



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ **๒**

(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๒ ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้

จุดประสงค์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนปลายทางได้ศึกษา/ทบทวน เอกสารใบความรู้ ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และใช้ในการฝึกทักษะ /ปฏิบัติงานจากใบงาน หรือแบบฝึกหัด ของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และประเมินตนเองตามตัวชี้วัดและ สาระการเรียนรู้ นั้น ๆ ทุกท้ายหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อครูปลายทางได้ตรวจผลการทำใบงานในรายชั่วโมง สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และประมวลผลการประเมินตนเองของนักเรียนทุกหน่วยการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมและจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล อันจะเกิดประสิทธิผลนำไปสู่การพัฒนา คุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ก
สารบัญ	๗
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของเรา	๑
ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน	๒
ใบงานที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน	๓
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง สมอ	๔
ใบงานที่ ๒ เรื่อง อาหารเข้า อาหารสมอง	๕
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง หัวใจ	๖
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด	๗
ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปอด	๘
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต	๙
ใบงานที่ ๔ เรื่อง ตับและไต	๑๐
ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง กระเพาะอาหาร	๑๑
ใบงานที่ ๕ เรื่อง กระเพาะอาหาร	๑๒
ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ลำไส้	๑๓
ใบงานที่ ๖ เรื่อง ลำไส้	๑๔
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง ร่างกายของเรา	๑๕
ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย	๑๖
ใบงานที่ ๗ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย	๑๗
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของเรา	๑๘
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)	๑๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักสุขภาพรักเรา	๒๐
ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว	๒๑
ใบงานที่ ๘ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว	๒๒
ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ครอบครัวแสนอบอุ่น	๒๓
ใบงานที่ ๙ เรื่อง ครอบครัวแสนอบอุ่น	๒๔
ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)	๒๕
ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)	๒๖
ใบความรู้ที่ ๑๓ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)	๒๗
ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)	๒๘
ใบความรู้ที่ ๑๔ เรื่อง เพื่อน	๒๙
ใบความรู้ที่ ๑๕ เรื่อง เพื่อนรัก	๓๐
ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง เพื่อนรัก	๓๑

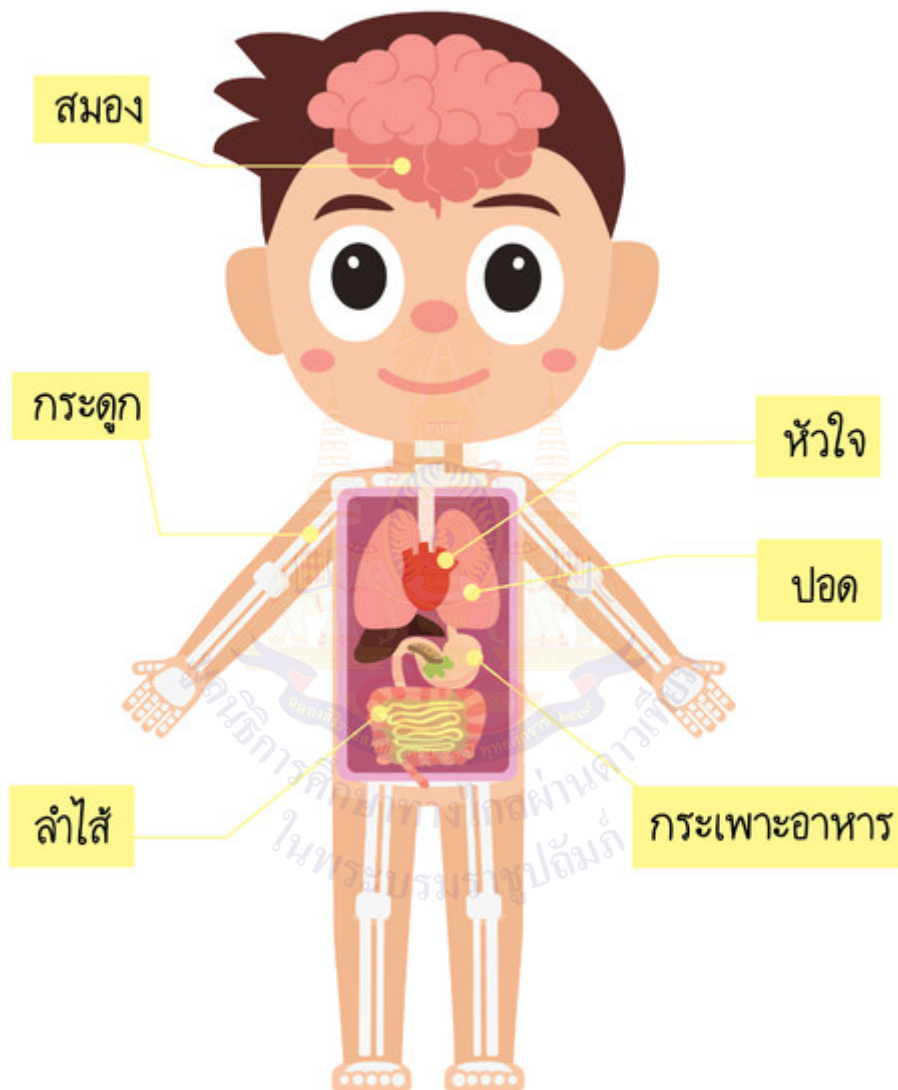
	หน้า
ใบความรู้ที่ ๑๖ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน	๓๒
ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน	๓๓
ใบความรู้ที่ ๑๗ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง	๓๔
ใบงานที่ ๑๔ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง	๓๕
ใบความรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม	๓๖
ใบงานที่ ๑๕ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม	๓๗
ใบความรู้ที่ ๑๙ เรื่อง ความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง	๓๘
ใบงานที่ ๑๖ เรื่อง ความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง	๓๙
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักษ์เขารักษ์เรา	๔๐
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)	๔๑



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของเรา



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



อวัยวะภายนอก เราสามารถมองเห็นและสัมผัสได้
แต่อวัยวะภายในไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า

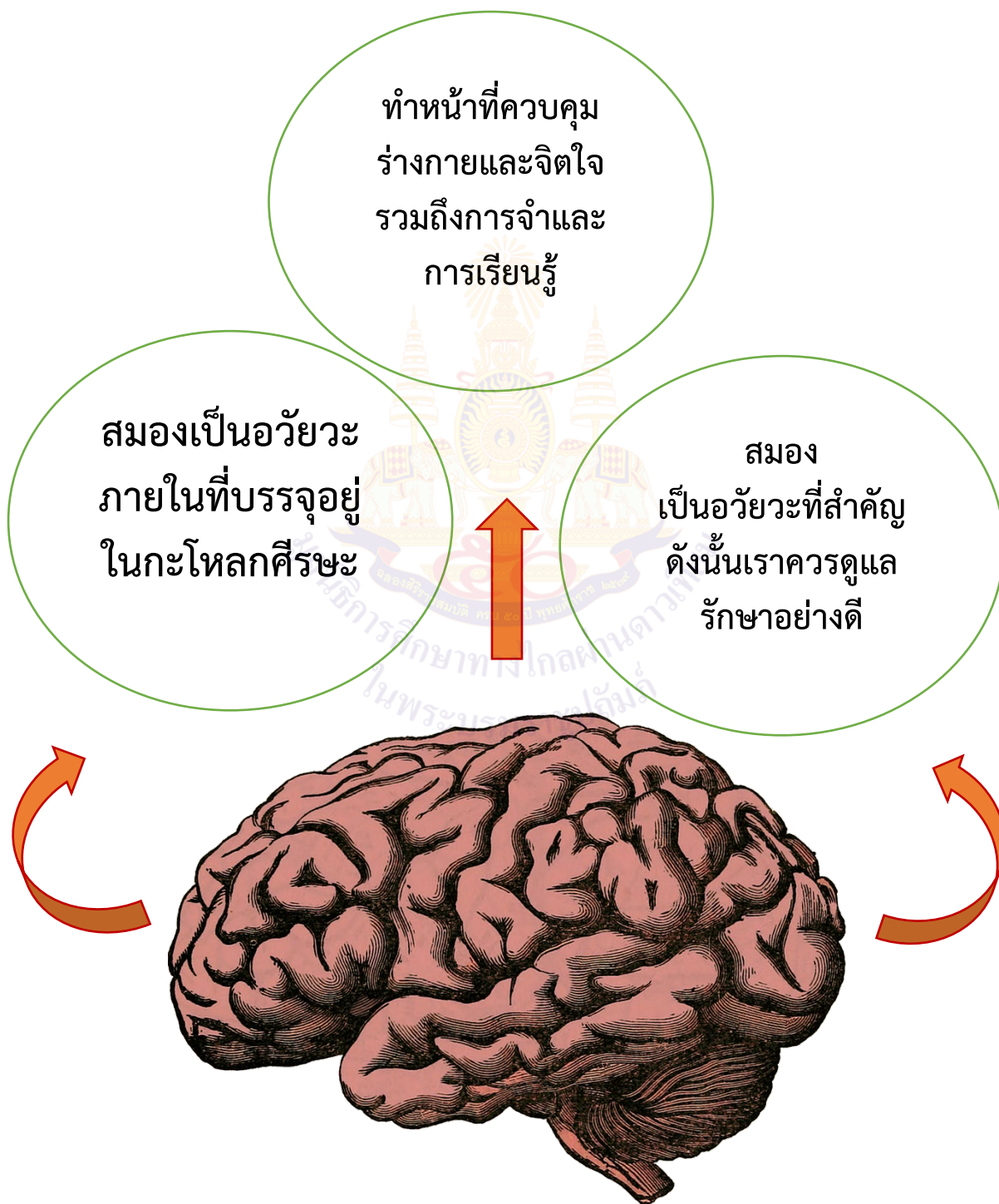
ใบงานที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะภายใน
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายในที่นักเรียนรู้จัก พร้อมระบุชื่อของอวัยวะนั้นให้ถูกต้อง

อวัยวะภายนอก	อวัยวะภายใน
อวัยวะนี้คือ	อวัยวะนี้คือ
อวัยวะนี้คือ	อวัยวะนี้คือ

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง สมอง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สมอง
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



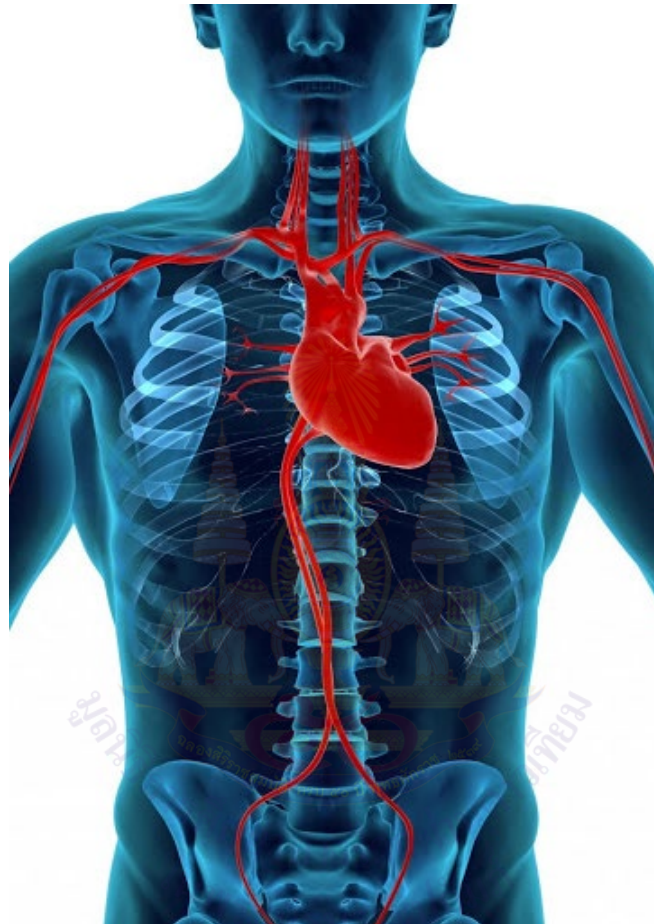
ใบงานที่ ๒ เรื่อง อาหารเข้า อาหารสมอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สมอง
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพอาหารเข้าที่นักเรียนรับประทานในมือเช้า ระบายสีให้สวยงาม และ
ระบุชื่อเมนูอาหาร



อาหารเข้าของฉันคือ.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง หัวใจ**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา****แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง หัวใจ****รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒**

หัวใจ เป็นอวัยวะภายในที่อยู่บริเวณทรวงอกด้านซ้าย
มีขนาดประมาณกำปั้นของเจ้าของ
โครงสร้างของหัวใจมี ๔ ห้อง
โดยหัวใจจะมีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ
ของร่างกาย

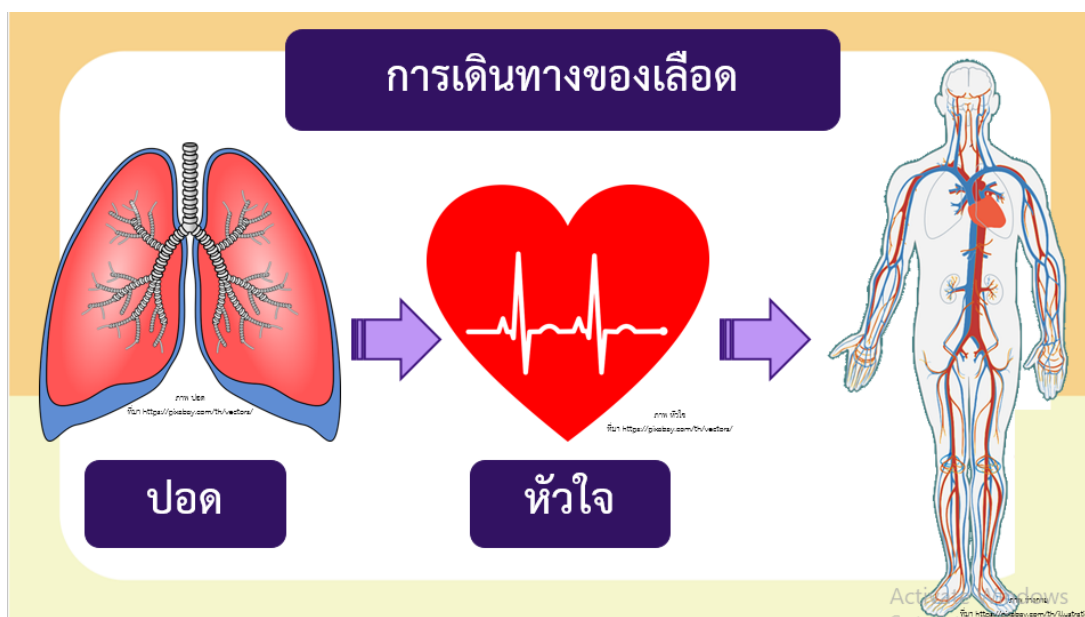
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ปอด เป็นอวัยวะภายใน
ที่อยู่ภายในทรวงอกทั้ง ๒ ข้าง

ปอด ทำหน้าที่ฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี
เพื่อให้หัวใจใช้สูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปอด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพและระบายสี วิธีการดูแลปอดของตนเอง พร้อมอธิบายสั้น ๆ



.....

.....

.....

.....

.....

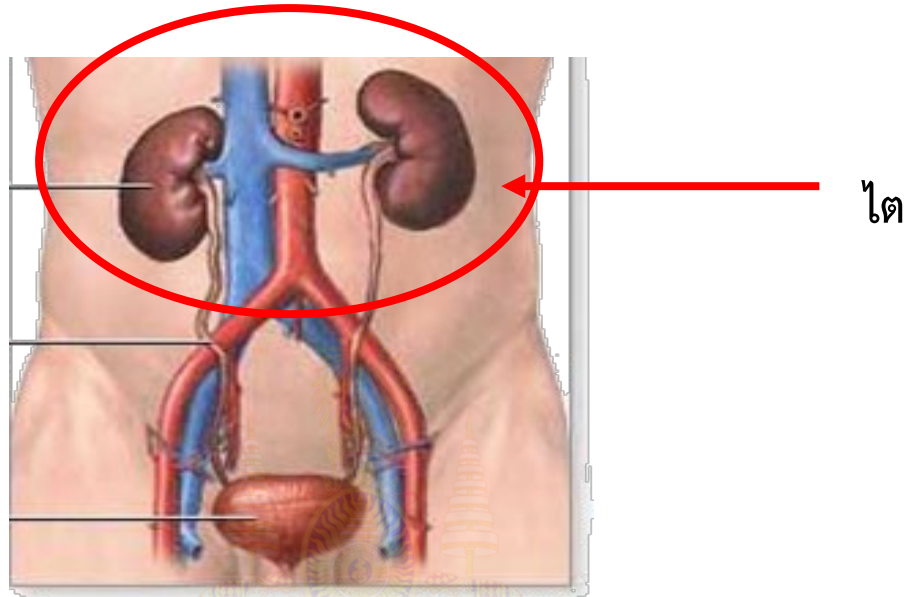
ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ไต เป็นอวัยวะภายใน มีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่ว
อยู่ภายในช่องท้อง



ไต ทำหน้าที่กรองของเสีย
ออกจากเลือดและขับ
ออกมาในรูปของปัสสาวะ

ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดทำให้มีสุขภาพที่ดี

ใบงานที่ ๔ เรื่อง ตับและไต
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกระบายสีทับข้อความที่เกี่ยวข้องกับไตให้ถูกต้อง



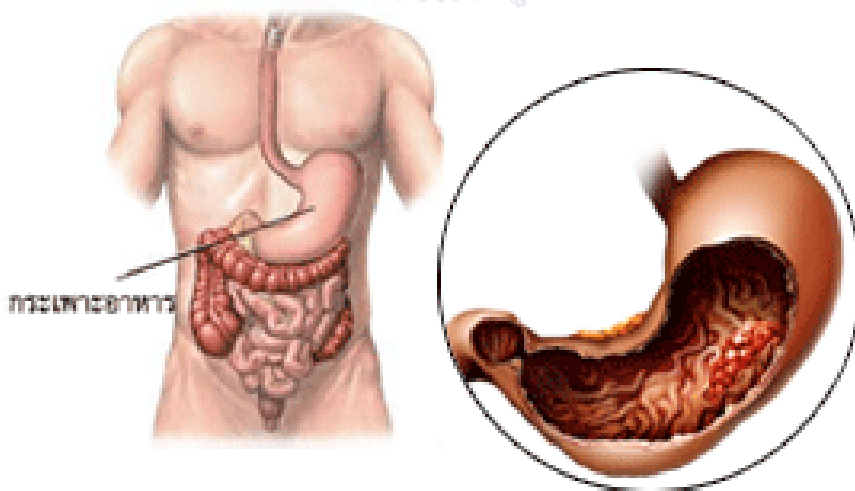
ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง กระเพาะอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง กระเพาะอาหาร
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กระเพาะอาหาร เป็นอวัยวะที่อยู่ภายในช่องท้อง

กระเพาะอาหาร มีลักษณะเป็นถุงกล้ามเนื้อ
มีความเหนียวและยืดหดตัวได้

กระเพาะอาหาร ทำหน้าที่เป็นที่พักอาหาร
และย่อยอาหารให้เล็กลง



ใบงานที่ ๕ เรื่อง กระเพาะอาหาร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง กระเพาะอาหาร
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพและระบายอาหารเมนูโปรดของตนเอง ระบุชื่อเมนู และบอกว่าอาหารเมนูโปรดของนักเรียนมีประโยชน์หรือไม่



เมนูโปรดของฉัน คือ

☐

มีประโยชน์

☐

ไม่มีประโยชน์

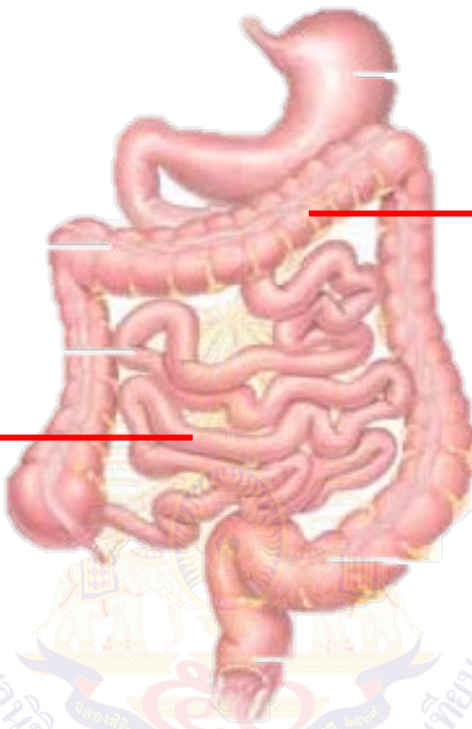
ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ลำไส้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ลำไส้

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

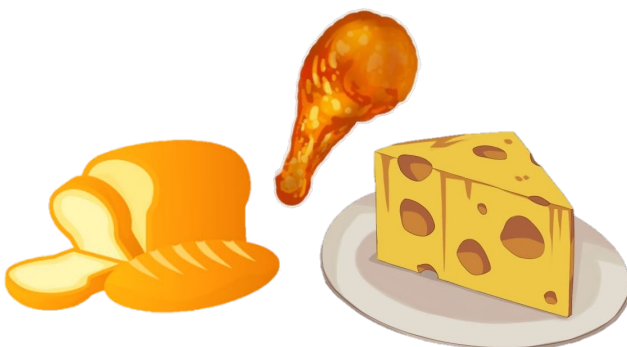


ลำไส้เล็ก

ทำหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึม
สารอาหารที่ย่อยแล้ว ทั้งโปรตีน
คาร์โบไฮเดรต และไขมัน

ลำไส้ใหญ่

ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและสารอาหาร
ประเภทเกลือแร่และวิตามิน
ที่มาจากลำไส้เล็ก



ใบงานที่ ๖ เรื่อง ลำไ้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ลำไ้
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด เรื่อง ลำไ้ พร้อมตกแต่งให้สวยงาม



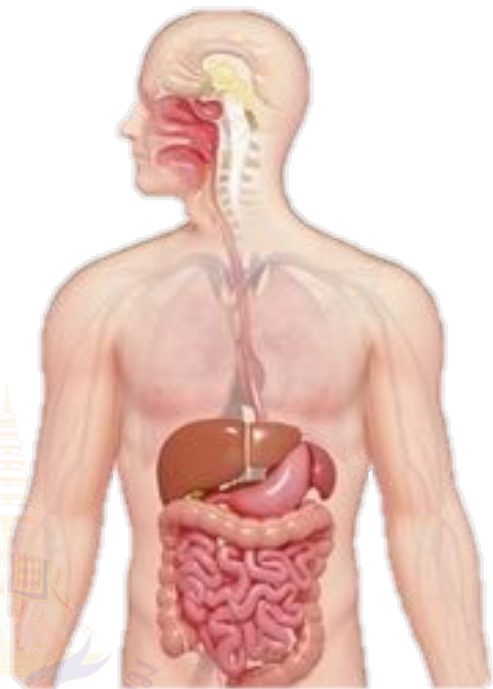
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง ร่างกายของเรา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ร่างกายของเรา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

อวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน
ทำงานสัมพันธ์กันในทุกส่วน



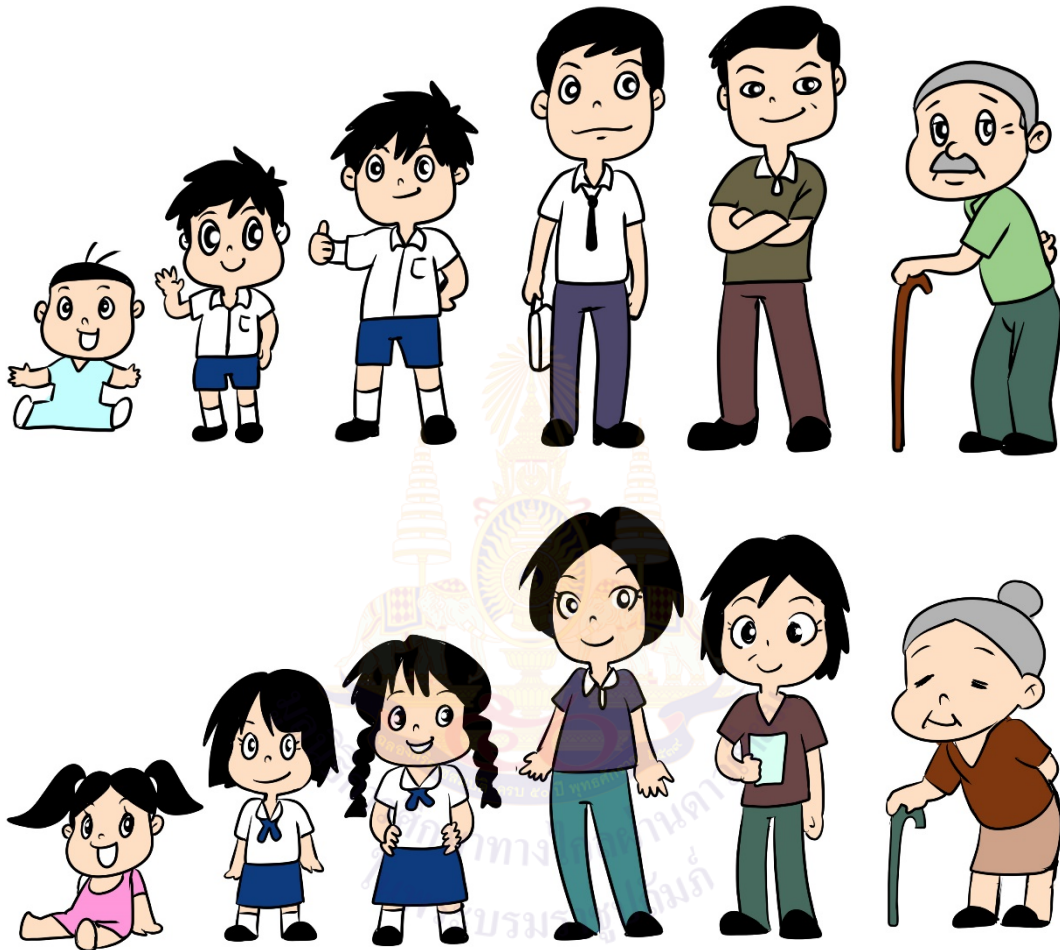
อวัยวะภายในร่างกายมีลักษณะและหน้าที่การทำงาน
ที่แตกต่างกัน แต่มีความสัมพันธ์กัน เราจึงต้องดูแลรักษา
ให้ถูกวิธี เพื่อให้อวัยวะทุกส่วนทำงานได้ตามปกติ

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

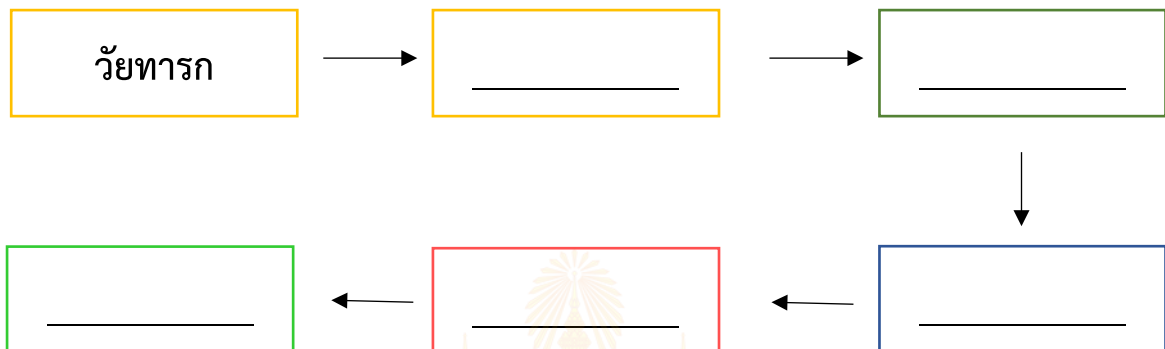


ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์

๑. วัยทารก ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๑ ปี
๒. วัยก่อนเรียน ช่วงอายุ ๑-๖ ปี
๓. วัยเรียน ช่วงอายุ ๖-๑๒ ปี
๔. วัยรุ่น ช่วงอายุ ๑๒-๒๐ ปี
๕. วัยผู้ใหญ่ ช่วงอายุ ๒๐-๖๐ ปี
๖. วัยสูงอายุหรือวัยชรา ช่วง ๖๐ ปี ขึ้นไป

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนช่วงวัยของชีวิตมนุษย์จากแผนภาพที่กำหนด



คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพและระบายสี พร้อมระบุช่วงวัยของตนเอง



ฉันอยู่ในวัย.....
ฉันมีอายุ ปี

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้
 เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ค่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	☆☆☆☆☆
อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	☆☆☆☆☆
อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน..... ☆☆☆☆☆ จำนวน.....
 ☆☆ จำนวน..... ☆☆☆☆☆ จำนวน.....
 ☆☆☆ จำนวน.....

สรุป: วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก



บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักษ์เขารักษ์เรา



ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ครอบครัว คือ การอยู่ร่วมกันของกลุ่มบุคคลที่เป็นสมาชิก ซึ่งมีความสัมพันธ์กันผูกพันกัน เช่น ความสัมพันธ์ทางสายเลือด หรือการรับเป็นบุตรบุญธรรม สมาชิกที่มีความสัมพันธ์กันและมีบทบาทและหน้าที่แตกต่างกัน เช่น เป็นบิดา เป็นมารดา เป็นสามีหรือภรรยา หรือเป็นบุตร ฯลฯ

ใบงานที่ ๘ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษะารักษะเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำสั่ง ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีสมาชิกในครอบครัวของตนเอง

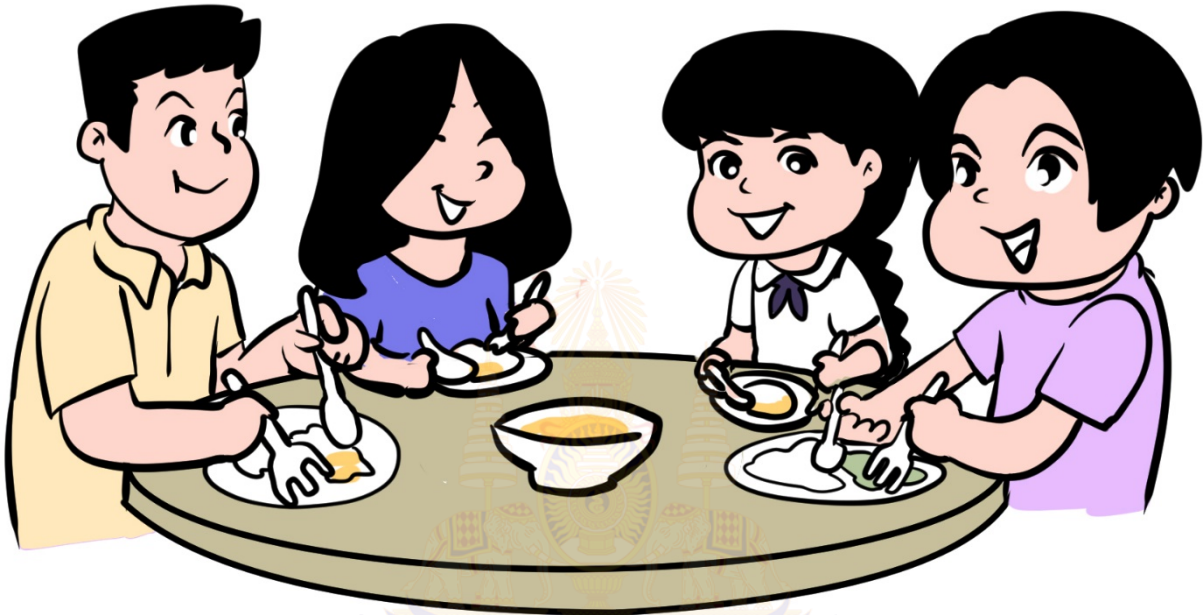


ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ครอบครัวแสนอบอุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวแสนอบอุ่น

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นกุญแจสำคัญของการมี
สุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่าง
อบอุ่น อยากมีกิจกรรมกับคนที่บ้าน เช่น รับประทานอาหารเย็น
ร่วมกัน เล่นกีฬาร่วมกัน มีข่าวร้ายหรือข่าวดีก็อยากจะบอกกับคน
ที่บ้าน เพื่อขอความช่วยเหลือ หรือร่วมดีอกดีใจ

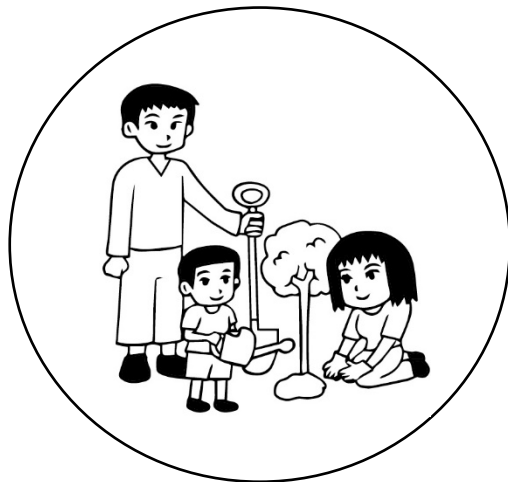
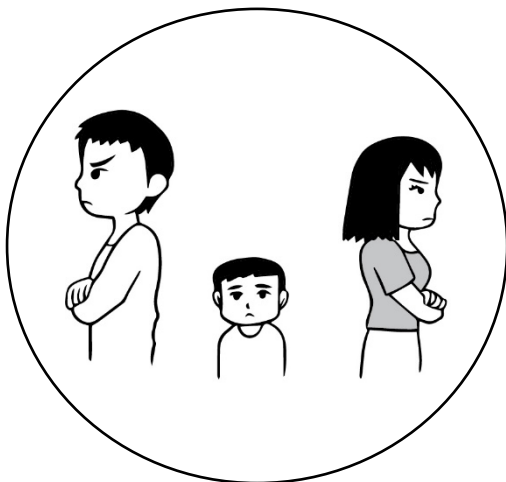
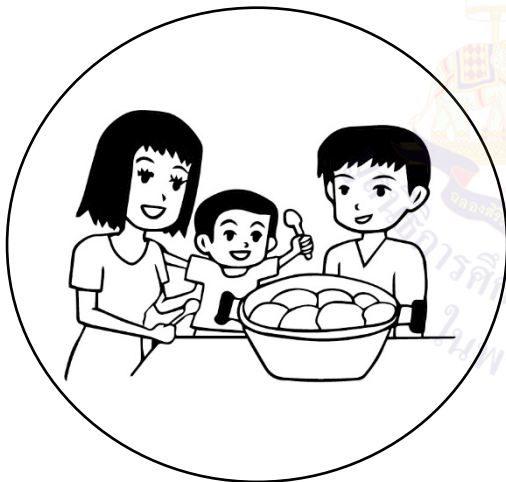
ใบงานที่ ๙ เรื่อง ครอบครัวแสนอบอุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักสุขภาพรักเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ครอบครัวแสนอบอุ่น

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบายสีกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว



ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน้าที่ของสมาชิก ในครอบครัว

สมาชิกทุกคนต้องปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง
ครอบครัวจึงจะมีความสุขและเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์



ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๑)
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงลักษณะและหน้าที่ของเด็กดี พร้อมตกแต่งให้สวยงาม



ใบความรู้ที่ ๑๓ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)

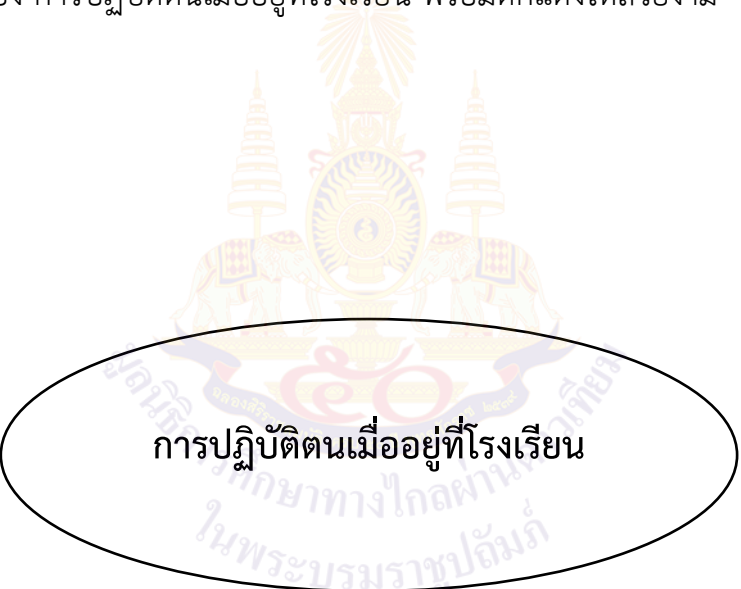
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ในฐานะของนักเรียนเราต้องมีหน้าที่ตั้งใจเรียนหนังสือ ให้ความเคารพคุณครู มีน้ำใจต่อเพื่อนๆ และต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน เช่น แต่งกายเรียบร้อย มาโรงเรียนตรงเวลา เข้าร่วมกิจกรรมหน้าเสาธง เป็นต้น

ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เด็กเอ๋ยเด็กดี (๒)
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่โรงเรียน พร้อมตกแต่งให้สวยงาม



การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่โรงเรียน

ใบความรู้ที่ ๑๔ เรื่อง เพื่อน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เพื่อน
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



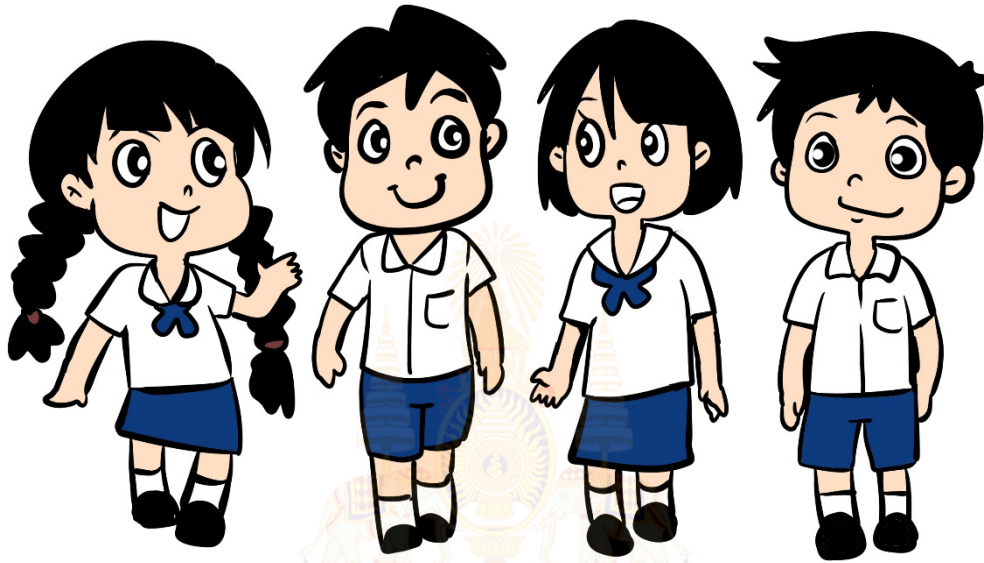
เพื่อน คือ ผู้ที่รักใคร่ชอบพอกัน แล้วกระทำความดีต่อกัน
เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้ ไม่เลือกเพศวัย ความรู้ ชาติ ศาสนา
ผู้ร่วมฐานะ ผู้อยู่ในสภาพ ลักษณะเดียวกัน

ใบความรู้ที่ ๑๕ เรื่อง เพื่อนรัก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง เพื่อนรัก

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ลักษณะของเพื่อนที่ดี

- ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- รับฟังความคิดเห็น
- ช่วยเหลือในยามเดือดร้อน
- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- ให้คำแนะนำ ชักจูงไปในทางที่ถูกต้อง

ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง เพื่อนรัก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง เพื่อนรัก
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพ ระบายสี เพื่อนสนิทของตนเอง ระบุชื่อและอธิบายถึงเพื่อนสนิทของ
นักเรียนสั้น ๆ



เพื่อนสนิทของฉัน ชื่อ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๖ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ในพระบรมราชูปถัมภ์

การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศตรงข้าม

- ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- ไม่ใช้คำพูดหยาบคาย
- ให้เกียรติเพศตรงข้ามเสมอ
- ไม่เล่นกันอย่างรุนแรง
- ชักชวนให้ทำในสิ่งที่ดี

ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ฉันเพื่อนเธอ เธอเพื่อนฉัน
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อนด้วยประเด็นคำถามต่อไปนี้ และวาดภาพเพื่อนที่นักเรียนสัมภาษณ์

๑. ชื่อจริงของเธอ_____
๒. ชื่อเล่นของเธอ_____
๓. เธอเกิดวันที่_____
๔. เธอชอบสี_____
๕. เธอชอบเรียนวิชา_____
๖. เธอคิดว่าเธอเก่งวิชา_____
๗. เวลาว่างเธอชอบทำกิจกรรม_____
๘. เธอคิดว่าฉันมีนิสัยอย่างไร_____

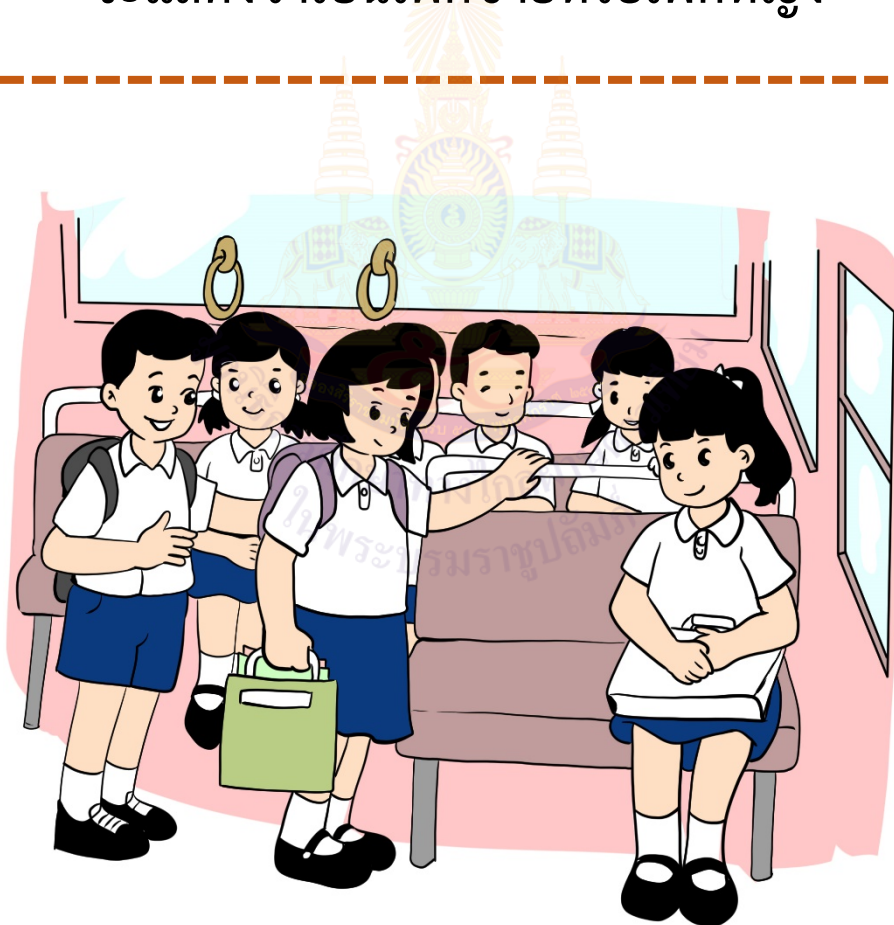
คนนี่คือเพื่อนของฉัน



ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๗ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เพศชายและเพศหญิงแต่ละเพศจะมีลักษณะที่
แตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะอวัยวะเพศที่
จะแสดงว่าเป็นเพศชายหรือเพศหญิง



ใบงานที่ ๑๔ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เพศชายและเพศหญิง
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด เรื่อง เพศชายและเพศหญิง พร้อมตกแต่งให้สวยงาม



ใบความรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา****แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม****รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒****การปฏิบัติตนเพศตรงข้าม**

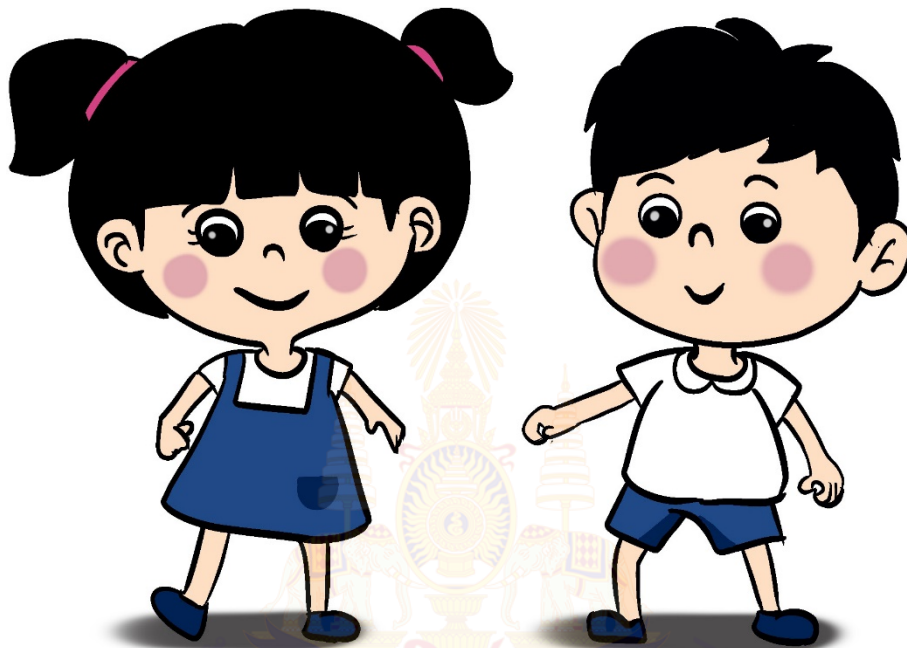
๑. มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และรู้จักแบ่งปัน
๒. ช่วยเหลือดูแล
๓. พุดจาไพเราะ สุภาพ ยิ้มแย้ม ทักทายเพื่อนเมื่อพบเจอกัน
๔. ไม่รังแก ไม่แกล้ง และไม่เล่นรุนแรง
๕. ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

ใบงานที่ ๑๕ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม พร้อมตกแต่งให้สวยงาม

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม

ใบความรู้ที่ ๑๙ เรื่อง ความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักสุขภาพรักเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



เพศชายและเพศหญิงต่างถูกกำหนดขึ้นมาให้มีความแตกต่างทั้งทางร่างกายและบทบาทหน้าที่ทางสังคม แต่สิ่งที่เพศชายและเพศหญิงมีเหมือนกันคือ การมีสิทธิมีคุณค่าในตนเองซึ่งคุณค่าความเป็นเพศชาย เพศหญิงไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปลักษณ์ภายนอก หรือรูปร่างหน้าตา แต่ขึ้นอยู่กับการเป็นคนดีมีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม มีความภาคภูมิใจในเพศของตนและการไม่ดูถูกเพศตรงข้าม

ใบงานที่ ๑๖ เรื่อง ความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักษ์เขารักษ์เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพตนเอง และอธิบายความภาคภูมิใจในตนเองสั้น ๆ



.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง รักซ์เขารักซ์เรา

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้
 เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ค่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	☆☆☆☆☆
บอกความสำคัญของเพื่อน	☆☆☆☆☆
ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	☆☆☆☆☆
อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....
 ☆☆ จำนวน..... ☆☆☆☆☆ จำนวน.....
 ☆☆☆ จำนวน.....

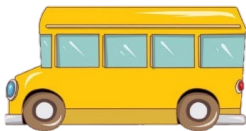
สรุป: วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก



บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

ชื่อ : _____ สกุล : _____ วัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เอลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

