

กรมส่งเสริมการเกษตร
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เฉลิมพระเกียรติ
เฉลิมฉลองพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ๖๐ พรรษา เสด็จทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ สยามบรมราชกุมารี



คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้

(สำหรับครูผู้สอน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

ด้วยพระบรมราโชบายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ ทรงมุ่งหมายให้การศึกษาบ่มเพาะสมรรถนะให้แก่ผู้เรียน เพื่อสร้างคุณลักษณะสำคัญ ๔ ประการให้กับคนไทย อันได้แก่ ๑) มีทัศนคติที่ดีและถูกต้อง ๒) มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคงเข้มแข็ง ๓) มีอาชีพ มีงานทำ ๔) เป็นพลเมืองดี มีระเบียบวินัย และพระราชปณิธานในการสืบสาน รักษา พัฒนาต่อยอดโครงการในพระราชดำริของพระราชบิดา จึงทรงพัฒนาการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม หรือ NEW DLTV ในทุกด้านอาทิ ระบบออกอากาศ อุปกรณ์เทคโนโลยี บุคลากร และกระบวนการจัดการศึกษา เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนครูในโรงเรียนขนาดเล็ก สร้างโอกาสการเข้าถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชนทุกเพศทุกวัย ผ่านการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมจำนวน ๑๕ ช่องสัญญาณ ไปยังโรงเรียนต่าง ๆ และผู้สนใจทั่วประเทศ เพื่อให้ประเทศไทยเป็นสังคมแห่งปัญญา มีจิตอาสาในการสรรค์สร้างและพัฒนาประเทศให้มั่นคง

การสอนออกอากาศทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๑ เป็นต้นมา เป็นการสอนออกอากาศในแนวใหม่ บันทึกเทปการสอนจากห้องเรียนต้นทางของโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ครูปลายทางสามารถดูเทปการสอนผ่านทางเว็บไซต์ www.dltv.ac.th และ Application on mobile DLTV ของมูลนิธิ และมีคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงครบทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งครูปลายทางสามารถปรับกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับชุมชน ท้องถิ่น วัฒนธรรม และบริบทของแต่ละโรงเรียน

คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๒ ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษาพิเศษ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ เพื่อให้ครูปลายทางใช้ในการเตรียมการสอนล่วงหน้า รวมทั้งสามารถจัดเตรียมเอกสาร ได้แก่ ใบงาน ใบความรู้ แบบฝึกหัด เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนเกิดประสิทธิผลนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมุ่งมั่นพัฒนา ยกระดับคุณภาพการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เพื่อพัฒนาสังคมไทยและยกระดับคุณภาพของคนไทยให้เข้มแข็ง สมดังพระราชปณิธาน “...การศึกษาคือความมั่นคงของประเทศ...” ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



ที่ ศธ ๐๔๐๑๐/๕๕๑

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง รับรองความร่วมมือการพัฒนาคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อการสอนออกอากาศทางไกลผ่านดาวเทียม

เรียน เลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

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

ตามหนังสือที่อ้างถึง มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ แจ้งว่า มูลนิธิ ฯ ได้ปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ระดับปฐมวัย คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น ตามข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ คณะผู้แทน ครูผู้สอนจากโรงเรียนต้นทางและโรงเรียนปลายทาง และได้พัฒนาเป็นคู่มือครูและแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ระดับปฐมวัย ฉบับปรับปรุง คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ ๖๐ พรรษา ระดับประถมศึกษา ฉบับปรับปรุง โดยมูลนิธิ ฯ ได้ดำเนินการพัฒนาและบรรณาธิการกิจ โดยคณะกรรมการประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ ครูผู้สอนที่มีประสบการณ์เป็นผู้ร่วมในการพัฒนา คู่มือจนสำเร็จ และได้ประชุมหารือเพื่อให้ข้อเสนอแนะ ข้อควรปรับปรุงจากสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นั้น

ในการนี้ ขอรับรองว่าคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ ๖๐ พรรษา ระดับประถมศึกษา ฉบับปรับปรุง และคู่มือครูและแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ระดับปฐมวัย ฉบับปรับปรุง สามารถใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายอัมพร พินะสา)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

โทร. ๐ ๒๒๘๘ ๕๗๖๕-๖๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๘ ๕๗๕๕

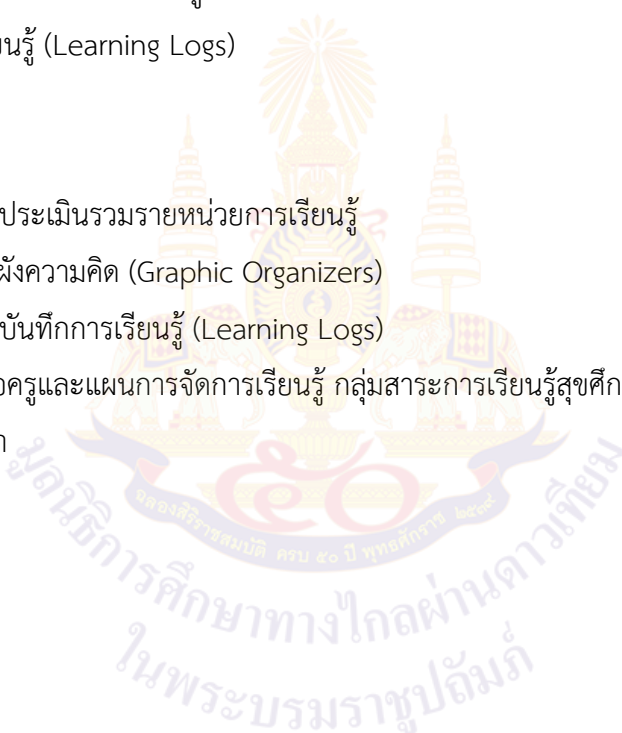
สารบัญ

คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

	หน้า
คำนำ	ก
หนังสือรับรองความร่วมมือการพัฒนาคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อการสอนออกอากาศ ทางไกลผ่านดาวเทียม	ข
สารบัญ	ค
คำชี้แจงการรับชมรายออกอากาศด้วยระบบทางไกลผ่านดาวเทียม	จ
คำชี้แจงรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑	ข
คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑	ณ
มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	ด
โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑	ต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตตามวัย	๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๕
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย	๑๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา	๒๐
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์	๓๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม	๓๘
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ	๔๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ	๕๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	๖๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ความสำคัญของระบบกระดูกและข้อต่อ	๖๙
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ	๗๖
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	๘๓
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	๘๘
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)	๘๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขภาพดี มีมิตรภาพที่ดี	๙๐
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี	๙๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว	๑๐๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน	๑๑๓

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย	๑๑๘
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑๒๕
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑๓๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	๑๔๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม	๑๔๙
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะ	๑๕๗
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	๑๖๗
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)	๑๖๘
บรรณานุกรม	๑๖๙
ภาคผนวก	๑๗๐
ภาคผนวก ก แบบประเมินรวมรายหน่วยการเรียนรู้	๑๗๐
ภาคผนวก ข แผนผังความคิด (Graphic Organizers)	๑๗๕
ภาคผนวก ค แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)	๑๘๔
คณะกรรมการปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	
ระดับประถมศึกษา	๑๙๐



คำชี้แจง

การรับชมรายการออกอากาศด้วยระบบทางไกลผ่านดาวเทียม

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้บริการการจัดการเรียนการสอนจากสถานีวิทย์โทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม จำนวน ๑๕ ช่องรายการ ทั้งรายการสด (Live) และรายการย้อนหลัง (On demand) สามารถรับชมผ่านช่องทาง ต่อไปนี้

๑. www.dltv.ac.th

๒. Application on mobile DLTV

– ระบบ Android เข้าที่ Play Store/Google Play พิมพ์คำว่า DLTV

– ระบบ iOS เข้าที่ App Store พิมพ์คำว่า DLTV

หมายเลขช่องออกอากาศสถานีวิทย์โทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม 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	รายการสำหรับผู้สูงวัย
DLTV ๑๓	ช่อง ๑๙๘	รายการของการอาชีพวังไกลกังวล และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	
DLTV ๑๔	ช่อง ๑๙๙	รายการของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช	
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 ๕๑๕๕๕๗-๘

โทรสาร ๐๓๒ ๕๑๕๕๕๑

web@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องเว็บไซต์)

dltv@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องทั่วไป)

๓. โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร. ๐๓๒ ๕๑๒ ๓๔๗, ๐๓๒ ๕๑๐ ๔๗๘ โทรสาร ๐๓๒ ๕๑๐ ๔๗๘

Facebook : โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

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

๔. ช่องทางการติดตามข่าวสาร

Facebook : มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

ในพระบรมราชูปถัมภ์ DLTV

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



คำชี้แจงรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุศึกษาและพลศึกษา

๑. แนวคิดหลัก

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนดสาระการเรียนรู้ จำนวน ๘ กลุ่ม สาระการเรียนรู้ ครูผู้สอนต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยนำความรู้ด้านเนื้อหาวิชามาจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยการฝึกทักษะให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

- ๑) ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับสารและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา
- ๒) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศ เพื่อใช้ในการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง สังคมได้อย่างเหมาะสม
- ๓) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรม และข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม
- ๔) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการเข้าใจและเคารพตนเอง สามารถนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเองการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องการทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม
- ๕) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ถูกต้องเหมาะสม มีคุณธรรมด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเอง สังคมในด้านการเรียนรู้ 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

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย พัฒนาการรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีเจตคติที่ดี เห็นคุณค่าด้วยการนำไปใช้สร้างเสริมสุขภาพ พัฒนาตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้มีคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ดังนั้นการจัดการเรียนรู้จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อนำทางไปสู่เป้าหมายดังกล่าว

๒. กระบวนการจัดการเรียนรู้

การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ เน้นการจัดการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ให้ความสำคัญของการบูรณาการความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ ตามความเหมาะสมของระดับการศึกษาในส่วนของจัดการกระบวนการเรียนรู้ได้ระบุให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ดังนี้

๑. สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- (๑) จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
- (๒) ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา
- (๓) จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่าน และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง
- (๔) จัดการเรียนการสอน โดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- (๕) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียน และอำนวยความสะดวก เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยให้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียนการสอนและแหล่งวิทยาการประเภทต่าง ๆ
- (๖) จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

๒) การจัดสภาพแวดล้อมส่งเสริมการเรียนรู้

- (๑) จัดสภาพแวดล้อม ห้องเรียน หรือภายนอกห้องเรียน ให้เอื้อต่อการเรียนรู้ สะอาด ความเป็นระเบียบ ตกแต่งห้องเรียนให้น่าอยู่ มีมุมต่าง ๆ ในห้องเรียน มีที่เก็บวัสดุอุปกรณ์ และง่ายต่อการนำมาใช้ มีป้ายนิเทศให้ความรู้ ภายนอกห้องเรียนจัดบรรยากาศให้เป็นธรรมชาติ น่าอยู่ ร่มรื่นและเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้ ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย
- (๒) จัดสภาพแวดล้อมหรือห้องให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติการ
- (๓) จัดสื่อ อุปกรณ์ ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้อย่างเพียงพอ เหมาะสม

(๔) จัดหาเครื่องมือแสวงหาความรู้ หรือช่องทางเสนอข่าวสารต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยปัจจุบันอยู่เสมอ

๓. ครูผู้สอน

การจัดการเรียนรู้ตามแนวดังกล่าว จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนการสอนทั้งของผู้เรียนและผู้สอน กล่าวคือลดบทบาทของครูผู้สอน จากการเป็นผู้บอกเล่า บรรยาย สาธิต เป็นการวางแผน จัดกิจกรรมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ กิจกรรมต่าง ๆ จะต้องเน้นที่บทบาทของผู้เรียนตั้งแต่เริ่ม คือ ร่วมวางแผน การเรียน การวัดผล ประเมินผล และต้องคำนึงว่ากิจกรรมการเรียนนั้น เน้นการพัฒนากระบวนการคิด วางแผน ลงมือปฏิบัติ ศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ด้วยวิธีการต่าง ๆ จากแหล่งเรียนรู้หลากหลาย ตรวจสอบ วิเคราะห์ การแก้ปัญหา การมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การสร้างคำอธิบายเกี่ยวกับข้อมูลที่สืบค้นได้ เพื่อนำไปสู่คำตอบของปัญหาหรือคำถามต่าง ๆ และสร้างองค์ความรู้ ทั้งนี้กิจกรรมการเรียนรู้นี้ต้องพัฒนาผู้เรียนให้มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย ทั้งทางร่างกาย อารมณ์สังคม และสติปัญญา โดยคำนึงถึงเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

๑. ควรให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลาด้วยการกระตุ้นให้ผู้เรียนลงมือทดลองและอภิปรายผล โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการสอน เช่น การนำเข้าสู่บทเรียน การใช้คำถาม การเสริมพลังมาให้เป็นประโยชน์ที่จะทำให้การเรียนการสอนน่าสนใจและมีชีวิตชีวา

๒. ครูควรมีการวางแผนการใช้คำถามอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่บทเรียนและลงข้อสรุปได้โดยที่ไม่ใช้เวลาอันยาวนานเกินไป ครูควรเลือกใช้คำถามที่มีความยากง่ายพอเหมาะกับความสามารถของผู้เรียน

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

๔. การสำรวจตรวจสอบซ้ำ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ดังนั้น ในการจัดการเรียนรู้ ครูควรย้าให้ผู้เรียนได้สำรวจตรวจสอบซ้ำเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องและเชื่อถือได้

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

๑. กระบวนการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดวิจารณ์ญาณ และคิดสร้างสรรค์ ฝึกทักษะการคิด คล่อง คิดหลากหลาย วิเคราะห์ข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็นเชื่อมโยงรอบด้านที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพอย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน เป็นระบบต่อเนื่อง มุมมองด้านบวกด้านลบ ผลกระทบที่เกิดขึ้น การค้นหา

ญ

เหตุผลของการปฏิบัติตน และสังเคราะห์ สร้างแนวทางการแก้ปัญหาหรือพัฒนาส่งเสริมสุขภาพระดับตนเอง
ครอบครัว อย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคพัฒนาความสามารถในการคิด เช่น

- แผนภาพความคิดแบบต่าง ๆ (Graphic Organizers)
- เทคนิคการฝึกเปรียบเทียบข้อมูล PMI บวกข้อดี (Plus) บวกข้อเสีย (Minus) ข้อมูลที่สนใจ
ศึกษาค้นคว้าต่อ (Interesting)
- เทคนิคการตั้งคำถามโดยใช้สื่อสถานการณ์ปัจจุบัน

๒. การตั้งคำถามเชิงสะท้อนคิด เทคนิคคำถาม Reflect-Connect-Apply (R-C-A) เพื่อพัฒนาด้าน
ทักษะชีวิต เตรียมพร้อมสำหรับใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่อาจต้องเผชิญในชีวิตประจำวันและอนาคต โดยให้ผู้เรียน
ทบทวนความรู้สึก พฤติกรรมการปฏิบัติของตนเอง (R) คิดเชื่อมโยง (C) และคำถามนำไปสู่การอธิบาย เสนอ
วิธีการ แนวทาง พร้อมทั้งนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับปัจจุบันและเตรียมอนาคต (A)

๓. กระบวนการปฏิบัติ ได้แก่ การรับรู้ การปฏิบัติตามแบบ การปฏิบัติด้วยตนเองอย่างธรรมชาติ
และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย

๔. การจัดการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป ดังนี้

๑) ขั้นนำ เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน เช่น ทบทวน ตรวจสอบความรู้ที่เรียนผ่านมา
แล้ว ด้วยคำถามเชื่อมโยง ร่วมอภิปราย การปฏิบัติตนด้านสุขภาพของตนเอง ไม่จำกัดคำตอบ ครูช่วยให้
นักเรียนเชื่อมโยงคำตอบด้วยตัวเอง เพื่อนำไปสู่จุดประสงค์

๒) ขั้นสอน เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาใหม่ มีหลากหลายวิธีการ โดยใช้กระบวนการ
เรียนรู้ที่กล่าวข้างต้น เช่น

- ครูใช้สื่อเหตุการณ์ปัจจุบัน คลิป ภาพยนตร์สั้น ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ ให้เวลาคิด
แก่ผู้เรียน

- ครูสนใจคำตอบของผู้เรียน และนำคำตอบของผู้เรียนมาเชื่อมโยงประสบการณ์
- ผู้เรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบงาน แลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยเชื่อมโยงกับความรู้ที่จำเป็น
กับพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน เปรียบเทียบกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

- ผู้เรียนวิเคราะห์ ฝึกทักษะการสังเกตข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็นเชื่อมโยงรอบด้านที่เกี่ยวกับการ
ดำเนินผลทางบวกและลบ ชีวิตด้านสุขภาพอย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน โดยใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับ
วัย พัฒนาทักษะการคิดสร้างชิ้นงาน/ภาระงาน สรุปความรู้จากการปฏิบัติจริงเป็นแผนภาพความคิดแบบ
ต่าง ๆ

- ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมเดี่ยว และนำเสนอผลงานหรือผลการปฏิบัติ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม ระหว่างเพื่อน

- มีการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเรียน ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะ
ตามจุดประสงค์ ด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรม ตรวจสอบความรู้ และให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อนักเรียนเข้าใจ
คลาดเคลื่อน รวมทั้งให้เสริม

๓) ขั้นสรุป เป็นขั้นต่อเนื่องจากขั้นสอน เช่น

- ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการใช้คำถามของครู
- ครูอาจจะช่วยสรุปอีกครั้งด้วยการใช้กระดานหรือ Graphic Organizer
- ครูใช้คำถามเชื่อมโยงกับชีวิตจริง เทคนิคคำถาม Reflect-Connect-Apply (R-C-A) เพื่อพัฒนาด้านทักษะชีวิต ให้ผู้เรียนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ทบทวนการปฏิบัติตน และเน้นการนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ตลอดจนสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัว ชุมชน เป็นต้น
- นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ หรือใช้ผังกราฟิก (ตัวอย่างในภาคผนวก ข และ ค)

๓. สื่อการจัดการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อการจัดการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือส่งเสริมสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเข้าถึงความรู้ ทักษะ กระบวนการ ได้ง่ายในระยะเวลาสั้น และช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดอย่างถูกต้องและรวดเร็ว สื่อที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ มีลักษณะดังนี้

- ๑) ใบความรู้/แผนภาพนำเสนอข้อมูล
- ๒) คลิป/วิดีโอ/ภาพข่าวสถานการณ์ปัจจุบัน
- ๓) สถานการณ์สมมติ
- ๔) สื่อบุคคล

แหล่งเรียนรู้ เป็นเครื่องมือสร้างคุณลักษณะการเรียนรู้ที่ทุกคนต้องเฝ้ารู้ตลอดชีวิต มีลักษณะดังนี้

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

ฯลฯ

๔. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ มีจุดประสงค์สำคัญของการประเมินการเรียนรู้คือการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ผู้สอนหรือหลักสูตรวางไว้ ปัญหาที่พบในปัจจุบันก็คือ ผู้บริหาร ผู้สอน ตลอดจนผู้ปกครองเป็นจำนวนมากยังให้ความสำคัญกับการประเมินผลสรุปรวม ที่เน้นการทำข้อสอบ รวมถึง

การให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ของการประเมินผลสรุปรวมที่ปรากฏในรูปของระดับผลการเรียน (Grade) หรือ ลำดับของผู้เรียนในชั้นเรียน (Rank) ซึ่งได้จากการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างผู้เรียนมากกว่าการประเมิน การเรียนรู้ระหว่างเรียนที่เน้นการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาการเรียนรู้ ของตนเองของผู้เรียนแต่ละคน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จึงก่อให้เกิดวัฒนธรรมการเรียนรู้แบบท่องจำเพื่อสอบ หรือการ เรียนรู้เพื่อแข่งขัน ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้แบบผิวเผินมากกว่าการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองซึ่งผลลัพธ์ของการเรียนรู้ จะยั่งยืนกว่า (กุศลสิน มุสิกกุล, ๒๕๕๕; ขจรศักดิ์, เพ็ญจันทร์ และวรรณทิพา รอดแรงคำ, ๒๕๕๘)

ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนนั้น จำเป็นต้องมีการประเมินการเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มต้นระหว่างและสิ้นสุดกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้การประเมินในรูปแบบที่หลากหลาย สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ รูปแบบการประเมินการเรียนรู้ได้แก่ การประเมินการเรียนรู้ระหว่าง เรียน (Formative Assessment) การประเมินการเรียนรู้สรุปรวม (Summative Assessment) และการประเมิน การเรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic Assessment) ในการประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และการประเมิน ตามสภาพจริงนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องสะท้อนการประเมินให้ผู้เรียนรับทราบเพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเอง และ ผู้สอนต้องนำผลการประเมินมาพิจารณาเพื่อทบทวนและปรับแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้สามารถดำเนินการ แก้ไข ช่วยเหลือ หรือหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตามแต่ละ จุดประสงค์การเรียนรู้หรือเป้าหมายของตัวชี้วัดต่าง ๆ (กุศลสิน มุสิกกุล, ๒๕๕๕)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการ คือ การประเมิน เพื่อพัฒนาผู้เรียนและการตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนให้ประสบความสำเร็จ นั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัด เพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อน สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินการ เรียนรู้ในทุกระดับ (กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๒)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ ให้ความสำคัญของการประเมิน พฤติกรรมการปฏิบัติ ดังนี้

๑) วิธีการประเมิน

(๑) การวัดและประเมินก่อนเรียน เพื่อตรวจสอบความพร้อมและความรู้เดิมของผู้เรียน (ผสมผสาน ในกิจกรรมการเรียนรู้ชั้นนำ)

(๒) การวัดและประเมินระหว่างเรียน ได้แก่ ด้านความรู้ ทักษะการปฏิบัติ และคุณลักษณะ โดยวิธี การสังเกตพฤติกรรม ถามตอบพร้อมแสดงเหตุผล ตรวจชิ้นงาน การนำเสนอ (ผสมผสานในกิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นสอน) จุดมุ่งหมายของการประเมินระหว่างเรียน มีดังนี้

(๒.๑) เพื่อค้นหาและวินิจฉัยว่าผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเนื้อหา มีทักษะความชำนาญ รวมถึง มีเจตคติทางการเรียนรู้อย่างไรและในระดับใด เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สอนสามารถวางแผนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ

(๒.๒) เพื่อใช้เป็นข้อมูลป้อนกลับให้กับผู้เรียนว่ามีผลการเรียนรู้อย่างไร

(๒.๓) เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการสรุปผลการเรียนรู้และเปรียบเทียบระดับพัฒนาการด้านการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน

(๓) การวัดและประเมินหลังเรียน เพื่อตรวจสอบความสำเร็จตามจุดประสงค์รายแผน เป็นการพัฒนาในจุดที่ผู้เรียนอาจจะเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง (ผสมผสานในกิจกรรมขั้นสรุป) และเพื่อตัดสินผลการจัดการเรียนรู้ เป็นการประเมินหลังจากผู้เรียนได้เรียนไปแล้ว ผลจากการประเมินประเภทนี้ใช้ประกอบการตัดสินผลการจัดการเรียนการสอน หรือตัดสินใจว่าผู้เรียนคนใดควรจะได้รับระดับคะแนนใด

(๔) ประเมินรวบยอดเมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนรู้ ดำเนินการดังนี้

การประเมินโดยครูผู้สอน เพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียนว่าบรรลุเป้าหมายของหน่วยการเรียนรู้ ตามมาตรฐาน ตัวชี้วัด สมรรถนะ คุณลักษณะ และเจตคติหรือไม่ เช่น การทำโครงงาน การนำความรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาสังคมในรูปแบบต่าง ๆ

การประเมินโดยผู้เรียนแต่ละคน โดยการ**ทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)** ควรให้ผู้เรียนได้ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อเปิดโอกาสได้สะท้อนคิดสิ่งที่เรียนรู้ทั้งที่ทำได้และยังต้องพัฒนา (ตัวอย่างแบบบันทึกการเรียนรู้ ดูภาคผนวก ค) ควรให้ผู้เรียนได้ประเมินการเรียนรู้ย่อยหลังจบการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ และประเมินการเรียนรู้รวมในช่วงกลางภาคเรียนและปลายภาคเรียน โดยครูสามารถเลือกใช้ชุดคำถามและจำนวนข้อให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน ช่วงเวลา และธรรมชาติของแต่ละวิชา ทั้งนี้ในครั้งแรกครูควรทำร่วมกับนักเรียนเพื่อแนะนำวิธีการเขียนแบบสะท้อนคิด และควรอ่านสิ่งที่นักเรียนบันทึกพร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ เสนอแนะในเชิงบวกและสร้างสรรค์ รวมทั้งใช้ประโยชน์จากข้อมูลในแบบบันทึกเพื่อพัฒนาการสอนของตนเองและช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลต่อไป

๒) ผู้ประเมิน ได้แก่ เพื่อนประเมินเพื่อน ครูประเมินผู้เรียน ผู้เรียนประเมินตนเอง และผู้ปกครองร่วมประเมิน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ออกแบบการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ โดยให้ความสำคัญของประเมินพฤติกรรม การปฏิบัติผู้เรียนด้านสุขภาพระหว่างเรียน เพื่อพัฒนาเรียนรู้ของผู้เรียนไปสู่เป้าหมายของหน่วยการเรียนรู้ที่กำหนด รายละเอียด ดังนี้

๑. วิธีการประเมิน

๑) ประเมินก่อนเรียน เพื่อตรวจสอบความพร้อมและความรู้เดิมของผู้เรียน (ผสมผสานในกิจกรรมการเรียนรู้ขั้นนำ)

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

๓) ประเมินหลังเรียน เพื่อตรวจสอบความสำเร็จตามจุดประสงค์รายแผน จากบันทึกการเรียนรู้ และบันทึกการปฏิบัติด้านสุขภาพของผู้เรียนรายบุคคลเพื่อพัฒนาในจุดที่ผู้เรียนอาจจะเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง (ผสมผสานในกิจกรรมขั้นสรุป)

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

๒. เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ มิติคุณภาพ (Rubric Score) ซึ่งได้อธิบายระดับคุณภาพปรากฏในท้ายหน่วยการเรียนรู้ทุกหน่วย โดยแสดงเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้รายแผนการเรียนรู้ ในภาคผนวก ก ได้แก่ แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติ แบบตรวจคำตอบ แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ

๓. ผู้ประเมิน ได้แก่ เพื่อนประเมินเพื่อน ครูประเมินผู้เรียน ผู้ปกครองร่วมประเมิน

๕. คำแนะนำบทบาทครูปลายทางในการจัดการเรียนรู้

ครูปลายทางควรมีบทบาทการสอนคู่ขนานกับครูต้นทางในการกำกับดูแลช่วยเหลือนักเรียน ในทุกขั้นตอนการสอน ดังนี้

๑) ขั้นเตรียมตัวก่อนสอน

(๑) ศึกษาทำความเข้าใจคำชี้แจงและทำความเข้าใจเชื่อมโยงทั้งเป้าหมาย กิจกรรม และการวัดผล และประเมินผลระหว่างหน่วยการเรียนรู้กับแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

(๒) ศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ หน่วยงาน องค์กรที่ให้ความรู้ที่เชื่อถือได้ รวมทั้งเทคนิคการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถของผู้เรียนอย่างรอบด้าน

(๓) ปรับ/ประยุกต์หรือเพิ่มเป้าหมายทั้งเนื้อหา ทักษะ กระบวนการ คุณลักษณะที่เป็นจุดเน้น และที่เป็นปัจจุบันตามบริบทของห้องเรียน โรงเรียน ชุมชน รวมถึงการวัดประเมินทักษะกระบวนการเรียนรู้ ตามศักยภาพของผู้เรียน และตามสภาพจริง

(๔) ศึกษาคลิปบทเรียนที่มีการอัดโหลดล่วงหน้าเพื่อทำความเข้าใจการจัดกิจกรรม PowerPoint และสื่อต่าง ๆ ที่ครูใช้ประกอบการสอน โดยเฉพาะแนวการจัดกิจกรรมในขั้นตอนช่วงการปฏิบัติ ทั้งด้านวิธีการสื่อที่ใช้ และช่วงเวลาของการทำแต่ละกิจกรรม เพื่อนำมาวิเคราะห์และหาแนวทางเตรียมนักเรียน/ช่วยเหลือ ส่งเสริม/อำนวยความสะดวกนักเรียนตามบริบทของห้องเรียนของตนให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเต็มตามศักยภาพ

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

(๖) ติดตามข้อมูลรายละเอียดการจัดกิจกรรมในช่วงการปฏิบัติตามกำหนดการสอนที่มีรายละเอียดของสื่อการสอน ใบงาน ใบความรู้ บนเว็บไซต์ www.dltv.ac.th

๒) ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

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

(๒) ให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่ตามไม่ทัน เช่น อธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้ นักเรียนสามารถเรียนรู้ต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

(๓) กำกับดูแลให้มีวินัยในการเรียน เช่น ไม่เล่นหรือพูดคุยกัน ปฏิบัติตามคำสั่งในการทำกิจกรรม ฯลฯ

(๔) อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ เช่น จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้/อุปกรณ์

(๕) สังเกตพฤติกรรมนักเรียน เช่น คุณลักษณะผู้เรียน สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน การจัดการเรียนรู้/ การปฏิบัติงาน ความรู้ในบทเรียน และบันทึกข้อมูลตามแนวทางประเมินที่แนะนำไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อนำข้อมูลไปพัฒนานักเรียนและให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนทั้งชั้น/กลุ่ม/รายบุคคลตามกรณี

๓) ขั้นการปฏิบัติ

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

(๒) กำกับให้การทำกิจกรรมเป็นไปตามลำดับเวลาตามแนวทางที่ระบุใน PowerPoint

(๓) ให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนในระหว่างการทำกิจกรรม

(๔) เตรียมพร้อมนักเรียนสำหรับกิจกรรมในขั้นตอนสรุปการเรียนรู้ (ถ้ามี) เช่น การสรุปผลปฏิบัติงาน เพื่อเทียบเคียงกับผลงานที่นักเรียนต้นทางจะนำเสนอ เป็นต้น

๔) ขั้นสรุป

(๑) กำกับนักเรียนให้มีส่วนร่วมในการเฉลยใบงาน/สรุปผลการทำกิจกรรม ฯลฯ

(๒) ทบทวนประเด็นสำคัญที่มีการสรุปท้ายชั่วโมง และงาน/ใบงานที่ครูต้นทางมอบหมายให้ทำเป็น การบ้าน/หรือใบงานที่ครูปลายทางได้เลือกมาใช้กับชั้นเรียนของตน

(๓) จัดให้นักเรียนได้ทำแบบประเมินตามระบุในหัวข้อ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ (เฉพาะ หลังจบแต่ละหน่วยการเรียนรู้และครึ่ง/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 และเสนอแนวทางการปรับปรุง เพื่อนำมาพัฒนาการจัดการเรียนรู้ และช่วยเหลือ/ส่งเสริมนักเรียนในการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไป รวมทั้งนำไปใช้เป็นข้อมูลเพื่อพัฒนาเป็นงานวิจัยในชั้นเรียนต่อไป

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

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

ศึกษาการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย ศึกษากระบวนการอวัยวะที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อต่อ ครอบครองและลักษณะของครอบครองที่ดี คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครอง คุณค่าความเป็นเพศหญิงและเพศชาย พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ของตนตามวัฒนธรรมไทย มารยาททางสังคมที่เหมาะสมกับเพศและกาลเทศะ ความสำคัญประเภทของ สิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในสาธารณะ สภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ ความเครียดและการจัดการ กับความเครียด ผลลัพธ์สุขภาพที่พบในชีวิตประจำวัน หลักการอ่านข้อมูลหลากหลายผลลัพธ์สุขภาพและ หลากอาหาร เครื่องหมายบนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของยาและประเภทของยา การใช้ยาอย่างถูกวิธี จุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด การปฐมพยาบาลเมื่อ ได้รับอันตรายจากสารพิษและสารเคมี การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากแมลงสัตว์กัดต่อย การปฐม พยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ศึกษาการเคลื่อนไหวเบื้องต้น การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน กิจกรรมเข้าจังหวะ กายบริหารประกอบดนตรี การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลง เกมเลียนแบบ กิจกรรม แบบผลัด ข้อเสนอแนะในการเล่นและกิจกรรมทางกาย คุณค่าของการเล่นและกิจกรรมทางกายที่มี ต่อสุขภาพ การเล่นกีฬาพื้นฐาน คุณค่าของการเล่นกีฬา หลักการในการเล่นกีฬา การเสริมสร้างและทดสอบ สมรรถภาพทางกาย

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

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ มีวินัย มีจิตสาธารณะ รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และเห็นคุณค่าในการ นำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

มาตรฐาน/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

พ ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

รวม ๑๘ ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑
รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๕/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

พ ๑.๑ ป.๕/๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต
และการพัฒนาการ

พ ๑.๑ ป.๕/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ป.๕/๑ อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

พ ๒.๑ ป.๕/๒ อธิบายวิธีสร้างความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

พ ๒.๑ ป.๕/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

โครงสร้างรายวิชา

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

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโตตามวัย	พ ๑.๑ ป.๔/๑ พ ๑.๑ ป.๔/๒ พ ๑.๑ ป.๔/๓	การเจริญเติบโตของร่างกายแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อจะได้ปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญเติบโตอย่างสมวัย อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายรวมไปถึงการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อให้ร่างกายสุขภาพแข็งแรงสมวัย	๑๑	๓๐
๒	ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี	พ ๒.๑ ป.๔/๑ พ ๒.๑ ป.๔/๒ พ ๒.๑ ป.๔/๓	ความแตกต่างกันของแต่ละครอบครัวย่อมมีผลต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพกับครอบครัวและเพื่อน การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยจะช่วยให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศและอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข	๙	๒๐
รวมตลอดภาคเรียน				๒๐	๕๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การเจริญเติบโตตามวัย



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตตามวัย

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

พ ๑.๑ ป.๔/๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

พ ๑.๑ ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของร่างกายแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อจะได้ปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญเติบโตอย่างสมวัย อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายรวมถึงการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อให้ร่างกายสุขภาพแข็งแรงสมวัย

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. การเจริญเติบโตในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๒. พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

๓. การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

๔. ระบบกล้ามเนื้อ

๕. ระบบกระดูกและข้อต่อ

ทักษะ/กระบวนการ

๑. สำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง

๒. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเพื่อน

๓. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

เจตคติ

๑. เห็นความสำคัญของพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๒. เห็นคุณค่าของการมีสุขภาพดี

๓. เห็นความสำคัญและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

๒. ใฝ่เรียนรู้

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

แผนภาพความคิด เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของแต่ละวัย ได้ถูกต้อง ครบถ้วนด้วยตนเอง ร้อยละ ๙๐ ขึ้นไป	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของแต่ละวัย ได้ถูกต้อง ด้วยตนเอง ร้อยละ ๗๐-๘๙	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของแต่ละวัย ได้เล็กน้อย	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของแต่ละวัยได้ตามคำบอก
๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
	ได้ถูกต้อง ครบถ้วน ด้วยตนเอง ร้อยละ ๙๐ ขึ้นไป	ได้ถูกต้องด้วย ตนเอง ร้อยละ ๗๐-๘๙	พัฒนาการ ได้เล็กน้อย	พัฒนาการได้ ตามคำบอก
๓. อธิบายวิธีดูแล กล้ามเนื้อ กระดูก และ ข้อให้ทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ	อธิบายวิธีดูแล กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ ภาพได้ถูกต้อง ครบถ้วนด้วย ตนเอง ร้อยละ ๙๐ ขึ้นไป	อธิบายวิธีดูแล กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ ภาพได้ถูกต้อง ด้วยตนเอง ร้อยละ ๗๐-๘๙	อธิบายวิธีดูแล กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ ภาพได้เล็กน้อย	อธิบายวิธีดูแล กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ ภาพได้ตามคำ บอก

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒ คะแนน หมายถึง ดีมาก

คะแนน ๗-๙ คะแนน หมายถึง ดี

คะแนน ๔-๖ คะแนน หมายถึง พอใช้

คะแนน ๑-๓ คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดและรูปร่างตามธรรมชาติและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีลักษณะทางกายที่สำคัญ คือ เพศหญิงส่วนมากจะมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย ทั้งน้ำหนักและส่วนสูง สามารถเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้มีความเจริญเติบโตอย่างสมวัย

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง

๔. สาระการเรียนรู้

- การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ให้นักเรียนสำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองเพื่อเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของร่างกายปัจจุบันกับ ๑ ปีที่ผ่านมา ๒. ครูสุ่มนักเรียนออกมา ๓ คน และให้เพื่อนในห้องทายน้ำหนักของทั้ง ๓ คนว่าแต่ละคนมีน้ำหนักและส่วนสูงเท่าไร ๓. ครูใช้คำถามกระตุ้นความคิดว่า “นักเรียนคิดว่าเราจะทราบน้ำหนักและส่วนสูงของเพื่อนแต่ละคนได้อย่างไร”	๑. นักเรียนสำรวจร่างกายของตนเองและเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองใน ๑ ปีที่ผ่านมา ๒. นักเรียนตัวแทนออกมายืนหน้าห้องเรียน และนักเรียนในห้องร่วมทายน้ำหนักของเพื่อน ๓. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม ว่า “นักเรียนคิดว่าเราจะทราบน้ำหนักของเพื่อนแต่ละคนได้อย่างไร” (แนวคำตอบ : ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง)	๑. PowerPoint เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	แบบสังเกตพฤติกรรม

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๒.	ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. อธิบายขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ๑. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	ขั้นสอน	๔๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙-๑๒ ปี ๒. ครูตั้งคำถาม - นักเรียนสามารถชั่งหนักและวัดส่วนสูงที่ถูกต้องได้อย่างไรบ้าง - นักเรียนจะสามารถทราบได้อย่างไรว่าตนเองมีร่างกายที่เจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัยตนเอง	๑. นักเรียนตั้งใจฟังครูสอน ๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ถอดรองเท้าก่อนขึ้นชั่ง ยืนตัวตรงและนิ่งที่สุด) (แนวคำตอบ : เปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน)	๑. PowerPoint เรื่อง การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี ๒. เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	- แบบสังเกตพฤติกรรม
๓.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตของ	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี		

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ร่างกายตนเองในช่วง อายุ ๙-๑๒ ปี			๒. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า การเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย ทั้งน้ำหนักและส่วนสูง สามารถ เปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูง ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้มี ความเจริญเติบโตอย่างสมวัย	๒. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจและ ซักถามข้อสงสัยตามเวลาที่ เหมาะสม		



๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ถูกวิธี	ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ถูกวิธีครบทุกขั้นตอนและสามารถอ่านค่าเองได้	ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ถูกวิธีครบทุกขั้นตอน แต่ต้องให้เพื่อนช่วยอ่านค่าที่ได้ให้	ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้โดยมีผู้อื่นคอยแนะนำบางขั้นตอน	ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้โดยมีผู้อื่นคอยแนะนำทุกขั้นตอน
๒. นักเรียนบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกได้อย่างถูกต้อง	บันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วนด้วยตนเอง	บันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกได้อย่างถูกต้อง แต่ไม่ครบถ้วนด้วยตนเอง	บันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกได้ด้วยตนเองโดยมีผู้อื่นคอยแนะนำ	ไม่สามารถบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกได้ด้วยตนเองต้องมีผู้อื่นแนะนำตลอด

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๗-๘	คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๕-๖	คะแนน	หมายถึง	ดี
คะแนน	๓-๔	คะแนน	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑-๒	คะแนน	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลต่อไปนี้ลงในช่องว่าง

ชื่อ นามสกุล เพศ.....

อายุ ปี เดือน ส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม

- นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ (เปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙-๑๒ ปี)

น้ำหนัก

☐ มากกว่าเกณฑ์

☐ ตามเกณฑ์

☐ น้อยกว่าเกณฑ์

ส่วนสูง

☐ มากกว่าเกณฑ์

☐ ตามเกณฑ์

☐ น้อยกว่าเกณฑ์

- นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ชื่อ ชั้น เลขที่

สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพเด็กผู้หญิงและผู้ชาย อายุ ๙-๑๒ ปี (<https://www.mhc8.go.th/>)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

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

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความหมายและพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๔. สาระการเรียนรู้

- ความหมายของพัฒนาการ
- พัฒนาการด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูให้นักเรียนสังเกตและ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ร่างกายของตนเองและของเพื่อน ต่างเพศ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ๒. จากนั้นให้นักเรียน เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ของร่างกายตนเองระหว่าง ปัจจุบันกับ ๑ ปีที่ผ่านมา	๑. นักเรียนสังเกตและ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ระหว่างตนเองและเพื่อนต่าง เพศ ๒. นักเรียนเปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงร่างกาย ตนเองระหว่างอดีตเมื่อ ๑ ปี ที่ผ่านมาปัจจุบัน	๑. PowerPoint เรื่อง พัฒนาการ ด้านร่างกาย	
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. อธิบายความหมาย และพัฒนาการทางด้าน ร่างกายของเพศหญิง และเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	ขั้นสอน	๒๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง พัฒนาการ ด้านร่างกาย โดยใช้สื่อ PowerPoint ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ ๒.๑ นักเรียนคิดว่าคำว่า “พัฒนาการ” หมายความว่า อย่างไร	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม ๒.๑ นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : การเปลี่ยนแปลง ไปในทางที่ดีขึ้น)	๑. PowerPoint ๒. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเจริญ เติบโตทางด้าน ร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	- แบบ ประเมิน ผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. วิธีการดูแล ร่างกายให้เติบโตสมวัย			๒.๒ นักเรียนคิดว่าพัฒนาการ ด้านร่างกายในเพศชายและเพศ หญิงช่วงอายุ ๙-๑๒ มีอะไรบ้าง ๓. ครูประมวลคำตอบและ อธิบายเพิ่มเติม เรื่อง วิธีการ ปฏิบัติตนดูแลร่างกายให้เติบโต สมวัย	๒.๒ นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : เพศชายไหล่ กว้าง เสียงเริ่มแตก เพศหญิง เริ่มมีหน้าอก สะโพกผาย เป็นต้น) ๓. นักเรียนฟังที่ครูอธิบาย เพิ่มเติม		
๓.		ขั้นปฏิบัติ	๒๐ นาที	๔. ครูชี้แจงการทำใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกายของ เพศชายและเพศหญิงในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	๔. นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย ของเพศชายและเพศหญิง ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี		
๔.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญของ การเจริญเติบโตของ	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ พัฒนาการด้านร่างกาย คือ การเปลี่ยนแปลงประสิทธิภาพ การทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น ขึ้น ช่วงอายุตั้งแต่ ๙-๑๒ ปี มี	๑. นักเรียนร่วมสรุป ดังนี้ พัฒนาการด้านร่างกาย คือ การเปลี่ยนแปลงประสิทธิภาพ การทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น มากขึ้น ช่วงอายุตั้งแต่ ๙-๑๒ ปี		

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ร่างกายตนเองในช่วง อายุ ๙-๑๒ ปี			การเคลื่อนไหวที่ตึ่มากขึ้น อัตรา การเจริญเติบโตช้าลงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับช่วงที่ผ่านมา รูปร่าง เปลี่ยนแปลงไปสู่ลักษณะผู้ใหญ่ มากขึ้น และผู้หญิงโตเร็วกว่า ผู้ชายในวัยเดียวกัน	มีการเคลื่อนไหวที่ตึ่มากขึ้น อัตราการเจริญเติบโตช้าลง เล็กน้อยเมื่อเทียบกับช่วงที่ ผ่านมา รูปร่างเปลี่ยนแปลง ไปสู่ลักษณะผู้ใหญ่มากขึ้น และผู้หญิงโตเร็วกว่าผู้ชายใน วัยเดียวกัน		



๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย
- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. เนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ ครบถ้วน สอดคล้องกับหัวข้อ ที่กำหนดให้ ไม่พบ ข้อผิดพลาด	เนื้อหาสอดคล้อง กับหัวข้อที่กำหนด ให้ แต่ผิดพลาด ๑ จุด	เนื้อหาไม่ค่อย สอดคล้องกับ หัวข้อหรือเรื่อง ที่กำหนด แต่ ผิดพลาด ๒ จุด	เนื้อหาสอดคล้อง กับหัวข้อ แต่ข้อ ผิดพลาดตั้งแต่ ๓ จุด ขึ้นไป
๒. ความสวยงาม	ความสมบูรณ์ ความ เรียบร้อยของใบงาน มีการตกแต่งใบงาน เพิ่มเติม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของ ใบงาน มีการตกแต่ง ใบงาน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน มีการตกแต่ง ใบงานบ้างบางส่วน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน

เกณฑ์การตัดสิน

- คะแนน ๗-๘ คะแนน หมายถึง ดีมาก
- คะแนน ๕-๖ คะแนน หมายถึง ดี
- คะแนน ๓-๔ คะแนน หมายถึง พอใช้
- คะแนน ๑-๒ คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง

เพศชาย

เพศหญิง

วิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย

ชื่อ ชั้น เลขที่

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

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

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายพัฒนาการด้านสติปัญญาช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

มีทักษะกระบวนการทำงานกลุ่ม

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของเสริมสร้างพัฒนาการด้านสติปัญญาในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๔. สาระการเรียนรู้

- พัฒนาการด้านสติปัญญาช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนเรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย ที่เรียนในชั่วโมงที่ผ่านมา ๒. ครูให้นักเรียนกิจกรรม เบนยิมปฏิบัติโดยใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่มี ๔ ท่า ดังนี้ ๒.๑ ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ - ท่าที่ ๑ ทำศีรษะกับท้อง เริ่มโดยการใช้มือข้างขวาแตะศีรษะขึ้น-ลงเบา ๆ ๑๐ ครั้ง เสร็จแล้วใช้มือซ้ายลูบหน้าท้องเป็นวงกลม ๑๐ รอบ จากนั้นใช้ทั้งสองมือทำพร้อม ๆ กัน ๑๐ รอบ - ท่าที่ ๒ ทำจมูกกับหู เริ่มโดยการนำมือขวาแตะที่ปลายจมูก มือ	๑. นักเรียนทบทวน เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย ๒. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเบนยิม	๑. PowerPoint เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา	

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
				ซ้ายอ้อมด้านหน้าแตะที่หูด้านขวา เมื่อครูบอกว่า “เปลี่ยน” ให้นักเรียน เปลี่ยนมือซ้ายมาแตะปลายจมูก มือ ขวาแตะที่หูด้านซ้าย ทำต่อเนื่อง ๓-๕ รอบ ๒.๒ ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก - ท่าที่ ๓ ท่าโป่งก้อย เริ่มโดยการชู นิ้วโป่งขวา มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อครู บอกว่า “เปลี่ยน” ให้นักเรียนเปลี่ยน มือขวาจากโป่งเป็นก้อย มือซ้ายจาก ก้อยเป็นโป่งให้เร็วที่สุด ทำซ้ำ ๕-๖ รอบ เริ่มจากช้าไปเร็ว - ท่าที่ ๔ ท่าสั้วตายไอเลิฟยู เริ่มจาก มือขวาชูนิ้วชี้และนิ้วกลาง เป็นสั้วตาย มือซ้ายชูนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และ นิ้วก้อย เมื่อครูบอกว่า “เปลี่ยน” มือ ขวาจากสั้วตายเป็นไอเลิฟยู ส่วนมือ ซ้ายจากไอเลิฟยูเป็นสั้วตาย			

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
				๓. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนคิดว่ากิจกรรมเบรณยิม มีประโยชน์อย่างไร	๓. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ช่วยบริหารสมองซีก ซ้ายและขวา)		
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. อธิบาย พัฒนาการด้าน สติปัญญาช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	ขั้นสอน	๒๕ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง พัฒนาการ ด้านสติปัญญาโดยใช้สื่อ PowerPoint	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ	๑. PowerPoint เรื่อง พัฒนาการ ด้านสติปัญญา	- แบบ ประเมิน ผลงาน
๓.	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. มีทักษะ กระบวนการทำงาน กลุ่ม	ขั้นปฏิบัติ	๑๕ นาที	๒. ครูชี้แจงกิจกรรมทายคำจากภาพ โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละ ๔ คน ร่วมกันทายคำจากภาพ โดยจะแบ่ง เป็นหมวดต่าง ๆ ให้นักเรียนเลือก หมวด แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มดู ภาพแล้วว่าภาพนั้นหมายถึงอะไร โดยจะใบ้จำนวนพยางค์ให้แต่ละข้อ	๒. นักเรียนตั้งใจฟังคำชี้แจงและแบ่ง กลุ่มทำกิจกรรมทายคำจากภาพ	๒. ภาพที่ใช้ใน กิจกรรมทายคำ จากภาพ	

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
				๓. กลุ่มที่ทายถูกจะได้กลุ่มละ ๑ คะแนน จบเกมกลุ่มใดได้คะแนน มากที่สุดเป็นผู้ชนะ			
๔.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของเสริมสร้าง พัฒนาการด้าน สติปัญญาในช่วง อายุ ๙-๑๒ ปี	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ พัฒนาด้านสติปัญญา คือ ความเจริญ เติบโตของสมอง ความสามารถด้าน ความคิดหาเหตุผล การคิดแก้ปัญหา รวมทั้งพัฒนาการทางภาษา ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ข้อสงสัย	๑. นักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ พัฒนา ด้านสติปัญญา คือ ความเจริญเติบโต ของสมอง ความสามารถด้าน ความคิดหาเหตุผล การคิดแก้ปัญหา รวมทั้งพัฒนาการทางภาษา ๒. นักเรียนซักถามข้อสงสัยตาม ความเหมาะสม	๑. PowerPoint เรื่อง พัฒนาการ ด้านสติปัญญา	

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา
- ภาพบุคคลวัยต่าง ๆ

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- กิจกรรมทายคำจากภาพ

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนในกลุ่มมีความร่วมมือในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่	สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มบางส่วนไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มไม่ช่วยกันทำกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๔	คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๓	คะแนน	หมายถึง	ดี
คะแนน	๒	คะแนน	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑	คะแนน	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

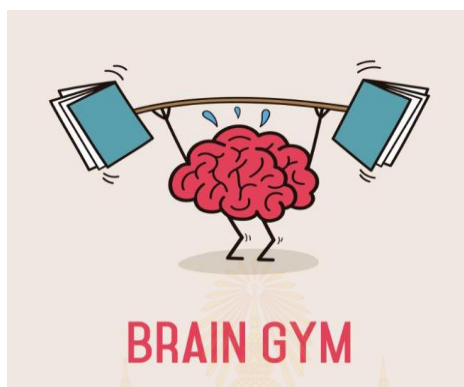
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

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



Brain Gym (การบริหารสมอง) คือ การพัฒนาสมองทั้งสองซีกให้มีความทำงานที่ดีมากขึ้น โดยใช้การฝึกอย่างง่าย ๆ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการได้ยิน การมองเห็น เพิ่มประสิทธิภาพในการจดจำ ช่วยให้สมองตื่นตัว และยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้รู้สึกสดใสร่วมที่จะเรียนรู้ โดยผู้คิดค้นพัฒนาการบริหารสมองคือ ดร.พอล เดนนิสัน (Paul E. Dennison) แห่ง Education Kinesiology Foundation California การฝึกบริหารสมองแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มหลัก ๆ คือ

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

๑. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement) เป็นการฝึกที่ช่วยให้สมองทั้งสองซีกสามารถถ่ายโอนข้อมูลให้แกกันได้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ท่าที่ใช้ฝึก เช่น

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

๓. การแตะสลับระหว่างแขนกับขาโดยการยืนตรง จากนั้นยกมือขวาและเข้าซ้ายมาแตะกัน กลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วยกมือซ้ายและเข้าขวามาแตะกัน ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ ช้า ๆ

๒. การยืดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Lengthening Movement) เป็นการฝึกที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายลดความตึงเครียดของสมองส่วนหน้าและส่วนหลังทำให้มีสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เช่น การฝึกท่าโยคะต่าง ๆ หรือการยืดเหยียดก่อนออกกำลังกาย เป็นต้น

๓. การเคลื่อนไหวเพื่อการกระตุ้น (Energizing Movement) เป็นการฝึกที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความรู้สึกด้านอารมณ์และการเรียนรู้ให้ดีขึ้น เช่น การฝึก

๑. นวดขมับเบา ๆ เป็นวงกลมช้า ๆ
๒. นวดใบหูเบา ๆ โดยเริ่มจากด้านบนไล่ลงมาจนถึงติ่งหู แล้วใช้มือปิดหูเบา ๆ
๓. การเคาะกระดูกหน้าอก (กระดูกสันนอก : Sternum) เบา ๆ โดยใช้มือทั้งสองข้างเคาะเบา ๆ ทำสลับซ้าย-ขวา

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

๑. เอามือทั้งสองข้างมาปิดตาที่ลืมตาอยู่ จนมองเห็นเป็นสีดำ แล้วค่อย ๆ เอามือออกช้า ๆ
๒. นำมือทั้งสองข้างเคาะศีรษะเบา ๆ จากกลางศีรษะไล่ออกไปทางซ้ายและขวาพร้อม ๆ กัน
๓. หลับตา หมุนคอช้า ๆ เริ่มจากวนซ้าย แล้วกลับมาวนขวา

ข้อควรรู้สำหรับการบริหารสมอง

๑. ควรฝึกทำต่าง ๆ สำหรับบริหารสมองซ้ำประมาณ ๔-๖ ครั้ง เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด
๒. ขณะทำการบริหารควรหายใจเข้า-ออก ช้า ๆ ลึก ๆ ไม่ควรกลืนลมหายใจ
๓. ไม่ควรฝึกบริหารสมองหลังจากดื่มแอลกอฮอล์
๔. ควรดื่มน้ำวันละ ๑๒ แก้ว เพื่อพาออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง

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

หมวดยานพาหนะ

๑.

๓ พยางค์



เฉลย : รถไฟฟ้า

๒.

๓ พยางค์



เฉลย : จักรยาน

๓.

๒ พยางค์

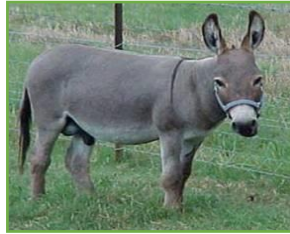


เฉลย : รถตู้

หมวดผลไม้

๑.

๒ พยางค์



เฉลย : ละมุด

๒.

๒ พยางค์



เฉลย : เป็นคำพวน ไร้+ย่า = ลำไย

๓.

๒ พยางค์



เฉลย : ชมพู่

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศชายและเพศหญิงอายุ ๙-๑๒ ปี มีพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความเหมาะสมกับการแสดงอารมณ์

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการควบคุมอารมณ์

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการมีพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๔. สาระการเรียนรู้

- พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูตั้งคำถามเพื่อให้ นักเรียนแสดง ความคิดเห็น ดังนี้ ๑.๑ “เวลานักเรียนโกรธ นักเรียน แสดงออกอย่างไร” ๒. ครูเชื่อมโยงคำตอบของนักเรียน เข้าสู่บทเรียนเรื่อง พัฒนาการด้าน จิตใจและอารมณ์	๑. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม ๑.๑ นักเรียนตอบคำถาม “เวลา นักเรียนโกรธ นักเรียนแสดงออก อย่างไร” (แนวคำตอบ : ข้างปา ข้าวของ พุดจาดต่อว่า นับ ๑-๑๐ หายใจเข้าลึก ๆ)	๑. PowerPoint เรื่อง พัฒนาการ ด้านจิตใจและ อารมณ์	
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. อธิบายพัฒนาการ ทางด้านจิตใจและ อารมณ์ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	ขั้นสอน	๔๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง พัฒนาการด้าน จิตใจและอารมณ์ ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ ๒.๑ นักเรียนมีวิธีดูแลสุขภาพจิตใจ และอารมณ์อย่างไรบ้าง ๓. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม Good-bad โดยจะแจกแผ่นป้ายด้าน หนึ่งทำสัญลักษณ์ ☺ และอีกด้าน	๑. นักเรียนรับฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม ๒.๑ นักเรียนตอบคำถาม (แนว คำตอบ : นั่งสมาธิ คิดบวกเสมอ) ๓. นักเรียนฟังและปฏิบัติตาม นักเรียนทำกิจกรรม Good-bad (แนวคำตอบ :	๑. PowerPoint เรื่อง พัฒนาการ ด้านจิตใจและ อารมณ์ ๒. ป้าย Good-bad	- แบบ ประเมิน ผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. วิธีการควบคุม อารมณ์			ทำสัญลักษณ์ ☹ ครูจะอ่านข้อความ ที่เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์อย่าง เหมาะสม และให้นักเรียนชูป้าย สัญลักษณ์ ☺ ในข้อที่เหมาะสม และ ชูสัญลักษณ์ ☹ ในข้อที่ไม่เหมาะสม ดังนี้ ๑. เพื่อนวิ่งมาชน ก็ต่อว่ากลับ ทันที ๒. เพื่อนมาล้อปมด้อย เรานับ ๑-๑๐ แล้วเดินออกมา ๓. ใช้เหตุผลคุยกับเพื่อนมาก กว่าอารมณ์ ๔. คิดว่าความคิดของตัวเองดีที่สุด ๕. ให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นไม่ได้ตั้งใจ	๑. เพื่อนวิ่งมาชน ก็ต่อว่ากลับ ทันที ☹ ๒. เพื่อนมาล้อปมด้อย เรานับ ๑-๑๐ แล้วเดินออกมา ☺ ๓. ใช้เหตุผลคุยกับเพื่อนมาก กว่าอารมณ์ ☺ ๔. คิดว่าความคิดของตัวเองดี ที่สุด ☹ ๕. ให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นไม่ได้ ตั้งใจ ☺		
๓.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของการมีพัฒนาการ ด้านจิตใจและอารมณ์	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ คือ ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และ ความเหมาะสมของการแสดงอารมณ์	๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ เกี่ยวกับเรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจ และอารมณ์		

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี			๒. ครูอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้ พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี นั้นสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อมีเหตุอาจเสียดัง แต่ไม่ต่อสู้ เพราะรู้ใช้เหตุผลมากขึ้น ต้องให้เหตุผลมากกว่าอารมณ์เริ่มสนใจเพศตรงข้าม รักสวยรักงามมากขึ้น	๒. นักเรียนฟังที่ครูอธิบายเพิ่มเติม		



๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- กิจกรรมที่เป็นการพัฒนาด้านจิตใจและอารมณ์ (กิจกรรม Good-bad)

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนในกลุ่มมีความร่วมมือในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่	สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มบางส่วนไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มไม่ช่วยกันทำกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๔	คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๓	คะแนน	หมายถึง	ดี
คะแนน	๒	คะแนน	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑	คะแนน	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

ความสำเร็จ

ปัญหาและอุปสรรค

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สื่อสำหรับครู

หน่วยเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ป้ายกิจกรรม Good-Bad



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศชายและเพศหญิงอายุ ๙-๑๒ ปี มีพัฒนาการด้านสังคม ซึ่งสังคมส่วนใหญ่จะอยู่ที่โรงเรียน มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อน เพศเดียวกันมีลักษณะนิสัยและความชอบคล้ายกัน

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายพัฒนาการทางด้านสังคมช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

กระบวนการทำงานกลุ่ม

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของพัฒนาการด้านสังคมช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๔. สาระการเรียนรู้

- พัฒนาการด้านสังคมของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวน เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและ อารมณ์ ๒. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนร่วม แสดงความคิดเห็น ดังนี้ ๒.๑ นักเรียนคิดว่าพัฒนาการด้าน สังคมในวัยของนักเรียนมีอะไรบ้าง	๑. นักเรียนร่วมกันทบทวน เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม ๒.๑ นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : การชอบอยู่กับ กลุ่มเพื่อน การเริ่มสนใจเพศ ตรงข้าม เป็นต้น)	๑. PowerPoint เรื่อง พัฒนาการ ด้านสังคม	
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. อธิบายการเจริญ เติบโตทางด้าน ร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	ขั้นสอน	๔๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง พัฒนาการด้าน สังคม ๒. ครูชี้แจงกิจกรรมต่อบล็อกไม้ให้ นักเรียนแบ่งกลุ่มละ ๔ คน กติกา ดังนี้ - รอบแรกครูแจกบล็อกไม้กลุ่มละ ๑๐ ชิ้น ให้แต่ละต่อบล็อกไม้ให้สูง	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจและ ซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย ๒. นักเรียนฟังคำชี้แจงและ แบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมต่อ บล็อกไม้	๑. PowerPoint เรื่อง พัฒนาการ ด้านสังคม ๒. บล็อกไม้เกม จิ้งก่า	- แบบ ประเมิน ผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. กระบวนการ ทำงานกลุ่ม			และแข็งแรงที่สุดทันที โดยใช้เวลา ๓๐ วินาที - รอบที่สองครูให้นักเรียนในกลุ่ม ปรึกษากัน ๑ นาที - ให้แต่ละกลุ่มต่อบล็อกไม้ ภายใน เวลา ๓๐ วินาที - กลุ่มใดต่อสูงและแข็งแรงที่สุดเป็น ผู้ชนะ			
๓.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของการเจริญ เติบโตของร่างกาย ตนเองในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ พัฒนาการด้านสังคม คือ การรู้จักอยู่ ร่วมกับผู้อื่น การปรับตัว การให้ ความร่วมมือ การรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น	๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ เกี่ยวกับ เรื่อง พัฒนาการด้าน สังคม		

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- กิจกรรมต่อบล็อกไม้

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนในกลุ่มมีความร่วมมือในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่	สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มบางส่วนไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มไม่ช่วยกันทำกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๔	คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๓	คะแนน	หมายถึง	ดี
คะแนน	๒	คะแนน	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑	คะแนน	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการด้านสังคม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



บล็อกไม้เกมจังก้า

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๔/๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ
การเจริญเติบโต และพัฒนาการ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันเพราะกล้ามเนื้อยึดเกาะกับกระดูกเพื่อให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้ ซึ่งวัยของนักเรียนเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายและมีทักษะการเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น การดูแลรักษาอย่างถูกวิธีจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดี

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ระบุตำแหน่งและจำแนกประเภทของกล้ามเนื้อได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

๔. สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ
- หน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ให้นักเรียนดูภาพนกวิ่ง ๒. จากนั้นครูตั้งคำถามให้นักเรียน ร่วมกันแสดงความคิดเห็น ดังนี้ ๒.๑ จากภาพนักเรียนคิดว่าการวิ่ง ประกอบด้วยการทำงานของระบบ ใดบ้าง ๒.๒ นักเรียนคิดว่าอวัยวะใดบ้าง ที่เกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อ	๑. นักเรียนสังเกตภาพที่ครูให้ดูพร้อม ตอบคำถาม ๒. นักเรียนตอบคำถามจากการสังเกต ภาพ ๒.๑ นักเรียนตอบคำถาม (แนว คำตอบ : ระบบกล้ามเนื้อ ระบบ กระดูกและข้อ ระบบหายใจ เป็นต้น) ๒.๒ นักเรียนระบุตำแหน่งของ กล้ามเนื้อ	๑. PowerPoint เรื่อง ความสำคัญ และหน้าที่ของ ระบบกล้ามเนื้อ ๒. ภาพนกวิ่ง	
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. อธิบายความ สำคัญและหน้าที่ ของระบบ กล้ามเนื้อ	ขั้นสอน	๓๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง ความสำคัญ และหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ ๒. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมกัน แสดงความคิดเห็น ดังนี้ ๒.๑ นักเรียนคิดว่าเราสามารถแบ่ง กล้ามเนื้อได้กี่ชนิดอะไรบ้าง	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม ๒.๑ นักเรียนตอบคำถาม (แนว คำตอบ : แบ่งได้ ๓ ชนิด คือ	๑. PowerPoint เรื่อง ความสำคัญ และหน้าที่ของ ระบบกล้ามเนื้อ ๒. ใบงานที่ ๓ เรื่อง ความสำคัญ	- แบบ ประเมิน ผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความ สำคัญและหน้าที่ ของระบบ กล้ามเนื้อ			๓. ครูอธิบายประเภทของกล้ามเนื้อ เพิ่มเติม ดังนี้ เราสามารถแบ่ง กล้ามเนื้อออกเป็น ๓ ชนิด คือ - กล้ามเนื้อเรียบเป็นกล้ามเนื้ออยู่ บริเวณอวัยวะภายในร่างกาย เช่น ผนังลำไส้ กระเพาะอาหาร ทำงานอยู่ นอกอำนาจจิตใจ - กล้ามเนื้อลายเป็นกล้ามเนื้อที่เกาะ ติดกับกระดูก เช่น กล้ามเนื้อบริเวณ แขน ขา ทำงานภายใต้อำนาจจิตใจ - กล้ามเนื้อหัวใจเป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ บริเวณหัวใจเท่านั้น มีความแข็งแรง เพราะต้องทำงานตามจังหวะการเต้น ของหัวใจตลอดชีวิต ทำงานอยู่นอก อำนาจจิตใจ	กล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อหัวใจ) ๓. นักเรียนตั้งใจฟังที่ครูอธิบาย เพิ่มเติม	และหน้าที่ของ ระบบกล้ามเนื้อ	

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
				๔. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ นักเรียนคิดว่าระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไร	๔. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ช่วยในการเคลื่อนไหว ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการได้ เป็นต้น)		
๓.		ขั้นปฏิบัติ	๑๐ นาที	๕. ครูชี้แจงและให้นักเรียนทำใบงานที่ ๓ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ	๕. นักเรียนทำใบงานที่ ๓ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ		
๔.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปลงความเห็นเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ ดังนี้ กล้ามเนื้อทำหน้าที่ยึดเกาะกับโครงร่างหรือโครงกระดูกเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อสามารถยืดหยุ่นได้	๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ		

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
- ภาพนกวิ่ง

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ใบงานที่ ๓ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. เนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ ครบถ้วน สอดคล้องกับ หัวข้อที่กำหนดให้ ไม่พบข้อผิดพลาด	เนื้อหาสอดคล้อง กับหัวข้อที่ กำหนดให้ แต่ ผิดพลาด ๑ จุด	เนื้อหาไม่ค่อย สอดคล้องกับ หัวข้อหรือเรื่องที่ กำหนด แต่ ผิดพลาด ๒ จุด	เนื้อหาสอดคล้อง กับหัวข้อ แต่ข้อผิดพลาด ตั้งแต่ ๓ จุดขึ้นไป
๒. ความสวยงาม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน มีการตกแต่ง ใบงานเพิ่มเติม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน มีการตกแต่ง ใบงาน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน มีการตกแต่ง ใบงานบ้าง บางส่วน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๗-๘ คะแนน หมายถึง ดีมาก

คะแนน ๕-๖ คะแนน หมายถึง ดี

คะแนน ๓-๔ คะแนน หมายถึง พอใช้

คะแนน ๑-๒ คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๓ ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความสำคัญ ชนิด และหน้าที่ ของกล้ามเนื้อลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ความสำคัญของ
ระบบกล้ามเนื้อ

ชนิดของกล้ามเนื้อ

มี ชนิด ได้แก่

หน้าที่ของ
ระบบกล้ามเนื้อ

ชื่อ ชั้น เลขที่

เฉลยใบงานที่ ๓ ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความสำคัญ ชนิด และหน้าที่ ของกล้ามเนื้อลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ความสำคัญของ
ระบบกล้ามเนื้อ

- ช่วยป้องกันอวัยวะภายในไม่ให้กระทบกระเทือน
- ช่วยพยุงโครงร่างของร่างกาย
- ช่วยควบคุมน้ำหนัก

ชนิดของกล้ามเนื้อ

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

- ช่วยในการเคลื่อนไหว
- เชื่อมกล้ามเนื้อกับกระดูก
- รักษาอุณหภูมิของร่างกาย

หน้าที่ของ
ระบบกล้ามเนื้อ

สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่



ภาพนักวิ่ง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการเจริญเติบโต ระบบกล้ามเนื้อช่วยในการเคลื่อนไหว การปฏิบัติ เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จึงมีความสำคัญเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายการปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- ปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ

๔. สาระการเรียนรู้

- การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานปกติ
- การบริหารกล้ามเนื้อ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูให้นักเรียนดูภาพกล้ามเนื้อที่ผิดปกติ ให้นักเรียนร่วมกันบอกสาเหตุของความผิดปกติของกล้ามเนื้อในภาพ ๒. ครูระบุคำถามสำคัญ - นักเรียนสามารถดูแลกล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไร	๑. นักเรียนดูภาพแล้วร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : การใช้สารเคมี การออกกำลังกายที่มากเกินไป เป็นต้น) ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เป็นต้น)	๑. PowerPoint เรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ ๒. ภาพกล้ามเนื้อที่ผิดปกติ	
๒.	ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. อธิบายการปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ	ขั้นสอน	๔๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ ๒. ครูอธิบายและสาธิตท่ากายบริหารกล้ามเนื้อ ๒.๑ ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อคอและไหล่ ท่าที่ ๑ กายบริหารกล้ามเนื้อคอ (หมุน)	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนตั้งใจฟังและปฏิบัติตามท่ากายบริหารอย่างถูกวิธี	๑. PowerPoint เรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ	- แบบประเมินผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. ปฏิบัติกายบริหาร เพื่อให้กล้ามเนื้อ ทำงานได้ปกติ			ท่าที่ ๒ กายบริหารกล้ามเนื้อคอ ด้านข้าง (เอียง) ท่าที่ ๓ กายบริหารกล้ามเนื้อคอ ด้านหน้าและด้านหลัง ๒.๒ ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อแขน ท่าที่ ๑ กายบริหารกล้ามเนื้อแขน ด้านหลังข้อไหล่ ท่าที่ ๒ กายบริหารกล้ามเนื้อท่อนแขน ส่วนล่าง ท่าที่ ๓ กายบริหารกล้ามเนื้อท่อนแขน ส่วนบน ๒.๓ ท่ายืดกล้ามเนื้อบริเวณขา ท่าที่ ๑ กายบริหารกล้ามเนื้อหน้าขา ท่าที่ ๒ กายบริหารกล้ามเนื้อสะโพก ด้านหน้า ท่าที่ ๓ กายบริหารกล้ามเนื้อน่อง			

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๓.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของการปฏิบัติตน เพื่อให้กล้ามเนื้อ ทำงานได้เป็นปกติ	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุปลงความเห็นเป็นองค์ความรู้ เกี่ยวกับการความสำคัญและหน้าที่ ของระบบกล้ามเนื้อ ดังนี้ กล้ามเนื้อมีหน้าที่ยึดเกาะกับโครงร่าง หรือโครงกระดูกเพื่อให้ร่างกายเกิด การเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อสามารถ ยืดหยุ่นได้	๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้ เกี่ยวกับ เรื่อง ปฏิบัติเพื่อให้ กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ		



๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ
- ภาพกล้ามเนื้อที่ผิดปกติ

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- การปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนให้ความร่วมมือกันดีในการทำกิจกรรม	นักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือกันดีในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๗๐	นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๖๐	นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๕๐ ลงไป

เกณฑ์การตัดสิน

- คะแนน ๔ หมายถึง ดีมาก
 คะแนน ๓ หมายถึง ดี
 คะแนน ๒ หมายถึง พอใช้
 คะแนน ๑ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอและ



ท่าที่ ๑ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง (หมูน)

วิธีการปฏิบัติ เริ่มจากท่าเตรียม นั่งบนเก้าอี้ ลำตัวตรง หลังตรง

๑. หันศีรษะไปทางขวาช้า ๆ ค้างไว้ นับ ๑-๕

๒. หันกลับมาหน้าตรง หยุดพักสักครู่

๓. หันศีรษะไปทางซ้ายช้า ๆ ค้างไว้ นับ ๑-๕

๔. ปฏิบัติซ้ำข้อ ๑-๓ จำนวน ๕-๑๐ ครั้ง



ท่าที่ ๒ กายบริหารกล้ามเนื้อคอด้านข้าง (เอียง)

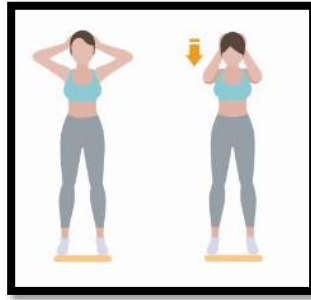
วิธีการปฏิบัติ เริ่มจากท่าเตรียม นั่งบนเก้าอี้ ลำตัวตรง หลังตรง

๑. เอียงคอไปด้านขวา พยายามให้หูเข้าใกล้ไหล่ (อย่ายกไหล่ขึ้นมา) ค้างไว้ นับ ๑-๕

๒. เอียงคอกลับในด้านศีรษะตรงหยุดพักสักครู่

๓. เอียงคอไปด้านซ้าย ปฏิบัติเช่นกัน คิดเป็น ๑ รอบ

๔. ปฏิบัติซ้ำข้อ ๑-๓ จำนวน ๕ รอบ



ท่าที่ ๓ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหน้าและด้านหลัง

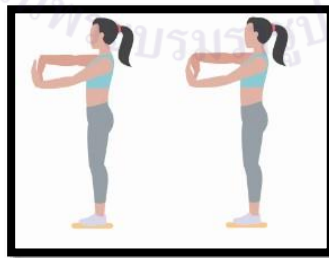
วิธีการปฏิบัติ เริ่มจากท่าเตรียม นั่งบนเก้าอี้ ลำตัวตรง หลังตรง

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



ท่าที่ ๑ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนด้านหลังข้อไหล่

๑. ยืดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม
๒. ใช้แขนอีกข้างงอศอกล็อกและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้ามค้างไว้ ๕ วินาที จากนั้นสลับข้าง
๓. ปฏิบัติซ้ำข้อ ๑-๒ จำนวน ๕-๖ ครั้ง



ท่าที่ ๒ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อท่อนแขนส่วนล่าง

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



ท่าที่ ๓ กล้ามเนื้อท่อนแขนด้านบน

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



ท่าที่ ๑ กล้ามเนื้อขาด้านหน้า

๑. ยืนพับเข่าไปด้านหลัง
๒. ใช้มือดึงข้อเท้าเข้าหาสะโพกให้รู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหน้า
๓. ปฏิบัติซ้ำ ๔-๕ รอบรอบละ ๑๐-๑๕ วินาที



ท่าที่ ๒ ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก

๑. นั่งเก้าอี้ ยกขาข้างขวาวางบนต้นขาด้านซ้าย
๒. ใช้มือกดเข่าข้างขวาลงพร้อมก้มตัวลงมาด้านหน้าให้สะโพกรู้สึกตึง
๓. ทำซ้ำ ๔-๕ รอบ รอบละ ๑๐-๑๕ วินาที



ท่าที่ ๓ ยึดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง

๑. ยืนก้าวไปด้านหนึ่งก้าว วางมือบนกำแพงระดับหัวไหล่
๒. งอเข่าขาที่อยู่ด้านหน้าเล็กน้อย ขาหลังเหยียดตึง ส้นเท้าติดพื้น
๓. ปฏิบัติซ้ำ ๔-๕ รอบ รอบละ ๑๐-๑๕ วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการเจริญเติบโต และยังช่วยในการเคลื่อนไหว การดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

๔. สาระการเรียนรู้

- การดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
- การปฐมพยาบาลการเป็นตะคริว

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูให้นักเรียนดูภาพนักกีฬากำลังบาดเจ็บ ๒. ครูระบุคำถามสำคัญ - ถ้านักเรียนบาดเจ็บกล้ามเนื้อจากการเล่นกีฬาดังภาพ นักเรียนจะทำอย่างไร	๑. นักเรียนดูภาพนักกีฬากำลังบาดเจ็บ ๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : เรียกคนมาช่วย ยืดกล้ามเนื้อ)	๑. ภาพนักกีฬา กำลังบาดเจ็บ ๒. PowerPoint เรื่อง การดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	
๒.	ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. อธิบายการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	ขั้นสอน	๒๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนมีการปฐมพยาบาลอาการเป็นตะคริวอย่างไร ๓. ครูสาธิตการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ - อาการเป็นตะคริว - ข้อเท้าพลิก	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ยืดกล้ามเนื้อ ไม่เกร็งกล้ามเนื้อ) ๓. นักเรียนฟังวิธีการปฐมพยาบาลอาการเป็นตะคริวอย่างตั้งใจ	๑. PowerPoint เรื่อง การดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ	- แบบประเมิน การปฏิบัติ

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๓.	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ฝึกปฏิบัติการปฐม พยาบาล การบาดเจ็บ กล้ามเนื้อ	ขั้นปฏิบัติ	๒๐ นาที	๑. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการปฐม พยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ	๑. นักเรียนจับคู่กันปฏิบัติการ ปฐมพยาบาลอาการเป็นตะคริว		
๔.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของการเจริญเติบโต ของร่างกายตนเอง ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุปลงความเห็นเป็นองค์ความรู้ เกี่ยวกับการวิธดูแลรักษาระบบ กล้ามเนื้อ	๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้ เกี่ยวกับ เรื่อง วิธดูแลรักษา ระบบกล้ามเนื้อ		

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- ภาพนักกีฬากำลังบาดเจ็บ

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ปฏิบัติการทำปฐมพยาบาลเมื่อกล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บ (การเป็นตะคริว และข้อเท้าพลิก)

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนในกลุ่ม ร่วมกันทำกิจกรรม การปฐมพยาบาลเมื่อ กล้ามเนื้อเกิด การบาดเจ็บ	สมาชิกในกลุ่ม ทุกคนมีส่วนร่วมใน การทำกิจกรรม อย่างเต็มที่	สมาชิกในกลุ่ม ส่วนใหญ่มีส่วนร่วม ร่วมในการทำ กิจกรรม	สมาชิกในกลุ่ม บางส่วนไม่มีส่วน ร่วมในการทำ กิจกรรม	สมาชิกในกลุ่ม ไม่ช่วยกันทำ กิจกรรม
๒. อธิบายวิธีการปฐม พยาบาลเมื่อกล้ามเนื้อ เกิดการบาดเจ็บ	อธิบายวิธีการ ปฐมพยาบาลเมื่อ กล้ามเนื้อเกิด การบาดเจ็บได้ ชัดเจนถูกต้อง ครบถ้วนทุก ขั้นตอน	อธิบายวิธีการ ปฐมพยาบาลเมื่อ กล้ามเนื้อเกิด การบาดเจ็บได้ ถูกต้อง มีข้อ ผิดพลาด ๑ จุด	อธิบายวิธีการ ปฐมพยาบาลเมื่อ กล้ามเนื้อเกิด การบาดเจ็บได้ แต่มีข้อผิดพลาด ๒ จุด	อธิบายวิธีการ ปฐมพยาบาล เมื่อกล้ามเนื้อ เกิดการบาดเจ็บ ได้ แต่มีข้อ ผิดพลาด ๓ จุด ขึ้นไป

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๗-๘	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๕-๖	หมายถึง	ดี
คะแนน	๓-๔	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑-๒	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพนักกีฬาบาดเจ็บ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ความสำคัญของระบบกระดูกและข้อต่อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๔/๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ
การเจริญเติบโต และพัฒนาการ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกระดูกและข้อต่อ โดยประกอบด้วยกระดูก ๒ ชิ้นต่อกัน มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ช่วยให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้ ช่วยในการเคลื่อนไหว และกระดูกเป็นตัวประคับประคองร่างกายและช่วยให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายความสำคัญและหน้าที่การทำงานของกระดูกและข้อต่อ

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- กระบวนการทำงานกลุ่ม

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- เห็นความสำคัญของหน้าที่การทำงานของกระดูกและข้อต่อ

๔. สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของกระดูกและข้อ
- หน้าที่และการทำงานของกระดูกและข้อ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสำคัญของระบบกระดูกและข้อต่อ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูให้นักเรียนดูภาพโครงกระดูก แล้วทายร่วมกันทายว่าเป็นสัตว์ชนิดใด ๒. ครูใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมกัน แสดงความคิดเห็น ดังนี้ - นักเรียนคิดว่ากระดูกในร่างกาย ของเรามีความสำคัญอย่างไร	๑. นักเรียนดูภาพแล้วร่วมกันทาย ๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนว คำตอบ : ช่วยยึดโครงร่างและ เคลื่อนไหว)	๑. ภาพโครง กระดูกต่าง ๆ ๒. PowerPoint	
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. อธิบายความ สำคัญและหน้าที่ การทำงานของ กระดูกและข้อต่อ	ขั้นสอน	๒๕ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง ความสำคัญของ กระดูกและข้อ ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าหากร่างกายของเรา ไม่กระดูก จะเป็นอย่างไร	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ร่างกายเคลื่อนไหว ไม่ได้)	๑. PowerPoint ๒. กระดาษ สำหรับทำ กิจกรรม	- แบบ ประเมิน ผลงาน
๓.	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P)	ขั้นปฏิบัติ	๑๕ นาที	๑. ครูชี้แจงกิจกรรมโดยให้นักเรียน แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน ให้สมาชิก	๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงแบ่งกลุ่ม และทำกิจกรรม สรุปความสำคัญ		

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	๑. กระบวนการ ทำงานกลุ่ม			แต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความสำคัญและ หน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ ๒. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน	และหน้าที่ของระบบกระดูกและ ข้อต่อ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอ หน้าชั้นเรียน		
๔.		ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป องค์ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญและ หน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ ดังนี้ ระบบกระดูกและข้อต่อเป็นระบบที่ยึด โครงร่างร่างกายและช่วยใน การเคลื่อนไหว ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัย	๑. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของ ระบบกระดูกและข้อต่อ ๒. นักเรียนซักถามข้อสงสัยตาม ความเหมาะสม		

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ
- ภาพโครงกระดูกสัตว์ชนิดต่าง ๆ

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- สรุปความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนในกลุ่มมีความร่วมมือในการปฏิบัติงาน	สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงานอย่างเต็มที่	สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน	สมาชิกในกลุ่มบางส่วนไม่มีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน	สมาชิกในกลุ่มไม่ช่วยกันปฏิบัติงาน
๒. เนื้อหาผลงาน	เนื้อหาผลงานมีความถูกต้องครบถ้วน สอดคล้องกับหัวข้อ	เนื้อหาผลงานมีความถูกต้อง สอดคล้องกับเนื้อหา แต่มีข้อผิดพลาด ๑ จุด	เนื้อหาผลงานมีความถูกต้อง สอดคล้องกับเนื้อหา แต่มีข้อผิดพลาด ๒ จุด	เนื้อหาผลงานมีความถูกต้อง สอดคล้องกับเนื้อหา แต่มีข้อผิดพลาด ๓ จุดขึ้นไป
๓. การนำเสนอ	นำเสนอได้น่าสนใจ เสียงดัง ฟังชัด ไม่อ่านตามผลงาน มีปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้ฟัง เช่น การถามคำถาม	นำเสนอได้น่าสนใจ เสียงดัง ฟังชัด มีอ่านตามผลงาน บ้าง มีปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้ฟัง เช่น การถามคำถาม	นำเสนอได้ดี เสียงค่อนข้างดัง มีอ่านตามผลงาน บ้าง มีปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้ฟัง เช่น การถามคำถาม	นำเสนอได้ ไม่ค่อยน่าสนใจ เสียงเบา อ่านตามผลงาน

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

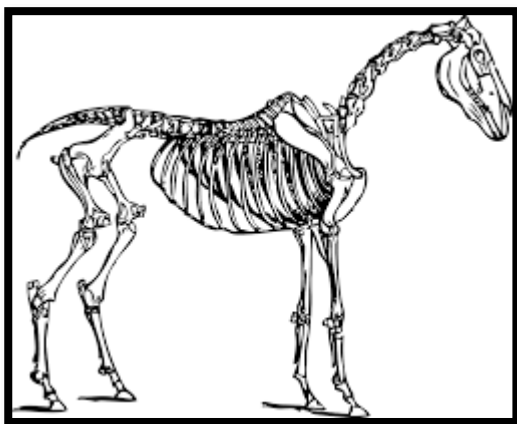
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ความสำคัญของระบบกระดูกและข้อต่อ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ภาพโครงกระดูกของมนุษย์



ภาพโครงกระดูกของสัตว์ต่าง ๆ



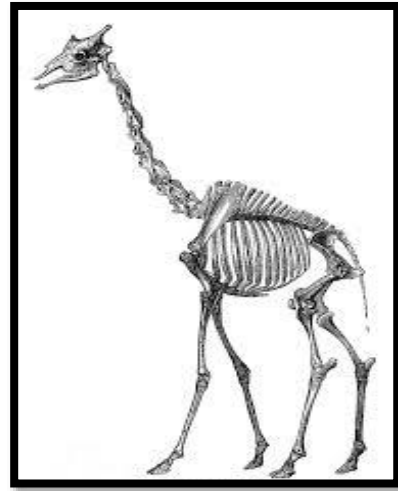
ภาพโครงกระดูกม้า



ภาพโครงกระดูกลิง



ภาพโครงกระดูกแมว



ภาพโครงกระดูกยีราฟ



ภาพโครงกระดูกนกกระเจือก



ภาพโครงกระดูกสุนัข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกระดูกและข้อต่อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการเจริญเติบโต เพราะในการเคลื่อนไหวรวมถึงป้องกันอวัยวะภายใน การปฏิบัติตนที่ถูกต้องเพื่อให้ระบบกระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติจึงเป็นเรื่องสำคัญ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติและลดการเกิดอันตราย

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- เห็นความสำคัญการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ

๔. สาระการเรียนรู้

- การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูให้นักเรียนดูภาพผู้ที่ร่างกาย มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูก ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ จากภาพ นักเรียนคิดว่าปัญหากระดูกในภาพนี้ เกิดจากสาเหตุอะไร ๓. จากคำตอบของนักเรียน ครูเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน	๑. นักเรียนดูภาพแต่ละช่วงวัย ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : การปฏิบัติตน ในชีวิตประจำวันที่มีผลวิธี การ นั่งหลังค่อม)	๑. PowerPoint เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้ กระดูกและข้อต่อ ทำงานได้ปกติ	
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. อธิบายการปฏิบัติ ตนเพื่อให้กระดูกและ ข้อต่อทำงานได้ปกติ	ขั้นสอน	๒๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง การปฏิบัติตน เพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ ปกติ ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตน อย่างไรเพื่อให้กระดูกและข้อต่อ ไม่ได้รับอันตรายและทำงานได้ปกติ	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : รับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมตนเอง เป็นต้น)	๑. PowerPoint เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้ กระดูกและข้อต่อ ทำงานได้ปกติ ๒. ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้ กระดูกและข้อต่อ ทำงานได้ปกติ	- แบบ ประเมิน ผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๓.	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. แสดงวิธีปฏิบัติ เพื่อให้กระดุกและ ข้อต่อทำงานได้ปกติ และลดการเกิด อันตราย	ขั้นปฏิบัติ	๒๐ นาที	๑. ครูอธิบายและสาธิตการยกของที่ ถูกวิธี และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ ๒. ครูชี้แจงการทำใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดุกและข้อ ต่อทำงานได้ปกติ	๑. นักเรียนฟังและปฏิบัติตามการยก ของที่ถูกวิธี ๒. นักเรียนฟังคำชี้แจงและทำ ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตน เพื่อให้กระดุกและข้อต่อทำงาน ได้		
๔.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของการปฏิบัติตนเพื่อ ให้กระดุกและข้อต่อ ทำงานได้ปกติ	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุปองค์ความรู้ การปฏิบัติตนเพื่อ ให้กระดุกและข้อต่อทำงานได้ปกติ โดยการรับประทานอาหารที่มี แคลเซียม เช่น นม ไข่ ปลาเล็กปลา น้อย ยกของอย่างถูกวิธี หลีกเลี่ยง การกระทำที่เป็นอันตรายต่อกระดุก เช่น การปีนป่ายที่สูง เป็นต้น ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ข้อสงสัย	๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้ เกี่ยวกับ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อ ให้กระดุกและข้อต่อทำงานได้ ปกติ ๒. นักเรียนซักถามข้อสงสัยตาม ความเหมาะสม		

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ
- ภาพผู้ที่ร่างกายมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูก

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. เนื้อหาผลงาน	เนื้อหาผลงานมีความถูกต้อง ครบถ้วน สอดคล้องกับหัวข้อ	เนื้อหาผลงานมีความถูกต้อง สอดคล้องกับเนื้อหา แต่มีข้อผิดพลาด ๑ จุด	เนื้อหาผลงานมีความถูกต้อง สอดคล้องกับเนื้อหา แต่มีข้อผิดพลาด ๒ จุด	เนื้อหาผลงานมีความถูกต้อง สอดคล้องกับเนื้อหา แต่มีข้อผิดพลาด ๓ จุดขึ้นไป
๒. ความสวยงาม	ตกแต่งใบงานได้อย่างสวยงาม สะอาด ไม่บดบังเนื้อหา	ตกแต่งได้สวยงาม สะอาด บางส่วนบดบังเนื้อหา	ตกแต่งได้สวยงาม แต่มีส่วนที่บดบังเนื้อหา	ไม่ตกแต่ง

เกณฑ์การตัดสิน

- คะแนน ๗-๘ หมายถึง ดีมาก
- คะแนน ๕-๖ หมายถึง ดี
- คะแนน ๓-๔ หมายถึง พอใช้
- คะแนน ๑-๒ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

ความสำเร็จ

ปัญหาและอุปสรรค

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

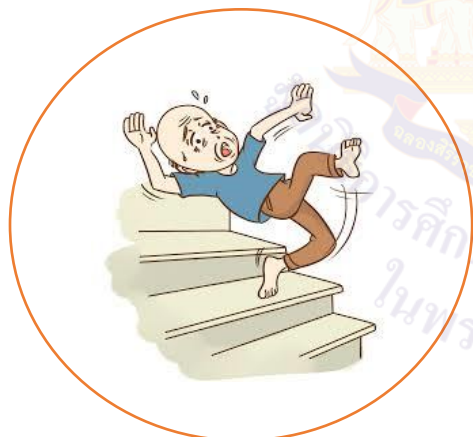
คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพแล้ววิเคราะห์ว่า พฤติกรรมในภาพเป็นผลดีหรือผลเสียต่อกระดูกและข้อ พร้อมบอกเหตุผล ถ้าเป็นผลเสีย ให้บอกวิธีการป้องกันและแก้ไข



๑. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ

เพราะ

วิธีการป้องกันแก้ไข



๒. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ

เพราะ

วิธีการป้องกันแก้ไข



๓. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ

เพราะ

วิธีการป้องกันแก้ไข

เฉลยใบงานที่ ๔ เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพแล้ววิเคราะห์ว่า พฤติกรรมในภาพเป็นผลดีหรือผลเสียต่อกระดูกและข้อ พร้อมบอกเหตุผล ถ้าเป็นผลเสีย ให้บอกวิธีการป้องกันและแก้ไข



๑. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☒ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ

เพราะ ทำให้กระดูกสันหลังอักเสบได้

วิธีการป้องกันแก้ไข ถ้าจะยกของหนัก ควรนั่งลง

แล้วจึงยกเพื่อใช้แรงจากขาแทนแรงจากหลัง



๒. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☒ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ

เพราะ อาจทำให้กระดูกหักได้

วิธีการป้องกันแก้ไข ขึ้นลงบันไดอย่างระมัดระวัง

ไม่วิ่งหรือเล่นกัน



๓. ภาพนี้เป็น ☒ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ

เพราะ การดื่มนมช่วยเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง

วิธีการป้องกันแก้ไข -

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบกระดูกและข้อต่อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันเพราะในการเคลื่อนไหวรวมถึงป้องกันอวัยวะภายใน การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บมีความสำคัญเพราะจะสามารถรักษาได้ทันเวลาที่และลดอาการบาดเจ็บให้น้อยลง

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บบริเวณกระดูก

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

๔. สาระการเรียนรู้

- การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูให้นักเรียนดูภาพเด็กกำลัง ปีนป่ายต้นไม้ ๒. ครูระบุคำถามสำคัญ - จากภาพ นักเรียนคิดว่าส่งผล อันตรายต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ๓. ครูสอบถามนักเรียน “นักเรียน เคยกระดูกหักหรือไม่เกิดจากสาเหตุ ใด”	๑. นักเรียนดูภาพเด็กกำลังปีนป่าย ต้นไม้ ๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : อาจตกต้นไม้แล้ว ทำให้กระดูกหัก) ๓. นักเรียนแบ่งปันประสบการณ์ กระดูกหักและกล่าวถึงสาเหตุของ การเกิดอุบัติเหตุที่นั้น ๆ	๑. ภาพเด็กกำลัง ปีนป่ายต้นไม้ ๒. PowerPoint เรื่อง การดูแล รักษากระดูก และข้อต่อ เมื่อ เกิดการบาดเจ็บ	
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. อธิบายการดูแลรักษา กระดูกและข้อต่อเมื่อ เกิดการบาดเจ็บ	ขั้นสอน	๔๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง การดูแลรักษา กระดูกและข้อต่อเมื่อเกิด การบาดเจ็บ ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ - เมื่อเกิดอุบัติเหตุกระดูกหัก นักเรียนมีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น อย่างไร	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ไม่ขยับบริเวณที่หัก เป็นต้น)	๑. PowerPoint เรื่อง การดูแล รักษากระดูก และข้อต่อเมื่อ เกิดการบาดเจ็บ	- แบบ ประเมิน ผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๓.	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. ฝึกปฏิบัติการปฐม พยาบาลเมื่อเกิด การบาดเจ็บบริเวณ กระดูก	ขั้นปฏิบัติ		๑. ครูอธิบายและสาธิต การปฐมพยาบาลใช้ผ้าสามเหลี่ยม เมื่อเกิดบาดเจ็บบริเวณกระดูกแขน ๒. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมโดยให้ นักเรียนจับคู่ฝึกการปฐมพยาบาลใช้ ผ้าสามเหลี่ยม	๑. นักเรียนฟังการปฐมพยาบาลใช้ ผ้าสามเหลี่ยมอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนจับคู่กันฝึก การปฐมพยาบาลใช้ผ้าสามเหลี่ยม		
๓.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญของ การดูแลรักษากระดูก และข้อต่อเมื่อเกิด การบาดเจ็บ	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุ บองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษา กระดูกและข้อต่อ เมื่อเกิด การบาดเจ็บได้ว่า การดูแลรักษา กระดูกและข้อต่อเมื่อเกิด การบาดเจ็บนั้นเป็นสิ่งที่นักเรียนควร รู้และปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อเกิดอุบัติเหตุ นักเรียนจะ ได้รู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อ ลดอาการบาดเจ็บได้ ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ข้อสงสัย	๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้ เกี่ยวกับ เรื่อง การดูแลรักษา กระดูกและข้อต่อเมื่อเกิด การบาดเจ็บ ๒. นักเรียนซักถามข้อสงสัยตาม ความเหมาะสม		

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
- ภาพเด็กกำลังปีนป่ายต้นไม้

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลใช้ผ้าสามเหลี่ยมเมื่อเกิดบาดเจ็บบริเวณกระดูกแขน

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนในกลุ่ม ร่วมกันทำกิจกรรม การปฐมพยาบาลใช้ ผ้าสามเหลี่ยมเมื่อเกิด บาดเจ็บบริเวณ กระดูกแขน	สมาชิกในกลุ่ม ทุกคนมีส่วนร่วมใน การทำกิจกรรม อย่างเต็มที่	สมาชิกในกลุ่ม ส่วนใหญ่มีส่วนร่วม ในการทำ กิจกรรม	สมาชิกในกลุ่ม บางส่วนไม่มีส่วน ร่วมในการทำ กิจกรรม	สมาชิกในกลุ่ม ไม่ช่วยกันทำ กิจกรรม
๒. อธิบายวิธีการ ปฐมพยาบาลใช้ผ้า สามเหลี่ยมเมื่อเกิด บาดเจ็บบริเวณ กระดูกแขน	อธิบายปฐม พยาบาลใช้ผ้า สามเหลี่ยมเมื่อเกิด บาดเจ็บบริเวณ กระดูกแขนได้ ชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วนทุก ขั้นตอน	อธิบายปฐม พยาบาลใช้ผ้า สามเหลี่ยมเมื่อ เกิดบาดเจ็บ บริเวณกระดูก แขนได้ถูกต้อง มีข้อผิดพลาด ๑ จุด	อธิบายวิธีปฐม พยาบาลใช้ผ้า สามเหลี่ยมเมื่อเกิด บาดเจ็บบริเวณ กระดูกแขนได้ แต่มีข้อผิดพลาด ๒ จุด	อธิบายปฐม พยาบาลใช้ผ้า สามเหลี่ยมเมื่อ เกิดบาดเจ็บ บริเวณกระดูก แขนได้ แต่มี ข้อผิดพลาด ๓ จุดขึ้นไป

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๗-๘ หมายถึง ดีมาก

คะแนน ๕-๖ หมายถึง ดี

คะแนน ๓-๔ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๑-๒ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ก่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ	☆☆☆☆☆
๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ	☆☆☆☆☆
๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน..... ☆ ☆ ☆ ☆ จำนวน.....
 ☆ ☆ จำนวน..... ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ จำนวน.....
 ☆ ☆ ☆ จำนวน.....

สรุป : วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ก่อนข้างดี ดีมาก

๓. กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่นักเรียนวางแผนจะทำเพื่อพัฒนาการเรียนในครั้งต่อไป (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ ตั้งใจทำงานจนสำเร็จทันเวลาที่กำหนด | ☐ ตั้งใจฟังที่ครูสอน |
| ☐ มีสมาธิในการเรียน | ☐ มีส่วนร่วมมากขึ้น |



บันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)

ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในครึ่งภาคเรียน คือ _____

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก _____

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ _____

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ _____

ปัญหาในการเรียนของฉัน คือ _____



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

รหัสวิชา พ๑๔๐๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๑ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

พ ๒.๑ ป.๔/๒ อธิบายวิธีสร้างความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

พ ๒.๑ ป.๔/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ครอบครัวที่ดีสมาชิกในครอบครัวควรมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ สมาชิกในครอบครัวต้องมีความรัก ความไว้วางใจ รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ตนเอง เมื่ออยู่โรงเรียนมีเพื่อนที่เรียนร่วมกัน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน การรู้จักคบเพื่อนที่ดีและปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีจะทำให้ใช้ชีวิตในโรงเรียนอย่างมีความสุข

นอกจากนี้การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีจะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้นจึงควรดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวทั้งที่บ้านและโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี
๒. คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
๓. คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน
๔. พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย
๕. พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ
๖. วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ

๗. ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
๘. ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม
๙. การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะ

ทักษะ/กระบวนการ

๑. สำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง
๒. กระบวนการกลุ่ม
๓. การคัดแยกขยะ

เจตคติ

๑. เห็นความสำคัญของการมีครอบครัวและเพื่อนที่ดี
๒. เห็นความสำคัญของผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อมและการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๕.๑ มีวินัย
- ๕.๒ ใฝ่เรียนรู้

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- แผนภาพความคิด เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของแต่ละวัยได้ถูกต้อง ครบถ้วน ด้วยตนเอง ร้อยละ ๙๐ ขึ้นไป	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของแต่ละวัยได้ถูกต้อง ด้วยตนเอง ร้อยละ ๗๐-๘๙	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของแต่ละวัยได้ เล็กน้อย	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของแต่ละวัยได้ตาม คำบอก

เกณฑ์ในการวัดและประเมินผล

คะแนน	๔	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๓	หมายถึง	ดี
คะแนน	๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒****เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี****เวลา ๑ ชั่วโมง****กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔****๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ลักษณะครอบครัวของสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปตามการใช้ชีวิตประจำวันและสภาพของสังคมเมือง และสังคมชนบท ซึ่งลักษณะครอบครัวแบ่งได้เป็นครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย และสมาชิกในครอบครัวก็มีส่วนสำคัญในการทำให้ครอบครัวเป็นครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)**

อธิบายความสำคัญและลักษณะของครอบครัวที่ดี

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ทักษะการเชื่อมโยงแผนภาพ

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของครอบครัวและการมีครอบครัวที่ดี

๔. สาระการเรียนรู้

- ครอบครัวเดี่ยว
- ครอบครัวขยาย
- ลักษณะของครอบครัวที่ดี

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูให้นักเรียนดูภาพ ครอบครัว ๒ ครอบครัว ภาพที่ ๑ ภาพครอบครัวทำ กิจกรรมร่วมกัน ภาพที่ ๒ ภาพครอบครัว ทะเลาะกัน จากนั้นครูระบุ คำถามสำคัญ ดังนี้ - นักเรียนอยากมีครอบครัว แบบภาพไหน - นักเรียนคิดว่าครอบครัว มีความสำคัญกับตัวนักเรียน อย่างไร	๑. นักเรียนดูภาพทั้ง ๒ ครอบครัวและร่วมกันตอบ คำถาม (แนวคำตอบ : ให้ความรัก ความอบอุ่น อบรมเลี้ยงดู)	๑. PowerPoint เรื่อง ครอบครัว และลักษณะของ ครอบครัวที่ดี	
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K)	ขั้นสอน	๓๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะ ครอบครัวที่ดี	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ	๑. PowerPoint เรื่อง ครอบครัว และลักษณะของ	- แบบประเมิน ชิ้นงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	๑. อธิบาย ความสำคัญและ ลักษณะของ ครอบครัวที่ดี ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. ทักษะการ เชื่อมโยง			๒. ครูตั้งคำถามให้นักเรียน ร่วมกันแสดงความคิดเห็น - นักเรียนคิดว่าลักษณะของ ครอบครัวที่ดีตามความคิดของ นักเรียนเป็นอย่างไร ๓. ครูอธิบายเพิ่มเติม เรื่อง ลำดับสมาชิกในครอบครัว เช่น น้องของแม่คือน้า พ่อของ พ่อคือปู่	๒. นักเรียนร่วมกันตอบ คำถาม (แนวคำตอบ : มีความรัก ความห่วงใยซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน) ๓. นักเรียนฟังครูอธิบาย เพิ่มเติม	ครอบครัวที่ดี	
๓.		ขั้นปฏิบัติ	๑๐ นาที	๑. ครูชี้แจงและให้นักเรียนทำ ใบงานที่ ๑ เรื่อง แผนภาพ โครงสร้างครอบครัวของตน	๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงและ ทำใบงาน		
๔.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของครอบครัวและ การมีครอบครัวที่ดี	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ ลักษณะครอบครัวของ สังคมไทยมีความเปลี่ยนแปลง ไปตามการใช้ชีวิตประจำวัน และสภาพของสังคม แบ่งเป็น ครอบครัวเดี่ยวและครอบครัว	๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้ เกี่ยวกับ เรื่อง ครอบครัวและ ลักษณะครอบครัวที่ดี	๑. PowerPoint สรุป เรื่อง ครอบครัวและ ลักษณะของ ครอบครัวที่ดี	

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
				ขยาย และลักษณะของ ครอบครัวที่ดีสมาชิกใน ครอบครัวควรมีชีวิตที่มีความสุข และสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและ จิตใจ			



๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง ครอบครัวและลักษณะครอบครัวที่ดี
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ใบงานที่ ๕ เรื่อง แผนภาพโครงสร้างครอบครัวของฉัน

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	แผนภาพอธิบายความสำคัญของครอบครัวได้ถูกต้อง ชัดเจน ครอบคลุมทุกประเด็น	แผนภาพอธิบายความสำคัญของครอบครัวได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ถึงร้อยละ ๙๙	อธิบายความสำคัญของครอบครัวได้ถูกต้อง ร้อยละ ๕๐ ถึงร้อยละ ๗๙	อธิบายความสำคัญของครอบครัวได้ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
๒. ทักษะการวิเคราะห์ทักษะการเชื่อมโยง	แผนภาพครอบครัวของฉัน แสดงการจำแนกประเด็น/หัวข้อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ได้ถูกต้อง ครบถ้วน	แผนภาพครอบครัวของฉัน แสดงการจำแนกประเด็น/หัวข้อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ได้ถูกต้อง บางประเด็น	แผนภาพครอบครัวของฉัน แสดงการจำแนกประเด็น/หัวข้อแต่ไม่เชื่อมโยง	แผนภาพไม่มีประเด็น/หัวข้อและการเชื่อมโยง

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๗-๘	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๕-๖	หมายถึง	ดี
คะแนน	๓-๔	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑-๒	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....
.....

ความสำเร็จ

.....
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....
.....

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....
.....

.....
.....

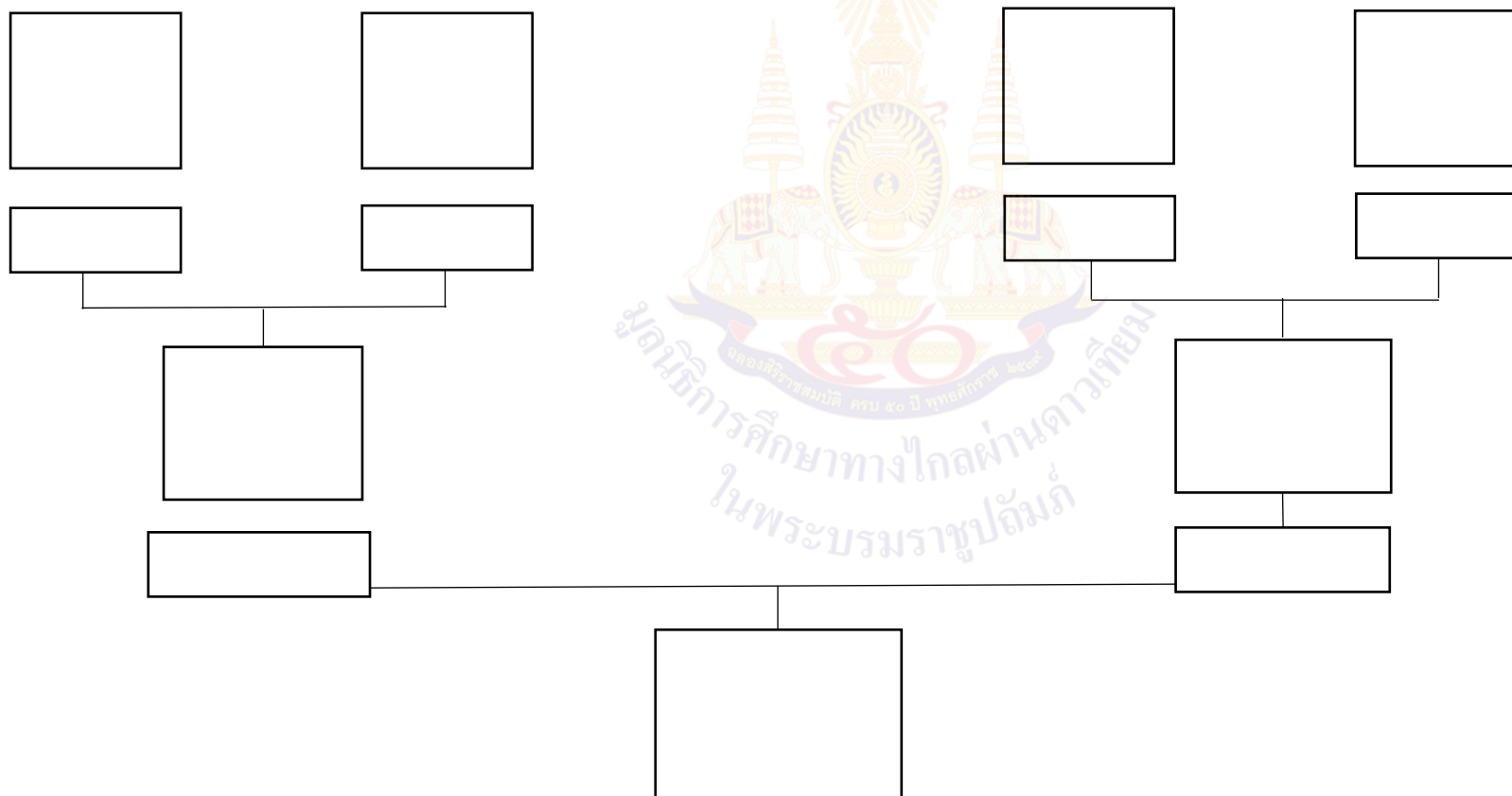
ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง แผนภาพโครงสร้างครอบครัวของฉัน
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

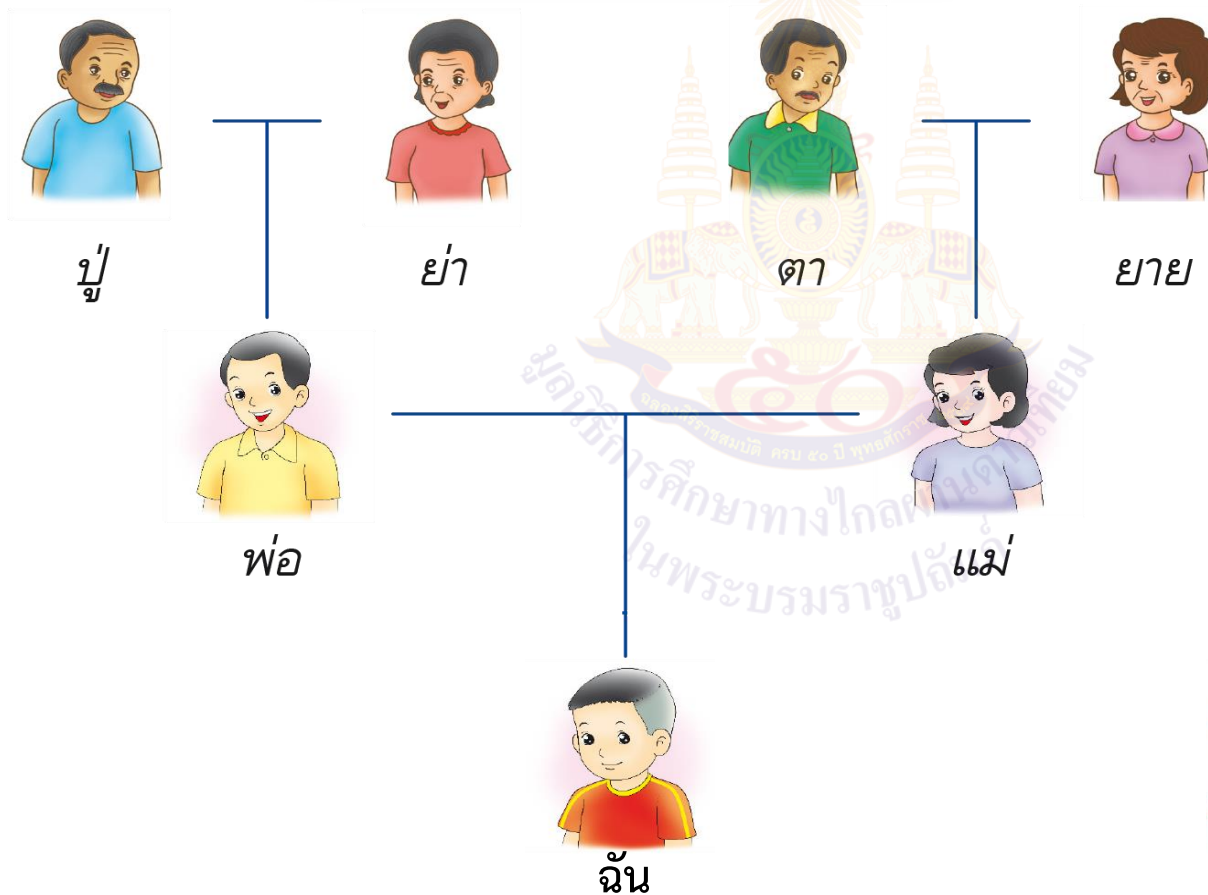
คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดโครงสร้างครอบครัวพร้อมระบายสีให้สวยงาม



ชื่อ เลขที่ ชั้น

เฉลยใบงานที่ ๕ เรื่อง แผนภาพโครงสร้างครอบครัวของฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดโครงสร้างครอบครัวพร้อมระบายสีให้สวยงาม



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ป.๔/๒ อธิบายวิธีสร้างความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การที่ครอบครัวจะเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์นั้นจะต้องอาศัยความร่วมมือของทุกคนในครอบครัว ดังนั้นทุกคนควรปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว รู้หน้าที่ของตนเอง ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในครอบครัวอันจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายคุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกในครอบครัว

๔. สาระการเรียนรู้

- คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- การดูแลสุขภาพสุภาพกายและจิตใจของสมาชิกในครอบครัว

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. วิธีการปฏิบัติตนใน การเป็นสมาชิกที่ดีใน ครอบครัว	ขั้นนำ	๑๐ นาที	๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมต่อจิ๊กซอว์ รูปภาพ โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละ ๔ คน ร่วมกันต่อจิ๊กซอว์รูปภาพ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดี ใช้เวลา ๑ นาที กลุ่มละ ๑ ภาพ ดังนี้ - ภาพคนในครอบครัวช่วยกัน ทำงานบ้าน - ภาพลูกกำลังทำการบ้าน - ภาพหยอดกระปุกออมสิน - ภาพครอบครัวกำลังทำบุญที่วัด - ภาพรดน้ำต้นไม้ ๒. เมื่อแต่ละกลุ่มต่อเสร็จแล้วให้บอก ว่ากลุ่มตนเองได้ภาพเกี่ยวกับอะไร และนักเรียนเคยปฏิบัติตนดังภาพนี้ หรือไม่	๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงและร่วมกัน ทำกิจกรรม ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกัน ต่อจิ๊กซอว์จนเสร็จแล้วตอบ คำถาม (แนวคำตอบ : ตอบ จากประสบการณ์ของนักเรียน)	๑. PowerPoint เรื่อง คุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีใน ครอบครัว ๒. จิ๊กซอว์ รูปภาพเกี่ยวกับ การปฏิบัติตน เป็นสมาชิกที่ดี (เช่น ภาพคนใน ครอบครัวช่วยกัน ทำงานบ้าน)	

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. อธิบายคุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีใน ครอบครัว	ขั้นสอน	๒๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง คุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีในครอบครัว	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ	๑. PowerPoint เรื่อง คุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีใน ครอบครัว	- แบบ ประเมิน ผลงาน
๓.		ขั้นปฏิบัติ	๑๕ นาที	๑. ครูให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง วิธีการปฏิบัติตนที่เป็นสมาชิกที่ดี ของครอบครัว	๑. นักเรียนทำใบงานอย่าง ตั้งใจ	๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีใน ครอบครัว	
๔.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญของ การปฏิบัติตนเป็น สมาชิกในครอบครัว	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกัน การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของ ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ ครอบครัวมีความสุข รวมทั้งการดูแล รักษาสุขภาพตนเองและบุคคลใน ครอบครัวจะทำให้ทุกคนใน ครอบครัวมีความสุขที่ดีทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ	๑. นักเรียนร่วมสรุป ดังนี้ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิก ที่ดีในครอบครัว	๑. PowerPoint เรื่อง คุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีใน ครอบครัว	

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๔

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ใบงานที่ ๖ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. เนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ ครบถ้วน สอดคล้องกับหัวข้อ ที่กำหนดให้ ไม่พบ ข้อผิดพลาด	เนื้อหาสอดคล้อง กับหัวข้อที่กำหนด ให้ แต่ผิดพลาด ๑ จุด	เนื้อหาไม่ค่อย สอดคล้องกับ หัวข้อหรือเรื่อง ที่กำหนด แต่ ผิดพลาด ๒ จุด	เนื้อหาสอดคล้อง กับหัวข้อ แต่ข้อ ผิดพลาดตั้งแต่ ๓ จุด ขึ้นไป
๒. ความสวยงาม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน มีการตกแต่งใบงาน เพิ่มเติม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน มีการตกแต่งใบงาน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน มีการตกแต่ง ใบงานบ้าง บางส่วน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน

เกณฑ์การตัดสิน

- คะแนน ๗-๘ คะแนน หมายถึง ดีมาก
- คะแนน ๕-๖ คะแนน หมายถึง ดี
- คะแนน ๓-๔ คะแนน หมายถึง พอใช้
- คะแนน ๑-๒ คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษา ๔

คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว

๑. การปฏิบัติเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว

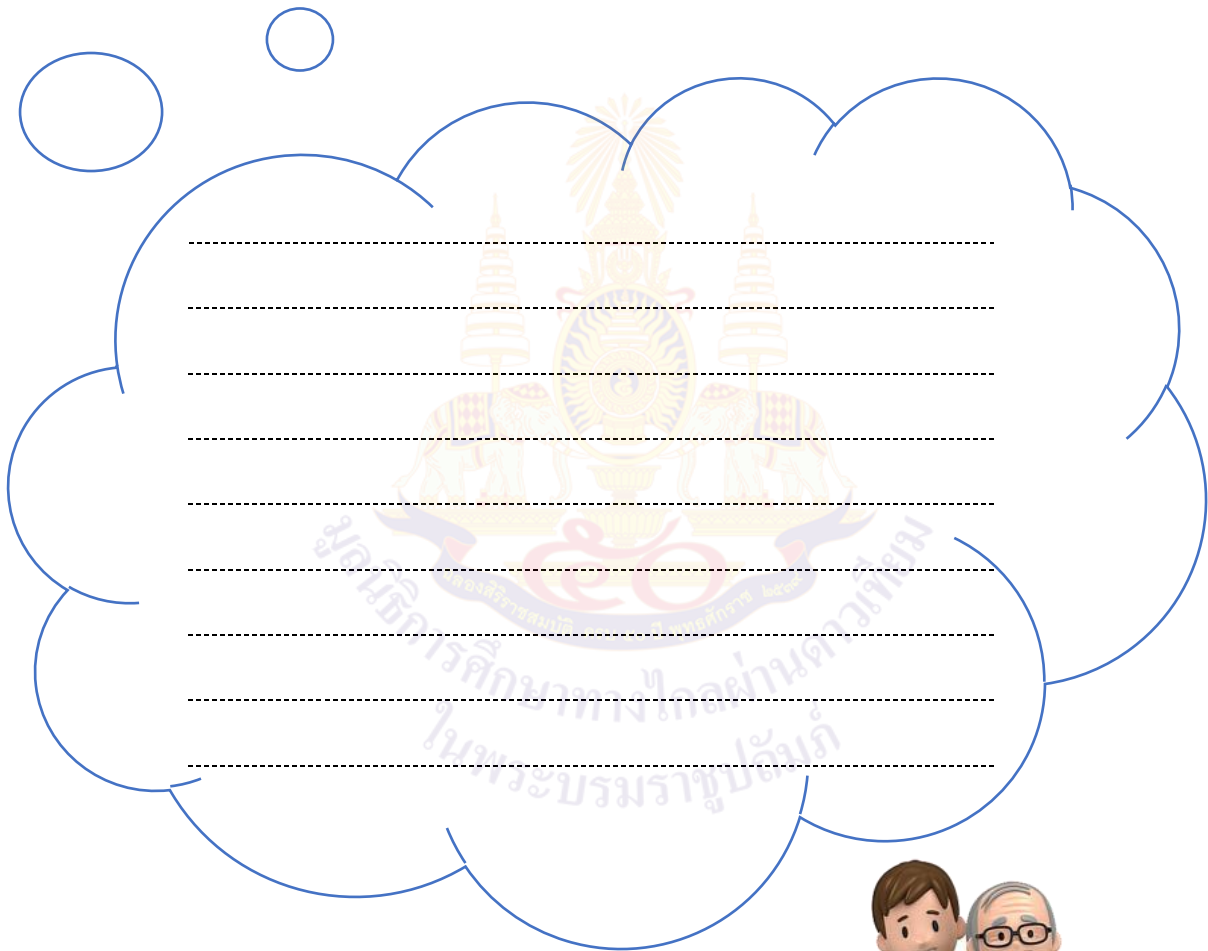
- เคารพและเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้อาวุโสในครอบครัว
- ช่วยทำงานบ้าน เช่น ช่วยดูแลน้อง ล้างจาน กวาดบ้าน
- ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนและมีความขยันหมั่นเพียร
- ช่วยครอบครัวประหยัดค่าใช้จ่ายและรู้จักอดออม
- มีความซื่อสัตย์ เช่น ไม่พูดโกหก ไม่ลักขโมย
- พุดจาไพเราะอ่อนหวาน
- ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาและประเพณีวัฒนธรรมไทย

๒. การดูแลรักษาสุขภาพกายและจิตใจของสมาชิกในครอบครัว

- ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันให้กำลังใจกันและกัน
- ช่วยดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้าน
- ดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวไม่ให้เจ็บป่วยง่าย
- หลีกเลี่ยงงดเว้นสารเสพติด

ใบงานที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวลงในช่องว่างต่อไปนี้




ชื่อ เลขที่ ชั้น

เฉลยใบงานที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวลงในช่องว่างต่อไปนี้

๑. ยิ้มแย้มแจ่มใสกับทุกคนในบ้าน
๒. รักและห่วงใยรู้จักเอื้ออาทรและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
๓. รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
๔. ช่วยงานบ้านทุกอย่างด้วยความเต็มใจ
๕. รู้จักฟังผู้อื่นพูดและยอมรับในความคิดของผู้อื่น
๖. ไม่ทะเลาะวิวาทกับพี่น้องหรือบุคคลอื่นในครอบครัว
รู้จักให้อภัยต่อกัน



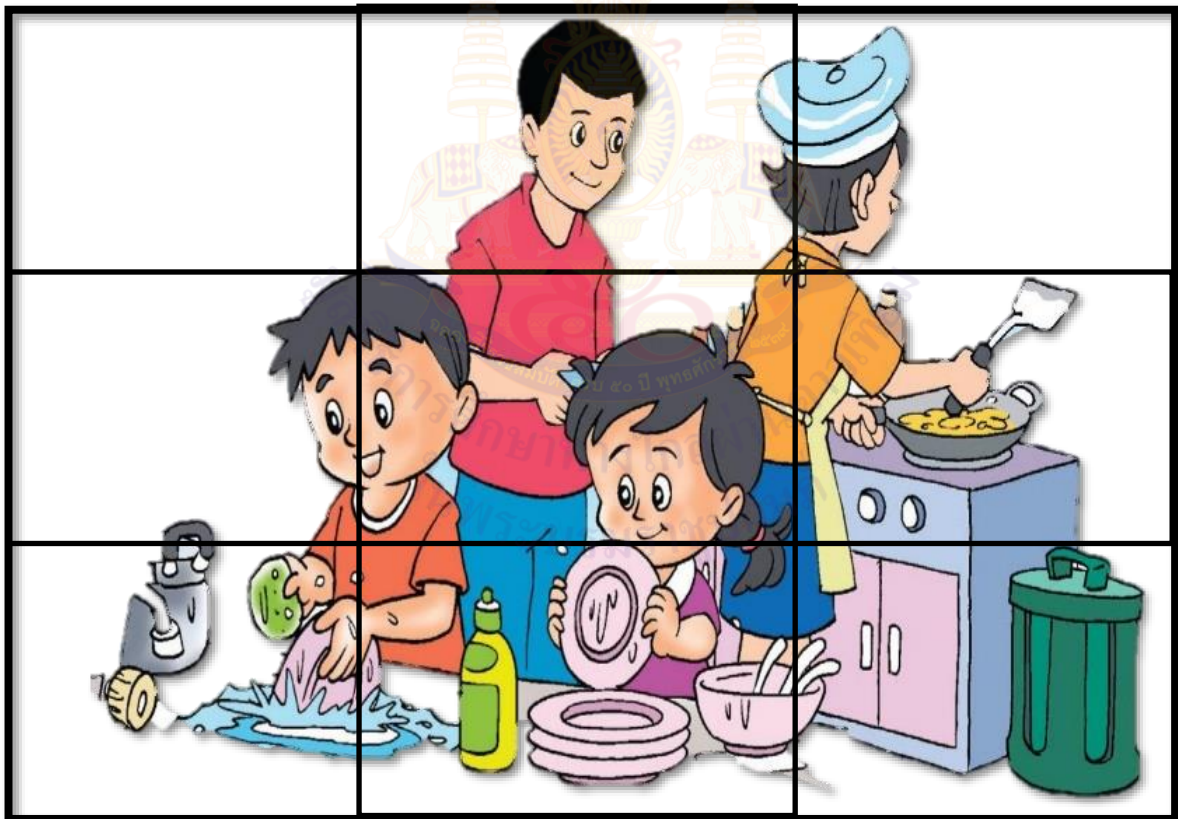
สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

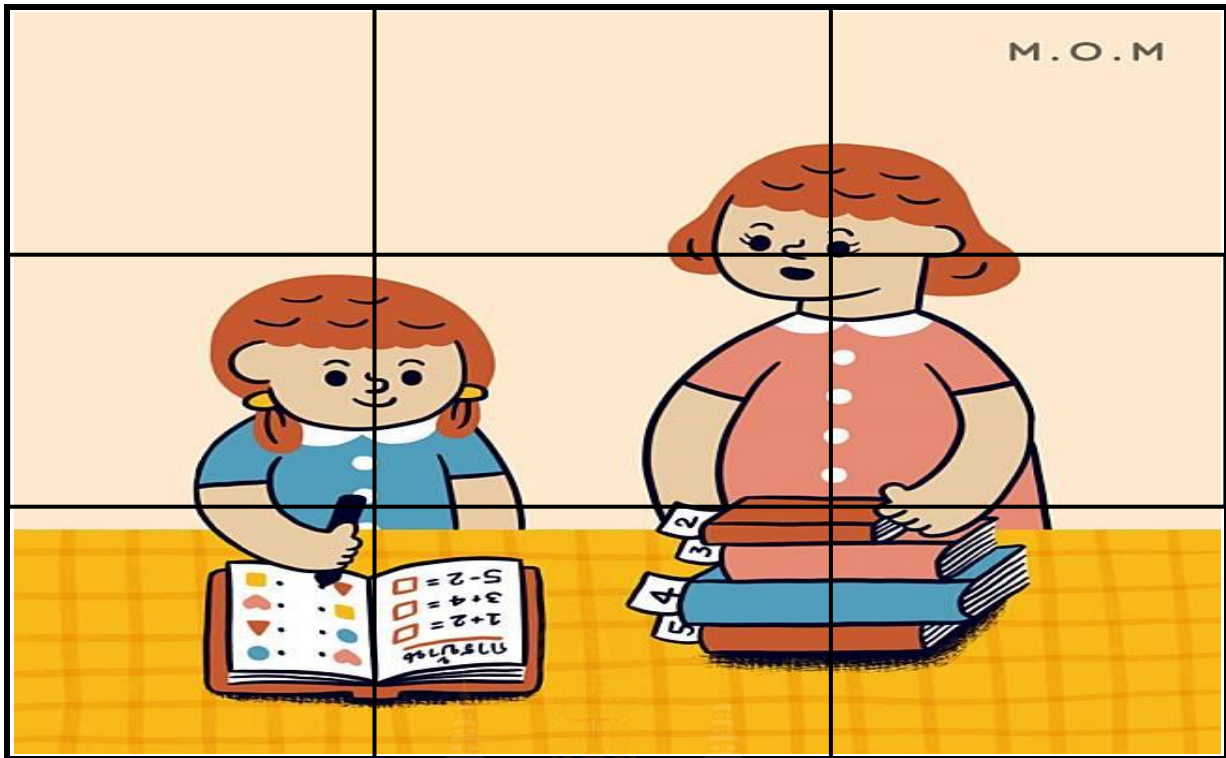
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กิจกรรม “จิ๊กซอว์”



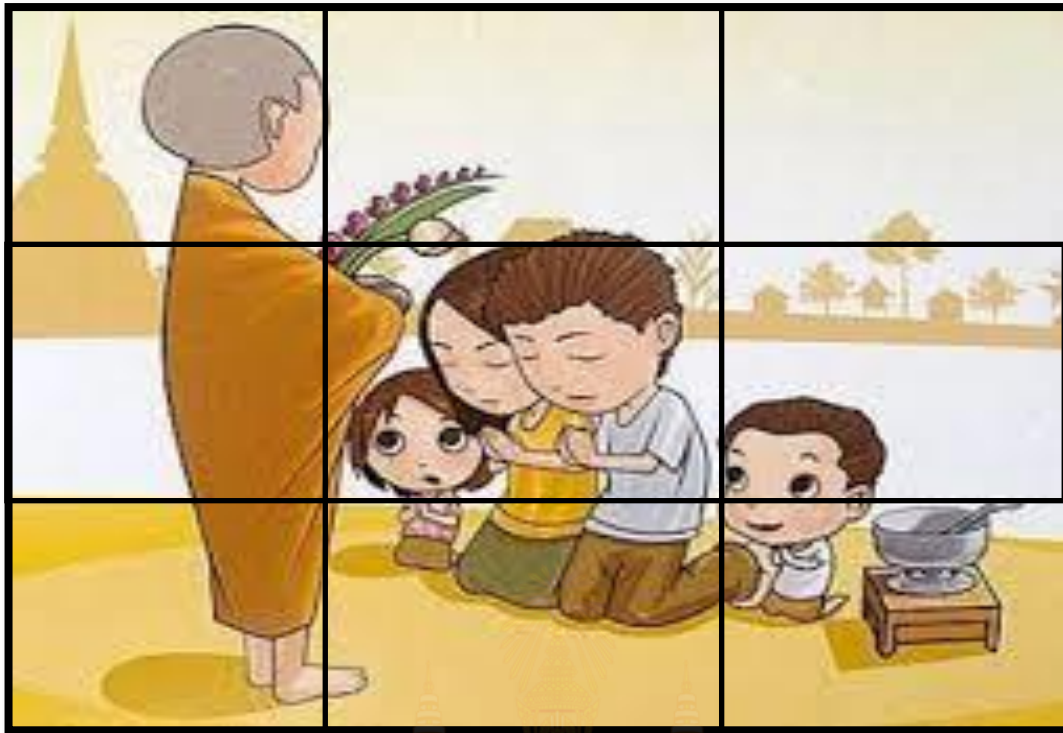
ภาพ คนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน



ภาพ ลูกทำการบ้าน



ภาพ หยอดกระปุกออมสิน



ภาพ ครอบครัวกำลังทำบุญที่วัด



ภาพ รดน้ำต้นไม้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ป.๔/๒ อธิบายวิธีสร้างความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

เมื่ออยู่โรงเรียนนักเรียนต้องมีเพื่อนที่เรียนร่วมกัน เล่นด้วยกัน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน การรู้จักคบเพื่อนที่ดีและปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน ๆ จะนำเราไปในทิศทางที่ดีและทำให้ใช้ชีวิตอยู่ที่โรงเรียนได้อย่างมีความสุข

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี

๔. สาระการเรียนรู้

- ความหมายของคำว่า เพื่อน
- ลักษณะของเพื่อนที่ดี
- วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุสันต์ มิตรภาพที่ดี จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการ จัดการเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความ คิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการมี เพื่อนโดยครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าเพื่อนมีความสำคัญ อย่างไรบ้าง ๒. ครูให้ตัวแทนนักเรียนออกมาพูดถึง เพื่อนสนิทของตนเองว่าเป็นใครและ ประทับใจอะไรในตัวเพื่อนอย่างไร	๑. นักเรียนร่วมกันคิดเห็นและตอบ คำถาม (แนวคำตอบ : คอยให้กำลังใจ ช่วยสอนการบ้าน เป็นต้น) ๒. ตัวแทนนักเรียนออกมาพูดถึง เพื่อนสนิทของตนเองว่าเป็นใคร และประทับใจอะไรในตัวเพื่อน	๑. PowerPoint เรื่องคุณลักษณะ ของความเป็น เพื่อน	
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. บอกคุณลักษณะ ของความเป็นเพื่อน ได้ ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P)	ขั้นสอน	๔๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง คุณลักษณะของ ความเป็นเพื่อน ๒. ครูชี้แจงและให้นักเรียนทำ กิจกรรม “เพื่อนที่ดีใจดวงใจ” โดยให้ นักเรียนทุกคนเขียนบอกคุณลักษณะ ของเพื่อนที่นักเรียนชอบ เช่น มีน้ำใจ มีความจริงใจ จากนั้นร่วมกันเขียน	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนฟังคำชี้แจงและร่วมทำ กิจกรรม	๑. PowerPoint เรื่องคุณลักษณะ ของความเป็น เพื่อน	- แบบ ประเมิน ผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการ จัดการเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	๑. วิธีการสร้าง สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน			โหวต “เพื่อนดีในดวงใจ” โดยให้ นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนในห้องที่ นักเรียนคิดว่ามีคุณลักษณะของการ เป็นเพื่อนที่ดี จากนั้นครูอธิบาย เพิ่มเติม ๓. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนมีวิธีการสร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนอย่างไร ๔. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการ สร้างสัมพันธ์ภาพ	๓. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : พุดจาไฟเราะ ช่วยเหลือเพื่อนเสมอ มีน้ำใจ เป็นต้น)		
๓.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของการปฏิบัติตน เป็นเพื่อนที่ดี	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนเป็น สิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้เรามี สุขภาพจิตดีและอยู่ร่วมกับเพื่อน ๆ ได้อย่างมีความสุข	๑. นักเรียนร่วมกันสรุป เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน	๑. PowerPoint สรุป เรื่อง คุณลักษณะของ ความเป็นเพื่อน	

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- กิจกรรม เพื่อนดีในดวงใจ

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนในกลุ่มมีความร่วมมือในการทำกิจกรรม	นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่	นักเรียนส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	นักเรียนบางส่วนไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	นักเรียนไม่ช่วยกันทำกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๔	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน ๓	หมายถึง	ดี
คะแนน ๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน ๑	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้



๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุสันต์ มีมิตรภาพที่ดี เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

พ ๒.๑ ป.๔/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

เพศหญิงและเพศชายมีคุณค่าในตัวเองการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย จะช่วยให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศและอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายพัฒนาการอธิบายพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศตนเองตามวัฒนธรรมไทย

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรม

๔. สาระการเรียนรู้

- คุณค่าของความเป็นเพศชายและเพศหญิง
- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ เช่น การพูด การแต่งกาย การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ให้นักเรียนดูภาพ ดังนี้ - ภาพผู้ชายทำร้ายผู้หญิง - ภาพผู้ชายลูกให้ผู้หญิงนั่งบน รถเมล์ แล้วเปรียบเทียบการกระทำของ บุคคลในทั้ง ๒ ภาพว่าเป็น พฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่อย่างไร	๑. นักเรียนดูภาพแล้วร่วมกัน ตอบคำถาม	๑. PowerPoint เรื่อง พฤติกรรม ที่เหมาะสมกับเพศ ของตนเองตาม วัฒนธรรมไทย ๒. ภาพผู้ชาย ทำร้ายผู้หญิง ๓. ภาพผู้ชาย ลูกให้ผู้หญิงนั่ง	
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. อธิบายพัฒนาการ อธิบายพฤติกรรมที่ เหมาะสมของเพศตนเอง ตามวัฒนธรรมไทย	ขั้นสอน	๔๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง พฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย ๒. ครูระบุดำเนินการสำคัญ - นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติตน เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย ทำอะไรบ้าง	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : แต่งกายสุภาพถูก ตามกาลเทศะ เป็นต้น)	๑. PowerPoint เรื่อง พฤติกรรม ที่เหมาะสมกับเพศ ของตนเองตาม วัฒนธรรมไทย	- แบบ ประเมิน ผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. แสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศของตน ตามวัฒนธรรมไทย			๓. ครูอธิบายและสาธิตพฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศของตนเองตาม วัฒนธรรมไทยโดยการฝึกมารยาท การไหว้ของผู้หญิงและผู้ชาย จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ ๔. ครูนำทำกิจกรรม “เพศไหนบอก ฉันที” โดยกติกามีอยู่ว่า ให้นักเรียน ตอบคำว่า ชาย หญิง ทั้งคู่ ใน พฤติกรรมที่ครูแสดงขึ้น PowerPoint ๑. รักนวลสงวนตัว (หญิง) ๒. จริ่งใจซื่อสัตย์ (ทั้งคู่) ๓. ช่วยเหลือเพศที่อ่อนแอกว่า (ชาย) ๔. เป็นสุภาพบุรุษ (ชาย) ๕. เคารพผู้ใหญ่ (ทั้งคู่) ๖. พุดจาไพเราะอ่อนหวาน (หญิง) ๗. เสียสละ (ชาย)	๓. นักเรียนฝึกปฏิบัติอย่างตั้งใจ ๔. นักเรียนเล่นเกม “เพศไหน บอกฉันที” โดยกติกามีอยู่ว่า ให้นักเรียนตอบคำว่า ชาย หญิง ทั้งคู่ ในพฤติกรรมที่ครูแสดงขึ้น PowerPoint ๑. รักนวลสงวนตัว (หญิง) ๒. จริ่งใจซื่อสัตย์ (ทั้งคู่) ๓. ช่วยเหลือเพศที่อ่อนแอกว่า (ชาย) ๔. เป็นสุภาพบุรุษ (ชาย) ๕. เคารพผู้ใหญ่ (ทั้งคู่) ๖. พุดจาไพเราะอ่อนหวาน (หญิง) ๗. เสียสละ (ชาย)		

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๓.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญของการพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรม	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ เพศชายและเพศหญิงมีบทบาททางเพศที่แตกต่างกันตามโอกาส เวลา และสถานที่ การปฏิบัติตนตามบทบาททางเพศที่ถูกต้องเหมาะสมกับเพศและกาลเทศะจะเพิ่มความมั่นใจในบทบาททางเพศของตนได้มากขึ้น	๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย	๑. PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย	



๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย
- ภาพผู้ชายทำร้ายผู้หญิง
- ภาพผู้ชายลุกให้ผู้หญิงนั่ง

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- การฝึกมารยาทการไหว้ของผู้หญิงและผู้ชาย

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนในกลุ่มมีความร่วมมือในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่	สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มบางส่วนไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มไม่ช่วยกันทำกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๔	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๓	หมายถึง	ดี
คะแนน	๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....
.....

ความสำเร็จ

.....
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....
.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....
.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพผู้ชายทำร้ายผู้หญิง



ภาพผู้ชายลู่ให้ผู้หญิงนั่ง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ป.๔/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยเป็นการป้องกันตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เราปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศและอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

มีทักษะในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายทางเพศ

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

๔. สาระการเรียนรู้

- พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ
- สถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายทางเพศ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุสันต์ มีมิตรภาพที่ดี จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูให้นักเรียนดูภาพนักเรียนชายและหญิงอยู่ในห้องเรียนกันสองต่อสอง ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมนักเรียนในภาพเหมาะสมหรือไม่ และเป็นอันตรายอย่างไร	๑. นักเรียนร่วมกันสังเกตพฤติกรรมในภาพ ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ไม่เหมาะสมอาจจะนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศได้)	๑. PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ ๒. ภาพนักเรียนชายและหญิงอยู่ด้วยกันสองต่อสอง	
๒.	ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศได้	ขั้นสอน	๒๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ ๒. ครูระบุคำถามสำคัญ - นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมใดบ้างที่นำไปสู่อันตรายทางเพศ - นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมที่	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : การอยู่คนเดียวในที่เปลี่ยว การอยู่ในที่ลับตาคน แต่งกายยั่วทางอารมณ์) (แนวคำตอบ : เกิดจากตัวเราและ	๑. PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ ๒. ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ	แบบ ประเมิน ผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. มีทักษะในการ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ เสี่ยงต่ออันตรายทาง เพศ			นำไปสู่อันตรายทางเพศเกิดขึ้น จากใครได้บ้าง ๓. ให้นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการ ปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	คนรอบข้าง) ๓. นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่าง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็น อันตรายและไม่เหมาะสมใน เรื่องเพศ		
๓.		ขั้นปฏิบัติ	๒๐ นาที	๑. ครูให้นักเรียนจับกลุ่มกัน ๓-๔ คน วิเคราะห์ข่าว ที่ครูแจก ข่าวเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทาง เพศให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นักเรียน แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ ๑) สาเหตุของสถานการณ์เสี่ยง ๒) ส่งผลกระทบอย่างไร ๓) การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ เสี่ยงต่ออันตรายทางเพศนักเรียน ส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น เรียน	๑. นักเรียนจับกลุ่มทำกิจกรรม		

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
				๒. ครูชี้แจงการทำใบงาน เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ โดยให้นักเรียนเขียนพฤติกรรม หรือสถานการณ์ที่เป็นอันตราย ทางเพศพร้อมบอกวิธีการป้องกัน หรือหลีกเลี่ยง	๒. นักเรียนฟังคำชี้แจงแล้วทำใบ งานอย่างตั้งใจ		
๔.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ เป็นอันตรายทางเพศ	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ดังนี้ การกระทำที่นำไปสู่อันตราย ทางเพศนั้นเกิดจากการกระทำ ของตัวเราหรือผู้อื่นก็ได้ ดังนั้นจึง ต้องรู้จักการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เหมาะสมกับเพศและวัยของ ตนเองเพื่อจะได้ปลอดภัยจาก อันตรายที่จะเกิดต่อตัวเราได้	๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ เกี่ยวกับ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็น อันตรายทางเพศ		

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ
- ภาพนักเรียนชายและหญิงอยู่ด้วยกันสองต่อสอง

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ใบงานที่ ๗ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศเกณฑ์การประเมินผล

ชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนในกลุ่มมีความร่วมมือในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่	สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มบางส่วนไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	สมาชิกในกลุ่มไม่ช่วยกันทำกิจกรรม
๒. เนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ ครบถ้วน สอดคล้องกับ หัวข้อที่กำหนดให้ ไม่พบข้อผิดพลาด	เนื้อหาสอดคล้องกับหัวข้อที่กำหนดให้ แต่ผิดพลาด ๑ จุด	เนื้อหาไม่ค่อย สอดคล้องกับ หัวข้อหรือเรื่องที่กำหนด แต่ผิดพลาด ๒ จุด	เนื้อหาสอดคล้องกับหัวข้อ แต่ข้อผิดพลาดตั้งแต่ ๓ จุดขึ้นไป
๓. ความสวยงาม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน มีการตกแต่งใบงานเพิ่มเติม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน มีการตกแต่งใบงาน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน มีการตกแต่งใบงานบ้างบางส่วน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

ความสำเร็จ

ปัญหาและอุปสรรค

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

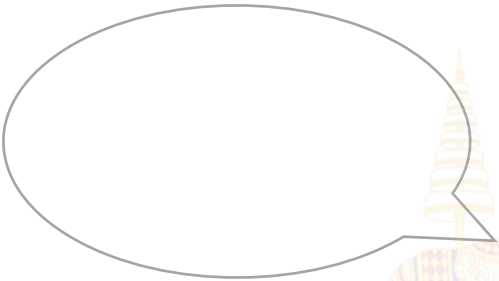
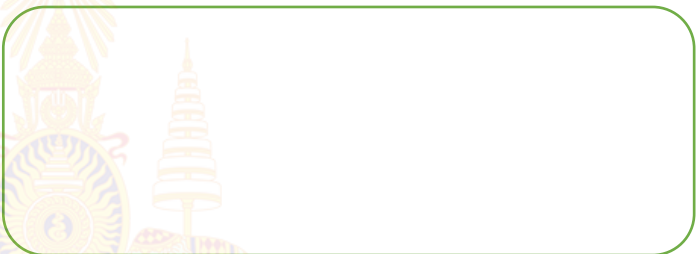
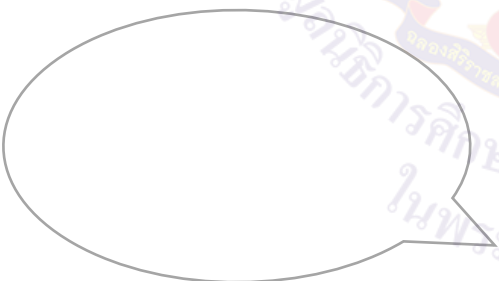
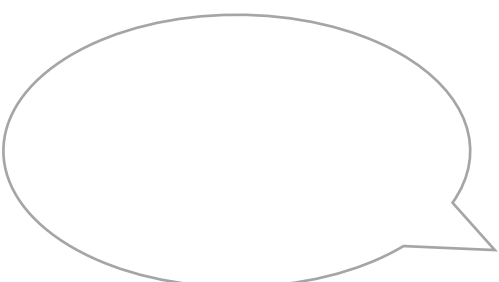
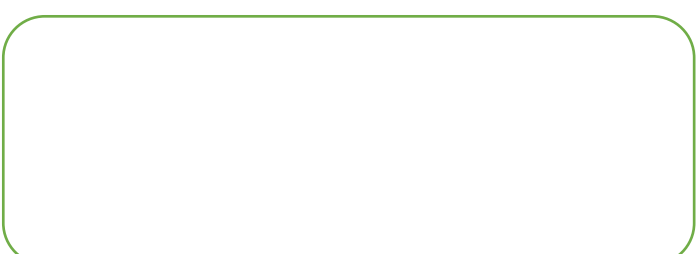
ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
--

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศพร้อมบอกวิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยง

พฤติกรรม/สถานการณ์	วิธีการป้องกัน/หลีกเลี่ยง
	
	
	

ชื่อ เลขที่ ชั้น

เฉลยใบงานที่ ๗ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศพร้อมบอกวิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยง

พฤติกรรม/สถานการณ์

วิธีการป้องกัน/หลีกเลี่ยง

แต่งกายล่อแหลม

แต่งกายสุภาพให้มิดชิด ถูกกาลเทศะ

อยู่ในที่ลับตาคน
กันสองต่อสอง

เดินหนีมาอยู่ในที่ที่มีผู้คนเยอะ ๆ

เที่ยวกลางคืน

ไม่ออกไปเที่ยวเวลากลางคืน
ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

(การตรวจขึ้นอยู่กับดุลพินิจของผู้สอน)

ชื่อ เลขที่ ชั้น

สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพนักเรียนชายและหญิงอยู่ด้วยกันสองต่อสอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุสันต์ มีมิตรภาพที่ดี เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ป.๔/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศอย่างถูกวิธี เป็นทักษะที่สำคัญเพราะจะทำให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศที่อาจเกิดขึ้นได้

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แสดงวิธีการปฏิเสธหรือการขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของทักษะการปฏิเสธหรือขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ

๔. สาระการเรียนรู้

- วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
- การขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูให้นักเรียนดูภาพคนแปลกหน้ากำลังยื่นขนมให้เด็กคนหนึ่ง ให้นักเรียนดูแล้วให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้ - ถ้านักเรียนเป็นเด็กในภาพจะทำอย่างไร	๑. นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มคนในภาพพร้อมร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ปฏิเสธไม่รับของแล้วรีบไปหาผู้ปกครอง)	๑. PowerPoint ๒. ภาพคนแปลกหน้ากำลังยื่นขนมให้เด็กคนหนึ่ง	
๒.	ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. อธิบายวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ๑. แสดงวิธีการปฏิเสธ	ขั้นสอน	๒๕ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย ๒. ครูสุ่มนักเรียน ๓ คน ออกมาแสดงวิธีการปฏิเสธหรือการขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ โดยครูกำหนดสถานการณ์ให้ ดังนี้ - สถานการณ์ที่ ๑ เมื่อมีคนแปลกหน้ามาถามทางแล้วชวนขึ้นรถไปเที่ยว	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. ตัวแทนนักเรียนออกมาแสดงวิธีการปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ	๑. PowerPoint ๒. ใบงาน เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย	- แบบประเมินผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	หรือการขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายทางเพศ			- สถานการณ์ที่ ๒ เมื่อมีเพื่อนชวนไปทำรายงานที่บ้านในวันหยุด - สถานการณ์ที่ ๓ เมื่อมีคนแปลกหน้าให้กินขนม			
๓.		ขั้นปฏิบัติ	๑๕ นาที	๑. ครูอธิบายเพิ่มเติม ๒. ครูชี้แจงและให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ ๔ คน ทำใบงาน เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย	๑. นักเรียนฟังครูอธิบายเพิ่มเติม ๒. นักเรียนฟังครูชี้แจงและให้นักเรียนแบ่งกลุ่มทำใบงาน เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย		
๔.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของทักษะการปฏิเสธ หรือขอความช่วยเหลือ เมื่อตกอยู่ใน สถานการณ์ที่เป็น อันตราย	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกัน ดังนี้ การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศจะทำให้ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ เช่น ไม่ให้คนอื่นมาถูกเนื้อต้องตัวเรา ไม่รับสิ่งของหรือพูดคุยกับคน แปลกหน้า เป็นต้น	๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำ ที่เป็นอันตราย	๑. PowerPoint	

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย
- ภาพคนแปลกหน้ากำลังยื่นขนมให้เด็กคนหนึ่ง

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ใบงานที่ ๘ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. เนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ ครบถ้วน สอดคล้องกับ หัวข้อที่กำหนดให้ ไม่พบข้อผิดพลาด	เนื้อหาสอดคล้อง กับหัวข้อที่กำหนด ให้ แต่ผิดพลาด ๑ จุด	เนื้อหาไม่ค่อย สอดคล้องกับ หัวข้อหรือเรื่อง ที่กำหนด แต่ผิดพลาด ๒ จุด	เนื้อหาสอดคล้อง กับหัวข้อ แต่ข้อผิดพลาด ตั้งแต่ ๓ จุดขึ้นไป
๒. ความสวยงาม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน มีการตกแต่งใบงาน เพิ่มเติม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน มีการตกแต่งใบงาน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน มีการตกแต่งใบงาน บ้างบางส่วน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อย ของใบงาน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๗-๘	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๕-๖	หมายถึง	ดี
คะแนน	๓-๔	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑-๒	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๘ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนคำหรือการกระทำที่นักเรียนจะปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่กำหนดให้

ถ้ามีคนบอกให้เข้าไปหยิบ
ของเล่นในบ้านของเขา

ถ้าต้องอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม
ในห้องเรียนหลังโรงเรียนเลิก

ถ้ามีคนแปลกหน้าให้ขนมกิน

ถ้ามีคนมาชวนไปเที่ยว

เฉลยใบงานที่ ๘ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี****แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย****รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔****คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนคำหรือการกระทำที่นักเรียนจะปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่กำหนดให้

ถ้ามีคนบอกให้เข้าไปหยิบ
ของเล่นในบ้านของเขา

บอกปฏิเสธ แล้วเดินหนีไป

ถ้าต้องอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม
ในห้องเรียนหลังโรงเรียนเลิก

เดินออกมาอยู่นอกห้องที่มีคนอยู่เยอะ
หรือไม่ไปที่ลับสายตา

ถ้ามีคนแปลกหน้าให้ขนมกิน

ขอบคุณ แต่ไม่รับขนม แล้วรีบหนีไป

ถ้ามีคนมาชวนไปเที่ยว

บอกว่าพ่อแม่ไม่อนุญาต

สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพคนแปลกหน้ากำลังยื่นขนมให้เด็กคนหนึ่ง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒****เรื่อง ครอบครัวสุขภาพดี มีมิตรภาพที่ดี****เวลา ๑ ชั่วโมง****กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔****๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๔.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อมนุษย์ในการดำรงชีวิต การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีจะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้นจึงควรดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้ถูกสุขลักษณะเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)**

อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

กระบวนการทำงานกลุ่ม

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๔. สาระการเรียนรู้

- ความหมายของสิ่งแวดล้อม
- ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการ จัดการเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูนำภาพสิ่งแวดล้อมที่ธรรมชาติสร้างขึ้นและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น จากนั้นครูตั้งคำถาม ดังนี้ นักเรียนคิดว่าทั้ง ๒ ภาพนี้แตกต่างกันอย่างไร	๑. นักเรียนดูภาพแล้วร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : เป็นภาพที่เกิดจากธรรมชาติและเกิดจากการกระทำของมนุษย์)	๑. PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ๒. ภาพสิ่งแวดล้อมที่ธรรมชาติสร้างขึ้นและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น	
๒.	ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	ขั้นสอน	๔๐ นาที	๑. ครูให้นักเรียนดูภาพบ้านที่อยู่ในแหล่งชุมชนแออัดมีน้ำเน่าเสีย ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพมีความสัมพันธ์กันอย่างไร	๑. นักเรียนดูภาพบ้านที่อยู่ในแหล่งชุมชนแออัดมีน้ำเน่าเสีย ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม (แนวคำตอบ : เพราะมนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อม ถ้าสิ่งแวดล้อมดี ก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพด้วย)	๑. PowerPoint ๒. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	- แบบประเมินผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการ จัดการเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. กระบวนการ ทำงานกลุ่ม			๓. ครูให้ความรู้ เรื่อง ความสัมพันธ์ ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ โดย - ครูชี้แจงโดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน ร่วมกันแสดงความคิดเห็น เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ จากนั้นเขียนป้ายรณรงค์ และส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ หน้าชั้นเรียน	๓. นักเรียนตั้งใจฟังและสอบถาม เมื่อมีข้อสงสัย - นักเรียนฟังคำชี้แจง แบ่งกลุ่ม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ จากนั้นเขียนป้าย รณรงค์ และส่งตัวแทนกลุ่มออกมา นำเสนอหน้าชั้นเรียน		
๓.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของสิ่งแวดล้อมที่มี ผลต่อสุขภาพ	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกัน ดังนี้ สิ่งแวดล้อม คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ รอบตัวเราทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต และเป็นปัจจัยสำคัญในการมีสุขภาพ ดี ดังนั้น เราจึงควรหันมาใส่ใจดูแล และรักษาสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราให้ดี	๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ โดย สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญในการ มีสุขภาพดี ดังนั้น เราจึงควรหันมา ใส่ใจดูแลและรักษาสิ่งแวดล้อม รอบตัวเราให้ดี		

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- ภาพสิ่งแวดล้อมที่ธรรมชาติสร้างขึ้นและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ป้ายรณรงค์ปัญหาสิ่งแวดล้อม

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนให้ความร่วมมือกันดีในการทำกิจกรรม	นักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือกันดีในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๗๐	นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๖๐	นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๕๐ ลงไป
๒. เนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ ครบถ้วน สอดคล้องกับ หัวข้อที่กำหนดให้ ไม่พบข้อผิดพลาด	เนื้อหาสอดคล้องกับหัวข้อที่กำหนดให้ แต่ผิดพลาด ๑ จุด	เนื้อหาไม่ค่อย สอดคล้องกับ หัวข้อหรือเรื่องที่กำหนด แต่ ผิดพลาด ๒ จุด	เนื้อหาสอดคล้องกับหัวข้อ แต่ข้อ ผิดตั้งแต่ ๓ จุดขึ้นไป
๓. ความสวยงาม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน มีการตกแต่งใบงานเพิ่มเติม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน มีการตกแต่งใบงาน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน มีการตกแต่งใบงานบ้างบางส่วน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ตัวอย่างป้ายรณรงค์



สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ



ภาพสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

พ ๔.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น น้ำเน่าเสีย อากาศเป็นพิษ ขยะล้นเมือง ก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ ปัญหาที่เป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อม เช่น ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกและเขียนสาเหตุและผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการแก้ปัญหามลพิษ

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม

๔. สาระการเรียนรู้

- ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม
- สาเหตุของปัญหาสิ่งแวดล้อม
- ภาวะโลกร้อน

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูนำภาพสิ่งแวดล้อมที่เสื่อมโทรม เช่น ขยะตามแม่น้ำ ป่าไม้ถูกบุกรุก ครูตั้งคำถามชวนคิด - นักเรียนคิดว่าจากภาพ ส่งผลกระทบต่อ ตัวนักเรียนอย่างไร	๑. นักเรียนดูภาพแล้วร่วมกันตอบ คำถาม (แนวคำตอบ : ส่งผลต่อ การดำรงชีวิตในอนาคต คือไม่มีน้ำ ดื่มมาใช้ เกิดสภาวะโลกร้อน)	๑. ภาพ สิ่งแวดล้อมที่ เสื่อมโทรม เช่น ขยะตามแม่น้ำ ป่าไม้ถูกบุกรุก ๒. PowerPoint เรื่อง ผลกระทบ ของปัญหา สิ่งแวดล้อม	
๒.	ด้านความรู้ ความ เข้าใจ (K) ๑. บอกและเขียน สาเหตุและผลกระทบ ของปัญหา สิ่งแวดล้อม	ขั้นสอน	๒๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง ผลกระทบของ ปัญหาสิ่งแวดล้อม ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าปัญหาสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบันมีอะไรบ้าง	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนตอบคำถาม (แนวคำตอบ : น้ำเน่าเสีย อากาศ เป็นพิษ มลพิษทางเสียง)	๑. PowerPoint เรื่อง ผลกระทบ ของปัญหา สิ่งแวดล้อม ๒. ใบงาน เรื่อง วิธีการแก้ปัญหา สิ่งแวดล้อม	- แบบ ประเมิน ผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๓.	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. วิธีการแก้ปัญหา สิ่งแวดล้อม	ขั้นปฏิบัติ	๒๐ นาที	๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมกลุ่มโดย ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน ร่วมกันหาวิธีการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม ลงในใบงาน เรื่อง วิธีการแก้ปัญหา สิ่งแวดล้อม ๒. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมา นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน	๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงและ แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมา นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน		
๔.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของผลกระทบของ ปัญหาสิ่งแวดล้อม	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกัน ดังนี้ ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น น้ำเน่าเสีย อากาศเป็นพิษ ขยะล้น เมือง ได้ก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของ มนุษย์ ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหา สังคมและการเมือง และปัญหา สุขภาพ	๑. นักเรียนร่วมสรุปความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง ผลกระทบของปัญหา สิ่งแวดล้อม	๑. PowerPoint เรื่อง ผลกระทบ ของปัญหา สิ่งแวดล้อม	

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม
- ภาพสิ่งแวดล้อมที่เสื่อมโทรม เช่น ขยะตามแม่น้ำ ป่าไม้ถูกบุกรุก

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- ใบงานที่ ๙ เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนให้ความร่วมมือกันดีในการทำกิจกรรม	นักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือกันดีในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๗๐	นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๖๐	นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๕๐ ลงไป
๒. เนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ ครบถ้วน สอดคล้องกับหัวข้อที่กำหนดให้ ไม่พบข้อผิดพลาด	เนื้อหาสอดคล้องกับหัวข้อที่กำหนดให้ แต่ ผิดพลาด ๑ จุด	เนื้อหาไม่ค่อย สอดคล้องกับหัวข้อหรือเรื่องที่กำหนด แต่ ผิดพลาด ๒ จุด	เนื้อหาสอดคล้องกับหัวข้อ แต่ข้อ ผิดตั้งแต่ ๓ จุด ขึ้นไป
๓. ความสวยงาม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน มีการตกแต่ง ใบงานเพิ่มเติม	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน มีการตกแต่ง ใบงาน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน มีการตกแต่ง ใบงานบ้าง บางส่วน	ความสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....
.....

ความสำเร็จ

.....
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....
.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....
.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๙ เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนปัญหาสิ่งแวดล้อมและบอกวิธีการแก้ปัญหาลงในช่องว่าง

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

เฉลยใบงานที่ ๙ เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนปัญหาสิ่งแวดล้อมและบอกวิธีการแก้ปัญหาลงในช่องว่าง

ปัญหาน้ำเน่าเสีย

- ไม่ทิ้งขยะในแม่น้ำลำคลอง
- ไม่ปล่อยสารเคมีลงแหล่งน้ำ

ปัญหา PM ๒.๕

- ใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
- ใช้รถพลังงานไฟฟ้าแทน

ปัญหาโลกร้อน

- ลดการใช้รถส่วนตัวมาใช้รถประจำทาง
- ปลุกต้นไม้

(การตรวจขึ้นอยู่กับดุลพินิจของครูผู้สอน)

สื่อสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ภาพ ตัวอย่างสภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรม



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ ๔.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะสามารถทำได้ทั้งที่บ้านและโรงเรียน เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวและการแยกขยะอย่างถูกวิธีสามารถช่วยลดปัญหาขยะได้ ซึ่งการอยู่ในสถานที่ที่ถูกสุขลักษณะจะส่งผลให้นักเรียนทุกคนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจิตใจแจ่มใสอยู่อย่างมีความสุข

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านและที่โรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

คัดแยกขยะได้ถูกต้อง

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ

๔. สาระการเรียนรู้

- การจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านให้ถูกสุขลักษณะ
- การจัดสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ
- การคัดแยกขยะ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุสันต์ มีมิตรภาพที่ดี จำนวน ๑ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๑.		ขั้นนำ	๕ นาที	๑. ครูนำภาพห้องนอนที่รก และห้องนอนที่สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนชอบห้องลักษณะในภาพใดเพราะอะไร	๑. นักเรียนดูภาพแล้วร่วมกัน ตอบคำถาม (แนวคำตอบ : ชอบลักษณะห้องนอนที่สะอาด เป็นระเบียบ เพราะรู้สึกสะอาด น่าอยู่ และปลอดภัย)	๑. ภาพห้องนอนที่รกและห้องนอนที่สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ๒. PowerPoint เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะ	
๒.	ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. อธิบายการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านและที่โรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ	ขั้นสอน	๓๐ นาที	๑. ครูให้ความรู้ เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะ ๒. ครูตั้งคำถาม ดังนี้ ๒.๑ นักเรียนมีวิธีการจัดสิ่งแวดล้อมโรงเรียนให้ถูกคุณลักษณะอย่างไรบ้าง	๑. นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม ๒.๑ (แนวคำตอบ : ดูแลรักษาความสะอาดของห้องเรียน การแบ่งเวรประจำวัน ช่วยกัน ตกแต่งห้องให้สวยงามน่าเรียนรู้)	๑. PowerPoint เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะ ๒. ตัวอย่างถังขยะ ๔ ประเภท ๓. ภาพขยะต่าง ๆ	- แบบประเมินผลงาน

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
	ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) ๑. คัดแยกขยะได้ ถูกต้อง			๒.๒ นักเรียนรู้วิธีทิ้งขยะตามสีของ ถังอย่างไรบ้าง ๓. ครูอธิบายเพิ่มเรื่อง การคัดแยก ขยะตามสีของถังขยะ คือ ถังขยะมี ทั้งหมด ๔ ประเภท ๓.๑. ถังขยะสีเขียว คือ ถังขยะ ที่ย่อยสลายง่าย ได้แก่ เศษอาหาร ใบไม้ ๓.๒. ถังขยะสีเหลือง คือ ถังขยะ ที่สามารถนำกลับมาใช้ได้ เช่น กระดาษ ขวดน้ำ แก้วน้ำ ๓.๓. ถังขยะสีน้ำเงิน คือ ถังขยะ ที่ไม่สามารถนำกลับมาใช้ได้ เช่น โฟม ถุงขนม พลาสติก ๓.๔. ถังขยะสีแดง คือถังขยะที่เป็น อันตราย เช่น กระจกสี แบตเตอรี่ ยาฆ่าแมลง	๒.๒ (แนวคำตอบ : ถังสีน้ำเงิน คือทิ้งขยะทั่วไป ถังสีแดงคือขยะ อันตราย)		

ลำดับ ที่	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขั้นตอนการจัด การเรียนรู้	เวลา ที่ใช้	แนวการจัดการเรียนรู้		สื่อการเรียนรู้	ประเมิน การเรียนรู้
				กิจกรรมครู	กิจกรรมนักเรียน		
๓.		ขั้นปฏิบัติ	๑๐ นาที	๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมทั้งหมดให้นักเรียน โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน นำภาพขยะที่ครูเตรียมให้มาทิ้งลงถังให้ถูกสี กลุ่มใดทิ้งได้ถูกถังมากที่สุดเป็นผู้ชนะ	๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงแบ่งกลุ่มและทำกิจกรรม		
๔.	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ๑. เห็นความสำคัญ ของการจัด สิ่งแวดล้อมให้ถูก สุขลักษณะ	ขั้นสรุป	๕ นาที	๑. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกัน ดังนี้ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ เป็นปัจจัยหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี เพราะถ้าเราอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อม ที่มีความสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย และปลอดภัย ย่อมส่งผลให้เรามีสุขภาพ ที่ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ การคัดแยกขยะ ที่ถูกวิธีจึงมีความสำคัญในการจัด สิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะเช่นกัน	๑. นักเรียนร่วมกันสรุป องค์ความรู้ เรื่อง การจัด สิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะและ การคัดแยกขยะ		

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- สื่อ PowerPoint เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะ
- ภาพห้องนอนที่รกและห้องนอนที่สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย
- ตัวอย่างถังขยะ ๔ ประเภท
- ภาพขยะต่าง ๆ

๙. การประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- กิจกรรมทิ้งหนูให้ถูกที่

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนในกลุ่มมีความร่วมมือในการทำกิจกรรมทิ้งหนูให้ถูกที่	สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทิ้งหนูให้ถูกที่อย่างเต็มที่ ทิ้งขยะได้ถูกต้องครบทุกชิ้น	สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทิ้งหนูให้ถูกที่ ทิ้งขยะไม่ถูกถึง ๑-๒ ชิ้น	สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทิ้งหนูให้ถูกที่ ทิ้งขยะไม่ถูกถึง ๓-๔ ชิ้น	สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทิ้งหนูให้ถูกที่ ทิ้งขยะไม่ถูกถึง ๕ ชิ้นขึ้นไป

เกณฑ์การตัดสิน

- คะแนน ๔ หมายถึง ดีมาก
- คะแนน ๓ หมายถึง ดี
- คะแนน ๒ หมายถึง พอใช้
- คะแนน ๑ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้

๑๐. บันทึกผลหลังสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน

ความสำเร็จ

ปัญหาและอุปสรรค

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สื่อสำหรับครู

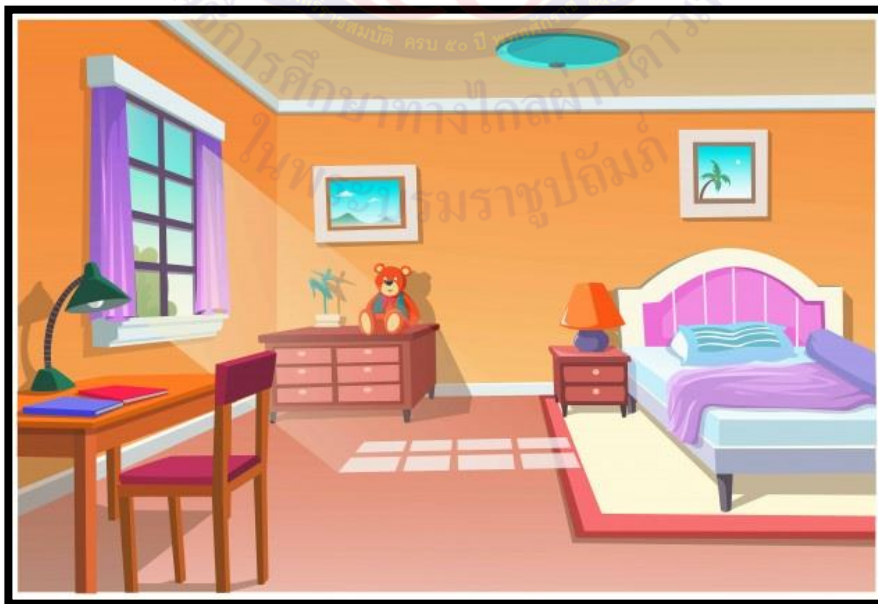
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกคุณลักษณะ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ภาพ ห้องนอนรกไม่เรียบร้อย

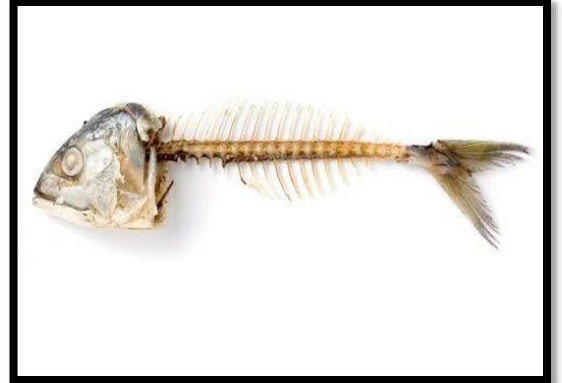


ภาพ ห้องนอนสะอาดเรียบร้อย

ตัวอย่างถังขยะ ๔ สี



ภาพกิจกรรม ที่หนูให้ถูกที่







ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ค่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. อธิบายความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	☆☆☆☆☆
๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	☆☆☆☆☆
๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	☆☆☆☆☆
๔. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....

☆☆ จำนวน..... ☆☆☆☆☆ จำนวน.....

☆☆☆ จำนวน.....

สรุป : วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก

๓. กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ที่นักเรียนวางแผนจะทำเพื่อพัฒนาการเรียนในครั้งต่อไป (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ ตั้งใจทำงานจนสำเร็จทันเวลาที่กำหนด | ☐ ตั้งใจฟังที่ครูสอน |
| ☐ มีสมาธิในการเรียน | ☐ มีส่วนร่วมมากขึ้น |



บันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)

ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในปลายภาคเรียน คือ _____

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก _____

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ _____

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ _____

ปัญหาในการเรียนของฉัน คือ _____

บรรณานุกรม/แหล่งอ้างอิง

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. “สุขภาพจิตในครอบครัว การพัฒนาครอบครัว”. คณะกรรมการ
ด้านครอบครัว, สำนักงานส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ, สำนักงานปลัด สำนักนายกรัฐมนตรี,
น. ๒๐๕-๒๐๙, ๒๕๔๕.

เพ็ญประภา วัฒนรัตน์. “ระวังไม่ให้ลูกถูกล่วงเกินทางเพศ”. นิตยสารบันทึกคุณแม่ ๖ (๗๖) พฤศจิกายน ๒๕๔๕.
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ๑๐ แนวทางสร้างสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหาร
ผ่านศึก, ม.ป.ป.



ภาคผนวก ก

แบบประเมินรวมรายหน่วยการเรียนรู้



แบบประเมินความรู้รวม
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตตามวัย

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินความรู้/ทักษะ/ภาระงาน/ชิ้นงาน รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้) ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี				
๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ				
๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
 (.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน

แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตตามวัย

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติดรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เพื่อวัดผลด้านคุณลักษณะและเจตคติระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ทำยหน่วยการเรียนรู้) ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. ใฝ่เรียนรู้				
๒. มีวินัย				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
 (.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินคุณลักษณะได้ตามบริบทของโรงเรียน

แบบประเมินรวม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินความรู้/ทักษะ/ภาระงาน/ชิ้นงาน รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้) ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง				
๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน				
๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ				
๔. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ผ่าน ระดับพอใช้ขึ้นไป

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเจตคติ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวสุขสันต์ มีมิตรภาพที่ดี

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคิตรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เพื่อวัดผลด้านคุณลักษณะและเจตคติระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้) ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. มีวินัย				
๒. ใฝ่เรียนรู้				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
 (.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินคุณลักษณะได้ตามบริบทของโรงเรียน

ภาคผนวก ข

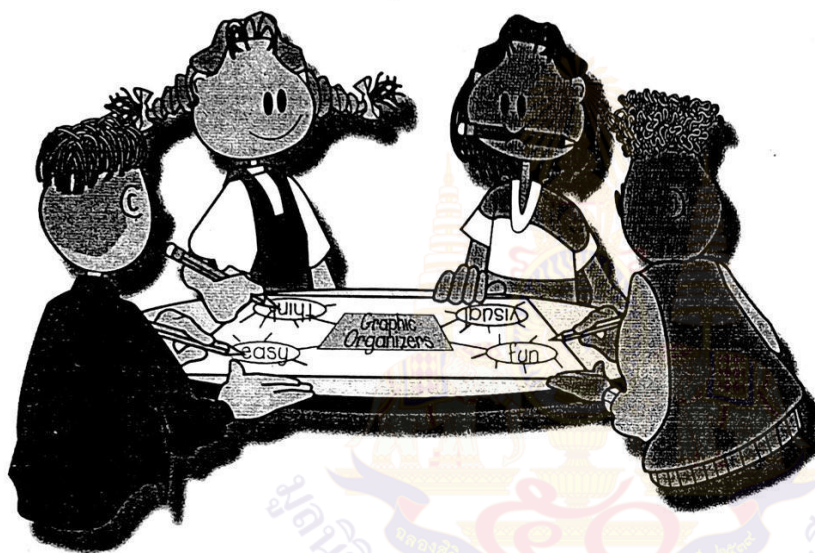
แผนผังความคิด
(Graphic Organizers)





Graphic Organizers

Graphic Organizers are visual frames used to represent and organize learning information. Graphic organizers engage students' visual intelligence, stretch students' thinking skills, and promote active learning. We may use graphic organizers to plan lessons, units, and present information to our students. This *SmartCard* explores the rationale for using graphic organizers, provides ideas for use in your classroom, and illustrates over 30 graphic organizers to transform your class into a visual think tank!



Ideas and Activities for My Class

• **Presentations** - On the board or overhead, display a filled-in graphic organizer relating to the topic as you teach. Alternatively, fill in a graphic organizer as you teach. Encourage students to use Mind Maps and other organizers for visual note-taking and as visual aids in their own presentations.

• **Cooperative Learning** - Graphic organizers are excellent for cooperative learning. Have students work in pairs or in teams to fill in or create their organizers. Have students take turns so no single student does all the work and/or have each student use a different colored marker to tell at a glance that everyone is contributing. One favorite method is to have teams brainstorm ideas, organize them in their own frame, then share and compare their organizers with other teams.

• **Reflection and Assessment** - After an activity, lesson or unit, have students create graphic organizers to summarize and reflect on what they learned. Mind Maps work especially well for big concepts. Collect students' organizers to authentically assess their learning.

• **Find My Rule** - This is a fun, cooperative logic activity that works with numerous organizers across the curriculum. Draw an organizer on the board. A math example: Draw two category boxes. Add a symmetrical shape to Box 1 and an asymmetrical shape to Box 2. Have students discuss why the shapes belong in different categories. Continue to add items, until a team thinks they know the rule. Teams show they know the rule by correctly adding the next items to the organizers. Continue adding items until all teams have "found your rule."

• **Prewriting** - Have students fill in a graphic organizer before they write an essay, story, or steps, or as they prepare a presentation. The graphic organizer depends on the content. For example, for a compare & contrast essay, use a Venn Diagram; for writing instructions, use a Step Chart.

• **Bulletin Boards & Displays** - On the bulletin board, post the many types of organizers; highlight a specific organizer; or display students' completed organizers on any topic.

Why Use Them?

Higher-Level Thinking

Graphic organizers expand many facets of students' higher-level thinking skills include analyzing, synthesizing, evaluating, relating, and developing concepts, categorizing, sequencing, and comparing & contrasting.

Comprehension

Using graphic organizers helps students better understand the learning material. Students make content connections, and can see how the information is related.

Memory

Graphic organizers facilitate long-term retention of information. Information in organizers is presented in short, easy-to-remember visual cues rather than long cumbersome text. Students remember more of what they see than what they hear and write.

Brain-Based Learning

Our brains process and store information in a uniform fashion. We strive to make sense of information, and search for patterns and organization. Graphic organizers promote brain-compatible learning.

Multiple Intelligences

Graphic organizers strongly engage four intelligences simultaneously:

- **Verbal/Linguistic** - Students select words and phrases for their organizers
- **Logical/Mathematical** - Organizers deal with hierarchy, sequence, part/whole relationships, concept development, cycles — all logical processes.
- **Visual/Spatial** - The learning material is organized in a visual format.
- **Naturalist** - Different graphic organizers engage different facets of the naturalist intelligence, such as: categorizing, classifying, sequencing, attention to attributes, comparing & contrasting.

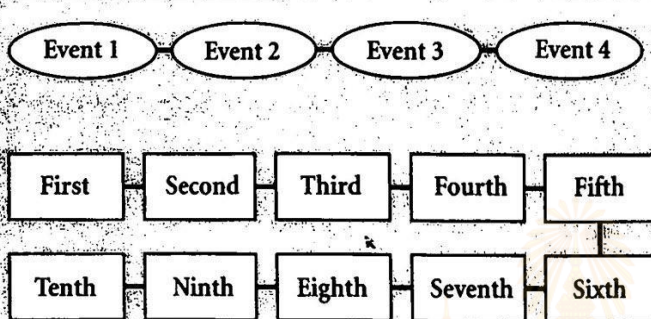
Language Learning & ESL

Information is presented visually rather than verbally which helps limited English proficient students grasp basic concepts.

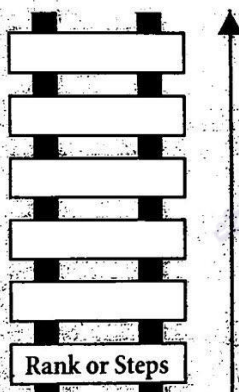
Graphic Organizers! Transform

Sequence Organizers

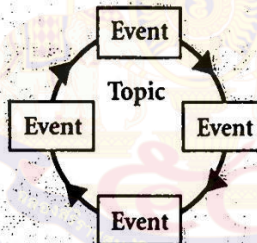
Chains



Ladder

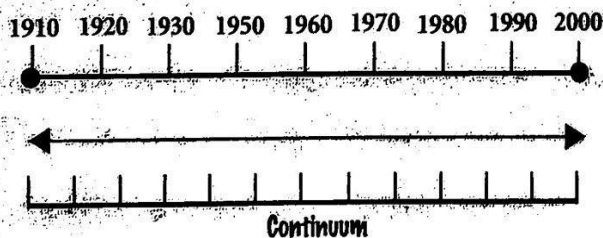


Cycle Graph



Line Graphs

Time Line & Number Line



Cartoon & Picture Strip

Picture 1	Picture 2	Picture 3	Picture 4	Picture 5

Ideas for Sequence Organizers



Mathematics

- Area, Volume
- Decimals
- Degree of Angle
- Fractions
- Length
- Money
- Number Lines
- Number of Sides
- Numerical Order
- Order of Operation
- Ordinal Sequence
- Percents
- Roman Numerals
- Steps of Problem Solving
- Time
- Weight

Language Arts

- Alphabetical Order
- Parts of a Book
- Parts of a Letter
- Parts of an Essay
- Parts of a Paragraph
- Story Plot, Sequence of Events
- Writing Directions
- Writing Instructions
- Writing Process



Social Studies

- Historical Events
- Inventions
- Presidents
- Sequence of Events
- Time Lines
- Time Periods

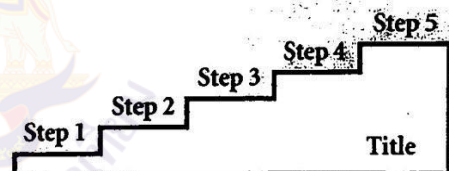


Science

- Chain of Events
- Consequences of Action
- Food Chain
- Planets from Sun
- Procedures for Experiment
- Scientific Method
- Seasonal Cycle
- Water Cycle

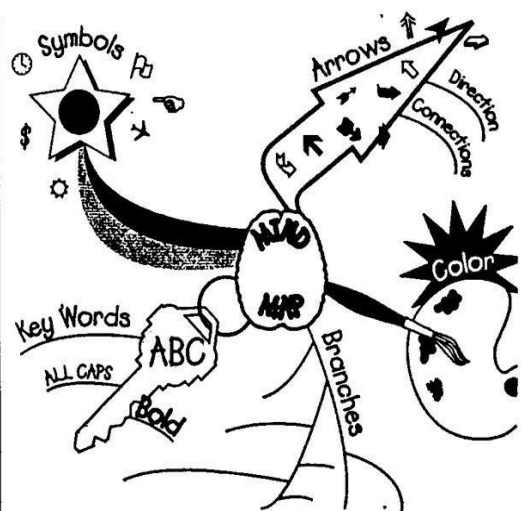


Step Chart



Concept Development

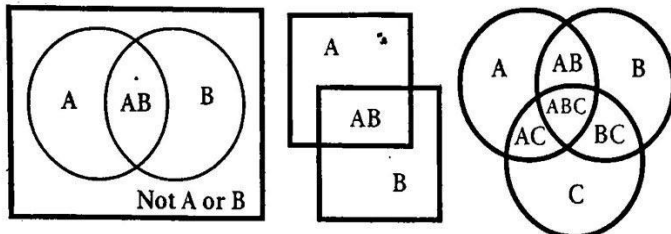
Mind Map



your class into a visual think tank!

Compare/Contrast Organizers

Venn Diagrams



Ideas for Compare/Contrast Organizers

Math

- Addition/Subtraction
- Acute/Obtuse
- Concave/Convex
- Fractions/Decimals
- Metric/ Inch-Pound
- Multiplication/Division
- Symmetrical/Asymmetrical

Language Arts

- Authors
- Book/Movie
- Business/Friendly Letter
- Characters in Same Book
- Characters in Different Books
- Fairy Tales
- Stories

Social Studies

- Articles of Confederation/Constitution
- Careers
- Cultures
- Historical Events
- Judicial/Executive/Legislative Branches
- Presidents
- State/Federal
- Wars

Science

- Animals
- Fruits/Vegetables
- Solids/Liquid/Gas
- Vitamins

Comparison Charts

Same	Different

T-Chart

Item 1	Item 2
with regard to Characteristic 1	
with regard to Characteristic 2	
with regard to Characteristic 3	

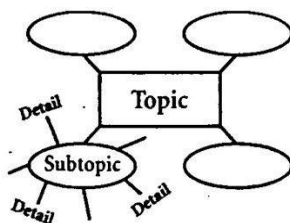
Compare or Contrast Chart

Item 1	Item 2	Item 1	Item 2
Compare		Contrast	
with regard to Characteristic 1		with regard to Characteristic 1	
with regard to Characteristic 2		with regard to Characteristic 2	
with regard to Characteristic 3		with regard to Characteristic 3	

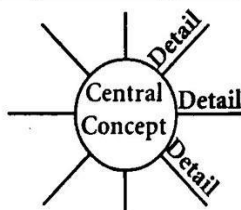
Compare & Contrast Chart

Organizers

Word Web



Concept Map



Concept Charts

Who
What
Where
When
Why

5W Chart

Looks
Tastes
Feels
Smells
Sounds

Senses Chart

Know	Wonder	Learned

Know-Wonder-Learned Chart

Ideas for Concept Development Organizers

Math

- Fractions, Decimals, Percents
- Numbers
- Operations (+, -, x, ÷)
- Patterns
- Place Value
- Probability
- Time, Money

Language Arts

- Book, Poem, Story
- Fairy Tale
- Grammar
- The Library

Science

- Animal
- Acid Rain
- Adaptation
- Dinosaurs
- Electricity
- Health
- Human Body
- Magnets
- Rainforest
- Seas
- Solar System
- Weather

Social Studies

- Career
- Culture
- Current Event
- Explorer
- Historical Event
- Mission
- Native Americans
- Neighborhood
- President
- State
- War



1 (800) WEE CO-OP

© 2001 K



More Great Graphic Organizers!

Evaluation Organizers

Evaluation Charts

P	M	I
Plus	Minus	Interesting

PMI Chart

+	-
Positive or Like or Agree	Negative or Dislike or Disagree

Plus/Minus T-Chart

Scales

Agreement Scales

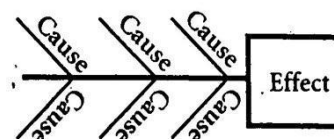


Evaluation Scale

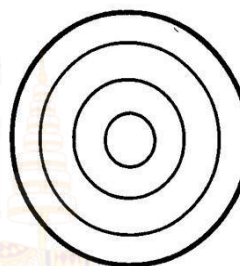


Relational Organizers

Fish Bone

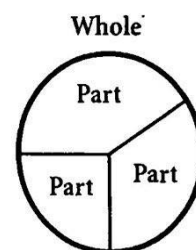


Target



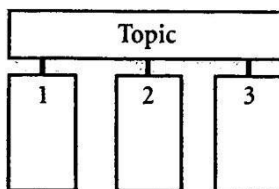
Embedded Concepts
or Objects

Pie Chart

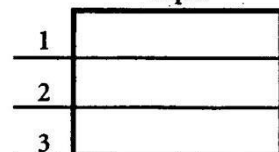


Categorize/Classify Organizers

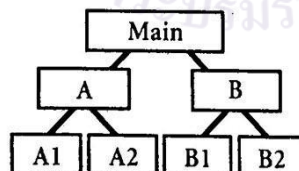
Categories



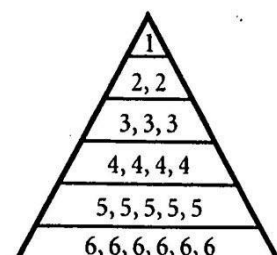
Topic



Tree



Pyramid



Hierarchical

Ideas for Categorize/Classify Organizers

- Language Arts**
- Common Nouns, Proper Nouns
 - End Marks
 - Nouns, Verbs, Adjectives, Adverbs
 - Phonetic Sounds

- Math**
- Acute/Obtuse
 - Coins
 - Factor Tree
 - Odd/Even Numbers
 - Round Up/Round Down
 - Shapes

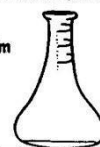


Social Studies

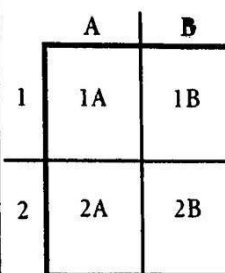
- Caste System
- Family Tree
- Military Rank
- North of, South of, East of, West of
- Social Stratification
- WWII, Vietnam War/Korean War

Science

- Birds, Mammals, Reptiles, Amphibians, Fish
- Carnivores, Herbivores, Omnivores
- Food Pyramid
- Pasta, Beans, Buttons, Nuts, Bolts, Screws
- Plants, Trees, Flowers
- Taxonomy
- Things That Walk, Fly, Swim
- Travel by Air, Land, Sea

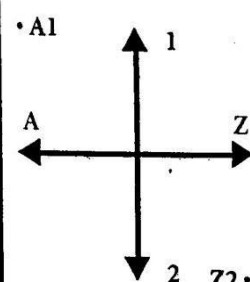


Matrix



2 x 2 Matrix

Plot



แผนผังความคิด

(Graphic Organizers)

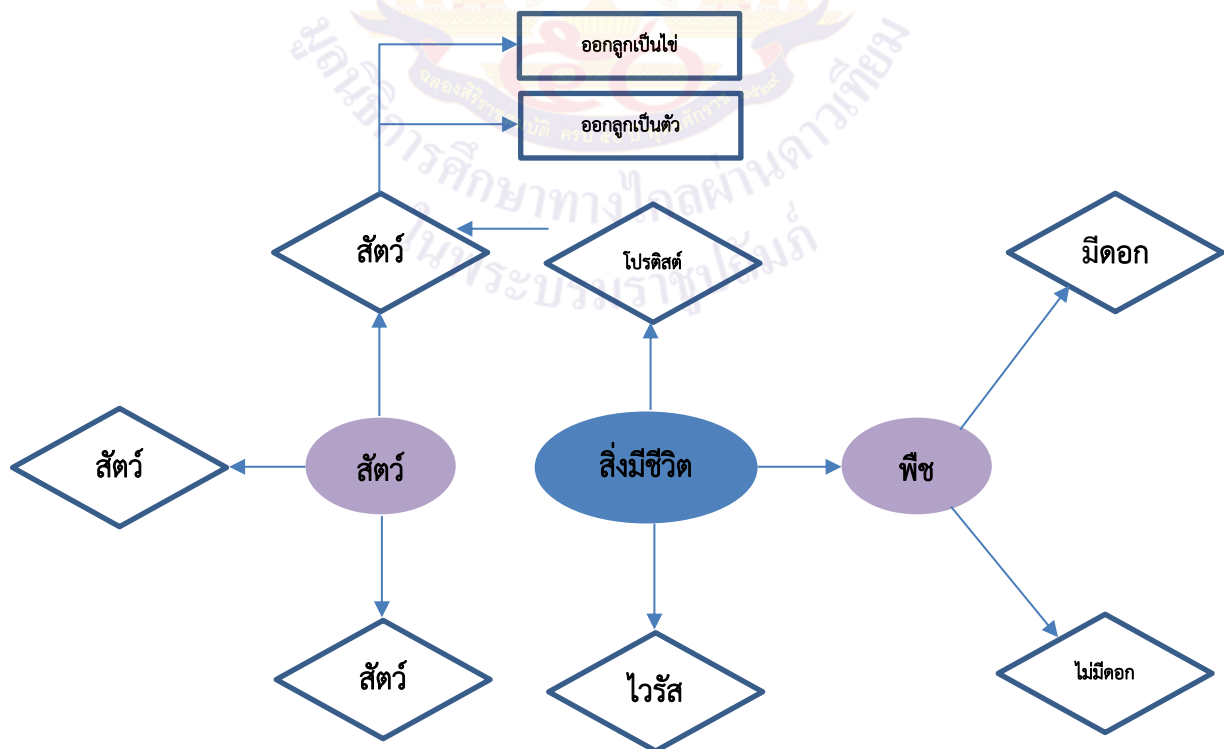


แผนผังความคิด (Graphic Organizers)

แผนผังความคิด เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรวบรวมข้อมูลหรือความรู้ จากการศึกษาค้นคว้า การอ่าน การฟัง คำบรรยาย แล้วนำข้อมูลมาจัดกลุ่ม เขียนเป็นภาพแสดงให้เห็นถึงโครงสร้างความคิด กระบวนการคิด และความสัมพันธ์ของกระบวนการคิด โดยใช้รูปภาพหรือแผนภาพ

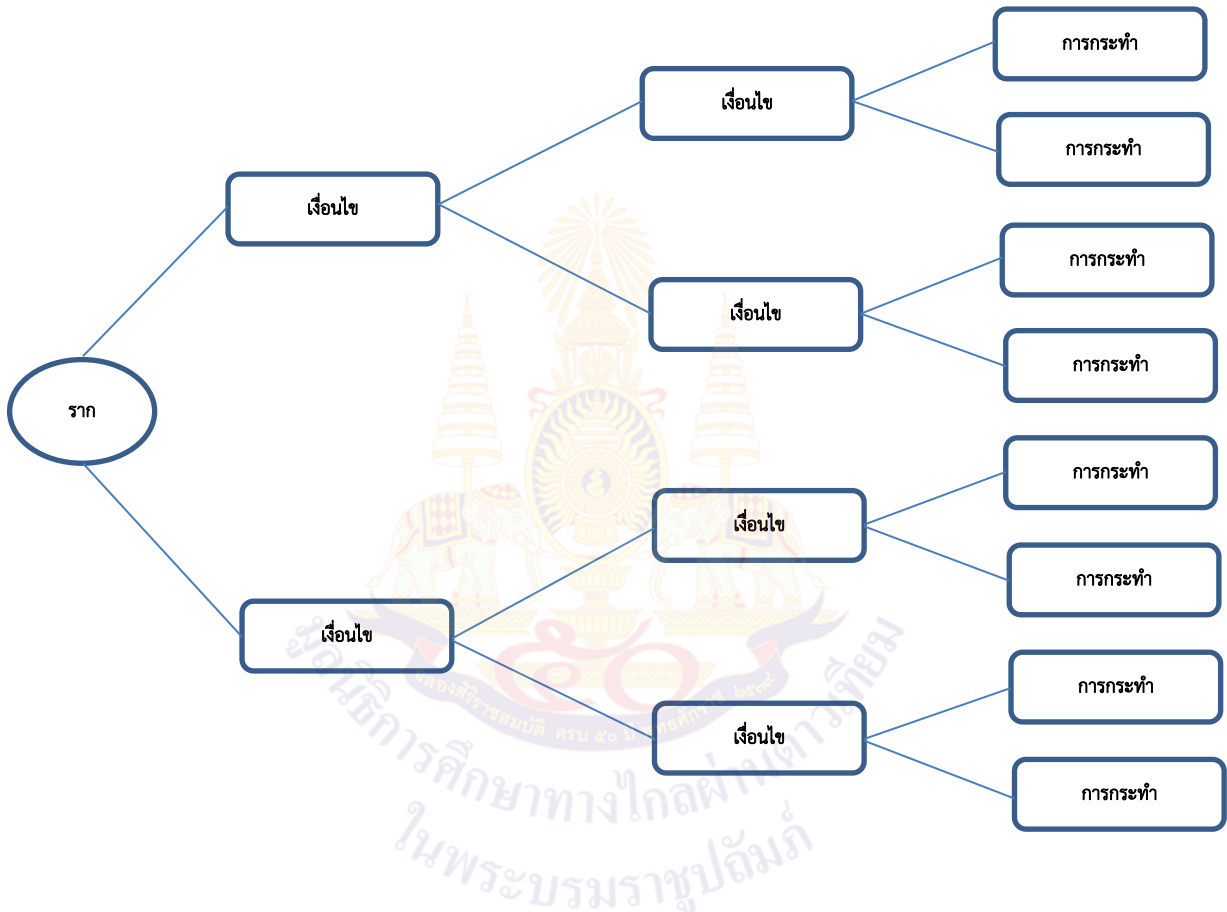
ผังความคิด (Mind Mapping)

เป็นการแสดงโครงสร้างของความสัมพันธ์ของกระบวนการคิดตั้งแต่ต้นจนจบ ช่วยให้เห็นภาพรวมของความคิดและเค้าโครงของความคิดในเรื่องที่กำลังคิด ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ของความคิด ทำได้โดยเขียนความคิดหลักไว้ตรงกลางและโยงเส้นให้สัมพันธ์กับความคิดรองความคิดย่อย และความคิดที่แยกย่อยที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันก็ขยายได้ต่อไปอีก ไม่มีทิศทางที่กำหนดแน่นอนตายตัว ดังตัวอย่างต่อไปนี้



ผังแสดงความสัมพันธ์แบบโครงสร้างต้นไม้ (Tree Structure)

ผังแสดงความสัมพันธ์แบบโครงสร้างต้นไม้ จะใช้ในการแสดงความสัมพันธ์ของเรื่องที่มีความสำคัญลดหลั่นกันเป็นลำดับจากใหญ่ไปหาจุดเล็ก ๆ รูปร่างของการเขียนจะมีโครงสร้างลักษณะคล้ายต้นไม้ที่มีกิ่งก้านหรืออาจจะมีลักษณะคล้ายแผนภูมิการบริหารองค์การวิธีการเขียนให้เริ่มต้นหัวข้อเรื่องไว้ข้างบนหรือตรงกลางแล้วลากเส้นให้เชื่อมโยงกับความคิดรวบยอดอื่น ๆ ที่มีความสำคัญรองลงไปตามลำดับ



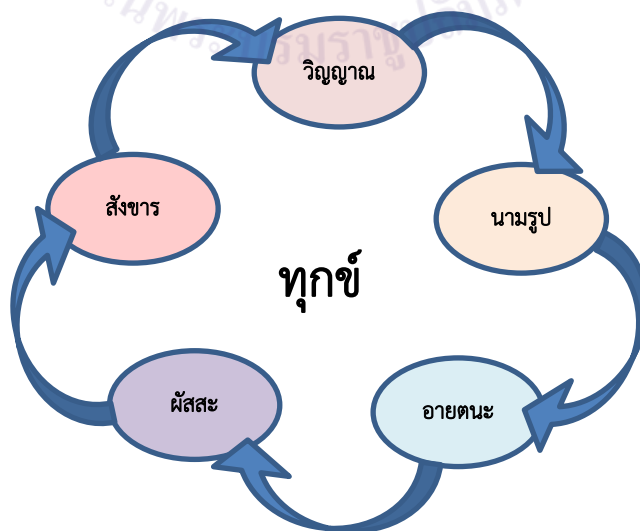
ผังรูปแบบเวนน์ (Venn Diagram)

เป็นการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของสิ่งของหรือแนวคิดตั้งแต่ ๒ สิ่งขึ้นไปว่าส่วนใดลักษณะใดที่มีความเหมือนหรือความต่างกัน เป็นการคิดแบบหาตัวร่วมในสิ่งที่เหมือนกัน ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักจำแนกความเหมือนและความต่างของสิ่งของ สถานที่ และบุคคล หรืออื่น ๆ ได้ดี โดยการเขียนเป็นแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ ดังตัวอย่างนี้



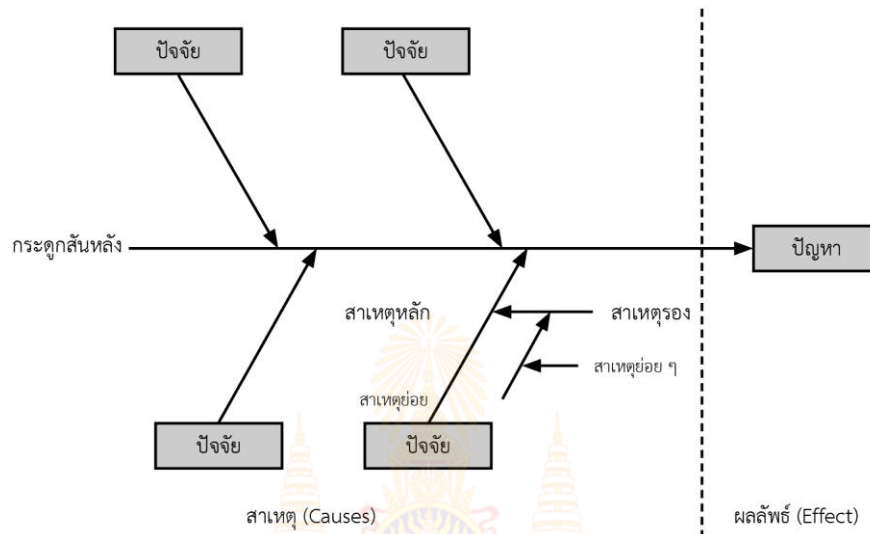
ผังความคิดแบบวงจร (The Circle)

เป็นการคิดแบบเป็นวงจรหรือวงกลม โดยในวงกลมจะไม่มีจุดเริ่มต้นหรือจุดจบเพื่อเสนอขั้นตอนต่าง ๆ ที่สัมพันธ์เรียงลำดับเป็นวงกลม ตัวอย่างเช่น



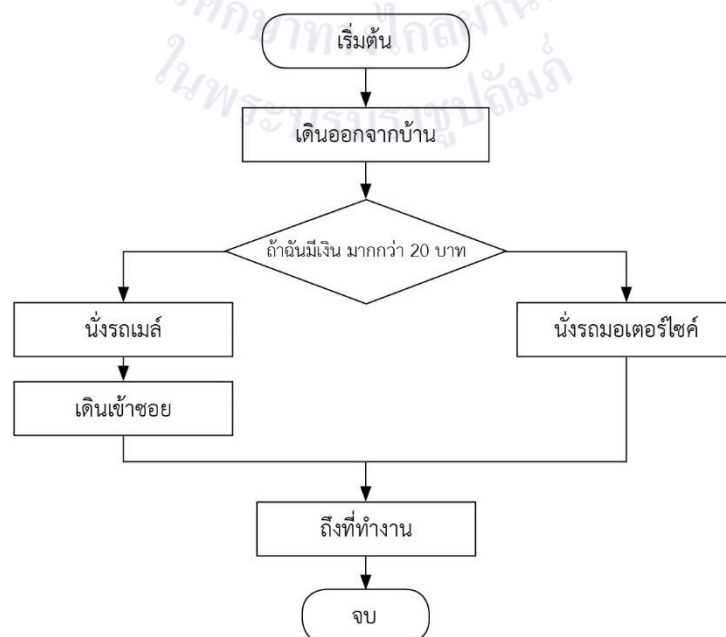
ผังก้างปลา (The Fish Bone)

เป็นการคิดหาสาเหตุของปัญหา เช่น แดงหน้าเรียนเพราะสาเหตุใด เป็นต้น การเขียนแผนผังทำได้โดยกำหนดเรื่องแล้วหาสาเหตุและผลต่าง ๆ ในแต่ละด้าน ตัวอย่างเช่น



ผังแบบลำดับขั้นตอน (Sequence Chart)

แผนผังแบบลำดับขั้นตอนเป็นแผนผังที่แสดงให้เห็นถึงสภาพการณ์หรือเนื้อหาสาระที่เป็นกระบวนการเรียงตามลำดับขั้นตอน เป็นแผนผังที่แสดงให้เห็นถึงสภาพเหตุการณ์หรือเนื้อหาสาระที่เป็นกระบวนการเรียงตามลำดับต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น



ภาคผนวก ค
แบบบันทึกการเรียนรู้
(Learning Logs)

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ฉลองสิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๕๔
ในพระบรมราชูปถัมภ์

การประเมินตนเอง (Self Reflection) และการทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)

การประเมินตนเอง/การทำบันทึกการเรียนรู้ เป็นการประเมินตนเอง/บันทึกสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากเนื้อหา บทเรียน หรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับกระบวนการที่ได้จากการเรียนรู้ของตน การประเมินตนเอง/บันทึกการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่สะท้อนการเรียนรู้ของผู้เรียนและการค้นพบปัญหาการเรียนรู้ รวมทั้งเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เรียนรู้กับประสบการณ์เดิม

แนวทางการใช้การประเมินตนเอง (Self Reflection)/การทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)

ก่อนการประเมินตนเอง/การเขียนบันทึกการเรียนรู้ ครูควรชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจความหมายของการประเมินตนเอง/บันทึกการเรียนรู้ ลักษณะของการเขียนประโยชน์ ความยาวของการบันทึกการเรียนรู้ที่เขียนในแต่ละครั้ง เกณฑ์การเขียน การกำหนดเวลาส่งบันทึกการเรียนรู้ การยกตัวอย่างของการประเมินตนเอง/บันทึกการเรียนรู้ เพื่อให้ นักเรียนวางแผนการประเมินตนเอง/การเขียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองได้ ทั้งนี้ ในครั้งแรกครูควรทำร่วมกับนักเรียนเพื่อแนะนำวิธีการเขียนแบบสะท้อนคิด

การประเมินตนเอง/การเขียนบันทึกการเรียนรู้ในระยะเริ่มต้น ควรให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับเนื้อหาที่เรียนเพราะสามารถเขียนได้ง่ายกว่า จะทำให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการเขียนบันทึกการเรียนรู้

การให้ผลสะท้อนกลับของครูต่อนักเรียนควรทำด้วยความเต็มใจ ครูอ่านบันทึกการเรียนรู้ แล้วพูดหรือเขียนตอบกลับไปบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนในทันที สิ่งที่ครูตอบกลับควรเป็นการแนะนำแนวทางการให้ความคิดเห็นการให้กำลังใจ การชมเชย หรือตอบกลับปัญหาที่ผู้เรียนถาม รวมไปถึงการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้มีการคิดเพื่อตอบกลับมายังผู้สอน หากครูมีเวลา ควรอ่านบันทึกการเรียนรู้และตอบกลับในชั้นเรียน และควรอ่านสิ่งที่นักเรียนบันทึกพร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ เสนอแนะในเชิงบวกและสร้างสรรค์

การให้ผลสะท้อนกลับของครูต่อนักเรียนควรทำด้วยความเต็มใจ ครูอ่านบันทึกการเรียนรู้แล้วพูดหรือเขียนตอบกลับไปบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนในทันที สิ่งที่ครูตอบกลับควรเป็นการแนะนำแนวทางการให้ความคิดเห็น การให้กำลังใจ การชมเชย หรือการตอบกลับปัญหาที่ผู้เรียนถาม รวมไปถึงการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้มีการคิดเพื่อตอบกลับมายังผู้สอน หากครูมีเวลาควรอ่านบันทึกการเรียนรู้และตอบกลับในชั้นเรียน และควรอ่านสิ่งที่นักเรียนบันทึกพร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ เสนอแนะในเชิงบวกและสร้างสรรค์

การประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคน โดยการประเมินตนเอง (Self Reflection)/การทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning logs) เพื่อเปิดโอกาสได้สะท้อนคิดสิ่งที่เรียนรู้ทั้งที่ทำได้ดีและยังต้องพัฒนา โดยให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเองหลังจบการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ และทำแบบบันทึกการเรียนรู้ในช่วงกลางภาคเรียนและปลายภาคเรียน โดยครูเติมประเด็นสำคัญที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้หรือหัวเรื่องของแต่ละวิชาให้ได้ประเมินตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้ครูนำข้อมูลจากแบบบันทึกเพื่อพัฒนาการสอนของตนเองและช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลต่อไป



ชื่อ : _____	วัน เดือน ปี _____
หน่วยการเรียนรู้ที่ _____ เรื่อง _____	

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ค่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
	☆☆☆☆☆
	☆☆☆☆☆
	☆☆☆☆☆
	☆☆☆☆☆
	☆☆☆☆☆

*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่ต้องการให้นักเรียนประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆	จำนวน.....	☆☆	จำนวน.....
☆☆☆	จำนวน.....	☆☆☆☆	จำนวน.....
☆☆☆☆☆	จำนวน.....		

สรุป : วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก



ชื่อ : _____	วัน เดือน ปี _____
หน่วยการเรียนรู้ที่ _____ เรื่อง _____	

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ค่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
	☆☆☆☆☆
	☆☆☆☆☆
	☆☆☆☆☆
	☆☆☆☆☆
	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆	จำนวน.....	☆☆	จำนวน.....
☆☆☆	จำนวน.....	☆☆☆☆	จำนวน.....
☆☆☆☆☆	จำนวน.....		

สรุป : วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก

๓. กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ที่นักเรียนวางแผนจะทำเพื่อพัฒนาการเรียนในครั้งต่อไป (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____



ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ _____ เรื่อง _____

๑. ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความสามารถของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมิน
เหล่านี้ ระดับความสามารถ : ดีมาก ค่อนข้างดี ดี พอใช้ ปรับปรุง

ที่	รายการ	ระดับความสามารถ				
		ดีมาก	ค่อนข้างดี	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
๑						
๒						
๓						
๔						
๕						

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

.....

.....

.....

๓. สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

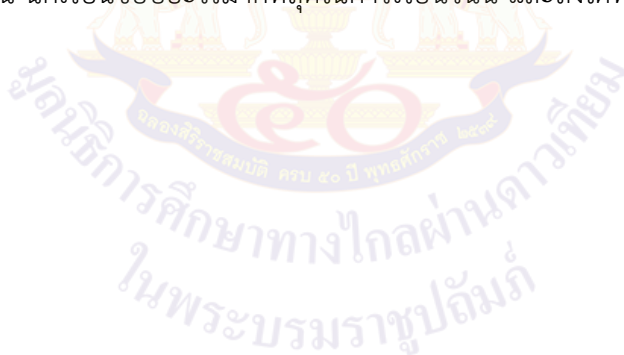
.....

.....

.....

ถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูปลายทาง

๑. การเข้าสู่บทเรียนช่วยให้นักเรียนของฉันกระตือรือร้น กับบทเรียนที่จะเรียนต่อไปหรือไม่ เพียงใด
ฉันมีบทบาทในการช่วยให้นักเรียนเห็นความเชื่อมโยงกับบทเรียนหรือไม่ อย่างไร
๒. วันนี้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมกับการเรียนรู้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด
ในบทเรียนต่อไป ฉันควรจะทำอย่างไร 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. ในชั่วโมงนี้มีส่วนดี ๆ อะไรบ้างที่เกิดขึ้น และมีเรื่องใดที่ฉันรู้สึกว่าเป็นไปตามความคาดหวัง
๙. สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการจัดการเรียนรู้ในวันนี้
๑๐. ตามความรู้สึกของฉัน นักเรียนชอบอะไรมากที่สุดในการเรียนวันนี้ และสิ่งใดที่นักเรียนยังตอบสนองไม่ดีพอ



คณะผู้จัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา

คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ (ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๑)

ที่ปรึกษามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

พลเอกดาวพงษ์ รัตนสุวรรณ	ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์ นราพร จันทร์โอชา	รองประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ พูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ

นายสมเกียรติ ชอบผล	ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ
นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ	ข้าราชการบำนาญ อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงศึกษาธิการ

ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

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

ที่ปรึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้บูรณาการ

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางนิรมล ตูจินดา	ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาหลักสูตรและการเรียนรู้	
นางฉวี ฌ ตะกั่วทุ่ง	ข้าราชการบำนาญ สพป.พังงา	
๑. นางฉวี ฌ ตะกั่วทุ่ง	ข้าราชการบำนาญ	ประธาน
๒. นายปรีชา เดือนนิล	ข้าราชการบำนาญ	สพป.สกลนคร เขต ๓
๓. นางสาวจงรักษ์ รัตนวิฑูรย์	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. นางนิติพร ศรีโนนยาง	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๘. นายศักดิ์พงษ์ วรรณวาส	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๙. นายปริญญา อุปลา	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๐. นางสาวพลอยนภัส ทศนพงษ์	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๑. นางสาวสุรัชดา ภูริพา	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพุทธรักษา	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๒. นางรัตนภรณ์ คำฝู	ครูโรงเรียนนาจานกล้วยน้อย	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๓. นางสาวปาริชาติ บุขงศ์	ครูโรงเรียนบ้านห้วยหินลาด	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๔. นางสาวยุวะธิดา ไตรธรรม	ครูโรงเรียนบ้านห้วยหินลาด	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๕. นางวานิตย์ ธานี	ครูโรงเรียนบ้านหนองฮีหนองแคน	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๖. นางสาวนันทพัทธ์ ศุภธีรารักษ์	ครูโรงเรียนบ้านโนนบ่อหวายดินดำ	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๗. นางสาวเรือนเพชร กิตติพิมานชัย	ครูโรงเรียนดอนมดแดง (บ้านดงบัง)	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๘. นายศิริ ไชยซ่อฟ้า	ครูโรงเรียนแสนทองวิทยา	สพป.น่าน เขต ๒
๑๙. นางจินตนา ไชยซ่อฟ้า	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. นางสาวมณีนรัตน์ บุญเต็ม	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านลำทองกลาง	สพป.พังงา
๒๖. นางสาวอุทัยวรรณ ทับทิมทองสุข	รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนิโครธาราม	สพป.พังงา
๒๗. นางสาวปัญจณี อัยฉั่ง	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนิโครธคุณากร	สพป.พังงา
๒๘. นางสาววนิดา หินน้อย	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านย่านสะบ้า	สพป.พังงา

๒๙. นางสาววินัสรา ณ ตะกั่วทุ่ง	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางจัน	สพป.พังงา
๓๐. นางลัดดา สุขศรี	ครูโรงเรียนบ้านโคกเจริญ	สพป.พังงา
๓๑. นายสมชาย นาวิว่อง	ครูโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว	สพป.พังงา
๓๒. นายอิสรอนันท์ ชนะภัย	ครูโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว	สพป.พังงา
๓๓. นายภูริทัต ลิ้มจุ้มอ	ครูโรงเรียนบ้านทุ่งเจดีย์	สพป.พังงา
๓๔. นางสาวเสาวณี โบบทอง	ครูโรงเรียนอนุบาลพังงา	สพป.พังงา
๓๕. นายเบญจพล ตีบขัน	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านน้ำหิน	สพป.น่าน เขต ๒
๓๖. นางสาวรุ่ง ตีบขัน	ครูโรงเรียนบ้านดอน(ศรีเสริมกสิกร)	สพป.น่าน เขต ๒
๓๗. นายสมศักดิ์ สุทธการ	ครูโรงเรียนชุมชนรัชดาภิเษกที่ ๑๑๕	สพป.น่าน เขต ๒
๓๘. นางเทียมจิต หาญยุทธ	ครูโรงเรียนชุมชนศิลาเพชร	สพป.น่าน เขต ๒
๓๙. นายนันทชัย แอบู	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว	สพป.พังงา
๔๐. นางฉัตรชนก พิงถิ่น	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านน้ำจืด	สพป.พังงา
๔๑. นายอนันต์ หาญจิตร	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านย่าหมี	สพป.พังงา
๔๒. นายเจษฎา อนันตศรี	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านท่าเขา	สพป.พังงา
๔๓. นายไกรศร ไชยเทพ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปกปุย	สพป.พังงา
๔๔. นางสาวสุทิสรา 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 กุลธรรวิโรจน	ครูโรงเรียนอนุบาลสกลนคร	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๑. นางสาวดารุณี มุงคุณ	ครูโรงเรียนบ้านชมภูพาน	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๒. นายพิพัฒน์ สอนสมนึก	ครูโรงเรียนศรีบุญเรืองวิทยาการ	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๓. นางจินดา ก่อบุญ	ครูโรงเรียนบ้านบะนงกา	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๔. นางสาววรารภรณ์ เขตโสภา	ครูโรงเรียนบ้านกุดเรือคำ	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๕. นางทิพย์สุดา ธิศรี	ครูโรงเรียนบ่อแก้วดงมะไฟมิตรภาพที่ ๘๑ (พระเทพญาณวิศิษฐ์ “ชัยทวี” อุปถัมภ์)	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๖. นางปิยาภรณ์ พละศักดิ์	ครูโรงเรียนบ่อแก้วดงมะไฟมิตรภาพที่ ๘๑ (พระเทพญาณวิศิษฐ์ “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	ครูโรงเรียนบ้านดอนราษฎร์ดำรงวิทย์	สพป.สกลนคร เขต ๑
๖๐. นายอดุลศักดิ์ ศรีวิชัย	ศึกษานิเทศก์ สพป.อุบลราชธานี เขต ๑	เลขานุการ
๖๑. นายบรรพต แสนสุวรรณ	ศึกษานิเทศก์ สพป.สกลนคร เขต ๑	ผู้ช่วยเลขานุการ
๖๒. นางสาวสุพรรณนิการ์ 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 ฟูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์เฉลียวศรี พิบูลชล	คณะกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นายอัมพร พินะสา	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายกวิทร์เกียรติ นนท์พละ	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาวรัตนา แสงบัวเผื่อน	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางผาณิต ทวีศักดิ์	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาการเรียนรู้ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คณะกรรมการดำเนินงาน

รองศาสตราจารย์เฉลียวศรี พิบูลชล	ประธานคณะกรรมการกรรมการบริหาร คณะกรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ	รองประธานคณะกรรมการ
ผู้ช่วยเลขาธิการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวกุศลีน มุสิกกุล	คณะกรรมการ
คณะกรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
รองศาสตราจารย์สนธิดา เกษรวงศ์	คณะกรรมการ
เจ้าหน้าที่สบทบ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางราตรี ศรีไพรวรรณ	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางวิภา แจ่มฤทธิ์	คณะกรรมการ
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ ฝ่ายประถมศึกษา โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางวิภา ตัณฑุลพงษ์	คณะกรรมการและเลขานุการ
รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	

**คณะทำงานปรับปรุงคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ ๖๐ พรรษา และชุดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนักเรียน
ระดับประถมศึกษา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)**

๑. นายไพฑูรย์ อ่อนน้อม	ครู โรงเรียนอนุบาลสิงห์บุรี	สพป.สิงห์บุรี
๒. นางสาวลัดดาวัลย์ เตจ๊ะ	ครู โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์	สำนักงานบริหารงานการศึกษาพิเศษ
๓. นางสาวเอื้องฟ้า สุขเมือง	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
๔. นางสาวภัทรวรรณ เหมี่ยมสุวรรณ	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
๕. นางสาวจุฬิพร จุฑพันธ์	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
๖. นางสาวสุจิตรา บุญธรรม	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
๗. นางสาวกรรณิกา เพชรศรี	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
๘. นางสาวปญญาญา ประจัญบาน	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	

**คณะทำงานตรวจและแก้ไขคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ ๖๐ พรรษา และชุดกิจกรรมการเรียนรู้
สำหรับนักเรียน ระดับประถมศึกษา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)**

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

**คณะทำงานตรวจ/บรรณาธิการิกคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ ๖๐ พรรษา และชุดกิจกรรมการเรียนรู้
สำหรับนักเรียน ระดับประถมศึกษา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)**

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



โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เอลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

