



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เจริญพระเกียรติ



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่

๖

(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 ภาควิชาปีที่ ๑ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๓ ดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 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 แล้วจะได้นำผลไปส่งเสริมและหรือจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อให้เกิดประสิทธิผล นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ปกกรอง	
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ก
สารบัญ	ข
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของฉันทํางานอย่างไร	๑
ใบงานที่ ๑ เรื่อง การทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศชาย	
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง	
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การทำงานของระบบสืบพันธุ์	
ใบงานที่ ๔ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์	
ใบงานที่ ๕ เรื่อง องค์ประกอบของระบบไหลเวียนโลหิต	
ใบงานที่ ๖ เรื่อง การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต	
ใบงานที่ ๗ เรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบไหลเวียนโลหิต	
ใบงานที่ ๘ เรื่อง อวัยวะที่สำคัญของระบบหายใจ	
ใบงานที่ ๙ เรื่อง การทำงานของระบบหายใจ	
ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบหายใจ	
ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง การดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ	
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของฉันทํางานอย่างไร	
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง	๑๕
ใบงานที่ ๑ เรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธ์กับครอบครัว	
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ขอบคุณ ขอบใจ ขอโทษ	
ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง	
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การตั้งครร์กก่อนวัยอันควร	
ใบงานที่ ๕ เรื่อง การติดเชื้อ HIV	
ใบงานที่ ๖ เรื่อง การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร	
ใบงานที่ ๗ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง	
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง	
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศชาย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทันทำงานอย่างไร
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์เพศชาย
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์การทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศชาย โดยระบุหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ ให้ถูกต้องสมบูรณ์

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก	หน้าที่
อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน	หน้าที่

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันททำงานอย่างไร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนใช้ใบงานควบคู่กับการตอบคำถามในกิจกรรม TRUE OR FALSE ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง โดยวิเคราะห์ข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามว่าถูกต้องหรือผิดด้วยการ พร้อมอธิบาย

๑. รังไข่เป็นอวัยวะภายในเพศหญิง
 เพราะ.....
๒. อวัยวะภายนอกเพศหญิง ได้แก่ องคชาติ
 เพราะ.....
๓. ไช้ของเพศหญิงสร้างขึ้นบริเวณช่องคลอด
 เพราะ.....
๔. รังไข่ของเพศหญิงมีทั้งหมด ๒ ข้าง แบ่งเป็น ซ้ายกับขวา
 เพราะ.....
๕. ท่อนำไข่เป็นที่ฝังตัวของไข่
 เพราะ.....
๖. ปากมดลูกเป็นอวัยวะภายในเพศหญิง
 เพราะ.....
๗. ผนังมดลูกจะสร้างขึ้นใหม่ทุกเดือน
 เพราะ.....
๘. ตามปกติรังไข่จะสร้างไข่สลับกันข้างละปี
 เพราะ.....
๙. มดลูกอยู่ตรงกลางระหว่างรังไข่ทั้ง ๒ ข้าง
 เพราะ.....
๑๐. อวัยวะภายนอกเพศหญิง ประกอบด้วย อวัยวะเพศ ช่องคลอด และปากมดลูก
 เพราะ.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การทำงานของระบบสืบพันธุ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทันทำงานอย่างไร
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การทำงานของระบบสืบพันธุ์
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. ประจำเดือน คือส่วนใดของมดลูกที่สลายออกมา

.....

๒. เพราะเหตุใดเยื่อบุผนังมดลูกจึงสลายออกมาเป็นประจำเดือน

.....

๓. โดยปกติประจำเดือนจะมาอีกครั้งให้นับไปอีกวัน

.....

๔. หากประจำเดือนเดือนนี้มา วันแรกวันที่ ๑๐ กรกฎาคม รอบเดือนถัดไปจะมาวันที่เท่าไร

.....

๕. หากประจำเดือนเดือนนี้มา วันแรกวันที่ ๒ กรกฎาคม รอบเดือนถัดไปจะมาวันที่เท่าไร

.....

๖. หากประจำเดือนเดือนนี้มา วันแรกวันที่ ๒๑ กรกฎาคม รอบเดือนถัดไปจะมาวันที่เท่าไร

.....

๗. หากประจำเดือนเดือนนี้มา วันแรกวันที่ ๓๑ กรกฎาคม รอบเดือนถัดไปจะมาวันที่เท่าไร

.....

๘. หากประจำเดือนเดือนนี้มา วันแรกวันที่ ๑๘ กรกฎาคม รอบเดือนถัดไปจะมาวันที่เท่าไร

.....

๙. หากประจำเดือนเดือนนี้มา วันแรกวันที่ ๑๒ กรกฎาคม รอบเดือนถัดไปจะมาวันที่เท่าไร

.....

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำแผนผังความคิดในเรื่องของวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ พร้อมวาดภาพประกอบ และตกแต่งให้สวยงาม



ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง องค์ประกอบของระบบไหลเวียนโลหิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทันทำงานอย่างไร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง องค์ประกอบของระบบไหลเวียนโลหิต
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

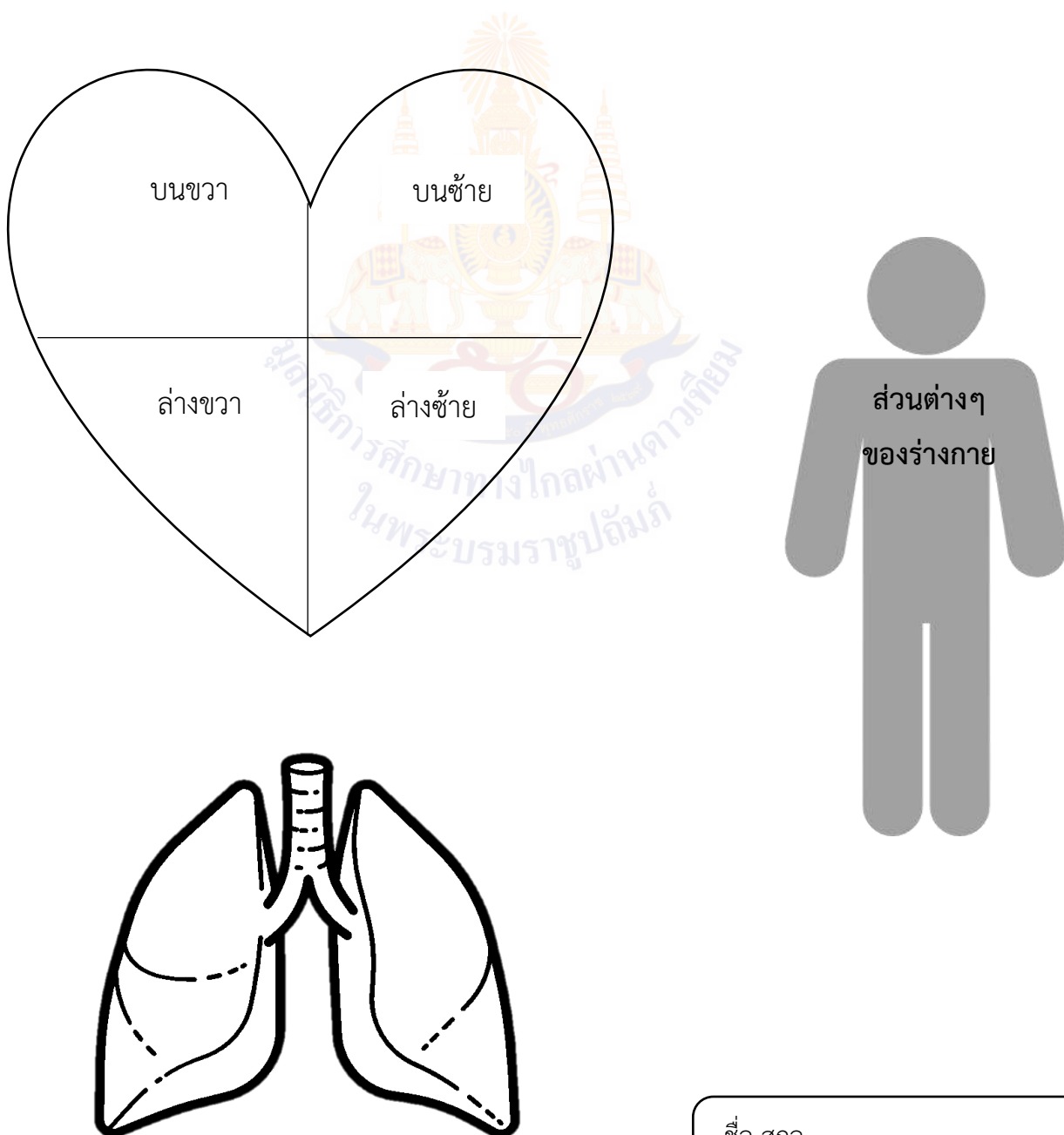
คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่หน้าที่ขององค์ประกอบของระบบไหลเวียนโลหิตให้ถูกต้อง

- | | | | |
|-----------------|---|---|---|
| ๑. หัวใจ | ● | ● | จับกับออกซิเจนเพื่อนำไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย |
| ๒. เม็ดเลือดแดง | ● | ● | นำเลือดดีจากหัวใจไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย |
| ๓. เม็ดเลือดขาว | ● | ● | สูบน้ำดีโลหิต |
| ๔. เกล็ดเลือด | ● | ● | เป็นภูมิคุ้มกัน |
| ๕. หลอดเลือดแดง | ● | ● | ทำให้เลือดแข็งตัวเมื่อเลือดไหลออกจากร่างกาย |
| ๖. หลอดเลือดดำ | ● | ● | เชื่อมต่อระหว่างหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำसानเป็นร่างแห |
| ๗. หลอดเลือดฝอย | ● | ● | นำเลือดเสียจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กลับไปยังหัวใจ |

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๖ เรื่อง การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทันทำงานอย่างไร
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนใส่ลูกศร (➤) ตามกระบวนการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต
 ลงในแผนภาพแสดงการไหลเวียนโลหิต
 การไหลเวียนโลหิต



ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบไหลเวียนโลหิต
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทันทำงานอย่างไร
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบไหลเวียนโลหิต
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบวิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต พร้อมวาดภาพประกอบตกแต่งให้สวยงาม

รายชื่อสมาชิก ๑.....ชั้น.....เลขที่.....
 ๒.....ชั้น.....เลขที่.....
 ๓.....ชั้น.....เลขที่.....
 ๔.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๘ เรื่อง อวัยวะที่สำคัญของระบบหายใจ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทันทำงานอย่างไร
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อวัยวะที่สำคัญของระบบหายใจ
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

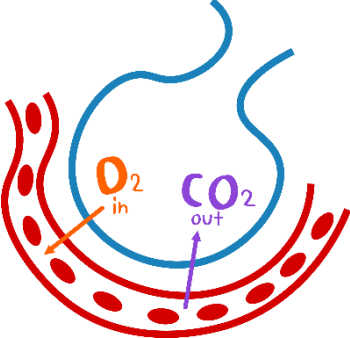
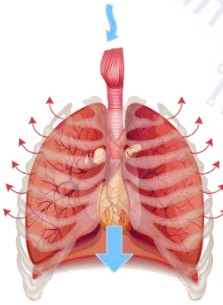
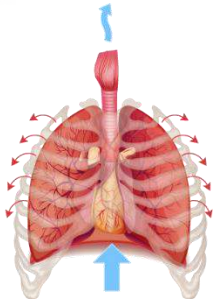
คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะที่สำคัญในระบบหายใจ

อวัยวะที่สำคัญในระบบหายใจ	ลักษณะและหน้าที่
จมูก	
หลอดคอ	
หลอดเสียง	
หลอดลม	
ถุงลมปอด	
ปอด	
กะบังลม	

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๙ เรื่อง การทำงานของระบบหายใจ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทันทำงานอย่างไร
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การทำงานของระบบหายใจ
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกการทำงานของระบบหายใจให้ถูกต้อง

กระบวนการแลกเปลี่ยนแก๊ส	

กระบวนการหายใจเข้า - หายใจออก	
หายใจเข้า	หายใจออก
	
.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบหายใจ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันททำงานอย่างไร
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบหายใจ
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบวิธีดูแลระบบหายใจ พร้อมวาดภาพประกอบตกแต่งให้สวยงาม

รายชื่อสมาชิก ๑.....ชั้น.....เลขที่.....
 ๒.....ชั้น.....เลขที่.....
 ๓.....ชั้น.....เลขที่.....
 ๔.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง การดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทันทำงานอย่างไร
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทันทำงานอย่างไร
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการดูแลระบบสืบพันธุ์
 ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

-๑. กมลสุขบุหรีเป็นประจำ
-๒. แก้มชวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
-๓. อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น
-๔. โด่งชวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน
-๕. ทราวยไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน
-๖. น้ำผึ้งไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
-๗. หลังจากขั้บถ่ายสมคั้คมีนิสั้ยไม่ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศ
-๘. น้อยสวมชุดชั้นในที่รัดแน่น เพื่อความกระชับในการลุกนั่ง
-๙. ยี่หวารั้บประทาน ตั้บ และเครื่องในสัตว์เป็นประจำ
-๑๐. แอ้มดื่มน้ำวันละ ๒ – ๓ แก้วเป็นประจำ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๑. น้อยหน้าไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าตนเองมีอาการโลหิตจาง
 ถ้านักเรียนเป็นน้อยหน้า นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. พุดและเขียนถ่ายทอดการทำงานและการดูแลระบบย่อยอาหารได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการดูแลระบบย่อยอาหารให้เป็นปกติ					<input type="checkbox"/>
๒. พุดและเขียนถ่ายทอดการทำงานและการดูแลระบบขับถ่ายได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการดูแลระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ					<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
.....
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ
.....
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก
.....
.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
สร้างสัมพันธดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธ์กับครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธ์กับครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรม และให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าพฤติกรรมดี และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าพฤติกรรมไม่ดี พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ

๑. _____ มะลิลิอธิบายเหตุผลที่กลับบ้านช้าให้แม่เข้าใจ

เหตุผล :

.....

.....

๒. _____ ระวีเตะฟุตบอลใส่กระจกรถของคุณพ่อ

เหตุผล :

.....

.....

๓. _____ น้ำฝนใช้น้องทำงานบ้านในส่วนของตนเองทุกวันโดยให้ค่าจ้าง ๕ บาทเป็นค่าตอบแทน

เหตุผล :

.....

.....

๔. _____ แต่งโมสอนการบ้านน้องทุกวันหลังกลับจากโรงเรียน

เหตุผล :

.....

.....

๕. _____ ปานชอบหยิบดินสอของพี่ไปใช้โดยไม่บอกกล่าว

เหตุผล :

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ขอบคุณ ขอบใจ ขอโทษ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธ์กับคนในสังคม
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์เหตุการณ์ แล้วเลือกคำพูดที่ควรใช้ให้ถูกต้อง โดยการระบายสี (สามารถเลือกได้มากกว่า ๑ คำตอบ)

๑. เด็กหญิงเดินชนคุณป้าที่หน้าตลาดเด็กหญิงต้องกล่าวคำว่า

 ขอบคุณ

 ขอบใจ

 ขอโทษ

๒. คุณลุงวัย ๗๐ ปีกำลังรอข้ามถนน เด็กชายคนหนึ่งเลยเดินไปช่วยพาคุณลุงข้ามถนน
คุณลุงควรกล่าวคำว่า

 ขอบคุณ

 ขอบใจ

 ขอโทษ

๓. จู้บจี้บเดินเหยียบเท้าเพื่อนโดยไม่ได้ตั้งใจ จู้บจี้บควรกล่าวคำว่า

 ขอบคุณ

 ขอบใจ

 ขอโทษ

๔. ขนมหึงขอยืมดินสอเพื่อน เพื่อนใจดี ให้ขนมหึงยืม ขนมหึงควรกล่าวคำว่า

 ขอบคุณ

 ขอบใจ

 ขอโทษ

๕. คุณพ่อให้เงินค่าขนมนักเรียนไปโรงเรียน นักเรียนควรกล่าวคำว่า

 ขอบคุณ

 ขอบใจ

 ขอโทษ

๖. คุณแม่รู้สึกดีใจที่น้ำใสช่วยคุณแม่ล้างจาน คุณแม่ควรกล่าวคำว่า

 ขอบคุณ

 ขอบใจ

 ขอโทษ

๗. นักเรียนช่วยคุณครูถือของ คุณครูควรกล่าวคำว่า

 ขอบคุณ

 ขอบใจ

 ขอโทษ

๘. คุณแม่จัดกระเป๋าเสื้อผ้าให้น้อยหน้า ไปเข้าค่าย น้อยหน้าควรกล่าวคำว่า

 ขอบคุณ

 ขอบใจ

 ขอโทษ

๙. น้ำพุร้อนวิ่งขึ้นไปเรียน จนไม่ทันระวัง ไปชนคุณครู น้ำพุควรกล่าวคำว่า

 ขอบคุณ

 ขอบใจ

 ขอโทษ

๑๐. ต้นน้ำแบ่งขนมให้ลูกน้ำกิน ลูกน้ำควรกล่าวคำว่า

 ขอบคุณ

 ขอบใจ

 ขอโทษ

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรม แล้วเลือกว่าเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือไม่ โดยการระบายสี พร้อมระบุเหตุผล

๑. หนูนาชอบไปนั่งเล่นที่บ้านแฟน

เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

ไม่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

เพราะ.....

๒. ฝนไม่พูดคุยในสังคมออนไลน์กับคนแปลกหน้า

เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

ไม่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

เพราะ.....

๓. แบงค์ซั๊กชวนแฟนเลียนแบบพฤติกรรมในสื่อ VDO ลามก

เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

ไม่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

เพราะ.....

๔. น้ำหนึ่งปฏิเสธคำขอมีเพศสัมพันธ์ แม้คนรักจะอ้อนวอน

เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

ไม่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

เพราะ.....

๕. เด็กชายอยู่อาศัยในชุมชนที่พบ คนมีเพศสัมพันธ์อย่างเปิดเผย

เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

ไม่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

เพราะ.....

๖. หญิงไว้ใจนำผู้ชายข้างบ้านให้เข้ามา นั่งรอคุณพ่อในบ้านกับตนเอง ๒ คน

เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

ไม่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

เพราะ.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำแผนผังความคิดในหัวข้อผลกระทบจากการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
 วาดภาพประกอบพร้อมตกแต่งให้สวยงาม

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง การติดเชื้อ HIV
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การยุติการตั้งครรภ์และการติดเชื้อ HIV
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. เราสามารถติดเชื้อ HIV ได้จากสาเหตุใดบ้าง.....

๒. ระยะเวลาของการติดเชื้อ HIV

ระยะ.....	ระยะ.....	ระยะ.....

๓. การติดเชื้อ HIV กับโรคเอดส์ ต่างกันอย่างไร.....

๔. ผลกระทบของการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๖ เรื่อง การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

สถานการณ์	วิธีป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยง
มีคนรัก	
คนรักขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย	
เพื่อนชวนไปปาร์ตี้ ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	
เพื่อนเพศตรงข้ามชวนไปเล่นที่บ้าน	
น้ำข้างบ้านขอมานั่งรอคุณพ่อภายในบ้าน	
เกิดอารมณ์ทางเพศ	

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตัวอักษร “ส” หน้าข้อความที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พร้อมแก้ไขหรือแนะนำให้ถูกต้องเหมาะสม

๑. _____ ไปดูหนังรอบดึกกับเพื่อนต่างเพศ
➤ _____
๒. _____ ทำการบ้านที่ห้องสมุดตอนพักกลางวันกับเพื่อนต่างเพศ
➤ _____
๓. _____ ไปพักค้างคืนร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล
➤ _____
๔. _____ ดื่มเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
➤ _____
๕. _____ สอนการบ้านเพื่อน ในห้องเรียน
➤ _____
๖. _____ แต่งกายล่อแหลมเช่น ใส่สายเดี่ยว เสื้อเกาะอก กระโปรงสั้น และกางเกงรัดรูปเกินไป
➤ _____
๗. _____ ดูสื่อที่ยั่วยั่วอารมณ์ หรือสื่อลามกอนาจาร
➤ _____
๘. _____ ปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน
➤ _____
๙. _____ มีการสัมผัส ถึงเนื้อถึงตัวเพศตรงข้ามมากเกินไป
➤ _____
๑๐. _____ จับมือเพื่อนเพศตรงข้าม ข้ามถนน
➤ _____

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิถีแก้ปัญหา

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. พูดและเขียนถ่ายทอดวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการรักษาสัมพันธ์ภาพ					<input type="checkbox"/>
๒. พูดและเขียนถ่ายทอดพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อ HIV และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นประโยชน์ของป้องกันตนเอง					<input type="checkbox"/>

*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

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

.....

๔. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

ชั้น ป.๔-๖ **ปลายภาค**



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในปลายภาคเรียน คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....

.....



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เฉลิมพระเกียรติ

