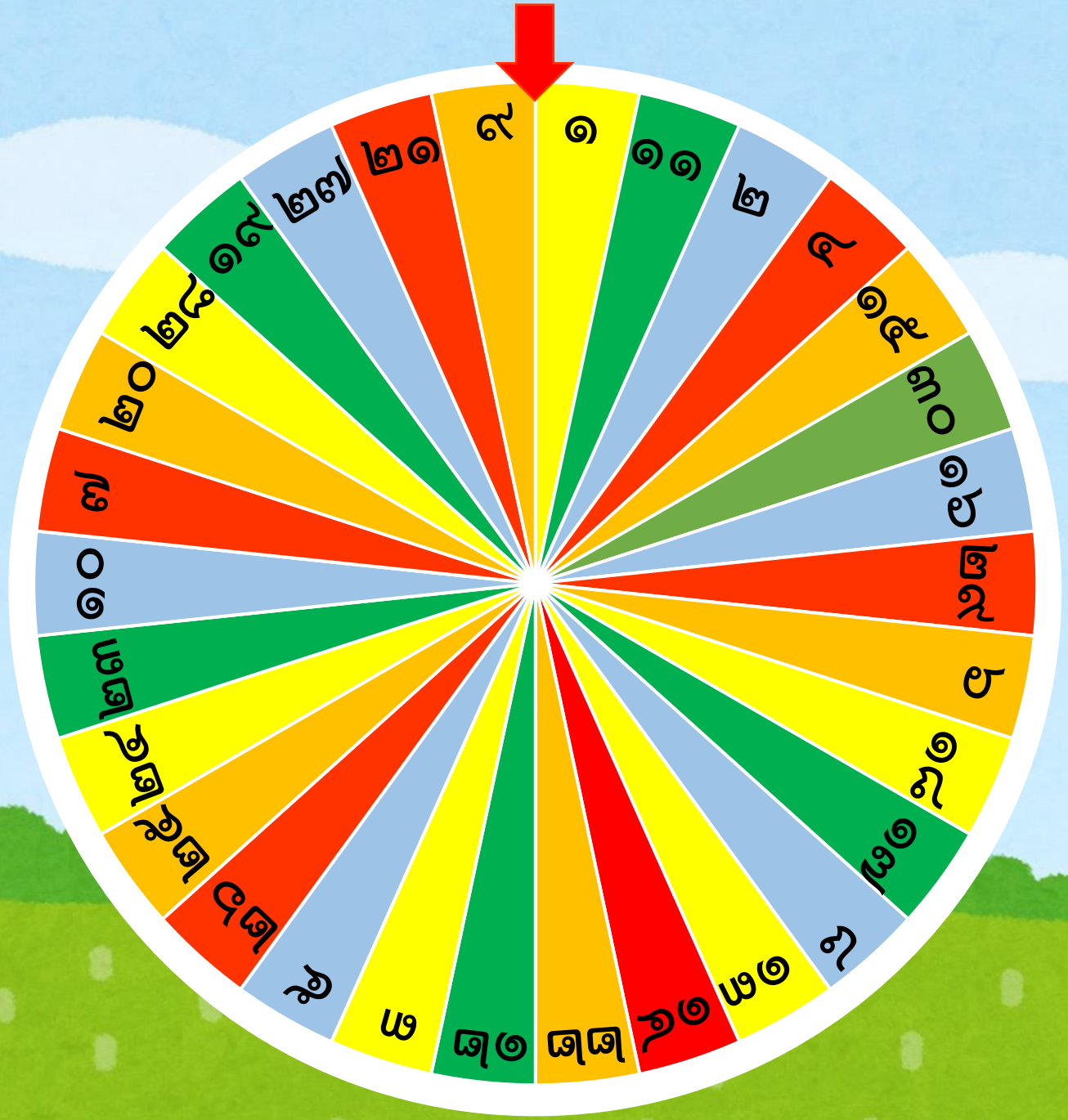
๒) ใบงานที่ ๔ เรื่อง การเขียนเรื่องตามจินตนาการ

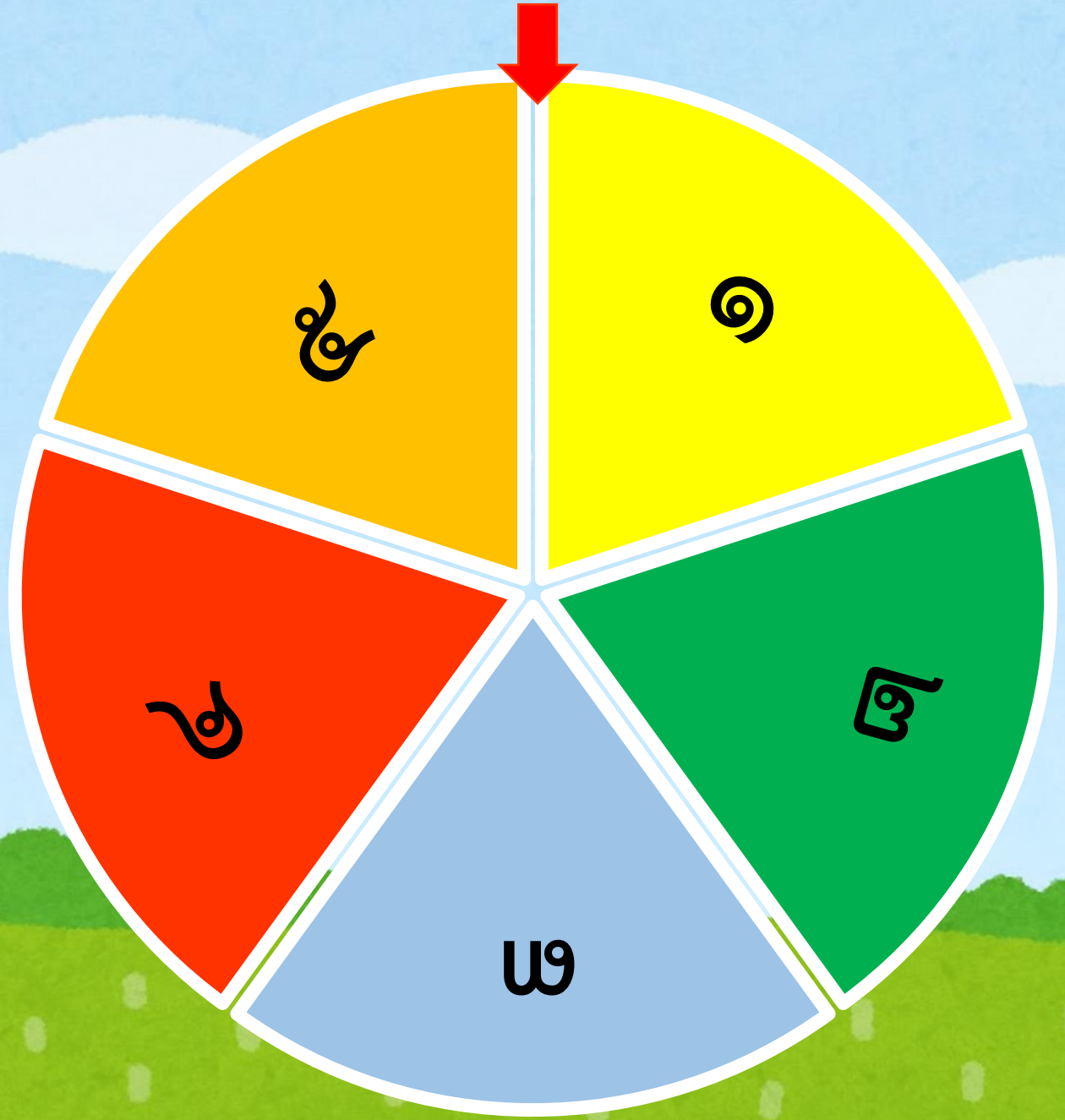
บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง
การเขียนเรื่องตามจินตนาการ

สแกนเพื่อพูดคุย
กับครูกันต์ได้ที่นี่

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชาภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓


๑
๑
๑๑
๒
๑๒
๑๕
๑๓๐
๑๖
๒๔
๑๙
๒๐
๒๘
๑๗
๒๗
๒๑
๑๐๑
๒๙
๑๐
๒๒
๑๑๖
๒๖
๑๑๓
๒๕
๑๑๙
๒๓
๑๒๗
๒๔
๑๒๔
๒๑
๑๓๑
๒๐
๑๓๘
๑๙
๑๔๒
๑๘
๑๔๕
๑๗
๑๔๘
๑๖
๑๕๑
๑๕
๑๕๔


๑
๑
๓
๓
๒