

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่



(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ภาควิชาที่ ๑ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๒ ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้

จุดประสงค์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน เพื่อให้ นักเรียนปลายทางได้ศึกษา/ทบทวน เอกสารใบความรู้ ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และใช้ในการฝึกทักษะ /ปฏิบัติงานจากใบงาน หรือแบบฝึกหัด ของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และประเมินตนเองตามตัวชี้วัดและ สาระการเรียนรู้ นั้น ๆ ทุกท้ายหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อครูปลายทางได้ตรวจผลการทำใบงานในรายชั่วโมง สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และประมวลผลการประเมินตนเองของนักเรียนทุกหน่วยการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมและจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล อันจะเกิดประสิทธิผลนำไปสู่การพัฒนา คุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ก
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑	
สารบัญ	๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ตัวเรา	๑
ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายนอก	๒
ใบงานที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายนอก	๓
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน	๔
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน	๕
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง หูของฉัน	๖
ใบงานที่ ๓ เรื่อง หูของฉัน	๗
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน	๘
ใบงานที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน	๙
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ	๑๐
ใบงานที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ	๑๑
ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (๑)	๑๒
ใบงานที่ ๖ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (๑)	๑๓
ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (๒)	๑๔
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง ตัวของฉันนั้นมี ...	๑๕
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ตัวเรา	๑๖
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)	๑๗
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว	๑๘
ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง ครอบครัวของฉัน	๑๙
ใบงานที่ ๗ เรื่อง ครอบครัวของฉัน	๒๐
ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ลำดับเครือญาติ	๒๑
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง ลำดับเครือญาติ	๒๒
ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	๒๓
ใบงานที่ ๙ เรื่อง หน้าที่ของเด็กดี	๒๔
ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ความรัก ความผูกพันของครอบครัว	๒๕
ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง ความรัก ความผูกพันของครอบครัว	๒๖
ใบความรู้ที่ ๑๓ เรื่อง อาชีพในฝัน	๒๗
ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง อาชีพในฝัน	๒๘
ใบความรู้ที่ ๑๔ เรื่อง จุดเด่นในตัวฉัน	๒๙
ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง จุดเด่นในตัวฉัน	๓๐
ใบความรู้ที่ ๑๕ เรื่อง สิ่งที่ฉันจะพัฒนา	๓๑

	หน้า
ใบความรู้ที่ ๑๖ เรื่อง เรื่องราวที่สดแสนประทับใจของฉัน	๓๒
ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง เรื่องราวที่สดแสนประทับใจของฉัน	๓๓
ใบความรู้ที่ ๑๗ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง	๓๔
ใบงานที่ ๑๔ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง	๓๕
ใบความรู้ที่ ๑๘ เรื่อง ความแตกต่างระหว่างเพศ	๓๖
ใบงานที่ ๑๕ เรื่อง ความแตกต่างระหว่างเพศ	๓๗
ใบความรู้ที่ ๑๙ เรื่อง เธอและฉัน เราเพื่อนกัน	๓๘
ใบงานที่ ๑๖ เรื่อง เธอและฉัน เราเพื่อนกัน	๓๙
ใบความรู้ที่ ๒๐ เรื่อง คนสำคัญในชีวิต	๔๐
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว	๔๑
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)	๔๒



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ตัวเรา

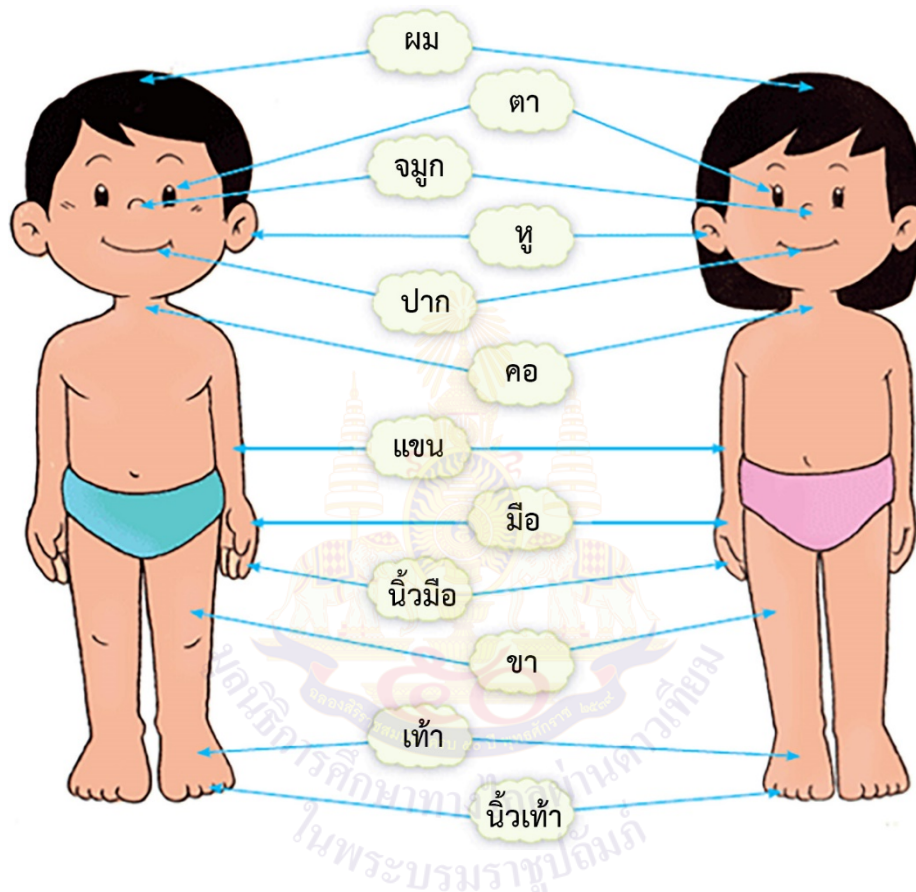


ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายนอก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายนอก

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



อวัยวะภายนอก เป็นอวัยวะที่เราสามารถมองเห็น
และสัมผัสได้ อยู่ภายนอกร่างกาย ซึ่งร่างกายของเรา
จำเป็นต้องใช้อวัยวะภายนอกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
และใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ใบงานที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายนอก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายนอก

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพอวัยวะภายนอก โดยสังเกตอวัยวะภายนอกส่วนต่าง ๆ
จากร่างกายของตนเอง พร้อมระบายสีให้สวยงาม

ดวงตา

คิ้ว

เส้นผม

หู

จมูก

ปาก

แขน

มือ

ขา

เท้า

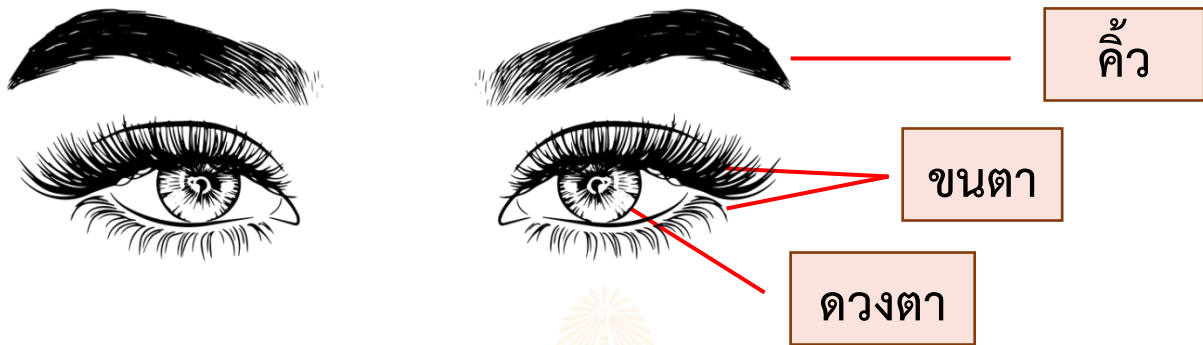
ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ดวงตา มี ๒ ข้าง มีตาขาวและตาดำ ที่ขอบตาบน
และขอบตาล่างมีขนตาเป็นเส้นๆ



ดวงตาทำหน้าที่มองเห็นสิ่งต่างๆ

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ดวงตาของฉัน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพสิ่งที่เป็นอันตรายต่อดวงตา พร้อมระบายสีภาพให้สวยงาม



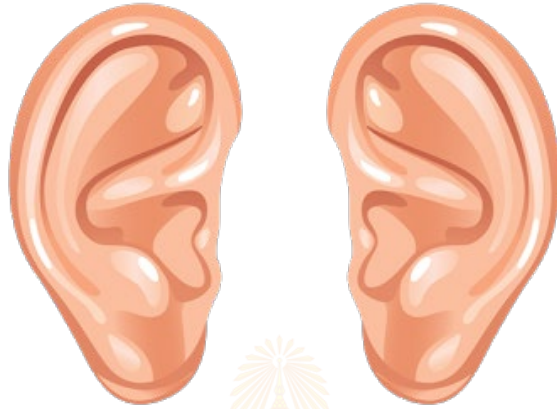
ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง หูของฉัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง หูของฉัน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



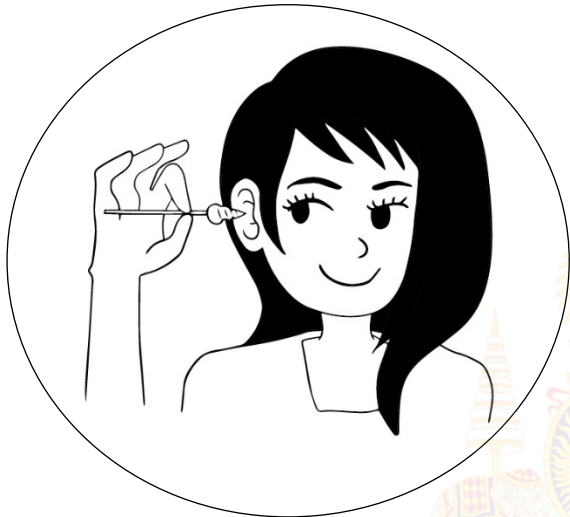
หู มี ๒ ข้าง อยู่ข้างศีรษะ
ด้านซ้าย ๑ ข้าง และขวา ๑ ข้าง



หูมีหน้าที่ในการฟังเสียงต่าง ๆ

ใบงานที่ ๓ เรื่อง หูของฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง หูของฉัน
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนกากบาทลงบนภาพที่เป็นพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อหู



ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



จมูก มีรูปร่างคล้ายชมพู
อยู่กลางใบหน้า



จมูก มีหน้าที่หายใจและดมกลิ่นต่าง ๆ

ใบงานที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอันตรายต่อจมูก พร้อมระบายสีให้สวยงาม



ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เส้นผม เป็นอวัยวะที่ปกคลุมผิวศีรษะ
ช่วยให้ความอบอุ่นป้องกันความร้อนและ
ความเย็นให้กับหนังศีรษะ



ผิวหนัง เป็นแผ่นหนังห่อหุ้มทั่วร่างกาย



มือและนิ้วมือ
เป็นส่วนที่ยื่นออกมา
จากปลายแขน มี ๒ ข้าง



เท้า เป็นส่วนที่อยู่ล่างสุดของร่างกาย
มี ๒ ข้าง มีนิ้วเท้าข้างละ ๕ นิ้ว

เล็บ เป็นส่วนที่แข็ง
อยู่ปลายสุดของนิ้วมือ และนิ้วเท้า

ใบงานที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้าและเล็บ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการปฏิบัติตนในการดูแล้วยะภายนอกดังต่อไปนี้ พร้อมระบายสีให้สวยงาม

**ภาพศีรษะและ
เส้นผม**

**ภาพมือ
และเล็บ**

➔

➔

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่นักเรียนเคยปฏิบัติ

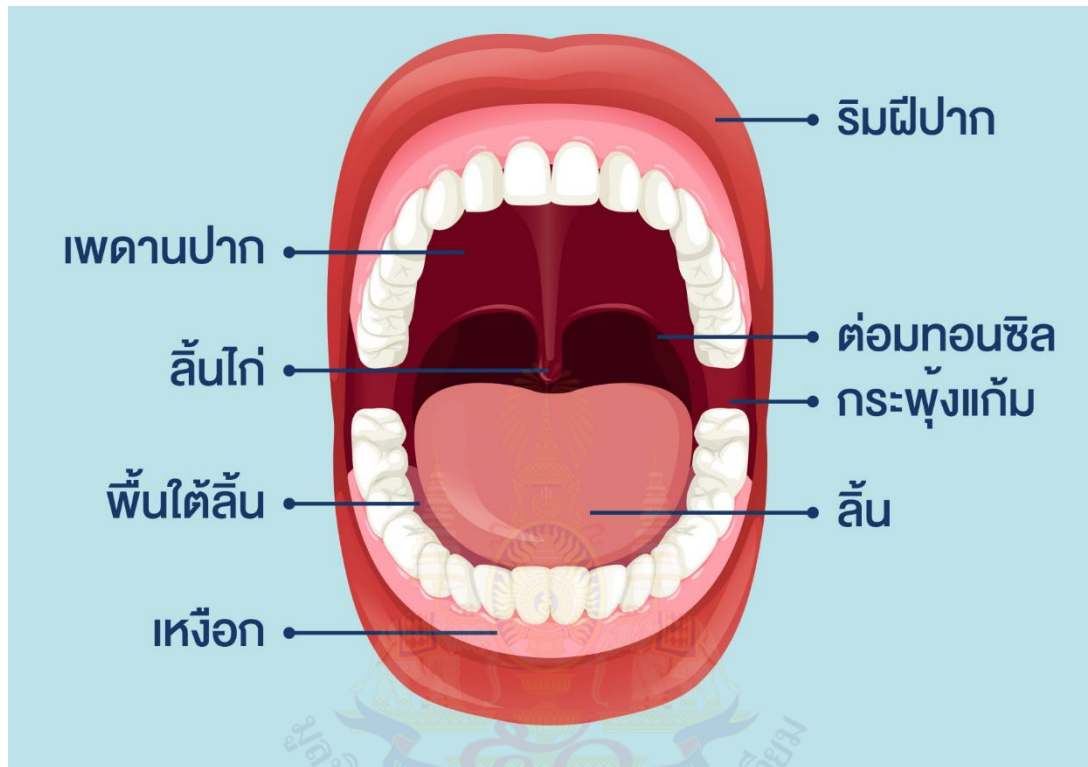
- ☐ ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
- ☐ ฉันตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ☐ ฉันอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- ☐ ฉันสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง เส้นผมของฉันสะอาดและไม่มีเหา

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (๑)

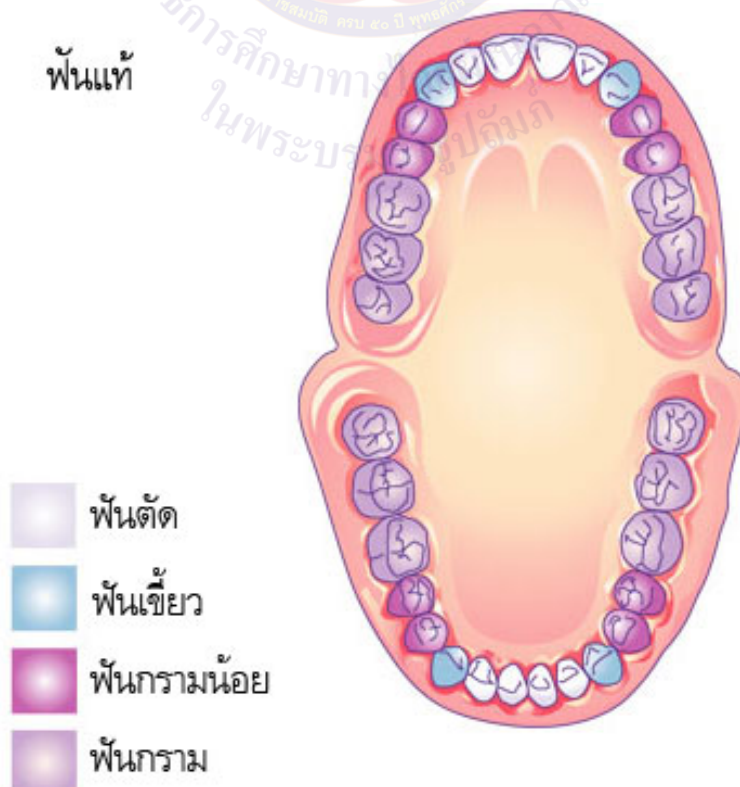
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (๑)

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ฟันแท้



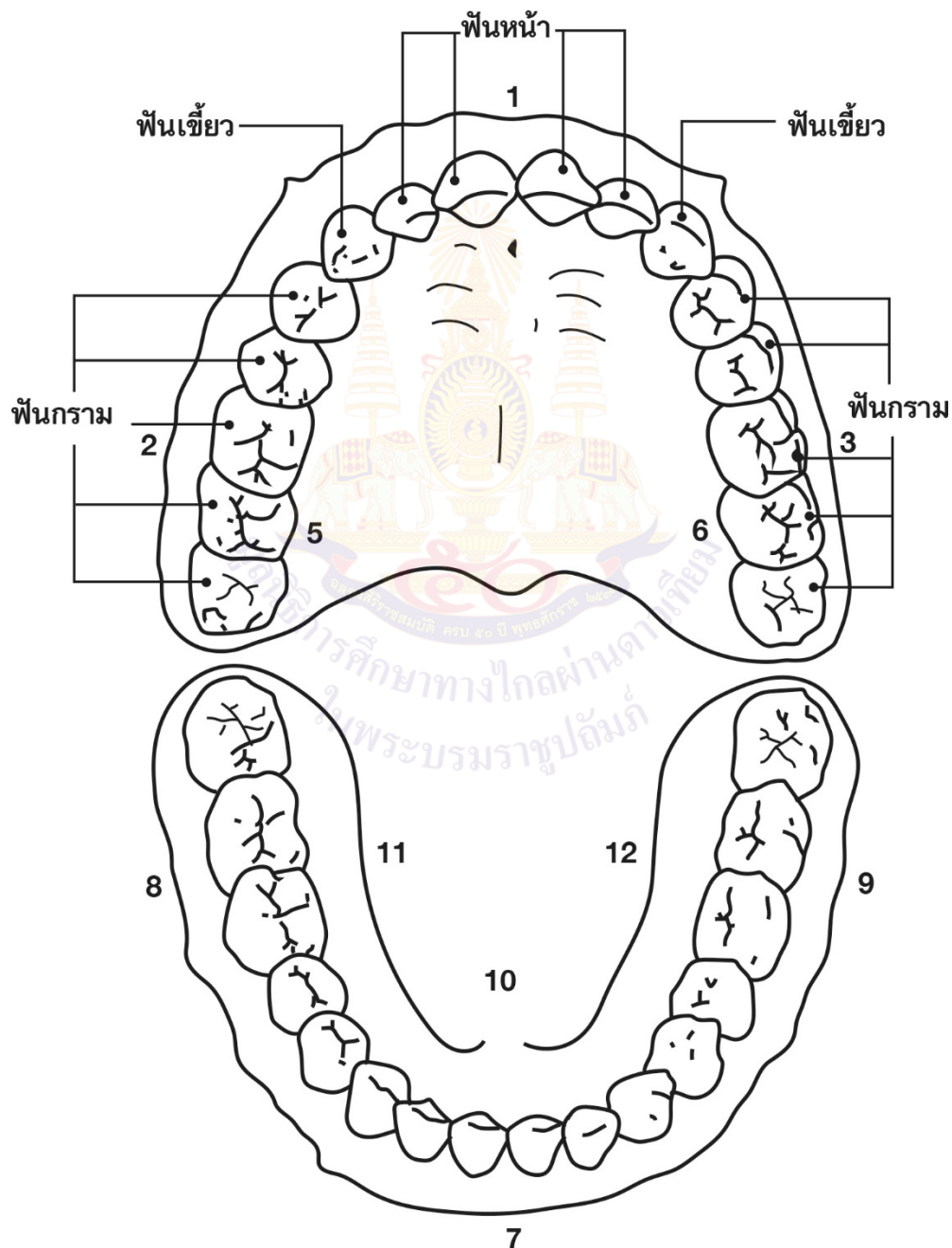
ใบงานที่ ๖ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (๑)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (๑)

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนส่องกระจกสังเกตภายในช่องปากของตนเอง แล้วใช้สีระบายบริเวณที่ฟันผุ หรือฟันที่นักเรียนไม่มีให้กากบาทลงบนฟันนั้น

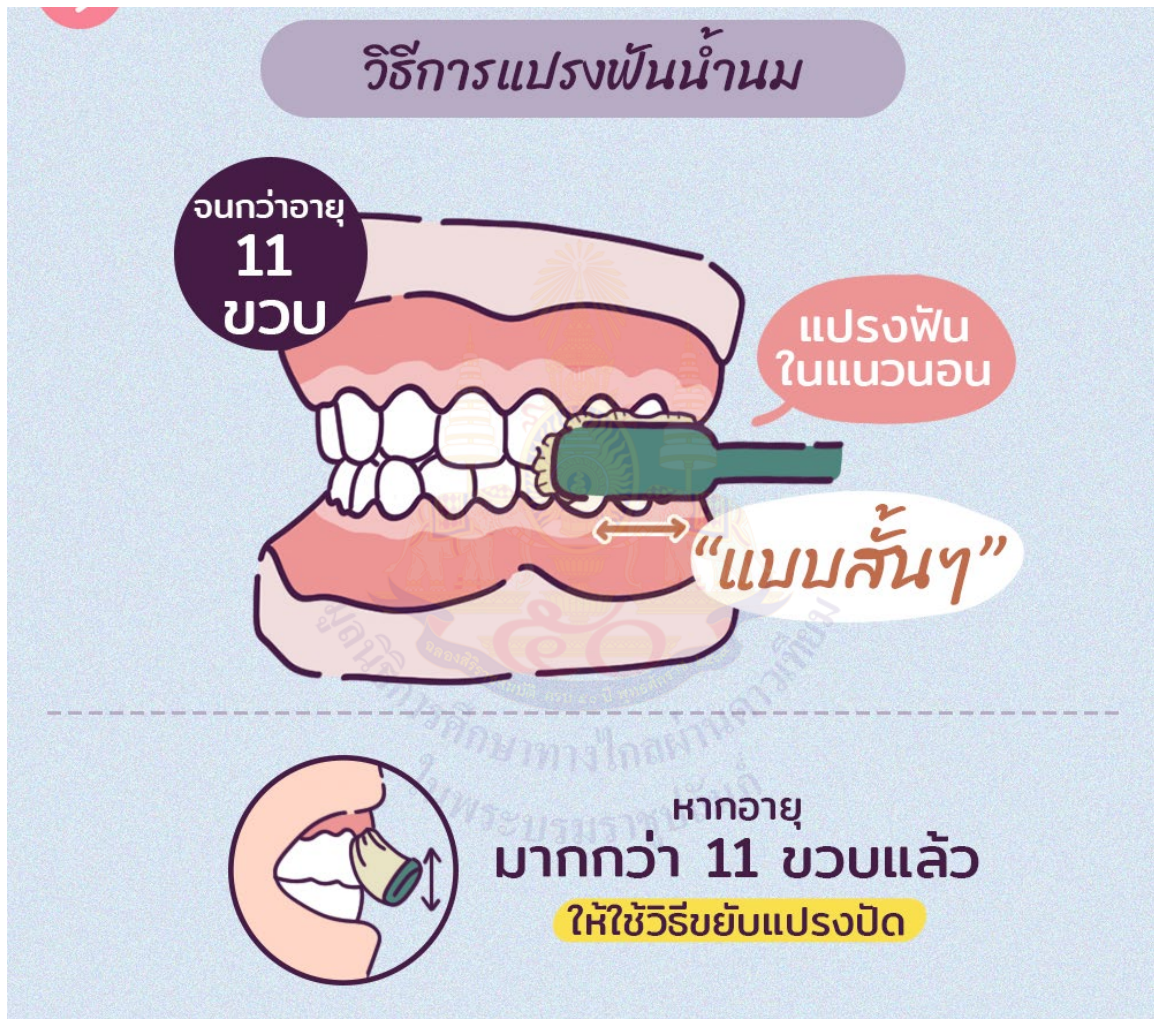


ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (๒)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (๒)

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง ตัวของฉันทันมี ...

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ตัวของฉันทันมี ...

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



อวัยวะภายนอกมีลักษณะและหน้าที่ที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิต นักเรียนต้องดูแลรักษาให้ถูกสุขลักษณะเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน



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

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้
 เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

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

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	☆☆☆☆☆
อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

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

สรุป: วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก



บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

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



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

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



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

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



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

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

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ชีวิตและครอบครัว



ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง ครอบครัวของฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวของฉัน
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ครอบครัว ประกอบด้วยสมาชิกในครอบครัว
ที่อาศัยอยู่ร่วมกัน



ครอบครัวจะมีความสุข
สมาชิกในครอบครัวต้อง
มีความรักใคร่กัน
สามัคคีกัน

ใบงานที่ ๗ เรื่อง ครอบครัวของฉัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวของฉัน

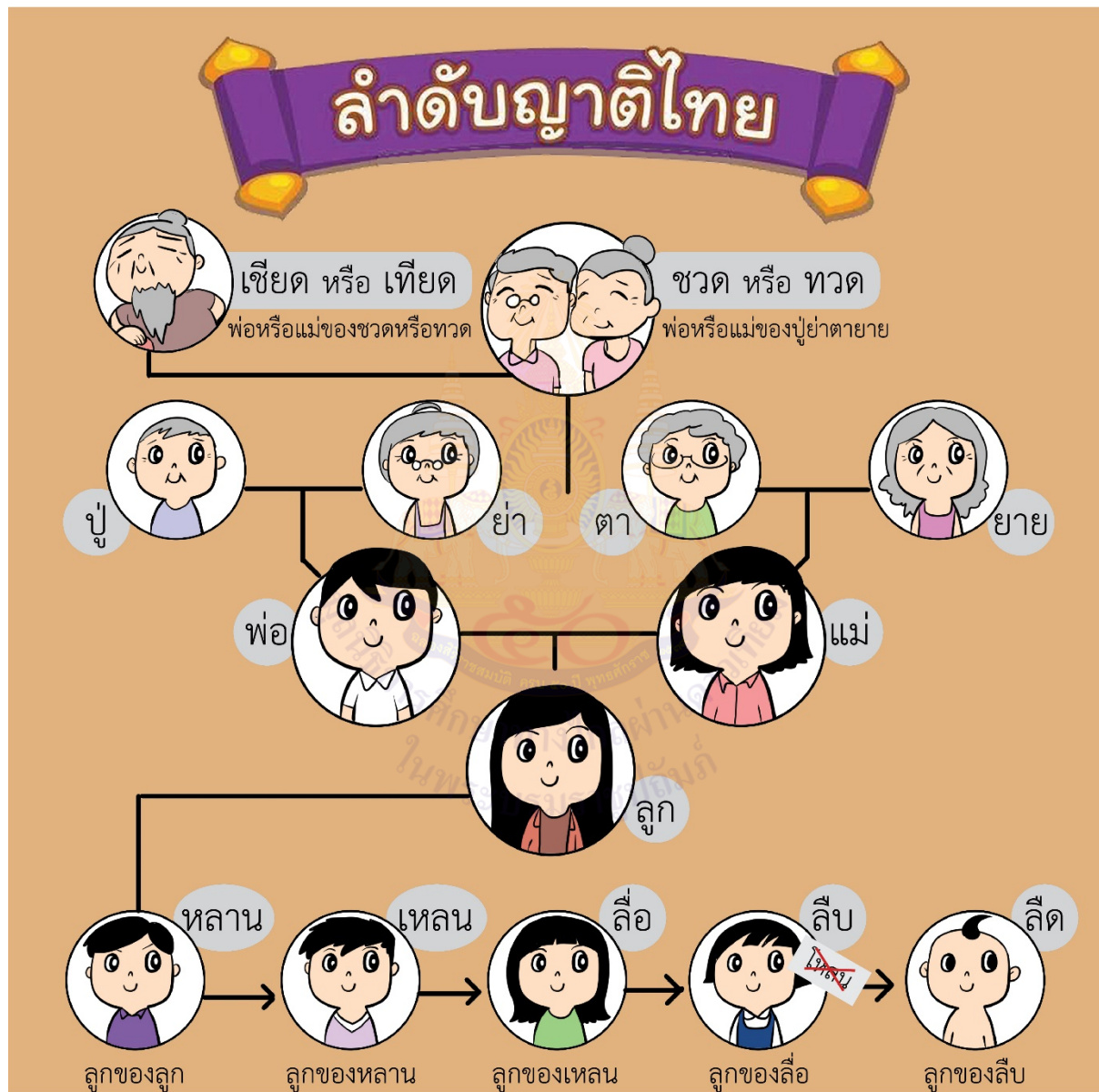
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพสมาชิกในครอบครัวของตนเองพร้อมระบายสีให้สวยงาม และระบุสมาชิกในครอบครัวของตนเอง



ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ลำดับเครือญาติ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลำดับเครือญาติ
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ใบงานที่ ๘ เรื่อง ลำดับเครือญาติ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลำดับเครือญาติ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพหรือนำภาพถ่ายสมาชิกในครอบครัวลงในแผนผังต้นไม้ แล้วอธิบายถึงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวและความภูมิใจในครอบครัวของตนเอง



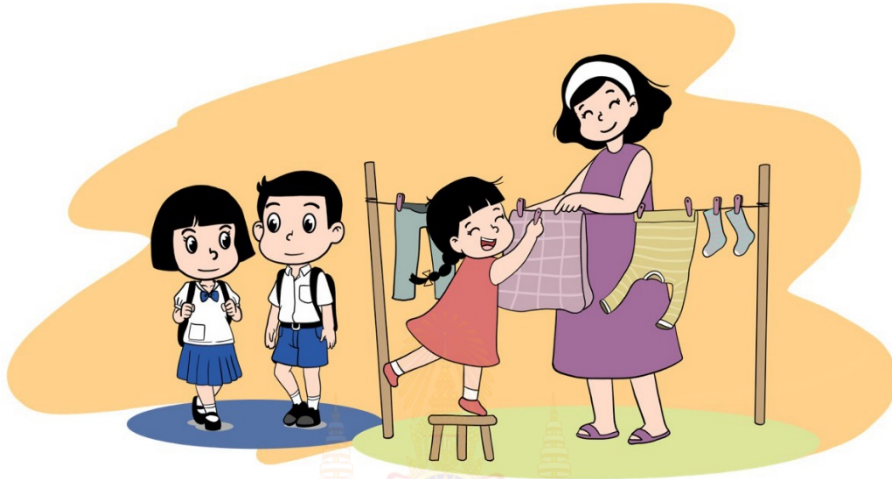
ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



หน้าที่ของตนเอง คือ การปฏิบัติหน้าที่ที่ตนเองได้รับมอบหมาย
ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน และการปฏิบัติตนให้เป็นเด็กดี

การปฏิบัติตนเป็นเด็กดีของครอบครัว

๑. เคารพเชื่อฟังพ่อแม่ผู้ปกครอง
๒. มีกิริยามารยาทที่สุภาพอ่อนน้อม
๓. ขยันและตั้งใจเรียนหนังสือ
๔. ช่วยเหลืองานต่าง ๆ ในบ้าน
๕. ไม่กระทำสิ่งที่ผิดหรือเป็นอันตราย

ใบงานที่ ๙ เรื่อง หน้าที่ของเด็กดี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

๑. คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมกาปฏิบัติตน และระบายสีลงในรูป ☆ ในแต่ละพฤติกรรม ตามระดับการปฏิบัติของนักเรียน

ระดับการประเมิน

☆☆☆	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำ
☆☆	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
☆	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

๑. ฉันมักจะแบ่งปันขนมและสิ่งของให้ผู้อื่นเสมอ	☆☆☆
๒. ฉันมักจะอาสาช่วยเหลืองานคุณครูเสมอ	☆☆☆
๓. ฉันมักจะช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว โดยการทำงานบ้าน	☆☆☆
๔. ฉันไม่พูดจาหยาบค้าย	☆☆☆
๕. ฉันตั้งใจเรียนและไม่เล่น ไม่คุยในห้องเรียน	☆☆☆

๒. คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพสิ่งที่นักเรียนพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการปฏิบัติ ตามพฤติกรรมของเด็กดี

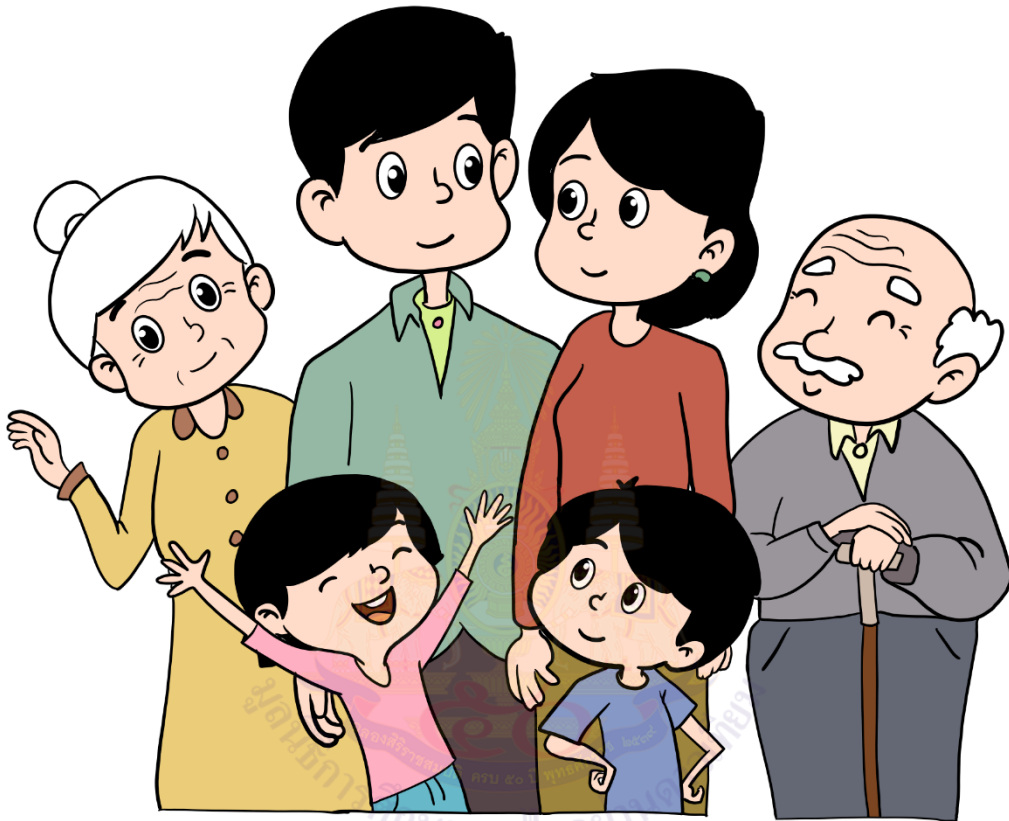
ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ความรัก ความผูกพันของครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความรัก ความผูกพันของครอบครัว

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



การทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่
เชื่อม**ความสัมพันธ์**ให้กับทุกคน เราทุกคนมีครอบครัวที่
คอยดูแลเอาใจใส่กัน เมื่อมีปัญหาครอบครัวจะคอยให้
ความช่วยเหลือเสมอ

ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง ความรัก ความผูกพันของครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความรัก ความผูกพันของครอบครัว

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

๑. คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในข้อที่ควรเลือกปฏิบัติต่อครอบครัว

- ☐ ๑. คุณแม่ทำการบ้านให้ลูก
- ☐ ๒. คุณพ่อออกกำลังกายกับลูก
- ☐ ๓. นิดหน่อยช่วยคุณยายทำกับข้าว
- ☐ ๔. ครอบครัวของเก่งกินข้าวเย็นด้วยกันทุกวัน
- ☐ ๕. คุณพ่อซื้อของขวัญวันเกิดให้ลูก
- ☐ ๖. สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่
- ☐ ๗. สมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนด้วยกันในวันหยุด
- ☐ ๘. ลูกพูดจาไพเราะกับคุณพ่อคุณแม่
- ☐ ๙. คุณพ่อคุณแม่สนใจการบ้านของลูก
- ☐ ๑๐. ลูกตั้งใจเรียนหนังสือ

๒. คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพกิจกรรมที่นักเรียนชอบทำกับครอบครัว พร้อมตั้งชื่อภาพ

ชื่อภาพ _____

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๓ เรื่อง อาชีพในฝัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาชีพในฝัน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พด๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



อาชีพ หมายถึง การทำกิจกรรม การทำงาน
การประกอบอาชีพที่ไม่เป็นโทษแก่สังคม
และมีรายได้ตอบแทน

ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง อาชีพในฝัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาชีพในฝัน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพอาชีพในฝันที่นักเรียนอยากจะเป็นในอนาคต พร้อมระบายสีให้สวยงาม



โตขึ้นฉันอยากเป็น

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๔ เรื่อง จุดเด่นในตัวฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง จุดเด่นในตัวฉัน
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

จุดเด่น คือ คุณสมบัติ ความสามารถ
หรือลักษณะเฉพาะตัว ที่แสดงออก
มาแล้วคนอื่นชื่นชม หรือทำได้ดีกว่า
คนอื่น ๆ



ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง จุดเด่นในตัวฉัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง จุดเด่นในตัวฉัน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพสิ่งที่คิดว่าเป็นจุดเด่นของตนเองหรือความภาคภูมิใจในตนเอง พร้อมระบายสีให้สวยงาม และอธิบายถึงจุดเด่นของตนเองสั้น ๆ



.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๕ เรื่อง สิ่งที่จะพัฒนา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งที่จะพัฒนา
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ทุกคนสามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดี หรือ
จุดด้อยของตนเองได้ โดยต้องยอมรับในสิ่งที่ตนเองต้อง
ปรับปรุง สร้างความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ที่สำคัญจะต้องเห็นคุณค่าในตนเอง และพยายามพัฒนา
ตนเองในทางที่ดี

ใบความรู้ที่ ๑๖ เรื่อง เรื่องราวที่สนุกสนานประทับใจของฉัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เรื่องราวที่สนุกสนานประทับใจของฉัน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



การสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง สามารถทำได้ด้วยการดูแลและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น ทิ้งขยะให้ลงถัง ปลูกต้นไม้ที่บ้านและที่โรงเรียน ดูแลรักษาความสะอาดทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง เรื่องราวที่แสนประทับใจของฉัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เรื่องราวที่แสนประทับใจของฉัน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพ ระบายสี จุดเด่นที่ตนเองอยากพัฒนาและอยากให้คนอื่นคนอื่นชื่นชม พร้อมเขียนอธิบายสั้น ๆ



.....

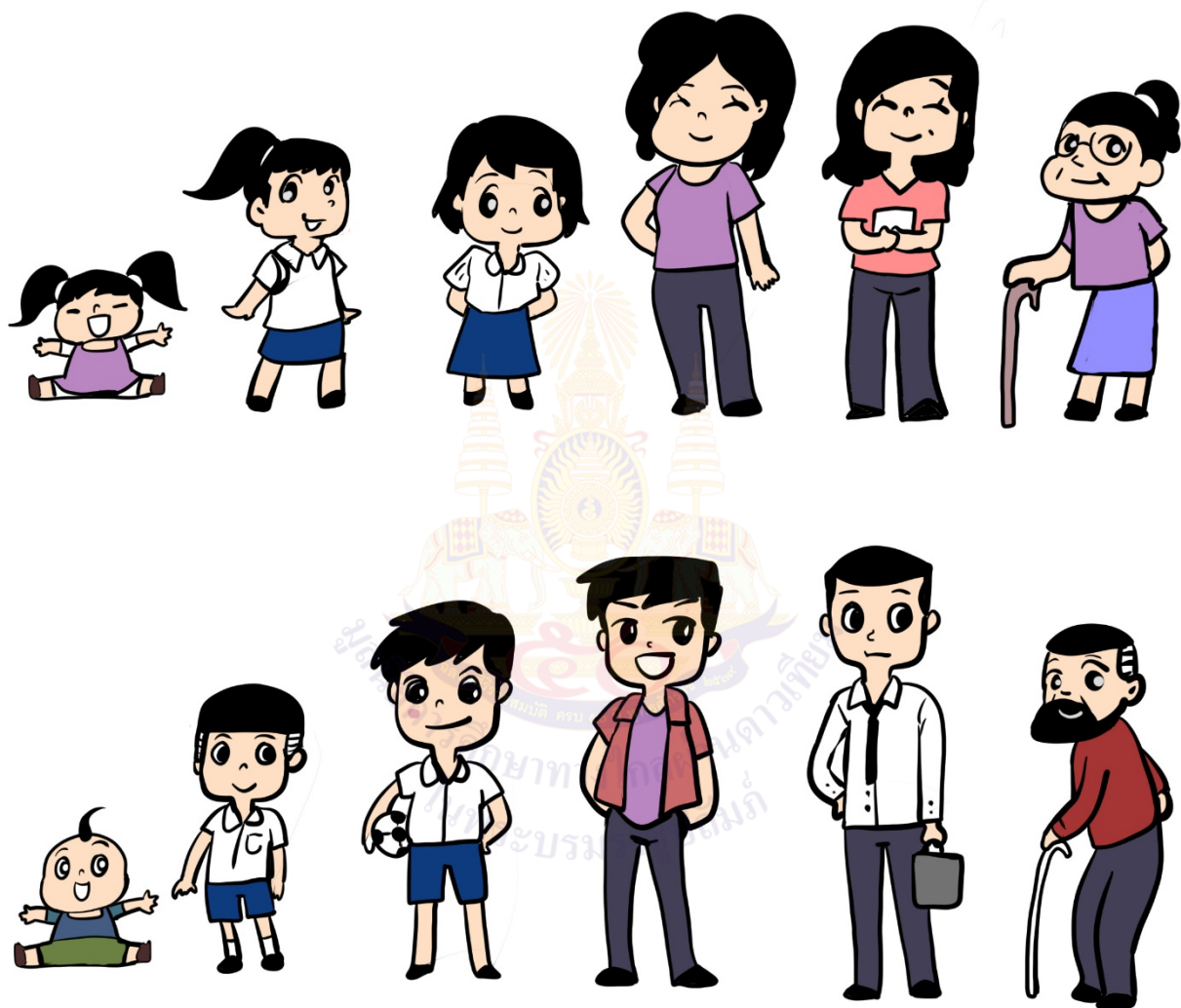
.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

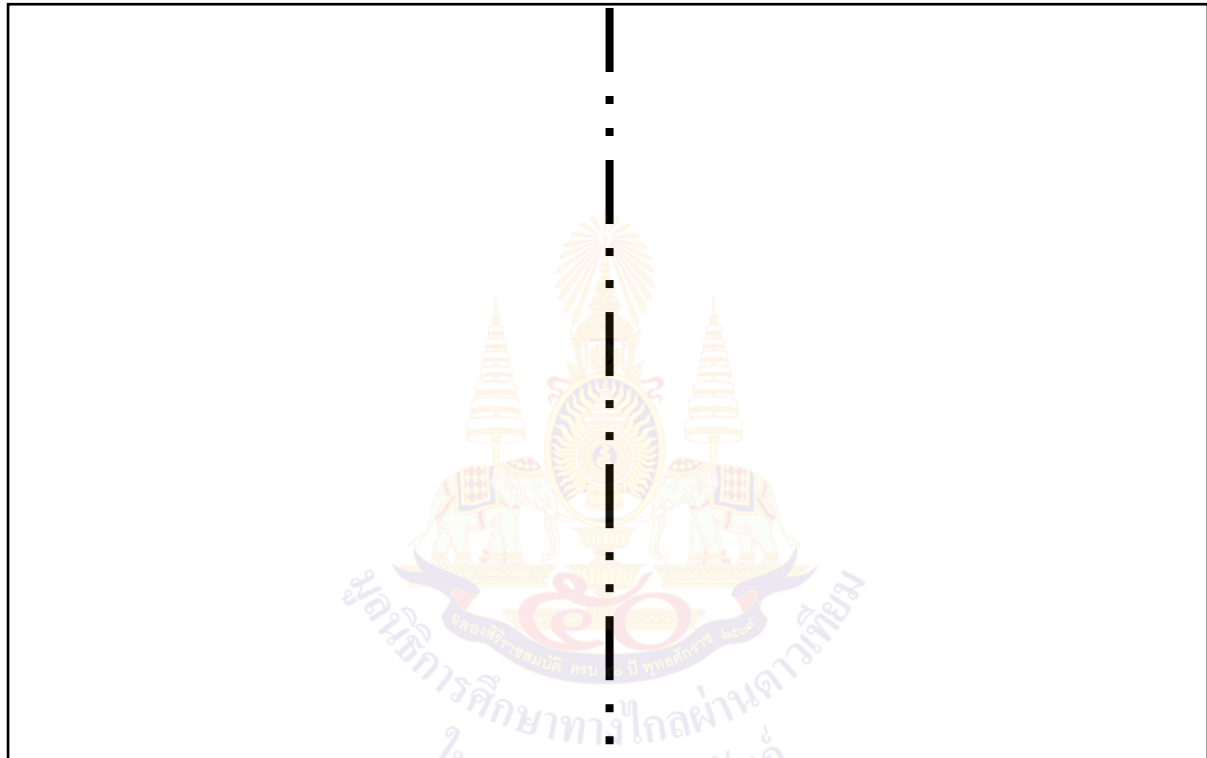
ใบความรู้ที่ ๑๗ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ลักษณะทางร่างกายของเพศชายและเพศหญิง

ใบงานที่ ๑๔ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพตนเองและเพื่อนต่างเพศของนักเรียน พร้อมระบายสีให้สวยงาม



ตัวฉัน

เพื่อนของฉัน
ชื่อ.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๘ เรื่อง ความแตกต่างระหว่างเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ความแตกต่างระหว่างเพศ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



เพศชายและเพศหญิงเมื่อแรกเกิดจะมีรูปร่างไม่แตกต่างกัน
ยกเว้นอวัยวะเพศที่บ่งบอกว่าเป็นเพศชายหรือเพศหญิง
แต่เมื่อเจริญเติบโตขึ้น ความแตกต่างระหว่างเพศชาย
และเพศหญิงจะชัดเจนมากขึ้นเรื่อย ๆ

ใบงานที่ ๑๕ เรื่อง ความแตกต่างระหว่างเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ความแตกต่างระหว่างเพศ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

๑. คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกระบายทับข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง

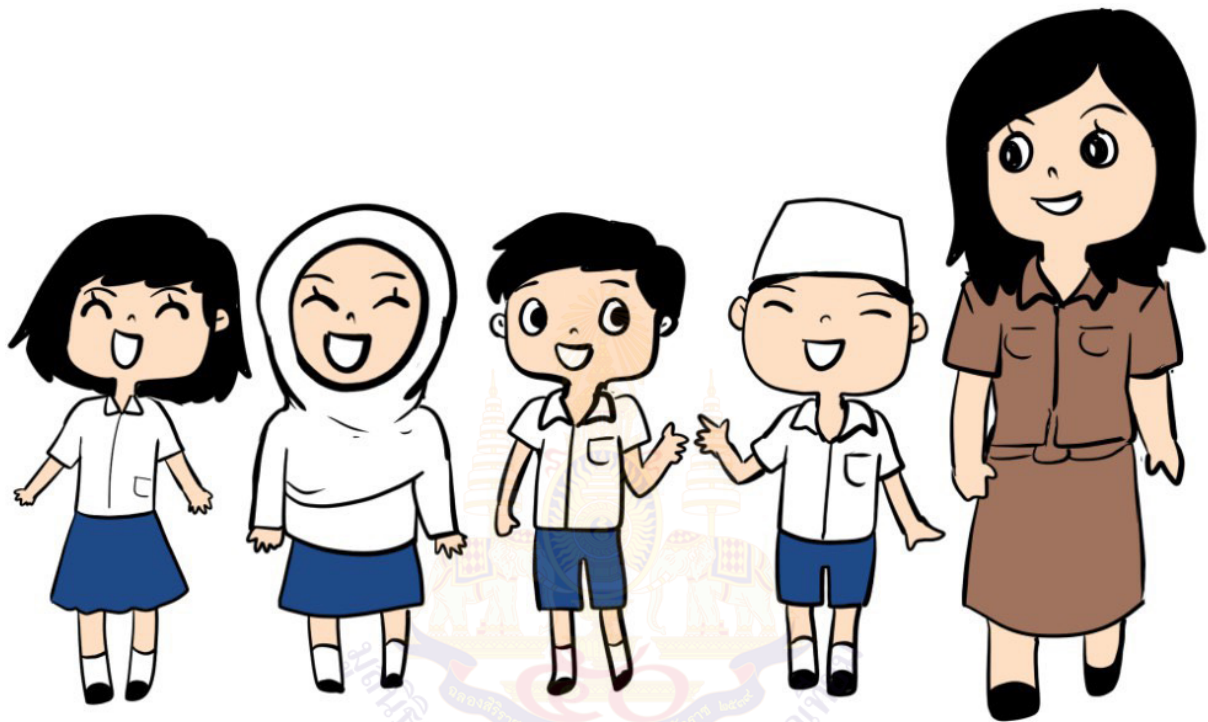
สวัสดีครับ สวัสดีค่ะ ผมสั้น ผมยาว สวมกางเกง
สวมกระโปรง เสียงเล็กแหลม แบ่งปันสิ่งของ
ช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเดือดร้อน ชอบเล่นกิจกรรมที่ใช้
กำลังมาก ชอบความสวยงาม ร่างกายแข็งแรงบึกบึน

๒. คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดรูปหัวใจ หน้าชื่อที่นักเรียนปฏิบัติ

- _____ ๑. ฉันเสียสละสิ่งของให้กับผู้อื่น
_____ ๒. ฉันใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น
_____ ๓. ฉันไม่ต้องการมีเพื่อนต่างเพศ
_____ ๔. ฉันชอบอาสาช่วยเหลือผู้อื่น
_____ ๕. ฉันชอบเล่นคนเดียว

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๙ เรื่อง เธอและฉัน เราเพื่อนกัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง เธอและฉัน เราเพื่อนกัน
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



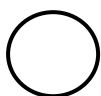
เพื่อน คือ ผู้ที่รักใคร่ชอบพอกัน แล้วกระทำความดีต่อกัน
เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้ ไม่เลือกเพศวัย ความรู้ ชาติ ศาสนา
ผู้ร่วมฐานะ ผู้อยู่ในสภาพ ลักษณะเดียวกัน

ใบงานที่ ๑๖ เรื่อง เธอและฉัน เราเพื่อนกัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง เธอและฉัน เราเพื่อนกัน
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พด๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

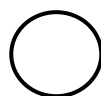
คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพรูปเพื่อนที่นักเรียนประทับใจ และเลือกข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมของเพื่อน



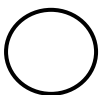
เพื่อนของฉันคนนี้ชื่อ



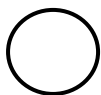
เป็นเพศชาย



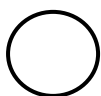
เป็นเพศหญิง



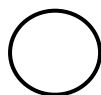
เพื่อนของฉันมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น



เพื่อนของฉันอ่อนโยน มีเมตตา

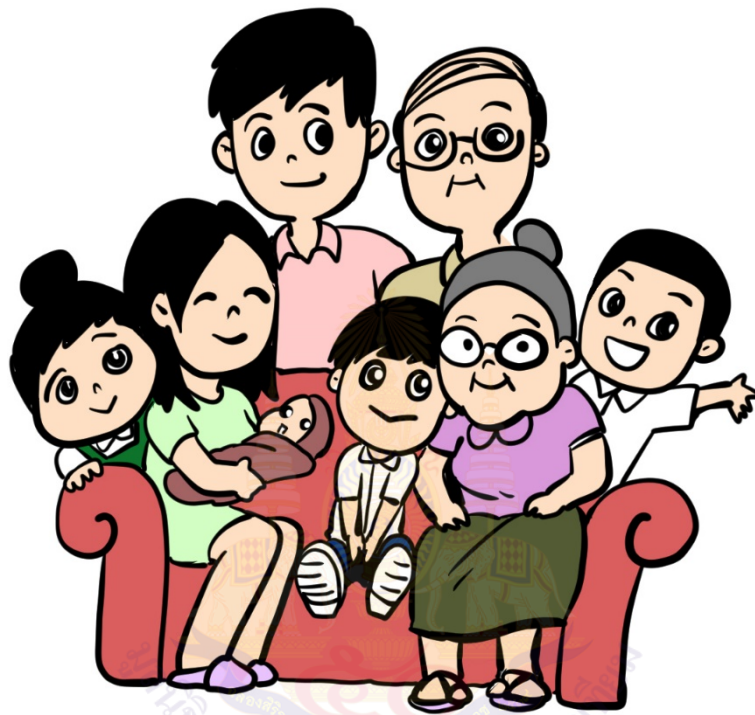


เพื่อนของฉันเล่นรุนแรงและพูดจาหยาบคาย



เพื่อนของฉันชอบลักขโมยของ

ใบความรู้ที่ ๒๐ เรื่อง คนสำคัญในชีวิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง คนสำคัญในชีวิต
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



คนสำคัญในชีวิต เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเรา
เช่น ครอบครัว เพื่อน คุณครู ซึ่งเราอยู่ร่วมกันเป็นสังคม
และจำเป็นต้องรู้จักการปฏิบัติตนให้เหมาะสม



ชื่อ :	สกุล :	วัน	เดือน	พ.ศ.	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว					

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้
เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

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

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
ระบุนสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	☆☆☆☆☆
บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	☆☆☆☆☆
บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

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

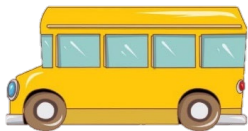
สรุป: วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก



บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

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



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เอลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

