โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา
เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๓

สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

คำนำ

ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) นี้ เป็นเอกสารหนึ่งในชุดการจัดการเรียนรู้ในโครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษาของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งชุดการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวจะประกอบด้วยชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน) ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) มี ๕ ชุดคือ

- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ)
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ

ในการนำชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) ไปใช้ ครูผู้สอนต้องศึกษาคำชี้แจงที่เขียนไว้ในส่วนหน้าของแต่ละเล่มอย่างละเอียด เพราะในคำชี้แจงจะกล่าวถึงส่วนประกอบของโครงสร้างเนื้อหา แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ แนวทางการวัดผลประเมินผล สำหรับผู้เรียนแต่ละกลุ่มตามธรรมชาติของกลุ่มสาระการเรียนรู้นั้น ซึ่งจะช่วยให้มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้บรรลุผลตามตัวชี้วัดที่หลักสูตรกำหนด

หวังว่าชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) นี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนขนาดเล็กที่มีครูครบชั้นและครูไม่ครบชั้น ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหารสถานศึกษา ศึกษานิเทศก์ ครูอาจารย์และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำเอกสารชุดนี้ ที่สามารถนำไปใช้จัดการเรียนการสอนในสถานศึกษา ได้อย่างมีคุณภาพ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
สารบัญ	**ก**
คำชี้แจง	**ข**
หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข	
มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด	๓
ลำดับการนำเสนอแนวคิดหลัก	๘
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	๙
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า	
ใบสรุปหน้าหน่วยย่อยที่ ๑	๑๓
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๑	๑๔
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ ลักษณะ หน้าที่และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก	๑๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ ลักษณะ หน้าที่และวิธีดูแลอวัยวะภายใน	๓๘
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ ธรรมชาติของชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์	๕๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	๗๖
แผนการเรียนรู้ที่ ๕ ชื่นชอบและภาคภูมิใจตนเอง	๙๘
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา	
ใบสรุปหน้าหน่วยย่อยที่ ๒	๑๒๑
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๒	๑๒๒
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย	๑๒๓
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	๑๕๒
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เกม	๑๖๘
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ การเล่นเกม	๑๘๐
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	
ใบสรุปหน้าหน่วยย่อยที่ ๓	๑๙๕
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๓	๑๙๖
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ อาหารหลัก ๕ หมู่	๑๙๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ สุขบัญญัติแห่งชาติ	๒๒๒
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ โรคติดต่อและสารเสพติด	๒๓๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ อุบัติเหตุและการป้องกัน	๒๕๓

คำชี้แจง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการระหว่างวิชา โดยมีกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นแกน และบูรณาการ กับกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย วิทยาศาสตร์ ศิลปะ และภาษาต่างประเทศ ใช้เวลาเรียน ๓๘ ชั่วโมง ประกอบด้วย ๓ หน่วยย่อยคือ หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า มี ๕ แผนการจัดการเรียนรู้ ใช้เวลาเรียน ๑๕ ชั่วโมง หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา มี ๔ แผนการจัดการเรียนรู้ ใช้เวลาเรียน ๑๒ ชั่วโมง และหน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข มี ๔ แผนการจัดการเรียนรู้ ใช้เวลาเรียน ๑๑ ชั่วโมง ประกอบด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ๒ ชุด คือ ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครู) และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครู) ประกอบด้วย ๒ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ส่วนหน้า ประกอบด้วย มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ลำดับการนำเสนอแนวคิดหลัก และโครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้

ส่วนที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ ในแต่ละหน่วยย่อย เรียงตามลำดับ ดังนี้

๒.๑ ใบสรุปหน้าหน่วยย่อย

๒.๒ โครงสร้างแผนจัดการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยย่อย

๒.๓ แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ

๒.๔ แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ

ในการจัดการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะมีการทดสอบก่อนเรียน ใบงาน ใบความรู้ แบบประเมินผลงาน แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์และการทดสอบหลังเรียน ในทุกหน่วยการเรียนรู้ โดยแบบทดสอบก่อนเรียนจะอยู่ในแผนการเรียนรู้ที่ ๑ และแบบทดสอบหลังเรียนจะอยู่ในแผนสุดท้าย ของหน่วยการเรียนรู้

๒. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน) เรียงตามลำดับดังนี้

๒.๑ แบบทดสอบก่อนเรียน

๒.๒ ใบงาน ใบความรู้ตามแผนการเรียนรู้ โดยใช้สีและสัญลักษณ์ บนหัวกระดาษ ดังนี้

๒.๒.๑ ใบงานสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่๑ ใช้สีเหลือง มีสัญลักษณ์เป็นรูป ☆ ดวง

๒.๒.๒ ใบงานสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่๒ ใช้สีชมพู มีสัญลักษณ์เป็นรูป ☆☆ ดวง

๒.๒.๓ ใบงานสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่๓ ใช้สีเขียว มีสัญลักษณ์เป็นรูป ☆☆☆ ดวง

๒.๒.๔ ใบงานที่ไม่มีสี ไม่มีดาว ใช้กับนักเรียนทุกระดับชั้น

๒.๓ แบบทดสอบก่อนเรียน

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้บูรณาการ มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้พัฒนาการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เกิดคุณลักษณะตามค่านิยมหลัก ๑๒ ประการ ในด้านการดำรงตนโดยใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การมีระเบียบวินัย อดทน เคารพกฎหมาย และการมีสติรู้คิด รู้ทำ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครูควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้นี้ให้ละเอียดจัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ให้พร้อม ประเมินพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง และสามารถปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และการเรียนรู้ของนักเรียนได้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้บูรณาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ (ช่วงชั้นที่ ๑)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหน่วยการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข (จำนวน ๓๘ ชั่วโมง)

มาตรฐาน พ ๑.๑ : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๑/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก
พ ๑.๑ ป.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก
พ ๑.๑ ป.๒/๑ อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน
พ ๑.๑ ป.๒/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน
พ ๑.๑ ป.๒/๓ อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์
พ ๑.๑ ป.๓/๑ อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์
พ ๑.๑ ป.๓/๒ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
พ ๑.๑ ป.๓/๓ ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

มาตรฐาน พ ๒.๑ : เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ป.๑/๑ ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่ดีต่อกัน
พ ๒.๑ ป.๑/๒ บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง
พ ๒.๑ ป.๑/๓ บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง
พ ๒.๑ ป.๒/๑ ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว
พ ๒.๑ ป.๒/๒ บอกความสำคัญของเพื่อน
พ ๒.๑ ป.๒/๓ ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
พ ๒.๑ ป.๒/๔ อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย
พ ๒.๑ ป.๓/๑ อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง
พ ๒.๑ ป.๓/๒ อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
พ ๒.๑ ป.๓/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

มาตรฐาน พ ๓.๑ : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ

พ ๓.๑ ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

พ ๓.๑ ป.๓/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

พ ๓.๑ ป.๓/๒ เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

มาตรฐาน พ ๓.๒ : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

พ ๓.๒ ป.๑/๒ ปฏิบัติตนตามกฎกติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมตามคำแนะนำ

พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม

พ ๓.๒ ป.๓/๑ เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง

พ ๓.๒ ป.๓/๒ ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง

มาตรฐาน พ ๔.๑ : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ป.๑/๑ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามคำแนะนำ

พ ๔.๑ ป.๑/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

พ ๔.๑ ป.๑/๓ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย

พ ๔.๑ ป.๒/๑ บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี

พ ๔.๑ ป.๒/๒ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์
พ ๔.๑ ป.๒/๓ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
พ ๔.๑ ป.๒/๔ อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น
พ ๔.๑ ป.๒/๕ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
พ ๔.๑ ป.๓/๑ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันแพร่กระจายของโรค
พ ๔.๑ ป.๓/๒ จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่
พ ๔.๑ ป.๓/๓ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม
พ ๔.๑ ป.๓/๔ แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี
พ ๔.๑ ป.๓/๕ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

มาตรฐาน พ ๕.๑ : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ป.๑/๑ ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียนและการป้องกัน
พ ๕.๑ ป.๑/๒ บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายจากการเล่น
พ ๕.๑ ป.๑/๓ แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านหรือ โรงเรียน
พ ๕.๑ ป.๒/๑ ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก
พ ๕.๑ ป.๒/๒ บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ
พ ๕.๑ ป.๒/๓ ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว และวิธีการป้องกัน
พ ๕.๑ ป.๒/๔ ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของ หรือสถานที่ที่เป็นอันตราย
พ ๕.๑ ป.๒/๕ อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ
พ ๕.๑ ป.๓/๑ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้านหรือโรงเรียน
พ ๕.๑ ป.๓/๒ แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
พ ๕.๑ ป.๓/๓ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

มาตรฐาน ท ๑.๑ : ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและมีนิสัยรักการอ่าน

ตัวชี้วัด

ท ๑.๑ ป.๑/๓ ตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

ท ๑.๑ ป.๑/๗ บอกความหมายของเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์สำคัญที่มักพบเห็นในชีวิตประจำวัน

ท ๑.๑ ป.๒/๓ ตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

ท ๑.๑ ป.๒/๗ อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ

ท ๑.๑ ป.๓/๕ สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ท ๑.๑ ป.๓/๗ อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ

มาตรฐาน ท ๒.๑ : ใช้กระบวนการเขียนเขียนสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความ และเขียนเรื่องราวในรูปแบบต่าง ๆ เขียนรายงานข้อมูลสารสนเทศและรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ

ตัวชี้วัด

ท ๒.๑ ป.๑/๑ คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัด

ท ๒.๑ ป./๑ คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัด

ท ๒.๑ ป.๓/๑ คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัด

มาตรฐาน ท ๓.๑ : สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณและพูดแสดงความรู้ ความคิดและความรู้สึกในโอกาสต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

ตัวชี้วัด

ท ๓.๑ ป.๑/๑ ฟังคำแนะนำ คำสั่งง่าย ๆ และปฏิบัติตาม

ท ๓.๑ ป.๒/๒ เล่าเรื่องที่ฟังและดู ทั้งที่เป็นความรู้ และความบันเทิง

ท ๓.๑ ป.๓/๓ ตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

มาตรฐาน ว ๑.๑ : เข้าใจหน่วยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตความสัมพันธ์ของโครงสร้าง และหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิตที่ทำงานสัมพันธ์กัน มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตของตนเองและดูแลสิ่งมีชีวิต

ตัวชี้วัด

ว ๑.๑ ป.๑/๓ สังเกตและอธิบายลักษณะและหน้าที่และความสำคัญของอวัยวะภายนอกของมนุษย์ ตลอดจนการดูแลรักษาสุขภาพ

ว ๑.๑ ป.๒/๕ อธิบายปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์

มาตรฐาน ศ ๓.๑ : เข้าใจ และแสดงออกทางนาฏศิลป์อย่างสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์คุณค่านาฏศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึกความคิดอย่างอิสระชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด

ศ ๓.๑ ป.๑/๑ เลียนแบบการเคลื่อนไหว

ศ ๓.๑ ป.๑/๒ แสดงท่าทางง่าย ๆ เพื่อสื่อความหมายแทนคำพูด

ศ ๓.๑ ป.๒/๒ แสดงการเคลื่อนไหวที่สะท้อนอารมณ์ของตนเองอย่างอิสระ

มาตรฐาน ศ ๓.๒ : เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างนาฏศิลป์ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เห็นคุณค่าของนาฏศิลป์ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและสากล

ตัวชี้วัด

ศ ๓.๒ ป.๑/๑ ระบุและเล่นการละเล่นของเด็กไทย

มาตรฐาน ต ๑.๑ : เข้าใจและตีความเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่าง ๆ และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

ตัวชี้วัด

ต ๑.๑ ป.๑/๑ ปฏิบัติตามคำสั่งง่าย ๆ ที่ฟัง

ต ๑.๑ ป.๑/๓ เลือกภาพตรงตามความหมายของคำ และกลุ่มคำที่ฟัง

ต ๑.๑ ป.๒/๒ ระบุตัวอักษรและเสียง อ่านออกเสียงคำ สะกดคำ และอ่านประโยคง่าย ๆ ถูกต้อง ตามหลักการอ่าน

ต ๑.๑ ป.๒/๓ เลือกภาพตรงตามความหมายของคำ กลุ่มคำ และประโยคที่ฟัง

ต ๑.๑ ป.๓/๑ ปฏิบัติตามคำสั่งและคำขอร้องที่ฟังหรืออ่าน

ต ๑.๑ ป.๓/๓ เลือก/ระบุภาพหรือสัญลักษณ์ตรงตามความหมายของกลุ่มคำ และประโยคที่ฟัง

ลำดับการนำเสนอแนวคิดหลัก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ (ช่วงชั้นที่ ๑)

หน่วยย่อยที่ ๑
รักตัวเราเท่าฟ้า

ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญ
และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก

↓

ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญ
และวิธีดูแลอวัยวะภายใน

↓

ธรรมชาติของชีวิตและการเจริญเติบโต
ของมนุษย์

↓

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

↓

ชื่นชอบและภาคภูมิใจตนเอง

หน่วยย่อยที่ ๒
สนุกกับเกมกีฬา

การเคลื่อนไหว การควบคุมร่างกายขณะที่
อยู่กับที่ เคลื่อนที่ โดยใช้อุปกรณ์ประกอบและ
ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง

↓

การปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลง
ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและการร่วมกิจกรรม
ทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหว

↓

การปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลง
ในการเล่นเกมและการเล่นพื้นเมือง

↓

การเล่นเกม

หน่วยย่อยที่ ๓
สุขภาพดีมีสุข

คุณภาพของสุขภาพคือคุณภาพของชีวิต

อาหารหลัก ๕ หมู่
/ธงโภชนาการ
และโภชนบัญญัติ ๙ ประการ

↓

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

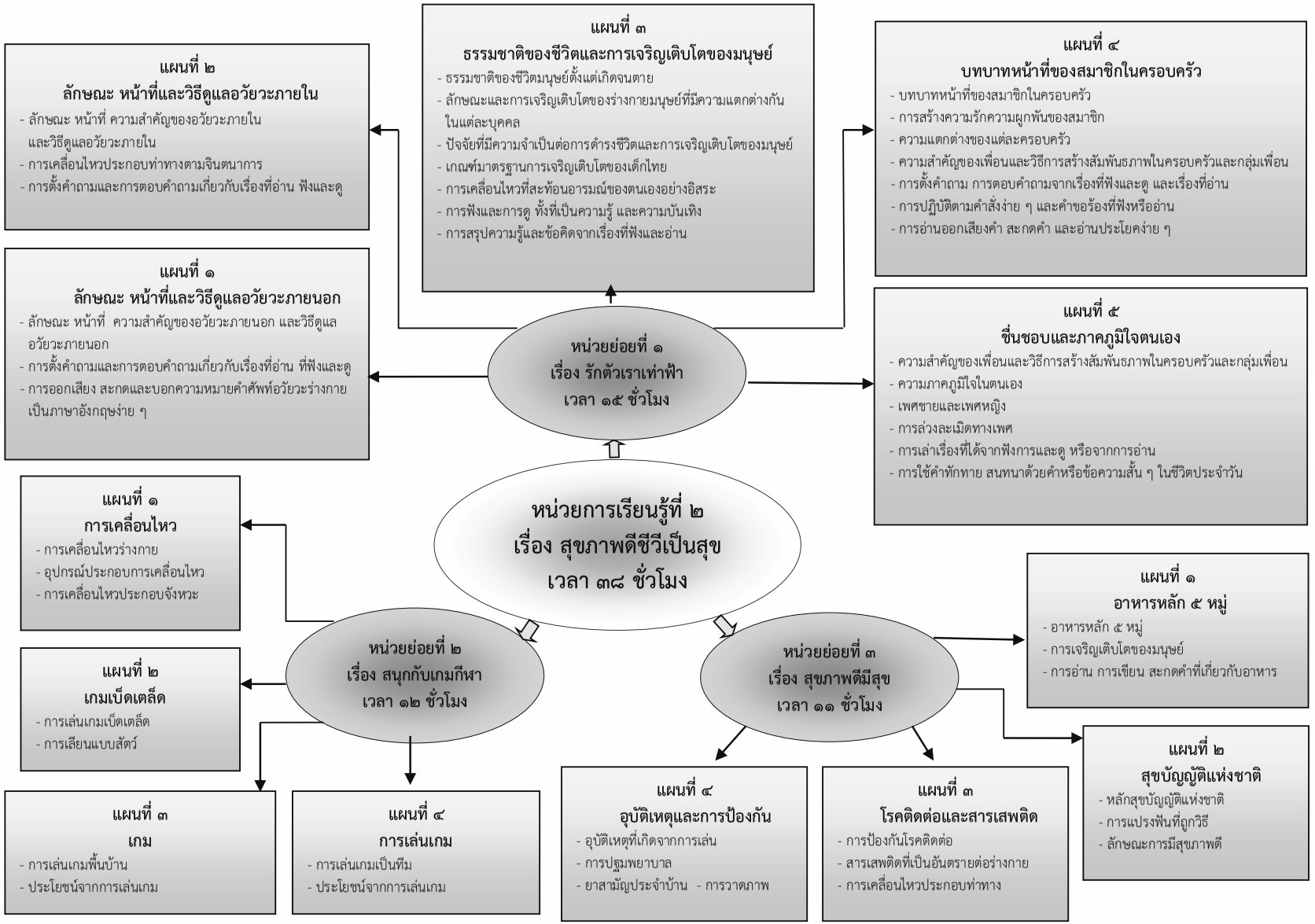
↓

โรคติดต่อและสารเสพติด

↓

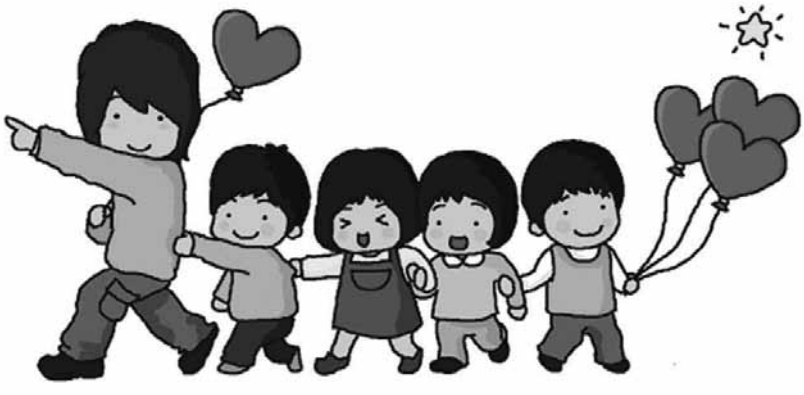
อุบัติเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดในบ้าน
และโรงเรียน

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข



หน่วยย่อยที่ ๑

รักตัวเราเท่าฟ้า



ใบสรุปหน้าหน่วยย่อย

หน่วยย่อยที่ **๑** ชื่อหน่วยย่อย **รักตัวเราเท่าฟ้า**
จำนวนเวลาเรียน **๑๕** ชั่วโมง จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ **๕** แผน

สาระสำคัญของหน่วย

ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญ และวิธีดูแลอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์ปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์ตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวความสำคัญของเพื่อนและวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเพศชายและเพศหญิง และการล่วงละเมิดทางเพศการเล่าเรื่องที่ได้จากฟังและดูหรือจากการอ่านการใช้คำทักทาย สนทนาด้วยคำหรือข้อความสั้น ๆ ในชีวิตประจำวัน การอ่านออกเสียงคำ สะกดคำ และอ่านประโยคง่าย ๆ การออกเสียง สะกดและบอกความหมายคำศัพท์อวัยวะร่างกายเป็นภาษาอังกฤษง่าย ๆ

มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ.พ๑.๑ ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ป.๑/๑,๒,ป.๒/๑,๒,๓,ป.๓/๑,๒,๓
มฐ.พ ๒.๑ ตัวชี้วัด ป.๑/๑,ป.๒/๑,๒,๓,๔,ป.๓/๑,๒,๓ **มฐ.พ ๔.๑ ตัวชี้วัด** ป.๑/๒,๓ ,ป.๒/๑,๒,ป.๓/๒,๓.๔
มฐ.ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๓/๕ **มฐ.ท ๓.๑ ตัวชี้วัด**ป.๑/๑ ,ป.๒/๒ ,ป.๓/๓ **มฐ.ว ๑.๑ ตัวชี้วัด** ป.๒/๕
มฐ.ศ ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๑/๑ ป.๑/๒ ,ป.๒/๒ **มฐ.ต ๑.๑ ตัวชี้วัด** ป.๑/๑,ป.๒/๒ ,ป.๓/๑,๓

ลำดับการเสนอแนวคิดหลัก

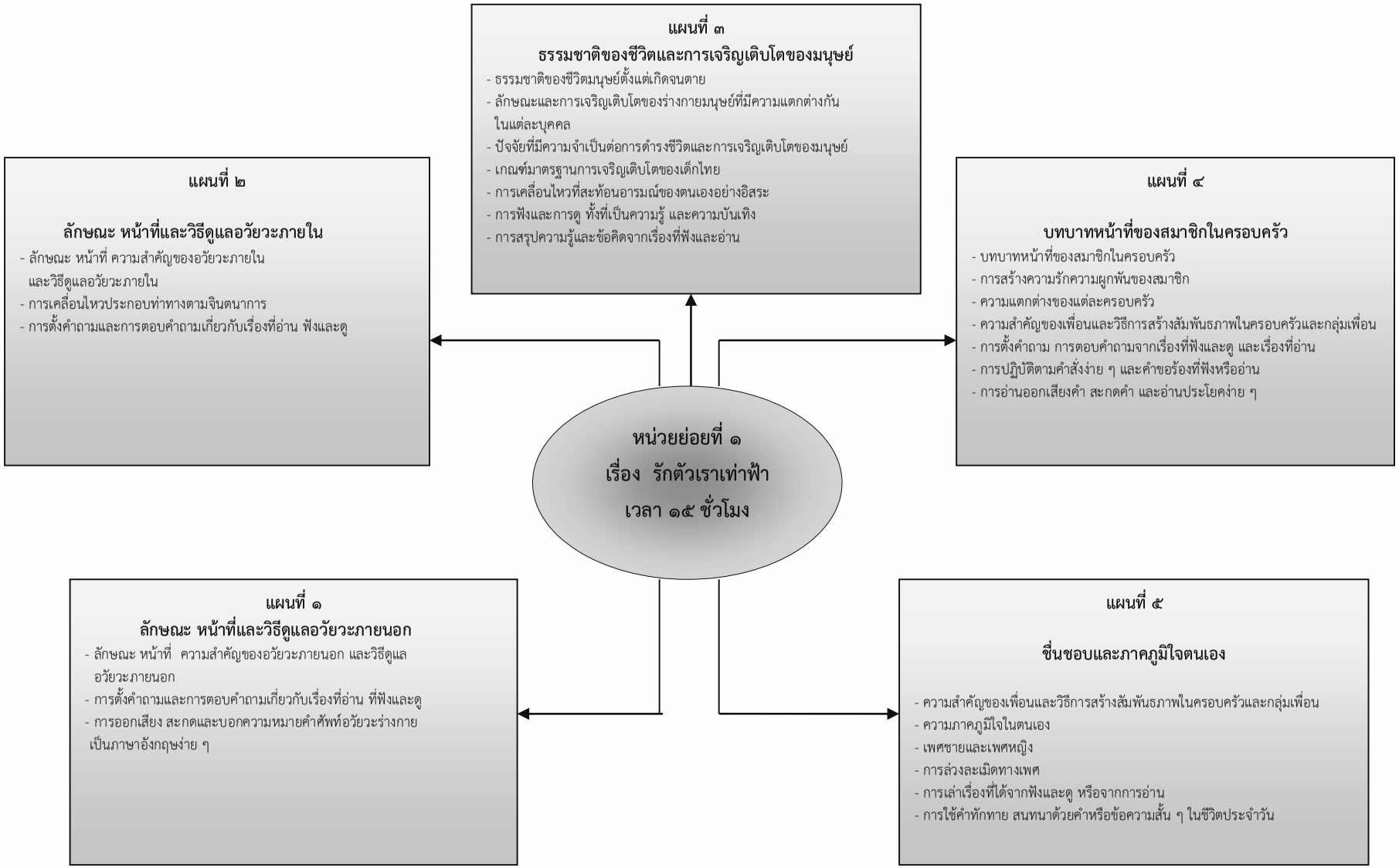
ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญ และวิธีดูแลอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์ปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์ตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวความสำคัญของเพื่อนและวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเพศชายและเพศหญิง และการล่วงละเมิดทางเพศ

ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญ และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก
⇩
ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน
⇩
ธรรมชาติของชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์
⇩
บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
⇩
ชื่นชอบและภาคภูมิใจตนเอง

โครงสร้างของหน่วย

แผนที่	ชื่อแผน	เวลา	หมายเหตุ
๑	ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญ และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก	๓ ชม.	
๒	ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน	๓ ชม.	
๓	ธรรมชาติของชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์	๓ ชม.	
๔	บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	๓ ชม.	
๕	ชื่นชอบและภาคภูมิใจตนเอง	๓ ชม.	

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า



แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ ภาษาไทย ภาษาต่างประเทศ และวิทยาศาสตร์ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓
ทำแบบทดสอบ	ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
ขั้นนำ	กิจกรรมรวมชั้น : ครูสอนนักเรียนร้องเพลง “วน” พร้อมกับทำกิจกรรมประกอบเพลง นักเรียนร่วมกันบอกชื่ออวัยวะที่ปรากฏในเนื้อเพลง พร้อมกับชี้ที่ร่างกายของตนเองให้ตรงกับอวัยวะนั้น ๆ โดยให้ครูสังเกตว่า นักเรียนชี้ได้ถูกต้องหรือไม่		
ขั้นสอน	กิจกรรมกลุ่ม (คละชั้น) : จับคู่กับเพื่อนและสำรวจว่าเพื่อนมีอวัยวะใดบ้าง บอกชื่ออวัยวะนั้น ครูเขียนชื่ออวัยวะภายนอกบนกระดานนักเรียนฝึกอ่านชื่ออวัยวะ พร้อมกับชี้อวัยวะให้ถูกต้อง นักเรียนสนทนาตั้งคำถามตอบคำถามเกี่ยวกับลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญและวิธีดูแลอวัยวะภายนอก		
	ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะในช่องปากและวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก	ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะในช่องปากและวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก	ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะในช่องปากและวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก
	กิจกรรมรวมชั้น : ฝึกออกเสียงอ่านคำศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ และบอกความหมายของคำเหล่านั้นให้ถูกต้อง เช่น EYE (อาย) ตา EAR (เอียร์) หู NOSE (โนซ) จมูก เป็นต้น ครูเขียนคำศัพท์ คำอ่าน และความหมายบนกระดานให้นักเรียนฝึกอ่านตามครูให้ถูกต้อง ครูออกเสียงคำอวัยวะภายนอกเป็นภาษาอังกฤษ นักเรียนชี้อวัยวะที่ครูออกเสียง ฝึกออกเสียงตามครู พร้อมกับชี้ที่ร่างกายของตนเองให้ตรงกับอวัยวะนั้น ๆ โดยให้ครูสังเกตว่า นักเรียนออกเสียงคำเป็นภาษาอังกฤษถูกต้องหรือไม่ และชี้อวัยวะได้ถูกต้องหรือไม่		
	ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง วิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก ทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง อวัยวะภายนอกของร่างกาย ทำใบงานที่ ๐๕ เรื่อง อวัยวะภายนอกของร่างกาย	ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง วิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก ทำใบงานที่ ๐๓ เรื่อง หน้าที่ของอวัยวะภายนอก ทำใบงานที่ ๐๖ เรื่อง หน้าที่ของอวัยวะภายนอกของร่างกาย	ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง วิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก ทำใบงานที่ ๐๔ เรื่อง หน้าที่ของอวัยวะภายนอก ทำใบงานที่ ๐๖ เรื่อง หน้าที่ของอวัยวะภายนอกของร่างกาย
ขั้นสรุป	กิจกรรมรวมชั้น : ครูและนักเรียนสรุปแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญและวิธีดูแลอวัยวะภายนอกให้เหมาะสมและถูกวิธี		
วัดและประเมินผล	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจผลงาน - ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจผลงาน - ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจผลงาน - ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ ภาษาไทย ภาษาต่างประเทศ และวิทยาศาสตร์ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

ขอบเขตเนื้อหา

- ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญของอวัยวะภายนอก และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก
- การตั้งคำถามและการตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านที่ฟังและดู
- การออกเสียง สะกดและบอกความหมายคำศัพท์อวัยวะร่างกายเป็นภาษาอังกฤษง่าย ๆ
- การเคลื่อนไหวประกอบท่าทาง

จุดประสงค์

ความรู้

๑. บอกลักษณะ หน้าที่ และความสำคัญของอวัยวะภายนอกได้ (ป.๑ - ๓)
๒. บอกวิธีดูแลอวัยวะภายนอกได้ (ป.๑ - ๓)
๓. ตั้งคำถามและการตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านได้ (ป.๑ - ๓)
๔. ตั้งคำถามและการตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดูได้ (ป.๑ - ๓)
๕. ออกเสียง สะกดและบอกความหมายคำศัพท์อวัยวะร่างกายเป็นภาษาอังกฤษง่าย ๆ ได้ (ป.๑ - ๓)

กิจกรรม (เวลา ๓ ชั่วโมง)

ทดสอบก่อนเรียน นักเรียน**ชั้น ป.๑ - ๓** ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑. ครูสอนนักเรียนร้องเพลง “วน” พร้อมกับทำท่าทางเคลื่อนไหวประกอบเพลงอย่างอิสระ
๒. ให้นักเรียนร่วมกันบอกชื่ออวัยวะที่ปรากฏในเนื้อเพลง พร้อมกับชี้ที่ร่างกายของตนเองให้ตรงกับอวัยวะนั้น ๆ โดยให้ครูสังเกตว่า นักเรียนชี้ได้ถูกต้องหรือไม่

ขั้นสอน

กิจกรรมรวมชั้น

๓. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนและสำรวจว่าเพื่อนมีอวัยวะใดบ้าง แล้วบอกชื่ออวัยวะนั้น จากนั้นครูเขียนชื่ออวัยวะเหล่านั้นลงบนกระดาน
๔. ครูบอกชื่ออวัยวะบนกระดาน แล้วให้นักเรียนพูดตามพร้อมกับชี้อวัยวะนั้นของตนเองว่ามีเหมือนเพื่อนหรือไม่ โดยให้ครูสังเกตว่า นักเรียนชี้ที่อวัยวะได้ถูกต้องหรือไม่
๕. ครูเขียนคำว่า อวัยวะภายนอก บนกระดาน แล้วให้นักเรียนอ่าน ร่วมกันอภิปรายความหมาย ครูถามนักเรียนว่า อวัยวะภายนอกของนักเรียนมีลักษณะเหมือนกับเพื่อนหรือไม่ อย่างไร
๖. ครูยกตัวอย่างกิจกรรมในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบอกชื่ออวัยวะภายนอกที่ใช้ทำกิจกรรม เช่น ฟังเพลง – หู อ่านหนังสือ – ตา ดูโทรทัศน์ - ตา (ดู) หู (ฟังเสียง)

กิจกรรมกลุ่มย่อย (คละชั้น)

๗. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๖ กลุ่ม แต่ละกลุ่มจับฉลากชื่ออวัยวะดังนี้ ตา หู จมูก ขา แขน มือ ร่วมกันบอกวิธีดูแลอวัยวะภายนอกที่จับฉลากได้เขียนชื่ออวัยวะและวิธีดูแลอวัยวะลงในกระดาษโรเนียว
๘. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น แล้วครูถามกลุ่มอื่น ๆ ว่า มีวิธีดูแลรักษาเพิ่มเติมหรือไม่
๙. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า วิธีดูแลอวัยวะตามที่นักเรียนบอกมานั้นเป็นวิธีที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
๑๐. ครูและนักเรียนสรุปวิธีดูแลอวัยวะภายนอกที่เหมาะสม และครูแนะนำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. แบบทดสอบก่อนเรียน
๒. เพลง “วน”
๓. กระดาษโรเนียว
๔. เพลง อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
๕. หุ่นฟันจำลอง
๖. เพลง แปรงฟัน
๗. แปรงสีฟัน
๘. ยาสีฟัน
๙. แก้วน้ำ
๑๐. ใบความรู้
๑๑. ใบงาน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

- วาดภาพและเขียนชื่ออวัยวะในช่องปาก
- หาความสัมพันธ์ของคำศัพท์ชื่ออวัยวะภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
- เขียนชื่อและหน้าที่อวัยวะภายนอก
- ตอบคำถามอวัยวะในช่องปาก
- ตอบคำถามวิธีดูแลอวัยวะภายนอก
- ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ ภาษาไทย ภาษาต่างประเทศ และวิทยาศาสตร์ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

จุดประสงค์

ความรู้

๖. เลือกภาพตรงตามความหมายของคำ และกลุ่มคำที่ฟัง (ป.๑ - ๓)

๗. เคลื่อนไหวท่าทางประกอบเพลงอย่างอิสระได้ (ป.๑ - ๓)

๘. แสดงท่าทางง่าย ๆ เพื่อสื่อความหมายแทนคำพูดได้ (ป.๑ - ๓)

ทักษะ

๑. การสังเกต (ป.๑ - ๓)
๒. การระบุ (ป.๑ - ๓)
๓. การจำแนก (ป.๑ - ๓)
๔. การเปรียบเทียบ (ป.๑ - ๓)
๕. การนำความรู้ไปใช้ (ป.๑ - ๓)

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน

๑๑. ครูนำหุ่นฟันจำลองมาให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันบอกชื่ออวัยวะในช่องปากและชนิดของฟัน

๑๒. นักเรียนทั้ง ๘ กลุ่ม ช่วยกันศึกษาหน้าที่ของอวัยวะในช่องปากและการดูแลอวัยวะในช่องปากจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะในช่องปากและวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก

๑๓. นักเรียนทุกกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง วิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก โดยวาดภาพ เขียนชื่อ บอกหน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก

๑๔. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น แล้วครูถามกลุ่มอื่น ๆ ว่า มีวิธีดูแลรักษาเพิ่มเติมหรือไม่ ติดผลงานแสดงที่ป้ายนิเทศ

กิจกรรมรวมชั้น

๑๕. ครูนำนักเรียนร้องเพลง อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พร้อมทำท่าประกอบโดยอิสระ ร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเพลง จากนั้นฝึกออกเสียงอ่านคำศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ และบอกความหมายของคำเหล่านั้นให้ถูกต้อง เช่น EYE (อาย) ตา EAR (เอียร์) หู NOSE (โนซ) จมูก เป็นต้น ครูเขียนคำศัพท์ คำอ่าน และความหมายบนกระดานให้นักเรียนฝึกอ่านตามครู

๑๖. ครูออกเสียงคำอวัยวะภายนอกเป็นภาษาอังกฤษ นักเรียนชี้อวัยวะที่ครูออกเสียง ฝึกออกเสียงตามครู พร้อมกับชี้ที่ร่างกายของตนเองให้ตรงกับอวัยวะนั้น ๆ โดยให้ครูสังเกตว่า นักเรียนออกเสียงคำเป็นภาษาอังกฤษถูกต้องหรือไม่ และชี้อวัยวะได้ถูกต้องหรือไม่

๑๗. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับหน้าที่ ความสำคัญและการดูแลอวัยวะภายนอก

๑๘. นักเรียนร้องเพลง แปรงฟัน จากนั้นนักเรียนไปแปรงฟันจริง หลังจากที่นักเรียนแปรงฟันเสร็จแล้ว ครูตรวจประสิทธิภาพในการแปรงฟันถ้านักเรียนแปรงฟันไม่ทั่วถึงไม่สะอาดให้นักเรียนแปรงฟันซ้ำอีกครั้ง

๑๙. นักเรียนทำใบงานดังนี้ ชั้น ป.๑ ใบงานที่ ๐๒ ชั้น ป.๒ ใบงานที่ ๐๓ ชั้น ป.๓ ใบงานที่ ๐๔

ขั้นสรุป

กิจกรรมรวมชั้น

๒๐. ครูประเมินความถูกต้องของภาระงานที่มอบหมาย นักเรียนตรวจสอบความถูกต้อง ช่วยกันสรุปแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญและวิธีดูแลอวัยวะภายนอกให้เหมาะสมถูกวิธี

๒๑. ครูมอบหมายการบ้านดังนี้ ชั้น ป.๑ ทำใบงานที่ ๐๕ เรื่อง หน้าที่ของอวัยวะภายนอกช่องปาก ชั้น ป.๒ ทำใบงานที่ ๐๖ เรื่อง อวัยวะในช่องปากและวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก และชั้น ป.๓ ทำใบงานที่ ๐๗ เรื่อง หน้าที่ของอวัยวะภายนอกของร่างกาย

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญ และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก คำและความหมายของคำ

๒. ประเมินทักษะการสังเกต การระบุ การจำแนก การนำความรู้ไปใช้

วิธีการ

๑. ทดสอบด้วยแบบทดสอบก่อนเรียน

๒. สอบถามนักเรียนรายบุคคล รายกลุ่ม

๓. สังเกตพฤติกรรม

๔. ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑. แบบทดสอบก่อนเรียน

๒. แบบประเมินพฤติกรรม

๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๔. แบบประเมินผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

	ป ๒.๑/ผ ๑ – ๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง วิธีดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันบอกหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก และวิธีดูแลอวัยวะในช่องปากจากใบความรู้ที่ ๑

๒. ให้นักเรียนวาดภาพและเขียนชื่ออวัยวะในช่องปาก ระบายสีให้สวยงาม

๓. ให้นักเรียนเขียนสรุปความรู้บอกวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก ที่นักเรียนวาดภาพให้ถูกต้อง

วาดภาพ	เขียนชื่ออวัยวะในช่องปาก	วิธีดูแล
	....	....
	....	....
	....	....
	....	....

กลุ่ม .....ชื่อสมาชิก.....

.....

.....

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง อวัยวะภายนอกของร่างกาย

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนฝึกอ่านคำศัพท์ในใบงานให้ถูกต้อง

๒. ให้นักเรียนขีดเส้นโยงจากรูปภาพอวัยวะของร่างกาย ให้สัมพันธ์กับคำศัพท์ชื่ออวัยวะภาษาไทยและภาษาอังกฤษตามที่กำหนดให้

๓. คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัดคำศัพท์ชื่ออวัยวะภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ลงในสมุดงานของนักเรียนเป็นการบ้าน

(ถ้านักเรียนอ่านไม่ได้ ให้ครู เพื่อน หรือผู้ปกครองช่วยเหลือในการอ่านได้)

EYE (อาย) ตา		**EAR (เอีย) หู**
HAND (แฮนด์) มือ		**NOSE (โนซ) จมูก**
LEG (เล๊ก) ขา		**MOUNT (เมาท์) ปาก**

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

ที่มาของภาพ https://www.google.co.th/search?q=รูปร่างเด็กน่ารัก

ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง อวัยวะในช่องปากและวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านคำถามแต่ละข้อให้ถูกต้อง

๒. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับคำหรือข้อความที่เห็นว่าถูกต้อง มีความสัมพันธ์กับอวัยวะในช่องปากที่กำหนดให้

๓. ตรวจสอบความถูกต้องกับเพื่อน ๆ ก่อนส่งครู
(ถ้านักเรียนอ่านไม่ได้ให้ครู เพื่อน หรือผู้ปกครองช่วยเหลือในการอ่านได้)

คำถาม	คำตอบที่ถูกต้อง	
ปาก	รับรสชาติอาหาร	ใช้พูดคุย
ฟัน	กินอาหาร	บด เคี้ยวอาหาร
ลิ้น	รับรสชาติอาหาร	ช่วยในการออกเสียง
เหงือก	ช่วยในการออกเสียง	เป็นที่ยึดเกาะของฟัน

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

ใบงานที่ ๐๔

เรื่อง หน้าที่และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างให้ถูกต้อง
๒. ตรวจสอบความถูกต้องกับเพื่อน ๆ ก่อนส่งครู

๑. ตา คอ หู จมูก มือ เท้า ปาก หัวใจ อวัยวะใดต่างจากพวก เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

๒. “สายป่าน” เห็นดอกกุหลาบสีแดงสวย ปักอยู่ในแจกัน จึงหยิบดอกกุหลาบขึ้นมาดม จากข้อความนี้มีการใช้อวัยวะภายนอกใด ทำหน้าที่อะไร และมีวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอกนี้อย่างไร

.....

.....

.....

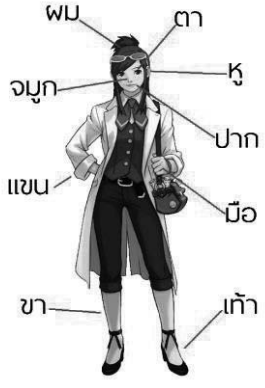
.....

.....

.....

.....

.....



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

ใบงานที่ ๐๕

เรื่อง หน้าที่ของอวัยวะภายนอก

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านคำศัพท์ชื่ออวัยวะภายนอกของร่างกาย เป็นภาษาอังกฤษให้ถูกต้อง

๒. ให้นักเรียนเขียนชื่ออวัยวะภายนอกให้ถูกต้อง

๓. ให้นักเรียนบอกหน้าที่อวัยวะภายนอกที่กำหนดให้เป็นภาษาไทย ให้ถูกต้อง

EYE (อาย) ตา มีไว้ ดู

EAR (เอีย) .....

NOSE (โนซ) .....

HAND (แฮนด์).....

LEG (เล๊ก) .....

MOUNT (เมาท์) .....

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

	ป ๒.๑/ผ ๑ - ๐๖

ใบงานที่ ๐๖

เรื่อง หน้าที่และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านคำถามแต่ละข้อให้ถูกต้อง โดยทำความเข้าใจก่อนตอบคำถาม

๒. ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง

๓. ตรวจสอบความถูกต้องกับเพื่อน ๆ ก่อนส่งครู

๑. วันนี้มีลมพัดแรง ฝุ่นจึงปลิวเข้าตาของสุดา สุดาควรดูแลอย่างไร

.....

.....

๒. วันนี้ฝนตกหนัก ทำให้เกิดน้ำท่วม อ้อยจึงเดินลุยน้ำเข้าบ้าน เมื่อถึงบ้านอ้อยควรดูแลเท้าอย่างไร

.....

.....

๓. วิชาช่วยพ่อปลูกต้นไม้ในวันหยุด แล้วแม่เรียกเขาและพ่อให้มากินขนม วิชาควรทำอย่างไรก่อนกินขนม

.....

.....

๔. หลังจากกินขนมหวาน หากวิชาไม่สามารถแปรงฟันได้ วิชาควรปฏิบัติอย่างไร เพื่อไม่ให้ฟันผุ

.....

.....

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

เพลง “วน”

วน วน วน พวกเราวน วนรอบตัวเรา (ซ้ำ) จับเอว จับขา จับเข่า (ซ้ำ)
พอจับหัวเรา อุ๊ยงง อุ๊ยงง (ซ้ำ)
วน วน วน พวกเราวน วนรอบตัวเรา (ซ้ำ) จับมือ จับแขน จับไหล่ (ซ้ำ)
พอจับหูเรา อุ๊ยงง อุ๊ยงง (ซ้ำ)

คำชี้แจง การเคลื่อนไหวประกอบเพลง “วน”

นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายตามเพลง ดังนี้

- เมื่อท่อนร้อง “วน วน วน” ให้นักเรียนยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ แล้วหมุนตัวไปทางขวา ๑ รอบ และหมุนตัวไปทางซ้าย ๑ รอบ
- เมื่อร้องท่อน “จับ..” ให้นักเรียนใช้มือทั้งสองข้างจับอวัยวะตามเนื้อเพลง
- เมื่อท่อนร้อง “อุ๊ยงง อุ๊ยงง” ให้นักเรียนโยกตัวและส่ายสะโพกไปมา (ครูสามารถเปลี่ยนชื่ออวัยวะภายนอกได้ตามต้องการ)

เพลง อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ตา เรามีไว้ดู **หู** เรามีไว้ฟัง
จมูก อยู่กลาง เอาไว้สำหรับหายใจ
มือ เรามีสองมือ เอาไว้จับถือทำงานทั่วไป
ส่วน **ขา** พาเราเดินได้ ไปไหน ๆ ด้วยขาของเรา

เพลง แปรงฟัน

ตื่นเช้าล้างหน้าแปรงฟัน
แปรงทุก ๆ วันฟันจะสวยดี
แปรงขึ้นแปรงลงเข้าซี
วันละ ๒ ที แปรงฟัน แปรงฟัน

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓)
เรื่อง อวัยวะในช่องปากและวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก

๑. อวัยวะในช่องปาก

ปากเป็นอวัยวะภายนอกชนิดหนึ่ง ซึ่งภายในปากของเรายังประกอบด้วยอวัยวะอื่น ๆ รวมเรียกว่า **อวัยวะในช่องปาก** ประกอบไปด้วย

- ริมฝีปากบน
- เหงือก
- ฟันตัดด้านบน
- ฟันเขี้ยวด้านบน
- ฟันกรามด้านบน
- ริมฝีปากล่าง
- ลิ้น
- ฟันตัดด้านล่าง
- ฟันเขี้ยวด้านล่าง
- ฟันกรามด้านล่าง

ฟันของคนเรามี ๒ ชุด คือ ฟันชุดแรก เรียกว่า **ฟันน้ำนม** และฟันชุดที่สอง เรียกว่า **ฟันแท้** ถ้าฟันแท้หลุดไป ก็จะไม่มีฟัน

๒. อวัยวะในช่องปากมีหน้าที่สำคัญ ได้แก่

ปาก	ใช้พูดคุยและรับประทานอาหาร
เหงือก	เป็นที่ยึดเกาะของฟัน
ลิ้น	ใช้รับรสชาติอาหารและช่วยในการออกเสียง
ฟัน	ใช้กัด บด เคี้ยวอาหาร

๓. การดูแลอวัยวะในช่องปาก

เราควรดูแลอวัยวะในช่องปาก ดังนี้

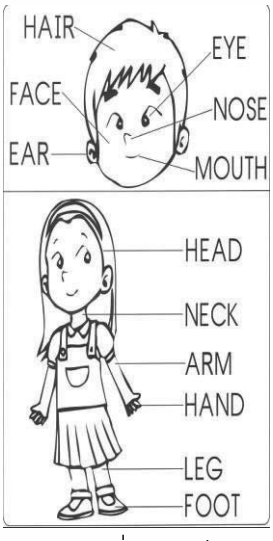
๑. แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงและถูกวิธี ทุกซี่ ทุกด้าน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หรือหลังกินอาหาร และควรแปรงลิ้นทุกครั้งหลังแปรงฟันด้วย

๒. เราควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อสร้างความแข็งแรงและป้องกันฟันผุ
๓. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อเหงือกและฟัน เช่น นม ฝรั่ง ชมพู่ มันแกว แครอต เป็นต้น
๔. หลังจากกินขนมหวานแล้ว ต้องแปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง
๕. ไม่ใช้ฟันผิดวิธี เช่น เปิดฝาขวด ฉีกถุงขนม เป็นต้น
๖. ไปพบทันตแพทย์ (หมอฟัน) เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

ใบความรู้สำหรับครู

เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญและวิธีดูแลอวัยวะภายนอก

อวัยวะภายนอก คือ อวัยวะของร่างกาย ที่เราสามารถมองเห็นได้ และจับต้องได้ ได้แก่ หู ตา จมูก ผม ปาก มือ เป็นต้น



อวัยวะภายนอก มีหน้าที่ต่างกัน เช่น

ผม	ใช้ปกคลุมศีรษะ
ตา	ใช้ดูสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา
จมูก	ใช้หายใจและดมกลิ่น
หู	ใช้ฟังเสียงต่าง ๆ
คอ	ใช้เป็นที่ตั้งและเคลื่อนไหวศีรษะ
มือ	ใช้หยิบจับสิ่งของต่าง ๆ
ผิวหนัง	ใช้ปกคลุมร่างกาย
เท้า	ใช้ในการเคลื่อนที่และรับน้ำหนักตัว

อวัยวะแต่ละส่วนมีหน้าที่แตกต่างกัน ซึ่งในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง จำเป็นต้องใช้อวัยวะหลาย ๆ ส่วน ทำหน้าที่ประกอบกันดังนั้น ถ้าเราขาดอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งไป จะทำให้เราทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ลำบาก

การดูแลอวัยวะของร่างกาย สามารถทำได้ ดังนี้

๑. ตา

๑) ไม่ใช้มือขยี้ตา เมื่อฝุ่นเข้าตาให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาด

๒) อ่านหนังสือ ในบริเวณที่มีแสงสว่างอย่างเพียงพอและวางหนังสือห่างจากระดับสายตาประมาณ ๑ ฟุต

๓) ไม่ควรใช้สายตาจ้องมองสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นเวลานาน ๆ

๒. จมูก

๑) ต้องระวังอย่าให้สิ่งใด ๆ เข้าไปในรูจมูก

๒) ไม่แคะจมูกเล่น

๓) ไม่สั่งน้ำมูกแรง ๆ

๔) หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีฝุ่นควันมาก

๓. หู

๑) ต้องระวังไม่ให้สิ่งใด ๆ เข้าไปในรูหู

๒) ไม่แคะหูเล่น

๓) ไม่ควรตะโกนใส่หูกัน

๔) ระวังอย่าให้น้ำเข้าหู ถ้าปวดหู ควรรีบไปพบแพทย์

๕) หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีเสียงดังมาก เช่น เขตก่อสร้าง

๔. ผม

๑) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ – ๓ ครั้ง

๒) ไม่ควรหวีผมแรง ๆ

๓) ในวัยของนักเรียน ควรตัดผมให้สั้น เพื่อดูแลรักษาความสะอาดได้ง่าย

๕. คอ

๑) ไม่หมุนคอแรง ๆ

๒) ไม่เล่นรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายต่อคอ

๓) ไม่วางของหนักบนศีรษะ

๖. ผิวหนัง

๑) อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

๒) เช็ดตัวให้แห้ง หลังอาบน้ำทุกครั้ง

๓) ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดและไม่เปียกชื้น

๗. มือและเล็บ

๑) ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่ายทุกครั้ง

๒) ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ

๓) ไม่กัดเล็บหรือดูดนิ้วเล่น

๘. เท้าและเล็บ

๑) ล้างขาและเท้าให้สะอาด

๒) ตัดเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ

๓) สวมรองเท้าเมื่อต้องอยู่นอกบ้านทุกครั้ง

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

๑. คนเราใช้อวัยวะใดบ้างในการกินอาหาร ก. แขน ปาก ข. มือ ปาก ค. ฟัน หู	๖. การกระทำในข้อใดที่แสดงถึงความรักความผูกพันของครอบครัว ก. ลูกเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ข. ลูกช่วยพ่อแม่กวาดบ้านทุกวัน ค. ลูกไปทำงานหารายได้ช่วยพ่อแม่
๒. ข้อใดเป็นวิธีดูแลฟันที่เหมาะสมที่สุด ก. กินฝรั่งทุกวัน ข. แปรงฟันทุกวัน ค. ออกกำลังกายทุกวัน	๗. ใครมีลักษณะที่น่าชื่นชมมากที่สุด ก. แตงมีหน้าตาสวย ข. ป่านช่วยโต้เถียงแทนเพื่อน ค. ฝนกล่าวขอโทษที่วิ่งชนเพื่อน
๓. ใครดูแลอวัยวะภายนอกได้เหมาะสมที่สุด ก. ก้อยใช้ผ้าขนหนูซับน้ำที่ใบหูหลังอาบน้ำ ข. น้อยอาบน้ำเฉพาะเวลาก่อนเข้านอน ค. ต้นใช้นิ้วเขี่ยผงที่ติดอยู่ในดวงตา	๘. “ดาว” ใส่เสื้อลูกไม้และนุ่งผ้าถุงไปทำบุญที่วัด ใครมีเพศต่างจาก “ดาว” ก. วิภาถักเปียไปโรงเรียน ข. วินไว้หนวดและเครา ค. ดาราใส่ชุดกระโปรงไปเที่ยว
๔. เพราะเหตุใดจึงควรใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ก. เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ ข. เพื่อทำให้เหงือกแข็งแรง ค. เพื่อช่วยให้ฟันเรียงกันเป็นระเบียบ	๙. นุ่นเป็นเด็กขี้อาย ทำให้นุ่นไม่มีเพื่อนเลย นุ่นควรปรับปรุงตนเองตามข้อใด ก. ยิ้มทักทายเพื่อนก่อน ข. แต่งกายเลียนแบบเพื่อน ค. ไปบอกครูว่าเพื่อนไม่พูดด้วย
๕. ข้อใดเป็นลักษณะของครอบครัวที่มีความสุข ก. พ่อแม่กอดลูกทุกวัน ข. พ่อแม่ให้ลูกเรียนพิเศษ ค. พ่อแม่ให้ลูกเล่นกีฬา	๑๐. ใครที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ก. เด็กหญิงฝ้ายมักพูดว่าตนเองมีฐานะดีกว่าเพื่อน ๆ ข. เด็กชายเด่นชวนเพื่อนเตะฟุตบอลหลังเลิกเรียน ค. เต๋าช่วยเพื่อนทำความสะอาดทั้งที่ไม่ใช่เวรของตน

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒,๓

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

<u>คำชี้แจง</u> ให้กาเครื่องหมาย ✕ หน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. ข้อใดต่อไปนี้กล่าวถึงอวัยวะภายใน ก. มีหน้าที่มองดูสิ่งต่าง ๆ ข. รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง ค. มี ๒ ข้าง ใช้หยิบจับสิ่งของ	๖. หญิงชราคนหนึ่ง ชื่อดวงพร เธออายุ ๘๐ ปี ตอนเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ข้อใดเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ก. ดวงพรเป็นคนแก่ ข. ดวงพรเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ค. ดวงพรแต่งงานแล้ว
๒. พฤติกรรมใดต่อไปนี้ที่ส่งผลเสียต่อตับ ก. ดื่มสุราเป็นประจำ ข. กินลาบหมูที่ทำสุกแล้ว ค. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์	๗. ถ้านักเรียนเป็นพี่ และต้องการให้น้องเชื่อฟัง ควรทำตามข้อใดเหมาะสมที่สุด ก. ช่วยน้องทำการบ้าน ข. ยอมรับผิดแทนน้อง ค. พูดกับน้องอย่างสุภาพไพเราะ
๓. ข้อใดเป็นวิธีดูแลอวัยวะในระบบหายใจ ก. กินผักและผลไม้มาก ๆ ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ค. ไม่กินอาหารที่มีไขมันมาก	๘. “เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก” พฤติกรรมใดตรงกับสำนวนนี้ ก. มีปัญหาแล้วหลบหน้า ข. ปลอบใจเมื่อเสียใจ ค. ชวนไปดูหนังอยู่เสมอ
๔. ความเครียดมีผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหารอย่างไร ก. กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้มากขึ้น ข. กระเพาะอาหารดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น ค. กระเพาะอาหารหลั่งกรดในการย่อยอาหารมากขึ้น	๙. ใครมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับคำว่า สุภาพบุรุษ ก. เด็กชายอ้นเดินจับมือกับตาลขณะเดินข้ามถนน ข. เด็กชายพีระชวนเด็กหญิงนารีไปบ้านเมื่อพ่อแม่ไม่อยู่บ้าน ค. เด็กชายก้องช่วยเด็กหญิงแจนถือหนังสือจำนวนมากไปคืนห้องสมุด
๕. ถ้าแม่ขอให้นักเรียนช่วยกวาดบ้าน นักเรียนควรทำอย่างไร ก. วิ่งหนี ข. รีบเข้าไปช่วย ค. ทำเฉย ๆ	๑๐. พฤติกรรมใดที่แสดงถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ก. เด็กหญิงปลากอดกับเด็กชายต้นเมื่อชนะกีฬา ข. ป่านเรียกเพื่อนว่าแก ค. อิ่มช่วยมดยกสมุดที่หนัก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เฉลย ชั้น ป.๑		เฉลย ชั้น ป.๒		เฉลย ชั้น ป.๓	
ข้อ ๑	ข	ข้อ ๑	ข	ข้อ ๑	ข
ข้อ ๒	ข	ข้อ ๒	ค	ข้อ ๒	ค
ข้อ ๓	ก	ข้อ ๓	ข	ข้อ ๓	ข
ข้อ ๔	ก	ข้อ ๔	ค	ข้อ ๔	ค
ข้อ ๕	ก	ข้อ ๕	ข	ข้อ ๕	ข
ข้อ ๖	ก	ข้อ ๖	ก	ข้อ ๖	ก
ข้อ ๗	ค	ข้อ ๗	ค	ข้อ ๗	ค
ข้อ ๘	ข	ข้อ ๘	ข	ข้อ ๘	ข
ข้อ ๙	ก	ข้อ ๙	ค	ข้อ ๙	ค
ข้อ ๑๐	ข	ข้อ ๑๐	ค	ข้อ ๑๐	ค

เกณฑ์การประเมินการทดสอบก่อนเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไปถือว่า ผ่าน

แบบสังเกตพฤติกรรม

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง ..... ชั้น.....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
รวม																				
เฉลี่ย																				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

เกณฑ์การประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ประเมิน

๓ หมายถึง ดี ๒ หมายถึง พอใช้ ๑ หมายถึง ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินการประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือไม่ผ่าน

ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ๒ ถึง ๓

ไม่ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ต่ำกว่าระดับคุณภาพ ๒

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ ขยัน อดทน	ปฏิบัติงานด้วยความพยายาม	มีการเตรียมพร้อมในการเรียนและปฏิบัติงาน	ปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางไว้	ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด			ผ่าน	ไม่ผ่าน

เกณฑ์การประเมิน ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ
ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ
ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู
ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

แบบประเมินผลงาน

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ .....เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. อธิบายได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อยบางส่วน
๓. ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาเป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาบางส่วน

แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

ที่	ชื่อ - สกุล	ก่อนเรียน	หลังเรียน	ผลการทดสอบ		ความก้าวหน้า	หมายเหตุ
				เพิ่ม	ลด		
รวม							
เฉลี่ย							

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่และวิธีดูแลอวัยวะภายใน บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

<table>
<tr><td>แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้</td><td>ป. ๑</td><td>ป. ๒</td><td>ป. ๓</td></tr>
<tr><td>ขั้นนำ</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : ครูร้องเพลง “นี่คืออะไร” นักเรียนฝึกร้องตาม พร้อมกับทำท่าทางประกอบเพลงตามจินตนาการ ครูตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันบอกว่า เนื้อเพลงกล่าวถึงอวัยวะใดบ้าง นักเรียนผลัดกันอธิบายลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายนอก</td></tr>
<tr><td rowspan="4">ขั้นสอน</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น กลุ่มย่อยคละชั้น : ครูติดบัตรคำอวัยวะภายใน ได้แก่ สมอง หัวใจ ตับ ไต กระเพาะอาหาร และลำไส้ บนกระดาน นักเรียนสังเกตเพื่อน ๆ ว่า นักเรียนมองเห็นอวัยวะเหล่านั้นของเพื่อน ๆ หรือไม่ อวัยวะที่อยู่ภายในร่างกายเรียกว่า อวัยวะภายใน แบ่งกลุ่มออกเป็น ๗ กลุ่ม (คละชั้น) แต่ละกลุ่มศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอวัยวะภายในที่จับฉลากได้ตามหัวข้อ ดังนี้ * ลักษณะ * หน้าที่ * วิธีดูแล โดยศึกษาจากใบความรู้ที่ ๑</td></tr>
<tr><td>ศึกษาใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน</td><td>ศึกษาใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน</td><td>ศึกษาใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน</td></tr>
<tr><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : ครูตั้งคำถามเกี่ยวกับลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน นักเรียนผลัดกันตอบ เช่น อวัยวะใดมีรูปร่างคล้ายดอกบัวตูม (ตอบ หัวใจ) นักเรียนจับคู่ (คละชั้น) ตอบคำถามใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ชวนคิด ชวนทำ ครูตั้งคำถามเพื่อฝึกทักษะต่าง ๆ เช่น การสังเกต การจำแนก ฯลฯ เป็นต้น ให้นักเรียนช่วยกันตอบ เช่น การนอนหลับให้เพียงพอ จะช่วยให้หัวใจมีสุขภาพดีได้อย่างไร (แนวตอบ หัวใจเป็นอวัยวะที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การพักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยให้หัวใจไม่ต้องทำงานหนักเกินไป) นักเรียนจัดทำบัตรภาพอวัยวะคนละ ๑ ใบ ดังนี้ นักเรียนชั้น ป.๑ ทำบัตรภาพอวัยวะภายนอก ชั้น ป.๒ - ๓ ทำบัตรภาพอวัยวะภายใน โดยให้ด้านหน้าของบัตรภาพ เป็นภาพอวัยวะภายนอกหรืออวัยวะภายใน แล้วด้านหลังของบัตรภาพเขียนชื่อ ลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายในชนิดนั้น</td></tr>
<tr><td>ทำใบงานที่ ๐๒
เรื่อง ฉันคืออวัยวะภายใน</td><td>ทำใบงานที่ ๐๓
เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน</td><td>ทำใบงานที่ ๐๔
เรื่อง พฤติกรรมที่มีผลดีหรือผลเสียต่ออวัยวะภายใน</td></tr>
<tr><td>ขั้นสรุป</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีดูแลอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน โดยแนะนำให้นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานผัก ผลไม้ อย่างสม่ำเสมอ และออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง</td></tr>
<tr><td>วัดและประเมินผล</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน</td></tr>
</table>

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่และวิธีดูแลอวัยวะภายใน
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

ขอบเขตเนื้อหา

- ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญของอวัยวะภายใน และวิธีดูแลอวัยวะภายใน
- การตั้งคำถามและการตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านที่ฟังและดู
- การเคลื่อนไหวประกอบท่าทางตามจินตนาการ

จุดประสงค์

ความรู้

๑. บอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะภายในได้ (ป.๑)
๒. บอกลักษณะ หน้าที่ และความสำคัญของอวัยวะภายในได้ (ป.๒ - ๓)
๓. บอกวิธีดูแลอวัยวะภายในได้ (ป.๒ - ๓)
๔. ตั้งคำถามและการตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านได้ (ป.๑ - ๓)
๕. ตั้งคำถามและการตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดูได้ (ป.๑ - ๓)
๖.เคลื่อนไหวประกอบเพลงตามจินตนาการได้ (ป.๑ - ๓)

กิจกรรม (เวลา ๓ ชั่วโมง)

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑. ครูร้องเพลง “นี่คืออะไร” โดยใช้ทำนองง่าย ๆ ให้นักเรียนฟังก่อน ๑ - ๒ รอบ แล้วให้นักเรียนฝึกร้องตาม พร้อมกับทำท่าทางประกอบเพลงตามจินตนาการ
๒. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันบอกว่า เนื้อเพลงกล่าวถึงอวัยวะใดบ้าง อวัยวะที่กล่าวถึงในเนื้อเพลงนี้เรียกว่า อวัยวะภายนอก ให้นักเรียนร่วมกันบอกชื่ออวัยวะภายนอก ครูเขียนลงบนกระดาน
๓. ให้นักเรียนผลัดกันอธิบายลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายนอกทีละอวัยวะ

ขั้นสอน

กิจกรรมรวมชั้น

๔. ครูติดแผนภาพอวัยวะภายในบนกระดาน นักเรียนดูภาพช่วยกันบอกชื่ออวัยวะในภาพ ครูถามว่า อวัยวะเหล่านั้นอยู่ตรงส่วนใดของร่างกาย นักเรียนชี้ตำแหน่งอวัยวะนั้น ๆ
๕. ครูติดบัตรคำอวัยวะภายใน ได้แก่ สมอง หัวใจ ตับ ไต กระเพาะอาหาร และลำไส้บนกระดาน นักเรียนสังเกตเพื่อน ๆ ว่า นักเรียนมองเห็นอวัยวะเหล่านั้นของเพื่อน ๆ หรือไม่ อวัยวะเหล่านี้เราไม่สามารถมองเห็นได้ เพราะเป็นอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกายเรียกว่า อวัยวะภายใน

กิจกรรมกลุ่มย่อยคละชั้น

๖. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๗ กลุ่ม (คละชั้น) แล้วให้แต่ละกลุ่มจับฉลากชื่ออวัยวะภายในตามบัตรคำบนกระดานกลุ่มละ ๑ ชื่อ จากนั้นให้แต่ละกลุ่มศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอวัยวะภายในที่จับฉลากได้ตามหัวข้อดังนี้ * ลักษณะ * หน้าที่ * วิธีดูแล โดยศึกษาจากใบความรู้ที่ ๑
๗. ให้แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมานำเสนอผลการศึกษาข้อมูลตามที่ได้รับมอบหมาย โดยนำเสนอในรูปแบบที่กลุ่มของตนเองคิดขึ้น เช่น รายงาน แสดงบทบาทสมมุติ ร้องเพลง เป็นต้น
๘. เมื่อแต่ละกลุ่มรายงานจบแล้ว ให้เพื่อนต่างกลุ่มและครูร่วมกันซักถามข้อสงสัย
๙. ครูตั้งคำถามเกี่ยวกับลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน แล้วให้นักเรียนผลัดกันตอบ เช่น
* อวัยวะใดมีรูปร่างคล้ายดอกบัวตูม (ตอบ หัวใจ)
* อวัยวะใดมีรูปร่างคล้ายตัวเจ (J) และมีหน้าที่อะไร (ตอบ กระเพาะอาหาร ทำ*หน้าที่ย่อย*อาหาร)

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. เพลง นี่คืออะไร
๒. แผนภาพอวัยวะภายใน
๓. บัตรคำอวัยวะภายใน
๔. ใบความรู้
๕. บัตรภาพอวัยวะภายใน
๖. กระดาษทำบัตรภาพ
๗. ใบงาน

ภาระงาน/ชิ้นงาน

- ตอบคำถามชื่อและหน้าที่ของอวัยวะภายใน
- จับคู่ชื่อและหน้าที่ของอวัยวะภายใน
- ตอบคำถามลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน

ทักษะ

๑. การสังเกต (ป.๑ - ๓)
๒. การระบุ (ป.๑ - ๓)
๓. การจำแนก (ป.๑ - ๓)
๔. การเปรียบเทียบ (ป.๑ - ๓)
๕. การนำความรู้ไปใช้ (ป.๑ - ๓)

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน

* ปอดมีรูปร่างลักษณะอย่างไร มีหน้าที่อะไร (ตอบ ปอดมีรูปร่างคล้ายกรวยคว่ำ มีลักษณะคล้ายฟองน้ำยืดหยุ่นได้ ทำหน้าที่ฟอกเลือด)

๑๐. ให้นักเรียนจับคู่ (คละชั้น) ตอบคำถามใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ชวนคิด ชวนทำ

๑๑. ครูตั้งคำถามเพื่อฝึกทักษะการสังเกต การจำแนก การเปรียบเทียบและการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้นักเรียนช่วยกันตอบ เช่น

* การนอนหลับให้เพียงพอ จะช่วยให้หัวใจมีสุขภาพดีได้อย่างไร (แนวตอบ หัวใจเป็นอวัยวะที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการพักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยให้หัวใจไม่ต้องทำงานหนักเกินไป)

* ถ้านักเรียนปวดปัสสาวะขณะเรียนควรทำอย่างไร (แนวตอบ ขออนุญาตครูไปห้องน้ำทันที เพราะถ้ากลั้นปัสสาวะนาน ๆ อาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่ท่อปัสสาวะ ทำให้กระเพาะและไตอักเสบได้)

* ถ้าไม่สวมหมวกนิรภัยขณะโดยสารรถจักรยานยนต์จะมีผลเสียต่ออวัยวะใด เพราะเหตุใด (แนวตอบ มีผลเสียต่อสมอง เพราะถ้าเกิดอุบัติเหตุ อาจทำให้สมองถูกกระทบกระแทกได้ง่าย)

กิจกรรมเดี่ยว

๑๒. ให้นักเรียนจัดทำบัตรภาพอวัยวะคนละ ๑ ใบ ดังนี้ นักเรียนชั้น ป.๑ ทำบัตรภาพอวัยวะภายนอก ชั้น ป.๒ - ๓ ทำบัตรภาพอวัยวะภายใน โดยให้ด้านหน้าของบัตรภาพ เป็นภาพอวัยวะภายนอกหรืออวัยวะภายใน แล้วด้านหลังของบัตรภาพเขียนชื่อ ลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายในชนิดนั้น จากนั้นนำผลงานออกมาแสดงที่หน้าชั้น ครูตรวจผลงานการทำบัตรภาพว่า วาดภาพพร้อมกับเขียนข้อมูล ชื่อ ลักษณะ หน้าที่และวิธีดูแลได้ถูกต้องหรือไม่

๑๓. ให้นักเรียนทำใบงานดังนี้ ชั้น ป.๑ ทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ฉันคืออวัยวะภายใน ชั้น ป.๒ ทำใบงานที่ ๐๓ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน ชั้น ป.๓ ทำใบงานที่ ๐๔ เรื่อง พฤติกรรมที่มีผลดีหรือผลเสียต่ออวัยวะภายใน

ขั้นสรุป

กิจกรรมรวมชั้น

๑๔. ครูและนักเรียนตรวจสอบความถูกต้องของภาระงานที่มอบหมาย ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่เรียนรู้ พร้อมทั้งซักถามข้อสงสัยที่อาจเคยพบเห็นในชีวิตประจำวัน

๑๕. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการดูแลอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน โดยแนะนำให้นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานผัก ผลไม้อย่างสม่ำเสมอ และออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ ความสำคัญ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน
๒. ประเมินทักษะการสังเกต การระบุ การจำแนก การนำความรู้ไปใช้

วิธีการ

๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคล รายกลุ่ม
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑. แบบประเมินพฤติกรรม
๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
๓. แบบประเมินผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

	ป ๒.๑/ผ ๒ - ๐๑

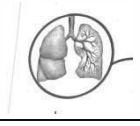
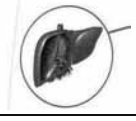
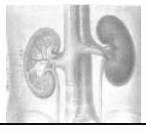
ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ชวนคิด ชวนทำ

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนจับคู่ (คละชั้น)

๒. ให้นักเรียนแต่ละคู่ดูภาพอวัยวะภายในที่กำหนดให้ในใบงาน

๓. ให้นักเรียนช่วยกันเขียนชื่ออวัยวะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในให้ถูกต้อง

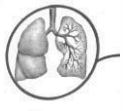
ภาพ	ชื่ออวัยวะภายใน	หน้าที่ของอวัยวะภายใน
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....

กลุ่ม.....ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง ฉันคืออวัยวะภายใน

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนดูภาพอวัยวะภายใน
๒. ให้นักเรียนอ่านข้อความ ชื่อและหน้าที่ของอวัยวะภายในให้ถูกต้อง
๓. ให้นักเรียนลากเส้นโยงจับคู่ภาพกับข้อความที่สัมพันธ์กัน
(ถ้านักเรียนชั้น ป.๑ อ่านไม่ได้ให้ครูหรือพี่ชั้น ป.๒-๓ ช่วยเหลือการอ่านได้)

◌	◌ **ไต**
◌	◌ **หัวใจ**
 ◌	◌ **ปอด**
◌	◌ **สมอง**
◌	◌ **ตับ**
◌	◌ **กระเพาะอาหาร**
◌	◌ **ลำไส้**

◌ **ไต**	มีหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือด
◌ **หัวใจ**	มีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
◌ **ปอด**	มีหน้าที่ฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี
◌ **สมอง**	มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย
◌ **ตับ**	มีหน้าที่สร้างน้ำดีเพื่อใช้ย่อยอาหาร
◌ **กระเพาะอาหาร**	มีหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมน้ำและสารอาหาร
◌ **ลำไส้**	ลำไส้เล็ก ย่อยอาหารในขั้นตอนสุดท้าย ลำไส้ใหญ่ ดูดซึมน้ำและธาตุอาหารจากลำไส้เล็ก

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

ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงในการทำงานให้เข้าใจก่อนปฏิบัติกิจกรรม

๒. ให้นักเรียนเขียนชื่อ ลักษณะ หน้าที่และวิธีดูแลอวัยวะภายในลงในตาราง

๓. ให้นักเรียนตรวจสอบความถูกต้องกับเพื่อน ๆ หรือบัตรภาพอวัยวะภายใน

ชื่อ	ลักษณะ	หน้าที่	วิธีดูแลรักษา
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

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

ใบงานที่ ๐๔

เรื่อง พฤติกรรมที่มีผลดีหรือผลเสียต่ออวัยวะภายใน

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านคำถามแต่ละข้อและตอบคำถาม
๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายวิธีดูแลอวัยวะภายในให้ถูกต้อง

๑) นุ่นชอบกินอาหารที่มัน โดยเฉพาะข้าวขาหมู เธอจะต้องกินทุกวัน
พฤติกรรมของนุ่นเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด .....
นุ่นควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้ .....
.....

๒) อั๋นมักเข้าไปอยู่ใกล้ ๆ พ่อเสมอขณะที่พ่อสูบบุหรี่
พฤติกรรมของอั๋นเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด .....
อั๋นควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้ .....
.....

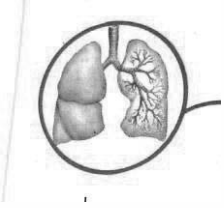
๓) โหน่งชอบกินอาหารไม่ตรงเวลา
พฤติกรรมของโหน่งเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด .....
โหน่งควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้ .....
.....

๔) เสรีวิ่งเล่นแล้วศีรษะกระแทกกับเพื่อน
พฤติกรรมของเสรีเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด .....
เสรีควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้ .....
.....

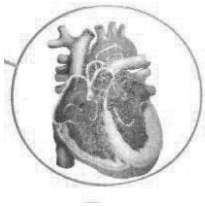
๕) ส้มโออยู่ในที่ที่มีฝุ่นละอองและมลพิษมาก
พฤติกรรมของส้มโอเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด .....
ส้มโอควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้ .....
.....

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

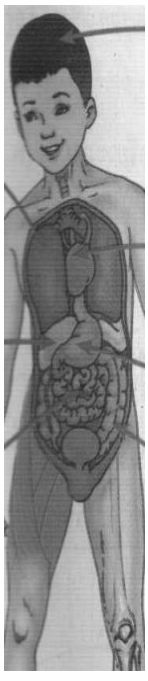
แผนภาพอวัยวะภายใน

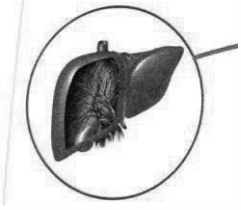


ปอด

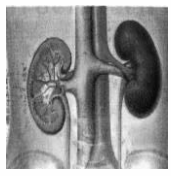


หัวใจ

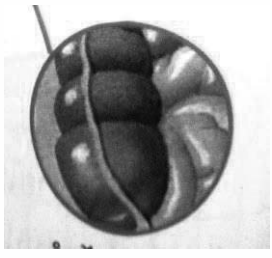




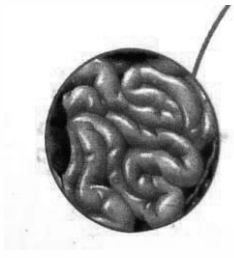
ตับ



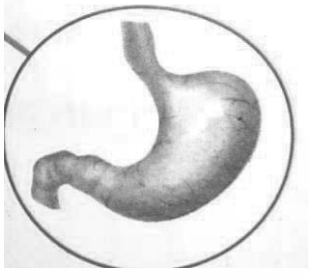
ไต



ลำไส้ใหญ่



ลำไส้เล็ก



กระเพาะอาหาร

เพลง นี่คืออะไร

นี่คือผม นี่คือหน้าผาก นี่คือปาก นี่คือลูกตา
นี่คือขา นี่คือหัวไหล่ ยื่นออกไปเขาเรียกว่าแขน
อันแบน ๆ เขาเรียกสะโพก เอาไว้โยก แซมบ้า แซมบ้า

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓)

เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน

อวัยวะภายในร่างกาย

๑. **สมอง** (สมอง อ่านว่า สะ - หมอง) เป็นอวัยวะที่ถูกหุ้มอยู่ภายในกะโหลกศีรษะ มีลักษณะเป็นก้อนเนื้อเหลวและมีรอยหยัก

สมอง มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว การมองเห็น การดมกลิ่น เป็นต้น

การดูแลรักษาสมอง ทำได้ดังนี้

๑) รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี ๑ บี ๖ และบี ๑๒ เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว งา นม เนื้อสัตว์ ไข่ ข้าวกล้อง เป็นต้น

๒) ป้องกันอันตรายที่ทำให้สมองได้รับความกระทบกระเทือน เช่น การลื่นล้ม ศีรษะฟาดพื้น ด้วยการเล่น หรือทำกิจกรรมด้วยความระมัดระวัง

๓) ฝึกการคิดและความจำอยู่เสมอ เช่น อ่านหนังสือ ฝึกคิดเลขเร็ว เล่นเกมที่ฝึกการคิด เป็นต้น

๒. **หัวใจ** หัวใจตั้งอยู่ในทรวงอกด้านซ้าย มีขนาดประมาณกำปั้นของเจ้าของ แบ่งออกเป็น ๔ ห้อง คือ

ห้องบน ๒ ห้อง ซ้ายและขวา

ห้องล่าง ๒ ห้อง ซ้ายและขวา

หัวใจ มีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

การดูแลรักษาหัวใจ ทำได้ดังนี้

๑) รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงเลือด เช่น ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น

๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๓) ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง

๓. **ปอด** ปอดตั้งอยู่ในทรวงอกทั้ง ๒ ข้าง

ปอด มีหน้าที่ฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี เพื่อให้หัวใจใช้สูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย

การดูแลรักษาปอด ทำได้ดังนี้

๑) อยู่ในบริเวณที่มีอากาศปลอดโปร่งถ่ายเทได้ดี

๒) หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีฝุ่นละอองหรือควันพิษ

๓) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๔) หลีกเลี่ยงการสูดดมสารเสพติดหรือสารอันตราย เช่น แล็กเกอร์ ควันบุหรี่

๔. **ตับ** ตับเป็นอวัยวะภายในที่ใหญ่ที่สุดอยู่ภายในช่องท้องค่อนไปทางด้านขวา
ตับ มีหน้าที่สร้างน้ำดี เพื่อใช้ย่อยอาหาร สร้างความร้อนเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น กำจัด**สารพิษ** (อ่านว่า สาน – พิด) และเป็นแหล่งสะสมวิตามินต่าง ๆ
การดูแลรักษาตับ ทำได้ดังนี้
๑) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และไม่มีสารเคมีเจือปน
๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๓) นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
๔) ไม่ดื่มสุราหรือของมึนเมา

๕. **ไต** ไตเป็นอวัยวะที่มีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่ว อยู่ภายในช่องท้องด้านหลัง โดยตั้งอยู่ด้านซ้ายและด้านขวาของกระดูกสันหลังข้างละ ๑ อัน
ไต มีหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดและขับออกมากับน้ำในรูปของปัสสาวะ
การดูแลรักษาไต ทำได้ดังนี้
๑) ดื่มน้ำสะอาดวันละไม่น้อยกว่า ๘ แก้ว
๒) ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด
๓) ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ๆ
๔) ออกกำลังกายสม่ำเสมอและพักผ่อนอย่างเพียงพอ

๖. **กระเพาะอาหาร** กระเพาะอาหารเป็นอวัยวะที่อยู่ภายในช่องท้อง มีลักษณะเป็นถุงกล้ามเนื้อ มีความเหนียวและยืดหดตัวได้
กระเพาะอาหาร มีหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมน้ำและสารอาหารให้ร่างกาย
การดูแลรักษากระเพาะอาหาร ทำได้ดังนี้
๑) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
๒) รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
๓) ไม่รับประทานอาหารรสจัด
๔) รับประทานอาหารให้พอดี ไม่รับประทานจนอิ่มเกินไป
๕) นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

๗. **ลำไส้** ลำไส้มีลักษณะเป็นท่อยาวกลวง ขดไปมาอยู่ในช่องท้อง มี ๒ ประเภท คือ
๑) ลำไส้เล็ก มีหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารให้ร่างกาย
๒) ลำไส้ใหญ่ มีหน้าที่ดูดซึมน้ำและธาตุอาหารจากกากอาหารที่มาจากลำไส้เล็ก และขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระผ่านทางทวารหนัก

การดูแลรักษาลำไส้ ทำได้ดังนี้

๑) รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อปลา เป็นต้น

๒) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

๓) นอนหลับพักผ่อนเป็นเวลาและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

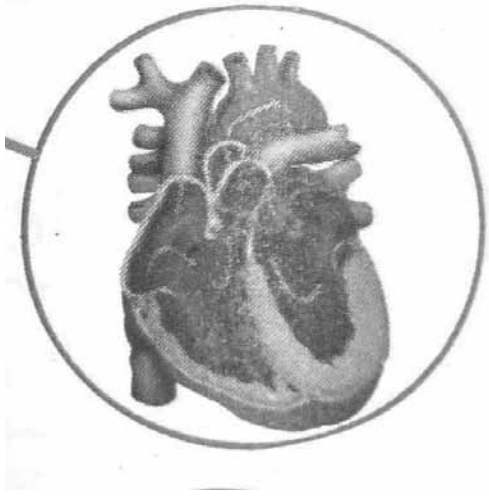
๔) ดื่มน้ำสะอาดวันละไม่น้อยกว่า ๘ แก้ว

๕) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ใบความรู้สำหรับครู
เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน

ตัวอย่างบัตรภาพอวัยวะภายใน

(ด้านหน้า)



(ด้านหลัง)

ชื่อ : หัวใจ

ลักษณะ : มีรูปร่างคล้ายดอกบัวตูม ขนาดเท่ากำปั้นของคน ๆ นั้น

หน้าที่ : สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย

วิธีดูแล : ๑. กินอาหารที่มีประโยชน์และไม่กินอาหารที่มีไขมันสูง
๒. พักผ่อนให้เพียงพอ
๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

แบบสังเกตพฤติกรรม

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง ..... ชั้น.....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
รวม																				
เฉลี่ย																				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

เกณฑ์การประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ประเมิน

๓ หมายถึง ดี ๒ หมายถึง พอใช้ ๑ หมายถึง ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินการประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือไม่ผ่าน

ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ๒ ถึง ๓

ไม่ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ต่ำกว่าระดับคุณภาพ ๒

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้**ผู้สอน**สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ อย่าง ขันแข็ง	ปฏิบัติงานด้วยความพยายาม	มีการเตรียมพร้อมในการเรียนและปฏิบัติงาน	ปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางไว้	ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด			ผ่าน	ไม่ผ่าน

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

แบบประเมินผลงาน

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้**ผู้สอน**สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวม คะแนน	สรุปผล การประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่			ทำงานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. อธิบายได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อยบางส่วน
๓. ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาเป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาบางส่วน

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ธรรมชาติของชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ ภาษาไทย และวิทยาศาสตร์ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

<table>
<tr><th>แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้</th><th>ป. ๑</th><th>ป. ๒</th><th>ป. ๓</th></tr>
<tr><td>ขั้นนำ</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : ครูสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับชีวิตของนักเรียน เช่น ตอนเด็ก ๆ นักเรียน มีรูปร่างอย่างไร นักเรียนเคยเห็นเด็กแรกเกิดหรือไม่ ถ้าสมาชิกในบ้านเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร นักเรียนดูแผนภาพและข้อมูลลักษณะการเจริญเติบโตของมนุษย์</td></tr>
<tr><td rowspan="6">ขั้นสอน</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนสังเกตแผนภาพ หรือจากบุคคลต่าง ๆ รอบตัว ศึกษาข้อมูลลักษณะการเจริญเติบโตของมนุษย์ ผลัดกันตอบคำถาม โดยเชื่อมโยงลักษณะของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ตามวัฏจักรกับการเจริญเติบโตตามธรรมชาติของมนุษย์ในแต่ละวัย
กิจกรรมกลุ่มย่อย : นักเรียนแบ่งออกเป็น ๕ กลุ่ม เพื่อให้ทำใบงานเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ทุกกลุ่มผลัดกันนำผลงานแสดงหน้าชั้น</td></tr>
<tr><td>ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง คำถามชวนคิด
ทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ</td><td>ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง คำถามชวนคิด
ทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ</td><td>ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง คำถามชวนคิด
ทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ</td></tr>
<tr><td>ศึกษาใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์</td><td>ศึกษาใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์</td><td>ศึกษาใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์</td></tr>
<tr><td>ทำใบงานที่ ๐๓ เรื่อง ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์</td><td>ทำใบงานที่ ๐๔ เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์</td><td>ทำใบงานที่ ๐๔ เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์</td></tr>
<tr><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : ครูตรวจผลงาน ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยง นักเรียนจับคู่ (ชั้นเดียวกัน) ร่วมกันอธิบายปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์ โดยศึกษาข้อมูลจากแผนภาพหลักการดูแลสุขภาพ สรุปความรู้ทำแผนผังความคิด รายงานหน้าชั้น</td></tr>
<tr><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น กลุ่ม : นักเรียนร้องเพลง มากินข้าวซิ ครูแจกบัตรภาพอาหาร ผลไม้ ให้นักเรียนคนละ ๑ บัตร นักเรียนร้องเพลง มากินข้าวซิ พร้อมกับถือบัตรภาพเดินเป็นวงกลม แสดงท่าทางเคลื่อนไหวอย่างอิสระ เมื่อเพลงจบนักเรียนทุกคนบอกชื่ออาหารหรือผลไม้ในบัตรภาพ นักเรียนแบ่งกลุ่มชั้นเดียวกันศึกษาแผนภาพอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นักเรียนทุกคนฝึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</td></tr>
<tr><td>ทำใบงานที่ ๐๕
เรื่อง ใครเจริญเติบโตมากกว่าฉัน</td><td>ทำใบงานที่ ๐๕
เรื่อง ใครเจริญเติบโตมากกว่าฉัน</td><td>ทำใบงานที่ ๐๖
เรื่อง น้ำหนักของฉันตามเกณฑ์มาตรฐาน</td></tr>
<tr><td>ขั้นสรุป</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่องธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย นำความรู้เดิมและความรู้ความเข้าใจใหม่ไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่ใกล้เคียงกัน แนะนำให้นักเรียนปฏิบัติตนด้านการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง</td></tr>
<tr><td>วัดและประเมินผล</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน</td></tr>
</table>

ขอบเขตเนื้อหา

- ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
- ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล
- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
- ปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์
- การฟังและการดู ทั้งที่เป็นความรู้ และความบันเทิง
- การสรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่ฟังและอ่าน
- การเคลื่อนไหวที่สะท้อนอารมณ์ของตนเองอย่างอิสระ

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายได้ (ป.๑ - ๓)
๒. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ได้ (ป.๒ - ๓)
๓. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยได้ (ป.๑ - ๓)
๔. บอกชื่ออาหารที่มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของร่างกายได้ (ป.๑ - ๓)

กิจกรรม (เวลา ๓ ชั่วโมง)

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑. ครูสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับชีวิตของนักเรียนโดยให้นักเรียนตอบอย่างอิสระ เช่น ตอนเด็ก ๆ นักเรียนมีรูปร่างอย่างไร นักเรียนเคยเห็นเด็กแรกเกิดหรือไม่ ในบ้านของนักเรียนมีคนแก่หรือไม่ ฯลฯ
๒. ครูซักถามความรู้สึกของนักเรียนว่า ถ้าสมาชิกในบ้านเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ขั้นสอน

กิจกรรมรวมชั้น

๓. ครูติดแผนภาพธรรมชาติของมนุษย์ ให้นักเรียนสังเกตจากแผนภาพ หรือจากบุคคลต่าง ๆ รอบตัว
๔. ให้นักเรียนผลัดกันตอบคำถาม เช่น * สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับทุกคนหรือไม่ เพราะเหตุใด (ตอบ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคน เพราะการเกิด การแก่ การเจ็บป่วย และการตายเป็นธรรมชาติของมนุษย์รวมทั้งสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ด้วย)

กิจกรรมกลุ่มย่อย (คละชั้น)

๕. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น ๕ กลุ่ม ครูแจกภาพเด็กและคนชรา นักเรียนแต่ละกลุ่มทำใบงานที่ ๐๑ คำถามชวนคิด ทุกกลุ่มผลัดกันนำผลงานแสดงหน้าชั้น ครูสนทนากระตุ้นให้นักเรียนแสดงความรู้ ความคิดเห็นและข้อคิดที่ได้จากการตอบคำถามเพิ่มเติม ดังนี้
* การเจ็บป่วยและการตาย จะเกิดขึ้นได้ในช่วงวัยใดของคนเรา (ตอบ เกิดขึ้นได้ทุกช่วงวัยของชีวิต)
* ผู้ที่อยู่ในวัยชราต้องผ่านช่วงวัยใดมาบ้าง (ตอบ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่)
๖. นักเรียนกลุ่มเดิมรับใบงานที่ ๐๒ เรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ จากนั้นแต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านเรื่องที่กำหนดให้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ควรทำในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ส่งตัวแทนออกมาพูดหน้าชั้นให้เพื่อนและครูฟัง

กิจกรรมเดี่ยว

๗. นักเรียนทำใบงานดังนี้ ชั้น ป.๑ ทำใบงานที่ ๐๓ เรื่อง ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ชั้น ป.๒ และชั้น ป.๓ ทำใบงานที่ ๐๔ เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์ โดยให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์จากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์
๘. ครูตรวจผลงาน ใบงาน ครูชวนสนทนาซักถามว่า ถ้ามีคนชักชวนให้ซื้อยา ที่ทำให้ไม่แก่ นักเรียนควรซื้อหรือไม่ เพราะเหตุใด (แนวตอบ ไม่ซื้อ เพราะ ความแก่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดกับทุกคน เมื่อเข้าสู่ช่วงวัย ยาชนิดนี้เป็นยาที่โฆษณาเกินจริง และอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้)

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. แผนภาพธรรมชาติของมนุษย์
๒. ภาพเด็กและคนชรา
๓. แผนภาพช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์
๔. เพลง มากินข้าวซิ
๕. บัตรภาพอาหาร
๖. บัตรภาพผลไม้
๗. ใบความรู้
๘. ใบงาน
๙. เกณฑ์มาตรฐานของการเจริญเติบโตของเด็กไทย

ภาระงาน/ชิ้นงาน

- เขียนอธิบายลักษณะที่แตกต่างของคนแต่ละช่วงวัย
- พูดรายงานสรุปสิ่งที่ควรทำในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ
- เขียนตอบคำถามความสัมพันธ์ของธรรมชาติของชีวิต
- เขียนแผนภาพความคิดแสดงช่วงวัยต่าง ๆ
- เปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ธรรมชาติของชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ ภาษาไทย และวิทยาศาสตร์ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

จุดประสงค์

ความรู้

๕. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ได้ (ป.๑ - ๓)
๖. อธิบายปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์ได้ (ป.๑)
๗. เล่าเรื่องที่ฟังและดู ทั้งที่เป็นความรู้ และความบันเทิงได้ (ป.๑ - ๒)
๘. ตั้งคำถาม ตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (ป.๓)
๙. แสดงการเคลื่อนไหวสะท้อนอารมณ์ของตนเองอย่างอิสระได้ (ป.๓)

ทักษะ

๑. การสังเกต ๒. การระบุ
๓. การจำแนก ๔. การเปรียบเทียบ
๕. การรวบรวมข้อมูล
๖. การนำความรู้ไปใช้ (ป.๑ - ๓)

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้

กิจกรรมรวมชั้น

๙. นักเรียนจับคู่ (ชั้นเดียวกัน) ร่วมกันอธิบายปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์ โดยศึกษาข้อมูลจากแผนภาพหลักการดูแลสุขภาพ นักเรียนช่วยกันเขียนแผนผังความคิด ต่อจากนั้นนักเรียนแต่ละคู่ออกมารายงานปัจจัยที่ทำให้ตนเองมีชีวิตอยู่ได้และร่างกายเติบโตขึ้น (แนวตอบ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น)
๑๐. นักเรียนร้องเพลง มากินข้าวชิ ตามครู ประมาณ ๒ - ๓ รอบ ครูแจกบัตรภาพอาหาร ผลไม้ ให้นักเรียนคนละ ๑ บัตร แล้วนักเรียนร้องเพลง มากินข้าวชิ พร้อมกับถือบัตรภาพเดินเป็นวงกลม นักเรียนแสดงท่าทางเคลื่อนไหวอย่างอิสระ เมื่อเพลงจบนักเรียนทุกคนบอกชื่ออาหารหรือผลไม้ในบัตรภาพ
๑๑. นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม ๔ กลุ่ม (ชั้นเดียวกัน) ศึกษาแผนภาพอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาพูดรายงานเรื่องที่มอบหมาย ดังนี้ กลุ่มชั้น ป.๑ รายงานเรื่อง ชื่ออาหารที่มีประโยชน์ กลุ่มชั้น ป.๒ รายงานเรื่อง กินอาหารอะไรบ้างร่างกายเติบโต กลุ่มชั้น ป.๓ รายงานเรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่
๑๒. ครูให้นักเรียนทุกคนฝึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง จดบันทึกข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูงของตนเองไว้ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเพื่อนที่มีความแตกต่างกันด้านรูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง เป็นต้น โดยการสังเกตหรือศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ครูตั้งคำถามให้นักเรียนผลัดกันตอบว่า ทำไมการเจริญเติบโตของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน เพราะสาเหตุใด
๑๓. ครูนำเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย มาให้นักเรียนดูเพื่อฝึกการเปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานว่า ได้ตามเกณฑ์หรือไม่ (สมส่วน ผอม อ้วน หรือมากเกินเกณฑ์)
๑๔. ให้นักเรียนทำใบงานดังนี้ ชั้น ป.๑,๒ ทำใบงานที่ ๐๕ เรื่อง ใครเจริญเติบโตมากกว่าฉัน ชั้น ป.๓ ทำใบงานที่ ๐๖ เรื่อง น้ำหนักของฉันตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยนักเรียนชั้น ป.๑,๒,๓ ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

ขั้นสรุป

กิจกรรมรวมชั้น

๑๕. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่องธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย แนะนำให้นักเรียนปฏิบัติตนอย่างถูกต้องทั้งด้านการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง ธรรมชาติของชีวิต ลักษณะและการเจริญเติบโต ปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโต
๒. ประเมินทักษะการสังเกต การระบุ การจำแนก การเปรียบเทียบ การรวบรวมข้อมูล การนำความรู้ไปใช้

วิธีการ

๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคล รายกลุ่ม
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑. แบบประเมินพฤติกรรม
๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
๓. แบบประเมินผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

	ป ๒.๑/ผ ๓ - ๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง คำถามชวนคิด

คำชี้แจง ให้นักเรียนติดภาพเด็กและคนชรา แล้วเขียนอธิบายลักษณะที่แตกต่างกัน

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านหัวข้อที่กำหนดให้ แล้วบันทึกข้อมูลตามความเป็นจริง ลงในช่องว่าง

๑) นักเรียน ○ เคยเห็น ○ ไม่เคยเห็น ทารกเกิดใหม่
เด็กทารกที่เห็นมีลักษณะอย่างไร

.....

๒) ในครอบครัวของนักเรียน ○ มี ○ ไม่มี คนชรา
ถ้ามี ชื่ออะไร อายุกี่ปี .....

๓) สมาชิกในครอบครัวของนักเรียน ○ เคย ○ ไม่เคย เจ็บป่วย
ถ้าเคย ป่วยเป็นโรคอะไร .....

๔) ถ้านักเรียนต้องการมีชีวิตที่ยืนยาว นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....
ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....
ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....

	ป ๒.๑/ผ ๓ - ๐๒

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอ่านข้อความเรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ
๒. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ควรทำในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ
๓. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาพูดหน้าชั้นให้เพื่อนและครูฟัง

วันผู้สูงอายุแห่งชาติ

วันผู้สูงอายุแห่งชาติ ตรงกับวันที่ ๑๓ เมษายน ของทุกปี
โดยมี **ดอกลำดวน** เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ
นักเรียนควรทำอย่างไร เมื่อถึงวันผู้สูงอายุ

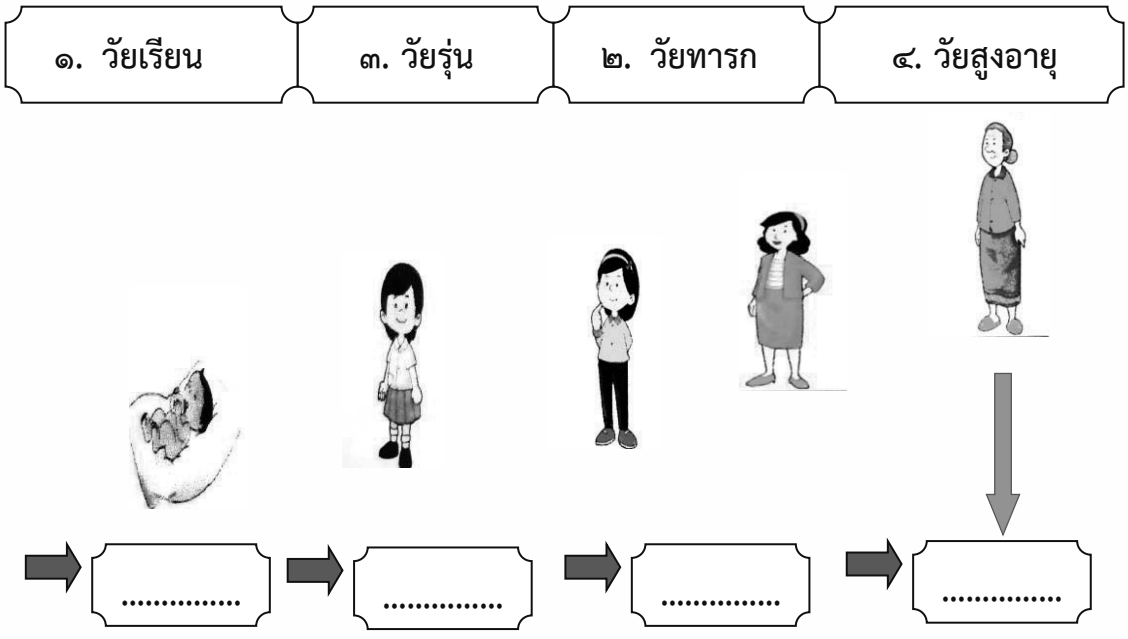
วัยผู้สูงอายุ

ดอกลำดวน

ใบงานที่ ๐๓
เรื่อง ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์

๒. ให้นักเรียนเลือก **ตัวเลขหน้าคำ** ที่กำหนดให้ นำไปเติมในช่องว่างใต้แผนภาพธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ให้ถูกต้อง



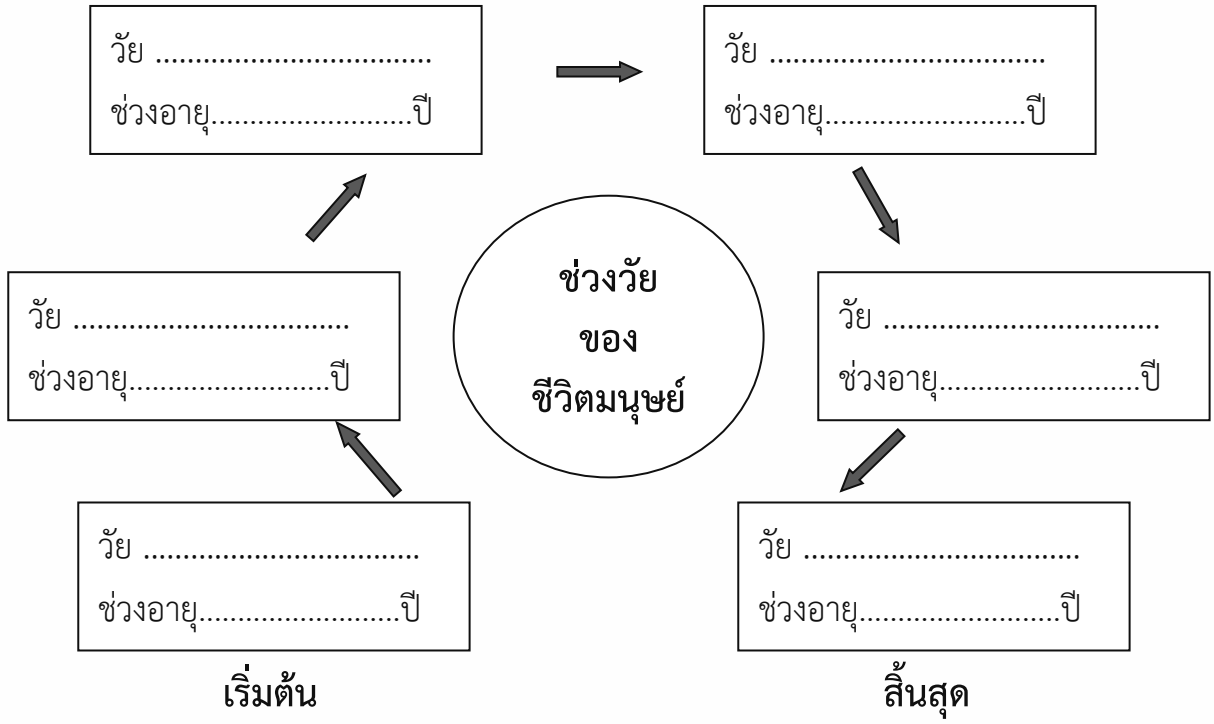
วัฏจักรของชีวิต

เพิ่มเติมความรู้ ชีวิต อ่านว่า ชี – วิด
วัฏจักร อ่านว่า วัด – ตะ – จัก

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

ใบงานที่ ๐๔
เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๔ เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์
๒. ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์
๓. ให้นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดแสดงช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์



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

ใบงานที่ ๐๕
เรื่อง ใครเจริญเติบโตมากกว่าฉัน

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๕ เรื่อง ใครเจริญเติบโตมากกว่าฉัน
๒. ให้นักเรียนสังเกตลักษณะแตกต่างรอบ ๆ ตัว หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้เรื่อง การเจริญเติบโตของมนุษย์
๓. ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองและเพื่อนหนึ่งคน
๔. ให้นักเรียนเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเพื่อน
๕. นักเรียนสรุปผลการเปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูง
โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่กำหนด

๑) ฉันชื่อ.....

๒) ฉันมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม วัดส่วนสูงได้ .....เซนติเมตร

๓) เพื่อนฉันชื่อ.....

๔) เพื่อนมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม วัดส่วนสูงได้ .....เซนติเมตร

๕) เมื่อเปรียบเทียบ**รูปร่าง น้ำหนัก** และ **ส่วนสูง** แล้ว สรุปผลได้ดังนี้

☐ ฉันเจริญเติบโตมากกว่าเพื่อน

☐ เพื่อนเจริญเติบโตมากกว่าฉัน

☐ ฉันกับเพื่อนเจริญเติบโตเท่ากัน

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

ใบงานที่ ๐๖
เรื่อง น้ำหนักของฉันตามเกณฑ์มาตรฐาน

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๖ เรื่อง น้ำหนักของฉันตามเกณฑ์มาตรฐาน
๒. ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
๓. ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง
๔. ให้นักเรียนเปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูง ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
๕. นักเรียนสรุปภาวะการเจริญเติบโต
โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่กำหนด

๑) ฉันชื่อ.....

๒) ฉันมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม วัดส่วนสูงได้ .....เซนติเมตร

๓) เมื่อเปรียบเทียบน้ำหนัก และ ส่วนสูง กับเกณฑ์มาตรฐานแล้ว สรุปผลได้ดังนี้

☐ ฉันเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

☐ ฉันเจริญเติบโตน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

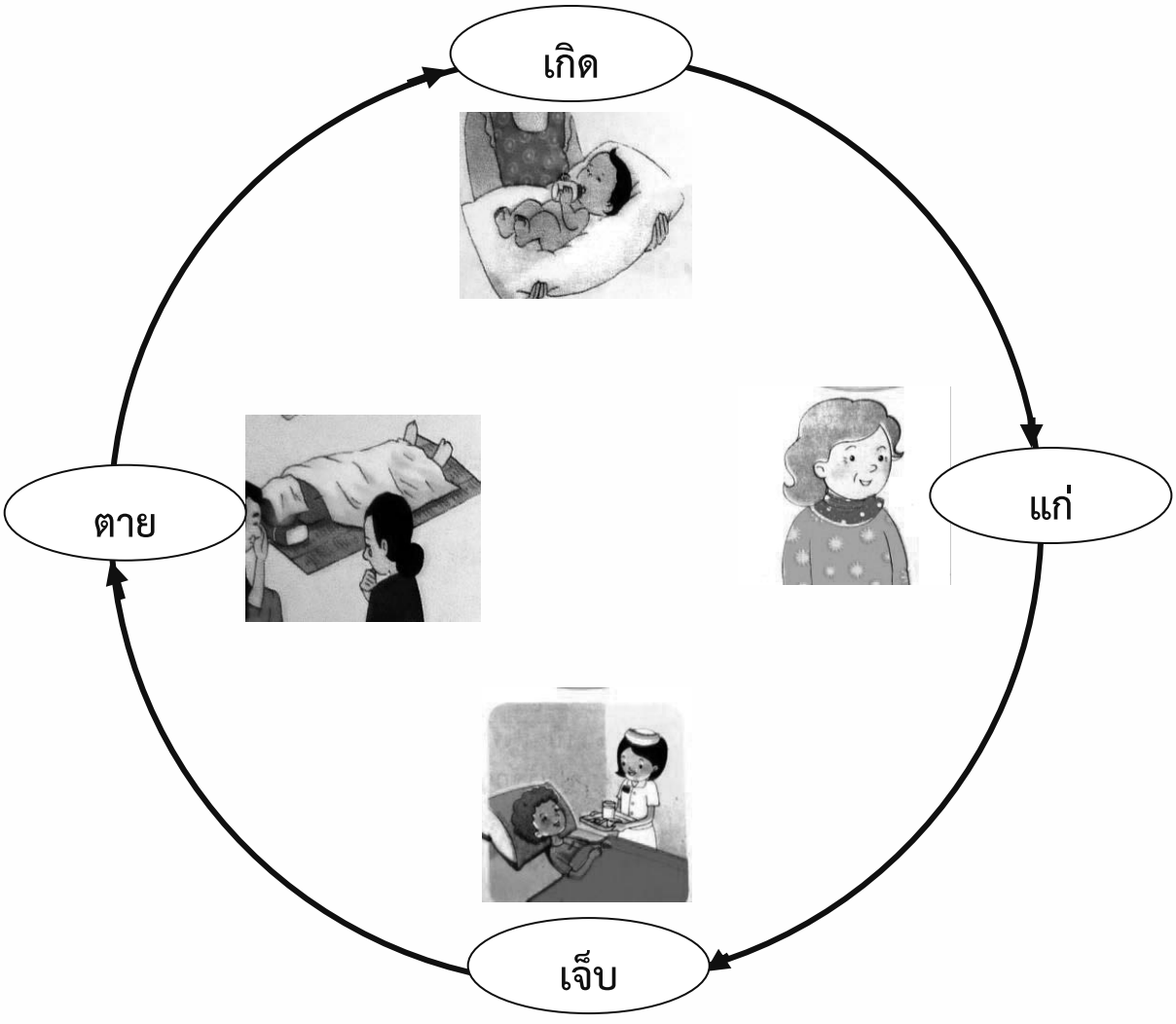
☐ ฉันเจริญเติบโตมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

๔) สรุปภาวะการเจริญเติบโตของฉัน

น้ำหนัก	☐ ปกติ	☐ ต่ำ	☐ เกิน
ส่วนสูง	☐ ปกติ	☐ เตี้ย	☐ สูง

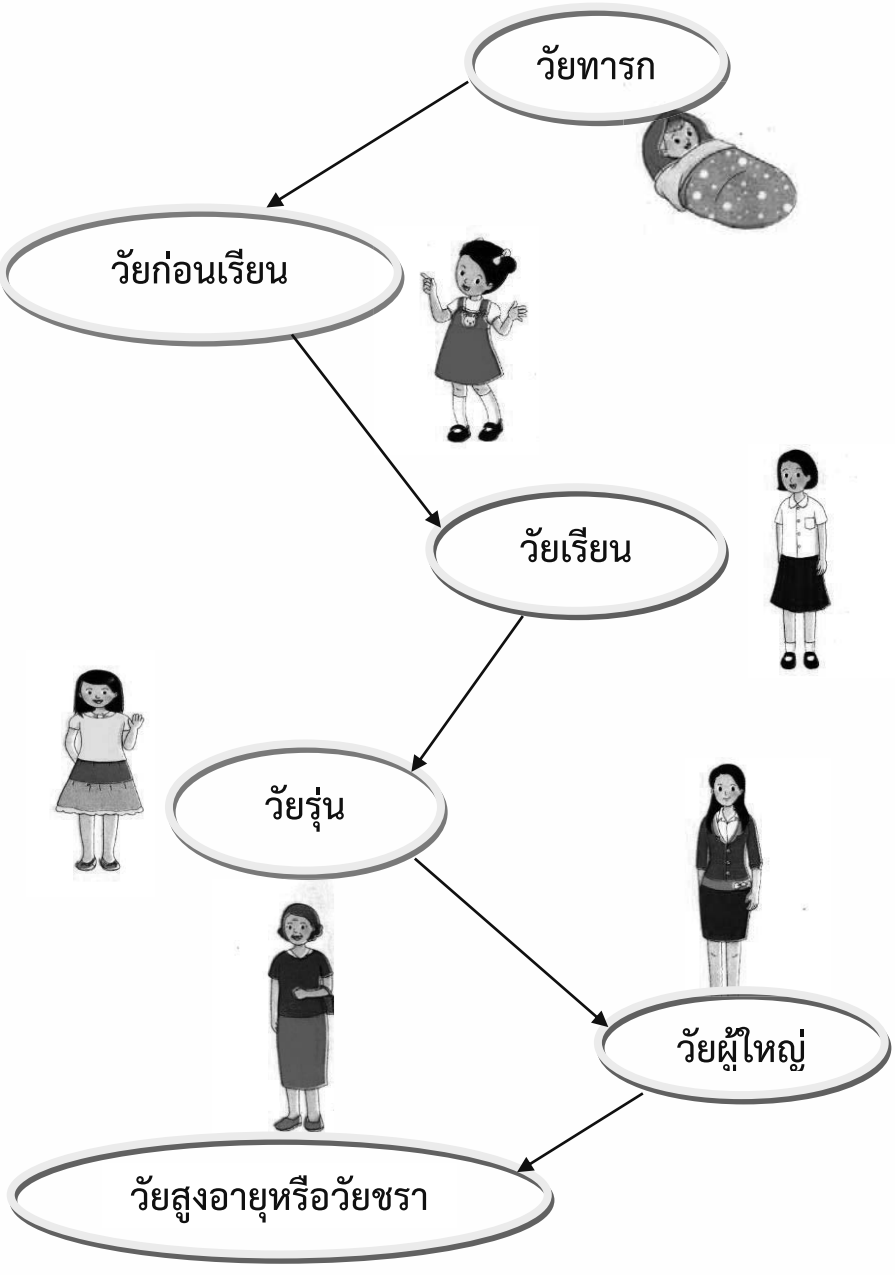
ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

แผนภาพธรรมชาติของมนุษย์



แผนภาพช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์

เมื่อคลอดออกมาเป็นทารก มนุษย์จะเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงตามวัย ดังนี้



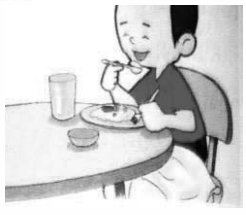
ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓)
เรื่อง หลักการดูแลสุขภาพ

๑. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

๒. อาหารปลอดภัย

รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ สะอาดและปลอดภัย



๓. อบายมุข

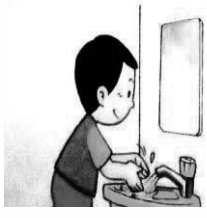
หลีกเลี่ยงสารเสพติด

๔. อารมณ์แจ่มใส

รู้จักพักผ่อนคลายความเครียดและทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ

๕. อโรคยา

หลีกเลี่ยงปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค



๖. อนามัยสิ่งแวดล้อม

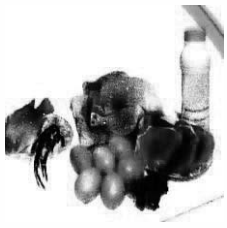
ปลอดภัยไว้ก่อน

การดื่ม **น้ำอัดลม** ทำให้ฟันผุและอ้วน หากดื่มในขณะท้องว่างจะทำให้ท้องอืด และปวดแสบท้อง **กระเพาะอาหาร** เป็นแผล

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓)

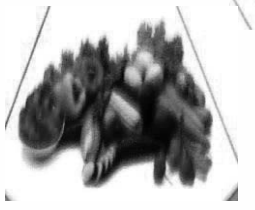
เรื่อง อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

เราจำเป็นต้องรับประทานอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างพอเพียงเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ อาหารหลัก ๕ หมู่

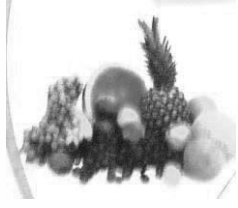


อาหารหมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง สร้างเสริมการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

อาหารหมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง น้ำตาล ช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ ให้พลังงานแก่ร่างกาย



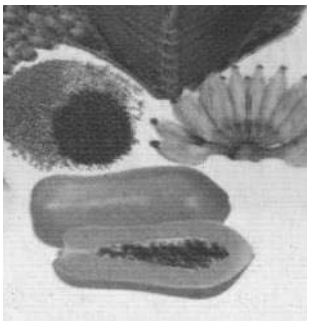
อาหารหมู่ที่ ๓ ผักต่าง ๆ สร้างภูมิต้านทานโรค ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง



อาหารหมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่างๆ สร้างภูมิต้านทานโรค ช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ

อาหารหมู่ที่ ๕ น้ำมันหรือไขมันจากพืชและสัตว์ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ตัวอย่างบัตรภาพผลไม้



ตัวอย่างบัตรภาพอาหาร

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓)
เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์

การเจริญเติบโตตามวัยของมนุษย์

๑. **วัยทารก** คือ ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๑ ปี เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เพราะยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้

๒. **วัยก่อนเรียน** คือ ช่วงอายุ ๑ – ๖ ปี เป็นวัยที่เจริญเติบโตรวดเร็ว เดินและวิ่งได้คล่อง มีความซุกซน ไม่ชอบอยู่นิ่ง สามารถช่วยเหลือตนเองได้บ้าง เช่น รับประทานอาหาร อาบน้ำ แปรงฟัน เป็นต้น

๓. **วัยเรียน** คือ ช่วงอายุ ๖ – ๑๒ ปี เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น สามารถเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ เพื่อดูแลตนเองได้

๔. **วัยรุ่น** คือ ช่วงอายุ ๑๒ – ๒๐ ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างชัดเจน มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อน

๕. **วัยผู้ใหญ่** คือ ช่วงอายุ ๒๐ – ๖๐ ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ มีอารมณ์มั่นคง เป็นวัยที่ต้องทำงานและมีครอบครัว

๖. **วัยสูงอายุ หรือ วัยชรา** คือ อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพร่างกายจะเสื่อมลง เดินช้า คิดช้า สุขภาพไม่แข็งแรง เป็นวัยที่ต้องการความรักและการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓)

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตจะเป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตเกี่ยวกับความสูง น้ำหนัก อายุ เพศ ว่า มีพัฒนาการได้มาตรฐานสมวัยหรือไม่ การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้จึงมีความสำคัญเพราะจะทำให้สามารถมีการเสริมสร้างตนเองและผู้อื่น ให้มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดอย่างสมวัย

เกณฑ์การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตตามสัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน

๑. เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย

ตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)				
	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างน้อย	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างมาก	น้ำหนักมากเกินเกณฑ์
๖	๑๕.๔ ลงมา	๑๕.๕ – ๑๖.๕	๑๖.๖ – ๒๕.๔	๒๕.๕ – ๒๗.๒	๒๗.๓ ขึ้นไป
๗	๑๗.๐ ลงมา	๑๗.๑ – ๑๘.๒	๑๘.๓ – ๒๘.๘	๒๘.๙ – ๓๑.๐	๓๑.๑ ขึ้นไป
๘	๑๘.๕ ลงมา	๑๘.๖ – ๑๙.๙	๒๐.๐ – ๓๒.๒	๓๒.๓ – ๓๔.๙	๓๕.๐ ขึ้นไป
๙	๑๙.๗ ลงมา	๑๙.๘ – ๒๑.๔	๒๑.๕ – ๓๖.๖	๓๖.๗ – ๓๙.๙	๔๐.๐ ขึ้นไป
๑๐	๒๑.๔ ลงมา	๒๑.๕ – ๒๓.๕	๒๓.๖ – ๔๐.๘	๔๐.๙ – ๔๔.๕	๔๔.๖ ขึ้นไป
๑๑	๒๓.๑ ลงมา	๒๓.๒ – ๒๕.๕	๒๕.๖ – ๔๕.๒	๔๕.๓ – ๔๙.๔	๔๙.๕ ขึ้นไป
๑๒	๒๕.๒ ลงมา	๒๕.๓ – ๒๘.๐	๒๘.๑ – ๕๐.๐	๕๐.๑ – ๕๔.๕	๕๔.๖ ขึ้นไป

ตารางแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

อายุ	ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	ส่วนสูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง
๖	๑๐๕.๓ ลงมา	๑๐๕.๔ – ๑๐๗.๖	๑๐๗.๗ – ๑๒๑.๓	๑๒๑.๔ – ๑๒๓.๖	๑๒๓.๗ ขึ้นไป
๗	๑๑๐.๓ ลงมา	๑๑๐.๔ – ๑๑๒.๗	๑๑๒.๘ – ๑๒๗.๔	๑๒๗.๕ – ๑๒๙.๙	๑๒๙.๙ ขึ้นไป
๘	๑๑๔.๗ ลงมา	๑๑๔.๘ – ๑๑๗.๓	๑๑๗.๔ – ๑๓๓.๒	๑๓๓.๓ – ๑๓๕.๘	๑๓๕.๙ ขึ้นไป
๙	๑๑๘.๙ ลงมา	๑๑๔.๐ – ๑๒๑.๗	๑๒๑.๘ – ๑๓๘.๓	๑๓๘.๔ – ๑๔๐.๙	๑๔๑.๐ ขึ้นไป
๑๐	๑๒๓.๒ ลงมา	๑๒๓.๓ – ๑๒๖.๑	๑๒๖.๒ – ๑๔๓.๔	๑๔๓.๕ – ๑๔๖.๒	๑๔๖.๓ ขึ้นไป
๑๑	๑๒๗.๔ ลงมา	๑๒๗.๕ – ๑๓๐.๔	๑๓๐.๕ – ๑๔๙.๔	๑๔๙.๕ – ๑๕๒.๘	๑๕๒.๙ ขึ้นไป
๑๒	๑๓๑.๕ ลงมา	๑๓๑.๖ – ๑๓๔.๐	๑๓๕.๑ – ๑๕๖.๙	๑๕๗.๐ – ๑๖๐.๗	๑๖๐.๘ ขึ้นไป

๒. เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง

ตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)				
	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างน้อย	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างมาก	น้ำหนักมากเกินเกณฑ์
๖	๑๔.๙ ลงมา	๑๕.๐ – ๑๖.๐	๑๖.๑ – ๒๕.๗	๒๔.๘ – ๒๖.๔	๒๖.๕ ขึ้นไป
๗	๑๖.๔ ลงมา	๑๖.๕ – ๑๗.๖	๑๗.๗ – ๒๘.๗	๒๘.๘ – ๓๑.๒	๓๑.๓ ขึ้นไป
๘	๑๗.๘ ลงมา	๑๗.๙ – ๑๙.๒	๑๙.๓ – ๓๒.๕	๓๒.๖ – ๓๕.๕	๓๕.๖ ขึ้นไป
๙	๑๙.๓ ลงมา	๑๙.๔ – ๒๑.๑	๒๑.๒ – ๓๗.๔	๓๖.๕ – ๔๑.๑	๔๑.๒ ขึ้นไป
๑๐	๒๑.๒ ลงมา	๒๑.๓ – ๒๓.๓	๒๓.๔ – ๔๒.๑	๔๒.๒ – ๔๖.๒	๔๖.๓ ขึ้นไป
๑๑	๒๓.๓ ลงมา	๒๓.๔ – ๒๖.๐	๒๖.๑ – ๔๖.๕	๔๖.๖ – ๕๐.๖	๕๐.๗ ขึ้นไป
๑๒	๒๖.๓ ลงมา	๒๖.๔ – ๒๙.๓	๒๙.๔ – ๕๐.๒	๕๐.๓ – ๕๔.๐	๕๔.๑ ขึ้นไป

ตารางแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

อายุ	ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	ส่วนสูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง
๖	๑๐๕.๑ ลงมา	๑๐๕.๒ – ๑๐๗.๓	๑๐๗.๔ – ๑๒๐.๘	๑๒๐.๙ – ๑๒๓.๐	๑๒๓.๑ ขึ้นไป
๗	๑๐๙.๘ ลงมา	๑๐๙.๙ – ๑๑๒.๓	๑๑๒.๔ – ๑๒๖.๘	๑๒๖.๙ – ๑๒๙.๒	๑๒๙.๓ ขึ้นไป
๘	๑๑๔.๓ ลงมา	๑๑๔.๔ – ๑๑๖.๙	๑๑๗.๐ – ๑๓๒.๕	๑๓๒.๖ – ๑๓๕.๑	๑๓๕.๒ ขึ้นไป
๙	๑๑๙.๐ ลงมา	๑๑๙.๑ – ๑๒๑.๘	๑๒๑.๙ – ๑๓๙.๑	๑๓๙.๒ – ๑๔๒.๑	๑๔๒.๒ ขึ้นไป
๑๐	๑๒๔.๐ ลงมา	๑๒๔.๑ – ๑๒๗.๐	๑๒๗.๑ – ๑๔๖.๑	๑๔๖.๒ – ๑๔๙.๔	๑๔๙.๕ ขึ้นไป
๑๑	๑๒๙.๔ ลงมา	๑๒๙.๕ – ๑๓๒.๘	๑๓๒.๙ – ๑๕๒.๖	๑๕๒.๗ – ๑๕๕.๙	๑๕๕.๙ ขึ้นไป
๑๒	๑๓๕.๓ ลงมา	๑๓๕.๔ – ๑๓๘.๗	๑๓๘.๘ – ๑๕๖.๙	๑๕๗.๐ – ๑๕๙.๕	๑๕๙.๖ ขึ้นไป

ที่มา : เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนชาวไทย อายุ ๑ วัน – ๑๙ ปี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ้าเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานแล้วเป็นไปตามเกณฑ์ แสดงว่า เรามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พัฒนาการ อ่านว่า พัด – ทะ – นา – กาน) ทางร่างกายเหมาะสมกับวัย

ใบความรู้สำหรับครู
เรื่อง การเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

พืชและสัตว์มีการเจริญเติบโตตัวเราก็มีการเจริญเติบโตเช่นเดียวกับต้นพืช เมื่อก่อนเราตัวเล็ก เดี๋ยวนี้เราตัวโตขึ้น ที่เราตัวโตขึ้นเพราะเราได้กินอาหารทุกวัน อาหารที่เหมาะสม และช่วยให้เด็ก ๆ เจริญเติบโตได้ดีชนิดหนึ่ง คือ นม

การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์จะช่วยให้ร่างกายของเราเจริญเติบโตและแข็งแรง สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าร่างกายของเรามีการเจริญเติบโต คือ การมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น ความสูงของร่างกายคนเราจะเพิ่มขึ้นอย่างพอเหมาะกับน้ำหนักตัวเรา เด็กผู้หญิงจะมีส่วนสูงเต็มที่เมื่อมีอายุระหว่าง ๑๔ – ๑๕ ปี หลังจากนั้นก็จะสูงเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย ส่วนเด็กผู้ชายส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นเต็มที่เมื่ออายุระหว่าง ๑๗ – ๑๘ ปี หลังจากนั้นส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย

ร่างกายคนเรามีการเจริญเติบโตจากวัยทารกสู่วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ซึ่งในแต่ละวัยขนาดของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไป การเจริญเติบโตทางร่างกายของคนเรา สังเกตได้จากสิ่งต่อไปนี้

๑. น้ำหนัก
๒. ส่วนสูง
๓. ความยาวของลำตัว
๔. ความยาวของช่วงแขนเมื่อกางเต็มที่
๕. ความยาวของเส้นรอบวงศีรษะ
๖. ความยาวของเส้นรอบอก
๗. การขึ้นของฟันแท้

แบบสังเกตพฤติกรรม

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง ..... ชั้น.....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
รวม																				
เฉลี่ย																				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

เกณฑ์การประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ประเมิน

๓ หมายถึง ดี ๒ หมายถึง พอใช้ ๑ หมายถึง ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินการประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือไม่ผ่าน

ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ๒ ถึง ๓

ไม่ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ต่ำกว่าระดับคุณภาพ ๒

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้					รวม คะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุป ผลการประเมิน	
		มีความกระตือรือร้นในการเรียน	ศึกษาสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง	แสวงหาประสบการณ์และหาความรู้ใหม่ ๆ	จดบันทึกความรู้ สรุปความรู้และ	ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อื่น			ผ่าน	ไม่ผ่าน

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

แบบประเมินผลงาน

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. อธิบายได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อยบางส่วน
๓. ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาเป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาบางส่วน

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และภาษาอังกฤษ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	ป.๑	ป.๒	ป.๓
ขั้นนำ	**กิจกรรมรวมชั้น :** ครูเปิดเพลง “ใครหนอ” แล้วสนทนาเกี่ยวกับเพลงว่า มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องใด เพลงมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องอะไร เป็นต้น		
ขั้นสอน	**กิจกรรมรวมชั้น :** นักเรียนกล่าวแนะนำตนเองสั้น ๆ เช่น ชื่อ – นามสกุล ชื่อเล่น เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ครูอ่านออกเสียงคำ สะกดคำ สมาชิกในครอบครัว ให้นักเรียนฝึกอ่านและสะกดคำตาม ฝึกให้รู้จักตัวอักษรและเสียงของตัวอักษรภาษาอังกฤษ นักเรียนฝึกจับคู่บัตรคำศัพท์ภาษาอังกฤษกับบัตรภาพ		
	กิจกรรมกลุ่ม (คละชั้น) : แบ่งกลุ่ม ๕ กลุ่ม สำรวจสมาชิกบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว		
	ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
	ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง สำรวจค้นหาสมาชิกในครอบครัว	ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง สำรวจค้นหาสมาชิกในครอบครัว	ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง สำรวจค้นหาสมาชิกในครอบครัว
	กิจกรรมรวมชั้น : ครูและนักเรียนร่วมกันตั้งคำถามว่า ทำไมแต่ละครอบครัวจึงมีความความแตกต่างกัน สรุปเป็นแผนผังความคิด นักเรียนทุกคนทำใบงานเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว ทำใบงานที่ ๐๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นการบ้าน		
	ทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ความรักในครอบครัว	ทำใบงานที่ ๐๓ เรื่อง บทบาทหน้าที่สมาชิกในครอบครัว	ทำใบงานที่ ๐๔ เรื่อง ความรักต่อสมาชิกในครอบครัว
	กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนร้องเพลง “เพื่อนฉัน” นักเรียนร่วมกันบอกว่า เพื่อนที่นักเรียนชอบและไม่ชอบมีลักษณะอย่างไร บอกความสำคัญของเพื่อนและปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีและอธิบายวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน		
	ทำใบงานที่ ๐๖ เรื่อง เพื่อนกันฉันรักเพื่อน	ทำใบงานที่ ๐๗ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อน	ทำใบงานที่ ๐๗ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อน
ขั้นสรุป	**กิจกรรมรวมชั้น :** ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่องบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนถ้าทุกคนรู้บทบาทหน้าที่และทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด จะทำให้เกิดความรักและความผูกพันกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข		
วัดและประเมินผล	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจผลงาน	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจผลงาน	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจผลงาน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และภาษาอังกฤษ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

ขอบเขตเนื้อหา

- สมาชิกและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
- การสร้างความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
- ความแตกต่างของแต่ละครอบครัวในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการศึกษา
- ความสำคัญของเพื่อน วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- การตั้งคำถาม การตอบคำถามจากเรื่องที่ฟังและดู และเรื่องที่อ่าน
- การปฏิบัติตามคำสั่งง่าย ๆ และคำขอร้องที่ฟังหรืออ่าน
- การอ่านออกเสียงคำ สะกดคำ และอ่านประโยคง่าย ๆ

จุดประสงค์

ความรู้

๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกที่ดีในครอบครัวได้ (ป.๑ - ๓)
๒.บอกวิธีปฏิบัติตนในฐานะสมาชิกในครอบครัวได้ (ป.๑ - ๓)
๓. บอกความสำคัญของเพื่อนและปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีได้ (ป.๑ - ๓)
๔. อธิบายวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (ป.๓)

กิจกรรม (เวลา ๓ ชั่วโมง)

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑. ครูเปิดเพลง “ใครหนอ” ให้นักเรียนฟังแล้วสนทนาเกี่ยวกับเพลงว่า มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องใด เช่น จากเพลงกล่าวถึงใครบ้าง เพลงมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องอะไร เป็นต้น

ขั้นสอน

๒. ให้นักเรียนกล่าวแนะนำตนเองสั้น ๆ เช่น ชื่อ – นามสกุล ชื่อเล่น เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยครูพูดแนะนำตนเองเป็นตัวอย่างก่อนจึงให้นักเรียนทุกคนฝึกแนะนำตนเอง เช่น
* สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อเด็กหญิง....ชื่อเล่น น้อง....(*Good morning. My name is ....Nickname...)
๓. ให้นักเรียนดูแผนภาพครอบครัว แผนภาพตัวฉันและคนรอบข้าง แล้วตอบคำถาม โดยครูตั้งคำถามเป็นตัวอย่าง แล้วให้นักเรียนลองฝึกตั้งคำถามจากการฟังและดูแผนภาพ เช่น คนในภาพน่าจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร
๔. ให้นักเรียนช่วยกันบอกสมาชิกในครอบครัวมีใครบ้าง ครูติดบัตรคำ และบัตรภาพคนในครอบครัวบนกระดาน เช่น พ่อ (บิดา) Father ฟา – เธอะ แม่ (มารดา) Mather มัธ – เธอ เป็นต้น จากนั้นครูอ่านออกเสียงคำ สะกดคำบนกระดาน ให้นักเรียนฝึกอ่านและสะกดคำตาม ฝึกทักษะให้รู้ตัวอักษรและเสียงของตัวอักษรภาษาอังกฤษด้วย (คำที่นำมาฝึกทักษะการออกเสียงคำ สะกดคำและอ่าน ควรเป็นคำที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสมาชิกในครอบครัว) จากนั้นสุ่มนักเรียนหยิบบัตรภาพให้ตรงกับบัตรคำศัพท์ที่ครูออกเสียง เช่น บัตรภาพเด็กชาย กับ บัตรคำ BOY เป็นต้น

กิจกรรมกลุ่มย่อย (คละชั้น)

๕. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๓ คน แต่ละกลุ่มร่วมกันสำรวจสมาชิก บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวโดยทำงานในใบงานที่ ๐๑ เรื่อง สำรวจค้นหาสมาชิกในครอบครัว นักเรียนทุกกลุ่มศึกษาหาข้อมูลจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
๖. นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอรายงานหน้าชั้น จากนั้นครูยกตัวอย่างหน้าที่ที่ต้องทำร่วมกัน เช่น ทำงานบ้าน แล้วถามนักเรียนว่า หน้าที่นี้เป็นหน้าที่ของใคร จากนั้นร่วมกันสรุปว่า หน้าที่บางอย่างเป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกคนในบ้าน

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. เพลง ใครหนอ
๒. แผนภาพครอบครัว
๓. แผนภาพตัวฉันและคนรอบข้าง
๔. บัตรคำ
๕. ใบความรู้
๖. ใบงาน
๗. เพลง “เพื่อนฉัน”

ภาระงาน/ชิ้นงาน

- จำแนกบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
- วาดภาพครอบครัว
- ตอบคำถามการปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
- เขียนอธิบายหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
- เลือกข้อความที่แสดงถึงความสำคัญของเพื่อน
- เขียนแผนผังความคิด “วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อน”

๕. ตั้งคำถามและตอบจากเรื่องที่ฟังและดูและเรื่องที่อ่านได้ (ป.๑ - ๓)
๖. ปฏิบัติตามคำสั่งง่าย ๆ และคำขอร้องที่ฟังหรืออ่านที่สื่อสารเป็นภาษาอังกฤษได้ (ป.๑ - ๓)
๗. อ่านออกเสียงคำ สะกดคำ และอ่านประโยคง่าย ๆ เป็นภาษาอังกฤษได้ (ป.๑ - ๓)

ทักษะ

๑. การสังเกต (ป.๑ - ๓)
๒. การกระบวนการคิดแก้ปัญหา (ป.๑ - ๓)
๓. การระบุ (ป.๑ - ๓)
๔. การเปรียบเทียบ (ป.๑ - ๓)

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้

กิจกรรมรวมชั้น

๗. ครูและนักเรียนร่วมกันตั้งคำถามว่า ทำไมแต่ละครอบครัวจึงมีความความแตกต่างกัน แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิดบนกระดาน (แนวตอบ ความแตกต่างของครอบครัว – จำนวนสมาชิก – อายุ - อาชีพ - เศรษฐกิจ (ฐานะ) - การศึกษา - การอบรมสั่งสอน - สังคม - สิ่งแวดล้อม เป็นต้น นักเรียนอ่านแผนผังความคิดบนกระดานพร้อมกัน
๘. ให้นักเรียนทำใบงาน ดังนี้ ชั้น ป. ๑ ทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ความรักในครอบครัว ชั้น ป. ๒ ทำใบงานที่ ๐๓ เรื่อง บทบาทหน้าที่สมาชิกครอบครัว ชั้น ป. ๓ ทำใบงานที่ ๐๔ เรื่อง ความรักความห่วงใยต่อสมาชิกในครอบครัว โดยศึกษาจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว
๙. นักเรียนส่งใบงานตามที่ได้รับมอบหมาย ครูตรวจความถูกต้องของผลงาน จากนั้นครูให้นักเรียนทุกคนทำงานในใบงานที่ ๐๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นการบ้าน

กิจกรรมรวมชั้น

๑๐. ครูสอนให้นักเรียนร้องเพลง “เพื่อนฉัน” พร้อมกับให้นักเรียนช่วยกันปรบมือตามจังหวะเพลงจนคล่องแคล่ว
๑๑. ครูสุ่มเรียกนักเรียนทีละคนให้ร้องเพลง “เพื่อนฉัน” พร้อมกับเติมชื่อเพื่อนลงในวรรคสุดท้ายของเพลง แล้วชี้ที่เพื่อนคนนั้น
๑๒. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น ๖ กลุ่ม บอกชื่อเพื่อนในกลุ่ม แล้วบอกว่าชอบอะไรในตัวเพื่อนบ้าง
๑๓. นักเรียนร่วมกันบอกว่า เพื่อนที่นักเรียนชอบและไม่ชอบมีลักษณะอย่างไร
๑๔. ให้นักเรียนทำงานในใบงานดังนี้ ชั้น ป.๑ ทำใบงานที่ ๐๖ เรื่อง เพื่อนกันฉันรักเพื่อน ชั้น ป.๒ และชั้น ป.๓ ทำใบงานที่ ๐๗ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อน

ขั้นสรุป กิจกรรมรวมชั้น

๑๕. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่องบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ถ้าทุกคนรู้บทบาทหน้าที่และทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด จะทำให้เกิดความรักและความผูกพันกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของครอบครัวและเพื่อน วิธีปฏิบัติตนในครอบครัวและปฏิบัติต่อเพื่อน
๒. ประเมินทักษะการสังเกต การระบุ การเปรียบเทียบ กระบวนการคิดแก้ปัญหา

วิธีการ

๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคล รายกลุ่ม
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑. แบบประเมินพฤติกรรม
๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
๓. แบบประเมินผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

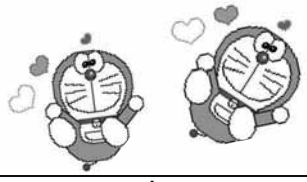
๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

	ป ๒.๑/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง สำรวจค้นหาสมาชิกในครอบครัว

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาหาข้อมูลจากความรู้เดิมและหาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

๒. ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลลงในตาราง ๖



สมาชิกในครอบครัว	บทบาทหน้าที่
พ่อ	
แม่	
ลูก	
พี่	
น้อง	
ญาติ	

สนุกกับคำศัพท์

Family (แฟม – มะ – ลิ) ครอบครัว

Happy (แฮพ – พี) ความสุข

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง ความรักในครอบครัว

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่เพิ่มเติม จากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

๒. ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัวของตนเอง ที่ทำกิจกรรมที่แสดงถึงความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว

๓. ให้นักเรียนนำผลงานออกมาแสดงที่หน้าชั้น

๔. ให้ครูและเพื่อนพิจารณาว่าเป็นกิจกรรมที่แสดงถึงความรักความผูกพันหรือไม่

ครอบครัวของฉัน

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

ใบงานที่ ๐๓
เรื่อง บทบาทหน้าที่สมาชิกครอบครัว

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่เพิ่มเติม จากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

๒. ให้นักเรียนดูภาพแล้วตอบคำถามให้ถูกต้อง

ตอนที่ ๑ ดูภาพแล้วตอบคำถาม

๑) สมาชิกในครอบครัวนี้มีกี่คน มีใครบ้าง

.....

๒) สมาชิกในครอบครัวนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างไร

.....

๓) สมาชิกในครอบครัวมีการดูแลกันอย่างไรบ้าง

.....

๔) นักเรียนคิดว่า ครอบครัวนี้มีความรักและความผูกพันกันหรือไม่ สังเกตเห็นจากสิ่งใด

.....

ตอนที่ ๒ อ่านข้อความที่กำหนดให้ แล้วบอกว่า การกระทำใดที่แสดงออกถึงความรักความผูกพันของครอบครัว โดยเขียนหมายเลขข้อ ลงในช่องว่างท้ายคำตอบ

๑) ลูกชายช่วยพ่อปลูกต้นไม้ ๒) พี่มักแย่งของเล่นกับน้อง ๓) พี่กอดน้อง

๔) ลูกเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ๕) ลูกทำผิดแล้วไม่ยอมขอโทษ

ตอบ ข้อที่แสดงถึงความรักความผูกพันของครอบครัว คือ ข้อ.....

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

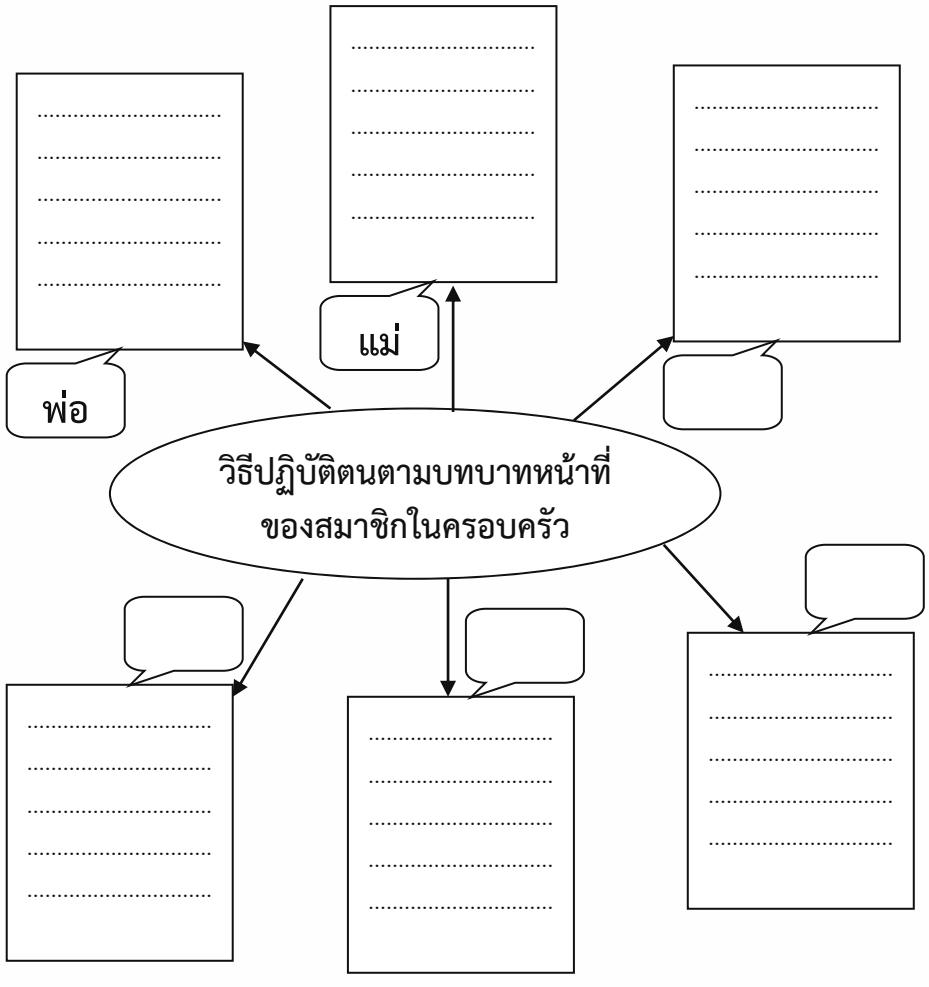
ใบงานที่ ๐๔

เรื่อง ความรักความห่วงใยต่อสมาชิกในครอบครัว

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

๒. ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข

๓. นักเรียนสรุปคำตอบเป็นแผนภาพความคิด



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

	ป ๒.๑/ผ ๔ - ๐๕

ใบงานที่ ๐๕
เรื่อง ความสัมพันธ์ในครอบครัว

คำชี้แจง
๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว
๒. ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัว
๓. นักเรียนเขียนชื่อสมาชิกและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวและตกแต่งผลงานให้สวยงาม

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

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

ใบงานที่ ๐๖
เรื่อง เพื่อนกันฉันรักเพื่อน

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนดูภาพที่กำหนดให้และอ่านข้อความในข้อที่ ๑ – ข้อที่ ๕
๒. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่แสดงถึงลักษณะของเพื่อนที่ดี

..... ข้อที่ ๑ เราเล่นด้วยกัน

..... ข้อที่ ๒ ช่วยสอนพับเรือใบ

..... ข้อที่ ๓ ให้คำปรึกษาเมื่อเรามีปัญหา

..... ข้อที่ ๔ เราแย่งของเล่นกัน

..... ข้อที่ ๕ ฉันไม่ให้เพื่อนลอกการบ้าน

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

	ป ๒.๑/ผ ๔ - ๐๗

ใบงานที่ ๐๗
เรื่อง วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อน

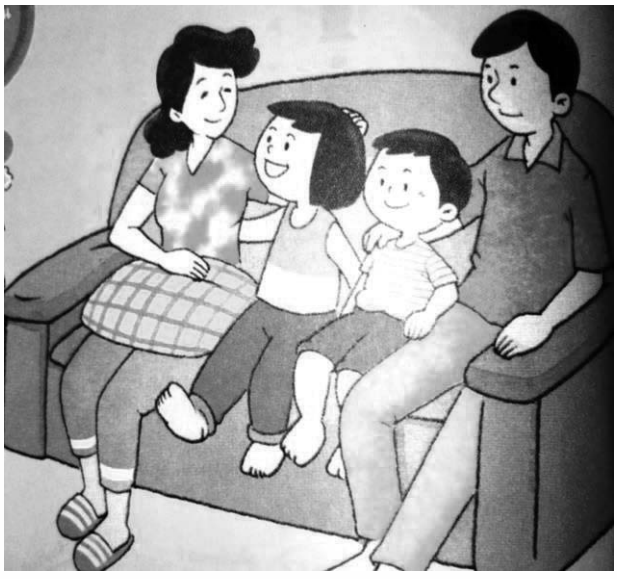
คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด “วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อน”
๒. ให้นักเรียนตกแต่งผลงานให้สวยงาม

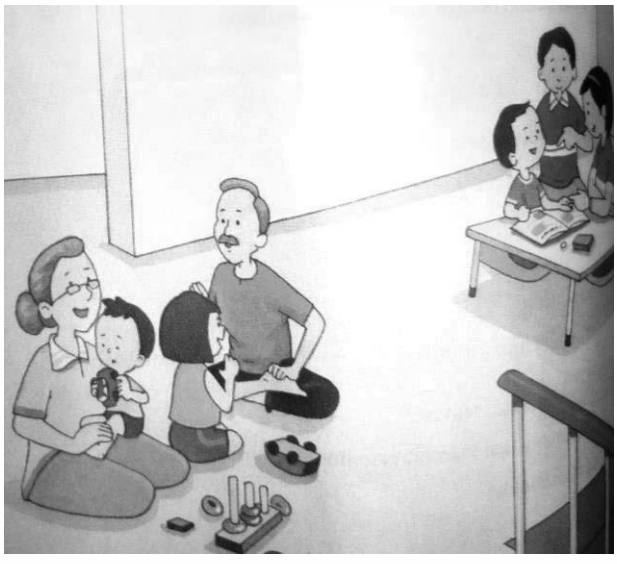
ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

เพลง ใครหนอ

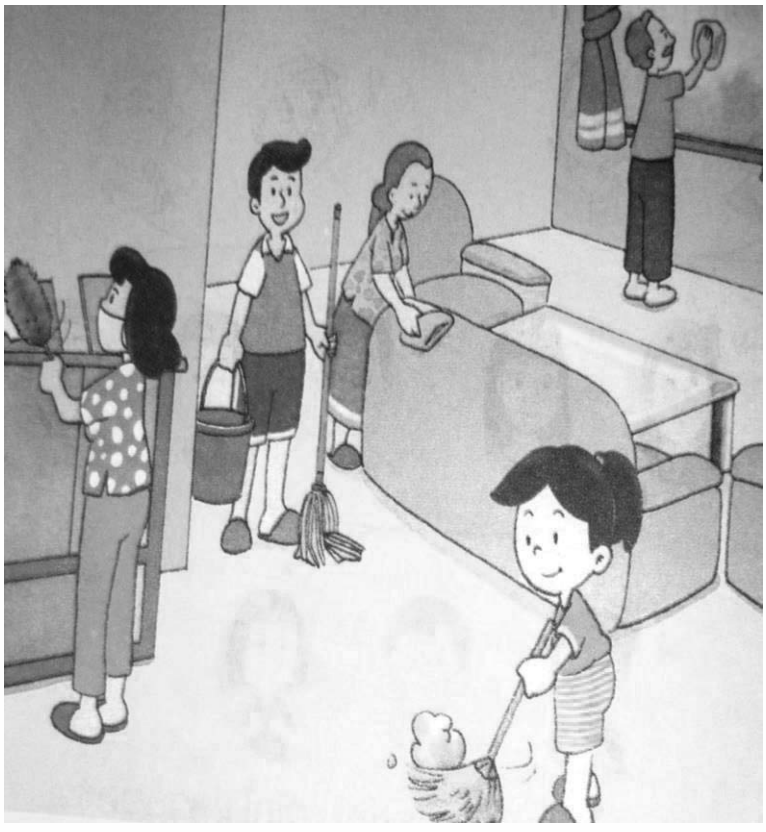
ใครหนอ...รักเราเท่าชีวี
ใครหนอ...ปราณีไม่มีเสื่อมคลาย
ใครหนอ...รักเราใช่เพียงรูปกาย
รักเขาไม่หน่าย
ไม่คิดทำลาย...ใครหนอ
ใครหนอ...รักเราเท่าทรวงใน
ใครหนอ...เอาใจปลอบเราเรื่อยมา
ใครหนอ...รักเราดังดวงแก้วตา
รักเขากว้างกว่า
ผืนพสุธา...นภากาศ
จะเอาโลก...มาทำปากกา
จะเอานภา...มาแทนกระดาษ
เอาน้ำหมด...มหาสมุทร...แทนหมึกวาด
ประกาศ...พระคุณไม่พอ
ใครหนอ...รักเราเท่าชีวัน
ใครหนอ...ใครกันให้เราขี่คอ (คุณพ่อ-คุณแม่)
ใครหนอ...ชักชวนดูหนังสี่จอ
รู้แล้วละก็...อย่ามัวรั้งรอ
ทดแทนบุญคุณ

แผนภาพครอบครัว

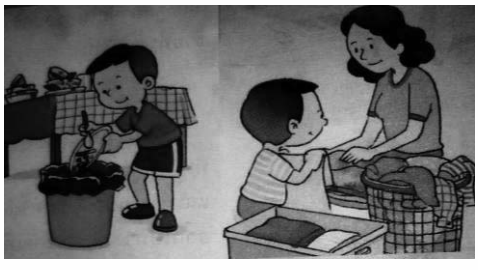




แผนภาพตัวฉันและคนรอบข้าง



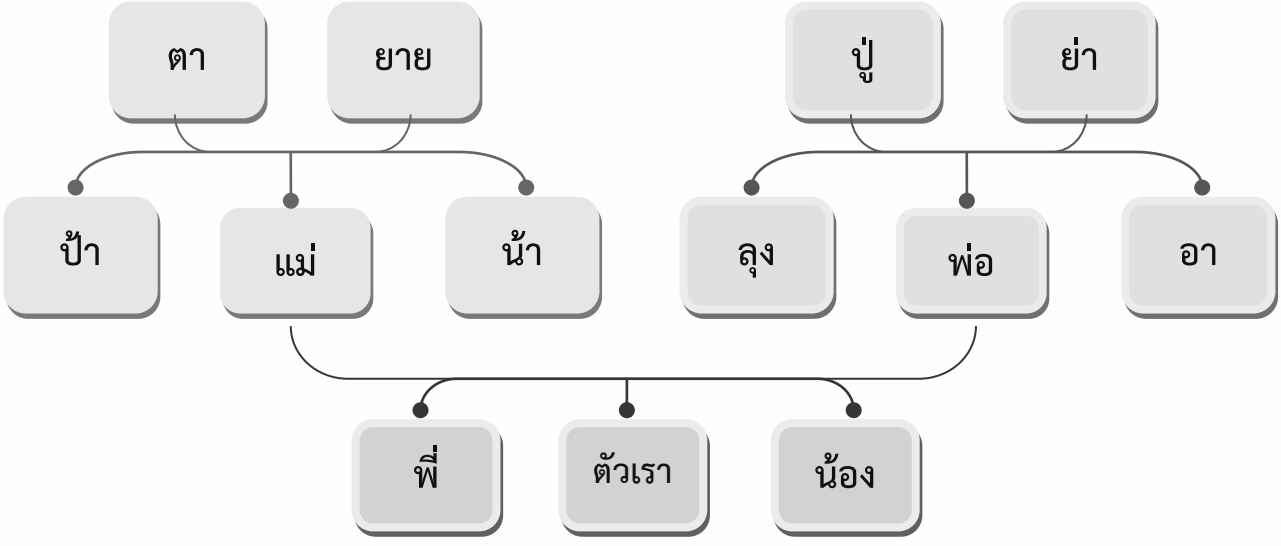
แผนภาพบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว



แผนภูมิโครงสร้างสมาชิกในครอบครัว

๑. สมาชิกในครอบครัว

เราอาศัยอยู่ในบ้าน ภายในบ้านมีพ่อ แม่ ลูก หรืออาจมีญาติผู้ใหญ่ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น มาอาศัยอยู่รวมกัน เรียกว่า **ครอบครัว**



๒. ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว

ครอบครัวอาจประกอบไปด้วยสมาชิกหลายคน ซึ่งเกี่ยวข้องเป็นญาติกัน และทุกคนในครอบครัวสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ด้วยความรักและความผูกพันที่มีให้แก่กัน

สมาชิกในครอบครัวสามารถแสดงความรักต่อกันด้วยการบอกรัก การโอบกอด การจับมือให้กำลังใจกัน การแบ่งปันสิ่งของต่าง ๆ ให้กัน การให้ความช่วยเหลือกัน และการให้อภัยซึ่งกันและกันเมื่ออีกฝ่ายทำผิด

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓)
เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

๑. บทบาทหน้าที่ของตนเอง

๑) เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ผู้ปกครอง และผู้ใหญ่ในบ้าน

๒) ช่วยเหลืองานในบ้านเท่าที่ทำได้

๓) ขยันและตั้งใจเรียนหนังสือ

๔) รู้จักดูแลและช่วยเหลือตนเอง

๕) พูดจาไพเราะ อ่อนหวาน ไม่พูดโกหก

๖) ช่วยครอบครัวประหยัดและรู้จักอดออม

๒. บทบาทหน้าที่ของพ่อ

๑) เป็นผู้นำครอบครัว ปกป้องและดูแลความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว

๒) หารายได้มาเลี้ยงครอบครัว

๓) ทำงานในบ้านที่ต้องใช้แรงมาก

๔) แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

๕) อบรมเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดีและปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีของลูก

๓. บทบาทหน้าที่ของแม่

๑) ดูแลความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยในบ้าน

๒) ดูแลเอาใจใส่ลูกและทุกคนในครอบครัว

๓) อบรมเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดี และปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของลูก

๔) ช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในบ้าน

๕) ช่วยพ่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว

๔. บทบาทหน้าที่ของพี่น้อง

๑) มีความรักความสามัคคีกัน ไม่ทะเลาะกัน

๒) มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน

๓) แบ่งหน้าที่และช่วยกันทำงานบ้าน

๔) ใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่พูดหยาบคายต่อกัน

๕) พี่ต้องดูแลและรู้จักเสียสละให้น้อง

๖) น้องต้องให้ความนับถือและเชื่อฟังสิ่งที่พี่สอน

๗) เมื่อทำผิดต้อง ขอโทษ และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

๕. บทบาทหน้าที่ของญาติ

๑) ช่วยดูแลความเรียบร้อยและช่วยเหลืองานในบ้าน

๒) อบรมเลี้ยงดูลูกหลานให้เป็นคนดี

๓) ให้คำปรึกษาและช่วยแก้ไขปัญหาในครอบครัว

๔) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน

๕) มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เบียดเบียนสมาชิกในครอบครัว

๖) มีส่วนร่วมกับกิจกรรมในครอบครัว

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)
เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

เมื่อเราอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว สมาชิกทุกคนต้องปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองและปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างเหมาะสม

พ่อ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก ดูแลปกป้องสมาชิกในบ้าน ช่วยทำงานบ้าน และดูแลอบรมสั่งสอนลูก ๆ

แม่ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก คอยเอาใจใส่สมาชิกในบ้าน มีความเคารพในตัวพ่อและอบรมสั่งสอนลูก ๆ

ลูก ต้องเคารพเชื่อฟังพ่อแม่และสมาชิกที่มีอายุมากกว่า มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อทุกคน พูดจาสุภาพกับทุกคน และเป็นตัวอย่างที่ดีต่อสมาชิกที่มีอายุน้อยกว่า

ญาติผู้ใหญ่ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสมาชิกที่มีอายุน้อยกว่า คอยดูแลเอาใจใส่ทุกคน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีความเมตตาต่อสมาชิกในบ้าน

เมื่อสมาชิกทุกคนในครอบครัวต่างปฏิบัติต่อกันด้วยดีแล้วก็จะทำให้ครอบครัวมีความสุข

แบบสังเกตพฤติกรรม
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง ..... ชั้น.....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
รวม																				
เฉลี่ย																				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

เกณฑ์การประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ประเมิน

๓ หมายถึง ดี ๒ หมายถึง พอใช้ ๑ หมายถึง ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินการประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือไม่ผ่าน

ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ๒ ถึง ๓

ไม่ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ต่ำกว่าระดับคุณภาพ ๒

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้**ผู้สอน**สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		มีความกระตือรือร้นในการเรียน	ศึกษาสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง	แสวงหาประสบการณ์และหาความรู้	จดบันทึกความรู้ สรุปความรู้และ	ถ่ายทอดความรู้ในสื่อที่หลาย			ผ่าน	ไม่ผ่าน

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

แบบประเมินผลงาน

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้**ผู้สอน**สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวม คะแนน	สรุปผล การประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบ เรียบร้อย			ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. อธิบายได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อยบางส่วน
๓. ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาเป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาบางส่วน

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ชื่นชอบและภาคภูมิใจตนเอง
บูรณาการสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓
ขั้นนำ	**กิจกรรมรวมชั้น :** นักเรียนร้องเพลง เพื่อนรักของฉัน ในขณะที่ร้องเพลงให้นักเรียนส่งบัตรภาพต่อกันไปเรื่อยจนกว่าจะได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้หยุดร้องเพลงและหยุดส่งบัตรภาพ คนที่ถือบัตรภาพอยู่ในมือให้พูดคำทักทายกับเพื่อนๆ สั้นๆ เช่น สวัสดีครับ ขอบคุณค่ะ O.K. Thank you. หรือ หนีห่าว (อาจใช้คำทักทายของอาเซียนที่คุ้นเคยก็ได้)		
ขั้นสอน	ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอ่านและสรุป โดยครูเขียนเป็นแผนผังความคิด เรื่อง วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน นักเรียนจับคู่กัน (คละชั้น) ช่วยกันคิดหาคำทักทาย ประโยคหรือข้อความสั้นๆ ที่นักเรียนเคยพูด หรือเคยได้ยินเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อนำมาฝึกพูดทักทายโดยแสดงบทบาทสมมุติ		
	กิจกรรมกลุ่ม (คละชั้น) : แบ่งนักเรียนเป็น ๒ กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มเป็นตัวแทนเพศชายและเพศหญิง ช่วยกันคิดว่าเพศชายและเพศหญิงมีลักษณะบทบาทอย่างไร ร่วมกันอภิปรายว่าเพศชายและเพศหญิงต่างก็มีคุณค่าในตนเอง นักเรียนคิดว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างไรบ้าง แล้วทำใบงาน		
	ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง	ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง	ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง
	กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น แบ่งกลุ่มคละชั้น ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ สรุปความคิดเห็นทำเป็นแผนภาพความคิด		
	ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีหลีกเลี่ยง	ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีหลีกเลี่ยง	ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีหลีกเลี่ยง
	ทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง วิธีการป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทำใบงานที่ ๐๓ เรื่อง วิธีการป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทำใบงานที่ ๐๔ เรื่อง วิธีการป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
ทำแบบทดสอบ	ทำแบบทดสอบหลังเรียน	ทำแบบทดสอบหลังเรียน	ทำแบบทดสอบหลังเรียน
วัดและประเมินผล	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจผลงาน - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจผลงาน - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจผลงาน - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ชื่นชอบและภาคภูมิใจตนเอง
บูรณาการสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

ขอบเขตเนื้อหา

- ความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัว
- วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- ความภาคภูมิใจในตนเอง
- เพศชายและเพศหญิง
- การล่วงละเมิดทางเพศ
- การเล่าเรื่องที่ได้จากการฟัง การดู และการอ่าน
- การใช้คำทักทาย สนทนาด้วยคำหรือข้อความสั้นๆ ในชีวิตประจำวันเป็นภาษาอังกฤษ

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายความสำคัญของครอบครัวและเพื่อนที่มีต่อตนเองได้ (ป.๑ - ๓)
๒. บอกความแตกต่างของครอบครัวและเพื่อนที่มีต่อตนเองได้ (ป.๑ - ๓)
๓. อธิบายวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนได้ (ป.๑ - ๓)
๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชายได้ (ป.๑ - ๓)
๕. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงได้ (ป.๑ - ๓)

กิจกรรม (เวลา ๓ ชั่วโมง)

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑. นักเรียนร้องเพลง เพื่อนรักของฉัน ตามครู ๑ - ๓ รอบ จากนั้นนักเรียนทุกคนฝึกร้องเพลงจนคล่อง
๒. ครูหาอาสาสมัครเด็กชาย ๑ คน เด็กหญิง ๑ คน แจกบัตรภาพเพศหญิงบัตรภาพเพศชายให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครถือไว้คนละ ๑ บัตร
๓. นักเรียนทุกคนเข้าแถวเป็นวงกลม ครูกับนักเรียนร่วมกันร้องเพลง เพื่อนรักของฉัน ในขณะที่ร้องเพลงให้นักเรียนส่งบัตรภาพต่อกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้หยุดร้องเพลงและหยุดส่งบัตรภาพ คนที่ถือบัตรภาพอยู่ในมือให้พูดคำทักทายกับเพื่อนๆ สั้นๆ เช่น สวัสดีครับ ขอบคุณค่ะ O.K. Thank you. หรือ หนีห่าว (อาจใช้คำทักทายของอาเซียนที่คุ้นเคยก็ได้)

ขั้นสอน

กิจกรรมรวมชั้น

๔. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับความสำคัญและความแตกต่างของแต่ละครอบครัว เช่น ครอบครัวมีความสำคัญอย่างไร (แนวตอบ เป็นที่แรกที่เลี้ยงดูเราจนเจริญเติบโต) ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นและมีความสุขเป็นอย่างไร วิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวทำได้อย่างไรบ้าง (แนวตอบ ลูกพูดจาไพเราะกับพ่อแม่ พ่อแม่ไม่ทะเลาะกันต่อหน้าลูก พี่น้องไม่ทะเลาะกัน ไม่แย่งของเล่นกัน เป็นต้น) ครูตั้งคำถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแตกต่างของแต่ละครอบครัว (แนวตอบ ขนาดครอบครัว รายได้ ศาสนา มีการศึกษาดี เป็นต้น)
๕. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๖ กลุ่ม ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน แต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านและสรุปโดยครูเขียนเป็นแผนผังความคิดบนกระดาน
๖. ให้นักเรียนจับคู่กัน (คละชั้น) ช่วยกันคิดหาคำทักทาย ประโยคหรือข้อความสั้น ๆ ที่นักเรียนเคยพูดหรือเคยได้ยินเป็นภาษาอังกฤษ แล้วนำมาฝึกพูดทักทายกัน โดยให้ครูแนะนำว่าควรเป็นคำหรือประโยคที่แสดงถึงความรักและความผูกพันในกลุ่มเพื่อน เมื่อนักเรียนแต่ละคู่คิดได้แล้ว ให้ออกมาแสดงบทบาทสมมุติพร้อมกับพูดหรือสนทนากัน ขณะที่นักเรียนพูด ครูเขียนคำทักทาย ประโยค หรือข้อความบนกระดาน และคอยแนะนำการพูด การออกเสียงของนักเรียนให้ถูกต้อง นักเรียนแต่ละคู่เลือกคำทักทายบนกระดานโดยไม่ให้ซ้ำคำทักทายเดิม แล้วออกมาพูดแสดงบทบาทสมมุติหน้าชั้น

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. เพลง เพื่อนรักของฉัน
๒. บัตรคำ
๓. สมุดงาน
๔. ใบความรู้
๕. ใบงาน
๖. แบบทดสอบหลังเรียน

ภาระงาน/ชิ้นงาน

- วาดภาพความภาคภูมิใจในตนเอง
- เขียนแสดงความคิดเห็น
- เขียนแผนผังความคิดแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
- เขียนแผนภาพความคิดวิธีป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ทำแบบทดสอบหลังเรียน

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง ความสำคัญและความแตกต่าง วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ความภาคภูมิใจในตนเอง การล่วงละเมิดทางเพศ การทักทายสนทนาด้วยคำหรือข้อความสั้น ๆ

๖. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศและวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ (ป.๒ - ๓)
๗. ตั้งคำถามตอบคำถามจากเรื่องที่ฟังและดู หรือจากการอ่านได้ (ป.๑ - ๓)
๘. ใช้คำทักทาย สนทนาด้วยคำหรือข้อความสั้น ๆ ในชีวิตประจำวันเป็นภาษาอังกฤษได้ (ป.๑ - ๓)

ทักษะ

๑. การสังเกต (ป.๑ - ๓)
๒. การกระบวนการคิดแก้ปัญหา (ป.๑ - ๓)
๓. การเชื่อมโยง (ป.๑ - ๓)
๔. การระบุ (ป.๑ - ๓)
๕. ทักษะการเปรียบเทียบ (ป.๑ - ๓)

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๒ กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มเป็นตัวแทนเพศชายและเพศหญิง ช่วยกันคิดว่าเพศชายและเพศหญิงมีลักษณะและบทบาทอย่างไร แล้วออกมาเขียนบนกระดาน (แนวตอบ * เพศชายเป็นผู้นำ อดทน เข้มแข็ง เสียสละไม่ดื่มสุราไม่สูบบุหรี่ * เพศหญิง ดูแลบ้าน กิริยาเรียบร้อย พูดจาสุภาพอ่อนหวาน รักนวลสงวนตัว เป็นต้น)
๘.ให้นักเรียนดูข้อมูลบนกระดาน แล้วร่วมกันอภิปรายว่าเพศชายและเพศหญิงต่างก็มีคุณค่าในตนเอง เพราะทุกคนต่างมีบทบาทหน้าที่และความสำคัญในสังคม
๙. ให้นักเรียนคิดว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างไรบ้าง แล้วทำงานในใบงานดังนี้ ชั้น ป.๑ ใบงานที่ ๐๑ ชั้น ป.๒ ใบงานที่ ๐๒ ชั้น ป.๓ ใบงานที่ ๐๓ เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง นำผลงานแสดงให้ครูและเพื่อนดู ครูและเพื่อน ๆ กล่าวชมเชยในสิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจ เห็นคุณค่า รักตัวเอง และอยากทำดีต่อไปอีก ให้เป็นพลเมืองที่ดีของอาเซียน
๑๐. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
* การล่วงละเมิดทางเพศมีอะไรบ้าง (แนวตอบ การโอบกอด การจับหรือแตะต้องร่างกาย ซึ่งเกิดความเสียหายแก่ร่างกาย และส่งผลกระทบต่อจิตใจ)
* นักเรียนมีวิธีการหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศอย่างไร (แนวตอบ ไม่เดินในที่ลับตาคน ไม่ไปเที่ยวกับคนแปลกหน้า แต่งกายเรียบร้อยเหมาะสม ไม่ดูสื่อลามก เป็นต้น)
๑๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๖ กลุ่ม (คละชั้น) ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า จะป้องกันตนเองได้อย่างไร ทำเป็นแผนภาพความคิดในใบงานที่ ๐๔ เรื่อง วิธีป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
๑๒. นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า เสร็จแล้วครูตรวจแบบทดสอบ ครูอธิบายเพิ่มเติมถ้านักเรียนตอบคำถามไม่ถูกต้อง

ขั้นสรุป

กิจกรรมรวมชั้น

๑๓. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติตนเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้สามารถปรับตัวได้ ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ ครูแนะนำการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศและวัย รู้จักการปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจ จะช่วยชีวิตให้ปลอดภัย

๒. ประเมินทักษะการสังเกต กระบวนการคิด การเชื่อมโยง การระบุและการเปรียบเทียบ

วิธีการ

๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคล รายกลุ่ม
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน
๔. ทดสอบด้วยแบบทดสอบหลังเรียน

เครื่องมือ

๑. แบบประเมินพฤติกรรม
๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
๓. แบบประเมินผลงาน
๔. แบบทดสอบหลังเรียน

เกณฑ์การประเมิน

๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

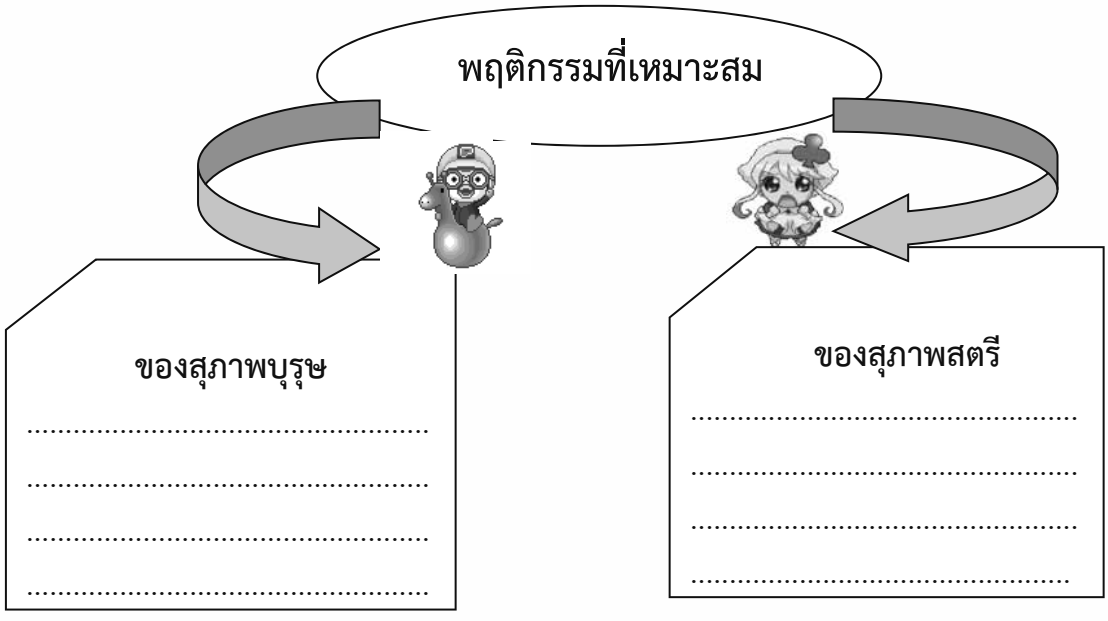
คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและค้นหาความรู้ใหม่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจตนเอง
๒. ให้นักเรียนวาดภาพความภาคภูมิใจในตนเองที่เคยมีและชื่นชอบมากที่สุด
๓. เขียนคำหรือข้อความสั้น ๆ ประกอบภาพ โดยขอคำแนะนำจากเพื่อน พี่หรือคุณครู

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

กลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและค้นหาความรู้ใหม่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจตนเอง
๒. ให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความภาคภูมิใจที่เหมาะสมกับคำว่า “สุภาพบุรุษ” และ “สุภาพสตรี”



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

ใบงานที่ ๐๓
เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและค้นหาความรู้ใหม่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจตนเอง
๒. ให้นักเรียนวาดภาพตนเองและเพื่อนต่างเพศลงในใบงาน
๓. จากนั้นเขียนแผนผังแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ และความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง
๔. ตกแต่งผลงานให้สวยงาม

พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	ความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

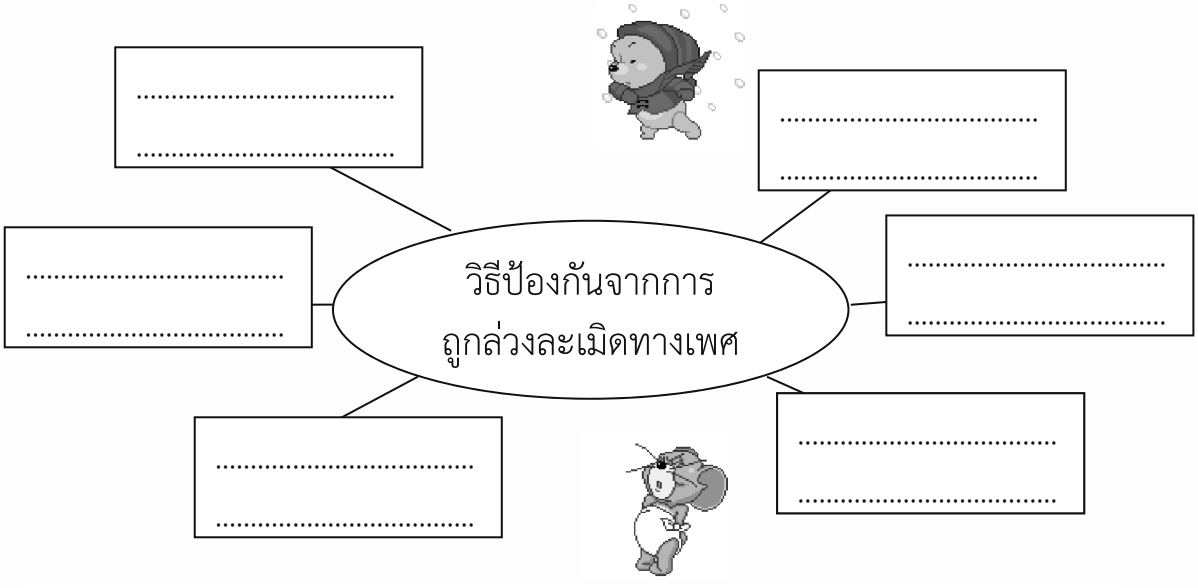
ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๔
เรื่อง วิธีป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ และวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๒. นักเรียนร่วมกันคิด แล้วสรุปความคิดเห็นทำเป็นแผนภาพความคิด เรื่อง วิธีป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๓. ตกแต่งผลงานให้สวยงาม



กลุ่ม..... ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

เพลง เพื่อนรักของฉัน

เธอคือเพื่อนรักของฉัน เธอนั้นน้ำใจดี
ขอบใจในไมตรี
เธอนั้นน้ำใจดี
ขอบใจที่เป็นเพื่อนกัน

เวลาฉันเหงาหงอย เพื่อนคอยช่วยให้สุขสันต์
ร่วมทุกข์สุขทุกคืนวัน เพื่อนของฉันนั้นคือ เธอ

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)
เรื่อง วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

สัมพันธภาพ (สัมพันธภาพ อ่านว่า สำ – พัน – ทะ – พาบ) คือ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล (บุคคล อ่านว่า บุก – คน) การอยู่ร่วมกันในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนจึงต้องอาศัยการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๑) วิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

๑.๑ ให้ความเคารพ เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่

๑.๒ ช่วยเหลืองานในบ้านเท่าที่สามารถทำได้

๑.๓ ใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนหวาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ

๑.๔ ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

๑.๕ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นไม่ทำอะไรตามใจตนเอง

๑.๖ ให้กำลังใจและร่วมมือหาทางแก้ไขเมื่อครอบครัวมีปัญหา

การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นวิธีการหนึ่งของการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ด้วยการนำสิ่งของเหลือใช้ในบ้านมาช่วยกันประดิษฐ์เป็นของใช้ตกแต่งบ้าน ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีและทำให้บ้านน่าอยู่

๒) วิธีสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

๒.๑ ไม่เอาเปรียบหรือรังแกเพื่อน

๒.๒ มีน้ำใจ รู้จักแบ่งปัน และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน

๒.๓ ใช้คำพูดที่สุภาพกับเพื่อนและยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ

๒.๔ ให้ความช่วยเหลือเมื่อเพื่อนเดือดร้อนหรือมีปัญหา

๒.๕ มีความจริงใจ ไม่โกหกหลอกลวงเพื่อน

๒.๖ รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน

การปฏิบัติตนเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้สามารถปรับตัว ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)
เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีการหลีกเลี่ยง

๑) พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสื่อมเสียทางเพศ ด้วยการโอบกอด การจับหรือแตะต้องร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดความเสียหายแก่ร่างกาย และส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีดังนี้

๑. การแต่งกายล่อแหลมด้วยเสื้อผ้ารัดรูป โดยเฉพาะเพศหญิง เช่น สวมเสื้อคอลึก สวมกระโปรงสั้น
๒. พูดคุย รับสิ่งของ หรือหลงเชื่อคำชักชวนของคนแปลกหน้า
๓. อยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสองกับคนต่างเพศหรือเพื่อนต่างเพศ
๔. เข้าไปอยู่ในสถานที่เปลี่ยว รกร้างไม่มีคน เช่น อาคารร้าง หลังห้องน้ำโรงเรียน
๕. คบเพื่อนที่ไม่ดี และถูกชักชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เช่น ออกไปเที่ยวกลางคืน อ่านการ์ตูนลามก ดูคลิปวิดีโอลามก
๖. ติดสารเสพติด (สารเสพติด อ่านว่า สาน – เสบ – ติด) หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้ขาดสติและความยับยั้งชั่งใจ

๒) วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ทำได้ดังนี้

๑. ไม่หลงเชื่อคำชักชวนหรือไม่รับสิ่งของจากคนที่ไม่รู้จัก และใช้คำพูดปฏิเสธอย่างสุภาพ เช่น “ไม่ไปค่ะ/ไม่ไปครับ” “ขอบคุณค่ะ/ขอบคุณครับ”แต่หนูไม่อยากได้” แล้ววีบเดินหนีไปจากบริเวณนั้น
๒. ไม่อยู่ในสถานที่เปลี่ยวหรือลับตาคนเพียงลำพัง
๓. แต่งกายให้เรียบร้อยและเหมาะสมกับกาลเทศะ (กาลเทศะ อ่านว่า กา–ละ–เท–สะ) โดยเฉพาะเพศหญิงต้องแต่งกายมิดชิด ไม่โป๊ หรือเปิดเผยให้เห็นรูปร่าง สัดส่วน
๔. ไม่อ่านหนังสือหรือดูสื่อลามก และไม่อยู่กับเพื่อนหรือคนต่างเพศสองต่อสองในห้องหรือที่ลับตาคน
๕. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และไม่เสพสารเสพติด
๖. หากมีคนที่ไม่น่าไว้ใจ ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก มาพูดคุยและถูกเนื้อตัว หรือโอบกอดบ่อยครั้ง ควรรีบบอกพ่อแม่ผู้ปกครองให้ทราบ

การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะทำให้อยู่ในสังคมอย่างปลอดภัย ไม่เกิดอันตรายทางเพศ

ใบความรู้สำหรับครู

เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศและความภาคภูมิใจในเพศของตน

๑. พฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศชาย

เพศชายควรปฏิบัติตนด้วยความเป็นสุภาพบุรุษ
(สุภาพบุรุษ อ่านว่า สุ – พาบ – บุ – หรุด) ดังนี้

๑) มีความเป็นผู้นำ เข้มแข็ง รู้จักอดออม
๒) ใช้คำพูดที่สุภาพ มีคำลงท้ายว่า ครับ ไม่พูดคำหยาบ
๓) ช่วยเหลืองานในครอบครัวอยู่เสมอ
๔) แต่งกายสุภาพเรียบร้อยเหมาะสมกับโอกาสและสถานที่
๕) รู้จักการเสียสละให้ผู้ที่อ่อนแอกว่า
๖) ไม่เอาเปรียบ หรือรังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า
๗) รู้จักขอโทษ เมื่อตนทำผิดและรู้จักให้อภัยผู้อื่น
๘) มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

๒. ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศชาย

๑) มีความแข็งแรง สามารถปกป้องคุ้มครองผู้ที่อ่อนแอกว่า
๒) เป็นผู้นำและเป็นหัวหน้าครอบครัว
๓) สามารถทำงานหนักที่ใช้แรงมาก
๔) มีจิตใจที่เข้มแข็ง หนักแน่น
๕) มีความกล้าหาญและอดทน

๓. พฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศหญิง

เพศหญิงควรปฏิบัติตนด้วยความเป็นสุภาพสตรี
(สุภาพสตรี อ่านว่า สุ – พาบ – สัด – ตรี) ดังนี้

๑) ช่วยเหลืองานในบ้านเสมอ
๒) ใช้คำพูดที่สุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน มีคำลงท้ายว่า คะ ค่ะ จ้ะ จ๊ะ
๓) ไม่อยู่ในที่ลับตาคนกับเพศชายสองต่อสอง
๔) แต่งกายสุภาพเรียบร้อย มิดชิดเหมาะสมกับโอกาสและสถานที่
๕) รู้จักการประหยัด อดออม ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย
๖) มีกิริยามารยาทสภาพ อ่อนโยน และมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย
๗) ฝึกการเป็นผู้นำ ด้วยการรู้จักช่วยเหลือตนเอง
๘) ไม่เล่นโลดโผน หรือเล่นคลุกคลีกับเพศชาย

๔. ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง

๑) เป็นผู้ให้กำเนิดบุตร

๒) เป็นผู้ที่คอยดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน

๓) เป็นผู้ประกอบอาหารให้คนในครอบครัวรับประทาน

๔) สามารถดูแลช่วยเหลือตนเองและเป็นผู้นำครอบครัวได้

๕) สามารถให้ความช่วยเหลือเพศชายได้

สรุปสาระสำคัญ
ความภาคภูมิใจในตนเองและความแตกต่างทางเพศ

จุดเด่นจุดด้อยและความภาคภูมิใจในตนเอง

จุดเด่น คือ ความสามารถพิเศษ หรือสิ่งที่แสดงออกมาแล้วได้รับคำชื่นชม ซึ่งเราสามารถสร้างจุดเด่นได้ด้วยการฝึกฝนสิ่งที่ดีของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

จุดด้อย คือ ข้อเสียหรือสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขซึ่งการปรับปรุงจุดด้อยทำได้ด้วยการหมั่นพัฒนาฝึกฝนและสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง

เพศชายและเพศหญิงจะมีความแตกต่างกันทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และลักษณะนิสัย การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศจะทำให้ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ตัวอย่าง
คำทักทาย บทสนทนาสั้น ๆ หรือประโยคที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

สนุกคำศัพท์	boy	(บอย)	เด็กผู้ชาย	Girl	(เกิร์ล)	เด็กผู้หญิง
	Friend	(เฟรนด์)	เพื่อน	happy	(แฮบปี้)	ความสุข

ตัวอย่าง
สนุกกับคำทักทาย สนทนาสั้น ๆ ประโยคคำสั่ง ขอร้อง

Hello. Hi.
Hello. What's your name. My name is..... .
Good morning. Good afternoon. Good night. Goodbye.
Nice to meet you.
I love you. I love daddy. I love mommy.
Look. Listen. Stand up. Sit down.
Open the book. Close the book.
Look and say. Listen and point. Say it again.
Ask and answer.
I like..... . I don't like..... .
Mother's Day. Father's Day.
Happy Mother's Day.
Happy Father's Day.

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

๑. คนเราใช้อวัยวะใดบ้างในการกินอาหาร ก. แขน ปาก ข. มือ ปาก ค. ฟัน หู	๖. การกระทำในข้อใดที่แสดงถึงความรักความผูกพันของครอบครัว ก. ลูกเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ข. ลูกช่วยพ่อแม่กวาดบ้านทุกวัน ค. ลูกไปทำงานหารายได้ช่วยพ่อแม่
๒. ข้อใดเป็นวิธีดูแลฟันที่เหมาะสมที่สุด ก. กินฝรั่งทุกวัน ข. แปรงฟันทุกวัน ค. ออกกำลังกายทุกวัน	๗. ใครมีลักษณะที่น่าชื่นชมมากที่สุด ก. แตงมีหน้าตาสวย ข. ป่านช่วยโต้เถียงแทนเพื่อน ค. ฝนกล่าวขอโทษที่วิ่งชนเพื่อน
๓. ใครดูแลอวัยวะภายนอกได้เหมาะสมที่สุด ก. ก้อยใช้ผ้าขนหนูซับน้ำที่ใบหูหลังอาบน้ำ ข. น้อยอาบน้ำเฉพาะเวลาก่อนเข้านอน ค. ต้นใช้นิ้วเขี่ยผงที่ติดอยู่ในดวงตา	๘. “ดาว” ใส่เสื้อลูกไม้และนุ่งผ้าถุงไปทำบุญที่วัด ใครมีเพศต่างจาก “ดาว” ก. วิภาถักเปียไปโรงเรียน ข. วินไว้หนวดและเครา ค. ดาราใส่ชุดกระโปรงไปเที่ยว
๔. เพราะเหตุใดจึงควรใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ก. เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ ข. เพื่อทำให้เหงือกแข็งแรง ค. เพื่อช่วยให้ฟันเรียงกันเป็นระเบียบ	๙. นุ่นเป็นเด็กขี้อาย ทำให้นุ่นไม่มีเพื่อนเลย นุ่นควรปรับปรุงตนเองตามข้อใด ก. ยิ้มทักทายเพื่อนก่อน ข. แต่งกายเลียนแบบเพื่อน ค. ไปบอกครูว่าเพื่อนไม่พูดด้วย
๕. ข้อใดเป็นลักษณะของครอบครัวที่มีความสุข ก. พ่อแม่กอดลูกทุกวัน ข. พ่อแม่ให้ลูกเรียนพิเศษ ค. พ่อแม่ให้ลูกเล่นกีฬา	๑๐. ใครที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ก. เด็กหญิงฝ้ายมักพูดว่าตนเองมีฐานะดีกว่าเพื่อน ๆ ข. เด็กชายเด่นชวนเพื่อนเตะฟุตบอลหลังเลิกเรียน ค. เต๋าช่วยเพื่อนทำความสะอาดทั้งที่ไม่ใช่เวรของตน

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒,๓
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

<u>คำชี้แจง</u> ให้กาเครื่องหมาย ✕ หน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. ข้อใดต่อไปนี้กล่าวถึงอวัยวะภายใน ก. มีหน้าที่มองดูสิ่งต่าง ๆ ข. รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง ค. มี ๒ ข้าง ใช้หยิบจับสิ่งของ	๖. หญิงชราคนหนึ่ง ชื่อดวงพร เธออายุ ๘๐ ปี ตอนเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ข้อใดเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ก. ดวงพรเป็นคนแก่ ข. ดวงพรเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ค. ดวงพรแต่งงานแล้ว
๒. พฤติกรรมใดต่อไปนี้ที่ส่งผลเสียต่อตับ ก. ดื่มสุราเป็นประจำ ข. กินลาบหมูที่ทำสุกแล้ว ค. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์	๗. ถ้านักเรียนเป็นพี่ และต้องการให้น้องเชื่อฟัง ควรทำตามข้อใดเหมาะสมที่สุด ก. ช่วยน้องทำการบ้าน ข. ยอมรับผิดแทนน้อง ค. พูดกับน้องอย่างสุภาพไพเราะ
๓. ข้อใดเป็นวิธีดูแลอวัยวะในระบบหายใจ ก. กินผักและผลไม้มาก ๆ ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ค. ไม่กินอาหารที่มีไขมันมาก	๘. “เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก” พฤติกรรมใดตรงกับสำนวนนี้ ก. มีปัญหาแล้วหลบหน้า ข. ปลอบใจเมื่อเสียใจ ค. ชวนไปดูหนังอยู่เสมอ
๔. ความเครียดมีผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหารอย่างไร ก. กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้มากขึ้น ข. กระเพาะอาหารดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น ค. กระเพาะอาหารหลั่งกรดในการย่อยอาหารมากขึ้น	๙. ใครมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับคำว่า สุภาพบุรุษ ก. อ้นเดินจับมือกับตาลขณะเดินข้ามถนน ข. เต้ยชวนหญิงไปบ้านเมื่อพ่อแม่ไม่อยู่บ้าน ค. ก้องช่วยแนนถือกองหนังสือไปคืนห้องสมุด
๕. ถ้าแม่ขอให้นักเรียนช่วยกวดบ้าน นักเรียนควรทำอย่างไร ก. วิ่งหนี ข. รีบเข้าไปช่วย ค. ทำเฉย ๆ	๑๐. พฤติกรรมใดที่แสดงถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ก. หนิงกอดกับต้นเมื่อชนะกีฬา ข. ป่านเรียกเพื่อนว่าแก ค. อิ่มช่วยมดยกสมุดที่หนัก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เฉลย ชั้น ป.๑		เฉลย ชั้น ป.๒		เฉลย ชั้น ป.๓	
ข้อ ๑	ข	ข้อ ๑	ข	ข้อ ๑	ข
ข้อ ๒	ข	ข้อ ๒	ค	ข้อ ๒	ค
ข้อ ๓	ก	ข้อ ๓	ข	ข้อ ๓	ข
ข้อ ๔	ก	ข้อ ๔	ค	ข้อ ๔	ค
ข้อ ๕	ก	ข้อ ๕	ข	ข้อ ๕	ข
ข้อ ๖	ก	ข้อ ๖	ก	ข้อ ๖	ก
ข้อ ๗	ค	ข้อ ๗	ค	ข้อ ๗	ค
ข้อ ๘	ข	ข้อ ๘	ข	ข้อ ๘	ข
ข้อ ๙	ก	ข้อ ๙	ค	ข้อ ๙	ค
ข้อ ๑๐	ข	ข้อ ๑๐	ค	ข้อ ๑๐	ค

เกณฑ์การประเมินการทดสอบก่อนเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไปถือว่า ผ่าน

แบบสังเกตพฤติกรรม
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง ..... ชั้น.....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
รวม																				
เฉลี่ย																				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

เกณฑ์การประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ประเมิน

๓ หมายถึง ดี ๒ หมายถึง พอใช้ ๑ หมายถึง ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินการประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือไม่ผ่าน

ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ๒ ถึง ๓

ไม่ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ต่ำกว่าระดับคุณภาพ ๒

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้**ผู้สอน**สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ ขยัน อดทน	ปฏิบัติงานด้วยความพยายาม	มีการเตรียมพร้อมในการเรียนและปฏิบัติงาน	ปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางไว้	ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด			ผ่าน	ไม่ผ่าน

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

แบบประเมินผลงาน

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้**ผู้สอน**สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวม คะแนน	สรุปผล การประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

รายละเอียดการให้คะแนน

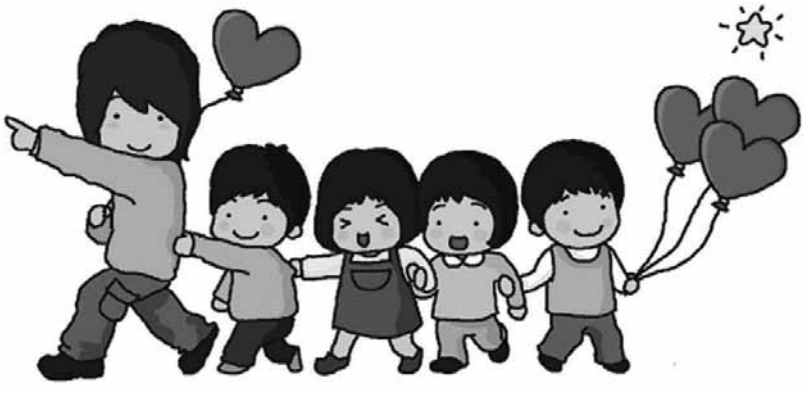
	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. อธิบายได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อยบางส่วน
๓. ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาเป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาบางส่วน

แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

ที่	ชื่อ - สกุล	ก่อนเรียน	หลังเรียน	ผลการทดสอบ		ความก้าวหน้า	หมายเหตุ
				เพิ่ม	ลด		
รวม							
เฉลี่ย							

หน่วยย่อยที่ ๒

สนุกกับเกมกีฬา



ใบสรุปหน้าหน่วยย่อย

หน่วยย่อยที่**๒** ชื่อหน่วยย่อย**สนุกกับเกมกีฬา**
จำนวนเวลาเรียน ๑๒ ชั่วโมง จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ **๔** แผน

สาระสำคัญของหน่วย

การมีความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะในการเคลื่อนไหว ทำให้การเคลื่อนไหวทำกิจกรรมทางกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ออกกำลังกายได้ถูกต้อง อธิบายกลวิธี การรุก การป้องกัน และให้ความร่วมมือในการเล่นเกมกีฬาพื้นฐานการเล่นเกมและการเล่นกีฬา เมื่อปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกาและเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการเล่นกีฬาและการแข่งขัน การเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาก่อให้เกิดความชื่นชมมีสุนทรียภาพทางด้านกีฬา ซึ่งต้องปฏิบัติตามระเบียบกฎกติกาในการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาพื้นฐาน

มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ตัวชี้วัด พ ๓.๑ ป.๑/๑,๒, ป.๒/๑,๒, ป.๓/๑,๒ **มฐ.พ ๓.๒ ตัวชี้วัด** ป.๑/๑,๒ ป.๒/๑,๒, ป.๓/๑,๒
มฐ.ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๑/๓,๗ ป.๒/๓,๗, ป.๓/๕,๗ **มฐ.ท ๓.๑ ตัวชี้วัด** ป.๑/๑, ป.๒/๒, ป.๓/๓
มฐ.ว ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๑/๓ ,ป.๒/๕
มฐ.ศ ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๑/๑,๒ ป.๒/๑,๓ ,ป.๑/๑,๒ **มฐ.ศ ๓.๒ ตัวชี้วัด** ป.๑/๑, ป.๒/๑,๓

ลำดับการเสนอแนวคิดหลัก

การเคลื่อนไหว การควบคุมร่างกายขณะที่อยู่กับที่ เคลื่อนที่ โดยใช้อุปกรณ์ประกอบและทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางการปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและการร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวการปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมือง

การเคลื่อนไหว การควบคุมร่างกายขณะที่อยู่กับที่ เคลื่อนที่ โดยใช้อุปกรณ์ประกอบ
และทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง

⇩

การปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
และการร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหว

⇩

การปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมือง

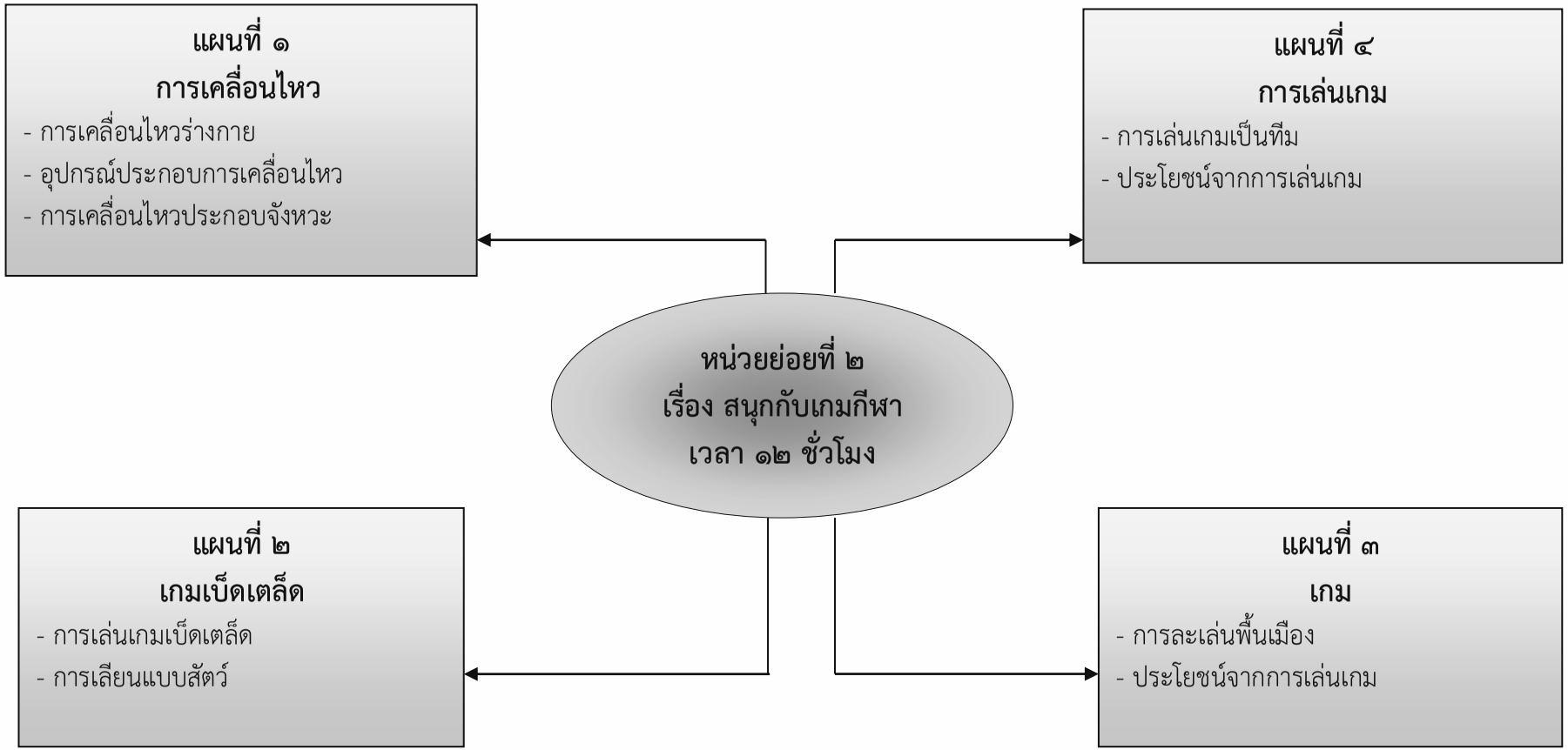
⇩

การเล่นเกม

โครงสร้างของหน่วย

แผนที่	ชื่อแผน	เวลา	หมายเหตุ
๑	การเคลื่อนไหวร่างกาย	๓ ชม.	
๒	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	๓ ชม.	
๓	เกม	๓ ชม.	
๔	การเล่นเกม	๓ ชม.	

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา



แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ: หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข:หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬาแผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาและศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๓

<table>
<tr><td>แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้</td><td>ป. ๑</td><td>ป. ๒</td><td>ป. ๓</td></tr>
<tr><td>ทำแบบทดสอบ</td><td>ทำแบบทดสอบก่อนเรียน</td><td>ทำแบบทดสอบก่อนเรียน</td><td>ทำแบบทดสอบก่อนเรียน</td></tr>
<tr><td>ขั้นนำ</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันจัดแถวโดยการจัดแถวหน้ากระดานสองแถว ทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ</td></tr>
<tr><td rowspan="5">ขั้นสอน</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ ๓ – ๔ คนฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ตามที่ครูสาธิต ครูนำนักเรียนร้องเพลงออกกำลังกายพร้อมปรบมือประกอบจังหวะ</td></tr>
<tr><td colspan="3">กิจกรรมกลุ่ม (คละชั้น) :ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ และเคลื่อนที่โดยใช้ส่วนต่างๆของร่างกายและให้นักเรียนปฏิบัติตาม</td></tr>
<tr><td>ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง การเคลื่อนไหวพื้นฐานเบื้องต้น</td><td>ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์</td><td>ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย ตามจังหวะเพลง</td></tr>
<tr><td>ทำใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่</td><td>ทำใบงานที่ ๐๒
เรื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย</td><td>ทำใบงานที่ ๐๓
เรื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย</td></tr>
<tr><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ ๓ – ๔ คน (คละชั้น ป.๑ - ๓))ครูสาธิตและแนะนำการเคลื่อนไหวร่างกาย และประกอบอุปกรณ์ นักเรียนฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะอย่างถูกวิธีแล้วส่งตัวแทนกลุ่ม ออกมาประกวดการเคลื่อนไหว นักเรียนเลือกปฏิบัติเกมที่ชอบ</td></tr>
<tr><td>ขั้นสรุป</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการเคลื่อนไหวร่างกาย ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมทั้งแนะนำการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและโทษจากการเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง หัวหน้านักเรียนบอกเลิกแถวทุกคนเดินเข้าห้องอย่างเป็นระเบียบ</td></tr>
<tr><td>วัดและประเมินผล</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน</td></tr>
</table>

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ: หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข:หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬาแผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

ขอบเขตเนื้อหา

-การเคลื่อนไหว การควบคุมร่างกายขณะที่อยู่กับที่ เคลื่อนที่ โดยใช้อุปกรณ์ประกอบและทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง

-การเลียนแบบการเคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่

จุดประสงค์

ความรู้

๑.เคลื่อนไหวร่างกายขณะที่อยู่กับที่ เคลื่อนที่ได้ (ป.๑-๓)

๒.ควบคุมร่างกายขณะที่อยู่กับที่ เคลื่อนที่ โดยใช้อุปกรณ์ประกอบและทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางได้(ป.๑-๓)

๓.บอกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายและการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะที่มีต่อสุขภาพได้ (ป.๑-๓)

๔.เลียนแบบการเคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ได้ (ป.๑-๓)

ทักษะ

๑. เคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่และขณะเคลื่อนที่การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ และเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะได้ (ป.๑-๓)

๒.ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน การวิ่งการกระโดดอย่างปลอดภัยได้ (ป.๑-๓)

๓.ปฏิบัติการควบคุมเรื่องการเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลได้ (ป.๑ – ๓)

คุณธรรมจริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

กิจกรรม (เวลา ๓ ชั่วโมง)

ทดสอบก่อนเรียน นักเรียนชั้นป.๑-๓ทำแบบทดสอบก่อนเรียน (นักเรียนชั้นป.๑ ฟังครูอ่านแบบทดสอบ)

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑.สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียนนักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆดังนี้สะบัดข้อเท้า สะบัดมือ หมุนเอว ฯลฯ

ขั้นสอน

กิจกรรมรวมชั้น

๒.ครูอธิบายหลักการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและประโยชน์การเคลื่อนไหวร่างกาย

๓.นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ ๓ – ๔ คนเพื่อเตรียมทำกิจกรรม จากนั้นครูอธิบายทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ พร้อมสาธิต นักเรียนฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ด้วยตนเอง

๔.นักเรียนอภิปรายการนำความรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

๕.นักเรียนร้องเพลงออกกำลังกาย ตามครู จากนั้นนักเรียนร้องเพลงพร้อมกันและปรบมือประกอบจังหวะเพลง

กิจกรรมกลุ่มย่อยคละชั้น

๖.นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๔ – ๕ คน ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเดินทั้ง ๓ แบบคือ เดินตามเส้นเชือก เดินยีราฟบนเส้นเชือก และเดินช้างบนเส้นตรง ทำท่าทางเลียนแบบสัตว์โดยครูอธิบายตามใบความรู้ที่ ๑ เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย

๗.ตัวแทนนักเรียนออกมาแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าต่างๆ ให้เข้ากับจังหวะการปรบมือ ครูแนะนำและสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ

๘.นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเดินทั้ง๓แบบ ตัวแทนแต่ละกลุ่มแข่งขันออกแบบการเคลื่อนไหวนอกเหนือจากที่ครูอธิบาย จากนั้นทุกคนฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ

๙.นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวตามจังหวะที่เรียนมา แล้วทำใบงานที่ ๐๑ ,๐๒,๐๓

๑๐.นักเรียนยืนเป็นวงกลมแล้วปรบมือพร้อมๆ กัน จากนั้นนักเรียนส่งลูกบอลจากด้านซ้ายไปด้านขวาคนที่ยังไม่ได้รับบอลให้ปรบมือไปเรื่อยๆ เมื่อลูกบอลส่งมาถึงให้หยุดปรบมือเพื่อรับลูกบอลและส่งต่อให้เพื่อนปรบมือต่อให้ลงจังหวะพร้อมกับคนอื่นๆ

๑๑.แต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าเดินหน้าถอยหลัง กระโดดเขย่ง และท่ากระโดดเท้าเดียวปรบมือ แต่ละกลุ่มออกมาปฏิบัติให้เพื่อนดู ช่วยกันตัดสินใจว่ากลุ่มใดทำได้ถูกต้องพร้อมเพรียงกันที่สุดแล้วนำเสนอผลงานที่หน้าชั้น

กิจกรรมเดี่ยว

๑๒.นักเรียนชั้น ป.๑เข้าแถวปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่โดยการยืนตัวตรง แยกเท้า ย่อตัว ยกขาข้างซ้าย ฯลฯ

๑๓.นักเรียนชั้นป.๒ และ ชั้นป.๓ ปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายตามใบความรู้ที่ ๑ และใบความรู้ที่๒

ขั้นสรุป

กิจกรรมรวมชั้น

๑๔. นักเรียนฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆตามจังหวะเพลงออกกำลังกายนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และประโยชน์ที่ได้

๑๕. ครูบอกเลิกแถว เน้นย้ำนักเรียนทุกคนต้องรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินแถวเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ

สื่อ /แหล่งเรียนรู้

๑.แบบทดสอบก่อนเรียน

๒. ใบความรู้สำหรับครู

๓. ใบงาน

ภาระงาน/ ชิ้นงาน

๑.วาดภาพการเคลื่อนไหวอยู่กับที่

๒.ทำแผนผังความคิด (ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย)

การวัดและประเมินผล

๑.ประเมินความรู้เรื่องการเคลื่อนไหว การควบคุมร่างกายขณะที่อยู่กับที่ เคลื่อนที่ โดยใช้อุปกรณ์ประกอบและทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง

๒. ประเมินทักษะในการปฏิบัติการควบคุมเรื่องการเคลื่อนไหวการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

๓.ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑.ทดสอบก่อนเรียน

๒.สังเกตพฤติกรรม

๓.ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑.แบบทดสอบก่อนเรียน

๒.แบบประเมินพฤติกรรม

๓.แบบประเมินผลงาน

๔.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑.ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

๒.การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

๓. ทำแบบทดสอบได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

☆	ป ๒.๒ / ผ ๑ – ๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่

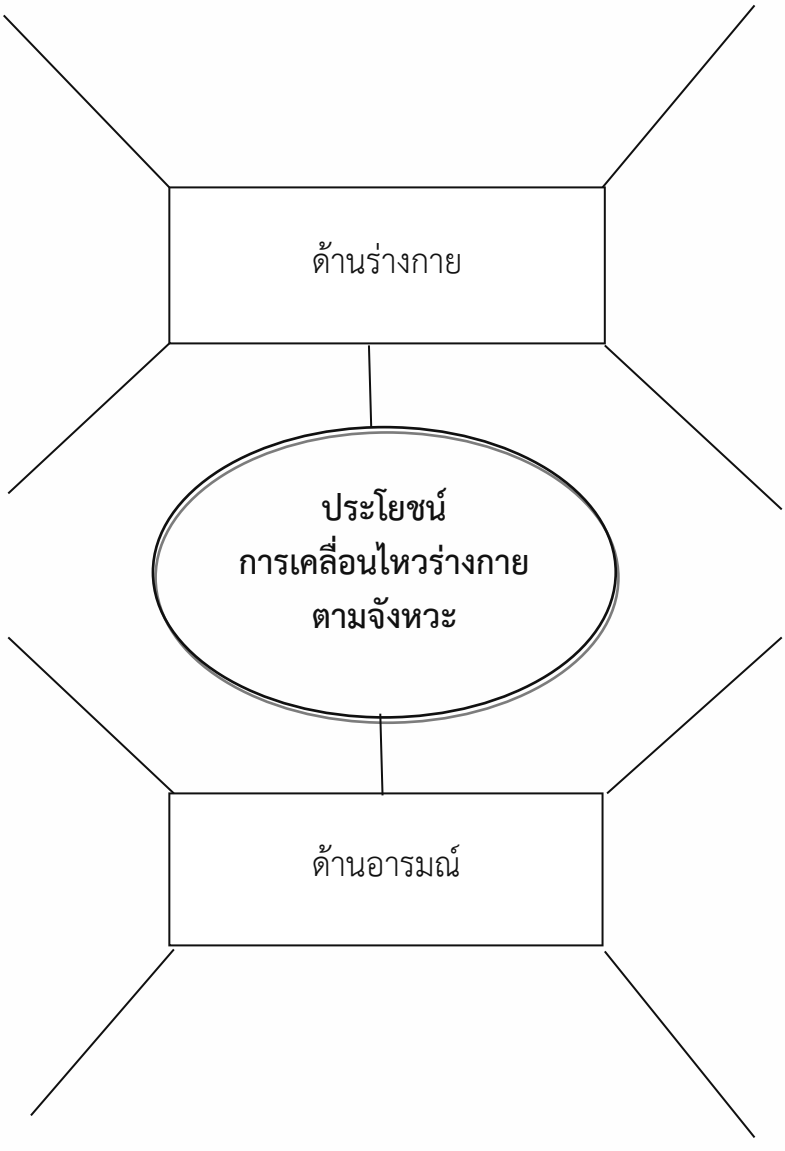
คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการเคลื่อนไหวอยู่กับที่มาอย่างน้อย ๑ ภาพ

ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ โดยทำแผนผังความคิดพร้อมทั้งตกแต่งและระบายสีให้สวยงาม



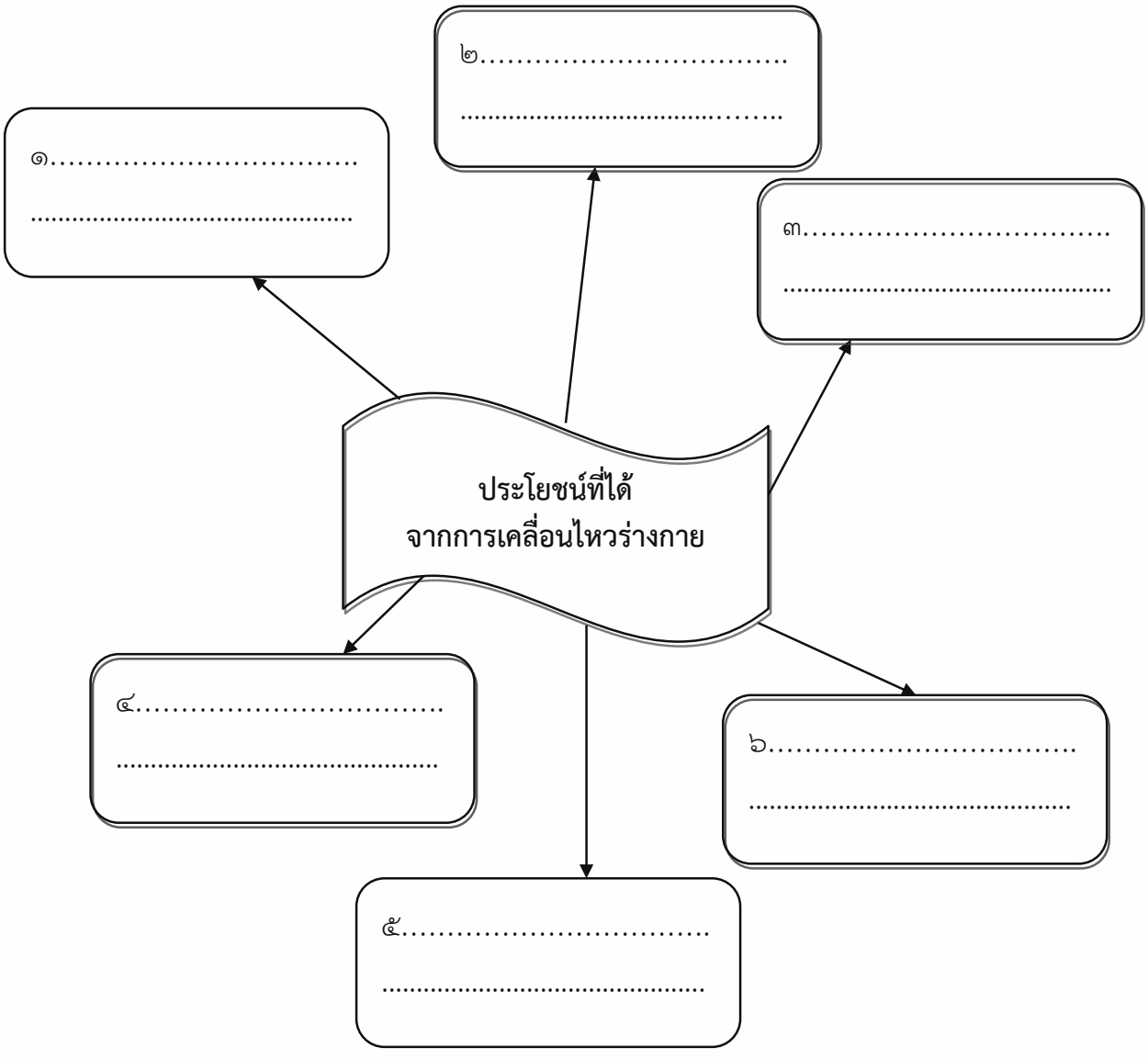
ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....

ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง ประโยชน์จากการเคลื่อนไหวร่างกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดประโยชน์ที่ได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย พร้อมทั้งตกแต่งและระบายสีให้สวยงาม



ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับครู
เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย

การเคลื่อนไหวร่างกาย

๑. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

๒. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

๓. การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์

การเคลื่อนไหวร่างกาย

ในชีวิตประจำวันของคนเราจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา เช่น การเดินการวิ่ง การกระโดด การเต้น หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายเพียงบางส่วน เช่น การหมุนแขน การยกขา การปรบมือ เป็นต้น

การเคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่งหนึ่งหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเพียงบางส่วน

การเคลื่อนไหวร่างกายมีประโยชน์ต่อคนเราหลายด้าน เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องจะช่วยแก้ไขความบกพร่องของร่างกายได้ทำให้กล้ามเนื้อทำงานสัมพันธ์กัน ส่งเสริมให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และปลอดภัยจากอุบัติเหตุที่เกิดจากการเคลื่อนไหว เป็นต้น

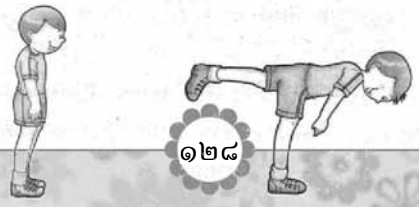
การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ คือการเคลื่อนไหวที่ร่างกายไม่ต้องเคลื่อนที่จากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่งหนึ่ง แต่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพียงบางส่วนเช่น การก้ม การยืด การหมุน การแกว่ง เป็นต้น

๑. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่โดยการยืน

๑.๑ ยืนตัวตรง เหยียดแขนตรงออกด้านข้าง เท้าแยกกว้างเท่าไหล่ ย่อตัวลง ขาส่วนบนขนานกับพื้น เข่างอไปด้านหน้าเล็กน้อย พร้อมถ่ายน้ำหนักตัวไปยังปลายเท้าทั้งสองข้าง ส้นเท้าเปิดเล็กน้อย

๑.๒ ยืนตัวตรง กางแขนออกด้านข้าง ยกขาข้างซ้าย ก้มตัวไปข้างหน้าและเหยียดขาซ้ายไปด้านหลังให้ขนานกับพื้น แล้วเปลี่ยนเป็นยืนขาซ้ายขาเดียว ก้มตัวไปข้างหน้าและเหยียดขาขวาไปด้านหลัง ให้ขนานกับพื้น ขณะมีการเคลื่อนไหว น้ำหนักตัวทั้งหมดจะถูกส่งไปยังขาและเท้าที่ยืนอยู่ โดยมีแขนและขาที่ยกคอยรักษาสมดุลของการปฏิบัติ



๒. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่โดยการนั่ง

๒.๑ นั่งชันเข่าแตะที่อก เท้าชิด แขนทั้งสองกอดอกแล้วเหยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้าโดยให้ส้นเท้าแตะพื้นตลอด เมื่อเหยียดตรงแล้วให้ดึงขากลับมาแตะอกเช่นเดิมโดยให้ส้นเท้าแตะพื้น

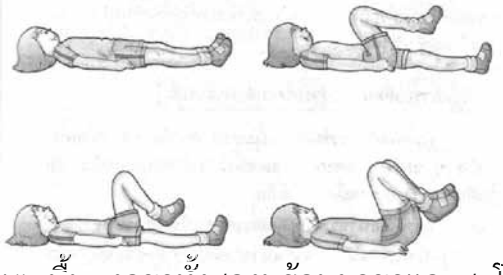
ขณะที่มีการเคลื่อนไหวโดยการเหยียดขาตรงและงอขา เข้ามาแตะอก ควรก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย

๒.๒ นั่งเหยียดขาตรง มือกอดอก ยกขาทั้งสองให้พ้นพื้น งอขาและเข่ามาชิดอก แล้วเหยียดขาออกไปด้านหน้าให้ตรงแล้ววางเท้ากับพื้นได้

ขณะที่มีการเคลื่อนไหวโดยการเหยียดขาตรงและงอขา – เข่า มาแตะอก ควรก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย

๓. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่โดยการนอน

๓.๑ นอนหงาย หลังติดพื้น เท้าทั้งสองข้างวางชิดกัน แขนทั้งสองข้างวางแนบข้างลำตัว ดึงขาขวาเข้ามาให้ใกล้กับอกมากที่สุด เหยียดขากลับสู่ท่าเดิม แล้วเปลี่ยนเป็นขาซ้ายดึงเข้ามาให้ใกล้กับอกมากที่สุดเหยียดขากลับสู่ท่าเดิม ดึงขาทั้งสองข้างมาชิดอกและเหยียดตรงสู่ท่าเริ่มต้นขณะที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะต้องสัมผัสกับพื้นตลอดเวลา



๓.๒ นอนหงายหลังแตะพื้น งอขาทั้งสองพร้อมยกขาและสะโพกขึ้นให้อยู่เหนือศีรษะ มือทั้งสองจับที่สะโพก โดยข้อศอกวางแตะอยู่กับพื้นแล้วเคลื่อนไหวขาทั้งสองข้างในลักษณะของการถีบจักรยาน ด้วยการงอเท้าขวา พร้อมกับยืดเท้าซ้ายออกไปเหนือศีรษะให้ทำสลับขวา – ซ้าย

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

การเคลื่อนไหวร่างกายท่านี้น้ำหนักตัวทั้งหมดจะตกลงบนไหล่ทั้งสองข้าง หลังส่วนบน และลำคอ ซึ่งจะทำให้ความสมดุลของร่างกายขณะเคลื่อนไหวถูกต้อง และไม่ควรยกสะโพกสูงจนเกินไป เพราะน้ำหนักจะไปกดที่บริเวณคอ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่งหนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น

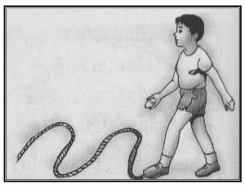
๑. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่โดยการเดิน

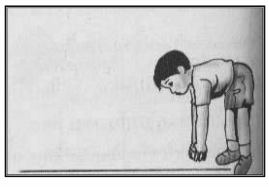
๑.๑ การเดิน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้มีความมั่นใจ เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไวและปลอดภัย

๑.๑.๑ เดินตามเส้นเชือก ให้นักเรียนเดินไปตามเส้นเชือกที่วางขดไปขดมายาวประมาณ ๓ เมตร จนสุดปลายเชือก แล้วเดินกลับมาเช่นเดิม

๑.๑.๒ เดินยีราฟบนเส้นเชือก ให้นักเรียนเดินยีราฟ คือ เขย่งปลายเท้า ชูมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ แล้วเดินไปข้างหน้าตามเส้นเชือกที่ขดไว้ ประมาณ ๓ เมตร แล้วเดินกลับไปในท่าเดิม

๑.๑.๓ เดินช้างบนเส้นตรงให้นักเรียนก้มตัวพร้อมกับท้องแขนและเอามือประสานกันไว้ แล้วเดินไปตามเส้นตรงที่ขีดไว้ ยาวประมาณ ๓ เมตร แล้วเดินกลับ





เดินตามเส้นเชือกเดินช้างบนเส้นตรง

๑.๒ การเดินไปข้างหน้า แกว่งแขนสลับซ้าย – ขวา ขึ้นทางที่ลาดชัน

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการเดินขึ้นทางที่ลาดชัน ควรถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่ง ทุกก้าวจะแตะพื้นสลับกันและควรโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อรักษาสมดุลของการเคลื่อนไหว

๑.๓ การเดินไปข้างหน้า แกว่งแขนสลับซ้าย – ขวา ลงทางที่ลาดชัน

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการเดินลงทางที่ลาดชัน ควรถ่ายน้ำหนักตัวให้อยู่เท้าหลังมากกว่าเท้าหน้า ทุกก้าวจะแตะพื้นสลับกันและควรโน้มตัวไปข้างหลังเล็กน้อยเพื่อรักษาสมดุลของการเคลื่อนไหว

๒. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่โดยการวิ่ง

๒.๑ การวิ่งขึ้นทางลาดชันการเคลื่อนไหวร่างกาย
โดยการวิ่งขึ้นทางลาดชัน ควรโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
น้ำหนักตัวจะอยู่ที่เท้าหน้า

ที่มารูปภาพ : http://downloads.ziddu.com

๒.๒ การวิ่งลงทางลาดชันการเคลื่อนไหวร่างกาย
โดยการวิ่งลงทางลาดชัน ควรเอียงตัวไปข้างหลังเล็กน้อย
น้ำหนักตัวจะอยู่ที่เท้าหลัง

ที่มารูปภาพ : https://www.google.co.th

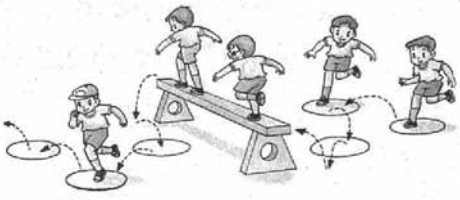
ใบความรู้ที่ ๒ สำหรับครู
เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์

การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่งหนึ่ง หรือการเคลื่อนไหวร่างกายเพียงบางส่วน โดยมีอุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว เช่น การนั่ง การเดิน การยืน การกระโดด เป็นต้น

การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์โดยการเดิน

๑. การเดินผ่านช่องกำแพง
ทุกคนจะต้องเดินผ่านโดยไม่ให้ส่วนหนึ่งส่วนใด
ของร่างกายสัมผัสกับผนังของกำแพง

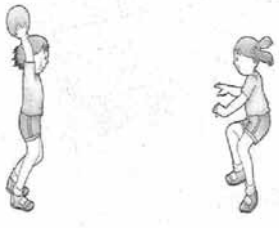
๒. การเดินผ่านช่องว่างระหว่างโต๊ะทุกคน
จะต้องเดินผ่านโดยไม่ให้ส่วนหนึ่งส่วนใด
ของร่างกายสัมผัสกับโต๊ะ



๓. การเดินวิบากทุกคนจะต้องเดินบนจุด
หรือวงกลมที่กำหนดให้และต้องเดินบน
คานไม้ที่กำหนดให้เพื่อจะข้ามไปยังอีกฝั่งหนึ่ง

๔. เดินบนคานไม้ให้กางแขนออกเพื่อช่วยในการทรงตัวขณะเดินอยู่บนคานไม้แล้วเดินไปบนคานไม้ เมื่อเดินถึงปลายด้านหนึ่งให้เดินกลับมายังจุดเริ่มต้น

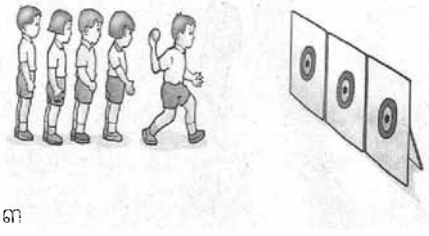
การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์โดยการยืน

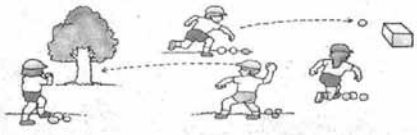


๑. ขว้างบอลไกลกับคู่
ให้จับคู่กันยืนห่างกันประมาณ ๕ – ๖ เมตร
แล้วขว้างบอลมือเดียวหรือสองมือก็ได้ให้กับคู่ตนเอง

๓. ขว้างบอลให้ถูกคนในวงแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มที่ ๑ ยืนเป็นวงกลมกว้าง ๘ – ๑๐ เมตร มีลูกบอล ๑ ลูก กลุ่มที่ ๒ ยืนอยู่ในวงกลมกว้าง ๓ – ๔ เมตร คอยหลบลูกบอลที่ทีมที่ ๑ ขว้างใส่ คนใดถูกลูกบอลให้ออกจากวง ครูจับเวลาแล้วเปลี่ยนกันขว้าง

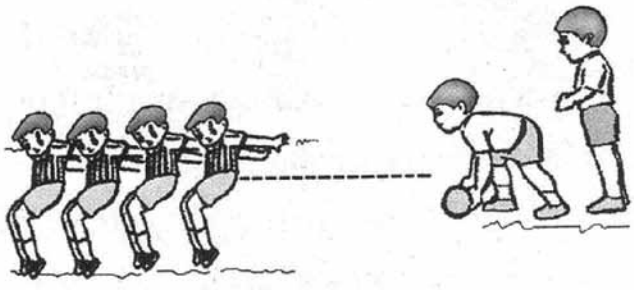
๔. ขว้างบอลให้ถูกเป้า
แบ่งนักเรียนออกเป็น ๒ กลุ่ม
ยืนอยู่หลังเส้นเริ่มห่างจากเป้า ๘ – ๑๐ เมตร
แต่ละกลุ่มมีลูกบอล ๓ ลูก โดยหนึ่งคนปาได้หนึ่งลูก
แล้วเปลี่ยนคนต่อไปปาเป้าต่อ ขว้างลูกบอลให้ถูกเป้าทั้ง ๓





๕. ปาเป้าเดี่ยวกำหนดเป้าที่จะให้ปา โดยให้คนปายืนอยู่หลังเส้นเริ่มห่างจากเป้า ๘ – ๑๐ เมตร แต่ละคน ปาได้ ๑๐ ครั้ง

๖. โยนบอลสูงยืนถือลูกบอลหนึ่งลูกในมือ
เมื่อได้สัญญาณให้โยนลูกบอลให้สูงแล้วคอยรับลูกบอลไว้ไม่ให้ตกพื้น



๗. กลิ้งบอลผ่านอุโมงค์ ยืนเข้าแถวตอนลึกนอนราบกับพื้นระยะห่างกัน ๑ ช่วงแขน คนหัวแถวถือลูกบอล แล้วให้สัญญาณ คนในแถวยกตัวขึ้นจึงกลิ้งบอลลอดอุโมงค์ คนที่อยู่ปลายแถวรับลูกบอลแล้ววิ่งมาหัวแถวทำติดต่อกันจนครบทุกคน

การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์โดยการวิ่ง

๑. วิ่งข้ามขา

คนแรกนั่งงอเข่าขวา ส่วนขาซ้ายเหยียดตรง
คนที่สองนั่งต่อเท้าโดยเหยียดขาตรงให้
เท้าตั้งตรง ยกเท้าขวาวางบนปลายเท้าซ้าย
นั่งห่างกันหนึ่งช่วงแขน และคนที่วิ่งข้ามจะต้องวิ่งข้ามจนถึงคนสุดท้าย

๒. วิ่งข้ามแขน

คนแรกนั่งเหยียดขาตรงปลายเท้าตั้งตรง
ยกเท้าขวาวางบนเท้าซ้ายและมือซ้ายวางบนปลายเท้าซ้าย
คนที่สองนั่งเหยียดขาตรงปลายเท้าตั้งตรง
ยกเท้าขวาวางบนเท้าซ้ายและมือขวาวางบนปลายเท้าขวา
และมือซ้ายวางบนมือขวาคนที่วิ่งข้ามจะต้องวิ่งข้ามจนถึงคนสุดท้าย

๓. วิ่งข้ามท่อนไม้

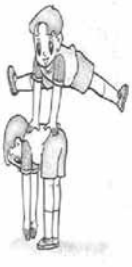
ยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อได้สัญญาณให้วิ่งข้ามท่อนไม้
ที่วางเรียงห่างกันประมาณ ๓ – ๔ เมตร

๔. วิ่งข้ามเชือก

ยืนตั้งแถวหลังเส้นเริ่มให้ห่างจากเชือกเส้นแรก ๓ – ๕ เมตร
ความสูงของเชือก ๓๐ เซนติเมตร
เมื่อได้ยินสัญญาณให้เริ่มวิ่งข้ามเชือกทีละคน

การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์โดยการกระโดด

๑. กระโดดข้ามหลัง คนแรกก้มตัวมือดันพื้น



เท้าชิดและคนที่สองก้มตัวให้ลำตัวขนานกับพื้น
ยืนห่างกันหนึ่งช่วงแขน คนที่จะกระโดด
ยืนห่างจากคนแรก ๓ เมตร เมื่อกระโดดข้าม
ถึงคนสุดท้ายให้ก้มตัว มือดันพื้นหรือก้มตัวให้ลำตัว
ขนานกับพื้นตามลำดับ ให้กระโดดข้ามจนครบทุกคน

๒. กระโดดข้ามยาง สองคนยืนจับหนังยางให้ตึง ความสูงระดับเข่า แล้วให้แต่ละคนกระโดดข้ามทีละคน คนใดกระโดดไม่ข้ามให้เปลี่ยนเป็นคนจับหนังยางแทนเมื่อกระโดดข้ามจนครบทุกคนแล้วให้เพิ่มระดับความสูงขึ้นตามที่ตกลงกัน

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่โดยการกระโดด

๑. กระโดดตบมือเหนือศีรษะยืนตัวตรงแขนแนบลำตัว กระโดดแยกเท้าพร้อมกับตบมือเหนือศีรษะขณะลอยตัวอยู่ในอากาศ ควรเริ่มทำช้าๆ ก่อน แล้วเพิ่มความเร็วขึ้น

๒. กระโดดยกเข่าสูงยืนตัวตรงเท้าแยกห่างกันเล็กน้อย แขนแนบลำตัว กระโดดยกตัวให้พ้นจากพื้นยกเข่าซ้ายให้สูง โดยขาส่วนบนขนานกับพื้น พร้อมกับยกแขนขวาขึ้นเพื่อรักษาการทรงตัวแล้วลงสู่พื้น เปลี่ยนเป็นกระโดดยกเข่าขวาให้สูง ขาส่วนบนขนานกับพื้น พร้อมกับยกแขนซ้าย

ใบความรู้ที่ ๓ สำหรับครู
เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง

การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะของเพลง โดยส่งเสริมให้มีการแสดงออก ยึดความมีวินัย ทำให้เกิดความพร้อมเพรียงในหมู่คณะ และพัฒนาอวัยวะทุกส่วนให้มีความสัมพันธ์กัน

๑. การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง

การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายตามท่าทางที่กำหนดให้ในเพลง ซึ่งจะทำให้ได้รับความสนุกสนานแล้วยังได้รับความเพลิดเพลินจากเสียงเพลงอีกด้วย

๑) การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงออกกำลังกาย

เพลงออกกำลังกาย

ทำนอง เพลงออกกำลัง

ออกกำลังด้วยการร้องรำทำเพลง ให้ครื้นเครงเสียงเพลงบรรเลงจับใจ
รำร้องกันไปไม่มีหม่นหมองฤทัย แล้วเราเพลินใจด้วยการร้องรำทำเพลง

ฝึกทำท่าทางประกอบเพลง ดังนี้

เนื้อเพลง	ท่าทางประกอบเพลง
ท่อนที่ ๑ ออกกำลังด้วยการร้องรำทำเพลง	- แตะปลายเท้าซ้ายข้างหน้า ๒ ครั้ง แล้วย่ำเท้าอยู่กับที่ ๓ ครั้ง (ซ้าย – ขวา – ซ้าย)
ท่อนที่ ๒ ให้ครื้นเครงเสียงเพลงบรรเลงจับใจ	- แตะปลายเท้าขวาข้างหน้า๒ครั้ง แล้วย่ำเท้าอยู่กับที่ ๓ ครั้ง (ขวา - ซ้าย – ขวา)
ท่อนที่ ๓ รำร้องกันไปไม่มีหม่นหมองฤทัย	- เดินไปข้างหน้า ๔ ก้าว เริ่มก้าวจากเท้าซ้ายก่อน
ท่อนที่ ๔ แล้วเราเพลินใจ ด้วยการร้องรำทำเพลง	- ยกเท้าซ้ายแตะข้างหน้า ๑ครั้ง แล้วแตะข้างหลัง ๑ ครั้ง ย่ำเท้าอยู่กับที่ ๓ ครั้ง โดยเริ่มจากเท้าซ้ายก่อน

ดนตรีประกอบท่ากายบริหาร ดนตรีที่ใช้ประกอบท่ากายบริหารมีหลายรูปแบบ ดนตรีจังหวะเพลงมาร์ช เป็นดนตรีประเภทหนึ่งที่ใช้ประกอบท่ากายบริหารซึ่งมีลักษณะดังนี้

๑. ใน ๑ ห้องเพลงมี ๔ จังหวะ ทุกจังหวะเป็นจังหวะเร็วทั้งหมด คือ เร็ว – เร็ว – เร็ว – เร็ว

๒. จังหวะเพลงมาร์ช ใช้เสียงกลองเป็นเครื่องให้จังหวะ ใน ๑ ห้องเพลง จะมีเสียงกลองตี ดังนี้

จังหวะที่๑	จังหวะที่๒	จังหวะที่๓	จังหวะที่๔
ตึ้ง	ตึ้ง	ตึ้ง	-

๓. จังหวะที่ ๔ เสียงกลองจะเว้นไปหนึ่งจังหวะแล้วจึงเริ่มต้นใหม่จนจบเพลง

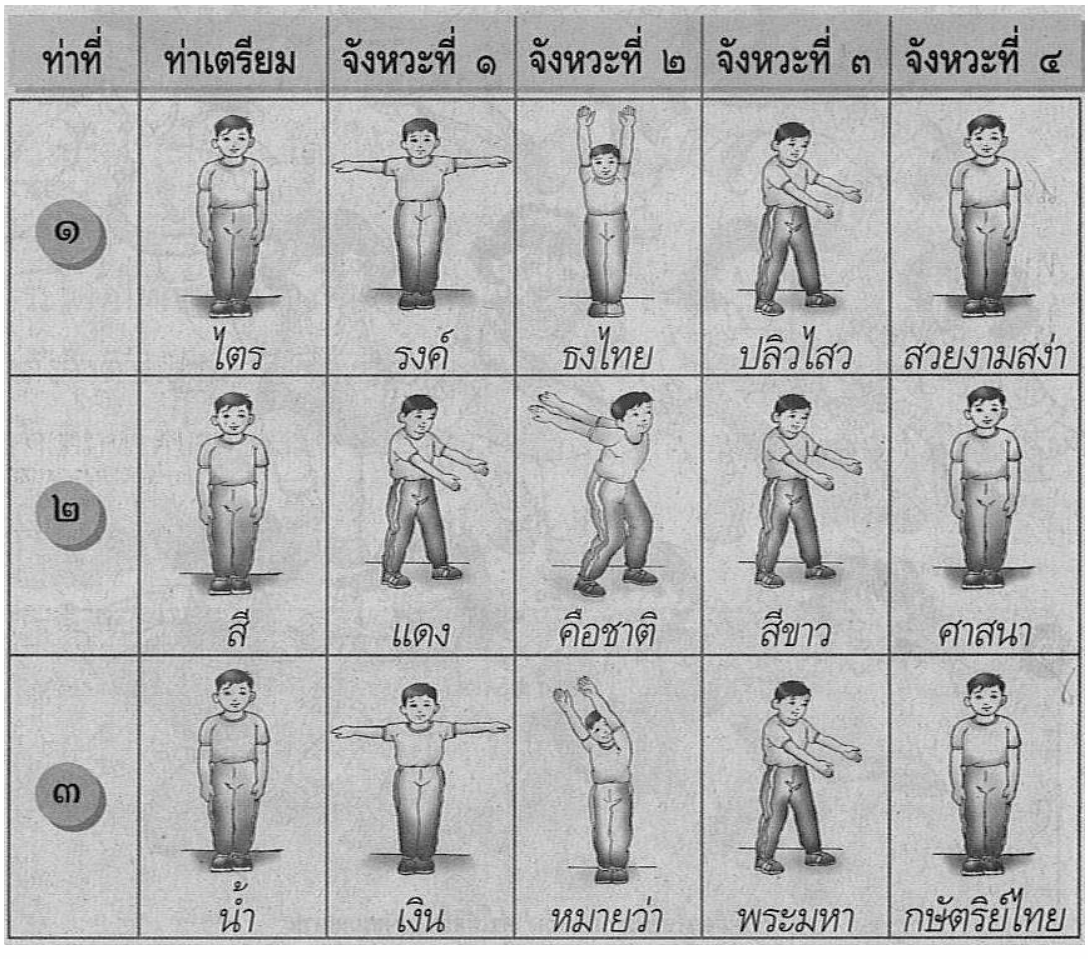
เพลงไตรรงค์ธงไทย

ทำนอง เพลงไตรรงค์ธงไทย

ไตรรงค์ธงไทย ปลิวไสวสวยงามสง่า
สีแดงคือชาติ สีขาวศาสนา
น้ำเงินหมายว่า พระมหากษัตริย์ไทย

การเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะเป็นการออกกำลังกายวิธีหนึ่งที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินมีวิธีฝึก ดังนี้

ภาพประกอบกายบริหาร



รูปภาพ : http://downloads.ziddu.com/downloadfile/๑๔๒๙๑๗๘๐/plansug_p๓.rar.html

๒. การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะแบบเดี่ยว

๑) เอียงตัวปรบมือ ให้เอียงตัวไปทางซ้ายแล้วปรบมือทางซ้าย ๑ ครั้ง จากนั้นเอียงตัวไปทางขวาแล้วปรบมือทางขวา ๑ ครั้ง ทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง

๒) โค้งตัวปรบมือ ให้ปรบมือ ๓ ครั้ง แล้วโค้งตัวทางซ้าย ปรบมือ ๓ ครั้ง แล้วโค้งตัวทางขวาปรบมือ ๓ ครั้ง แล้วโค้งตัวข้างหน้า ทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง

๓) ผงกศีรษะปรบมือ ปรบมือ ๓ ครั้งแล้วผงกศีรษะ ๒ ครั้ง ทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง

๔) ยืนปรบมือส่ายสะโพก ปรบมือ ๑ ครั้ง แล้วส่ายสะโพกไปทางซ้ายมือ ๑ ที ปรบมือ ๑ ครั้ง แล้วส่ายสะโพกไปทางขวามือ ๑ ที ทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง

๕) กระโดดเท้าคู่อยู่กับที่ตามจังหวะ กระโดดเท้าคู่ขึ้นลงอยู่กับที่พร้อมกับปรบมือให้เข้ากับจังหวะ

๖) กระโดดเท้าคู่เคลื่อนที่ตามจังหวะกระโดดเท้าคู่ไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย และข้างขวาพร้อมกับปรบมือให้เข้ากับจังหวะ

๗) กระโดดขาเดียวตามจังหวะ กระโดดด้วยขาข้างเดียว ส่วนขาอีกข้างหนึ่งให้ยกขึ้น พร้อมกับปรบมือ ทำสลับซ้ายขวาไปเรื่อย ๆ

๘) กระโดดเขย่งปรบมือใต้ขา กระโดดด้วยขาเพียงข้างเดียว พร้อมกับปรบมือใต้ขาทำสลับขาซ้ายขวาให้เข้ากับจังหวะ

๙) กระโดดเคลื่อนที่ตามจังหวะปรบมือ กระโดดเขย่งไปข้างหน้าติดกัน ๓ ครั้ง พร้อมกับปรบมือให้เข้ากับจังหวะ

๑๐) แกว่งแขนอยู่กับที่ ยืนตรงปล่อยแขนทั้ง ๒ ข้าง เหยียดลงข้างลำตัว แล้วแกว่งแขนซ้ายไปด้านหน้า ทำสลับกันหลายๆ ครั้ง

๑๑) ย่ำเท้าอยู่กับที่ ยืนตรง มือเท้าสะเอวแล้วยกขาซ้ายขึ้นและย่ำลงบนพื้นในตำแหน่งที่ยืนอยู่เดิม จากนั้นยกขาขวาขึ้นและย่ำลงบนพื้นในตำแหน่งที่ยืนอยู่เดิมย่ำเท้าสลับกันหลาย ๆ ครั้ง

๑๒) ย่ำเท้าแกว่งแขนอยู่กับที่ให้เข้ากับจังหวะ ย่ำเท้าและแกว่งแขนให้พร้อมกัน โดยเมื่อเริ่มย่ำเท้าจะให้จังหวะโดยพูด “ซ้าย ขวา ซ้าย ซ้าย ขวาซ้าย” เมื่อพูด “ซ้าย” ให้ย่ำเท้าซ้ายลงพื้น เมื่อพูด “ขวา” ให้ย่ำเท้าขวาลงพื้น (ช่วงเว้นวรรคก่อนที่จะเริ่มพูด “ซ้าย ขวา ซ้าย” ใหม่ ให้ทุกคนย่ำเท้าขวาลงพื้น)

๑๓) เดินให้เข้ากับจังหวะ เดินไปข้างหน้า ๕ ก้าว และถอยหลัง ๕ ก้าว ขณะเดินให้ปรบมือไปด้วยหรือให้ครูเคาะจังหวะให้ได้

ประโยชน์ในการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ

๑. การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น เดิน วิ่ง กระโดดโลดเต้น ชูมือ หมุนตัว ส่ายเอว สามารถพัฒนาทักษะในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ช่วยให้สุขภาพร่างกายของเด็กแข็งแรง และพัฒนาอวัยวะทุกส่วนของเด็กให้มีความสัมพันธ์กันอย่างดี

๓. การเคลื่อนไหวร่างกายกับอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นการฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์และจินตนาการให้แก่เด็กช่วยให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง

๔. เด็กได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นการพัฒนาทักษะทางสังคมมีความสามัคคีและปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม

๕. การที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง และเสียงดนตรีนั้น ช่วยให้เด็กสนุกสนานเบิกบาน ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเป็นผลที่ทำให้เด็กเป็นคนมีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส

๖. การร้อง เต้น เล่นสนุกช่วยพัฒนาสติปัญญาและการเรียนรู้ของเด็ก

ที่มา : http://guru.google.co.th

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

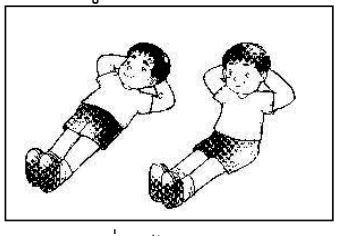
คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใด**ไม่ใช่**จุดประสงค์ของการเล่นเกม
ก. ความเก่งกล้า
ข. ความสนุกสนาน
ค. ความแข็งแรงของร่างกาย

๒. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด

ก. เคลื่อนไหวขณะยืน
ข. เคลื่อนไหวขณะนั่ง
ค. เคลื่อนไหวขณะนอน

๓. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด



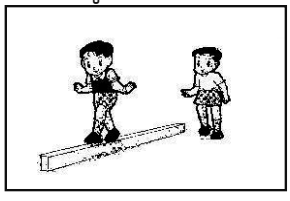
ก. เคลื่อนไหวขณะยืน
ข. เคลื่อนไหวขณะนั่ง
ค. เคลื่อนไหวขณะนอน - นั่ง

๔. การเล่นแบบผลัด เป็นกิจกรรมที่ช่วยเราฝึกในเรื่องใด
ก. ความมีสมาธิ
ข. ความสามัคคีในหมู่คณะ
ค. ความมีระเบียบ

๕. การออกกำลังกาย คืออะไร
ก. การเคลื่อนไหวร่างกาย
ข. การอยู่กับที่
ค. การพักผ่อน

๖. เกมแบบผลัดมีลักษณะเกมอย่างไร
ก. สมาชิกภายในแถวผลัดกันเล่นเกมใครเล่นเสร็จต่อท้ายแถว
ข. เมื่อใครเล่นเกมเสร็จให้ออกไปอยู่นอกแถว แถวไหนหมดก่อนชนะ
ค. ผลัดกันเล่นกับกลุ่มอื่น

๗. จากรูปคือการเล่นอะไร



ก. โหนแขน
ข. เดินบนไม้พาด
ค. ใช้เท้าส่งของ

๘.ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือข้อใด
ก. ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
ข. ทำให้ร่างกายอ่อนแอ
ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรง

๙. เมื่อเล่นเกมแพ้เราควรปฏิบัติอย่างไร
ก. โกรธผู้ชนะ
ข. ดีใจกับผู้ชนะ
ค. เสียใจร้องไห้

๑๐. “นั่งยอง ๆ ล้มตัวไปข้างหลังมือทั้งสองเท้าพื้นและเคลื่อนตัวไปข้างหน้าและถอยหลังในลักษณะ “เดินปู” ตรงกับรูปภาพใด

ก.
ข.
ค.

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง
   ก. เท้า
   ข. ส้นเท้า
   ค. ปลายเท้า

๒. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้จากการวิ่ง
   ก. ความแข็งแรง
   ข. ความว่องไว
   ค. ความพร้อมเพรียง

๓. ข้อใดเป็นการออกกำลังข้อเท้า
   ก. กระโดดกบ
   ข. โยนบอล
   ค. ขว้างสิ่งของ

๔. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทรงตัวมากที่สุด
   ก. วิ่งไล่จับ
   ข. เดินบนถังน้ำมัน
   ค. โยนลูกบอลลงห่วง

๕. การขว้างบอล เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด
   ก. ขาและมือ
   ข. แขนและเท้า
   ค. แขนและมือ

๖. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่
   ก. วิ่ง เดิน เหยาะ ๆ
   ข. เหยาะ ๆ วิ่ง เดิน
   ค. เดิน เหยาะ ๆ วิ่ง

๗. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด
   ก. ข้างขวา
   ข. ข้างซ้าย
   ค. ข้างที่ถนัด

๘. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง
   ก. ฝึกเดิน - จังหวะเพลง
   ข. ฝึกวิ่ง - จังหวะการปรบมือ
   ค. ฝึกกระโดด - จังหวะการร้องเพลง

๙. การเคลื่อนไหวตามจังหวะต้องอาศัยความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ กับสิ่งใด
   ก. ตา
   ข. ปาก
   ค. หู

๑๐. การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงออกกำลังกาย เป็นการฝึกเคลื่อนไหวแบบใด
   ก. แบบอยู่กับที่
   ข. แบบเคลื่อนที่
   ค. แบบโยกตัว

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย × ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทรงตัวมากที่สุด
ก. วิ่งไล่จับ
ข. เดินบนถังน้ำมัน
ค. โยนลูกบอลลงห่วง

๒. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง
ก. ฝึกเดิน - จังหวะเพลง
ข. ฝึกวิ่ง - จังหวะการปรบมือ
ค. ฝึกกระโดด - จังหวะการร้องเพลง

๓. การเคลื่อนไหวตามจังหวะต้องอาศัยความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ กับสิ่งใด
ก. ปาก ข. ตา ค. หู

๔. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้จากการวิ่ง
ก. ความแข็งแรง
ข. ความว่องไว
ค. ความพร้อมเพียง

๕. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่
ก. เดิน เหยาะ ๆ วิ่ง
ข. เหยาะ ๆ วิ่ง เดิน
ค. วิ่ง เดิน เหยาะ ๆ

๖. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด
ก. ข้างขวา ข. ข้างที่ถนัด ค. ข้างซ้าย

๗. ข้อใดเป็นการออกกำลังข้อเท้า
ก. กระโดดกบ ข. โยนบอล ค. ขว้างสิ่งของ

๘. เกมวิ่งซิกแซก ควรสิ่งใดทำหลักอ้อม
ก. ปี๊บ ข. ไม้บรรทัด ค. ไม้กวาด

๙. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง
ก. เท้า ข. ส้นเท้า ค. ปลายเท้า

๑๐. การขว้างบอล เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด
ก. ขาและมือ ข. แขนและเท้า
ค. แขนและมือ

๑๑. ข้อใดสำคัญที่สุดในการปรบมือให้เข้ากับจังหวะ
ก. ความพร้อมเพรียง
ข. เสียงให้ดังพอเหมาะ
ค. เสียงกลองที่นำมาประกอบ

๑๒. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นโลดโผน
ก. ความอดทน ข. ความรับผิดชอบ
ค. ความปลอดภัย

๑๓. การเล่นโลดโผนที่ดีช่วยฝึกตัวเราให้เป็นคนอย่างไร
ก. มีความอ่อนโยน
ข. มีความละเอียดอ่อน
ค. มีความคล่องแคล่วว่องไว

๑๔. การกระโดดในข้อใดใช้วิธีกระโดดเท้าสองข้าง
ก. กระโดดเขย่งปรบมือ
ข. กระโดดเท้าคู่
ค. กระโดดเขย่งปรบมือใต้ขา

๑๕. ถ้ากลุ่มของนักเรียนเล่นแพ้ ควรทำอย่างไร
ก. โทษเพื่อน ข. ยอมรับผล
ค. โทษกรรมการ

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

เฉลย ป.๑	เฉลย ป.๒	เฉลย ป.๓
๑) ค	๑) ค	๑) ข
๒) ข	๒) ค	๒) ข
๓) ค	๓) ก	๓) ค
๔) ข	๔) ข	๔) ค
๕) ก	๕) ค	๕) ก
๖) ก	๖) ค	๖) ข
๗) ข	๗) ค	๗) ก
๘) ค	๘) ข	๘) ก
๙) ข	๙) ค	๙) ค
๑๐) ข	๑๐) ข	๑๐) ค
		๑๑) ค
		๑๒) ค
		๑๓) ค
		๑๔) ข
		๑๕) ข

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย

วิชา.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

****

คำชี้แจง เพื่อประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมินนักเรียนโดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริงของนักเรียนตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

พฤติกรรมนักเรียน / ชื่อ-สกุล	การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่	การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่	การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์	การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง	ความคล่องแคล่วและการทรงตัว	รวมคะแนน (๑๕คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ได้คะแนน ๙ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านการประเมิน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ – ๓ ได้คะแนน ๑๑ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านการประเมิน

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑.การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่	มีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ด้วยตนเอง ถูกต้อง	มีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่โดยมีการแนะนำบ้างเล็กน้อย	มีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่โดยมีการแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๒. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่	การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ด้วยตนเองถูกต้อง	การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่โดยมีการแนะนำบ้างเล็กน้อย	การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่โดยมีการแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๓. การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์	การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ด้วยความคล่องแคล่วถูกต้อง	การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์โดยมีการแนะนำบ้างเล็กน้อย	การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์โดยมีการแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๔. การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง	มีการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลงถูกต้องสนุกสนาน	มีการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลงสนุกสนาน โดยมีการแนะนำบ้างเล็กน้อย	มีการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลงสนุกสนาน โดยมีการแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๕.ความคล่องแคล่วและการทรงตัว	มีความคล่องแคล่วและทรงตัวได้ดีถูกต้อง	มีความคล่องแคล่วและทรงตัวได้ดี ถูกต้องเป็นบางครั้ง	มีความคล่องแคล่วแต่ทรงตัวได้ไม่ดี

แบบประเมินผลการปฏิบัติงานเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย

วิชา.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

****

คำชี้แจง เพื่อประเมินผลงานของนักเรียนเป็นรายบุคคลตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

รายการปฏิบัติ / ชื่อ-สกุล	ทำงานที่ได้รับมอบหมายเต็มความสามารถ	การเขียนการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย	การวาดภาพการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑ ท่า	การเขียนแผนผังความคิดหลักการเคลื่อนไหวเบื้องต้น	เห็นความสำคัญในการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆ	รวมคะแนน (๑๕คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ได้คะแนน ๙ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านการประเมิน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ – ๓ ได้คะแนน ๑๑ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านการประเมิน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงานเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ทำงานที่ได้รับมอบหมายเต็มความสามารถ	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย ผลงานดี ไม่มีรอยขีดฆ่า เสร็จตามกำหนดเวลา	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย ผลงานดี มีรอยขีดฆ่าเล็กน้อย เสร็จตามกำหนดเวลา	ไม่ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย ผลงานไม่ดี มีรอยขีดฆ่า เสร็จไม่ทันตามกำหนดเวลา
๒. การตอบคำถามการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย	ตอบคำถามได้ถูกต้องชัดเจน	ตอบคำถามถูกต้องแต่ไม่ชัดเจน	ตอบคำถามไม่ถูกต้องไม่ชัดเจน
๓. การวาดภาพการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑ ท่า	วาดภาพการเคลื่อนไหวร่างกาย ถูกต้อง สวยงาม	วาดภาพการเคลื่อนไหวร่างกาย ถูกต้องแต่ไม่สวยงาม	วาดภาพการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ถูกต้องไม่สวยงาม
๔. การเขียนผังความคิดหลักการเคลื่อนไหวเบื้องต้น	เขียนผังความคิดหลักการเคลื่อนไหว เนื้อหาครบถ้วนถูกต้อง	เขียนผังความคิดหลักการเคลื่อนไหว เนื้อหาไม่ครบถ้วน	เขียนผังความคิดหลักการเคลื่อนไหว เนื้อหาไม่ถูกต้อง มีรอยขีดฆ่า
๕. เห็นความสำคัญในการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆ	มีการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆสม่ำเสมอด้วยตนเอง	มีการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆไม่สม่ำเสมอ โดยมีการแนะนำบางครั้ง	มีการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆน้อยมาก

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงาน

วิชา.....เรื่อง.....ชั้นประถมศึกษาปีที่,,,,,,,,,,

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

****

คำชี้แจง เพื่อประเมินผลงานของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

รายการปฏิบัติ / ชื่อ-สกุล	เขียนบอกขั้นตอนและประโยชน์	ภาพวาดและอธิบายขั้นตอนวิธีการเล่นเกม	เขียนสรุป กฎ กติกา	บันทึกการฝึกทักษะการเล่น	แผนผังความคิดประโยชน์ที่ได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย	รวมคะแนน (๑๕คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ได้คะแนน ๙ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านการประเมิน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ – ๓ ได้คะแนน ๑๑ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านการประเมิน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงาน

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. เขียนบอกขั้นตอนและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย	เขียนบอกขั้นตอนและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายการปรบมือ การเดิน การส่ายเอว การทำให้สุขภาพแข็งแรงโดยใช้อุปกรณ์ ตามจังหวะเพลงอย่างถูกต้อง ๓ ข้อขึ้นไป	เขียนบอกขั้นตอนและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย การปรบมือ การเดิน การส่ายเอว การทำให้สุขภาพแข็งแรงโดยใช้อุปกรณ์ ตามจังหวะเพลงอย่างถูกต้อง๑ – ๒ ข้อ	เขียนบอกขั้นตอนและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย การปรบมือ การเดิน การส่ายเอว การทำให้สุขภาพแข็งแรงโดยใช้อุปกรณ์ ตามจังหวะเพลงไม่ถูกต้อง
๒. ภาพวาดและอธิบายขั้นตอนวิธีการเล่น	วาดภาพพร้อมอธิบายขั้นตอนการเล่นได้ถูกต้องชัดเจนสวยงาม	วาดภาพพร้อมอธิบายขั้นตอนการเล่นไม่ชัดเจนสวยงาม	วาดภาพพร้อมอธิบายขั้นตอนการเล่นไม่ชัดเจนไม่ถูกต้อง ไม่สวยงาม
๓. เขียนสรุป กฎ กติกา	เขียนสรุป กฎ กติกาถูกต้องชัดเจนทุกข้อ	เขียนสรุปกฎกติกาถูกต้องชัดเจน ๓ ข้อขึ้นไป	เขียนสรุป กฎ กติกาถูกต้องชัดเจน ๑ – ๒ ข้อ
๔. บันทึกการฝึกทักษะการเล่น	มีบันทึกการฝึกทักษะการเล่นอย่างสม่ำเสมอ	มีบันทึกการฝึกทักษะการเล่นบางครั้ง	ไม่มีบันทึกการฝึกทักษะการเล่น
๕. แผนผังความคิดและประโยชน์	แผนผังความคิดและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายเนื้อหาชัดเจนถูกต้อง	แผนผังความคิดและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายเนื้อหาไม่ชัดเจนบางส่วน	แผนผังความคิดและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายเนื้อหาไม่ชัดเจนไม่ถูกต้อง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย

วิชา.....เรื่อง.....ชั้นประถมศึกษาปีที่,,,,,,,,,,

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง: ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนนปรับปรุง = ๑ คะแนน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านระเบียบวินัย			รวม ๙ คะแนน	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐ ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑.ปฏิบัติตามข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวโรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับขอครอบครัวและโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนใหญ่
๒.ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม			
๓.รับผิดชอบในการทำงาน			

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

ผ่านเกณฑ์การประเมิน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาภาษาไทยและศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

<table>
<tr><td>แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้</td><td>ป. ๑</td><td>ป. ๒</td><td>ป. ๓</td></tr>
<tr><td>ขั้นนำ</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนร่วมกันจัดแถวโดยการจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ</td></tr>
<tr><td rowspan="5">ขั้นส</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการเล่นของนักเรียนครูอธิบายหลักการเล่นโลดโผนและสาธิตการเล่นโลดโผน แล้วนักเรียนปฏิบัติตาม ตรวจสอบซักซ้อมความเข้าใจโดยให้นักเรียนซักถาม</td></tr>
<tr><td colspan="3">กิจกรรมกลุ่ม (คละชั้น) :นักเรียนดูภาพการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และการเล่นเกมผลัดครูสาธิตการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดการเล่นแบบผลัด นักเรียนดูวิธีการเล่นเกม แล้วเล่นโลดโผน เกมเบ็ดเตล็ด เล่นเกมผลัด ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง การเล่นโลดโผน การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และการเล่นแบบผลัดตามที่ครูอธิบาย สาธิต โดยครูคอยแนะนำกติกาการเล่นที่ถูกต้อง</td></tr>
<tr><td>ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง การเล่นโลดโผน</td><td>ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และการเล่นแบบผลัด</td><td>ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และการเล่นแบบผลัด</td></tr>
<tr><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ ๓ – ๔ คน แล้วฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเล่นโลดโผน ดังนี้ ชั้นป.๑ ๑) แบบกระโดดเท้าคู่ ๒) กระโดดเชือกหมู่ ๓) กระโดดกบ ชั้น ป.๒ - ๓ ๑) แบบกระโดดจับราวและห้อยตัวบนราว ๒) ไกวตัวบนราวบังดับตัวเพื่อหยุดการไกวตัว ๓) การลงสู่พื้นขณะไกวตัว ๔) การไต่ราว นักเรียนชั้น ป. ๑ - ๓ ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆให้คล่องโดยครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิดแนะนำนักเรียนที่ยังฝึกไม่ถูกต้องให้ปรับปรุงแก้ไขจนถูกต้อง</td></tr>
<tr><td>ทำใบงานที่ ๐๑
เรื่อง เคลื่อนไหวร่างกายแบบโลดโผน</td><td>ทำใบงานที่ ๐๒
เรื่อง เกม</td><td>ทำใบงานที่ ๐๓
เรื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวแบบโลดโผน</td></tr>
<tr><td>ขั้นสรุป</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ของการเล่นเกมที่มีต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต การเล่นเกมต้องคำนึงถึงความปลอดภัย การปฏิบัติตนตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม ซึ่งจะทำให้การเล่นเกมสนุกสนานประโยชน์ที่ได้รับ บอกเลิกแถวนักเรียนทุกคนต้องรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกายก่อนเดินแถวเข้าห้องอย่างเป็นระเบียบ</td></tr>
<tr><td>วัดและประเมินผล</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</td></tr>
</table>

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาภาษาไทยและศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

ขอบเขตเนื้อหา

- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหว
- ความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นเกม
- ฟังคำแนะนำคำสั่งง่ายๆ และปฏิบัติตาม
- การเลียนแบบการเคลื่อนไหวของสัตว์ชนิดต่างๆ

จุดประสงค์

ความรู้

๑.เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวได้ (ป.๑ - ๓)
๒. บอกประโยชน์ของการเล่นเกมที่มีต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตได้ (ป.๑ - ๓)

ทักษะ

๑.เล่นเกมได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน (ป.๑ - ๓)
๒.ปฏิบัติตนตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่มได้ (ป.๑ - ๓)
๓.เล่นโลดโผน เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเล่นแบบผลัดได้ (ป.๑ - ๓)
๔.เลียนแบบการเคลื่อนไหวของสัตว์ชนิดต่างๆ ได้ (ป.๑ – ๓)

คุณธรรมจริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

กิจกรรม (เวลา ๓ ชั่วโมง)

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑.สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน
๒.นักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ดังนี้ ๑) สะบัดข้อเท้า ๒) สะบัดมือ ๓) หมุนเอว ๔) บริหารคอ ๕) กระโดดตบเหนือศีรษะ ๖) ก้มแตะสลับ

ขั้นสอนกิจกรรมรวมชั้น

๓.นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการเล่นของนักเรียน ครูสาธิตการเล่นโลดโผน หลักการเล่นโลดโผนนักเรียนปฏิบัติตาม
๔.นักเรียนดูภาพการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และการเล่นเกมผลัด ครูสาธิตการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดการเล่นแบบผลัด นักเรียนดูวิธีการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เล่นเกมผลัดตามใบความรู้ที่ ๑ และใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเล่นโลดโผน การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และการเล่นแบบผลัด ครูคอยแนะนำการเล่นที่ถูกต้อง

กิจกรรมกลุ่มย่อยคละชั้น

๕.นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ ๓ – ๔ คน แล้วฝึกปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง การเล่นโลดโผน การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และการเล่นแบบผลัด หลังจากที่ครูอธิบายใบความรู้ที่ ๑ และใบความรู้ที่ ๒ เมื่อฝึกปฏิบัติการเล่นเกมเสร็จแล้ว นักเรียนทำงานในใบงาน ดังนี้ ชั้น ป.๑ ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง เคลื่อนไหวร่างกายแบบโลดโผน ชั้น ป.๒ ใบงานที่ ๐๒ เรื่อง เกม ชั้น ป.๓ ใบงานที่ ๐๓ เรื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวแบบโลดโผน แล้วนำเสนอผลงานที่หน้าชั้น ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปเกี่ยวกับการเล่นเกมให้ปลอดภัยและสนุกสนาน
๖.นักเรียนช่วยกันบอกถึงประโยชนที่ได้รับจากการเล่นแบบผลัด เช่น ได้ฝึกความสามัคคี ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น และฝึกการมีความรับผิดชอบ

กิจกรรมเดี่ยว

๗.นักเรียนชั้น ป.๑ - ๓ ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบโลดโผน การเล่นเกมให้คล่อง (ครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิด)

ขั้นสรุป กิจกรรมรวมชั้น

๘.นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มแข่งขันการเล่นเกม
๙.ครูและนักเรียนสรุปประโยชน์ของการเล่นเกมที่มีต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต การเล่นเกมต้องคำนึงถึงความปลอดภัย การปฏิบัติตนตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม ซึ่งจะทำให้การเล่นเกมสนุกสนานนักเรียนบอกเลิกแถว ก่อนเข้าห้องเรียนนักเรียนทุกคนต้องรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกาย เสร็จแล้วนักเรียนทุกคนเดินแถวเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ

สื่อ /แหล่งเรียนรู้

๑.แผนภูมิภาพเกม ๒.ใบความรู้สำหรับครู ๓.เกม ๔.ใบงาน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑.ฝึกเล่นเกม
๒.ตอบคำถามเกี่ยวกับการเล่นเกม

การวัดและประเมินผล

๑.ประเมินความรู้เรื่องการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นเกม
๒.ประเมินทักษะการเล่นเกม
๓.ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑.สังเกตพฤติกรรม
๒.ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑.แบบประเมินพฤติกรรม
๒.แบบประเมินผลงาน
๓.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

๑.ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒.การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง เคลื่อนไหวร่างกายแบบโลดโผน

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....
ชั้น.....วันที่.....

๑. การเล่นเกมให้มีความปลอดภัยมากที่สุดควรทำอย่างไร

.....

.....

๒. ประโยชน์และข้อคิดที่ได้รับจากการเล่นเกมนี้คือ

.....

.....

(นักเรียนชั้นป.๑ เขียนข้อความไม่ได้ ครูช่วยแนะนำการเขียนให้)

๓. ให้นักเรียนบอกชื่อเกมที่ชอบพร้อมให้เหตุผลและวาดภาพประกอบ

เกม.....

เหตุผลที่ชอบ.....

.....

.....

.....

.....

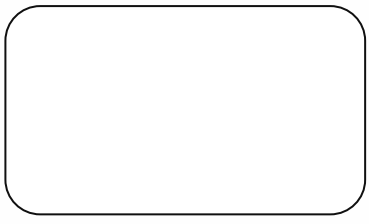
ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง เกม

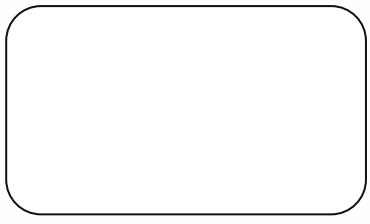
ชื่อ .....เลขที่ .....
ชั้น .....วันที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแข่งขันเล่นเกม แล้วบันทึกการเล่นเกมที่นักเรียนชอบ ๑เกม พร้อมกับบอกวิธีการเล่นและวาดภาพประกอบ

เกม.....

วิธีเล่น





๑. ..... ๒.....

๓..... ๔.....

ผลการแข่งขัน
กลุ่มของนักเรียนได้ลำดับที่.....เพราะ.....
ข้อควรปรับปรุง .....
.....
ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกม
.....

ใบงานที่ ๐๓
เรื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวแบบโลดโผน

ชื่อ.....เลขที่.....
ชั้น..... วันที่ .....

คำชี้แจง แบ่งกลุ่มร่วมกันคิดหรือค้นหาการเล่นแบบผลัดมา ๑ชนิด (ไม่ซ้ำกับที่เรียน) แล้วผลัดกันออกมาแสดงที่หน้าชั้น

๑.เขียนชื่อการเล่นแบบผลัดและวิธีเล่น

ชื่อเกม.....

วิธีการเล่นเกม

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

๒. ประโยชน์ของการเล่นเกม

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

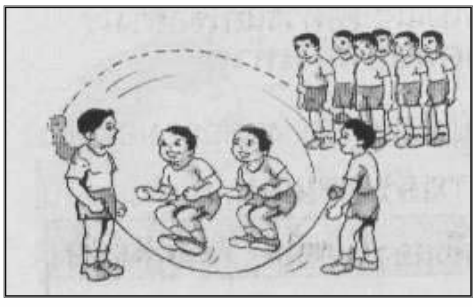
ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับครู
เรื่อง การเล่นโลดโผน

การเล่นโลดโผน เป็นการออกกำลังกายที่ส่งเสริมความต้องการตามธรรมชาติของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งเกิดความสนุกสนานในการปฏิบัติกิจกรรม

การเล่นโลดโผนที่ควรฝึกปฏิบัติ มีดังนี้

๑. กระโดดเท้าคู่

เข้าแถวตอน แล้วให้คนแรกวิ่งไปกระโดดเท้าคู่ข้ามสิ่งของที่วางไว้ แล้ววิ่งมาแตะคนต่อๆ ไป ทำเช่นนี้จนถึงคนสุดท้าย

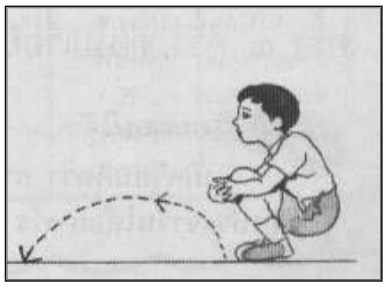


๒. กระโดดเชือกหมู่

เข้าแถวตอน ๒แถว โดยคู่แรกจะถือเชือกแกว่งให้คู่ที่สองกระโดดข้ามคู่ที่กระโดดข้ามมาแล้วให้จับเชือกแกว่งให้คู่ต่อไปกระโดดข้าม ทำเช่นเดิมไปเรื่อยๆ คู่ที่เคยกระโดดและแกว่งเชือกแล้ว จะเพิ่มการกระโดดเป็น ๒ครั้ง ๓ครั้ง ต่อไปเรื่อยๆ

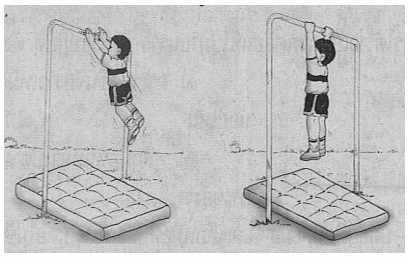
๓.กระโดดกบ

นั่งยองๆ มือทั้งสองข้างโอบเข่าดึงเข้าหาตัวกระโดดไปข้างหน้า โดยให้ใช้ปลายเท้าและพยายามอย่าให้มือหลุดจากเข่า

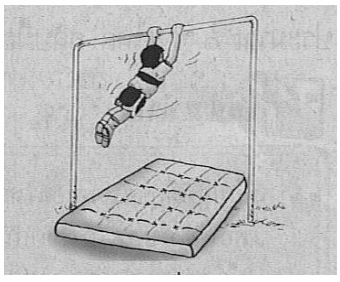


๔. การกระโดดจับราวและห้อยตัวบนราว

ยืนตรงเท้าชิดให้ห่างจากแนวของราวที่จะโหนเล็กน้อยตามองที่ราว ย่อเข่าเล็กน้อยแล้วเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง จากนั้นกระโดดขึ้นแล้วเหยียดแขนไปข้างหน้าคว่ำฝ่ามือไปข้างหน้าระยะห่างของมือทั้งสองเท่ากับช่วงไหล่แล้วจับราวทั้งสองมือพร้อมกัน ห้อยตัวอยู่ประมาณ ๑๐ วินาที



๕. การไกวตัวบนราว



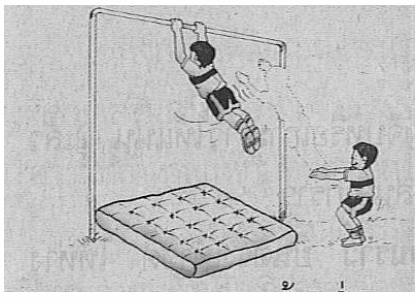
จับราวให้แน่นขาชิดกัน เกร็งตัวใช้มือทั้งสองเหนี่ยวราวดึงตัวไปข้างหน้าและปล่อยไปข้างหลังตามแรงเหวี่ยงแกว่งไปข้างหน้าและข้างหลังตามจำนวนครั้งเท่าที่จะทำได้

๖. การบังคับตัวเพื่อหยุดการไกวตัว

เป็นการหยุดเหวี่ยงขาลำตัวและบังคับมือที่จับราวแน่นขึ้นทีละน้อยจนกว่าจะหยุด

๗. การลงสู่พื้นขณะที่ไกวตัว

ปล่อยมือจากราวลงสู่พื้นในขณะที่สุดจังหวะของการไกวตัวด้านหลัง การลงสู่พื้นเมื่อสุดจังหวะการไกวตัวจะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น เพราะแรงเหวี่ยงลดน้อยลง โดยการยื่นมือไปข้างหน้า ย่อเข่าเพื่อการทรงตัวที่ดี



๗. การไต่ราว

การไต่ราวเป็นการเคลื่อนที่ไปมาบนราว ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. กระโดดขึ้นจับราวเหมือนการห้อยโหน

๒. พลิกมือหันหน้าไปตามความยาวของราว

๓. ปล่อยมือทีละมือและเลื่อนมือที่ปล่อยให้จับไปข้างหน้าประมาณ ๑ ช่วงไหล่ สลับมือไปเรื่อยๆจนสุดราว

ใบความรู้ที่ ๒ สำหรับครู
เรื่อง เกม

เกม หมายถึง กิจกรรมการเล่นอย่างหนึ่งที่มีกฎ กติกาทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนาน พึงพอใจและเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ทุกคนออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการเล่นเกม ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่งเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ สร้างความสนุกสนานสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมเล่นเกม ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี กล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีน้ำใจเป็นนักกีฬาเกมมีหลายชนิด เช่น เกมแบบไล่จับ เกมแบบชิงที่หมาย เกมแบบหมู่ เกมแบบผลัดการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทำให้เกิดความสนุกสนาน มีระเบียบวินัย และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดที่ควรฝึกปฏิบัติมีดังนี้

๑. เกมหนูจับแมว เกมที่เน้นทักษะของการเคลื่อนไหวร่างกาย สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สร้างความสนุกสนาน

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นจับมือกันเป็นวงกลม เลือกผู้เล่น ๒ คน คนหนึ่งเป็นแมวอยู่ในวงกลม อีกคนหนึ่งเป็นหนูอยู่นอกวงกลม เริ่มเล่นโดยแมวต้องพยายามออกจากวงกลมให้ได้เพื่อจับหนู ผู้เล่นที่จับมือกันเป็นวงกลมต้องพยายามจับมือกันไว้ให้แน่น และป้องกันไม่ให้แมวออกมา เมื่อแมวสามารถจับหนูได้ก็เปลี่ยนผู้เล่นเป็นแมวกับหนูใหม่

๒. เกมน้ำนิ่งไหลลึก	**๓. เกมเปลี่ยนคู่**
๑) ให้ทุกคนยืนกระจายห่างกัน ๑ ช่วงแขน ๒) เมื่อทุกคนได้ยินครูพูดว่า “น้ำนิ่ง” ให้ทุกคนยืนนิ่ง ๓) เมื่อทุกคนได้ยินครูพูดว่า“น้ำไหล” ให้ทุกคนยืนย่ำเท้าอยู่กับที่ ๔) ถ้านักเรียนคนใดทำผิดต้องออกจากการเล่น	๑) เขียนวงกลม ๔ – ๕ วง ห่างกันพอสมควร ๒) ในวงกลมมีคนยืนจับคู่กัน ๒ คน และมี ๒ – ๓ คน อยู่นอกวงกลม ๓) เมื่อได้ยินครูสั่งว่า“เปลี่ยนคู่”ให้ทุกคนวิ่งเปลี่ยนคู่ คนที่อยู่นอกวงกลมต้องวิ่งเปลี่ยนคู่และเข้าไปอยู่ในวงกลมด้วย ๔) ถ้าใครไม่มีคู่จะต้องถูกบังคับให้ทำท่าทางต่างๆ ตามที่เพื่อนสั่ง

การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เป็นการออกกำลังกายที่ทำเป็นกลุ่ม ซึ่งทำให้เจริญเติบโตสมวัย มีความสามัคคี มีความรับผิดชอบและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน การเล่นแบบผลัดที่ควรฝึก มีดังนี้

๑. เดินผลัดแบบปู

แบ่งกลุ่มแล้วให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน คนหัวแถวเดินแบบปูไปจนถึงเส้นที่กำหนด แล้วกลับมาที่เดิมลุกขึ้นมาแตะคนต่อไปและคนต่อไปทำแบบเดิมจนครบ แถวใดทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

๒. เดินผลัดแบบเป็ด

แบ่งกลุ่มแล้วให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน คนหัวแถวเดินแบบเป็ดไปจนถึงเส้นที่กำหนดแล้วกลับมาที่เดิม ลุกขึ้นมาแตะคนต่อไป คนต่อไปทำแบบเดิมจนครบ แถวใดทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

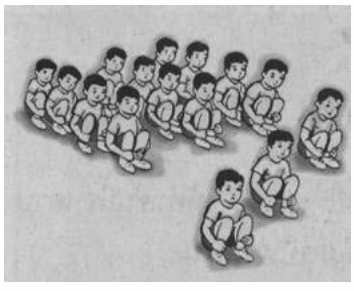
๓. กระโดดเขย่งแบบผลัด

แบ่งกลุ่มแล้วเข้าแถวตอนให้คนหัวแถวกระโดดเขย่งเท้าไปจนถึงเส้นที่กำหนดแล้วกลับมาที่เดิม คนต่อไปทำแบบเดิมจนครบ แถวใดทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

ที่มา: http://downloads.ziddu.com

ตัวอย่างการเล่นแบบผลัด

นั่งเดินผลัด

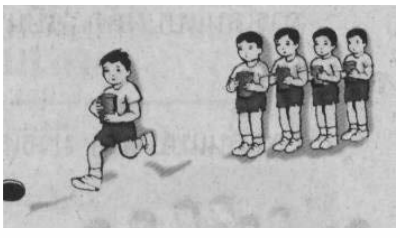


๑. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน ๓ - ๔ แถวแถวละเท่าๆ กัน โดยห่างจากเส้นกลับตัวประมาณ ๖ เมตร

๒. ให้ทุกคนนั่งยองๆ เอามือจับที่ข้อเท้าเมื่อได้ยินครูสั่งว่า ไป ให้คนที่อยู่หัวแถวเดินในลักษณะนั่งยองๆ จนถึงเส้นกลับตัว จากนั้นกลับมาแตะคนถัดไปคนถัดไปทำเหมือนคนแรก

๓. เล่นจนครบทุกคน แถวใดหมดก่อนเป็นฝ่ายชนะ

วิ่งซ้อนของ



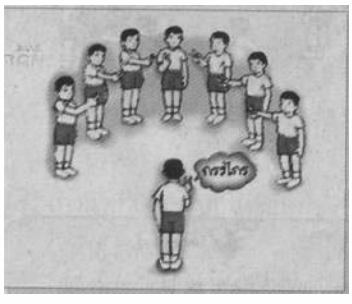
๑. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน ๓ - ๔ แถว แถวละเท่าๆ กัน ให้ทุกคนถือของอย่างเดียวกันคนละ ๑ ชิ้น

๒. เริ่มเล่น ให้คนที่อยู่หัวแถววิ่งนำของไปวางที่จุดหมายแล้ววิ่งกลับมาต่อท้ายแถว

๓. คนถัดไปวิ่งเอาของไปวางซ้อนกัน โดยไม่ให้ของล้ม ให้ทำเช่นนี้จนครบทุกคน แถวใดวางของได้ครบก่อนโดยที่ของไม่ล้มเป็นฝ่ายชนะ

ตัวอย่างการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เกมกระดาษ หิน กรรไกร



๑. ให้นักเรียนยืนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม และให้มีผู้นำ ๑ คน

๒. ถ้าผู้นำพูดสั่งว่า กระดาษ ให้ทุกคนแบมือ

๓. ถ้าผู้นำพูดสั่งว่า หิน ให้ทุกคนกำมือ

๔. ถ้าผู้นำพูดสั่งว่า กรรไกร ให้ทุกคนกำมือ ชูนิ้วชี้กับนิ้วกลางขึ้น

๕. ถ้าใครทำผิด คนนั้นต้องออกจากการเล่น

เกมเสือกินวัว

๑. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมจับมือกันไว้

๒. เลือกผู้เล่นคนหนึ่งเป็นวัว ยืนอยู่ในวงกลม ให้อีกคนหนึ่งเล่นเป็นเสือ ยืนอยู่นอกวงกลม แล้วให้อีกคนหนึ่งเป็นผู้ออกคำสั่ง

๓. เมื่อได้ยินผู้ออกคำสั่งสั่งว่า จับวัว ให้คนที่เป็นเสือพยายามวิ่งเข้าไปจับวัวให้ได้

๔. คนที่ยืนเป็นวงกลมต้องป้องกันไม่ให้เสือเข้าไปจับวัวได้

๕. ถ้าเสือจับวัวได้ ให้เปลี่ยนผู้เล่นเป็นเสือและวัวใหม่จากนั้นเริ่มเล่นเกมใหม่อีกครั้ง

ที่มา : http://www.trueplookpanya.com

ประโยชน์ของการเล่นเกม

๑. สร้างความสนุกสนานแก่ผู้เล่นอย่างเต็มที่ เพราะการเข้าร่วมเล่นเกมเป็นกิจกรรมที่เป็นการสมัครใจ ผู้เล่นเล่นด้วยความเต็มใจและสนใจ

๒. เป็นการเรียนรู้และพัฒนากลวิธีในการทำงานร่วมกับผู้อื่น การเคารพกฎกติกาในการเล่น เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้เข้าร่วมเล่น

๓. เป็นการเรียนรู้ในการควบคุมการเคลื่อนไหวและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพ

๔. ทำให้มีสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตดี

๕. เสริมสร้างลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

๖. ทำให้เกิดความกล้าที่จะแสดงออกและมีความเชื่อมั่น รู้จักอดทนรู้จักแพ้ชนะ ให้อภัย

๗. เสริมสร้างความมีน้ำใจนักกีฬา เกิดความสามัคคีและเกิดระเบียบวินัยในหมู่คณะ

ความปลอดภัยในการเล่นเกม

๑. ผู้เล่นควรจะได้รับการสอนให้หยุดทันทีเมื่อได้ยินเสียงนกหวีดอาจเป็นการให้นั่งลงหรือยืนอยู่กับที่

๒. ต้องควบคุมการเล่นหยาบโดยไม่จำเป็น การผลัก การดึง การดัน ควรให้มีน้อยที่สุด

๓. มีห้องอย่างพอเพียงที่จะเล่นเกมและได้รับการรักษาเป็นอย่างดี การวิ่งชนรั้วหรือกำแพงในขณะวิ่งเป็นอันตรายที่พบบ่อย ๆ ควรจะมีเส้นขีดไว้ก่อนที่จะถึงสิ่งกีดขวางเหล่านี้

๔. ไม่ควรปล่อยให้เด็กไว้เล็บยาว

๕. ควรจะได้บันทึกสาเหตุของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นไว้ทุกคราว

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนเรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

วิชา.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง: ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคลโดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน ตามระดับคะแนน ดังนี้ ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

รายการปฏิบัติ / ชื่อ-สกุล	การเล่นโลดโผน	การเล่นเกมแบบหมู่	การเล่นเบ็ดเตล็ด	การเล่นแบบผลัด	ความคล่องแคล่วการปฏิบัติ	รวมคะแนน (๑๕คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่าร้อยละ๗๐

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๑๐ คะแนนถือว่า ผ่านการประเมิน

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. การเล่นโลดโผน	ฝึกปฏิบัติเล่นกระโดดกบ การแกว่งตัวและการไต่ราวมีความคล่องแคล่วว่องไว เชื่อมั่นในตนเอง	ฝึกปฏิบัติเล่นกระโดดกบ การแกว่งตัวและการไต่ราว ขาดความคล่องแคล่วว่องไว โดยมีการแนะนำบ้างเล็กน้อย	ฝึกปฏิบัติเล่นกระโดดกบ การแกว่งตัวและการไต่ราว ขาดความคล่องแคล่วว่องไว โดยมีการแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๒. การเล่นเกมแบบหมู่	เล่นเกมแบบหมู่ได้อย่างสนุกสนานถูกต้องตามกฎกติกา	เล่นเกมแบบหมู่ได้อย่างสนุกสนาน ผิดกฎกติกาบ้างเล็กน้อย โดยมีการแนะนำบ้างเล็กน้อย	เล่นเกมแบบหมู่ได้อย่างสนุกสนาน ผิดกฎกติกาเป็นส่วนใหญ่ โดยมีการแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๓. การเล่นเบ็ดเตล็ด	เล่นเกมเบ็ดเตล็ดได้อย่างสนุกสนานถูกต้องตามกฎกติกา	เล่นเกมเบ็ดเตล็ดได้อย่างสนุกสนาน ผิดกฎกติกาบ้างเล็กน้อย	เล่นเกมเบ็ดเตล็ดได้อย่างสนุกสนาน ผิดกฎกติกามีการแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๔. การเล่นแบบผลัด	มีการเล่นเป็นกลุ่มสนุกสนาน ยึดมั่นในความสามัคคี ถูกต้องตามกฎกติกา	มีการเล่นเป็นกลุ่มสนุกสนาน ยึดมั่นในความสามัคคี ผิดกฎกติกาบ้างเล็กน้อย	มีการเล่นเป็นกลุ่มสนุกสนาน ยึดมั่นในความสามัคคี ผิดกฎกติกามีการแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๕. ความคล่องแคล่ว	มีความคล่องแคล่วและการทรงตัวได้ดี ถูกต้อง	มีความคล่องแคล่วและการทรงตัวได้ดี ถูกต้องเป็นบางครั้ง	มีความคล่องแคล่วแต่การทรงตัวไม่ดี มีการแนะนำเป็นส่วนใหญ่

แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมเรื่องการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

วิชา.....เรื่อง.....ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง: ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน ตามระดับคะแนน ดังนี้ ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

รายการปฏิบัติ / ชื่อ-สกุล	เขียนชื่อเกมและบอกวิธีเล่นเกมได้	การให้ความร่วมมือในการเล่น	เขียนประโยชน์ของการเล่นเกมได้	เขียนชื่อการเล่นแบบหลับตาและวิธีเล่นได้	เกมที่ชอบและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๑๐ คะแนน ถือว่า ผ่านการประเมิน

แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑.เขียนชื่อเกมและบอกวิธีเล่นเกมได้	เขียนชื่อเกม เช่นเกมหนูจับแมว เกมน้ำนิ่งไหลลึก เกมเปลี่ยนคู่ เป็นต้น และบอกวิธีการเล่นเกมได้ถูกต้อง	เขียนชื่อเกม เช่นเกมหนูจับแมว เกมน้ำนิ่งไหลลึก เกมเปลี่ยนคู่ เป็นต้น และบอกวิธีการเล่นเกมได้ถูกต้อง	เขียนชื่อเกม เช่นเกมหนูจับแมว เกมน้ำนิ่งไหลลึก เกมเปลี่ยนคู่ เป็นต้น และบอกวิธีการเล่นเกมได้ถูกต้อง
๒. การให้ความร่วมมือในการเล่น	การเล่นเป็นกลุ่มตามกฎกติกาทำให้เกิดความสามัคคี สนุกสนาน ปลอดภัย	การเล่นเป็นกลุ่มมีการผิด กฎกติกา มีการให้คำแนะนำในบางครั้ง	การเล่นเป็นกลุ่มมีการผิด กฎกติกา มีการให้คำแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๓. เขียนประโยชน์ของการเล่นเกมได้	เขียนประโยชน์ของการเล่นเกมได้เนื้อหาชัดเจนถูกต้อง	เขียนประโยชน์ของการเล่นเกมได้เนื้อหาไม่ชัดเจนผิดบางส่วน	เขียนประโยชน์ของการเล่นเกมได้เนื้อหาไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
๔. เขียนชื่อการเล่นแบบผลัดและวิธีเล่นได้	เขียนชื่อและขั้นตอนวิธีเล่นแบบผลัดได้ถูกต้อง ชัดเจน เช่น นั่งเดินผลัดวิ่งซ้อนของ	เขียนชื่อและขั้นตอนวิธีเล่นแบบผลัดได้ แต่ไม่ถูกต้อง ผิดบางส่วน เช่น นั่งเดินผลัด วิ่งซ้อนของ	เขียนชื่อและขั้นตอนวิธีเล่นแบบผลัดได้แต่ไม่ถูกต้อง ไม่ชัดเจน เช่น นั่งเดินผลัด วิ่งซ้อนของ
๕. เกมที่ชอบและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เขียนชื่อเกมที่ชอบอย่างน้อย ๑ เกมได้ถูกต้อง และยกตัวอย่างการนำเกมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างชัดเจน	เขียนชื่อเกมที่ชอบอย่างน้อย ๑ เกมได้ถูกต้อง แต่ยกตัวอย่างการนำเกมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ไม่ชัดเจน	เขียนชื่อเกมที่ชอบอย่างน้อย ๑ เกมแต่ไม่ถูกต้อง และยกตัวอย่างการนำเกมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ไม่ชัดเจน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

วิชา.....เรื่อง.....ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง: ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านระเบียบวินัย			รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐ ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวโรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนใหญ่
๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม			
๓. รับผิดชอบในการทำงาน			

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

ผ่านเกณฑ์การประเมิน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬาแผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เกม
บูรณาการสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาและภาษาไทยเวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	ป.๑	ป.๒	ป.๓
ขั้นนำ	กิจกรรมรวมชั้น : สำรวจเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียนจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกาย		
ขั้นสอน	กิจกรรมรวมชั้น : ครูและนักเรียนสนทนาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นเกม การเคลื่อนไหวร่างกาย โดยการซักถามเกี่ยวกับเกมที่นักเรียนเคยเล่น เช่น เกมซ่อนหา เกมกระโดดเชือก ครูแนะนำเกมโดยให้นักเรียนฝึกอ่านชื่อเกม นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่องการเล่นเกม ดังนี้ เกม “วิ่งเปี้ยว” เกม “เสือไล่วัว” เกม “ตี่จับ”ครูอธิบายเพิ่มเติม สาธิตและแนะนำขั้นตอนการเล่นเกม แนะนำ กฎ กติกาการเล่น สนทนาทำข้อตกลงในการเล่นเกม		
	กิจกรรมคละชั้น : นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นสองกลุ่มคละชายหญิง คละชั้นให้เท่าเทียมกันเล่นเกม ครูคอยให้คำแนะนำและคอยดูแลความปลอดภัยในการเล่น นักเรียนแข่งขันเกมโดยใช้กลุ่มคละชายหญิงตามที่ตกลงกัน ครูสังเกตการเข้าร่วมเล่นเกมของนักเรียน		
ขั้นสรุป	กิจกรรมรวมชั้น : ครูและนักเรียนร่วมสนทนาอภิปราย สรุป กฎ กติกา การเล่น ครูสนทนาและใช้คำถามนำเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกม เช่น นักเรียนคิดว่านักเรียนได้ออกกำลังกายหรือไม่ กิจกรรมนี้เราได้ออกกำลังกายอย่างไร เช่น ได้ฝึกวิ่ง ได้ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ได้ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น นักเรียนร่วมกันเขียนแผนผังความคิดเรื่องความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกม		
วัดและประเมินผล	- สังเกตพฤติกรรม - ตรวจผลงาน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- สังเกตพฤติกรรม - ตรวจผลงาน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- สังเกตพฤติกรรม - ตรวจผลงาน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬาแผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่องเกม
บูรณาการสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาและภาษาไทยเวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

ขอบเขตเนื้อหา

- การเล่นเกมวิ่งเปี้ยวเกม เสือไล่วัว เกมตี่จับ
- การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกม
- การอ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ

จุดประสงค์

ความรู้

๑.บอกหรืออธิบายวิธีการเล่นเกม“วิ่งเปี้ยว” “เสือไล่วัว” และ “ตี่จับ” ได้ (ป.๑-๓)
๒.เขียนแผนผังความคิดประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมได้ (ป.๑-๓)

ทักษะ

๑.เล่นเกม“วิ่งเปี้ยว”“เสือไล่วัว”“ตี่จับ”และปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลงในการเล่นเกมตามคำแนะนำได้(ป.๑-๓)

คุณธรรมจริยธรรม /คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

กิจกรรม (เวลา ๓ ชั่วโมง)

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑.สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน
๒.นักเรียนร่วมกันจัดแถวโดยการจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ดังนี้ ๑) กระโดดตบ ๒) หมุนหัวไหล่ ๓) หมุนเอว ๔) ก้มแตะสลับ ๕) วิ่งอยู่กับที่

ขั้นสอนกิจกรรมรวมชั้น

๓.ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นเกมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยครูซักถามหรือถามนำเกี่ยวกับเกมที่นักเรียนเคยเล่น เช่น เกมซ่อนหา เกมกระโดดเชือก
๔.ครูแนะนำเกมโดยให้นักเรียนฝึกอ่านชื่อเกม
๕.นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๐๑ - ๐๓ เรื่อง การเล่นเกม “วิ่งเปี้ยว” การเล่นเกม “เสือไล่วัว” การเล่นเกม “ตี่จับ” พร้อมทั้งดูแผนภาพการเล่นเกม ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการเล่นเกม กฎ กติกา การเล่นและเลือกตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตประกอบการอธิบายจากครู เรื่องการเล่นเกม ดังนี้ กิจกรรมที่ ๑ เกม “วิ่งเปี้ยว”กิจกรรมที่ ๒ เกม “เสือไล่วัว” กิจกรรมที่ ๓ เกม “ตี่จับ”

กิจกรรมกลุ่มย่อยคละชั้น

๖.นักเรียนแยกกลุ่มออกเป็น ๒ ทีม โดยคละชาย หญิง (หรือตามที่ตกลงกัน) ฝึกเล่นเกม โดยครูคอยให้คำแนะนำ
๗.นักเรียนแข่งขันเกมโดยใช้กลุ่มคละชายหญิงตามที่ตกลงกันขณะที่นักเรียนเล่นเกมครูคอยให้คำแนะนำและสังเกตการเล่นเกม การปฏิบัติตามกฎ กติกา ถ้านักเรียนทำผิดกติกาให้มีการตักเตือน

ขั้นสรุปกิจกรรมรวมชั้น

๘.นักเรียนร่วมกันอภิปรายวิธีการเล่นเกมและสรุปทบทวน กฎ กติกาในการเล่นเกม
๙.นักเรียนร่วมกันเขียนแผนผังความคิดในใบงานที่ ๐๑ เรื่องความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกม
๑๐.นักเรียนรวมแถวบอกเลิกแถว นักเรียนทุกคนทำความสะอาดร่างกาย เสร็จแล้วเดินแถวเข้าห้องอย่างเป็นระเบียบ

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑.ใบความรู้๒. สนามลานพื้น
๓.กระดาษ ๔.ปากกา

ภารงาน/ชิ้นงาน

๑.แข่งขันเกม
๒.เขียนแผนผังความคิดความรู้ที่ได้รับและประโยชน์ของการเล่นเกม

การประเมิน

๑.ประเมินความรู้เรื่องวิธีการเล่นเกมและประโยชน์จากเกม“วิ่งเปี้ยว” “เสือไล่วัว” และ “ตี่จับ”
๒.ประเมินทักษะในการเล่นเกม “วิ่งเปี้ยว”“เสือไล่วัว”และ“ตี่จับ”
๓.ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑.สังเกตพฤติกรรม
๒.ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑.แบบสังเกตพฤติกรรม
๒.แบบประเมินผลงาน
๓.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

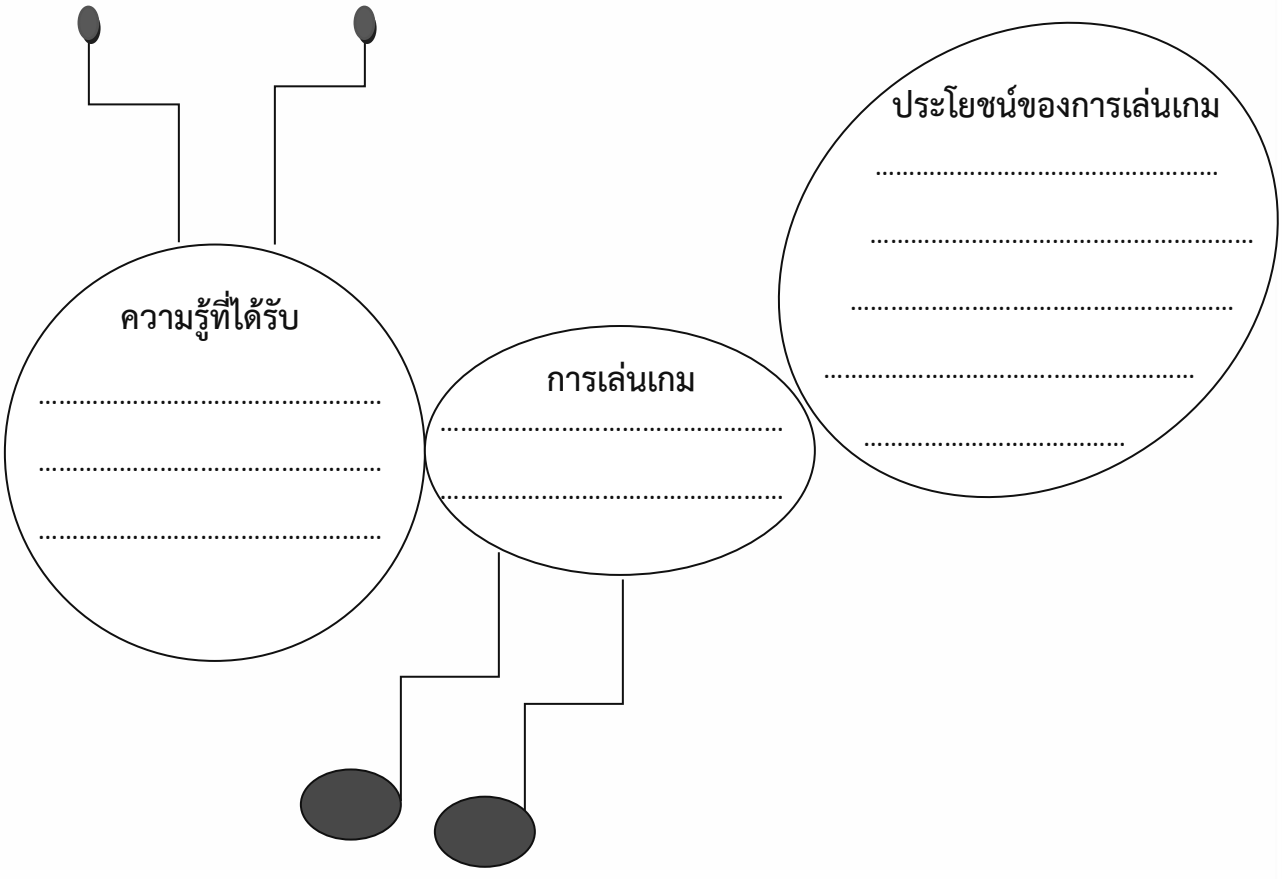
๑.ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒.การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

	ป ๒.๒ / ฝ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง เกม

ชื่อกลุ่ม ..... ชั้น .....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยคละชาย - หญิง กลุ่มละ ๔ คน ร่วมกันคิด แล้วเขียนแผนผังความคิด ความรู้และประโยชน์ของการเล่นเกม



ใบความรู้ที่ ๐๑ สำหรับครูและนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่องเกม “วิ่งเปี้ยว”

จำนวนผู้เล่น

ตั้งแต่ ๔ คนขึ้นไป

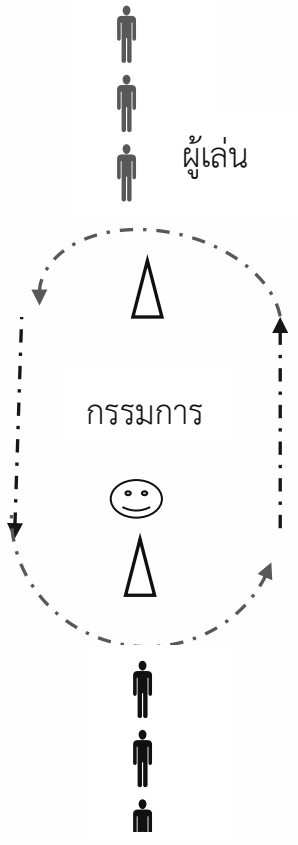
วิธีเล่น

แบ่งผู้เล่นเป็นสองฝ่ายเท่าๆกัน สถานที่เล่นมักจะใช้ลานกว้าง และมีต้นไม้สองต้นเป็นหลักแข่งกัน ซึ่งแต่ละฝ่ายจะต้องจัดแถวประจำที่หลักของตนเอง เมื่อเริ่มเล่นคนที่อยู่หัวแถวต้องวิ่งไปอ้อมหลักของฝ่ายตรงข้าม จากนั้นวกกลับมาส่งผ้าให้ผู้เล่นถัดไปที่หลักของตน เป็นคนวิ่งต่อไป ผู้เล่นของแต่ละฝ่ายต้องพยายามวิ่งกวดและใช้ผ้าไล่ตีฝ่ายตรงข้ามให้ทัน หากฝ่ายใดไล่ตีได้ทันถือว่าเป็นผู้ชนะ

อุปกรณ์

๑. ต้นไม้ ๒ ต้น หรือหลัก ๒ หลัก ๒. ผ้าเช็ดหน้า ๒ ผืน

แผนผังเกม “วิ่งเปี้ยว”



ใบความรู้ที่ ๐๒ สำหรับครูและนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่องเกม “เสือกินวัว”

จำนวนผู้เล่น

ไม่จำกัดจำนวน

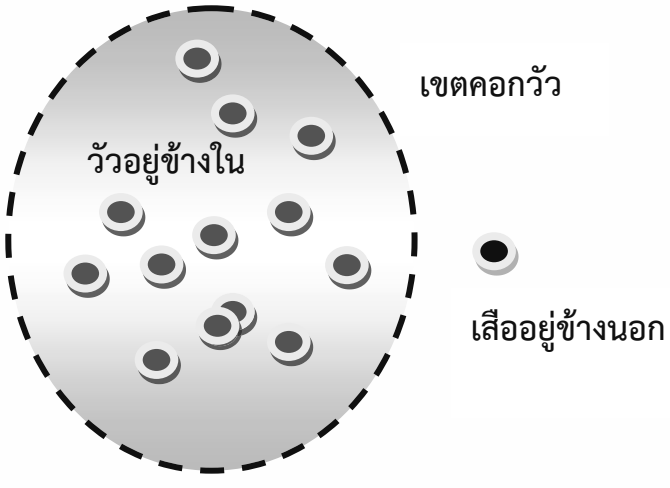
วิธีเล่น

เลือกผู้เล่นคนหนึ่งเป็นวัว อีกคนหนึ่งเป็นเสือ ที่เหลือนอกนั้นจับมือกันยืนล้อมวงเป็นคอกวัว ให้วัวอยู่กลางวง ส่วนเสืออยู่นอกวงและพยายามจะเข้าไปในคอกเพื่อจับวัวกิน คอกก็ต้องจับมือกันแน่นๆ ไม่ให้เสือฝ่าเข้าไปได้ เสือต้องพยายามหาคอกด้านที่คิดว่าไม่แน่นหนาและฝ่าเข้าไป เมื่อเข้าไปได้ก็ไล่จับวัวให้ได้ วัวจะวิ่งหนีทันที ซึ่งมักหนีออกไปนอกคอก พอเสือจะตามไปคอกก็ต้องพยายามกันไว้ ถ้าเสือฝ่าออกไปได้ก็จะวิ่งไล่จับวัว พอจับได้ก็ถือว่าการเล่นสิ้นสุดลง จะเปลี่ยนให้คนอื่นมาเป็นเสือกับวัวแทนคู่เก่าที่ไปเป็นคอกบ้าง

อุปกรณ์

ไม่มี

แผนผัง เขตแบ่งแดน เขตเชลย
เกม “เสือกินวัว”



ใบความรู้ที่ ๐๓ สำหรับครูและนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่อง เกม“ตี่จับ”

จำนวนผู้เล่น

แบ่งเป็น ๒ ฝ่าย เท่าๆ กัน ฝ่ายละ ๓ – ๑๒ คน

วิธีเล่น

ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายกำหนดเส้นแบ่งเขตแดนไว้ แล้วตกลงกันว่าใครจะเป็นคนตี่ก่อนโดยยืนอยู่คนละด้านของเส้นแบ่งเขต ฝ่ายที่เป็นคนตี่จะผลัดกันออกไปในแดนของฝ่ายตรงข้ามพร้อมกับทำเสียง“ตี่” โดยไม่อ้าปากและพยายามใช้มือแตะตัวฝ่ายตรงข้ามให้ได้จำนวนมากที่สุด แล้วรีบวิ่งกลับแดนของตน ผู้ที่ถูกแตะตัวก็ต้อ ไปเป็นเชลยของฝ่ายตรงข้าม รอให้ฝ่ายของตนตี่เข้าไปช่วยเจ้าของแดนก็ต้องช่วยกันป้องกันไว้ไม่ให้คนตี่แตะมือช่วยเชลยได้ ฝ่ายใดถูกจับตัวเป็นเชลยหมดก็เป็นฝ่ายแพ้

อุปกรณ์

ไม่มี

แผนผังเขตแบ่งแดน เขตเชลย
เกม “ตี่จับ”

เส้นเชลย

เส้นแบ่งเขตแดน

เส้นเชลย

แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง เกม

วิชา.....เรื่อง.....ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน ตามระดับคะแนน ดังนี้ ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

รายการปฏิบัติ / **ชื่อ-สกุล**	การร่วมอภิปรายในการเล่นเกม	มีทักษะในการเล่นแบบคละกลุ่มชาย หญิง	เล่นกีฬาอย่างปลอดภัย	บอกประโยชน์การเล่นเกม	รวมคะแนน (๑๒ คะแนน)	**สรุปผลการประเมิน**

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๑๐ คะแนน ถือว่า ผ่านการประเมิน

แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง เกม

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑.การร่วมอภิปรายในการเล่นเกม	แสดงความคิดเห็นในการเล่นเกมอย่างมีเหตุผล	แสดงความคิดเห็นในการเล่นเกมอย่างไม่สมเหตุผล	แสดงความคิดเห็นในการเล่นเกมอย่างไม่มีเหตุผล
๒. มีทักษะในการเล่นแบบคละกลุ่มชาย หญิง	มีการเล่นคละกลุ่มชายหญิง อย่างสนุกสนาน มีความสามัคคี ถูกต้องตามกฎกติกา	มีการเล่นคละกลุ่มชายหญิง อย่างสนุกสนาน มีความสามัคคี แต่ผิดกฎกติกา ต้องให้คำแนะนำเป็นบางครั้ง	มีการเล่นคละกลุ่มชายหญิง อย่างสนุกสนาน มีความสามัคคีแต่ผิดกฎกติกาต้องให้คำแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๓. เล่นกีฬาอย่างปลอดภัย	เล่นกีฬาโดยไม่ใช้ความรุนแรง เช่น การผลัก การดึง จนทำให้ได้รับบาดเจ็บ	เล่นกีฬาโดยใช้ความรุนแรงเช่นการผลัก การดึงทำให้ได้รับบาดเจ็บเป็นบางครั้ง ต้องให้คำแนะนำเป็นบางครั้ง	เล่นกีฬาโดยใช้ความรุนแรง เช่น การผลัก การดึง ทำให้ได้รับบาดเจ็บต้องตักเตือนเป็นส่วนใหญ่
๔. บอกประโยชน์ของการเล่นเกม	บอกประโยชน์ของการเล่นเกมได้ชัดเจนถูกต้องครบถ้วน	บอกประโยชน์ของการเล่นเกมได้ชัดเจนถูกต้อง เป็นบางส่วน	บอกประโยชน์ของการเล่นเกม ไม่ชัดเจนไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง เกม

วิชา.....เรื่อง.....ชั้น..... ....

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

คำชี้แจง ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน ตามระดับคะแนน ดังนี้ ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

รายการปฏิบัติ / ชื่อ-สกุล	ผลงานการเขียนแผนผังความคิด	มีทักษะการเล่นเกม"จิ๊งเปี๊ยว"	มีทักษะในการเล่นเกม"เสือกินวัว"	มีทักษะในการเล่นเกม"ตี่จับ"	การเล่นเกมตามกฎ กติกาและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	**รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)**	**สรุปผลการประเมิน**

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ๑๐ คะแนน ถือว่า ผ่านการประเมิน

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง เกม

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑, ผลงานการเขียนแผนผังความคิด	สรุปความคิดเห็นในการเล่นเกมอย่างมีเหตุผล เนื้อหาชัดเจน	สรุปความคิดเห็นในการเล่นเกมอย่างมีเหตุผล เนื้อหาไม่ชัดเจน	สรุปความคิดเห็นในการเล่นเกมอย่างไม่มีเหตุผล เนื้อหาไม่ชัดเจน
๒. มีทักษะการเล่นเกม “วิ่งเปี้ยว”	เล่นวิ่งเปรี้ยว อย่างคล่องแคล่วทำให้เกิดความสามัคคี สนุกสนานปลอดภัย ตามกฎกติกา	เล่นวิ่งเปรี้ยว อย่างคล่องแคล่วทำให้เกิดความสามัคคี สนุกสนานปลอดภัย แต่ผิดกฎกติกาต้องให้คำแนะนำเป็นบางครั้ง	เล่นวิ่งเปรี้ยว อย่างคล่องแคล่วทำให้เกิดความสามัคคี สนุกสนานปลอดภัย แต่ผิดกฎกติกาต้องให้คำแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๓. มีทักษะในการเล่นเกม “เสือกินวัว”	เล่นเกมโดยไม่ใช้ความรุนแรง เช่น การผลัก การดึง จนทำให้ได้รับบาดเจ็บ	เล่นเกมโดยใช้ความรุนแรง เช่น การผลัก การดึง จนทำให้ได้รับบาดเจ็บ ต้องให้คำแนะนำเป็นบางครั้ง	เล่นเกมโดยใช้ความรุนแรง เช่น การผลัก การดึง จนทำให้ได้รับบาดเจ็บ ต้องตักเตือนเป็นส่วนใหญ่
๔. มีทักษะในการเล่นเกม “ตี่จับ”	เล่นเกมโดยไม่ใช้ความรุนแรง เช่น การผลัก การดึง มีความอดทน สามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา	เล่นเกมโดยใช้ความรุนแรง เช่น การผลัก การดึง ความอดทน สามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา ต้องให้คำแนะนำเป็นบางครั้ง	เล่นเกมโดยใช้ความรุนแรง เช่น การผลัก การดึง ขาดความอดทน สามัคคี ไม่มีน้ำใจนักกีฬา ต้องตักเตือนเป็นส่วนใหญ่
๕. การเล่นเกมตามกฎกติกาและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	การเล่นเกมได้ถูกตามกฎกติกา และยกตัวอย่างการนำเกม กฎ กติกา ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ชัดเจน	การเล่นเกมได้ถูกตามกฎกติกาและยกตัวอย่างการนำเกม กฎ กติกา ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ไม่ชัดเจน	การเล่นเกม ไม่ถูกตามกฎ กติกาและยกตัวอย่างการนำเกม กฎ กติกา ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ไม่ชัดเจน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่อง เกม

วิชา.....เรื่อง.....ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง: ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านระเบียบวินัย			รวม ๙ คะแนน	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐ ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่อง เกม

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ปฏิบัติตามข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวโรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนใหญ่
๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม			
๓. รับผิดชอบในการทำงาน			

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

ผ่านเกณฑ์การประเมิน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเล่นเกม
บูรณาการสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาภาษาไทยและศิลปะเวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	ป.๑	ป.๒	ป.๓
ขั้นนำ	กิจกรรมรวมชั้น : สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียนนักเรียนจัดแถวเป็นวงกลมแล้วทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกาย ตัวแทนนักเรียนนำเพื่อนปฏิบัติดังนี้ ๑) วิ่งอยู่กับที่ ๒) กระโดดตบเหนือศีรษะ ๓) ก้มแตะสลับ ๔) กระโดดสปริงข้อเท้า ๕) ยืนขาข้างเดียวพับเข่าไปด้านหลังสลับซ้ายขวา		
ขั้นสอน	กิจกรรมรวมชั้น : ครูอภิปรายกับนักเรียนเรื่อง การละเล่นพื้นเมืองในชั่วโมงที่เรียนผ่านมาแล้วเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขณะเล่นเกม นักเรียนแบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน ฝึกอ่านชื่อเกมในใบความรู้ ครูอธิบายแนะนำวิธีการเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง แนะนำกฎ กติกาในการเล่นเกมตัวแทนนักเรียน (ป.๑ – ๓) ออกมาสาธิตประกอบการอธิบายการเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง ได้แก่ เกม “เตยกัก”เกม “กระต่ายขาเดียว” เกม “ชักคะเย่อ”		
	กิจกรรมคละชั้น : นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นสองกลุ่มคละชั้น คละชายหญิงให้เท่าเทียมกันเพื่อเล่นเกม “ชักคะเย่อ”ครูคอยให้คำแนะนำและคอยดูแลความปลอดภัยในการเล่น สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน ถ้าทำผิดกฎ กติกาต้องรีบตักเตือนนักเรียนทันที		
ขั้นสรุป	กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากศึกษาจากใบความรู้อภิปรายแสดงความคิดเห็นเป็นการทบทวน กฎ กติกาในการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง และประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง นักเรียนชั้น ป.๑ - ๓ ทุกคนทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ครูตรวจแบบทดสอบแจ้งผลการทดสอบ ครูแนะนำนักเรียนให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง		
วัดและประเมินผล	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข: หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเล่นเกม
บูรณาการสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทยและศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

ขอบเขตเนื้อหา
- การเล่นเกม “เตยกัก” เกม “กระต่ายขาเดียว” เกม “ชักคะเย่อ”
- การละเล่นของเด็กไทย
- การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกม
- การตั้งคำถามตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน
- สรุปความรู้และข้อคิดที่ได้จากการอ่าน
- การละเล่นพื้นเมือง

จุดประสงค์

ความรู้

๑.บอกวิธีการเล่นเกม“เตยกัก”“กระต่ายขาเดียว” และ “ชักคะเย่อ” ได้(ป.๑-๓)

๒.บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกม“เตยกัก” “กระต่ายขาเดียว”และ“ชักคะเย่อ”ได้ (ป.๑-๓)

ทักษะ

๑.มีทักษะในการเล่นเกม “เตยกัก” “กระต่ายขาเดียว” และ “ชักคะเย่อ” (ป.๑–๓)

๒.ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมืองได้ (ป.๑-๓)

คุณธรรม จริยธรรม /คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- มีวินัย

กิจกรรม (เวลา ๓ ชั่วโมง)

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑.สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน

๒.นักเรียนจับมือกันจัดแถวเป็นวงกลมแล้วทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกาย

๓.เลือกตัวแทนนักเรียน ๑ คน ออกมานำเพื่อนปฏิบัติดังนี้ ๑) วิ่งอยู่กับที่ ๒) กระโดดตบเหนือศีรษะ ๓) ก้มแตะสลับ ๔) กระโดดสปริงข้อเท้า ๕) ยืนขาข้างเดียวพับเข่าไปด้านหลังสลับซ้ายขวา

ขั้นสอนกิจกรรมรวมชั้น

๔.ครูสนทนากับนักเรียนเรื่อง การเล่นเกมพื้นเมือง

๕.นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละเท่าๆ กัน ศึกษาใบความรู้และฝึกอ่านชื่อเกมในใบความรู้ที่ ๐๑,๐๒ และใบความรู้ที่ ๐๓ ครูซักถามเกี่ยวกับวิธีการเล่นเกม กฎ กติกาในการเล่นเกมการเล่นเกม

๖.เลือกตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตประกอบการอธิบายการเล่นเกมการละเล่นพื้นเมือง ดังนี้ ๑) กิจกรรมที่ ๑ “เตยกัก”(ป.๑ – ๓) ๒) กิจกรรมที่ ๒“กระต่ายขาเดียว” (ป.๑ – ๓) ๓) กิจกรรมที่ ๓ “ชักคะเย่อ” (ป.๑ – ๓)

กิจกรรมกลุ่มย่อยคละชั้น

๗.นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็นกลุ่มคละชั้นกลุ่มละเท่าๆ กัน ควรแบ่งกำลังของแต่ละฝ่ายให้เสมอภาคเท่ากันเด็กเล็กกับเด็กโตจะต้องแบ่งคละกันไปจะให้ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีเด็กโตมากกว่าไม่ได้

๘.ขณะนักเรียนเล่นเกมชักคะเย่อครูคอยให้คำแนะนำ และสังเกตการเล่นเกม การปฏิบัติตามกฎกติกา ถ้านักเรียนทำผิดกติกาให้มีการตักเตือนทันที

ขั้นสรุปกิจกรรมรวมชั้น

๙.นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากศึกษาจากใบความรู้อภิปรายแสดงความคิดเห็นเป็นการทบทวน กฎ กติกา การออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองและประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง

๑๐.นักเรียนชั้น ป.๑ - ๓ ทุกคน ทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

๑๑.ครูตรวจแบบทดสอบแจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนทราบ แนะนำให้นักเรียนไปศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อทำให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑.ใบความรู้๒. เกม

๓.สนามลานพื้น๔.แบบทดสอบหลังเรียน

ภาระงาน/ชิ้นงาน

๑. การเล่นเกม

๒. การละเล่นพื้นเมือง

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่องวิธีการเล่นเกม“เตยกัก” “กระต่ายขาเดียว”“ชักคะเย่อ”

๒.ประเมินความรู้เรื่องกฎ กติกาข้อตกลงในการเล่นเกมและประโยชน์ของการเล่นเกม

๓.ประเมินทักษะในการเล่นเกม“เตยกัก” “กระต่ายขาเดียว”“ชักคะเย่อ”

๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. ซักถามวิธีการเล่นและประโยชน์การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมือง

๒.สังเกตพฤติกรรมการเล่นเกม“เตยกัก” เกม “กระต่ายขาเดียว” และเกม“ชักคะเย่อ”

เครื่องมือ

๑.แบบสังเกตพฤติกรรม

๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๓. แบบทดสอบหลังเรียน

เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

๑.ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

๒. ทำแบบทดสอบได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ใบความรู้ที่ ๐๑ สำหรับครูและนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่องเกม “เตยกัก”

เกม “เตยกัก”

จำนวนผู้เล่นฝ่ายละประมาณ ๕ - ๗ คน สถานที่เล่น ลานบ้าน ลานวัด สนามกว้าง

วิธีเล่น แบ่งกลุ่มผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่ายเท่า ๆกัน ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรับ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุก สนามเป็นล็อก เริ่มเล่นด้วยการเสี่ยง ใครชนะการเสี่ยงเป็นฝ่ายรุกก่อน ฝ่ายรับจะยืนในล็อกต่างๆ ฝ่ายรับจะเริ่มเล่นด้วยการบอกรุกว่า “เปิด” เมื่อเปิดฝ่ายรุกก็จะพยายามวิ่งผ่านล็อก แต่ละล็อก จนถึงล็อกสุดท้าย ในเที่ยวไปและกลับพยายามอย่าให้ฝ่ายรับแตะตัวได้เป็นอันขาดโดยฝ่ายรุก อาจจะใช้ความคิดความฉลาดไหวพริบล่อหลอกต่างๆ ถ้าคนใดคนหนึ่งสามารถวิ่งผ่านไปได้โดยไม่มีใครแตะต้องตัวได้จนถึงเส้นเริ่มให้ร้องว่า “เตย” ดังๆ ก็จะเป็นฝ่ายชนะและให้เริ่ม รุกใหม่อีก แต่ถ้าฝ่ายรุกฝ่ายใดคนหนึ่งโดนแตะตัวได้ไม่ว่าจะที่ล็อกใดหรือเส้นใด จะต้องเปลี่ยนข้างเล่นทันที ฝ่ายรุกก็จะกลายเป็นฝ่ายรับ

กติกาการเล่น

ฝ่ายรับจะต้องยืนรอแตะอยู่ที่เส้นเท่านั้นเท้าทั้งสองจะต้องอยู่บนเส้น (คนเก่งหรือเร็วที่สุดจะต้องอยู่เส้นกลาง)

ประโยชน์ที่ได้คือ ด้านร่างกายได้ออกกำลังกาย

ด้านสติปัญญา มีไหวพริบปฏิภาณที่ดี

ด้านอารมณ์ รู้จักควบคุมสติได้ มีสมาธิในการเล่น รู้จักแพ้ชนะและการให้อภัย

ด้านสังคม ได้เข้ารวมกลุ่มกับเพื่อนๆ ทำให้รู้จักการอยู่รวมกันและเล่นกัน เป็นหมู่คณะ

ที่มา : http://xn--๑๒c๘bfaaf๐a๐bcua๕kxai๖e๖g๔c๒cwac.blogspot.com/๒๓๑๐/๐๑/blog-post_๒๓๘.html(นายสายใจ บุญเสริฐ) (๑๕ตุลาคม ๒๕๕๗)

ใบความรู้ที่ ๐๒ สำหรับครูและนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๓
เรื่องเกม “กระต่ายขาเดียว”

กระต่ายขาเดียว เป็นการละเล่นไล่จับประเภทหนึ่ง โดยผู้ที่ถูกเรียกว่าเป็น"กระต่าย" จะยืนบนขาข้างเดียว งอเข่าขาอีกข้างไม่ให้เท้าสัมผัสพื้น แล้วกระโดด+เขย่ง เพื่อไล่จับคนอื่นๆ ให้สลับมาเป็นกระต่ายแทน เล่นได้ตามลานโล่ง หรือสนามหญ้า ช่วยออกกำลังกายขา และฝึกทรงตัวด้วยขาข้างเดียว มักแบ่งเป็น สองทีมจำนวนคนเท่าๆ กัน หรืออาจจะไม่ต้องมีทีมเลยก็ได้ถ้ามี ๒ คน มักไม่เล่น กระต่ายขาเดียว เพราะไล่จับกันไปมา ไม่เฮฮาหากมีจำนวนผู้เล่น ๓ – ๕ คน มักไม่แบ่งทีม แต่ถ้า ๖ คนขึ้นไป สามารถแบ่งเป็นสองทีมเท่าๆ กัน แล้วทีมที่เป็นกระต่าย จะส่งกระต่ายมาทีละคน แล้วกระโดดเขย่ง ไล่แตะตัว อีกทีมหากกระต่ายเหนื่อยก็แตะมือคนในทีมเดียวกัน สลับมาเป็นกระต่าย ไล่กวด แทน (คล้ายการ**tag team**มวยปล้ำ)เหตุที่เรียกว่า กระต่ายขาเดียว น่าจะมาจากการเคลื่อนที่ของกระต่าย ที่ใช้สองขาหลัง ดีดตัว กระโดดเตี้ยๆ เพื่อเคลื่อนไปยังตำแหน่งต่างๆเมื่อเด็กเล่นไล่จับ แล้วเคลื่อนที่ด้วยการกระโดดเขย่งๆ ด้วยขาข้างเดียว จึงคล้ายกับการกระโดดของกระต่าย

พื้นที่ที่ใช้เล่น

มีการกำหนดขอบเขตพื้นที่ชัดเจนตามปริมาณผู้เล่น เช่น สองหรือสามบล็อกพื้นถนน (ซีเมนต์) หรือประมาณ ๕x๕เมตร เพื่อให้การกวดไล่จับไม่ยากเกินไปนัก ผู้ที่วิ่งหนีออกนอกบริเวณก็เสมือนถูก"กระต่าย"แตะตัวได้ถือว่าแพ้ และต้องมาเป็น"กระต่าย"แทน

ก่อนเล่นจะต้องมีการคัดสรรผู้ที่จะเป็นกระต่าย หรือจัดแบ่งทีมด้วยการ **"โอน้อยออก"**และ **"เป่ายิงฉุบ"** ผู้ที่แพ้ในขั้นตอนการเป่ายิงฉุบจะเป็นกระต่าย

การเล่น ในกรณีที่เด็กไม่เยอะ ไม่จำเป็นต้องแบ่งทีม ผู้แพ้ในขั้นตอนการคัดสรรต้องเป็นกระต่าย ให้ยืนด้วยขาข้างเดียว แล้วกระโดด เขย่ง กางแขนสองข้างได้ แล้วพยายามบีบพื้นที่ และใช้ความไว ในการแตะให้ถูกส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เด็กคนอื่นๆ ที่มีหน้าที่วิ่งหลบ โดยทุกคนต้องอยู่ภายในพื้นที่ที่กำหนด ใครวิ่งหลุดออกนอกพื้นที่ ก็ถือว่าแพ้ ต้องสลับมาเป็นกระต่ายแทน หากคนที่เป็นกระต่ายไล่กวดจนหมดแรง ยืนด้วยขาข้างเดียวไม่ไหว ปล่อยเท้าลงแตะพื้น ก็เท่ากับว่าแพ้ ซึ่งก็อาจจะมีวิธีการทำโทษอื่นๆ ต่อไป

ที่มา : http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=deawa&month=๑๑-๒๐๐๖&date=๒๒&group=๑&gblog=๕ (๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗)

ใบความรู้ที่ ๐๓ สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่องเกม “ชักคะเย่อ”

ผู้เล่น

หนึ่งทีมมีผู้เล่น ๑๐ คน แยกเป็นเพศชาย ๕ คน เพศหญิง ๕ คน หรือให้มีผู้ชายได้ไม่เกิน ๕ คน (จำนวนผู้เล่นอาจกำหนดตามความเหมาะสมของผู้เล่นแต่จะต้องให้มีจำนวนเท่าๆกัน)

อุปกรณ์

เชือกเส้นโตยาว ๒๐ เมตร

วิธีการเล่น

๑. การเล่นให้ผู้เล่นจับอยู่ในบริเวณที่กำหนดห้ามจับเชือกเกินเขตให้รวมนักกีฬา ๑๐ คน

๒. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้ง ๒ทีม ดึงเชือกให้เครื่องหมายของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาถึงเขตของตน ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

กติกา

๑. การแข่งขันรอบคัดเลือก ใช้การแข่งขันครั้งเดียว ผู้ชนะเข้ารอบต่อไป

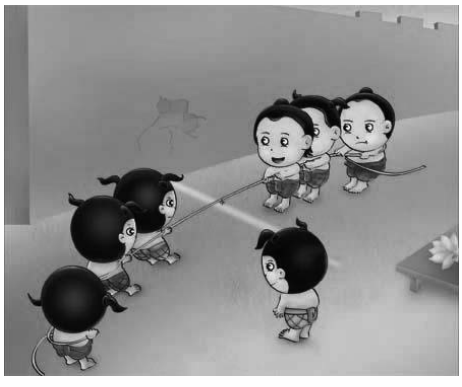
๒. รอบ สุดท้าย ใช้ผลการแข่งขัน ๒ ใน ๓ เกม ทีมใดชนะเข้ารอบชิงชนะเลิศ

๓. การแข่งขันจะต้องแข่งขันพร้อมกันทุกทีมในรอบนั้นๆ

๔. อนุญาตให้มีผู้ฝึกสอนเข้าได้ ๑ คน เท่านั้น

๕. หากทีมใดทำผิดกติกาถือว่าแพ้

๖. การตัดสินให้อยู่ในการควบคุมของกรรมการเท่านั้น



ที่มา : http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=deawa&month=๑๑-๒๐๐๖&date=๒๒&group=๑&gblog=๕(๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗)

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

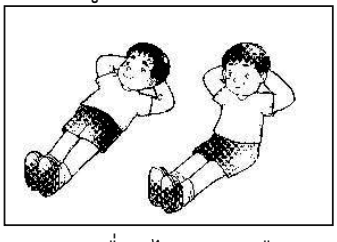
คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่จุดประสงค์ของการเล่นเกม
   ก. ความเก่งกล้า
   ข. ความสนุกสนาน
   ค. ความแข็งแรงของร่างกาย

๒. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด

   ก. เคลื่อนไหวขณะยืน
   ข. เคลื่อนไหวขณะนั่ง
   ค. เคลื่อนไหวขณะนอน

๓. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด



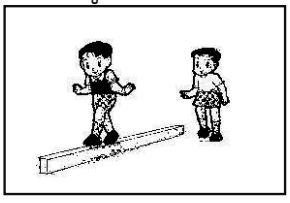
   ก. เคลื่อนไหวขณะยืน
   ข. เคลื่อนไหวขณะนั่ง
   ค. เคลื่อนไหวขณะนอน - นั่ง

๔. การเล่นแบบผลัด เป็นกิจกรรมที่ช่วยเราฝึกในเรื่องใด
   ก. ความมีสมาธิ ข. ความสามัคคีในหมู่คณะ
   ค. ความมีระเบียบ

๕. การออกกำลังกาย คืออะไร
   ก. การเคลื่อนไหวร่างกาย ข. การอยู่กับที่
   ค. การอยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไรเลย

๖. เกมแบบผลัดมีลักษณะเกมอย่างไร
   ก. สมาชิกภายในแถวผลัดกันเล่นเกมใครเล่นเสร็จต่อท้ายแถว
   ข. เมื่อใครเล่นเกมเสร็จให้ออกไปอยู่นอกแถว แถวไหนหมดก่อนชนะ
   ค. ผลัดกันเล่นกับกลุ่มอื่น

๗. จากรูปคือการเล่นอะไร



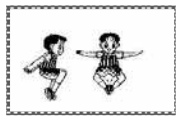
   ก. โหนแขน ข. เดินบนไม้พาด
   ค. ใช้เท้าส่งของ

๘. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือข้อใด
   ก. ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
   ข. ทำให้ร่างกายอ่อนแอ
   ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรง

๙. เมื่อเล่นเกมแพ้เราควรปฏิบัติอย่างไร
   ก. โกรธผู้ชนะ ข. ดีใจกับผู้ชนะ
   ค. เสียใจร้องไห้

๑๐. “นั่งยองๆ ล้มตัวไปข้างหลัง มือทั้งสองเท้าพื้นและเคลื่อนตัวไปข้างหน้าและถอยหลังในลักษณะเดินปู” ตรงกับรูปภาพใด

ก. ข. ค.



แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง
   ก. เท้า
   ข. ส้นเท้า
   ค. ปลายเท้า

๒. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้จากการวิ่ง
   ก. ความแข็งแรง
   ข. ความว่องไว
   ค. ความพร้อมเพรียง

๓. ข้อใดเป็นการออกกำลังข้อเท้า
   ก. กระโดดกบ
   ข. โยนบอล
   ค. ขว้างสิ่งของ

๔. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทรงตัวมากที่สุด
   ก. วิ่งไล่จับ
   ข. เดินบนถังน้ำมัน
   ค. โยนลูกบอลลงห่วง

๕. การขว้างบอล เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด
   ก. ขาและมือ
   ข. แขนและเท้า
   ค. แขนและมือ

๖. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่
   ก. วิ่ง เดิน เหยาะๆ
   ข. เหยาะๆ วิ่ง เดิน
   ค. เดิน เหยาะๆ วิ่ง

๗. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด
   ก. ข้างขวา
   ข. ข้างซ้าย
   ค. ข้างที่ถนัด

๘. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง
   ก. ฝึกเดิน-จังหวะเพลง
   ข. ฝึกวิ่ง-จังหวะการปรบมือ
   ค. ฝึกกระโดด-จังหวะการร้องเพลง

๙. การเคลื่อนไหวตามจังหวะต้องอาศัยความสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ กับสิ่งใด
   ก. ตา
   ข. ปาก
   ค. หู

๑๐. การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงออกกำลัง เป็นการฝึกเคลื่อนไหวแบบใด
   ก. แบบอยู่กับที่
   ข. แบบเคลื่อนที่
   ค. แบบโยกตัว

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย × ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทรงตัวมากที่สุด
ก. วิ่งไล่จับ
ข. เดินบนถังน้ำมัน
ค. โยนลูกบอลลงห่วง

๒. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง
ก. ฝึกเดิน-จังหวะเพลง
ข. ฝึกวิ่ง-จังหวะการปรบมือ
ค. ฝึกกระโดด-จังหวะการร้องเพลง

๓. การเคลื่อนไหวตามจังหวะต้องอาศัยความสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ กับสิ่งใด
ก. ปาก ข. ตา ค. หู

๔. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้จากการวิ่ง
ก. ความแข็งแรง
ข. ความว่องไว
ค. ความพร้อมเพรียง

๕. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่
ก. เดิน เหยาะๆ วิ่ง
ข. เหยาะๆ วิ่ง เดิน
ค. วิ่ง เดิน เหยาะๆ

๖. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด
ก. ข้างขวา ข. ข้างที่ถนัด ค. ข้างซ้าย

๗. ข้อใดเป็นการออกำลังข้อเท้า
ก. กระโดดกบข. โยนบอลค. ขว้างสิ่งของ

๘. เกมวิ่งซิกแซก ควรสิ่งใดทำหลักอ้อม
ก. ปี๊บ ข. ไม้บรรทัด ค. ไม้กวาด

๙. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง
ก. เท้า ข. ส้นเท้า ค. ปลายเท้า

๑๐. การขว้างบอล เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด
ก. ขาและมือ ข. แขนและเท้า
ค. แขนและมือ

๑๑. ข้อใดสำคัญที่สุดในการปรบมือให้เข้ากับจังหวะ
ก. ความพร้อมเพรียง
ข. เสียงให้ดังพอเหมาะ
ค. เสียงกลองที่นำมาประกอบ

๑๒. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นโลดโผน
ก. ความอดทน ข. ความรับผิดชอบ
ค. ความปลอดภัย

๑๓.การเล่นโลดโผนที่ดีช่วยฝึกตัวเราให้เป็นคนอย่างไร
ก. มีความอ่อนโยน
ข. มีความละเอียดอ่อน
ค. มีความคล่องแคล่วว่องไว

๑๔. การกระโดดในข้อใดใช้วิธีกระโดดเท้าสองข้าง
ก. กระโดดเขย่งปรบมือ
ข. กระโดดเท้าคู่
ค. กระโดดเขย่งปรบมือใต้ขา

๑๕. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นโลดโผน
ก. ความอดทน ข. ความรับผิดชอบ
ค. ความปลอดภัย

เฉลย ป.๑	เฉลย ป.๒	เฉลย ป.๓
๑) ค	๑) ค	๑) ข
๒) ข	๒) ค	๒) ค
๓) ค	๓) ก	๓) ข
๔) ข	๔) ข	๔) ค
๕) ก	๕) ค	๕) ก
๖) ก	๖) ค	๖) ข
๗) ข	๗) ค	๗) ก
๘) ค	๘) ข	๘) ก
๙) ข	๙) ค	๙) ค
๑๐) ข	๑๐) ข	๑๐) ค
		๑๑) ค
		๑๒) ค
		๑๓) ค
		๑๔) ข
		๑๕) ก

แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน เรื่อง การเล่นเกม

วิชา.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง เพื่อประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมินนักเรียนโดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอนแล้วใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริงของนักเรียนตามระดับคะแนนดังนี้

๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

พฤติกรรมนักเรียน / ชื่อ-สกุล	การเล่นเกม "เตยกัก"	การเล่นเกม "กระต่ายตาเดียว"	การเล่นเกม "ขี้คะยอ"	การปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลง	การแก้ปัญหาและทักษะการเล่นเกม	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ได้คะแนน ๑๐ คะแนนขึ้นไป ถือว่า *ผ่านการประเมิน*

แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน เรื่อง การเล่นเกม

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. การเล่นเกม”เตยกัก”	สามารถวิ่งคล่องแคล่วว่องไว ทำให้เกิดความสามัคคี สนุกสนาน ปลอดภัย และเล่นได้ถูกต้องตามกฎกติกา	สามารถวิ่งคล่องแคล่วว่องไว ทำให้เกิดความสามัคคี สนุกสนาน ปลอดภัย แต่เล่นผิดกฎกติกา ต้องให้การแนะนำเป็นบางครั้ง	สามารถวิ่งคล่องแคล่วว่องไว ทำให้เกิดความสามัคคี สนุกสนาน ปลอดภัย แต่เล่นผิดกฎกติกา ต้องให้การแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๒. การเล่นเกม ”กระต่ายขาเดียว”	สามารถวิ่งและทรงตัวได้ ทำให้เกิดความสามัคคี สนุกสนาน ปลอดภัย และเล่นได้ถูกต้องตามกฎกติกา	สามารถวิ่งและทรงตัวได้ ทำให้เกิดความสามัคคี สนุกสนาน ปลอดภัย แต่เล่นไม่ถูกกฎกติกา ต้องให้การแนะนำเป็นบางครั้ง	สามารถวิ่งแต่ทรงตัวได้ไม่ดีคล่องแคล่วอาจไม่ปลอดภัยและเล่นไม่ถูกกฎกติกา ต้องให้การแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๓. การเล่นเกม”ชักคะเย่อ”	สามารถทรงตัวได้ดี มีความสามัคคี สนุกสนาน ปลอดภัย เล่นถูกต้องตามกฎกติกา	สามารถทรงตัวได้ดี มีความสามัคคี สนุกสนาน ปลอดภัย แต่เล่นไม่ถูกตามกฎกติกา ต้องให้การแนะนำเป็นบางครั้ง	การทรงตัวไม่ดี มีความสามัคคี สนุกสนาน ปลอดภัย และเล่นไม่ถูกตามกฎกติกา ต้องให้การแนะนำเป็นส่วนใหญ่
๔. การปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลง	ปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลงทุกครั้ง	ปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลงบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลง
๕. การแก้ปัญหาและทักษะการเล่นเกม	มีความคล่องแคล่วมีเหตุผล มั่นใจตนเอง และมีวินัยรู้จักแพ้ชนะแก้ปัญหาได้ถูกต้อง	มีความคล่องแคล่วมีเหตุผล มั่นใจตนเอง และมีวินัยรู้จักแพ้ชนะแก้ปัญหาได้บางครั้งและต้องให้คำแนะนำ	มีความคล่องแคล่วมีเหตุผล แต่ขาดความมั่นใจตนเอง และขาดวินัยในบางครั้ง รู้จักแพ้ชนะแก้ปัญหาได้บางครั้งและต้องให้คำแนะนำ

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ชั้น/ห้อง .....เรื่อง.....

คำชี้แจง: ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนนปรับปรุง = ๑ คะแนน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านระเบียบวินัย			รวม ๙ คะแนน	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

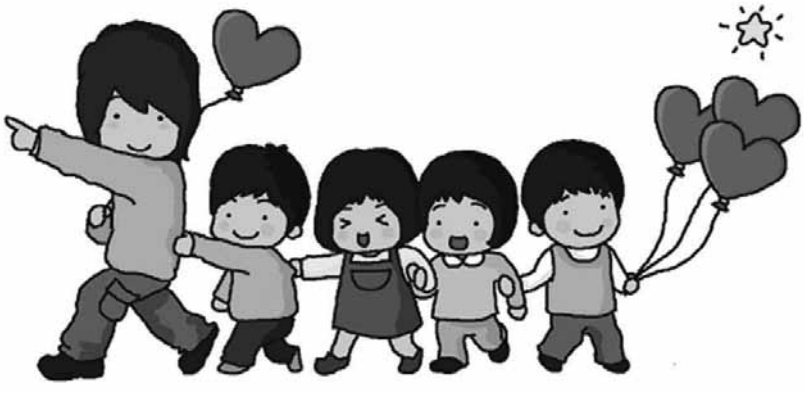
เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวโรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนใหญ่
๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม			
๓. รับผิดชอบในการทำงาน			

เกณฑ์การให้คะแนน ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนนปรับปรุง = ๑ คะแนน
ผ่านเกณฑ์การประเมิน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

หน่วยย่อยที่ ๓

สุขภาพดีมีสุข



ใบสรุปหน้าหน่วยย่อย

หน่วยย่อยที่๓ชื่อหน่วยย่อย**สุขภาพดีมีสุข**

จำนวนเวลาเรียน **๑๑** ชั่วโมง จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ **๔** แผน

สาระสำคัญของหน่วย

การมีสุขภาพที่ดีต้องรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ รู้จักดูแลตนเอง เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ รู้จักป้องกันตัวเองจากโรคติดต่อและไม่ติดต่อ เมื่อเกิดอาการของโรคก็รู้จักวิธีการรักษารู้จักโทษของสารเสพติดและวิธีป้องกันตนเองจากสารเสพติดซึ่งมีอันตรายต่อสุขภาพรู้จักป้องกันตนเองไม่ให้เกิดอันตรายจากการเล่น การเดินทาง สามารถทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้

มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ.พ ๔.๑

ตัวชี้วัด ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓, ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕, ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓, ป.๓/๔, ป.๓/๕

มฐ.พ ๕.๑

ตัวชี้วัด ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓, ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕, ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

มฐ.ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๑/๗,ป.๓/๕ **มฐ.ท ๒.๑ตัวชี้วัด** ป.๑/๑, ป.๒/๑, ป.๓/๑

มฐ.ต ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๑/๑, ป.๑/๓, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๓/๑, ป.๓/๓

ลำดับการเสนอแนวคิดหลักดังนี้

อาหารหลัก ๕ หมู่

⇩

สุขบัญญัติแห่งชาติ

⇩

โรคติดต่อและสารเสพติด

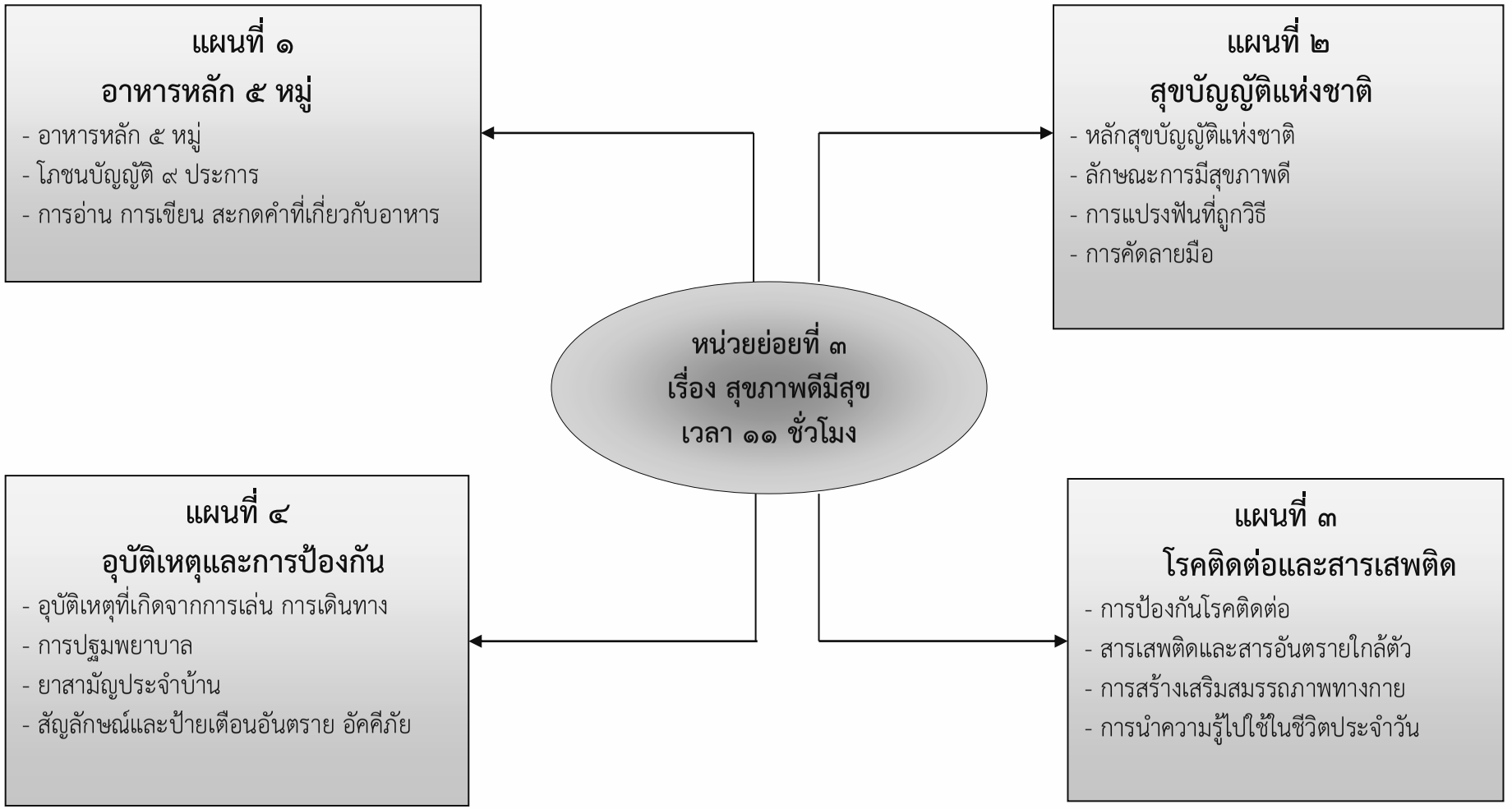
⇩

อุบัติเหตุและการป้องกัน

โครงสร้างของหน่วย

แผนที่	ชื่อแผน	เวลา	หมายเหตุ
๑	อาหารหลัก ๕ หมู่	๓ ชม.	
๒	สุขบัญญัติแห่งชาติ	๓ ชม.	
๓	โรคติดต่อและสารเสพติด	๒ ชม.	
๔	อุบัติเหตุและการป้องกัน	๓ ชม.	

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข



แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาต่างประเทศ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓
ทดสอบก่อนเรียน	ทดสอบโดยการสนทนากับครู (สัมภาษณ์)	ทดสอบด้วยแบบทดสอบ	ทดสอบด้วยแบบทดสอบ
ขั้นนำ	กิจกรรมรวมชั้น : ฟังและร้องเพลง “โภชนาการ” ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับเนื้อหาของเพลง		
	กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนศึกษาแผนภูมิภาพอาหารชนิดต่างๆ แผนภูมิอาหารหลัก ๕ หมู่ แผนภูมิธงโภชนาการ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น ฝึกอ่านออกเสียง สะกดคำ ภาษาอังกฤษ และฝึกปฏิบัติตามคำสั่งง่าย ๆ เช่น Show me.....(ชื่ออาหาร)....Please.		
	กิจกรรมกลุ่ม (คละชั้น) : นักเรียนแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม (คละชั้น) ทำกิจกรรม “จัดหมู่อาหาร” โดยนักเรียนช่วยกันจัดรูปภาพอาหารให้ตรงกับชื่อหมู่อาหาร จากนั้นศึกษาใบความรู้ กลุ่มที่ ๑ “๕ หมู่ รู้ไว้” กลุ่มที่ ๒ “ธงโภชนาการ” กลุ่มที่ ๓ “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ” ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการศึกษาที่หน้าชั้น		
	ทำใบงานที่ ๐๑ เลือกภาพอาหารที่มีประโยชน์ ทำใบงานที่ ๐๒ ทำสัญลักษณ์หน้ารูปอาหาร	ทำใบงานที่ ๐๓ เลือกภาพอาหารที่มีประโยชน์ ทำใบงานที่ ๐๔ ทำสัญลักษณ์หน้ารูปอาหาร	ทำใบงานที่ ๐๕ วาดภาพอาหารหลัก ๕ หมู่ ทำใบงานที่ ๐๖ คัดลอกโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
	กิจกรรมรวมชั้น : เลือกตัวแทนนักเรียนเล่าประสบการณ์ในการรับประทานอาหารในแต่ละหมู่		
	สรุปองค์ความรู้โดยจัดทำแผนผังมโนทัศน์ “อาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่ไม่มีประโยชน์” ลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่		
ขั้นสรุป	จัดแสดงแผนผังมโนทัศน์ “อาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่ไม่มีประโยชน์” และผลงานของนักเรียน		
วัดและประเมินผล	- ประเมินก่อนเรียน/สอบถาม - สังเกตพฤติกรรม - ตรวจผลงานนักเรียน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- ประเมินก่อนเรียน/สอบถาม - สังเกตพฤติกรรม - ตรวจผลงานนักเรียน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- ประเมินก่อนเรียน/สอบถาม - สังเกตพฤติกรรม - ตรวจผลงานนักเรียน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาต่างประเทศ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

ขอบเขตเนื้อหา

- อาหารหลัก ๕ หมู่ ธงโภชนาการ และโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
- การอ่านออกเสียง สะกดคำภาษาอังกฤษ การปฏิบัติตามคำสั่งง่าย ๆ และการเลือกภาพตรงตามความหมายของคำ

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายความหมายของอาหารหลัก ๕ หมู่ ได้ (ป.๑ - ๓)

ทักษะ

๑. อ่านออกเสียง สะกดคำภาษาอังกฤษ ปฏิบัติตามคำสั่งง่าย ๆ และเลือกภาพตรงตามความหมายของคำได้ (ป.๑ - ๓)
๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ได้ (ป.๑ - ๓)
๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมได้ (ป.๑ - ๓)
๔. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ได้ (ป.๑ - ๓)

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

กิจกรรม (เวลา ๓ ชั่วโมง)

ทดสอบก่อนเรียน นักเรียน ป.๑ ทดสอบโดยการสนทนากับครู นักเรียนชั้น ป.๒ - ๓ ทำแบบทดสอบ

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑. ครูร้องเพลง “โภชนาการ”จากแผนภูมิเพลงให้นักเรียนฟัง ๒ รอบ นักเรียนร้องตาม ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับเนื้อหาของเพลง เช่น เพลงแนะนำให้รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ทุกวัน เป็นต้น
๒. เลือกตัวแทนนักเรียนแต่ละชั้นเล่าประสบการณ์การรับประทานอาหารที่มีในเนื้อเพลง

ขั้นสอน

กิจกรรมรวมชั้น

๓. นักเรียนศึกษาแผนภูมิภาพอาหารชนิดต่างๆ แผนภูมิอาหารหลัก ๕ หมู่ แผนภูมิธงโภชนาการ และสังเกต นักเรียนอธิบายความหมายของอาหารหลัก ๕ หมู่ พร้อมทั้งร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามนำ
๔. นักเรียนฝึกอ่านออกเสียง สะกดคำ จากบัตรภาพคำภาษาอังกฤษและฝึกปฏิบัติตามคำสั่ง เช่น Show me...(ชื่ออาหาร)...Please. นักเรียนบันทึกคำศัพท์ และประโยคคำสั่งทั้งหมดลงในสมุดของนักเรียน

กิจกรรมกลุ่มย่อยคละชั้น

๕. แบ่งนักเรียนเป็น ๓ กลุ่ม(คละชั้น) แต่ละกลุ่มช่วยกันทำกิจกรรม การจัดหมวดหมู่อาหาร โดยนักเรียนช่วยกันจำแนกรูปภาพอาหารให้ตรงกับชื่อหมู่อาหาร
๖. นักเรียนกลุ่มเดิม ศึกษาใบความรู้ ดังนี้ กลุ่มที่ ๑ ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ “๕ หมู่ รู้ไว้” กลุ่มที่ ๒ ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ “ธงโภชนาการ” นักเรียนกลุ่มที่ ๓ ศึกษาใบความรู้ที่ ๓ “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ” ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการศึกษาที่หน้าชั้น

กิจกรรมเดี่ยว

๗. นักเรียนทำใบงานดังนี้ - นักเรียน ป.๑ ทำใบงานที่ ๐๑ และใบงานที่ ๐๒
- นักเรียน ป.๒ ทำ ใบงานที่ ๐๓ และใบงานที่ ๐๔ - นักเรียน ป.๓ ทำใบงานที่ ๐๕ และใบงานที่ ๐๖

กิจกรรมรวมชั้น

๘. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพดี ครูแนะนำให้นักเรียนมีวินัยต่อการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. แบบทดสอบก่อนเรียน
๒. แผนภูมิเพลง “โภชนาการ”
๓. แผนภูมิภาพอาหารชนิดต่าง ๆ
๔. แผนภูมิอาหารหลัก ๕ หมู่
๕. แผนภูมิธงโภชนาการ
๖. บัตรภาพคำภาษาอังกฤษ
๗. บัตรภาพการจัดหมวดหมู่อาหาร
๘. ใบความรู้ ใบงาน กระดาษชาร์ทสีเมจิ

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. บันทึกคำศัพท์และประโยคคำสั่ง
๒. จำแนกรูปภาพอาหารตามหมวดหมู่
๓. นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
๔. ทำแผนผังมโนทัศน์

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก ๕ หมู่ ธงโภชนาการ และโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน
๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. ทดสอบก่อนเรียน สอบถาม
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ตรวจผลงาน

	๙. เลือกตัวแทนนักเรียนเล่าประสบการณ์ในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ๑๐. นักเรียนทำแผนผังมโนทัศน์ “อาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่ไม่มีประโยชน์” ลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่ **ขั้นสรุป** **กิจกรรมรวมชั้น** ๑๑. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ ครูแนะนำเพิ่มเติมให้นักเรียนนำความรู้เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่ ไปใช้ในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละมื้อ รวมถึงข้อควรปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพดี ๙ ประการ	**เครื่องมือ** ๑. แบบทดสอบก่อนเรียน ๒. แบบสังเกตพฤติกรรม ๓. แบบประเมินผลงาน ๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ประเมินความรู้/พฤติกรรม/ผลงาน ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน ๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

ใบงานที่ ๐๑

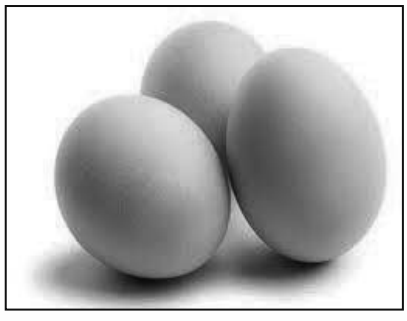
เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

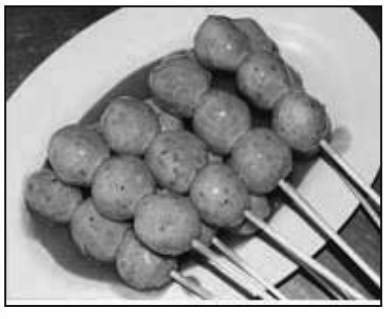
คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย ☺ หน้าภาพอาหารที่มีประโยชน์
และ ☹ หน้าภาพอาหารที่ไม่มีประโยชน์

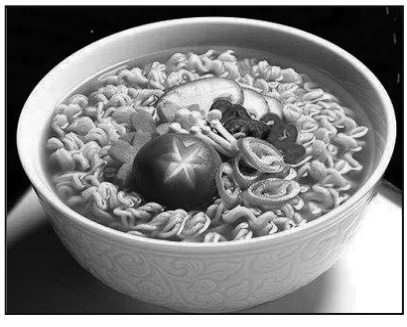
ชื่อ..... เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง “กินมากเท่าไร”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกทำสัญญลักษณ์ 🏳 🏳 🏳 สำหรับรูปภาพอาหารที่ควรรับประทานมาก และทำสัญญลักษณ์ 🏳 สำหรับรูปภาพอาหารที่ควรรับประทานเพียงเล็กน้อย







ชื่อ..... เลขที่.....ชั้น.....

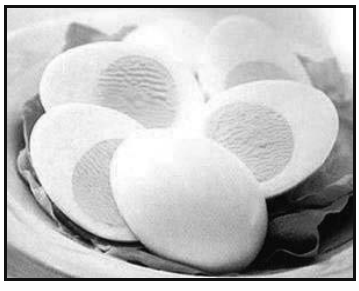
ใบงานที่ ๐๓
เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย ☺ หน้าภาพอาหารที่มีประโยชน์ และทำเครื่องหมาย ☹ หน้าภาพอาหารที่ไม่มีประโยชน์

ชื่อ..... เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๔
เรื่อง “กินมากเท่าไร”

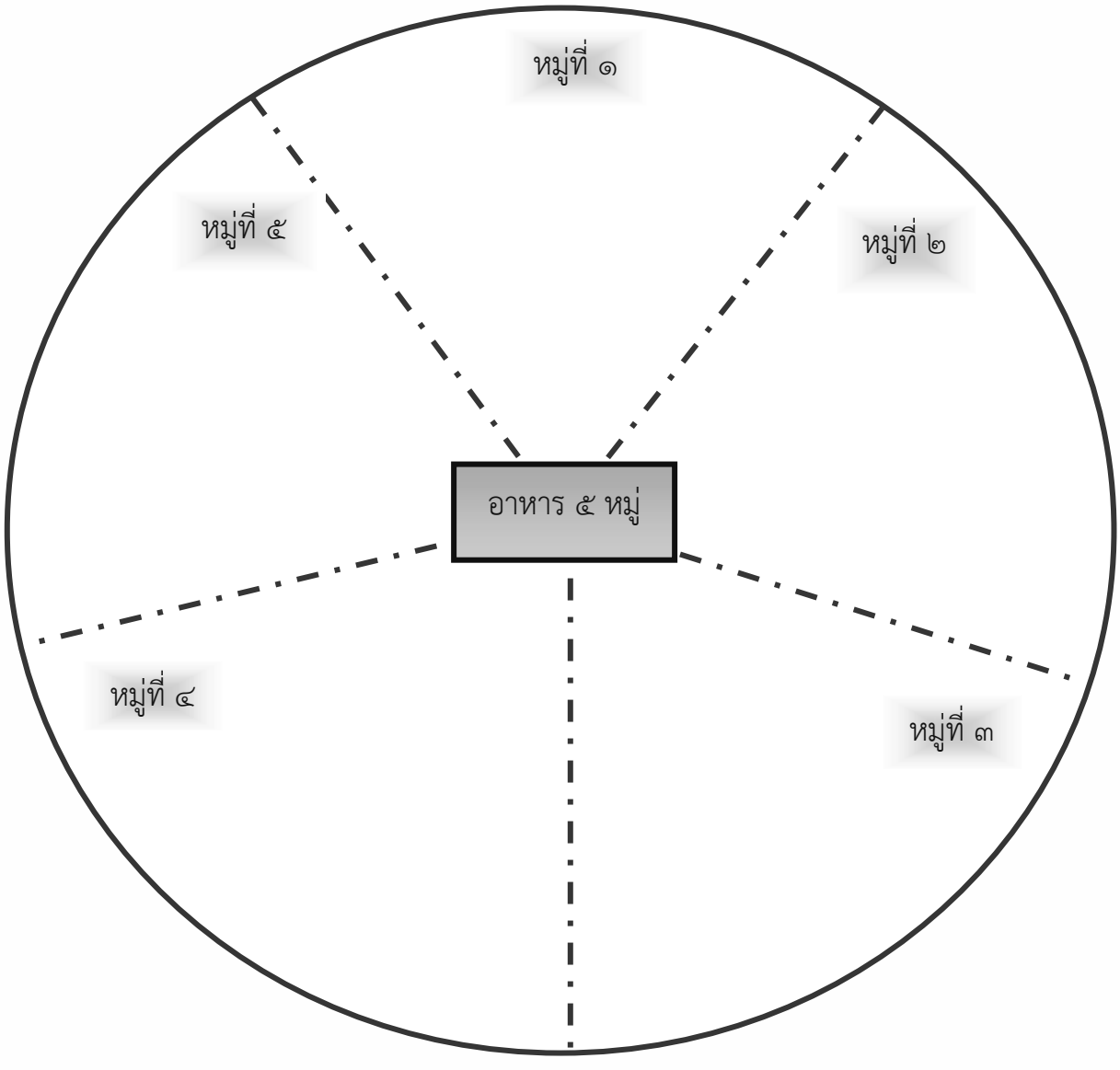
คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกทำสัญญลักษณ์ 🏳 🏳 🏳 ใต้รูปภาพอาหารที่ควรรับประทานมาก และทำสัญญลักษณ์ 🏳 ใต้รูปภาพอาหารที่ควรรับประทานเพียงเล็กน้อย



ชื่อ..... เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๕
เรื่อง อาหาร ๕ หมู่ คู่คนไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพอาหารหลัก ๕ หมู่ ลงในแผนภูมิด้านล่างให้ถูกต้อง



ชื่อ..... เลขที่ ..... ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๖
เรื่อง “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึก “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ” ลงในกรอบด้านล่าง

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... เลขที่.....ชั้น.....

แผนภูมิเพลง

เพลง โภชนาการ

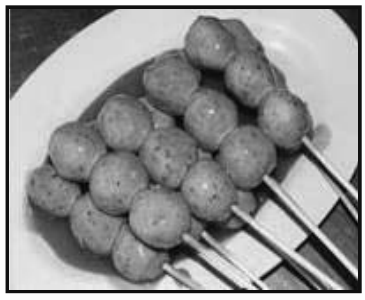
ทำนองเพลง jingle bell

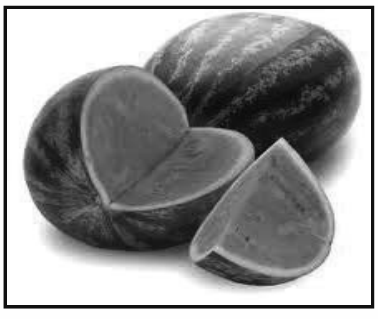
โภชนาการอาหาร ๕ หมู่ ทานให้ครบทุกวัน
ข้าว แป้ง ผักผัก มัน ผลไม้ เนื้อสัตว์ และนม เฮ้ (สร้อย)
ข้าว แป้ง เผือก มัน คือ คาร์โบไฮเดรท พวกเราทานทุกวัน
แสนอร่อยมากเลย ผัก ผลไม้นานา ผักบุ้งมะละกอ
กล้วย ชมพู่ ส้มโอ คะน้า แสนอร่อยเสียจริง (สร้อย)
ไก่ หมู ไข่น่าทาน อร่อยและมีประโยชน์
เกลือ น้ำมัน น้ำตาล ทานให้น้อยที่สุด
นมก็มีคุณค่า ดื่มวันละ ๒ แก้ว
หากทำได้อย่างนี้พวกเราจะแข็งแรงกันทุกคน (สร้อย)

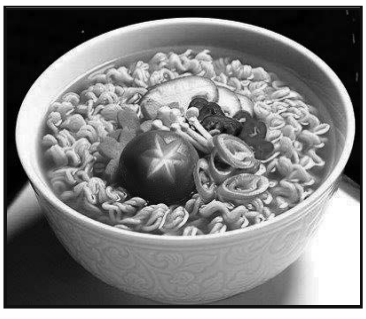
ที่มา http://www.youtube.com

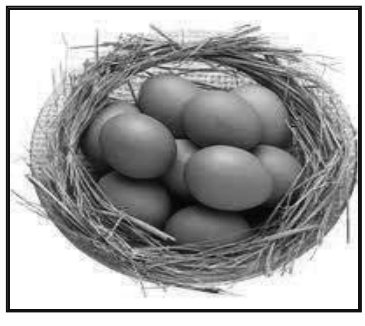
แผนภูมิภาพ

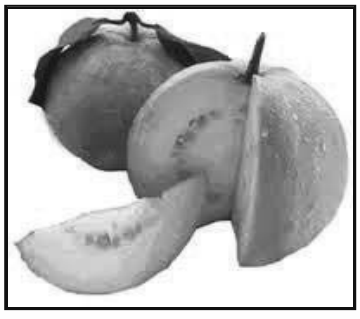
อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์





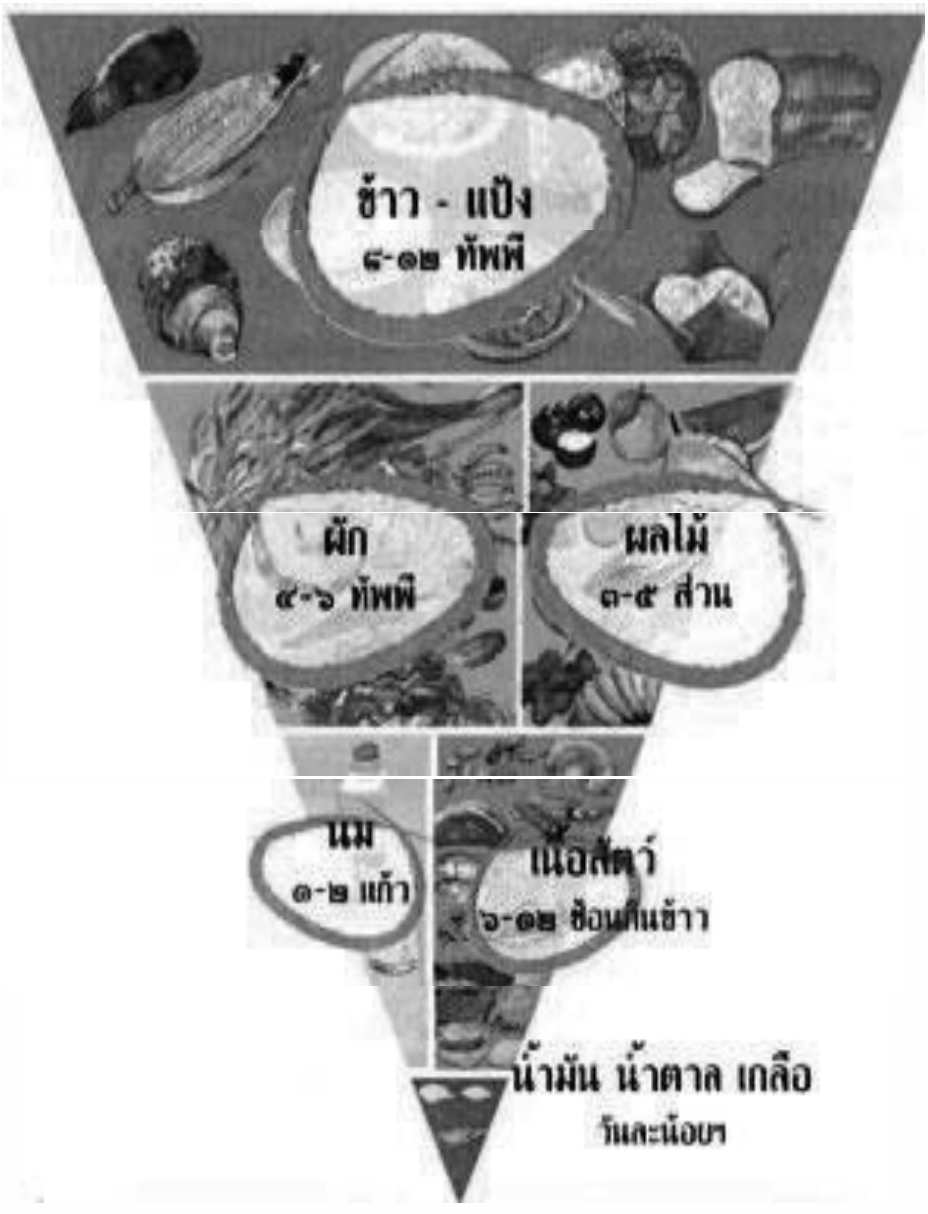




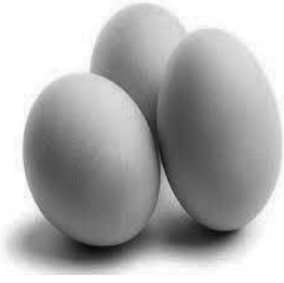
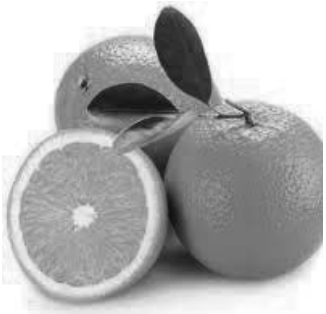
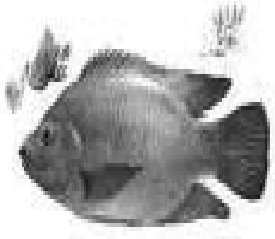


แผนภูมิอาหารหลัก ๕ หมู่

แผนภูมิธงโภชนาการ

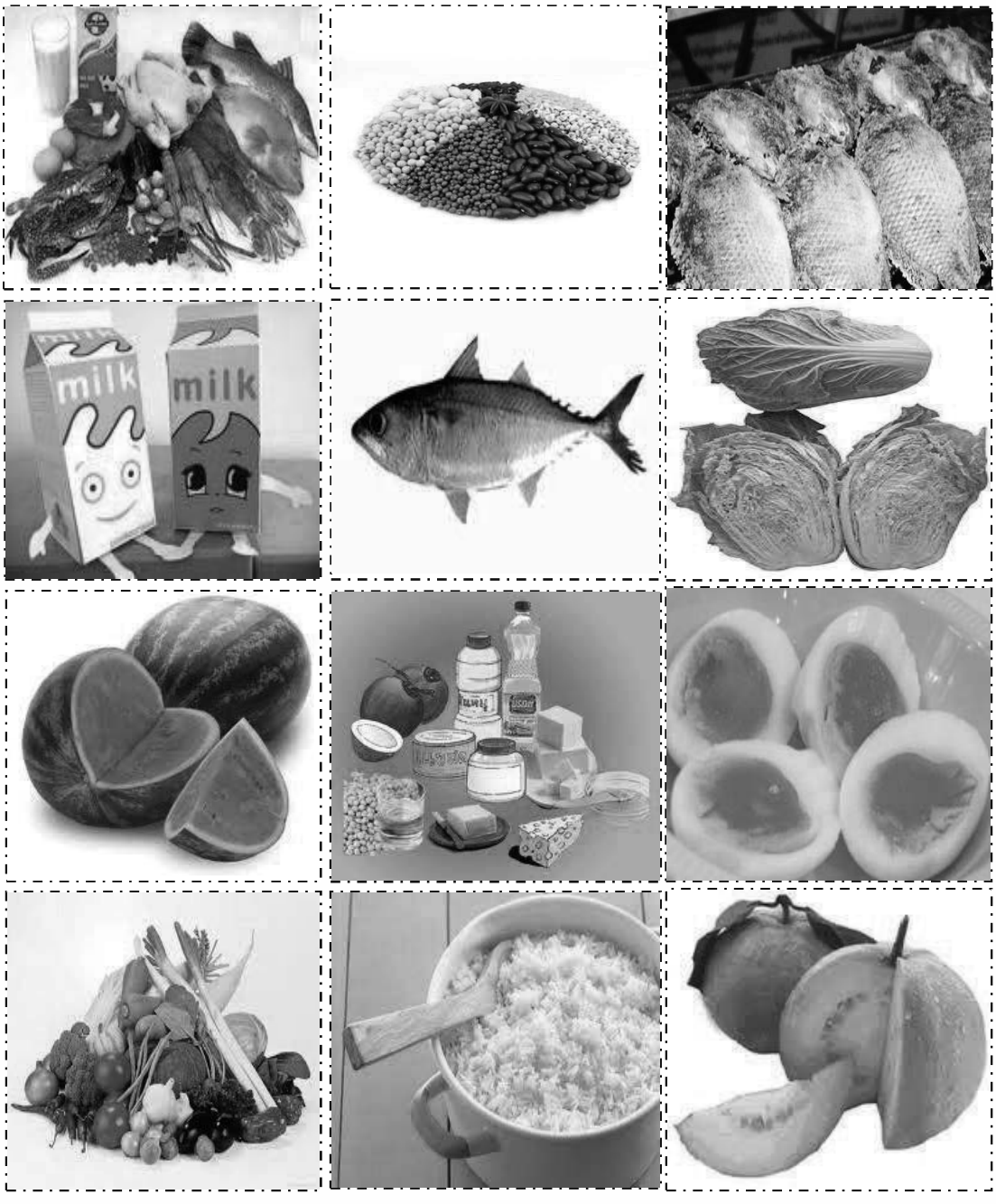


บัตรภาพประกอบคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

	Milk
	Eggs
	Oranges
	Fish

ตัวอย่างบัตรภาพสำหรับการจัดหมวดหมู่

คำชี้แจง ให้ตัดภาพตามรอยประ จัดเป็นชุดเท่ากับจำนวนกลุ่มนักเรียน เพื่อให้นักเรียนนำไปจัดกลุ่มอาหาร ๕ หมู่



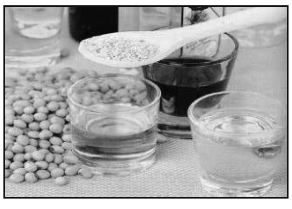
เรื่อง ๕ หมู่รู้ไว้

หมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ให้สารอาหารโปรตีน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง เผือก มัน ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ ๓ พืชผักต่าง ๆ ให้สารอาหารวิตามินและแร่ธาตุ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่าง ๆ ให้สารอาหารวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ แก่ร่างกาย



หมู่ที่ ๕ น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ให้สารอาหารไขมัน เพื่อให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ใบความรู้ที่ ๒ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่อง ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ หมายถึง ภาพแนะนำการบริโภคอาหารครบตามสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารที่ควรบริโภคใน ๑ วัน ดังนี้

๑. กินข้าววันละ ๘ - ๑๒ ทัพพี
๒. กินผักและผลไม้ วันละ ๓ - ๕ ส่วน
๓. กินนมวันละ ๑ - ๒ แก้ว
๔. กินปลาหรือเนื้อสัตว์วันละ ๖ - ๑๒ ช้อนโต๊ะ
๕. กินไขมันน้ำตาลเกลือไม่เกินวันละ ๑ ช้อนชา

“เราก็จะเจริญเติบโตแข็งแรง สมองดี เรียนเก่ง ร่างกายสมส่วนสวยงาม”

ใบความรู้ที่ ๓ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ หมายถึง ข้อควรปฏิบัติในการบริโภคอาหาร เพื่อการมีสุขภาพดี ๙ ประการ ได้แก่

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา กินเนื้อไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อนจากสารอันตราย
๙. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

"อย่าลืมปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
นักเรียนจะมีสุขภาพร่างกายเจริญเติบโต ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ"

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

****

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยการเขียนหรือวาดภาพให้ถูกต้องที่สุด

คำถาม	คำตอบ
๑. นักเรียนรับประทานอะไรบ้างในตอนเช้า	
๒. ก่อนรับประทานอาหารนักเรียนต้องทำอะไร	
๓. ทำไมเราต้องรับประทานอาหาร	
๔. อวัยวะใดที่เต้นอยู่ตลอดเวลา	
๕. นักเรียนบอกชื่ออวัยวะภายนอกมา ๓ ชื่อ	
๖. นักเรียนเคยป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง	
๗. ถ้านักเรียนไม่สบาย ควรให้ใครตรวจรักษา	
๘. ทำไมเราต้องอาบน้ำทุกวัน	
๙. นักเรียนออกกำลังกายอย่างไรบ้าง	
๑๐. นักเรียนบอกชื่อเกมที่นักเรียนชอบเล่นมา ๓ ชื่อ	

แบบทดสอบก่อนเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดมีความสัมพันธ์กับอาหารหลัก ๕ หมู่มากที่สุด ก. การรับประทานอาหารที่มีราคาถูก ข. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ค. การรับประทานอาหารที่มีราคาแพง	๖. พฤติกรรมของใครที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุมากที่สุด ก. เอกปั่นจักรยานและกางร่ม ข. อ๊อดปั่นจักรยานและอมลูกอม ค. อึ๊ดปั่นจักรยานและท่องสูตรคูณ
๒. *“ธงโภชนาการ”* มีประโยชน์อย่างไร ก. แนะนำปริมาณอาหารที่ควรบริโภค ข. แนะนำเมนูอาหารที่ควรรับประทาน ค. แนะนำวิธีปรุงอาหารไว้รับประทาน	๗. หากมีบ้านอยู่ใกล้แม่น้ำลำคลองควรมีทักษะเบื้องต้นด้านใดเพื่อความปลอดภัย ก. ทักษะการพายเรือ ข. ทักษะการว่ายน้ำ ค. ทักษะการตกปลา
๓. *“โภชนบัญญัติ ๙ ประการ”* คือข้อใด ก. ข้อควรปฏิบัติในการเลือกซื้ออาหาร ข. ข้อควรปฏิบัติในการประกอบอาหาร ค. ข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหาร	๘. พฤติกรรมใดปลอดภัยต่อการจราจรมากที่สุด ก. ปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด ข. ใช้พาหนะที่มีราคาแพงเท่านั้น ค. ใช้รถเฉพาะเวลากลางวันเท่านั้น
๔. โรคใดต่อไปนี้เป็นโรคติดต่อ ก. โรคขาดสารอาหาร ข. โรคตาแดง ค. โรคปวดข้อ	๙. ข้อใดจัดเป็นสารเสพติดทั้งหมด ก. บุหรี่ เหล้า เบียร์ ข. น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ ค. ยาบ้า ยาดม ยาอม
๕. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันโรคติดต่อที่เหมาะสมที่สุด ก. เลือกรับประทานอาหารราคาแพง ข. ไม่เล่นกีฬากับเพื่อนๆที่อยู่ในโรงเรียน ค. กินอาหารมีประโยชน์และออกกำลังกาย	๑๐. ข้อใดเป็นวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ก. ล้างด้วยน้ำเปล่าก็เพียงพอ ข. ฟอกมือด้วยสบู่และล้างให้สะอาด ค. ล้างโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคทุกครั้ง

แบบทดสอบก่อนเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. อาหารกลุ่มใดให้พลังงานแก่ร่างกาย ก. ข้าว แป้ง น้ำตาล ข. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ค. พืชผักและผลไม้	๖. นักเรียนควรป้องกันโรคเหาอย่างไร ก. ไม่คลุกคลีกับผู้ที่มีเหา ข. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนมีเหา ค. ไม่ใช้เครื่องเขียนแบบเรียนร่วมกับคนมีเหา
๒. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณเพียงเล็กน้อย ก. พืชผักสีเขียวสีแดง ข. เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ค. น้ำมันสัตว์และน้ำมันพืช	๗. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุด ก. แดงแปรงฟันเมื่อแม่สั่ง ข. ดำแปรงฟันตามวิธีที่ครูแนะนำ ค. เด่นแปรงฟันเฉพาะวันหยุด
๓. อาหารโปรตีนในข้อใดที่นักเรียนควรรับประทานทุกวัน ก. โปรตีนจากนม ข. โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ค. โปรตีนจากถั่ว	๘. ข้อใดเป็นการแปรงฟันที่เหมาะสมที่สุด ก. แปรงฟันให้ครอบคลุมบริเวณเหงือกและคอฟันทุกซี่ ข. แปรงฟันบริเวณฟันหน้ามากกว่าบริเวณอื่น ค. แปรงฟันบริเวณฟันกรามให้นานที่สุด
๔. วิธีใดเหมาะสมกับการป้องกันโรคหวัดได้ดีที่สุด ก. อาบน้ำอุ่นทุกวัน ข. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ค. วิ่งเล่นในที่โล่งแจ้งเท่านั้น	๙. นักเรียนควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดใด ก. ยาสีฟันที่มีราคาแพง ข. ยาสีฟันที่มีกลิ่นผลไม้ ค. ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
๕. โรคชนิดใดสามารถติดต่อโดยการรับประทานอาหารได้ ก. โรคท้องร่วง ข. โรคตาแดง ค. โรคผิวหนัง	๑๐.ข้อใดคือหลักการแปรงฟันที่ถูกต้อง ก. แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ข. แปรงฟันทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย ค. แปรงฟันทุกครั้งหลังทำการบ้าน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

เฉลย ป.๑	เฉลย ป.๒	เฉลย ป.๓
คำตอบขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้สอน	๑) ข ๒) ก ๓) ค ๔) ข ๕) ค ๖) ก ๗) ข ๘) ก ๙) ก ๑๐) ข	๑) ก ๒) ค ๓) ข ๔) ข ๕) ก ๖) ก ๗) ข ๘) ก ๙) ค ๑๐) ก

เกณฑ์การประเมินการทดสอบก่อนเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไปถือว่า ผ่าน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ - ๓ ได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไปถือว่า ผ่าน

แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในระหว่างเรียนและการปฏิบัตินอกห้องเรียน โดยให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้เรียน

เกณฑ์การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ - นามสกุล	รายการประเมิน						สรุปผลการประเมิน	
		การตอบคำถาม	การอ่านออกเสียงสะกดคำภาษาอังกฤษ	การปฏิบัติตามคำสั่งภาษาอังกฤษง่าย ๆ	การจำแนกอาหารตามหมู่	การเลือกกินอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์	รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน

สรุปผลการประเมิน

ชั้น ป.๑ ได้คะแนน ๗ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

ชั้น ป.๒ ได้คะแนน ๙ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

ชั้น ป.๓ ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

แบบประเมินผลงาน

คำชี้แจง ตรวจผลงานและให้คะแนนตามความสามารถของผู้เรียน

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน					สรุปผลการประเมิน	
		ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา	ความน่าสนใจในการนำเสนอ	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	รวมคะแนน ๑๒ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน นักเรียน ได้คะแนน ๘ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ตามที่กำหนด	มีความบกพร่องของเนื้อหาบ้างเล็กน้อย	มีความบกพร่องของเนื้อหาบางส่วนที่ควรปรับปรุง
๒. ความน่าสนใจในการนำเสนอ	ออกแบบงานนำเสนอในระดับดี	ออกแบบงานนำเสนอได้เรียบง่าย	ออกแบบงานนำเสนอได้ยังไม่ดีพอ
๓. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	งานมีความแปลกใหม่สวยงามและแตกต่างจากผู้อื่นอย่างโดดเด่น	งานมีความสวยงามค่อนข้างสมบูรณ์	งานราบเรียบ ยังไม่สวยและมีซ้ำ ๆ กับงานอื่นที่เคยพบเจอ
๔. ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	ส่งงานก่อนเวลาที่กำหนดหรือภายในเวลา	ส่งงานช้าไป ๕ นาทีหรืออาจจะช้าไป ๑ วัน	ส่งงานช้าเกิน ๑ วันหรือไม่ส่งงาน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ .....เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในระหว่างเรียนและการปฏิบัตินอกห้องเรียน โดยให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้เรียน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรมใฝ่เรียนรู้								สรุปผลการประเมิน	
		ตั้งใจเรียน	เอาใจใส่แสดงความเพียรพยายามในการเรียนรู้	สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ	ศึกษาหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม	บันทึกความรู้ วิเคราะห์ตรวจสอบ จากสิ่งที่เรียนรู้ สรุปเป็นองค์ความรู้	แลกเปลี่ยนความรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	รวมคะแนน ๑๘ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ผ่าน	ไม่ผ่าน

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓
ขั้นนำ	กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนร้องเพลง “สุขบัญญัติแห่งชาติ” และสนทนาเกี่ยวกับเนื้อหาของเพลง สนทนาเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนว่า แต่ละคนมีสุขภาพเป็นอย่างไร มีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร		
	กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนช่วยครูนำแผนภูมิ “หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ” ติดที่ป้ายนิเทศ นักเรียนช่วยกันอธิบายความหมายและยกตัวอย่างการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ ข้อที่ ๑ – ๑๐ ตอบคำถาม สุขภาพดีคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร ผู้ที่มีสุขภาพดีมีลักษณะอย่างไร ถ้าคนเรามีสุขภาพดี จะเกิดผลดีอย่างไรบ้าง		
	กิจกรรมกลุ่ม (คละชั้น) : นักเรียนจับคู่สลับชั้นกัน ฝึกแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี เสร็จแล้วผลัดกันตรวจความสะอาดของฟัน ความสะอาดของร่างกาย บันทึกผลการตรวจลงในสมุดของนักเรียน		
	- ทำใบงานที่ ๐๑ เลือกทำสัญลักษณ์ ☺ และ ☹ หน้ารูปภาพ ที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ - ทำใบงานที่ ๐๕ คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัด	- ทำใบงานที่ ๐๒ ดูภาพแล้วบอกวิธีทำความสะอาด - ทำใบงานที่ ๐๕ คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัด	- ทำใบงานที่ ๐๓ เขียนแผนผังความคิด การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเอง - ทำใบงานที่ ๐๕ คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัด
	กิจกรรมรวมชั้น : นำเสนอผลการตรวจฟัน การตรวจร่างกาย นักเรียนช่วยกันบอกวิธีแปรงฟันให้สะอาด และวิธีการดูแลทำความสะอาดร่างกาย ครูชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรม		
ขั้นสรุป	กิจกรรมรวมชั้น : ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติในข้อที่ ๑ - ๑๐ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม เน้นย้ำว่านักเรียนต้องมีวินัยในตนเองในการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และต้องมีสุขนิสัยที่ดีในการแปรงฟันให้สะอาดได้อย่างถูกวิธี		
วัดและประเมินผล	- การสังเกตพฤติกรรม - ประเมินผลงาน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- การสังเกตพฤติกรรม - ประเมินผลงาน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- การสังเกตพฤติกรรม - ประเมินผลงาน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

ขอบเขตเนื้อหา

- การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
- ลักษณะการมีสุขภาพที่ดี
- วิธีการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี
- การคัดลายมือ สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

จุดประสงค์

ความรู้

๑.อธิบายความหมายและยกตัวอย่างหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ (ป.๑ - ๓)
๒.บอกลักษณะของการมีสุขภาพดีได้ (ป.๑ - ๓)

ทักษะ

๑.ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ (ป.๑ - ๓)
๒.แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธีได้ (ป.๑ - ๓)
๓.คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัดได้(ป.๑-๓)

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑.มุ่งมั่นในการทำงาน

กิจกรรม (เวลา ๓ ชั่วโมง)

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑. ครูนำนักเรียนร้องเพลง “หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐” นักเรียนอาสาสมัครออกมาทำท่าทางประกอบเพลงตามจินตนาการที่หน้าชั้น นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อเพลงว่าเห็นด้วยกับสาระในเนื้อเพลงหรือไม่ เพราะเหตุใด
๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนว่า แต่ละคนมีสุขภาพเป็นอย่างไร นักเรียนมีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร

ขั้นสอน

กิจกรรมรวมชั้น

๓. นักเรียนช่วยครูนำแผนภูมิ “หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ” ซึ่งเป็นข้อควรปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดี ๑๐ ประการติดที่ป้ายนิเทศ นักเรียนช่วยกันอธิบายความหมายและยกตัวอย่างการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ ข้อที่ ๑ - ๑๐
๔. นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม โดยครูถามคำถามนำว่า สุขภาพดีคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร ผู้ที่มีสุขภาพดี มีลักษณะอย่างไร ถ้าคนเรามีสุขภาพดี จะเกิดผลดีอย่างไรบ้าง
๕. เลือกตัวแทนนักเรียนสาธิตการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี ครูอธิบายแนะนำเพิ่มเติม

กิจกรรมกลุ่มย่อยคละชั้น

๖. นักเรียนจับคู่สลับชั้นกัน เช่น ป.๑ จับคู่กับ ป.๓ เป็นต้น ฝึกแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี เสร็จแล้วเปลี่ยนกันตรวจความสะอาดของฟัน บันทึกผลการตรวจลงในสมุดของนักเรียน
๗. นักเรียนคู่เดิมผลัดกันตรวจความสะอาดของร่างกาย เช่น ผม เล็บ คอ แขน ขา เป็นต้น บันทึกผลการตรวจลงในสมุดของนักเรียน

กิจกรรมเดี่ยว

๘. นักเรียนทำงานรายบุคคล ชั้น ป. ๑ ทำใบงานที่ ๐๑ ทำเครื่องหมายหน้าภาพที่ควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติ ชั้น ป.๒ ทำใบงานที่ ๐๒ ดูภาพแล้วบอกวิธีทำความสะอาด ชั้น ป. ๓ ทำใบงานที่ ๐๓ เขียนแผนผังความคิด การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเอง
๙. นักเรียน ป.๑ – ๓ ทำใบงานที่ ๐๔ คัดลายมือ “หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ” ให้เป็นระเบียบสวยงาม

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑ .เพลง “หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ”
๒. แผนภูมิ“หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ”
๓. แปรงสีฟัน ยาสีฟัน แก้วน้ำ
๔. ใบงาน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. ฝึกแปรงฟัน
๒. ตรวจความสะอาดร่างกาย
๓. คัดลายมือ
๔. นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

การวัดและประเมิน

๑. ประเมินความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน/การคัดลายมือ
๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

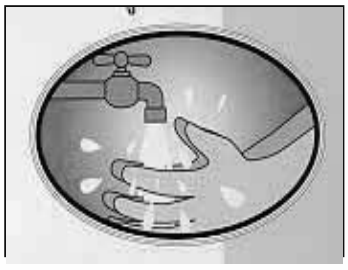
๑. สอบถามนักเรียน
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ตรวจผลงาน
๔. ตรวจการคัดลายมือ

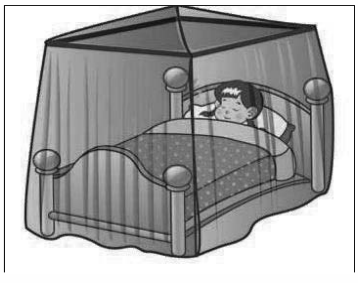
	กิจกรรมรวมชั้น ๑๐. สุ่มตัวอย่างนักเรียน ๓ – ๔ คู่ นำเสนอผลการตรวจฟัน การตรวจร่างกาย ๑๑. นักเรียนช่วยกันบอกวิธีแปรงฟันให้สะอาด และวิธีการดูแลทำความสะอาดร่างกาย ๑๒. ครูชมเชยนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม **ขั้นสรุป** **กิจกรรมรวมชั้น** ๑๓. นักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติในข้อที่ ๑-๑๐ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม เน้นย้ำว่านักเรียนต้องมีวินัยในตนเองในการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และการมีสุขนิสัยที่ดีในการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี ๑๔. ครูสังเกตพฤติกรรมนักเรียนนอกเวลาเรียน	**เครื่องมือ** ๑. แบบสังเกตพฤติกรรม ๒. แบบประเมินผลงาน ๓. แบบประเมินการคัดลายมือ ๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑. ประเมินพฤติกรรม และผลงานตามเกณฑ์ในแบบประเมิน ๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย ☺ หน้าภาพที่ควรปฏิบัติ และ
เครื่องหมาย ☹ หน้าภาพที่ไม่ควรปฏิบัติ

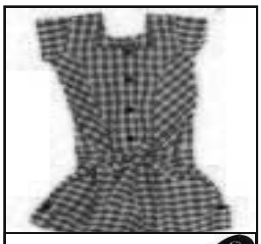




ชื่อ..... เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง นักเรียนดูภาพที่กำหนดให้ แล้วบอกวิธีดูแลรักษาความสะอาด



ภาพนี้คือ.....
วิธีทำความสะอาด.....
.....

ภาพนี้คือ.....
วิธีทำความสะอาด.....
.....

ภาพนี้คือ.....
วิธีทำความสะอาด.....
.....

ภาพนี้คือ.....
วิธีทำความสะอาด.....
.....

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๓
เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

.....

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิด การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเอง แล้วตกแต่งระบายสีให้สวยงาม

การปฏิบัติตน
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

	ป ๒.๓/ผ ๒ - ๐๔

ใบงานที่ ๐๔
เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนคัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัด “หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ” ข้อที่ ๑ - ๑๐

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

เพลงหลักสุขบัญญัติ

ทำนอง : แรพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ พวกเราร้องให้ขึ้นใจ จะได้ห่างไกลจากคุณหมอ
สุขบัญญัติแห่งชาติ ทำได้รับรองเต็มเปา ยิ่งทำยิ่งดีกับตัวเอง
อยากจะอินเทรนด์กันไหม บอกให้ไม่ยากหรอก ถ้าเราจะจำสิบข้อนี้...
ก็คนรุ่นใหม่อย่างเรา สิ่งที่สำคัญที่สุด คือสุขภาพที่ดีดี...
ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
แปรงฟันให้ทั่วซักสองนาทีหลังอาหาร
ทำใจให้ร่าเริงและแจ่มใสไว้ทุก ๆ วัน
เลือกกินอาหารที่สดและสุกอยู่เสมอ
**ล้างมือเป็นเรื่องสำคัญ (ต้องทำก่อน) ทุกครั้งที่เราต้องกิน (ล้างมือก่อน)
การพนัน สุรา อีกทั้งพวกยาเสพติดไม่ดี
สร้างความสัมพันธ์ครอบครัว (ให้อบอุ่น)
ป้องกันเภทภัยด้วยการ (ไม่ประมาท)
ควรทำเป็นประจำคือเล่นกีฬาออกกำลังกาย (ซ้ำตั้งแต่ต้น)
และสิ่งสุดท้าย เป็นหัวใจของเด็กไทย (เรื่องง่าย ๆ แค่เนี๊ยะ หวังว่าคงทำกันได้)
คือคิดและทำดี มีน้ำใจและเอื้อเฟื้อ จำ...ไว้....
(ร้องซ้ำ **)

แผนภูมิหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ

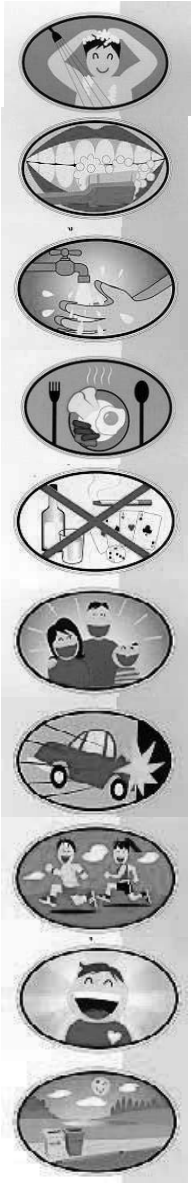
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสังคม



แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในระหว่างเรียนและการปฏิบัตินอกห้องเรียน โดยให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้เรียน

เกณฑ์การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ต้องปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ - นามสกุล	รายการประเมิน						สรุปผลการประเมิน	
		การตอบคำถาม	การร่วมกิจกรรม	แสดงการแปรงฟันอย่างถูกวิธี	การดูแลสุขภาพกายอารมณ์ และสังคม	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	รวม ๑๕ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน

สรุปผลการประเมิน

ชั้น ป.๑ ได้คะแนน ๗ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

ชั้น ป.๒ ได้คะแนน ๙ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

ชั้น ป.๓ ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

แบบประเมินผลงาน

คำชี้แจง ตรวจผลงานและให้คะแนนตามความสามารถของผู้เรียน

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน				สรุปผลการประเมิน	
		ผลงานถูกต้องตามหลักการ	ความสะอาดเรียบร้อย	ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	รวมคะแนน ๙ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

...../...../.....

สรุปผลการประเมิน ชั้น ป.๑ ได้คะแนน ๔ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

ชั้น ป.๒ ได้คะแนน ๕ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

ชั้น ป.๓ ได้คะแนน ๖ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

แบบประเมินการคัดลายมือ

เลขที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน						สรุปผลการประเมิน	
		ขนาดของตัวอักษร	การวางสระ วรรณยุกต์	การเว้นระยะห่างระหว่างตัวอักษร	ความสวยงาม ความมีระเบียบ	ความสะอาดเรียบร้อย	รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน

เกณฑ์การให้คะแนน

การคัดลายมือสมบูรณ์ ชัดเจน ให้คะแนน ๓ คะแนน
การคัดลายมือยังบกพร่องในจุดที่ไม่สำคัญ ให้คะแนน ๒ คะแนน
การคัดลายมือยังมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่ ให้คะแนน ๑ คะแนน

สรุปผลการประเมิน

ชั้น ป.๑ ได้คะแนน ๗ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*
ชั้น ป.๒ ได้คะแนน ๙ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*
ชั้น ป.๓ ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในระหว่างเรียนและการปฏิบัตินอกห้องเรียน โดยให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้เรียน

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	พฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน								สรุปผลการประเมิน	
		เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ	ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง	ทุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน	พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ	ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ	รวมคะแนน ๑๘ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ผ่าน	ไม่ผ่าน

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ
ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ
ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู
ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคติดต่อและสารเสพติด
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๒ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓
ขั้นนำ	กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนดูภาพคนป่วยที่เป็นโรคต่างๆ และภาพคนที่ได้รับอันตรายอันเป็นผลมาจากบุหรี่ แล้วสนทนาเกี่ยวกับภาพ		
ขั้นสอน	กิจกรรมรวมชั้น : ตัวแทนนักเรียน ๒ – ๓ คน เล่าประสบการณ์การเจ็บป่วย การติดต่อ การป้องกัน การรักษาที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง ครูให้ความรู้เรื่องความหมายของสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย		
	กิจกรรมกลุ่ม (คละชั้น) : นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง โรค การป้องกัน สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว แล้วเล่นเกม “เพื่อนฉันอยู่ไหน”		
	ทำใบงานที่ ๐๑ รวบรวมรายชื่อสารอันตรายใกล้ตัว ทำใบงานที่ ๐๒ โรคและการเจ็บป่วย	ทำใบงานที่ ๐๑ รวบรวมรายชื่อสารอันตรายใกล้ตัว ทำใบงานที่ ๐๓ โรคและการเจ็บป่วย	ทำใบงานที่ ๐๑ รวบรวมรายชื่อสารอันตรายใกล้ตัว ทำใบงานที่ ๐๔ สารอันตรายใกล้ตัว
	กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนดูผลงานของเพื่อน สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับผลงานแต่ละชิ้นทั้งงานกลุ่มและงานเดี่ยว เล่นเกม “วิ่งเปี้ยว”		
ขั้นสรุป	กิจกรรมรวมชั้น : ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความเข้าใจเรื่องลักษณะอาการเจ็บป่วย โรคต่างๆ อาการเจ็บป่วย การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย โทษของสารเสพติด วิธีป้องกัน และผลของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี		
วัดและประเมินผล	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินผลงาน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินผลงาน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- สังเกตพฤติกรรม - ประเมินผลงาน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคติดต่อและสารเสพติด
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๒ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

ขอบเขตเนื้อหา

- โรคและการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
- สารเสพติด สารอันตรายและวิธีป้องกัน
- การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- การสรุปความรู้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

จุดประสงค์

ความรู้

๑. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ (ป.๑ - ๓)

๒. อธิบายการติดต่อ อาการ วิธีป้องกันการเจ็บป่วย การแพร่กระจายของโรค และการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ (ป.๑-๓)

๔. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว และวิธีป้องกันได้ (ป.๑ - ๓)

ทักษะ

๑. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บได้ (ป.๑ - ๓)

๒. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ (ป.๑ - ๓)

๓. สรุปความรู้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (ป.๑ – ๓)

กิจกรรม (เวลา ๒ ชั่วโมง)

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑. นักเรียนช่วยครูนำภาพคนที่ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ และภาพคนที่ได้รับอันตรายอันเป็นผลมาจากบุหรี่ให้นักเรียนดู ครูกับนักเรียนสนทนาว่าในภาพคือโรคอะไรบ้าง นักเรียนเคยป่วยเป็นโรคเหล่านี้หรือไม่ ผลจากการสูบบุหรี่เป็นอย่างไร

ขั้นสอน

กิจกรรมรวมชั้น

๒. เลือกตัวแทนนักเรียน ๒ – ๓ คน เล่าประสบการณ์การเจ็บป่วย การติดต่อ การป้องกัน และการรักษาอาการป่วย หรือบาดเจ็บที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง

๓. ครูให้ความรู้เรื่องความหมายของสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมกลุ่มย่อยคละชั้น

๔. นักเรียนจับกลุ่ม ๓ คน (คละชั้น ป.๑-๓) แต่ละกลุ่มช่วยกันศึกษาใบความรู้เรื่อง โรคและการป้องกัน สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว โดยนักเรียนที่อ่านคล่องอ่านใบความรู้ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

๕. นักเรียนกลุ่มเดิมเล่นเกม “เพื่อนฉันอยู่ไหน” นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัด และช่วยกันตรวจสอบเวลาและความถูกต้องเพื่อหาผู้ชนะ

๖. นักเรียนกลุ่มเดิมช่วยกันรวบรวมชื่อสารอันตรายที่อยู่ใกล้ตัวให้ได้มากที่สุด เขียนลงในใบงานที่ ๐๑ แล้วส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

๗. ครูและนักเรียนร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องเกี่ยวกับชื่อสารอันตรายใกล้ตัวที่นักเรียนรู้จัก นักเรียนช่วยกันระบุโทษของสารอันตรายที่นักเรียนรวบรวมมา และวิธีป้องกันอันตราย

กิจกรรมเดี่ยว

๘. นักเรียนชั้น ป. ๑ ทำใบงานที่ ๐๒ โรคและอาการเจ็บป่วย ชั้น ป.๒ ทำใบงานที่ ๐๓ โรคและอาการเจ็บป่วย ชั้น ป.๓ ทำใบงานที่ ๐๔ สารอันตรายใกล้ตัว ตกแต่งให้สวยงาม สะอาด เรียบร้อย นักเรียนนำเสนอผลงาน โดยติดแสดงผลงานไว้ที่หน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ผนังห้อง

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ภาพคนป่วย
๒. ภาพคนที่ได้รับผลจากบุหรี่
๓. ใบความรู้
๔. เกม “เพื่อนฉันอยู่ไหน” “วิ่งเปี้ยว”
๕. ใบงาน ๖. สี

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. รวบรวมชื่อสารอันตรายใกล้ตัว
๒. เรียงลำดับภาพการปฐมพยาบาล
๓. สำรวจสุขภาพตนเอง
๔. เขียนแผนผังความคิดเรื่องโรค

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่องอาการเจ็บป่วย การติดต่อ วิธีป้องกันและแพร่กระจายของโรค โทษของสารเสพติด วิธีป้องกันอันตรายจากสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว
๒. ประเมินพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน
๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. ซักถาม
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ตรวจผลงาน

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

กิจกรรมรวมชั้น

๙. นักเรียนทุกชั้นดูผลงานของเพื่อนที่ติดไว้หน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ผนังห้อง

๑๐. สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งงานกลุ่มและงานเดี่ยว ครูกล่าวชมเชยความคิดสร้างสรรค์และความสามารถของนักเรียน พร้อมให้เพื่อนปรบมือแสดงความชื่นชม

๑๑. นักเรียนเล่นเกม “วิ่งเปี้ยว” หลังเล่นเกมครูถามว่านักเรียนรู้สึกสนุกสนานหรือไม่ สมรรถภาพทางกายมีส่วนสำคัญต่อการเล่นเกมหรือไม่

ขั้นสรุป

กิจกรรมรวมชั้น

๑๒. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้จากการอ่านใบความรู้ ผลงานนักเรียน และจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องโรคต่างๆ อาการเจ็บป่วย การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย โทษของสารเสพติดและวิธีป้องกัน ผลของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

๑๓. นักเรียนนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตพฤติกรรม

๒. แบบประเมินผลงาน

๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑. ประเมินพฤติกรรม และผลงานตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

	ป ๒.๓/ฝ ๓ - ๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวบรวมรายชื่อสารอันตรายใกล้ตัวที่นักเรียนรู้จักมาให้มากที่สุด

๑.....	๒.....
๓.....	๔.....
๕.....	๖.....
๗.....	๘.....
๙.....	๑๐.....
๑๑.....	๑๒.....
๑๓.....	๑๔.....
๑๕.....	๑๖.....
๑๗.....	๑๘.....
๑๙.....	๒๐.....

สมาชิกในกลุ่ม ๑..... ๒.....

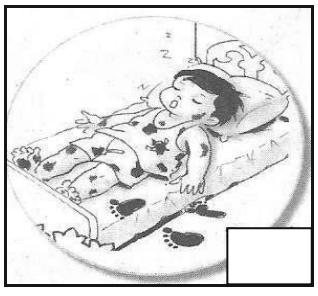
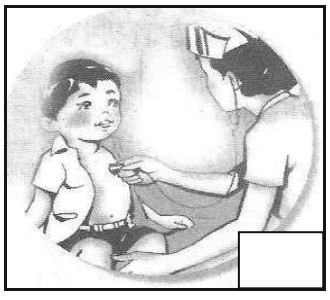
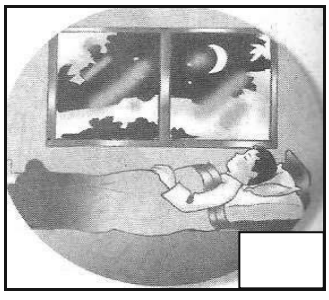
๓..... ๔.....

๕..... ๖.....

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง โรคและอาการเจ็บป่วย

ตอนที่ ๑ เรียงลำดับภาพเหตุการณ์ โดยเขียนเลข ๑ – ๔ ลงใน ☐ ที่มุมขวาด้านล่างของภาพ

ตอนที่ ๒ สำรวจตนเองว่าเคยมีอาการตามหัวข้อที่กำหนดให้หรือไม่ โดยขีด ✓ ลงในตาราง

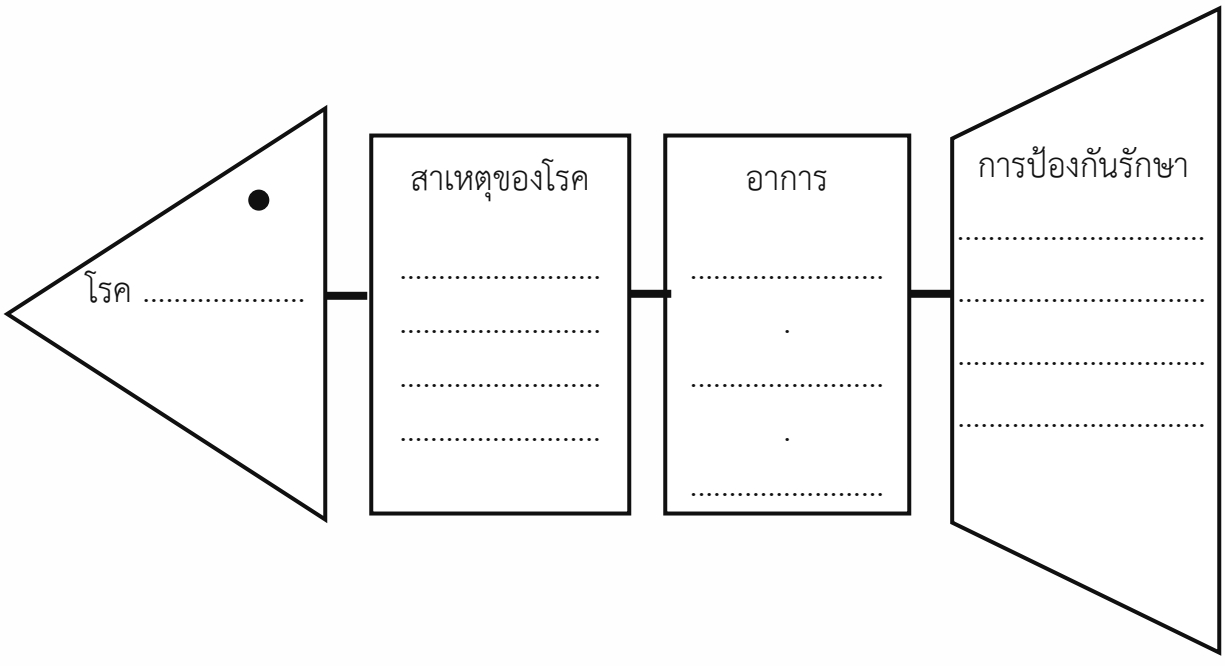
อาการ	เคย	ไม่เคย	อาการ	เคย	ไม่เคย
๑. ไอ			๖. ท้องร่วง		
๒. เจ็บคอ			๗. คัดจมูก		
๓. น้ำมูกไหล			๘. คันตามผิวหนัง		
๔. ปวดศีรษะ			๙. มีไข้		
๕. ตาแดง			๑๐. ปวดหลัง		

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๓

โรคและอาการเจ็บป่วย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเรื่องโรค ๑ โรค แล้วระบายสีตกแต่งให้สวยงาม ในประเด็น : สาเหตุของโรค อาการ การป้องกันรักษา



ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๔

เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่คำที่อยู่ด้านซ้ายมือกับขวามือที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

๑. ผงชูรส	ก. กดประสาท
๒. สีผสมอาหาร	ข. รู้สึกสดชื่น หายง่วง
๓. ยากันยุง	ค. มะเร็งปอด
๔. ยาบ้า	ง. ผิวหนังอักเสบ
๕. ทินเนอร์	จ. ไตอักเสบ
๖. ยานอนหลับ	ฉ. โลหิตจาง
๗. กาแฟ	ช. ตับแข็ง
๘. บุหรี่	ซ. สติปัญญาเสื่อม
๙. ดินประสิว	ฌ. นอนไม่หลับ ตกใจง่าย
๑๐. สุรา	ญ. สารระเหย

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ภาพผู้ป่วยโรค .....

ที่มา Thaiheaith.or.th

ที่มา news.sanook.com

ที่มา Siamheaith.net

คนที่ได้รับอันตรายอันเป็นผลมาจากการสูบบุหรี่

ที่มารูปภาพ manager.co.th

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่อง โรคและการป้องกัน

โรคและการเจ็บป่วย

โรคต่าง ๆ ทำให้เราเจ็บป่วย ส่วนใหญ่เป็นเพราะการขาดการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง และขาดการป้องกันโรคที่ดี เราจึงควรป้องกันโรคต่าง ๆ ดังนี้

๑. ไข้หวัด เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันได้ง่ายโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสเข้าไปหรือไปคลุกคลีกับผู้ที่ป่วย

๒. ปวดท้อง หากเรารับประทานอาหารที่ไม่สะอาดหรือรสจัด น้ำที่ไม่สะอาดจะทำให้เราปวดท้อง ท้องร่วง หรือท้องเสียได้

๓. ผื่นคัน เกิดจากการสัมผัสสิ่งที่ระคายเคืองต่อผิวหนัง เช่น สารเคมี เชื้อโรค พืชและสัตว์บางชนิด

๔. ฟกช้ำ เกิดจากการหกล้มหรือถูกกระแทกอย่างรุนแรง

๕. โรคตาแดง เป็นโรคติดต่อส่วนใหญ่ที่พบในเด็ก สาเหตุเกิดจากเชื้อโรคที่อยู่ในฝุ่นละอองหรือแมลงหวี่เข้าตา

๖. โรคผิวหนัง ได้แก่ โรคพุพอง กลาก เกลื้อน หิด ซึ่งเกิดจากผิวหนังสกปรกหรือการสวมใส่เสื้อผ้าที่สกปรก

๗. เหา เหาเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งที่ชอบเกาะเส้นผมบนศีรษะของเรา เหาจะกัดและดูดเลือดบนศีรษะ ถ้าผมของเราสกปรกหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นเหาเราจะมีเหาด้วย

๘. โรคขาดสารอาหาร การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายจึงเจริญเติบโตช้า

๙. โรคลมชัก หรือโรคลมบ้าหมู มักเกิดขึ้นกับเด็ก โดยมากมักไม่ทราบสาเหตุ แต่อาจเกิดจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อบางส่วน

ใบความรู้ที่ ๒ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง สารเสพติด

สารเสพติด คือ ยาประเภทหนึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะทำให้ผู้ได้รับมีความต้องการมากขึ้น จะเข้าสู่ร่างกายโดยการ กิน สูบ ฉีด หรือดม ผลของสารเสพติดต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายของผู้เสพจะเกิดโทษต่าง ๆ เช่น

๑. บุหรี่ ในบุหรี่มีสารนิโคติน ที่เป็นอันตรายต่อหัวใจ ระบบประสาท อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจ เป็นต้น

๒. น้ำชา กาแฟ จะมีสารคาเฟอีน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้รู้สึกสดชื่นหายง่วง

๓. สุรา มีแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย ถ้าดื่มมาก อาจจะทำให้เป็นโรคตับแข็ง และยังเป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหาร ลำไส้ ปอด เป็นต้น

http://p๓.s๑sf.com

http://www.maceducation.com

๔. ยาบ้า หรือ แอมเฟตามีน มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทและสมอง เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะทำให้มึนงง นอนไม่หลับ ตกใจง่าย

๕. สารระเหย เช่น ทินเนอร์ น้ำยาล้างเล็บ กาว เป็นต้น เมื่อร่างกายรับสารระเหยเข้าไป ในระยะแรกจะเกิดอาการตื่นเต้นร่าเริง ต่อมาจะมีอาการมึนงง ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้

http://www.chaiwbi.com

การป้องกันตนเองจากสารเสพติด

๑. เลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่ติดสิ่งเสพติด

๒. ไม่ทดลองสิ่งเสพติดทุกชนิด

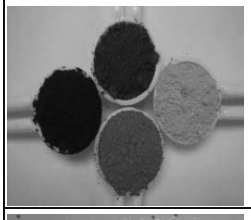
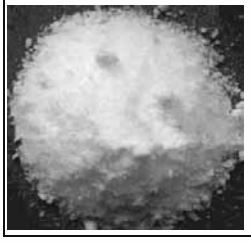
๓. เล่นกีฬา ออกกำลังกาย หากิจกรรมนันทนาการเล่นเมื่อมีเวลาว่าง

๔. เมื่อมีปัญหาควรที่จะปรึกษาผู้ใหญ่

ใบความรู้ที่ ๓ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
สารอันตรายใกล้ตัว

สารปรุงแต่งอาหาร

หมายถึง สารปรุงรสและวัตถุเจือปนในอาหารที่นำมาใช้เพื่อปรุงแต่งสี กลิ่น รส และคุณสมบัติอื่น ๆ ของอาหาร สารปรุงแต่งอาหารมีหลายชนิด เช่น

	ผงชูรส มีชื่อทางเคมีว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมท อันตรายจากผงชูรสทำให้เยื่อบุทางเดินอาหารและไตอักเสบ
	สีผสมอาหาร ได้จากการสังเคราะห์สารเคมี สีที่ใส่ในอาหารที่ปลอดภัยควรเป็นสีที่สกัดจากพืชธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตย สีแดงจากกระเจี๊ยบ สีม่วงจากดอกอัญชัน ส่วนสีที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภคทำให้โลหิตจาง สติปัญญาเสื่อม
	สารกันบูด ใช้เติมลงในอาหารเพื่อชะลอการเน่าเสียหรือยืดอายุการเก็บอาหาร เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารและอาจเป็นมะเร็งได้
	ดินประสิว ทำให้เนื้อมีสีแดงสวยและเปื่อยยุ่ย เป็นอันตรายทำให้โลหิตจางและเกิดสารพิษต่อร่างกาย

สารเคมีในบ้าน

สารกำจัดแมลงในบ้าน สารกำจัดแมลงที่ใช้ในบ้านเรือนมีทั้งชนิดฉีดพ่น ชนิดจุดให้เกิดควัน และชนิดผง สารเหล่านี้ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีอาจเป็นอันตรายกับผู้ใช้และสัตว์เลี้ยงได้

นอกจากสารเคมีดังกล่าว ยังมีสารเคมีที่พบในผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในบ้าน เช่น ผงซักฟอก น้ำยาล้างห้องน้ำ น้ำยาล้างจาน เป็นต้น

การป้องกันสารเคมีหรือสารพิษเข้าสู่ร่างกาย

๑. หลังการใช้สารเคมีแล้วต้องล้างมือทุกครั้ง
๒. เมื่ออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งถูกสารเคมีให้รีบล้างด้วยน้ำ และสบู่ทันที
๓. เมื่อกินสารพิษเข้าไปควรดื่มน้ำหรือนมมาก ๆ
๔. ห้ามใช้ปากกัดเพื่อเปิดขวดน้ำยาขัดพื้น หรือสารเคมีอื่น ๆ โดยเด็ดขาด
๕. ก่อนใช้สารเคมี ควรอ่านฉลากอย่างละเอียด และปฏิบัติตามคำเตือนอย่างเคร่งครัด

เกม เพื่อนฉันอยู่ไหน

๑. แบ่งนักเรียนเป็น ๓ กลุ่ม แจกแถบข้อความที่เป็นชื่อโรคที่เจ็บป่วย กลุ่มละ ๑ โรค คือ ไข้หวัด ตาแดง ผิวหนัง
๒. นำแถบข้อความที่เป็นสาเหตุ อาการ และการป้องกัน คละกันไว้
๓. ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกแถบข้อความ ที่เป็นอาการเจ็บป่วยของกลุ่มตัวเอง ไปติดกับชื่อโรค กลุ่มไหนเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

ตัวอย่างแถบข้อความ

แถบข้อความชื่อโรค

ไข้หวัด	ตาแดง	ผิวหนัง

แถบข้อความสาเหตุ อาการ และการป้องกัน

เชื้อไวรัส	แมลงหวี่	เสื้อผ้าสกปรก
น้ำมูกไหล	เคืองตา	ผื่นคัน
ใช้ผ้าปิดจมูกเวลาไอ	ไม่ใช้มือขยี้ตา	ดูแลร่างกายให้

เกมวิ่งเปี้ยว

วิ่งเปี้ยว เป็นการละเล่นที่มีทั้งความสนุกสนาน และช่วยพัฒนาความแข็งแรงและว่องไวของร่างกาย

กติกาการเล่น

แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายละอย่างน้อย ๔ คน จุดเริ่มต้นของทั้งสองฝ่ายจะมองเห็นได้ชัดเจน แต่ละฝ่ายถือผ้าหรือไม้ เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มการแข่งขัน ให้แต่ละฝ่ายวิ่งไปทางด้านขวาของตนเอง พยายามวิ่งอ้อมหลักทั้ง ๒ หลักไล่ฝ่ายตรงข้ามให้เร็วที่สุด เมื่อวิ่งครบรอบหนึ่งคน ให้ส่งผ้าหรือไม้ให้คนต่อไป คนที่เพิ่งวิ่งเสร็จไปต่อหลังแถวและเวียนรอบไปเรื่อย ๆ ฝ่ายใดวิ่งทันฝ่ายตรงข้ามให้ใช้ผ้าหรือไม้ตีที่หลัง ก็เป็นฝ่ายชนะ

อุปกรณ์

๑. ผ้าหรือไม้ ๒ ผืน/ชิ้น
๒. หลัก ๒ หลัก คือ ที่จุดหน้าสุดของทั้งสองฝ่ายและหลักที่เอาไว้วิ่งอ้อม (อาจใช้เก้าอี้แทนหลัก)

การทำผิดกฎกติกา

๑. วิ่งไม่อ้อมหลัก หรือ ลัดหลัก
๒. วิ่งชน/เตะหลัก
๓. ทำผ้า/ไม้หล่นพื้น
๔. ไม่สามารถส่งไม้ให้คนต่อไป/ส่งแล้วตกพื้น

เฉลย

ใบงานที่ ๐๑ - ๐๔

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

ใบงานที่ ๐๑ (ป.๑ – ๓)

ผงชูรส ยากันยุง สารกันบูด ดินประสิว บุหรี่ สุรา กาแฟ ทินเนอร์ ยานอนหลับ และอื่น ๆ (อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ใบงานที่ ๐๒ (ป.๑)

ตอนที่ ๑ ๔, ๒, ๑, ๓, ๕

ตอนที่ ๒ (ตอบตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียน)

ใบงานที่ ๐๓ (ป.๒)

อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน

ใบงานที่ ๐๔ (ป.๓)

๑. จ	๒. ซ	๓. ง	๔. ฌ	๕. ญ
๖. ก	๗. ข	๘. ค	๙. ฉ	๑๐. ช

แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่..... เรื่อง..... กิจกรรม .....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตการร่วมกิจกรรม โดยเขียนระดับคะแนนลงในตาราง

การให้คะแนน ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	รายการประเมิน						สรุปผลการประเมิน	
		การบอก/อธิบายการเจ็บป่วย	ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้ตัวและวิธีป้องกัน	ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อเจ็บป่วย/บาดเจ็บ	ปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสมรรถภาพ	การสรุปความรู้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	รวมคะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		๓	๓	๓	๓	๓	๑๕		

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนชั้น ป.๑ - ๓ ได้คะแนน ๑๑ คะแนนขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

แบบประเมินผลงาน

คำชี้แจง ตรวจผลงานและให้คะแนนตามความสามารถของผู้เรียน

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน				สรุปผลการประเมิน	
		ผลงานถูกต้อง	ความสะอาดเรียบร้อย	ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	รวมคะแนน ๙ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

...../...../.....

สรุปผลการประเมิน ชั้น ป.๑ ได้คะแนน ๔ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ชั้น ป.๒ ได้คะแนน ๕ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ชั้น ป.๓ ได้คะแนน ๖ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ .....เรื่อง .....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตการร่วมกิจกรรม โดยเขียนระดับคะแนนลงในตาราง

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรมด้านความมีวินัย				สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตน ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และรับผิดชอบในการทำงาน	รวมคะแนน ๖ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ผ่าน	ไม่ผ่าน

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

..... / ..... / .....

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อุบัติเหตุและการป้องกัน
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

<table>
<tr><td>แนวการจัดกิจกรรม
การเรียนรู้</td><td>ป. ๑</td><td>ป. ๒</td><td>ป. ๓</td></tr>
<tr><td>ขั้นนำ</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : สนทนาถึงการเล่นของนักเรียน เมื่อเล่นแล้วได้รับอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บจากการเล่น สาเหตุเกิดจากอะไร
ควรทำอย่างไร นอกจากอุบัติเหตุจากการเล่นแล้วยังมีอุบัติเหตุทางใดอีก ครูให้ดูภาพอุบัติเหตุประกอบ</td></tr>
<tr><td rowspan="5">ขั้นสอน</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ โดยให้นักเรียนแสดงการละเล่นแล้วเกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บจากการเล่น
(นักเรียนเลือกอาการบาดเจ็บที่เป็นการบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ) และแสดงการปฐมพยาบาลเบื้องต้น</td></tr>
<tr><td colspan="3">กิจกรรมกลุ่ม (คละชั้น) : นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อุบัติเหตุที่บ้าน และโรงเรียน ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทาง
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือนอันตราย และใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง อัคคีภัย</td></tr>
<tr><td colspan="3">กิจกรรมกลุ่ม (คละชั้น) : นักเรียนช่วยกันจำแนกยาในกลุ่มของตนเองออกเป็นประเภทตามเกณฑ์ที่นักเรียนกำหนด
พร้อมทั้งบอกชื่อยาและข้อปฏิบัติในการใช้ยา</td></tr>
<tr><td>ทำใบงานที่ ๐๑
เรื่อง อันตรายจากของเล่นของใช้</td><td>ทำใบงานที่ ๐๒
เรื่อง อุบัติเหตุ</td><td>ทำใบงานที่ ๐๓
เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน</td></tr>
<tr><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : นักเรียนดูผลงานของเพื่อน ร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับผลงานแต่ละชิ้น</td></tr>
<tr><td>ขั้นสรุป</td><td colspan="3">กิจกรรมรวมชั้น : ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาเหตุที่เกิดและวิธีป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน โรงเรียน
การเดินทางทั้งทางบกและทางน้ำ การปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย และอัคคีภัย
วิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ</td></tr>
<tr><td>วัดและประเมินผล</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ประเมินผลหลังเรียน</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ประเมินผลหลังเรียน</td><td>- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ประเมินผลหลังเรียน</td></tr>
</table>

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อุบัติเหตุและการป้องกัน
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

ขอบเขตเนื้อหา

- อันตรายที่เกิดในบ้าน โรงเรียน จากการเล่นและการเดินทาง
- การปฐมพยาบาล
- ยาสามัญประจำบ้าน
- สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย และอัคคีภัย

จุดประสงค์

ความรู้

๑. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพได้ (ป.๑ - ๓)
๒. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกันได้ (ป.๑ - ๓)
๓. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่นได้ (ป.๑ - ๓)
๔. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอันตรายอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟได้ (ป.๑ - ๓)
๕. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำได้ (ป.๑ – ๓)

ทักษะ

๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่นได้ (ป.๑ - ๓)
๒. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียนได้ (ป.๑ - ๓)

กิจกรรม (๓ ชั่วโมง)

ขั้นนำ

กิจกรรมรวมชั้น

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงของใช้ ของเล่นในบ้าน โรงเรียน นักเรียนระบุของใช้ ของเล่นที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งสิ่งที่นักเรียนกล่าวทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน เมื่อใช้หรือเล่นแล้วได้รับอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บสาเหตุเกิดจากอะไร ควรทำอย่างไร นอกจากอุบัติเหตุจากการเล่นแล้วยังมีอุบัติเหตุทางใดอีก ครูให้ดูภาพอุบัติเหตุประกอบ

ขั้นสอน

กิจกรรมรวมชั้น

๒. นักเรียนเลือกตัวแทนนักเรียนแสดงบทบาทสมมติ โดยแสดงการละเล่นแล้วเกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บจากการเล่น (นักเรียนเลือกอาการบาดเจ็บที่เป็นการบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ) และแสดงการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

กิจกรรมกลุ่มย่อยคละชั้น

๓. นักเรียนจับกลุ่ม ๓ คน (คละชั้น ป.๑-๓) แต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่๑,๒,๓,๔,๕ เรื่อง อุบัติเหตุที่บ้าน โรงเรียน อุบัติเหตุ ที่เกิดจากการเดินทางทั้งทางบกและทางน้ำ ยาสามัญประจำบ้าน การปฐมพยาบาล สัญลักษณ์และป้ายเตือนอันตราย และอัคคีภัย นักเรียนที่อ่านคล่องอ่านใบความรู้ให้เพื่อนฟัง แล้วร่วมกันสนทนาความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้
๔. นักเรียนช่วยครูแจกยาสามัญประจำบ้านชนิดต่างๆ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม
๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันจำแนกยาในกลุ่มของตนเองออกเป็นประเภทตามเกณฑ์ที่นักเรียนกำหนด และนำเสนอการจำแนกประเภทยา บอกชื่อยา และข้อปฏิบัติในการใช้ยาแต่ละชนิด แล้วช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง

กิจกรรมเดี่ยว

๗. นักเรียนชั้น ป.๑ ทำใบงานที่๐๑ อันตรายจากของเล่นของใช้ ชั้น ป.๒ ทำใบงานที่๐๒ อุบัติเหตุ นักเรียนชั้น ป.๓ ทำใบงานที่๐๓ ยาสามัญประจำบ้าน ตกแต่งให้สวยงาม สะอาด เรียบร้อย ครูแนะนำเพิ่มเติมให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ในการทำใบงานโดยใช้ความคิดของตนเอง นำเสนอผลงานโดยติดแสดงผลงานไว้ที่หน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ผนังห้อง

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ภาพอุบัติเหตุ ๒. ใบความรู้
๓. ยาสามัญประจำบ้าน ๔. ใบงาน
๕. สี ๖. แบบทดสอบหลังเรียน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. แสดงบทบาทสมมติวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บ
๒. จำแนกยาและนำเสนอผลงาน

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่องสาเหตุและการป้องกัน อันตรายที่เกิดจากการเล่น อันตรายที่บ้าน โรงเรียน อัคคีภัย และความรู้เรื่องยาสามัญประจำบ้าน
๒. ประเมินทักษะการปฐมพยาบาล การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย การปฏิบัติตามสัญลักษณ์ต่างๆ และการปฏิบัติให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ
๓.ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. สังเกตพฤติกรรม ๒. ตรวจผลงาน
๓. ทดสอบหลังเรียน

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตพฤติกรรม
๒. แบบประเมินผลงาน
๓. แบบทดสอบหลังเรียน

๓. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตรายได้ (ป.๑ - ๓) ๔. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุที่บ้าน โรงเรียน และการเดินทางได้ (ป.๑ – ๓) ๕. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบกได้ (ป.๑ – ๓) **คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์** ๑. มีวินัย	**กิจกรรมรวมชั้น** ๘. นักเรียนทุกชั้นดูผลงานของเพื่อนที่ติดไว้หน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ผนังห้อง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครูกล่าวชมเชยความคิดสร้างสรรค์และความสามารถของนักเรียน พร้อมให้เพื่อนปรบมือแสดงความชื่นชม ๙. นักเรียนฝึกการหนีไฟ **ขั้นสรุป** **กิจกรรมรวมชั้น** ๑๐. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาเหตุที่เกิด วิธีป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน โรงเรียน การเดินทางทั้งทางบกและทางน้ำ การปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตรายและอัคคีภัย วิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้น ๑๑. นักเรียนนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ๑๒. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	**เกณฑ์การประเมิน** ๑. การประเมินพฤติกรรม/ผลงาน/คุณลักษณะ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน ๒. ประเมินผลหลังเรียนได้คะแนนร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง อันตรายจากของเล่นของใช้

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ตอนที่ ๑ ให้นักเรียนกา X ทับภาพเครื่องมือเครื่องใช้ในบ้านที่ไม่ปลอดภัย

ตอนที่ ๒ กาเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อที่ควรทำ กาเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ไม่ควรทำ

.....๑. วิ่งเล่นขณะอยู่ในโรงอาหาร

.....๒. นำมีดมาเล่นต่อสู้กัน

.....๓. เก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

.....๔. ใช้มือเปียกเสียบปลั๊กไฟ

.....๕. เก็บเศษแก้วแตกไปทิ้งขยะ

.....๖. ปีนหลังคาเมื่อเก็บของ

.....๗. ใช้สายยางฉีดน้ำใส่กัน

.....๘. ใช้มือเปล่าจับหม้อที่ร้อน

.....๙. เช็ดพื้นที่เปียกให้แห้ง

.....๑๐. ถอดปลั๊กไฟให้เรียบร้อย

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง อุบัติเหตุ

ตอนที่ ๑ เรียงลำดับเหตุการณ์โดยเขียนเลข ๑ – ๕ ลงใน ☐ ตามลำดับให้ถูกต้อง

☐ เขาวิ่งหนีเพื่อนลงไปบนถนน โดยไม่ทันระวังรถที่แล่นมา จนถูกครูสมชายที่ขี่จักรยานมาชนล้มลง

☐ ครูสมชายจึงอุ้มเด็กชายกมลขึ้นซ้อนท้ายรถจักรยาน เพื่อที่จะพาไปหาหมอ

☐ เด็กชายกมลเป็นเด็กที่ซุกซนมาก ในวันหนึ่งขณะที่เด็กชายกมลกำลังวิ่งไล่กับเพื่อนบนทางเท้า

☐ เด็กชายกมลบอกว่ารู้สึกเจ็บที่ข้อเท้า ครูสมชายตรวจดูแล้วบอกว่าข้อเท้าอาจจะแพลง

☐ ครูสมชายรีบเข้ามาดูเด็กชายกมล แล้วสอบถามอาการบาดเจ็บ

ตอนที่ ๒ สำรวจการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยขณะเดินทาง โดยขีด ✓ ในตาราง

รายการ	ควรทำ	ไม่ควรทำ
๑. ข้ามถนนโดยใช้สะพานลอย		
๒. เดินผ่านบริเวณที่มีฝุ่นมาก		
๓. ขึ้นเรือขณะที่จอดเทียบท่าสนิท		
๔. ยื่นแขนออกนอกรถขณะรถแล่น		
๕. เดินตามถนนบนทางเท้า		
๖. วิ่งตัดหน้ารถ		
๗. นั่งบนกราบเรือ		

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมสรรพคุณของยาและวิธีใช้ตามชนิดของยาที่กำหนดให้

ชื่อ/ชนิดของยา	สรรพคุณ	วิธีใช้
ตัวอย่าง ทิงเจอร์ใส่แผลสด	ป้องกันไม่ให้แผลติดเชื้อ	ทาบริเวณที่เป็นแผลสด
๑. ยาหยอดตา		
๒. พาราเซตามอล		
๓. คาลาไมน์		
๔. ยาเหลือง		
๕. ยาธาตุน้ำแดง		

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่อง อุบัติเหตุที่บ้านและโรงเรียน

อุบัติเหตุภายในบ้าน

อุบัติเหตุภายในบ้าน หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันภายในบ้าน ที่ทำให้ได้รับหรือเกิดการเจ็บป่วย หรือทำให้ทรัพย์สินในบ้านรวมทั้งบ้านได้รับความเสียหาย

สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน เช่น การจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ไม่เป็นระเบียบ ไฟฟ้าและอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน เครื่องใช้ในบ้านชำรุด บริเวณบ้านไม่เหมาะสม ป้องกันโดยกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง ไม่ประมาท อย่าแก้ไขเครื่องใช้ไฟฟ้าด้วยตนเองถ้าไม่มีความรู้ อย่าเล่นในบ้านด้วยความสนุกคึกคะนอง ใช้สารเคมีอย่างระมัดระวัง

อุบัติเหตุในโรงเรียน

อุบัติเหตุในโรงเรียน เช่น หกล้ม ถูกของมีคมบาด ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย บาดเจ็บจากการทะเลาะวิวาท ป้องกันโดย ตรวจดูความเรียบร้อยของโต๊ะ เก้าอี้ เล่นในที่ที่จัดให้เล่น เก็บขยะเศษแก้ว ไม้ และของมีคม ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน

ใบความรู้ที่ ๒ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทาง

อุบัติเหตุจากการเดินทางทางบก

เป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นขณะเดินทางด้วยเท้าตามถนน หรือโดยสารรถต่าง ๆ เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น ความประมาท ความคึกคะนอง ขาดความรู้ ความชำนาญ ไม่ปฏิบัติตามกฎจราจรและข้อบังคับเรื่องความปลอดภัย สภาพร่างกายที่ไม่พร้อมของผู้ขับขี่ สภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศที่ไม่ดี

ข้อควรปฏิบัติขณะเดินทางทางบก ควรปฏิบัติ ดังนี้

เดินบนทางเท้าชิดด้านใน เดินชิดไหล่ทางด้านขวา ข้ามถนนตรงบริเวณทางข้าม สวมใส่เสื้อผ้าสีขาวหรือสีสว่าง ไม่วิ่งเล่นหรือผลักเพื่อน ขณะเดินทางตามถนน ยืนคอยรถโดยสารต่าง ๆ ที่ป้ายหยุดรถโดยสาร บนทางเท้าและห่างขอบทาง เข้าไปด้านใน ถ้าเป็นรถไฟฟ้าควรยืนรอหลังเส้นเหลืองที่พื้นชานชาลา และควรรอให้ผู้โดยสารลงจากรถก่อน แล้วจึงขึ้นไป

ข้อควรปฏิบัติในการขับขี่รถ ควรปฏิบัติ ดังนี้

ปฏิบัติตามกฎจราจรเพื่อความปลอดภัย สวมหมวกกันน็อก คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่รถ ให้สัญญาณมือหรือสัญญาณไฟเลี้ยวก่อนเลี้ยวทุกครั้งไม่ขับขี่ตัดหน้าคันอื่นอย่างกระชั้นชิดหรือแซงสวนเลน ไม่ดื่มสุรา หรือเสพสารเสพติดขณะขับขี่รถ

อุบัติเหตุจากการเดินทางทางน้ำ

อุบัติเหตุจากการเดินทางทางน้ำ หมายถึง การเดินทางโดยใช้เรือเป็นพาหนะทั้งในแม่น้ำ ลำคลองหรือการเดินทางในทะเล อุบัติเหตุจากการเดินทางทางน้ำที่พบได้บ่อย เช่น เรือล่ม ท่าเทียบเรือล่ม เรือชนฝั่ง เป็นต้น

ข้อควรปฏิบัติขณะเดินทางทางน้ำ

๑. ขณะรอลงเรือควรรอที่ฝั่งหรือบนท่า

๒. ขณะขึ้นลงเรือควรรอให้เรือจอดเทียบท่าเรียบร้อยก่อน

๓. เมื่อลงเรือแล้วควรเดินเข้าไปในตัวเรือ ไม่ควรนั่งที่กราบเรือ

๔. ควรสวมเสื้อชูชีพทุกครั้ง และผู้ที่โดยสารเรือเป็นประจำ ควรมีทักษะในการว่ายน้ำ

๕. ไม่ควรโดยสารเรือที่บรรทุกน้ำหนักเต็มอัตราแล้ว

ใบความรู้ที่ ๓ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้าน เป็นชื่อเรียกของกลุ่มยา ทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ที่สามารถให้ประชาชนทั่วไปที่ไม่ได้เป็นแพทย์หรือผู้มีหน้าที่ดำเนินการทางการแพทย์ สามารถใช้ได้อย่างไม่มีอันตรายและเป็นการรักษาตนเองเบื้องต้น ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่มีอาการรุนแรง โดยผู้ป่วยหรือประชาชนสามารถใช้รักษาได้ด้วยตนเอง เช่น ไอ ปวดศีรษะ ถูกน้ำร้อนลวก ท้องอืด ท้องเฟ้อ ถูกมีดบาด เป็นต้น สามารถหาซื้อได้ทั่วไปโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

	ยาแก้ปวดท้อง เช่น ยาธาตุน้ำขาว สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ วิธีใช้ รับประทานตามฉลากกำกับยา
	ยาบรรเทาปวด ลดไข้ เช่น พาราเซตามอล แอสไพริน สรรพคุณ ลดไข้ บรรเทาปวด วิธีใช้ รับประทานตามฉลากกำกับยา
	ยาแก้แพ้ เช่น คลอเฟนิรามีน สรรพคุณ บรรเทาอาการลมพิษ น้ำมูกไหล ใช้รับประทานเมื่อเกิดอาการแพ้ คาลาไมน์ บรรเทาอาการผดผื่นคัน ลมพิษ ใช้ทาผิวหนังเมื่อเกิดผดผื่นคัน
	ยาแก้ไอ เช่น มะแว้ง ยาแก้ไอน้ำดำ ฟ้าทะลายโจร สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ วิธีใช้ รับประทานตามฉลากกำกับยา
	ยาหยอดตา เช่น ซัลฟาเซตาไมด์ เจนตาออฟ ตาทิโฟ สรรพคุณ รักษาอาการตาแดง ตาอักเสบ จากโรคติดเชื้อ วิธีใช้ หยอดที่หัวตา ครั้งละ ๑ - ๒ หยด ทุก ๔ ชั่วโมง หรือตามแพทย์สั่ง
	ยาใส่แผล เช่น ทิงเจอร์ไอโอดีน โพวิโดน-ไอโอดีน สรรพคุณ รักษาบาดแผลสด ยาเหลือง ใช้กับแผลเรื้อรัง แผลเปื่อย กดทับ วิธีใช้ ทาบริเวณรอบ ๆ บาดแผล

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล

ขณะที่เราเดินทาง วิ่งเล่น หรืออยู่ในบ้าน อาจเกิดการไม่สบายและบาดเจ็บได้ เช่น หกล้มมีดบาดมือ เป็นต้น อาการไม่สบายและบาดเจ็บนี้ถ้าไม่รุนแรงมากนัก เราก็สามารถรักษาเองได้ เราเรียกการรักษาเบื้องต้นนี้ว่า **การปฐมพยาบาล** เราสามารถทำการปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้ ดังนี้

๑. บาดแผลที่เกิดจากการหกล้มหรือของมีคมบาด เราควรรีบล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ซับเลือดให้หยุดไหลด้วยสำลีหรือผ้าสะอาด แล้วไปให้พ่อแม่หรือครูทายาให้

๒. ผู้ป่วยที่เป็นลม เราควรให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ปลอดโปร่ง จากนั้นขยายเสื้อผ้าของผู้ป่วย แล้วให้ดมแอมโมเนียและใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตามมือ หน้า และลำตัว

ใบความรู้ที่ ๔ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือนอันตราย

ตัวอย่างสัญลักษณ์และป้ายเตือนอันตราย
ที่นักเรียนควรรู้จัก

สัญลักษณ์/ป้ายเตือน	ความหมาย	ตัวอย่างการใช้งาน
	ห้ามสูบบุหรี่	จะพบบนรถโดยสารประจำทาง ในโรงพยาบาล อาคารต่าง ๆ บริเวณปั๊มน้ำมัน
	ระวังลื่น	มักจะพบบริเวณที่มีการทำความสะอาดพื้นของอาคารต่าง ๆ
	วัตถุอันตราย	มักจะพบในภาชนะที่บรรจุสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้
	ระวังอันตราย	มักจะพบในบริเวณที่มีการก่อสร้าง หรือเป็นสถานที่อันตราย
	ระวังวัตถุไวไฟ	มักจะพบในบริเวณที่มีวัตถุไวไฟ เช่น น้ำมัน ถังแก๊ส พลุ เราไม่ควรทำให้เกิดประกายไฟ
	ทางหนีไฟ	มักจะพบในอาคารที่สูง เพื่อให้ผู้อาศัยใช้เป็นทางหลบหนีขณะเกิดไฟไหม้

ใบความรู้ที่ ๕ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง อัคคีภัย

อัคคีภัย

อัคคีภัย (อ่านว่า อัก – คี – ไพ) หมายถึง อันตรายที่เกิดจากไฟ ลุกลามและลุกไหม้อย่างต่อเนื่อง

อันตรายที่เกิดจากอัคคีภัย

อัคคีภัยหรือไฟไหม้ ทำให้เกิดการบาดเจ็บ เสียชีวิต และทรัพย์สิน ที่พักอาศัยและอาคารบ้านเรือนเกิดความเสียหาย ทำให้คนไร้ที่อยู่อาศัย

สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย

๑. สายไฟฟ้าในบ้านเก่าชำรุด และไฟฟ้าลัดวงจร (อ่านว่า ลัด – วง – จอน)
๒. เสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าหลายชนิดในเต้ารับอันเดียวกัน
๓. ความประมาทในการใช้อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้า
๔. แก๊สหุงต้มระเบิด
๕. เผาขยะและหญ้าแห้งในบริเวณบ้านโดยไม่เฝ้าระวัง
๖. จุดธูปเทียนทิ้งไว้ ไม่ดับให้สนิทก่อนออกจากบ้านหรือก่อนเข้านอน
๗. การเล่นสิ่งของที่เกี่ยวกับไฟหรือวัตถุไวไฟของเด็ก

เฉลยใบงานที่ ๐๑ - ๐๓

ใบงานที่ ๐๑ (ป.๑)

ตอนที่ ๑ มีด กรรไกร ตะปู ไม้ขีด จอบ

ตอนที่ ๒

ข้อ ๑. ✗ ข้อ ๒. ✗ ข้อ ๓. ✓ ข้อ ๔. ✗ ข้อ ๕. ✓

ข้อ ๖. ✗ ข้อ ๗. ✗ ข้อ ๘. ✗ ข้อ ๙. ✓ ข้อ ๑๐. ✓

ใบงานที่ ๐๒ (ป.๒)

ตอนที่ ๑ ๒, ๕, ๑, ๔, ๓

ตอนที่ ๒ ขีด ✓ ในช่องควรทำ ข้อ ๑, ๓, ๕

ขีด ✓ ในช่องไม่ควรทำ ข้อ ๒, ๔, ๖, ๗

ใบงานที่ ๐๓ (ป.๓)

ชื่อ/ชนิดของยา	สรรพคุณ	วิธีใช้
๑. ยาหยอดตา	แก้ตาอักเสบ	หยอดที่บริเวณหัวตา
๒. พาราเซตามอล	แก้ปวด ลดไข้	รับประทานตามฉลากกำกับยา
๓. คาลาไมน์	แก้อาการคันหรือมีผื่นแดง	ทาบริเวณที่คันหรือมีผื่นแดง
๔. ยาเหลือง	แก้แผลเรื้อรัง แผลเปื่อย	ทาบริเวณรอบ ๆ บาดแผล
๕. ยาธาตุน้ำขาว	บรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ	รับประทานตามฉลากกำกับยา

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

****

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยการเขียนหรือวาดภาพให้ถูกต้องที่สุด

คำถาม	คำตอบ
๑. นักเรียนรับประทานอะไรบ้างในตอนเช้า	
๒. ก่อนรับประทานอาหารนักเรียนต้องทำอะไร	
๓. ทำไมเราต้องรับประทานอาหาร	
๔. อวัยวะใดที่เต้นอยู่ตลอดเวลา	
๕. นักเรียนบอกชื่ออวัยวะภายนอกมา ๓ ชื่อ	
๖. นักเรียนเคยป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง	
๗. ถ้านักเรียนไม่สบาย ควรให้ใครตรวจรักษาให้	
๘. ทำไมเราต้องอาบน้ำทุกวัน	
๙. นักเรียนออกกำลังกายอย่างไรบ้าง	
๑๐. นักเรียนบอกชื่อเกมที่นักเรียนชอบเล่นมา ๓ ชื่อ	

แบบทดสอบหลังเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดมีความสัมพันธ์กับอาหารหลัก ๕ หมู่มากที่สุด ก. การรับประทานอาหารที่มีราคาถูก ข. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ค. การรับประทานอาหารที่มีราคาแพง	๖. พฤติกรรมของใครที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุมากที่สุด ก. เอกปั่นจักรยานและกางร่ม ข. อ๊อดปั่นจักรยานและอมลูกอม ค. อึ๊ดปั่นจักรยานและท่องสูตรคูณ
๒. *“ธงโภชนาการ”* มีประโยชน์อย่างไร ก. แนะนำปริมาณอาหารที่ควรบริโภค ข. แนะนำเมนูอาหารที่ควรรับประทาน ค. แนะนำวิธีปรุงอาหารไว้รับประทาน	๗. หากมีบ้านอยู่ใกล้แม่น้ำลำคลองควรมีทักษะเบื้องต้นด้านใดเพื่อความปลอดภัย ก. ทักษะการพายเรือ ข. ทักษะการว่ายน้ำ ค. ทักษะการตกปลา
๓. *“โภชนบัญญัติ ๙ ประการ”* คือข้อใด ก. ข้อควรปฏิบัติในการเลือกซื้ออาหาร ข. ข้อควรปฏิบัติในการประกอบอาหาร ค. ข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหาร	๘. พฤติกรรมใดปลอดภัยต่อการจราจรมากที่สุด ก. ปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด ข. ใช้พาหนะที่มีราคาแพงเท่านั้น ค. ใช้รถเฉพาะเวลากลางวันเท่านั้น
๔. โรคใดต่อไปนี้เป็นโรคติดต่อ ก. โรคขาดสารอาหาร ข. โรคตาแดง ค. โรคปวดข้อ	๙. ข้อใดจัดเป็นสารเสพติดทั้งหมด ก. บุหรี่ เหล้า เบียร์ ข. น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ ค. ยาบ้า ยาดม ยาอม
๕. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันโรคติดต่อที่เหมาะสมที่สุด ก. เลือกรับประทานอาหารราคาแพง ข. ไม่เล่นกีฬากับเพื่อนๆที่อยู่ในโรงเรียน ค. กินอาหารมีประโยชน์และออกกำลังกาย	๑๐. ข้อใดเป็นวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ก. ล้างด้วยน้ำเปล่าก็เพียงพอ ข. ฟอกมือด้วยสบู่และล้างให้สะอาด ค. ล้างโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคทุกครั้ง

แบบทดสอบหลังเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. อาหารกลุ่มใดให้พลังงานแก่ร่างกาย ก. ข้าว แป้ง น้ำตาล ข. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ค. พืชผักและผลไม้	๖. นักเรียนควรป้องกันโรคเหาอย่างไร ก. ไม่คลุกคลีกับผู้ที่มีเหา ข. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนมีเหา ค. ไม่ใช้เครื่องเขียนแบบเรียนกับคนมีเหา
๒. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณเพียงเล็กน้อย ก. พืชผักสีเขียวสีแดง ข. เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ค. น้ำมันสัตว์และน้ำมันพืช	๗. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุด ก. แดงแปรงฟันเมื่อแม่สั่ง ข. ดำแปรงฟันตามวิธีที่ครูแนะนำ ค. เด่นแปรงฟันเฉพาะวันหยุด
๓. อาหารโปรตีนในข้อใดที่นักเรียนควรรับประทานทุกวัน ก. โปรตีนจากนม ข. โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ค. โปรตีนจากถั่ว	๘. ข้อใดเป็นการแปรงฟันที่เหมาะสมที่สุด ก. แปรงฟันให้ครอบคลุมบริเวณเหงือกและคอฟันทุกซี่ ข. แปรงฟันบริเวณฟันหน้ามากกว่าบริเวณอื่น ค. แปรงฟันบริเวณฟันกรามให้นานที่สุด
๔. วิธีใดเหมาะสมกับการป้องกันโรคหวัดได้ดีที่สุด ก. อาบน้ำอุ่นทุกวัน ข. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ค. วิ่งเล่นในที่โล่งแจ้งเท่านั้น	๙. นักเรียนควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดใด ก. ยาสีฟันที่มีราคาแพง ข. ยาสีฟันที่มีกลิ่นผลไม้ ค. ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
๕. โรคชนิดใดสามารถติดต่อโดยการรับประทานอาหารได้ ก. โรคท้องร่วง ข. โรคตาแดง ค. โรคผิวหนัง	๑๐. ข้อใดคือหลักการแปรงฟันที่ถูกต้อง ก. แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ข. แปรงฟันทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย ค. แปรงฟันทุกครั้งหลังทำการบ้าน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

เฉลย ป.๑	เฉลย ป.๒	เฉลย ป.๓
คำตอบขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้สอน	๑) ข ๒) ก ๓) ค ๔) ข ๕) ค ๖) ก ๗) ข ๘) ก ๙) ก ๑๐) ข	๑) ก ๒) ค ๓) ข ๔) ข ๕) ก ๖) ก ๗) ข ๘) ก ๙) ค ๑๐) ก

เกณฑ์การประเมินการทดสอบหลังเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ - ๓ ได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่..... เรื่อง..... กิจกรรม .....

คำชี้แจง : ให้ **ผู้สอน** สังเกตการร่วมกิจกรรม โดยเขียนระดับคะแนนลงในตาราง

เกณฑ์การให้คะแนน ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

เลขที่	ชื่อ-นามสกุล	รายการประเมิน						สรุปผลการประเมิน	
		การตอบคำถาม/บอก/อธิบาย	การแสดงบทบาทสมมติ	การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย	การปฏิบัติตนตามสัญญลักษณ์/ป้ายเตือน	การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	รวมคะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		๓	๓	๓	๓	๓	**๑๕**		

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนชั้น ป.๑ - ๓ ได้คะแนน ๑๑ คะแนนขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

แบบประเมินผลงาน

คำชี้แจง ตรวจผลงานและให้คะแนนตามความสามารถของผู้เรียน

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน				สรุปผลการประเมิน	
		ผลงานถูกต้องครบถ้วน	ความสะอาดเรียบร้อย	ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	รวมคะแนน ๙ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

...../...../.....

สรุปผลการประเมิน

ชั้น ป.๑ ได้คะแนน ๔ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ชั้น ป.๒ ได้คะแนน ๕ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ชั้น ป.๓ ได้คะแนน ๖ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในระหว่างเรียนและการปฏิบัตินอกห้องเรียน โดยให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้เรียน

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรมด้านความมีวินัย				สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตน ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และรับผิดชอบในการทำงาน	รวมคะแนน ๖ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ผ่าน	ไม่ผ่าน

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

...../...../.....

คณะทำงาน

ที่ปรึกษา

นายการุณ	สกุลประดิษฐ์	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายพะโยม	ชิณวงศ์	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายบุญรักษ์	ยอดเพชร	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางวัฒนาพร	ระงับทุกข์	รองเลขาธิการสภาการศึกษา
นายพีระ	รัตนวิจิตร	ที่ปรึกษาด้านมาตรฐานการศึกษา
นายอำนาจ	วิชยานุวัติ	ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายสมเกียรติ	ชอบผล	สำนักพระราชวัง
นายสุชาติ	วงศ์สุวรรณ	ข้าราชการบำนาญ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
นางพรพรรณ	ไวทยางกูร	ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
นายเพชรรัตน์	นิ่มพันธุ์	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต ๑

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางนิรมล	ตู้จินดา	ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาหลักสูตรและการเรียนรู้

คณะทำงานวิชาภาษาไทย

นางนิรมล	ตู้จินดา	ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาหลักสูตรและการเรียนรู้
นางจรรยา	เรืองมาลัย	ข้าราชการบำนาญ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต ๑
นางวาสิรินทร์	รัตนมาลี	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก
นางจารุณี	ปานแดง	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอ่างทอง

คณะทำงานวิชาภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ)

นางยุวดี	อยู่สบาย	ผู้อำนวยการสถาบันภาษาอังกฤษ
นายสมยศ	ฝูงชมเชย	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางสาวกัญภิกา	วังเปรม	ครูโรงเรียนบ้านสระเตย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต ๓

คณะทำงานวิชาบูรณาการ

นายปรีชา	เดือนนิล	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต ๓
นางประภัสสร	โกศัลวัฒน์	ข้าราชการบำนาญ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต ๑
นางวิไลวรรณ	เหมือนชาติ	ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๓

คณะทำงานวิชาคณิตศาสตร์

นายสมเกียรติ	เพ็ญทอง	ผู้อำนวยการสาขาวิชาคณิตศาสตร์ประถมศึกษา สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)
นางสาวภัทรวดี	หาดแก้ว	ผู้ชำนาญ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ สสวท.
นางณัตตยา	มังคลาสิริ	นักวิชาการ สาขาวิขาคณิตศาสตร์ สสวท.

คณะทำงานวิชาวิทยาศาสตร์

นางสาวกุศลิน	มุสิกุล	ผู้ช่วยผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)
นางสาวพจนา	ดอกตาลยงค์	นักวิชาการ สาขาวิทยาศาสตร์ สสวท.
นางสาวเบ็ญจวรรณ	หาญพิพัฒน์	นักวิชาการ สาขาวิทยาศาสตร์ สสวท.