



เฉลิมพระเกียรติ โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

## ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน)

### กลุ่มบูรณาการ

#### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิเป็นสุข

#### ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

(ฉบับปรับปรุง)



สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ชุดเอกสารสื่อ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี  
ลิขสิทธิ์ของ สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ  
สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์  
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๒๒,๐๐๐ ชุด  
จัดพิมพ์โดย องค์การค้ำของ สกสค.

## คำนำ

ตามที่ สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้จัดทำชุดการเรียนรู้ สำหรับใช้ในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กที่ขาดครู มีครูไม่ครบชั้นหรืออยู่ในพื้นที่ห่างไกลทุรกันดาร ซึ่งประกอบด้วย ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน) หลังจากที่มีการนำไปใช้ พบว่าสื่อดังกล่าวช่วยพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนขนาดเล็กได้เป็นอย่างดี สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงเห็นควรมีการนำสื่อดังกล่าว มาใช้ในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก และโรงเรียนขยายโอกาสทุกโรง เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพการศึกษาระดับประถมศึกษาให้ดียิ่งขึ้น ประกอบกับ กระทรวงศึกษาธิการ ได้ประกาศใช้มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสารภูมิศาสตร์ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ตามคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ ที่ สพฐ. ๑๒๓๙/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๐

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้ปรับปรุงชุดการจัดการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) ให้สอดคล้องกับการประกาศใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด และเพื่อให้สะดวกต่อการนำไปใช้ จึงจัดแยกเป็นรายชั้นปี (ประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖) และเป็นรายภาคเรียน (ภาคเรียนที่ ๑ และภาคเรียนที่ ๒) ทั้ง ๕ กลุ่ม ประกอบด้วย

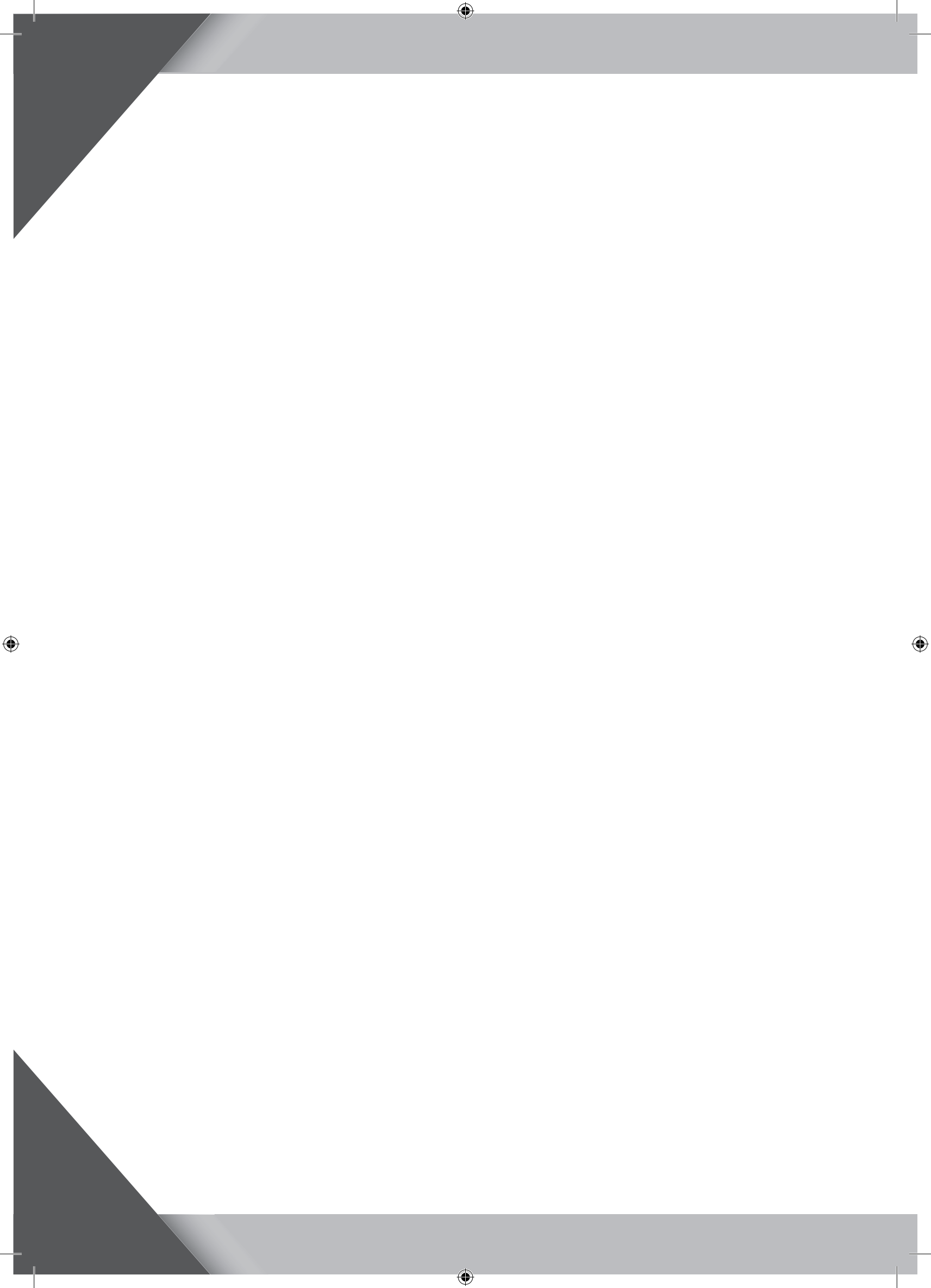
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ภาคเรียนที่ ๑ , ๒
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ภาคเรียนที่ ๑ , ๒
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ภาคเรียนที่ ๑ , ๒
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ  
(ภาษาอังกฤษ) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ภาคเรียนที่ ๑ , ๒
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มบูรณาการ  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ภาคเรียนที่ ๑ , ๒

การนำชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ ครูผู้สอนต้องศึกษาเอกสาร คู่มือการใช้ชุดการจัดการเรียนรู้ และศึกษาคำชี้แจงในเอกสาร ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) ให้เข้าใจ เพราะจะทำให้ทราบถึงแนวคิดการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ การเตรียมตัวของครู สื่อการจัดการเรียนรู้ ลักษณะชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ สัญลักษณ์ที่ใช้ แนวทางการวัดและประเมินผลของแต่ละหน่วยการเรียนรู้

หวังว่าชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน) ฉบับปรับปรุงนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของครูผู้สอน อันจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษาระดับประถมศึกษาต่อไป

ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหารสถานศึกษา ศึกษาพิเศษ ครู อาจารย์ และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปรับปรุงและจัดทำเอกสารมา ณ โอกาส นี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



## คำชี้แจง

### ๑. แนวคิดหลัก

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข เป็นการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการระหว่างวิชา โดยมีกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นแกน และบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ศิลปะ และการงานอาชีพและเทคโนโลยี โดยใช้ทักษะกระบวนการ จัดกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งนักเรียนได้เรียนรู้ทักษะกระบวนการจากครูผู้สอนที่อธิบายแนวคิดและองค์ความรู้ในช่วงต้นชั่วโมงจากนั้นจึงให้นักเรียนฝึกปฏิบัติแบบร่วมมือร่วมใจ โดยการทำงานแบบจับคู่หรือเป็นกลุ่มย่อย รวมทั้งฝึกฝนทักษะเพิ่มเติมจากการทำกิจกรรมเดียว

### ๒. การเตรียมตัวของครู

ครูผู้สอนจำเป็นต้องศึกษาหน่วยการเรียนรู้ล่วงหน้าก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทุกครั้ง เพื่อประสิทธิภาพในการจัดการงาน ใบกิจกรรมให้ครบถ้วน โดยศึกษาใบความรู้สำหรับครู แบบทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน สื่อประกอบการจัดกิจกรรม เฉลยกิจกรรมและลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรม

### ๓. สื่อการจัดการเรียนรู้กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ประกอบด้วย

๓.๑ ใบงาน - ใบกิจกรรม - ใบความรู้ สำหรับใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมกลุ่มย่อย กิจกรรมจับคู่และกิจกรรมเดี่ยว โดยใช้สัญลักษณ์รูป ★ และสีแสดงระดับชั้นเรียน เช่น ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ใช้สีฟ้าและมีรูป ★★★★★ จำนวน ๕ ดวง

๓.๒ เกม บัตรคำ และบัตรภาพ ใช้ประกอบการเรียนรู้ ช่วยสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข

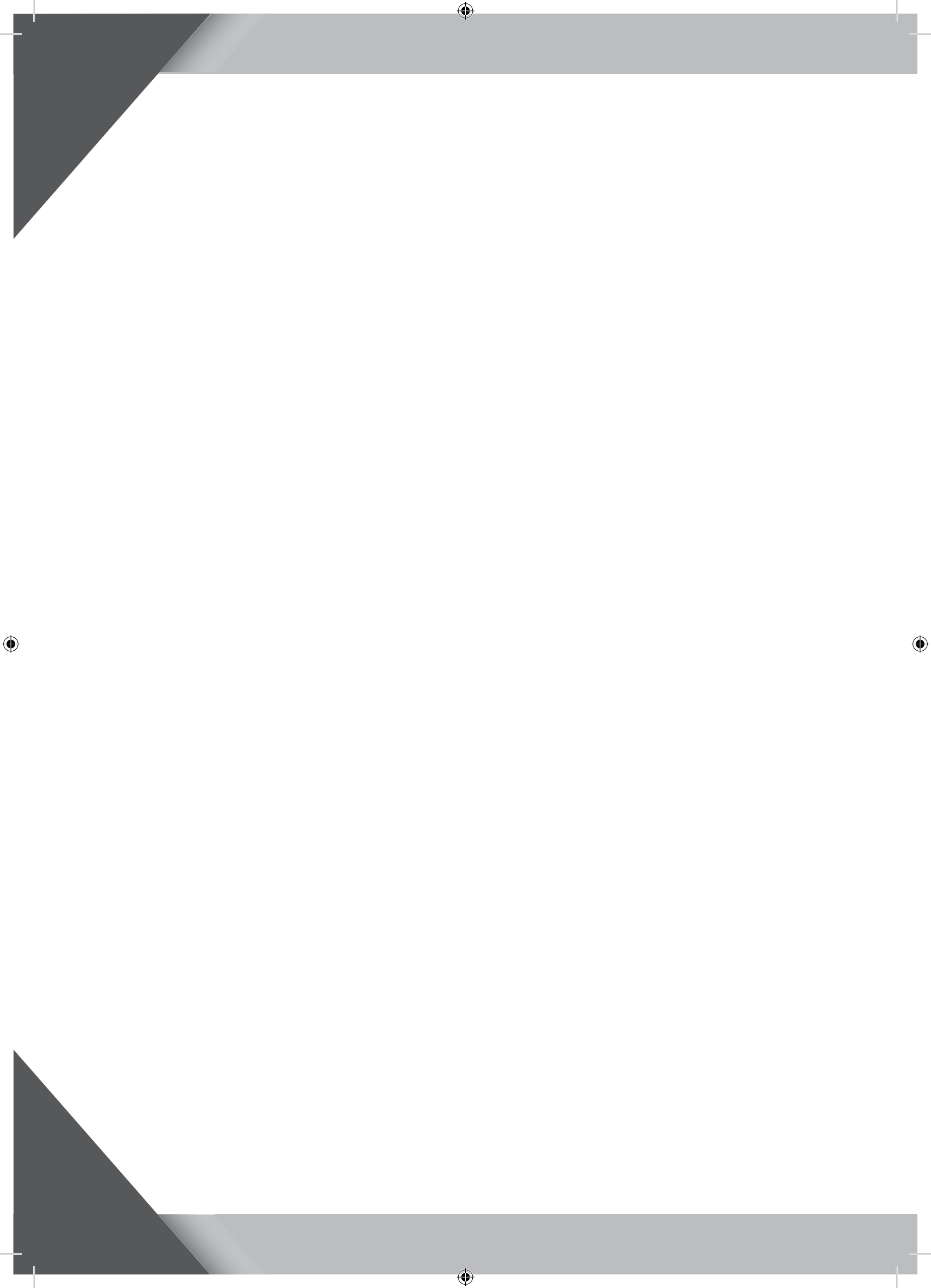
### ๔. ลักษณะชุดการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ชุดการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จัดทำเป็นหน่วยการเรียนรู้ (Learning Unit) โดยผ่านการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ นำผลการวิเคราะห์ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ มาจัดกิจกรรมการเรียนรู้บูรณาการ มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้พัฒนาการเรียนรู้สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เกิดคุณลักษณะตามค่านิยมหลัก ๑๒ ประการ การดำรงตนโดยใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การมีระเบียบวินัย อดทน เคารพกฎหมาย และการมีสติ รู้คิด รู้ทำ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครูควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้นี้ให้ละเอียดจัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ให้พร้อมประเมินพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง และสามารถปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และการเรียนรู้ของนักเรียนได้ สำหรับภาคเรียนที่ ๑ ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วยดังนี้

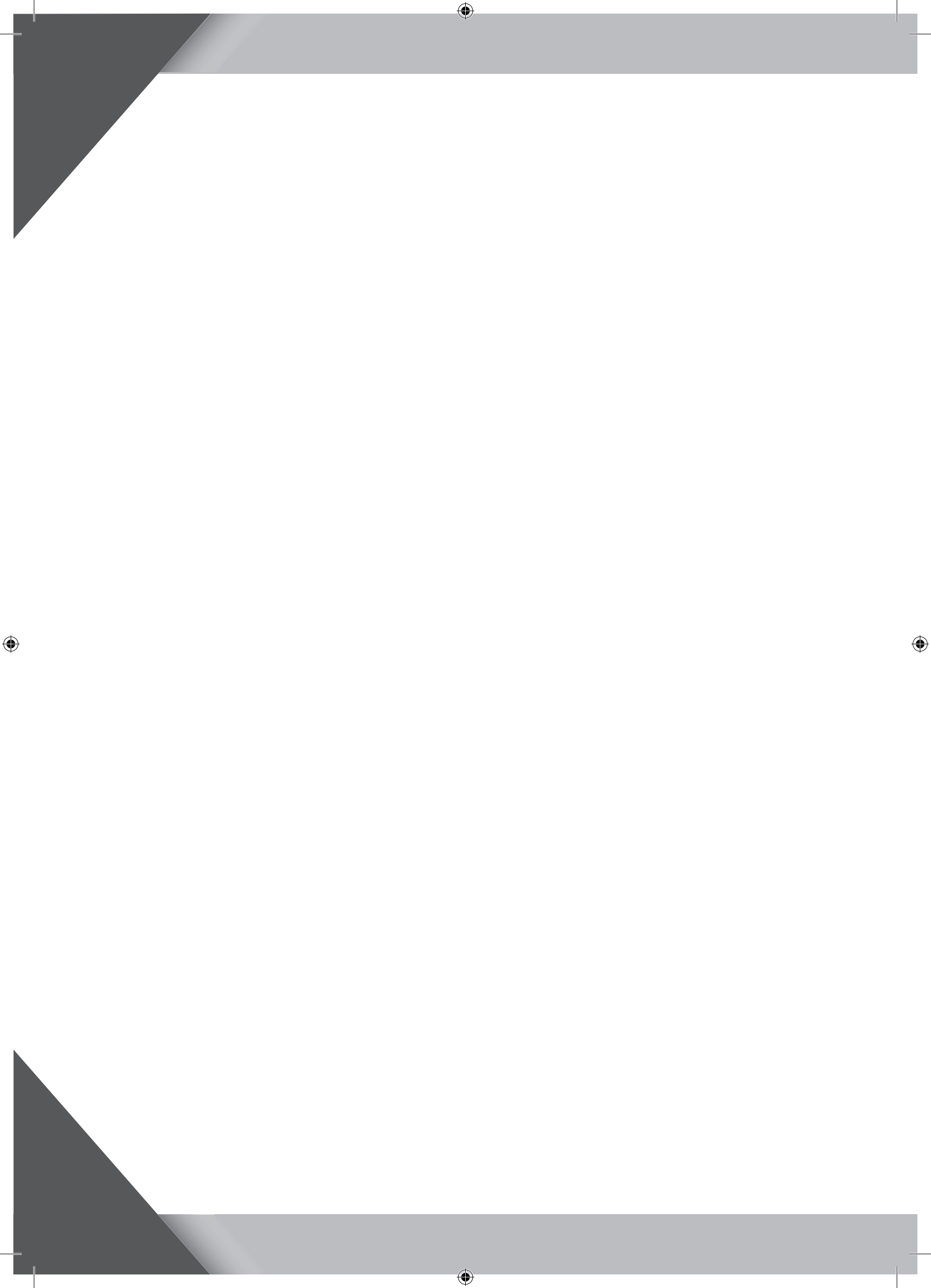


## สารบัญ

| เรื่อง                                                       | หน้า |
|--------------------------------------------------------------|------|
| คำชี้แจง                                                     |      |
| สารบัญ                                                       |      |
| หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข       | ๑    |
| โครงสร้างของชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้                      | ๓    |
| แนวทางการจัดการเรียนรู้                                      | ๔    |
| โครงสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้บูรณาการ                        | ๕    |
| มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด                               | ๒๑   |
| ลำดับการนำเสนอแนวคิดหลัก                                     | ๒๔   |
| โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒        | ๒๕   |
| หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า                              | ๒๗   |
| ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๑                     | ๒๙   |
| โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๑                  | ๓๐   |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๑ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย              | ๓๑   |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๒ การดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย       | ๔๙   |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ                     | ๖๑   |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๔ ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย          | ๗๕   |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๕ ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน | ๙๒   |
| หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา                                | ๑๐๙  |
| ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๒                     | ๑๑๑  |
| โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๒                  | ๑๑๒  |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย                     | ๑๑๓  |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เกม                                      | ๑๓๐  |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๓ กีฬา                                     | ๑๔๔  |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๔ กรีฑา วังระยະสั้น วังผลัด                | ๑๖๑  |
| หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข                                 | ๑๗๗  |
| ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๓                     | ๑๗๙  |
| โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๓                  | ๑๘๐  |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๑ การเลือกผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ             | ๑๘๑  |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๒ สวัสดิรักษา                              | ๑๙๖  |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๓ โรคและสุขบัญญัติแห่งชาติ                 | ๒๑๓  |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๔ ยาและสารเสพติด                           | ๒๓๑  |



# ส่วนที่ ๑



โครงสร้างของชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้  
หน่วยการเรียนรู้บูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕



## แนวทางการจัดการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ

| ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ภาคเรียนที่ ๑                                                                                                                                                                                                                                                         | ภาคเรียนที่ ๒                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>๑. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐิน้อย (๔๐ ชั่วโมง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน่วยย่อยที่ ๑ ชีวิตพอเพียง</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๒ ออมไว้มิขัดสน</li> </ul>                                                                                       | <p>๑. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี (๔๐ ชั่วโมง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นกิจ</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๓ พากิจแจ่มใส</li> </ul>                                                          |
| <p>๒. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข (๔๐ ชั่วโมง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข</li> </ul>                                 | <p>๒. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ โลกสวยด้วยมือเรา (๔๐ ชั่วโมง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน่วยย่อยที่ ๑ รอบตัวน่ารู้</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๒ มองดูธรรมชาติ</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๓ ชิมซั่การเปลี่ยนแปลง</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๔ หวงแหวนสิ่งแวดล้อม</li> </ul>        |
| <p>๓. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ คนดีศรีแผ่นดิน (๓๐ ชั่วโมง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน่วยย่อยที่ ๑ ต้นกล้าคนดี</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๒ สิทธิเด็กไทย</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๓ วิถีประชาธิปไตย</li> </ul>                                           | <p>๓. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ ชีวิตสุขสันต์ในบ้านของเรา (๔๐ ชั่วโมง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน่วยย่อยที่ ๑ ครอบครัวอุ่นใจ</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๒ ช่างคิดซ่อมแซม</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๓ เกษตรกรรมคู่บ้าน</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๔ สานฝันให้เป็นจริง</li> </ul> |
| <p>๔. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เด็กไทยหัวใจสร้างสรรค์ (๒๐ ชั่วโมง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน่วยย่อยที่ ๑ ท่องไปในโลกกว้าง</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๒ สู่เส้นทางเศรษฐกิจ</li> </ul>                                                                  | <p>๔. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ ถิ่นไทยวิถีศิลป์ (๓๐ ชั่วโมง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน่วยย่อยที่ ๑ ย้อนรอยไทย</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๒ ภูมิใจในท้องถิ่น</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๓ แผ่นดินไทยแผ่นดินทอง</li> </ul>                                                    |
| <p>๕. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ สุนทรีศิลป์ (๓๐ ชั่วโมง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน่วยย่อยที่ ๑ กำเนิดงานศิลป์</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๒ จินตนาการหรรษา</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๓ ลีลาศิลป์ไทย</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๔ ภูมิใจในงานศิลป์</li> </ul> | <p>๕. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ อาเซียนศึกษา (๒๐ ชั่วโมง)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน่วยย่อยที่ ๑ เพื่อนบ้านของเรา</li> <li>• หน่วยย่อยที่ ๒ ลักษณะทางกายภาพของกลุ่มอาเซียน</li> </ul>                                                                                  |

## โครงสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้บูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |
|--------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                          | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
| ๑            | เศรษฐกิจน้อย             | <p>มฐ. ส ๓.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๓</p> <p>มฐ. ส ๓.๒<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑<br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒</p> <p>มฐ. ท ๑.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๕</p> <p>มฐ. ท ๒.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๒<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๖</p> <p>มฐ. ท ๓.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๒</p> <p>มฐ. ศ ๖.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๗</p> <p>มฐ. ง ๑.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๒</p> <p>มฐ. ง ๓.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑</p> <p>มฐ. ต ๔.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัจจัยการผลิตสินค้าและบริการ</li> <li>- การประยุกต์ใช้แนวคิดของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการทำกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัว โรงเรียนและชุมชน</li> <li>- หลักการสำคัญและประโยชน์ของสหกรณ์</li> <li>- บทบาทหน้าที่เบื้องต้นของธนาคาร</li> <li>- การจำแนกผลดีและผลเสียของการกักขัง</li> <li>- การวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต</li> <li>- การเขียนสื่อสารโดยใช้คำได้ถูกต้องชัดเจน</li> <li>- การเขียนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น</li> <li>- การพูดแสดงความรู้ ความเห็นและความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู</li> <li>- การตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู</li> <li>- ประโยชน์ และคุณค่าของงานทัศนศิลป์ที่มีผลต่อชีวิตของคนในสังคม</li> <li>- ทักษะในการจัดการในการทำงานอย่างเป็นระบบประณีตและมีความคิดสร้างสรรค์</li> <li>- ค้นหา รวบรวมข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่เชื่อถือได้ตรงตามวัตถุประสงค์</li> <li>- ฟัง พูด และ อ่าน/เขียนในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในห้องเรียนและสถานศึกษา</li> </ul> | ๔๐                |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|--------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                          | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
| ๒            | สุขภาพดีชีวี<br>เป็นสุข  | <p><b>มฐ. พ ๑.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒</p> <p><b>มฐ. พ ๒.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓</p> <p><b>มฐ. พ ๓.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๖</p> | <p>- ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</p> <p>- วิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ</p> <p>- การเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม</p> <p>- ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>- พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</p> <p>- การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด</p> <p>- การเล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด</p> <p>- การควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความสมดุล</p> <p>- ทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา</p> <p>- การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม</p> <p>- หลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ</p> | ๔๐                |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
|--------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                          | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|              |                          | <b>มฐ. พ ๓.๒</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔<br><br><b>มฐ. พ ๔.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕<br><br><b>มฐ. พ ๕.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ</li> <li>- การเล่นเกมที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา</li> <li>- การปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> <li>- การปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น และกีฬาไทย กีฬาสากล</li> <li>- พฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ</li> <li>- การค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ</li> <li>- การวิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล</li> <li>- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน</li> <li>- การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด</li> <li>- การวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา</li> <li>- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> <li>- วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ</li> <li>- การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> </ul> |                   |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
|--------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                          | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                    | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|              |                          | <p><b>มฐ. ท ๑.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๗</p> <p><b>มฐ. ท ๓.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔</p> <p><b>มฐ. ศ ๑.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕</p> <p><b>มฐ. ง ๓.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑</p>                                  | <p>- การอ่านหนังสือที่มีคุณค่าตามความสนใจอย่างสม่ำเสมอ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านอย่างมีวิจารณ์ญาณและสร้างสรรค์</p> <p>- พุดร่ายงานเรื่องหรือประเด็นที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา</p> <p>- สร้างสรรค์งานพิมพ์ภาพ โดยเน้นการจัดวางตำแหน่งของสิ่งต่าง ๆ ในภาพ</p> <p>- ค้นหา รวบรวมข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่เชื่อถือได้ ตรงตามวัตถุประสงค์</p>                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| ๓            | เด็กไทยไม่ตี             | <p><b>มฐ. ส ๑.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๖</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๗</p> | <p>- ความสำคัญของศาสนาที่ตนนับถือในฐานะที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมหลักในการพัฒนาชาติ</p> <p>- พุทธประวัติตั้งแต่เสด็จกรุงกบิลพัสดุ์ จนถึงพุทธกิจสำคัญหรือประวัติศาสดาที่ตนนับถือ</p> <p>- คุณค่าและประเพณีที่ตนตามแบบอย่างการดำเนินชีวิตและข้อคิดจากประวัติสาวก ชาดก เรื่องเล่าและศาสนิกชนตัวอย่าง</p> <p>- องค์ประกอบและความสำคัญของพระไตรปิฎก หรือคัมภีร์ของศาสนาที่ตนนับถือ</p> <p>- การแสดงความเคารพและปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือ</p> <p>- คุณค่าพื้นฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ</p> <p>- การปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือเพื่อการพัฒนาตนเองและสิ่งแวดล้อม</p> | ๓๐                |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |
|--------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                          | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|              |                          | <p>มฐ. ส ๑.๒<br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓</p> <p>มฐ. ศ ๑.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๖</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๗</p> <p>มฐ. ง ๑.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓</p> | <p>- การจัดพิธีกรรมตามศาสนาที่ตนนับถืออย่าง<br/>เรียบง่าย มีประโยชน์ และปฏิบัติตนถูกต้อง</p> <p>- การปฏิบัติตนในศาสนพิธี พิธีกรรมและวัน<br/>สำคัญทางศาสนาและประโยชน์ที่ได้รับจาก<br/>การเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>- มรรยาทของความเป็นศาสนิกชนที่ดี</p> <p>- การสร้างสรรค์งานปั้นจากดินน้ำมันหรือดิน<br/>เหนียว</p> <p>- การสร้างสรรค์งานพิมพ์ภาพ</p> <p>- ปัญหาในการจัดองค์ประกอบศิลป์</p> <p>- สร้างงานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพ แผนผัง<br/>ภาพประกอบเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ</p> <p>- เหตุผลในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย</p> <p>- เหตุผลในการทำงานแต่ละขั้นตอนถูกต้อง<br/>ตามกระบวนการทำงาน</p> <p>- ทักษะการทำงาน อย่างเป็นระบบ</p> <p>- การปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงาน</p> |                   |
| ๔            | คนดีศรี<br>แผ่นดิน       | <p>มฐ. ส ๒.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔</p>                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>- การปฏิบัติตนตามสถานภาพ บทบาท สิทธิ<br/>เสรีภาพและหน้าที่ในฐานะพลเมืองดี</p> <p>- วิธีการ ปกป้องคุ้มครองตนเองหรือผู้อื่น จาก<br/>การละเมิดสิทธิเด็ก</p> <p>- คุณค่าวัฒนธรรมไทยที่มีผลต่อการดำเนิน<br/>ชีวิตในสังคมไทย</p> <p>- การมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และเผยแพร่ภูมิ<br/>ปัญญาท้องถิ่นของชุมชน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ๓๐                |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|--------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                          | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|              |                          | <b>มฐ. ส ๒.๒</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br><br><b>มฐ. ศ ๒.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕<br><br><b>มฐ. ศ ๓.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br><br><b>มฐ. พ ๓.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕<br><br><b>มฐ. ต ๑.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑ | - โครงสร้างอำนาจ หน้าที่และความสำคัญของการปกครองส่วนท้องถิ่น<br>- บทบาทหน้าที่และวิธีการเข้าดำรงตำแหน่งของผู้บริหารท้องถิ่น<br>- วิเคราะห์ประโยชน์ที่ชุมชนจะได้รับจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น<br><br>- ร้องเพลงไทยหรือเพลงสากล หรือเพลงไทยสากลที่เหมาะสมกับวัย<br><br>- แสดงท่าทางประกอบเพลงหรือเรื่องราวตามความคิดของตน<br><br>- พุดแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู<br>- มารยาทในการฟัง การดู และการพูด<br><br>- การปฏิบัติตามคำสั่ง คำขอร้อง และคำแนะนำง่ายๆ ที่ฟังและอ่าน |                   |
| ๕            | โลกสวย<br>ด้วยมือเรา     | <b>มฐ. ส. ๕.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br><br><b>มฐ. ส. ๕.๒</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๕/๓                                                                                                                                  | - ข้อมูลทางภูมิศาสตร์ในชุมชน<br>- แผนที่ แผนที่ผั่งและรูปถ่าย<br>- ความสัมพันธ์ของตำแหน่ง ระยะ ทิศทาง<br>- ตำแหน่งที่ตั้งของสถานที่สำคัญ ในบริเวณโรงเรียนและชุมชน<br><br>- สิ่งแวดล้อมของชุมชนในอดีตกับปัจจุบัน<br>- การใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิตของมนุษย์<br>- การประกอบอาชีพที่เป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติในชุมชน                                                                                                                                                              | ๔๐                |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้       | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
|--------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                                | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|              |                                | <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๕/๔</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๕/๕</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๕/๖</p> <p><b>มฐ. ศ ๑.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๕</p> <p><b>มฐ. ศ ๓.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๒</p> <p><b>มฐ. ศ ๓.๒</b><br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑</p> <p><b>มฐ. ง ๑.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๓</p> <p><b>มฐ. ท ๓.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมาย-ประเภทของมลพิษโดยมนุษย์</li> <li>- สาเหตุของการเกิดมลพิษที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์</li> <li>- ลักษณะของเมืองและชนบท</li> <li>- ภูมิประเทศและภูมิอากาศที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน</li> <li>- ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่มีต่อชุมชน</li> <li>- การจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชน</li> <li>- การวาดภาพระบายสีภาพธรรมชาติตามความรู้สึกของตนเอง</li> <li>- การเคลื่อนไหวลักษณะต่างๆ</li> <li>- การใช้ภาษาท่าและท่าประกอบเพลง</li> <li>- การแสดงประกอบเพลงที่เกี่ยวกับสัตว์</li> <li>- การเล่นเกมการเล่นของเด็กไทย</li> <li>- ทักษะการทำงานอย่างกระตือรือร้น ตรงเวลา ปลอดภัยเพื่อช่วยเหลือตนเองโดยใช้วัสดุ อุปกรณ์และเครื่องมือง่ายๆ</li> <li>- การฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำคำสั่งง่ายๆ</li> </ul> |                   |
| ๖            | เด็กไทย<br>หัวใจ<br>สร้างสรรค์ | <p><b>มฐ. ง ๒.๑</b><br/>ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดต้องรู้ ป.๕/๓</p> <p>ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๕/๔</p> <p>ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๕/๕</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายของเทคโนโลยี</li> <li>- ความหมายของวิวัฒนาการเทคโนโลยี</li> <li>- การสร้างสิ่งของเครื่องใช้อย่างสร้างสรรค์เป็นขั้นตอน</li> <li>- ภาพร่าง ๓ มิติ การสร้างชิ้นงาน</li> <li>- การใช้อุปกรณ์ เครื่องมือให้ถูกวิธีเหมาะสม</li> <li>- การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์</li> <li>- การจัดการสิ่งของเครื่องใช้ด้วยการแปรรูป</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ๒๐                |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้      | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |
|--------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                               | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|              |                               | <b>มฐ. ง ๓.๑</b><br>ตัวชี้วัดต้องรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๕/๒<br><br><b>มฐ. พ ๑.๑</b><br>ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๕/๑                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - การค้นหา รวบรวมข้อมูล<br>- การสร้างงานเอกสาร<br><br>- ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบ<br>ขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพและพัฒนาการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| ๗            | ชีวิตสุขสันต์<br>ในบ้านของเรา | <b>มฐ. ง ๑.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑<br><br>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๒<br><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๔<br><br><b>มฐ. ง ๒.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br><br>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๓<br><br><b>มฐ. ง ๔.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br><br><b>มฐ. ส ๓.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๒<br><br><b>มฐ. ศ ๑.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๗ | - เหตุผลการทำงานแต่ละขั้นตอนถูกต้องตาม<br>กระบวนการทำงาน<br>- ทักษะการจัดการในการทำงานอย่างเป็น<br>ระบบ ประณีตและมีความคิดสร้างสรรค์<br>- การปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงาน<br>- จิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากร<br>อย่างประหยัดและคุ้มค่า<br><br>- การสร้างสิ่งของเครื่องใช้ตามความสนใจ<br>อย่างปลอดภัยโดยกำหนดปัญหาหรือความ<br>ต้องการรวบรวมข้อมูล เลือกวิธีการ ออกแบบ<br>- ความรู้และทักษะการสร้างชิ้นงานไป<br>ประยุกต์ในการสร้างสิ่งของเครื่องใช้<br><br>- สืบหาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ ในชุมชน<br>- ความแตกต่างของอาชีพ<br><br>- การประยุกต์ใช้แนวคิดของปรัชญาของ<br>เศรษฐกิจพอเพียงในการทำกิจกรรมต่างๆ ใน<br>ครอบครัว โรงเรียนและชุมชน<br><br>- วาดภาพ โดยใช้เทคนิคของแสงเงา<br>น้ำหนัก และวรรณะสี<br>- วาดภาพระบายสี โดยใช้สีวรรณะอุ่น<br>และสีวรรณะเย็น ถ่ายทอดจินตนาการ | ๔๐                |

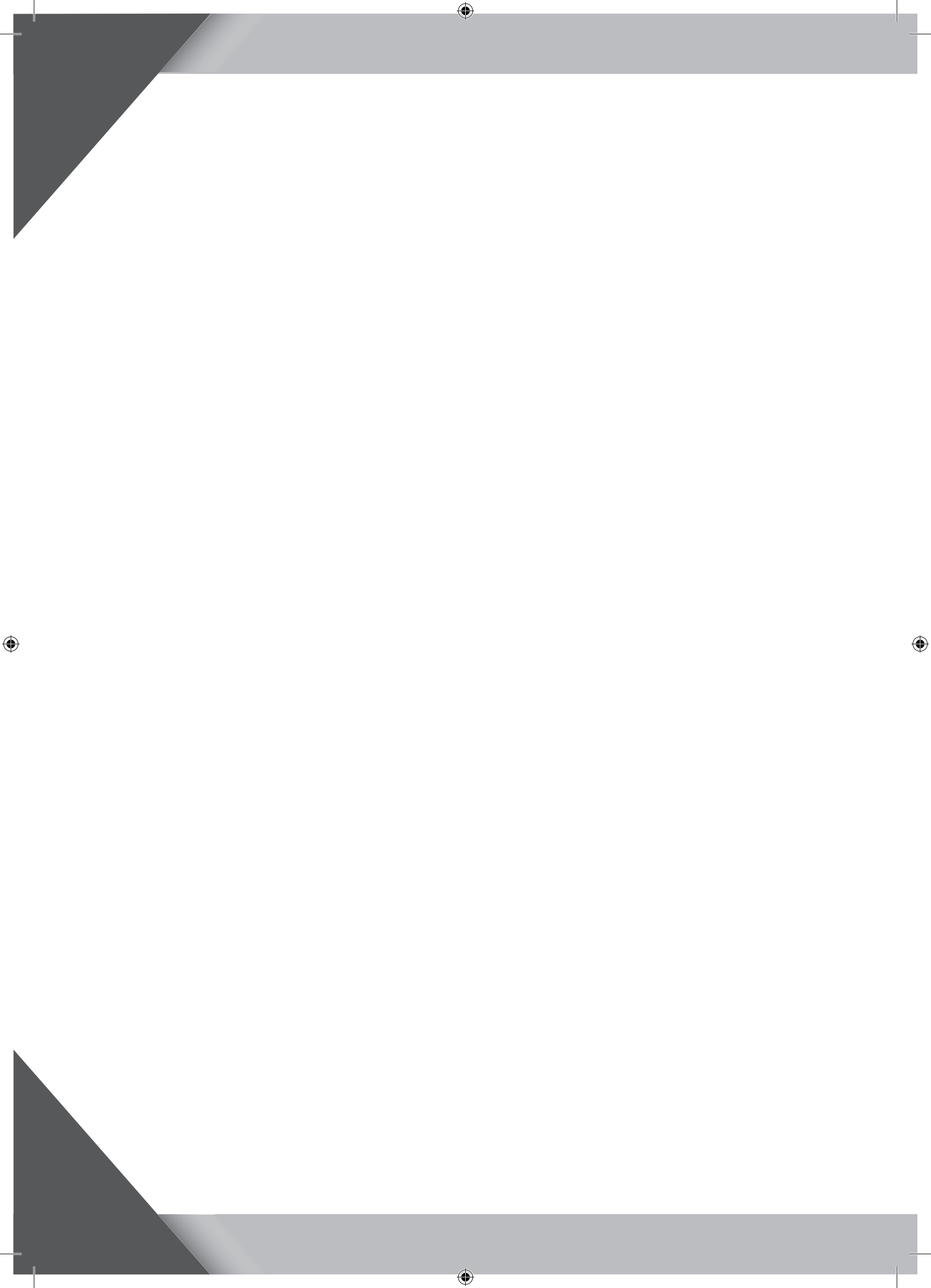
| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
|--------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                          | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
| ๘            | สุนทรียศิลป์             | <b>มฐ. ศ ๑.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๖<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๗<br><br><b>มฐ. ศ ๑.๒</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br><br><b>มฐ. ศ ๒.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑.<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๖<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๗ | - จังหวะ ตำแหน่งของ สิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏใน<br>สิ่งแวดล้อม และงานทัศนศิลป์<br>- การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างงาน<br>ทัศนศิลป์ ที่สร้างสรรค์ด้วยวัสดุอุปกรณ์และ<br>วิธีการที่ต่างกัน<br>- วาดภาพ โดยใช้เทคนิคแสง เงา น้ำหนัก สี<br>- การปั้นดินน้ำมันหรือดินเหนียว<br>- การสร้างสรรค์งานพิมพ์ภาพ<br>- ปัญหาในการจัดองค์ประกอบศิลป์ และการ<br>สื่อความหมายในงานทัศนศิลป์ของตนเอง และ<br>บอกวิธีการปรับปรุงงานให้ดีขึ้น<br>- ประโยชน์และคุณค่าของงานทัศนศิลป์ที่มีผล<br>ต่อชีวิตของคนในสังคม<br><br>- ลักษณะรูปแบบของงานทัศนศิลป์ในแหล่ง<br>เรียนรู้หรือนิทรรศการศิลปะ<br>- งานทัศนศิลป์ที่สะท้อนวัฒนธรรมและภูมิ<br>ปัญญาในท้องถิ่น<br><br>- องค์ประกอบดนตรีในเพลงที่ใช้ในการสื่อ<br>อารมณ์<br>- ลักษณะของเสียงขับร้องและเครื่องดนตรี ที่<br>อยู่ในวงดนตรีประเภทต่าง ๆ<br>- การอ่าน เขียน โน้ตดนตรีไทยและสากล ๕<br>ระดับเสียง<br>- การใช้เครื่องดนตรีทำจังหวะและทำนอง<br>- การร้องเพลงไทยหรือเพลงสากล หรือเพลง<br>ไทยสากลที่เหมาะสมกับวัย<br>- การค้นสดง่าย ๆ โดยใช้ประโยคเพลงแบบ<br>ถามตอบ<br>- การใช้ดนตรีร่วมกับกิจกรรมในการแสดงออก<br>ตามจินตนาการ | ๔๐                |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
|--------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                          | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|              |                          | <b>มฐ. ศ ๒.๒</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br><b>มฐ. ศ ๓.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๖<br><b>มฐ. ศ ๓.๒</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br><b>มฐ. ท ๑.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๕<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๖<br><b>มฐ. ท ๒.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br><b>มฐ. ท ๓.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๖ | - ความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับประเพณีในวัฒนธรรมต่าง ๆ<br>- คุณค่าของดนตรีที่มาจากวัฒนธรรมที่ต่างกัน<br>- องค์ประกอบนาฏศิลป์<br>- ทำทางประกอบเพลงหรือเรื่องราวตามความคิดของตน<br>- นาฏศิลป์โดยเน้นการใช้ภาษาท่า นาฏยศัพท์ในการสื่อความหมายและการแสดงออก<br>- การเขียนเค้าโครงเรื่องหรือบทละครสั้น ๆ<br>- เปรียบเทียบการแสดงนาฏศิลป์ชุดต่าง ๆ<br>- ประโยชน์ที่ได้รับจากการชมการแสดง<br>- การเปรียบเทียบการแสดงประเภทต่าง ๆ ของไทยในแต่ละท้องถิ่น<br>- การแสดงนาฏศิลป์ นาฏศิลป์พื้นบ้านที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมและประเพณี<br>- ออกเสียงบทร้อยแก้วและบทร้อยกรอง<br>- ความหมายของคำ ประโยคและข้อความที่เป็นการบรรยายและพรรณนา<br>- ความหมายโดยนัยจากเรื่องที่อ่าน<br>- การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน<br>- การอ่านงานเขียนและนำไปปฏิบัติตาม<br>- การเขียนสื่อสารโดยใช้คำที่ชัดเจน เหมาะสม<br>- การเขียนแผนภาพโครงเรื่อง และแผนภาพ<br>- แสดงความรู้ความคิดเห็นจากเรื่องที่ฟังและดู<br>- ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผล<br>- มารยาทในการฟัง การดู และการพูด |                   |

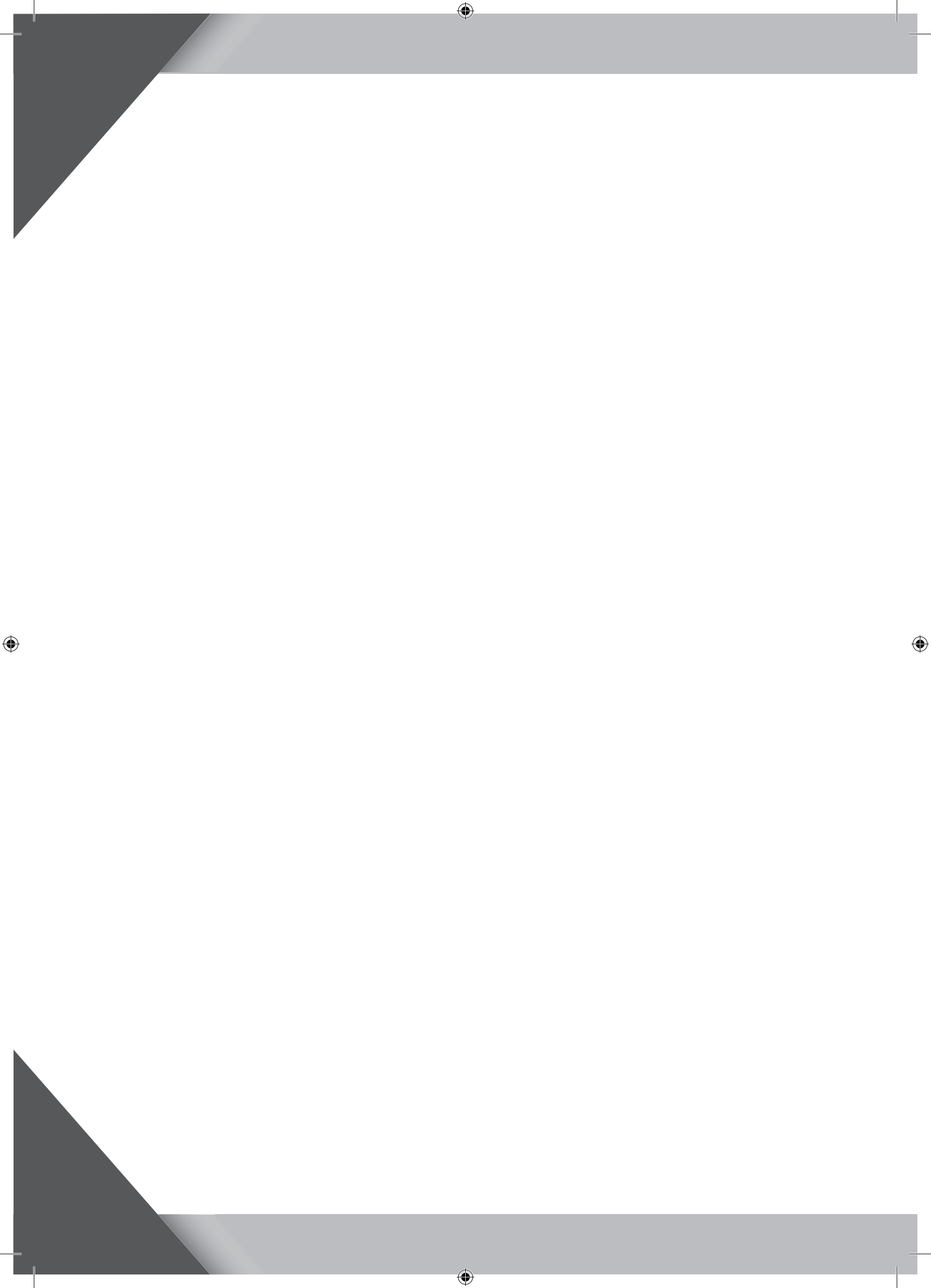
| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
|--------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                          | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                      | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|              |                          | <b>มฐ. พ ๓.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๑<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๒<br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๖<br><br><b>มฐ. ส ๒.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓<br><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๔               | - การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน ตามจังหวะ<br>- การเลือกกิจกรรมการเคลื่อนไหว<br>- หลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ<br><br>- คุณค่าวัฒนธรรมไทยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมไทย<br>- การอนุรักษ์และเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
| ๙            | ถิ่นไทยวิถี<br>ศิลป์     | <b>มฐ. ส ๔.๑</b><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๕/๑<br><br>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๕/๒<br><br>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป. ๕/๓<br><br><b>มฐ. ส ๔.๒</b><br>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑<br><br>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๒ | - สืบค้นความเป็นมาของท้องถิ่นโดยใช้หลักฐานที่หลากหลาย<br>- รวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อตอบคำถามทางประวัติศาสตร์อย่างมีเหตุผล<br>- อธิบายความแตกต่างระหว่างความจริงกับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องราวในท้องถิ่น<br><br>- อธิบายอิทธิพลของอารยธรรมอินเดียและจีนที่มีต่อไทย และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้โดยสังเขป<br>- อธิบายอิทธิพลทางวัฒนธรรมต่างชาติที่มีต่อสังคมไทยปัจจุบันโดยสังเขป<br>- อธิบายพัฒนาการของอาณาจักรอยุธยาและธนบุรีโดยสังเขป<br>- อธิบายปัจจัยที่ส่งเสริมความเจริญรุ่งเรืองทางเศรษฐกิจ และการปกครองของอาณาจักรอยุธยา<br>- บอกประวัติ และผลงานของบุคคลสำคัญสมัยอยุธยาและธนบุรีที่น่าภาคภูมิใจ<br>- อธิบายภูมิปัญญาไทยที่สำคัญสมัยอยุธยาและธนบุรีที่น่าภาคภูมิใจและควรค่าแก่การอนุรักษ์<br>- แยกข้อเท็จจริง/ข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน<br>- วิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต | ๓๐                |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|--------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                          | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|              |                          | <p>มฐ. ท ๕.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป. ๕/๓</p> <p>มฐ. ศ ๒.๒<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป. ๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป. ๕/๒</p> <p>มฐ. พ ๒.๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป. ๕/๒</p> <p>มฐ. ศ ๒.๒<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป. ๕/๑<br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป. ๕/๒</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- อ่านงานเขียนเชิงอธิบาย คำสั่ง ข้อเสนอแนะ และปฏิบัติตามมีมารยาทในการอ่าน</li> <li>- คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัดและครึ่ง บรรทัด</li> <li>- เขียนแผนภาพโครงเรื่องและแผนภาพ ความคิดเพื่อใช้พัฒนางานเขียน</li> <li>- เขียนข้อความจากเรื่องที่อ่านสามารถเลือก ฟัง และดูอย่างมีวิจารณ์ญาณ และพูด- พูด แสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกเรื่องที่ ฟังและดู</li> <li>- ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจาก เรื่องที่ฟังและดู</li> <li>- พุดรายงานเรื่องหรือประเด็นที่ศึกษาค้นคว้า จากการฟัง การดู และการสนทนา</li> <li>- ระบุนิยาม และข้อคิดจากการอ่านวรรณคดี และวรรณกรรมที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริง</li> <li>- อธิบายคุณค่าของวรรณคดี และวรรณกรรม</li> <li>- อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับ ประเพณีในวัฒนธรรมต่าง ๆ</li> <li>- อธิบายคุณค่าของดนตรีที่มาจากวัฒนธรรม ที่ต่างกัน</li> <li>- อธิบายความสำคัญของการที่มีครอบครัวที่ อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</li> <li>- อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับ ประเพณีในวัฒนธรรมต่าง ๆ</li> <li>- อธิบายคุณค่าของดนตรีที่มาจากวัฒนธรรม ที่ต่างกัน</li> </ul> |                   |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
|--------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|              |                          | มาตรฐาน/ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
| ๑๐           | อาเซียน<br>ศึกษา         | <p><b>มฐ. ส ๔.๒</b><br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป. ๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป. ๕/๒</p> <p><b>มฐ. ส ๕.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑</p> <p>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๒</p> <p>ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๕/๓</p> <p><b>มฐ. ง ๑.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑</p> <p><b>มฐ. ง ๓.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑</p> <p><b>มฐ. ศ ๑.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๗</p> <p><b>มฐ. ท ๒.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑</p> <p><b>มฐ. ต ๑.๑</b><br/>ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๕/๑</p> | <p>- อิทธิพลของอารยธรรมอินเดียและจีนที่มีต่อ<br/>ไทย และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้</p> <p>- อิทธิพลของวัฒนธรรมต่างชาติที่มีต่อ<br/>สังคมไทยปัจจุบัน</p> <p>- ตำแหน่งพิกัดภูมิศาสตร์ (ละติจูด ลองจิจูด)<br/>ระยะทิศทางของภูมิภาคของตนเอง</p> <p>- ลักษณะภูมิลักษณะที่สำคัญในภูมิภาคของ<br/>ตนเองในแผนที่</p> <p>- ความสัมพันธ์ของลักษณะทางกายภาพ กับ<br/>ลักษณะทางสังคมในภูมิภาคของตนเอง</p> <p>- เหตุผลการทำงานแต่ละขั้นตอนถูกต้องตาม<br/>กระบวนการทำงาน</p> <p>- การค้นหา รวบรวมข้อมูลที่สนใจจากแหล่ง<br/>ข้อมูลต่างๆ ที่เชื่อถือได้ตรงวัตถุประสงค์</p> <p>- การสร้างสรรค์งานพิมพ์</p> <p>- การคัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัดและครึ่ง<br/>บรรทัดตามรูปแบบ การเขียนตัวอักษรไทย</p> <p>- การอ่านออกเสียงประโยค ข้อความ<br/>และบทกลอนสั้นๆ ถูกต้องตามหลักการอ่าน</p> |                   |



## ส่วนที่ ๒



## มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหน่วยการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข (จำนวน ๔๐ ชั่วโมง)

มาตรฐาน พ ๑.๑ : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์  
ตัวชี้วัด

- พ ๑.๑ ป.๕/๑ อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ  
การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ
- พ ๑.๑ ป.๕/๒ อธิบายวิถีชีวิตและระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

มาตรฐาน พ ๒.๑ : เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุคศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
ตัวชี้วัด

- พ ๒.๑ ป.๕/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม
- พ ๒.๑ ป.๕/๒ อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย
- พ ๒.๑ ป.๕/๓ ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง  
ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

มาตรฐาน พ ๓.๑ : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

- พ ๓.๑ ป.๕/๑ จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ  
การเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด
- พ ๓.๑ ป.๕/๒ เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบลัด
- พ ๓.๑ ป.๕/๓ ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
- พ ๓.๑ ป.๕/๔ แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
- พ ๓.๑ ป.๕/๕ เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด
- พ ๓.๑ ป.๕/๖ อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม

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

ตัวชี้วัด

- พ ๓.๒ ป.๕/๑ ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ
- พ ๓.๒ ป.๕/๒ เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเอง  
อย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
- พ ๓.๒ ป.๕/๓ ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น
- พ ๓.๒ ป.๕/๔ ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่าง  
ระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๔.๑ : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

- พ ๔.๑ ป.๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
- พ ๔.๑ ป.๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ
- พ ๔.๑ ป.๕/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่างมีเหตุผล
- พ ๔.๑ ป.๕/๔ ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน
- พ ๔.๑ ป.๕/๕ ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

มาตรฐาน พ ๕.๑ : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

- พ ๕.๑ ป.๕/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ยาเสพติด
- พ ๕.๑ ป.๕/๒ วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- พ ๕.๑ ป.๕/๓ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด
- พ ๕.๑ ป.๕/๔ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
- พ ๕.๑ ป.๕/๕ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

มาตรฐาน ท ๑.๑ : ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีนิสัยรักการอ่าน

ตัวชี้วัด

- ท ๑.๑ ป.๕/๗ อ่านหนังสือที่มีคุณค่าตามความสนใจอย่างสม่ำเสมอ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

มาตรฐาน ท ๓.๑ : สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณและพูดแสดงความรู้ ความคิดและความรู้สึก ในโอกาสต่างๆอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

ตัวชี้วัด

- ท ๓.๑ ป.๕/๔ พุดรายงานเรื่องหรือประเด็นที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา

มาตรฐาน ศ ๑.๑ : สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ คุณค่างานทัศนศิลป์ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่องานศิลปะอย่างอิสระชื่นชมและประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด

- ศ ๑.๑ ป.๕/๕ สร้างสรรค์งานพิมพ์ภาพ โดยเน้นการจัดวางตำแหน่งของสิ่งต่าง ๆ ในภาพ

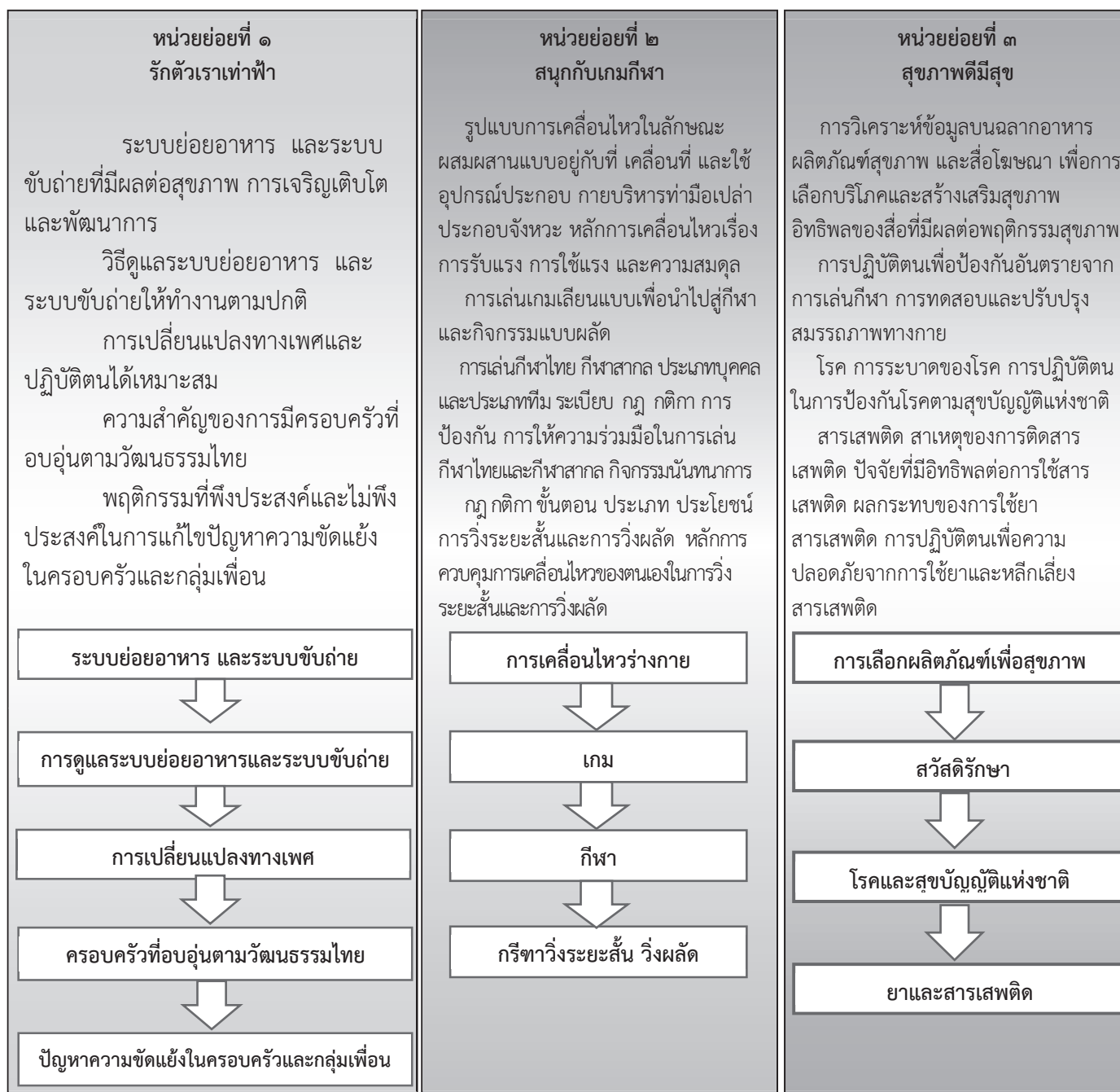
มาตรฐาน ง ๓.๑ : เข้าใจ เห็นคุณค่าและใช้กระบวนการเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลการเรียนรู้ การสื่อสาร การแก้ปัญหาการทำงาน และอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และมีคุณธรรม

ตัวชี้วัด

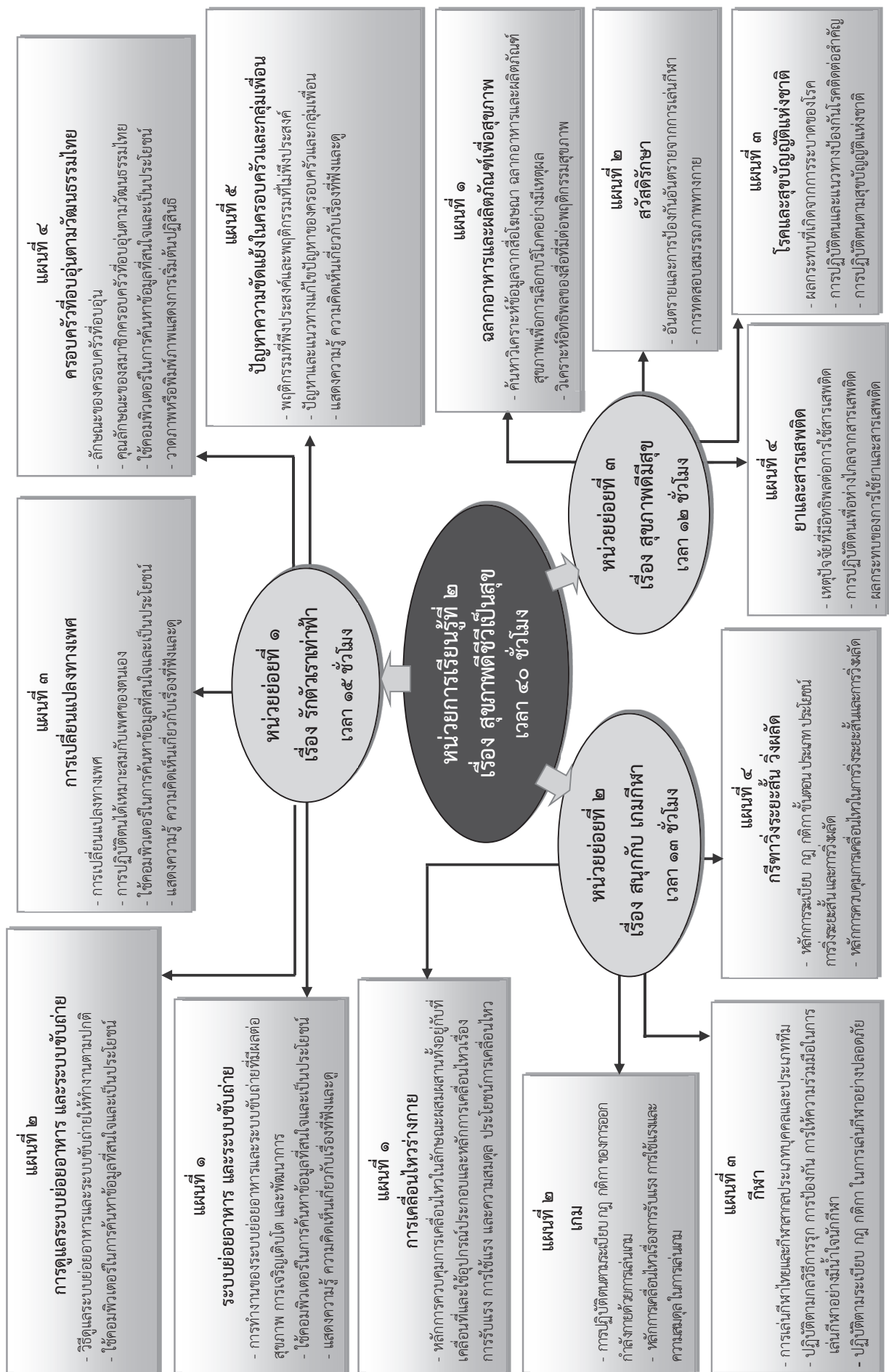
ง ๓.๑ ป.๕/๑ ค้นหา รวบรวมข้อมูล ที่สนใจ และเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่เชื่อถือ ได้ ตรงตามวัตถุประสงค์

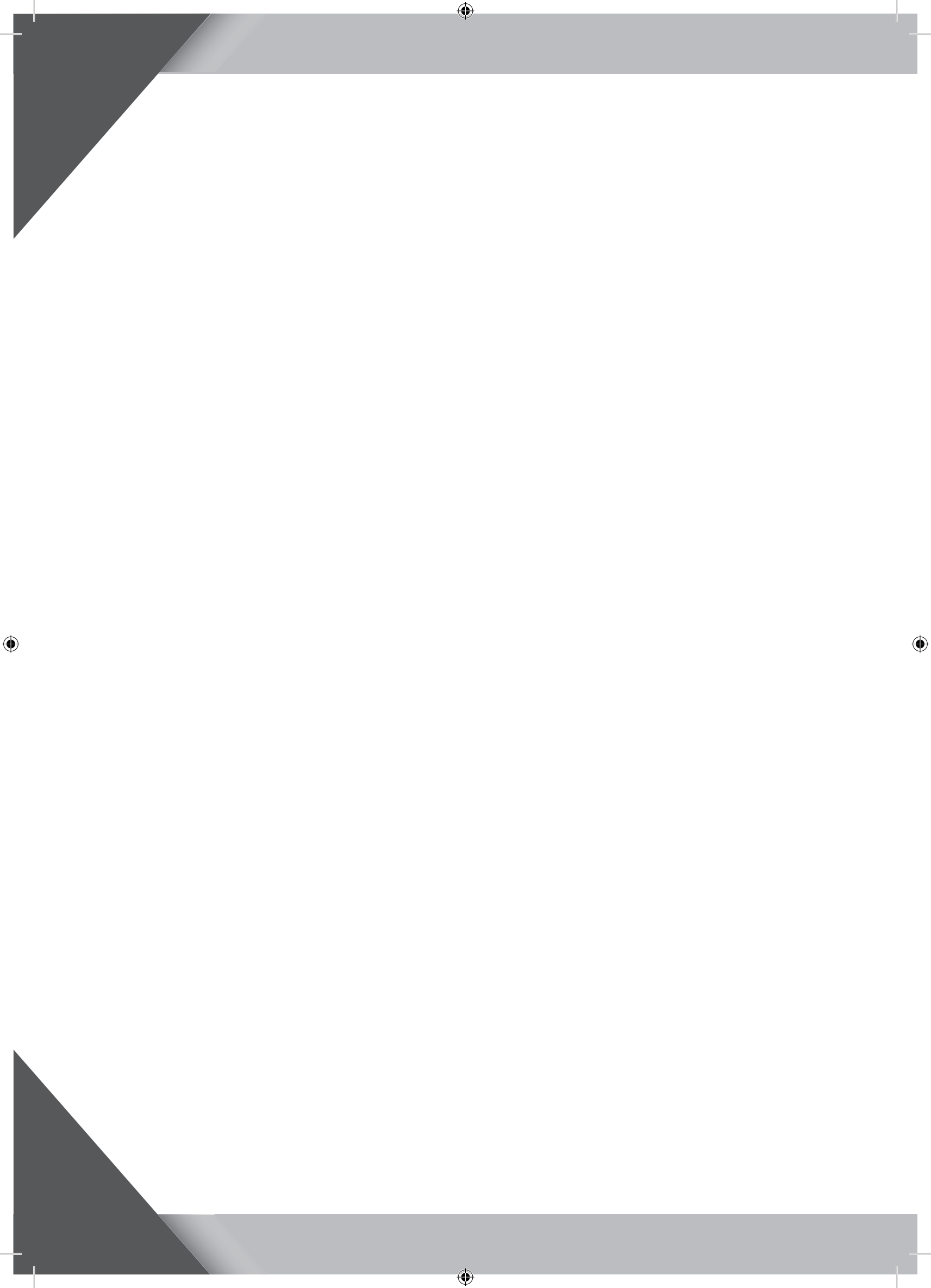
## ลำดับการนำเสนอแนวคิดหลัก

### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕



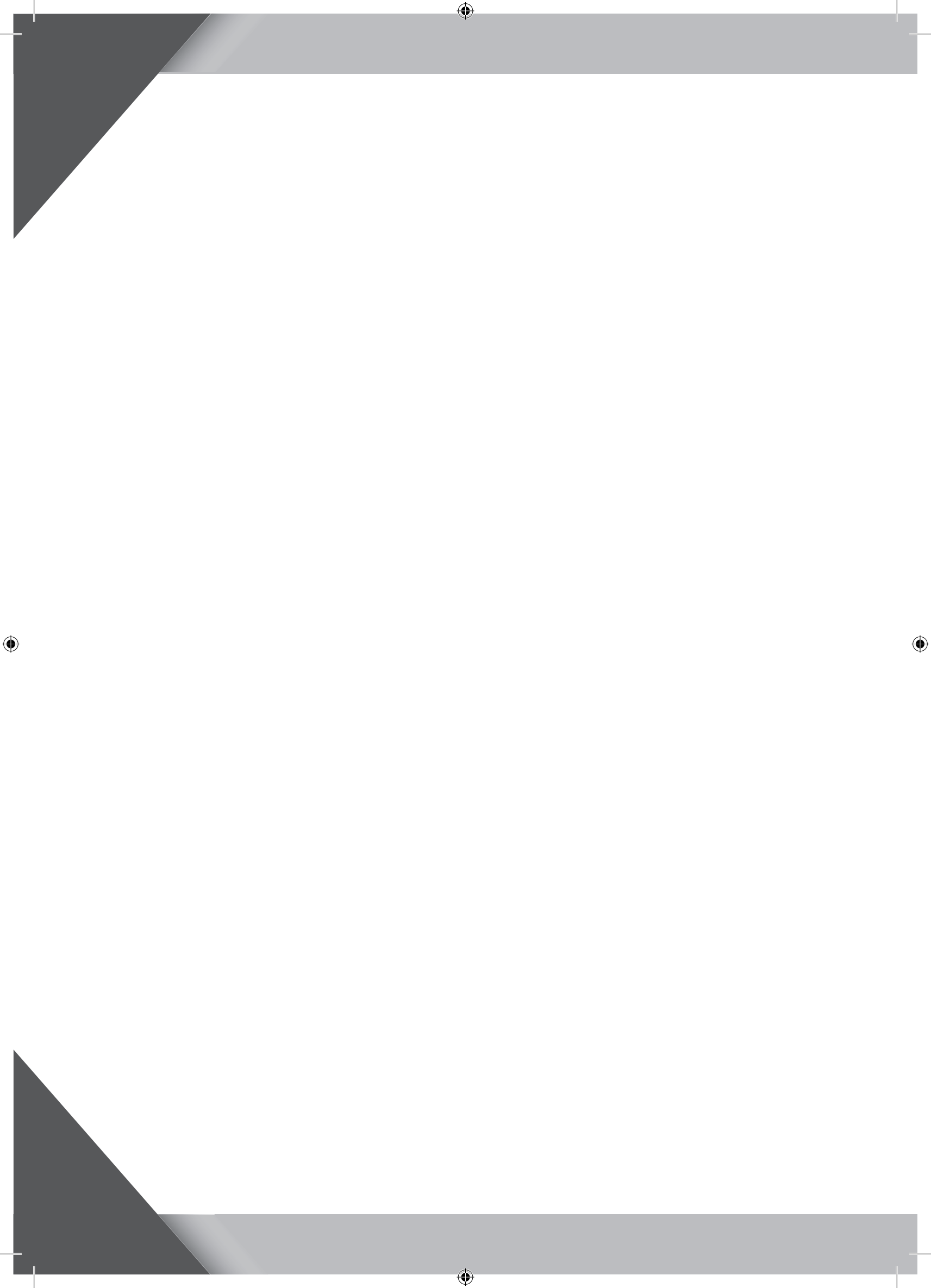
## โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข







หน่วยย่อยที่ ๑  
รักตัวเราเท่าฟ้า



## ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้

หน่วยย่อยที่ ๑

จำนวนเวลาเรียน ๑๕ ชั่วโมง

ชื่อหน่วยย่อย รักตัวเราเท่าฟ้า

จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ ๕ แผน

### สาระสำคัญของหน่วย

ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ วิถีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ การเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การพูด การรายงานแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึก การใช้วัสดุอุปกรณ์สร้างสรรค์งานวาดภาพระบายสี พิมพ์ภาพ การทำแผนภาพ แผนผัง ถ่ายทอดความคิดหรือเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ การใช้คอมพิวเตอร์ค้นหารวบรวมข้อมูลที่สนใจ

### มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๑, ป.๕/๒

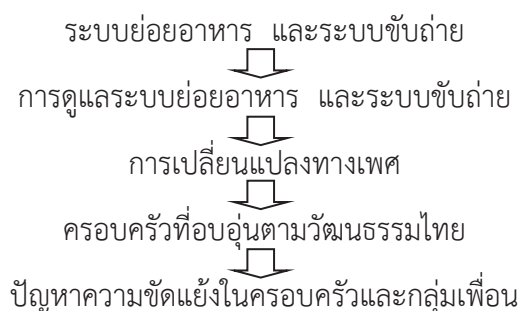
มฐ. พ ๒.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓

มฐ. ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๗ มฐ. ท๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๔

มฐ. ศ ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๕ มฐ. ง๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๑

### ลำดับการเสนอแนวคิดหลัก

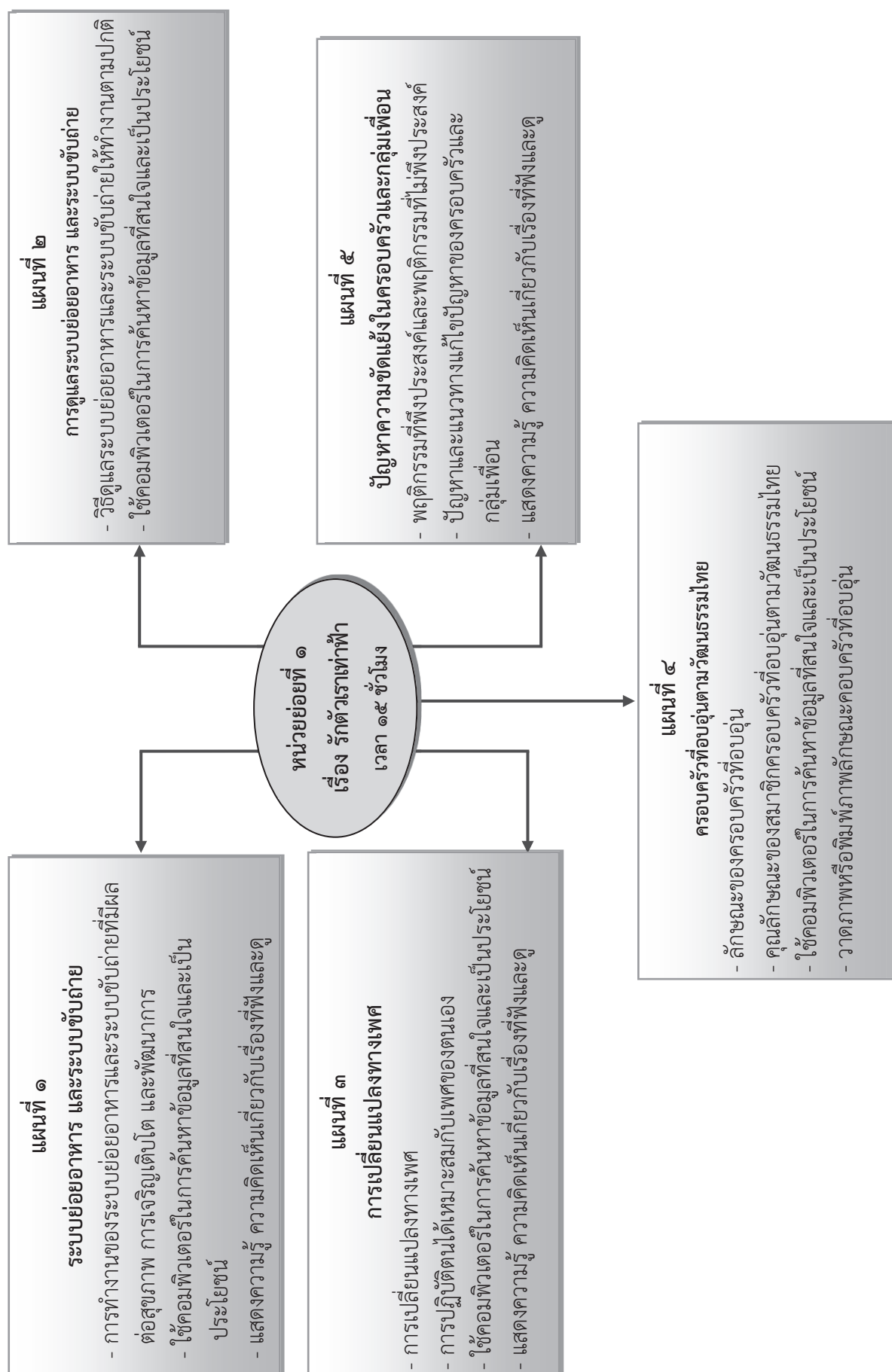
ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ วิถีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ การเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน



### โครงสร้างของหน่วย

| หน่วยการเรียนรู้ที่ | ชื่อหน่วยย่อย    | แผนที่ | ชื่อแผน                                  | เวลา      | หมายเหตุ |
|---------------------|------------------|--------|------------------------------------------|-----------|----------|
| ๒                   | รักตัวเราเท่าฟ้า | ๑      | ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย             | ๓ ชั่วโมง |          |
|                     |                  | ๒      | การดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย      | ๓ ชั่วโมง |          |
|                     |                  | ๓      | การเปลี่ยนแปลงทางเพศ                     | ๓ ชั่วโมง |          |
|                     |                  | ๔      | ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย          | ๓ ชั่วโมง |          |
|                     |                  | ๕      | ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน | ๓ ชั่วโมง |          |

## โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข หน่วยย่อยที่ ๑ เรื่อง รักตัวเราเท่าฟ้า



คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า  
หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. สาระสำคัญของแผน

การทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต
- วิธีการดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- ภาพระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย
- 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 ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ

| แนวการจัดการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชั้นนำ               | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนทำแบบทดสอบด้วยแบบทดสอบก่อนเรียน</li> <li>ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</li> <li>ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เป็นการทบทวนบทเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ขั้นสอน              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครูและนักเรียนสนทนาตั้งคำถามเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย โดยใช้ภาพในหนังสือ แผนภาพระบบย่อยอาหาร หรือตามสถานการณ์จริง</li> <li>นักเรียนแบ่งกลุ่มศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย จากอินเทอร์เน็ตหรือหนังสือเรียน จัดทำรายงานส่ง</li> <li>นักเรียนแบ่งกลุ่มระดมความคิดศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</li> <li>นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</li> <li>นักเรียนแบ่งกลุ่มจัดทำแผ่นพับ</li> <li>นักเรียนตรวจสอบความถูกต้องของผลงาน เสร็จแล้วนำเสนอผลงาน</li> </ul> |
| ขั้นสรุป             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ที่มีต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</li> <li>ครูและนักเรียนสรุปความเข้าใจจากเรื่องที่เรียนรู้โดยการอภิปราย แสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม นักเรียนช่วยกันเขียนข้อความสำคัญของเรื่องที่เรียนรู้ สรุปลงในกระดาษโรเนียว จัดป้ายนิเทศในห้องเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| วัดและประเมินผล      | <ul style="list-style-type: none"> <li>สังเกตพฤติกรรม</li> <li>ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> <li>ตรวจผลงาน</li> <li>ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้น ป.๕ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขอบเขตเนื้อหา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>- การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</li> <li>- การบูรณาการความรู้จากความรู้จากการทำงาน และสุขภาพ</li> <li>- การสืบเชื้อสายพันธุ์/อินเทอร์เนตในการค้นคว้าข้อมูล</li> </ul> | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)</b></p> <p><b>ทดสอบก่อนเรียน</b> นักเรียนทดสอบด้วยการทำแบบทดสอบก่อนเรียน</p> <p><b>ขั้นนำ</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับระบบกลืนเนื้อ กระดูกละข้อ เป็นการทบทวนบทเรียน เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนเรานั้นกินอาหารเพื่ออะไร (แนวตอบ คนเรานั้นกินอาหารเพื่อดำรงชีวิต เพราะน้ำประกอบในร่างกาย ๗๐ % ถ้าขาดน้ำก็จะทำให้เซลล์และระบบในร่างกายผิดปกติ ส่วนอาหารเราต้องการเพื่อการเจริญเติบโต เพราะสารอาหารจะไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ให้ร่างกายเติบโตสมวัยและทำให้ระบบร่างกายทำงานได้ตามปกติ)</li> </ul> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <p>๒. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย โดยใช้ภาพในหนังสือวิชา สุขศึกษาหรือภาพในระบบย่อยอาหาร ตั้งประเด็นคำถามตามสถานการณ์จริงเกี่ยวกับอวัยวะระบบเหล่านี้ประกอบกรสนทนา เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จมูกเป็นอวัยวะสำคัญของระบบใด</li> <li>- ในร่างกายของเราจะมีโลหิตหรือเลือดซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญในระบบใดของร่างกาย</li> <li>- อาหารที่เรารับประทานเข้าไปจะซึมผ่านกระเพาะและเลือดยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยวิธีใด</li> <li>- อวัยวะระบบใดของร่างกายที่ทำหน้าที่ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย เป็นต้น</li> </ul> <p>๓. นักเรียนบันทึกความรู้ลงในสมุด</p> <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)</b></p> <p>๔. นักเรียนจับกลุ่มเพื่อช่วยกันศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการจากอินเทอร์เน็ต (ถ้ามี) หรือหนังสือเรียน วิชาสุขศึกษาบันทึกผลการค้นคว้า</p> <p>๕. นักเรียนนำเสนอผลงานรายงานต่อกลุ่มใหญ่ ครูกับนักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ครูตั้งคำถามเพิ่มเติม โดยเขียนคำศัพท์บนกระดานดังนี้ ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก ให้นักเรียนช่วยกันเรียงลำดับและเชื่อมโยงการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</p> | <p><b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. แบบทดสอบก่อนเรียน</li> <li>๒. ภาพระบบย่อยอาหาร</li> <li>๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้น ป.๕</li> <li>๔. คอมพิวเตอร์</li> <li>๕. ใบความรู้</li> <li>๖. ใบงาน</li> <li>๗. กระดาษโครเนียว</li> </ol> <p><b>ภาระงาน / ชิ้นงาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อ่านใบความรู้</li> <li>- ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย</li> <li>- ทำรายงานผลการศึกษาค้นคว้า ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย</li> <li>- ตอบคำถามระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</li> <li>- สำรวจจากการเจ็บป่วยของตนเอง เกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร</li> </ul> |
| <p><b>จุดประสงค์</b></p> <p><b>ความรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. อธิบายการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการได้</li> <li>๒. ใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตในการค้นคว้าข้อมูลการทำงานจากระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายได้</li> </ol>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๓. อ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายได้</p> <p>๔. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายได้</p> <p>๕. อธิบายการนำความรู้และความคิดจากการอ่านเรื่องเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้</p> <p>๖. พูดยางานแสดงความคิดเห็นจากการศึกษาค้นคว้า จากการฟัง การดู และสนทนาได้</p> <p><b>ทักษะ</b></p> <p>๑. การสังเกต</p> <p>๒. การเรียงลำดับ</p> <p>๓. การเชื่อมโยง</p> <p><b>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>- มุ่งมั่นในการทำงาน</p> | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)</b></p> <p>๖. นักเรียนแบ่งกลุ่มระดมความคิดเห็นศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย</p> <p>๗. นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</p> <p>๘. นักเรียนแบ่งกลุ่มจัดทำแผ่นพับ</p> <p>๙. นักเรียนตรวจสอบความถูกต้องของผลงาน เสร็จแล้วนำเสนอผลงาน</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑๐. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการทำงานและวิธีคิดและระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ</p> <p>๑๑. ครูและนักเรียนสรุปความเข้าใจจากเรื่องที่เรียนรู้โดยการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม นักเรียนช่วยกันเขียนข้อความสำคัญของเรื่องที่เรียนรู้ สรุปลงในกระดาษรีเยว จัดป้ายนิเทศในห้องเรียน</p> | <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>๑. ประเมินความรู้เรื่อง ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</p> <p>๒. ประเมินทักษะการเรียงลำดับ การเชื่อมโยงความรู้เรื่อง ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต</p> <p><b>วิธีการ</b></p> <p>๑. ทดสอบด้วยแบบทดสอบก่อนเรียน</p> <p>๒. สอบถามนักเรียนรายบุคคล</p> <p>รายการกลุ่ม</p> <p>๓. สังเกตพฤติกรรม</p> <p>๔. ประเมินผลงาน</p> <p><b>เครื่องมือ</b></p> <p>๑. แบบทดสอบก่อนเรียน</p> <p>๒. แบบประเมินพฤติกรรมการ</p> <p>๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๔. แบบประเมินผลงาน</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> <p>๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



ป ๒.๑/ผ ๑-๐๑

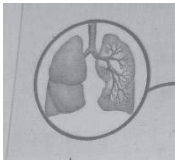
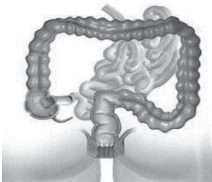
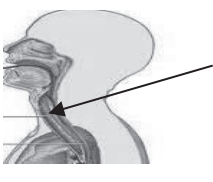
## ใบงานที่ ๐๑

## เรื่อง ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

## คำชี้แจง

- ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
- นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้วิเคราะห์กระบวนการย่อยอาหาร
- นักเรียนดูภาพอวัยวะที่กำหนดให้ แล้วเขียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑)

|                                                                                     |                                                        |                                                                                      |                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|    | อวัยวะนี้คือ.....<br>อยู่ในระบบ.....<br>มีหน้าที่..... |    | อวัยวะนี้คือ.....<br>อยู่ในระบบ.....<br>มีหน้าที่..... |
|  | อวัยวะนี้คือ.....<br>อยู่ในระบบ.....<br>มีหน้าที่..... |  | อวัยวะนี้คือ.....<br>อยู่ในระบบ.....<br>มีหน้าที่..... |
|  | อวัยวะนี้คือ.....<br>อยู่ในระบบ.....<br>มีหน้าที่..... |  | อวัยวะนี้คือ.....<br>อยู่ในระบบ.....<br>มีหน้าที่..... |

๒) ปัจจัยที่มีผลต่อการทำงานของระบบอวัยวะย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ได้แก่อะไรบ้าง

๒.๑).....

๒.๒).....

๒.๓).....

๒.๔).....

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

## แบบรายงานผลการศึกษาค้นคว้า

## การทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

ที่มีต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ

## เรื่อง ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

กลุ่ม.....

ชื่อสมาชิก.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อสมาชิก.....เลขที่.....ชั้น.....

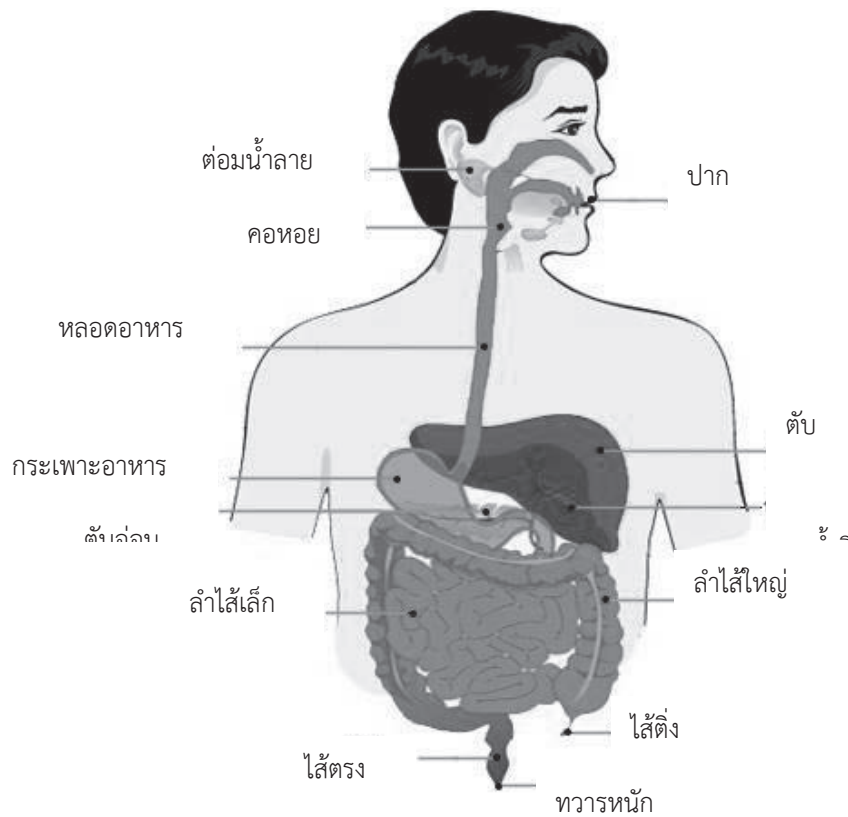
ชื่อสมาชิก.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อสมาชิก.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อสมาชิก.....เลขที่.....ชั้น.....

[illegible]

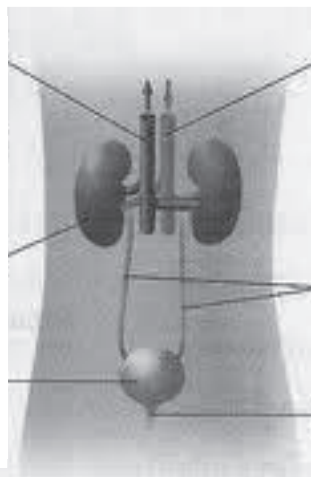
## ภาพอวัยวะในระบบย่อยอาหาร



หลอดเลือดเว่น นำ  
เลือดที่ผ่านการกรอง  
จากไตกลับสู่หัวใจ

ไต

กระเพาะปัสสาวะ



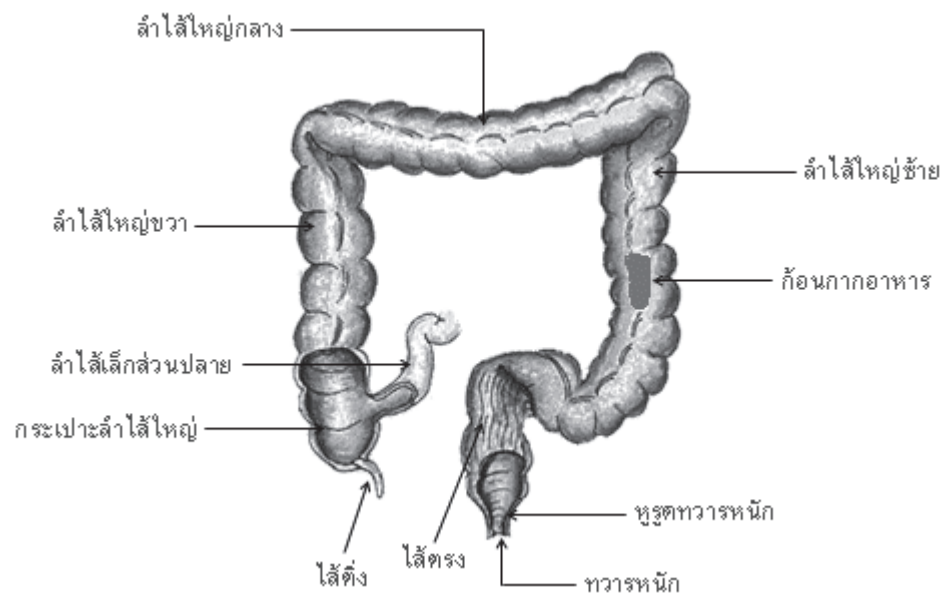
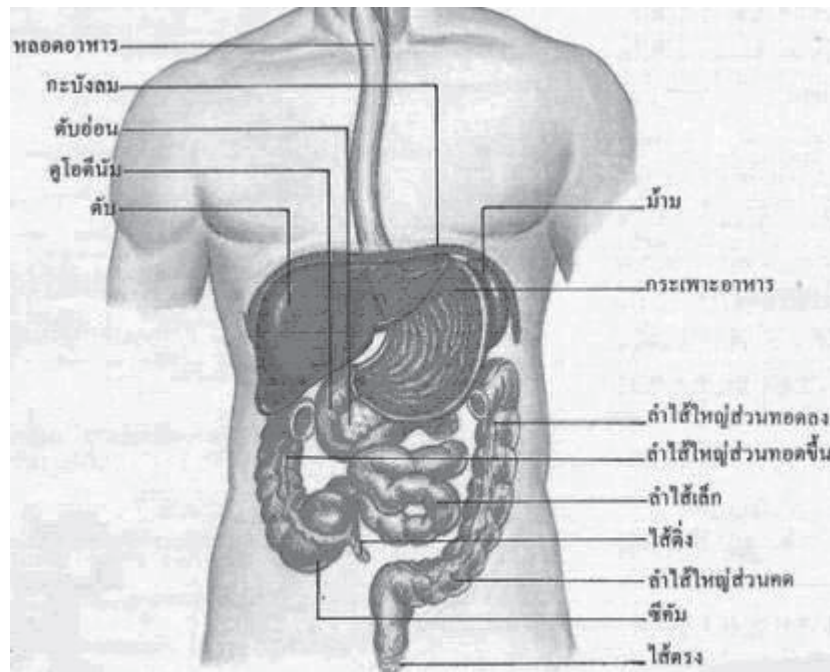
หลอดเลือดอาร์เทอรี

นำเลือดจากหัวใจมายังไต

ท่อไต

ท่อปัสสาวะ

## ภาพระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย



## ใบความรู้ที่ ๑

### เรื่อง ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

#### ระบบย่อยอาหาร

ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ จะทำงานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ จึงทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี

ระบบย่อยอาหาร หมายถึง กลไกการแปรสภาพอาหารจากอนุใหญ่ให้เป็นอนุเล็กลงจนสามารถนำเข้าสู่เซลล์ได้ สารอาหารที่คนเรารับประทานเข้าไป ประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน มักมีขนาดใหญ่เกินกว่าจะลำเลียงเข้าสู่เซลล์ได้ จึงต้องผ่านกระบวนการย่อยเสียก่อน ส่วนสารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่ น้ำมีอนุเล็กลงจะถูกลำเลียงเข้าสู่เซลล์โดยไม่ต้องผ่านการย่อยสลาย

#### อวัยวะที่เกี่ยวข้องในระบบการย่อยอาหาร

**ปาก ฟัน** เป็นอวัยวะที่แข็งที่สุดของร่างกาย มีหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร มีลักษณะคล้ายกระดูก แต่ไม่ใช่กระดูก มี ๒ ชุด

- ชุดแรก เรียกว่า ฟันน้ำนม มี ๒๐ ซี่ เกิดในระยะของวัยทารกอายุประมาณ ๖ ปี จะหลุดร่วงหมด
- ชุดที่สอง เรียกว่า ฟันแท้ มี ๓๒ ซี่ ขึ้นมาแทน

**ลิ้น** ทำหน้าที่ชิมรส กระตุ้นต่อมน้ำลายให้ขับน้ำลายออกมาย่อยอาหารและตัวอาหารลงหลอดอาหาร ในปากมีต่อมน้ำลาย ๓ คู่ ต่อมน้ำลายใต้ขากรรไกรล่าง ใต้กระดูกแก้มละ ๑ คู่ คอยขับน้ำลายออกมาละลายอาหารและหล่อลื่นอาหารด้วยน้ำเมือกให้กลืนได้สะดวก

**คอหอย** เป็นท่อที่มีช่องเปิดติดต่อกับอวัยวะหลายแห่ง เช่น จมูก ปาก หลอดลม หลอดอาหาร และช่องหู ตอนกลาง คอหอยเป็นท่อต่อจากปากคล้ายกรวยยาว ๑ นิ้ว มีหน้าที่เป็นทางผ่านของอากาศจากจมูกไปยังกล่องเสียง เป็นทางผ่านของอาหารจากปากไปยังหลอดอาหาร

**หลอดอาหาร** เป็นหลอดที่ต่อจากคอหอยไปกระเพาะอาหาร ยาวประมาณ ๒๕ เซนติเมตร ไม่มีต่อมสร้างน้ำย่อย ไม่พบการดูดซึมอาหาร เพราะมีเมือกเคลือบหนาและอาหารผ่านไปอย่างรวดเร็ว

**กระเพาะอาหาร** เป็นส่วนทางเดินอาหารที่ต่อจากหลอดอาหาร รูปร่างคล้ายตัว J มีกล้ามเนื้อหูด ทั้งด้านบนและด้านล่าง มีกรดเกลือทำหน้าที่ควบคุมหูดให้ทำงานเป็นปกติ ฆ่าเชื้อโรคที่มากับอาหาร ละลายเกลือแร่ในอาหาร และกระตุ้นน้ำย่อยอื่นให้ทำงาน กระเพาะอาหารจะย่อยอาหารประเภทโปรตีนโดยน้ำย่อยเปปซิน แล้วส่งอาหารลงไปยังลำไส้เล็กต่อไป

**ลำไส้เล็ก** เป็นอวัยวะที่ยาวที่สุด คือประมาณ ๗ – ๘ เมตร เป็นแหล่งย่อยอาหารแหล่งสุดท้าย จนอาหารกลายเป็นโมเลกุลที่เล็กที่สุด เช่น โปรตีนเป็นกรดอะมิโน คาร์โบไฮเดรตเป็นกลูโคส ไขมัน เป็นกรดไขมัน และกลีเซอรอล ซึมผ่านผนังลำไส้เล็กเข้าสู่เส้นเลือดต่อไป

**ลำไส้ใหญ่** ต่อจากลำไส้เล็ก ยาวประมาณ ๑.๕ เมตร เป็นแหล่งที่รับกากอาหารจากลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ดูดน้ำ กลูโคส วิตามินบี ๑๒ วิตามินเค รวมทั้งแร่ธาตุออกจากกากอาหารก่อนขับถ่ายทิ้ง

#### การย่อยอาหาร (Digestion)

**ตอนที่ ๑** เมื่ออาหารถูกส่งถึงกระเพาะ หูดที่ปลายกระเพาะจะปิดประมาณ ๒ – ๓ ชั่วโมง เพื่อปล่อยให้กระเพาะบีบและบิดตัวให้อาหารคลุกเคล้ากับน้ำย่อย เสร็จแล้วหูดจึงจะเปิดให้อาหารผ่านเข้าสู่ลำไส้เล็ก

**ตอนที่ ๒** ภายในลำไส้เล็กมีกล้ามเนื้ออยู่ ๒ ชั้น ช่วยให้ลำไส้บีบตัวเป็นคลื่นให้อาหารจากกระเพาะเข้าสู่ลำไส้ท่อนบน ท่อนกลาง ท่อนปลายหรือไอลีียม ซึ่งเป็นแหล่งสุดท้ายของลำไส้ที่จะส่งถ่ายอาหารที่ย่อยแล้วให้ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดด้วยวิธีออสโมซิส (Osmosis) ต่อไป การย่อยอาหารในลำไส้เล็กทั้งหมดต้องอาศัยสารและน้ำย่อยจาก ๓ แหล่ง คือ น้ำดีจากตับเพื่อทำให้ไขมันแตกตัวง่ายต่อการย่อย น้ำย่อยจากตับอ่อน และจากต่อมในลำไส้เล็ก ช่วยย่อยโปรตีน แป้ง และไขมัน

**ตอนที่ ๓** อาหารที่เหลือจากลำไส้เล็กจะถูกส่งผ่านหลอดเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ น้ำจะถูกดูดซึมไปสู่เนื้อเยื่อเหลือแต่กากอาหารทิ้งไว้ที่ลำไส้ตรง (กระเพาะอุจจาระ) เพื่อรอการจัดออกทางช่องทวารหนักต่อไป

### ระบบขับถ่าย

ร่างกายของเราต้องใช้พลังงานจึงจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเปรียบเทียบกับโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่ที่ต้องใช้น้ำมันเชื้อเพลิงแล้วเปลี่ยนให้เป็นพลังงาน อาหารเป็นเชื้อเพลิงหลักที่มีการเผาผลาญ เพื่อสร้างพลังงานให้ร่างกาย การเผาผลาญอาหารให้เกิดพลังงานจำเป็นต้องอาศัยสภาวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระดับอุณหภูมิ ระดับปริมาณน้ำ และสารเคมีต่าง ๆ มีค่าคงที่เสมอ ร่างกายจึงต้องกำจัดของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกาย

ของเสีย คือ สารที่เกิดจากกระบวนการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีซึ่งเกิดในร่างกายสิ่งมีชีวิต อวัยวะที่ทำหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกาย เรียกว่า อวัยวะขับถ่ายที่สำคัญ ได้แก่

**ปอด** ทำหน้าที่รับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากเลือด และนำออกสู่ภายนอกในร่างกายทางลมหายใจออก

**ผิวหนัง** ทำหน้าที่กำจัดของเสียพวกยูเรีย และเกลือ ออกจากเลือด ในรูปของเหงื่อ

**ลำไส้ใหญ่ตอนท้าย** คือลำไส้ตรง ออกทางทวารหนัก ในรูปของอุจจาระ

**ไต** ทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดในรูปของปัสสาวะ

### การขับถ่ายของเสียจากไต

**ไต** มี ๒ อัน รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วดำ อยู่สองข้างของกระดูกสันหลังตรงบริเวณสะดือ เมื่อเส้นโลหิตแดงเลี้ยง ไตนำเอาสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการ ได้แก่ น้ำ เกลือ ยูเรีย และกรดยูริก มาให้ไตสกัดออกของเสียดังกล่าวจะไหลเข้าสู่กรวยไตออกไปตามหลอดไต แล้วไปเก็บไว้ที่กระเพาะปัสสาวะรอถ่ายออก ในวันหนึ่ง ๆ คนเราจะถ่ายปัสสาวะประมาณ ๑ – ๑.๕ ลิตร ซึ่งเป็นน้ำเสีย ๙๕ % อีก ๕ % จะเป็นยูเรีย เกลือ สารอื่น ๆ ถ้าร่างกายปกติ น้ำปัสสาวะจะใสหรือสีเหลืองอ่อน ๆ แต่ถ้าขุ่นหรือมีสีแดง แสดงว่าผิดปกติ ถ้าโรคเบาหวานจะมีน้ำตาลกลูโคสเจือปนออกมาด้วย เนื่องจากโรคเบาหวานเกิดจากร่างกายขาดอินซูลินจากตับอ่อน ทำให้ท่อของหน่วยไตไม่สามารถดูดซึมกลูโคสกลับคืนได้ ถ้าไตพิการหรือทำงานได้ไม่เต็มที่เนื้อเยื่อ ในร่างกายจะเต็มไปด้วยของเสียและจะไม่สามารถดูดอาหารและออกซิเจนจากเลือด โดยเริ่มต้นจะมีเกลือแร่สะสมอยู่ในเนื้อเยื่อมากขึ้น ๆ น้ำก็จะซึมเข้าสู่เนื้อเยื่อมากขึ้น เป็นผลทำให้เกิดการบวมทั้งตัวที่สุดก็ตาย น้ำปัสสาวะประกอบด้วยน้ำ ยูเรีย กรดยูริก โซเดียม คลอไรด์ ซัลเฟต

### ความผิดปกติของไต

โรคไตเกิดจากความบกพร่องของการทำงานของไต โดยมีสาเหตุหลายสาเหตุ เช่น

- โรคเบาหวานที่ไม่ได้รับการรักษาเรื้อรังนาน ๆ
- โรคความดันเลือดสูงที่ไม่ได้รับการรักษาเรื้อรังนาน ๆ
- โรคไตอักเสบจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การติดเชื้อ เป็นต้น
- โรคหัวใจไต

ผู้ป่วยโรคไตหากมีความผิดปกติของไตข้างเดียวก็ยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ แต่หากมีความผิดปกติของไตทั้งสองข้าง ก็จะทำให้ไม่สามารถขับถ่ายของเสีย น้ำ และเกลือออกได้ ทำให้มีของเสีย น้ำ และเกลือ คั่งค้างในร่างกายทำให้ ตายได้ ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์มีความทันสมัย จึงทำให้ผู้ป่วยไตพิการทั้งสองข้างสามารถมีชีวิตอยู่ได้โดย ผ่าตัดเปลี่ยนไต หรือใช้เครื่องไตเทียมฟอกแทนไต

### การขับของเสียจากผิวหนัง

ผิวหนังมีหน้าที่สำคัญในการช่วยขับของเสียคือขับน้ำ เกลือ และยูเรีย ออกมาในรูปของเหงื่อปกติ เหงื่อจะถูก ขับออกมาประมาณ ๖๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร ถ้าอากาศร้อนมากอาจถึง ๑,๐๐๐ – ๑,๕๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร/วัน เราควรดื่มน้ำวันละ ๓ ลิตร เป็นอย่างน้อยเพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายต้องเสียไปทั้งทางปัสสาวะ และ ทางเหงื่อ การขับเหงื่อ ยังช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย

เหงื่อประกอบด้วย น้ำ ๙๙ % ยูเรีย เกลือ แอมโมเนีย อื่น ๆ อีก ๑ % ในชั้นหนังแท้จะมีต่อมเหงื่อ ขด อยู่เป็นกลุ่ม และมีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง ของเสียในเส้นเลือดฝอยจะแพร่เข้าสู่ต่อมเหงื่อ จากต่อมเหงื่อจะผ่านไปตามท่อ เหงื่อซึ่งมีรูเปิดที่ชั้นผิวหนังกำพร้า เรียกว่า รูเหงื่อ

การขับเหงื่อถูกควบคุมโดยระบบอัตโนมัติดังนั้นเมื่ออารมณ์เครียด ตื่นเต้น ตกใจ กลัว ฯลฯ อาจมีเหงื่อออก มากกว่าปกติได้ เหงื่อยังช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ประมาณ ๘๗.๕ %

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕  
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. เพราะเหตุใด ต่อมเหงื่อจึงขับของเสียที่ปนอยู่ในกระแสเลือดออกมา
  - ก. รักษาภาวะสมดุลภายในร่างกาย
  - ข. ควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติ
  - ค. ดูดซึมน้ำไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
  - ง. ถ่ายเทของเสียไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย
๒. อวัยวะส่วนใดที่ใช้ในระบบการขับถ่ายแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์มากที่สุด
  - ก. ลำไส้
  - ข. หัวใจ
  - ค. ไต
  - ง. ปอด
๓. ถ้าต้องการให้ระบบขับถ่ายเหื่อทำงานตามปกติ ควรปฏิบัติอย่างไร
  - ก. สวมใส่เสื้อผ้าหลวมๆ
  - ข. กินอาหารประเภทผักและผลไม้มากๆ
  - ค. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
  - ง. ทาแป้งบริเวณที่มีเหื่อออก
๔. ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในระบบขับถ่ายปัสสาวะอย่างไร
  - ก. ขับถ่ายของเสียและกำจัดน้ำส่วนเกิน
  - ข. กรองเอาเกลือและสารพิษเก็บไว้
  - ค. สามารถกลั่นปัสสาวะไว้ได้นาน
  - ง. สะสมของเสียไว้ในร่างกาย
๕. ระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างไร
  - ก. เตือนให้ร่างกายรู้ว่าปริมาณของเสียสะสมอยู่มาก
  - ข. ขับของเสียที่ไม่ต้องการออกจากร่างกาย
  - ค. เปลี่ยนของเสียเป็นพลังงานในการเผาผลาญอาหาร
  - ง. เปลี่ยนของเสียให้เป็นสารอาหารที่ร่างกายนำมาใช้ได้
๖. อวัยวะใดสำคัญที่สุดในระบบย่อยอาหาร
  - ก. ตับ
  - ข. ลำไส้เล็ก
  - ค. หลอดอาหาร
  - ง. กระเพาะอาหาร
๗. อิทธิพลของครอบครัวที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตรงกับข้อใด
  - ก. พ่อแม่หย่าร้าง
  - ข. พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี
  - ค. พ่อแม่เล่นการพนัน
  - ง. พ่อแม่มีระดับการศึกษาน้อย
๘. วัฒนธรรมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมตรงกับข้อใด
  - ก. วัฒนธรรมตะวันตกที่มาจากนักท่องเที่ย
  - ข. วัฒนธรรมไทย
  - ค. วัฒนธรรมพื้นบ้าน
  - ง. การหมั้น การแต่งงาน
๙. ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูกมีสาเหตุมาจากเรื่องใดมากที่สุด
  - ก. พ่อกับแม่ทำงานนอกบ้านทั้งคู่
  - ข. พ่อกับแม่อายุห่างกับลูกมาก
  - ค. พ่อกับแม่มีความคิดเห็นต่างกัน
  - ง. พ่อกับแม่ไม่เข้าใจลูก
๑๐. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเป็นหน้าที่ของใครที่จะต้องหาทางแก้ไข
  - ก. พ่อ
  - ข. แม่
  - ค. พี่น้อง
  - ง. ทุกคน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน  
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

| ข้อ | คำตอบที่ถูกต้อง |
|-----|-----------------|
| ๑   | บ               |
| ๒   | ง               |
| ๓   | ค               |
| ๔   | ก               |
| ๕   | บ               |
| ๖   | บ               |
| ๗   | บ               |
| ๘   | ก               |
| ๙   | ง               |
| ๑๐  | ง               |

**แบบสังเกตพฤติกรรม**  
**หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า**

เรื่อง ..... ชั้น.....

| เลขที่ | ชื่อ-สกุล | การอภิปราย ชักถาม<br>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     |           |                                      |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| ๑๑     |           |                                      |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| ๑๒     |           |                                      |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| ๑๓     |           |                                      |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| ๑๔     |           |                                      |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| ๑๕     |           |                                      |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| 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 ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

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

| เลขที่ | ชื่อ-สกุล | พฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน   |                          |                                         |                               |                                         | รวม<br>คะแนน<br>๑๕<br>คะแนน | ค่าเฉลี่ย | สรุป<br>ผลการประเมิน |         |
|--------|-----------|-------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|-----------|----------------------|---------|
|        |           | ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ ชยัน | ปฏิบัติงานด้วยความพยายาม | มีการเตรียมพร้อมในการเรียนและปฏิบัติงาน | ปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางไว้ | ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด |                             |           | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
| ๑      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๒      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๓      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๔      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๕      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๖      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๗      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๘      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๙      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๑๐     |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๑๑     |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๑๒     |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๑๓     |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๑๔     |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

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

**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

## แบบประเมินผลงาน

วิชา ..... ชั้น .....

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

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน    |   |   |                                          |   |   |                               |   |   | รวม<br>คะแนน | สรุปผล<br>การ<br>ประเมิน |
|--------|-------------|------------------|---|---|------------------------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------|--------------------------|
|        |             | อธิบายได้ถูกต้อง |   |   | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบ<br>เรียบร้อย |   |   | ทำงานเสร็จทัน<br>ตามกำหนดเวลา |   |   |              |                          |
|        |             | ๓                | ๒ | ๑ | ๓                                        | ๒ | ๑ | ๓                             | ๒ | ๑ |              |                          |
| ๑      |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๒      |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๓      |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๔      |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๕      |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๖      |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๗      |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๘      |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๙      |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๐     |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๑     |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๒     |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๓     |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๔     |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๕     |             |                  |   |   |                                          |   |   |                               |   |   |              |                          |

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

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

### เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

### รายละเอียดการให้คะแนน

|                                          | ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน                                                   |                                                                     |                                                              |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                          | ดีเยี่ยม (๓)                                                             | พอใช้ (๒)                                                           | ควรปรับปรุง (๑)                                              |
| ๑. อธิบายได้ถูกต้อง<br>ละเอียด ชัดเจน    | อธิบายเรื่องราว<br>เนื้อหาตามที่กำหนดให้<br>ได้ถูกต้อง ละเอียด<br>ชัดเจน | อธิบายเรื่องราว เนื้อหา<br>ตามที่กำหนดให้ได้<br>ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ | อธิบายเรื่องราว เนื้อหา<br>ตามที่กำหนดให้ได้เพียง<br>บางส่วน |
| ๒. ผลงานถูกต้อง เป็น<br>ระเบียบเรียบร้อย | ผลงานถูกต้อง เป็น<br>ระเบียบเรียบร้อย<br>ละเอียด ชัดเจน                  | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>เป็นส่วนใหญ่                | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>บางส่วน              |
| ๓. ทำงานเสร็จทันตาม<br>กำหนดเวลา         | ทำงานที่กำหนดให้ ได้<br>เสร็จทันตาม<br>กำหนดเวลา                         | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตามกำหนดเวลา<br>เป็นส่วนใหญ่            | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตามกำหนดเวลา<br>บางส่วน          |

แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

| ที่    | ชื่อ - สกุล | ก่อนเรียน | หลังเรียน | ผลการทดสอบ |    | ความก้าวหน้า | หมายเหตุ |
|--------|-------------|-----------|-----------|------------|----|--------------|----------|
|        |             |           |           | เพิ่ม      | ลด |              |          |
| ๑      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๒      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๓      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๔      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๕      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๖      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๗      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๘      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๙      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๐     |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๑     |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๒     |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๓     |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๔     |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๕     |             |           |           |            |    |              |          |
| รวม    |             |           |           |            |    |              |          |
| เฉลี่ย |             |           |           |            |    |              |          |

**คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า**  
**หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ การดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย**  
**เวลา ๓ ชั่วโมง**

---

**๑. สาระสำคัญของแผน**

ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย เป็นระบบสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการทำงานของร่างกาย จึงควรดูแลอย่างถูกวิธี เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการสมวัย

**๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้**

**ขอบข่ายเนื้อหา**

- ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

**๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์**

- แผนภาพ
- ใบความรู้
- ใบงาน
- กระดาษโรเนียว
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

**๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม**

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

**๓) การวัดและประเมินผล**

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

**๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม**

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข  
 หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย  
 บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี  
 เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นนำ          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สนทนาเกี่ยวกับการระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย โดยใช้ภาพในหนังสือเรียนประกอบการสนทนา</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ขั้นสอน         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มร่วมกันตั้งประเด็นปัญหาเรื่องเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เพื่อศึกษาความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ</li> <li>• นักเรียนทุกกลุ่มหาลอมเป็นประเด็นปัญหาของห้อง เขียนเป็นแผนผังความคิด</li> <li>• นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิถีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</li> <li>• นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง สุขภาพดีขับถ่ายเป็นเวลา</li> </ul> |
| ขั้นสรุป        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ให้ทำงานตามปกติ นักเรียนระบุสิ่งที่ควรปฏิบัติ นำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติจนเกิดเป็นลักษณะนิสัยที่ดีในการดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</li> <li>• ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มบันทึกความรู้วิถีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายเป็นสมุดเล่มเล็ก ซึ่งครูอาจมอบหมายให้ค้นคว้าจากหนังสือเรียน ห้องสมุดหรือคอมพิวเตอร์</li> </ul>                |
| วัดและประเมินผล | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สังเกตพฤติกรรม</li> <li>• ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> <li>• ตรวจผลงาน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่ววยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การดูแลสุขภาพแบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลาค ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขอบเขตเนื้อหา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิถีดูแลสุขภาพแบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ</li> <li>- การพูดรายงานวิธีดูแลสุขภาพแบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ</li> <li>- การใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหารวบรวมข้อมูลที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่างๆ</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>จุดประสงค์</b></p> <p><b>ความรู้</b></p> <p>๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการได้</p> <p>๒. อธิบายวิธีดูแลสุขภาพแบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติได้</p> <p>๓. อธิบายแนวทางในการดูแลสุขภาพแบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายได้</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)</b></p> <p><b>ขั้นนำ</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนสนทนากะวักกับระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย โดยใช้ภาพในหนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ครูใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนคิด</p> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <p>๒. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ครูแนะนำให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตั้งประเด็นปัญหาเรื่องเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เพื่อศึกษาความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ</p> <p>๔. นักเรียนอภิปรายหลอมรวมเป็นประเด็นปัญหาของห้อง ครูคอยกระตุ้นความคิด แล้วสรุปเขียนเป็นแผนผังความคิด</p> <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)</b></p> <p>๕. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนากะวักกับวิธีการดูแลสุขภาพระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย และบอกผลดีของการดูแลสุขภาพระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายอย่างถูกต้อง</p> <p>๖. นักเรียนแต่ละกลุ่ม (กลุ่มเดิมจากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑) ส่งตัวแทนออกมาจับสลากคำถาม แล้วร่วมกันอธิบายและสรุปแนวคำตอบตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้</p> <p>๑) ถ้ากระเพาะอาหารเป็นแผล จะมีผลต่อระบบย่อยอาหารอย่างไร</p> <p>๒) ถ้าระบบย่อยอาหารไม่สามารถย่อยอาหารได้ จะส่งผล ต่อร่างกายอย่างไร</p> <p>๓) ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายของเราทำงาน เป็นปกติ มีผลดีอย่างไร</p> <p>๔) การที่ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายของเราทำงาน เป็นปกติ มีผลดีอย่างไร</p> <p>๗. สมมติแต่ละกลุ่มร่วมกันอธิบายและสรุปตามประเด็นที่กำหนด</p> <p>๘. ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความรู้หน้าชั้นเรียน ครูตรวจสอบความถูกต้อง และอธิบายเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง</p> | <p><b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b></p> <p>๑. ภาพระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</p> <p>๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา</p> <p>๓. คอมพิวเตอร์ (ถ้ามี)</p> <p>๔. ใบความรู้</p> <p>๕. ใบงาน</p> <p>๖. กระดาษโรเนียว</p> <p>๗. ประเด็นปัญหา</p> <p><b>ภาระงาน / ชิ้นงาน</b></p> <p>- การตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีดูแลสุขภาพระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</p> | <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>๑. ประเมินความรู้เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพแบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</p> <p>๒. ประเมินทักษะการระบุสิ่งที่ควรปฏิบัติในการดูแลสุขภาพระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ให้ทำงานตามปกติ</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

### แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การดูแลสุขภาพย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

#### บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๔. พูดยานแนวทางในการดูแลสุขภาพย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายได้</p> <p>๕. ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหารวบรวมข้อมูลที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้</p> <p><b>ทักษะ</b></p> <p>๑. ทักษะการสังเกต</p> <p>๒. มีทักษะวิเคราะห์ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</p> <p>๓. มีทักษะการระบุข้อมูลที่จัดการสืบค้นข้อมูล</p> <p><b>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะ</b></p> <p><b>อันพึงประสงค์</b></p> <p>- ใฝ่เรียนรู้</p> | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)</b></p> <p>๙. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ วิธีดูแลสุขภาพย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</p> <p>๑๐. นักเรียนทำใบงานที่ ๑๑ เรื่อง สุขภาพดีขับถ่ายเป็นเวลา</p> <p>๑๑. นักเรียนแต่ละคนเตรียมความพร้อมและความถูกต้องของภาระงานที่มอบหมาย นักเรียนตรวจสอบความถูกต้องเตรียมตัวนำเสนอหน้าชั้นเรียน</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ให้ทำงานตามปกติ นักเรียนระบุสิ่งที่ควรปฏิบัติ นำความรู้ที่ได้ปฏิบัติจนเกิดเป็นลักษณะนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย</p> <p>๑๓. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มบันทึกความรู้วิธีดูแลสุขภาพย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายเป็นสมุดเล่มเล็ก ซึ่งครูอาจมอบหมายให้ค้นคว้าจากหนังสือเรียน ห้องสมุดหรือคอมพิวเตอร์</p> | <p><b>วิธีการ</b></p> <p>๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคล</p> <p>รายกลุ่ม</p> <p>๒. สังเกตพฤติกรรม</p> <p>๓. ประเมินผลงาน</p> <p><b>เครื่องมือ</b></p> <p>๑. แบบประเมินพฤติกรรม</p> <p>๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๓. แบบประเมินผลงาน</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> <p>๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ใบงานที่ ๐๑



ป ๒.๑/ผ ๒-๐๑

เรื่อง สุขภาพดีซัปดาห์เป็นเวลา

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนเพื่อเป็นการดูแลระบบขับถ่ายอุจจาระอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ให้นักเรียนเสนอแนวทางในการดูแลระบบขับถ่ายอุจจาระอย่างไร

.....

.....

.....

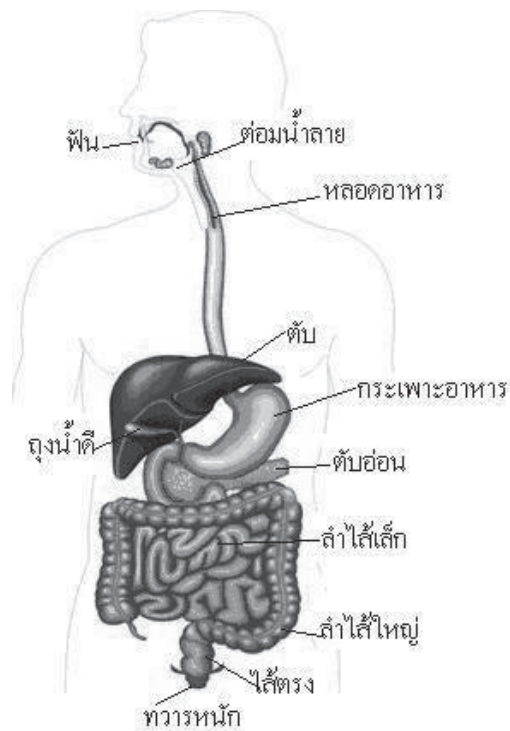
.....

.....



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

## ภาพวิธึดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย



## ตัวอย่างประเด็นปัญหา เรื่อง ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

ประเด็นตามที่กำหนด ดังนี้

- ๑) การอธิบายความสำคัญและการทำงานของระบบย่อยอาหาร
- ๒) การอธิบายความสำคัญและการทำงานของระบบขับถ่าย
- ๓) การบอกวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร
- ๔) การบอกวิธีดูแลระบบขับถ่าย

## ใบความรู้ที่ ๑

### เรื่อง วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

#### ท้องผูก..ได้อย่างไรนะ

สาเหตุของอาการท้องผูกที่พบบ่อย ได้แก่ การขาดการออกกำลังกาย ดื่มน้ำน้อย กินผักผลไม้ไม่พอ หรือดื่มน้ำ กาแฟ ซึ่งมีสารทำให้ท้องผูก บางคนมีความวิตกกังวลสูง หรือเครียดเป็นอาเจินต์ ก็มักมีอาการท้องผูกด้วย นอกจากนี้โรคของระบบทางเดินอาหาร เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ริดสีดวงทวาร หรือแผลแตกบริเวณปากทวารหนักก็ทำให้เกิดอาการท้องผูกได้เช่นเดียวกัน

#### มะเร็ง..ก็ทำให้ท้องผูก

โรกระบบทางเดินอาหารที่พบบ่อย และทำให้เกิดอาการท้องผูกได้ คือ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ซึ่งมักพบในผู้ที่มีอายุ มากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป และมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ท้องผูกสลับกับท้องเดินเป็นระยะๆ และเรื้อรัง ถ่ายเป็นเลือด น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว เบื่ออาหาร หรือคลำพบก้อนบริเวณท้อง ซึ่งถ้าใครมีอาการแบบนี้ควรปรึกษาแพทย์ โดยด่วน ริดสีดวงทวารเป็นอาการหนึ่งของท้องผูก

ส่วนโรกระบบทางเดินอาหารที่พบบ่อยและพบมากในปัจจุบัน ได้แก่ ริดสีดวงทวาร ซึ่งอาจเป็นผลของ อาการท้องผูก และกลายเป็นเหตุของอาการท้องผูกตามมา เรียกว่าเป็นวงจรก็ได้ ส่วนใหญ่แล้วผู้ป่วยมักจะกลัวการ ถ่ายอุจจาระ เพราะเจ็บเวลาถ่าย จึงมักกลั้นอุจจาระไว้ นานๆ เข้าก็เกิดอาการท้องผูกตามมา จึงควรแก้ปัญหาที่ ต้นเหตุ คือ นานคือรักษาโรคริดสีดวงทวารเสีย

#### วิธีเพื่อความโล่งสบายคลายทุกข์

##### ๑. ออกกำลังกาย..หนึ่งสอง..หนึ่งสอง

การออกกำลังกายทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว รวมทั้งทำงานได้ดีขึ้น เช่น หัวใจสามารถสูบฉีด โลหิตได้เร็วและแรงมากขึ้น กระเพาะอาหารและลำไส้ขยับเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ทำให้อาหารที่เรากินสามารถส่งผ่าน ไปได้ง่ายและสะดวก ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมักจะถ่ายปกติ ตรงข้ามกับผู้ที่นั่งทำงานทั้งวัน ลำไส้ก็ล้อย่อยนิ่ง ไปด้วย หากอาหารก็จะค้างและจับตัวเป็นก้อนแข็งได้ง่าย อาการท้องผูกก็จะตามมา

##### ๒. ผักผลไม้..อย่าให้ขาด

อาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ จะช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวได้ดี หากอาหารสามารถขับถ่ายออกมาได้ ง่ายและสม่ำเสมอ เพราะมีกากใยเป็นตัวกระตุ้น ผู้ที่มีอาการท้องผูก จึงควรทานผักผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น ฝรั่ง มะละกอ ผักต่างๆ แต่ที่พบบ่อยได้แก่ น้ำผลไม้คั้นต่างๆ ที่โฆษณาว่าสามารถรักษาอาการท้องผูกได้ เพราะมีแต่น้ำ แต่ไม่มีกากใย หรือมีก็น้อยมาก จะไปรักษาได้อย่างไร?

##### ๓. ดื่มน้ำมาก..หากอาหารอ่อนตัว

การดื่มน้ำน้อยเกินไป ทำให้กากอาหารในลำไส้ใหญ่แข็งตัว และจับกันเป็นก้อน จึงขับถ่ายออกได้ยากกว่า ปกติ เราควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว และในผู้ที่ท้องผูกอยู่แล้ว ควรเพิ่มปริมาณน้ำดื่มให้มากกว่าปกติ จะช่วย ให้กากอาหารอ่อนตัวลงได้ สิ่งที่ควรงดดื่ม คือ น้ำชา กาแฟ เพราะมีสารที่ทำให้ลำไส้บีบตัวน้อยลง จึงทำให้เกิด อาการท้องผูก

##### ๔. ผูกถ่ายให้เป็นนิสัย

หากไม่ยอมมีท้องผูกเป็นแขกไม่ได้รับเชิญ ควรเริ่มฝึกถ่ายให้เป็นนิสัย

##### ๕. น้ำ ๑ แก้วเพื่อความคล่องสบาย

ตื่นเช้าก่อนเข้าห้องน้ำถ่าย ควรดื่มน้ำก่อน ๑ แก้ว เพื่อกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวจะได้ถ่ายสะดวกขึ้น พร้อมทั้งยังช่วยให้เกิดความสดชื่น

**แบบสังเกตพฤติกรรม**  
**หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า**

เรื่อง ..... ชั้น.....

| เลขที่ | ชื่อ-สกุล | การอภิปราย ชักถาม แสดงความคิดเห็น |   |   | การสืบค้นข้อมูล |   |   | การบันทึกข้อมูล |   |   | การสรุปเป็นองค์ความรู้ |   |   | การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน |   |   | รวม | เฉลี่ย | ผลการประเมิน |  |
|--------|-----------|-----------------------------------|---|---|-----------------|---|---|-----------------|---|---|------------------------|---|---|---------------------------|---|---|-----|--------|--------------|--|
|        |           | ๓                                 | ๒ | ๑ | ๓               | ๒ | ๑ | ๓               | ๒ | ๑ | ๓                      | ๒ | ๑ | ๓                         | ๒ | ๑ |     |        |              |  |
| ๑      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๒      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๓      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๔      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๕      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๖      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๗      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๘      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๙      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๐     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๑     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๒     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๓     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๔     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๕     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| 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 ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

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

| เลขที่ | ชื่อ-สกุล | พฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้         |                       |                                    |                                              |                          | รวม<br>คะแนน<br>๑๕<br>คะแนน | ค่าเฉลี่ย | สรุป<br>ผลการประเมิน |         |
|--------|-----------|------------------------------|-----------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------|----------------------|---------|
|        |           | มีความกระตือรือร้นในการเรียน | ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง | แสวงหาประสบการณ์และหาความรู้ใหม่ ๆ | จดบันทึกความรู้ สรุปความรู้และ<br>ประสบการณ์ | ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อื่น |                             |           | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
| ๑      |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๒      |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๓      |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๔      |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๕      |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๖      |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๗      |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๘      |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๙      |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๐     |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๑     |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๒     |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๓     |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๔     |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๕     |           |                              |                       |                                    |                                              |                          |                             |           |                      |         |

### 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 ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

ระดับคะแนน    ๓ = ดีเยี่ยม    ๒ = พอใช้    ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ – สกุล | รายการประเมิน    |   |   |                                      |   |   |                               |   |   | รวม<br>คะแนน | สรุปผล<br>การประเมิน |
|--------|-------------|------------------|---|---|--------------------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------|----------------------|
|        |             | อธิบายได้ถูกต้อง |   |   | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย |   |   | ทำงานเสร็จ<br>ทันตามกำหนดเวลา |   |   |              |                      |
|        |             | ๓                | ๒ | ๑ | ๓                                    | ๒ | ๑ | ๓                             | ๒ | ๑ |              |                      |
| ๑      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๒      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๓      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๔      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๕      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๖      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๗      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๘      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๙      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๐     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๑     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๒     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๓     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๔     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๕     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

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

### เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

### รายละเอียดการให้คะแนน

|                                         | ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน                                                   |                                                                     |                                                              |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                         | ดีเยี่ยม (๓)                                                             | พอใช้ (๒)                                                           | ควรปรับปรุง (๑)                                              |
| ๑. อธิบายได้ถูกต้อง<br>ละเอียด ชัดเจน   | อธิบายเรื่องราว<br>เนื้อหาตามที่กำหนดให้<br>ได้ถูกต้อง ละเอียด<br>ชัดเจน | อธิบายเรื่องราว เนื้อหา<br>ตามที่กำหนดให้ได้<br>ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ | อธิบายเรื่องราว เนื้อหา<br>ตามที่กำหนดให้ได้เพียง<br>บางส่วน |
| ๒. ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>ละเอียด ชัดเจน                   | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>เป็นส่วนใหญ่                | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>บางส่วน              |
| ๓. ทำงานเสร็จ<br>ทันตามกำหนดเวลา        | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตาม<br>กำหนดเวลา                             | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตามกำหนดเวลา<br>เป็นส่วนใหญ่            | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตามกำหนดเวลา<br>บางส่วน          |

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า  
หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. สาระสำคัญของแผน

การเจริญเติบโตทางร่างกายในวัยเด็กตอนปลายจนถึงเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศในด้านต่างๆ จะต้องรู้จักการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอขยายเนื้อหา

- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ
- การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แผนภาพ
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑
- ใบงานที่ ๐๑,๐๒
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข  
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า  
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี

| แนวการจัดการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นนำ               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของเพศหญิงและเพศชายในวัยของนักเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ขั้นสอน              | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ</li> <li>ครูนำกรณีตัวอย่างเรื่อง มันเกิดอะไรขึ้น มาให้นักเรียนอ่าน แล้วร่วมกันหาแนวทางการแก้ปัญหาหรือการปรับตัวที่เหมาะสม</li> <li>นักเรียนแบ่งกลุ่มอ่านใบความรู้ที่ ๑ หรือศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศในด้านต่างๆ จากหนังสือเรียน/อินเทอร์เน็ต</li> <li>นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ฉันทเปลี่ยนแปลงอย่างไร</li> <li>ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนบอกแนวทางในการวางตัวให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย</li> </ul> |
| ขั้นสรุป             | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนร่วมกันกำหนดแนวทางในการวางตัวให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย แล้วส่งตัวแทนมาเขียนรวบรวมนกระดาน</li> <li>นักเรียนร่วมกันวางแผนทางในการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย</li> <li>ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง แนวทางในการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย เป็นการบ้าน</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| วัดและประเมินผล      | <ul style="list-style-type: none"> <li>สังเกตพฤติกรรม</li> <li>ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> <li>ตรวจผลงาน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

## แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักเราเท่าฟ้า

### แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

#### บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขอบเขตเนื้อหา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ</li> <li>- การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย</li> <li>- การพูดรายงานแสดงความคิดเห็นจากการศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และสนทนา</li> <li>- การใช้คอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูล หากความรู้เพิ่มเติม</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>จุดประสงค์</b></p> <p><b>ความรู้</b></p> <p>๑. อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางเพศในด้านต่างๆ ได้</p> <p>๒. บอกแนวทางการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยได้</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)</b></p> <p><b>ขั้นนำ</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนากับความเปลี่ยนแปลง ของเพศหญิงและเพศชายในวัยของนักเรียน</p> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <p>๒. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน คละกันตามความ สามารถ คือ เก่ง ปานกลางค่อนข้างเก่ง ปานกลาง ค่อนข้างอ่อน และอ่อน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ จากหนังสือเรียนหรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ ในด้านต่างๆ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านกาย</li> <li>๒) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ</li> <li>๓) การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์</li> <li>๔) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม</li> </ol> <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)</b></p> <p>๓. ครูนำกรณีตัวอย่าง เรื่อง มันเกิดอะไรขึ้น มาแจกให้นักเรียนอ่าน เมื่ออ่านจบแล้วให้นักเรียนร่วมกันเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาหรือการปรับตัวที่เหมาะสม</p> <p>๔. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นจากกรณีตัวอย่าง เรื่อง มันเกิดอะไรขึ้น</p> <p>๕. สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาหรือการปรับตัวที่เหมาะสม</p> <p>๖. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปผลการวิเคราะห์กรณีตัวอย่างพร้อมเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาหรือการปรับตัวที่เหมาะสม</p> <p>๗. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์ที่หน้า ชั้นเรียน โดยครูและนักเรียนกลุ่มอื่นๆ สามารถสอบถามหรือแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมได้</p> <p>๘. นักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางเพศในด้านต่างๆ</p> <p>๙. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ฉันเปลี่ยนแปลงอย่างไร เมื่อทำใบงานเสร็จแล้วให้นำส่งครูตรวจ</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ภาพการเปลี่ยนแปลงทางเพศ</li> <li>๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้น ป.๕</li> <li>๓. คอมพิวเตอร์</li> <li>๔. ใบความรู้</li> <li>๕. ใบงาน</li> <li>๖. กระดาษโปสเตอร์</li> </ol> <p><b>ภาระงาน / ชิ้นงาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อ่านใบความรู้</li> <li>- ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย</li> <li>- ทำรายงานผลการศึกษาค้นคว้าข้อมูล</li> <li>- ตอบคำถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักเราเท่าฟ้า  
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๓. ใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ต ในการค้นคว้าข้อมูลได้</p> <p>๔. อ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศได้</p> <p>๕. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ แล้วตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้</p> <p>๖. พุดร่ายงานแสดงความคิดเห็นจากการศึกษาค้นคว้า จากการฟัง การดู และสนทนาได้</p> <p><b>ทักษะ</b></p> <p>๑. การสังเกต</p> <p>๒. การเรียงลำดับ</p> <p>๓. การเชื่อมโยง</p> <p><b>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะ</b></p> <p><b>อันพึงประสงค์</b></p> <p>- มุ่งมั่นในการทำงาน</p> | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)</b></p> <p>๑๐. ครูให้นักเรียนออกแนวทางการวางตัวให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถตอบได้อย่างหลากหลาย เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ผู้ชายต้องเป็นสุภาพบุรุษ ให้เกียรติและคอยช่วยเหลือผู้หญิง</li><li>- ผู้หญิงต้องรักษานวลสงวนตัว สวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่เปิดเผยเนื้อตัวมากเกินไป</li></ul> <p>๑๑. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า ค่านิยมในสังคมไทยนี้ ผู้ชายต้องรู้จักให้เกียรติผู้หญิง ผู้หญิงต้องรักษานวลสงวนตัว และปฏิบัติตามวัฒนธรรมอันดีงาม ซึ่งแต่ละสังคมก็จะมีข้อกำหนดพฤติกรรมตามค่านิยมที่แตกต่างกันไป ซึ่งถ้าเราปฏิบัติตามก็จะได้รับการยกย่องและดำเนินชีวิตในสังคมนี้น่า ได้อย่างมีความสุข</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑๒. นักเรียนร่วมกันกำหนดแนวทางในการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย แล้วส่งตัวแทนออกมาเขียนรวบรวมบนกระดาน</p> <p>๑๓. นักเรียนร่วมกันวางแผนแนวทางในการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>๑๔. ครูช่วยตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม และเสนอแนะแนวทางในการปฏิบัติหากมีข้อบกพร่อง</p> <p>๑๕. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง แนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย เป็นการบ้าน นั้ดหมายกำหนดเวลาในการส่งงาน</p> | <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>๑. ประเมินความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ</p> <p>๒. ประเมินทักษะการเชื่อมโยงความรู้ไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต</p> <p><b>วิธีการ</b></p> <p>๑. สอดถามนักเรียนรายบุคคล รายกลุ่ม</p> <p>๒. สังเกตพฤติกรรม</p> <p>๓. ประเมินผลงาน</p> <p><b>เครื่องมือ</b></p> <p>๑. แบบประเมินพฤติกรรม</p> <p>๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๓. แบบประเมินผลงาน</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> <p>๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



ป ๒.๑/ผ ๓-๐๑

## ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ฉันเปลี่ยนแปลงอย่างไร

คำชี้แจง ให้นักเรียนสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางเพศของตนเองในด้านต่าง ๆ แล้วบันทึกข้อมูล

### การเปลี่ยนแปลงทาง ด้านร่างกาย

๑. ....
๒. ....
๓. ....

### การเปลี่ยนแปลงทาง ด้านจิตใจ

๑. ....
๒. ....
๓. ....



### การเปลี่ยนแปลงทาง ด้านอารมณ์

๑. ....
๒. ....
๓. ....

### การเปลี่ยนแปลงทาง ด้านสังคม

๑. ....
๒. ....
๓. ....

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

เรื่อง แนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม

“วันนี้เป็นวันวิสาขบูชา เพื่อนๆ ชวนแกว้ตาไปเวียนเทียนที่วัด แกว้ตาเห็นว่าวัดอยู่ใกล้บ้าน เธอจึงใส่เสื้อกล้ามและกางเกงขาสั้นไปเวียนเทียน”

ถ้านักเรียนเป็นแกว้ตา เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหานั้นอย่างไร



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

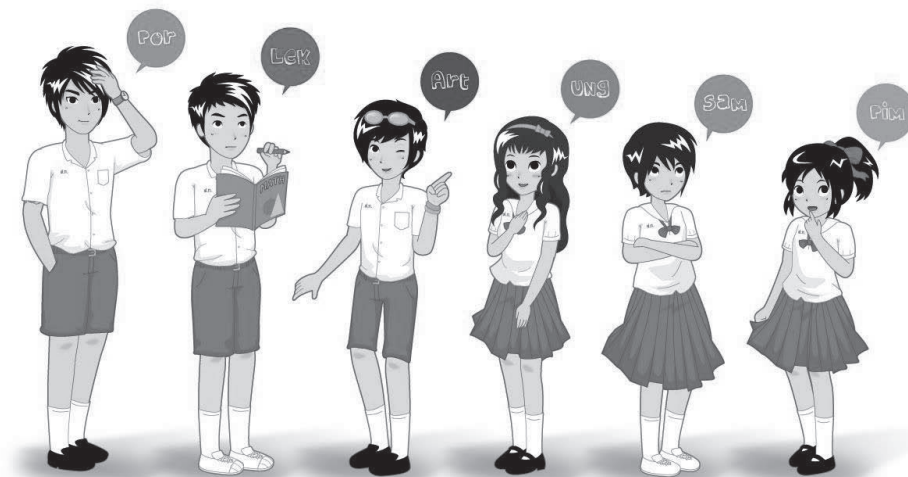
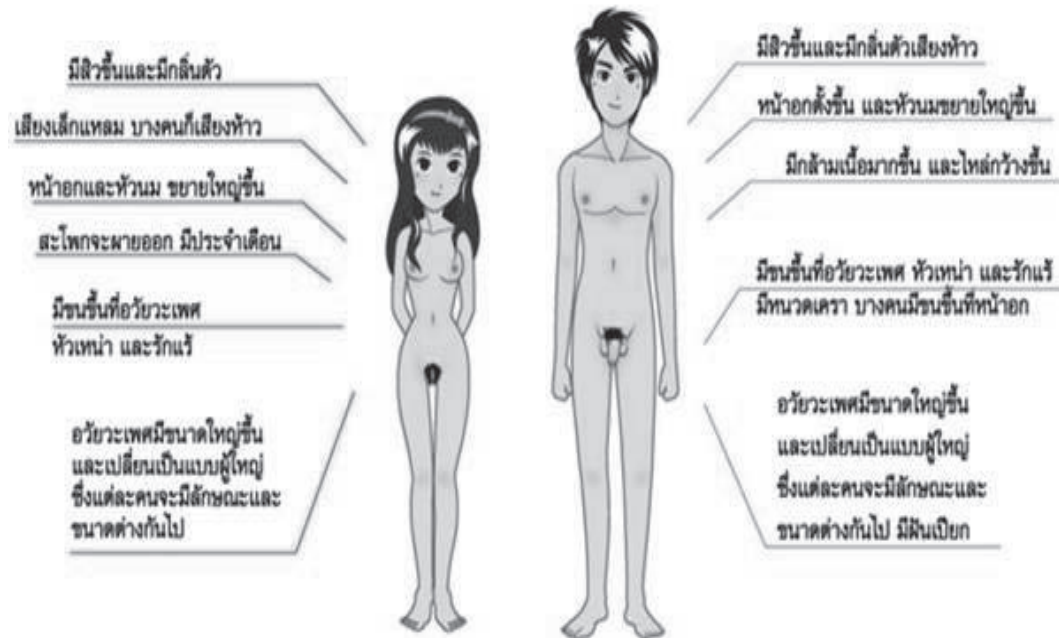
.....

.....

.....



## แผนภาพการเปลี่ยนแปลงทางเพศ



## กรณีตัวอย่าง เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

กรณีตัวอย่าง เรื่อง มันเกิดอะไรขึ้น



เกิดอะไรขึ้นกับเรานะ แ่จรงๆ เลย วันนั้นฉันมีประจำเดือน เพิ่งมีเป็นครั้งแรกด้วยสิ แล้วต้องมาโรงเรียนอีก แม่ก็ออกไปทำงานแล้ว เพื่อนๆ คนอื่นจะเป็นแบบเราหรือเปล่า หรือว่าเราเป็นแค่คนเดียว ช่างน่าอายจรงๆ แล้วนี้ก็รู้สึกอึดอัด หน้าอกเราทำไมใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ เลยนะ เพื่อนๆ ก็ชอบล้อ ไม่อยากจะมาโรงเรียนแล้วละ

มันเกิดอะไรกับเรานะ

ปีนี้ทำไมแขนขาเรายาวแก้งก้างกว่าใครเขา เสียงเราก็เปลี่ยนไปใหญ่ทุ้มขึ้น ไม่กล้าคุยกับเพื่อนเลย แล้วยังมีหนวดมีเคราอีก ขนตามตัวก็ยาวขึ้น เพื่อนๆ คนอื่นจะเป็นแบบเราหรือเปล่า คิดแล้วกลุ้มใจจรงๆ



## ใบความรู้ที่ ๑

### เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

ธรรมชาติและการพัฒนาการของมนุษย์ จะเป็นไปตามวัย ตามลำดับขั้นตอน ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้อย่างชัดเจน เราจึงต้องรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง พร้อมทั้งจะยอมรับการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์ เกิดความพร้อมในทุกด้าน

วัยรุ่นเป็นวัยสำคัญของการเปลี่ยนแปลงหลายๆด้านพร้อมกัน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะมีการพัฒนาตามวัยที่สังเกตได้อย่างชัดเจนเมื่ออายุประมาณ ๑๒-๑๓ ปี และจะเจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นวัยรุ่นเต็มที่ เมื่ออายุประมาณ ๑๙ ปี ผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าผู้ชายประมาณ ๒ ปี (ผู้หญิงเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อ ๑๓ - ๑๕ ปี ผู้ชายเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ ๑๕ - ๑๗ ปี)



| ผู้หญิง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ผู้ชาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ด้านร่างกาย</b></p> <p>๑. หน้าอกขยาย สะโพกผายออก เอวคอด เสี่ยงแหลมเล็ก มีสิ่ว กลิ่นตัว ขนขึ้นที่ลับ</p> <p>๒. รังไข่-ผลิตไข่ มีประจำเดือน(โปรเจสเตอโรน)</p> <p><b>ด้านสติปัญญา</b></p> <p>๑. สนใจการเรียนรู้ชอบจดจำ ท่องบทเรียน</p> <p>๒. ชอบเรียนรู้ภาษา ศิลปะ ความงาม จินตนาการคิดมาก</p> <p><b>ด้านอารมณ์</b></p> <p>๑. อารมณ์อ่อนไหวไม่คงที่ อ่อนโยน ขี้อาย ชอบวิตกกังวล อิจฉาริษยา</p> <p>๒. สนใจเพศตรงข้าม มีความรู้สึกทางเพศแต่เก็บความรู้สึก</p> <p><b>ด้านสังคม</b></p> <p>๑. ให้ความสำคัญกับเพื่อน ครอบครัว ติดเพื่อน</p> | <p><b>ด้านร่างกาย</b></p> <p>๑. กล้ามเนื้อใหญ่ มีหนวดเครา ออกผาย มีสิ่วกลิ่นตัว มีขนขึ้นที่ดัด</p> <p>๒. อัณฑะ ผลิตอสุจิ ฝันเปียก (เทสโทสเตอโรน)</p> <p><b>ด้านสติปัญญา</b></p> <p>๑. อยากรู้ อยากเห็น ชอบค้นคว้าทดลอง</p> <p>๒. ชอบการคิดคำนวณ คาดคะเนคิดวิเคราะห์เป็นเหตุเป็นผล</p> <p><b>ด้านอารมณ์</b></p> <p>๑. อารมณ์ร้อน รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย รักอิสระ ตื้อรั้น</p> <p>๒. สนใจเพศตรงข้าม มีความรู้สึกทางเพศ แสดงออกเปิดเผย</p> <p><b>ด้านสังคม</b></p> <p>๑. รักเพื่อนต้องการให้เพื่อนยอมรับอยู่ในกลุ่ม</p> <p>๒. ชอบคล้อยตามเพื่อน เสี่ยงการติดยาเสพติด และโรคทางเพศสัมพันธ์</p> |

## การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และการทางเพศ

๑. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลของฮอร์โมนที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การมีประจำเดือน การหลั่งน้ำอสุจิ การเกิดสิว

๒. ทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับพัฒนาการของอวัยวะเพศทั้งภายในและภายนอก และดูแลรักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

๓. รับผิดชอบต่อบทบาท หน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสมกับเพศและวัย โดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

๔. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและแต่งกายให้เหมาะสมกับเพศและวัยของตนเอง

๕. ปฏิบัติตนอยู่ในขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทย

๖. สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศ การปรับตัว และระบายอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม

๗. หลีกเลี่ยง ป้องกัน การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์



**แบบสังเกตพฤติกรรม**  
**หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า**

เรื่อง ..... ชั้น.....

| เลขที่ | ชื่อ-สกุล | การอภิปราย ชักถาม แสดงความคิดเห็น |   |   | การสืบค้นข้อมูล |   |   | การบันทึกข้อมูล |   |   | การสรุปเป็นองค์ความรู้ |   |   | การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน |   |   | รวม | เฉลี่ย | ผลการประเมิน |  |
|--------|-----------|-----------------------------------|---|---|-----------------|---|---|-----------------|---|---|------------------------|---|---|---------------------------|---|---|-----|--------|--------------|--|
|        |           | ๓                                 | ๒ | ๑ | ๓               | ๒ | ๑ | ๓               | ๒ | ๑ | ๓                      | ๒ | ๑ | ๓                         | ๒ | ๑ |     |        |              |  |
| ๑      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๒      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๓      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๔      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๕      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๖      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๗      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๘      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๙      |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๐     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๑     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๒     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๓     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๔     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| ๑๕     |           |                                   |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |  |
| 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 ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

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

| เลขที่ | ชื่อ-สกุล | พฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน   |                          |                                         |                               |                                         | รวม<br>คะแนน<br>๑๕<br>คะแนน | ค่าเฉลี่ย | สรุป<br>ผลการประเมิน |         |
|--------|-----------|-------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|-----------|----------------------|---------|
|        |           | ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ ชยัน | ปฏิบัติงานด้วยความพยายาม | มีการเตรียมพร้อมในการเรียนและปฏิบัติงาน | ปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางไว้ | ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด |                             |           | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
| ๑      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๒      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๓      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๔      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๕      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๖      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๗      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๘      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๙      |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๑๐     |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๑๑     |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๑๒     |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๑๓     |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๑๔     |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |
| ๑๕     |           |                               |                          |                                         |                               |                                         |                             |           |                      |         |

**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** : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน    |   |   |                                      |   |   |                               |   |   | รวม<br>คะแนน | สรุปผล<br>การประเมิน |
|--------|-------------|------------------|---|---|--------------------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------|----------------------|
|        |             | อธิบายได้ถูกต้อง |   |   | ผลงานถูกต้องเป็น<br>ระเบียบเรียบร้อย |   |   | ทำงานเสร็จทัน<br>ตามกำหนดเวลา |   |   |              |                      |
|        |             | ๓                | ๒ | ๑ | ๓                                    | ๒ | ๑ | ๓                             | ๒ | ๑ |              |                      |
| ๑      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๒      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๓      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๔      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๕      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๖      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๗      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๘      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๙      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๐     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๑     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๒     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๓     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๔     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๕     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน  
..... / ..... / .....

### เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

### รายละเอียดการให้คะแนน

|                                         | ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน                                                   |                                                                     |                                                              |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                         | ดีเยี่ยม (๓)                                                             | พอใช้ (๒)                                                           | ควรปรับปรุง (๑)                                              |
| ๑. อธิบายได้ถูกต้อง<br>ละเอียด ชัดเจน   | อธิบายเรื่องราว<br>เนื้อหาตามที่กำหนดให้<br>ได้ถูกต้อง ละเอียด<br>ชัดเจน | อธิบายเรื่องราว เนื้อหา<br>ตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง<br>เป็นส่วนใหญ่ | อธิบายเรื่องราว เนื้อหา<br>ตามที่กำหนดให้<br>ได้เพียงบางส่วน |
| ๒. ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>ละเอียด ชัดเจน                   | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>เป็นส่วนใหญ่                | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>บางส่วน              |
| ๓. ทำงานเสร็จ<br>ทันตามกำหนดเวลา        | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตาม<br>กำหนดเวลา                             | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตามกำหนดเวลา<br>เป็นส่วนใหญ่            | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตามกำหนดเวลา<br>บางส่วน          |

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า  
หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย  
เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. สาระสำคัญของแผน

การอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว จะต้องรู้จักวิธีการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม จึงจะส่งผลให้ครอบครัว  
มีความอบอุ่นและมีความสุข

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย
- คุณลักษณะของสมาชิกครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- ภาพ ครอบครัว
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑,๒
- ใบงานที่ ๐๑,๐๒
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า  
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย ศิลปะ และการทำงานอาชีพและเทคโนโลยี  
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

| แนวการจัดการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นนำ               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครูกำหนดหัวข้อให้นักเรียนผลิตกันเล่าจินตนาการลักษณะของครอบครัว ที่นักเรียนอยากให้เกิดขึ้นในความเป็นจริง</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ขั้นสอน              | <ul style="list-style-type: none"> <li>แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</li> <li>ครูกำหนดประเด็นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น “ครอบครัวที่อบอุ่นจะส่งผลอย่างไรต่อสมาชิกในครอบครัว”</li> <li>ทุกกลุ่มสรุปเป็นแผนผังความคิด</li> <li>นักเรียนและครูร่วมกันสรุปลงความเห็นเป็นความรู้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</li> <li>นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</li> <li>นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ครอบครัวที่อบอุ่น</li> <li>นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</li> <li>นักเรียนทำการใบงานที่ ๐๒ เรื่อง วิถีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น</li> </ul> |
| ขั้นสรุป             | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนนำเสนอผลงานและร่วมกันวิเคราะห์เปรียบเทียบผลงานของแต่ละคน แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น ครูและนักเรียนสรุปประเด็นความรู้สำคัญนำความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| วัดและประเมินผล      | <ul style="list-style-type: none"> <li>สังเกตพฤติกรรม</li> <li>ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> <li>ตรวจผลงาน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

### แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

#### บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย ศิลปะ และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขอบเขตเนื้อหา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</li> <li>- การใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูล</li> <li>- การบูรณาการงานแสดงความคิดเห็นที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดูและการสนทนา</li> <li>- การใช้วัสดุอุปกรณ์ในการวาดภาพ</li> <li>- การสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพแผนผังและภาพในการถ่ายทอดความคิดหรือเรื่องราว</li> </ul> | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)</b></p> <p>๑. ครูให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม (กลุ่มเดิมจากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑) ผลัดกันเล่าถึงจินตนาการลักษณะของครอบครัว ที่นักเรียนอยากให้เกิดขึ้นในความเป็นจริง โดยกำหนดเป็นข้อๆ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อยากให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักและปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง</li> <li>- อยากให้สมาชิกในครอบครัวมีความเคารพกัน</li> <li>- อยากให้สมาชิกในครอบครัวช่วยกันใช้จ่ายอย่างประหยัด</li> </ul> <p><b>ชั้นสอน</b></p> <p>๒. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยจากหนังสือเรียนหรือสื่ออบทเรียนคอมพิวเตอร์</p> <p>๓. นักเรียนแต่ละคนพิจารณาลักษณะของครอบครัวที่นักเรียนอยากให้เกิดขึ้นในความเป็นจริง เพื่อเปรียบเทียบกับลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย ตามที่ได้ศึกษาแล้วผลิตภัณฑ์ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง</p> | <p><b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ภาพครอบครัว</li> <li>๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา</li> <li>๓. คอมพิวเตอร์</li> <li>๔. ใบความรู้</li> <li>๕. ใบงาน</li> <li>๖. กระดาษโปสเตอร์</li> <li>๗. สีชนิดต่างๆ</li> </ol> <p><b>ภาระงาน / ชิ้นงาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วาดภาพลักษณะครอบครัวที่อบอุ่น</li> <li>- ตอบคำถามลักษณะครอบครัวที่อบอุ่น</li> <li>- ตอบคำถามเกี่ยวกับแนวทางในการปฏิบัติตนของสมาชิกในครอบครัว</li> <li>- เขียนแผนผังหรือแผนภาพความคิดถ่ายทอดความคิดหรือเรื่องราว</li> </ul> |
| <p><b>จุดประสงค์ความรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. อธิบายลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยได้</li> <li>๒. บอกวิธีการปฏิบัติตนของสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้ครอบครัวอบอุ่นได้</li> </ol>                                                                                                                                                                                        | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)</b></p> <p>๔. ครูกำหนดประเด็นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น เช่น “ครอบครัวที่อบอุ่นจะส่งผลอย่างไรต่อสมาชิกในครอบครัว”</p> <p>๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลการวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น จากนั้นครูเสนอแนะวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยเป็นแผนผังความคิด</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

### แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

#### บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย ศิลปะ และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๓. บุตรหลานแสดงความรู้จักการศึกษาค้นหาความรู้ การฟัง การดู และการสนทนาได้</p> <p>๔. สืบค้นข้อมูลจากคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตได้</p> <p>๕. วาดภาพแสดงลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นได้</p> <p><b>ทักษะ</b></p> <p>๑. การสังเกต</p> <p>๒. การระบุ</p> <p>๓. การเชื่อมโยง</p> <p>๔. การสรุปลงความเห็น</p> <p><b>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะ</b></p> <p><b>อันพึงประสงค์</b></p> <p>- ความมุ่งมั่นในการทำงาน</p> | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)</b></p> <p>๖. นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ครอบครัวที่อบอุ่น โดยศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>๗. นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พร้อมบอกแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อให้อยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวอย่างมีความสุข</p> <p>๘. นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง วิถีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น</p> <p><b>ชิ้นสรุป</b></p> <p>๙. นักเรียนนำเสนอผลงานและร่วมกันวิเคราะห์เปรียบเทียบผลงานของแต่ละคน แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น ครูและนักเรียนสรุปประเด็นความรู้สำคัญนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้รับนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต</p> | <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>๑. ประเมินความรู้เรื่อง ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>๒. ประเมินทักษะการระบุ การเชื่อมโยง การสรุปลงความเห็นเกี่ยวกับลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น</p> <p><b>วิธีการ</b></p> <p>๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคล/รายกลุ่ม</p> <p>๒. สังเกตพฤติกรรม</p> <p>๓. ประเมินผลงาน</p> <p><b>เครื่องมือ</b></p> <p>๑. แบบประเมินพฤติกรรม</p> <p>๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๓. แบบประเมินผลงาน</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> <p>๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ใบงานที่ ๐๑  
เรื่อง ครอบครัวที่อบอุ่น



ป ๒.๑/ผ ๑-๐๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายลักษณะครอบครัวของตนเอง และแนะนำสมาชิกในครอบครัว  
พร้อมทั้งวาดภาพประกอบ

(วาดภาพ)

- ลักษณะของครอบครัว

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

- สมาชิกในครอบครัว

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

- ความประทับใจที่เกิดขึ้นในครอบครัว

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

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



ป ๒.๑/ผ ๑-๐๒

## ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง วิธีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนบอกแนวทางในการเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย  
แล้วตกแต่งผลงานให้สวยงาม

### วิธีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

## ภาพครอบครัวที่อบอุ่น



## ภาพแนวทางปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัวที่อบอุ่น



## ใบความรู้ที่ ๑

### เรื่อง ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

.....

#### ครอบครัวที่อบอุ่น



ครอบครัวที่อบอุ่นสามารถสร้างสมาชิกที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีบุคลิกภาพที่มีคุณลักษณะที่ดีเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมให้เกิดขึ้นได้ ดังนี้

๑. การอบรมเลี้ยงดูทำให้ได้รับการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีงาม ทำให้มีจริยธรรมและคุณธรรม มีจิตสำนึก และเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ ทำให้เป็นคนมีความสุขในการดำเนินชีวิต

๒. จากการเลียนแบบอย่างที่ดีของครอบครัว ทำให้เกิดการเรียนรู้และการปรับตัวตั้งแต่วัยเด็ก รู้จักบทบาทและการวางตัว ทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เมื่อโตขึ้นจึงมีพฤติกรรมที่ดีเป็นที่ชื่นชอบในสังคม

๓. การส่งเสริมให้มีการพัฒนาการได้อย่างเหมาะสมตามวัย ทำให้มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม

๔. ความรักความเอาใจใส่ รวมทั้งความเข้าใจที่ได้รับจากครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูอย่างรักใคร่ใกล้ชิด พ่อแม่ผู้ปกครองมีความอดทนสม่ำเสมอ เปิดโอกาสให้ได้คิดและแสดงออกอย่างเหมาะสม สร้างความอบอุ่นทางใจ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง จึงประสบความสำเร็จและความสุขในอนาคต

๕. การได้ฝึกความรับผิดชอบ เข้าใจระเบียบ มีวินัยในตนเอง ภายใต้การแนะนำที่ถูกต้องเพื่อให้อยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคมได้ เมื่อโตขึ้นจึงเป็นผู้ที่มีจิตสำนึกที่ดี รู้จักกาลเทศะ มีสัมมาคารวะและมีศีลธรรม รู้หน้าที่และบทบาทของตน เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศต่อไป

๖. การได้รับการส่งเสริมให้รู้จักพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบ ได้ฝึกเรื่องของกระบวนการคิด มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ อันเป็นผลให้เกิดความสำเร็จในงานที่ทำ เมื่อโตขึ้นจึงจะประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิตการทำงานและครอบครัว



ปัจจุบันบุคคลที่ประสบความสำเร็จ คือ ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีพื้นฐานทางจิตใจมั่นคง มีความเชื่อมั่นในตัวเอง รู้จักกาลเทศะ มีวินัย รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ และมีส่วนร่วมต่อสังคม การมีคุณลักษณะเหล่านี้ได้มาจากพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูมาตั้งแต่เล็กๆ และพัฒนาขึ้นตามวัย เพราะบทบาทต่างๆ ในครอบครัวเป็นบทบาทที่จำลองจากสังคมใหญ่ พ่อแม่ที่แนะนำลูกด้วยความรักและความผูกพัน มีความเข้าใจกัน เด็กๆ ก็จะโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ ครอบครัวจึงเป็นสถาบันเล็กๆ แต่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะสร้างคนที่มีคุณภาพให้เกิดขึ้น และในเมื่อสังคมประกอบด้วยครอบครัวจำนวนมาก แต่ไม่ได้มีทุกครอบครัวที่อบอุ่น เราจึงต้องทำความเข้าใจกับบทบาทและหน้าที่ของแต่ละคนเพื่อเพิ่มปริมาณครอบครัวที่อบอุ่นให้มากขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้สังคมสืบเนื่องไปถึงประเทศ เป็นสังคมที่เจริญก้าวหน้าและมีแต่ความสงบสุข บทบาทในการปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดี



ลูกที่ดีควรจะช่วยทำให้พ่อแม่มีพลังและกำลังใจต่อสู้ชีวิตต่อไป เพราะกว่าจะโตพอที่จะรับภาระต่อจากพ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ได้ก็จะต้องใช้เวลาอีกนาน ลูกที่ดีจึงต้องปฏิบัติต่อพ่อแม่ผู้ปกครองตั้งแต่วัยเด็ก เช่น

๑. แสดงความกตัญญูต่อพ่อแม่ (ผู้ปกครอง) โดยการปรนนิบัติรับใช้อย่างเต็มใจทุกโอกาสที่ได้ รับผิดชอบงานส่วนตัว นอกจากนั้นควรอาสาช่วยงานของครอบครัวเท่าที่สามารถจะทำได้ เพื่อให้พ่อแม่สบายใจว่าต่อไปข้างหน้าลูกจะช่วยเหลือตนเองได้ การปฏิบัติเหล่านี้ผู้ใดที่พบเห็นย่อมมีความชื่นชม พ่อแม่ผู้ปกครองย่อมภูมิใจที่มีลูกหลานดี ทำให้มีความสุข

๒. ควรรู้ว่าพ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ต้องทำงานด้วยความเหนื่อยยาก ไม่ควรเรียกร้องและต้องการสิ่งใดที่เกินความจำเป็น เพราะจะทำให้พ่อแม่เป็นทุกข์

๓. จะต้องปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากเรื่องที่จะทำให้พ่อแม่ (ผู้ปกครอง) เดือดร้อนและเกิดความเสียหาย โดยปฏิบัติดังนี้



๓.๑ คบเพื่อนที่ดี ชักชวนกันทำในสิ่งที่ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในทางที่ดี มีศีลธรรม

๓.๒ กระตือรือร้นในการเรียน สนใจใฝ่หาความรู้ด้วยการอ่านหนังสือต่างๆ และติดตามข่าวสาร รวมทั้งค้นคว้าจากสื่ออื่นๆ เช่น อินเทอร์เน็ต เป็นต้น ด้วยความขยันหมั่นเพียรสม่ำเสมอ เพื่อให้พ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ภูมิใจในตัวลูกหลาน

๓.๓ ต้องเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ด้วยความรักและเคารพ เพราะเข้าใจในความปรารถนาดี มุ่งหวังให้ลูกหลานนำไปปฏิบัติเพื่อความสำเร็จในอนาคต

๓.๔ ควรมีพฤติกรรมการแสดงออกกับพ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ด้วยความอ่อนน้อมทั้งในด้านการใช้ภาษาและมีกิริยามารยาทตามระเบียบประเพณีไทยให้พ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ได้ชื่นใจ

๓.๕ ควรมีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบที่พ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ได้สั่งสอนอบรม ซึ่งจะทำให้พ่อแม่ (ผู้ปกครอง) วางใจได้ว่าลูกหลานจะมีความประพฤติดีและเป็นที่ยอมรับของสังคมในอนาคต

๓.๖ ลูกหลานที่ดีจะต้องเห็นความสงบสุขในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ ลูกๆ จะต้องไว้วางใจกัน ไม่เอาเปรียบกัน และต่างช่วยเหลือกันและกัน พี่ทำหน้าที่ดูแลน้อง ส่วนน้องก็ต้องเคารพและเชื่อฟังพี่ มีความสามัคคีในหมู่พี่น้อง มีความรักความผูกพันกัน พ่อแม่ผู้ปกครองก็จะสบายใจ โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความเครียด ความกังวลก็หายไป ทำให้มีอายุยืนได้อยู่ดูความสำเร็จของลูกหลานได้อีกนาน



เมื่อครอบครัวประกอบด้วยสมาชิกที่มีความรักความผูกพันกัน ต่างก็ห่วงใยซึ่งกันและกัน ครอบครัวนั้นก็จะมีแต่ความสุข เป็นครอบครัวที่อบอุ่น ทำให้สังคมมีแต่ความสงบสุขและความเจริญ



ครอบครัวถือเป็นหน่วยที่สำคัญ ที่สุดของสังคมในการทำหน้าที่กล่อมเกล่าและปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องให้สมาชิกในครอบครัว รวมถึงการสร้างความรักความผูกพันและความสมานฉันท์ที่เกิดขึ้นมีวิธีการสร้าง ความอบอุ่นให้กับครอบครัว

๑. หมั่นรดน้ำพรวนดิน-พรวนถนอมความรัก เพราะเมื่อตัดสินใจอย่างรอบคอบแล้วว่าเขาหรือเธอคนนี้เป็นคนที่เรารักและ พร้อมจะร่วมทุกข์ร่วมสุขกันไปตลอด ดังนั้นเมื่อแต่งงานแล้วควรมีความเสมอต้นเสมอปลายของการแสดงความรัก รู้จักเอื้ออาทร ใส่ใจกันตั้งแต่เรื่องเล็กไปจนถึงเรื่องใหญ่ และรู้จักให้อภัยและอยู่กับปัจจุบัน

๒. เป็นตัวของตัวเองและยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น ตลอดจนพยายามปรับตัวเข้าหากันให้ได้ และควรยึดหลัก ยกย่อง ยินยอม ยืดหยุ่น แยกแยะและยืนหยัดในสิ่งที่ดีด้วยจิตใจดี จะทำให้เกิดกำลังใจในการใช้ชีวิตร่วมกัน

๓. ให้เวลาแก่กัน การใช้เวลาร่วมกันเพื่อครอบครัว เพื่อคนที่เรารักเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อใดที่คู่สมรสรู้จักใช้เวลา ร่วมกันอย่างลงตัว รู้จักแสดงออกซึ่งความรักที่มีต่อกันอย่างสม่ำเสมอ และเสมอต้นเสมอปลาย ครอบครัวและชีวิตคู่ ย่อมอบอุ่นและมีความสุขจวบจนวันสุดท้ายของชีวิต

๔. ร่วมแบ่งปันสุขทุกข์ การรับรู้ความสุขทุกข์ของแต่ละฝ่ายนั้นด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจและแบ่งปัน จะช่วยให้สมาชิกครอบครัวมีความผูกพันกันมากยิ่งขึ้น

๕. การจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งในครอบครัว เป็นธรรมดาที่ครอบครัวมักจะมี ความขัดแย้งหรือไม่ลงรอยกัน แต่ถ้าสมาชิกในครอบครัวมองปัญหาอย่างเป็นกลาง ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ก็จะช่วยให้ปัญหาที่เกิดขึ้นคลี่คลายได้

๖. และประการสุดท้ายคือการสื่อสารภาษารักด้วยกายและใจ เช่น การจับมือ หรือโอบกอด ฯลฯ เพราะการ แสดงออกถึงความรักใคร่ ความผูกพัน เอื้ออาทร ห่วงใยและเห็นใจกันเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างครอบครัวให้อบอุ่น และเข้ม แข็ง



**แบบสังเกตพฤติกรรม**  
**หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า**

เรื่อง ..... ชั้น.....

| เลขที่ | ชื่อ-สกุล | การอภิปราย ชักถาม แสดง<br>ความคิดเห็น |   |   | การสืบค้นข้อมูล |   |   | การบันทึกข้อมูล |   |   | การสรุปเป็นองค์ความรู้ |   |   | การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน |   |   | รวม<br>เฉลี่ย | ผลการประเมิน |  |
|--------|-----------|---------------------------------------|---|---|-----------------|---|---|-----------------|---|---|------------------------|---|---|---------------------------|---|---|---------------|--------------|--|
|        |           | ๓                                     | ๒ | ๑ | ๓               | ๒ | ๑ | ๓               | ๒ | ๑ | ๓                      | ๒ | ๑ | ๓                         | ๒ | ๑ |               |              |  |
| ๑      |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๒      |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๓      |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๔      |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๕      |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๖      |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๗      |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๘      |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๙      |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๑๐     |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๑๑     |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๑๒     |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๑๓     |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๑๔     |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| ๑๕     |           |                                       |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |               |              |  |
| 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

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....

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

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

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

[illegible]

เกณฑ์การประเมิน      ระดับ ๓ ดีเยี่ยม      หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความตั้งใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

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

ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มบูรณาการ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิเป็นสุข ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ (ฉบับปรับปรุง)

## แบบประเมินผลงาน

วิชา ..... ชั้น .....

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

**คำชี้แจง** : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ  
ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน    |   |   |                                      |   |   |                               |   |   | รวม<br>คะแนน | สรุปผล<br>การ<br>ประเมิน |
|--------|-------------|------------------|---|---|--------------------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------|--------------------------|
|        |             | อธิบายได้ถูกต้อง |   |   | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย |   |   | ทำงานเสร็จ<br>ทันตามกำหนดเวลา |   |   |              |                          |
|        |             | ๓                | ๒ | ๑ | ๓                                    | ๒ | ๑ | ๓                             | ๒ | ๑ |              |                          |
| ๑      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๒      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๓      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๔      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๕      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๖      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๗      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๘      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๙      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๐     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๑     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๒     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๓     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๔     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |
| ๑๕     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                          |

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน  
..... / ..... / .....

### เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

### รายละเอียดการให้คะแนน

|                                         | ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน                                                   |                                                                     |                                                              |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                         | ดีเยี่ยม (๓)                                                             | พอใช้ (๒)                                                           | ควรปรับปรุง (๑)                                              |
| ๑. อธิบายได้ถูกต้อง<br>ละเอียด ชัดเจน   | อธิบายเรื่องราว<br>เนื้อหาตามที่กำหนดให้<br>ได้ถูกต้อง ละเอียด<br>ชัดเจน | อธิบายเรื่องราว เนื้อหา<br>ตามที่กำหนดให้ได้<br>ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ | อธิบายเรื่องราว เนื้อหา<br>ตามที่กำหนดให้<br>ได้เพียงบางส่วน |
| ๒. ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>ละเอียด ชัดเจน                   | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>เป็นส่วนใหญ่                | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>บางส่วน              |
| ๓. ทำงานเสร็จ<br>ทันตามกำหนดเวลา        | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตาม<br>กำหนดเวลา                             | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตามกำหนดเวลา<br>เป็นส่วนใหญ่            | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตามกำหนดเวลา<br>บางส่วน          |

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า  
หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน  
เวลา ๓ ชั่วโมง

**๑. สาระสำคัญของแผน**

ปัญหาภายในครอบครัวที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัว จึงควรหาแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม การอยู่ร่วมกันกับเพื่อน อาจเกิดความขัดแย้งขึ้นได้ จึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุและผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขที่ถูกต้องและเหมาะสม

**๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้**

**ขอขยายเนื้อหา**

- พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
- พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

**๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์**

- วีซีดีภาพยนตร์โฆษณา
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
- สื่อคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต

**๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม**

- ใบความรู้ที่ ๑,๒
- ใบงานที่ ๐๑,๐๒
- แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน / แบบทดสอบหลังเรียน

**๓) การวัดและประเมินผล**

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน / ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

**๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม**

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า  
แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี  
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

| แนวการจัดการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นนำ               | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนดูภาพครอบครัว จากนั้นครูนำวีซีดีภาพยนตร์โฆษณา เรื่อง ความรัก.....ที่ไม่เคยมองเห็น</li> <li>ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องครอบครัว</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ขั้นสอน              | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนแบ่งกลุ่ม แสดงความคิดเห็น แล้วสรุปและยกตัวอย่างลักษณะพฤติกรรมที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม เพื่อแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว เขียนแผนผังความคิด</li> <li>ตัวแทนนักเรียนกลุ่มนำเสนอผลงาน รายงานหน้าชั้นเรียน</li> <li>นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง พฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>นักเรียนแบ่งกลุ่มอ่านใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน</li> <li>นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ความขัดแย้งกับเพื่อน</li> </ul> |
| ขั้นสรุป             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแสดงความคิดเห็น ตอบคำถามเรื่อง พฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน และเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งต่างๆ ให้ทุกคนอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ทำแบบทดสอบ           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ทำแบบทดสอบหลังเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| วัดและประเมินผล      | <ul style="list-style-type: none"> <li>สังเกตพฤติกรรม</li> <li>ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> <li>ตรวจผลงาน</li> <li>ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

### แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

#### บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขอบเขตเนื้อหา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>- พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน</li> <li>- การพูดรายงานแสดงความคิดเห็นที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดูและการสนทนา</li> <li>- การใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูล</li> </ul> | <p><b>จุดประสงค์ความรู้</b></p> <p>๑. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหความขัดแย้งในครอบครัวได้</p> <p>๒. บอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหความขัดแย้งในครอบครัวได้</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)</b></p> <p><b>ขั้นนำ</b></p> <p>๑. ครูให้นักเรียนดูภาพครอบครัว สันทนาการเกี่ยวกับภาพ จากนั้นครูนำวีดิทัศน์ภาพครอบครัวโฆษณาเกี่ยวกับครอบครัว เรื่อง ความรัก...ที่ไม่เคยมองเห็น (ดาวน์โหลดที่ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fv6GnGzKfGU">https://www.youtube.com/watch?v=fv6GnGzKfGU</a>)</p> <p>๒. เมื่อดูภาพครอบครัวโฆษณาเสร็จแล้ว ครูและนักเรียนสนทนากับลักษณะของครอบครัว</p> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <p>๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ ภายในครอบครัว</p> <p>๔. นักเรียนแต่ละกลุ่ม (กลุ่มเดิมจากแผนการจัดการเรียนรู้ที่แล้ว) ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และแนวคิด จากนั้นเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ ภายในครอบครัว</p> <p>๕. นักเรียนทุกกลุ่มอ่านใบความรู้ที่ ๑ ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว</p> <p>๖. นักเรียนทำใบงานที่ ๑๑ เรื่อง พฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว</p> <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)</b></p> <p>๗. นักเรียนแบ่งกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน</p> <p>๘. ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยมีปัญหหรือความขัดแย้งกับเพื่อนบ้างหรือไม่ ถ้ามีปัญหานั้นเกิดจากสาเหตุใด</p> <p>๙. ครูอธิบายเพิ่มเติมให้นักเรียนฟังว่า เพื่อนเป็นบุคคลที่เราอยู่ใกล้ชิดมากที่สุดคนหนึ่ง การอยู่ร่วมกันในบางครั้งอาจทำให้เกิดปัญหากระทบกระทั่งกันได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความคิดเห็นไม่ตรงกัน</li> <li>- พูดจาไม่สุภาพ</li> <li>- ลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน</li> </ul> | <p><b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. วีดิทัศน์ภาพครอบครัวโฆษณา</li> <li>๒. ใบความรู้</li> <li>๓. ใบงาน</li> <li>๔. ภาพครอบครัว / กลุ่มเพื่อน</li> <li>๕. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา</li> <li>๖. คอมพิวเตอร์</li> <li>๗. กระดาษโปสเตอร์</li> <li>๘. แบบทดสอบหลังเรียน</li> </ol> <p><b>ภาระงาน / ชิ้นงาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตอบคำถาม</li> <li>- เขียนแผนผังความคิด</li> <li>- แสดงความเห็นเมื่อมีการขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</li> <li>- เขียนเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหความขัดแย้ง</li> <li>- สรุปลงความเห็นเป็นองค์ความรู้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๓. ระบุสาเหตุของความขัดแย้งกับเพื่อนได้</p> <p>๔. อธิบายผลกระทบของความขัดแย้งกับเพื่อนได้</p> <p>๕. พุดร่ายงานแสดงความรู้จากการศึกษาหาความรู้ การฟัง การดู และการสนทนาได้</p> <p>๖. สืบค้นข้อมูลจากคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตได้</p> <p><b>ทักษะ</b></p> <p>๑. การรวบรวมข้อมูล</p> <p>๒. กระบวนการคิดวิเคราะห์</p> <p>๓. การนำความรู้ไปใช้</p> <p><b>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะ</b></p> <p><b>อันพึงประสงค์</b></p> <p>- ไม่เรียนรู้</p> | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)</b></p> <p>๑๐. ครูให้นักเรียนกลุ่มเดิมทำงานในใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ความขัดแย้งกับเพื่อน แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารับของคำถาม แล้วร่วมกันค้นคว้าหาคำตอบจากหนังสือเรียน สื่อจากคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต จากนั้นให้แต่ละกลุ่มร่วมกันพิจารณาและวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดขึ้น โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์ประกอบ พร้อมบอกผลกระทบที่เกิดขึ้น</p> <p>๑๑. สมาชิกแต่ละคนร่วมกันพิจารณาและวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างเหตุการณ์ประกอบให้สอดคล้อง พร้อมบอกผลกระทบที่เกิดขึ้น จนครบทุกคน</p> <p>๑๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปผลและนำเสนอผลการวิเคราะห์สาเหตุ ตัวอย่างเหตุการณ์พร้อมบอกผลกระทบที่เกิดขึ้น หน้าชั้นเรียน</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑๓. นักเรียนร่วมกันสรุปสาเหตุและผลกระทบของความขัดแย้งกับเพื่อน</p> <p>๑๔. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า</p> | <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>๑. ประเมินความรู้เรื่อง พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</p> <p>๒. ประเมินการอธิบาย ชี้ถาม การตอบคำถาม การให้เหตุผล การสรุปผลความเห็น</p> <p><b>วิธีการ</b></p> <p>๑. สอดถามนักเรียนรายบุคคลรายกลุ่ม</p> <p>๒. สังเกตพฤติกรรม</p> <p>๓. ประเมินผลงาน</p> <p>๔. ทดสอบด้วยแบบทดสอบหลังเรียน</p> <p><b>เครื่องมือ</b></p> <p>๑. แบบทดสอบหลังเรียน</p> <p>๒. แบบประเมินพฤติกรรม</p> <p>๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๔. แบบประเมินผลงาน</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> <p>๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



ป ๒.๑/ผ ๕-๐๑

## ใบงานที่ ๐๑

### เรื่อง พฤติกรรมที่นำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัว

.....

- คำชี้แจง
๑. ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
  ๒. เขียนแผนผังความคิดสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า

| พฤติกรรมที่เป็นสาเหตุ | แนวทางแก้ไขความขัดแย้ง |
|-----------------------|------------------------|
|                       |                        |
|                       |                        |
|                       |                        |
|                       |                        |
|                       |                        |
|                       |                        |

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



บ ๒.๑/ผ ๕-๐๒

## ใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ความขัดแย้งกับเพื่อน

- คำชี้แจง
- ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน
  - เขียนแผนผังความคิดสรุปองค์ความรู้ และตอบคำถาม

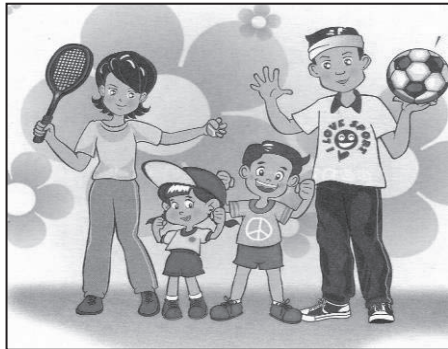
พฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อน

นักเรียน มีความรู้สึกละอย่างไร เมื่อมีความขัดแย้งกับเพื่อน

นักเรียน มีวิธีการแก้ไขปัญหความขัดแย้งอย่างไร

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

ภาพพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์  
ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน



## ใบความรู้ที่ ๑

### เรื่อง ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัว

ภาระอันยิ่งใหญ่อย่างหนึ่งของคนเราก็คือการสร้างครอบครัวให้มีความสุข มั่นคงและยืนนาน เมื่อครอบครัวดี สังคมก็ดีประเทศชาติก็เจริญรุ่งเรืองตามไปด้วย การที่จะสร้างครอบครัวให้มีความสุข สมบูรณ์ได้นั้น พ่อ-แม่มีบทบาทสำคัญโดยเป็นผู้กำหนดบทบาทของทุกคนในครอบครัวให้ดำเนินชีวิตไปตามขอบเขตของครอบครัว

ปัญหาอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการสร้างความสุขในครอบครัว คือความขัดแย้งระหว่างสามี ภรรยาซึ่งส่งผลกระทบต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว ดังนั้นทุกครอบครัวต้องตระหนักและร่วมกันหาวิธี จัดการกับความขัดแย้งนั้นให้ลดน้อยลง ความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักมีสาเหตุมาจากปัจจัยดังต่อไปนี้

#### ๑. นิสัยและความเคยชินส่วนตัวของแต่ละฝ่าย

ซึ่งเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงยากมากเพราะเป็นนิสัยที่ปลูกฝังติดตัวมานานถึงแม้จะเปลี่ยนได้แต่ก็เป็น เพียงแค่ชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น ฉะนั้นคู่สามีภรรยาจะต้องยอมรับซึ่งกันละกัน แล้วพยายามปรับตัวเข้าหากัน

#### ๒. ขาดความตระหนักในบทบาทและหน้าที่ของตัวเอง

สมัยก่อนสามีมีบทบาทเป็นผู้นำหาเงินมาเลี้ยงครอบครัวปัจจุบันภรรยามีบทบาทในการทำงาน หาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัวเช่นกันและยังต้องรับผิดชอบงานในบ้าน รวมทั้งอบรมสั่งสอนบุตรธิดาอีกจึงทำให้ บางครั้งภรรยารู้สึกหงุดหงิดและจุกจิกจู้จี้ไปบ้าง ทำให้เกิดความขัดแย้งได้หน้าที่อบรมเลี้ยงดูบุตรเป็นหน้าที่ โดยตรงของทั้งพ่อและแม่ รวมทั้งหน้าที่รับผิดชอบภาระในบ้านก็ต้องแบ่งเบาซึ่งกันและกัน

#### ๓. การไม่มีเวลาให้กันและกัน

เนื่องจากต่างฝ่ายต่างก็มีภาระต้องทำงาน บางทีก็แยกกันอยู่ ทำให้ไม่มีเวลาพูดคุยรับรู้ สารทุกข์สุขดิบของกันและกัน ดังนั้นครอบครัวจึงควรมีวันแห่งครอบครัวสัปดาห์ละ ๑ วัน เพื่อที่จะมีเวลา อยู่พร้อมหน้ากัน พ่อ แม่ ลูก ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งเป็นการสร้างเกราะทาง จิตใจของกันและกันให้แข็งแรงขึ้น

#### ๔. การใช้ความรุนแรงตัดสินปัญหาในครอบครัว

ได้แก่ การทะเลาะ ดุด่า ช่มชู้ ลงมือตบตีกันซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการพุดยั่วของภรรยาทำให้สามี โกรธจนทนไม่ได้ แนวทางแก้ไขคือหยุดพฤติกรรมพุดยั่วและควรตั้งกติกาครอบครัวเอาไว้

#### ๕. การนอกใจกันของสามีหรือภรรยา

สาเหตุมาจากเรื่องทางเพศ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตคู่ แต่ทั้งสองฝ่ายต้องมีความเข้าใจและ ร่วมมือร่วมใจกันเพื่อ ฝ่าฟันอุปสรรคนั้นไปด้วยกันให้ได้บ่อยครั้งความไม่เข้าใจกันทำให้เกิดความระแวง สงสัยไม่ไว้วางใจกันและกัน แสดงตนเป็นเจ้าเข้าเจ้าของจู้จี้ขี้บ่นมากเกินไป จนกลายเป็นปัญหาใหญ่โต

แนวทางแก้ไขคือให้แต่ละฝ่ายยึดหลัก ๓ ไม่ ๔ มี ดังนี้

- ๓ ไม่ คือ ไม่จุกจิกจู้จี้ ไม่เป็นเจ้าของหัวใจไม่ตำหนิติเตียน

- ๔ มี คือ ยกย่องให้เกียรติ เอาอกเอาใจบ่ป่วยต้องดูแล วาจาสุภาพอ่อนโยน มีความเข้าใจเรื่อง เพศที่แตกต่างหากครอบครัวมีปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้น ไม่ควรปล่อยให้เป็นปัญหาเรื้อรัง การหันหน้า พุดจากกันหาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน ไม่ผลักระแคะความรับผิดชอบให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสื่อสารกันด้วยวาจา สุภาพอ่อนโยน ไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา เชื่อว่าความขัดแย้งต่างๆ จะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น อย่างแน่นอน

## ใบความรู้ที่ ๒

### เรื่อง พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน

๑. การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง
  - ๑) มีเหตุผลและรู้จักยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น โดยไม่เอาอารมณ์ของตนเป็นใหญ่
  - ๒) ไม่ใช้กำลังหรือความรุนแรงตัดสินปัญหา และรู้จักให้อภัยผู้อื่น
  - ๓) มีความอดทนอดกลั้น และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
๒. การสื่อสารที่สร้างสรรค์
  - ๑) ใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่หยาบคายและไม่ก้าวร้าวในการให้เหตุผลหรือชี้แจงความจริง
  - ๒) ไม่พูดยั่วให้อีกฝ่ายโกรธ และไม่ล้อเลียน หรือทำร้ายจิตใจอีกฝ่ายให้เกิดความอับอาย หรือเสียใจ
๓. การแสดงออกในการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
  - ๑) ผู้นำครอบครัวหรือผู้นำกลุ่มไม่ใช้อำนาจในการตัดสินปัญหา เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นหรือชี้แจงเหตุผลอย่างเท่าเทียมกัน
  - ๒) ใช้หลักประชาธิปไตยในการตัดสินปัญหาเพื่อความยุติธรรม
  - ๓) ไม่แสดงท่าทางไม่พอใจเมื่อผู้อื่นมีความคิดเห็นไม่ตรงกับตนเอง

การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรงใช้เหตุผลชี้แจง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จะทำให้ใช้ชีวิตร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนได้อย่างสันติสุข

#### พฤติกรรมไม่น่าคบหา ที่คุณอาจทำโดยไม่รู้ตัว

ไม่ว่าใครต่างก็ต้องการเป็นที่รักใคร่กันทั้งนั้น เป็นคนจิตใจดีและอ่อนโยนต่อคนอื่น ๆ แต่เชื่อว่าจะเป็นกันได้ทุกคน เพราะบางครั้งเรากลับมี “พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์” ที่ทำให้เรากลายเป็นคนไม่น่าคบหา กลายเป็นคนน่ารำคาญ และไม่มีใครอยากเข้าใกล้ ลองมาเช็คตัวเองดูกันดีกว่าครับว่า คุณมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่ หากมีก็เลิกทำแล้วปรับปรุงตนเอง

๑. พูดถึงแต่เรื่องของตัวเอง
๒. สนใจแต่ภายนอก ละเลยสิ่งที่อยู่ภายใน
๓. ชอบแข่งขันอยู่ตลอดเวลา
๔. มองมิตรเป็นศัตรู
๕. คอยทวงถามแต่ความสำคัญของตัวเอง
๖. ชอบออกคำสั่ง
๗. ไม่ซื่อสัตย์
๘. หยาบคาย
๙. เป็นคนพึ่งพาไม่ได้ แต่กลับขอความช่วยเหลืออยู่เสมอ
๑๐. มองโลกในแง่ร้ายเสมอ



แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕  
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. เพราะเหตุใด ต่อมเหงื่อจึงขับของเสียที่ปนอยู่ในกระแสเลือดออกมา
  - ก. รักษาภาวะสมดุลภายในร่างกาย
  - ข. ควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติ
  - ค. ดูดซึมน้ำไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
  - ง. ถ่ายเทของเสียไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย
๒. อวัยวะส่วนใดใช้ในระบบการขับถ่ายแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์มากที่สุด
  - ก. ลำไส้
  - ข. หัวใจ
  - ค. ไต
  - ง. ปอด
๓. ถ้าต้องการให้ระบบขับถ่ายเหี่ยวทำงานตามปกติ ควรปฏิบัติอย่างไร
  - ก. สวมใส่เสื้อผ้าหลวมๆ
  - ข. กินอาหารประเภทผักและผลไม้หลายๆ
  - ค. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
  - ง. ทาแป้งบริเวณที่มีเหงื่อออก
๔. ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในระบบขับถ่ายปัสสาวะอย่างไร
  - ก. ขับถ่ายของเสียและกำจัดน้ำส่วนเกิน
  - ข. กรองเอาเกลือและสารพิษเก็บไว้
  - ค. สามารถกลั่นปัสสาวะไว้ได้นาน
  - ง. สะสมของเสียไว้ในร่างกาย
๕. ระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างไร
  - ก. เตือนให้ร่างกายรู้ว่าปริมาณของเสียสะสมอยู่มาก
  - ข. ขับของเสียที่ไม่ต้องการออกจากร่างกาย
  - ค. เปลี่ยนของเสียเป็นพลังงานในการเผาผลาญอาหาร
  - ง. เปลี่ยนของเสียให้เป็นสารอาหารที่ร่างกายนำมาใช้ได้
๖. อวัยวะใดสำคัญที่สุดในระบบย่อยอาหาร
  - ก. ตับ
  - ข. ลำไส้เล็ก
  - ค. หลอดอาหาร
  - ง. กระเพาะอาหาร
๗. อิทธิพลของครอบครัวที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตรงกับข้อใด
  - ก. พ่อแม่หย่าร้าง
  - ข. พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี
  - ค. พ่อแม่เล่นการพนัน
  - ง. พ่อแม่มีระดับการศึกษาน้อย
๘. วัฒนธรรมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมตรงกับข้อใด
  - ก. วัฒนธรรมตะวันตกที่มาจากนักท่องเที่ย
  - ข. วัฒนธรรมไทย
  - ค. วัฒนธรรมพื้นบ้าน
  - ง. การหมั้น การแต่งงาน
๙. ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูกมีสาเหตุมาจากเรื่องใดมากที่สุด
  - ก. พ่อกับแม่ทำงานนอกบ้านทั้งคู่
  - ข. พ่อกับแม่อายุห่างกับลูกมาก
  - ค. พ่อกับแม่มีความคิดเห็นต่างกัน
  - ง. พ่อกับแม่ไม่เข้าใจลูก
๑๐. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเป็นหน้าที่ของใครที่จะต้องหาทางแก้ไข
  - ก. พ่อ
  - ข. แม่
  - ค. พี่น้อง
  - ง. ทุกคน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน  
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

| ข้อ | คำตอบที่ถูกต้อง |
|-----|-----------------|
| ๑   | บ               |
| ๒   | ง               |
| ๓   | ค               |
| ๔   | ก               |
| ๕   | บ               |
| ๖   | บ               |
| ๗   | บ               |
| ๘   | ก               |
| ๙   | ง               |
| ๑๐  | ง               |

แบบสังเกตพฤติกรรม  
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า  
เรื่อง ..... ชั้น.....

| เลขที่ | ชื่อ-สกุล | การอธิบาย ชักถาม 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     |           |                                  |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| ๑๑     |           |                                  |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| ๑๒     |           |                                  |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| ๑๓     |           |                                  |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| ๑๔     |           |                                  |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| ๑๕     |           |                                  |   |   |                 |   |   |                 |   |   |                        |   |   |                           |   |   |     |        |              |         |
| 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 : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

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

| เลขที่ | ชื่อ-สกุล | พฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้         |                            |                                  |                                              |                          | รวม<br>คะแนน<br>๑๕<br>คะแนน | ค่าเฉลี่ย | สรุป<br>ผลการประเมิน |         |
|--------|-----------|------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------|----------------------|---------|
|        |           | มีความกระตือรือร้นในการเรียน | ศึกษาสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง | แสวงหาประสบการณ์และหาความรู้ใหม่ | จดบันทึกความรู้ สรุปความรู้และ<br>ประสบการณ์ | ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อื่น |                             |           | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
| ๑      |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๒      |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๓      |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๔      |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๕      |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๖      |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๗      |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๘      |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๙      |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๐     |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๑     |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๒     |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๓     |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๔     |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |
| ๑๕     |           |                              |                            |                                  |                                              |                          |                             |           |                      |         |

**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 ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน    |   |   |                                      |   |   |                               |   |   | รวม<br>คะแนน | สรุปผล<br>การประเมิน |
|--------|-------------|------------------|---|---|--------------------------------------|---|---|-------------------------------|---|---|--------------|----------------------|
|        |             | อธิบายได้ถูกต้อง |   |   | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย |   |   | ทำงานเสร็จ<br>ทันตามกำหนดเวลา |   |   |              |                      |
|        |             | ๓                | ๒ | ๑ | ๓                                    | ๒ | ๑ | ๓                             | ๒ | ๑ |              |                      |
| ๑      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๒      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๓      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๔      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๕      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๖      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๗      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๘      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๙      |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๐     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๑     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๒     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๓     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๔     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |
| ๑๕     |             |                  |   |   |                                      |   |   |                               |   |   |              |                      |

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน  
..... / ..... / .....

### เกณฑ์การประเมิน

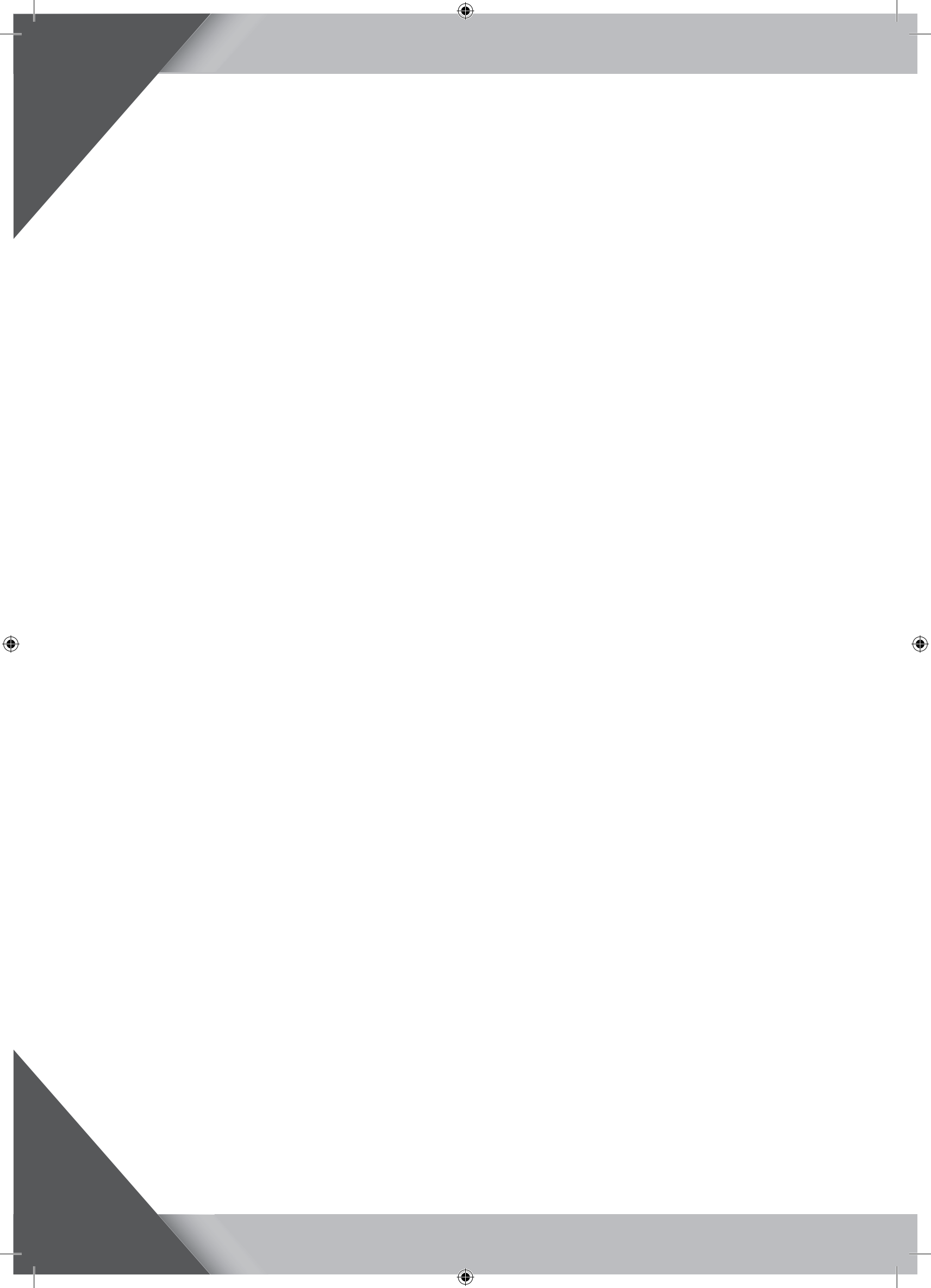
นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

## รายละเอียดการให้คะแนน

|                                         | ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน                                                   |                                                                     |                                                              |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                         | ดีเยี่ยม (๓)                                                             | พอใช้ (๒)                                                           | ควรปรับปรุง (๑)                                              |
| ๑. อธิบายได้ถูกต้อง<br>ละเอียด ชัดเจน   | อธิบายเรื่องราว<br>เนื้อหาตามที่กำหนดให้<br>ได้ถูกต้อง ละเอียด<br>ชัดเจน | อธิบายเรื่องราว เนื้อหา<br>ตามที่กำหนดให้ได้<br>ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ | อธิบายเรื่องราว เนื้อหา<br>ตามที่กำหนดให้ได้<br>เพียงบางส่วน |
| ๒. ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>ละเอียด ชัดเจน                   | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>เป็นส่วนใหญ่                | ผลงานถูกต้อง<br>เป็นระเบียบเรียบร้อย<br>บางส่วน              |
| ๓. ทำงานเสร็จ<br>ทันตามกำหนดเวลา        | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตาม<br>กำหนดเวลา                             | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตามกำหนดเวลา<br>เป็นส่วนใหญ่            | ทำงานที่กำหนดให้<br>เสร็จทันตามกำหนดเวลา<br>บางส่วน          |

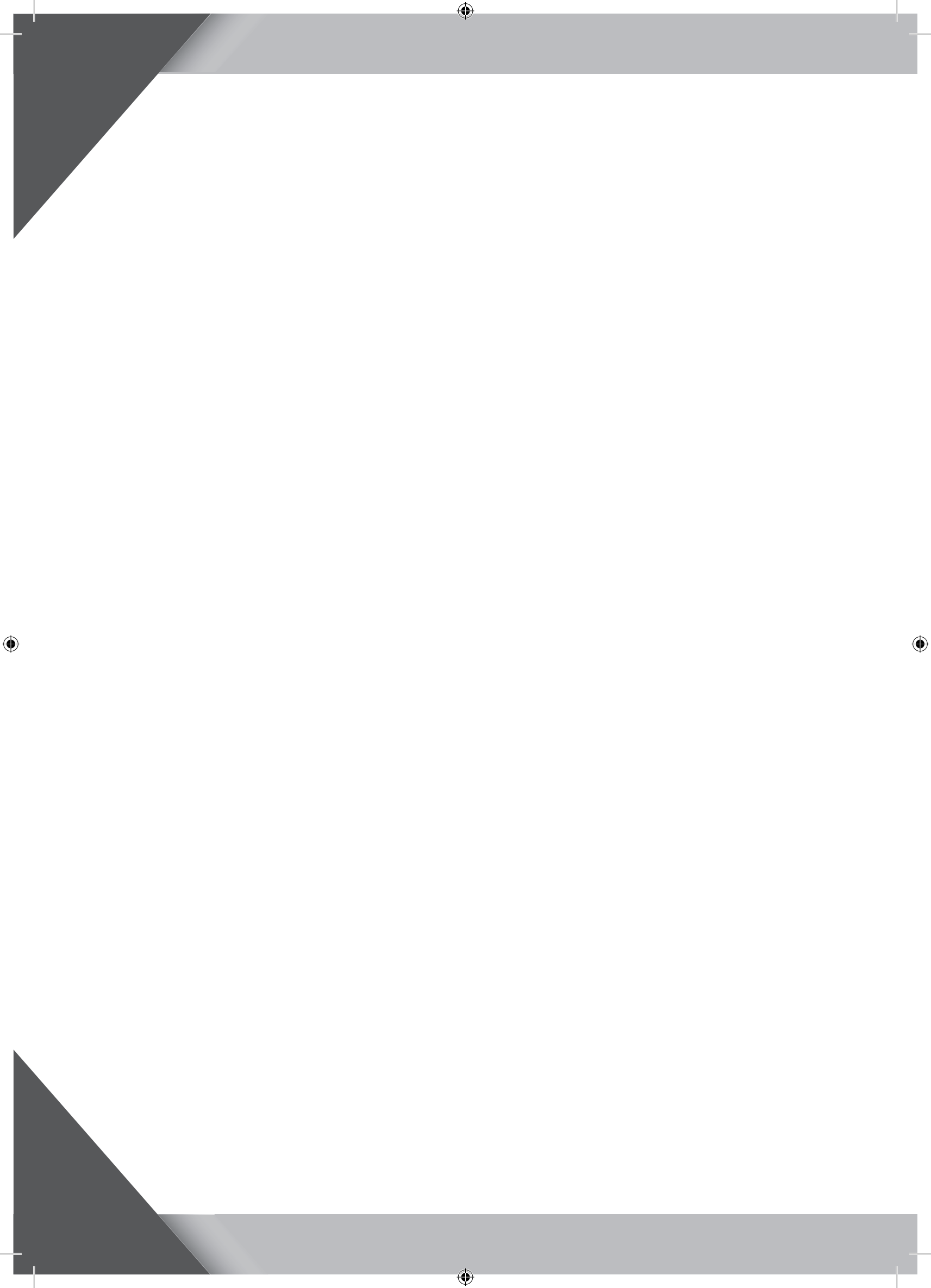
แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน  
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

| ที่    | ชื่อ - สกุล | ก่อนเรียน | หลังเรียน | ผลการทดสอบ |    | ความก้าวหน้า | หมายเหตุ |
|--------|-------------|-----------|-----------|------------|----|--------------|----------|
|        |             |           |           | เพิ่ม      | ลด |              |          |
| ๑      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๒      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๓      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๔      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๕      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๖      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๗      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๘      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๙      |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๐     |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๑     |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๒     |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๓     |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๔     |             |           |           |            |    |              |          |
| ๑๕     |             |           |           |            |    |              |          |
| รวม    |             |           |           |            |    |              |          |
| เฉลี่ย |             |           |           |            |    |              |          |





หน่วยย่อยที่ ๒  
สนุกกับเกมกีฬา



## ใบสรุปหน้าหน่วยย่อย

หน่วยย่อยที่ ๒

ชื่อหน่วยย่อย สนุกกับเกมกีฬา

จำนวนเวลาเรียน ๑๓ ชั่วโมง

จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ ๔ แผน

### สาระสำคัญของหน่วย

การเคลื่อนไหว รูปแบบการเคลื่อนไหว การใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว การบริหารมือการวาดภาพ การสรุปหลักการเล่นเกมเลียนแบบ การควบคุมการเคลื่อนไหว การใช้แรงและความสมดุลการสรุปความรู้จากการเล่นเกม การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ภัยธรรมชาติ สารเสพติดที่เป็นอันตรายการเขียนแผนผังความคิด การพูดรายงานขั้นตอนการเล่นกีฬา การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด ประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัด หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวการวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด การเขียนแผนผัง รายงานผลการเล่นกีฬา การวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกาในการเล่นกีฬาอย่างปลอดภัยและการให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา

### มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ. พ ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕, ป.๕/๖

มฐ. พ ๓.๒ ตัวชี้วัด ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔

มฐ. พ ๕.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๕

มฐ. ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๗ มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๔, ป.๕/๕

### ลำดับการเสนอแนวคิดหลัก

การเคลื่อนไหวร่างกาย เกม กีฬา กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกาในการเล่นกีฬาอย่างปลอดภัย การเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา

การเคลื่อนไหวร่างกาย



เกม



กีฬา



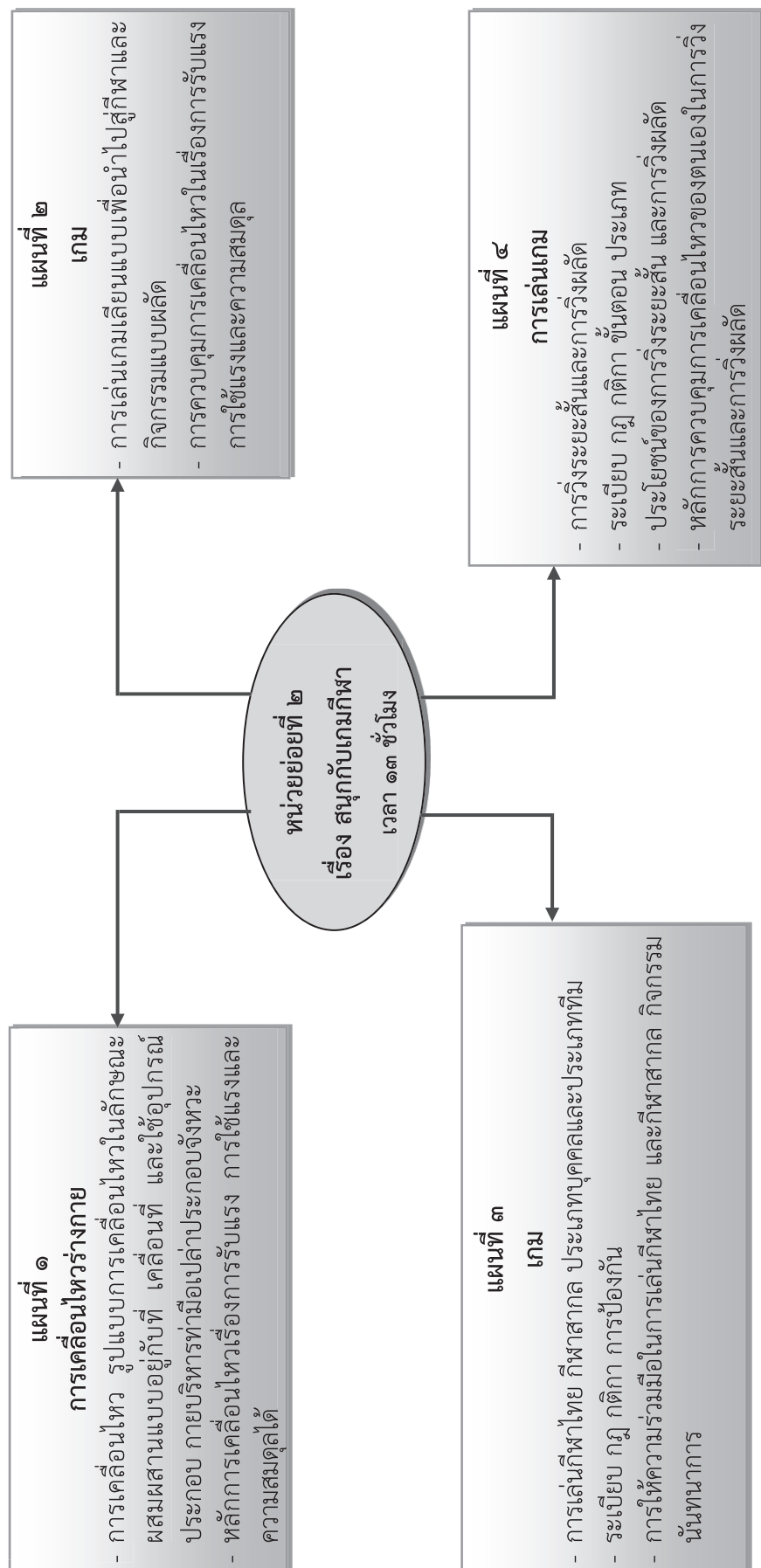
กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

### โครงสร้างของหน่วย

| หน่วยการเรียนรู้ที่ | ชื่อหน่วยย่อย  | แผนที่ | ชื่อแผน                    | เวลา      | หมายเหตุ |
|---------------------|----------------|--------|----------------------------|-----------|----------|
| ๒                   | สนุกกับเกมกีฬา | ๑      | การเคลื่อนไหวร่างกาย       | ๔ ชั่วโมง |          |
|                     |                | ๒      | เกม                        | ๓ ชั่วโมง |          |
|                     |                | ๓      | กีฬา                       | ๓ ชั่วโมง |          |
|                     |                | ๔      | กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด | ๓ ชั่วโมง |          |

# โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข

## หน่วยย่อยที่ ๒ เรื่อง สนุกกับเกมกีฬา



คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา  
หน่วยย่อยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. สาระสำคัญของแผน

- กิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นกิจกรรมฝึกทักษะที่ใช้การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลทำให้เกิดทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกาย

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ข้อควรระวัง

- การเคลื่อนไหว รูปแบบการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ

- หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลได้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แบบทดสอบก่อนเรียน
- ใบความรู้สำหรับครู
- ใบงาน
- เปาะ

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบงานที่ ๐๑
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบทดสอบก่อนเรียน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

**แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา**  
**แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย**  
**บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ**  
**เวลา ๔ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

| แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ขั้นนำ</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครูชี้แจงตัวชี้วัดชั้นปี และจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน</li> <li>สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ขั้นสอน</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้วิธีการต่าง ๆ ของร่างกาย แบบผสมผสานและการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยใช้อุปกรณ์และการเคลื่อนไหวโดยการรับแรง ใช้แรง ตามสมดุล หลักการและประโยชน์การเคลื่อนไหวร่างกาย</li> <li>ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เน้นการเหยียด การงอ ยืด ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</li> <li>นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมการยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน การกลิ้งตัว การป็นปาย การไต่ราว การอ่อนตัว การทรงตัว อภิปรายสรุปขั้นตอนในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน จากนั้นให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน</li> <li>นักเรียนช่วยกันคัดเลือกผลงานที่ดีที่สุดแล้วนำเสนองาน ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายประโยชน์และนำกิจกรรมการยืดหยุ่น</li> </ul> |
| <b>ขั้นสรุป</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครู นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการฝึกทักษะ เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>วัดและประเมินผล</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>สังเกตพฤติกรรม</li> <li>ตรวจผลงาน</li> <li>ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> <li>ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สุนัขกับเกมกีฬา แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๔ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขอบเขตเนื้อหา</b></p> <p>-การเคลื่อนไหว รูปแบบการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารท่ามีเอเล้าประกอบจังหวะ</p> <p>-หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลได้</p> | <p><b>จุดประสงค์</b></p> <p><b>ความรู้</b></p> <p>๑. อธิบายหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในรูปแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ และหลักการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลได้</p> <p>๒. บอกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะได้</p> <p><b>ทักษะ</b></p> <p>๑. มีทักษะในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในรูปแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ และหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง และความสามารถเคลื่อนไหวประกอบจังหวะได้</p> <p>๒. เล่นยืดหยุ่นแบบต่าง ๆ ได้</p> <p><b>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>- ความมีวินัย</p> | <p>(ชั่วโมงที่ ๑ - ๒)</p> <p><b>ขั้นนำ</b></p> <p>๑. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน</p> <p>๒. สำนวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน</p> <p>๓. นักเรียนอบอุ่นร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <p>๔. ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้วิธีการต่าง ๆ ของร่างกาย</p> <p>๕. ครูอธิบายหลักการและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวโดยใช้แรง ตามสมดุล</p> <p>๖. ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เน้นการเหยียด การงอ ยืด ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p> <p>๗. ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง ครูและนักเรียนช่วยกันคิดท่าเคลื่อนไหวประกอบเพลงร่วมกัน</p> <p>๘. นักเรียนแบ่งกลุ่มฝึก โดยครูคอยแนะนำนักเรียนกลุ่มที่ยังฝึกไม่ถูกต้องให้ปรับปรุงแก้ไขจนถูกต้อง</p> <p>๙. นักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุป ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิติประจำวัน แนะนำให้นักเรียนไปฝึกทักษะนอกเวลาเรียน</p> <p><b>(ชั่วโมงที่ ๓ - ๔)</b></p> <p>๑๐. สำนวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆดังนี้ละข้อให้ สะบัดมือ หมุนเอว ฯลฯ</p> <p>๑๑. ครูและนักเรียนทบทวนทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน</p> <p>๑๒. นักเรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมท่ากายแบบผสมผสานเน้นการเหยียด การงอ ยืด ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ดังนี้</p> <p>- การต่อตัว - ม้วนหน้า - ม้วนหลัง - ความคล่องตัว</p> <p>หลังปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายสรุปขั้นตอนในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การเล่นยืดหยุ่นพื้นฐาน นักเรียนคิดท่าทางประกอบเพลงที่ชอบ และนำเสนอให้กลุ่มอื่นปฏิบัติตาม</p> <p>๑๔. นักเรียนทำใบงานที่ ๑๑ วาดภาพ การเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและขั้นตอนการเคลื่อนไหวพร้อมบอกเหตุผลที่ชอบ</p> <p>๑๕. นักเรียนช่วยกันคัดเลือกผลงานที่ดีที่สุดแล้วนำเสนอ</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑๖. ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง และร่วมกันอภิปรายการนำกิจกรรมการยืดหยุ่นไปใช้ ในชีวิตประจำวันและนำไปฝึกทักษะนอกเวลาเรียน</p> <p>๑๗. ครูออกเลิกลาแถว ให้นักเรียนทุกคนรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกายแล้วเดินเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ</p> | <p><b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b></p> <p>๑. แบบทดสอบก่อนเรียน ๒. ใบความรู้</p> <p>๓. ใบงาน ๔. เพลง</p> <p><b>ภาระงาน / ชิ้นงาน</b></p> <p>๑. ใบงานที่ ๑๑ เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน</p> | <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>๑. ประเมินความรู้เรื่องหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในรูปแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ และหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลได้ และบอกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ</p> <p>๒. ประเมินทักษะการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในรูปแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหาร</p> <p>๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> | <p><b>วิธีการ</b></p> <p>๑. สังเกตพฤติกรรม ๒. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>๓. ประเมินผลงาน ๔. ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน</p> | <p><b>เครื่องมือ</b></p> <p>๑. แบบสังเกตพฤติกรรม</p> <p>๒. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>๓. แบบประเมินผลงาน</p> <p>๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๕. แบบทดสอบก่อนเรียน</p> | <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> <p>๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> <p>๓. ทำแบบทดสอบได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



ป ๒.๒/ผ ๑-๐๑

## ใบงานที่ ๐๑

### เรื่อง การบริหารร่างกายประกอบเพลง

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและขั้นตอนการเคลื่อนไหว  
พร้อมบอกเหตุผลที่ชอบ

เหตุผลที่ชอบ .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครู) เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย

\*\*\*\*\*

### การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

#### การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน มีดังนี้

๑. การรับแรง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายบนพื้นในแบบต่าง ๆ โดยร่างกายจะออกแรงรับน้ำหนักตนเองขณะเคลื่อนไหว เช่น เดิน วิ่ง กระโดด เต้นรำ เป็นต้น

๒. การใช้แรง เป็นการเคลื่อนไหว ร่างกายที่กล้ามเนื้อได้ออกแรงเมื่อเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ เช่น ออกแรงกล้ามเนื้อมือในการตบลูกบอล

๓. ความสมดุล เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติสามารถทรงตัวอยู่ได้โดยไม่เอียงและไม่ล้ม เช่น การยกกล่อง การทำหกสามเส้า

การเคลื่อนไหวร่างกายมีความจำเป็นสำหรับชีวิต และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็กและจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อโตขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายและการประกอบกิจกรรมนันทนาการ

การเคลื่อนไหวพื้นฐานมี ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่
๒. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่
๓. การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์

#### ๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่

การกระโดด เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กำลังเท้าทั้ง ๒ ข้าง ถีบพื้นให้ตัวลอยสูงขึ้นหรือเรียกว่าการสปริงตัวการฝึกกระโดดจะช่วยให้อวัยวะเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวและเป็นการสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อขา หัวเข่า และข้อเท้า

#### ๒. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

##### ๒.๑ การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง

การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง เป็นการวิ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความคล่องแคล่วในการหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็ว ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

- ๑) วิ่งสลับทิศทาง
- ๒) วิ่งไปและวิ่งกลับ
- ๓) วิ่งอ้อมหลักสลับไปมา
- ๔) วิ่งอ้อมหลักหรือจุด ๓ จุด

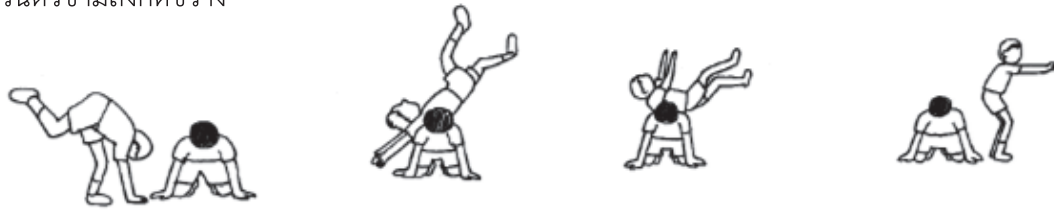
##### ๒.๒ การข้ามสิ่งกีดขวาง

การข้ามสิ่งกีดขวางจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและเคลื่อนที่ผ่านสิ่งกีดขวางได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสามารถปฏิบัติ ดังนี้

- ๑) กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง



## ๒) ม้วนตัวข้ามสิ่งกีดขวาง



กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายให้สัมพันธ์กับจังหวะต่าง ๆ ซึ่งสามารถทำได้ตั้งแต่การเคลื่อนไหวอย่างง่าย ๆ เช่น การเดิน การวิ่งอยู่กับที่ การกระโดด เป็นต้น จนกระทั่งเป็นการเคลื่อนไหวที่ยากขึ้น เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ลีลาศ การแปรขบวน เป็นต้น

การปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะที่ถูกต้องจะทำให้เกิดความพร้อมเพรียง สวยงามส่งเสริมพัฒนาการ และความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย การทำงานประสานกันระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ ภาวะมีระเบียบวินัย และทำให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

### ๒.๓ กายบริหารประกอบดนตรี

กายบริหารประกอบดนตรี เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่น่าการทำกายบริหารมือเปล่ามาประกอบกับดนตรี เพื่อสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลินไปพร้อมกับเสียงเพลงและจังหวะดนตรี

กายบริหารประกอบเพลง มีเพลงที่นิยมนำมาประกอบท่ากายบริหารหลายเพลง ได้แก่ เพลงสยามมานุสติ เพลงสามัคคีชุมนุม เพลงแผ่นดินไทย หรืออาจจะนำเพลงที่นิยมในปัจจุบันมาประยุกต์ใช้ในท่ากายบริหารก็ได้

#### หลักในการฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ควรปฏิบัติดังนี้

- ๑) เริ่มฝึกจากท่าที่ง่ายไปหาท่าที่ยาก
- ๒) เริ่มฝึกจากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนัก เช่น จากการใช้เวลาสั้น ๆ ไปใช้เวลานานขึ้น จากจำนวนครั้งน้อย ๆ ไปจำนวนครั้งที่มากขึ้น
- ๓) ให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว
- ๔) ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน นำผลการฝึกมาหาข้อบกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วฝึกปฏิบัติซ้ำจนเกิดความคล่องแคล่ว

### ๒.๔ ดนตรีประกอบท่ากายบริหาร

ดนตรีที่ใช้ประกอบท่ากายบริหารมีหลายรูปแบบดนตรีจังหวะเพลงมาร์ช เป็นดนตรีประเภทหนึ่งที่ใช้ประกอบท่ากายบริหาร ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

- ๑) ใน ๑ ห้องเพลงมี ๔ จังหวะ ทุกจังหวะเป็นจังหวะเร็วทั้งหมด คือ เร็ว – เร็ว – เร็ว – เร็ว
- ๒) จังหวะเพลงมาร์ช ใช้เสียงกลองเป็นเครื่องให้จังหวะ ใน ๑ ห้องเพลงจะมีเสียงกลองตี ดังนี้

| จังหวะที่ ๑ | จังหวะที่ ๒ | จังหวะที่ ๓ | จังหวะที่ ๔ |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ตึง         | ตึง         | ตึง         | -           |

- ๓) จังหวะที่ ๔ เสียงกลองจะเว้นไปหนึ่งจังหวะแล้วจึงเริ่มต้นใหม่จนจบเพลง

## เพลงรักเมืองไทย

คำร้อง-ทำนอง: พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ

(สร้อย) รักเมืองไทย ชูชาติไทย ทำนุบำรุงให้รุ่งเรือง สมเป็นเมืองของไทย  
เราชาวไทย เกิดเป็นไทยตายเพื่อไทย ไม่เคยอ่อนน้อม เราไม่ยอมแพ้ใคร  
ศัตรูใจกล้า มาแต่ทิศใด ถ้าข่มเหงไทย คงจะได้เห็นดี

(สร้อย) รักเมืองไทย ชูชาติไทย ทำนุบำรุงให้รุ่งเรือง สมเป็นเมืองของไทย  
เราชาวไทย เกิดเป็นไทยตายเพื่อไทย เรายรักเพื่อนบ้าน เราไม่รานรุกใคร  
แต่รักษาสีหิ อีสระของไทย ใครทำซ้ำใจ เราจะไม่ถอยเลย

(สร้อย) รักเมืองไทย ชูชาติไทย ทำนุบำรุงให้รุ่งเรือง สมเป็นเมืองของไทย  
เราชาวไทย เกิดเป็นไทยตายเพื่อไทย ถ้าถูกข่มเหง แล้วไม่เกรงผู้ใด  
ดังจูตัวนาค มีพิษเหลือใจ เรายรักเมืองไทย ยิ่งชีพเราเอย

### ๓. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง โดยนำอุปกรณ์มาผสมผสานในการเคลื่อนไหว เช่น การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การยิงประตู การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การส่งและรับลูกบอล เป็นต้น

**การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ** เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานกันระหว่างการวิ่ง การบังคับสิ่งของขณะเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

ปฏิบัติโดยยืนถือลูกบอล เมื่อได้สัญญาณให้ผลักลูกบอลออกไปข้างหลังเล็กน้อย เพื่อให้ลูกบอลพุ่งไปกระทบพื้นข้างหน้าแล้ววิ่งตาม ถ้าต้องการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วควรเลี้ยงลูกบอลสูงและผลักลูกบอลไปข้างหน้า

**กระโดดยิงประตู** เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานกันระหว่างการวิ่ง การบังคับสิ่งของขณะที่เคลื่อนที่ไปข้างหน้า การกระโดด การขว้างลูกบอล และการสร้างจังหวะในการยิงประตู

ปฏิบัติโดยยืนถือลูกบอลในมือ แล้วเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยการก้าว ก้าว เมื่อถึงก้าวที่ ให้กระโดดลอยตัวขึ้น หันด้านข้างของมือที่ไม่ได้ถือลูกบอลไปข้างหลังเมื่อลอยตัวสูงสุดแล้วให้เหวี่ยงแขนที่ถือลูกบอลไปข้างหน้าให้ตรงเป้าหมายที่จะยิงก่อนที่จะลงสู่พื้น

**การส่งและรับลูกด้วยมือ** เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานกันระหว่างการสไลด์ การโยนการบังคับสิ่งของขณะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและเป็นการใช้ทักษะในการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลของร่างกายในการรับการส่งและ การเคลื่อนไหวไปข้างหน้า

ปฏิบัติโดยให้จับคู่กัน ถือลูกบอล ๑ ลูก ยืนห่างกัน ๓ เมตร เมื่อได้สัญญาณให้ส่งลูกบอลด้วยมือระดับอกให้กับคู่ พร้อมกับเคลื่อนที่โดยสไลด์ไปด้านข้างที่ละก้าว เมื่อสไลด์ไปได้ระยะหนึ่งให้สไลด์กลับมายังจุดเริ่ม

**ยืดหยุ่น** เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ส่งเสริมให้เกิดสมรรถภาพทางกายหลาย ๆ ด้าน เพราะต้องใช้ความแข็งแรง ความอ่อนตัวการทรงตัวและความสัมพันธ์กันของประสาทและกล้ามเนื้อ การฝึกยืดหยุ่นเป็นประจำจะทำให้มีทรวดทรงดี ร่างกายแข็งแรง และสามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ดี

**การกลิ้งตัว** เป็นการฝึกร่างกายให้เกิดความยืดหยุ่น ความคล่องแคล่ว ว่องไว

การกลิ้งตัวมีวิธีฝึก คือ นอนหงาย ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ กลิ้งตัวจากหงาย เป็นคว่ำ จากคว่ำเป็นหงาย สลับกันไปมาหลาย ๆ ครั้ง

**การต่อตัว** เป็นการฝึกที่จะช่วยทำให้ผู้ฝึกมีความอดทน ความแข็งแรง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งยังช่วยเสริมสร้างความรัก ความสามัคคี และความเห็นอกเห็นใจให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ

การต่อตัวเป็นกิจกรรมที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ดังนั้นผู้ฝึกจึงควรมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ

๑) การต่อตัวแบบ ๒ คน นักเรียนสามารถต่อตัวได้หลายแบบ ดังนี้



๒) การต่อตัวแบบ ๓ คน นักเรียนสามารถต่อตัวได้หลายแบบ ดังนี้



## การม้วนตัว

### ๑. การม้วนหน้า

ม้วนหน้า คือการเคลื่อนตัวไปข้างหน้าในลักษณะที่ลำตัวงอ ก้มหน้าพร้อมกันใช้มือและเท้าผลักลำตัวไปข้างหน้า ซึ่งสามารถปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑.๑ ยืนตรง หันหน้าเข้าหาเบาะ แขนและฝ่ามือแนบข้างลำตัว

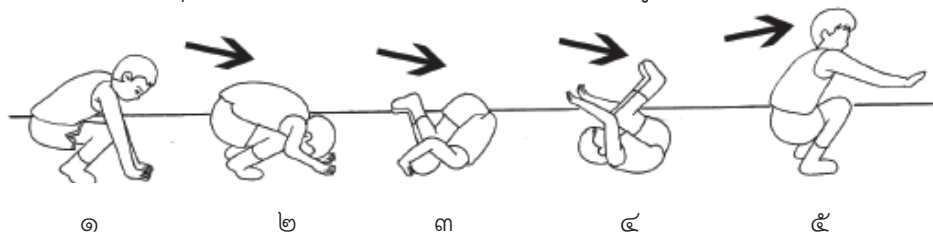
๑.๒ นั่งยอง ๆ เขย่งส้นเท้า มือทั้งสองข้างวางบนพื้นข้างหน้าให้เข้าทั้งสองอยู่ระหว่างแขน

๑.๓ โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวอยู่บนมือทั้งสอง ก้มศีรษะลงให้ท้ายทอยแตะพื้นเบาะ พร้อมกับถีบเท้าม้วนตัวไปข้างหน้า

๑.๔ ขณะม้วนตัวไปข้างหน้า ให้แขนทั้งสองข้างต้องชิดลำตัวและให้เข่าหรือหน้าขาทั้งสองชิดกับอกเสมอ

๑.๕ เมื่อกลิ้งลำตัวไปถึงจุดที่กำหนดแล้ว ให้ออกแรงดึงลำตัวกลับมาสู่ท่านั่ง ยอง ๆ เช่นเดิม จากนั้น

ลุกขึ้นยืน



## ๒. การม้วนหลัง

**ม้วนหลัง** คือ การเคลื่อนตัวไปข้างหลังในลักษณะที่ลำตัวงอ ก้มหน้าพร้อมกับใช้มือและเท้าดันลำตัวไปข้างหลัง ซึ่งสามารถปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๒.๑ ยืนตรง หันหลังเข้าหาเบาะ แขนและฝ่ามือแนบข้างลำตัว

๒.๒ นั่งยอง ๆ เขย่งส้นเท้า เอามือทั้งสองข้างวางบนพื้นข้างหน้า เอาทั้งสองข้างอยู่ระหว่างแขน

๒.๓ ก้มศีรษะ คางชิดหน้าอก แล้วหายใจหลังม้วนตัวไปด้านหลัง ให้ยกฝ่ามือวางบนพื้นข้างใบหู ขณะไหล่อัมผัสพื้น

๒.๔ ใช้มือดันพื้น พร้อมกับพับลำตัว แล้วดึงปลายเท้าในขณะที่งอเข้าให้ข้ามศีรษะมาม้วนลำตัวไปข้างหลัง

๒.๕ เมื่อม้วนถึงจุดที่กำหนด ปลายเท้าจะสัมผัสพื้นก่อน แล้วให้ออกแรงดึงลำตัวขึ้นสู่ท่านั่งยอง ๆ จากนั้นลุกขึ้นยืน

## ความคล่องตัว

**ความคล่องตัว** คือ การเคลื่อนที่ของร่างกายที่รวดเร็ว คล่องแคล่วซึ่งสามารถนำไปประโยชน์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

วิ่งซิกแซ็ก

จุดประสงค์ในการปฏิบัติ: ช่วยฝึกทักษะกลไกทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาหลายชนิด เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล

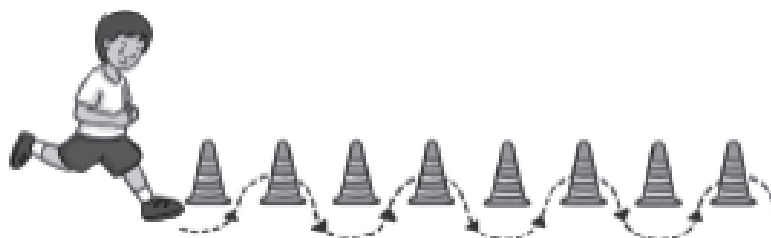
วิธีการปฏิบัติ

๑) วิ่งอย่างรวดเร็วในลักษณะซิกแซกอ้อมกรวยที่วางห่างกันประมาณ ๒ เมตร

จำนวน ๘ กรวย จนครบทุกกรวย แล้ววิ่งย้อนกลับมายังจุดเริ่มต้นในลักษณะเดิม

นับเป็น ๑ เที้ยว

๒) วิ่งประมาณ ๕-๖ เที้ยว



**แบบทดสอบก่อนเรียน**  
**หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๑. การขว้างส่งลูกบอลให้เพื่อนต้องใช้ทักษะเคลื่อนไหวในข้อใด</p> <p>ก. การขว้างและการกระโจน</p> <p>ข. การขว้างและการก้าวเท้า</p> <p>ค. การขว้างและการโยน</p> <p>ง. การขว้างและการก้มตัว</p> <p>๒. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่ฝึกการทรงตัว</p> <p>ก. ม้วนตัว</p> <p>ข. กลิ้งตัว</p> <p>ค. หกสูง</p> <p>ง. ปีนเสา</p> <p>๓. การดึงของ ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนใดมากที่สุด</p> <p>ก. กล้ามเนื้อไหล่</p> <p>ข. กล้ามเนื้อแขน</p> <p>ค. กล้ามเนื้อขา</p> <p>ง. กล้ามเนื้อเอว</p> <p>๔. กีฬาตะกร้อ ใช้ส่วนใดของร่างกายสัมผัสลูกมากที่สุด</p> <p>ก. เท้า</p> <p>ข. ไหล่</p> <p>ค. แขน</p> <p>ง. ลำตัว</p> <p>๕. การเล่นตะกร้อ ใช้ทักษะในข้อใดมากที่สุด</p> <p>ก. ศีรษะ</p> <p>ข. หลังเท้า</p> <p>ค. ข้างเท้าด้านนอก</p> <p>ง. ข้างเท้าด้านใน</p> | <p>๖. กีฬาเซปักตะกร้อจัดเป็นกีฬาที่เป็นพื้นฐานแนวทางที่นำไปสู่การเล่นกีฬาชนิดใดได้ดีที่สุด</p> <p>ก. วอลเลย์บอล</p> <p>ข. แบดมินตัน</p> <p>ค. แฮนด์บอล</p> <p>ง. ฟุตบอล</p> <p>๗. ในการเตะลูกข้างเท้าด้านในเราจะยกเท้าอย่างไร</p> <p>ก. ยกเท้าขึ้นเตะตะกร้อให้ลูกบริเวณโคนนิ้ว</p> <p>ข. ยกเท้าบิดไปข้างๆ แล้วเตะลูกให้ลูกข้างเท้า</p> <p>ค. ยกเท้าพับขึ้นข้างๆ แล้วเตะลูกให้ลูกข้างเท้าบริเวณตาตุ่ม</p> <p>ง. ยกเท้าบิดไปข้างๆ แล้วเตะลูกให้ทางบริเวณตาตุ่ม</p> <p>๘. การเล่นตะกร้อข้อใดที่ก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด</p> <p>ก. เกิดความสามัคคี</p> <p>ข. สนุกสนานเพลิดเพลิน</p> <p>ค. พละนาามัยสมบูรณ์ แข็งแรง</p> <p>ง. ตัดสินใจรวดเร็ว สุขุมรอบคอบเยือกเย็น ปฏิภาณไหวพริบดี</p> <p>๙. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อควรเลือกกิจกรรมใด</p> <p>ก. วิ่ง , กระโดดเชือก</p> <p>ข. วิ่ง , ฝึกกายบริหาร</p> <p>ค. ว่ายน้ำ , กระโดดเชือก</p> <p>ง. กระโดดเชือก , แอโรบิคแดนซ์</p> <p>๑๐. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำกายบริหารประกอบจังหวะ</p> <p>ก. การแสดงท่าตรงตามจังหวะ</p> <p>ข. ความสวยงาม</p> <p>ค. ความเป็นระเบียบ</p> <p>ง. ท่าทาง</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน  
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

- |      |      |      |      |       |
|------|------|------|------|-------|
| ๑) ข | ๒) ค | ๓) ข | ๔) ก | ๕) ง  |
| ๖) ง | ๗) ค | ๘) ง | ๙) ก | ๑๐) ก |

**แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย**  
**หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา**

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

\*\*\*\*\*

**คำชี้แจง** เพื่อประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมินนักเรียน โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริงของนักเรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี

๒ = พอใช้

๑ = ควรปรับปรุง

| <div style="text-align: center;"> <b>พฤติกรรมนักเรียน</b><br/><br/> <b>ชื่อ - สกุล</b> </div> | การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ | การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ | กายบริหารประกอบดนตรี | ท่ากายบริหารประกอบเพลงมารูซู | การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์ | รวมคะแนน (๑๕ คะแนน) | สรุปผลการประเมิน |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|------------------|
|                                                                                               |                                    |                                    |                      |                              |                                                 |                     |                  |
|                                                                                               |                                    |                                    |                      |                              |                                                 |                     |                  |
|                                                                                               |                                    |                                    |                      |                              |                                                 |                     |                  |
|                                                                                               |                                    |                                    |                      |                              |                                                 |                     |                  |
|                                                                                               |                                    |                                    |                      |                              |                                                 |                     |                  |
|                                                                                               |                                    |                                    |                      |                              |                                                 |                     |                  |
|                                                                                               |                                    |                                    |                      |                              |                                                 |                     |                  |
|                                                                                               |                                    |                                    |                      |                              |                                                 |                     |                  |
|                                                                                               |                                    |                                    |                      |                              |                                                 |                     |                  |

.....  
 (.....)

ผู้ประเมิน

**เกณฑ์การผ่าน** ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

## แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย

### เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                                     | ระดับคะแนน                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | ๓                                                                                                                                                   | ๒                                                                                                                                                           | ๑                                                                                                                                                 |
| ๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่              | . กระโดด เคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กำลังเท้าทั้ง ๒ ข้าง ถีบพื้นให้ตัวลอยสูงขึ้นหรือเรียกว่าการสปริงตัว กระโดดร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว | . กระโดด เคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กำลังเท้าทั้ง ๒ ข้าง ถีบพื้นให้ตัวลอยสูงขึ้นหรือเรียกว่าการสปริงตัว กระโดดร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวบางครั้ง | . กระโดด เคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กำลังเท้าทั้ง ๒ ข้าง ถีบพื้นให้ตัวลอยสูงขึ้นหรือเรียกว่าการสปริงตัว กระโดดร่างกายเคลื่อนไหวได้ไม่คล่องแคล่วว่องไว |
| ๒. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่              | วิ่งเปลี่ยนทิศทางได้อย่างคล่องแคล่วและข้ามสิ่งกีดขวางหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็ว                                                              | วิ่งเปลี่ยนทิศทางได้อย่างคล่องแคล่วและข้ามสิ่งกีดขวางหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็วบางครั้ง                                                              | วิ่งเปลี่ยนทิศทางได้อย่างคล่องแคล่วและข้ามสิ่งกีดขวางหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางได้ไม่รวดเร็ว                                                         |
| ๓. กายบริหารประกอบดนตรี                           | กายบริหารประกอบดนตรี ทำกายบริหารมือเปล่ามาประกอบกับดนตรี มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินไปพร้อมกับเสียงเพลงและจังหวะดนตรีถูกต้อง                          | กายบริหารประกอบดนตรี ทำกายบริหารมือเปล่ามาประกอบกับดนตรี มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินไปพร้อมกับเสียงเพลงและจังหวะดนตรีถูกต้องบางครั้ง                          | กายบริหารประกอบดนตรี ทำกายบริหารมือเปล่ามาประกอบกับดนตรี มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินไปพร้อมกับเสียงเพลงและจังหวะดนตรีไม่ถูกต้อง                     |
| ๔. ทำกายบริหารประกอบเพลงมาร์ช                     | ทำท่ากายบริหารประกอบดนตรีได้หลายรูปแบบและถูกต้องตาม จังหวะเพลงมาร์ช                                                                                 | ทำท่ากายบริหารประกอบดนตรีได้บางรูปแบบและถูกต้องตามจังหวะเพลงมาร์ช                                                                                           | ทำท่ากายบริหารประกอบดนตรี ได้บางรูปแบบแต่ไม่ถูกต้องตามจังหวะเพลงมาร์ช                                                                             |
| ๕. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์ | นำอุปกรณ์มาผสมผสานในการเคลื่อนไหว เช่น การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้าถูกต้องครบถ้วน                                            | นำอุปกรณ์มาผสมผสานในการเคลื่อนไหว เช่น การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้าถูกต้อง แต่ไม่ครบถ้วน                                             | นำอุปกรณ์มาผสมผสานในการเคลื่อนไหว เช่น การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้าไม่ถูกต้องและไม่ครบถ้วน                                 |

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงานเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย  
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

คำชี้แจง ประเมินผลงานของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี                      ๒ = พอใช้                      ๑ = ปรับปรุง

| ชื่อ - สกุล / พฤติกรรมนักเรียน | ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย | ความครบถ้วนของชิ้นงาน | ความถูกต้องของเนื้อหา | ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ | ทำงานเสร็จตามเวลา | รวมคะแนน (๑๕ คะแนน) | สรุปผลการประเมิน |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------|---------------------|------------------|
|                                |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |

.....  
(.....)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงานเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย

เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                       | ระดับคะแนน                                                           |                                                                              |                                                                             |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                     | ๓                                                                    | ๒                                                                            | ๑                                                                           |
| ๑. ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย | ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกครั้งและถูกต้อง                          | ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายบางครั้งและถูกต้อง                                  | ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายไม่ครบและไม่ถูกต้อง                                |
| ๒. ความครบถ้วนของชิ้นงาน            | ชิ้นงานครบพร้อมอธิบายขั้นตอนการทำงานได้ถูกต้องชัดเจนสวยงาม           | ชิ้นงานครบแต่อธิบายขั้นตอนการทำงานได้ไม่ชัดเจน สวยงาม                        | ชิ้นงานไม่ครบ อธิบายขั้นตอนการทำงานไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้อง ไม่สวยงาม           |
| ๓. ความถูกต้องของเนื้อหา            | เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย                                   | เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่ายบางอย่าง                                   | เนื้อหาไม่ถูกต้องไม่ชัดเจนอ่านเข้าใจยาก                                     |
| ๔. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์         | มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้อง | มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องบางครั้ง | มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องน้อยมาก |
| ๕. ทำงานเสร็จตามเวลา                | ทำงานเสร็จทันตามที่กำหนดทุกครั้ง                                     | ทำงานไม่เสร็จทันตามที่กำหนดบางครั้ง                                          | ทำงานไม่เสร็จที่กำหนดทุกครั้ง                                               |

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย

### หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

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

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | คุณลักษณะอันพึงประสงค์<br>ด้านระเบียบวินัย |                               |                     | รวม | สรุปผล<br>การประเมิน |         |
|--------|-------------|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|-----|----------------------|---------|
|        |             | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ของสังคม          | ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม | รับผิดชอบในการทำงาน |     | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
(.....)

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

### เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                                                              | ระดับคะแนน                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | ๓                                                                               | ๒                                                                                               | ๑                                                                                               |
| ๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับ ของครอบครัวโรงเรียนและ สังคม | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนได้ด้วย ตนเอง | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนใหญ่ |
| ๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติ                                                  | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จภายใน เวลาที่กำหนด ผลงานดี                    | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จภายใน เวลาที่กำหนด ผลงาน ไม่ค่อยดี                            | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี                          |
| ๓. รับผิดชอบในการทำงาน                                                     | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและ พัฒนาการงานให้ดีขึ้น   | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและ พัฒนาการงานให้ดีขึ้น บางส่วน           | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จ แต่ไม่มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น                            |

### เกณฑ์การให้คะแนน

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

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนน ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา  
หน่วยย่อยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เกม เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. สาระสำคัญของแผน

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการเล่นเกมเลียนแบบเพื่อนำไปสู่กีฬาเพื่อ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การเล่นเกมเลียนแบบเพื่อนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบพลัด
- การควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- ใบความรู้สำหรับครู
- เกม
- ใบงาน
- นกหวีด

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

**แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา**  
**แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกม**  
**บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ**  
**เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

| แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นนำ                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ขั้นสอน                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>อธิบายความหมายประโยชน์ ความปลอดภัยและประเภทของเกมพื้นฐาน ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิตการเล่นเกมพื้นฐาน เช่น เกมขึ้นเขาลงห้วย</li> <li>เกมสี่เหลี่ยมหลบบอล เกมเชลยบอล เกมกบกระโดด ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิตการเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล เช่น การม้วนหน้า การม้วนหน้าขาแยก การม้วนหลัง การนั่งและยืนทรงตัว การทรงตัวด้วยขา การทรงตัวด้วยแขน ได้แก่ ท่าหกกบ การเหวี่ยงแขนได้แก่ ท่าล้อเกวียน</li> <li>นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง เกม เกม (เกมขึ้นเขาลงห้วย เกมสี่เหลี่ยมหลบบอล เกมเชลยบอล เกมกบกระโดด) แล้วแบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละ ๓ - ๔ คน ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเล่นเกม</li> <li>ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง เกม</li> </ul> |
| ขั้นสรุป                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วบอกเลิกแถว</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| วัดและประเมินผล             | <ul style="list-style-type: none"> <li>สังเกตพฤติกรรม</li> <li>ตรวจผลงาน</li> <li>ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพที่ดีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกม  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขอบเขตเนื้อหา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเล่นเกมเลียนแบบเพื่อนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด</li> <li>- การควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล</li> </ul> | <p><b>(ชั่วโมงที่ ๑)</b><br/><b>ขั้นนำ</b></p> <p>๑. สสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน</p> <p>๒. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ง่ายต่อการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <p>๓. อธิบายความหมาย ประโยชน์ ความปลอดภัย และประเภทของเกมพื้นฐาน</p> <p>๔. ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิตการเล่นเกมนพื้นฐาน เช่น เกมสี่เหลี่ยมหลบบอล เกมเชลยบอล และเกมกบกระโดด</p> <p>๕. ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิตการเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล เช่น การม้วนหน้า การม้วนหน้าขาแยก การนั่งและยืนทรงตัว การทรงตัวด้วยขา การทรงตัวด้วยแขน ได้แก่ ท่าหกบก การเหวี่ยงแขน ได้แก่ ท่าล้อเกวียน</p> <p><b>(ชั่วโมงที่ ๒ - ๓)</b></p> <p>๖. สสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันดัดแถวหน้ากระดานสองแถว ทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้ สะบัดข้อเท้า สะบัดมือ หมุนเอว ฯลฯ</p> <p>๗. ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน</p> <p>๘. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓ - ๔ คน ศึกษาใบความรู้เรื่อง เกม (เกมขึ้นเขาลงห้วย เกมสี่เหลี่ยมหลบบอล เกมเชลยบอล เกมกบกระโดด) แล้วฝึกปฏิบัติกิจกรรมเล่นเกมเป็นกลุ่ม</p> <p>๙. แต่ละกลุ่มคิดค้นและฝึกปฏิบัติเกมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว</p> <p>๑๐. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓ - ๔ คน แล้วฝึกปฏิบัติ การม้วนหน้า การม้วนหน้าขาแยก การม้วนหลัง การนั่งและยืนทรงตัว การทรงตัวด้วยแขน การทรงตัวด้วยขา ได้แก่ ท่าหกบก การเหวี่ยงแขน ได้แก่ ท่าล้อเกวียน</p> <p>๑๑. นักเรียนทำใบงานที่ ๑๑ เรื่องเกม ให้นักเรียนเลือกวิธีการฝึกปฏิบัติที่นำไปสู่การเล่นกีฬา มา</p> <p>๑ วิธี พร้อมทั้งตั้งชื่อกีฬาที่สอดคล้องกับแบบฝึกปฏิบัติ</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑๒. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>๑๓. ครูบอกเลิกแถวให้นักเรียนทุกคนรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกายแล้วเดินเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ</p> | <p><b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b></p> <p>๑. ใบความรู้ ๒. ใบงาน</p> <p>๓. นกหวีด ๔. เกม</p> <p><b>ภาระงาน/ชิ้นงาน</b></p> <p>- ใบงานที่ ๑๑ เรื่องเกม</p> | <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>๑. ประเมินความรู้เรื่องประโยชน์ ะเบียบ กฎ กติกา ของการออกกำลังกายด้วยการเล่นเกม หลักการเคลื่อนไหว เรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล ในการเล่นเกม</p> <p>๒. ประเมินทักษะการออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบและเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม</p> <p>๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p><b>วิธีการ</b></p> <p>๑. สังเกตพฤติกรรม</p> <p>๒. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>๓. ประเมินผลงาน</p> <p><b>เครื่องมือ</b></p> <p>๑. แบบสังเกตพฤติกรรม</p> <p>๒. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>๓. แบบประเมินผลงาน</p> <p>๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> <p>๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



ป ๒.๒/ผ ๓-๐๑

## ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง เกม

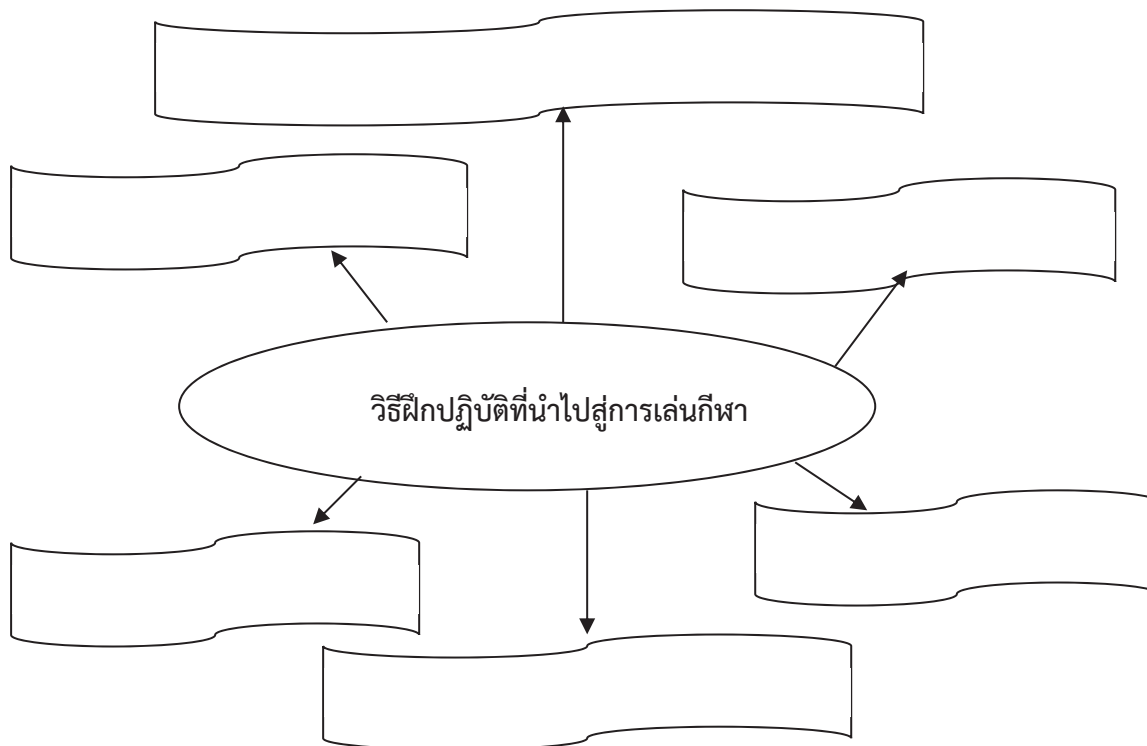
\*\*\*\*\*

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกวิธีการฝึกปฏิบัติที่นำไปสู่การเล่นกีฬา ๑ วิธี พร้อมทั้งบอกชื่อกีฬาที่สอดคล้องกับแบบฝึกปฏิบัติ

๑. ชื่อชนิดของกีฬา

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

๒. วิธีฝึกปฏิบัติที่นำไปสู่การเล่นกีฬา



ชื่อกลุ่ม..... ชั้น.....

## ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕)

### เรื่อง เกม

\*\*\*\*\*

#### การเล่นเกมน

การเล่นเกมนมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐานเป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน มีกติกาการเล่นง่าย นอกจากนี้ผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

#### เกมพื้นฐานการเล่นเกมนนำไปสู่กีฬา

เกมนำไปสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำไปสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ควบคุมตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดีซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ต่อไป

#### เกมขึ้นเขาลงห้วย

มีวิธีเล่นดังนี้

๑. ให้แต่ละหมู่เข้าแถวตอนลึก ระยะระหว่างหมู่ ๓ ก้าว ระยะต่อ ๕ ก้าว ให้คนสุดท้ายรองนายหมู่ยืนตรง คนต่อมายืนก้มหลัง คนถัดไปยืนถ่างขา (สลับเรื่อยๆ ไปจนถึงหัวแถว)
๒. เมื่อสัญญาณเริ่ม ให้รองนายหมู่เป็นผู้วิ่ง ข้ามคนที่อยู่ข้างหน้า แล้วมุดคนที่อยู่ถัดไป เมื่อไปถึงหัวแถวก็ยกมือขึ้นให้สัญญาณ คนท้ายแถวจะเป็นผู้วิ่งจะมุดหรือกระโดดก่อนสุดแต่คนที่อยู่ข้างหน้าจะยินยอมในท่าใด
๓. การตัดสิน หมู่ใดหมดก่อน และนั่งลงก่อนจะชนะ

#### เกมสี่เหลี่ยมหลบบอล

มีวิธีเล่นดังนี้

- ๑) แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
- ๒) เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นของกลุ่มที่ส่งบอลก่อนส่งบอลให้กลุ่มเดียวกันเพื่อใช้ขว้างไปให้ถูกกลุ่มตรงข้าม ถ้าถูกผู้เล่นคนใดคนนั้นต้องออกจากการเล่น
- ๓) ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มผลัดกันใช้บอลขว้างให้ถูกกลุ่มตรงข้าม กลุ่มใดเหลือผู้เล่นมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

#### เกมเชลยบอล

มีวิธีเล่นดังนี้

- ๑) แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
- ๒) ให้แต่ละกลุ่มยืนอยู่ในเขตแดนของตน เริ่มเล่นโดยกลุ่มที่ส่งบอลก่อนปาลบอลให้ถูกกลุ่มตรงข้าม แล้วกลุ่มตรงข้ามพยายามหลบบอลอยู่ในแดนของตนโดยไม่ให้ออกนอกสนาม
- ๓) ถ้าผู้เล่นคนใดถูกบอลที่ปามาถูก ต้องไปเป็นเชลยของกลุ่มตรงข้าม
- ๔) ถ้าบอลอยู่ที่กลุ่มใด ให้กลุ่มนั้นเป็นผู้ปาลบอลต่อ เมื่อหมดเวลากลุ่มใดมีเชลยมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

#### เกมกบกระโดด

วิธีเล่นเกมปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

๑. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน โดยมีระยะห่างกันสองช่วงแขน
๒. ให้ทุกคนนั่งลงในท่ากบ เตรียมพร้อมที่จะกระโดด

๓.เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้คนสุดท้ายของแถวกระโดดข้ามคนที่อยู่ข้างหน้าขึ้นมาเรื่อยๆจนข้ามมาอยู่ข้างหน้าสุดแล้วให้หยุดเว้นระยะห่างสองช่วงแขนแล้วนั่งท่ากบเหมือนเดิม

๔.คนสุดท้ายก็กระโดดข้ามมาเหมือนคนแรกแล้วนั่งลงท่ากบระยะห่างเหมือนเดิม กลุ่มใดกระโดดครบหมดทุกคนก่อนเป็นฝ่ายชนะ

## ใบความรู้ สำหรับครู เรื่อง เกม

\*\*\*\*\*

### การเล่นเกมน

การเล่นเกมนมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐาน เป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขสนทน มีกติกาการเล่น่าย นอกจากนี้ผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

#### เกมพื้นฐานการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ความคล่องตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดีซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ต่อไป

#### เกมขึ้นเขาลงห้วย

มีวิธีเล่นดังนี้

๑. ให้แต่ละหมู่เข้าแถวตอนลึก ระยะระหว่างหมู่ ๓ ก้าว ระยะต่อ ๕ ก้าว ให้คนสุดท้ายรองนายหมู่ยืนตรง คนต่อมายืนก้มหลัง คนถัดไปยืนถ่างขา (สลับเรื่อยๆ ไปจนถึงหัวแถว)
๒. เมื่อสัญญาณเริ่ม ให้รองนายหมู่เป็นผู้วิ่ง ข้ามคนที่อยู่ข้างหน้า แล้วมุดคนที่อยู่ถัดไป เมื่อไปถึงหัวแถวก็ยกมือขึ้นให้สัญญาณ คนท้ายแถวจะเป็นผู้วิ่งจะมุดหรือกระโดดก่อนสุดแต่คนที่อยู่ข้างหน้าจะยืนในท่าใด
๓. การตัดสิน หมู่ใดหมดก่อน และนั่งลงก่อนจะชนะ

#### เกมสี่เหลี่ยมหลบบอล

มีวิธีเล่นดังนี้

- ๑) แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
- ๒) เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นของกลุ่มที่ส่งบอลก่อนส่งบอลให้กลุ่มเดียวกันเพื่อใช้ขว้างไปให้ลูกกลุ่มตรงข้าม ถ้าถูกผู้เล่นคนใดคนนั้นต้องออกจากการเล่น
- ๓) ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มผลัดกันใช้บอลขว้างให้ลูกกลุ่มตรงข้าม กลุ่มใดเหลือผู้เล่นมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

#### เกมเชลยบอล

มีวิธีเล่นดังนี้

- ๑) แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
- ๒) ให้แต่ละกลุ่มยืนอยู่ในเขตแดนของตน เริ่มเล่นโดยกลุ่มที่ส่งบอลก่อนปาลบอลให้ลูกกลุ่มตรงข้าม แล้วกลุ่มตรงข้ามพยายามหลบบอลอยู่ในแดนของตนโดยไม่ให้ออกนอกสนาม
- ๓) ถ้าผู้เล่นคนใดถูกบอลที่ปามาถูก ต้องไปเป็นเชลยของกลุ่มตรงข้าม
- ๔) ถ้าบอลอยู่ที่กลุ่มใด ให้กลุ่มนั้นเป็นผู้ปาลบอลต่อ เมื่อหมดเวลากลุ่มใดมีเชลยมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

#### เกมกบกระโดด

วิธีเล่นดังนี้

๑. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน โดยมีระยะห่างกันสองช่วงแขน
๒. ให้ทุกคนนั่งลงในท่ากบ เตรียมพร้อมที่จะกระโดด

๓. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้คนสุดท้ายของแถวกระโดดข้ามคนที่อยู่ข้างหน้าขึ้นมาเรื่อยๆจนข้ามมาอยู่ข้างหน้าสุดแล้วให้หยุดเว้นระยะห่างสองช่วงแขนแล้วนั่งท่ากบเหมือนเดิม

๔. คนสุดท้ายก็กระโดดข้ามมาเหมือนคนแรกแล้วนั่งลงท่ากบระยะห่างเหมือนเดิม กลุ่มใดกระโดดครบหมดทุกคนก่อนเป็นฝ่ายชนะ

#### การเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สร้างความแข็งแรง ความอ่อนตัว การยืดตัว และความคล่องตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

การฝึกการเคลื่อนไหวในลักษณะของการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลอย่างถูกวิธี จะช่วยในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ต้องรับหรือใช้แรง หรือการรักษาความสมดุลในการทรงตัว ทั้งขณะอยู่กับที่และขณะเคลื่อนที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและความปลอดภัย

เคลื่อนไหวร่างกายที่ควรนำไปฝึกปฏิบัติ ดังนี้

#### การฝึกการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

##### ๑. การม้วนหน้า

เป็นท่าพื้นฐาน ต้องศึกษาให้เข้าใจถึงขั้นตอนและวิธีการม้วนให้ถูกต้องเสียก่อนข้อควรคำนึงถึงการปฏิบัติมีดังนี้

##### วิธีการปฏิบัติ

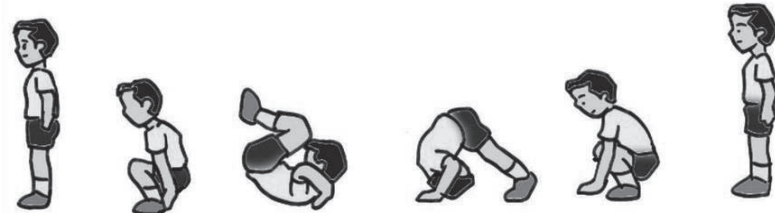
๑. สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง โดยการทำท่ายืนตรงในลักษณะท่าเตรียมพร้อม ทั้งก่อนและหลังการทำท่าม้วนหน้า

๒. ยืนห่างจากเบาะประมาณ ๓ ก้าวแล้วเดินมาที่หัวเบาะ

๓. ก่อนม้วนตัวทุกครั้งต้องเก็บคางให้ชิดหน้าอกเสมอ

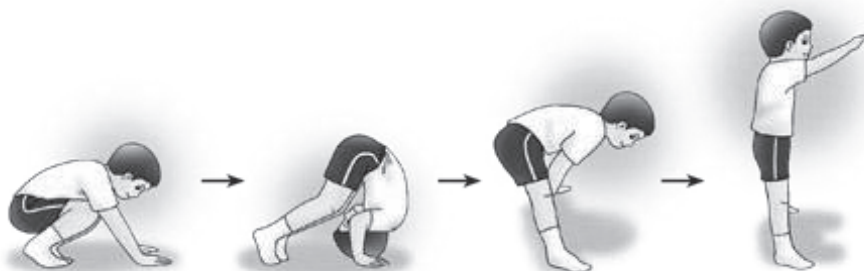
๔. จังหวะที่ม้วนตัว ให้ก้มศีรษะ โดยให้ศีรษะส่วนท้ายทอยวางที่พื้น

๕. ขณะที่ม้วนตัว อวัยวะส่วนที่สัมผัสพื้นจะเป็นไปตามลำดับ คือ เริ่มจากศีรษะ ท้ายทอย คอ หลัง และสะโพก



ลำดับขั้นตอนการม้วนหน้า

##### ๒. การม้วนหน้าขาแยก



### ๓. การม้วนหลัง

การม้วนหลังมีลักษณะการม้วนคล้ายกับการม้วนหน้า แต่การม้วนตัวจะเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม

#### วิธีการปฏิบัติ

๑. ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อมหันหลังให้เบา
๒. ย่อตัวนั่ง เข่างอเหยียดแขนออกไปทางด้านหน้า
๓. งอแขนยกฝ่ามือหาขมับขึ้นชี้ฟ้า โดยนิ้วหัวแม่มืออยู่ระดับใบหู เก็บคาง
๔. เอนตัวไปข้างหลังโดยให้ส่วนสะโพก หัวศีรษะ หายทอยแตะพื้นตามลำดับ
๕. เมื่อฝ่ามือสัมผัสเบาและให้ออกแรงดันพื้น ส่งตัวให้ม้วนงอเข้า กระทั่งฝ่าเท้าเหยียบพื้น แล้วจึงเหยียดแขนทั้งสองออกไปข้างหน้าแล้วลุกขึ้นยืน



### ๔. การนั่งและยืนทรง

เป็นทักษะที่มีความสำคัญมากสำหรับนักกีฬาโยคะ เพราะนักกีฬาจะต้องทำการทรงตัวให้ได้ เช่น การทรงตัวด้วยขา การทรงตัวด้วยแขน เป็นต้น



- การทรงตัวด้วยขา ยืนเท้าเดียว ทรงตัวด้านข้าง

#### วิธีการปฏิบัติ

๑. จากท่ายืนตรงค่อย ๆ เอียงตัวพร้อมกับชูแขนข้างที่เอียงตัวไปด้านข้าง โดยให้ลำตัวและแขนขนานกับพื้น
๒. ยกเท้าข้างหนึ่งที่อยู่ตรงข้ามกับด้านที่เอียงตัวไปขึ้นให้สูงที่สุดในลักษณะเท้าเหยียด พร้อมกับใช้มือจับปลายเท้ามือที่ยกขึ้นไปตามแนวลำตัว

- การทรงตัวด้วยแขน ได้แก่ ท่าหกกบ



#### วิธีการปฏิบัติ

๑. นั่งยอง ๆ วางมือทั้งสองข้างหน้าห่างกันประมาณ ๑ ช่วงไหล่
๒. งอแขนเล็กน้อย ให้เข่าทั้งสองข้างมาวางเหนือข้อศอกเล็กน้อย จากนั้นค่อย ๆ ถอยน้ำหนักตัวมาที่แขน และยกเท้าทั้งสองข้างจากพื้นโดยเงยหน้าขึ้น

## ๕. การเหวี่ยงแขน ได้แก่ ท่าล้อเกวียน

### วิธีการปฏิบัติ

๑. เริ่มจากท่ายืนหันเข้าหาเบาะยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้น
๒. เมื่อเท้าซ้ายสัมผัสพื้นให้เตะเท้าขวา เท้าขวาต้องยกขึ้น พร้อมกับกดลำตัวและวางมือซ้ายและมือขวาสู่พื้นตามลำตัว
๓. ลำตัวอยู่ในแนวตั้งกับพื้น ให้แยกขาทั้งสองข้างออกลำตัวเหยียดตรงตามมองดูพื้น พร้อมกับ ถ่ายน้ำหนักจากมือซ้ายไปมือขวา
๔. ผลักมือขวาและตามด้วยมือซ้ายขึ้นอย่างรวดเร็วและกดเท้าขวาลงสู่พื้น
๕. ขึ้นมายืนท่าตรง หันด้านข้างให้กับทิศทางที่กระทำ



ที่มา : <http://innovation.kpru.ac.th>

## แบบประเมินทักษะกิจกรรมนักเรียนเรื่อง เกม

### หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

วันที่.....เดือน..... พ.ศ. ....

คำชี้แจง ประเมินพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมินนักเรียน โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริงของนักเรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี

๒ = พอใช้

๑ = ควรปรับปรุง

| ชื่อ - สกุล | พฤติกรรมนักเรียน | เกมชิ้นเขาลงท้าย | เกมสี่เหลี่ยมหลบบอล | เกมเซลยบอล | เกมกบกระโดด | ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ชิ้นงาน | รวมคะแนน (๑๕ คะแนน) | สรุปผลการประเมิน |
|-------------|------------------|------------------|---------------------|------------|-------------|---------------------------------|---------------------|------------------|
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |
|             |                  |                  |                     |            |             |                                 |                     |                  |

.....  
(.....)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนนขึ้นไป

## แบบประเมินทักษะกิจกรรมนักเรียนเรื่อง เกม

### เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                   | ระดับคะแนน                                                                      |                                                                                         |                                                                                            |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | ๓                                                                               | ๒                                                                                       | ๑                                                                                          |
| ๑. เกมขึ้นเขาลงห้วย             | เล่นเกมขึ้นเขาลงห้วย<br>คล่องแคล่วว่องไว<br>ทุกครั้งและถูกต้อง<br>ปลอดภัย       | เล่นเกมขึ้นเขาลงห้วย<br>คล่องแคล่วว่องไวทุกครั้ง<br>ถูกต้อง แต่ไม่ปลอดภัย<br>บางครั้ง   | เล่นเกมขึ้นเขาลงห้วย<br>ไม่คล่องแคล่วว่องไว<br>ถูกต้องบางครั้ง และ<br>ไม่ปลอดภัยบางครั้ง   |
| ๒. เกมสี่เหลี่ยมหลบบอล          | เล่นเกมสี่เหลี่ยมหลบบอล<br>คล่องแคล่วว่องไว<br>ทุกครั้งและถูกต้อง<br>ปลอดภัย    | เล่นเกมสี่เหลี่ยมหลบบอล<br>คล่องแคล่วว่องไวทุกครั้ง<br>ถูกต้องแต่ไม่ปลอดภัย<br>บางครั้ง | เล่นเกมสี่เหลี่ยมหลบบอล<br>ไม่คล่องแคล่วว่องไว<br>ถูกต้องบางครั้งและ<br>ไม่ปลอดภัยบางครั้ง |
| ๓. เกมเซลยบอล                   | เล่นเกมเซลยบอล<br>คล่องแคล่วว่องไว<br>ทุกครั้งและถูกต้อง<br>ปลอดภัย             | เล่นเกมเซลยบอล<br>คล่องแคล่วว่องไวทุกครั้ง<br>ถูกต้องแต่ไม่ปลอดภัย<br>บางครั้ง          | เล่นเกมเซลยบอล<br>ไม่คล่องแคล่วว่องไว<br>ถูกต้อง และไม่ปลอดภัย<br>บางครั้ง                 |
| ๔. เกมกบกระโดด                  | เล่นเกมหนีบบอล<br>กระโดดคล่องแคล่ว<br>ว่องไวทุกครั้งและ<br>ถูกต้องปลอดภัย       | เล่นเกมหนีบบอล<br>กระโดดคล่องแคล่ว<br>ว่องไวทุกครั้ง ถูกต้อง<br>แต่ไม่ปลอดภัยบางครั้ง   | เล่นเกมหนีบบอล<br>กระโดดไม่คล่องแคล่ว<br>ว่องไว ถูกต้องบางครั้ง<br>และไม่ปลอดภัยบางครั้ง   |
| ๕. ความคิดริเริ่ม<br>สร้างสรรค์ | มีการผสมผสานความรู้<br>แนวความคิดใหม่ ๆ<br>อย่างเป็นระบบมีขั้นตอน<br>ที่ถูกต้อง | มีการผสมผสานความรู้<br>แนวความคิดใหม่ ๆ<br>อย่างเป็นระบบมีขั้นตอน<br>ที่ถูกต้องบางครั้ง | มีการผสมผสานความรู้<br>แนวความคิดใหม่ ๆ<br>อย่างเป็นระบบมีขั้นตอน<br>ที่ถูกต้องน้อยมาก     |



## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่อง เกม

### เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                                                              | ระดับคะแนน                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | ๓                                                                               | ๒                                                                                               | ๑                                                                                              |
| ๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับ ของครอบครัวโรงเรียนและ สังคม | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนได้ด้วย ตนเอง | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนมาก |
| ๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติ                                                  | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จ ภายใน เวลาที่กำหนด ผลงานดี                   | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จภายใน เวลาที่กำหนด ผลงาน ไม่ค่อยดี                            | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี                         |
| ๓. รับผิดชอบในการทำงาน                                                     | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและ พัฒนาการงานให้ดีขึ้น   | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและ พัฒนาการงานให้ดีขึ้น บางส่วน           | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จแต่ ไม่มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น                           |

### เกณฑ์การให้คะแนน

ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน  
ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา  
หน่วยย่อยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ กีฬา เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. สาระสำคัญของแผน

กีฬาตะกร้อ เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกฎ กติกาในการเล่น ผู้เล่นจึงต้องฝึกให้เกิดทักษะและปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นตามชนิดกีฬาให้ถูกต้อง และมีน้ำใจนักกีฬา

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม
- ระเบียบ กฎ กติกา การป้องกัน
- การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- ใบความรู้สำหรับครู
- สนาม
- ตะกร้อ
- กระดาษเอ ๔
- ใบงาน

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้
- ใบงาน ๐๑
- ใบงาน ๐๒
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินผลงาน
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

**แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา**  
**แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กีฬา**  
**บูรณาการกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ**  
**เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

| แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นนำ                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ตรวจสอบความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ขั้นสอน                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ครูอธิบายกติกา ทักษะการเล่นกีฬาตะกร้อ สนทนา ชักถามตรวจสอบความเข้าใจโดยรวม</li> <li>● ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิตการฝึกทักษะการเล่นกีฬาตะกร้อ จับคู่ฝึกทักษะเบื้องต้น จัดทีมแข่งขันกีฬา ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเล่นกีฬา</li> <li>● ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความหมายของกิจกรรมนันทนาการ และประโยชน์ของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ</li> <li>● นักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนวิธีการปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬา</li> </ul> |
| ขั้นสรุป                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</li> <li>● ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษาเรื่อง กีฬาตะกร้อ และฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| วัดและประเมินผล             | <ul style="list-style-type: none"> <li>● สังเกตพฤติกรรม</li> <li>● ตรวจผลงาน</li> <li>● ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา : แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กีฬา  
บูรณาการกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ขอบเขตเนื้อหา</b><br>- การเล่นเกมกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม<br>- ระเบียบ กฎ กติกา การป้องกัน<br>- การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล กิจกรรมนี้พัฒนา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>(ชั่วโมงที่ ๑)<br/>ขั้นนำ</b><br>๑. สสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย<br><b>ขั้นสอน</b><br>๒. ครูนำลูกตะกร้อ มาให้นักเรียนดู แล้วถามว่า นักเรียนสามารถเล่นกีฬาชนิดนี้ได้หรือไม่ แล้วให้นักเรียนที่สามารรถเล่นตะกร้อได้ออกมาเล่นให้เพื่อนดู และอธิบายเพิ่มเติมว่าตะกร้อเป็นกีฬาไทยที่นิยมเล่นกันมานาน และสามารถพบเห็นได้ทั่วไปในทุกท้องถิ่น<br>๓. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันตอบ นักเรียนคิดว่า การฝึกทักษะในการเล่นตะกร้อ มีประโยชน์อย่างไร<br>๔. ครูอธิบาย กติกา ทักษะการเล่นกีฬาตะกร้อ สนทนา ชักถามตรวจสอบความเข้าใจ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b><br>- เสาค้ำยัน สนาม ตะกร้อ<br>- ใบความรู้ ใบงาน<br><b>ภาระงาน/ชิ้นงาน</b><br>๑. ใบงานที่ ๐๑ เรื่องการเล่นกีฬา<br>๒. ใบงานที่ ๐๒ เรื่องกิจกรรมนันทนาการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>จุดประสงค์</b><br><b>ความรู้</b><br>๑. บอกประโยชน์ของการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้<br>๒. บอกระเบียบ กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลได้<br>๓. อธิบายหลักการกิจกรรมนันทนาการได้<br><b>ทักษะ</b><br>๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้<br>๒. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา อย่างปลอดภัยได้<br>๓. ปฏิบัติตามกลวิธีการรุก การป้องกัน การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬาได้<br>๔. ปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา<br>๕. การนำความรู้ไปใช้<br><b>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b><br>- มีวินัย | <b>(ชั่วโมงที่ ๒ - ๓)</b><br>๕. สสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานแสดงแถวกายบริหาร เพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการเล่นกิจกรรมต่าง ๆ ตั้งนี้ละบัดนี้ขอเท้า สะบัดมือ หมุนเอว ฯลฯ<br>๖. ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน<br>๗. ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิตการฝึกทักษะการเล่นตะกร้อ จับคู่ฝึกทักษะเบื้องต้น ได้แก่ การสร้างความคุ้นเคย การยืนในท่าเตรียม การเตะลูก การตักลูก การตั้งลูก ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล แล้วเสนอแนะนักเรียนคนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือยังมีข้อบกพร่อง เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง<br>๘. จัดทีมแข่งขันกีฬาตะกร้อ โดยให้ผู้เล่นคำนึงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา มากกว่าชัยชนะ จากนั้นให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่องการเล่นกีฬา<br>๙. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความหมายของกิจกรรมนันทนาการ และให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่นักเรียนชอบ และให้บอกประโยชน์ของการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในชีวิตรประจำวัน จากนั้นให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่องกิจกรรมนันทนาการ<br>๑๐. นักเรียนร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนวิธีการปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬา<br><b>ขั้นสรุป</b><br>๑๑. ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน<br>๑๒. ครูแนะนำให้ให้นักเรียนศึกษาเรื่อง ตะกร้อ และฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน<br>๑๓. ครูบอกเลิกแถว เน้นย้ำให้นักเรียนทุกคนต้องรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินแถวเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ | <b>การวัดและประเมินผล</b><br>๑. ประเมินความรู้เรื่อง วิถีเล่น กติกา ประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อ<br>๒. ประเมินทักษะการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา การปฏิบัติตามกลวิธีการรุก การป้องกัน การให้ความร่วมมือ การปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่น การความรู้ไปใช้<br>๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์<br><b>วิธีการ</b><br>๑. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม ๒. สังเกตพฤติกรรม<br>๓. ประเมินผลงาน<br><b>เครื่องมือ</b><br>๑. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม<br>๒. แบบสังเกตพฤติกรรม<br>๓. แบบประเมินผลงาน<br>๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์<br><b>เกณฑ์การประเมิน</b><br>๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด<br>๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด |



ป ๒.๒/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑  
เรื่อง การเล่นเกมกีฬา

ชื่อ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อที่นักเรียนชอบปฏิบัติ คือ

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

๒. การฝึกทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อมีปัญหาอะไรบ้าง

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

๓. นักเรียนมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

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



ป ๒.๒/ผ ๓-๐๒

ใบงานที่ ๐๒  
เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

**คำชี้แจง** นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และยกตัวอย่าง  
กิจกรรมนันทนาการที่ชอบ ๑ ตัวอย่างพร้อมทั้งให้เหตุผล แล้วตกแต่งให้สวยงาม

## ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง กีฬาตะกร้อ

### กีฬาตะกร้อ

การเล่นตะกร้อมีการพลิกแพลงและพัฒนาโดยลำดับ เช่น การใช้ศอก ไหล่ ศีรษะ ลูกไขว้ เป็นต้น  
วิธีการเล่นก็มีตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อวง และตะกร้อข้ามตาข่ายหรือเซปักตะกร้อ

**ทักษะการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย** ประกอบด้วย

**ทักษะการเลี้ยงลูก**

#### ๑. การเลี้ยงลูกด้วยเท้าด้านใน

ผู้เล่นยืนในท่าเตรียมพร้อมหรือท่าที่ถนัดแล้วโยนลูกขึ้นหรือปล่อยลูกลงพร้อมกับยกเท้าขึ้นเตะลูก  
ด้วยข้างเท้าด้านใน โดยพยายามพับเท้าเตะเลี้ยงลูกเบา ๆ บังคับลูกให้กระดอนขึ้นลงเป็นแนวตรง

#### ๒. การเลี้ยงลูกด้วยหลังเท้า

ผู้เล่นยืนในท่าเตรียมพร้อมหรือท่าที่ถนัดแล้วโยนลูกขึ้นหรือปล่อยลูกลงพร้อมกับยกเท้าขึ้นเตะลูก  
ด้วยหลังเท้า พยายามให้ลูกถูกหลังเท้าและค่อนไปทางปลายเท้าเล็กน้อย กระดกปลายเท้าขึ้นตรง และเบนเข้า  
หาตัวเล็กน้อย เเตะเบา ๆ ช้า ๆ

#### ๓. การเลี้ยงลูกด้วยเข่า

ผู้เล่นยืนในท่าเตรียมพร้อมหรือท่าที่ถนัดแล้วโยนลูกขึ้นยกเข่าขึ้นเลี้ยงลูกโดยให้ขาท่อนล่างกับ  
ขาท่อนบนงอเป็นมุมฉาก พยายามใช้เข่าบังคับลูกให้ลอยขึ้นตรง ๆ และบางครั้งลูกอาจถูกเข่ามาถึงโคนเข่าได้บ้าง  
และพยายามสปริงข้อเท้ากระโดดเบา ๆ เพื่อช่วยทรงตัวในขณะที่เลี้ยงลูกด้วยเข่า

**ทักษะการเตะลูก**

#### ๑. การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

เริ่มจากท่าเตรียมพร้อม เมื่อลูกลอยมาข้างหน้าในระยะที่พอจะเตะลูกได้ถนัด ให้ย่อเข่าข้างที่เป็นหลัก  
ลงเล็กน้อยพร้อมกับพับเท้าข้างที่จะเตะให้หันฝ่าเท้าด้านในออกรับลูก เมื่อลูกลอยออกไปแล้วให้รับดึงเข่า  
กลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อมควรฝึกเล่นทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา

#### ๒. การเตะลูกด้วยหลังเท้า

จากท่าเตรียมพร้อม ให้ผู้เล่นอีกคนโยนลูกตะกร้อให้ เมื่อลูกลอยมาข้างหน้าในระยะพอจะเตะได้ถนัด  
ให้ก้าวเท้าข้างที่เป็นหลักไปข้างหน้าครึ่งก้าวพร้อมกับยกเท้าข้างที่ถนัดให้สัมผัสกระทบลูก โดยให้ปลายเท้าตรง  
เป็นแนวในทางที่ต้องการให้ลูกเคลื่อนที่ไป ความสูงของเท้าขณะถูกลูกไม่ควรเกิน ๑ ฟุต เมื่อลูกลอยไปแล้ว  
ให้รีบชักเท้ากลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม ควรฝึกเล่นทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา

#### ๓. การเตะลูกด้วยเข่า

จากท่าเตรียมพร้อม เมื่อลูกลอยมาข้างหน้า ในระยะที่พอจะเตะลูกได้ถนัด ย่อเท้าหลักลงเล็กน้อย  
พร้อมกับพับเข่าอเหวี่ยงไปทางด้านหลังในลักษณะขาท่อนล่างทำมุมกับพื้นประมาณ ๕๐ องศา ปลายเท้าชี้ลง  
ข้างล่าง และให้ลูกถูกบริเวณเข่าด้านบน ให้ยกเข่าสูงจากพื้นประมาณ ๑ ฟุต เมื่อเข่าถูกลูกแล้วให้รับดึงเข่า  
กลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม ควรฝึกเล่นทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา

## ทักษะการพาลูก

### ๑. การพาลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

ผู้เล่นจับกันเป็นคู่ ๆ โดยยืนห่างจากกันประมาณ ๓ เมตร ให้เพื่อนโยนลูกเตะกร้อให้เมื่อลูกลอยมาในระยะที่พอจะพาลูกได้ถนัดให้ก้าวเท้าหลักไปข้างหน้าประมาณครึ่งก้าว ยกเท้าที่ใช้รับลูกเหมือนกับทักษะการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน เพียงแค่ให้ผ่อนเท้าลงตามแรงที่ลูกกระทบมาด้านหลังและเตะลูกขึ้นเบา ๆ ควรฝึกให้ถนัดทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา

### ๒. การพาลูกด้วยลูกหลังเท้า

ปฏิบัติในท่าเตรียมเหมือนกับการเตะลูกด้วยหลังเท้า เพียงแต่เตะลูกเมื่อลูกถูกปลายเท้าให้ลดเท้าลงตรง ๆ บางครั้งการฝึกการพาลูกด้วยหลังเท้านี้ เราอาจเรียกว่าการเตะลูกเตะกร้อควรทำการฝึกเล่นทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา

### ๓. การพาลูกด้วยเข่า

ใช้ทักษะการเล่นเหมือนกับการเตะลูกด้วยเข่า แต่ใช้หลักการผ่อนแรง ผู้เล่นควรจับคู่ฝึกและควรฝึกทั้งเข่าซ้ายและเข่าขวา

## ทักษะการเตะเตะกร้อ

๑. การเตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้าที่เตะลูกจะกระดกขึ้น และลูกเตะกร้อจะถูกหลังเท้าค่อนไปทางปลายเท้าบริเวณโคนนิ้วเท้าทั้งห้า ใช้ปลายเท้าวัดลูกเตะกร้อให้ลอยขึ้นมาตรง ๆ

๒. ยกเท้าที่เตะลูกให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้

๓. ขณะเตะลูกควรก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

๔. ควรฝึกเตะลูกเตะกร้อด้วยหลังเท้าให้ได้ทั้งสอง

## กฎและกติกาการเล่นเตะเตะกร้อข้ามตาข่าย

การเล่นเตะเตะกร้อข้ามตาข่ายจะต้องมีผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ฝ่ายละ ๓ คน พยายามเล่นลูกเตะกร้อ ทำให้ลูกเตะกร้อตกลงบนพื้นสนามในแดนของฝ่ายตรงข้ามและป้องกันไม่ให้ลูกเตะกร้อลงบนพื้นสนามในแดนของตนเอง โดยปฏิบัติให้ถูกต้องภายในกฎกติกาที่กำหนดขึ้น

การแข่งขันใช้แบบ ๒ ใน ๓ เซต ในเซตที่ ๑ และ ๒ จะมีคะแนนสูงสุด ๑๕ คะแนน ทีมใดได้คะแนน ๑๕ ก่อนจะเป็นฝ่ายชนะและไม่มีระบบการดิวส์และในกรณีที่มีการเสมอกัน ๑ : ๑ เซต ให้มีการแข่งขันในเซตที่สามโดยการเล่นใหม่เบรก โดยทีมที่ทำคะแนนได้ ๖ คะแนนก่อนจะเป็นฝ่ายชนะแต่ต้องแพ้ชนะอย่างน้อย ๒ คะแนน ถ้ายังไม่แพ้ชนะกันไม่น้อยกว่า ๒ คะแนน ก็ให้ทำการแข่งขันอีก ๒ คะแนน แต่ไม่เกิน ๘ คะแนน

## ใบความรู้สำหรับครู เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ

### การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ

**นันทนาการ** หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด และกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การอ่าน-เขียน กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก เกม กีฬา การละคร ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ และนันทนาการกลางแจ้ง

### จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ

#### ๑. เพื่อพัฒนาอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์ของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน

#### ๒. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่

กิจกรรมนันทนาการ ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม

#### ๓. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์

กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ หรือกิจกรรมบางอย่างที่เคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจ หรือความทรงจำเดิม ก็จะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ทั้งสิ้น

#### ๔. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม

กิจกรรมนันทนาการ จะส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักสิทธิและหน้าที่ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

#### ๕. เพื่อส่งเสริมการแสดงออก

กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกทางด้านความรู้สึนึกคิดสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง

#### ๖. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตใจ ความสมดุลทางกาย และจิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ของสังคมทุกเพศและวัย

#### ๗. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ

กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล

## ประเภทกิจกรรมนันทนาการ

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับเด็กมี ดังนี้

๑. กิจกรรมประเภทกีฬา เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การควบคุมอวัยวะต่าง ๆ เสริมสร้างความสามารถ การแสดงออก การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความเคารพกฎ กติกา การทำงานเป็นทีม การยอมรับผู้อื่น การเสียสละ ส่งเสริมระบบการทำงานของร่างกายวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต

๒. กิจกรรมประเภทเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการแสดงออก สร้างความสนุกสนาน ช่วยพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิต พัฒนาความมั่นใจในตนเอง พัฒนาการเคลื่อนไหว การทรงตัวและท่าทาง

๓. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมประเภทศิลปะต่าง ๆ ที่ทำด้วยมือ ส่งเสริมความสามารถในการสร้างงานฝีมือ เช่น งานเย็บปักถักร้อย งานแกะสลัก งานวาดภาพ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์

๔. กิจกรรมประเภทดนตรีและการร้องเพลง ธรรมชาติของวัยรุ่นมักนิยมและชื่นชอบบุคคลที่มีชื่อเสียง นักร้อง นักแสดง นักดนตรีที่ตนชื่นชอบ และวัยรุ่นมักมีพฤติกรรมเลียนแบบบุคคลที่ตนเองชื่นชอบดนตรี และการร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป

๕. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม กิจกรรมประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ด้านการใช้ภาษาในการอ่าน การเขียนและการพูด ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน

๖. กิจกรรมนันทนาการประเภทละคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก ส่งเสริมความคิดและจินตนาการในการคิดทำทางประกอบการแสดงบทละครก่อให้เกิดความสนุกสนาน

## แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่องกีฬาตะกร้อ

ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

คำชี้แจง ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีสังเกตในขณะ  
ดำเนินการสอนตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี      ๒ = พอใช้      ๑ = ควรปรับปรุง

| <div>รายการปฏิบัติ</div> <div>ชื่อ - สกุล</div> | การเล่นกีฬาตะกร้อ การเลี้ยงลูก | ทักษะในการเตะลูก | มีทักษะในการพาดลูก | กฎและกติกาการเล่น | การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อ | รวมคะแนน (๑๕ คะแนน) | สรุปผลการประเมิน |
|-------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|--------------------|-------------------|-------------------------------|---------------------|------------------|
|                                                 |                                |                  |                    |                   |                               |                     |                  |
|                                                 |                                |                  |                    |                   |                               |                     |                  |
|                                                 |                                |                  |                    |                   |                               |                     |                  |
|                                                 |                                |                  |                    |                   |                               |                     |                  |
|                                                 |                                |                  |                    |                   |                               |                     |                  |
|                                                 |                                |                  |                    |                   |                               |                     |                  |
|                                                 |                                |                  |                    |                   |                               |                     |                  |
|                                                 |                                |                  |                    |                   |                               |                     |                  |
|                                                 |                                |                  |                    |                   |                               |                     |                  |
|                                                 |                                |                  |                    |                   |                               |                     |                  |

.....  
(.....)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน

## แบบประเมินทักษะกิจกรรมนักเรียนเรื่องกีฬาตะกร้อ

### เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                      | ระดับคะแนน                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | ๓                                                                                      | ๒                                                                                     | ๑                                                                                     |
| ๑. การเล่นกีฬาตะกร้อ<br>การเล่นลูก | การเลี้ยงลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านใน ด้วยหลังเท้า ด้วยเข่า และมีการทรงตัวได้ดีทุกครั้ง     | การเลี้ยงลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านใน ด้วยหลังเท้า ด้วยเข่า และมีการทรงตัวได้ดีบางครั้ง    | การเลี้ยงลูกตะกร้อด้วยเท้าด้านใน ด้วยหลังเท้า ด้วยเข่า และการทรงตัวไม่ดีเกือบทุกครั้ง |
| ๒. ทักษะในการเตะลูก                | เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ด้วยหลังเท้า และการเล่นลูกด้วยเข่า ทั้งซ้าย - ขวา ได้ทุกครั้ง | เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ด้วยหลังเท้าและการเล่นลูกด้วยเข่า ทั้งซ้าย - ขวา ได้บางครั้ง | เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ด้วยหลังเท้าและการเล่นลูกด้วยเข่า ทั้งซ้าย-ขวา ได้ไม่คล่อง   |
| ๓. มีทักษะในการพักลูก              | มีการพักลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านหลังเท้า และพักลูกด้วยเข่า ได้ทุกครั้ง               | มีการพักลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านหลังเท้าและพักลูกด้วยเข่าได้บางครั้ง                | มีการพักลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านหลังเท้าและพักลูกด้วยเข่าได้ไม่คล่อง                |
| ๔. กฎและกติกาการเล่น               | เล่นกีฬาตะกร้ออย่างสนุกสนานตามกฎหมาย กติกาถูกต้อง และปลอดภัยทุกครั้ง                   | เล่นกีฬาตะกร้ออย่างสนุกสนาน ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย กติกา และปลอดภัยบางครั้ง              | เล่นกีฬาตะกร้ออย่างสนุกสนาน แต่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย กติกาและไม่ปลอดภัยเกือบทุกครั้ง    |
| ๕. การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อ   | มีการดูแลรักษาตะกร้อ และเก็บอุปกรณ์ถูกวิธีทุกครั้ง                                     | มีการดูแลรักษาตะกร้อ และเก็บอุปกรณ์ถูกวิธีบางครั้ง                                    | ไม่มีการดูแลรักษาตะกร้อ และไม่เก็บอุปกรณ์ให้ถูกวิธีเกือบทุกครั้ง                      |

## แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

\*\*\*\*\*

**คำชี้แจง** ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีสังเกตในขณะที่  
ดำเนินการสอนตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี      ๒ = พอใช้      ๑ = ควรปรับปรุง

| <div style="text-align: center;">ชื่อ-สกุล</div> <div style="text-align: center;">รายการปฏิบัติ</div> | กิจกรรมนันทนาการ | ทักษะการควบคุมร่างกาย | การแสดงออกอย่างมั่นใจ | การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ | มีความชื่นชมและยอมรับผู้อื่น | รวมคะแนน (๑๕ คะแนน) | หมายเหตุ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------|----------|
|                                                                                                       |                  |                       |                       |                              |                              |                     |          |
|                                                                                                       |                  |                       |                       |                              |                              |                     |          |
|                                                                                                       |                  |                       |                       |                              |                              |                     |          |
|                                                                                                       |                  |                       |                       |                              |                              |                     |          |
|                                                                                                       |                  |                       |                       |                              |                              |                     |          |
|                                                                                                       |                  |                       |                       |                              |                              |                     |          |
|                                                                                                       |                  |                       |                       |                              |                              |                     |          |
|                                                                                                       |                  |                       |                       |                              |                              |                     |          |
|                                                                                                       |                  |                       |                       |                              |                              |                     |          |
|                                                                                                       |                  |                       |                       |                              |                              |                     |          |

.....  
(.....)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน

## แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน

### เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                   | ระดับคะแนน                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                         |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | ๓                                                                                                          | ๒                                                                                                                     | ๑                                                                                                       |
| ๑. กิจกรรมนันทนาการ             | ทำกิจกรรมตามความสนใจในยามว่าง มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลาย ความตึงเครียด ทุกครั้ง                 | ทำกิจกรรมตามความสนใจในยามว่าง มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด บางครั้ง                             | เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ เป็นบางครั้ง และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม                               |
| ๒. ทักษะการควบคุมร่างกาย        | มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความคล่องแคล่ว รวดเร็วโดยใช้วิธีวางร่างกายได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย | มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความคล่องแคล่ว รวดเร็วโดยใช้วิธีวางร่างกายได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย ในบางครั้ง | มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความคล่องแคล่ว รวดเร็วโดยใช้วิธีวางร่างกายไม่ถูกต้องและไม่ปลอดภัย |
| ๓. การแสดงออกอย่างมั่นใจ        | มีการแสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์อย่างมั่นใจ ทุกครั้ง                          | มีการแสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์อย่างมั่นใจ ในบางครั้ง                                   | ไม่กล้าแสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์                                         |
| ๔. การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ | มีการรวบรวมผสมผสานความคิดเดิมไปสู่ความคิดแปลกใหม่เชื่อมโยงได้อย่างสร้างสรรค์                               | มีการรวบรวมผสมผสานความคิดเดิมไปสู่ความคิดแปลกใหม่เชื่อมโยงได้อย่างสร้างสรรค์ ในบางครั้ง                               | มีการรวบรวมผสมผสานความคิด แต่ไม่มีเชื่อมโยงอย่างสร้างสรรค์                                              |
| ๕. มีความชื่นชมและยอมรับผู้อื่น | ผู้เรียนเต็มใจ ฟังพอใจ และชื่นชมต่องานที่ได้รับมอบหมายและชื่นชมผู้อื่นทุกครั้ง                             | ผู้เรียนเต็มใจ ฟังพอใจ และชื่นชมต่องานที่ได้รับมอบหมายและชื่นชมผู้อื่นบางครั้ง                                        | ผู้เรียนไม่เต็มใจ ไม่ฟังพอใจ ตลอดงานที่ได้รับมอบหมาย และไม่ชื่นชมผู้อื่น ทุกครั้ง                       |

# แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงานเรื่อง การเล่นเกมกีฬา

ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ประเมินผลงานของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี      ๒ = พอใช้      ๑ = ปรับปรุง

| <div>พฤติกรรมนักเรียน</div> <div>ชื่อ - สกุล</div> | ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย | ความครบถ้วนของชิ้นงาน | ความถูกต้องของเนื้อหา | ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ | ทำงานเสร็จตามเวลา | รวมคะแนน (๑๕ คะแนน) | สรุปผลการประเมิน |
|----------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------|---------------------|------------------|
|                                                    |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                                    |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                                    |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                                    |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                                    |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                                    |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                                    |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                                    |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                                    |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                                    |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                                    |                                  |                       |                       |                          |                   |                     |                  |

.....  
(.....)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน

## แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงาน

### เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                       | ระดับคะแนน                                                             |                                                                                |                                                                               |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | ๓                                                                      | ๒                                                                              | ๑                                                                             |
| ๑. ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย | ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกครั้ง และถูกต้อง                           | ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายบางครั้ง และถูกต้อง                                   | ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายไม่ครบ และ ไม่ถูกต้อง                                |
| ๒. ความครบถ้วนของชิ้นงาน            | ชิ้นงานครบพร้อม อธิบายขั้นตอนการทำงาน ได้ถูกต้องชัดเจน สวยงาม          | ชิ้นงานครบแต่อธิบาย ขั้นตอนการทำงานได้ ไม่ชัดเจน สวยงาม                        | ชิ้นงานไม่ครบ อธิบาย ขั้นตอนการทำงาน ไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้อง ไม่สวยงาม           |
| ๓. ความถูกต้องของเนื้อหา            | เนื้อหาถูกต้องชัดเจน อ่านเข้าใจง่าย                                    | เนื้อหาถูกต้องชัดเจน อ่านเข้าใจง่ายบางอย่าง                                    | เนื้อหาไม่ถูกต้อง ไม่ชัดเจนอ่านเข้าใจยาก                                      |
| ๔. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์         | มีการผสมผสานความรู้ แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอน ที่ถูกต้อง | มีการผสมผสานความรู้ แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอน ที่ถูกต้องบางครั้ง | มีการผสมผสานความรู้ แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอน ที่ถูกต้องน้อยมาก |
| ๕. ทำงานเสร็จตามเวลา                | ทำงานเสร็จทัน ตามที่กำหนดทุกครั้ง                                      | ทำงานไม่เสร็จทัน ตามที่กำหนดบางครั้ง                                           | ทำงานไม่เสร็จ ตามที่กำหนดทุกครั้ง                                             |

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่องการเล่นกีฬา

ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

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

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | คุณลักษณะที่พึงประสงค์<br>ด้านระเบียบวินัย |                                   |                     | รวม | สรุปผล<br>การประเมิน |         |
|--------|-------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|-----|----------------------|---------|
|        |             | ปฏิบัติตามข้อตกลง<br>กฎเกณฑ์ ของสังคม      | ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติ<br>กิจกรรม | รับผิดชอบในการทำงาน |     | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
|        |             |                                            |                                   |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                                   |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                                   |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                                   |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                                   |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                                   |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                                   |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                                   |                     |     |                      |         |

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
(..... )

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

### เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                                                              | ระดับคะแนน                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | ๓                                                                               | ๒                                                                                               | ๑                                                                                              |
| ๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับ ของครอบครัวโรงเรียนและ สังคม | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนได้ด้วย ตนเอง | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนมาก |
| ๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติ                                                  | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จภายใน เวลาที่กำหนด ผลงานดี                    | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จภายใน เวลาที่กำหนด ผลงาน ไม่ค่อยดี                            | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี                         |
| ๓. รับผิดชอบในการทำงาน                                                     | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและ พัฒนาการงานให้ดีขึ้น   | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและ พัฒนาการงานให้ดีขึ้น บางส่วน           | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จแต่ ไม่มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น                           |

### เกณฑ์การให้คะแนน

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

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา  
หน่วยย่อยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. สาระสำคัญของแผน

กรีฑา เป็นกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วและความแข็งแรง ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด
- ระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภท
- ประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด
- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แบบทดสอบหลังเรียน
- ใบความรู้สำหรับครู
- สนาม , ปูนาข้าว
- กรวย
- นกหวีด
- ใบงาน
- แบบทดสอบหลังเรียน

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้
- ใบงานที่๐๑
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบทดสอบหลังเรียน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา  
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ  
เวลา ๒ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

| แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นนำ                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ขั้นสอน                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครูอธิบายประเภท ขั้นตอน กติกา มารยาท สาธิตทักษะการวิ่งระยะสั้น และสาธิตทักษะการวิ่งผลัด สนทนาซักถามความเข้าใจ</li> <li>แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง กรีฑา จัดกิจกรรมแข่งขันวิ่ง ๘๐ เมตร ๑๐๐ เมตร</li> <li>แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๒ กลุ่ม ฝึกปฏิบัติกิจกรรมขั้นตอนและวิธีการวิ่งผลัด ได้แก่ การจับไม้วิ่งผลัด การรับ - ส่งไม้ การจัดตำแหน่งผู้วิ่ง การวิ่งบนทางโค้ง การเข้าเส้นชัย แข่งขันวิ่งผลัด และนำผลการแข่งขันของผู้ชนะเลิศการวิ่งระยะต่าง ๆ มาใช้คัดเลือกตัวแทนนักเรียนเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกรีฑานักเรียนต่อไป</li> <li>ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเล่นเกมกรีฑา</li> <li>นักเรียนแลกเปลี่ยนผลงานแสดงความคิดเห็นร่วมกัน</li> </ul> |
| ขั้นสรุป                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครู นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง ในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด ประโยชน์และการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน</li> <li>นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด และฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน นักเรียน</li> <li>ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน</li> <li>ครูบอกเลิกแถว</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| วัดและประเมินผล             | <ul style="list-style-type: none"> <li>สังเกตพฤติกรรม</li> <li>ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> <li>ตรวจผลงาน</li> <li>ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สนุกกับเกมกีฬา : แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๒ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ขอบเขตเนื้อหา</b><br>- การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด<br>- ระยะปีบ กฏ กติกา ขั้นตอน ประเภท<br>- ประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด<br>- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>(ชั่วโมงที่ ๑)</b><br><b>ขั้นนำ</b><br>๑. สألถึงความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย<br><b>ขั้นสอน</b><br>๒. ครูอธิบายประเภท ขั้นตอน กติกา มารยาท และสาเหตุที่ทักษะการวิ่งระยะสั้น สนทนาซักถามความเข้าใจโดยรวม<br>๓. แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง กรีฑา สมทนแลกเปลี่ยนความรู้จากใบงานเพื่อนำไปปฏิบัติ แล้วจัดกิจกรรมแข่งขัน วิ่ง ๘๐ เมตร ๑๐๐ เมตร<br>๔. ครูอธิบายประเภท ขั้นตอน กติกา มารยาท และสาเหตุที่ทักษะการวิ่งผลัด สนทนาซักถามความเข้าใจโดยรวม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b><br>- สนาม - กรวย - นกหวีด<br>- ปุซซา - กระดาษ เอ ๔<br>- ใบความรู้ - ใบงาน - แบบทดสอบหลังเรียน<br><b>ภาระงาน/ชิ้นงาน</b><br>๑. สืบทักษะการวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด<br>๒. ใบงานที่ ๑๑ เรื่องการเล่นกรีฑา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>จุดประสงค์</b><br><b>ความรู้</b><br>๑. บอกประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้<br>๒. บอกระยะปีบ กฏ กติกา ขั้นตอน ประเภทของการวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัดได้<br>๓. อธิบายหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้<br><b>ทักษะ</b><br>๑. วิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้<br>๒. ปฏิบัติตามระเบียบ กฏ กติกา ในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด และการเล่นกรีฑาอย่างปลอดภัยได้<br>๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้<br><b>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b><br>- มีวินัย | <b>(ชั่วโมงที่ ๒)</b><br>๕. สألถึงความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนรู้ร่วมกันจุดแหว่นการเคลื่อนไหวกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตั้งนี้ละบัดข้อเท้า สะบัดมือ หมุนเอว ฯลฯ<br>๖. ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน<br>๗. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๒ กลุ่ม ฝึกปฏิบัติกิจกรรมขั้นตอนและวิธีการวิ่งผลัด ได้แก่<br>- การถือไม้วิ่งผลัด - การรับ-ส่งไม้ - การจัดตำแหน่งผู้วิ่ง<br>- การวิ่งบนทางโค้ง - การเข้าเส้นชัย<br>๘. แข่งขันวิ่งผลัด (๕ x ๘๐ เมตร) (๔ x ๑๐๐ เมตร)<br>๙. นำผลการแข่งขันของหมู่เรียนเลิการวิ่งระยะสั้น ๆ มาใช้คัดเลือกตัวแทนนักเรียนเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกรีฑา<br>๑๐. นักเรียน ทำใบงานที่ ๑๑ เรื่อง การเล่นกรีฑา บันทึกผลการแข่งขันแต่ละประเภท และเขียนบอกวิธีการปรับปรุงการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดของตนเองให้ดีขึ้น<br>๑๑. นักเรียนแลกเปลี่ยนผลการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน อภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัด<br><b>ขั้นสรุป</b><br>๑๒. ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน<br>๑๓. ครูแนะนำให้นักเรียนฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน<br>๑๔. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน<br>๑๕. ครูบอกเลิกแถว ให้นักเรียนทุกคนรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกายแล้วเดินเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ | <b>การวัดและประเมินผล</b><br>๑. ประเมินความรู้เรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกรีฑา ระยะปีบ กฏ กติกา ขั้นตอน ประเภทของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด<br>๒. ประเมินทักษะการวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัด การปฏิบัติตามระเบียบ กฏ กติกา การเล่นกรีฑาอย่างปลอดภัย การควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด<br>๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์<br><b>วิธีการ</b><br>๑. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม ๒. สังเกตพฤติกรรม ๓. ประเมินผลงาน ๔. ทดสอบหลังเรียน<br><b>เครื่องมือ</b><br>๑. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม ๒. แบบสังเกตพฤติกรรม ๓. แบบประเมินผลงาน ๔. แบบทดสอบหลังเรียน ๕. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์<br><b>เกณฑ์การประเมิน</b><br>๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด ๓. ทำแบบทดสอบหลังเรียนได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด |



ป ๒.๒/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑  
เรื่อง การเล่นเกมกรีฑา

ชื่อ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการแข่งขันกรีฑาแต่ละประเภท และเขียนบอกวิธีการปรับปรุง  
การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดของตนเองให้ดีขึ้น

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม  
เรื่อง วิ่ง ๘๐ เมตร และ ๑๐๐ เมตร

ชื่อ.....เลขที่.....  
กลุ่มที่.....ชั้น.....วันที่ปฏิบัติ.....

ตารางประเมินพฤติกรรมตนเอง

| ทักษะในการวิ่ง   | เวลาที่ใช้ (นาที : วินาที) |            |
|------------------|----------------------------|------------|
|                  | ครั้งที่ ๑                 | ครั้งที่ ๒ |
| ๑. วิ่ง ๘๐ เมตร  |                            |            |
| ๒. วิ่ง ๑๐๐ เมตร |                            |            |

สรุปผลการปฏิบัติ

๑. จัดลำดับผู้ที่ใช้เวลาวิ่งน้อยที่สุดไปหามากที่สุดแล้วบันทึกผลผู้ที่ใช้เวลาน้อยที่สุด ๓ ลำดับแรก  
(เรียงจากน้อยไปมาก)

วิ่ง ๘๐ เมตร

วิ่ง ๑๐๐ เมตร

๑.....ใช้เวลา..... ๑.....ใช้เวลา.....

๒.....ใช้เวลา..... ๒.....ใช้เวลา.....

๓.....ใช้เวลา..... ๓.....ใช้เวลา.....

๒. นักเรียนใช้เวลาในการวิ่งจัดเป็นลำดับที่.....ของห้อง ในการวิ่ง ๘๐ เมตร และลำดับที่ .....ของห้อง  
ในการวิ่ง ๑๐๐ เมตร

๓. ปัญหาที่พบขณะปฏิบัติกิจกรรม .....

๔. วิธีแก้ไขปัญหา.....

### แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม การวิ่งผลัด

ชื่อทีม.....

- |        |                |
|--------|----------------|
| ๑..... | วิ่งลำดับที่ ๑ |
| ๒..... | วิ่งลำดับที่ ๒ |
| ๓..... | วิ่งลำดับที่ ๓ |
| ๔..... | วิ่งลำดับที่ ๔ |
| ๕..... | วิ่งลำดับที่ ๕ |

#### สรุปผลการแข่งขัน

๑. ทีมของนักเรียน ใช้ระยะเวลาในการวิ่ง.....

๒. บันทึกรายชื่อทีมวิ่งผลัดในห้องของนักเรียนและระยะเวลาที่ใช้วิ่ง

(ให้เรียงจากทีมที่ใช้เวลาน้อยที่สุดไปหามากที่สุด)

- |         |              |
|---------|--------------|
| ๑)..... | ใช้เวลา..... |
| ๒)..... | ใช้เวลา..... |
| ๓)..... | ใช้เวลา..... |
| ๔)..... | ใช้เวลา..... |

๓. นักเรียนคิดว่าปัจจัยที่ทำให้ทีมใช้เวลาในการวิ่งน้อยที่สุด.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียน)

### เรื่อง กรีฑา

\*\*\*\*\*

#### การวิ่งระยะสั้น

การวิ่งระยะสั้นเป็นการวิ่งอย่างเต็มที่ตลอดระยะทาง ได้แก่ วิ่งระยะทาง ๖๐ เมตร ๘๐ เมตร ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร เป็นต้น ซึ่งมีวิธีฝึกวิ่ง ดังนี้

๑. การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “เข้าที่” ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า แล้วใช้มือยันพื้นหลังเส้นเริ่ม ให้มือทั้งสองข้างห่างกัน ๑ ช่วงไหล่ จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเท้าให้อยู่ใกล้เส้นเท้า

๒. การออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวัง” ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ไป” ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้า

๓. การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัย

#### การวิ่งผลัด

การวิ่งผลัดเป็นการวิ่งเป็นทีมหรือหมู่คณะ ตามระยะทางที่กำหนดให้เป็นช่วง ๆ ผู้วิ่งจะต้องถือไม้คทาวิ่งไปในแต่ละช่วง เมื่อครบช่วงของตนแล้ว ผู้วิ่งก็จะส่งไม้ให้ผู้วิ่งคนต่อไปจนถึงผู้วิ่งคนสุดท้ายที่จะต้องวิ่งถือไม้เข้าเส้นชัย

ระยะทางในการวิ่งผลัด ได้แก่

๑. วิ่งผลัด ๘ x ๕๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๘ คน วิ่งคนละ ๕๐ เมตร
๒. วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร
๓. วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร

#### ขั้นตอนในการวิ่งผลัด มีดังนี้

๑. การจับไม้คทา ถือไม้ด้วยมือที่ถนัด โดยใช้นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยกำรอบ ๆ ไม้ ปลายนิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือยันที่พื้นชิดขอบเส้นเริ่ม

๒. การส่ง – รับไม้คทา มีหลายแบบ ผู้รับและผู้ส่งให้สัมพันธ์กัน การรับ – ส่งไม้นี้จะต้องทำให้เสร็จภายในเขตรับส่งไม้ ซึ่งมีระยะทาง ๒๐ เมตร วิธีส่ง – รับไม้คทา มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

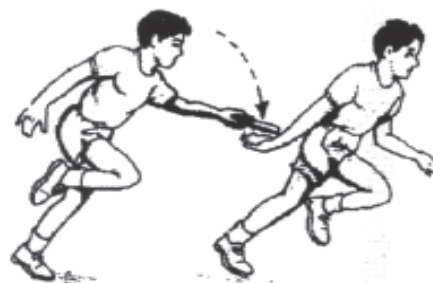
๒.๑ ผู้ส่งถือไม้มือขวา ผู้รับรับด้วยมือซ้าย โดยเหยียดแขนข้างซ้ายไปด้านหลัง หายมือ ผู้ส่งจะพาดไม้ลงบนมือของผู้รับ

๒.๒ ใช้การรับส่งเหมือนแบบที่ ๑ เพียงแต่ผู้ส่งและผู้รับใช้มือข้างเดียวกัน

๒.๓ ผู้ส่งและผู้รับใช้มือคนละข้าง โดยผู้รับเหยียดแขนไปข้างหลัง และคว่ำมือลงผู้รับส่งไม้ จากด้านล่างพาดขึ้นใส่มือผู้รับ

๓. การวางตำแหน่งผู้วิ่ง การวางตำแหน่งผู้วิ่งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนด เช่น วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร คือวิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร เท่า ๆ กัน หรือวิ่ง ๔ x ๑๐๐ เมตร จะใช้ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร

#### การรับ - ส่งไม้คทา



**แบบทดสอบหลังเรียน**  
**หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๑. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่ฝึกการทรงตัว</p> <p>ก. ม้วนตัว</p> <p>ข. กลิ้งตัว</p> <p>ค. หกสูง</p> <p>ง. ปีนเสา</p> <p>๒. การขว้างส่งลูกบอลให้เพื่อนต้องใช้ทักษะเคลื่อนไหวในข้อใด</p> <p>ก. การขว้างและการกระโจน</p> <p>ข. การขว้างและการก้าวเท้า</p> <p>ค. การขว้างและการโยน</p> <p>ง. การขว้างและการก้มตัว</p> <p>๓. การดึงของ ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนใดมากที่สุด</p> <p>ก. กล้ามเนื้อไหล่</p> <p>ข. กล้ามเนื้อแขน</p> <p>ค. กล้ามเนื้อขา</p> <p>ง. กล้ามเนื้อเอว</p> <p>๔. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำกายบริหารประกอบจังหวะ</p> <p>ก. การแสดงท่าตรงตามจังหวะ</p> <p>ข. ความสวยงาม</p> <p>ค. ความเป็นระเบียบ</p> <p>ง. ท่าทาง</p> <p>๕. กีฬาเซปักตะกร้อจัดเป็นกีฬาที่เป็นพื้นฐานแนวทางที่นำไปสู่การเล่นกีฬาชนิดใดได้ดีที่สุด</p> <p>ก. วอลเลย์บอล</p> <p>ข. แบดมินตัน</p> <p>ค. แอโรบิก</p> <p>ง. ฟุตบอล</p> | <p>๖. กีฬาตะกร้อ ใช้ส่วนใดของร่างกายสัมผัสลูกมากที่สุด</p> <p>ก. เท้า</p> <p>ข. ไหล่</p> <p>ค. แขน</p> <p>ง. ลำตัว</p> <p>๗. ในการเตะลูกข้างเท้าด้านในเราจะยกเท้าอย่างไร</p> <p>ก. ยกเท้าขึ้นเตะตะกร้อให้ลูกบริเวณโคนนิ้ว</p> <p>ข. ยกเท้าบิดไปข้างๆ แล้วเตะลูกให้ลูกข้างเท้า</p> <p>ค. ยกเท้าพับขึ้นข้างๆ แล้วเตะลูกให้ลูกข้างเท้าบริเวณตาตุ่ม</p> <p>ง. ยกเท้าบิดไปข้างๆ แล้วเตะลูกให้ลูกบริเวณตาตุ่ม</p> <p>๘. การเล่นตะกร้อ ใช้ทักษะในข้อใดมากที่สุด</p> <p>ก. ศีรษะ</p> <p>ข. หลังเท้า</p> <p>ค. ข้างเท้าด้านนอก</p> <p>ง. ข้างเท้าด้านใน</p> <p>๙. การเล่นตะกร้อข้อใดที่ก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด</p> <p>ก. เกิดความสามัคคี</p> <p>ข. สนุกสนานเพลิดเพลิน</p> <p>ค. พละนาถัยสมบูรณ์ แข็งแรง</p> <p>ง. ตัดสินใจรวดเร็ว สุขุมรอบคอบเยือกเย็น ปฏิภาณไหวพริบดี</p> <p>๑๐. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อควรเลือกกิจกรรมใด</p> <p>ก. วิ่ง , กระโดดเชือก</p> <p>ข. วิ่ง , ฝึกกายบริหาร</p> <p>ค. ว่ายน้ำ , กระโดดเชือก</p> <p>ง. กระโดดเชือก , แอโรบิกแดนซ์</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง กรีทาวีงระยะสั้น

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

\*\*\*\*\*

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

| ชื่อ - สกุล | รายการปฏิบัติ          |                |                |                             |                        |                     |                  |
|-------------|------------------------|----------------|----------------|-----------------------------|------------------------|---------------------|------------------|
|             | การเข้าที่ว่างระยะสั้น | การออกกำลังกาย | การเข้าเส้นชัย | การเล่นกรีทาวีงอย่างปลอดภัย | ทักษะการวิ่งคล่องแคล่ว | รวมคะแนน (๑๕ คะแนน) | สรุปผลการประเมิน |
|             |                        |                |                |                             |                        |                     |                  |
|             |                        |                |                |                             |                        |                     |                  |
|             |                        |                |                |                             |                        |                     |                  |
|             |                        |                |                |                             |                        |                     |                  |
|             |                        |                |                |                             |                        |                     |                  |
|             |                        |                |                |                             |                        |                     |                  |
|             |                        |                |                |                             |                        |                     |                  |
|             |                        |                |                |                             |                        |                     |                  |
|             |                        |                |                |                             |                        |                     |                  |
|             |                        |                |                |                             |                        |                     |                  |
|             |                        |                |                |                             |                        |                     |                  |

.....  
(.....)  
ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

## แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น

### เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                  | ระดับคะแนน                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | ๓                                                                                                                                                                                                | ๒                                                                                                                                                                                                          | ๑                                                                                                                                                                                                |
| ๑. การเข้าที่วิ่งระยะสั้น      | การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า“เข้าที่”ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเท้าให้อยู่ใกล้เส้นเท้าได้ถูกต้อง                         | การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า“เข้าที่” ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเท้าให้อยู่ใกล้เส้นเท้าได้ถูกต้องบางครั้ง                          | การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า“เข้าที่” ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม๑ ช่วงเท้าจากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลังและวางเท้าให้อยู่ใกล้เส้นเท้าทำได้ไม่ถูกต้อง                      |
| ๒. การออกวิ่ง                  | การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวัง”ให้ยกเท้าและสะโพก สูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ไป” ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่ง ลำตัวพุ่งไปข้างหน้าได้ถูกต้อง | การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวัง”ให้ยกเท้าและสะโพก สูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ไป” ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าได้ไม่ถูกต้องบางครั้ง | การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวัง”ให้ยกเท้าและสะโพก สูงกว่าระดับไหล่และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า“ไป” ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าได้ไม่ถูกต้อง |
| ๓. การเข้าเส้นชัย              | การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ต้นตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยได้ถูกต้อง                                          | การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ต้นตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยได้ถูกต้องบางครั้ง                                            | การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ต้นตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยได้ไม่ถูกต้อง                                       |
| ๔. การเล่นเกมกริฑาอย่างปลอดภัย | เล่นเกมกริฑาทุกระยะการวิ่งได้อย่างคล่องแคล่วระมัดระวังไม่เกิดอันตรายทุกครั้ง                                                                                                                     | เล่นเกมกริฑาทุกระยะการวิ่งได้อย่างคล่องแคล่ว แต่ขาดความระมัดระวังทำให้เกิดอันตรายในบางครั้ง                                                                                                                | เล่นเกมกริฑาทุกระยะการวิ่งได้อย่างคล่องแคล่ว แต่ขาดความระมัดระวังทำให้เกิดอันตรายเกือบทุกครั้ง                                                                                                   |
| ๕. ทักษะการวิ่งคล่องแคล่ว      | มีการวิ่งได้คล่องแคล่วรวดเร็วถูกต้องตามหลักการทุกครั้ง                                                                                                                                           | มีการวิ่งได้คล่องแคล่วรวดเร็วถูกต้องตามหลักการบางครั้ง                                                                                                                                                     | มีการวิ่งได้คล่องแคล่วรวดเร็วแต่ไม่ถูกต้องตามหลักการเกือบทุกครั้ง                                                                                                                                |

**แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง กริธา วิ่งผลัด**  
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....  
 \*\*\*\*\*

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

| ชื่อ - สกุล | รายการปฏิบัติ         |            |                |                        |                             |                     |                  |
|-------------|-----------------------|------------|----------------|------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------|
|             | การเข้าที่การวิ่งผลัด | การออกวิ่ง | การเข้าเส้นชัย | การจับไม้การส่ง-รับไม้ | การวางตำแหน่งการวิ่งทางโค้ง | รวมคะแนน (๑๕ คะแนน) | สรุปผลการประเมิน |
|             |                       |            |                |                        |                             |                     |                  |
|             |                       |            |                |                        |                             |                     |                  |
|             |                       |            |                |                        |                             |                     |                  |
|             |                       |            |                |                        |                             |                     |                  |
|             |                       |            |                |                        |                             |                     |                  |
|             |                       |            |                |                        |                             |                     |                  |
|             |                       |            |                |                        |                             |                     |                  |
|             |                       |            |                |                        |                             |                     |                  |
|             |                       |            |                |                        |                             |                     |                  |
|             |                       |            |                |                        |                             |                     |                  |

.....  
 (.....)  
 ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

## แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง กริทาการวิ้งผลัด

### เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                   | ระดับคะแนน                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | ๓                                                                                                                                                                                                                | ๒                                                                                                                                                                                                                          | ๑                                                                                                                                                                                                                |
| ๑. การเข้าที่การวิ้งผลัด        | การเข้าที่เริ่มออกวิ้ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “เข้าที่” ให้ผู้วิ้งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้าจากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเท้าให้อยู่ใกล้เส้นเท้าและมือถือไม้คทาได้อย่างถูกต้อง                    | การเข้าที่เริ่มออกวิ้ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “เข้าที่” ให้ผู้วิ้งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้าจากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเท้าให้อยู่ใกล้เส้นเท้าและมือถือไม้คทาได้อย่างถูกต้องในบางครั้ง                    | การเข้าที่เริ่มออกวิ้ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “เข้าที่” ให้ผู้วิ้งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเท้าให้อยู่ใกล้เส้นเท้าและมือถือไม้คทาไม่ถูกต้อง                        |
| ๒. การออกวิ้ง                   | การออกวิ้งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวิ้ง” ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ไป” ให้ออกวิ้งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าและมือถือไม้คทาได้ถูกต้อง | การออกวิ้งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวิ้ง” ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ไป” ให้ออกวิ้งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าและมือถือไม้คทาได้ถูกต้องในบางครั้ง | การออกวิ้งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวิ้ง” ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ไป” ให้ออกวิ้งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าและมือถือไม้คทาไม่ถูกต้อง |
| ๓. การเข้าเส้นชัย               | การเข้าเส้นชัย วิ้งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒-๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ต้นด้วยยืนหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยได้ถูกต้องโดยถือไม้คทาด้วยทุกครั้ง                                   | การเข้าเส้นชัย วิ้งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒-๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ต้นด้วยยืนหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยโดยถือไม้คทาถูกต้องในบางครั้ง                                                  | การเข้าเส้นชัย วิ้งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒-๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ต้นด้วยยืนหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัย โดยถือไม้คทาแต่ไม่ถูกต้อง                                           |
| ๔. การจับไม้ และการส่ง - รับไม้ | จับไม้คทาด้วยมือที่ถนัด และการส่ง-รับไม้คทา ผู้รับและผู้ส่งต้องสัมพันธ์กัน การรับ - ส่งไม้ต้องทำให้เสร็จภายในเขตรับส่งไม้ระยะทาง ๒๐ เมตร ได้ถูกต้องทุกครั้ง                                                      | จับไม้คทาด้วยมือที่ถนัด และการส่ง - รับไม้คทา ผู้รับและผู้ส่งต้องสัมพันธ์กัน การรับ - ส่งไม้ต้องทำให้เสร็จภายในเขตรับส่งไม้ระยะทาง ๒๐ เมตรได้ถูกต้องในบางครั้ง                                                             | จับไม้คทาด้วยมือที่ถนัด และการส่ง - รับไม้คทา ผู้รับและผู้ส่งไม่สัมพันธ์กัน การรับ - ส่งไม้เกินระยะทาง ๒๐ เมตร                                                                                                   |
| ๕. การวางตำแหน่งการวิ้งทางโค้ง  | ผู้วิ้งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดการวิ้งผลัดทำได้ถูกต้องทุกครั้ง                                                                                                                                     | ผู้วิ้งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดการวิ้งผลัดทำได้ถูกต้องในบางครั้ง                                                                                                                                             | ผู้วิ้งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดการวิ้งผลัดทำไม่ถูกต้องเกือบทุกครั้ง                                                                                                                                |

## แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงานเรื่อง กริธาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง ประเมินผลงานของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี      ๒ = พอใช้      ๑ = ควรปรับปรุง

| ชื่อ - สกุล<br>พฤติกรรมนักเรียน | ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย | ขั้นตอนของการทำงานถูกต้อง | ความถูกต้องของเนื้อหา | ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ | ทำงานเสร็จตามเวลา | รวมคะแนน (๑๕ คะแนน) | สรุปผลการประเมิน |
|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------|---------------------|------------------|
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |
|                                 |                                  |                           |                       |                          |                   |                     |                  |

.....  
(.....)  
ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงาน เรื่อง กริธาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                       | ระดับคะแนน                                                           |                                                                              |                                                                             |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                     | ๓                                                                    | ๒                                                                            | ๑                                                                           |
| ๑. ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย | ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกครั้งและถูกต้อง                          | ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายบางครั้งและถูกต้อง                                  | ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายไม่ครบและไม่ถูกต้อง                                |
| ๒. ความครบถ้วนของชิ้นงาน            | ชิ้นงานครบพร้อมอธิบายขั้นตอนการทำงานได้ถูกต้องชัดเจนสวยงาม           | ชิ้นงานครบแต่อธิบายขั้นตอนการทำงานได้ไม่ชัดเจน สวยงาม                        | ชิ้นงานไม่ครบ อธิบายขั้นตอนการทำงานไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้อง ไม่สวยงาม           |
| ๓. ความถูกต้องของเนื้อหา            | เนื้อหาถูกต้องชัดเจน อ่านเข้าใจง่าย                                  | เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่ายบางอย่าง                                   | เนื้อหาไม่ถูกต้อง ไม่ชัดเจนอ่านเข้าใจยาก                                    |
| ๔. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์         | มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้อง | มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องบางครั้ง | มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องน้อยมาก |
| ๕. ทำงานเสร็จตามเวลา                | ทำงานเสร็จทันตามที่กำหนดทุกครั้ง                                     | ทำงานไม่เสร็จทันตามที่กำหนดบางครั้ง                                          | ทำงานไม่เสร็จที่กำหนดทุกครั้ง                                               |

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เรื่อง กริธาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

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

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | คุณลักษณะที่พึงประสงค์<br>ด้านระเบียบวินัย |                               |                     | รวม | สรุปผล<br>การประเมิน |         |
|--------|-------------|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|-----|----------------------|---------|
|        |             | ปฏิบัติตามข้อตกลง<br>กฎเกณฑ์ของสังคม       | ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม | รับผิดชอบในการทำงาน |     | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |
|        |             |                                            |                               |                     |     |                      |         |

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
(.....)

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

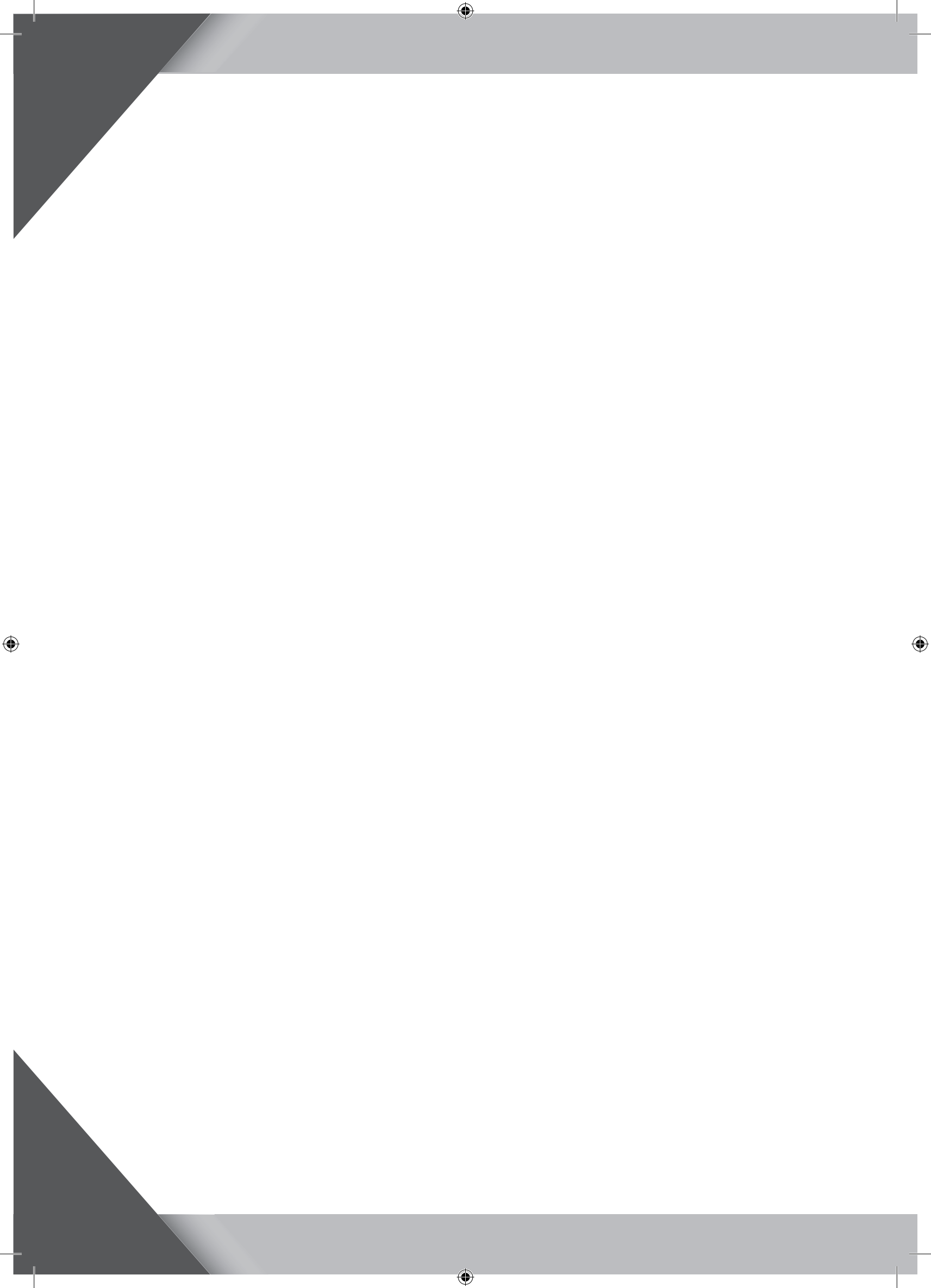
### เกณฑ์การประเมิน

| รายการประเมิน                                                              | ระดับคะแนน                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | ๓                                                                               | ๒                                                                                               | ๑                                                                                              |
| ๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับ ของครอบครัวโรงเรียนและ สังคม | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนได้ด้วย ตนเอง | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนมาก |
| ๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติ                                                  | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จภายใน เวลาที่กำหนด ผลงานดี                    | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จภายใน เวลาที่กำหนด ผลงาน ไม่ค่อยดี                            | ตั้งใจทำงานที่ได้รับ มอบหมายไม่สำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี                         |
| ๓. รับผิดชอบในการทำงาน                                                     | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและ พัฒนาการงานให้ดีขึ้น   | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและ พัฒนาการงานให้ดีขึ้น บางส่วน           | มีความเพียรทำงานที่ ได้รับมอบหมายสำเร็จแต่ ไม่มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น                           |

### เกณฑ์การให้คะแนน

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

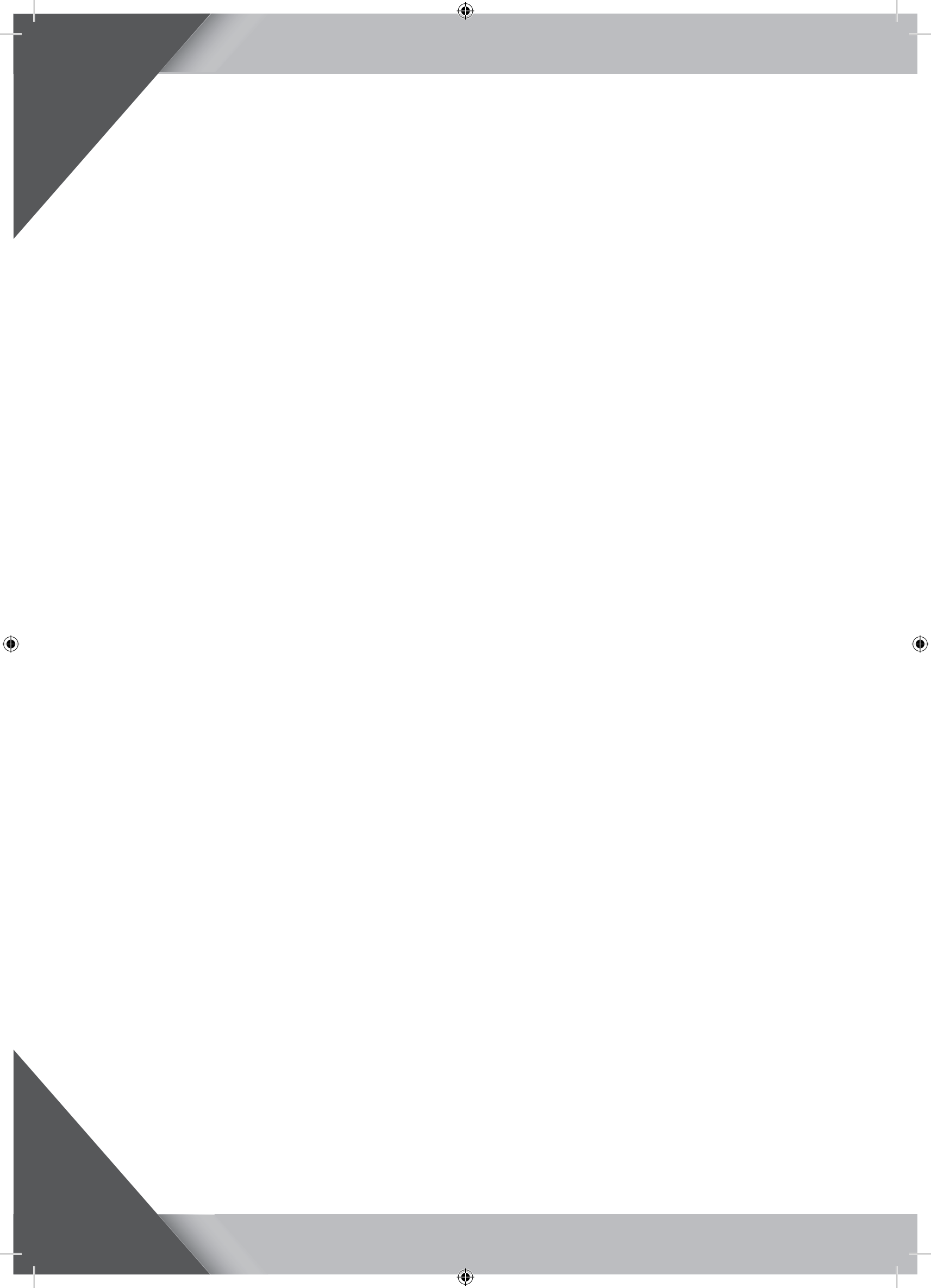
ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน





หน่วยย่อยที่ ๓  
สุขภาพดีมีสุข





## ใบสรุปหน้าหน่วยสาระการเรียนรู้

หน่วยย่อยที่ ๓

ชื่อหน่วยย่อย สุขภาพดีมีสุข

จำนวนเวลาเรียน ๑๒ ชั่วโมง

จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ ๔ แผน

### สาระสำคัญของหน่วย

การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และสื่อโฆษณา เพื่อการเลือกบริโภคและสร้างเสริมสุขภาพ อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย โรค การระบาดของโรค การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคตามสุขบัญญัติแห่งชาติ สารเสพติด สาเหตุของการติดสารเสพติด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยา สารเสพติด การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด

### มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ. พ ๔.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕

มฐ. พ ๕.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕,

มฐ. ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๗ มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๔

มฐ. ง ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๕/๑

ลำดับการเสนอแนวคิดหลัก ดังนี้

ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ



สวัสดีรักษา



โรคและสุขบัญญัติแห่งชาติ

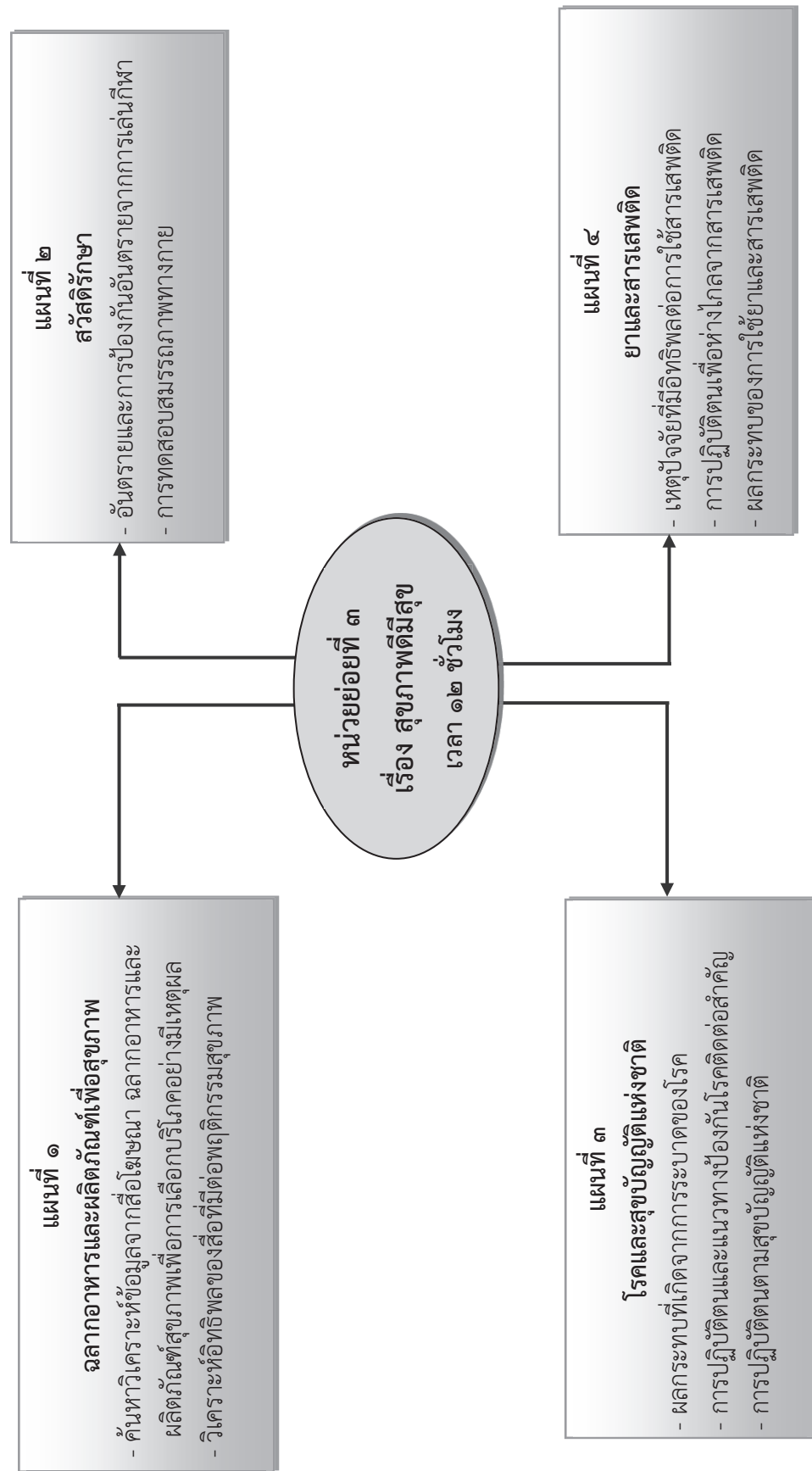


ยาและสารเสพติด

### โครงสร้างของหน่วย

| หน่วยการเรียนรู้ที่ | ชื่อหน่วยย่อย | แผนที่ | ชื่อแผน                          | เวลา      | หมายเหตุ |
|---------------------|---------------|--------|----------------------------------|-----------|----------|
| ๒                   | สุขภาพดีมีสุข | ๑      | ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ | ๓ ชั่วโมง |          |
|                     |               | ๒      | สวัสดีรักษา                      | ๓ ชั่วโมง |          |
|                     |               | ๓      | โรคและสุขบัญญัติแห่งชาติ         | ๓ ชั่วโมง |          |
|                     |               | ๔      | ยาและสารเสพติด                   | ๓ ชั่วโมง |          |

## โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข หน่วยย่อยที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีมีสุข



**คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข**  
**หน่วยย่อยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เวลา ๓ ชั่วโมง**

---

**๑. สาระสำคัญของแผน**

ข้อมูลด้านสุขภาพบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคและสร้างเสริมสุขภาพ อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ การค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลข่าวสารที่สนใจและเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่เชื่อถือได้ตรงตามวัตถุประสงค์

**๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้**

**ขอบข่ายเนื้อหา**

- ข้อมูลด้านสุขภาพบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์
- ผลิตภัณฑ์สุขภาพ สื่อโฆษณา เพื่อการเลือกบริโภคและสร้างเสริมสุขภาพ
- อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

**๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์**

- แบบทดสอบก่อนเรียน
- แผนภาพ
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

**๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม**

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

**๓) การวัดและประเมินผล**

- ประเมินผลก่อนเรียน
- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

**๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม**

-ไม่มี-

**แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข**  
**แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ**  
**บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย**  
**เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

| แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นนำ                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน</li> <li>• สนทนาซักถามเกี่ยวกับเรื่องข่าวสารเพื่อสุขภาพผู้บริโภค</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ขั้นสอน                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• นักเรียนศึกษาผลิตภัณฑ์อาหารของจริงและวิธีตรวจสอบคุณภาพของผลิตภัณฑ์</li> <li>• แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง “ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ” แล้ววิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากจากของจริง วิเคราะห์สื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ และอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ</li> <li>• นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ การค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ</li> <li>• นักเรียนนำเสนอผลงานการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ การวิเคราะห์สื่อโฆษณา การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ และนำเสนอข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพ</li> </ul> |
| ขั้นสรุป                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• นักเรียนสรุปองค์ความรู้การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ การวิเคราะห์สื่อโฆษณา การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ และข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| วัดและประเมินผล             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ประเมินผลก่อนเรียน</li> <li>• ประเมินผลงาน</li> <li>• สังเกตพฤติกรรม</li> <li>• ประเมินทักษะ</li> <li>• ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเลือกผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานพื้นฐานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขอบเขตเนื้อหา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้อมูลด้านสุขภาพบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร</li> <li>- ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และสื่อโฆษณา เพื่อการเลือกบริโภคและสร้างเสริมสุขภาพ อธิปไตยของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ</li> <li>- การพูดแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู</li> <li>- การค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลข่าวสารที่สนใจและเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่เชื่อถือได้ตรงตามวัตถุประสงค์</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>จุดประสงค์</b></p> <p><b>ความรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภคได้</li> <li>๒. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผลได้</li> <li>๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพได้</li> </ol> <p><b>ทักษะ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพได้</li> <li>๒. การคิดวิเคราะห์</li> <li>๓. การให้เหตุผล</li> <li>๔. การนำความรู้ไปใช้</li> </ol> <p><b>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ไม่เรียนรู้อย่าง</li> </ol> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)</b></p> <p><b>ทดสอบก่อนเรียน</b></p> <p><b>ขั้นนำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ครูและนักเรียนสนทนากลุ่มเกี่ยวกับเรื่องข่าวสารเพื่อสุขภาพผู้บริโภค เช่น นักเรียนเคยค้นคว้าข้อมูลด้านสุขภาพหรือไม่ นักเรียนค้นคว้าข้อมูลในเรื่องใด ข้อมูลที่นักเรียนค้นหาค้นจากแหล่งค้นคว้าใด เป็นต้น</li> </ol> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๒. ครูผู้ผลิตภัณฑอาหารของจริง เช่น นมกล่อง ขนมถุง อาหารกระป๋อง ฯลฯ ให้นักเรียนดูและสนทนากลุ่มเกี่ยวกับ การตรวจสอบคุณภาพของผลิตภัณฑ์เหล่านั้น ครูแนะนำเพิ่มเติม</li> <li>๓. แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง “ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ”</li> <li>๔. ครูแจกผลิตภัณฑ์อาหารของจริง เช่น นมกล่อง ขนมถุง อาหารกระป๋อง ฯลฯ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากของผลิตภัณฑ์เพื่อใช้ตัดสินใจในการเลือกบริโภคอย่างมีเหตุผล บันทึกผลการวิเคราะห์ลงในกระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ นำเสนอหน้าชั้นเรียน</li> </ol> <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๕. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับสื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพในประเด็นต่าง ๆ เช่น นักเรียนเคยพบเห็นสื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพประเภทใด จากแหล่งใด แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์สื่อโฆษณาเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ บันทึกผลการวิเคราะห์ลงในกระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ นำเสนอหน้าชั้นเรียน</li> <li>๖. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพในประเด็นต่าง ๆ เช่น นักเรียนเคยเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพโดยมีแรงจูงใจจากการรับชมโฆษณาทางโทรทัศน์หรือไม่ อย่างไรและให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพบันทึกผลการวิเคราะห์ลงในกระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ นำเสนอหน้าชั้นเรียน</li> </ol> <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๘. ครูแนะนำวิธีการค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร หรือ ระบบอินเทอร์เน็ต</li> <li>๙. นักเรียนค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ แล้วบันทึกผลการค้นคว้าลงในใบงานที่ ๑๑</li> <li>๑๐. สุ่มตัวแทนนักเรียน ๒ – ๓ คน นำเสนอข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพ</li> </ol> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑๑. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้โดยสรุปการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ การวิเคราะห์สื่อโฆษณา การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ และข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพ</li> </ol> <p>๑๒. ครูแนะแนวทางการนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ผลิตภัณฑ์ของจริง เช่น นมกล่อง ขนมถุง อาหารกระป๋อง คริมทมิฬ สบู่ เป็นต้น</li> <li>๒. ใบความรู้</li> <li>๓. กระดาษชาร์ต</li> <li>๔. สื่อสิ่งพิมพ์</li> <li>๕. ใบงาน</li> <li>๖. สื่อสิ่งพิมพ์/เทคโนโลยีต่าง ๆ</li> <li>๗. แบบทดสอบก่อนเรียน</li> </ol> <p><b>ภาระงาน / ชิ้นงาน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ สื่อโฆษณา</li> <li>๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลต่างๆ พร้อมนำเสนอ</li> </ol> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ประเมินความรู้เกี่ยวกับข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ สื่อโฆษณา และอิทธิพลของสื่อที่มีต่อสุขภาพ</li> <li>๒. ประเมินทักษะการค้นหาข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การให้เหตุผล กระบวนการคิดตัดสินใจ และการนำความรู้ไปใช้</li> <li>๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> </ol> <p><b>วิธีการ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ทดสอบก่อนเรียน</li> <li>๒. ตรวจผลงาน</li> <li>๓. สังเกตพฤติกรรม</li> </ol> <p><b>เครื่องมือ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. แบบทดสอบก่อนเรียน</li> <li>๒. แบบประเมินผลงาน</li> <li>๓. แบบประเมินทักษะ</li> <li>๔. แบบสังเกตพฤติกรรม</li> <li>๕. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> </ol> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ประเมินความรู้ และทักษะ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</li> <li>๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</li> </ol> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



ป ๒.๓/ผ ๑-๐๑

## ใบงานที่ ๐๑

## เรื่อง การค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ตามที่กำหนดให้ แล้วบันทึกผลการค้นคว้าวลงในตาราง

| ที่ | แหล่งค้นคว้า  | ข้อมูลข่าวสารที่ค้นคว้า |
|-----|---------------|-------------------------|
| ๑   | โทรทัศน์      |                         |
| ๒   | วิทยุ         |                         |
| ๓   | ระบบ internet |                         |
| ๔   | หนังสือพิมพ์  |                         |

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

## ใบความรู้ที่ ๑

### เรื่อง อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

#### อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

**อาหาร** หมายถึง สิ่งที่เราบริโภคเข้าไปและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเรา

**ผลิตภัณฑ์สุขภาพ** หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของคนเรา เช่น ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงอาหาร อาหารเสริม วิตามิน



#### ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ฉลากอาหารต้องแสดงข้อความภาษาไทย อ่านได้ชัดเจน ใช้สีอักษรตัดกับพื้นฉลาก และแจ้งรายการ ดังนี้

๑. ชื่อเฉพาะของอาหาร ชื่อสามัญหรือชื่อที่ใช้เรียกอาหารตามปกติ
๒. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ
๓. เลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่อนุญาตให้ใช้ฉลากอาหาร (เครื่องหมาย อย.)
๔. ปริมาณสุทธิ และส่วนประกอบสำคัญคิดเป็นร้อยละ
๕. วัน เดือน ปี ที่ผลิตอาหาร หรือวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน (แล้วแต่ประเภทของอาหาร)
๖. ถ้ามีการแต่งสีหรือแต่งกลิ่นรสต้องมีข้อความว่า "เจือสีธรรมชาติ" หรือ "เจือสีสังเคราะห์" "แต่งกลิ่นธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นสังเคราะห์" "แต่งรสธรรมชาติ" หรือ "แต่งรสเลียนธรรมชาติ" แล้วแต่กรณี
๗. ถ้ามีการใช้วัตถุเจือปนอาหารโดยเฉพาะวัตถุกันเสียต้องมีข้อความว่า "ใช้วัตถุกันเสีย"
๘. แจ้งคำแนะนำในการเก็บรักษา และแจ้งคำเตือน (ถ้ามี)

## หลักการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

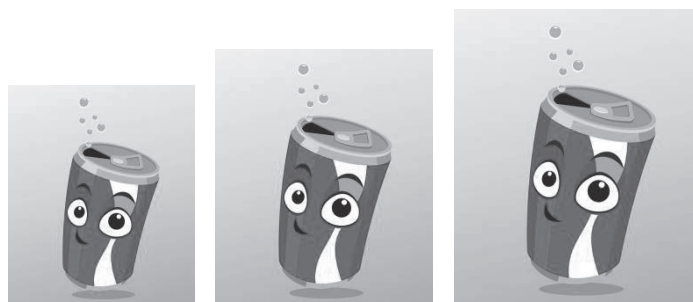
**อาหาร** หมายถึง อาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ เครื่องดื่ม น้ำดื่ม น้ำแข็ง นมและผลิตภัณฑ์นม สารปรุงแต่งอาหาร ในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ควรยึดหลักดังนี้

### หลักการ ๓ ป.

**ปลอดภัย** คือ ต้องเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ โดยมีลักษณะ สี สัน กลิ่น รสชาติ ตามธรรมชาติ ในกรณีที่เป็นอาหารที่มีการควบคุมตามกฎหมาย จะต้องมีการ์ดหมายหรือสัญลักษณ์แสดงให้เห็น เช่น เครื่องหมาย ออ. เครื่องหมาย มอก. ที่สำคัญคือ จะต้องเลือกซื้ออาหารที่ใหม่สด โดยดูจากวันที่ผลิต หรือ วันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ

**ประโยชน์** คือ ต้องเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการ

**ประหยัด** คือ ต้องเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อจะได้อาหาร และผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก



## ฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหาร โดยระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหาร ทำให้เราทราบว่าอาหารชนิดนั้นมีสารอาหารอะไร ปริมาณเท่าไร และปริมาณนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับในแต่ละวัน



เครื่องหมาย ออ. เป็นเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหารของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยผู้ผลิตต้องนำอาหารไปตรวจสอบคุณภาพตามหลักเกณฑ์ จะได้รับเลขสารบบอาหาร ๑๓ หลักแสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย ออ. เพื่อนำไปแสดงไว้ที่ผลิตภัณฑ์อาหาร ช่วยให้ผู้บริโภคมั่นใจว่าอาหารนั้นมีคุณภาพประโยชน์และปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค

# คุณฉลาดอย่างไร ให้ถูกวิธี



ฉลาดโภชนาการ คือ ฉลาด  
อาหารที่มีข้อมูลโภชนาการ  
ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสาร  
อาหารของอาหารนั้นใน  
กรอบสี่เหลี่ยม

ฉลาดโภชนาการ  
ช่วยให้ได้รับสารอาหารตาม  
ที่ต้องการ ซึ่งมีประโยชน์ต่อ  
ผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ



## 4 วิธีฉลาดที่คุณต้อง

1

ดูปริมาณหนึ่ง  
หน่วยบริโภค

2

ดูหน่วยบริโภค  
ต่อภาชนะบรรจุ

3

ดูคุณค่าทาง  
โภชนาการ

4

ดูปริมาณ  
ที่แนะนำต่อวัน



ที่มา : มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
ศูนย์เบาหวานศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\*  
**สสส**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

## แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

### หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

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

| คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๑. โรคติดต่อหมายถึงข้อใด</p> <p>ก. โรคที่ไม่สามารถป้องกันได้</p> <p>ข. โรคที่มีอันตรายต่อร่างกายเล็กน้อย</p> <p>ค. โรคที่สามารถรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน</p> <p>ง. โรคที่สามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นได้</p> <p>๒. สุขบัญญัติแห่งชาติ มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด</p> <p>ก. การประหยัดเงิน</p> <p>ข. การดูแลสุขภาพ</p> <p>ค. การพัฒนาชุมชน</p> <p>ง. การส่งเสริมเศรษฐกิจ</p> <p>๓. ทำไมเราต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>ก. เพื่อให้สมองทำงานมากขึ้น</p> <p>ข. เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย</p> <p>ค. เพื่อให้มีกำลังในการทำงาน</p> <p>ง. เพื่อให้เพื่อนชื่นชมยินดี</p> <p>๔. ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะตามข้อใด ปลอดภัยในการบริโภคมากที่สุด</p> <p>ก. ผลิตภัณฑ์ที่ใส่สารกันบูด</p> <p>ข. ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศไทย</p> <p>ค. ผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์รับรองคุณภาพ</p> <p>ง. ผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ในหีบห่อที่มีฉลากชัดเจน</p> <p>๕. ใครที่มีโอกาสได้รับเชื้อโรคมามากที่สุด</p> <p>ก. คนที่รับประทานอาหารไม่ถูกส่วน</p> <p>ข. คนที่สัณฐานในห้างสรรพสินค้า</p> <p>ค. คนที่ไม่ออกกำลังกายประจำ</p> <p>ง. คนที่มีสภาพร่างกายอ่อนแอ</p> | <p>๖. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันการเกิดโรคผื่นคัน</p> <p>ก. อาบน้ำทุกวัน</p> <p>ข. แปรงฟันทุกวัน</p> <p>ค. ทาแป้งเย็นหลังอาบน้ำ</p> <p>ง. ใส่เสื้อผ้าที่ซื้อใหม่อยู่เสมอ</p> <p>๗. ผลกระทบที่เกิดจากการเสพสารเสพติดคืออะไร</p> <p>ก. ทำให้กินอาหารได้มาก</p> <p>ข. ทำให้ขยันทำงานไม่เหนื่อย</p> <p>ค. ทำให้สติปัญญาเสื่อม</p> <p>ง. ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง</p> <p>๘. การติดตามข่าวสารสุขภาพมีผลดีอย่างไร</p> <p>ก. ทำให้เด่นกว่าคนอื่น</p> <p>ข. ทำให้เพื่อน ๆ ยกย่อง</p> <p>ค. ช่วยเพิ่มความรู้รอบตัว</p> <p>ง. ป้องกันตนเองจากโรคได้</p> <p>๙. ข้อใดเป็นอันตรายต่อผู้เล่น</p> <p>ก. ตีลังกานานเกินไป</p> <p>ข. ม้วนหน้าบนเบาะ</p> <p>ค. เตะฟุตบอลในสนาม</p> <p>ง. เตะเตะกร๊อบบนลานปูนซีเมนต์</p> <p>๑๐. การทาสีบ้านเป็นเวลานาน ๆ มีผลเสียอย่างไรต่อผู้ทาสี</p> <p>ก. เกิดอาการแพ้</p> <p>ข. เกิดอาการติดสีทาบ้าน</p> <p>ค. ทำให้เกิดผื่นคันตามร่างกาย</p> <p>ง. ทำให้ร่างกายเปื้อนสีจนล้างไม่ออก</p> |

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕  
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

| ข้อ | คำตอบ |
|-----|-------|
| ๑   | ง     |
| ๒   | ข     |
| ๓   | ข     |
| ๔   | ค     |
| ๕   | ง     |
| ๖   | ก     |
| ๗   | ค     |
| ๘   | ง     |
| ๙   | ก     |
| ๑๐  | ข     |

**แบบประเมินผลงาน**  
**หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข**

เรื่อง ..... ชั้น.....

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน                                   |                       |                                                  |                                             |               |                   | ผลการประเมิน |         |
|--------|-------------|-------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|-------------------|--------------|---------|
|        |             | การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ | การวิเคราะห์สื่อโฆษณา | การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ | การนำเสนอข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ | การตรงต่อเวลา | รวมคะแนน ๑๕ คะแนน | ผ่าน         | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๒      |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๓      |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๔      |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๕      |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๖      |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๗      |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๘      |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๙      |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๑๐     |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๑๑     |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๑๒     |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๑๓     |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๑๔     |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |
| ๑๕     |             |                                                 |                       |                                                  |                                             |               |                   |              |         |

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

**เกณฑ์การประเมิน**

ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน  
..... / ..... / .....

### รายละเอียดการให้คะแนน

|                                                    | ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน                                                   |                                                                         |                                                                  |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                                    | ดีเยี่ยม (๓)                                                             | พอใช้ (๒)                                                               | ควรปรับปรุง (๑)                                                  |
| ๑.การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ  | วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ถูกต้อง ครบถ้วนทุกประเด็น | วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่     | วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้เพียงบางส่วน      |
| ๒.การวิเคราะห์สื่อโฆษณา                            | วิเคราะห์สื่อโฆษณาได้อย่างมีเหตุผลถูกต้อง ครบถ้วนทุกประเด็น              | วิเคราะห์สื่อโฆษณาได้อย่างมีเหตุผลถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่                  | วิเคราะห์สื่อโฆษณาได้อย่างมีเหตุผลถูกต้อง เพียงบางส่วน           |
| ๓.การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ | วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพได้ถูกต้อง ครบถ้วน          | การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ | การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้เพียงบางส่วน |
| ๔.การนำเสนอข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ      | นำเสนอข้อมูลถูกต้อง ครบถ้วน                                              | นำเสนอข้อมูลถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่                                        | นำเสนอข้อมูลได้เพียงบางส่วน                                      |
| ๕. การตรงต่อเวลา                                   | ทำงานที่กำหนดให้ ได้เสร็จทันตามกำหนดเวลา                                 | ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา เป็นส่วนใหญ่                       | ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา บางส่วน                     |

## แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา ..... ชั้น .....  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง ...../ใบงาน.....

**คำชี้แจง :** ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถ  
 ของผู้เรียน

การให้คะแนน                      ๓ = ดีเยี่ยม                      ๒ = พอใช้                      ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน        |                                  |                           |             |                 |                             | สรุปผล<br>การประเมิน |         |
|--------|-------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------|-------------|-----------------|-----------------------------|----------------------|---------|
|        |             | ๑.การแสดงความคิดเห็น | ๒.การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น | ๓.ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ | ๔.ความใส่ใจ | ๕.การตรงต่อเวลา | รวม<br>คะแนน<br>๑๕<br>คะแนน | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๒      |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๓      |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๔      |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๕      |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๖      |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๗      |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๘      |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๙      |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๑๐     |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๑๑     |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๑๒     |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๑๓     |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๑๔     |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |
| ๑๕     |             |                      |                                  |                           |             |                 |                             |                      |         |

สรุปผลการประเมิน      ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป      ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
 ...../...../.....

## แบบประเมินทักษะ

วิชา ..... ชั้น .....  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง ...../ใบงาน.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม แล้วให้ระดับคะแนน  
 ลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน      ๓ = ดีเยี่ยม      ๒ = พอใช้      ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน |                 |                    |              |                      |                   |                             | สรุปผล<br>การประเมิน |         |
|--------|-------------|---------------|-----------------|--------------------|--------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------|---------|
|        |             | การสำรวจค้นหา | การรวบรวมข้อมูล | การวิเคราะห์ข้อมูล | การให้เหตุผล | กระบวนการคิดตัดสินใจ | การนำความรู้ไปใช้ | รวม<br>คะแนน<br>๑๘<br>คะแนน | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๒      |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๓      |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๔      |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๕      |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๖      |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๗      |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๘      |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๙      |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๐     |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๑     |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๒     |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๓     |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๔     |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๕     |             |               |                 |                    |              |                      |                   |                             |                      |         |

เกณฑ์การประเมิน ได้คะแนน ๑๓ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน  
 ..... / ..... / .....

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

**คำชี้แจง :** ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | พฤติกรรมด้านใฝ่เรียนรู้ |                                           |                                      |                                                   |                                                                      |                                                              |                   |           | สรุปผลการประเมิน |         |
|--------|-------------|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|------------------|---------|
|        |             | ตั้งใจเรียน             | เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ | สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ | ศึกษาหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม | บันทึกความรู้ วิเคราะห์ตรวจสอบ จากสิ่งที่เรียนรู้สรุปเป็นองค์ความรู้ | แลกเปลี่ยนความรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน | รวมคะแนน ๑๘ คะแนน | ค่าเฉลี่ย | ผ่าน             | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |                         |                                           |                                      |                                                   |                                                                      |                                                              |                   |           |                  |         |
| ๒      |             |                         |                                           |                                      |                                                   |                                                                      |                                                              |                   |           |                  |         |
| ๓      |             |                         |                                           |                                      |                                                   |                                                                      |                                                              |                   |           |                  |         |
| ๔      |             |                         |                                           |                                      |                                                   |                                                                      |                                                              |                   |           |                  |         |
| ๕      |             |                         |                                           |                                      |                                                   |                                                                      |                                                              |                   |           |                  |         |
| ๖      |             |                         |                                           |                                      |                                                   |                                                                      |                                                              |                   |           |                  |         |
| ๗      |             |                         |                                           |                                      |                                                   |                                                                      |                                                              |                   |           |                  |         |
| ๘      |             |                         |                                           |                                      |                                                   |                                                                      |                                                              |                   |           |                  |         |
| ๙      |             |                         |                                           |                                      |                                                   |                                                                      |                                                              |                   |           |                  |         |
| ๑๐     |             |                         |                                           |                                      |                                                   |                                                                      |                                                              |                   |           |                  |         |

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

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน  
 ..... / ..... / .....

ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มบูรณาการ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิเป็นสุข ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ (ฉบับปรับปรุง)

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข  
หน่วยย่อยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ สวัสดิ์รักษา เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. สาระสำคัญของแผน

การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย  
ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
- การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

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 ๓ สุขภาพดีมีสุข**  
**แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สวัสดิรักษา**  
**บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย**  
**เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

| แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ขั้นนำ</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนดูภาพการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ สุ่มตัวอย่างนักเรียนเล่าประสบการณ์ในการเล่นกีฬา วิธีเล่นกีฬาที่ชอบ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>ขั้นสอน</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครูกับนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬา</li> <li>แบ่งกลุ่มนักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ อันตรายจากการเล่นกีฬา และวิธีป้องกัน</li> <li>ครูแจ้งให้นักเรียนทราบว่าครูจะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียนอภิปรายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครูอธิบายเพิ่มเติม</li> <li>นักเรียนกลุ่มเดิม ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูสุ่มตัวอย่างนักเรียนออกมาสาดิวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย พร้อมอธิบายประกอบ ครูช่วยแนะนำวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้อง</li> <li>นักเรียนในกลุ่มผลัดกันทดสอบสมรรถภาพทางกาย และบันทึกผลการทดสอบลงในสมุด ส่งครู</li> </ul> |
| <p>ขั้นสรุป</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เรื่อง อันตรายจากการเล่นกีฬา วิธีป้องกัน และแนวทางในการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย</li> <li>ครูเน้นย้ำการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของเรา</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>วัดและประเมินผล</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ประเมินผลงาน</li> <li>สังเกตพฤติกรรม</li> <li>ประเมินทักษะ</li> <li>ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สวัสดิรักษา บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขอบเขตเนื้อหา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> <li>- การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- พุดร่ายงานเรื่องที่ค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)</b></p> <p><b>ขั้นนำ</b></p> <p>๑. ครูสุขภาพการเล่นกีฬามีชีวิตต่าง ๆ เช่น ตะกร้อ วอลเลย์บอล ฟุตบอล เป็นต้น ครูถามนักเรียนว่านักเรียนรู้จักกีฬาชนิดนี้หรือไม่ เรียกว่ากีฬาอะไร เคยเล่นหรือไม่</p> <p>๒. สุ่มตัวอย่างนักเรียน ๒ – ๓ คน ออกมาเล่าประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ชอบ และวิธีการเล่น</p> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <p>๓. ครูชี้ถามนักเรียนว่า เคยได้รับอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาหรือไม่ อย่างไร และร่วมสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬา</p> <p>๔. แบ่งกลุ่มนักเรียนเขียนแผนผังความคิด ในประเด็นอันตรายจากการเล่นกีฬา และวิธีป้องกัน</p> <p>๕. นำเสนอผลงาน และตัดสินงานหน้าชั้นเรียน/บ้าน/นิเทศ/ผนังห้อง</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ภาพการเล่นกีฬามีชีวิตต่าง ๆ</li> <li>๒. ใบความรู้</li> <li>๓. ใบงาน</li> <li>๔. บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพ</li> </ol> <p><b>ภาระงาน / ชิ้นงาน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. เล่าประสบการณ์การเล่นกีฬา</li> <li>๒. นำเสนอผลงาน</li> <li>๓. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>จุดประสงค์</b></p> <p><b>ความรู้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. อธิบายอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬา และวิธีป้องกันได้</li> <li>๒. อธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายได้</li> </ol> <p><b>ทักษะ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬาได้</li> <li>๒. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้</li> </ol> <p><b>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. มุ่งมั่นในการทำงาน</li> </ol> | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒ – ๓)</b></p> <p>๖. ครูแจ้งให้นักเรียนทราบว่าครูจะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียนอภิปรายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นักเรียนอภิปรายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครูช่วยแนะนำวิธีการทดสอบ</p> <p>๗. นักเรียนกลุ่มเดิม ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ</p> <p>๘. ครูสุ่มตัวอย่างนักเรียน ๒ – ๓ คน ออกมาสาธิตวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครูช่วยแนะนำวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้อง</p> <p>๙. นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิ่ง ๕๐ เมตร</li> <li>- ยืนกระโดดไกล</li> <li>- วิ่งกลับตัว</li> <li>- งอตัวข้างหน้า</li> <li>- ดันพื้น</li> <li>- ลูก - นิ่ง ๓๐ วินาที</li> </ul> <p>๑๐. นักเรียนในกลุ่มผลัดกันทดสอบและบันทึกผลการทดสอบลงในสมุด ส่งครู</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑๑. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เรื่อง อันตรายจากการเล่นกีฬา วิธีป้องกัน และแนวทางในการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๑๒. ครูเน้นย้ำการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของเรา</p> | <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. สังเกตพฤติกรรมการป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> <li>๒. ประเมินทักษะการเชื่อมโยง การสังเกต การสำรวจ กระบวนการคิดแก้ปัญหา และการนำความรู้ไปใช้</li> <li>๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> </ol> <p><b>วิธีการ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ตรวจผลงาน</li> <li>๒. สังเกตพฤติกรรมการ</li> <li>๓. ประเมินทักษะด้านต่าง ๆ</li> <li>๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> </ol> <p><b>เครื่องมือ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. แบบประเมินผลงาน</li> <li>๒. แบบสังเกตพฤติกรรมการ</li> <li>๓. แบบประเมินทักษะ</li> <li>๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> </ol> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ประเมินผลงาน/พฤติกรรมการ/ทักษะ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</li> <li>๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</li> </ol> |



ป ๒.๓/ผ ๒-๐๑

## ใบงานที่ ๐๑

### เรื่อง อันตรายจากการเล่นกีฬา และวิธีป้องกัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด อันตรายจากการเล่นกีฬาและวิธีป้องกัน

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

## ภาพการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ



## ใบความรู้ที่ ๒

### เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



**สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกัน โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียจนเกินไป และสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เราปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ได้แก่

๑. ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ฯลฯ
๒. ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว
๓. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น
๔. ช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

**สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ** คือ ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีระวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวะการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดี ความสามารถดังกล่าวสามารถปรับปรุง พัฒนาได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีร่างกายแข็งแรง สามารถประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

การสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย คือ การฝึกหรือการออกกำลังในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเน้นองค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกายให้เกิดการพัฒนาขึ้น ยกตัวอย่างเช่น

การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๑. การยกน้ำหนักโดยใช้น้ำหนักมากจำนวนครั้งน้อย
๒. การฝึกโดยใช้เครื่องมือ Isokinetic Weight
๓. การฝึกวิ่งเร็วในระยะไม่เกิน ๑๐๐ เมตร
๔. การลุก – นั่งเร็ว ภายใน ๓๐ วินาที
๕. ดึงข้อของชายหรือการองแขนห้อยตัวของหญิง
๖. ดันพื้น

- การฝึกเพื่อการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต
๑. การวิ่งระยะไม่เกิน ๘๐๐ เมตร สำหรับหญิงหรือ ๑๐๐ เมตร สำหรับชาย หรือวิ่งไม่เกิน ๖ นาที
๒. วิ่งจ็อกกิ้ง คือการวิ่งในระดับความเร็วเท่ากันทุกระยะความเร็วประมาณ ๑๐ – ๑๒ กิโลเมตร ต่อ ชั่วโมง เป็นเวลา ๑๐ – ๒๕ นาที
๓. การเต้นแอโรบิค
๔. การว่ายน้ำระยะไกล
๕. การยกน้ำหนักที่ใช้ น้ำหนักน้อยจำนวนครั้งมาก



#### การฝึกเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

๑. การยืดกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ
๒. การกายบริหารที่มีการเคลื่อนไหว หรือหมุนข้อต่อในร่างกาย

#### การควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีปริมาณที่เหมาะสม

๑. ออกกำลังกายที่ร่างกายใช้พลังงานจากไขมัน คือการออกกำลังกายเบาแต่ใช้เวลานาน เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง เต้นแอโรบิค เป็นต้น เพื่อจัดพลังงานที่เหลือให้หมดไปในร่างกาย แทนที่จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย
๒. ควบคุมการรับประทานอาหารให้ได้รับไขมันพอดิ ไม่มากเกินไป



### การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำ จะทำให้ได้รู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตน ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพทางกายควรทดสอบด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานหนักได้ดีในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น



๒. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานลักษณะเดียวกันซ้ำ ๆ ได้เป็นเวลานาน เช่น การดันพื้น เป็นต้น



๓. ความทนทานของระบบหมุนเวียนเลือด หมายถึง ความสามารถของระบบหมุนเวียนเลือดที่จะทำงานได้นาน เหน็ดเหนื่อยช้า จะกลับคืนสู่ปกติได้เร็ว เช่น การวิ่งมาราธอน เป็นต้น



๔. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อจะปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วจนทำให้วัตถุ หรือร่างกายเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่โดยแรง เช่น ดัน ดึง



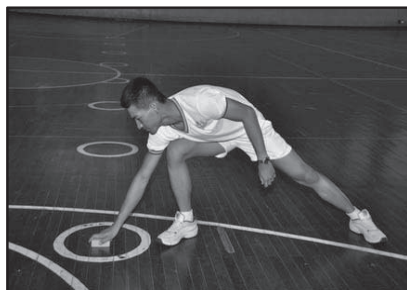
๕. ความอ่อนตัว หมายถึง การประสานระหว่างกล้ามเนื้อกับกล้ามเนื้อข้อต่อ เพื่อให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ เช่น การก้ม เงย เอียงซ้าย ขวา เป็นต้น



๖. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากแห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่งตามแนวตรงในระยะเวลาอันสั้น เช่น การวิ่งระยะสั้น ๕๐ เมตร เป็นต้น

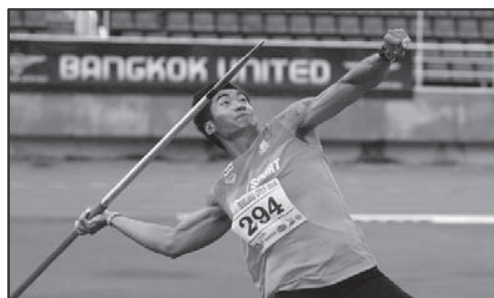


๗. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกาย อยู่บนตำแหน่งที่สมดุล ขณะประกอบกิจกรรม เช่น การเดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว การยืนเท้าเดียว เป็นต้น



๘. ความว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง โดยเร็วและตรงเป้าหมาย เช่น วิ่งกลับตัว วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว เป็นต้น

๙. ความสัมพันธ์ระหว่างมือ - ตา - เท้า หมายถึง ความสามารถของความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา หรือเท้ากับตา ที่กระทำต่อวัตถุ เช่น การขว้าง การปาเป้า เป็นต้น



## เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในขั้นนี้ ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

### ๑. วิ่ง ๕๐ เมตร จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความเร็ว

วิธีปฏิบัติ

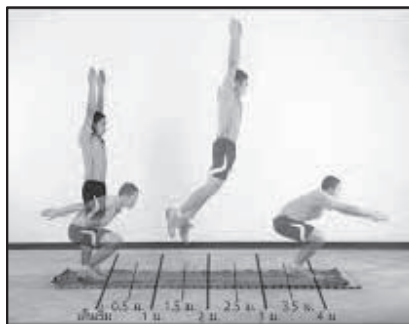
๑. เมื่อบอกให้ เข้าที่ ให้นักเรียนยืนให้ปลายเท้าซ้ายหรือขวาจรดเส้นเริ่มไม่ต้องย่อตัวในการออกวิ่งเมื่อได้รับสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งเต็มที่ให้ถึงเส้นชัย
๒. ให้ทดสอบ ๒ ครั้ง แล้วบันทึกเวลาที่วิ่งดีที่สุด



### ๒. ยืนกระโดดไกล จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม
๒. ซ้อมเหวี่ยงแขนและก้มตัวไปข้างหน้า เมื่อได้จังหวะก็กระโดดไปข้างหน้าอย่างแรงและให้ไกลที่สุดให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกผลครั้งที่วิ่งดีที่สุด
๓. วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยส้นเท้าที่ไกลที่สุด
๔. ถ้าวางส้นเท้าแล้วเสียหลักหงายหลัง มือแตะพื้น ให้ปฏิบัติใหม่



### ๓. วิ่งกลับตัว จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความว่องไวในการเปลี่ยนทิศทาง

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อสั่ง เข้าที่ ให้นักเรียนยืนหลังเส้นเริ่ม ให้ปลายเท้าจรดเส้นเตรียมตัวออกวิ่ง
๒. เมื่อสั่ง ไป ให้วิ่งไปยังเส้นหลัง เก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับไปวางท่อนไม้ลงหลังเส้นเริ่มและวิ่งกลับไปหยิบไม้ท่อนหนึ่งที่เหลือ นำกลับมาวางหลังเส้นเริ่ม เช่นกัน
๓. จับเวลาตั้งแต่ออกวิ่งจนถึงขณะวางท่อนไม้ท่อนที่สองลงหลังเส้นเริ่ม
๔. ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกเฉพาะเวลาที่ทำได้ดีที่สุด

#### ๔. งอตัวข้างหน้า จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความอ่อนตัว

##### วิธีปฏิบัติ

๑. นำไม้บรรทัดมาวางบนโต๊ะให้ชิดขอบโต๊ะหรือเก้าอี้ แล้วให้นักเรียนยืนบนโต๊ะหรือเก้าอี้ โดยให้เท้าชิดกัน ปลายเท้าจรดไม้บรรทัด

๒. ก้มตัว เข่าตึง นิ้วทั้งสิบชิดติดกัน

๓. ก้มตัวลงให้มากที่สุดแล้วอ่านตัวเลขจากปลายนิ้วกลางกับไม้บรรทัด

๔. ขณะก้มไหล่ทั้งสองต้องอยู่ในระดับเดียวกัน จะเอียงข้างหนึ่งข้างใดไม่ได้

#### ๕. ลูก – นั่ง ๓๐ วินาที จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง

##### วิธีปฏิบัติ

๑. ให้นักเรียนจับคู่ให้คนหนึ่งนอนหงาย เท้าทั้งสองห่างกัน ๓๐ เซนติเมตร เข่างอ ตั้งฉากเป็นมุมฉาก มือสอดประสานกันที่ท้ายทอยหรือไขว้ทาปไว้ที่หน้าอก

๒. ให้อีกคนหนึ่งใช้มือทั้งสองกดหลังเท้าผู้นอนไว้

๓. สัญญาณ เริ่ม ผู้นอนลุกขึ้นสู่ท่านั่ง ก้มศีรษะลงระหว่างเข่าทั้งสองพร้อมกับหุบศอกไปข้างหน้า แล้วกลับลงนอนให้หลังแตะพื้นนับ ๑ ครั้ง

๔. ในเวลา ๓๐ วินาที นับจำนวนครั้งแล้วบันทึก

#### ๖. ดันพื้น จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อแขน

##### วิธีปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำมือเท้าพื้นห่างกันประมาณเท่ากับช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า

๒. ขาเหยียดตั้งปลายเท้าชิดกัน ใช้ปลายเท้าเท่านั้นถูกพื้น หลีกเลี่ยงใช้เข่าทั้งสองถูกพื้นและยกเท้าขึ้น

๓. สัญญาณ เริ่ม ให้ยุบศอกและลำตัวลงขนานกับพื้น ให้น้ำอกแตะพื้นได้แต่ห้ามพักอกแล้วเหยียดแขนยกลำตัวขึ้นสู่ท่าเดิม นับ ๑ ครั้ง

๔. ทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ นับจำนวนครั้งที่ทำได้ แล้วจดบันทึก



## ตัวอย่างแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ - นามสกุล.....อายุ.....ปี ชั้น.....

เพศ.....ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

| รายการ                  | ผลการทดสอบ     |
|-------------------------|----------------|
| ๑. วิ่ง ๕๐ เมตร         | .....วินาที    |
| ๒. ยืนกระโดดไกล         | .....เซนติเมตร |
| ๓. วิ่งกลับตัว          | .....วินาที    |
| ๔. งอตัวข้างหน้า        | .....เซนติเมตร |
| ๕. ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที | .....ครั้ง     |
| ๖. ดันพื้น              | .....ครั้ง     |

**หมายเหตุ** นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน  
ถ้าผลการทดสอบต่ำกว่าเกณฑ์ให้นำมาปรับปรุงแก้ไข

## แบบประเมินผลงาน

วิชา ..... ชั้น .....

**คำชี้แจง :** ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

ระดับคะแนน    ๓ = ดีเยี่ยม                    ๒ = พอใช้    ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน                   |                        |                          |                             |                             | สรุปผล<br>การประเมิน |         |
|--------|-------------|---------------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|---------|
|        |             | ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา | ความน่าสนใจในการนำเสนอ | ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ | ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด | รวม<br>คะแนน<br>๑๒<br>คะแนน | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |                                 |                        |                          |                             |                             |                      |         |
| ๒      |             |                                 |                        |                          |                             |                             |                      |         |
| ๓      |             |                                 |                        |                          |                             |                             |                      |         |
| ๔      |             |                                 |                        |                          |                             |                             |                      |         |
| ๕      |             |                                 |                        |                          |                             |                             |                      |         |
| ๖      |             |                                 |                        |                          |                             |                             |                      |         |
| ๗      |             |                                 |                        |                          |                             |                             |                      |         |
| ๘      |             |                                 |                        |                          |                             |                             |                      |         |
| ๙      |             |                                 |                        |                          |                             |                             |                      |         |
| ๑๐     |             |                                 |                        |                          |                             |                             |                      |         |

เกณฑ์การประเมิน    นักเรียน ได้คะแนน ๘ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน  
...../...../.....

### รายละเอียดการให้คะแนน

| รายการประเมิน                      | ระดับคุณภาพ / ระดับคะแนน                                 |                                         |                                                        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                    | ดีเยี่ยม (๓)                                             | พอใช้ (๒)                               | ควรปรับปรุง (๑)                                        |
| ๑. ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา | เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ตามที่กำหนด                        | มีความบกพร่องของเนื้อหาบ้างเล็กน้อย     | มีความบกพร่องของเนื้อหาบางส่วนที่ควรปรับปรุง           |
| ๒. ความน่าสนใจในการนำเสนอ          | ออกแบบงานนำเสนอในระดับดี                                 | ออกแบบงานนำเสนอได้เรียบง่าย             | ออกแบบงานนำเสนอได้ยังไม่ดีพอ                           |
| ๓. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์        | งานมีความแปลกใหม่ สวยงามและแตกต่างจากผู้อื่นอย่างโดดเด่น | งานมีความสวยงาม ค่อนข้างสมบูรณ์         | งานราบเรียบ ยังไม่สวย และมีซ้ำ ๆ กับงานอื่นที่เคยพบเจอ |
| ๔. ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด     | ส่งงานก่อนเวลาที่กำหนด หรือภายในเวลา                     | ส่งงานช้าไป ๕ นาที หรืออาจจะช้าไป ๑ วัน | ส่งงานช้าเกิน ๑ วัน หรือ ไม่ส่งงาน                     |

## แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา ..... ชั้น .....  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง ...../ใบงาน.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม แล้วให้ระดับคะแนนลงในตาราง  
 ที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน                      ๓ = ดีเยี่ยม                      ๒ = พอใช้                      ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน |                      |               |                                      |                                     |                             | สรุปผล<br>การประเมิน |         |
|--------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------|---------|
|        |             | ความมีวินัย   | ความสนใจเพื่อเสียสละ | การตรงต่อเวลา | การมีส่วนร่วมในการทำ<br>กิจกรรมกลุ่ม | การป้องกันอันตรายจาก<br>การเล่นกีฬา | รวม<br>คะแนน<br>๑๕<br>คะแนน | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๒      |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๓      |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๔      |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๕      |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๖      |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๗      |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๘      |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๙      |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๑๐     |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๑๑     |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๑๒     |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๑๓     |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๑๔     |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |
| ๑๕     |             |               |                      |               |                                      |                                     |                             |                      |         |

สรุปผลการประเมิน                      ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน  
 ..... / ..... / .....

## แบบประเมินทักษะ

วิชา ..... ชั้น .....  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง ...../ใบงาน.....

**คำชี้แจง :** ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม แล้วให้ระดับคะแนนลงในตาราง  
 ที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

**การให้คะแนน**                      ๓ = ดีเยี่ยม                      ๒ = พอใช้                      ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน |           |          |                      |                   |                             | สรุปผล<br>การประเมิน |         |
|--------|-------------|---------------|-----------|----------|----------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------|---------|
|        |             | การเชื่อมโยง  | การสังเกต | การสำรวจ | กระบวนการคิดแก้ปัญหา | การนำความรู้ไปใช้ | รวม<br>คะแนน<br>๑๕<br>คะแนน | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๒      |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๓      |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๔      |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๕      |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๖      |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๗      |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๘      |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๙      |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๐     |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๑     |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๒     |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๓     |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๔     |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |
| ๑๕     |             |               |           |          |                      |                   |                             |                      |         |

**สรุปผลการประเมิน**                      ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป                      ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน  
 ..... / ..... / .....

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....

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

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | พฤติกรรมด้านความมุ่งมั่นในการทำงาน           |                                       |                                   |                                                        |                                             |                              |                   | สรุปผลการประเมิน |  |
|--------|-------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|-------------------|------------------|--|
|        |             | เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย | ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ | ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง | ทุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน | พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ | ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ | รวมคะแนน ๑๘ คะแนน | ค่าเฉลี่ย        |  |
| ๑      |             |                                              |                                       |                                   |                                                        |                                             |                              |                   |                  |  |
| ๒      |             |                                              |                                       |                                   |                                                        |                                             |                              |                   |                  |  |
| ๓      |             |                                              |                                       |                                   |                                                        |                                             |                              |                   |                  |  |
| ๔      |             |                                              |                                       |                                   |                                                        |                                             |                              |                   |                  |  |
| ๕      |             |                                              |                                       |                                   |                                                        |                                             |                              |                   |                  |  |
| ๖      |             |                                              |                                       |                                   |                                                        |                                             |                              |                   |                  |  |
| ๗      |             |                                              |                                       |                                   |                                                        |                                             |                              |                   |                  |  |
| ๘      |             |                                              |                                       |                                   |                                                        |                                             |                              |                   |                  |  |
| ๙      |             |                                              |                                       |                                   |                                                        |                                             |                              |                   |                  |  |
| ๑๐     |             |                                              |                                       |                                   |                                                        |                                             |                              |                   |                  |  |

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

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข  
หน่วยย่อยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ โรคและสุขบัญญัติแห่งชาติ เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. สาระสำคัญของแผน

โรค การระบาดของโรค การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค สุขบัญญัติแห่งชาติ พุทธศาสนารูปแบบที่  
ค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- โรค การระบาดของโรค
- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค
- สุขบัญญัติแห่งชาติ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- เนื้อเพลงสุขบัญญัติแห่งชาติ
- แผ่นภาพ
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑, ๒
- ใบงานที่ ๐๑, ๐๒
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

**แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข**  
**แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรค การป้องกันโรค และสุขบัญญัติแห่งชาติ**  
**บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย**  
**เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

| แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ขั้นนำ                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ครูและนักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการเป็นโรค การติดต่อ อาการ การดูแลรักษา</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ขั้นสอน                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>แบ่งกลุ่มนักเรียน ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรค แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการเป็นโรค แล้วไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์รักษา</li> <li>นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ โรคและวิธีป้องกัน</li> <li>นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “สุขบัญญัติแห่งชาติ” และทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ และข้อปฏิบัติในเนื้อเพลง</li> <li>นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันตรวจความสะอาดร่างกาย เช่น ผม เล็บ เป็นต้น บันทึกผลลงในสมุด สุ่มตัวอย่างนักเรียน นำเสนอผลการตรวจร่างกาย</li> <li>นักเรียนดูแผนภาพขั้นตอนการล้างมือให้สะอาด ฝึกปฏิบัติ ทุกคนแสดงวิธีล้างมือหน้าชั้นเรียน</li> <li>นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “แปรงฟัน” และสนทนาเกี่ยวกับเนื้อเพลง ตัวแทนนักเรียนสาธิตการแปรงฟัน นักเรียนจับคู่กันฝึกแปรงฟันให้สะอาดถูกวิธี เปลี่ยนกันตรวจความสะอาดของฟัน</li> <li>นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ สุขบัญญัติแห่งชาติ</li> </ul> |
| ขั้นสรุป                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนสรุปองค์ความรู้โดยสรุปเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค และการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เน้นย้ำว่านักเรียนต้องมีวินัยในตนเองในการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| วัดและประเมินผล             | <ul style="list-style-type: none"> <li>สังเกตพฤติกรรม</li> <li>ประเมินผลงาน</li> <li>ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

แนวทางการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคและสุขบัญญัติแห่งชาติ  
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขอบเขตเนื้อหา</b></p> <p>- โรค การระบาดของโรค</p> <p>การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค</p> <p>สุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>- พุดร่ายงานเรื่องที่ค้นคว้าจาก</p> <p>การฟัง การดู และการสนทนา</p> | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)</b></p> <p><b>ขั้นนำ</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาซักถามเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน เช่น ใช้หวัด ไข้เลือดออก ฯลฯ</p> <p>๒. นักเรียนอาสาสมัครเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการเป็นโรค การติดต่อ อากา การดูแลรักษา</p> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <p>๓. แบ่งกลุ่มนักเรียน มอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเตรียมการศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรค และเตรียมแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการเป็นโรค แล้วไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์รักษา เช่น โรคท้องร่วง โรคไข้หวัด โรคผิวหนัง ฯลฯ</p> <p>๔. แต่ละกลุ่มนำเสนอการแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้เตรียมไว้จนครบทุกกลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>ครูกล่าวชมเชยความสามารถของนักเรียน และให้เพื่อนปรบมือแสดงความชื่นชม</p> <p>๕. นักเรียนทำใบงานที่ ๑๑ โรคและวิธีป้องกัน ตกแต่งให้สวยงาม ส่งครู</p> <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)</b></p> <p>๖. ครูนำเนื้อเพลง “สุขบัญญัติแห่งชาติ” ดัดบทละครตาม นักเรียนร่วมกันร้องเพลง และทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ และข้อปฏิบัติในเนื้อเพลง</p> <p>๗. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ สุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>๘. นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันตรวจความสะอาดร่างกาย เช่น ฝ่ามือ แขน ขา เป็นต้น บันทึกผลลงในสมุด</p> <p>๙. นักเรียนดูแผนภาพขั้นตอนการล้างมือให้สะอาด และฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน</p> <p>๑๐. นักเรียนทุกคนแสดงวิธีล้างมือหน้าชั้นเรียน ครูกล่าวคำชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติถูกต้อง และเสนอแนะในการปฏิบัติที่บกพร่อง</p> <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)</b></p> <p>๑๑. ครูนำเนื้อเพลง “แปรพื้น” ดัดบทละครตาม นักเรียนร่วมกันร้องเพลง และสนทนาเกี่ยวกับเนื้อเพลง</p> <p>๑๒. เลือกตัวแทนนักเรียนสาธิตการแปรพื้นตามเนื้อเพลงให้เพื่อนดู</p> <p>๑๓. นักเรียนจับคู่กันฝึกแปรพื้นให้สะอาดถูกวิธี เปลี่ยนกันตรวจความสะอาดของพื้น บันทึกผลการตรวจลงในสมุดของนักเรียน</p> <p>๑๔. นักเรียนทำใบงานที่ ๑๒ สุขบัญญัติแห่งชาติ ตกแต่งให้สวยงาม ส่งครู</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑๕. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค และการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เน้นย้ำว่านักเรียนต้องมีความรู้ในการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี</p> <p>๑๖. นักเรียนนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>๑๗. ครูสังเกตพฤติกรรมการนักเรียนนอกเวลาเรียน</p> | <p><b>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</b></p> <p>๑. ใบความรู้</p> <p>๒. ใบงาน</p> <p>๓. แผนภูมิเพลง “สุขบัญญัติแห่งชาติ”</p> <p>๔. แผนภูมิเพลง “แปรพื้น”</p> <p>๕. แผนภาพขั้นตอนการล้างมือให้สะอาด</p> <p><b>ภาระงาน / ชิ้นงาน</b></p> <p>๑. แสดงบทบาทสมมติ</p> <p>๒. ตรวจร่างกาย/แสดงวิธีล้างมือ</p> <p>๓. สกิตการแปรพื้น</p> <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>๑. ประเมินความรู้เรื่อง โรคและการป้องกันโรค</p> <p>๒. การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค</p> <p>๓. การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p><b>วิธีการ</b></p> <p>๑. สังเกตพฤติกรรม</p> <p>๒. ตรวจผลงาน</p> <p>๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p><b>เครื่องมือ</b></p> <p>๑. แบบสังเกตพฤติกรรม</p> <p>๒. แบบประเมินผลงาน</p> <p>๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>๑. ประเมินพฤติกรรม/ผลงาน/ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</p> <p>๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



ป ๒.๓/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑  
เรื่อง โรคและวิธีป้องกัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมที่กำหนดให้ว่าอาจทำให้เกิดโรคใด  
มีวิธีการป้องกันอย่างไร

| พฤติกรรม                     | โรคที่เกิด | วิธีป้องกัน |
|------------------------------|------------|-------------|
| ๑. นอนในห้องไม่กางมุ้ง       |            |             |
| ๒. ใช้เสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น |            |             |
| ๓. กินลูกอมแล้วไม่แปรงฟัน    |            |             |
| ๔. ไม่ทำความสะอาดที่นอน      |            |             |
| ๕. กินอาหารไม่ใช่ช้อนกลาง    |            |             |

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



ป ๒.๓/ผ ๓-๐๒

ใบงานที่ ๐๒  
เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ ลงในตาราง

| สุขบัญญัติข้อที่                                                              | ความสำคัญ |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด                                          |           |
| ๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง                             |           |
| ๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย                                  |           |
| ๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและ<br>หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด |           |
| ๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ                          |           |
| ๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น                                       |           |
| ๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท                                          |           |
| ๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี                                    |           |
| ๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ                                            |           |
| ๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสังคม                                           |           |

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

## เพลงสุขบัญญัติแห่งชาติ

ทำนอง : แรพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ พวกเราร้องให้ขึ้นใจ จะได้ห่างไกลจากคุณหมอ  
สุขบัญญัติแห่งชาติ ทำได้รับรองเต็มเปา ยิ่งทำยิ่งดีกับตัวเอง  
อยากจะอินเทรนด์กันไหม บอกให้ไม่ยากหรอก ถ้าเราจะจำสิบข้อนี้...  
ก็คนรุ่นใหม่อย่างเรา สิ่งที่สำคัญที่สุด คือสุขภาพที่ดีดี...  
ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด  
แปรงฟันให้ทั่วซีกสองนาทิล้างอาหาร  
ทำใจให้ร่าเริงและแจ่มใสไว้ทุก ๆ วัน  
เลือกกินอาหารที่สดและสุกอยู่เสมอ  
\*\*ล้างมือเป็นเรื่องสำคัญ (ต้องทำก่อน) ทุกครั้งที่เราต้องกิน (ล้างมือก่อน)  
การพนัน สุรา อีกทั้งพวทยาเสพติดไม่ดี  
สร้างความสัมพันธ์ครอบครัว (ให้อบอุ่น)  
ป้องกันภยันตรายด้วยการ (ไม่ประมาท)  
ควรทำเป็นประจำคือเล่นกีฬาออกกำลังกาย (ซ้ำตั้งแต่ต้น)  
และสิ่งสุดท้าย เป็นหัวใจของเด็กไทย (เรื่องง่าย ๆ แค่นี้ละ หวังว่าคงทำกันได้)  
คือคิดและทำดี มีน้ำใจและเอื้อเฟื้อ จำ...ไว้....  
(ร้อง \*\*)



## แผนภาพขั้นตอนการล้างมือให้สะอาด



## เพลงแปรงฟัน

เริ่มที่...แปรงฟันบน หายแปรงขึ้น ขยับๆ ปิดลง  
ฟันบนขวา ด้านนอก ฟันหน้าบน ด้านนอก  
ฟันบนซ้าย ด้านนอก ฟันบนซ้าย ด้านใน  
ฟันหน้าบน ด้านใน ฟันบนขวา ด้านใน  
ต่อไป แปรงฟันล่าง คว่ำแปรงลง แล้วขยับๆ ปิดขึ้น  
ฟันล่างขวา ด้านนอก ฟันหน้าล่าง ด้านนอก  
ฟันล่างซ้าย ด้านนอก ฟันล่างซ้าย ด้านใน  
ฟันหน้าล่าง ด้านใน ฟันล่างขวา ด้านใน  
ต่อไปเราแปรงฟันด้านบดเคี้ยวถูไปถูมา  
ด้านล่างขวา ด้านล่างซ้าย ด้านบนซ้าย  
ด้านบนขวา แปรงลิ้น  
เท่านี้เราก็แปรงฟันได้สะอาดทั่วปากแล้ว  
แปรงอย่างนี้ ทุกวัน พวกเราจะมี  
"รอยยิ้มสดใส เด็กไทยฟันดี"

<http://dental.anamai.moph.go.th/oralhealth/TSound/e๑๐.html>



## ใบความรู้ที่ ๑

### เรื่อง โรค

โรค เป็นสภาวะผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิตซึ่งทำให้การทำงานของร่างกายเสียไปหรืออาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต โรคยังอาจหมายถึงภาวะการทำงานของร่างกายซึ่งทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวเอง ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นอาการหรืออาการแสดงต่อโรคนั้น ๆ ในมนุษย์

**โรคติดต่อ** หมายถึง โรคที่สามารถถ่ายทอดหรือติดต่อจากสิ่งมีชีวิตหนึ่งไปยังอีกสิ่งมีชีวิตหนึ่งได้ โดยไม่จำกัดว่าสิ่งมีชีวิตนั้นจะเป็นมนุษย์หรือไม่ก็ตาม โรคติดต่ออาจสามารถแพร่ไปสู่สิ่งมีชีวิตอื่นได้โดยการสัมผัสโดยตรง การสูดดมหายใจเอาเชื้อโรคที่แพร่จากผู้ป่วย การรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อปนอยู่ หรือแม้แต่ผ่านตัวกลางที่เรียกว่าพาหะ หากโรคติดต่อนั้น ๆ มีการแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วสู่ชุมชนที่มีประชากรจำนวนมาก โรคดังกล่าวก็กลายเป็นโรคระบาด

#### สาเหตุของการเกิดโรค

๑. เกิดจากภูมิคุ้มกันในร่างกายอ่อนแอ
๒. พักผ่อนไม่เพียงพอ
๓. ไม่ค่อยออกกำลังกาย
๔. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และรับประทานอาหารไม่ครบ ๕ หมู่
๕. อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย
๖. เกิดจากกรรมพันธุ์
๗. อากาศและอุณหภูมิ



## โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบัน

### โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค โรคนี้มักเกิดกับเด็กเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี และพบมากในช่วงฤดูฝน



### ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

๑. การอาศัยอยู่ใกล้บริเวณแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายและอยู่ในสถานที่ที่มียุงลายอาศัยอยู่
๒. ไม่มีการฉีดยาพ่นสารเคมีกำจัดยุงลายทำให้ยุงลายมากัดคนได้
๓. การถูกยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคจากผู้ป่วยไข้เลือดออกกัด

### อาการของโรค

เริ่มจากมีอาการไข้และมีไข้ขึ้นสูงติดต่อกัน ๓ – ๔ วัน หายใจหอบ บางรายมีจุดแดงหรือผื่นขึ้นตามแขน ขา และลำตัว หรือมีรอยขีดตามผิวหนัง บางรายอาจอาเจียน หรือถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ เนื่องจากมีเลือดออกในระบบทางเดินอาหาร สำหรับในรายที่รุนแรงอาจช็อกและเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาทันเวลาที่



### แนวทางการป้องกันโรค

๑. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยทำลายแหล่งน้ำที่ยุงจะไปวางไข่และฉีดพ่นสารเคมีกำจัดยุงลาย
๒. หลีกเลี่ยงการไปอยู่สถานที่หรือแหล่งที่มียุงลายอาศัยอยู่
๓. ระมัดระวังไม่ให้ถูกยุงลายกัด ซึ่งยุงลายมักออกหากินในเวลากลางวัน
๔. เมื่อสงสัยว่ามีอาการของโรค ควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด



### โรคเอดส์

โรคเอดส์ หรือ AIDS มีชื่อเต็มว่า (Acquired Immune Deficiency Syndrome) เป็นกลุ่มอาการของโรคที่ภาวะร่างกายมีภูมิคุ้มกันลดลง ที่เรียกว่า โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

#### สาเหตุของโรค

เกิดจากเชื้อไวรัส ที่มีชื่อว่า HIV ย่อมาจากคำว่า Human immunodeficiency Virus ซึ่งมีขนาดเล็กมากสามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า เชื้อไวรัส HIV จะทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาว ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง



### เชื้อเอชไอวีที่ก่อให้เกิดโรคเอดส์

#### การติดต่อ

๑. ติดต่อทางการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่มีเชื้อโรคเอดส์
๒. ติดต่อกันทางเลือด เช่น การรับเลือดของคนที่มีเชื้อเอดส์
๓. การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
๔. การใช้ของมีคม เช่น การใช้มีดโกนอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
๕. จากมารดาสู่ทารกในครรภ์

### โรคเอดส์ไม่สามารถติดต่อดังนี้

๑. การใช้ห้องน้ำร่วมกัน
๒. การพูดคุย
๓. การสัมผัส
๔. การถูกแมลงหรือยุงกัด
๕. ใช้น้ำหรือว่ายน้ำในสระน้ำเดียวกัน
๖. รับประทานอาหาร
๗. ไอจามรดกัน

### การป้องกันโรค

๑. ไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
๒. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ
๓. ไม่ใช้ของมีคมร่วมกับคนที่มีเชื้อ
๔. ไม่รับเลือดของคนที่เป็นเอดส์
๕. ไม่ใช้เข็มสักบนผิวหนัง

### ผลกระทบจากการเกิดโรคต่าง ๆ

๑. เป็นภาระให้คนในครอบครัวต้องดูแลถ้าเป็นโรคติดต่ออาจทำให้โรคติดต่อไปยังสมาชิกคนอื่นได้
๒. ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยทรมานจากการเป็นโรค
๓. จิตใจหดหู่ วิตกกังวล จากการเป็นโรค
๔. เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาและเสียเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน



## วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย “๑๐ อ” ดังนี้

๑. **อาหาร** รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายทุกมื้อและทุกวัน และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

๒. **อนามัย** หมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย รวมทั้งสุขภาพปากและฟันของตนเองอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งรู้จักสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อพบความผิดปกติต้องรีบปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือครู เพื่อแก้ไขให้ถูกต้องป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงต่อไป

๓. **ออกกำลังกาย** ต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ - ๕ วัน ครั้งละ ๒๐ - ๔๐ นาที และเน้นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา

๔. **อุจจาระ** ควรฝึกขับถ่ายอุจจาระ ให้ถ่ายอุจจาระเป็นประจำ วันละ ๑ ครั้ง ควรป้องกันการท้องผูก โดยการรับประทานผักและผลไม้ และดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ

๕. **อากาศดี** ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยการจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและในโรงเรียน ให้มีการถ่ายเทอากาศได้ดีไม่อับทึบ ในห้องนอนควรเปิดประตูหน้าต่างให้แสงแดดส่องเข้าถึง

๖. **อุบัติเหตุ** ต้องมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น เดินข้ามถนนในทางข้าม ไม่เล่นโลดโผนจนเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

๗. **อารมณ์** ต้องทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่เครียด มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

๘. **งานอดิเรก** รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการทำงานอดิเรกหลายอย่างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ทั้งในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเพิ่มรายได้

๙. **ความอบอุ่น** คือ ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ทำให้เกิดความรักความอบอุ่นในครอบครัว นอกจากนั้น ควรมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครู อาจารย์ และคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

๑๐. **อนาคต** คือ การกำหนดเป้าหมายในอนาคตให้ชัดเจน และมีความเป็นไปได้ที่เหมาะสมกับตนเอง และพยายามปฏิบัติตามวิธีการที่ถูกต้องที่จะบรรลุเป้าหมายในอนาคตนั้น



## วิธีการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ประกอบด้วย

๑. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคหรือเกิดการเจ็บป่วย เป็นการปฏิบัติในภาวะปกติที่ยังไม่เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ตามวิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวข้างต้นและการปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้ได้รับเชื้อโรคและสารก่อโรค เช่น ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ โดยล้างอย่างถูกวิธี และการไปรับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ตามกำหนดเวลาที่เหมาะสม

๒. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่รุนแรงขึ้น เป็นการปฏิบัติในขณะที่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคเพื่อป้องกันโรคไม่ให้รุนแรงมากขึ้น เช่น การปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด ร่วมกับการปฏิบัติตัวในการส่งเสริมสุขภาพ (ดังกล่าวข้างต้น) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จะได้หายจากการเจ็บป่วยโดยเร็ว

๓. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคซ้ำอีก และเพื่อให้ฟื้นคืนสภาพปกติโดยเร็ว เป็นการปฏิบัติภายหลังจากที่หายจากอาการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคนั้นแล้ว เพื่อไม่ให้กลับเป็นโรคนั้นอีก และเพื่อฟื้นฟูสภาพให้กลับเป็นปกติโดยเร็ว ได้แก่ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การไม่ออกกำลังกายหรือทำงานหนักหรือหักโหมมากเกินไป เป็นต้น

จึงกล่าวได้ว่า การจะมีสุขภาพที่ดีนั้น จะต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง ในการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อเกิดเป็นโรคหรือเจ็บป่วยจะต้องปฏิบัติตนในการป้องกันโรคอย่างถูกต้องด้วย



## ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

**สุขบัญญัติ** คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นการส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติจึงเป็นกลวิธีหนึ่งในการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพื่อให้เด็กเยาวชนและประชาชนปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี



สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมร่วมสร้างสังคม



## แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง ...../ใบงาน.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถ  
ของผู้เรียน

การให้คะแนน                      ๓ = ดีเยี่ยม                      ๒ = พอใช้                      ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน               |                     |                   |                                  |                       |                             | สรุป<br>ผลการประเมิน |         |
|--------|-------------|-----------------------------|---------------------|-------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|---------|
|        |             | การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค | ความสะอาดของร่างกาย | การรับประทานอาหาร | การป้องกันอุบัติเหตุและสารเสพติด | ความสามัคคีในครอบครัว | รวม<br>คะแนน<br>๑๕<br>คะแนน | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๒      |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๓      |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๔      |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๕      |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๖      |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๗      |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๘      |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๙      |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๑๐     |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๑๑     |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๑๒     |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๑๓     |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๑๔     |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |
| ๑๕     |             |                             |                     |                   |                                  |                       |                             |                      |         |

สรุปผลการประเมิน                      ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป                      ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
...../...../.....

## แบบประเมินผลงาน

วิชา ..... ชั้น .....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนแล้วเติมคะแนนลงในช่องตามความสามารถของผู้เรียน

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน                |                        |                          |                             |                   | สรุปผลการประเมิน |         |
|--------|-------------|------------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|---------|
|        |             | ความสมบูรณ์ถูกต้องของเนื้อหา | ความน่าสนใจในการนำเสนอ | ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ | ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด | รวมคะแนน ๑๒ คะแนน | ผ่าน             | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |                              |                        |                          |                             |                   |                  |         |
| ๒      |             |                              |                        |                          |                             |                   |                  |         |
| ๓      |             |                              |                        |                          |                             |                   |                  |         |
| ๔      |             |                              |                        |                          |                             |                   |                  |         |
| ๕      |             |                              |                        |                          |                             |                   |                  |         |
| ๖      |             |                              |                        |                          |                             |                   |                  |         |

เกณฑ์การประเมิน นักเรียน ได้คะแนน ๘ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

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

### รายละเอียดการให้คะแนน

|                                    | ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน                                   |                                          |                                                        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                    | ดีเยี่ยม (๓)                                             | พอใช้ (๒)                                | ควรปรับปรุง (๑)                                        |
| ๑. ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา | เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ตามที่กำหนด                        | มีความบกพร่องของเนื้อหาบ้างเล็กน้อย      | มีความบกพร่องของเนื้อหาบางส่วนที่ควรปรับปรุง           |
| ๒. ความน่าสนใจในการนำเสนอ          | ออกแบบงานนำเสนอในระดับดี                                 | ออกแบบงานนำเสนอได้เรียบง่าย              | ออกแบบงานนำเสนอได้ยังไม่ดีพอ                           |
| ๓. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์        | งานมีความแปลกใหม่ สวยงามและแตกต่างจากผู้อื่นอย่างโดดเด่น | งานมีความสวยงาม ค่อนข้างสมบูรณ์          | งานราบเรียบ ยังไม่สวย และมีซ้ำ ๆ กับงานอื่นที่เคยพบเจอ |
| ๔. ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด     | ส่งงานก่อนเวลาที่กำหนดหรือภายในเวลา                      | ส่งงานเข้าไป ๕ นาทีหรืออาจจะเข้าไป ๑ วัน | ส่งงานช้าเกิน ๑ วัน หรือไม่ส่งงาน                      |

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง .....

**คำชี้แจง :** ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | พฤติกรรมด้านมีวินัย                                                 |                                                                             |                  |           | สรุปผลการประเมิน |         |
|--------|-------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------------|---------|
|        |             | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับ ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น | ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และรับผิดชอบต่อการทำงาน | รวมคะแนน ๖ คะแนน | ค่าเฉลี่ย | ผ่าน             | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |
| ๒      |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |
| ๓      |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |
| ๔      |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |
| ๕      |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |
| ๖      |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |
| ๗      |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |
| ๘      |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |
| ๙      |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |
| ๑๐     |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |
| ๑๑     |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |
| ๑๒     |             |                                                                     |                                                                             |                  |           |                  |         |

**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  
 ..... / ..... / .....

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข  
หน่วยย่อยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ ยาและสารเสพติด เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. สาระสำคัญของแผน

สารเสพติด สาเหตุของการติดสารเสพติด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยา สารเสพติด ต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- สารเสพติด
- สาเหตุของการติดสารเสพติด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด
- ผลกระทบของการใช้ยา สารเสพติด ต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา
- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด

๓. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- เนื้อเพลงยาเสพติด
- แผ่นภาพ
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
- แบบทดสอบหลังเรียน

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑, ๒
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน
- ประเมินผลหลังเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

**แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข**  
**แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ยาและสารเสพติด**  
**บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และศิลปะ**  
**เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

| แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ขั้นนำ</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “ยาเสพติด”</li> <li>นักเรียนดูภาพข่าวเกี่ยวกับการปราบปรามยาเสพติด สนทนาซักถามเกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของยาเสพติด</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>ขั้นสอน</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด ในประเด็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ</li> <li>แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ และร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อนแต่ละกลุ่ม ครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม</li> <li>ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับโทษของสารเสพติด ครูทบทวนความหมายของสารเสพติด นักเรียนยกตัวอย่างสารเสพติดที่อยู่ใกล้ตัว</li> <li>นักเรียนกลุ่มเดิม ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด ในประเด็นผลกระทบของสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิด ลงในกระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน</li> <li>นักเรียนอาสาสมัคร ออกมาหน้าชั้นเรียนแสดงการพูดหลีกเลี่ยงเมื่อมีคนชักชวนให้เสพยาเสพติด</li> <li>ครูสอบถามนักเรียนว่า นักเรียนคนใดเคยแพ้ยาบ้าง อาการแพ้ยาเป็นอย่างไร และเมื่อเกิดอาการแพ้นักเรียนทำอย่างไร</li> <li>นักเรียนแต่ละคนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การใช้ยา แล้วทำใบงานที่ ๐๑ ผลกระทบของการใช้ยา ตกแต่งให้สวยงามแล้วส่งครู</li> </ul> |
| <p>ขั้นสรุป</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา และการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> <li>ทำแบบทดสอบหลังเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>วัดและประเมินผล</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ประเมินผลงาน</li> <li>สังเกตพฤติกรรม</li> <li>ประเมินหลังเรียน</li> <li>ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ยาและสารเสพติด  
 บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ขอบเขตเนื้อหา</b></p> <p>- สารเสพติด สาเหตุของารติดสารเสพติด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยา สารเสพติด ต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด</p> <p>- การวาดแผนผังความคิด</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)</b></p> <p><b>ขั้นนำ</b></p> <p>๑. นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “ยาเสพติด”</p> <p>๒. นักเรียนดูภาพข่าวเกี่ยวกับการปราบปรามยาเสพติด สนทนาซักถามเกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของของยาเสพติด</p> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <p>๓. แบ่งกลุ่มนักเรียน ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด ในประเด็นที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด</p> <p>๔. แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยใช้ให้เห็นถึงปัจจัยภายในหรือสิ่งแวดล้อมใดที่ทำให้เด็ก เยาวชน ฯลฯ ใช้สารเสพติด</p> <p>๕. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อนแต่ละกลุ่ม ครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม</p> <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)</b></p> <p>๖. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับโทษของสารเสพติด ครูทบทวนความหมายของสารเสพติด นักเรียนยกตัวอย่างสารเสพติดที่อยู่ใกล้ตัว</p> <p>๗. นักเรียนกลุ่มเดิม ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด ในประเด็นผลกระทบของสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิด ลงในกระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่</p> <p>๘. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานแผนผังความคิด ร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แล้ววัดผลงานไว้นำขึ้นเรียน/ป้อนทิศ/ผนังห้อง</p> <p>๙. นักเรียนอาสาสมัคร ๔ – ๕ คน ออกมาหน้าชั้นเรียนแสดงการพูดหลีกเลี่ยงเมื่อมีคนชักชวนให้เสพสารเสพติด นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อนแต่ละกลุ่ม</p> <p>ครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม</p> <p><b>กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)</b></p> <p>๑๐. ครูสอบถามนักเรียนว่า นักเรียนคนใดเคยแพ้ยาบ้าง อากการแพ้ยาเป็นอย่างไร และเมื่อเกิดการแพ้ยานักเรียนทำอย่างไร</p> <p>๑๑. นักเรียนแต่ละคนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การใช้ยา แล้วทำใบงานที่ ๑๑ ผลกระทบของการใช้ยา ตกแต่งให้สวยงามแล้วส่งครู</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑๒. นักเรียนสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยา สารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา และการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด</p> <p>๑๓. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน</p> |
| <p><b>จุดประสงค์</b></p> <p><b>ความรู้</b></p> <p>๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดได้</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาได้</p> <p>๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติดได้</p> <p><b>ทักษะ</b></p> <p>๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติดได้</p> <p>๒. การให้เหตุผล</p> <p>๓. การนำความรู้ไปใช้</p> <p><b>คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะ</b></p> <p><b>อันพึงประสงค์</b></p> <p>๑. มีวินัย</p> | <p><b>วิธีการและประเมินผล</b></p> <p>๑. ประเมินความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา</p> <p>๒. สังเกตการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด การให้เหตุผล และการนำความรู้ไปใช้</p> <p>๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๔. ทดสอบหลังเรียน</p> <p><b>วิธีการ</b></p> <p>๑. ตรวจผลงาน ๒. สังเกตพฤติกรรรม</p> <p>๓. ทดสอบหลังเรียน</p> <p><b>เครื่องมือ</b></p> <p>๑. แบบประเมินผลงาน</p> <p>๒. แบบสังเกตพฤติกรรม</p> <p>๓. แบบประเมินลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๔. แบบทดสอบหลังเรียน</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>๑. ประเมินผลงาน/พฤติกรรม ได้คะแนนตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</p> <p>๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน</p> <p>๓. ทำแบบทดสอบได้คะแนนร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

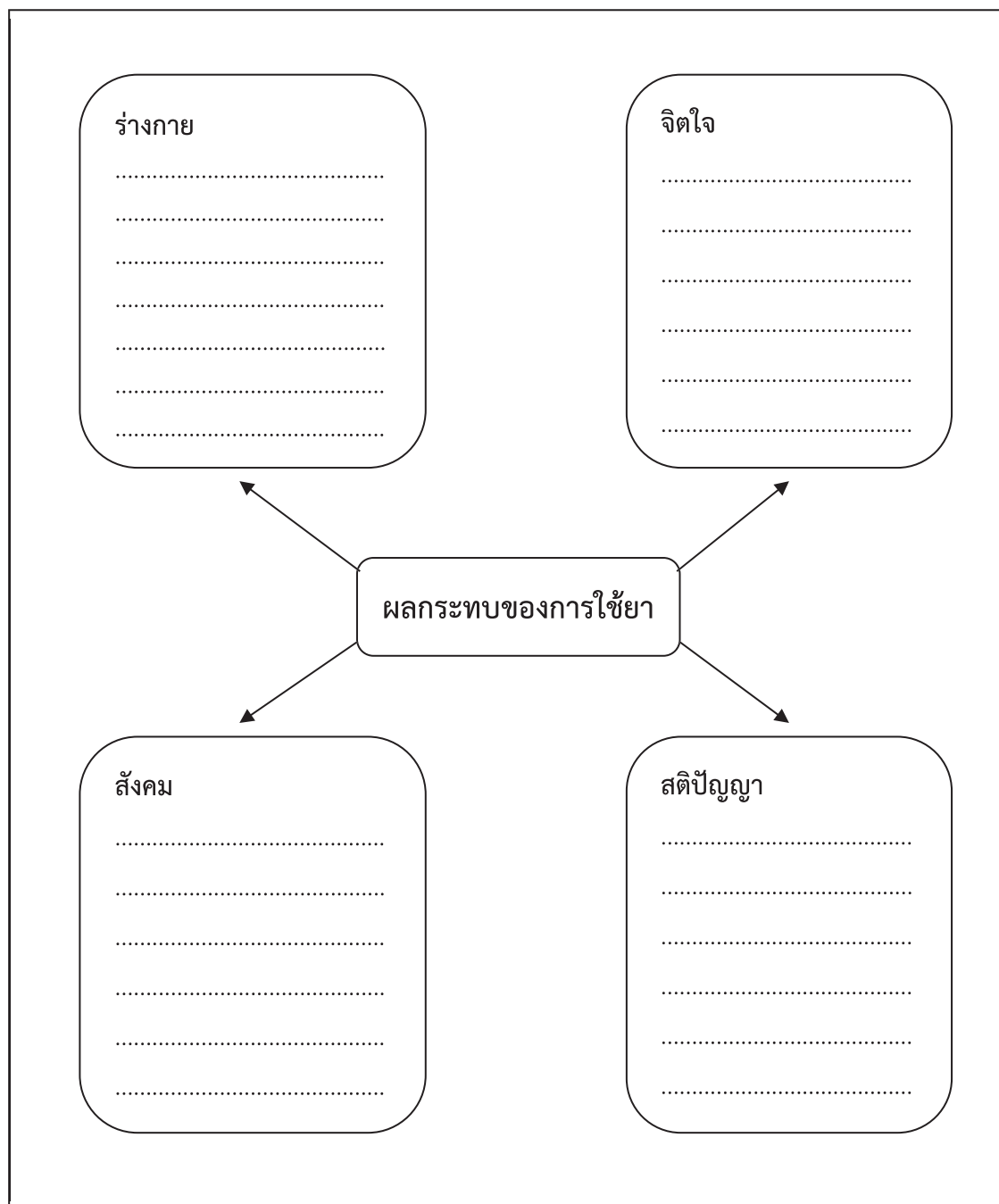


ป ๒.๓/ผ ๔-๐๑

## ใบงานที่ ๐๑

### เรื่อง ผลกระทบของการใช้ยา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดแสดงผลกระทบของการใช้ยา



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

## ภาพข่าวการปราบปรามยาเสพติด



พ่อเมืองนครพนม แกล้งผลงานรอบ ๑๐ เดือน ยึดยาบ้า ๖.๘ แสนเม็ด กัญชาอีกกว่า ๖ ตัน  
ไม่พะยุงกว่า ๑๐,๐๐๐ ท่อน ส่วนใหญ่ทะลักทางชายแดน

<http://www.thairath.co.th>



ผู้ว่าฯ เชียงใหม่ แกล้งผลป้องกันปราบปรามยาเสพติดในรอบปี ๕๗ จับได้กว่า ๘,๕๐๐ ราย  
ยึดยาบ้าได้กว่า ๒๓ ล้านเม็ด อาัยดทรัพย์รวมกว่า ๑๘๘ ล้านบาท

<http://www.krobkruakao.com>

## เพลง ยาเสพติด

ทำนอง เพลง อย่าคิดลอง

D-R-U-G มีความหมายว่ายาสเสพติด ยาเสพติดมีหลายชนิด (ซ้ำ)  
ใครหลงลองผิดจิตใจเสื่อมโทรม สุรา บุหรี่ ยาบ้า รวมทั้งกัญชามันเมาร่างกาย  
เสพแล้วจะเป็นคนบ้า (ซ้ำ)  
วิญญณ์ผีร้ายเข้าสู่ร่างกาย ควบคุมและระวังกันหน่อย ๆ  
เสพไปแล้วจะพาเศร้าสร้อย มาร่วมกันเถิดเพื่อหาทางแก้ไข (ซ้ำ)

## ใบความรู้ที่ ๑

### เรื่อง สารเสพติด



**สารเสพติด หรือ ยาเสพติด** หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่า จะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อย ๆ มีอาการขาดยาเมื่อไม่ได้เสพ มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา

#### ประเภทของสารเสพติด

การแบ่งประเภทของสารเสพติด ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้แบ่งออก เป็น ๕ ประเภท คือ

ประเภท ๑ ยาเสพติดให้โทษร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ยาบ้า ยาอี แอมเฟตามีน

ประเภท ๒ ยาเสพติดให้โทษทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางแพทย์ได้ เช่น มอร์ฟีน โคเคน ฟีน โคเคอีน เป็นต้น

ประเภท ๓ ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษประเภท ๒ เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ตามที่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ เช่น ยาแก้ไอผสมโคเคอีน เป็นต้น

ประเภท ๔ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดประเภท ๑ หรือประเภท ๒ เช่น อาเซติกแอนไฮไดรด์ (acetic anhydride) อาเซทิล คลอไรด์ (acetyl chloride) และเอทิลลิซีนไดอะซีเตต (ethylidine diacetate) เป็นต้น

ประเภท ๕ ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท ๑ ถึงประเภท ๔ เช่น กัญชา พืชกระท่อม และเห็ดขี้ควาย

#### สารเสพติดอันตราย

##### ๑. ยาบ้า

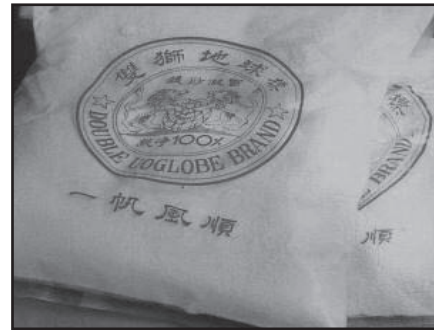
เป็นสารสังเคราะห์ที่มีแอมเฟตามีนเป็นส่วนประกอบ มีชื่อเรียกต่าง ๆ เช่น ยาขยัน ยาแก้ง่วง ยาโด้บ อาจพบในลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ กลมแบน รูปเหลี่ยมรูปหัวใจหรือแคปซูล และมีสีต่าง ๆ กัน เช่น ขาว เหลือง น้ำตาล เขียว ฯลฯ พบแพร่หลายในลักษณะกลมแบน สีขาว มีเครื่องหมายการค้า เป็นสัญลักษณ์หลายแบบ เช่น รูปหัวม้าและอักษร LONDON รูปดาว รูปอักษร ๙๙, ๔๔ และ M เป็นต้น นิยมเสพโดยรับประทานโดยตรงหรือผสมในอาหารหรือเครื่องดื่ม หรือเสพโดยนำยาบับดแล้วนำไปลงไฟแล้วสูดดมเป็นไอระเหยเข้าสู่ร่างกาย



**อาการของผู้เสพยาบ้า** ตื่นเต้นง่าย พุดมาก มือสั่น เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ ปากและจมูกแห้งริมฝีปากแตก รูม่านตาเบิกกว้างหัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ประสาทตึงเครียด ความคิดสับสน เมื่อเสพไปนาน ๆ หรือเสพจำนวนมากจะทำให้เกิดภาพหลอนเพ้อคลั่งคล้ายคนเป็นโรคประสาท หวาดระแวงเป็นบ้าได้

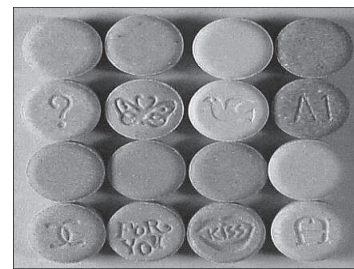
**๒. เฮโรอีน** เป็นยาเสพติดที่สกัดมาจากมอร์ฟีน มีความร้ายแรงกว่ามอร์ฟีนประมาณ ๔ - ๘ เท่า และร้ายแรงกว่าฝิ่นประมาณ ๓๐ - ๙๕ เท่า การเสพยาเฮโรอีน เพียง ๑ - ๒ ครั้งก็อาจติดได้ แต่ถ้าเสพยา ๓ - ๔ ครั้งจะติดทุกคน

**อาการของผู้เสพยา** ผู้เสพยาฝิ่น มอร์ฟีน และเฮโรอีน จนติดแล้ว จะมีอาการชูกัด ผอมเหลือง อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่อยากทำงาน สติปัญญาเสื่อมช้า สมองเสื่อม ถ่ายปัสสาวะยาก ผู้เสพยาเกินขนาดอาจตายได้



### ๓. ยาอี

เป็นยาหลอนประสาทที่วัยรุ่นนิยมใช้กันมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ชอบมั่วสุมตามสถานบันเทิง สถานเริงรมย์ การเสพยาอี มักใช้วิธีกิน เมื่อเสพยาแล้วจะเกิดอาการประสาทหลอน ชอบฟังเสียงดัง ชอบแสงสีที่วูบวาบบาดตา และชอบให้คนมาสัมผัสเล่าโลม เมื่อยาหมดฤทธิ์จะมีอาการซึมเศร้า



ผลกระทบต่อตัวผู้เสพยา จะทำให้มีสุขภาพทรุดโทรม ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำลง ไม่สามารถควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง จึงมีพฤติกรรมที่รุนแรงทำร้ายผู้อื่น มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดปัญหาสังคมอื่น ๆ ตามมา

### ๔. สารระเหย

ได้มาจากขบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม ระเหยได้ง่าย ในอุณหภูมิปกติ ใช้เป็นส่วนผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ เช่น ทินเนอร์ แลคเกอร์ กาวยาง สีพ่น น้ำยาล้างเล็บ น้ำมันไฟแช็ก เป็นต้น เมื่อสูดดมเข้าสู่ร่างกาย จะเป็นอันตราย เช่น ระบบประสาทสมอง หัวใจและหลอดเลือด การหายใจและกล้ามเนื้อ เป็นต้น



### อาการผู้เสพยา

คล้ายคนเมาเหล้า ควบคุมตัวเองไม่ได้ เดินโซเซ ตาพร่ามัว ง่วงซึม ความจำเสื่อม ประสาทหลอน เป็นต้น

### โทษต่อผู้เสพยา

พิษเฉียบพลัน ระยะแรกจะรู้สึกเป็นสุข ร่าเริง ตื่นเต้น ต่อมาจะมึนงง เคลิบเคลิ้ม พูดจาอ้อแอ้ไม่ชัด ควบคุมตัวเองไม่ได้ หลังจากนั้นจะคลื่นไส้อาเจียน หายใจถี่และเร็ว ประสาทหลอน หากสูดดมในปริมาณมาก อาจชักหมดสติ หัวใจเต้นเร็ว ผิดจังหวะ และอาจหัวใจวายได้ พิษเรื้อรัง การสูดดมติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ระบบการหายใจอักเสบ ระคายเคือง ไตอักเสบ สมองฝ่อ ประสาทหลอน มือสั่น กล้ามเนื้อลีบ และเป็นอัมพาต และอาจทำให้เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาว

**๕. กัญชา** เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าขึ้นได้ง่ายในเขตร้อน ลำต้นสูงประมาณ ๒ - ๔ ฟุต ลักษณะใบจะแยกออกเป็นแฉกประมาณ ๕ - ๘ แฉก คล้ายใบมันสำปะหลัง ที่ขอบใบทุกใบจะมีรอยหยักอยู่เป็นระยะ ๆ ออกดอกเป็นช่อเล็ก ๆ ตามง่ามของกิ่งและก้าน ส่วนที่คนนำมาเสพ ได้แก่ ส่วนของกิ่งก้าน ใบและยอดช่อดอกกัญชา โดยนำมาตากหรืออบแห้งแล้วบดหรือหั่นให้เป็นผงหยาบ ๆ จากนั้นจึงนำมาอัดใส่บุหรี่สูบ (แตกต่างจากบุหรี่ทั่วไปที่ใส่บุหรี่จะมีสีเขียวต่างจากใส่ยาสูบที่มีสีน้ำตาล และขณะจุดสูบจะมีกลิ่นเหมือนหญ้าแห้งไหม้ไฟ) หรืออาจสูบด้วยกล้องหรือบ้องกัญชา บ้างก็ใช้เคี้ยว หรือผสมลงในอาหารรับประทาน

ปัจจุบันนอกจากจะพบในลักษณะของกัญชาสด กัญชาแห้งอัดเป็นแท่งเป็นก้อน แล้วยังอาจพบในรูปของ "น้ำมันกัญชา" (Hashish Oil) ซึ่งมีลักษณะเป็นของเหลวสีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ ได้จากการนำกัญชามาผ่านกระบวนการสกัดหลาย ๆ ครั้ง จึงได้เป็นน้ำมันกัญชาที่มีปริมาณสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทสูงถึง ๒๐ - ๖๐% หรืออาจพบในลักษณะของ "ยางกัญชา" (Hashish) เป็นยางแห้งที่ได้จากใบและยอดช่อดอกกัญชา ซึ่งโดยทั่วไปจะมีฤทธิ์แรงกว่ากัญชาสด และมีปริมาณสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทประมาณ ๔ - ๘ %



#### **ฤทธิ์ในทางเสพติด**

ออกฤทธิ์ผสมผสานทั้งกระตุ้น กดและหลอนประสาท มีอาการเสพติดทางจิตใจ ไม่มีอาการขาดยาทางร่างกาย

#### **อาการผู้เสพ**

อารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย ความคิดเลื่อนลอยสับสน ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความจำเสื่อม กล้ามเนื้อสั่น หัวใจเต้นเร็ว หูแว่ว

#### **๖. โคเคอิน** เป็นยากดประสาท มีฤทธิ์ระงับอาการปวดและอาการไอ

ปัจจุบันมีการใช้ยาแก้ไอที่มีส่วนผสมโคเคอินมาดื่มเพื่อความสนุกสนาน ยาแก้ไอประเภทนี้จัดเป็นยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ ๓ แต่นำมาลักลอบขายกัน โดยนิยมผสมกับเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ยาแก้ไอที่ผสมโคเคอินจัดเป็นยาเสพติดประเภทเดียวกับฝิ่น เมื่อใช้ไปนาน ๆ ก็จะมีการเสพติดได้เช่นเดียวกัน มีภาวะดื้อยาต้องใช้ปริมาณมากขึ้น ถ้าหยุดก็จะมีอาการขาดยาได้ หงุดหงิด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ ขนลุก ปวดตามตัวตามกระดูก เป็นต้น ถ้ากินเข้าไปมาก ๆ ในครั้งเดียวก็จะเกิดภาวะพิษเฉียบพลันได้ ทำให้หัวใจเต้นช้าหมดสติ ระบบการหมุนเวียนโลหิตล้มเหลว การหายใจช้าลงจนหยุดและถึงแก่ชีวิต

## สาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุของการใช้สารเสพติดปัจจัยที่เกี่ยวกับการใช้สารเสพติดมีอยู่ ๓ ปัจจัย คือ

**๑. สารเสพติด** โดยตัวของสารเสพติดจะมีฤทธิ์ Reinforcing effect ซึ่งหมายถึงฤทธิ์เสพติด หรือฤทธิ์ที่กระตุ้นให้คนอยากกลับไปใช้ใหม่อีกเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นฤทธิ์ต่อสมองและจิตใจ โดยสารเสพติดจะไปกระตุ้นสมองบางส่วนทำให้เกิดความพอใจ และนำไปสู่ความอยากใช้ (Craving) สารเสพติดในแต่ละตัวจะออกฤทธิ์ในสมองแต่ละส่วนที่ต่างกัน แต่โดยรวมแล้วไปกระตุ้นในส่วนที่เรียกว่า Brain Reward System ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ควบคุมความพอใจ อยากจะทำ อยากจะใช้อยู่เรื่อย ๆ

**๒. ผู้เสพ** เกิดความสงสัย อยากลอง ซึ่งพบในกลุ่มเด็กและเยาวชนผู้มีอายุน้อยมีความกระตือรือร้น อยากท้าทาย อยากทดลอง ทศนคติที่มีต่อสารเสพติด ถ้ามองว่าเป็นสิ่งที่เลวก็จะไม่อยากลอง แต่ถ้ามีทศนคติที่ไม่น่ากลัว ก็อาจจะทำให้อยากลองยา ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด หากผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดที่ดี ก็จะมองยาในทางลบ และไม่คิดที่จะลองเสพยาเสพติด

### ๓. สิ่งแวดล้อม

- ความหายาก หาง่าย ภายในสภาพแวดล้อม ถ้าหายาได้ง่ายก็จะทำให้เกิดการลองใช้ยาได้มากขึ้น แต่ในทางกลับกันถ้าไม่สามารถหายาได้หรือหายายากก็จะทำให้ไม่มีโอกาสในการทดลองยา

- ราคาของที่ถูกหรือแพง ก็จะทำให้เกิดโอกาสในการทดลองยาใช้ยา ที่แตกต่างกันในกรณีของยาที่ราคาถูกก็จะทำให้มีความสามารถในการซื้อหามาลองได้

- กลุ่มหรือเพื่อน ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการเสพยา ถ้าอยู่ในกลุ่มที่ใช้ยาก็จะทำให้เกิดการชักชวนให้ทดลอง หรือในบางกรณี วัยรุ่นมักจะมีความรู้สึกว่าถ้าจะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้จะต้องเหมือน ๆ กับกลุ่ม

- วัฒนธรรม หรือศาสนา เช่น ประเทศในตะวันออกกลางนับถือศาสนาอิสลามที่มีข้อบังคับห้ามดื่มสุรา จึงต้องหันมาใช้ยาเสพติดชนิดอื่น เช่น ฝิ่น หรือบนดอยมีการปลูกฝิ่นกันอย่างแพร่หลายและมีประเพณีการใช้กันมานานจนรู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา จึงมีการใช้ฝิ่นมาตลอด

## การป้องกันตนเองจากภัยของสารเสพติด ที่เกิดจากความอยากรู้อยากลอง และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๑. รู้จักป้องกันตนเองโดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่าง ๆ เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของสารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๒. อย่าหลงเชื่อคำชักชวนให้เสพยาเสพติด ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติดชนิดใด อย่าคิดว่าลองเสพครั้งเดียวคงไม่เป็นไร ระวังอยู่เสมอว่าสารเสพติดทุกชนิดมีแต่โทษและพิษภัย ไม่มีคุณประโยชน์ใด ๆ เลย

๓. อย่าแก้ปัญหาโดยหันเข้าหาสารเสพติด เพราะสารเสพติดไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรคิดหาวิธีแก้ไขโดยใช้เหตุผลควรปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู

๔. รู้จักเลือกคบเพื่อน ไม่ควรคบเพื่อนที่ชักชวนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด หรือสิ่งไม่ดีอื่น ๆ

๕. ไม่มั่วสุมกับเพื่อน โดยเฉพาะการมั่วสุมในสถานเริงรมย์ต่าง ๆ เพราะอาจเสพหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดโดยไม่รู้ตัว

๖. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เช่น เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น

๗. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดยการปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครองทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และช่วยเหลือการทำงานของครอบครัวเท่าที่จะสามารถทำได้

การปฏิบัติตนดังกล่าวข้างต้น จะช่วยป้องกันตนเองให้พ้นภัยจากสารเสพติด และใช้ชีวิตประจำวันในช่วงวัยรุ่นอย่างมีความสุข ซึ่งนอกจากจะส่งผลที่ดีต่อตนเองแล้วยังทำให้ครอบครัวมีความสุขด้วย

## โทษของผู้ที่ติดสารเสพติด

### ๑. โทษต่อตัวผู้เสพ

สุขภาพของผู้เสพ มักจะทรุดโทรม มีร่างกายผ่ายผอม ชูบซิด ผิคล้ำ สมองเสื่อม ป่วยเป็นโรคระบบต่าง ๆ เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต และต่อมาผู้เสพจะกลายเป็นบุคคลไร้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ บุคลิกภาพเสีย เกียจคร้าน เฉื่อยชา ไม่สนใจตนเอง ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทำให้ไม่อาจทำงานหรือเรียนหนังสือได้ และในการเสพยาเสพติดในปัจจุบัน การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันเป็นสาเหตุสำคัญในการนำไปสู่การติดเชื้อเอดส์

### ๒. ต่อครอบครัว

ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงต่อวงศ์ตระกูล และยังไม่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว บางคนกลายเป็นภาระของครอบครัว ทำให้ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะวิวาท ฯลฯ

### ๓. โทษต่อสังคม

เป็นสาเหตุของการก่ออาชญากรรม เช่น การลักทรัพย์ ชิงทรัพย์ ปล้นทรัพย์ ฯลฯ และเป็นสาเหตุของการเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน และผู้ติดยาเสพติดยังเป็นที่รังเกียจของสังคมหรือเข้าสังคมไม่ได้ด้วย

### ๔. โทษต่อประเทศชาติ

ผู้ติดยาเสพติดยังเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติอีกด้วย เพราะทำให้รัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกัน ปราบปราม และบำบัดรักษา และยิ่งไปกว่านั้นคือ การสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพไปอย่างสิ้นเชิง หากผู้เสพเป็นเยาวชนด้วยแล้วย่อมเป็นการสูญเสียพลกำลังที่เป็นอนาคตของชาตินั้นก็หมายความว่าความมั่นคงของชาติย่อมกระทบกระเทือนอย่างแน่นอน

### ๕. โทษตามกฎหมายยาเสพติด

๑. ผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๑ (เฮโรอีน แอมเฟตามีน ยาบ้า ฯลฯ) ต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิตแล้วแต่กรณี

๒. ผลิต นำเข้า จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๒ (มอร์ฟีน ผีนโคเคอีน ฯลฯ) ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาทถึงสองแสนบาท แล้วแต่กรณี



## วิธีสังเกตอาการผู้ติดยาเสพติด

จะสังเกตว่าผู้ใดใช้หรือเสพยาเสพติด ให้สังเกตจากอาการและการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ดังต่อไปนี้

### ๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะสังเกตได้จาก

- สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ชูบผอม ไม่มีแรง อ่อนเพลีย
- ริมฝีปากเขียวคล้ำ แห้ง และแตก
- ร่างกายสกปรก เหงื่อออกมาก กลิ่นตัวแรงเพราะไม่ชอบอาบน้ำ
- ผิวหนังหยากกร้าน เป็นแผลพุพอง อาจมีหนองหรือน้ำเหลืองคล้ายโรคผิวหนัง
- มีรอยกรีดด้วยของมีคม เป็นรอยแผลเป็นปรากฏที่บริเวณแขน และ/หรือ ท้องแขน
- ชอบใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และสวมแว่นตาดำเพื่อปิดบังม่านตาที่ขยาย

### ๒. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ความประพฤติและบุคลิกภาพ สังเกตได้จาก

- เป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย เอาแต่ใจตนเอง ขาดเหตุผล
- ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่
- ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- พูดจาก้าวร้าว แม้แต่บิดามารดา ครู อาจารย์ ของตนเอง
- ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ไม่เข้าหาผู้อื่น ทำตัวลึกลับ
- ชอบเข้าห้องนํ้านาน ๆ
- ใช้เงินเปลืองผิดปกติ ทรัพย์สินในบ้านสูญหายบ่อย
- พบอุปกรณ์เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น หลอดฉีดยา เข็มฉีดยา กระดาดะทะกั่ว
- มั่วสุมกับคนที่มียุติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด
- ไม่สนใจความเป็นอยู่ของตนเอง แต่งกายสกปรก ไม่เรียบร้อย ไม่ค่อยอาบน้ำ
- ชอบออกนอกบ้านเสมอ ๆ และกลับบ้านผิดเวลา
- ไม่ชอบทำงาน เกียจคร้าน ชอบนอนตื่นสาย
- มีอาการวิตกกังวล เศร้าซึม สีหน้าหมองคล้ำ

### ๓. การสังเกตอาการขาดยา ดังต่อไปนี้

- น้ำมูก น้ำตาไหล หาวบ่อย
- กระสับกระส่าย กระวนกระวาย หายใจถี่ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อาจมี

อาการเป็นเลือด

- ขนลุก เหงื่อออกมากผิดปกติ
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเสียวในกระดูก
- ม่านตาขยายโตขึ้น ตาพร่าไม่สู้แดด
- มีอาการสั่น ชัก เกร็ง ไข้ขึ้นสูง ความดันโลหิตสูง
- เป็นตะคริว
- นอนไม่หลับ
- เพื่อ คลุ้มคลั่ง อาละวาด ควบคุมตนเองไม่ได้

## ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การใช้ยา

การที่จะใช้ยาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้ใช้ยาควรทำความเข้าใจในเรื่องพื้นฐานต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องเข้าใจผิดกันบ่อยเสียก่อน

๑. มีความเข้าใจผิดมากมายในการซื้อยามากินเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน เช่น การซื้อตามคำบอกเล่าหรือการได้ยินมา ผู้ป่วยควรจะปรึกษาเภสัชกรก่อนที่จะซื้อยา เพราะผู้ป่วยอาจจะเข้าใจว่ายาตัวนั้นช่วยรักษาอาการที่เป็นอยู่ได้ ตัวอย่างเช่น มีอาการคันแล้วนำตัวอย่างยาที่เพื่อนบ้านเคยใช้ยานี้ทาแก้คันแล้วหายมาขอซื้อ ซึ่งตัวยานี้ที่นำมาซื้อเป็นยาแก้คันที่เกิดจากอาการแพ้ผื่นคัน สำหรับตัวเองนั้นมีอาการคันจากเชื้อรา ดังนั้น ยาที่ซื้อไปใช้ระงับอาการคันจึงไม่สามารถรักษาโรคเชื้อราได้

๒. ผู้ป่วยแต่ละรายมีความจำเป็นต้องใช้ขนาดยาในการรักษาต่างกัน เช่น ผู้ใหญ่ต้องกินยามากกว่าเด็ก เป็นต้น นอกจากนี้ คนที่มีโรคประจำตัว คนที่มีการทำงานของตับหรือไตบกพร่อง คนที่ต้องกินยาหลายตัวรวมกัน อาจจะต้องมีการปรับขนาดยาให้เหมาะสมในแต่ละราย เนื่องจากการใช้ยามากหรือน้อยเกินไปอาจทำให้ร่างกายผิดปกติได้ ดังนั้น ควรปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากยา หรือที่แพทย์และเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด

๓. ความหมายของขนาดยา ๑ ซ้อนชา ๑ ซ้อนโต๊ะ ที่ถูกต้อง ๑ ซ้อนชา จะหมายถึง ๕ ซีซี หรือ ๕ มิลลิลิตร ส่วน ๑ ซ้อนโต๊ะ จะเท่ากับ ๑๕ ซีซี แต่สำหรับช้อนกาแฟที่เราใช้คนกาแฟนั้น มีความจุประมาณ ๒ - ๓ ซีซี เท่านั้น

ดังนั้น ๑ ซ้อนชามาตรฐาน จึงประมาณ เท่ากับ ๒ ช้อนกาแฟ ส่วนช้อนกินข้าวที่เราใช้คู่กับช้อนส้อมนั้น มีความจุประมาณ ๗.๕ ซีซี ดังนั้น ๑ ซ้อนโต๊ะมาตรฐานจึงเท่ากับ ๒ ช้อนกินข้าว ดังนั้น เวลาเราไปซื้อยาตามร้านยา ควรขอช้อนตวงมาตรฐานจากทางร้านด้วย และทางที่ดีควรมียาตวงยาที่มีมาตรฐานไว้ที่บ้าน จะได้มั่นใจว่าทุกครั้งที่เรากินยาจะได้รับยาครบตามขนาดที่ต้องการจริง ๆ

๔. จำนวนครั้งของยาแต่ละชนิดที่ให้ในวันหนึ่ง ๆ จะไม่เท่ากันและยาบางชนิดต้องกินอย่างต่อเนื่อง ๕ - ๗ วัน บางครั้งอาจถึง ๑๐ วัน เช่น ยาปฏิชีวนะหรือยาแก้อักเสบ ตัวอย่างเช่น อะม็อกซิซิลลิน ซึ่งเป็นยาปฏิชีวนะ ถ้าหากรับประทานยาไม่ครบตามเวลาที่กำหนดอาจจะทำให้เชื้อโรคเกิดการดื้อยาได้ เนื่องจากยาไม่สามารถฆ่าเชื้อได้หมด

๕. เวลาที่กิน เช่น ก่อนอาหาร หลังอาหาร ที่ถูกต้องเป็นอย่างไร

๕.๑ รับประทานยาก่อนอาหาร หมายถึง กินยาก่อนอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง โดยส่วนใหญ่ยาที่กินก่อนอาหารมักเป็นยาที่ทนกรดในกระเพาะอาหารไม่ได้ กล่าวคือ ยาจะสูญเสียประสิทธิภาพเมื่อถูกกรดทำลาย บางคนกินยาเสร็จแล้วกินอาหารตามทันที ซึ่งไม่ถูกต้องกลายเป็นกินยาพร้อมอาหาร กินยาก่อนอาหารที่ถูกต้อง คือ กินก่อนอาหาร ๓๐ นาที - ๑ ชั่วโมง เพราะยาพวกนี้ดูดซึมได้ดีขณะท้องว่าง ไม่ถูกขัดขวางโดยอาหารหรือถูกทำลายโดยกรดในกระเพาะอาหาร

๕.๒ รับประทานยาหลังอาหาร คือ กินยาหลังอาหาร ๑๕ - ๓๐ นาที เพราะยาถูกดูดซึมได้ดี อาหารไม่รบกวนการดูดซึมยา ยาที่กินพร้อมอาหารหรือหลังอาหารทันที เป็นยาที่มีฤทธิ์ระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะอาหาร เช่น แอสไพริน ยาแก้ปวดข้อกระดูก ยาสเตียรอยด์ (สามารถกินพร้อมอาหารหรือกินหลังอาหารทันที) หากกินขณะท้องว่างจะทำให้ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนได้

๖. ยา มีรูปแบบแตกต่างกัน แต่ละชนิดมีวิธีการใช้ยาที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องรู้วิธีและใช้ให้ถูกต้อง ยาเม็ด หรือแคปซูลต้องกลืนยาทั้งเม็ดหรือทั้งแคปซูลพร้อมน้ำ ไม่ควรเคี้ยวเม็ดยาหรือแกะยา ออกจากแคปซูล แต่สำหรับ ยาที่เขียนว่า “เคี้ยวก่อนกลืน” เช่น ยาลดกรดหรือขับลมชนิดเม็ด ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนพร้อมน้ำ เพื่อให้ ยาออกฤทธิ์ได้รวดเร็ว ยาเม็ดหรือแคปซูลที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน กินวันละ ๑ หรือ ๒ ครั้ง ส่วนใหญ่จะห้ามหักแบ่งครึ่ง ยา เพราะจะทำให้ยาเสียคุณสมบัติในการออกฤทธิ์เนิ่นนาน และอาจทำให้ยาถูกดูดซึมเร็วจนทำให้ได้รับยาเกินขนาด มีบางชนิดเท่านั้นที่สามารถหักแบ่งครึ่งได้ แต่ทุกชนิดห้ามเคี้ยวหรือบดยาโดยเด็ดขาด

**ยาผงชนิดรับประทาน** ถ้าเป็นชนิดที่ต้องละลายน้ำก่อนต้องละลายน้ำก่อน ยาบางอย่างจะพองตัวเมื่อถูกน้ำ ทำให้เกิดการอุดตันที่หลอดอาหารได้

**ยาครีมหรือเจล** เป็นยาทาที่ผิวหนัง ควรทาบาง ๆ ไม่ต้องถูจนหมด เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ยาแก้ปวดข้อ กล้ามเนื้ออักเสบชนิดครีมหรือเจล ไม่ต้องถูจนหมดเพราะการถูจนหมดจะยิ่งทำให้เกิดอาการอักเสบมากขึ้น สำหรับยาที่ระบุให้ถูจนหมด เช่น ยาหม่อง เคาเตอร์เพน ควรถูจนหมดเพื่อเร่งการดูดซึมยาให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น

**ยาอม** หมายถึง ยาที่ให้อมไว้เฉย ๆ ไม่ควรเคี้ยวยา กลืนยาหรือกลืนน้ำลายขณะอมยา



## แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

### หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

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

| คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๑. โรคติดต่อหมายถึงข้อใด</p> <p>ก. โรคที่ไม่สามารถป้องกันได้</p> <p>ข. โรคที่มีอันตรายต่อร่างกายเล็กน้อย</p> <p>ค. โรคที่สามารถรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน</p> <p>ง. โรคที่สามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นได้</p> <p>๒. สุขบัญญัติแห่งชาติ มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด</p> <p>ก. การประหยัดเงิน</p> <p>ข. การดูแลสุขภาพ</p> <p>ค. การพัฒนาชุมชน</p> <p>ง. การส่งเสริมเศรษฐกิจ</p> <p>๓. ทำไมเราต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>ก. เพื่อให้สมองทำงานมากขึ้น</p> <p>ข. เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย</p> <p>ค. เพื่อให้มีกำลังในการทำงาน</p> <p>ง. เพื่อให้เพื่อนชื่นชมยินดี</p> <p>๔. ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะตามข้อใด ปลอดภัยในการบริโภคมากที่สุด</p> <p>ก. ผลิตภัณฑ์ที่ใส่สารกันบูด</p> <p>ข. ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศไทย</p> <p>ค. ผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์รับรองคุณภาพ</p> <p>ง. ผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ในหีบห่อที่มิดชิดสวยงาม</p> <p>๕. ใครที่มีโอกาสได้รับเชื้อโรคมามากที่สุด</p> <p>ก. คนที่รับประทานอาหารไม่ถูกส่วน</p> <p>ข. คนที่สัญจรในห้างสรรพสินค้า</p> <p>ค. คนที่ไม่ออกกำลังกายประจำ</p> <p>ง. คนที่มีสภาพร่างกายอ่อนแอ</p> | <p>๖. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันการเกิดโรคผื่นคัน</p> <p>ก. อาบน้ำทุกวัน</p> <p>ข. แปรงฟันทุกวัน</p> <p>ค. ทาแป้งเย็นหลังอาบน้ำ</p> <p>ง. ใส่เสื้อผ้าที่ซื้อใหม่อยู่เสมอ</p> <p>๗. ผลกระทบที่เกิดจากการเสพยาเสพติดคืออะไร</p> <p>ก. ทำให้กินอาหารได้มาก</p> <p>ข. ทำให้ขยันทำงานไม่เหนื่อย</p> <p>ค. ทำให้สติปัญญาเสื่อม</p> <p>ง. ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง</p> <p>๘. การติดตามข่าวสารสุขภาพมีผลดีอย่างไร</p> <p>ก. ทำให้เด่นกว่าคนอื่น</p> <p>ข. ทำให้เพื่อนๆ ยกย่อง</p> <p>ค. ช่วยเพิ่มความรอบตัว</p> <p>ง. ป้องกันตนเองจากโรคได้</p> <p>๙. ข้อใดเป็นอันตรายต่อผู้เล่น</p> <p>ก. ตีลังกานอนบน</p> <p>ข. ม้วนหน้าบนเบาะ</p> <p>ค.เตะฟุตบอลในสนาม</p> <p>ง.เตะเตะกร้อบนลานปูนซีเมนต์</p> <p>๑๐. การทาสีบ้านเป็นเวลานาน ๆ มีผลเสียอย่างไรต่อผู้ทาสี</p> <p>ก. เกิดอาการแพ้</p> <p>ข. เกิดอาการติดสีทาบ้าน</p> <p>ค. ทำให้เกิดผื่นคันตามร่างกาย</p> <p>ง. ทำให้ร่างกายเปื้อนสีจนล้างไม่ออก</p> |

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕  
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

| ข้อ | คำตอบ |
|-----|-------|
| ๑   | ง     |
| ๒   | ข     |
| ๓   | ข     |
| ๔   | ค     |
| ๕   | ง     |
| ๖   | ก     |
| ๗   | ค     |
| ๘   | ง     |
| ๙   | ก     |
| ๑๐  | ข     |

## แบบประเมินผลงาน

วิชา ..... ชั้น .....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน                   |                        |                          |                             |                   | สรุปผลการประเมิน |         |
|--------|-------------|---------------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|---------|
|        |             | ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา | ความน่าสนใจในการนำเสนอ | ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ | ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด | รวมคะแนน ๑๒ คะแนน | ผ่าน             | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |                                 |                        |                          |                             |                   |                  |         |
| ๒      |             |                                 |                        |                          |                             |                   |                  |         |
| ๓      |             |                                 |                        |                          |                             |                   |                  |         |
| ๔      |             |                                 |                        |                          |                             |                   |                  |         |
| ๕      |             |                                 |                        |                          |                             |                   |                  |         |
| ๖      |             |                                 |                        |                          |                             |                   |                  |         |
| ๗      |             |                                 |                        |                          |                             |                   |                  |         |

เกณฑ์การประเมิน นักเรียน ได้คะแนน ๘ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน  
...../...../.....

### รายละเอียดการให้คะแนน

|                                    | ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน                                   |                                          |                                                        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                    | ดีเยี่ยม (๓)                                             | พอใช้ (๒)                                | ควรปรับปรุง (๑)                                        |
| ๑. ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา | เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ตามที่กำหนด                        | มีความบกพร่องของเนื้อหาบ้างเล็กน้อย      | มีความบกพร่องของเนื้อหาบางส่วนที่ควรปรับปรุง           |
| ๒. ความน่าสนใจในการนำเสนอ          | ออกแบบงานนำเสนอในระดับดี                                 | ออกแบบงานนำเสนอได้เรียบง่าย              | ออกแบบงานนำเสนอได้ยังไม่ดีพอ                           |
| ๓. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์        | งานมีความแปลกใหม่ สวยงามและแตกต่างจากผู้อื่นอย่างโดดเด่น | งานมีความสวยงาม ค่อนข้างสมบูรณ์          | งานราบเรียบ ยังไม่สวย และมีซ้ำ ๆ กับงานอื่นที่เคยพบเจอ |
| ๔. ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด     | ส่งงานก่อนเวลาที่กำหนดหรือภายในเวลา                      | ส่งงานเข้าไป ๕ นาทีหรืออาจจะเข้าไป ๑ วัน | ส่งงานช้าเกิน ๑ วัน หรือไม่ส่งงาน                      |

## แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา ..... ชั้น .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ..... เรื่อง ...../ใบงาน.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน                      ๓ = ดีเยี่ยม                      ๒ = พอใช้                      ๑ = ควรปรับปรุง

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | รายการประเมิน                           |                                                |              |                   |                             | สรุปผล<br>การประเมิน |         |
|--------|-------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------------|----------------------|---------|
|        |             | การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา | การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้สารเสพติด | การให้เหตุผล | การนำความรู้ไปใช้ | รวม<br>คะแนน<br>๑๒<br>คะแนน | ผ่าน                 | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๒      |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๓      |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๔      |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๕      |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๖      |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๗      |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๘      |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๙      |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๑๐     |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๑๑     |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๑๒     |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๑๓     |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๑๔     |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |
| ๑๕     |             |                                         |                                                |              |                   |                             |                      |         |

สรุปผลการประเมิน      ได้คะแนน ๘ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
...../...../.....

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา ..... ชั้น .....

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

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

| เลขที่ | ชื่อ - สกุล | พฤติกรรมด้านความมีวินัย                                          |                                                                           |                  |           | สรุปผลการประเมิน |         |
|--------|-------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------------|---------|
|        |             | ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับ ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น | ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และรับผิดชอบในการทำงาน | รวมคะแนน ๖ คะแนน | ค่าเฉลี่ย | ผ่าน             | ไม่ผ่าน |
| ๑      |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |
| ๒      |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |
| ๓      |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |
| ๔      |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |
| ๕      |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |
| ๖      |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |
| ๗      |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |
| ๘      |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |
| ๙      |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |
| ๑๐     |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |
| ๑๑     |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |
| ๑๒     |             |                                                                  |                                                                           |                  |           |                  |         |

**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  
                                   ..... / ..... / .....

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

พลเอกดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ

ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

รศ.นราพร จันทร์โอชา

รองประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ

ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

### ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ

นายสมเกียรติ ขอบผล

ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ

นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ

ข้าราชการบำนาญ อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงศึกษาธิการ

### ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นายบุญรักษ์ ยอดเพชร

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นายณรงค์ แผ้วพลสง

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นางสาวอุษณีย์ ธโนศวรรย์

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นางสุกัญญา งามบรรจง

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นายอัมพร พินะสา

ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นายสนธิ แยมเกษร

ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

### ที่ปรึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้บูรณาการ

นายอรรถสิทธิ์ รัตนแคล้ว

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา

นายเทวรัฐ โตไทยะ

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

สกลนคร เขต ๑

นายจุฬา ชินวงศ์

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

สกลนคร เขต ๓

นายสมัย ณะศรี

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

น่าน เขต ๒

นายโกวิท เพลินจิตต์

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

อุบลราชธานี เขต ๑

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางนิรมล ตูจินดา

ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาหลักสูตรและการเรียนรู้

นางฉวี ณ ตะกั่วทุ่ง

ข้าราชการบำนาญ สพป.พังงา

## คณะทำงาน

|                                   |                                     |                       |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| ๑. นางฉวี ณะแก้วทุ่ง              | ข้าราชการบำนาญ                      | ประธาน                |
| ๒. นายปรีชา เตื่อนนิล             | ข้าราชการบำนาญ                      | สพป.สกลนคร เขต ๓      |
| ๓. นางสาวจงรักษ์ รัตนวิฑูรย์      | ข้าราชการบำนาญ                      | สพป.น่าน เขต ๒        |
| ๔. นางอุไร เปียงใจ                | ข้าราชการบำนาญ                      | สพป.น่าน เขต ๒        |
| ๕. นางประภัสสร โกศลวัฒน์          | ข้าราชการบำนาญ                      | สพป.สกลนคร เขต ๑      |
| ๖. นางยุวดี ชุมปัญญา              | ศึกษานิเทศก์                        | สพป.สกลนคร เขต ๓      |
| ๗. นางนิติพร ศรีโนนยาง            | ศึกษานิเทศก์                        | สพป.สกลนคร เขต ๓      |
| ๘. นายศักดิ์พงษ์ วรรณवास          | ศึกษานิเทศก์                        | สพป.สกลนคร เขต ๓      |
| ๙. นายปริญญญา อุปลา               | ศึกษานิเทศก์                        | สพป.สกลนคร เขต ๓      |
| ๑๐. นางสาวพลอยนภัส ทศนพวงษ์       | ศึกษานิเทศก์                        | สพป.สกลนคร เขต ๓      |
| ๑๑. นางสาวสุรัชดา ภูรับพา         | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพุทธรักษา    | สพป.สกลนคร เขต ๓      |
| ๑๒. นางรัตนภรณ์ คำฝูย             | ครูโรงเรียนนาจานกล้วยน้อย           | สพป.สกลนคร เขต ๓      |
| ๑๓. นางสาวปาริชาติ บุชบงค์        | ครูโรงเรียนบ้านห้วยหินลาด           | สพป.สกลนคร เขต ๓      |
| ๑๔. นางสาวยุวธิดา ไตรธรรม         | ครูโรงเรียนบ้านห้วยหินลาด           | สพป.สกลนคร เขต ๓      |
| ๑๕. นางวานิตย์ ธาณี               | ครูโรงเรียนบ้านหนองฮีหนองแคน        | สพป.อุบลราชธานี เขต ๑ |
| ๑๖. นางสาวนันทพัชร ศุภธีรารักษ์   | ครูโรงเรียนบ้านโนนบ่อหวายดินคำ      | สพป.อุบลราชธานี เขต ๑ |
| ๑๗. นางสาวเรือนเพชร กิตติพิมานชัย | ครูโรงเรียนดอนมดแดง (บ้านดงบัง)     | สพป.อุบลราชธานี เขต ๑ |
| ๑๘. นายศิริ ไชยข้อฟ้า             | ครูโรงเรียนแสนทองวิทยา              | สพป.น่าน เขต ๒        |
| ๑๙. นางจินตนา ไชยข้อฟ้า           | ครูโรงเรียนบ้านปางปูก               | สพป.น่าน เขต ๒        |
| ๒๐. นางสาวพรพิมล ยอดแก้ว          | ครูโรงเรียนบ้านปางกอม               | สพป.น่าน เขต ๒        |
| ๒๑. นายจำลอง ไชยยา                | ศึกษานิเทศก์                        | สพป.น่าน เขต ๒        |
| ๒๒. นางเพียงจิต สุวรรณพงศ์        | ครูโรงเรียนบ้านหัวคำ                | สพป.อุบลราชธานี เขต ๑ |
| ๒๓. นางวิภาพร แก่นอ้วน            | ครูโรงเรียนอุบลวิทยาคม              | สพป.อุบลราชธานี เขต ๒ |
| ๒๔. นางวิภาดา ขุนนิตย์            | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางกัน       | สพป.พังงา             |
| ๒๕. นางสาวมณีนรัตน์ บุญเต็ม       | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านถ้ำทองหลาง   | สพป.พังงา             |
| ๒๖. นางสาวอุทัยวรรณ ทับทิมทองสุข  | รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนิโครธาราม | สพป.พังงา             |
| ๒๗. นางสาวปัญจณี อัยฉ้าง          | ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนิโครธคุณากร  | สพป.พังงา             |
| ๒๘. นางสาววนิดา หิมน้อย           | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านย่านสะบ้า    | สพป.พังงา             |
| ๒๙. นางสาววินัสรา ณ ตะกั่วทุ่ง    | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางจัน       | สพป.พังงา             |
| ๓๐. นางลัดดา สุขศรี               | ครูโรงเรียนบ้านโคกเจริญ             | สพป.พังงา             |
| ๓๑. นายสมชาย นาวิว่อง             | ครูโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว        | สพป.พังงา             |
| ๓๒. นายอิสรอนันท์ ชนะภัย          | ครูโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว        | สพป.พังงา             |
| ๓๓. นายภูริทัต ลิ้มจุ้มอ          | ครูโรงเรียนบ้านทุ่งเจดีย์           | สพป.พังงา             |
| ๓๔. นางสาวเสาวณี โบบทอง           | ครูโรงเรียนอนุบาลพังงา              | สพป.พังงา             |

|                                 |                                                                               |                  |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| ๓๕. นายเบญจพล ตีบขัน            | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านน้ำหิน                                                 | สพป.น่าน เขต ๒   |
| ๓๖. นางสาวรุ่ง ตีบขัน           | ครูโรงเรียนบ้านดอน(ศรีเสริมกสิกร)                                             | สพป.น่าน เขต ๒   |
| ๓๗. นายสมศักดิ์ สุทธการ         | ครูโรงเรียนชุมชนรัชดาภิเษกที่ ๑๑๕                                             | สพป.น่าน เขต ๒   |
| ๓๘. นางเทียมจิต หาญยุทธ         | ครูโรงเรียนชุมชนศิลาเพชร                                                      | สพป.น่าน เขต ๒   |
| ๓๙. นายนันตชัย แอบู             | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว                                          | สพป.พังงา        |
| ๔๐. นางฉัตรชนก พึ่งถิ่น         | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านน้ำจืด                                                 | สพป.พังงา        |
| ๔๑. นายอนันต์ หาญจิตร           | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านย่าหมี                                                 | สพป.พังงา        |
| ๔๒. นายเจษฎา อนันตศรี           | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านท่าเขา                                                 | สพป.พังงา        |
| ๔๓. นายไกรสร ไชยเทพ             | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปกปุย                                                  | สพป.พังงา        |
| ๔๔. นางสาวสุทิดา พุฒพัฒนศิลป์   | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสามช่อง                                                | สพป.พังงา        |
| ๔๕. นายนพรัตน์ ทองอยู่          | ครูโรงเรียนบ้านคลองบอน                                                        | สพป.พังงา        |
| ๔๖. นางอรุณี นพฤทธิ์            | ครูโรงเรียนกะปง                                                               | สพป.พังงา        |
| ๔๗. นางสาวจิราภรณ์ เพชรเรือง    | ครูโรงเรียนบ้านอ่าวมะม่วง                                                     | สพป.พังงา        |
| ๔๘. นายสุนทร หนูอินทร์          | ผู้อำนวยการโรงเรียนนายอวัฒนา                                                  | สพป.สกลนคร เขต ๑ |
| ๔๙. นางนาตยา สัตถาผล            | ครูโรงเรียนบ้านหลุบเลา                                                        | สพป.สกลนคร เขต ๑ |
| ๕๐. นางวารุณีย์ กุลธรรโวจน      | ครูโรงเรียนอนุบาลสกลนคร                                                       | สพป.สกลนคร เขต ๑ |
| ๕๑. นางสาวดารุณี มุงคุณ         | ครูโรงเรียนบ้านชมภูพาน                                                        | สพป.สกลนคร เขต ๑ |
| ๕๒. นายพิพัฒน์ สอนสมนึก         | ครูโรงเรียนศรีบุญเรืองวิทยาการ                                                | สพป.สกลนคร เขต ๑ |
| ๕๓. นางจินดา ก่อบุญ             | ครูโรงเรียนบ้านบะนงกทา                                                        | สพป.สกลนคร เขต ๓ |
| ๕๔. นางสาววราภรณ์ เขตโสภา       | ครูโรงเรียนบ้านกุดเรือคำ                                                      | สพป.สกลนคร เขต ๓ |
| ๕๕. นางทิพย์สุดา ธิศรี          | ครูโรงเรียนบ่อแก้วดงมะไฟมิตรภาพที่ ๘๑<br>(พระเทพญาณวิศิษฐ์ “ชัยทวี” อุปถัมภ์) | สพป.สกลนคร เขต ๓ |
| ๕๖. นางปิยาภรณ์ พละศักดิ์       | ครูโรงเรียนบ่อแก้วดงมะไฟมิตรภาพที่ ๘๑<br>(พระเทพญาณวิศิษฐ์ “ชัยทวี” อุปถัมภ์) | สพป.สกลนคร เขต ๓ |
| ๕๗. นายวิสูตร สวนไผ่            | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านชมภูพาน                                                | สพป.สกลนคร เขต ๑ |
| ๕๘. นางสุจินต์ สวนไผ่           | ครูโรงเรียนบ้านชมภูพาน                                                        | สพป.สกลนคร เขต ๑ |
| ๕๙. นายเกียรติภูมิ มะแสงสม      | ครูโรงเรียนบ้านดอนราษฎร์ดำรงวิทย                                              | สพป.สกลนคร เขต ๑ |
| ๖๐. นายอดุลย์ศักดิ์ ศรีวิชัย    | ศึกษานิเทศก์ สพป.อุบลราชธานี เขต ๑                                            | เลขานุการ        |
| ๖๑. นายบรรพต แสนสุวรรณ          | ศึกษานิเทศก์ สพป.สกลนคร เขต ๑                                                 | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๖๒. นางสาวสุพรรณนิการ์ สุทธหลวง | ศึกษานิเทศก์ สพป.น่าน เขต ๒                                                   | ผู้ช่วยเลขานุการ |