

**คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า
หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เวลา ๓ ชั่วโมง**

๑. สาระสำคัญของแผน

ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

(๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แผนภาพ
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

(๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

(๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

(๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

**แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ**
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ	
ขั้นนำ	<ul style="list-style-type: none"> สนทนากيءิกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา สนทนากيءิกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
ขั้นสอน	<ul style="list-style-type: none"> นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันตั้งประเด็นปัญหาเรื่องกีฬากับระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อ แต่ละกลุ่มปรึกษาหารือวางแผนและสืบค้นข้อมูล นักเรียนทุกกลุ่มเตรียมพูดรายงานนำเสนอผลงานการสืบค้นข้อมูล นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบกระดูก นักเรียนแต่ละคนตระยำความพร้อมและความถูกต้องของการงานที่มอบหมาย
ขั้นสรุป	<ul style="list-style-type: none"> ครุและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ และวิธีดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนระบุสิ่งที่ควรปฏิบัติ ทำความเข้าใจได้รับไปปฏิบัติจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย ที่ดีในการดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
วัดและประเมินผล	<ul style="list-style-type: none"> สังเกตพฤติกรรม ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตรวจผลงาน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

บูรณาการกิจกรรมสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ขอบเขตเนื้อหา <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ - การพูดรายงานเรื่องความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ - การใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหา รวบรวมข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑) <p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ครูและนักเรียนสนทนากันการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ดังແຕ່ແຮກเกิดจนถึงวัยร้าขึ้นสู่อ่อน ๒. ครูและนักเรียนสนทนากันการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ดังແຕ່ແຮກเกิดจนถึงวัยร้าขึ้นสู่อ่อน ให้ได้แผนภาพหนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้นป.๔ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ หรือของจริงจากว่างกายของนักเรียนทุกคนประกอบการสนทนา โดยการใช้คำตามกระดุ้นให้นักเรียนคิด เช่น <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนคิดว่าวัยจะได้ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ (แนวตอบ กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ) - ทำไมร่างกายของคนเราจะเคลื่อนไหวได้ (แนวตอบ เพาะกล้ามเนื้อได้รับคำสั่งจากระบบประสาทให้มีการเหดหัว และการคลายตัว จึงทำให้คันรำสามารรถเคลื่อนไหวได้) ๓. นักเรียนกูม ครูแนะนำให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทั้งประเด็นปัญหาเรื่องที่เกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เพื่อศึกษาความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ เผยแพร่ระดับชั้นปัญหาในสมุด <p>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)</p> <ol style="list-style-type: none"> ๔. นักเรียนอภิปรายหลอมรวมเป็นประเท็ณปัญหาของห้อง เช่น <ul style="list-style-type: none"> - ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อ มีผลต่อสุขภาพอย่างไร (แนวตอบ กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ทำงานสัมพันธ์กัน โดยกล้ามเนื้อและข้อ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ ล้วนกระดูกจะเป็นที่ให้กล้ามเนื้อยึดเกาะ และทำให้ร่างกายพยุงตัวอยู่ได้)

สื่อ / แหล่งเรียนรู้ <ol style="list-style-type: none"> ๑. แผนภาพระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษาชั้น ป.๔เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ๓. คอมพิวเตอร์ (ถ้ามี) ๔. ใบความรู้ ๕. ใบงาน <p>ภาระงาน / ขั้นงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การตอบคำถามเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
--

<p>การอัดและประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ประเมินความรู้เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ๒. ประเมินทักษะการระบุสิ่งที่ควรปฏิบัติในการดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
--

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยอื่นที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

บูรณาการกับส่วนราชการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

<p>๓. สืบค้นข้อมูลระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อ จากคอมพิวเตอร์ได้</p> <p>๔. พูดร่างกายเรื่องความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>๕. ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหา รวบรวมข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้ทักษะ</p> <p>๖. ทักษะการสังเกต</p> <p>๗. มีทักษะวิเคราะห์ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ</p> <p>๘. มีทักษะการระบุข้อมูลที่ได้จากการสืบค้นข้อมูล</p> <p>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>- ใฝ่เรียนรู้</p>	<p>- เร้าต้องดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้ออย่างไรเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง เป็นดัน (แนวตอบ ไม่ควรยกของที่หนักจนเกินไป หรือใช้แรงขาที่ว่ายในการยกเลื่อน ครูอาจสาธิตการยกของที่ผิดวิธี และการยกของที่ถูกวิธีให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนสรุปความเห็นว่า การยกของแบบใด ที่ถูกต้องและนักเรียนจะปฏิบัติตามการยกของแบบใด)</p> <p>๕. นักเรียนเรียนรู้เป็นแผนผังความคิด กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)</p> <p>๖. นักเรียนและครุร่วมกันแสดงความคิดเห็น ถ้าหากเรียนต้องการเสริมสร้างกระดูก นักเรียนต้องกินอาหารอะไรบ้าง เพาะะเหตุใด (แนวตอบ กินปลาเล็กปาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง ตีนม กินผักใบเขียว เช่น พักชนะ ผักกาดงั้ง ฯลฯ เพาะะอาหารจำพวกนี้มีแคลเซียมสูง แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูก)</p> <p>๗. นักเรียนแต่ละชั้นศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบกระดูก</p> <p>๘. เมื่อนักเรียนอ่านใบความรู้ภายในเวลาที่กำหนด เสร็จเรียบร้อยแล้วนักเรียนแต่ละคนทำงานในใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบกระดูก</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>๙. ครุและนักเรียนร่วมกันสรุปอภิปรายแสดงความคิดเห็นความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติจริงเกิดเป็นลักษณะนิสัยที่ดีมีผลต่อสุขภาพ</p>	<p>วิธีการ</p> <p>๑. สอดคล้องเรียนรายบุคคล รายกลุ่ม</p> <p>๒. สังเกตพฤติกรรม</p> <p>๓. ประเมินผลงาน</p> <p>เครื่องมือ</p> <p>๑. แบบประเมินพฤติกรรม</p> <p>๒. แบบประเมินคุณลักษณะ อันพึงประสงค์</p> <p>๓. แบบประเมินผลงาน</p> <p>เกณฑ์การประเมิน</p> <p>๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> <p>๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</p>
---	--	--