รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์

เรื่อง เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว





ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตนของสมาชิกในครอบครัวตนเอง ดังนี้





การปฏิบัติตน	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1. มีความรักและห่วงใยซึ่งกันและกัน			
2. รับประทานอาหารร่วมกัน			
3. มีความสามัคคีและไม่ทะเลาะกัน			
4. มีความเสียสละและช่วยทำงานบ้าน			
5. มีความซื่อสัตย์และไว้วางใจ			
ได้คะแนนรวม _____ คะแนน			





เกณฑ์การประเมิน

ถ้าได้ 8-10 คะแนน นักเรียนปฏิบัติตนอยู่ในระดับ ดี

5-7 คะแนน นักเรียนปฏิบัติตนอยู่ในระดับ พอใช้

0-4 คะแนน นักเรียนปฏิบัติตนอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง





1. ครอบครัวของนักเรียนปฏิบัติตนต่อกันอยู่ในระดับใด.....

.....





2. ครอบครัวของนักเรียนควรปฏิบัติตนในข้อใดเพิ่มมากขึ้น.....

.....





3. นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวอย่างไร

.....

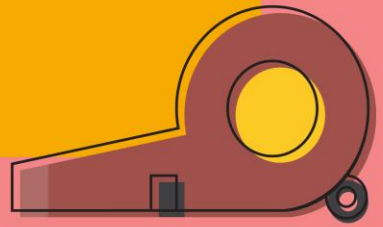






การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว





1. เคารพและเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และผู้ปกครอง



ขอขอบคุณ https://wallpaper.campus-star.com



2. ช่วยเหลืองานบ้าน

3. พูดจาไพเราะอ่อนหวาน



ที่มา https://travelblog.expedia.co.th





4. มีความรักและสามัคคี

5. ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน





ที่มา https://th.pngtree.com



6. ประหยัดและอดออม





ขอขอบคุณ http://www.trueplookpanya.com

กิจกรรม

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ร่วมกันในครอบครัวของนักเรียน และวาดภาพประกอบ



ที่มา https://th.pngtree.com



ทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกเพียงคำตอบเดียว ข้อสอบมี 10 ข้อ





1. การกำเนิดทารกเกิดจากสิ่งใด

ก. ความรักของชายหญิง

ข. การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่

ค. เกิดจากเชื้ออสุจิของผู้เป็นพ่อ

ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา





2. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้ จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร

ก. แรกเกิด – 1 ขวบ ข. 5 – 7 ปี

ค. 11 – 16 ปี ง. 18 – 20 ปี





3. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด

ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว

ข. ข่มใจตนเอง

ค. ร้องไห้ งอแง

ง. กล่าวโทษคนอื่น





4. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปคงร่างได้

ก. หัวใจ ข. ปอด

ค. กระดูก ง. สมอง





5. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน

ก. ไขกระดูกสีแดง

ข. ไขกระดูกสีเหลือง

ค. กระดูกฟองน้ำ

ง. กระดูกเนื้อ





6. ถ้าการเจริญเติบโตของกระดูกเกิดความผิดปกติจะส่งผลอย่างไร

ก. ตัวเตี้ยแคระ ข. ตัวผอมผิดปกติ

ค. ทรงตัวไม่ได้ ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้





7. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมทำหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง ข. กะโหลกศีรษะ

ค. กระดูกแขน ง. กระดูกต้นขาด้านบน





8. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อร้อยละเท่าไร

ก. 20 ข. 30

ค. 40 ง. 50





9. อวัยวะในข้อใด ไม่ใช่ กล้ามเนื้อเรียบ

ก. กระเพาะปัสสาวะ

ข. ลำไส้เล็ก

ค. หลอดเลือด

ง. หัวใจ





10. เด็กในวัยใดมีพัฒนากล้ามเนื้อมากที่สุด

ก. ช่วงอายุแรกเกิด – 2 ปี

ข. ช่วงอายุ 4 – 6 ปี

ค. ช่วงอายุ 7 – 10 ปี

ง. ช่วงอายุ 12 – 20 ปี



ເຜລຍ





1. การกำเนิดทารกเกิดจากสิ่งใด

ก. ความรักของชายหญิง



การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่

ค. เกิดจากเชื้ออสุจิของผู้เป็นพ่อ

ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา





2. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้ จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร

ก. แรกเกิด – 1 ขวบ ข. 5 – 7 ปี



11 – 16 ปี ง. 18 – 20 ปี





3. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด

ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว



ข่มใจตนเอง

ค. ร้องไห้ งอแง

ง. กล่าวโทษคนอื่น





4. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปคงร่างได้

ก. หัวใจ ข. ปอด



กระดูก ง. สมอง





5. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน

ก. ไขกระดูกสีแดง



ไขกระดูกสีเหลือง

ค. กระดูกฟองน้ำ

ง. กระดูกเนื้อ





6. ถ้าการเจริญเติบโตของกระดูกเกิดความผิดปกติจะส่งผลอย่างไร



ก. ตัวเตี้ยแคระ ข. ตัวผอมผิดปกติ

ค. ทรงตัวไม่ได้ ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้





7. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมทำหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง ข. กะโหลกศีรษะ

ค. กระดูกแขน  กระดูกต้นขาด้านบน





8. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อร้อยละเท่าไร

ก. 20 ข. 30

 40 ง. 50





9. อวัยวะในข้อใด ไม่ใช่ กล้ามเนื้อเรียบ

ก. กระเพาะปัสสาวะ

ข. ลำไส้เล็ก

ค. หลอดเลือด



หัวใจ





10. เด็กในวัยใดมีพัฒนากล้ามเนื้อมากที่สุด

ก. ช่วงอายุแรกเกิด – 2 ปี



ช่วงอายุ 4 – 6 ปี

ค. ช่วงอายุ 7 – 10 ปี

ง. ช่วงอายุ 12 – 20 ปี

