โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา
เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

(ฉบับปรับปรุง)

สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ 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 องค์การค้าของ สกสค.

คำนำ

ตามที่ สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้จัดทำชุดการเรียนรู้ สำหรับใช้ในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กที่ขาดครู มีครูไม่ครบชั้นหรืออยู่ในพื้นที่ห่างไกลทุรกันดาร ซึ่งประกอบด้วย ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน) หลังจากที่มีการนำไปใช้ พบว่าสื่อดังกล่าวช่วยพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนขนาดเล็กได้เป็นอย่างดี สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงเห็นควรมีการนำสื่อดังกล่าว มาใช้ในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กและโรงเรียนขยายโอกาสทุกโรง เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพการศึกษาระดับประถมศึกษาให้ดียิ่งขึ้น ประกอบกับกระทรวงศึกษาธิการ ได้ประกาศใช้มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม 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 ศึกษานิเทศก์ ครู อาจารย์ และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปรับปรุงและจัดทำเอกสารมา ณ โอกาส นี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง

๑. แนวคิดหลัก

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข เป็นการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการระหว่างวิชา โดยมีกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นแกน และบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ศิลปะ และการงานอาชีพและเทคโนโลยี โดยใช้ทักษะกระบวนการ จัดกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งนักเรียนได้เรียนรู้ทักษะกระบวนการจากครูผู้สอนที่อธิบายแนวคิดและองค์ความรู้ในช่วงต้นชั่วโมงจากนั้นจึงให้นักเรียนฝึกปฏิบัติแบบร่วมมือร่วมใจ โดยการทำงานแบบจับคู่ หรือเป็นกลุ่มย่อย รวมทั้งฝึกฝนทักษะเพิ่มเติมจากการทำกิจกรรมเดี่ยว

๒. การเตรียมตัวของครู

ครูผู้สอนจำเป็นต้องศึกษาหน่วยการเรียนรู้ล่วงหน้าก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทุกครั้ง เพื่อประสิทธิภาพในการจัดการงานใบกิจกรรมให้ครบถ้วน โดยศึกษาใบความรู้สำหรับครู แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน สื่อประกอบการจัดกิจกรรม เฉลยกิจกรรมและลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๓. สื่อการจัดการเรียนรู้กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ประกอบด้วย

๓.๑ ใบงาน – ใบกิจกรรม – ใบความรู้ สำหรับใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมกลุ่มย่อย กิจกรรมจับคู่และกิจกรรมเดี่ยว โดยใช้สัญลักษณ์ ★ และสี แสดงระดับชั้นเรียน เช่น ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ใช้สีส้มและมีรูป ★★★★ จำนวน ๔ ดวง

๓.๒ เกม บัตรคำ และบัตรภาพ ใช้ประกอบการเรียนรู้ ช่วยสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข

๔. ลักษณะชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จัดทำเป็นหน่วยการเรียนรู้ (Learning Unit) โดยผ่านการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ นำผลการวิเคราะห์ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ มาจัดกิจกรรมการเรียนรู้บูรณาการ มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้พัฒนาการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เกิดคุณลักษณะตามค่านิยมหลัก ๑๒ ประการ การดำรงตน โดยใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การมีระเบียบวินัย อดทน เคารพกฎหมาย และมีสติ รู้คิด รู้ทำ

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครูควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้นี้ให้ละเอียด จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ให้พร้อม ประเมินพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง และสามารถปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และการเรียนรู้ของนักเรียนได้ สำหรับภาคเรียนที่ ๑ ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วยดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐีน้อย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ คนดีศรีแผ่นดิน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เด็กไทยหัวใจสร้างสรรค์

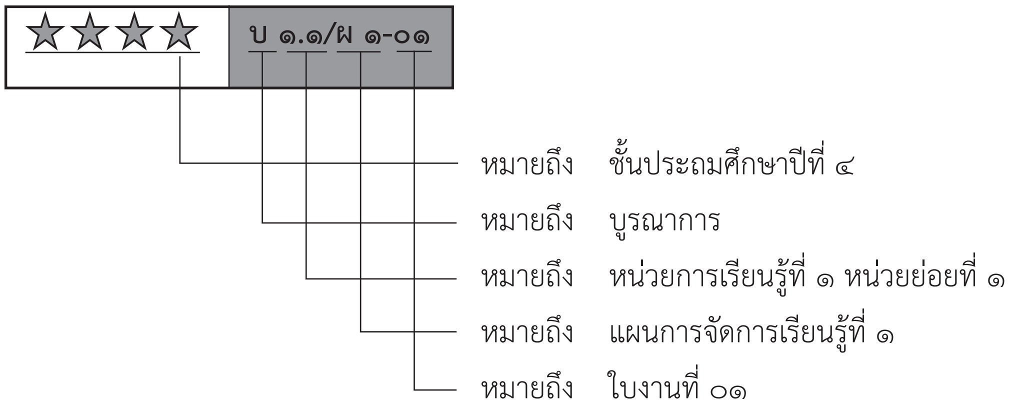
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ สุนทรียศิลป์

๕. แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ กำหนดให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้ ใน ๑ หน่วยการเรียนรู้จะประกอบไปด้วยหน่วยย่อย แต่ละหน่วยย่อยประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ แต่ละแผนการจัดการเรียนรู้จะประกอบด้วย ขอบเขตเนื้อหา จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดประเมินผลการเรียนรู้ สำหรับใช้ในการสอนแต่ละครั้ง แบ่งเป็นชั่วโมงที่ ๑ ชั่วโมงที่ ๒ และหรือชั่วโมงที่ ๓ โดยมีเนื้อหาต่อเนื่องกัน สำหรับกิจกรรมการเรียนรู้สื่อ /แหล่งเรียนรู้ และการประเมินแยกตามเนื้อหาและองค์ประกอบของแผนแต่ละแผน เพื่อให้เกิดความสะดวกในการสอน

๖. สัญลักษณ์ที่ใช้

ในชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ สัญลักษณ์พิมพ์ไว้ในกรอบด้านบนมีความหมาย ดังนี้



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำชี้แจง	
สารบัญ	
หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข	
โครงสร้างของชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	๓
แนวทางการจัดการเรียนรู้	๔
โครงสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้บูรณาการ	๕
มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด	๒๑
ลำดับการนำเสนอแนวคิดหลัก	๒๓
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	๒๔
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า	**๒๕**
ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๑	๒๗
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๑	๒๘
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของร่างกาย	๒๙
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ	๔๖
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ	๕๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	๗๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๕ พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	๘๘
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา	**๑๐๕**
ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๒	๑๐๗
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๒	๑๐๘
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย	๑๐๙
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เกม	๑๒๖
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ กีฬา	๑๔๐
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ กรีฑา วิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด	๑๕๗
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	**๑๗๓**
ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๓	๑๗๕
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๓	๑๗๖
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ	๑๗๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ อารมณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ	๑๙๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ ยา การปฐมพยาบาล และสมรรถภาพทางกาย	๒๐๖
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ สารเสพติด	๒๒๕

ส่วนที่ ๑

โครงสร้างของชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้บูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวทางการจัดการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	
ภาคเรียนที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒
๑. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐีน้อย (๔๐ ชั่วโมง) ● หน่วยย่อยที่ ๑ ชีวิตพอเพียง ● หน่วยย่อยที่ ๒ ออมไว้ไม่ขัดสน	๑. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี (๔๐ ชั่วโมง) ● หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา ● หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ ● หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส
๒. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข (๔๐ ชั่วโมง) ● หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า ● หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ● หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	๒. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ โลกสวยด้วยมือเรา (๔๐ ชั่วโมง) ● หน่วยย่อยที่ ๑ รอบตัวน่ารู้ ● หน่วยย่อยที่ ๒ มองดูธรรมชาติ ● หน่วยย่อยที่ ๓ ซึมซาบการเปลี่ยนแปลง ● หน่วยย่อยที่ ๔ หวงแหนสิ่งแวดล้อม
๓. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ คนดีศรีแผ่นดิน (๓๐ ชั่วโมง) ● หน่วยย่อยที่ ๑ ต้นกล้าคนดี ● หน่วยย่อยที่ ๒ สิทธิเด็กไทย ● หน่วยย่อยที่ ๓ วิถีประชาธิปไตย	๓. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ ชีวิตสุขสันต์ในบ้านของเรา (๔๐ ชั่วโมง) ● หน่วยย่อยที่ ๑ ครอบครัวอุ่นจิต ● หน่วยย่อยที่ ๒ ช่างคิดซ่อมแซม ● หน่วยย่อยที่ ๓ เกษตรกรรมคู่บ้าน ● หน่วยย่อยที่ ๔ สานฝันให้เป็นจริง
๔. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เด็กไทยหัวใจสร้างสรรค์	๔. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ ถิ่นไทยวิไลศิลป์ (๓๐ ชั่วโมง) ● หน่วยย่อยที่ ๑ ย้อนรอยไทย ● หน่วยย่อยที่ ๒ ภูมิใจในท้องถิ่น ● หน่วยย่อยที่ ๓ แผ่นดินไทยแผ่นดินทอง
๕. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ สุนทรียศิลป์ (๓๐ ชั่วโมง) ● หน่วยย่อยที่ ๑ กำเนิดงานศิลป์ ● หน่วยย่อยที่ ๒ จินตนาการหรรษา ● หน่วยย่อยที่ ๓ ลีลาศิลป์ไทย ● หน่วยย่อยที่ ๔ ภูมิใจในงานศิลป์	๕. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ อาเซียนศึกษา (๒๐ ชั่วโมง) ● หน่วยย่อยที่ ๑ เพื่อนบ้านของเรา ● หน่วยย่อยที่ ๒ ลักษณะทางกายภาพของกลุ่มอาเซียน

โครงสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้บูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
๑	เศรษฐีน้อย	**มฐ. ส ๓.๑**		๔๐
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อสินค้าและบริการ	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๒	- สิทธิพื้นฐานและรักษาผลประโยชน์ของตนเองในฐานะผู้บริโภค	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- หลักการของเศรษฐกิจพอเพียงและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง	
		มฐ. ส ๓.๒		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- ความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจของคนในชุมชน	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๒	- หน้าที่เบื้องต้นของเงิน	
		มฐ. ท ๑.๑		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๖	- ความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	
		มฐ. ท ๒.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๖	- การเขียนบันทึกและเขียนรายงานจากการศึกษาค้นคว้า	
		มฐ. ท ๓.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- การพูดแสดงความรู้ ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๔	- การตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู	
		มฐ. ค ๒.๒		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๑	- การแก้ปัญหาเกี่ยวกับการวัดความยาว การชั่ง การตวง เงิน และเวลา	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- การเขียนบันทึกรายรับรายจ่าย	
		มฐ. ค ๖.๑		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๔	- การใช้ภาษาและสัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ในการสื่อสารการสื่อความหมายและการนำเสนอได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม	
		มฐ. ศ ๑.๑		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๕	- ทักษะพื้นฐานในการใช้วัสดุอุปกรณ์สร้างสรรค์งานวาดภาพระบายสี	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. ง ๑.๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒ **มฐ. ต ๔.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	 - การทำงานบรรลุเป้าหมายที่วางไว้อย่างเป็นขั้นตอนด้วยความขยัน อดทน รับผิดชอบและซื่อสัตย์ - การฟังและพูด/อ่าน ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในห้องเรียนและสถานศึกษา	
๒	สุภาพดีชีวีเป็นสุข	**มฐ. พ ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓ **มฐ. พ ๒.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓ **มฐ. พ ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๔	 - การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย - ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ - วิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ - คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว - แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย - ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ - การควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ - การฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ - การเล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด - การเล่นกีฬาพื้นฐาน	๔๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. พ ๓.๒		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- การออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- การปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	
		มฐ. พ ๔.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๔	- การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพ	
		มฐ. พ ๕.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- ความสำคัญของการใช้ยาอย่างถูกวิธี	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- วิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	
		มฐ. ท ๑.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๗	- การอ่านหนังสือที่มีคุณค่าตามความสนใจอย่างสม่ำเสมอและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน	
		มฐ. ท ๓.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- การพูดแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู	
		มฐ. ศ ๑.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๕	- ทักษะพื้นฐานในการใช้วัสดุอุปกรณ์สร้างสรรค์งานวาดภาพระบายสี	
		มฐ. ง ๓.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๔	- การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการทำงาน	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**	**เวลา (ชั่วโมง)**
๓	**เด็กไทยใฝ่ดี**			๔๐
		มฐ. ส ๑.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- ความสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือในฐานะเป็นศูนย์รวมจิตใจของศาสนิกชน	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- พุทธประวัติตั้งแต่บรรลุธรรมจนถึงประกาศธรรม หรือประวัติศาสดาที่ตนนับถือ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- การประพฤติตนตามแบบอย่างการดำเนินชีวิตและข้อคิดจากประวัติสาวก ชาดก เรื่องเล่า และศาสนิกชนตัวอย่าง	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๔	- การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย ปฏิบัติตามหลักธรรม ในพระพุทธศาสนาหรือหลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๕	- ชื่นชมการทำความดีของตนเอง บุคคลในครอบครัว โรงเรียนและชุมชนตามหลักศาสนา พร้อมทั้งบอกแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๖	- เห็นคุณค่าและสวดมนต์แผ่เมตตา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนาหรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๗	- ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนาที่ตน นับถือ เพื่อการอยู่ร่วมกันเป็นชาติได้อย่างสมานฉันท์	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๘	- อธิบายประวัติศาสดาของศาสนาอื่นๆ โดยสังเขป	
		มฐ. ส ๑.๒		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- ความสำคัญและมีส่วนร่วมในการบำรุงรักษาศาสนสถานของศาสนาที่ตนนับถือ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- มรรยาทของความเป็นศาสนิกชนที่ดี	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- ปฏิบัติตน ในศาสนพิธี พิธีกรรมและวันสำคัญ ทางศาสนาได้ถูกต้อง	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. ศ ๑.๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๗ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๘ **มฐ. ง ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	 - การวาดภาพระบายสี โดยใช้สีวรรณะอุ่นและสีวรรณะเย็น ถ่ายทอดความรู้สึกและจินตนาการ - การเปรียบเทียบความคิดความรู้สึกที่ถ่ายทอดผ่านงานทัศนศิลป์ของตนเองและบุคคลอื่น - เหตุผลในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย	
๔	คนดีศรีแผ่นดิน	**มฐ. ส ๒.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๔ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๕ **มฐ. ส ๒.๒** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓ **มฐ. ศ ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	 - การเป็นพลเมืองดีตามวิถีประชาธิปไตยในฐานะสมาชิกที่ดีของชุมชน - การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี - วิเคราะห์สิทธิพื้นฐานที่เด็กทุกคนพึงได้รับตามกฎหมาย - ความแตกต่างทางวัฒนธรรมของกลุ่มคนในท้องถิ่น - วิธีการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในชีวิตประจำวัน - อำนาจอธิปไตยและความสำคัญของระบอบประชาธิปไตย - บทบาทหน้าที่ของพลเมืองในกระบวนการเลือกตั้ง - ความสำคัญของสถาบันพระมหากษัตริย์ตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรง เป็นประมุข - การแสดง การเคลื่อนไหวในจังหวะต่าง ๆ ตามความคิดของตน	๓๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๖ **มฐ. ต ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- การพูดแสดงความรู้ ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู - มารยาทในการฟัง การดู และการพูด - การปฏิบัติตามคำสั่ง คำขอร้อง และคำแนะนำ (instructions) ง่ายๆ ที่ฟังหรืออ่าน	
๕	โลกสวยด้วยมือเรา	**มฐ. ส. ๕.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๓ **มฐ. ส. ๕.๒** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๔/๓ **มฐ ศ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๗ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๕ **มฐ. ง ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๓ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๔	- ลักษณะทางกายภาพของจังหวัดตนเอง - แหล่งทรัพยากรและสถานที่สำคัญในจังหวัดของตนเอง - ลักษณะทางกายภาพที่ส่งผลต่อแหล่งทรัพยากรและสถานที่สำคัญในจังหวัด - สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนในจังหวัด - การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมในจังหวัดและผลต่อการเปลี่ยนแปลง - การจัดการสิ่งแวดล้อมในจังหวัด - การเลือกใช้สีวรรณะอุ่น เย็น เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกตามจินตนาการของตนเอง - การใช้วัสดุอุปกรณ์ในการวาดภาพระบายสี - ทักษะการทำงานตามขั้นตอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย - คุณลักษณะของการทำงาน เช่น ขยัน อดทน รับผิดชอบ - ทักษะการทำงานตามขั้นตอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย - คุณลักษณะของการทำงาน เช่น ขยัน อดทน รับผิดชอบ	๔๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๓ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๕	- การพูดแสดงความคิดเห็นจากเรื่องที่ฟังและดูในชีวิตประจำวัน - การรายงาน เช่น การพูดลำดับขั้นตอนการปฏิบัติงาน - การพูดลำดับเหตุการณ์	
๖	**เด็กไทยหัวใจสร้างสรรค์**			
๗	**ชีวิตสุขสันต์ในบ้านของเรา**	**มฐ.ง ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๔ **มฐ.ง ๔.๑** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๑ **มฐ. ส ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๓	- การทำงานโดยใช้วัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือง่ายๆ ให้บรรลุเป้าหมายในการดำรงชีวิต - การทำงานอย่างเป็นขั้นตอน ด้วยความขยัน อดทนรับผิดชอบ และซื่อสัตย์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ - มารยาทในการทำงานร่วมกับผู้อื่น - การใช้พลังงานและทรัพยากรในการทำงานอย่างประหยัด และคุ้มค่า - ความหมายและความสำคัญของอาชีพ - หลักการของเศรษฐกิจพอเพียงและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง	๔๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**	**เวลา (ชั่วโมง)**
		มฐ. ศ ๑.๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๕ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๗ **มฐ พ ๒.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป ๔/๒ **มฐ ท ๒.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป๔/๓	- การเปรียบเทียบรูปลักษณะของรูปร่าง รูปทรง ในธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม - การใช้วัสดุ อุปกรณ์ในการวาดภาพระบายสี - วาดภาพระบายสี โดยใช้สีวรรณะอุ่นและสีวรรณะเย็น ถ่ายทอดความรู้สึกและจินตนาการ - แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน - เขียนแผนภาพโครงเรื่องและแผนภาพความคิดเพื่อใช้พัฒนางานเขียน	
๘	สุนทรียศิลป์	**มฐ. ศ ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๔ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๕ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๖ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๗ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๘ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๙	- การเปรียบเทียบรูปลักษณะรูปร่าง รูปทรงในธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและงานทัศนศิลป์ - อิทธิพลของสีวรรณะอุ่นและสีวรรณะเย็น ที่มีต่ออารมณ์ของมนุษย์ - จำแนกทัศนธาตุ ของสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและงานทัศนศิลป์โดยเน้นเรื่อง เส้น สี รูปร่าง รูปทรง พื้นผิว และพื้นที่ว่าง - ทักษะพื้นฐานในการใช้วัสดุ อุปกรณ์ สร้างสรรค์งานพิมพ์ภาพ - ทักษะพื้นฐานในการใช้วัสดุ อุปกรณ์ สร้างสรรค์งานวาดภาพระบายสี - ลักษณะของภาพโดยเน้นเรื่องการจัดระยะ ความลึก น้ำหนักและแสงเงาในภาพ - การวาดภาพระบายสี โดยใช้สีวรรณะอุ่นและสีวรรณะเย็น ถ่ายทอดความรู้สึก จินตนาการ - เปรียบเทียบความคิดความรู้สึกที่ถ่ายทอดผ่านงานทัศนศิลป์ของตนเองและบุคคลอื่น - การเลือกใช้วรรณะสีเพื่อถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกในการสร้างงานทัศนศิลป์	๔๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. ศ ๑.๒		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- อภิปรายเกี่ยวกับงานทัศนศิลป์ใน เหตุการณ์และงานเฉลิมฉลองของวัฒนธรรม ในท้องถิ่น	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- บรรยายเกี่ยวกับงานทัศนศิลป์ที่มาจากวัฒนธรรมต่าง ๆ	
		มฐ. ศ ๒.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- ประโยคเพลงอย่างง่าย	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- ประเภทของเครื่องดนตรีที่ใช้ในเพลงที่ฟัง	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- ทิศทางการเคลื่อนที่ขึ้น–ลง ง่าย ๆ ของทำนอง รูปแบบ จังหวะและความเร็วของจังหวะในเพลง ที่ฟัง	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๔	- การอ่าน-เขียนโน้ตดนตรีไทยและสากล	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๕	- ร้องเพลงใช้ช่วงเสียงที่เหมาะสมกับตนเอง	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๖	- การใช้และเก็บเครื่องดนตรีอย่างถูกต้องและปลอดภัย	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๗	- การใช้ดนตรีสื่อเรื่องราว	
		มฐ. ศ ๒.๒		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- แหล่งที่มาและความสัมพันธ์ของวิถีชีวิตไทยที่สะท้อนในดนตรีและเพลงท้องถิ่น	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- ความสำคัญในการอนุรักษ์ส่งเสริมวัฒนธรรมทางดนตรี	
		มฐ. ศ ๓.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- ทักษะพื้นฐานทางนาฏศิลป์และการละครที่ใช้สื่อความหมายและอารมณ์	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- การใช้ภาษาท่าและนาฏยศัพท์หรือศัพท์ทางการละครง่าย ๆ ในการถ่ายทอดเรื่องราว	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- แสดง การเคลื่อนไหวในจังหวะต่าง ๆ ตามความคิดของตน	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๔	- แสดงนาฏศิลป์เป็นคู่ และหมู่	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๕	- เล่าสิ่งที่ชื่นชอบในการแสดง โดยเน้นจุดสำคัญของเรื่อง ลักษณะเด่นของตัวละคร	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**	**เวลา (ชั่วโมง)**
		มฐ. ศ ๓.๒		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- ประวัติความเป็นมาของนาฏศิลป์ หรือชุดการแสดงอย่างง่าย ๆ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- เปรียบเทียบการแสดงนาฏศิลป์กับการแสดงที่มาจากวัฒนธรรมอื่น	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- ความสำคัญของการแสดงความเคารพในการเรียนและการแสดงนาฏศิลป์	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๔	- เหตุผลที่ควรรักษาและสืบทอดการแสดงนาฏศิลป์	
		มฐ. ท ๑.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- การอ่านออกเสียงบทร้อยแก้วและบทร้อยกรอง	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- การจับใจความจากเรื่องที่อ่าน	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- การอ่านเรื่องสั้น ๆ ตามเวลาที่กำหนดและตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน	
		มฐ. ท ๒.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- การเขียนสื่อสารใช้คำได้ชัดเจนและเหมาะสม	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- เขียนแผนภาพโครงเรื่อง และแผนภาพความคิดเพื่อใช้พัฒนางานเขียน	
		มฐ. ท ๓.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- การจำแนกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่ฟังและดู	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- สรุปความจากเรื่องที่ฟังและดู	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๔	- มารยาทในการฟัง การดู และการพูด	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๖	- ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	
		มฐ. พ ๓.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓		
		มฐ. ส ๒.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๔	- อธิบายความแตกต่างทางวัฒนธรรมของกลุ่มคนในท้องถิ่น	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**	**เวลา (ชั่วโมง)**
๙	**ถิ่นไทยวิไลศิลป์**			๓๐
		มฐ. ส ๔.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- นับช่วงเวลาเป็นทศวรรษ ศตวรรษ และสหัสวรรษ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	- อธิบายยุคสมัยในการศึกษาประวัติของมนุษยชาติโดยสังเขป	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- แยกแยะประเภทหลักฐานที่ใช้ในการศึกษาความเป็นมาของท้องถิ่น	
		มฐ. ส ๔.๒		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑	- อธิบายการตั้งหลักแหล่งและพัฒนาการของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์และยุคประวัติศาสตร์โดยสังเขป	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ๔/๒	- ยกตัวอย่างหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่พบในท้องถิ่นที่แสดงพัฒนาการของมนุษยชาติในดินแดนไทย	
		มฐ. ส ๔.๓		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๑	- พัฒนาการของอาณาจักรสุโขทัยโดยสังเขป	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๒	- ประวัติ ผลงานของบุคคลสำคัญสมัยสุโขทัย	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๓	- ภูมิปัญญาไทยที่สำคัญสมัยสุโขทัย ที่น่าภาคภูมิใจ และควรค่าแก่การอนุรักษ์	
		มฐ. ท ๑.๑		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๓	- อ่านเรื่องสั้น ๆ ตามเวลาที่กำหนดและตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๖	- สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	
		มฐ. ท ๒.๑		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓	- คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัดและครึ่งบรรทัด	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๔	- เขียนแผนภาพโครงเรื่องและแผนภาพความคิดเพื่อใช้พัฒนางานเขียน - เขียนข่อความจากเรื่องสั้น ๆ	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๓ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๔ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๕	 - พูดสรุปความจากการฟังและดู - พูดแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู - ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู - รายงานเรื่องหรือประเด็นที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา	
		มฐ. ท ๕.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๓	 - อธิบายข้อคิดจากการอ่านนำไปใช้ในชีวิตจริง - ร้องเพลงพื้นบ้าน	
		มฐ. ศ ๒.๒ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	 - แหล่งที่มาและความสัมพันธ์ของวิถีชีวิตไทยที่สะท้อนในดนตรีและเพลงท้องถิ่น - ความสำคัญในการอนุรักษ์ส่งเสริมวัฒนธรรมทางดนตรี	
		มฐ. พ ๒.๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒	 - คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	
		มฐ. ง ๓.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๔ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๕	 - ระบบปฏิบัติการคอมพิวเตอร์เพื่อการทำงาน - สร้างภาพหรือชิ้นงานจากการจินตนาการโดยใช้โปรแกรมกราฟิกด้วยความรับผิดชอบ	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
๑๐	อาเซียนศึกษา	**มฐ. ส ๔.๒** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒ **มฐ. ส ๕.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๓ **มฐ. ง ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๑ **มฐ. ง ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๓ **มฐ. ศ ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๔/๗ **มฐ. ท ๒.๑** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๑ **มฐ. ต ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๔/๑	 - การตั้งหลักแหล่งและพัฒนาการของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์และประวัติศาสตร์ - หลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่พบในท้องถิ่นที่แสดงพัฒนาการของมนุษยชาติ - การใช้แผนที่ ภาพถ่าย ลักษณะทางกายภาพของจังหวัดตนเอง - ระบุแหล่งทรัพยากรและสิ่งต่างๆ ในจังหวัดของตนเองด้วยแผนที่ - แผนที่แสดงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในจังหวัด - เหตุผลในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย - ประโยชน์และโทษจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ - การวาดภาพระบายสีโดยใช้สีวรรณะอุ่นและสีวรรณะเย็นถ่ายทอดความรู้สึกและจินตนาการ - การคัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัดและครึ่งบรรทัดตามรูปแบบการเขียนตัวอักษรไทย - การอ่านออกเสียงคำ สะกดคำ อ่านกลุ่มคำประโยค ข้อความง่ายๆ และบทพูดเข้าจังหวะ	๒๐

ส่วนที่ ๒

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหน่วยการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข (จำนวน ๔๐ ชั่วโมง)

มาตรฐาน พ ๑.๑ : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย

พ ๑.๑ ป.๔/๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

พ ๑.๑ ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

มาตรฐาน พ ๒.๑ : เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ป.๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

พ ๒.๑ ป.๔/๒ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย

พ ๒.๑ ป.๔/๓ ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

มาตรฐาน พ ๓.๑ : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ป.๔/๑ ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

พ ๓.๑ ป.๔/๒ ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ

พ ๓.๑ ป.๔/๓ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด

พ ๓.๑ ป.๔/๔ เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด

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

ตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ป.๔/๑ ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น

พ ๓.๒ ป.๔/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น

มาตรฐาน พ ๔.๑ : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

พ ๔.๑ ป.๔/๒ อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ป.๔/๓ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค

พ ๔.๑ ป.๔/๔ ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

มาตรฐาน พ ๕.๑ : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี

พ ๕.๑ ป.๔/๒ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

พ ๕.๑ ป.๔/๓ วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

มาตรฐาน ท ๑.๑ : ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและมีนิสัยรักการอ่าน

ตัวชี้วัด

ท ๑.๑ ป.๔/๗ อ่านหนังสือที่มีคุณค่าตามความสนใจอย่างสม่ำเสมอและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

มาตรฐาน ท ๓.๑ : สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณและพูดแสดงความรู้ ความคิดและความรู้สึกในโอกาสต่างๆอย่างมีวิจารณญาณ และสร้างสรรค์

ตัวชี้วัด

ท ๓.๑ ป.๔/๓ พูดแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

มาตรฐาน ศ ๑.๑ : สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์คุณค่างานทัศนศิลป์ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่องานศิลปะอย่างอิสระชื่นชมและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด

ศ ๑.๑ ป.๔/๕ มีทักษะพื้นฐานในการใช้วัสดุ อุปกรณ์สร้างสรรค์งานวาดภาพระบายสี

มาตรฐาน ง ๓.๑ : เข้าใจ เห็นคุณค่าและใช้กระบวนการเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลการเรียนรู้ การสื่อสาร การแก้ปัญหาการทำงาน และอาชีพอย่างมี ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และมีคุณธรรม

ตัวชี้วัด

ง ๓.๑ ป.๔/๔ ใช้ระบบ ปฏิบัติการคอมพิวเตอร์เพื่อการทำงาน

ลำดับการนำเสนอแนวคิดหลัก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี

ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

วิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย

ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

พัฒนาการของร่างกาย ⇩ **ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ** ⇩ **การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ** ⇩ **เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว** ⇩ **พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ**

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะเพลงเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง

การเล่นเกมเลียนแบบเพื่อนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด

การควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม ระเบียบ กฎ กติกา

การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น

การเคลื่อนไหวร่างกาย ⇩ **การเล่นเกมเบ็ตเล็ด** ⇩ **เกม** ⇩ **การเล่นเกม**

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

ข้อมูลด้านสุขภาพบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภคและสร้างเสริมสุขภาพ

สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ มีความสัมพันธ์สภาวะอารมณ์ ความรู้สึก การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม และความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

ความสำคัญของการใช้ยา อย่างถูกวิธี การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ⇩ **อารมณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ** ⇩ **ยา การปฐมพยาบาล และสมรรถภาพทางกาย** ⇩ **สารเสพติด**

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สุขภาพดีชีวีเป็นสุข เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยย่อยที่ ๑ เรื่อง รักตัวเราเท่าฟ้า เวลา ๑๕ ชั่วโมง

แผนที่ ๑ พัฒนาการของร่างกาย
- กรเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี
- วาดภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย
- แสดงความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

แผนที่ ๒ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
- ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์

แผนที่ ๓ การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
- วิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์
- แสดงความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

แผนที่ ๔ เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน
- สมาชิกที่ดีของครอบครัว
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์

แผนที่ ๕ พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
- การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
- วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

หน่วยย่อยที่ ๒ เรื่อง สนุกกับเกมกีฬา

แผนที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย
- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบและหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ประโยชน์การเคลื่อนไหว

แผนที่ ๒ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
- การปฏิบัติตนตามระเบียบ กฎ กติกา ของการออกกำลังกายด้วยการเล่นเกม
- หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล ในการเล่นเกม

แผนที่ ๓ เกม
- การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม
- ปฏิบัติตามกลวิธีการรุก การป้องกัน การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา
- ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬาอย่างปลอดภัย

แผนที่ ๔ การเล่นเกม
- หลักการระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภท การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด
- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

หน่วยย่อยที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีมีสุข เวลา ๗ ชั่วโมง

แผนที่ ๑ ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ
- การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการการตันสินใจในการบริโภค

แผนที่ ๒ อารมณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ
- สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพ
- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

แผนที่ ๓ ยา การปฐมพยาบาล และสมรรถภาพทางกาย
- ความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาได้อย่างถูกวิธี
- การปฐมพยาบาลจากการใช้ยาผิด สารเคมีแมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แผนที่ ๔ สารเสพติด
- ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา
- การปฏิบัติตนเพื่อห่างไกลจากบุหรี่และสุรา

หน่วยย่อยที่ ๑
รักตัวเราเท่าฟ้า

ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้

หน่วยย่อยที่ **๑** ชื่อหน่วยย่อย **รักตัวเราเท่าฟ้า**

จำนวนเวลาเรียน **๑๕** ชั่วโมง จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ **๕** แผน

สาระสำคัญของหน่วย

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี วิธีการดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ความสำคัญและลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวที่อบอุ่น พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย การพูด การรายงานแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึก การใช้วัสดุ อุปกรณ์สร้างสรรค์งานวาดภาพระบายสี พิมพ์ภาพแผนภาพ แผนผัง ถ่ายทอดความคิดหรือเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ การใช้คอมพิวเตอร์ค้นหารวบรวมข้อมูลที่สนใจ

มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

มฐ. ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๗

มฐ. ศ ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๕

มฐ. ง ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๔

มฐ. พ ๒.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๓

ลำดับการเสนอแนวคิดหลัก

พัฒนาการของมนุษย์ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมกับเพศ

พัฒนาการของร่างกาย

⇩

ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

⇩

การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

⇩

เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

⇩

พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ

โครงสร้างของหน่วย

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยย่อย	แผนที่	ชื่อแผน	เวลา	หมายเหตุ
๒	รักตัวเราเท่าฟ้า	๑	พัฒนาการของมนุษย์	๓ ชั่วโมง	
		๒	ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ	๓ ชั่วโมง	
		๓	การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ	๓ ชั่วโมง	
		๔	เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	๓ ชั่วโมง	
		๕	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	๓ ชั่วโมง	

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๑ เรื่อง รักตัวเราเท่าฟ้า

หน่วยย่อยที่ ๑
เรื่อง รักตัวเราเท่าฟ้า
เวลา ๑๕ ชั่วโมง

แผนที่ ๑
พัฒนาการของร่างกาย
- การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี
- วาดภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย
- แสดงความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

แผนที่ ๒
ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
- ความสำคัญและวิธีการดูแล กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์

แผนที่ ๓
การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
- วิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์
- แสดงความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

แผนที่ ๔
เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน
- สมาชิกที่ดีของครอบครัว
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์

แผนที่ ๕
พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
- การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
- วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า
หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของร่างกาย เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ ๙–๑๒ ปี

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

• แบบทดสอบก่อนเรียน
• ภาพคนวัยต่าง ๆ
• บัตรคำ
• ใบความรู้
• ใบงาน
• กระดาษโปสเตอร์
• กระจกเงา
• หนังสือเรียน

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

• แบบทดสอบก่อนเรียน
• ใบความรู้ที่ ๑,๒
• ใบงานที่ ๐๑,๐๒
• แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน
• แบบสังเกตพฤติกรรม
• แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
• แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

• สังเกตพฤติกรรม
• ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
• ตรวจผลงาน
• ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของร่างกาย
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ	
ขั้นนำ	• นักเรียนทำแบบทดสอบด้วยแบบทดสอบก่อนเรียน • ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ • ครูให้นักเรียนสังเกตภาพคนในวัยต่างๆ แล้วช่วยกันบอกว่า คนในภาพอยู่ในวัยใดบ้าง
ขั้นสอน	• ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม แล้วแจกบัตรคำศึกษาช่วงวัยจากบัตรคำ ทำเป็นแผนผัง นำเสนอผลงาน • นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง พัฒนาการของเรา • นักเรียนชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง เทียบกับเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กไทย • สรุปผลการชั่งน้ำหนักส่วนสูง แล้วนำข้อมูลของตนเองเปรียบเทียบกับตอนนักเรียนอยู่ชั้น ป.๑ • ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียน ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี • นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านจิตใจ(ช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี) ในหนังสือเรียน • นักเรียนบอกกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ
ขั้นสรุป	• ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง วิธีดูแลการเจริญเติบโต โดยเติมข้อมูลลงในกระดาษโปสเตอร์ ทำเป็นแผนผังให้ถูกต้อง • ครูเลือกนักเรียนประมาณ ๕-๖ คน ออกมานำเสนอผลงานจากใบงานที่หน้าชั้น
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน • ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของร่างกาย
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ขอบเขตเนื้อหา

- การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี
- การพูดรายงานเกี่ยวกับการเจริญเติบโต
- การถ่ายทอดความรู้ ความคิด โดยการวาดภาพ และเขียนแผนภาพหรือแผนผังความคิด

จุดประสงค์ความรู้

๑. อธิบายการเจริญเติบโตในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปีได้
๒. อธิบายพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปีได้
๓. พูดแสดงความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดูได้
๔. วาดภาพ พิมพ์ภาพปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ทดสอบก่อนเรียน นักเรียนทดสอบด้วยการทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ขั้นนำ

๑. ครูให้นักเรียนสังเกตภาพคนในวัยต่างๆ แล้วช่วยกันบอกว่า คนในภาพอยู่ในวัยใดบ้าง

ขั้นสอน

๒.ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม แล้วแจกบัตรคำที่เตรียมไว้ให้แต่ละกลุ่ม พร้อมทั้งตั้งคำถามให้แต่ละกลุ่มตอบ ดังนี้
- บัตรคำที่นักเรียนได้ คือช่วงวัยใด
- ช่วงวัยที่กลุ่มของนักเรียนได้ มีลักษณะอย่างไร (ขนาด รูปร่าง การเคลื่อนไหว ฯลฯ)

๓. ครูแจกกระดาษโปสเตอร์สีขาวให้แต่ละกลุ่มนำคำตอบมาสร้างเป็นแผนผังความคิด แล้วตกแต่งให้สวยงาม
๔. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงาน โดยให้ช่วยกันเรียงลำดับแต่ละช่วงวัยให้ถูกต้อง
๕. ครูช่วยกันตรวจสอบความถูกต้องของการเรียงลำดับช่วงวัย
๖. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า มนุษย์มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตเป็นไปตามช่วงวัยต่างๆ และแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกัน
๗. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่๐๑ เรื่อง พัฒนาการของเรา โดยให้ส่องกระจกดูตัวเอง แล้ววาดภาพตัวเอง จากนั้นพิจารณาว่า ตัวเองจัดอยู่ในวัยใด พร้อมทั้งบอกเหตุผล

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)

๘. ครูสุ่มเรียกนักเรียนประมาณ ๒-๓ คน ออกมานำเสนอใบงานที่หน้าชั้นเรียน
๙. ครูให้นักเรียน ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนด แล้วบันทึกผลลงในตารางการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย
๑๐. ครูนำเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กไทย และเกณฑ์ประเมินผลการทำกิจกรรมให้นักเรียนเปรียบเทียบว่าอยู่ในเกณฑ์ใด แล้วบันทึกผล

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. แบบทดสอบก่อนเรียน
๒. ภาพคนวัยต่าง ๆ
๓. บัตรคำ
๔.ใบความรู้
๕. ใบงาน
๖.กระดาษโปสเตอร์
๗.กระจกเงา
๘.หนังสือเรียน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

- ผลงานกลุ่ม
- เขียนบันทึกความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของร่างกาย
- อภิปรายและเขียนแสดงความรู้ ความคิดเห็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี
- อภิปรายและเขียนบันทึกความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยอายุ ๙ – ๑๒ ปี

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของร่างกาย บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ทักษะ ๑. การสังเกตการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี ๒. การให้เหตุผลเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี ๓. มีทักษะการสรุปลงความเห็น และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน **คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์** - มุ่งมั่นในการทำงาน	๑๑. ครูสรุปให้นักเรียนฟังว่า น้ำหนักและส่วนสูง แสดงถึงการเจริญเติบโตทางร่างกาย ส่วนการทำกิจกรรมต่างๆ ได้นั้น แสดงถึงพัฒนาการของร่างกาย ถ้านักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้ได้ดี แสดงว่านักเรียนมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สมวัย ๑๒. ครูให้นักเรียนนำผลการสำรวจการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของตนเองเปรียบเทียบตอนที่นักเรียนอยู่ชั้น ป.๑ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร ๑๓. ครูสุ่มเรียกนักเรียนประมาณ ๔-๕ คน ออกมานำเสนอผลงานที่หน้าชั้นเรียน ๑๔. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียนในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี **กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)** ๑๕.ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านจิตใจ (ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี) ในหนังสือเรียน แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นกันในกลุ่มว่านักเรียนและเพื่อนมีพัฒนาการทางด้านจิตใจตรงตามวัยหรือไม่ อย่างไร ๑๖.นักเรียนบอกกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน และให้เหตุผลประกอบ **ขั้นสรุป** ๑๗. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง วิธีดูแลการเจริญเติบโต โดยเติมข้อมูลลงในกระดาษโปสเตอร์ ทำเป็นแผนผังให้ถูกต้อง ๑๘. ครูเลือกนักเรียนประมาณ ๕-๖ คน ออกมานำเสนอผลงานจากใบงานที่หน้าชั้น	**การวัดและประเมินผล** ๑. ประเมินความรู้เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย ๒. ประเมินการอภิปรายซักถาม การตอบคำถาม การให้เหตุผล การสรุปลงความเห็น **วิธีการ** ๑. ทดสอบด้วยแบบทดสอบก่อนเรียน ๒. สอบถามนักเรียนรายบุคคลรายกลุ่ม ๓. สังเกตพฤติกรรม ๔. ประเมินผลงาน **เครื่องมือ** ๑. แบบทดสอบก่อนเรียน ๒. แบบประเมินพฤติกรรม ๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๔. แบบประเมินผลงาน **เกณฑ์การประเมิน** ๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด ๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

☆☆☆☆ ป ๒.๑/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง พัฒนาการของเรา

....

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แล้วเปรียบเทียบลักษณะการเจริญเติบโตของตนเองและเพื่อน จากนั้นวิเคราะห์ว่าเกิดจากสาเหตุใด

รายการเปรียบเทียบ

	ตัวฉัน	**เพื่อน**
ร่างกาย →	....	....
จิตใจ →	....	....

จากการเปรียบเทียบ นักเรียนมีการเจริญเติบโตที่เหมือนกับเพื่อนหรือไม่ ....

เพราะเหตุใด ....

....

....

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

แบบบันทึกการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย

ของ ....

บันทึกเมื่อวันที่..........................**เดือน**..**พ.ศ.** ....

น้ำหนัก......................................**กิโลกรัม** **ส่วนสูง** ....**เซนติเมตร**

กิจกรรม	**ผลการปฏิบัติ**		
	ทำได้ดี	ทำได้พอใช้	ทำไม่ได้
๑.รับลูกบอลมือเดียว			
๒.วาดรูปทรงกระบอก			
๓.วาดรูปทรงสี่เหลี่ยม			
๔.ยืนขาเดียวประมาณ ๑๕ นาที			
๕.เขียนหนังสือตัวบรรจงเต็มบรรทัดและครึ่งบรรทัด			

จากผลการสำรวจ นักเรียนคิดว่า ตนเองมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย อยู่ในเกณฑ์

( ) ดี ( ) พอใช้ ( ) ปรับปรุง

เพราะ ....

....

....

ตัวอย่างบัตรคำ

วัยเด็ก

วัยชรา

วัยรุ่น

วัยเรียน

วัยผู้ใหญ่

วัยทารก

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี

๑. การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย (ช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)

ในวัยของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จึงจัดอยู่ในวัยเรียนนั้น จะพบว่ามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเกิดขึ้นในหลาย ๆ ด้าน เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงอายุ ๗ – ๘ ปี ซึ่งศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ ที่ผ่านมา

๑) มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น

๒) มีทักษะการเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว

๓) ใช้อวัยวะของร่างกายควบคุมสิ่งของได้ดี

๔) การประสานระหว่างมือและสายตาดีขึ้น

๒. พัฒนาการทางด้านจิตใจ (ช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)

วัยเรียน

๑) ในช่วงแรกของวัยจะยึดตนเองเป็นหลัก
๒) อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
๓) เมื่ออายุ ๑๐ – ๑๑ ปี จะเริ่มควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
๔) เข้าใจความรู้สึกของคนรอบข้างได้หลากหลายขึ้น
๕) การได้รับการยกย่องชมเชยมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
๖) ยอมรับกฎเกณฑ์ แต่มีความขัดแย้งระหว่างข้อตกลงของกลุ่มกับกฎของผู้ใหญ่
๗) มีเหตุผลรู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเป็นธรรมมากขึ้น
๘) นิยมคนเก่ง คนดัง

การส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

เราควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการตามวัยโดยปฏิบัติได้ดังนี้

๑) กินอาหารครบ ๕ หมู่ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๓) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๔) ฝึกทักษะการฟัง พูด อ่าน และเขียนอย่างสม่ำเสมอ
๕) ทำการบ้านและหมั่นทบทวนบทเรียน
๖) ฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง
๗) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
๘) หมั่นพูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง พัฒนาการของมนุษย์

พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์

ชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงตายไม่ได้หยุดอยู่กับที่ แต่มีการเปลี่ยนแปลงจากช่วงชีวิตหรือที่เรียกว่า “วัย” หนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่ง นักการศึกษาได้แบ่งวัยของมนุษย์ออกเป็น ๗ วัย คือ

๑. วัยทารก อายุ ๐-๒ อาทิตย์แรก
๒. วัยเด็กอ่อน อายุระหว่าง ๒ อาทิตย์ – ๒ ปี
๓. วัยก่อนเข้าเรียน อายุระหว่าง ๒ – ๕ ปี
๔. วัยเรียน อายุระหว่าง ๖ – ๑๔ ปี
๕. วัยรุ่น อายุระหว่าง ๑๔ – ๒๑ ปี
๖. วัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง ๒๑ – ๕๙ ปี
๗. วัยชรา อายุระหว่าง ๖๐ ปีขึ้นไป

๑. **วัยทารก** เป็นวัยที่อยู่ในวัยแรกเกิดยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เลย ต้องพึ่งพาอาศัยพ่อแม่ ผู้ใหญ่ดูแลเอาใจใส่

๒. **วัยเด็กเล็ก** ในวัยนี้อวัยวะต่าง ๆ เจริญเติบโตแข็งแรงขึ้น เด็กจะเริ่มฝึกใช้และรู้จักบังคับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย จะพยายามเป็นตัวของตัวเองพึ่งพ่อแม่น้อยลง

๓. **วัยก่อนเรียน** ในวัยนี้การเจริญเติบโตของร่างกาย กล้ามเนื้อยังดำเนินไปเรื่อย ๆ ในการเคลื่อนไหว เด็กสามารถใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หู ตา มือ ได้เป็นอย่างดี เด็กวัยนี้อยากรู้อยากเห็นสิ่งใหม่ ๆ เปลี่ยนความสนใจได้ง่าย

๔. **วัยเรียน** เด็กในวัยนี้จะพยายามแยกตัวออกจากผู้ใหญ่มากกว่าระยะอื่น ๆ ที่ผ่านมา เพื่อจะรวมกลุ่มกับเพื่อนนักเรียนวัยเดียวกัน ในวัยนี้ควรเน้นให้เด็กรู้จักความรับผิดชอบเพราะมีผลโดยตรงต่ออนาคต ตอนระยะเริ่มต้นของวัยนี้เด็กจะแบ่งกลุ่มแยกเป็นเพศชายเพศหญิง และจะหันมารวมกลุ่มกันอีกในตอนกลางและตอนปลายของวัย

๕. **วัยรุ่น** เป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ กลัววิตกกังวลอิจฉาริษยา ความรัก ความดีใจ ความอยากรู้อยากเห็นเป็นต้น

๖. **วัยผู้ใหญ่** ในด้านความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายชะลอลงไปเรื่อย ๆ และหยุดเมื่ออายุถึง ๒๕ ปี จะเจริญต่อไปเพียงด้านปัญญาเท่านั้น ด้านอารมณ์จะมีบทบาททางสังคม เช่นการทำงาน การเป็นผู้นำผู้ตาม การเลือกคู่แต่งงาน วัยนี้ถือเป็นวัยแห่งการเริ่มต้นสร้างรากฐานสำหรับช่วงชีวิตที่เหลือ

๗. **วัยชรา** คนในวัยนี้ถือว่าอยู่ในช่วงปลายของชีวิต สภาพร่างกายเริ่มเสื่อม ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น กล้ามเนื้อประสาทสัมผัส ตา หู มือ และมันสมองเริ่มเสื่อมสมรรถภาพไปเรื่อย ๆ ทางด้านอารมณ์คิดมาก อารมณ์เครียดเป็นบางครั้ง มักแยกตัวออกจากสังคมทีละน้อยและหันเข้าหากลุ่มคนชราด้วยกัน มักหาความสงบทางใจโดยการฟังธรรมะ

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. เริ่มชีวิตของมนุษย์เกิดจากสิ่งใด

ก. ความรักของชายหญิง　　ข. การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่

ค. เกิดจากเชื้ออสุจิของผู้เป็นพ่อ　　ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา

๒. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้ จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร

ก. แรกเกิด – ๑ ขวบ　　ข. ๕ – ๗ ปี

ค. ๑๑ – ๑๖ ปี　　ง. ๑๘ – ๒๐ ปี

๓. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด

ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว　　ข. ข่มใจตนเอง

ค. ร้องไห้ งอแง　　ง. กล่าวโทษคนอื่น

๔. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปร่างได้

ก. หัวใจ　　ข. ปอด

ค. กระดูก　　ง. สมอง

๕. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน

ก. ไขกระดูกสีแดง　　ข. ไขกระดูกสีเหลือง

ค. กระดูกฟองน้ำ　　ง. กระดูกเนื้อ

๖. ถ้ากระดูกผิดปกติไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติได้จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของการพัฒนาการทางร่างกายอย่างไร

ก. ตัวเตี้ยแคระ　　ข. ตัวผอมผิดปกติ

ค. ทรงตัวไม่ได้　　ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้

๗. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมในหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง　　ข. กะโหลกศีรษะ

ค. กระดูกแขน　　ง. กระดูกต้นขาด้านบน

๘. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อร้อยละเท่าไร

ก. ๒๐　　ข. ๓๐

ค. ๔๐　　ง. ๕๐

๙. ข้อใด**ไม่ใช่**อวัยวะกล้ามเนื้อเรียบ

ก. กระเพาะปัสสาวะ　　ข. ลำไส้เล็ก

ค. หลอดเลือด　　ง. หัวใจ

๑๐. ข้อใดเป็นประโยชน์ของข้อต่อ

ก. ห่อหุ้มร่างกาย　　ข. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้

ค. ปกคลุมอวัยวะภายใน　　ง. เป็นแหล่งสะสมไขมัน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

“ ”

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ข้อ	คำตอบที่ถูกต้อง
๑	ข
๒	ค
๓	ข
๔	ค
๕	ข
๖	ก
๗	ง
๘	ค
๙	ง
๑๐	ข

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

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

ลงชื่อ....................................ผู้ประเมิน

วันที่...........เดือน..............................พ.ศ. ....

ฑ์การประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ประเมิน

๓ หมายถึง ดี

๒ หมายถึง พอใช้

๑ หมายถึง ต้องปรับปรุง

ฑ์การตัดสินการประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือไม่ผ่าน

ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ๒ ถึง ๓

ไม่ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ต่ำกว่าระดับคุณภาพ ๒

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ .... เรื่อง ....

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

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่า เฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ ขยัน ขันแข็ง	ปฏิบัติงานด้วยความพยายาม	มีการเตรียมพร้อมในการเรียนและปฏิบัติงาน	ปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางไว้	ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑										
๒										
๓										
๔										
๕										
๖										
๗										
๘										
๙										
๑๐										
๑๑										
๑๒										
๑๓										
๑๔										
๑๕										

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 : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		
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 ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย บางส่วน
๓. ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ ได้เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา เป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา 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 ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

• ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

• แผนภาพ
• ใบความรู้
• ใบงาน
• หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
• กระดาษโรเนียว

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

• ใบความรู้ที่ ๑
• ใบงานที่ ๐๑
• แบบสังเกตพฤติกรรม
• แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
• แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

• สังเกตพฤติกรรม
• ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
• ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี

เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ	
ขั้นนำ	• สนทนาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา สนทนาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
ขั้นสอน	• นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันตั้งประเด็นปัญหาเรื่องเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อ แต่ละกลุ่มปรึกษาหารือวางแผนและสืบค้นข้อมูล บันทึกความรู้ที่ได้ลงในกระดาษโรเนียวเป็นแผนผังให้ถูกต้อง • นักเรียนทุกกลุ่มเตรียมพูดรายงานนำเสนอผลงานการสืบค้นข้อมูล • นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ระบบกระดูก นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบกระดูก • นักเรียนแต่ละคนเตรียมความพร้อมและความถูกต้องของภาระงานที่มอบหมาย
ขั้นสรุป	• ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ขอบเขตเนื้อหา

- ความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- การพูดรายงานเรื่องความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- การใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหารวบรวมข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ
การเจริญเติบโตและพัฒนาการได้

๒. สืบค้นข้อมูลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ จากคอมพิวเตอร์ได้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา

ขั้นสอน

๒. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ โดยใช้แผนภาพหนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้น ป.๔ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ หรือของจริงจากร่างกายของนักเรียนทุกคนประกอบการสนทนา โดยการใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนคิด
เช่น

- นักเรียนคิดว่าอวัยวะใดที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ (แนวตอบ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ)
- ทำไมร่างกายของคนเราจึงเคลื่อนไหวได้ (แนวตอบ เพราะกล้ามเนื้อได้รับคำสั่งจากระบบประสาทให้มีการหดตัว และการคลายตัว จึงทำให้คนเราสามารถเคลื่อนไหวได้)

๓. นักเรียนกลุ่ม ครูแนะนำให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตั้งประเด็นปัญหาเรื่องเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เพื่อศึกษาความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ เขียนประเด็นปัญหาในสมุด

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)

๔. นักเรียนอภิปรายหลอมรวมเป็นประเด็นปัญหาของห้อง เช่น

- ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ มีผลต่อสุขภาพอย่างไร (แนวตอบ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อทำงานสัมพันธ์กัน โดยระบบกล้ามเนื้อและข้อ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ ส่วนกระดูกจะเป็นที่ให้กล้ามเนื้อยึดเกาะ และทำให้ร่างกายพยุงตัวอยู่ได้)

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. แผนภาพระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษาชั้น ป.๔ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

๓. คอมพิวเตอร์ (ถ้ามี)

๔. ใบความรู้

๕. ใบงาน

๖. กระดาษโรเนียว

ภาระงาน / ชิ้นงาน

- การตอบคำถามเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ

๒. ประเมินทักษะการระบุความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๓. พูดรายงานเรื่องความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ ๔. ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหารวบรวมข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้ **ทักษะ** ๑. ทักษะการสังเกต ๒. มีทักษะวิเคราะห์ความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ๓. มีทักษะการระบุข้อมูลที่ได้จากการสืบค้นข้อมูล **คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์** - ใฝ่เรียนรู้	๕. นักเรียนเขียนสรุปความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ลงในกระดาษโรเนียวเป็นแผนผังให้ถูกต้อง **กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)** ๖. นักเรียนและครูร่วมกันแสดงความคิดเห็น ถ้านักเรียนต้องการเสริมสร้างกระดูก นักเรียนต้องกินอาหารอะไรบ้าง เพราะเหตุใด (แนวตอบ กินปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งก้าง ดื่มนม กินผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ฯลฯ เพราะอาหารจำพวกนี้มีแคลเซียมสูง แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูก) ๗. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบกระดูก ๘. เมื่อนักเรียนอ่านใบความรู้ภายในเวลาที่กำหนด เสร็จเรียบร้อยแล้วนักเรียนแต่ละคนทำงานในใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบกระดูก **ขั้นสรุป** ๙. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปอภิปรายแสดงความคิดเห็นความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ และนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติจนเกิดเป็นลักษณะนิสัยที่ดีมีผลต่อสุขภาพ	**วิธีการ** ๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคล รายกลุ่ม ๒. สังเกตพฤติกรรม ๓. ประเมินผลงาน **เครื่องมือ** ๑. แบบประเมินพฤติกรรม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๓. แบบประเมินผลงาน **เกณฑ์การประเมิน** ๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด ๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

☆☆☆☆ | ป ๒.๑/ฝ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง ระบบกระดูก

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบกระดูก

๒. นักเรียนแต่ละคนวางแผนในการสืบค้นข้อมูล ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต (ถ้ามี) หรือ หนังสือเรียน หรือสื่อเทคโนโลยีเกี่ยวกับเรื่อง ความสำคัญของกระดูก

๓. นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

๑) ถ้าคนเราไม่มีกระดูก เราจะเป็นอย่างไร

....

....

....

....

๒) ถ้า บอย ปีนต้นไม้ จะมีความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดผลเสียกับระบบใดของร่างกายมากที่สุด เพราะเหตุใด

....

....

....

....

๓) ถ้านักเรียนต้องการกินอาหารที่เสริมสร้างกระดูก นักเรียนต้องกินอะไร เพราะเหตุใด

....

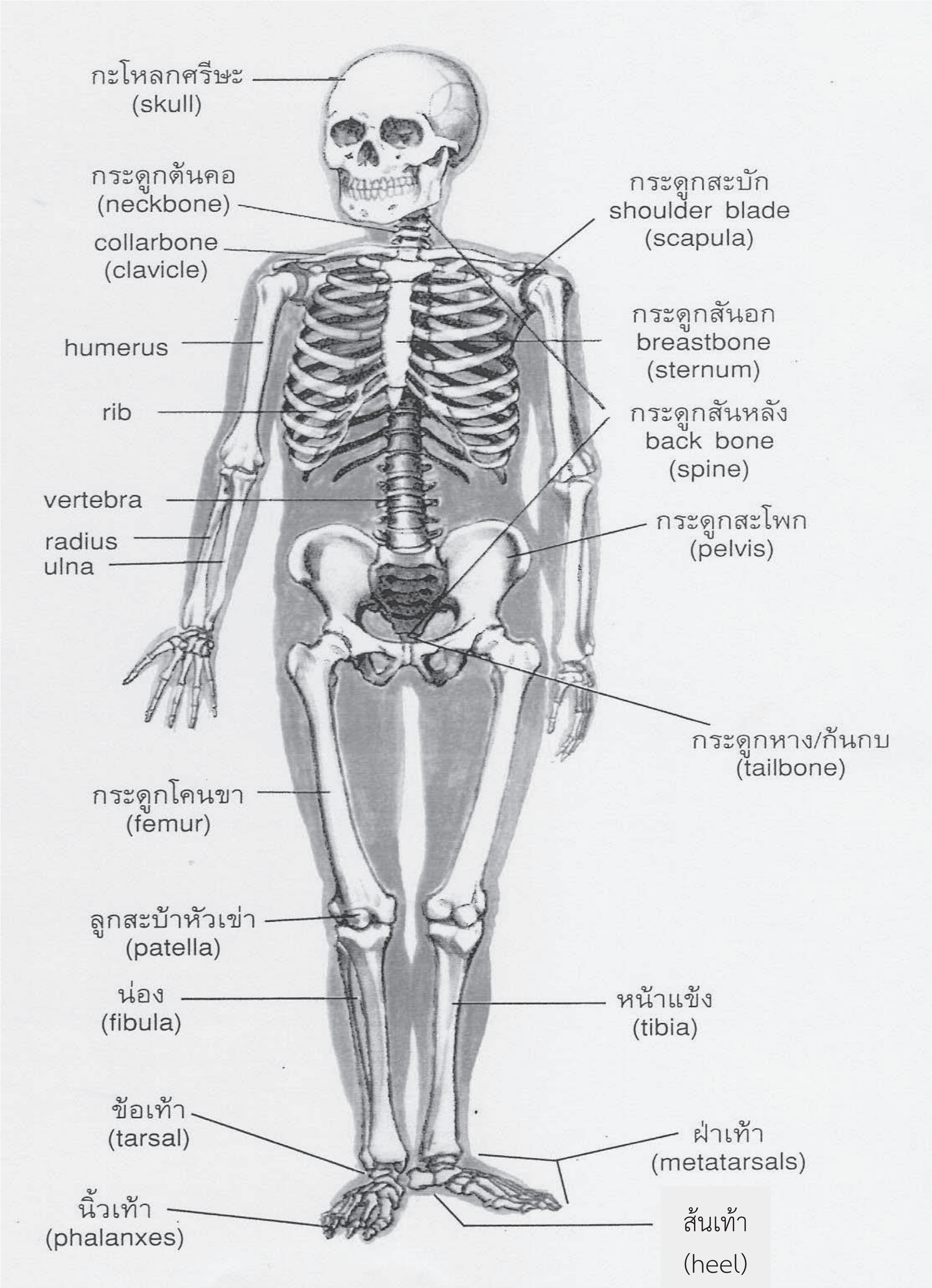
....

....

....

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

แผนภาพระบบกระดูกและข้อ



ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ระบบกระดูก

กระดูก

กระดูกของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่จะเป็นกระดูกที่เปียกชุ่มไปด้วยหลอดเลือดและเส้นประสาทประกอบด้วยเซลล์ที่มีชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและสร้างขึ้นใหม่ตลอดเวลา และยังสามารถซ่อมแซมตัวเองเมื่อบาดเจ็บ เนื้อเยื่อกระดูกที่ประกอบเป็นท่อนกระดูกมีส่วนประกอบสำคัญ ๒ อย่าง คือ เกลือแร่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแคลเซียมฟอสเฟส ที่ทำให้กระดูกมีความแข็งเป็นลักษณะเฉพาะตัว และโปรตีน ที่เรียกว่า คอลลาเจน ทำให้กระดูกมีความยืดหยุ่น เหนียว ทนทาน และมีความสามารถต้านแรงยืดและแรงหมุนบิดต่าง ๆ

เนื้อเยื่อกระดูกมี ๒ รูปแบบ คือ

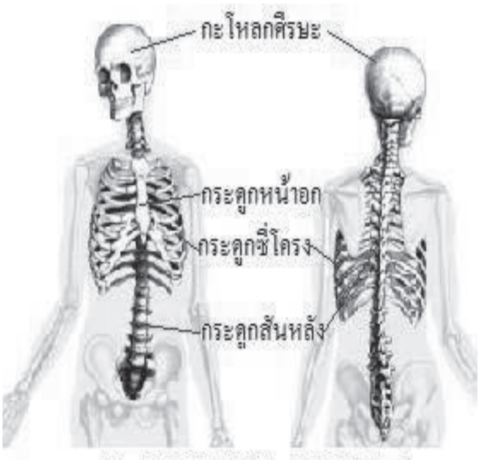
๑) กระดูกเนื้อแน่นซึ่งเป็นเนื้อเยื่ออัดแน่นและหนัก

๒) กระดูกฟองน้ำที่เหมือนรังผึ้งมีน้ำหนักเบา เนื้อเยื่อทั้งสองแบบที่ประกอบกันทำให้กระดูกแข็งแรง แต่ไม่หนักจนเกินไป ในกระดูกฟองน้ำและช่องว่างในกระดูกเต็มไปด้วยไขกระดูกที่มีลักษณะคล้ายวุ้น ไขกระดูก สีเหลืองสะสมไขมัน ในขณะที่ไขกระดูกสีแดงสร้างเซลล์เม็ดเลือดซึ่งพบในกระดูกสันหลัง กระดูกอก กระดูก ไหปลาร้า กะโหลกศีรษะ และปลายกระดูกต้นแขนและต้นขาทุก ๆ หนึ่งวินาที ไขกระดูกผลิตเซลล์เม็ดเลือดได้ นับล้าน ๆ เซลล์ เท่า ๆ กับจำนวนเซลล์เสื่อมโทรมที่ถูกทำลายพอดี

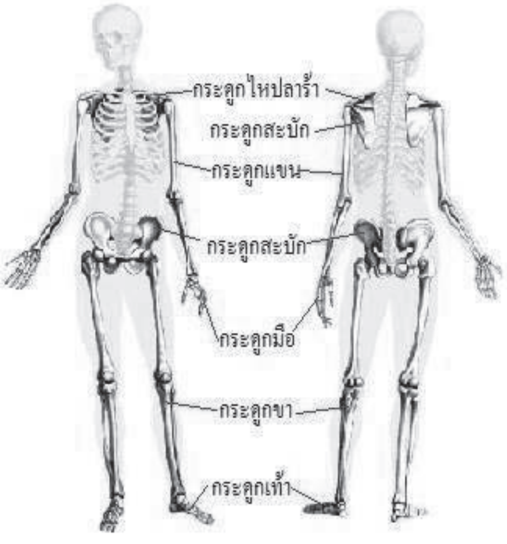
โครงกระดูกประกอบด้วยกระดูกแข็งและกระดูกอ่อนและเอ็นยึดกระดูกที่เหนียวทนทานร่วมกันพยุงทำให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้ โครงกระดูกแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ

๑) โครงกระดูกแกน ซึ่งเป็นแกนหลักที่ยึดร่างกายเข้าด้วยกัน ประกอบด้วยกะโหลกศีรษะ กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง และกระดูกอก กระดูกเหล่านี้ป้องกันอันตรายให้กับสมอง ตา หัวใจ ปอด

๒) โครงกระดูกรยางค์ ประกอบด้วยกระดูกขา กระดูกแขน ทำหน้าที่สำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกระดูกไหล่ กระดูกสะโพกที่เป็นตัวเชื่อมโยงกระดูกรยางค์เข้ากับกระดูกแกน



กระดูกแกนกลาง (Axial Skeleton)



กระดูกรยางค์(Appendicular Skeleton)

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

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

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
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					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		มีความกระตือรือร้นในการเรียน	ศึกษาสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง	แสวงหาประสบการณ์และหาความรู้ใหม่ ๆ	จดบันทึกความรู้ สรุปความรู้และประสบการณ์	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									รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา				
		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 ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย บางส่วน
๓. ทำงานเสร็จ ทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา เป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา บางส่วน

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า
หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

• วิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

• ภาพระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
• ห้องสมุด
• ห้องคอมพิวเตอร์
• ใบความรู้
• ใบงาน
• หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
• กระดาษโปสเตอร์

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 การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี

เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ	
ขั้นนำ	• ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เป็นการทบทวนบทเรียน
ขั้นสอน	• ครูจัดกลุ่มนักเรียนค้นคว้าระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ และวิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ • สมาชิกรวมกลุ่มอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย สรุปทำเป็นแผนผังความคิดในกระดาษโปสเตอร์ • ครูนำนักเรียนเข้าห้องสมุดหรือห้องคอมพิวเตอร์สืบค้นข้อมูลอาหารที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ จัดทำเป็นบัตรภาพ • นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ • ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
ขั้นสรุป	• นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ร่างกายของเรา • ครูและนักเรียนสรุปความเข้าใจจากเรื่องที่เรียนรู้โดยการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม นำผลงานจัดป้ายนิเทศในห้องเรียน
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ขอบเขตเนื้อหา

- ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- วิธีการดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- การพูดรายงานแสดงความคิดเห็นจากการศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และสนทนา
- การสืบใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตในการค้นคว้าข้อมูล

จุดประสงค์

ความรู้

๑.บอกความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อได้

๒. บอกวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้

๓. ใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ต ในการค้นคว้าข้อมูลวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. ครูให้นักเรียนสังเกตภาพในหนังสือเรียน จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันสนทนาว่า เพราะเหตุใด เด็กในภาพจึงเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ได้

ขั้นสอน

๒. ครูจัดกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ ๔ คน คละเพศและความสามารถ ให้แต่ละคนมีหมายเลขประจำตัว ตั้งแต่ ๑-๔ ครูแจ้งให้นักเรียนทราบว่า ผลงานของนักเรียน คือผลงานของกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มมีบทบาท ดังนี้

- สมาชิกหมายเลข ๑ ค้นคว้าเรื่อง ประเภทของกล้ามเนื้อ
- สมาชิกหมายเลข ๒ ค้นคว้าเรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ
- สมาชิกหมายเลข ๓ ค้นคว้าเรื่อง กระดูกและข้อ
- สมาชิกหมายเลข ๔ ค้นคว้าเรื่อง วิธีดูแลรักษากระดูกและข้อ

๓. สมาชิกหมายเลขเดียวกันของแต่ละกลุ่มมารวมกลุ่มกันเป็นกลุ่มใหม่ จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันอธิบายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน แล้วนำมาสรุปเขียนเป็นแผนผังความคิด ในกระดาษโปสเตอร์

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)

๔. สมาชิกแต่ละหมายเลขกลับมารวมกลุ่มเดิม แล้วถ่ายทอดความรู้ตามหัวข้อของตนให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

๕. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่า ถ้าร่างกายของเราไม่มีกล้ามเนื้อ จะเกิดผลอย่างไร

๖. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน ครูและเพื่อนกลุ่มอื่นร่วมกันซักถามและแสดงความคิดเห็น

๗. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประเภทและความสำคัญของกล้ามเนื้อ

๘. ครูพานักเรียนไปห้องสมุด แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อและกระดูก แล้วทำเป็นบัตรภาพจำนวน ๕ แผ่น โดยวาดภาพอาหารที่มีประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อและกระดูกในบัตรภาพด้านหน้า และเขียนบอกประโยชน์ไว้ด้านหลัง ระบายสีให้สวยงาม

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ภาพระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้น ป.๔

๓. คอมพิวเตอร์

๔. ใบความรู้

๕. ใบงาน

๖. กระดาษโปสเตอร์

ภาระงาน / ชิ้นงาน

- อ่านใบความรู้
- ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- ทำรายงานผลการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- ตอบคำถามวิธีการดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๔. อ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้
๕. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้
๖. อธิบายการนำความรู้และความคิดจากการอ่านเรื่องเกี่ยวกับวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้
๗. พูดรายงานแสดงความคิดเห็นจากการศึกษาค้นคว้า จากการฟัง การดูและสนทนาได้

ทักษะ

๑.การสังเกต
๒.การเรียงลำดับ
๓.การเชื่อมโยง

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)

๙. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานที่หน้าชั้นเรียน โดยให้เพื่อนดูบัตรภาพ แล้วทายว่า อาหารชนิดนั้นมีประโยชน์อย่างไร แล้วจึงเฉลยคำตอบโดยอ่านประโยชน์ด้านหลังของบัตรภาพให้เพื่อนฟัง
๑๐. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อโดยสำรวจการรับประทานอาหารของตนเองใน ๑ วัน และบอกว่า อาหารชนิดใดบ้างที่ช่วยเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ
๑๑. ครูสุ่มเรียกนักเรียนประมาณ ๒-๓ คน ออกมานำเสนอผลงานจากใบงาน แล้วครูและเพื่อนช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง
๑๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับวิธีดูแลรักษากระดูกและข้อต่อ
๑๓. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ร่างกายของเรา โดยให้เขียนแผนผังความคิดแสดงความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ และวิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ
๑๔. ครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดเวลาในการส่งใบงาน

ขั้นสรุป

๑๕. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น ตอบคำถาม และสรุปความรู้และความคิดเกี่ยวกับวิธีการดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ เสร็จแล้วนักเรียนช่วยกันนำผลงานไปจัดป้ายนิเทศไว้ในห้องเรียน

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง วิธีการดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
๒. ประเมินทักษะการระบุวิธีการดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต

วิธีการ

๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคล รายกลุ่ม
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑. แบบประเมินพฤติกรรม
๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
๓. แบบประเมินผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

☆☆☆☆	ป ๒.๑/ฝ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

คำชี้แจง

ตอนที่ ๑

สำรวจตนเองเกี่ยวกับการดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ โดยขีด ✓ ลงในตารางตามความเป็นจริง

การปฏิบัติ	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่ทำเลย
๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
๒. กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง			
๓. กินผักสีเขียว			
๔. หลีกเลี่ยงการเล่นโลดโผน			
๕. ดื่มนมสด			

ตอนที่ ๒

สำรวจการรับประทานอาหารในหนึ่งวัน และบอกว่าอาหารชนิดใดบ้างที่ช่วยเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

๑. วันนี้ฉันรับประทาน

มื้อเช้า...

มื้อกลางวัน...

มื้อเย็น...

๒. อาหารที่ช่วยเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ คือ ....

๓. อาหารที่ช่วยเสริมสร้างระบบกระดูกและข้อ คือ ....

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

☆☆☆☆ | ป ๒.๑/ผ ๓-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ร่างกายของเรา

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดแสดงความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

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

หน้าที่ของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

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

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

๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่กำหนดให้ ว่าดีหรือไม่ พร้อมทั้งบอกเหตุผล

พฤติกรรม	ดี	ไม่ดี	เหตุผล
๑. ออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที			
๒. ดื่มนมตอนเช้าและก่อนเข้านอน			
๓. ไม่กินผัก			
๔. กินอาหารที่มีประโยชน์นานๆ ครั้ง			
๕. ยกสิ่งของที่หนักเกินกำลัง			

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

ภาพระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

กล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อ (Muscle) เป็นเนื้อเยื่อยืดหยุ่นพิเศษพบได้ทุกส่วนของร่างกาย กล้ามเนื้อบางชนิดอยู่ใต้อำนาจจิตใจ สามารถบังคับได้ อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกล้ามเนื้อนอกอำนาจจิตใจหรือกล้ามเนื้อที่ไม่สามารถบังคับได้ กล้ามเนื้อในร่างกายแบ่งเป็น ๓ ชนิด ดังนี้

๑. กล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscle) เป็นกล้ามเนื้อเดียวที่ยึดติดกับกระดูก บางครั้งจึงเรียกว่า " กล้ามเนื้อกระดูก " ถ้าดูด้วยกล้องจุลทรรศน์จะมองเห็นเป็นแถบลายขาวดำสลับกัน ในหนึ่งเซลล์จะมีหลายนิวเคลียส กล้ามเนื้อลายมีความแข็งแรง และสามารถหดตัวได้สูง ควบคุมการทำงานโดยระบบประสาทส่วนกลาง เช่น กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขากล้ามเนื้อลำตัว เป็นต้น

๒. กล้ามเนื้อเรียบ (Smooth Muscle) เป็นกล้ามเนื้อที่มีลักษณะเรียบไม่มีลาย เซลล์มีลักษณะแบนยาวปลายแหลมเรียวรูปร่างคล้ายกระสวย ภายในมีนิวเคลียสอันเดียว หดตัวได้ ใช้พลังงานน้อย ควบคุมการทำงานโดยระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ผนังลำไส้ ปอด ผนังกระเพาะอาหาร เป็นต้น

๓. กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) เป็นเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจโยเฉพาะ เซลล์จะมีลายพาดขวาง มีนิวเคลียสหลายอันเหมือนกล้ามเนื้อลาย ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติเช่นเดียวกับกล้ามเนื้อเรียบ

การทำงานของกล้ามเนื้อ ได้แก่

๑. การเคลื่อนไหวของร่างกาย เกิดจากการทำงานร่วมกันของโครงกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบประสาท โดยมีการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ยึดติดกับโครงกระดูก ทำให้กระดูกและข้อต่อเกิดการเคลื่อนไหว

๒. การหดตัวของกล้ามเนื้อ มีผลทำให้เกิดการเคลื่อนเซลล์ของกล้ามเนื้อได้พัฒนาขึ้นมาเป็นพิเศษเพื่อการหดตัว โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบางชนิดสามารถหดตัวได้เร็วมาก เช่น การเคลื่อนไหวของนัยน์ตา หารเคลื่อนไหวจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้าก็ตามกล้ามเนื้อจะทำงานโดยการหดตัว และเมื่อหยุดทำงานกล้ามเนื้อจะคลายตัว

การทำงานของกระดูกและกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อคือ ส่วนที่เป็นเนื้อของเรา กล้ามเนื้อแต่ละมัดประกอบด้วยใยกล้ามเนื้อจำนวนมากรวมกันเป็นมัด ที่ปลายมัดคือ เอ็น ทำหน้าที่เชื่อมกล้ามเนื้อเข้ากับกระดูก เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวใยกล้ามเนื้อแต่ละเส้นจะสั้นลง กล้ามเนื้อทั้งมัดจะหดตัวลงดึงเอ็น ซึ่งจะดึงกระดูกเข้ามาใกล้กันมากขึ้น เช่น การเคลื่อนไหวของนักกีฬา กล้ามเนื้อด้านหลังและด้านหน้าต้นขาหัวเข่างอและเหยียดตามลำดับ ขณะที่กล้ามเนื้อน่องและหน้าแข้งจะงอและเหยียดข้อเท้า ตามลำดับ

วิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ

๑) การกินอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น อาหารประเภทโปรตีนจะช่วยเสริมสร้างความเติบโตของกล้ามเนื้อ

๒) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้กล้ามเนื้อเติบโตแข็งแรง

แบบสังเกตพฤติกรรม

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง .... ชั้น..............................

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
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 ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ ขยัน อดทน	ปฏิบัติงานด้วยความพยายาม	มีการเตรียมพร้อมในการเรียนและปฏิบัติงาน	ปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางไว้	ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑										
๒										
๓										
๔										
๕										
๖										
๗										
๘										
๙										
๑๐										
๑๑										
๑๒										
๑๓										

เกณฑ์การประเมิน ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

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

แบบประเมินผลงาน

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

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

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา				
		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 ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหา ตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหา ตามที่กำหนดให้ ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย บางส่วน
๓. ทำงานเสร็จ ทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตาม กำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา เป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา บางส่วน

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

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีและเป็นสมาชิกในครอบครัวที่ดี จะทำให้เป็นที่รักใคร่ของทุกคน

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน
• สมาชิกที่ดีของครอบครัว

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

• หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้น ป.๔
• ใบความรู้
• ใบงาน
• กระดาษโรเนียว
• สีไม้

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

• ใบความรู้ที่ ๑,๒
• ใบงานที่ ๐๑,๐๒,๐๓
• แบบสังเกตพฤติกรรม
• แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
• แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

• สังเกตพฤติกรรม
• ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
• ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย ศิลปะ และการงานอาชีพและเทคโนโลยี

เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ	
ขั้นนำ	• ครูให้นักเรียนดูภาพพฤติกรรมเด็กในหนังสือเรียน แล้วสนทนาแสดงความคิดเห็น เด็กในภาพคนใดบ้างจะเป็นคนที่น่ารักของทุกคน
ขั้นสอน	• แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทำกิจกรรมเล่าเรื่อง รอบวง • สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปตามหัวข้อ เขียนเป็นแผนผังความคิด นำเสนอผลงานแผนผังความคิด • ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่เหมาะสม เมื่ออยู่ที่บ้าน • นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑,๒ • นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้าน • ครูละนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติตนต่อพ่อแม่ ต่อญาติผู้ใหญ่ และต่อพี่น้อง • แบ่งกลุ่มเล่าประสบการณ์ที่เพื่อนปฏิบัติกับตนไม่ดี เมื่อแต่ละคนเล่าจบให้ร่วมกันบอก วิธีที่ควรปฏิบัติต่อเพื่อนในเหตุการณ์นั้นๆ เขียนสรุปเป็นแผนผังความคิด • นักเรียนจับคู่กับเพื่อนเขียนบอกลักษณะนิสัยที่เพื่อนชอบและไม่ชอบตัวเรา นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง เพื่อนที่ดีที่สุด
ขั้นสรุป	• ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี • นักเรียนทำใบงานที่ ๐๓ เรื่อง คนดีที่ทุกคนรัก
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย ศิลปะ และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ขอบเขตเนื้อหา

- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน
- สมาชิกที่ดีของครอบครัว
- การพูดรายงานแสดงความคิดเห็นที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดูและการสนทนา
- การใช้วัสดุอุปกรณ์ในการวาดภาพ พิมพ์ภาพ
- การสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เป็นถ่ายทอดแผนภาพหรือแผนผังหรือภาพในการคิดหรือเรื่องราว

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวได้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑-๒)

ขั้นนำ

๑. ครูให้นักเรียนดูภาพในหนังสือเรียน แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า เด็กในภาพมีพฤติกรรมใดบ้างที่จะทำให้เป็นที่รักของทุกคน

ขั้นสอน

๒.ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน เพื่อทำกิจกรรมเล่าเรื่องรอบวง

๓. ครูแจ้งวิธีเล่าเรื่องรอบวง โดยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าเรื่องครอบครัวของตนเอง โดยมีขอบเขตในการเล่าเรื่อง ดังนี้

- จำนวนสมาชิกในครอบครัว ประกอบไปด้วยใครบ้าง
- การปฏิบัติตนหรือหน้าที่ของตนเองในบ้าน
- การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

๔. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปตามหัวข้อต่อไปนี้ แล้วเขียนเป็นแผนผังความคิด

- ในกลุ่มของนักเรียน มีสมาชิกในครอบครัวคือใครบ้าง
- ในกลุ่มของนักเรียน มีการปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างไร
- ในกลุ่มของนักเรียน ปฏิบัติตนอย่างไรเมื่ออยู่ที่บ้าน
- นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติตนของเพื่อนในกลุ่มเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ อย่างไร

๕. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแผนผังความคิดที่หน้าชั้นเรียน

๖. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเมื่ออยู่ที่บ้าน

๗. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้าน โดยสำรวจตนเองในการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้าน เป็นเวลา ๕ วัน

๘. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติตนต่อพ่อแม่ ต่อญาติผู้ใหญ่ และต่อพี่น้อง

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้น ป.๔
๒. ใบความรู้
๓. ใบงาน
๔. กระดาษโรเนียว
๕. สีไม้

ภาระงาน / ชิ้นงาน

- วาดภาพ
- ตอบคำถามลักษณะเพื่อนที่ดี
– พิมพ์ภาพ
- ตอบคำถามเกี่ยวกับคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
- เขียนแผนผังหรือแผนภาพความคิดถ่ายทอดความคิดหรือเรื่องราว

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย ศิลปะ และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๒. บอกการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเมื่ออยู่ที่บ้านได้ ๓. บอกการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเมื่ออยู่ที่โรงเรียนได้ ๔. พูดรายงานแสดงความรู้จากการศึกษาหาความรู้ การฟัง การดู และการสนทนาได้ ๔. สืบค้นข้อมูลจากคอมพิวเตอร์ หรืออินเทอร์เน็ตได้ ๕. วาดภาพหรือพิมพ์ภาพแสดงการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวได้ **ทักษะ** ๑. การสังเกต ๒. การระบุ ๓. การเชื่อมโยง ๔. การสรุปลงความเห็น **คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์** - ความมุ่งมั่นในการทำงาน	**กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)** ๙. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน (ใช้กลุ่มเดิมหรือกลุ่มใหม่ก็ได้) โดยให้นักเรียนผลัดกันเล่าประสบการณ์ที่เพื่อนปฏิบัติกับตนไม่ดี มาคนละ ๑ เรื่อง เมื่อแต่ละคนเล่าจบ ให้ร่วมกันบอกวิธีที่ควรปฏิบัติต่อเพื่อนในเหตุการณ์นั้นๆ ๑๐. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของเพื่อนที่ดีที่ทุกคนอยากคบด้วย แล้วสรุปเขียนเป็นแผนผังความคิด ๑๑. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแผนผังความคิดที่หน้าชั้นเรียน ๑๒. ครูและนักเรียนร่วมกันบอกผลเสียของการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ไม่ดี เพื่อให้ได้ข้อสรุปว่า การปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ไม่ดีจะทำให้ไม่มีคนรัก ไม่มีเพื่อนอยากคบหาด้วย ดังนั้น นักเรียนจึงควรปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี จะทำให้อยู่ร่วมกับเพื่อนได้อย่างมีความสุข ๑๓. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง เพื่อนที่ดีที่สุด โดยติดรูปหรือวาดรูปหรือพิมพ์ภาพเพื่อนที่นักเรียนคิดว่า เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดในห้องเรียน ๑๔. ครูสุ่มเรียกนักเรียนประมาณ ๒-๓ คน ออกมานำเสนอผลงานจากใบงาน ๑๕. ครูให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แล้วให้เพื่อนเขียนบอกลักษณะนิสัยที่เพื่อนชอบและไม่ชอบตัวเราลงในกระดาษ เสร็จแล้วให้แต่ละคู่แลกเปลี่ยนกระดาษกัน จากนั้นให้แต่ละคนเขียนบอกวิธีการปรับปรุงแก้ไข **ขั้นสรุป** ๑๖. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี ๑๗. ครูให้นักเรียนทำชิ้นงานที่ ๐๓ เรื่อง คนดีที่ทุกคนรัก โดยเขียนแผนผังความคิดแสดงลักษณะการเป็นเพื่อนที่ดีและเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว	**การวัดและประเมินผล** ๑. ประเมินความรู้เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว ๒. ประเมินทักษะการระบุ การเชื่อมโยง การสรุปลงความเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว **วิธีการ** ๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคล/รายกลุ่ม ๒. สังเกตพฤติกรรม ๓. ประเมินผลงาน **เครื่องมือ** ๑. แบบประเมินพฤติกรรม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๓. แบบประเมินผลงาน **เกณฑ์การประเมิน** ๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด ๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

☆☆☆☆ | ป ๒.๑/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่ออยู่บ้าน

....

คำชี้แจง

สำรวจตนเองในการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้าน ในเวลา ๕ วัน แล้วบันทึกข้อมูล

วัน ....
....
....
....
....
....

วัน ....
....
....
....
....
....

วัน ....
....
....
....
....
....

วัน ....
....
....
....
....
....

วัน ....
....
....
....
....
....

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

☆☆☆☆ ป ๒.๑/ผ ๔-๐๒

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง เพื่อนที่ดีที่สุด

....

คำชี้แจง วาดภาพ หรือ พิมพ์ภาพหรือติดรูปเพื่อนที่นักเรียนคิดว่าดีที่สุดในห้องเรียน แล้วบันทึกข้อมูล

เพื่อนคนนี้ชื่อ ....

นักเรียนคิดว่าเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด เพราะ..

....

....

....

ลักษณะที่ดีของเพื่อนที่เหมือนกับนักเรียน คือ...

....

....

....

....

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

☆☆☆☆ ป ๒.๑/ผ ๔-๐๓

ใบงานที่ ๐๓
เรื่อง คนดีที่ทุกคนรัก

....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเมื่ออยู่ที่บ้าน และที่โรงเรียน

การปฏิบัติตนเมื่อ
อยู่บ้าน

การปฏิบัติตนเมื่อ
อยู่โรงเรียน

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

ภาพเพื่อนที่ดี

แผนภาพคุณลักษณะของเพื่อนที่ดี

ภาพสมาชิกที่ดีของครอบครัว

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ลักษณะของเพื่อนที่ดี มิตรที่ควรคบ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ดังนั้นไม่ว่าอย่างไรก็ตามทุกคนจะต้องมีเพื่อนอย่างแน่นอน จะเพื่อนมากเพื่อนน้อยก็ขึ้นอยู่กับสภาพสังคมของแต่ละคน อย่างไรก็ตามจำนวนของเพื่อนไม่ได้สำคัญนัก หากเพื่อนที่มีล้วนแต่เป็นประเภทที่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย

การจะเลือกคบเพื่อน ควรที่จะเลือกคบคนที่เป็นมิตรแท้ คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพากันไปในทางแห่งความสุขความสำเร็จ เรื่องฐานะหรือระดับการศึกษาไม่ได้เกี่ยวข้องและบ่งบอกได้เลยว่าเพื่อนที่คบจะเป็นคนที่ดี หากแต่ควรพิจาณาอุปนิสัยใจคออย่างละเอียดดังนี้

ลักษณะของเพื่อนที่ดี

๑. ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

คนที่มีนิสัยชอบทำให้คนอื่นเดือดร้อน เช่น ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาท ,ข้องเกี่ยวกับอบายมุขที่ผิดกฏหมาย ฯลฯ คนเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มคนพาลที่จะนำมาแต่ความเดือดเนื้อร้อนใจ

๒. รู้จักทำมาหากิน พึ่งพาตนเอง

บุคคลที่ขยันขันแข็ง สู้การสู้งาน ทำมาหากิน เลี้ยงชีพด้วยการพึ่งพาตนเอง เป็นบุคคลที่น่ายกย่อง ไม่สำคัญว่างานที่เขาทำจะมีตำแหน่งใหญ่โตหรือไม่ เพียงแค่เป็นงานสุจริตก็น่าชื่นชมแล้ว

๓. พัฒนาตนเองอยู่เสมอ

คนที่รู้จักเพิ่มความสามารถให้ตนเอง เป็นบุคคลที่ควรคบหาสมาคม เพราะจะทำให้เราก้าวหน้าตามไปด้วย

๔. รับฟังความคิดเห็น

เพื่อนที่ดีย่อมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันได้ แม้ว่าบางครั้งความเห็นอาจจะไม่ตรงกันก็สามารถที่จะแลกเปลี่ยนความคิดกันด้วยหลักเหตุและผล ถ้าติดตามข่าวจะเห็นว่าเพื่อนบางคนมีความเห็นทางการเมืองต่างกันก็ฆ่ากันตายเสียแล้ว แบบนี้เป็นมิตรในระดับที่เลวมาก

๕. ช่วยเหลือในยามเดือดร้อน

เพื่อนที่เป็นมิตรแท้สามารถพิสูจน์กันได้ในยามลำบาก แต่ทั้งนี้ต้องดูด้วยว่าสิ่งที่เราต้องการให้เพื่อนช่วยเหลือเกินกำลังของเขาหรือไม่ บางคนไปยืมเงินเพื่อนสนิท พอเพื่อนไม่ให้ก็ไปกล่าวหาว่าเขาไม่ใช่เพื่อน โดยไม่พิจารณาเลยว่าเพื่อนคนนั้นมีภาระต้องรับผิดชอบอยู่มากมาย ในเวลาที่คุณลำบาก เพื่อนแท้จะยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือโดยที่คุณไม่ต้องเอ่ยปากร้องขอ

๖. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ลักษณะประการหนึ่งของเพื่อนที่ดี คือ ต้องน่าคบหา อยู่ใกล้แล้วสบายใจ สามารถพูดคุยปรึกษาปัญหาได้

๗. ให้คำแนะนำ ชักจูงไปในทางที่ถูกต้อง

หากเพื่อนของคุณแนะนำให้คุณเข้าสู่หนทางของสิ่งไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นงานผิดกฎหมาย ,ยาเสพติด แสดงว่าเขาไม่ได้ปรารถนาดีต่อคุณเลย

การที่คุณมองหาและเลือกคบเพื่อนที่ดีเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่สิ่งที่อยากแนะนำก็คือ คุณควรทำตัวให้เป็นเพื่อนที่ดีสำหรับคนอื่นเช่นกัน และเมื่อพบเจอเพื่อนแท้แล้ว จงรักษามิตรภาพที่ดีไว้ เพราะในชีวิตของคนแต่ละคน เพื่อนแท้ไม่ได้หาเจอกันง่าย ๆ เท่ากับเพื่อนกิน

ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง สมาชิกที่ดีของครอบครัว

ครอบครัวคือหน่วยย่อยที่สุดในสังคมแต่มีความสำคัญที่สุดในสังคม เพราะถ้าครอบครัวหรือหน่วยย่อยที่สุดในสังคมล้มเหลวก็จะทำให้สังคมนั้นล้มเหลวไปด้วย

ครอบครัวแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ

ครอบครัวขยาย เป็นครอบครัวของคนไทยโบราณที่สมาชิกในครอบครัวอาศัยกันอยู่หลายรุ่นคน เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลุง ป้า น้า อา อาศัยกันอยู่เป็นแบบครอบครัวใหญ่ ซึ่งสมัยนี้นับวันจะหาครอบครัวขยายได้ยาก

ครอบครัวเดี่ยว เป็นครอบครัวของคนยุคสมัยปัจจุบัน ที่อาศัยกันอยู่เพียง พ่อ แม่ ลูก เท่านั้น เป็นครอบครัวขนาดเล็ก กระทัดรัด ไม่มีความสัมพันธ์ทางเครือญาติมากนัก

ลักษณะของครอบครัว ครอบครัวเป็นที่อยู่อาศัย และ ทำกิจกรรมร่วมกัน ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสมาชิกในครอบครัว มักมีความเกี่ยวพันกันทางสายเลือด ทางเครือญาติ และเกี่ยวพันทางการแต่งงาน เป็นหลัก มาอาศัยในครอบครัวเดียวกัน

หน้าที่ของครอบครัว

ผลิตสมาชิกให้แก่สังคม อบรมบ่มเพาะค่านิยมที่ดีงามปลูกฝังขนบธรรมเนียม แบบแผนทางสังคม และกล่อมเกลาให้สมาชิกในครอบครัวเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมต่อไป ให้ความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัวเพื่อให้สมาชิกผู้นั้นเข้าสู่สังคมและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ให้การศึกษาแก่สมาชิกของครอบครัว เป็นต้น

หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

ให้ความเคารพเชื่อฟังผู้นำในครอบครัว ดูแลครอบครัว ให้สามารถอยู่ได้ ทั้งด้าน เศรษฐกิจ และความเป็นอยู่อื่นๆ ไม่สร้างความแตกแยก แก่ครอบครัว ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ครอบครัว เคารพกฎเกณฑ์ของครอบครัวและแบบแผนทางสังคม สร้างอาชีพและรายได้ให้เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัว ทำนุบำรุงครอบครัว ดูแลสมาชิกที่ เจ็บป่วย และสมาชิกที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เป็นต้น วางแผนอนาคต กำหนดและควบคุม ค่าใช้จ่ายในครอบครัวให้มีความสมดุลสอดรับกับรายได้เพื่อครอบครัวจะได้ไม่เดือดร้อน

การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว

ในครอบครัวจะประกอบด้วยสมาชิกที่สำคัญ ได้แก่ พ่อ แม่ และลูก ในบางครอบครัวคนอื่น ๆ ร่วมอยู่ด้วย เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย เมื่อเราอยู่ร่วมกันในครอบครัว สมาชิกทุกคนต่างก็มีบทบาทและหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ เช่น

หน้าที่ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก

- หารายได้มาเลี้ยงครอบครัว
- อบรมสั่งสอน
- ให้การศึกษาแก่ลูก
- อื่น ๆ

หน้าที่ของลูกที่มีต่อพ่อแม่

- ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่
- ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
- เคารพเชื่อฟังพ่อแม่
- อื่น ๆ

นอกจากการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ในฐานะของสมาชิกที่ดีของครอบครัวแล้ว ทุกคนควรปฏิบัติตามข้อตกลงของครอบครัว และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อให้อยู่ร่วมกันในครอบครัวอย่างมีความสุข

การเป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียน

เมื่อเราอยู่ในโรงเรียน เราทุกคนมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อโรงเรียน เพราะโรงเรียนเป็นสถานที่ที่ให้ความรู้ ซึ่งเราต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ อีกมากมาย ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของห้องเรียนและโรงเรียน เพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย เช่น

- เมื่อมาโรงเรียน เราต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน เช่น แต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ มาให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติในตอนเช้า
- เมื่ออยู่ในโรงเรียน เราต้องช่วยกันรักษาความสะอาดในห้องเรียน และในบริเวณต่าง ๆ ของโรงเรียน ทิ้งขยะลงในถังขยะที่โรงเรียนจัดให้
- ให้ความเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ ตั้งใจเรียนหนังสือ รวมทั้งทำงานต่าง ๆ ที่ครูมอบหมายด้วยความตั้งใจและเอาใจใส่

นอกจากนี้ เราควรปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของห้องเรียนและโรงเรียน เช่น

- ปฏิบัติในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ต้องรู้ว่าเมื่อเราเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ควรปฏิบัติตนอย่างไร และเมื่อเป็นผู้ตามควรปฏิบัติตนอย่างไร
- รู้จักแสดงความคิดเห็นตามสิทธิของตนเอง รวมทั้งรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และเคารพข้อตกลงของคนส่วนใหญ่
- ถ้าเกิดข้อขัดแย้งกัน ให้แก้ปัญหาด้วยหลักเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์หรือพละกำลังในการแก้ปัญหา เพราะไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้อง แต่กลับจะทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา
- ในการแข่งขันทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น การแข่งกีฬา การประกวดในด้านต่าง ๆ ต้องฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้รู้จักแพ้ ชนะ และให้อภัย รวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของคณะกรรมการ

แบบสังเกตพฤติกรรม

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง .... ชั้น..............................

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
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 ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ ขยัน ขันแข็ง	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 : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้องเป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		
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 ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย บางส่วน
๓. ทำงานเสร็จ ทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาเป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาบางส่วน

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

---

๑. สาระสำคัญของแผน

ทุกคนเกิดมามีคุณค่าทั้งเพศหญิงและเพศชาย เราจึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศของตน และดูแลปกป้องตนเองให้ปลอดภัยจากอันตรายทางเพศ

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
- ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- วีซีดีภาพยนตร์โฆษณา
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

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 พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี

เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ	
ขั้นนำ	• นักเรียนดูภาพครอบครัว สนทนาเกี่ยวกับลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว จากนั้นครูนำวีซีดีภาพยนตร์โฆษณา เรื่อง สร้างกันใหม่ อภิปรายและยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมของแต่ละเพศ ตามวัฒนธรรมไทย ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสม ต่อตนเองและผู้อื่นทั้งเพศชายและเพศหญิง
ขั้นสอน	• ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทบาท มารยาท และพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม • นักเรียนอภิปรายและยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมแต่ละเพศตามวัฒนธรรมไทย • นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมต่อตนเองและผู้อื่นทั้งเพศชายและเพศหญิง • นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของฉัน • ครูสนทนาซักถามนักเรียน เกี่ยวกับโอกาสที่พบเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายของเพศชาย เพศหญิงได้มากกกว่ากัน • นักเรียนแสดงบทบาทสมมุติสถานการณ์อันตรายทางเพศ
ขั้นสรุป	• ครูสนนักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความรู้ ความคิดเห็น ตอบคำถามจากการแสดงบทบาทสมมุติ • นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ
วัดและประเมินผล	• ทำแบบทดสอบหลังเรียน • สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน • ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ขอบเขตเนื้อหา

- บทบาท มารยาท และพฤติกรรมทางเพศ
- การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
- วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
- การพูดรายงานแสดงความคิดเห็นที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดูและการสนทนา
- การใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูล

จุดประสงค์

ความรู้

๑.ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย

๒. บอกวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศได้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. ครูให้นักเรียนดูภาพครอบครัว สนทนาเกี่ยวกับภาพ จากนั้นครูนำวีซีดีภาพยนตร์โฆษณาเรื่องสร้างกันใหม่ (ดาวน์โหลดที่ www.sarnrak.net/csf/scr.php?csr=๙๐๑๑๓๑๖๔๗๕๑)

๒. เมื่อดูภาพยนตร์โฆษณาเสร็จแล้ว ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

ขั้นสอน

๓. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปบทบาท มารยาท และพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง

๔. นักเรียนอภิปรายและยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมของแต่ละเพศตามวัฒนธรรมไทย

๕. นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมต่อตนเองและผู้อื่นทั้งเพศชายและเพศหญิง (แนวตอบ การเที่ยวเตร่ การแต่งกายที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ)

๖. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของฉัน โดยให้เขียนพฤติกรรมที่นักเรียนควรปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒-๓)

๗. ครูสนทนาซักถามนักเรียนว่า นักเรียนคิดว่าเพศหญิงหรือเพศชายที่มีโอกาสพบเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายได้มากกว่ากัน เพราะเหตุใด

๘. ครูแบ่งนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับสลากสถานการณ์อันตรายทางเพศที่ครูเตรียมไว้

๙. นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ที่กลุ่มตนเองจับได้

๑๐. เมื่อการแสดงของแต่ละกลุ่มจบ ครูและเพื่อนนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

๑๑. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. วีซีดีภาพยนตร์โฆษณา
๒. ใบงาน
๓. ใบความรู้
๔. ภาพครอบครัว
๕. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
๖. คอมพิวเตอร์
๗. กระดาษโรเนียว
๘. แบบทดสอบหลังเรียน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

- ตอบคำถาม
- เขียนแผนผังความคิด
- แสดงความเห็นเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
- เขียนแผนผังความคิด สรุปลงความเห็นเป็นองค์ความรู้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

๓. พูดรายงานแสดงความรู้จากการศึกษาหาความรู้ การฟัง การดู และการสนทนาได้
๔. ใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูลได้

ทักษะ

๑. การรวบรวมข้อมูล
๒. กระบวนการคิดวิเคราะห์
๓.การนำความรู้ไปใช้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้

๑๒. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ โดยอ่านข่าวเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มา ๑ ข่าว และตอบคำถาม
๑๗. ครูสุ่มเรียกนักเรียนประมาณ ๔-๕ คน ออกมานำเสนอผลงานจากใบงาน
๑๘. ครูให้นักเรียนศึกษาความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงอันตรายทางเพศ ในหนังสือเรียนโดยครูคอยเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

๑๐. ครูและนักเรียนร่วมกันตรวจความถูกต้องของงานที่มอบหมาย นักเรียนนำเสนอผลงานและร่วมกันวิเคราะห์เปรียบเทียบผลงานของแต่ละคน
๒๐ ครูให้นักเรียนศึกษาความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงอันตรายทางเพศ ในหนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต โดยครูคอยเสนอแนะเพิ่มเติม
๒๑. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

การวัดและประเมินผล

๑.ประเมินความรู้เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
๒. ประเมินการอภิปรายซักถาม การตอบคำถาม การให้เหตุผล การสรุปลงความเห็น

วิธีการ

๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคลรายกลุ่ม
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน
๔. ทดสอบด้วยแบบทดสอบหลังเรียน

เครื่องมือ

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

เกณฑ์การประเมิน

๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

☆☆☆☆ ป ๒.๑/ฝ ๕-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

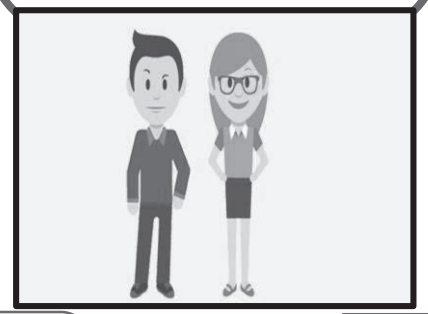
เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของฉัน

....

คำชี้แจง

เขียนพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง

นักเรียนคือเพศใด



( ) **เพศ ชาย**

( ) **เพศ หญิง**

พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติคือ

....

....

....

....

....

....

....

....

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

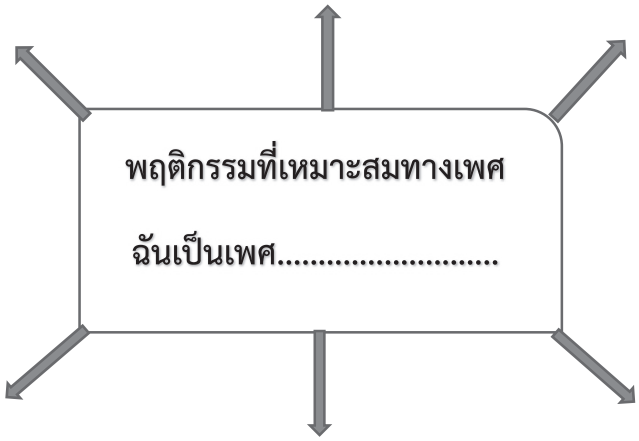
☆☆☆☆ ป ๒.๑/ผ ๕-๐๒

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ

....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนบอกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศมา ๕ ข้อ



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

ภาพพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย

....

การวางตัวที่เหมาะสมของเพศหญิงและเพศชายในสังคมไทย

สังคมประกอบด้วยคนหลากหลายอาชีพและฐานะต่างๆ กัน เด็ก ๆ ต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีวัยแตกต่างกันมาก ตั้งแต่รุ่นปู่ย่า ตายาย ญาติ รุ่นพี่ หรือคนในวัยเดียวกัน จนถึงเด็กเล็กๆ จึงทำให้เด็กๆ ปฏิบัติตัวยาก ไม่ทราบว่าควรทำอย่างไร แต่ถ้ามีหลักในการปฏิบัติตัวตามระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมไทยแล้ว จะสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมในทุกสังคมได้ดังนี้

เด็กๆ ทั้งหญิงและชายพึงระลึกอยู่เสมอว่า เราเป็นคนไทย ความสุภาพอ่อนน้อมมีสัมมาคารวะ รู้จักกาลเทศะ เป็นลักษณะประจำชาติ เป็นคุณลักษณะที่บ่งบอกถึงความงดงามของจิตใจ เด็กๆ ที่ปฏิบัติได้นิ่มนวลจึงทำให้ผู้พบเห็นประทับใจ "สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล" เป็นสุภาษิตไทยที่สอนกันมาแต่โบราณ และยังคงใช้ได้ดีในปัจจุบัน

"สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล" คือ การพูดด้วยวาจาที่สุภาพ น้ำเสียงน่าฟัง จะอยู่ในสังคมใดก็เป็นที่นิยม แต่ถ้าเป็นการพูดด้วยวาจาที่ไม่สุภาพ รวมกับสำเนียงที่ไม่น่าฟัง ทำให้คนที่ได้ยินเสียงแต่ไม่เห็นตัวยังเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีและไม่เอ็นดูผู้ฟัง ดังนั้น การพูดด้วยภาษาที่น่าฟังจึงเป็นที่ชื่นชมกับผู้คนทั่วไปเสมอ

"กิริยาส่อสกุล" มีความหมายว่าท่าทางการแสดงออกจะบอกให้ผู้พบเห็นกิริยานั้นรู้ได้ว่า เด็กหญิงหรือเด็กชายผู้นั้นได้รับการอบรมมาอย่างไร กิริยาที่ปรากฏต่อสายตาจึงทำให้รู้สึกเอ็นดูและไม่เอ็นดู การได้ฝึกกิริยามารยาทและได้รับการอบรมให้มีสำเนียงและภาษาที่เหมาะสม ตั้งแต่ยังเด็ก จึงได้ประโยชน์มากเมื่อโตขึ้น

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เด็กๆ ในยุคปัจจุบันได้รับการส่งเสริมให้รู้จักคิดวิเคราะห์ เมื่อได้รับการส่งเสริมให้แสดงออกจึงทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่การพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นเป็นการแสดงเหตุผล จึงต้องดูกาลเทศะ ต้องควบคุมอารมณ์ในการพูด มิฉะนั้นจะกลายเป็นความก้าวร้าว ความรับผิดชอบเป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับชีวิต ทุกคนควรระลึกอยู่เสมอว่าการเป็นสมาชิกของสังคมต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกันตามฐานะและความสามารถ

วิธีการปฏิบัติตนของเพศหญิงในสังคมไทย

๑. การวางตัวในสังคม ทุกชนชาติต่างยกย่องให้เกียรติผู้หญิงที่วางตัวดี มีกิริยามารยาทดี และถ้ามีคุณสมบัติของหญิงไทยที่รู้จักกาลเทศะ มีสัมมาคารวะ อ่อนโยน และอ่อนหวานร่วมด้วยแล้ว ก็จะยิ่งเป็นที่ชื่นชอบมากขึ้น เด็กผู้หญิงได้รับการสอนให้รักนวลสงวนตัว และควรมีความระมัดระวังไม่ไปไหนกับผู้ชายแปลกหน้า ไม่ควรให้ผู้ชายถูกเนื้อต้องตัว และควรรักษามารยาทเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ ไม่ควรพูดเสียงดังหรือตะโกนพูดกัน เพราะเป็นกิริยาที่ไม่น่าดู

๒. การแต่งกายที่เหมาะสมกับวัย วัยรุ่นยุคนี้นิยมแต่งกายตามแฟชั่นต่างประเทศที่บางครั้งไม่เหมาะสมกับสภาพของสังคมไทย เด็กผู้หญิงไทยควรจะแต่งกายให้งามตามแบบไทยและสร้างแฟชั่นของเราเอง เพราะในสังคมยุคใหม่คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองเท่านั้นจึงกล้าทำ แต่คนที่ขาดความเชื่อมั่นจะทำตามอย่างและเลียนแบบผู้อื่น

๓. ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ เด็กผู้ชายมักชอบเล่นรุนแรง หรือกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือขาดเหตุผล ซึ่งไม่เป็นคุณลักษณะที่ดีของผู้ชายในวันข้างหน้า ควรฝึกตัวเองให้คิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ ให้สามารถช่วยคนอื่นพ้นภัยได้ หรือคิดทำงานใหญ่ที่มีอันตรายได้ เพราะรู้ดีว่าจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับตัวเองและผู้อื่นได้

ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมกับเพศ

....

ทักษะการปฏิเสธ

• ถ้าฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัวฝ่ายหญิง เช่น จับมือ จับแขน ฝ่ายหญิงต้องแสดงอาการหวงตัวให้ฝ่ายชายรู้สึกว่าไม่ควรทำเช่นนี้อีก

• ถ้าฝ่ายหญิงถูกเนื้อต้องตัวฝ่ายชายบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกได้ ผู้หญิงจึงไม่ควรถูกเนื้อต้องตัวให้ฝ่ายชายต้องคิดมากหรือคิดเกินเลย

• เมื่อเป็นคู่รักฝ่ายหญิงยอมให้ฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัวได้บ้าง อาจเกินเลยฝ่ายหญิงจะต้องขัดขืน หรือร้องขอฝ่ายชายตรงๆว่า "อย่ากระทำเช่นนี้อีก"

• ถูกชักชวนไปในที่รโหฐาน ควรปฏิเสธก่อนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

• ถูกชักชวนให้ดูสื่อที่ยั่วยุอารมณ์ ควรปฏิเสธ

• เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

จงใช้คาถา ๓ คำ คือ

ไม่ , อย่า , หยุด

เช่น **ไม่**ทำเช่นนี้

อย่าทำเช่นนี้

หยุดทำอย่างนี้เลย

การป้องกันแก้ไข

ผู้หญิงควรมีการป้องกันตนเองก่อนเกิดปัญหาดังต่อไปนี้

๑. วัยนี้ยังไม่ควรมีแฟน ควรมุ่งการเรียนดีที่สุด

๒. ต้องรู้จักหวงตัวหรือรักนวลสงวนตัว

๓. ไม่ควรอยู่ตามลำพังกับผู้ชายในที่ลับตา หรือสถานที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

๔. ต้องเลิกคบกับผู้ชายที่ชอบล่วงเกิน

๕. ต้องคิดว่าความบริสุทธิ์เป็นสิ่งสำคัญ

๖. หลีกเลี่ยงการดูสื่อที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศกับเพศชาย

หลักสำคัญที่ช่วยให้ปฏิเสธได้สำเร็จ

๑. ต้องมีจิตใจแน่วแน่ว่าจะต้องปฏิเสธจริงๆ

๒. พูดปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและท่าทางจริงจัง

๓. เมื่อปฏิเสธจบแล้วต้องรีบเดินออกจากเหตุการณ์

๔. เมื่อถูกสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวหรือตอบโต้ ให้รีบเดินหนีออกไปทันที

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ

“เราไม่อยากเข้าไป มันดูไม่ดี ขอตัวนะ เธอคงเข้าใจ”

“เราไม่ชอบ กลัวจะเมา ไม่ดื่มนะ นายคงไม่ว่า”

“ไม่อายดื่ม เหม็น ขอไม่ดื่มนะ นายคงไม่ว่า”

“ เราไม่ชอบไปค้างคืนที่อื่น พ่อ แม่เราไม่อนุญาต เราไม่ไปนะ เธอคงเข้าใจ”

“เราไม่ชอบที่อย่างนั้น เข้าไปแล้วอึดอัด ไม่ไปนะ เธอคงไม่ว่า”

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ

๑. เพื่อนต่างเพศชวนเข้าในห้องพักส่วนตัว

๒. เพื่อนชายชวนดื่มเหล้า

๓. เพื่อนต่างเพศชวนไปค้างคืนต่างจังหวัด

๔. เพื่อนชวนไปเที่ยวสถานบันเทิงต่างๆ

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. เริ่มชีวิตของมนุษย์เกิดจากสิ่งใด

ก. ความรักของชายหญิง
ข. การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่
ค. เกิดจากเชื้ออสุจิของผู้เป็นพ่อ
ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา

๒. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้ จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร

ก. แรกเกิด – ๑ ขวบ
ข. ๕ – ๗ ปี
ค. ๑๑ – ๑๖ ปี
ง. ๑๘ – ๒๐ ปี

๓. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด

ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว
ข. ข่มใจตนเอง
ค. ร้องไห้ งอแง
ง. กล่าวโทษคนอื่น

๔. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปร่างได้

ก. หัวใจ
ข. ปอด
ค. กระดูก
ง. สมอง

๕. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน

ก. ไขกระดูกสีแดง
ข. ไขกระดูกสีเหลือง
ค. กระดูกฟองน้ำ
ง. กระดูกเนื้อ

๖. ถ้ากระดูกผิดปกติไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติได้จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของการพัฒนาการทางร่างกายอย่างไร

ก. ตัวเตี้ยแคระ
ข. ตัวผอมผิดปกติ
ค. ทรงตัวไม่ได้
ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้

๗. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมในหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง
ข. กะโหลกศีรษะ
ค. กระดูกแขน
ง. กระดูกต้นขาด้านบน

๘. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อร้อยละเท่าไร

ก. ๒๐
ข. ๓๐
ค. ๔๐
ง. ๕๐

๙. ข้อใด**ไม่ใช่**อวัยวะกล้ามเนื้อเรียบ

ก. กระเพาะปัสสาวะ
ข. ลำไส้เล็ก
ค. หลอดเลือด
ง. หัวใจ

๑๐. ข้อใดเป็นประโยชน์ของข้อต่อ

ก. ห่อหุ้มร่างกาย
ข. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้
ค. ปกคลุมอวัยวะภายใน
ง. เป็นแหล่งสะสมไขมัน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

“ ”

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ข้อ	คำตอบที่ถูกต้อง
๑	ข
๒	ค
๓	ข
๔	ค
๕	ข
๖	ก
๗	ง
๘	ค
๙	ง
๑๐	ข

แบบสังเกตพฤติกรรม

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง .... ชั้น...............................

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
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 ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		มีความกระตือรือร้นในการเรียน	ศึกษาสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง	แสวงหาประสบการณ์และหาความรู้ใหม่ ๆ	จดบันทึกความรู้ สรุปความรู้และประสบการณ์	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									รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จ 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 ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย บางส่วน
๓. ทำงานเสร็จ ทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาเป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาบางส่วน

แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

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

ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้

หน่วยย่อยที่ **๒** ชื่อหน่วยย่อย **สนุกกับเกมกีฬา**
จำนวนเวลาเรียน **๑๓** ชั่วโมง จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ **๔** แผน

สาระสำคัญของหน่วย

การเคลื่อนไหว รูปแบบการเคลื่อนไหว การใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว การบริหารมือการวาดภาพ การสรุปหลักการเล่นเกมเลียนแบบ การควบคุมการเคลื่อนไหว การใช้แรงและความสมดุลการสรุปความรู้จากการเล่นเกม การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ภัยธรรมชาติ สารเสพติดที่เป็นอันตราย การเขียนแผนผังความคิด การพูดรายงานขั้นตอนการเล่นกีฬา การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด ประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวการวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด การเขียนแผนผัง รายงานผลการเล่นกีฬา การวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกาในการเล่นกีฬาอย่างปลอดภัยและการให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา

มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ. พ ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔
มฐ. พ ๓.๒ ตัวชี้วัด ป.๔/๑, ป.๔/๒
มฐ. ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๗
มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๓, ป.๔/๕, ป.๔/๖
มฐ. ศ ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๕

ลำดับการเสนอแนวคิดหลัก

การเคลื่อนไหวร่างกาย เกม กีฬา กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกาในการเล่นกีฬาอย่างปลอดภัย การเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา

การเคลื่อนไหวร่างกาย
⇩
เกม
⇩
กีฬา
⇩
กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

โครงสร้างของหน่วย

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยย่อย	แผนที่	ชื่อแผน	เวลา	หมายเหตุ
๒	รักตัวเราเท่าฟ้า	๑	การเคลื่อนไหวร่างกาย	๔ ชั่วโมง	
		๒	เกม	๓ ชั่วโมง	
		๓	กีฬา	๓ ชั่วโมง	
		๔	กรีฑา วิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด	๓ ชั่วโมง	

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๒ เรื่อง สนุกกับเกมกีฬา

หน่วยย่อยที่ ๒
เรื่อง สนุกกับกมกีฬา
เวลา ๘ ชั่วโมง

แผนที่ ๑
การเคลื่อนไหวร่างกาย
- การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะเพลงเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง

แผนที่ ๒
เกม
- การเล่นเกมเลียนแบบเพื่อนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด
- การควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

แผนที่ ๓
กีฬา
- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม
- ระเบียบ กฎ กติกา การป้องกันตนเอง
- การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ

แผนที่ ๔
กรีฑา วิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด
- การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด
- ระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภท
- ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น
- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

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

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การเคลื่อนไหวตามจังหวะ จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหว

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
- กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะเพลงเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แบบทดสอบก่อนเรียน
- ใบความรู้สำหรับครู
- ใบงาน
- เพลง

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบงานที่ ๐๑
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบทดสอบก่อนเรียน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

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

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• ครูชี้แจงตัวชี้วัดชั้นปี และจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน • สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย
ขั้นสอน	• ครูอธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ส่วนต่างๆของร่างกาย ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เน้นการเหยียด งอ เหวี่ยง บิด ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย • ครูสาธิตการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ แบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ นักเรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยครูคอยแนะนำนักเรียนกลุ่มที่ยังฝึกไม่ถูกต้องให้ปรับปรุงแก้ไขจนถูกต้อง • นักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุป ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แนะนำให้นักเรียนไปฝึกทักษะนอกเวลาเรียน • นักเรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และบริหารร่างกายประกอบเพลง แผ่นดินไทย • นักเรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมร่างกายแบบผสมผสานเน้นการเหยียด การงอ ยืด ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ดังนี้ การกลิ้งตัว • หลังปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายสรุปขั้นตอนในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การเล่นยืดหยุ่นพื้นฐาน นักเรียนคิดท่าทางประกอบเพลงที่ชอบ และนำเสนอให้กลุ่มอื่นปฏิบัติตาม • นักเรียนทำใบงาน ๐๑ ออกแบบคิดท่ากายบริหารประกอบเพลง มา ๑ เพลง • นักเรียนช่วยกันคัดเลือกผลงานที่ดีที่สุด และให้เหตุผลในการเลือกผลงาน
ขั้นสรุป	• ครู นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
วัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรม ตรวจผลงาน ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๔ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ขอบเขตเนื้อหา

การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะเพลงเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบและหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลได้

๒. บอกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะได้

ทักษะ

๑. มีทักษะในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ และหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

๒. สามารถเคลื่อนไหวประกอบจังหวะได้

๓. เล่นยืดหยุ่นแบบต่าง ๆ ได้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ความมีวินัย

(ชั่วโมงที่ ๑-๒)

ขั้นนำ

๑. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
๒. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน
๓. นักเรียนอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

ขั้นสอน

๔. ครูอธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้ส่วนต่างๆของร่างกาย ซักซ้อมความเข้าใจโดยให้นักเรียนซักถาม
๕. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เน้นการเหยียด งอ เหวี่ยง บิด ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
๖. ครูอธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวอยู่กับที่โดยใช้อุปกรณ์ และการเคลื่อนไหวโดยการรับแรง ใช้แรง ตามสมดุล
๗. ครูสาธิตการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ แบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ และ ซักซ้อมความเข้าใจโดยให้นักเรียนซักถาม
๘. นักเรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยครูคอยแนะนำนักเรียนกลุ่มที่ยังฝึกไม่ถูกต้องให้ปรับปรุงแก้ไขจนถูกต้อง
๙. นักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุป ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แนะนำให้นักเรียนไปฝึกทักษะนอกเวลาเรียน

(ชั่วโมงที่ ๓-๔)

๑๐. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆดังนี้สะบัดข้อเท้า สะบัดมือ หมุนเอวฯลฯ
๑๑. ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน
๑๒. นักเรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และบริหารร่างกายประกอบเพลง แผ่นดินไทย
๑๓. นักเรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมร่างกายแบบผสมผสานเน้นการเหยียด การงอ ยืด ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ดังนี้ การกลิ้งตัว หลังปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายสรุปขั้นตอนในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การเล่นยืดหยุ่นพื้นฐาน นักเรียนคิดท่าทางประกอบเพลงที่ชอบ และนำเสนอให้กลุ่มอื่นปฏิบัติตาม
๑๔. นักเรียนทำใบงาน ๐๑ ออกแบบท่ากายบริหารประกอบเพลง มา ๑ เพลง แล้ววาดภาพการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่ชอบ
๑๕. นักเรียนช่วยกันคัดเลือกผลงานที่ดีที่สุด และให้เหตุผลในการเลือกผลงาน

ขั้นสรุป

๑๖. ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง และร่วมกันอภิปรายการนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๗. ครูบอกเลิกแถว ให้นักเรียนทุกคนรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกายแล้วเดินเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. แบบทดสอบก่อนเรียน ๒. ใบความรู้
๓. ใบงาน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การออกแบบท่ากายบริหารประกอบเพลง

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่องหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ และหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลได้ และบอกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ

๒. ประเมินทักษะการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหาร

๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. สังเกตพฤติกรรม ๒. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
๓. ประเมินผลงาน ๔. ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตพฤติกรรม
๒. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
๓. แบบประเมินผลงาน
๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
๕. แบบทดสอบก่อนเรียน

เกณฑ์การประเมิน

๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด
๓. ทำแบบทดสอบได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

☆☆☆☆ | ป ๒.๒/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การบริหารร่างกายประกอบเพลง

คำชี้แจง ให้ออกแบบท่ากายบริหารประกอบเพลง ๑ เพลง แล้ววาดภาพประกอบการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่ชอบ

๑. เขียนชื่อเพลงและเนื้อร้อง

เพลง..

....

....

....

....

....

....

....

๒. วาดภาพท่าทางประกอบเพลง

ชื่อ...ชั้น.......................................

วันที่..กลุ่ม...

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครู)
เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย

****

การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

๑. แบบอยู่กับที่

การกระโดด

การกระโดด เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กำลังเท้าทั้ง ๒ ข้าง ถีบพื้นให้ตัวลอยสูงขึ้นหรือเรียกว่าการสปริงตัว การฝึกกระโดดจะช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ววว่องไวและเป็นการสร้างความแข็งแกร่งให้กับกล้ามเนื้อขา หัวเข่า และข้อเท้า

เราสามารถฝึกประโดดได้หลายท่า ดังนี้

ท่ายืนกระโดด	ท่านั่งกระโดด
กระโดดเท้าคู่ขึ้นลงอยู่กับที่	นั่งยองๆ กระโดดเท้าคู่ขึ้นลงอยู่กับที่
กระโดดตบมือเหนือศีรษะ	นั่งยองๆ กระโดดสลับเท้าซ้ายขวา (สก๊อตจัมพ์)
กระโดดเท้าคู่ไปข้างหน้า	นั่งยองๆ กระโดดสปริงตัวไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด
กระโดดเท้าเดียวแบบเขย่ง	นั่งยองๆ กระโดดไปข้างหน้า ข้างหลังและข้างๆ
กระโดดงอขาใช้มือแตะส้นเท้า	นั่งยองๆ กระโดดเท้าคู่เป็นวงกลม
กระโดดตบมือใต้ขา	นั่งยองๆ กระโดดให้ตัวลอยจนเท้าเหยียดตรงในลักษณะยืน และกลับสู่ท่าเดิม
กระโดดใช้เท้าตบกันกลางอากาศ	นั่งยองๆ กระโดดหมุนตัว ๑ รอบ และกลับสู่ท่าเดิม
กระโดดหมุนตัวกลางอากาศครึ่งรอบ	นั่งคุกเข่าบนฝ่าเท้าแล้วกระโดดขึ้นสู่ท่ายืนตรง
กระโดดเท้าคู่ขึ้นลงอยู่กับที่	นั่งยองๆ กระโดดเท้าคู่ขึ้นลงอยู่กับที่
กระโดดตบมือเหนือศีรษะ	นั่งยองๆกระโดดสลับเท้าซ้ายขวา (สก๊อตจัมพ์)
กระโดดเท้าคู่ไปข้างหน้า	นั่งยองๆ กระโดดสปริงตัวไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด
กระโดดเท้าเดียวแบบเขย่ง	นั่งยองๆ กระโดดไปข้างหน้า ข้างหลัง และข้างๆ
กระโดดงอขาใช้มือแตะส้นเท้า	นั่งยองๆ กระโดดเท้าคู่เป็นวงกลม
กระโดดตบมือใต้ขา	นั่งยองๆ กระโดดให้ตัวลอยจนเท้าเหยียดตรงในลักษณะยืน และกลับสู่ท่าเดิม
กระโดดใช้เท้าตบกันกลางอากาศ	นั่งยองๆ กระโดดหมุนตัว ๑ รอบและกลับสู่ท่าเดิม
กระโดดหมุนตัวกลางอากาศครึ่งรอบ	นั่งคุกเข่าบนฝ่าเท้าแล้วกระโดดขึ้นสู่ท่ายืนตรง

๒. แบบเคลื่อนที่

๑. การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง

การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง เป็นการวิ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความคล่องแคล่วในการหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็ว ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑) วิ่งสลับทิศทาง

๒) วิ่งไปและวิ่งกลับ

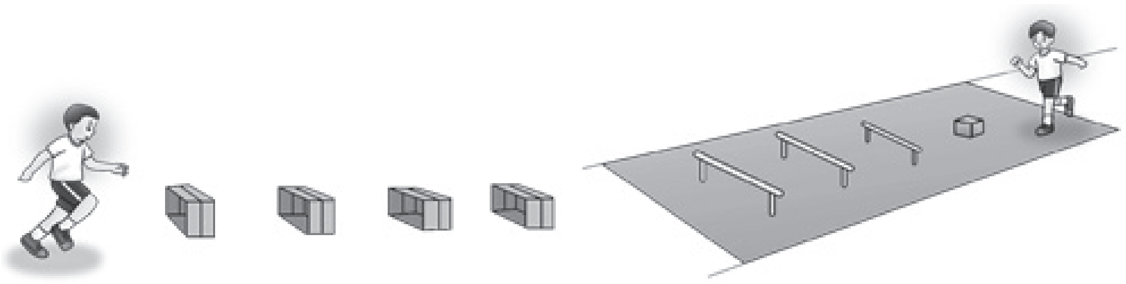
๓) วิ่งอ้อมหลักสลับไปมา

๔) วิ่งอ้อมหลักหรือจุด ๓ จุด

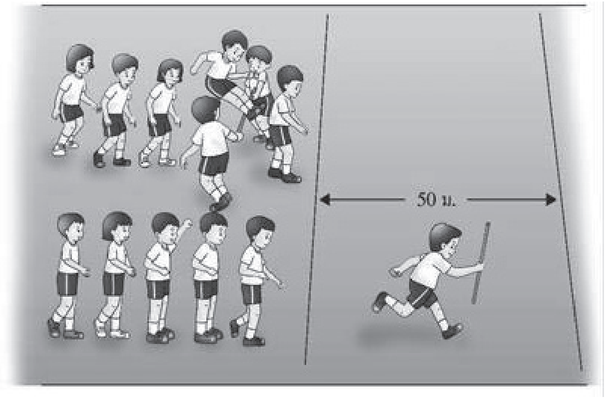
๒. การข้ามสิ่งกีดขวาง

การข้ามสิ่งกีดขวางจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและเคลื่อนที่ผ่านสิ่งกีดขวางได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสามารถปฏิบัติ ดังนี้

๑) กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง



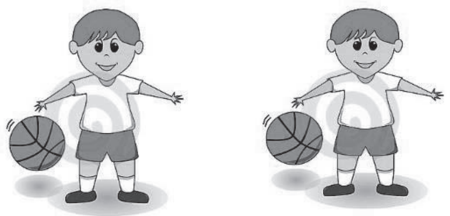
๒) กระโดดข้ามไม้



ที่มา : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช www.wpp.co.th

๓.แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง โดยนำอุปกรณ์มาผสมผสานในการเคลื่อนไหว เช่น การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การยิงประตู การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การส่งและรับลูกบอล เป็นต้น



การเลี้ยงลูกด้วยมือ

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานกันระหว่างการวิ่ง การบังคับสิ่งของขณะเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

ปฏิบัติโดยยืนถือลูกบอล เมื่อได้สัญญาณให้ผลักลูกบอลค่อนไปข้างหลังเล็กน้อย เพื่อให้ลูกบอลพุ่งไปกระทบพื้นข้างหน้าแล้ววิ่งตาม ถ้าต้องการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วควรเลี้ยงลูกบอลสูงและผลักลูกบอลไปข้างหน้า

กระโดดยิงประตู

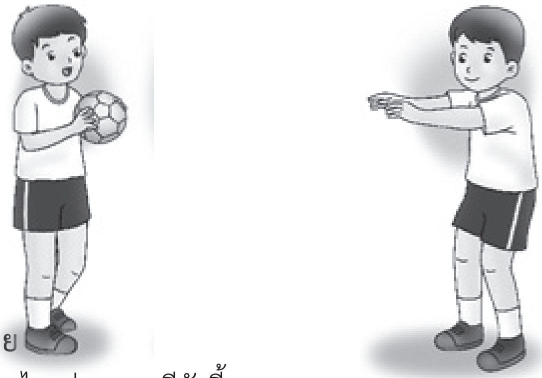
เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานกันระหว่างการวิ่ง การบังคับสิ่งของขณะที่เคลื่อนที่ไปข้างหน้า การกระโดดการขว้างลูกบอล และการสร้างจังหวะในการยิงประตู

ปฏิบัติโดยยืนถือลูกบอลในมือ แล้วเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยการก้าว ๓ ก้าว เมื่อถึงก้าวที่ ๓ ให้กระโดดลอยตัวขึ้น หันด้านข้างของมือที่ไม่ได้ถือลูกบอลไปข้างหลังเมื่อลอยตัวสูงสุดแล้วให้เหวี่ยงแขนที่ถือลูกบอลไปข้างหน้าให้ตรงเป้าหมายที่จะยิงก่อนที่เท้าจะลงสู่พื้น

การส่งและรับลูกด้วยมือ

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานกันระหว่างการสไลด์ การโยนการบังคับสิ่งของขณะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและเป็นการใช้ทักษะในการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลของร่างกายในการรับการส่งและการเคลื่อนไหวไปข้างหน้า

ปฏิบัติโดยให้จับคู่กัน ถือลูกบอล ๑ ลูก ยืนห่างกัน ๓ เมตร เมื่อได้สัญญาณให้ส่งลูกบอลด้วยมือระดับอกให้กับคู่ พร้อมกับการเคลื่อนที่โดยสไลด์ไปด้านข้างทีละก้าว เมื่อสไลด์ไปได้ระยะหนึ่งให้สไลด์กลับมายังจุดเริ่ม



หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย

หลักของการเคลื่อนไหวร่างกาย มีดังนี้

๑. การรับแรง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายบนพื้นในแบบต่างๆ โดยร่างกายจะออกแรงรับน้ำหนักตนเองขณะเคลื่อนไหว เช่น เดิน วิ่ง กระโดด เต้นรำ เป็นต้น

๒. การใช้แรง เป็นการเคลื่อนไหว ร่างกายที่กล้ามเนื้อได้ออกแรงเมื่อเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ เช่น ออกแรงกล้ามเนื้อมือในการตบลูกบอล

๓. ความสมดุล เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติสามารถทรงตัวอยู่ได้โดยไม่เอียงและไม่ล้ม เช่น การยกกล่อง การทำหกสามเส้า

ยืดหยุ่น เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ส่งเสริมให้เกิดสมรรถภาพทางกายหลาย ๆ ด้าน เพราะต้องใช้ความแข็งแรง ความอ่อนตัวการทรงตัวและความสัมพันธ์กันของประสาทและกล้ามเนื้อ การฝึกยืดหยุ่นเป็นประจำจะทำให้มีทรวดทรงดี ร่างกายแข็งแรง และสามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ดี

การกลิ้งตัว เป็นการฝึกร่างกายให้เกิดความยืดหยุ่น ความคล่องแคล่ว ว่องไว

การกลิ้งตัวมีวิธีฝึก คือ นอนหงาย ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ กลิ้งตัวจากหงาย เป็นคว่ำ จากคว่ำเป็นหงายสลับกันไปมาหลาย ๆ ครั้ง

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

การปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะที่ถูกต้องจะทำให้เกิดความพร้อมเพรียง สวยงามส่งเสริมพัฒนาการ และความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย การทำงานประสานกันระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ ความมีระเบียบวินัย และทำให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

๒.๓ กายบริหารประกอบดนตรี

กายบริหารประกอบดนตรี เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่นำการทำกายบริหารมือเปล่ามาประกอบกับดนตรี เพื่อสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลินไปพร้อมกับเสียงเพลงและจังหวะดนตรี

กายบริหารประกอบเพลง มีเพลงที่นิยมนำมาประกอบท่ากายบริหารหลายเพลง ได้แก่ เพลงสยามมานุสติ เพลงสามัคคีชุมนุม เพลงแผ่นดินไทย หรืออาจจะนำเพลงที่นิยมในปัจจุบันมาประยุกต์ใช้ ในท่ากายบริหารก็ได้

หลักในการฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ควรปฏิบัติดังนี้

๑) เริ่มฝึกจากท่าที่ง่ายไปหาท่าที่ยาก

๒) เริ่มฝึกจากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนัก เช่น จากการใช้เวลาน้อย ๆ ไปใช้เวลามากขึ้น 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

เพลงเยาวชนชาติไทย

คำร้อง-ทำนอง : สุนทราภรณ์

(สร้อย) เยาวชนชาติไทย ต้องหยิ่งในความเป็นไทย ชีวิตจิตใจอย่าให้ใครดูหมิ่น
เยาวชนไทยนั้นเป็นไทยทุกเมื่อ จะอยู่เหนืออยู่กลางอยู่ใต้ แม้จะถือศาสนาใดๆ
เกิดเป็นไทยต้องเป็นไทยทั่วกัน
(สร้อย) เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ ในวันหน้า ชาติ ศาสนา มหากษัตริย์ ซื่อสัตย์มั่น
จงทำดี จงทำดี ไว้ชั่วชีวัน สิ่งสำคัญเพื่อมุ่งให้ชาติไทยเจริญ

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะ
ก. การแสดงท่าตรงตามจังจังหวะ
ข. ความสวยงาม
ค. ความเป็นระเบียบ
ง. ท่าทาง

๒. การกระโดดเชือกเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด
ก. แบบอยู่กับที่
ข. แบบเคลื่อนที่
ค. แบบประกอบอุปกรณ์
ง. แบบผสมผสาน

๓. การม้วนหน้า น้ำหนักตัวจะอยู่ส่วนใด
ก. ขา
ข. มือ
ค. แขน
ง. ศีรษะ

๔. ข้อใดเป็นคุณธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติ กิจกรรมแบบผลัด
ก. ความสามัคคี
ข. ความอดทน
ค. ความกล้าหาญ
ง. ความใฝ่รู้

๕. ข้อใดเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นกิจกรรมแบบผลัด
ก. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน
ข. ฝึกการทำงานด้วยตัวเอง
ค. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น
ง. เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

๖. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างอวัยวะใด
ก. ขาและมือ
ข. มือและตา
ค. ขาและตา
ง. แขนและลำตัว

๗. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย ช่วยเสริมสร้างทักษะใด
ก. ความอ่อนตัว
ข. ความรวดเร็ว
ค. ความแม่นยำ
ง. ความคล่องแคล่ว

๘. ขณะส่งห่วงยาง มือต้องอยู่ในลักษณะใด
ก. อยู่ระดับไหล่
ข. อยู่ระดับใดก็ได้
ค. อยู่ต่ำกว่าระดับไหล่
ง. อยู่เหนือกว่าระดับไหล่

๙. เมื่อฝ่ายรับรับห่วงได้แล้วต้องส่งห่วงให้ใคร
ก. ส่งให้ใครก็ได้
ข. ส่งให้มือสองของฝ่ายรับ
ค. ส่งให้มือหนึ่งของฝ่ายรับ
ง. ส่งไปตรงกลางฝ่ายรับ

๑๐. การโยนห่วงให้ตั้งฉากกับพื้นจะทำให้ห่วงยางลอยในลักษณะใด
ก. ห่วงลอยพลิ้วอยู่ในอากาศ
ข. ห่วงลอยโด่งอยู่ในอากาศ
ค. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าขนานกับพื้น
ง. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าทำมุมเอียงกับพื้น

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

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

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

วันที่...............เดือน..พ.ศ. ....

****

คำชี้แจง เพื่อประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมินนักเรียน โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริงของนักเรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

พฤติกรรมนักเรียน / ชื่อ - สกุล	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่	กายบริหารประกอบดนตรี	ท่ากายบริหารประกอบเพลงมาร์ช	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์	**รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)**	**สรุปผลการประเมิน**

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

....

(..)

ผู้ประเมิน

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. ท่ากายบริหารประกอบเพลงมาร์ช	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

พฤติกรรมนักเรียน / ชื่อ - สกุล	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	ชิ้นงานครบพร้อมอธิบายขั้นตอนการทำได้ถูกต้องชัดเจนสวยงาม	ชิ้นงานครบแต่อธิบายขั้นตอนการทำได้ไม่ชัดเจน สวยงาม	ชิ้นงานไม่ครบ อธิบายขั้นตอนการทำไม่ชัดเจนไม่ถูกต้อง ไม่สวยงาม
๓. ความถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่ายบางอย่าง	เนื้อหาไม่ถูกต้องไม่ชัดเจนอ่านเข้าใจยาก
๔. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้อง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องบางครั้ง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องน้อยมาก
๕. ทำงานเสร็จตามเวลา	ทำงานเสร็จทันตามที่กำหนดทุกครั้ง	ทำงานไม่เสร็จทันตามที่กำหนดบางครั้ง	ทำงานไม่เสร็จที่กำหนดทุกครั้ง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เรื่อง 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 ด้านระเบียบวินัย			รวม	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ...ผู้ประเมิน

(...)

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนมาก
๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติ	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี
๓. รับผิดชอบในการทำงาน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานได้ดี	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานได้ดีขึ้นบางส่วน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ 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

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบให้สัมพันธ์กัน เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การเล่นเกมเลียนแบบเพื่อนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด
- การควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- ใบความรู้สำหรับครู
- เกม
- ใบงาน
- เชือก
- นกหวีด

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกม
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ
เวลา ๒ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย
ขั้นสอน	• อธิบายความหมายประโยชน์ ความปลอดภัยและประเภทของเกมพื้นฐาน ครูและนักเรียนช่วยกันสาธิต การเล่นเกมพื้นฐาน เช่น เกมส่งบอลลอดถ้ำ กระโดดเชือก และเกมหนีบบอลกระโดด • ครูและนักเรียนช่วยกันสาธิตการเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล เช่น การม้วนหน้า ม้วนหลัง การนั่งและยืนทรงตัว การทรงตัวด้วยขา การทรงตัวด้วยแขน ได้แก่ ท่าหกกบ • นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง เกม (เกมส่งบอลลอดถ้ำ เกมลิงชิงบอล เกมกระโดดเชือก เกมหนีบบอลกระโดด) แล้วแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๓ - ๔ คน ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเล่นเกม • ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง เกม
ขั้นสรุป	• นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วบอกเลิกแถว
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกม บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๒ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ขอบเขตเนื้อหา

- การเล่นเกมเลียนแบบเพื่อนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด
- การควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

จุดประสงค์

ความรู้

๑. บอกประโยชน์ ระเบียบ กฎ กติกา ของการออกกำลังกายด้วยการเล่นเกมได้

๒. อธิบายหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล ในการเล่นเกมได้

ทักษะ

๑. มีทักษะในการออกกำลังกาย อย่างมีรูปแบบ และเล่นเกมที่ใช้ทักษะ การคิดและตัดสินใจ

๒. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการออกกำลังกาย การเล่นเกมได้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ความมีวินัย

(ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน

๒. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

ขั้นสอน

๓. อธิบายความหมาย ประโยชน์ ความปลอดภัย และประเภทของเกมพื้นฐาน

๔. ครูและนักเรียนช่วยกันสาธิตการเล่นเกมพื้นฐาน เช่น เกมส่งบอลลอดถ้ำ เกมลิงชิงบอล กระโดดเชือก และเกมหนีบบอลกระโดด

๕. ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิตการเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล เช่น การม้วนหน้า ม้วนหลัง การนั่งและยืนทรงตัว การทรงตัวด้วยขา การทรงตัวด้วยแขน ได้แก่ ท่าหกกบ

(ชั่วโมงที่ ๒)

๖. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆดังนี้ สะบัดข้อเท้า สะบัดมือ หมุนเอวฯลฯ

๗. ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน

๘. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓ - ๔ คน ศึกษาใบความรู้เรื่อง เกม (เกมส่งบอลลอดถ้ำ เกมกระโดดเชือก เกมหนีบบอลกระโดด) แล้วฝึกปฏิบัติกิจกรรมเล่นเกมเป็นกลุ่ม

๙. แต่ละกลุ่มคิดค้นและฝึกปฏิบัติเกมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

๑๐. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓ - ๔ คน แล้วฝึกปฏิบัติ การม้วนหน้า ม้วนหลัง การนั่งและยืนทรงตัว การทรงตัวด้วยขา การทรงตัวด้วยแขน ได้แก่ ท่าหกกบ

๑๑. นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่องเกม โดยเลือกเกมที่นักเรียนฝึกปฏิบัติที่ชอบมา ๑ เกม พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ได้จากเกมที่ชอบ

ขั้นสรุป

๑๒. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑๓. ครูบอกเลิกแถวให้นักเรียนทุกคนรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกายแล้วเดินเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ ๒. ใบงาน ๓. เชือก

๔. นกหวีด ๕. เกม

ภาระงาน/ชิ้นงาน

- ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง เกม

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่องประโยชน์ ระเบียบ กฎ กติกา ของการออกกำลังกายด้วยการเล่นเกม หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล ในการเล่นเกม

๒.. ประเมินทักษะการออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบและเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม

๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. สังเกตพฤติกรรม

๒. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

๓. ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตพฤติกรรม

๒. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

๓. แบบประเมินผลงาน

๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

☆☆☆☆ ป ๒.๒/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง เกม

****

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเกมที่ชอบจากการฝึกปฏิบัติมา ๑ เกม พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ได้จากเกมที่เลือก

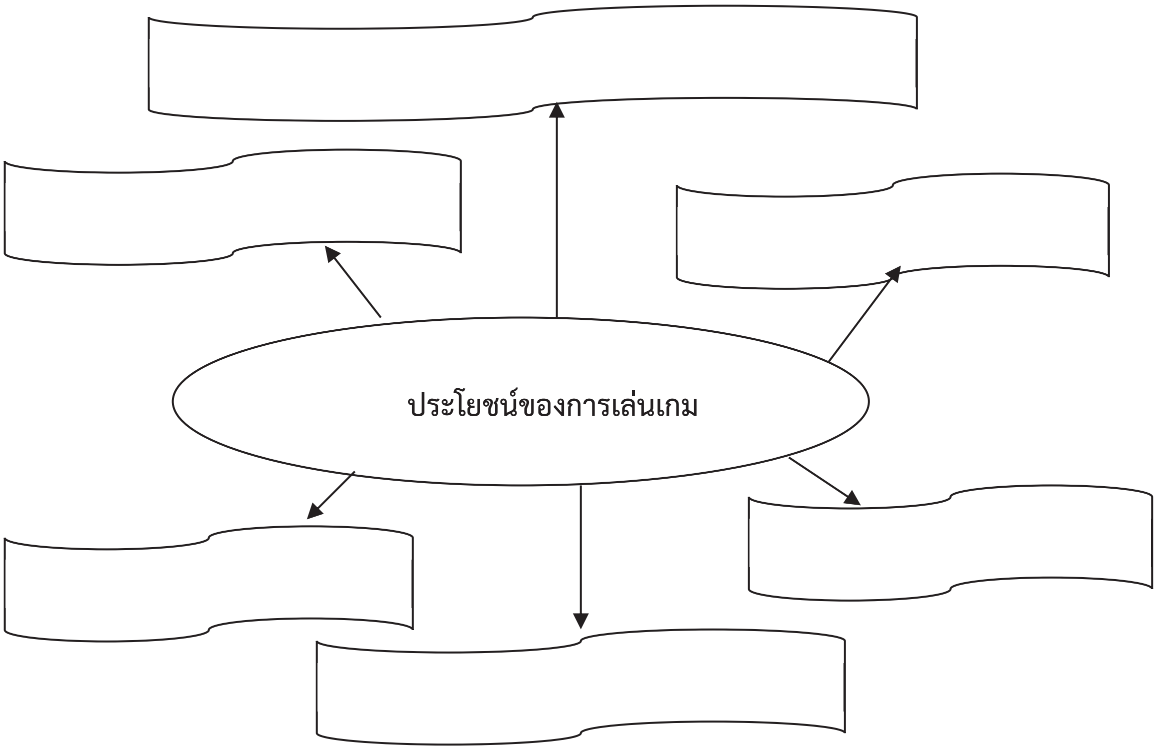
๑. เกมที่ชอบ

....

....

....

๒. ประโยชน์ของเกม



ชื่อ..ชั้น......................................

วันที่.......................................กลุ่ม..

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียน
เรื่อง เกม

****

การเล่นเกม

การเล่นเกมมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐานเป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน มีกติกาการเล่นง่าย นอกจากนี้ผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

เกมพื้นฐานการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำไปสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำไปสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ความคล่องตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดีซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ต่อไป

เกมส่งบอลลอดถ้ำ

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่า ๆ กัน ทุกคนยืนแยกเท้า

๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวถือลูกบอลส่งลอดขาติดต่อกันไปจนถึงท้ายแถว โดยไม่ให้ลูกบอลตกลงถึงพื้น

๓. ให้คนสุดท้ายของแถวถือลูกบอลวิ่งมาอยู่หัวแถวแล้วส่งต่อให้คนต่อไป ทำเช่นนี้จนครบหมดทุกคนแถวใดเสร็จก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เกมลิงชิงบอล

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลม

๒. เลือกผู้เล่น ๑ คน ยืนในวงกลม โดยสมมุติเป็นลิง

๓. ให้ผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนลูกบอลให้เพื่อนรับ โดยไม่ให้ผู้ที่อยู่ในวงกลมแย่งลูกบอลได้

๔. ถ้าผู้ส่งหรือผู้รับคนใดพลาดถูกแย่งหรือแตะลูกบอลได้คนนั้นจะต้องออกไปเป็นลิงแทน

เกมกระโดดเชือก

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน เข้าแถวตอนลึก

๒. ให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมา ๒ คน แกว่งเชือกเป็นจังหวะ

๓. ให้ผู้เล่นส่วนที่เหลือวิ่งเข้ากระโดดเชือกที่ละคู่ตามจังหวะ

๔. ผู้เล่นคู่ใดถูกเชือกพลาดจะต้องเปลี่ยนออกไปแกว่งเชือกแทนคนเดิม

เกมหนีบบอลกระโดด

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

อุปกรณ์ : ลูกบอล

ผู้เล่น : แบ่งเป็นทีม ทีมละ ๓ คนขึ้นไป

กติกา : ผู้เล่นใช้เข่าหนีบลูกบอล กระโดดไปยังเส้นกลับตัว โดยไม่ให้ลูกบอลหล่นลงพื้น แล้วกระโดดกลับมาส่งลูกบอลให้เพื่อนคนต่อไปที่เส้นเริ่มต้น ทีมใดที่ผู้เล่นเข้าประจำที่ได้ครบทีมก่อนเป็นฝ่ายชนะ

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นแต่ละทีมเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่า ๆ กัน และยืนหลังเส้นเริ่มต้น

๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวใช้เข่าหนีบลูกบอลกระโดดไปยังเส้นกลับตัว แล้วกระโดดไปยังเส้น กลับมาส่งลูกบอลให้คนต่อไปในทีมที่เส้นเริ่มต้น

๓. คนต่อไปของแต่ละทีมทำเช่นเดียวกับคนแรกจนครบหมดทุกคน ทีมใดครบก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เทคนิคการเล่น

๑. ผู้เล่นจะต้องหนีบลูกบอลด้วยหัวเข่าให้แน่น

๒. ผู้เล่นคนแรกและคนอื่น ๆ ในทีมควรกระโดดด้วยความรวดเร็ว และระมัดระวังอย่าให้ลูกบอล หล่นลงพื้นก่อนส่งลูกบอลให้ผู้เล่นคนต่อไป

ใบความรู้ สำหรับครู
เรื่อง เกม

****

การเล่นเกม

การเล่นเกมมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐาน เป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน มีกติกาการเล่นง่าย นอกจากนี้ผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

เกมพื้นฐานการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำไปสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำไปสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ความคล่องตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดีซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ต่อไป

เกมส่งบอลลอดถ้ำ

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่า ๆ กัน ทุกคนยืนแยกเท้า

๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวถือลูกบอลส่งลอดขาติดต่อกันไปจนถึงท้ายแถว โดยไม่ให้ลูกบอลตกลงถึงพื้น

๓. ให้คนสุดท้ายของแถวถือลูกบอลวิ่งมาอยู่หัวแถวแล้วส่งต่อให้คนต่อไป ทำเช่นนี้จนครบหมดทุกคนแถวใดเสร็จก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เกมลิงชิงบอล

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลม

๒. เลือกผู้เล่น ๑ คน ยืนในวงกลม โดยสมมุติเป็นลิง

๓. ให้ผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนลูกบอลให้เพื่อนรับ โดยไม่ให้ผู้ที่อยู่ในวงกลมแย่งลูกบอลได้

๔. ถ้าผู้ส่งหรือผู้รับคนใดพลาดถูกแย่งหรือแตะลูกบอลได้คนนั้นจะต้องออกไปเป็นลิงแทน

เกมกระโดดเชือก

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน เข้าแถวตอนลึก

๒. ให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมา ๒ คน แกว่งเชือกเป็นจังหวะ

๓. ให้ผู้เล่นส่วนที่เหลือวิ่งเข้ากระโดดเชือกที่ละคู่ตามจังหวะ

๔. ผู้เล่นคู่ใดถูกเชือกพลาดจะต้องเปลี่ยนออกไปแกว่งเชือกแทนคนเดิม

เกมหนีบบอลกระโดด

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

อุปกรณ์ : ลูกบอล

ผู้เล่น : แบ่งเป็นทีม ทีมละ ๓ คนขึ้นไป

กติกา : ผู้เล่นใช้เข่าหนีบลูกบอล กระโดดไปยังเส้นกลับตัว โดยไม่ให้ลูกบอลหล่นลงพื้น แล้วกระโดดกลับมาส่งลูกบอลให้เพื่อนคนต่อไปที่เส้นเริ่มต้น ทีมใดที่ผู้เล่นเข้าประจำที่ได้ครบทีมก่อนเป็นฝ่ายชนะ

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นแต่ละทีมเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่า ๆ กัน และยืนหลังเส้นเริ่มต้น

๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวใช้เข่าหนีบลูกบอลกระโดดไปยังเส้นกลับตัว แล้วกระโดดไปยังเส้น กลับมาส่งลูกบอลให้คนต่อไปในทีมที่เส้นเริ่มต้น

๓. คนต่อไปของแต่ละทีมทำเช่นเดียวกับคนแรกจนครบหมดทุกคน ทีมใดครบก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เทคนิคการเล่น

๑. ผู้เล่นจะต้องหนีบลูกบอลด้วยหัวเข่าให้แน่น

๒. ผู้เล่นคนแรกและคนอื่น ๆ ในทีมควรกระโดดด้วยความรวดเร็ว และระมัดระวังอย่าให้ลูกบอล หล่นลงพื้นก่อนส่งลูกบอลให้ผู้เล่นคนต่อไป

การเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สร้างความแข็งแรง ความอ่อนตัว การยืดตัว และความคล่องตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

การฝึกการเคลื่อนไหวในลักษณะของการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลอย่างถูกวิธี จะช่วยในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ต้องรับหรือใช้แรง หรือการรักษาความสมดุลในการทรงตัว ทั้งขณะอยู่กับที่และขณะเคลื่อนที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและความปลอดภัย

การฝึกการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

๑. การม้วนหน้า

เป็นท่าพื้นฐาน ต้องศึกษาให้เข้าใจถึงขั้นตอนและวิธีการม้วนให้ถูกต้องเสียก่อนข้อควรคำนึงถึงการปฏิบัติ มีดังนี้

วิธีการปฏิบัติ

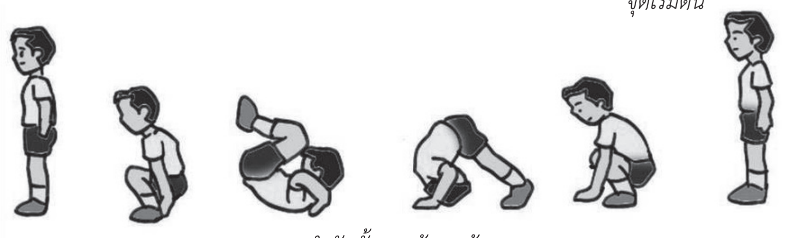
๑. สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเองโดยการทำท่ายืนตรงลักษณะท่าเตรียมพร้อมทั้งก่อนและหลังการทำท่าม้วนหน้า

๒. ยืนห่างจากเบาะประมาณ ๓ ก้าวแล้วเดินมาที่หัวเบาะ

๓. ก่อนม้วนตัวทุกครั้งต้องเก็บคางให้ชิดหน้าอกเสมอ

๔. จังหวะที่ม้วนตัว ให้ก้มศีรษะ โดยให้ศีรษะส่วนท้ายทอยวางที่พื้น

๕. ขณะที่ม้วนตัว อวัยวะส่วนที่สัมผัสพื้น จะเป็นไปตามลำดับ คือ เริ่มจากศีรษะ ท้ายทอย คอ หลัง และสะโพก



ลำดับขั้นการม้วนหน้า

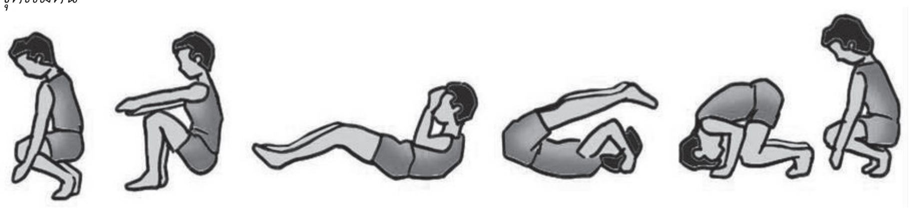
๒. **การม้วนหลัง**

การม้วนหลังมีลักษณะการม้วนคล้ายกับการม้วนหน้า แต่การม้วนตัวจะเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม

วิธีการปฏิบัติ

๑. ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อมหันหลังให้เบาะ
๒. ย่อตัวนั่ง เข่างอ เหยียดแขนออกไปทางด้านหน้า
๓. งอแขนยกฝ่ามือหงายขึ้นชี้ฟ้า โดยนิ้วหัวแม่มืออยู่ระดับใบหู เก็บคาง
๔. เอนตัวไปข้างหลังโดยให้ส่วนสะโพก หลัวศีรษะ ทายทอยแตะพื้นตามลำดับ
๕. เมื่อฝ่ามือสัมผัสเบาะและให้ออกแรงดันพื้น ส่งตัวให้ม้วนงอเข่า กระทั่งฝ่าเท้าเหยียบพื้น แล้วจึงเหยียดแขนทั้งสองออกไปข้างหน้าแล้วลุกขึ้นยืน

จุดเริ่มต้น



ลำดับขั้นการม้วนหลัง

๓. **การนั่งและยืนทรงตัว**

เป็นทักษะที่มีความสำคัญมากสำหรับนักกีฬายิมนาสติก เพราะนักกีฬาจะต้องทำการทรงตัวให้ได้ เช่น การทรงตัวด้วยขา การทรงตัวด้วยแขน เป็นต้น

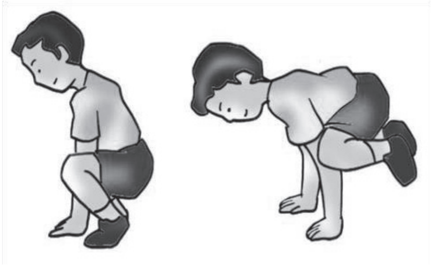
การทรงตัวด้วยขา

- **การทรงตัวด้วยขา**ยืนเท้าเดียว ทรงตัวด้านข้าง

วิธีการปฏิบัติ

๑. จากท่ายืนตรงค่อย ๆ เอียงตัวพร้อมกับชูแขนข้างที่เอียงตัวไปด้านข้าง โดยให้ลำตัวและแขนขา ขนานกับพื้น
๒. ยกเท้าข้างหนึ่งที่อยู่ตรงข้ามกับด้านที่เอียงตัวไปขึ้นให้สูงที่สุดในลักษณะเท้าเหยียด พร้อมกับใช้มือ จับปลายเท้ามือที่ยกขึ้นไปตามแนวลำตัว

- **การทรงตัวด้วยแขน** ได้แก่ ท่าหกกบ



ท่าหกกบ

วิธีการปฏิบัติ

๑. นั่งยอง ๆ วางมือทั้งสองข้างหน้าห่างกันประมาณ ๑ ช่วงไหล่

๒. งอแขนเล็กน้อย ให้เข่าทั้งสองข้างมาวางเหนือข้อศอกเล็กน้อย จากนั้นค่อย ๆ ถ่ายน้ำหนักตัวมาที่แขนและยกเท้าทั้งสองข้างจากพื้นโดยเงยหน้าขึ้น

http://innovation.kpru.ac.th/web๑๘/~๕๕๑๑๒๑๘๐๗/innovation/index.php/๓ ๑๘ กันยายน ๒๕๕๗

แบบประเมินทักษะกิจกรรมนักเรียนเรื่อง เกม

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

วันที่...............เดือน.. พ.ศ. ....

คำชี้แจง ประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมินนักเรียน โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริงของนักเรียนตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

พฤติกรรมนักเรียน / ชื่อ - สกุล	เกมส่งบอลลอดถ้ำ	เกมลิงชิงบอล	เกมกระโดดเชือก	เกมหนีบบอลกระโดด	ความคล่องแคล่วการเล่นเกม	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนนขึ้นไป

....

(..)

ผู้ประเมิน

แบบประเมินทักษะกิจกรรมนักเรียนเรื่อง เกม

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. เกมส่งบอลลอดถ้ำ	เล่นเกมบอลลอดถ้ำคล่องแคล่วว่องไวทุกครั้งและถูกต้องปลอดภัย	เล่นเกมบอลลอดถ้ำคล่องแคล่วว่องไวทุกครั้งถูกต้อง แต่ไม่ปลอดภัยบางครั้ง	เล่นเกมบอลลอดถ้ำไม่คล่องแคล่วว่องไวถูกต้องบางครั้ง และไม่ปลอดภัยบางครั้ง
๒. เกมลิงชิงบอล	เล่นเกมลิงชิงบอลคล่องแคล่วว่องไวทุกครั้งและถูกต้องปลอดภัย	เล่นเกมลิงชิงบอลคล่องแคล่วว่องไวทุกครั้งถูกต้องแต่ไม่ปลอดภัยบางครั้ง	เล่นเกมลิงชิงบอลไม่คล่องแคล่วว่องไวถูกต้องบางครั้งและไม่ปลอดภัยบางครั้ง
๓. เกมกระโดดเชือก	เล่นเกมกระโดดเชือกคล่องแคล่วว่องไวทุกครั้งและถูกต้องปลอดภัย	เล่นเกมกระโดดเชือกคล่องแคล่วว่องไวทุกครั้งถูกต้องแต่ไม่ปลอดภัยบางครั้ง	เล่นเกมกระโดดเชือกไม่คล่องแคล่วว่องไวถูกต้อง และไม่ปลอดภัยบางครั้ง
๔. เกมหนีบบอลกระโดด	เล่นเกมหนีบบอลกระโดดคล่องแคล่วว่องไวทุกครั้งและถูกต้องปลอดภัย	เล่นเกมหนีบบอลกระโดดคล่องแคล่วว่องไวทุกครั้ง ถูกต้องแต่ไม่ปลอดภัยบางครั้ง	เล่นเกมหนีบบอลกระโดดไม่คล่องแคล่วว่องไว ถูกต้องบางครั้งและไม่ปลอดภัยบางครั้ง
๕. ความคล่องแคล่วการเล่นเกม	มีการเคลื่อนที่ได้รวดเร็วรู้หลบหลีกเพื่อความปลอดภัยทุกครั้ง	มีการเคลื่อนที่ได้รวดเร็วรู้หลบหลีกเพื่อความปลอดภัยเป็นบางครั้ง	มีการเคลื่อนที่ได้รวดเร็วไม่รู้จักหลบหลีกเพื่อความปลอดภัย

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่อง เกม

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

วันที่...............เดือน.. พ.ศ. ....

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

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

เลขที่	ชื่อ – สกุล	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านระเบียบวินัย			รวม	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ..ผู้ประเมิน

(....)

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่อง เกม

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนมาก
๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติ	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี
๓. รับผิดชอบในการทำงาน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานได้ดี	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานได้ดีขึ้นบางส่วน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ แต่ไม่มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น

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

การเล่นรับส่งห่วงยางข้ามตาข่าย เป็นกีฬาที่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพการทำงานของระบบประสาทและความสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ ผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่น ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และมีน้ำใจนักกีฬา

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา การป้องกันตนเอง
- การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- ใบความรู้สำหรับครู
- ห่วงยาง เสา ตาข่าย
- สนาม
- กระดาษเอ ๔
- ใบงาน
- กระดาษ

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้
- ใบงาน ๐๑
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินผลงาน
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๓ สนุกกับเกมกีฬา : แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กีฬา
บูรณาการกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	● สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย
ขั้นสอน	● ครูอธิบาย กติกา ทักษะการเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่าย สนทนา ซักถามตรวจสอบความเข้าใจ โดยรวม ● ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิตการฝึกทักษะการเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่าย จับคู่ฝึกทักษะเบื้องต้น จัดทีมแข่งขันกีฬาและบันทึกการแข่งขัน ● ทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่าย ● ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความหมายของกิจกรรมนันทนาการ และให้บอกประโยชน์ของการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง แผนผังความคิดกิจกรรมนันทนาการ ● นักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนวิธีการปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬา
ขั้นสรุป	● ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ● ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษา เรื่อง กีฬาห่วงข้ามตาข่าย และฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน แล้วบอกเลิกแถว
วัดและประเมินผล	● สังเกตพฤติกรรม ● ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ● ตรวจผลงาน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สนุกกับเกมกีฬา : แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กีฬา บูรณาการกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ขอบเขตเนื้อหา

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

จุดประสงค์

ความรู้

๑. บอกประโยชน์ของการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้
๒. บอกระเบียบ กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้
๓. อธิบายหลักการกิจกรรมนันทนาการได้

ทักษะ

๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้
๒. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬาอย่างปลอดภัยได้
๓. ปฏิบัติตามกลวิธีการรุก การป้องกัน การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬาได้
๔. ปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา
๕. การนำความรู้ไปใช้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

(ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย

ขั้นสอน

๒. ครูอธิบาย กติกา ทักษะการเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่าย สนทนา ซักถามตรวจสอบความเข้าใจ
๓. ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิตการฝึกทักษะการเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่าย ได้แก่ ฝึกความคุ้นเคยกับห่วงยาง และฝึกการรับ-ส่งห่วงยาง จับคู่ฝึกทักษะเบื้องต้น การรับห่วงการส่งห่วง

(ชั่วโมงที่ ๒ – ๓)

๔. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆดังนี้สะบัดข้อเท้า สะบัดมือ หมุนเอวฯลฯ
๕. ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน
๖. ครูอธิบายกติกาการเล่นห่วงข้ามตาข่าย (เล่นเดี่ยวและเล่นคู่) และสาธิตวิธีการเล่นให้นักเรียนดู และให้นักเรียนจับคู่กันฝึกปฏิบัติ ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล แล้วเสนอแนะนักเรียนคนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือยังมีข้อบกพร่อง เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี
๗. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๒ กลุ่ม แล้วจัดให้มีการแข่งขันห่วงข้ามตาข่าย (เล่นเดี่ยว) โดยแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาแข่งขันห่วงข้ามตาข่าย เกมละ ๑ คน ถ้าตัวแทนกลุ่มใดแข่งขันชนะ กลุ่มนั้นจะได้ ๑ คะแนน กลุ่มที่แพ้จะไม่ได้คะแนน โดยให้ผู้เล่นคำนึงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา มากกว่าชัยชนะ
๘. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๒ กลุ่ม แล้วจัดให้มีการแข่งขันห่วงข้ามตาข่าย (เล่นคู่) โดยแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาแข่งขันห่วงข้ามตาข่าย เกมละ ๒ คน ถ้าตัวแทนกลุ่มใดแข่งขันชนะ กลุ่มนั้นจะได้ ๑ คะแนน กลุ่มที่แพ้จะไม่ได้คะแนน
๙. เมื่อสมาชิกของแต่ละกลุ่มออกมาแข่งขันจนครบทุกคนแล้ว กลุ่มใดมีคะแนนรวมมากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ โดยให้ผู้เล่นคำนึงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา มากกว่าชัยชนะ
๑๐. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการแข่งขัน และให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นห่วงข้ามตาข่าย จากนั้นให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่าย
๑๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความหมายของกิจกรรมนันทนาการ และให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่นักเรียนชอบ และให้บอกประโยชน์ของการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง แผนผังความคิดกิจกรรมนันทนาการ
๑๒. นักเรียนร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนวิธีการปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬา

ขั้นสรุป

๑๓. ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๔. ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษาเรื่อง กีฬาห่วงข้ามตาข่าย และฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน แล้วบอกเลิกแถว

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

-ห่วงยาง เสา ตาข่าย สนาม กระดาษเอ ๔ ใบความรู้ ใบงาน

ภาระงาน/ชิ้นงาน

- ใบงานที่ ๐๑ การเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่าย
- ใบงานที่ ๐๒ แผนผังความคิด กิจกรรมนันทนาการ

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง วิธีเล่น กติกา ประโยชน์ของการเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่าย
๒. ประเมินทักษะการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การปฏิบัติตามกลวิธีการรุก การป้องกัน การให้ความร่วมมือ การปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่น การความรู้นำไปใช้
๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม ๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
๒. แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. แบบประเมินผลงาน
๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

☆☆☆☆ | ป ๒.๒/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การเล่นกีฬา
ชื่อ...ชั้นประถมศึกษาปีที่ ....

๑. ให้นักเรียนบอกวิธีการเล่นกีฬาห่วงข้ามตะข่าย

....

....

....

....

....

....

....

....

๒. ให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นกีฬาห่วงข้ามตะข่าย

....

....

....

....

....

....

....

....

☆☆☆☆ | ป ๒.๒/ผ ๓-๐๒

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง กิจกรมนันทนาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ....

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และยกตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่ชอบ ๑ ตัวอย่างพร้อมทั้งให้เหตุผล แล้วตกแต่งให้สวยงาม

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

ใบความรู้สำหรับครู
เรื่อง ห่วงข้ามตาข่าย

ห่วงข้ามตาข่าย

เป็นกีฬาที่เล่นได้ทั้งประเภทบุคคลและประเภทคู่ที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ ของระบบประสาทมือและตา มีวิธีการเล่นและกติกา ดังนี้

วิธีการเล่น : วิธีการเล่นห่วงข้ามตาข่าย มีดังนี้

๑. **ผู้เล่น** มี ๒ ฝ่าย ฝ่ายละไม่เกิน ๒ คน (ประเภทบุคคลและประเภทคู่)

๒. **วิธีเล่น** ให้ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่าย เลือกผู้เล่นฝ่ายละ ๑ คน แล้วเข้าประจำที่ จากนั้นให้เริ่มเล่น โดยส่งห่วงยางข้ามตาข่ายให้ฝ่ายตรงข้ามรับ

๓. **การได้คะแนน** ผู้เล่นจะได้คะแนนเมื่อฝ่ายส่ง ส่งห่วงยางให้ฝ่ายตรงข้ามรับ ถ้ารับไม่ได้ฝ่ายส่งก็จะได้ ๑ คะแนน

กติกาการเล่น : กติกาในการเล่นห่วงข้ามตาข่าย ผู้เล่นต้องปฏิบัติ ดังนี้

๑. ผู้เล่นต้องจับห่วงยางมือเดียว จะใช้มือข้างใดจับก็ได้

๒. ฝ่ายส่งห้ามส่งห่วงยางเหนือไหล่ขณะส่งห่วงยางออกจากมือ

๓. ในการส่งโต้กัน ผู้เล่นจะต้องส่งห่วงยางหลังจากที่ตนได้จับห่วงยางแล้วเท่านั้น

๔. ผู้เล่นต้องส่งห่วงยางให้ข้ามบนตาข่าย ห้ามส่งอ้อมไปข้างเสา

๕. ห้ามผู้เล่นเข้าไปยืนในเขตแดนกลางหรือเหยียบเส้นแดนกลางในสนาม

๖. เมื่อรับห่วงยางด้วยมือข้างใดต้องส่งห่วงยางด้วยมือข้างนั้นและต้องส่งห่วงยางกลับทันทีจะถือไว้ในมือนานไม่ได้

อุปกรณ์การเล่นและสนาม

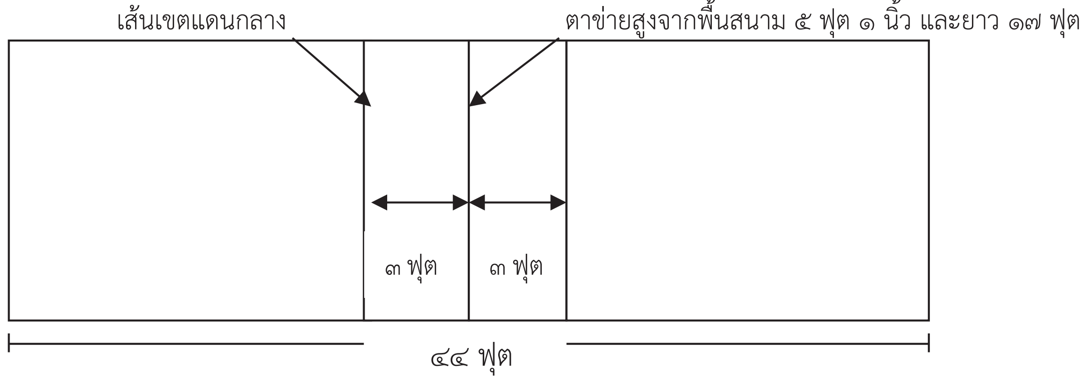
อุปกรณ์การเล่น ได้แก่ ห่วงยาง และตาข่าย

สนาม มีลักษณะดังนี้

๑. มีความกว้าง ๑๗ ฟุต ยาว ๔๔ ฟุต

๒. มีเส้นบอกเขตแดนกลางห่างจากตาข่ายด้านละ ๓ ฟุต

๓. ตาข่ายสูงจากพื้นสนาม ๕ ฟุต ๑ นิ้ว และยาว ๑๗ ฟุต



สนามห่วงข้ามตาข่าย

ทักษะในการเล่น

การส่งห่วงยาง มี ๔ วิธีดังนี้

๑. **ส่งห่วงตั้ง** การส่งห่วงยางที่ลักษณะของห่วงยางจะอยู่ในแนวตั้งฉากกับพื้น

๒. **ส่งห่วงแบน** คือการส่งห่วงยางที่ลักษณะของห่วงยางจะอยู่ในแนวนอนขนานกับพื้น

๓. **ส่งห่วงเอียง** คือการส่งห่วงยางที่ลักษณะของห่วงยางทำมุมกับพื้น

๔. **ส่งห่วงพลิ้ว** คือการส่งห่วงยางที่ลักษณะของห่วงยางไม่อยู่นิ่ง

การรับห่วงยาง ให้กางนิ้วหัวแม่มือออก นิ้วอื่นติดกัน รับห่วงยางโดยให้ห่วงยางอยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือแล้วจับให้แน่น ถ้าห่วงยางลอยมาทางด้านหน้าให้ยกมือรับสกัดหน้าห่วง ถ้าห่วงยางลอยมาต่ำให้หงายฝ่ามือรับ ถ้าห่วงยางลอยมาลักษณะพลิ้ว ให้กางมือออก เมื่อกระทบกับมือให้ขยุ้มนิ้วมือทั้งห้าจับห่วงยางไว้โดยเร็ว

ใบความรู้สำหรับครู
เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ

การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคล้ายความตึงเครียด และกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปหัตกรรม 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 เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิดสร้างสรรค์ 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. กิจรรมประเภทดนตรีและการร้องเพลง ธรรมชาติของวัยรุ่นมักนิยมและชื่นชอบบุคคลที่มีชื่อเสียง นักร้อง นักแสดง นักดนตรีที่ตนชื่นชอบ และวัยรุ่นมักมีพฤติกรรมเลียนแบบบุคคลที่ตนเองชื่นชอบดนตรีและการร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป

๕. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม กิจกรรมประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ด้านการใช้ภาษาในการอ่าน การเขียนและการพูด ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน

๖. กิจกรรมนันทนาการประเภทละคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก ส่งเสริมความคิดและจินตนาการในการคิดท่าทางประกอบการแสดงบทละครก่อให้เกิดความสนุกสนาน

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง กีฬาห่วงข้ามตาข่าย

ชั้น...

วันที่................เดือน..พ.ศ. ....

****

คำชี้แจง ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอนตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

รายการปฏิบัติ / **ชื่อ - สกุล**	การเล่นห่วงข้ามตาข่ายการรับ - ส่ง	อุปกรณ์การเล่นและสนาม	มีทักษะในการเล่นห่วงข้ามตาข่าย	เล่นกีฬาอย่างปลอดภัย	กติกาการเล่น	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

....

(...)

ผู้ประเมิน

แบบประเมินทักษะกิจกรรมนักเรียนเรื่อง กีฬาห่วงข้ามตาข่าย

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย การรับ – การส่ง	มีการรับห่วงยางโดยกางนิ้วหัวแม่มือออก นิ้วอื่นติดกัน รับห่วงยางโดยให้ห่วงยางอยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือแล้วจับให้แน่น ได้คล่องแคล่วว่องไวและถูกต้องทุกครั้ง	มีการรับห่วงยางโดยกางนิ้วหัวแม่มือออก นิ้วอื่นติดกัน รับห่วงยางโดยให้ห่วงยางอยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือ แล้วจับให้แน่น ได้คล่องแคล่วว่องไวถูกต้องบางครั้ง	การรับห่วงยางโดยกางนิ้วหัวแม่มือออก นิ้วอื่นติดกัน รับห่วงยางโดยให้ห่วงยางอยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือ แล้วจับให้แน่นไม่คล่องแคล่วว่องไวและไม่ถูกต้องบางครั้ง
๒. อุปกรณ์การเล่นและสนาม	รู้ขนาดของสนามและอุปกรณ์การเล่นถูกต้อง ระมัดระวังไม่ให้เกิดความเสียหายทุกครั้ง	รู้ขนาดของสนามและอุปกรณ์การเล่นถูกต้อง ระมัดระวังไม่ให้เกิดความเสียหายบางครั้ง	รู้ขนาดของสนามและอุปกรณ์การเล่นถูกต้อง แต่ไม่ระมัดระวังทำให้เกิดความเสียหายเกือบทุกครั้ง
๓. มีทักษะในการเล่นห่วงข้ามตาข่าย	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการรับ - ส่งห่วงข้ามตาข่ายทุกครั้งและถูกต้อง	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการรับ – ส่งห่วงข้ามตาข่ายบางครั้งและถูกต้อง	มีความคล่องแคล่วว่องไวในการรับ – ส่งห่วงข้ามตาข่ายบางครั้ง แต่ไม่ถูกต้อง
๔. เล่นกีฬาอย่างปลอดภัย	เล่นกีฬาอย่างสุกสนานคล่องแคล่วว่องไวถูกต้องและปลอดภัยทุกครั้ง	เล่นกีฬาอย่างสุกสนานคล่องแคล่วว่องไวถูกต้องและปลอดภัยบางครั้ง	เล่นกีฬาอย่างสุกสนานคล่องแคล่วว่องไวแต่ไม่ถูกต้องและไม่ปลอดภัยบางครั้ง
๕. กติกาการเล่น	มีการเคลื่อนที่ได้รวดเร็วรู้จักหลบหลีกถูกต้องตามกติกาการเล่นทุกครั้ง	มีการเคลื่อนที่ได้รวดเร็วรู้จักหลบหลีแต่ไม่ถูกต้องตามกติกาการเล่นบางครั้ง	มีการเคลื่อนที่ได้รวดเร็วรู้จักหลบหลีกแต่ไม่เล่นตามกติกาการเล่นเกือบทุกครั้ง

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

ชั้น...

วันที่................เดือน...พ.ศ. ....

****

คำชี้แจง ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอนตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

รายการปฏิบัติ / ชื่อ-สกุล	กิจกรรมนันทนาการ	ทักษะการควบคุมร่างกาย	การแสดงออกอย่างมั่นใจ	การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์	มีความชื่นชมและยอมรับผู้อื่น	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	หมายเหตุ

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน

....

(..)

ผู้ประเมิน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. กิจกรรมนันทนาการ	ทำกิจกรรมตามความสมัครใจในยามว่าง มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด ทุกครั้ง	ทำกิจกรรมตามความสมัครใจในยามว่าง มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด บางครั้ง	เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เป็นบางครั้ง และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. ทักษะการควบคุมร่างกาย	มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความคล่องแคล่วรวดเร็วโดยใช้อวัยวะร่างกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย	มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความคล่องแคล่วรวดเร็วโดยใช้อวัยวะร่างกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ในบางครั้ง	มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความคล่องแคล่วรวดเร็วโดยใช้อวัยวะร่างกายไม่ถูกต้องและไม่ปลอดภัย
๓. การแสดงออกอย่างมั่นใจ	มีการแสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์อย่างมั่นใจ ทุกครั้ง	มีการแสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์อย่างมั่นใจ ในบางครั้ง	ไม่กล้าแสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์
๔. การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์	มีการรวบรวมผสมผสานความคิดเดิมไปสู่ความคิดแปลกใหม่เชื่อมโยงได้อย่างสร้างสรรค์	มีการรวบรวมผสมผสานความคิดเดิมไปสู่ความคิดแปลกใหม่เชื่อมโยงได้อย่างสร้างสรรค์ ในบางครั้ง	มีการรวบรวมผสมผสานความคิดแต่ไม่มีเชื่อมโยงอย่างสร้างสรรค์
๕. มีความชื่นชมและยอมรับผู้อื่น	ผู้เรียนเต็มใจ พึงพอใจ และชื่นชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายและชื่นชมผู้อื่นทุกครั้ง	ผู้เรียนเต็มใจ พึงพอใจ และชื่นชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายและชื่นชมผู้อื่นบางครั้ง	ผู้เรียนไม่เต็มใจ ไม่พึงพอใจ ตลอดจนงานที่ได้รับมอบหมายและไม่ชื่นชมผู้อื่นทุกครั้ง

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงาน

ชั้น...

วันที่................เดือน...พ.ศ. ....

****

คำชี้แจง ประเมินผลงานของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

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

....

(...)

ผู้ประเมิน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงาน

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกครั้งและถูกต้อง	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายบางครั้งและถูกต้อง	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายไม่ครบและ ไม่ถูกต้อง
๒. ความครบถ้วนของชิ้นงาน	ชิ้นงานครบพร้อมอธิบายขั้นตอนการทำได้ถูกต้องชัดเจนสวยงาม	ชิ้นงานครบแต่อธิบายขั้นตอนการทำได้ไม่ชัดเจน สวยงาม	ชิ้นงานไม่ครบ อธิบายขั้นตอนการทำ ไม่ชัดเจนไม่ถูกต้อง ไม่สวยงาม
๓. ความถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่ายบางอย่าง	เนื้อหาไม่ถูกต้องไม่ชัดเจนอ่านเข้าใจยาก
๔. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้อง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องบางครั้ง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องน้อยมาก
๕. ทำงานเสร็จตามเวลา	ทำงานเสร็จทันตามที่กำหนดทุกครั้ง	ทำงานไม่เสร็จทันตามที่กำหนดบางครั้ง	ทำงานไม่เสร็จตามที่กำหนดทุกครั้ง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่องการเล่นกีฬา

ชั้น..

วันที่................เดือน..พ.ศ. ....

****

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

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

เลขที่	ชื่อ – สกุล	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านระเบียบวินัย			รวม	สรุปผล การประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ..ผู้ประเมิน

(..)

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนมาก
๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติ	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี
๓. รับผิดชอบในการทำงาน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานได้ดี	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานได้ดีขึ้นบางส่วน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ แต่ไม่มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น

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 ๒ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด
- ระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภท
- ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น
- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แบบทดสอบหลังเรียน
- ใบความรู้สำหรับครู
- สนาม , ปูนขาว
- กรวย
- นกหวีด
- กระดาษ เอ ๔
- ใบงาน
- แบบทดสอบหลังเรียน

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบทดสอบหลังเรียน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สนุกกับเกมกีฬา
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย
ขั้นสอน	• ครูอธิบายประเภท ขั้นตอน กติกา มารยาท สาธิตทักษะการวิ่งระยะสั้น และสาธิตทักษะการวิ่งผลัด สนทนาซักถามความเข้าใจ • แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง กรีฑา จัดกิจกรรมแข่งขัน วิ่ง ๘๐ เมตร ๑๐๐ เมตร แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๒ กลุ่ม ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ขั้นตอนและวิธีการวิ่งผลัด ได้แก่ การจับไม้วิ่งผลัด การรับ - ส่งไม้ การจัดตำแหน่งผู้วิ่ง การวิ่งบนทางโค้ง การเข้าเส้นชัย แข่งขันวิ่งผลัดและนำผลการแข่งขันของผู้ชนะเลิศการวิ่งระยะต่างๆ มาใช้คัดเลือกตัวแทนนักเรียน เพื่อเข้าร่วมแข่งขันกรีฑานักเรียนต่อไป จากนั้นให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเล่นกรีฑา • นักเรียนแลกเปลี่ยนผลงานแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
ขั้นสรุป	• ครู นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน • ครูแนะนำให้นักเรียนฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน • นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน • ครูบอกเลิกแถว
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน • ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

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

ขอบเขตเนื้อหา

- การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด
- ระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภท
- ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น
- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

จุดประสงค์

ความรู้

๑. บอกประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้

๒. บอกระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภทของการวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัดได้

๓. อธิบายหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้

ทักษะ

๑. วิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้

๒. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด และการเล่นกรีฑาอย่างปลอดภัยได้

๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

(ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย

ขั้นสอน

๒. ครูอธิบายประเภท ขั้นตอน กติกา มารยาท และสาธิตทักษะการวิ่งระยะสั้น สนทนาซักถามความเข้าใจโดยรวม

๓. แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง กรีฑา สนทนาแลกเปลี่ยนความรู้จากใบงานเพื่อนำไปปฏิบัติ แล้วจัดกิจกรรมแข่งขัน วิ่ง ๘๐ เมตร ๑๐๐ เมตร

(ชั่วโมงที่ ๒-๓)

๕. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆดังนี้สะบัดข้อเท้า สะบัดมือ หมุนเอวฯลฯ

๖. ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน

๗. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๒ กลุ่ม ฝึกปฏิบัติกิจกรรมขั้นตอนและวิธีการวิ่งผลัด ได้แก่

- การถือไม้วิ่งผลัด
- การรับ-ส่งไม้
- การจัดตำแหน่งผู้วิ่ง
- การวิ่งบนทางโค้ง
- การเข้าเส้นชัย

๘. ครูอธิบายประเภท ขั้นตอน กติกา มารยาท และสาธิตทักษะการวิ่งผลัด สนทนาซักถามความเข้าใจโดยรวม

๙. แข่งขันวิ่งผลัด (๘ x ๕๐ เมตร) (๕ x ๘๐ เมตร)

๑๐. นำผลการแข่งขันของผู้ชนะเลิศการวิ่งระยะต่าง ๆ มาใช้คัดเลือกตัวแทนนักเรียนเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกรีฑานักเรียนต่อไป

๑๑. ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเล่นกรีฑา บันทึกผลการแข่งขันแต่ละประเภท และเขียนบอกวิธีการปรับปรุงการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดของตนเองให้ดีขึ้น

๑๒. นักเรียนแลกเปลี่ยนผลงานแสดงความคิดเห็นร่วมกัน อภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัด

ขั้นสรุป

๑๓. ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑๔. ครูแนะนำให้นักเรียนฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน

๑๕. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

๑๖. ครูบอกเลิกแถว ให้นักเรียนทุกคนรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกายแล้วเดินเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

- สนาม - กรวย - นกหวีด
- ปูนขาว - กระดาษ เอ ๔
- ใบความรู้ - ใบงาน - แบบทดสอบหลังเรียน

ภาระงาน/ชิ้นงาน

๑. ฝึกทักษะการวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด

๒. ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเล่นกรีฑา

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกรีฑา ระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภทของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

๒. ประเมินทักษะการวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัด การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา การเล่นกรีฑาอย่างปลอดภัย การควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม ๒. สังเกตพฤติกรรม

๓. ประเมินผลงาน ๔. ทดสอบหลังเรียน

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

๒. แบบสังเกตพฤติกรรม

๓. แบบประเมินผลงาน

๔. แบบทดสอบหลังเรียน

๕. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

๓. ทำแบบทดสอบหลังเรียนได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

☆☆☆☆ | ป ๒.๒/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การเล่นกรีฑา

ชื่อ...ชั้นประถมศึกษาปีที่..............

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการแข่งขันกรีฑาแต่ละประเภท และเขียนบอกวิธีการปรับปรุงการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดของตนเองให้ดีขึ้น แล้วตกแต่งให้สวยงาม

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม

เรื่อง วิ่ง ๘๐ เมตร และ ๑๐๐ เมตร

ชื่อ...เลขที่......................

กลุ่มที่.................................ชั้น.........................วันที่ปฏิบัติ..

ชื่อ...เลขที่......................

กลุ่มที่.................................ชั้น.........................วันที่ทำ..

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 คือ..

๔. วิธีแก้ไขปัญหาคือ...

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม การวิ่งผลัด

ชื่อทีม.............................

๑..วิ่งลำดับที่ ๑
๒..วิ่งลำดับที่ ๒
๓..วิ่งลำดับที่ ๓
๔..วิ่งลำดับที่ ๔
๕..วิ่งลำดับที่ ๕
๖..วิ่งลำดับที่ ๖
๗..วิ่งลำดับที่ ๗
๘..วิ่งลำดับที่ ๘

สรุปผลการแข่งขัน

๑. ทีมของนักเรียน ใช้ระยะเวลาในการวิ่ง...

๒. บันทึกรายชื่อทีมวิ่งผลัดในห้องของนักเรียนและระยะเวลาที่ใช้วิ่ง
(ให้เรียงจากทีมที่ใช้เวลาน้อยที่สุดไปหามากที่สุด)

๑)..ใช้เวลา..............................
๒)..ใช้เวลา..............................
๓)..ใช้เวลา..............................
๔)..ใช้เวลา..............................
๕)..ใช้เวลา..............................

๓. นักเรียนคิดว่าปัจจัยที่ทำให้ทีมใช้เวลาในการวิ่งน้อยที่สุดเพราะ..
....
....
....
....
....

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔)
เรื่อง กรีฑา

****

การวิ่งระยะสั้น

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

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

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 ปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือยันที่พื้นชิดขอบเส้นเริ่ม

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

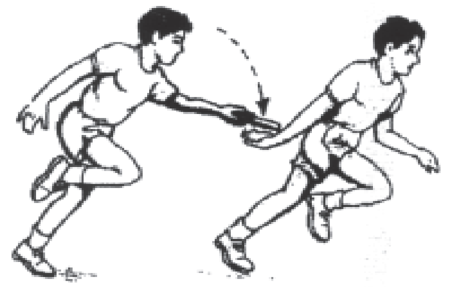
๒.๑ ผู้ส่งถือไม้มือขวา ผู้รับรับด้วยมือซ้าย โดยเหยียดแขนข้างซ้ายไปด้านหลัง หงายมือ ผู้ส่ง จะฟาดไม้ลงบนมือของผู้รับ

๒.๒ ใช้การรับส่งเหมือนแบบที่ ๑ เพียงแต่ผู้ส่งและผู้รับใช้มือข้างเดียวกัน

๒.๓ ผู้ส่งและผู้รับใช้มือคนละข้าง โดยผู้รับเหยียดแขนไปข้างหลัง และคว่ำมือลงผู้รับส่งไม้ จากด้านล่างฟาดขึ้นใส่มือผู้รับ

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 ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างอวัยวะใด
ก. ขาและมือ
ข. มือและตา
ค. ขาและตา
ง. แขนและลำตัว

๒. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย ช่วยเสริมสร้างทักษะใด
ก. ความอ่อนตัว
ข. ความรวดเร็ว
ค. ความแม่นยำ
ง. ความคล่องแคล่ว

๓. ขณะส่งห่วงยาง มือต้องอยู่ในลักษณะใด
ก. อยู่ระดับไหล่
ข. อยู่ระดับใดก็ได้
ค. อยู่ต่ำกว่าระดับไหล่
ง. อยู่เหนือกว่าระดับไหล่

๔. เมื่อฝ่ายรับรับห่วงได้แล้วต้องส่งห่วงให้ใคร
ก. ส่งให้ใครก็ได้
ข. ส่งให้มือสองของฝ่ายรับ
ค. ส่งให้มือหนึ่งของฝ่ายรับ
ง. ส่งไปตรงกลางฝ่ายรับ

๕. การโยนห่วงให้ตั้งฉากกับพื้นจะทำให้ห่วงยางลอยในลักษณะใด
ก. ห่วงลอยพลิ้วอยู่ในอากาศ
ข. ห่วงลอยโด่งอยู่ในอากาศ
ค. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าขนานกับพื้น
ง. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าทำมุมเอียงกับพื้น

๖. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะ
ก. การแสดงท่าตรงตามจังจังหวะ
ข. ความสวยงาม
ค. ความเป็นระเบียบ
ง. ท่าทาง

๗. การกระโดดเชือกเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด
ก. แบบอยู่กับที่
ข. แบบเคลื่อนที่
ค. แบบประกอบอุปกรณ์
ง. แบบผสมผสาน

๘. การม้วนหน้า น้ำหนักตัวจะอยู่ส่วนใด
ก. ขา
ข. มือ
ค. แขน
ง. ศีรษะ

๙. ข้อใดเป็นคุณธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติ กิจกรรมแบบผลัด
ก. ความสามัคคี
ข. ความอดทน
ค. ความกล้าหาญ
ง. ความใฝ่รู้

๑๐. ข้อใดเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นกิจกรรมแบบผลัด
ก. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน
ข. ฝึกการทำงานด้วยตัวเอง
ค. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น
ง. เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น

วันที่................เดือน..พ.ศ. ....

****

คำชี้แจง ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

ชื่อ - สกุล	รายการปฏิบัติ						
	การเข้าที่วิ่งระยะสั้น	การออกวิ่ง	การเข้าเส้นชัย	การเล่นกรีฑาอย่างปลอดภัย	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“เข้าที”ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้าจากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าได้ถูกต้อง	การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า“เข้าที่” ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าได้ถูกต้องบางครั้ง	การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า“เข้าที่” ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม๑ ช่วงเท้าจากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลังและวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าทำได้ไม่ถูกต้อง
๒. การออกวิ่ง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวัง”ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่และโน้มตัว ไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ไป” ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าได้ถูกต้อง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวัง”ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัว ไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ไป” ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าได้ไม่ถูกต้องบางครั้ง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวัง”ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่และโน้มตัว ไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า“ไป” ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าได้ไม่ถูกต้อง
๓. การเข้าเส้นชัย	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยได้ถูกต้อง	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัว ให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่ง แตะแถบชัยได้ถูกต้องบางครั้ง	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยได้ไม่ถูกต้อง
๔. การเล่นกรีฑาอย่างปลอดภัย	เล่นกรีฑาทุกระยะ การวิ่งได้อย่างคล่องแคล่ว ระมัดระวังไม่เกิดอันตรายทุกครั้ง	เล่นกรีฑาทุกระยะ การวิ่งได้อย่างคล่องแคล่ว แต่ขาดความระมัดระวังทำให้เกิดอันตรายในบางครั้ง	เล่นกรีฑาทุกระยะ การวิ่งได้อย่างคล่องแคล่ว แต่ขาดความระมัดระวัง ทำให้เกิดอันตรายเกือบทุกครั้ง
๕. ทักษะการวิ่งคล่องแคล่ว	มีการวิ่งได้คล่องแคล่ว รวดเร็วถูกต้อง ตามหลักการทุกครั้ง	มีการวิ่งได้คล่องแคล่วรวดเร็ว ถูกต้อง ตามหลักการบางครั้ง	มีการวิ่งได้คล่องแคล่วรวดเร็วแต่ไม่ถูกต้อง ตามหลักการเกือบทุกครั้ง

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง กรีฑาการวิ่งผลัด

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 กรีฑาการวิ่งผลัด

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. การเข้าที่การวิ่งผลัด	การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "เข้าที่" ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้าจากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าและมือถือไม้คทาได้อย่างถูกต้อง	การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "เข้าที่" ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้าจากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าและมือถือไม้คทาได้อย่างถูกต้องในบางครั้ง	การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "เข้าที่" ให้ผู้วิ่ง นั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าและมือถือไม้คทาไม่ถูกต้อง
๒. การออกวิ่ง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า"ระวัง" ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ไป" ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าและมือถือไม้คทาได้ถูกต้อง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ระวัง"ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ไป" ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าและมือถือไม้คทาได้ถูกต้องในบางครั้ง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ระวัง"ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ไป" ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าและมือถือไม้คทาไม่ถูกต้อง
๓. การเข้าเส้นชัย	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒–๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยได้ถูกต้องโดยถือไม้คทาด้วยทุกครั้ง	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยโดยถือไม้คทาถูกต้องในบางครั้ง	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัย 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. การวางตำแหน่ง การวิ่งทางโค้ง	ผู้วิ่งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดการวิ่งผลัด ทำได้ถูกต้องทุกครั้ง	ผู้วิ่งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดการวิ่งผลัด ทำได้ถูกต้องในบางครั้ง	ผู้วิ่งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดการวิ่งผลัด ทำไม่ถูกต้องเกือบทุกครั้ง

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงานเรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

วันที่................เดือน...พ.ศ........................

****

คำชี้แจง ประเมินผลงานของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

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

....

(...)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงาน เรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกครั้งและถูกต้อง	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายบางครั้งและถูกต้อง	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายไม่ครบและไม่ถูกต้อง
๒. ความครบถ้วนของชิ้นงาน	ชิ้นงานครบพร้อมอธิบายขั้นตอนการทำได้ถูกต้องชัดเจนสวยงาม	ชิ้นงานครบแต่อธิบายขั้นตอนการทำได้ไม่ชัดเจน สวยงาม	ชิ้นงานไม่ครบ อธิบายขั้นตอนการทำไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้อง ไม่สวยงาม
๓. ความถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่ายบางอย่าง	เนื้อหาไม่ถูกต้อง ไม่ชัดเจนอ่านเข้าใจยาก
๔. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้อง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องบางครั้ง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องน้อยมาก
๕. ทำงานเสร็จตามเวลา	ทำงานเสร็จทันตามที่กำหนดทุกครั้ง	ทำงานไม่เสร็จทันตามที่กำหนดบางครั้ง	ทำงานไม่เสร็จที่กำหนดทุกครั้ง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
เรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

วันที่................เดือน...พ.ศ.......................

****

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

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

เลขที่	ชื่อ – สกุล	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านระเบียบวินัย			รวม	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ..ผู้ประเมิน

(..)

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนมาก
๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติ	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี
๓. รับผิดชอบในการทำงาน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานได้ดี	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานได้ดีขึ้นบางส่วน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ แต่ไม่มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น

เกณฑ์การให้คะแนน

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

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

หน่วยย่อยที่ ๓
สุขภาพดีมีสุข

ใบสรุปหน้าหน่วยสาระการรียนรู้

หน่วยย่อยที่ ๓ ชื่อหน่วยย่อย **สุขภาพดีมีสุข**

จำนวนเวลาเรียน **๑๒** ชั่วโมง จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ **๔** แผน

สาระสำคัญของหน่วย

การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และสื่อโฆษณา เพื่อการเลือกบริโภคและสร้างเสริมสุขภาพ อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม และความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม ความสำคัญของการใช้ยา การใช้ยาอย่างถูกวิธี การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สารเสพติด สาเหตุของการติดสารเสพติด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยา สารเสพติด การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด

มาตรฐานและตัวชี้วัด

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

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

มฐ. ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๗

มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๔/๓

ลำดับการเสนอแนวคิดหลัก ดังนี้

ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

⇩

อารมณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

⇩

ยา การปฐมพยาบาล และสมรรถภาพทางกาย

⇩

สารเสพติด

โครงสร้างของหน่วย

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยย่อย	แผนที่	ชื่อแผน	เวลา	หมายเหตุ
๒	สุขภาพดีมีสุข	๑	ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ	๓ ชั่วโมง	
		๒	อารมณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ	๓ ชั่วโมง	
		๓	ยา การปฐมพยาบาล และสมรรถภาพทางกาย	๓ ชั่วโมง	
		๔	สารเสพติด	๓ ชั่วโมง	

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีมีสุข

หน่วยย่อยที่ ๓
เรื่อง สุขภาพดีมีสุข
เวลา ๑๒ ชั่วโมง

แผนที่ ๑
ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ
- การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการตัดสินใจในการบริโภค

แผนที่ ๒
อารมณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ
- สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพ
- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

แผนที่ ๓
ยา การปฐมพยาบาล และสมรรถภาพทางกาย
- ความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาได้อย่างถูกวิธี
- การปฐมพยาบาลจากการใช้ยาผิด สารเคมีแมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แผนที่ ๔
สารเสพติด
- ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา
- การปฏิบัติตนเพื่อห่างไกลจากบุหรี่และสุรา

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข หน่วยย่อยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

ข้อมูลด้านสุขภาพบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพและสื่อโฆษณา เพื่อการเลือกบริโภคและสร้างเสริมสุขภาพ อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ การค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลข่าวสารที่สนใจและเป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่เชื่อถือได้ตรงตามวัตถุประสงค์

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ข้อมูลด้านสุขภาพบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์
- ผลิตภัณฑ์สุขภาพ สื่อโฆษณา เพื่อการเลือกบริโภคและสร้างเสริมสุขภาพ
- อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แผนภาพ
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- แบบทดสอบก่อนเรียน
- 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 ๔

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน • ครูและนักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับข้อมูลในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ
ขั้นสอน	• นักเรียนศึกษาผลิตภัณฑ์อาหารของจริงและวิธีตรวจสอบคุณภาพของผลิตภัณฑ์ • แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง “ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ” แล้ววิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากจากของจริง วิเคราะห์สื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ และอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน • นักเรียนกลุ่มเดิมวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารเสริม นำเสนอผลงาน • นักเรียนกลุ่มเดิมวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง นำเสนอผลงาน • นักเรียนบันทึกผลการวิเคราะห์ข้อมูลบนกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่ แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน • ติดผลงานไว้หน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ผนังห้อง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ • นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ ๐๑ ข้อมูลจากผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ
ขั้นสรุป	• นักเรียนสรุปองค์ความรู้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อเลือกบริโภค • ครูสรุปชี้แนะการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
วัดและประเมินผล	• ประเมินก่อนเรียน • ประเมินผลงาน • สังเกตพฤติกรรม • ประเมินทักษะ • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานพื้นฐานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ขอบเขตเนื้อหา

- ข้อมูลด้านสุขภาพบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภคและสร้างเสริมสุขภาพ
- การพูดแสดงความรู้ ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู
- การค้นหาข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ

จุดประสงค์

ความรู้

๑. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภคได้

ทักษะ

๑. การคิดวิเคราะห์
๒. การให้เหตุผล
๓. กระบวนการคิดตัดสินใจ
๔. การนำความรู้ไปใช้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ทดสอบก่อนเรียน

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ขั้นนำ

๑. ครูชูผลิตภัณฑ์อาหารของจริงเช่น นมกล่อง ขนมถุง อาหารกระป๋อง ฯลฯ ให้นักเรียนดู และสนทนาซักถามเกี่ยวกับข้อมูลในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ว่ามีอะไรบ้าง

ขั้นสอน

๒. แบ่งกลุ่มนักเรียน ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง "ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ"
๓. ครูแจกผลิตภัณฑ์ของจริง เช่น นมกล่อง ขนมถุง อาหารกระป๋อง ฯลฯ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากของผลิตภัณฑ์ว่ามีข้อมูลอะไรบ้าง ข้อมูลที่ได้มีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกซื้ออย่างไร บันทึกผลการวิเคราะห์ลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่
๔. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากของผลิตภัณฑ์หน้าชั้นเรียน แล้วติดผลงานไว้หน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ผนังห้อง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)

๕. ครูชูซุปไก่สกัด วิตามิน น้ำมันตับปลา ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน ฯลฯ ให้นักเรียนดู แล้วถามนักเรียนว่าเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพประเภทใด ครูอธิบายเพิ่มเติมว่านอกจากผลิตภัณฑ์อาหารแล้วยังมีา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตราย และสารเสพติดให้โทษ
๖. ครูแจกผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของจริง เช่น ซุปไก่สกัด วิตามิน น้ำมันตับปลา ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน ฯลฯ ให้นักเรียน แต่ละกลุ่ม กลุ่มละ ๑ ชนิด วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากของผลิตภัณฑ์ว่ามีข้อมูลอะไรบ้าง ข้อมูลที่ได้มีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกซื้ออย่างไร บันทึกผลการวิเคราะห์ลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่
๗. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากของผลิตภัณฑ์หน้าชั้นเรียน แล้วติดผลงานไว้หน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ผนังห้อง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)

๑๐. ครูชูสบู่ ยาสีฟัน ฯลฯ ให้นักเรียนดู แล้วถามนักเรียนว่าเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพประเภทใด
๑๑. ครูแจกเครื่องสำอาง เช่น สบู่ ยาสีฟัน แป้ง ครีมทาผิว ฯลฯ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ ๑ ชนิด วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากของผลิตภัณฑ์ว่ามีข้อมูลอะไรบ้าง ข้อมูลที่ได้มีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกซื้ออย่างไร บันทึกผลการวิเคราะห์ ลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่
๑๒. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากของผลิตภัณฑ์หน้าชั้นเรียน แล้วติดผลงานไว้หน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ผนังห้อง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๑๓. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ ๐๑ ข้อมูลจากผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

ขั้นสรุป

๑๔. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้จากการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อเลือกบริโภค
๑๕. ครูแนะแนวทางการนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ผลิตภัณฑ์ของจริง เช่น นมกล่อง ขนมถุง อาหารกระป๋อง ครีมทาผิว สบู่ เป็นต้น
๒. ใบความรู้ ๓. กระดาษชาร์ท
๔. สีเมจิก ๕. ใบงาน
๖. แบบทดสอบก่อนเรียน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ สื่อโฆษณา
๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลต่างๆ พร้อมนำเสนอ

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เกี่ยวกับข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
๒. ประเมินทักษะการค้นหาข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การให้เหตุผล กระบวนการคิดตัดสินใจ และการนำความรู้ไปใช้
๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. ทดสอบก่อนเรียน ๒. ตรวจผลงาน
๓. สังเกตพฤติกรรม

เครื่องมือ

๑. แบบทดสอบก่อนเรียน
๒. แบบประเมินผลงาน/ทักษะ
๓. แบบสังเกตพฤติกรรม
๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑.ประเมินความรู้ และทักษะ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน
๒.ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

☆☆☆☆ ป ๒.๓/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ข้อมูลจากผลิตภัณฑ์อาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกข้อมูลจากฉลากอาหารที่กำหนดให้

....
....

....
....

....
....

....
....

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

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

“ฉลากโภชนาการคืออะไร”

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหาร โดยระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหาร ทำให้เราทราบว่าอาหารชนิดนั้นมีสารอาหารอะไร ปริมาณเท่าไร และปริมาณนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับในแต่ละวัน

74-1-18427-2-0118

เครื่องหมาย อย. เป็นเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหาร ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยผู้ผลิตต้องนำอาหารไปตรวจสอบคุณภาพตามหลักเกณฑ์ จะได้รับเลขสารบบอาหาร ๑๓ หลัก แสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย อย. เพื่อนำไปแสดงไว้ที่ผลิตภัณฑ์อาหาร ช่วยให้ผู้บริโภคมั่นใจว่าอาหารนั้นมีคุณประโยชน์และปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค

เด็กฉลาด...ต้องอ่านฉลาก

เด็กฉลาด...ต้องอ่านข้อมูล

หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ ซอง (๑๖.๕ มิลลิกรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : ๑๗		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด ๖๐ กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ๑๕ กิโลแคลอรี)		
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
ไขมันทั้งหมด	๑.๕ ก.	๒ %
ไขมันอิ่มตัว	๑.๕ ก.	๗ %
โคเลสเตอรอล	๐ มก.	๐ %
โปรตีน น้อยกว่า	๑ ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	๑๓ ก.	๐ %
ใยอาหาร	๓ ก.	๑๒ %
น้ำตาล	๒ ก.	
โซเดียม	๔๕ มก.	๒ %
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
วิตามิน เอ ๐ %	วิตามินบี ๐ %	
วิตามิน บี ๒ ๐ %	แคลเซียม ๐ %	
เหล็ก ๐ %		
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ ๖ ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี		
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้		
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	๖๕ ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	๒๐ ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	๓๐๐ มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		๓๐๐ ก.
ใยอาหาร		๒๕ ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	๒,๔๐๐ ก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = ๙ : โปรตีน = ๔ : คาร์โบไฮเดรต = ๔		

ข้อมูลโภชนาการ ที่ปรากฏบนฉลากอาหารเป็นข้อมูลที่มีความหมายในแง่มาตรฐาน และความปลอดภัย การศึกษาให้ละเอียดจะเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจของผู้บริโภค เพื่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ด้วยความมั่นใจว่า คุ้มค่าเงิน เหมาะสมต่อการบริโภคและไม่เป็นอันตรายใด ๆ ต่อสุขภาพ

มีอะไรบนฉลากอาหาร

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)

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อมนุษย์ **น้อยที่สุด** คือข้อใด
ก. น้ำ
ข. อากาศ
ค. แสงแดด
ง. หมอกควัน

๒. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อน ควรทำอย่างไร
ก. ไม่พูดกับเพื่อน
ข. แอบไปร้องไห้เงียบ ๆ
ค. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน
ง. เบี่ยงเบนความคิดไปเรื่องอื่น

๓. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล
ก. แพทย์ผ่าตัดคนไข้
ข. แม่ทำแผลให้ลูกที่มีดบาด
ค. พยาบาลเช็ดตัวให้คนไข้
ง. คนป่วยซื้อยาจากเภสัชกร

๔. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค
ก. ยาที่หมดอายุ
ข. ยาที่มีสีฉูดฉาด
ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี
ง. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย

๕. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่ายควรทำอย่างไร
ก. ขว้างปาสิ่งของ
ข. พูดคุยกับเพื่อน
ค. นั่งร้องไห้ดัง ๆ
ง. เก็บตัวเงียบ ๆ คนเดียว

๖. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวควรปฏิบัติกิจกรรมใด
ก. นั่งก้มตัว ข. แรงบีบมือ
ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลุกนั่ง ๓๐ วินาที

๗. ควรเลือกซื้อเลือกใช้สินค้าที่มีลักษณะอย่างไร
ก. มีการโฆษณาผ่านสื่อหลากหลายชนิด
ข. มีการโฆษณาโดยใช้ดารามานำเสนอ
ค. มีผลการตรวจสอบความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือ
ง. มีการลดแลกแจกแถมพร้อมกับให้สิทธิชิงโชค

๘. ข้อใดไม่จำเป็นต้องระบุไว้บนฉลากผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ
ก. วันหมดอายุ
ข. สถานที่ผลิต
ค. ส่วนประกอบสำคัญ
ง. สถานที่วางจำหน่าย

๙. ข้อใด**ไม่สัมพันธ์**กับยาเสพติด
ก. ผู้เสพจะมีอาการทุรนทุรายกระวนกระวาย
ข. เกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ
ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที
ง. ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค

๑๐. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีป้องกันตนเองให้พ้นจากพิษภัยของยาเสพติด
ก. อยากรู้อยากลองในสิ่งแปลกใหม่เสมอ
ข. เล่นกีฬาเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด
ค. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ
ง. ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีความเข้มแข็ง

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

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

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									

เกณฑ์การประเมิน ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ..ผู้ประเมิน

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

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	พอใช้ (๒)	ควรปรับปรุง (๑)
๑.การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ถูกต้อง ครบถ้วนทุกประเด็น	วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้เพียงบางส่วน
๒.การวิเคราะห์สื่อโฆษณา	วิเคราะห์สื่อโฆษณาได้อย่างมีเหตุผลถูกต้อง ครบถ้วนทุกประเด็น	วิเคราะห์สื่อโฆษณาได้อย่างมีเหตุผลถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	วิเคราะห์สื่อโฆษณาได้อย่างมีเหตุผลถูกต้องเพียงบางส่วน
๓.การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพได้ถูกต้อง ครบถ้วน	การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้เพียงบางส่วน
๔.การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้ถูกต้อง ครบถ้วน	การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้เพียงบางส่วน
๕. การตรงต่อเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ ได้เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาเป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาบางส่วน

แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา .... ชั้น ....

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

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน						สรุปผลการประเมิน	
		๑.การแสดงความคิดเห็น	๒.การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	๓.ความรับผิดชอบต่อหน้าที่	๔.ความน้ำใจ	๕.การตรงต่อเวลา	รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑									
๒									
๓									
๔									
๕									
๖									
๗									
๘									
๙									
๑๐									
๑๑									
๑๒									
๑๓									

สรุปผลการประเมิน ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ..ผู้ประเมิน

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

แบบประเมินทักษะ

วิชา .... ชั้น ....

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

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม แล้วให้ระดับคะแนน ลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	**ชื่อ - สกุล**	**รายการประเมิน**							**สรุปผลการประเมิน**	
		การสำรวจค้นหา	การรวบรวมข้อมูล	การวิเคราะห์ข้อมูล	การให้เหตุผล	กระบวนการคิดตัดสินใจ	การนำความรู้ไปใช้	**รวมคะแนน ๑๘ 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 จากสิ่งที่เรียนรู้ สรุปเป็นองค์ความรู้	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 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 ๒ อารมณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

สภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม และความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- สภาวะอารมณ์ ความรู้สึก
- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม

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 ๓ สุขภาพดีมีสุข

แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สภาวะอารมณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย

เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• ตัวแทนนักเรียนออกมาหน้าชั้นแสดงบทบาทสมมติบุคคลในลักษณะอารมณ์ต่างๆ
ขั้นสอน	• นักเรียนดูภาพสิ่งแวดล้อมร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับภาพ ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ และลักษณะพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม • นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม สำรวจ ศึกษา วิเคราะห์ปัญหาสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน • นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ทำใบงานที่ ๐๒ สภาวะอารมณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ • นักเรียนนำเสนอผลงานจากใบงานที่ ๐๑ – ๐๒ นักเรียนร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
ขั้นสรุป	• นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้และบันทึกลงในสมุดบันทึก
วัดและประเมินผล	• ประเมินผลงาน • สังเกตพฤติกรรม • ประเมินทักษะ • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

ขอบเขตเนื้อหา

- สภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม และความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
- พูดรายงานเรื่องที่ค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพได้
๒. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพได้

ทักษะ

๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพได้
๒. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวมได้
๓. การเชื่อมโยง
๔. การสังเกต
๕. การสำรวจ
๖. กระบวนการคิดแก้ปัญหา
๗. การนำความรู้ไปใช้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มุ่งมั่นในการทำงาน

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. ตัวแทนนักเรียนออกมาหน้าชั้นแสดงบทบาทสมมติบุคคลในลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ร้องไห้ หัวเราะ โกรธ นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีทั้งด้านบวก เช่น สนุก สดชื่นแจ่มใส สบายใจ ผ่อนคลาย และด้านลบ เช่น เครียด เศร้า กลัว วิตกกังวล ซึ่งล้วนมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพของบุคคล

๒. ครูให้ข้อเสนอแนะในการควบคุมสภาวะอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติ เพื่อการสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ตนเองและบุคคลรอบตัว และอธิบายเพิ่มเติมถึงสภาวะอารมณ์ความรู้สึกและสุขภาพยังขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมด้วย

ขั้นสอน

๓. นักเรียนดูภาพสิ่งแวดล้อม เช่น กองขยะ น้ำเน่าเสีย การจราจร สวนสาธารณะที่สวยงาม ร่วมกันอธิบายเกี่ยวกับภาพ ถึงความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพที่ดีและไม่ดี ครูถามนักเรียนว่านักเรียนอยากมีสุขภาพแบบใด สิ่งแวดล้อมที่สร้างผลดีต่อสุขภาพควรมีลักษณะอย่างไร

๔. ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับ วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ และลักษณะพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)

๕. แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ แล้วออกไปสำรวจสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน สังเกตและรวบรวมข้อมูลว่าภายในโรงเรียนมีปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมที่น่าจะส่งผลต่อสุขภาพของนักเรียนหรือไม่อย่างไร มีวิธีป้องกันและแก้ไขอย่างไร บันทึกข้อมูลในสมุด

๖. แต่ละกลุ่มรายงานข้อมูลจากการสำรวจสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)

๗. นักเรียนกลุ่มเดิมทำใบงานที่ ๐๑ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๘. แต่ละกลุ่มรายงานผลงานจากใบงานที่ ๐๑ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ นักเรียนร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

๙. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ ๐๒ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพ ส่งครู

ขั้นสรุป

๑๐. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เรื่อง สภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ และพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม บันทึกลงในสมุดบันทึก

๑๑. ครูเน้นย้ำการนำความรู้ไปใช้ เรื่องการรักษาสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ธรรมชาติ และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของเรา

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ภาพสิ่งแวดล้อม เช่น กองขยะ น้ำเน่า การจราจร เป็นต้น
๒. ใบความรู้ ๓. บริเวณโรงเรียน
๔. ใบงาน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. สำรวจสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน
๒. แผนผังความคิด
๓. นำเสนอผลการศึกษา

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
๒. สังเกตพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม และการรายงานการสำรวจบริเวณโรงเรียน
๓. ประเมินทักษะการเชื่อมโยง การสังเกต การสำรวจ กระบวนการคิดแก้ปัญหา และการนำความรู้ไปใช้
๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. ตรวจผลงาน ๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินทักษะด้านต่าง ๆ
๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือ

๑. แบบประเมินผลงาน
๒. แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. แบบประเมินทักษะ
๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑. ประเมินผลงาน/พฤติกรรม/ทักษะ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน
๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

ป ๒.๓/ฝ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพ แล้วบอกว่าควรหรือไม่ควรใช้สิ่งของในภาพ
ถ้าไม่ควรจะต้องใช้สิ่งใดแทน เพราะเหตุใด

๑.

❍ ควรใช้ ❍ ไม่ควรใช้

เพราะ..

....

ควรใช้... แทน

๒.

❍ ควรใช้ ❍ ไม่ควรใช้

เพราะ..

....

ควรใช้... แทน

๓.

❍ ควรใช้ ❍ ไม่ควรใช้

เพราะ..

....

ควรใช้... แทน

๔.

❍ ควรใช้ ❍ ไม่ควรใช้

เพราะ..

....

ควรใช้... แทน

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

☆☆☆☆ | ป ๒.๓/ผ ๒-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพลงในตาราง

ลักษณะอารมณ์	ผลต่อสภาวะสุขภาพ
ดีใจ	
โศกเศร้า/เสียใจ	
เกรี้ยวกราดโมโห	
ชื่นชมยินดี	

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

ภาพสิ่งแวดล้อมลักษณะต่าง ๆ

ที่มา : http://www.bing.com/images/search

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

สิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น อาจมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ก็ได้ จะเห็นว่า ทรัพยากรธรรมชาติทุกชนิดเป็นสิ่งแวดล้อม แต่สิ่งแวดล้อมบางชนิดก็ไม่ใช่ทรัพยากรธรรมชาติ

๑. **สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ** เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

๑.๑ **สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต** เช่น คน สัตว์ พืช เป็นต้น

๑.๒ **สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต** เช่น ดิน หิน น้ำ ภูเขา ท้องฟ้า อากาศ เป็นต้น

๒. **สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น** เป็นสิ่งที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นและสร้างด้วยฝีมือของมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

๒.๑ **สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ** เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็นวัตถุสามารถมองเห็นได้ชัดเจน เพื่อใช้สอยและอำนวยความสะดวก เช่น อาคาร บ้านเรือน เสื้อผ้า ยานพาหนะ ถนน เป็นต้น

๒.๒ **สิ่งแวดล้อมทางสังคม** เป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นไม่ใช่วัตถุจึงไม่อาจมองเห็นได้ แต่เป็นสิ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นตัวกำหนดให้คนในสังคมปฏิบัติตามเพื่อความเป็นระเบียบของการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา ข้อบังคับ กฎหมาย ระบบการศึกษา ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมือง เป็นต้น

ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม

มนุษย์ย่อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ผลที่เกิดกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าในลักษณะใด ย่อมจะส่งผลกระทบต่อมนุษย์ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม รวมถึงสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ด้วย วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตในแต่ละยุคแต่ละสมัยย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของสิ่งแวดล้อม ดังนั้นสิ่งแวดล้อมจึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างมากมาย

ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๑. ขยะ หรือ มูลฝอย หรือ ของเสีย เกิดจากการเพิ่มของประชากร การขยายตัวทางเศรษฐกิจและทางอุตสาหกรรม นับเป็นปัญหาที่สำคัญของชุมชนซึ่งต้องจัดการและแก้ไข ปริมาณกากของเสียและสารอันตราย ได้แก่ ขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล และสารพิษ ที่ปนเปื้อนอยู่ในแหล่งน้ำ ดิน และอากาศ ตลอดจนบางส่วนตกค้างอยู่ในอาหาร ทำให้ประชาชนทั่วไป เสี่ยงต่ออันตรายจากการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง และ โรคผิดปกติทางพันธุกรรม เป็นต้น

การทิ้งขยะลงท่อระบายน้ำทำให้เกิดผลเสียอย่างร้ายแรง คือ ทำให้ท่อระบายน้ำอุดตัน เมื่อฝนตกก็ไม่สามารถระบายน้ำฝนได้ จึงเกิดสภาพน้ำท่วมขังตามถนนสายต่าง ๆ ตามตรอกซอกซอย และผลที่ตามมาก็คือ การเดินทางไปมาตามเส้นทางเหล่านั้นลำบากขึ้น การจราจรก็ติดขัดและถนนหนทางอาจจะได้รับความเสียหาย ซึ่งเมื่อน้ำลดลงสู่สภาพปกติก็ต้องซ่อมแซมใหม่ ทำให้ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ

บ้านเรือนที่มีขยะมูลฝอยรกรุงรังอยู่ภายในบ้านเรือนบริเวณบ้าน นอกจากจะดูสกปรกไม่น่าดูอยู่แล้ว ก็ยังเป็นที่ชุมนุมของหนู แมลงวัน แมลงสาบ ซึ่งเป็นพาหะนำโรคทางเดินอาหารมาสู่คน และยังก่อความรำคาญให้อีกด้วย

เหตุที่ขยะมูลฝอยถูกจัดเป็นภาวะมลพิษของสิ่งแวดล้อมอีกอย่างหนึ่ง เพราะขยะมูลฝอย คือ สิ่งปฏิกูลที่เป็นของแข็ง โดยทั่วไปมักจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้หลายประการ เช่น ทำให้เกิดความสกปรกในดิน น้ำ อากาศ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคและแมลงวัน เสี่ยงต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย ที่เกิดจากการทิ้งสิ่งของ ขยะมูลฝอยลงในแม่น้ำ ลำคลอง หรือเกิดจากการปล่อยน้ำเสียของโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ ลงในแม่น้ำ ลำคลอง

๓. **ปัญหาอากาศเป็นพิษ** เกิดจากการปล่อยก๊าซคาร์บอน ของโรงงานอุตสาหกรรม ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันจากการเผาขยะ เผาป่า เป็นต้น

วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๑. **ปัญหาขยะมูลฝอย** เช่น

- ทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง
- ไม่มักง่ายทิ้งขยะในที่ต่าง ๆ
- หันมานิยมใช้ภาชนะใส่ของต่าง ๆ ที่สลายได้ง่าย แทนพลาสติกและโฟม
- ช่วยกันรักษาความสะอาดบริเวณชุมชนของตนเอง

๒. **ปัญหาน้ำเน่าเสีย** เช่น

- ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ไม่ทิ้งน้ำที่เสียลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ดูแลรักษาแม่น้ำ ลำคลองให้สะอาดอยู่เสมอ

๓. **ปัญหาอากาศเป็นพิษ** เช่น

- ไม่เผาขยะมูลฝอย
- ไม่เผาป่า
- ใช้ยานพาหนะที่ไม่ปล่อยมลพิษทางอากาศ

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในหลาย ๆ ด้าน พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมมีดังนี้

๑. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในบ้าน มีดังนี้

๑.๑ ในการกำจัดแมลง เช่น ยุง มด ปลวก แมลงสาบ หนู และสัตว์นำโรคต่าง ๆ ในบ้าน ได้ใช้วิธีการรักษาบ้านเรือนให้สะอาดไม่รกรุงรัง เพื่อไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของแมลงและสัตว์นำโรคดังกล่าวข้างต้น พยายามใช้สารเคมีในการกำจัดแมลงให้น้อยที่สุด เพื่อไม่ให้ส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

๑.๒ ไม่ใช้ผงซักฟอกและน้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ มากเกินความจำเป็น

๑.๓ ไม่ทิ้งน้ำมันปรุงอาหาร นม เศษอาหาร ลงในท่อระบายน้ำ

๑.๔ ในการใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อ่านข้อแนะนำอย่างละเอียดและปฏิบัติตามข้อแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยของตนเองและสิ่งแวดล้อม

๑.๕ หลีกเลี่ยงการใช้พลาสติกและโฟม ซึ่งทำให้สิ่งแวดล้อมเสียหาย

๑.๖ นำถุงพลาสติกกลับมาใช้ใหม่

๑.๗ เก็บรวบรวมและกำจัดขยะในบ้านอย่างถูกวิธีและระวังไม่ให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

๑.๘ ไม่เปิดวิทยุ โทรทัศน์ หรือเครื่องเสียงอื่นให้มีเสียงดังเกินไป

๑.๙ ไม่กระทำสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหามลพิษทางอากาศ

๑.๑๐ ไม่ระบายน้ำเสียจากบ้านเรือนลงในแหล่งน้ำสาธารณะ

๑.๑๑ ปลูกต้นไม้ในบริเวณบ้าน

๒. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีดังนี้

๒.๑ ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้อยู่ในสภาพที่ดี เช่น ไม่ขีดเขียนที่ฝาผนังของห้องเรียน อาคารเรียน หรือรั้วโรงเรียนให้สกปรกเลอะเทอะ

๒.๒ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น ไม่เด็ดใบไม้ ดอกไม้ หรือทำลายต้นไม้

๒.๓ ช่วยประหยัดพลังงานโดยการใช้น้ำ และไฟฟ้าอย่างประหยัด

๒.๔ ทิ้งขยะให้ถูกที่ โดยทิ้งลงในภาชนะรองรับขยะที่จัดไว้ ไม่ทิ้งขยะลงบนพื้นห้องเรียน ถนน หรือในสนาม

๒.๕ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน ควรใช้วัสดุที่ไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่ใช้โฟมหรือพลาสติก ควรใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ใบตอง

๒.๖ ช่วยกันปลูกต้นไม้และดูแลรักษาต้นไม้ในบริเวณโรงเรียน

๓. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน มีดังนี้

๓.๑ ทิ้งขยะให้ถูกที่ ลงในภาชนะที่จัดไว้ในชุมชน โดยแยกขยะก่อนทิ้ง ของบางอย่างอาจนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เพื่อลดปริมาณขยะในชุมชน

๓.๒ ช่วยลดปัญหามลพิษทางอากาศในชุมชน โดยใช้จักรยานในการเดินทางแทนรถยนต์

๓.๓ ดูแลรักษาพื้นที่สาธารณะในชุมชน เช่น สวนหย่อม สนามเด็กเล่น ห้องน้ำห้องส้วมสาธารณะให้อยู่ในสภาพที่ดี

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และในชุมชนจะช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมโดยรวมดีและส่งผลให้ทุกคนในชุมชนมีสุขภาพอนามัยดีด้วย

การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมไม่ใช่หน้าที่รับผิดชอบของคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของทุกคน โดยการมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ ดังนี้

๑. เข้าร่วมกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น เข้าร่วมกิจกรรมทำความสะอาดและกำจัดขยะในโรงเรียนและชุมชน เพื่อป้องกันปัญหาขยะมูลฝอย เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้และรักษาต้นไม้ในชุมชน และเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์รักษาแหล่งน้ำในชุมชน เป็นต้น

๒. ช่วยกันทำป้ายรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เพื่อให้ข้อมูลและเตือนใจแก่ผู้พบเห็นให้ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

๓. เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน ท้องถิ่น เพื่อช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางด้านวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมแห่เทียนพรรษา เป็นต้น

สรุป

มนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเป็นที่สิ่งที่อยู่ร่วมกันมาโดยตลอด ถ้าดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้ดีก็จะส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งตนเองและส่วนรวม ดังนั้นจึงต้องช่วยกันในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน โรงเรียน และในชุมชน

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								

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	งานมีความสวยงามค่อนข้างสมบูรณ์	งานราบเรียบ ยังไม่สวย และมีซ้ำ ๆ กับงานอื่นที่เคยพบเจอ
๔. ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	ส่งงานก่อนเวลาที่กำหนดหรือภายในเวลา	ส่งงานช้าไป ๕ นาที หรืออาจจะช้าไป ๑ วัน	ส่งงานช้าเกิน ๑ วัน หรือ ไม่ส่งงาน

แบบสังเกตพฤติกรรม

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

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน
การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน						สรุปผลการประเมิน	
		การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม	พูดรายงานจากการสำรวจบริเวณโรงเรียน	การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม	ความตั้งใจในการเรียน	รวมคะแนน ๑๕ 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						สรุปผลการประเมิน	
		การเชื่อมโยง	การสังเกต	การสำรวจ	กระบวนการคิดแก้ปัญหา	การนำความรู้ไปใช้	รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑									
๒									
๓									
๔									
๕									
๖									
๗									
๘									
๙									
๑๐									
๑๑									
๑๒									
๑๓									

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	ผ่าน	ไม่ผ่าน
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 สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ ยา การปฐมพยาบาล และสมรรถภาพทางกาย เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

ความสำคัญของการใช้ยา การใช้ยาอย่างถูกวิธี การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การใช้ยาอย่างถูกวิธี
- การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด
- การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจาก สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย
- การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- ยาสามัญประจำบ้าน
- แผ่นภาพ
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑, ๒, ๓
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การใช้ยา การปฐมพยาบาล และสมรรถภาพทางกาย
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• ครูและนักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน และการใช้ยา
ขั้นสอน	• นักเรียนศึกษาตัวอย่างยาในห้องพยาบาล แล้วอธิบายถึงความสำคัญของการใช้ยา การใช้ยาอย่างถูกวิธี และฝึกอ่านข้อความในฉลากยา • แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การใช้ยา แสดงบทบาทสมมติการใช้ยาอย่างถูกวิธี แล้วแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ • นักเรียนดูภาพวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากสารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการ ขั้นตอน ตามภาพ • แบ่งกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาล แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนด • นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ อธิบายวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา • นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ • ทดสอบสมรรถภาพทางกายและบันทึกผลการทดสอบส่งครู
ขั้นสรุป	• สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการใช้ยา การใช้ยาอย่างถูกวิธี การอ่านข้อความในฉลากยา และการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเอง
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินผลงาน • ทดสอบสมรรถภาพทางกาย • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การใช้ยา การปฐมพยาบาล และสมรรถภาพทางกาย บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ขอบเขตเนื้อหา

- ความสำคัญของการใช้ยา การใช้ยาอย่างถูกวิธี การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาได้อย่างถูกวิธี

ทักษะ

๑. อ่านฉลากยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี

๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้

๓. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาซักถามเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน วิธีป้องกัน และการใช้ยา

๒. นักเรียนอาสาสมัครเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการเป็นโรค เช่น ไข้หวัด ปวดท้อง ประสบการณ์เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้ยาบำบัดโรค

ขั้นสอน

๓. ครูนำนักเรียนไปห้องพยาบาลเพื่อศึกษาตัวอย่างยา นักเรียนอธิบายถึงความสำคัญของการใช้ยา การใช้ยาอย่างถูกวิธี และฝึกอ่านฉลากยาพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นจากข้อความที่อ่าน

๔. แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การใช้ยา และเตรียมแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการใช้ยาประเภทต่าง ๆ อย่างถูกวิธี แต่ละกลุ่มนำเสนอการแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้เตรียมไว้จนครบทุกกลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)

๕. นักเรียนดูภาพวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากสารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬา ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการ ขั้นตอน ตามภาพ

๖. แบ่งกลุ่มนักเรียน ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาล และเตรียมแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ การปฐมพยาบาลผู้ที่ได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด

กลุ่มที่ ๒ การปฐมพยาบาลผู้ที่ได้รับอันตรายจากสารเคมี

กลุ่มที่ ๓ การปฐมพยาบาลผู้ที่ได้รับอันตรายจากแมลงสัตว์กัดต่อย

กลุ่มที่ ๔ การปฐมพยาบาลผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

๗. แต่ละกลุ่มนำเสนอการแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้เตรียมไว้จนครบทุกกลุ่ม แล้วแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๘. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ ๐๑ อธิบายวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)

๙. นักเรียนกลุ่มเดิมศึกษาใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แล้วฝึกสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ฯลฯ

๑๐. ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน นักเรียนบันทึกผลการทดสอบส่งครู

ขั้นสรุป

๑๑. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการใช้ยาและการใช้ยาอย่างถูกวิธี การปฐมพยาบาล และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

๑๒. นักเรียนนำความรู้ที่เกิดจากความเข้าใจและผลของระดับคุณภาพมาปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเอง

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ห้องพยาบาล ยาประเภทต่าง ๆ

๒. ภาพวิธีการปฐมพยาบาล

๓. ใบความรู้ ๔. ใบงาน

๕. บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. อ่านข้อความในฉลากยาและแสดงความคิดเห็น

๒. แสดงบทบาทสมมติ

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง ความสำคัญของการใช้ยา การใช้ยาอย่างถูกวิธี

๒. ประเมินการอ่านฉลากยา การปฐมพยาบาล

๓. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. สังเกตพฤติกรรม ๒. ตรวจผลงาน

๓. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตพฤติกรรม

๒. แบบประเมินผลงาน

๓. บันทึกการทดสอบสมรรถภาพ

๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑. ประเมินพฤติกรรม/ผลงาน/การทดสอบสมรรถภาพ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

☆☆☆☆ ป ๒.๓/ฝ ๓-๐๑

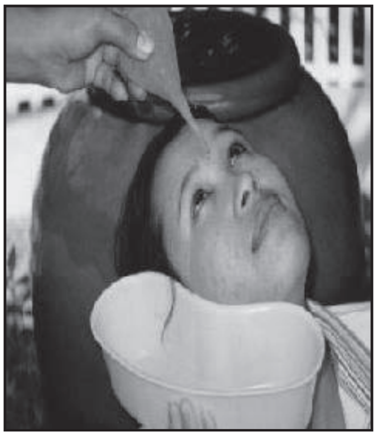
ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การปฐมพยาบาล

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ลงในตาราง

อาการของผู้ป่วย	วิธีปฐมพยาบาล
ได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด	
ได้รับอันตรายจากการใช้สารเคมี	
ได้รับอันตรายจากแมลงสัตว์กัดต่อย	
ได้รับอันตรายจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	

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

ภาพการปฐมพยาบาล

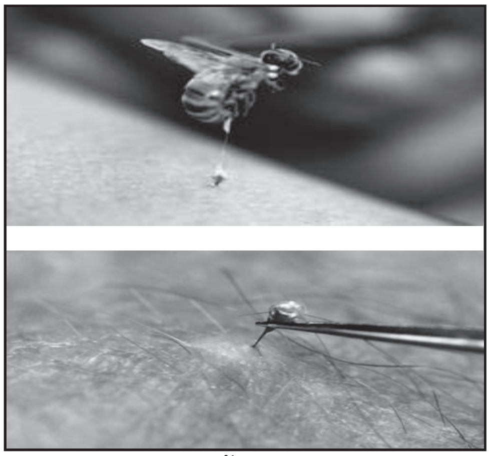


สารเคมีเข้าตา

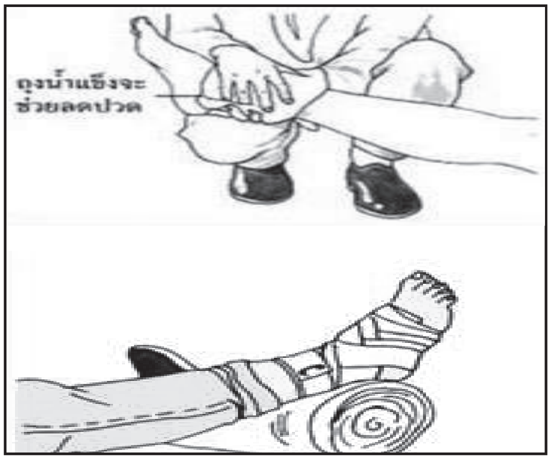
สารเคมีถูกผิวหนัง

สารเคมีถูกเสื้อผ้า

งูกัด



ผึ้งต่อย



ข้อเคล็ด

กระดูกแขนหัก

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง การใช้ยา

การที่จะใช้ยาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้ใช้ยาควรทำความเข้าใจในเรื่องพื้นฐานต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่เข้าใจผิดกันบ่อยเสียก่อน

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

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

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

ดังนั้น ๑ ช้อนชามาตรฐาน จึงประมาณ เท่ากับ ๒ ช้อนกาแฟ ส่วนช้อนกินข้าวที่เราใช้คู่กับช้อนส้อมนั้น มีความจุประมาณ ๗.๕ ซีซี ดังนั้น ๑ ช้อนโต๊ะมาตรฐานจึงเท่ากับ ๒ ช้อนกินข้าว ดังนั้น เวลาเราไปซื้อยาตามร้านยาควรขอช้อนตวงมาตรฐานจากทางร้านด้วย และทางที่ดีควรมีถ้วยตวงยาที่มีมาตรฐานไว้ที่บ้าน จะได้มั่นใจว่าทุกครั้งที่รินยากินนั้นจะได้รับยาครบตามขนาดที่ต้องการจริง ๆ

๔. จำนวนครั้งของยาแต่ละชนิดที่ให้ในวันหนึ่ง ๆ จะไม่เท่ากันและยาบางชนิดต้องกินอย่างต่อเนื่อง ๕ - ๗ วัน บางครั้งอาจถึง ๑๐ วัน เช่น ยาปฏิชีวนะหรือยาแก้อักเสบ ตัวอย่างเช่น อะม็อกซีซิลลิน 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. ยามีรูปแบบแตกต่างกัน แต่ละชนิดมีวิธีการใช้ยาที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องรู้วิธี และใช้ให้ถูกต้อง ยาเม็ดหรือแคปซูลต้องกลืนยาทั้งเม็ดหรือทั้งแคปซูลพร้อมน้ำ ไม่ควรเคี้ยวเม็ดยาหรือแกะยาออกจากแคปซูล แต่สำหรับยาที่เขียนว่า “เคี้ยวก่อนกลืน” เช่น ยาลดกรดหรือขับลมชนิดเม็ด ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนพร้อมกับน้ำเพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีรวดเร็ว ยาเม็ดหรือแคปซูลที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน กินวันละ ๑ หรือ ๒ ครั้ง ส่วนใหญ่จะห้ามหักแบ่งครึ่งยา เพราะจะทำให้ยาเสียคุณสมบัติในการออกฤทธิ์เนิ่นนาน และอาจทำให้ยาถูกดูดซึมเร็วจนทำให้ได้รับยาเกินขนาดมีบางชนิดเท่านั้นที่สามารถหักแบ่งครึ่งได้ แต่ทุกชนิดห้ามเคี้ยวหรือบดยาโดยเด็ดขาด

ยาผงชนิดรับประทาน ถ้าเป็นชนิดที่ต้องละลายน้ำก่อน ต้องละลายน้ำก่อน ยาบางอย่างจะพองตัวเมื่อถูกน้ำทำให้เกิดการอุดตันที่หลอดอาหารได้

ยาครีมหรือเจล เป็นยาทาที่ผิวหนัง ควรทาบาง ๆ ไม่ต้องถูนวด เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ยาแก้ปวดข้อ กล้ามเนื้ออักเสบชนิดครีมหรือเจล ไม่ต้องถูนวด เพราะการถูนวดจะยิ่งทำให้เกิดอาการอักเสบมากขึ้น สำหรับยาที่ระบุให้ถูนวด เช่น ยาหม่อง เคาเตอร์เพน ควรถูนวดเพื่อเร่งการดูดซึมยาให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น

ยาอม หมายถึง ยาที่ให้อมไว้เฉย ๆ ไม่ควรเคี้ยวยา กลืนยาหรือกลืนน้ำลายขณะอมยา

ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น นำมาใช้ในการรักษาเบื้องต้น ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุดหลังเกิดเหตุโดยอาจทำได้ในทันทีหรือระหว่างการนำผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บไปยังโรงพยาบาลหรือสถานที่รักษาพยาบาลอื่น ๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บนั้น ๆ ก่อนที่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ จะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือถูกนำส่งไปยังโรงพยาบาล

การปฐมพยาบาล มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ

๑. เพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วย หรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์หรืออุบัติเหตุต่าง ๆ ในขณะนั้น

๒. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย

๓. เพื่อทำให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมานของผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว

๔. เพื่อป้องกันความพิการ หรือความเจ็บปวดอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง

ขอบเขตของผู้ทำการปฐมพยาบาล

ผู้ปฐมพยาบาลมีหน้าที่ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยฉุกเฉินเท่านั้น จะหมดหน้าที่เมื่อผู้บาดเจ็บปลอดภัยหรือได้รับการรักษาจากแพทย์หรือสถานพยาบาลแล้ว ขอบเขตหน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาลมี ๒ ประการใหญ่ ๆ คือ

๑. วิเคราะห์สาเหตุและความรุนแรงของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือได้ถูกต้อง มีขั้นตอนดังนี้

๑.๑ ซักประวัติของอุบัติเหตุ จากผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์หรือผู้บาดเจ็บที่รู้สึกตัวดี

๑.๒ ซักถามอาการผิดปกติหลังได้รับอุบัติเหตุ เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดมากที่บริเวณใด

๑.๓ ตรวจร่างกายผู้บาดเจ็บทุกครั้งก่อนให้การปฐมพยาบาล โดยตรวจตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้น เช่น อาการบวม บาดแผล กระดูกหัก เป็นต้น

๒. ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ โดยช่วยเป็นลำดับขั้นดังนี้

๒.๑ ถ้าผู้บาดเจ็บอยู่ในบริเวณที่มีอันตรายต้องเคลื่อนย้ายออกมาก่อน เช่น ตึกพังถล่มลงมา ไฟไหม้ในโรงภาพยนตร์ เป็นต้น

๒.๒ ช่วยชีวิต โดยจะตรวจดูลักษณะการหายใจว่ามีการอุดตันของทางเดินหายใจหรือไม่ หัวใจหยุดเต้นหรือไม่ ถ้ามีก็ให้รีบช่วยกู้ชีวิตซึ่งจะกล่าวในตอนต่อไป

๒.๓ ช่วยมิให้เกิดอันตรายมากขึ้น ถ้ามีกระดูกหักต้องเข้าเฝือกก่อน เพื่อมิให้มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อมากขึ้น ถ้ามีบาดแผลต้องคลุมด้วยผ้าสะอาด เพื่อมิให้ฝุ่นละอองเข้าไปทำให้ติดเชื้อ ในรายที่สงสัยว่ามีการหักของกระดูกสันหลังต้องให้อยู่นิ่งที่สุด และถ้าจะต้องเคลื่อนย้ายจะต้องให้แนวกระดูกสันหลังตรง โดยนอนราบบนพื้นไม้แข็ง มีหมอนหรือผ้าประคองศีรษะมิให้เคลื่อนไหว ให้คำปลอบโยนผู้บาดเจ็บ ให้กำลังใจ อยู่กับผู้บาดเจ็บตลอดเวลา พลิกตัวหรือจับต้องด้วยความอ่อนโยนและระมัดระวัง ไม่ละทิ้งผู้บาดเจ็บ อาจต้องหาผู้อื่นมาอยู่ด้วยถ้าจำเป็น

ใบความรู้ที่ ๓
เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกัน 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 ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีระวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวการณ์ขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดี ความสามารถดังกล่าวสามารถปรับปรุง พัฒนาได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีร่างกายแข็งแรง สามารถประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

การเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย คือ การฝึกหรือการออกกำลังในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเน้นองค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกายให้เกิดการพัฒนาขึ้น ยกตัวอย่างเช่น

การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

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

การฝึกเพื่อการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

๑. การวิ่งระยะไม่เกิน ๘๐๐ เมตร สำหรับหญิงหรือ ๑๐๐๐ เมตร สำหรับชาย หรือวิ่งไม่เกิน ๖ นาทีขึ้นไป

๒. วิ่งจ๊อกกิ้ง คือการวิ่งในระดับความเร็วเท่ากันทุกระยะความเร็วประมาณ ๑๐ – ๑๒ กิโลเมตร ต่อชั่วโมง เป็นเวลา ๑๐ – ๒๕ นาที

๓. การเต้นแอโรบิค

๔. การว่ายน้ำระยะไกล

๕. การยกน้ำหนักที่ใช้น้ำหนักน้อยจำนวนครั้งมาก

การฝึกเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

๑. การยืดกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ

๒. การกายบริหารที่มีการเคลื่อนที่ หรือหมุนข้อต่อในร่างกาย

การควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีปริมาณที่เหมาะสม

๑. ออกกำลังกายที่ร่างกายใช้พลังงานจากไขมัน คือการออกกำลังกายเบาแต่ใช้เวลานาน เช่น วิ่งจ๊อกกิ้ง เต้นแอโรบิค เป็นต้น เพื่อขจัดพลังงานที่เหลือให้หมดไปในร่างกาย แทนที่จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย

๒. ควบคุมการรับประทานอาหารให้ได้รับไขมันพอดี ไม่มากจนเกินไป

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 ความสามารถของระบบหมุนเวียนเลือด ที่จะทำงานได้นาน 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 ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากแห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่งตามแนวตรง ในระยะเวลาอันสั้น เช่น การวิ่งระยะสั้น ๕๐ เมตร เป็นต้น

๗. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายอยู่บนตำแหน่งที่สมดุลขณะประกอบกิจกรรม เช่น การเดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว การยืนเท้าเดียว เป็นต้น

๘. ความว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางโดยเร็วและตรงเป้าหมาย เช่น วิ่งกลับตัว วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว เป็นต้น

๙. ความสัมพันธ์ระหว่างมือ – ตา – เท้า หมายถึง ความสามารถของความสัมพันธ์ระหว่าง มือกับตา หรือเท้ากับตา ที่กระทำต่อวัตถุ เช่น การขว้าง การปาเป้า เป็นต้น

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในชั้นนี้ ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความเร็ว

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อบอกให้ เข้าที่ ให้นักเรียนยืนให้ปลายเท้าซ้ายหรือขวาจรดเส้นเริ่มไม่ต้องย่อตัวในการออกวิ่ง เมื่อได้รับสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งเต็มที่ให้ถึงเส้นชัย

๒. ให้ทดสอบ ๒ ครั้ง แล้วบันทึกเวลาที่ดีที่สุด

๒. ยืนกระโดดไกล จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม

๒. ซ้อมเหวี่ยงแขนและก้มตัวไปข้างหน้า เมื่อได้จังหวะก็กระโดดไปข้างหน้าอย่างแรงและให้ไกลที่สุด ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกผลครั้งที่ดีที่สุด

๓. วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยส้นเท้าที่ใกล้ที่สุด

๔. ถ้าลงสู่พื้นแล้วเสียหลักหงายหลัง มือแตะพื้น ให้ปฏิบัติใหม่

๓. วิ่งกลับตัว จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความว่องไวในการเปลี่ยนทิศทาง

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อสั่ง เข้าที่ ให้นักเรียนยืนหลังเส้นเริ่ม ให้ปลายเท้าจรดเส้นเตรียมตัวออกวิ่ง

๒. เมื่อสั่ง ไป ให้วิ่งไปยังเส้นหลัง เก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับไปวางท่อนไม้ลงหลังเส้นเริ่มและวิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งที่เหลือ นำกลับมามาวางหลังเส้นเริ่ม 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. ลุก – นั่ง ๓๐ วินาที จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้นักเรียนจับคู่ให้คนหนึ่งนอนหงาย เท้าทั้งสองห่างกัน ๓๐ เซนติเมตร เข่างอ ตั้งฉากเป็นมุมฉาก มือสอดประสานกันที่ท้ายทอยหรือไขว้ทาบไว้ที่หน้าอก

๒. ให้อีกคนหนึ่งใช้มือทั้งสองกดหลังเท้าผู้นอนไว้

๓. สัญญาณ เริ่ม ผู้นอนลุกขึ้นสู่ท่านั่ง ก้มศีรษะลงระหว่างเข่าทั้งสองพร้อมกับหุบศอกไปข้างหน้า แล้วกลับลงนอนให้หลังแตะพื้นนับ ๑ ครั้ง

๔. ในเวลา ๓๐ วินาที นับจำนวนครั้งแล้วบันทึก

๖. ดันพื้น จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อแขน

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำมือเท้าพื้นห่างกันประมาณเท่ากับช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า

๒. ชายขาเหยียดตึงปลายเท้าชิดกัน ใช้ปลายเท้าเท่านั้นถูกพื้น หญิงใช่เข่าทั้งสองถูกพื้นและยกเท้าขึ้น

๓. สัญญาณ เริ่ม ให้ยุบข้อศอกและลำตัวลงขนานกับพื้น ให้หน้าอกแตะพื้นได้แต่ห้ามพักอก แล้วเหยียดแขนยกลำตัวขึ้นสู่ท่าเดิม 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. ลุก – นั่ง ๓๐ วินาที	....ครั้ง
๖. ดันพื้น	....ครั้ง

หมายเหตุ นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
ถ้าผลการทดสอบต่ำกว่าเกณฑ์ให้นำมาปรับปรุงแก้ไข

แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา .... ชั้น ....

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

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน						สรุปผลการประเมิน	
		อธิบายความสำคัญของการใช้ยา	การใช้ยาอย่างถูกวิธี	การอ่านฉลากยาและแสดงความคิดเห็น	แสดงวิธีปฐมพยาบาลคนบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อถูกแมลงกัด	รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑									
๒									
๓									
๔									
๕									
๖									
๗									
๘									
๙									
๑๐									
๑๑									
๑๒									

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	
		ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา	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	ออกแบบงานนำเสนอ ได้เรียบง่าย	ออกแบบงานนำเสนอได้ยังไม่ดีพอ
๓. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	งานมีความแปลกใหม่ สวยงาม และแตกต่างจากผู้อื่นอย่างโดดเด่น	งานมีความสวยงาม ค่อนข้างสมบูรณ์	งานราบเรียบ ยังไม่สวย และมีซ้ำ ๆ กับงานอื่นที่เคยพบเจอ
๔. ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	ส่งงานก่อนเวลาที่กำหนด หรือภายในเวลา	ส่งงานช้าไป ๕ นาที หรืออาจจะช้าไป ๑ วัน	ส่งงานช้าเกิน ๑ วัน หรือ ไม่ส่งงาน

แบบประเมินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

เลขที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน							สรุปผลการประเมิน	
		วิ่ง ๕๐ เมตร	ยืนกระโดดไกล	วิ่งกลับตัว	งอตัวข้างหน้า	ลุก – นั่ง ๓๐ วินาที	ดันพื้น	รวมคะแนน ๖๐ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑										
๒										
๓										
๔										
๕										
๖										
๗										
๘										
๙										
๑๐										
๑๑										
๑๒										
๑๓										
๑๔										
๑๕										

เกณฑ์การประเมิน นักเรียน ได้คะแนน ๔๒ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ....................................ผู้ประเมิน

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

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา .... ชั้น....................................

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมด้านมีวินัย				สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตน ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น	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

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

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

---

๑. สาระสำคัญของแผน

สารเสพติด สาเหตุของการติดสารเสพติด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยาสารเสพติด ต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

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

๓. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

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

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

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

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน
- ประเมินผลหลังเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สารเสพติด

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และศิลปะ

เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• ครูซักถาม นักเรียนตอบ เกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีอันตรายต่อสุขภาพ • นักเรียนดูภาพข่าวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากผลของการดื่มสุรา และอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับสาเหตุ และผลของการดื่มสุรา
ขั้นสอน	• แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด ในประเด็นโทษของสุรา แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิดลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่ นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ทำใบงานที่ ๐๑ • นักเรียนดูภาพผลกระทบจากการสูบบุหรี่ ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพ • นักเรียนกลุ่มเดิม ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด ในประเด็นโทษของบุหรี่ แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิดลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่ นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ทำใบงานที่ ๐๒ • นักเรียนร่วมกันอภิปรายแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการดื่มสุราและสูบบุหรี่ • นักเรียนแต่ละคนเขียนคำขวัญรณรงค์เรื่องการงดดื่มสุรา และสูบบุหรี่ เขียนในกระดาษชาร์ท ตกแต่งให้สวยงาม นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ขั้นสรุป	• นักเรียนสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับ ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน • นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
วัดและประเมินผล	• ประเมินผลงาน • สังเกตพฤติกรรม • ประเมินผลหลังเรียน • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สารเสพติด บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ขอบเขตเนื้อหา
- สารเสพติด
- สาเหตุของการติดสารเสพติด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด
- ผลกระทบของการใช้ยาสารเสพติด
- การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงสารเสพติด
- ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน
- การวาดแผนผังความคิด

จุดประสงค์

ความรู้

๑. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกันได้

ทักษะ

๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้บุหรี่และสุราได้

๒. การให้เหตุผล

๓. การนำความรู้ไปใช้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. ครูซักถาม นักเรียนตอบ เกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีอันตรายต่อสุขภาพ

๒. นักเรียนดูภาพข่าวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากผลของการดื่มสุรา และอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับสาเหตุ และผลของการดื่มสุรา

ขั้นสอน

๓. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด ในประเด็นโทษของสุรา แล้วทำใบงานที่ ๐๑ สรุปเป็นแผนผังความคิด ลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่ ตกแต่งให้สวยงาม

๔. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานแผนผังความคิด แล้วร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๕. นำผลงานติดหน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ผนังห้อง

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)

๖. ครูซักถามนักเรียนว่าเคยเห็นบุคคลรอบตัวที่เป็นโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่หรือไม่ บุคคลนั้นมีอาการอย่างไร

๗. นักเรียนดูภาพผลกระทบจากการสูบบุหรี่ ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพ

๘. นักเรียนกลุ่มเดิม ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด ในประเด็นโทษของบุหรี่ แล้วทำใบงานที่ ๐๒ สรุปเป็นแผนผังความคิดลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่

๙. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานแผนผังความคิด แล้วร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)

๑๐. นักเรียนร่วมกันอภิปรายแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการดื่มสุราและสูบบุหรี่

๑๑. นักเรียนแต่ละคนเขียนคำขวัญรณรงค์เรื่องการงดดื่มสุรา และสูบบุหรี่ เขียนในกระดาษชาร์ทที่ครูแจกให้ ตกแต่งให้สวยงาม แล้วนำเสนอผลงานคำขวัญของแต่ละคนหน้าชั้นเรียน

๑๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับ ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

ขั้นสรุป

๑๓. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ภาพข่าวผลของการดื่มสุรา

๒. ภาพข่าวคนที่ได้รับอันตรายอันเป็นผลจากการสูบบุหรี่

๓. ใบความรู้

๔. กระดาษชาร์ท สีเมจิก

๕. แบบทดสอบหลังเรียน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. เขียนแผนผังความคิด

๒. เขียนคำขวัญ

๓. นำเสนอผลงาน

วิธีการวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เกี่ยวกับผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๓. ทดสอบหลังเรียน

วิธีการ

๑. ตรวจผลงาน ๒. สังเกตพฤติกรรม

๓. ทดสอบหลังเรียน

เครื่องมือ

๑. แบบประเมินผลงาน

๒. แบบสังเกตพฤติกรรม

๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๔. แบบทดสอบหลังเรียน

เกณฑ์การประเมิน

๑. ประเมินผลงาน/พฤติกรรม ได้คะแนนตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

๓. ทำแบบทดสอบได้คะแนนร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป

☆☆☆☆ | ป ๒.๓/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง โทษของสุรา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดอย่างอิสระ โดยแสดงถึงโทษของสุรา แล้วตกแต่งให้สวยงาม

โทษของการดื่มสุรา

สมาชิก ๑... ๒...

๓... ๔...

๕... ๖...

☆☆☆☆ | ป ๒.๓/ฝ ๔-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง โทษของบุหรี่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดอย่างอิสระ โดยแสดงถึงโทษของบุหรี่แล้วตกแต่งให้สวยงาม

โทษของการสูบบุหรี่

สมาชิก ๑... ๒...

๓... ๔...

๕... ๖...

ภาพข่าวผลของการดื่มสุรา

http://gg.gg/๘a๓ka

คนที่ได้รับอันตรายอันเป็นผลมาจากการสูบบุหรี่

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.๒๕๒๒ ได้แบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ

ประเภท ๑ ยาเสพติดให้โทษร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ยาบ้า ยาอี แอมเฟตามีน

ประเภท ๒ ยาเสพติดให้โทษทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางแพทย์ได้ เช่น มอร์ฟีน โคเคน ฝิ่น โคเคอีน เป็นต้น

ประเภท ๓ ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษประเภท ๒ เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ตามที่ ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ เช่น ยาแก้ไอผสมโคเคอีน เป็นต้น

ประเภท ๔ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดประเภท ๑ หรือประเภท ๒ เช่น อาเซติค แอนไฮไดรด์ (acetic anhydride) อาเซติล คลอไรด์ (acetyl chloride) และเอทิลลิดีนไดอะซิเตด (ethylidine diacetate) เป็นต้น

ประเภท ๕ ยาเสพติดให้โทษที่มิได้เข้าอยู่ในประเภท ๑ ถึงประเภท ๔ เช่น กัญชา พืชกระท่อม และเห็ดขี้ควาย

สารเสพติดใกล้ตัว

๑. บุหรี่ มีลักษณะเป็นทรงกระบอกม้วนห่อด้วยกระดาษ มีใบยาสูบบดหรือซอยบรรจุภายในห่อกระดาษ ปลายด้านหนึ่งเป็นปลายเปิดสำหรับจุดไฟ และอีกด้านหนึ่งจะมีตัวกรอง ไว้สำหรับใช้ปากสูดควัน ในบางครั้งอาจใช้หมายถึง มวนกระดาษที่บรรจุสมุนไพรอื่น ๆ เช่น กัญชา บุหรี่มีสารหลายชนิดที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น ทาร์หรือน้ำมันดิน นิโคติน แก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นต้น

การสูบบุหรี่เพิ่มโอกาสในการเป็นโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง หัวใจวาย หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่มีโอกาสแท้งลูกมากขึ้น และเด็กที่คลอดออกมาอาจมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

๒. สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยครอบคลุมถึงเครื่องดื่มใด ๆ ในรูปของของเหลว ที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ในปริมาณไม่น้อยกว่า ๐.๕ % โดยปริมาตร และสามารถดื่มได้ เมื่อดื่มแล้วจะออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง ขาดการควบคุมสติ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ความสามารถในการทำงานลดลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคตับแข็ง มะเร็งตับ พิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น

การป้องกันตนเองจากภัยของสารเสพติด ที่เกิดจากความอยากรู้อยากลอง และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๑. รู้จักป้องกันตนเองโดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ให้มีความรู้ ความเข้าใจอย่างแท้จริง เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของสารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๒. อย่าหลงเชื่อคำชักชวนให้เสพสารเสพติด ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติดชนิดใด อย่าคิดว่าลองเสพครั้งเดียวคงไม่เป็นไร ระลึกอยู่เสมอว่าสารเสพติดทุกชนิดมีแต่โทษและพิษภัย ไม่มีคุณประโยชน์ใด ๆ เลย

๓. อย่าแก้ปัญหาโดยหันเข้าหาสารเสพติดเพราะสารเสพติดไม่ช่วยแก้ปัญหามีแต่จะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรคิดหาวิธีแก้ไขโดยใช้เหตุผลและควรปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู

๔. รู้จักเลือกคบเพื่อน ไม่ควรคบเพื่อนที่ชักจูงเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด หรือสิ่งไม่ดีอื่น ๆ

๕. ไม่มั่วสุ่มกับเพื่อน โดยเฉพาะการมั่วสุ่มในสถานเริงรมย์ต่าง ๆ เพราะอาจเสพหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดโดยไม่รู้ตัว

๖. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เช่น เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น

๗. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดยการปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครองทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และช่วยเหลือการงานของครอบครัวเท่าที่จะสามารถทำได้

การปฏิบัติตนดังกล่าวข้างต้น จะช่วยป้องกันตนเองให้พ้นภัยจากสารเสพติด และใช้ชีวิตประจำวันในช่วงวัยรุ่นอย่างมีความสุข ซึ่งนอกจากจะส่งผลที่ดีต่อตนเองแล้วยังทำให้ครอบครัวมีความสุขด้วย

โทษของผู้ที่ติดสารเสพติด

๑. โทษต่อตัวผู้เสพ

สุขภาพของผู้เสพ มักจะทรุดโทรม มีร่างกายผ่ายผอม ซูบซีด ผิวคล้ำ 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 และเป็นสาเหตุของการเสียหายแห่งชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน และผู้ติดยาเสพติด ยังเป็นที่รังเกียจของสังคม หรือเข้าสังคมไม่ได้ด้วย

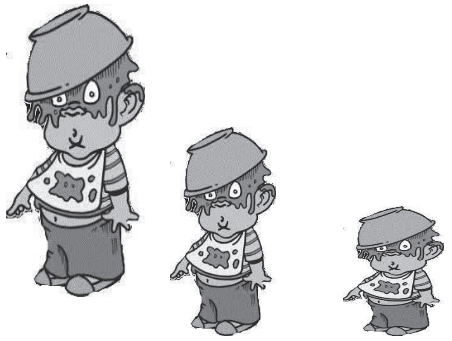
๔. โทษต่อประเทศชาติ

ผู้ติดยาเสพติดยังเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติอีกด้วย เพราะทำให้รัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกัน ปราบปราม และบำบัดรักษา และยิ่งไปกว่านั้นคือ การสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพไปอย่างสิ้นเชิง หากผู้เสพเป็นเยาวชนด้วยแล้วย่อมเป็นการสูญเสียพละกำลังที่เป็นอนาคตของชาติ นั่นก็หมายความว่าความมั่นคงของชาติย่อมกระทบกระเทือนอย่างแน่นอน

๕. โทษตามกฎหมายยาเสพติด

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

๒. ผลิต นำเข้า จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๒ (มอร์ฟีน ฝิ่น โคเคอีน ฯลฯ) ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่สามปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาทถึงสองแสนบาท แล้วแต่กรณี



แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อมนุษย์ **น้อยที่สุด** คือข้อใด
ก. น้ำ
ข. อากาศ
ค. แสงแดด
ง. หมอกควัน

๒. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อน ควรทำอย่างไร
ก. ไม่พูดกับเพื่อน
ข. แอบไปร้องไห้เงียบ ๆ
ค. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน
ง. เบี่ยงเบนความคิดไปเรื่องอื่น

๓. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล
ก. แพทย์ผ่าตัดคนไข้
ข. แม่ทำแผลให้ลูกที่มีดบาด
ค. พยาบาลเช็ดตัวให้คนไข้
ง. คนป่วยซื้อยาจากเภสัชกร

๔. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค
ก. ยาที่หมดอายุ
ข. ยาที่มีสีฉูดฉาด
ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี
ง. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย

๕. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่ายควรทำอย่างไร
ก. ขว้างปาสิ่งของ
ข. พูดคุยกับเพื่อน
ค. นั่งร้องไห้ดัง ๆ
ง. เก็บตัวเงียบ ๆ คนเดียว

๖. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวควรปฏิบัติกิจกรรมใด
ก. นั่งก้มตัว ข. แรงบีบมือ
ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลุกนั่ง ๓๐ วินาที

๗. ควรเลือกซื้อเลือกใช้สินค้าที่มีลักษณะอย่างไร
ก. มีการโฆษณาผ่านสื่อหลากหลายชนิด
ข. มีการโฆษณาโดยใช้ดารามานำเสนอ
ค. มีผลการตรวจสอบความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือ
ง. มีการลดแลกแจกแถมพร้อมกับให้สิทธิชิงโชค

๘. ข้อใดไม่จำเป็นต้องระบุไว้บนฉลากผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ
ก. วันหมดอายุ
ข. สถานที่ผลิต
ค. ส่วนประกอบสำคัญ
ง. สถานที่วางจำหน่าย

๙. ข้อใด**ไม่สัมพันธ์**กับยาเสพติด
ก. ผู้เสพจะมีอาการทุรนทุรายกระวนกระวาย
ข. เกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ
ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที
ง. ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค

๑๐. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีป้องกันตนเองให้พ้นจากพิษภัยของยาเสพติด
ก. อยากรู้อยากลองในสิ่งแปลกใหม่เสมอ
ข. เล่นกีฬาเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด
ค. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ
ง. ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีความเข้มแข็ง

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

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

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								
๘								

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	ออกแบบงานนำเสนอได้ ยังไม่ดีพอ
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 : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน					สรุปผลการประเมิน	
		การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการสูบบุหรี่	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการดื่มสุรา	การให้เหตุผล	การนำความรู้ไปใช้	รวมคะแนน ๑๕ 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	พฤติกรรมด้านความมีวินัย				สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตน ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และรับผิดชอบในการทำงาน	รวมคะแนน ๖ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ผ่าน	ไม่ผ่าน
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

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

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

พลเอกดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ	ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รศ.นราพร จันทร์โอชา	รองประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ

นายสมเกียรติ ชอบผล	ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ
นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ	ข้าราชการบำนาญ อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงศึกษาธิการ

ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นายบุญรักษ์ ยอดเพชร	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายณรงค์ แผ้วพลสง	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาวอุษณีย์ ธโนศวรรย์	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสุกัญญา งามบรรจง	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายอัมพร พินะสา	ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายสนิท แย้มเกษร	ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ที่ปรึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้บูรณาการ

นายอรรถสิทธิ์ รัตนแคล้ว	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา
นายเทวรัฐ โตไทยะ	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต ๑
นายจุฬา ชิณวงศ์	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต ๓
นายสมัย ธนะศรี	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา น่าน เขต ๒
นายโกวิท เพลินจิตต์	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา อุบลราชธานี เขต ๑

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางนิรมล ตู้จินดา	ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาหลักสูตรและการเรียนรู้
นางฉวี ณ ตะกั่วทุ่ง	ข้าราชการบำนาญ สพป.พังงา

คณะทำงาน

๑.	นางฉวี ณ ตะกั่วทุ่ง	ข้าราชการบำนาญ	ประธาน
๒.	นายปรีชา เดือนนิล	ข้าราชการบำนาญ	สพป.สกลนคร เขต ๓
๓.	นางสาวจงรักษ์ รัตนวิฑูรย์	ข้าราชการบำนาญ	สพป.น่าน เขต ๒
๔.	นางอุไร เปียงใจ	ข้าราชการบำนาญ	สพป.น่าน เขต ๒
๕.	นางประภัสสร โกศัลวัฒน์	ข้าราชการบำนาญ	สพป.สกลนคร เขต ๑
๖.	นางยุวดี ชุมปัญญา	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๗.	นางนิติพร ศรีโนนยาง	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๘.	นายศักดิ์พงษ์ วรรณวาส	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๙.	นายปริญญา อุปลา	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๐.	นางสาวพลอยนภัส ทัศนพงษ์	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๑.	นางสาวสุรัชดา ภูรับพา	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพุทธรักษา	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๒.	นางรัตนาภรณ์ คำฝุย	ครูโรงเรียนนาจานกล้วยน้อย	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๓.	นางสาวปาริชาต บุษบงค์	ครูโรงเรียนบ้านห้วยหินลาด	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๔.	นางสาวยุวะธิดา ไตรธรรม	ครูโรงเรียนบ้านห้วยหินลาด	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๕.	นางวานิตย์ ธานี	ครูโรงเรียนบ้านหนองฮีหนองแคน	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๖.	นางสาวนันทพัชร์ ศุภธีรารักษ์	ครูโรงเรียนบ้านโนนบ่อหวายดินดำ	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๗.	นางสาวเรือนเพชร กิตติพิมานชัย	ครูโรงเรียนดอนมดแดง (บ้านดงบัง)	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๘.	นายศิริ ไชยช่อฟ้า	ครูโรงเรียนแสนทองวิทยา	สพป.น่าน เขต ๒
๑๙.	นางจินตนา ไชยช่อฟ้า	ครูโรงเรียนบ้านปางปุก	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.	นางสาวมณีรัตน์ บุญเต็ม	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านถ้ำทองหลาง	สพป.พังงา
๒๖.	นางสาวอุทัยวรรณ ทับทิมทองสุข	รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนิโครธาราม	สพป.พังงา
๒๗.	นางสาวปัญจนี อุ้ยเฉ้ง	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนิโครธคุณากร	สพป.พังงา
๒๘.	นางสาววนิดา หินน้อย	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านย่านสะบ้า	สพป.พังงา
๒๙.	นางสาววินัสรา ณ ตะกั่วทุ่ง	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางจัน	สพป.พังงา
๓๐.	นางลัดดา สุขศรี	ครูโรงเรียนบ้านโคกเจริญ	สพป.พังงา
๓๑.	นายสมชาย นาวีว่อง	ครูโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว	สพป.พังงา
๓๒.	นายอิสรานันท์ ชนะภัย	ครูโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว	สพป.พังงา
๓๓.	นายภูริทัต ลิ่มจู้หม้อ	ครูโรงเรียนบ้านทุ่งเจดีย์	สพป.พังงา
๓๔.	นางสาวเสาวณี โบบทอง	ครูโรงเรียนอนุบาลพังงา	สพป.พังงา

๓๕. นายเบญจพล ติ๊บขัน	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านน้ำหิน	สพป.น่าน เขต ๒
๓๖. นางสายรุ้ง ติ๊บขัน	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. นายไกรศร ไชยเทพ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปกปุย	สพป.พังงา
๔๔. นางสาวสุทิศา พู่พัฒนศิลป์	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. นางนาตญา สัตถาผล	ครูโรงเรียนบ้านหลุบเลา	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๐. นางวารุณีย์ กุลธรวิโรจน์	ครูโรงเรียนอนุบาลสกลนคร	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๑. นางสาวดารุณี มุงคุณ	ครูโรงเรียนบ้านชมภูพาน	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๒. นายพิพัฒน์ สอนสมนึก	ครูโรงเรียนศรีบุญเรืองวิทยาคาร	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๓. นางจินดา ก่อบุญ	ครูโรงเรียนบ้านบะนกทา	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๔. นางสาววราภรณ์ เขตโสภา	ครูโรงเรียนบ้านกุดเรือคำ	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๕. นางทิพย์สุดา ธิศรี	ครูโรงเรียนบ่อแก้วดงมะไฟมิตรภาพที่ ๘๑ (พระเทพญาณวิศิษฏ์ “ชัยทวี” อุปถัมภ์)	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๖. นางปิยาภรณ์ พละศักดิ์	ครูโรงเรียนบ่อแก้วดงมะไฟมิตรภาพที่ ๘๑ (พระเทพญาณวิศิษฏ์ “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	ครูโรงเรียนบ้านต้อนราษฎร์ดำรงวิทย์	สพป.สกลนคร เขต ๑
๖๐. นายอดุลย์ศักดิ์ ศรีวิชัย	ศึกษานิเทศก์ สพป.อุบลราชธานี เขต ๑	เลขานุการ
๖๑. นายบรรพต แสนสุวรรณ	ศึกษานิเทศก์ สพป.สกลนคร เขต ๑	ผู้ช่วยเลขานุการ
๖๒. นางสาวสุพรรณิการ์ สุทธหลวง	ศึกษานิเทศก์ สพป.น่าน เขต ๒	ผู้ช่วยเลขานุการ

บันทึก

บันทึก