โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)

โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง
การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

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

จุดประสงค์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนปลายทางได้ศึกษา/ทบทวนเอกสารใบความรู้ ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และใช้ในการฝึกทักษะ /ปฏิบัติงานจากใบงาน หรือแบบฝึกหัดของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และประเมินตนเองตามตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้นั้น ๆ ทุกท้ายหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อครูปลายทางได้ตรวจผลการทำใบงานในรายชั่วโมง สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และประมวลผลการประเมินตนเองของนักเรียนทุกหน่วยการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมและจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล อันจะเกิดประสิทธิผลนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ก
สารบัญ	ข
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร	๑
ใบงานที่ ๑ เรื่อง การทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศชาย	๒
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต	๓
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การทำงานของระบบหายใจ	๔
แบบทดสอบท้ายบทเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร	๕
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร	๖
บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)	๗
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง	๘
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์กับครอบครัว	๙
ใบงานที่ ๕ เรื่อง การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	๑๐
แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง	๑๑
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง	๑๒
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๑๓

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร

สถานีการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศชาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์เพศชาย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์การทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศชาย ในตารางด้านล่างโดยระบุส่วนประกอบและหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ ให้ถูกต้องสมบูรณ์

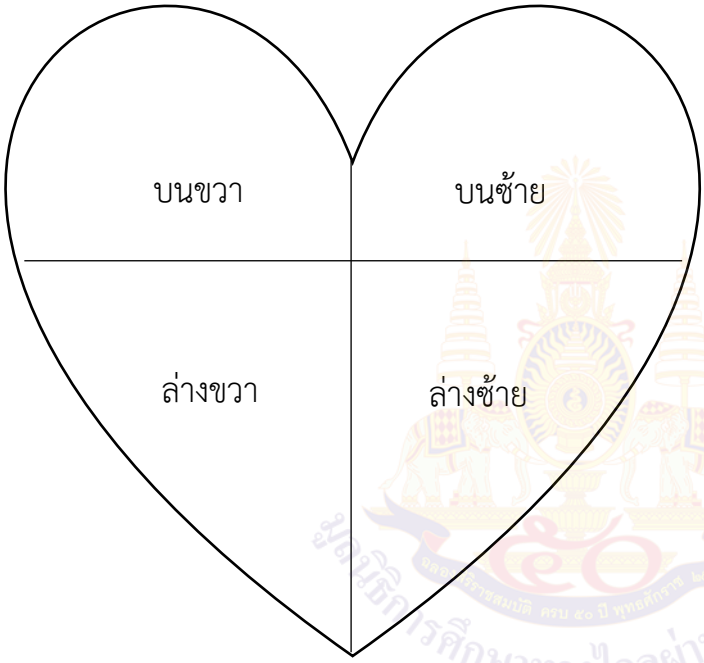
อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย	หน้าที่

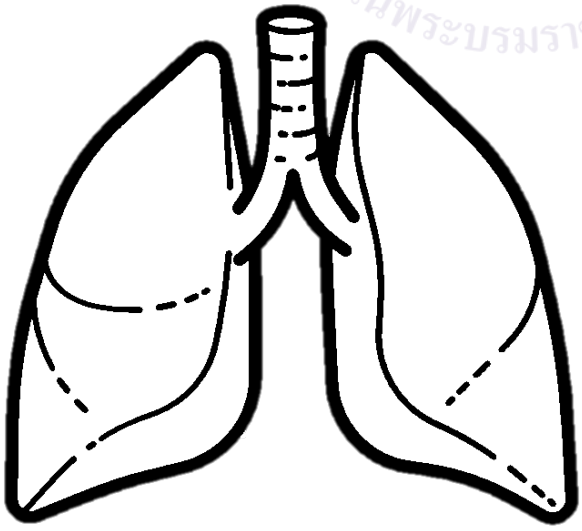
ชื่อ.....

เลขที่.....ห้อง.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสำคัญและการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนใส่ลูกศร (↷) ตามกระบวนการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ลงในแผนภาพแสดงการไหลเวียนโลหิต





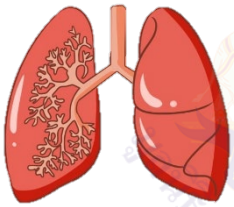
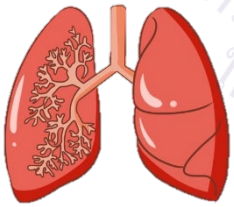
ขอขอบคุณภาพจาก : Chandan Bhat /clipartkey

ชื่อ-สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

สำนักวิทยบริการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานที่ ๓ เรื่องการทำงานของระบบหายใจ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การทำงานของระบบหายใจ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายหน้าที่ของอวัยวะที่สำคัญในระบบหายใจ ให้ตรงกับภาพที่กำหนดให้

จมูก	**หน้าที่** ....
หลอดลม	**หน้าที่** ....
ขั้วปอด 	**หน้าที่** ....
ปอด 	**หน้าที่** ....

การทำงานของระบบหายใจ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบท้ายบทเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

.....๑. กมลสูบบุหรี่เป็นประจำ

.....๒. แก้มชวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์

.....๓. อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น

.....๔. โด่งชวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน

.....๕. ทรายไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน

.....๖. น้ำผึ้งไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

.....๗. หลังจากขับถ่ายสมศักดิ์มีนิสัยไม่ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศ

.....๘. น้อยสวมชุดชั้นในที่รัดแน่น เพื่อความกระชับในการลุกนั่ง

.....๙. ยี่หวารับประทาน ตับ และเครื่องในสัตว์เป็นประจำ

.....๑๐. แอ้มดื่มน้ำวันละ ๒-๓ แก้ว เป็นประจำ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๑. น้อยหน่าไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าตนเองมีอาการโลหิตจาง ถ้านักเรียนเป็นน้อยหน่า นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____วัน____ เดือน_____พ.ศ. _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร

๑. ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความสามารถของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ **ระดับความสามารถ : ดีมาก ค่อนข้างดี ดี พอใช้ ปรับปรุง**

ที่	รายการ	ระดับความสามารถ				
		ดีมาก	ค่อนข้างดี	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
๑	อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์					
๒	อธิบายความสำคัญของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ					
๓	อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์					
๔	อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ					

๒. สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

.....

๓. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

.....

บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

ชื่อ : _____ สกุล : _____วัน____ เดือน_____ พ.ศ. _____

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในครึ่งภาคเรียน คือ .....

.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก .....

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ .....

.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ .....

.....

.....

ปัญหาในการเรียนของฉัน คือ .....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
สร้างสัมพันธ์ดี
ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

สถาบันการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์กับครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธ์กับครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรม และให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าพฤติกรรมดี และทำเครื่องหมาย X หน้าพฤติกรรมไม่ดี พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ

๑. _____ มะลิอธิบายเหตุผลที่กลับบ้านช้าให้แม่เข้าใจ
เหตุผล : .....
.....
.....

๒. _____ระวีเตะฟุตบอลใส่กระจกรถของคุณพ่อ
เหตุผล : .....
.....
.....

๓. _____น้ำฝนใช้น้องทำงานบ้านในส่วนของตนเองทุกวันโดยให้ค่าจ้าง ๕ บาทเป็นค่าตอบแทน
เหตุผล : .....
.....
.....

๔. _____แตงโมสอนการบ้านน้องทุกวันหลังกลับจากโรงเรียน
เหตุผล : .....
.....
.....

๕. _____ปานชอบหยิบดินสอของพี่ไปใช้โดยไม่บอกกล่าว
เหตุผล : .....
.....
.....

ชื่อ-สกุล .....ชั้น ป.๖/..... เลขที่

ใบงานที่ ๕ เรื่อง การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนจัดทำแผนผังความคิดหัวข้อ ปัญหาและการป้องกันจากการการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตัวอักษร “ส” หน้าข้อความที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พร้อมแก้ไขหรือแนะนำให้ถูกต้องเหมาะสม

๑. ____ไปดูหนังรอบดึกกับเพื่อนต่างเพศ
   ➢ _____

๒. ____ทำการบ้านที่ห้องสมุดตอนพักกลางวันกับเพื่อนต่างเพศ
   ➢ _____

๓. ____ไปพักค้างคืนร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล
   ➢ _____

๔. ____ดื่มเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
   ➢ _____

๕. ____สอนการบ้านเพื่อน ในห้องเรียน
   ➢ _____

๖. ____แต่งกายล่อแหลม เช่น ใส่สายเดี่ยว เสื้อเกาะอก กระโปรงสั้น และกางเกงรัดรูปเกินไป
   ➢ _____

๗. ____ดูสื่อที่ยั่วยุอารมณ์ หรือสื่อลามกอนาจาร
   ➢ _____

๘. ____ปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน
   ➢ _____

๙. ____มีการสัมผัส ถึงเนื้อถึงตัวเพศตรงข้ามมากเกินไป
   ➢ _____

๑๐. ____จับมือเพื่อนเพศตรงข้ามข้ามถนน
   ➢ _____

แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____วัน____ เดือน_____พ.ศ. _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สร้างสัมพันธ์ดี ลดสิ่งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

๑. ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความสามารถของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ **ระดับความสามารถ : ดีมาก ค่อนข้างดี ดี พอใช้ ปรับปรุง**

ที่	รายการ	ระดับความสามารถ				
		ดีมาก	ค่อนข้างดี	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
๑	อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น					
๒	วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์					
๓	การติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร					

๒. สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

.....

๓. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

.....

บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

ชื่อ : _____ สกุล : _____วัน____ เดือน_____ พ.ศ. _____

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในปลายภาคเรียน คือ .....

.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก .....

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ .....

.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ .....

.....

.....

ปัญหาในการเรียนของฉัน คือ .....

.....

.....

โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี