



คู่มือส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงวัยตามแนวคิด **Active Learning**

คู่มือส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงวัยตามแนวคิด **Active Learning**



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร
นายแพทย์สรายุทธ์ บุญสุข
ดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

นางสาวพรวิภา ดาวดวง

คณะผู้จัดทำ

กรมอนามัย

นางสาวพรวิภา ดาวดวง
นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์
นางสาวนฤมล ธนเจริญวัชร
นางสาววิดา อิ่มใจ
นางสาวสุภาภรณ์ ทำสุนา
นางสาวอารียา กรุดเงิน
นางสาวเยาวลักษณ์ รื่นสด

สำนักโภชนาการ
สำนักโภชนาการ
สำนักโภชนาการ
สำนักโภชนาการ
สำนักโภชนาการ
สำนักโภชนาการ
สำนักโภชนาการ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นางอัจฉราภรณ์ ตั้งอุทัยสุข
ดร.วรรณภา ช่องดารากุล
ดร.ศรายุทธ์ ชันยา
ดร.วิชัย ประทุมไทย
ดร.ชัชวาลย์ ไชยบุญญานุภาพ
อาจารย์จรินทร์ ใสสกุล

สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
โรงเรียนสันติสุข สพม.เขต 34
โรงเรียนอนุบาลบ้านค่ายหมื่นแผ้ว สพป.ชัยภูมิ เขต 1
ที่ปรึกษาด้านการติดตามประเมินผลทางการศึกษา
ที่ปรึกษาด้านการจัดทำแผนการเรียนการสอน

รายชื่อคณะทำงาน

ประชุมกลุ่มจัดทำคู่มือส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วนตามแนวคิด Active Learning

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. นางสาววิไลวรรณ เสาร์อินทร์ | ศึกษานิเทศก์ สพป.สุพรรณบุรี เขต 3 |
| 2. นางสาวเกศมณี พรเลิศเกษมสุข | โรงเรียนวัดน้ำพุ สพป.สุพรรณบุรี เขต 3 |
| 3. นายปรัชญา เพ็ชรรัตน์ | โรงเรียนวัดบางสระเก้า สพป.จันทบุรี เขต 2 |
| 4. นางสมฤดี วงษ์อยู่ | โรงเรียนวัดบางสระเก้า สพป.จันทบุรี เขต 2 |
| 5. นางประไพศรี เนียมพันธ์ | โรงเรียนวัดจินดาราม สพป.นครปฐม เขต 3 |
| 6. นางสาวนภาพรรณ พันธุ์จินดา | โรงเรียนวัดจินดาราม สพป.นครปฐม เขต 3 |
| 7. นางละอองศรี สุขวินัย | โรงเรียนวัดตูม สพป.พระนครศรีอยุธยา เขต 1 |
| 8. นางสาวมนทิรา ปราณีตพลกรัง | โรงเรียนวัดตูม สพป.พระนครศรีอยุธยา เขต 1 |
| 9. นางสาวอลิษา สุขณพันธ์ | โรงเรียนวัดเนินยาง สพป.จันทบุรี เขต 1 |
| 10. นางสาวธาริกา ตีระพรสันติ | โรงเรียนวัดเนินยาง สพป.จันทบุรี เขต 1 |
| 11. นางสาวภักดิ์สร ดวงมณี | โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์ สพป.กทม. |
| 12. นางสาวสุธาสินี แซ่มมี | โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์ สพป.กทม. |
| 13. นายอรุณ บุปผาสายชล | โรงเรียนสันติสุข สพม. เขต 34 |
| 14. นายรัฐศาสตร์ แสนศรี | โรงเรียนอนุบาลบ้านค่ายหมื่นแผ้ว สพป.ชัยภูมิ เขต 1 |

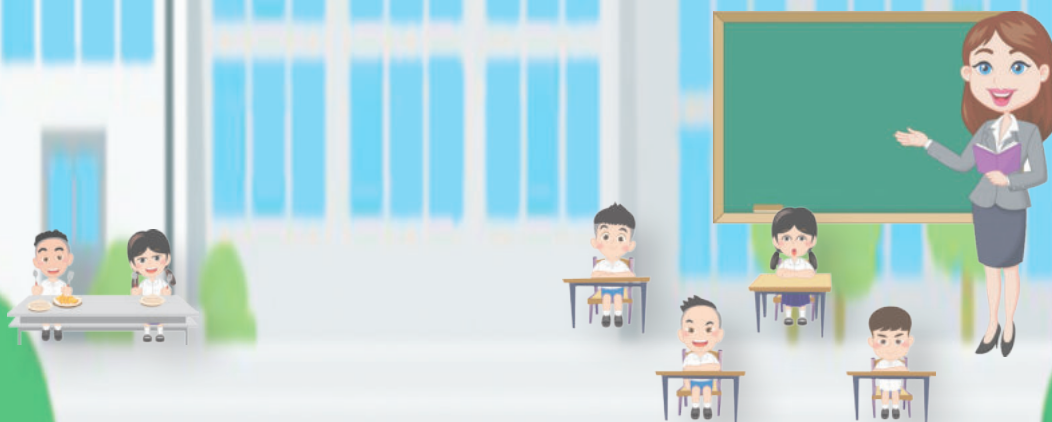




กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



คู่มือส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีมีส่วนร่วม ตามแนวคิด **Active Learning**



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : คู่มือส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน ตามแนวคิด ● Active Learning

ISBN : 978-616-11-4443-2

จัดทำโดย : สำนักโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2563

จำนวนพิมพ์ 1,400 เล่ม

พิมพ์โดย : บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

คำนำ

คู่มือการเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วนตามแนวคิด Active Learning ได้จัดทำขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรทางการศึกษา ได้นำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน ด้านการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับเด็กวัยเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจ ผ่านกระบวนการตามแนวคิด Active Learning บูรณาการผ่านกลุ่มสาระ การเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระ ซึ่งเนื้อหาสำคัญที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนสำหรับคู่มือเล่มนี้ได้นำชุดความรู้ NUPETHS (หนูเพชร) ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ ด้านโภชนาการ กิจกรรมทางกาย ทันตสุขภาพ และอนามัยส่วนบุคคล รวมถึงสื่ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดทำเป็นหน่วยการเรียนรู้ แผนการเรียนรู้ และกิจกรรมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 - 6 พร้อมทั้ง การติดตามการใช้คู่มือ เครื่องมือในการประเมินผล แนวทางการรายงานผลการดำเนินงานการเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วนตามแนวคิด Active Learning เพื่อรับฟังเสียงสะท้อนจากการนำคู่มือเล่มนี้ไปใช้ในการเรียนการสอนในชั้นเรียน รวมทั้งแบบประเมินการใช้คู่มือที่ได้จัดทำในรูปแบบ Google form เพื่อการปรับปรุงให้เหมาะสมสำหรับผู้ใช้ในโอกาสต่อไป

คณะผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นเครื่องมือที่มีส่วนช่วยอำนวยความสะดวกให้กับบุคลากรทางการศึกษาในการจัดการเรียนการสอนด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้กับเด็กวัยเรียนสัมฤทธิ์ผลต่อไป

คณะผู้จัดทำ

กันยายน 2563

สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทที่ 1	บทนำ	1
	● เป้าหมายยุทธศาสตร์ระยะ 20 ปี	2
	● โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ	3
บทที่ 2	กรวยแห่งการเรียนรู้ (The Cone of Learning)	5
บทที่ 3	แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	13
	● หน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	18
	● ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง สมวัยตามเกณฑ์มาตรฐาน	18
	● ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เรื่อง หุ่นดีตามวัย ใส่ใจสร้างความแข็งแรง	42
	● ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรื่อง ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดี สร้างเสริมสุขภาพ	59
	● ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่อง พฤติกรรมดี ชีวิตสดใส เรื่อง วัยใส วัยเสี่ยง	87 101
บทที่ 4	การจัดกิจกรรมเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงที่สุดส่วนตามแนวคิด Active Learning	122
บทที่ 5	แบบติดตามการใช้คู่มือ เครื่องมือในการประเมินผล	132
บทที่ 6	แนวทางการรายงานผลการดำเนินงานการเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงที่สุดส่วน ตามแนวคิด Active Learning	149
	● แบบประเมินการใช้คู่มือแนวทางการเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงที่สุดส่วน ตามแนวคิด Active Learning	152
	● สื่อและนวัตกรรมการเรียนรู้ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย	154
	● บรรณานุกรม	156

สารบัญแผนภูมิ

● ROADMAP เป้าประสงค์ 20 ปี ของกรมอนามัย สู่คนไทย 4.0	2
● ขั้นตอนการพัฒนา HLS ตาม V-Shape	4
● กรวยแห่งการเรียนรู้	5
● 7 หลักการสำคัญการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแบบ Active Learning	12
● ความเชื่อมโยงความรอบรู้ด้านสุขภาพตามแนวคิด Active Learning เสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงที่สุดส่วน	14
● ตัวอย่าง หน่วยการเรียนรู้ชั้น ป.3 4 5 6 และหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ	17
● กิจกรรมการเรียนรู้	121
● ตัวอย่าง การจัดกิจกรรมเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงที่สุดส่วน ตามแนวคิด Active Learning	123

บทนำ

กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดกรอบและทิศทางการทำงานในอนาคต โดยมีเป้าหมาย คือ “ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน” และทบทวนแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข) ให้มีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกับแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ.2560-2579) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) นโยบายประเทศไทย 4.0 เป้าหมายการพัฒนาขององค์การสหประชาชาติ (Sustainable Development Goal: SDGs) โดยแผนยุทธศาสตร์ฉบับนี้ประกอบด้วย สถานการณ์และปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ สถานะสุขภาพ ยุทธศาสตร์ความเป็นเลิศ 4 ด้าน ซึ่งยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ.2560-2579) กำหนดวิสัยทัศน์ให้กระทรวงสาธารณสุข “เป็นองค์กรหลักด้านสุขภาพ ที่รวมพลังสังคม เพื่อประชาชนสุขภาพดี” โดยแบ่งการทำงานออกเป็น 4 ระยะ ทุก ๆ 5 ปี คือ

ระยะที่ 1 (พ.ศ.2560-2564) ปฏิรูประบบ

ระยะที่ 2 (พ.ศ.2565-2569) สร้างความเข้มแข็ง

ระยะที่ 3 (พ.ศ.2570-2574) สู่อุบัติการณ์

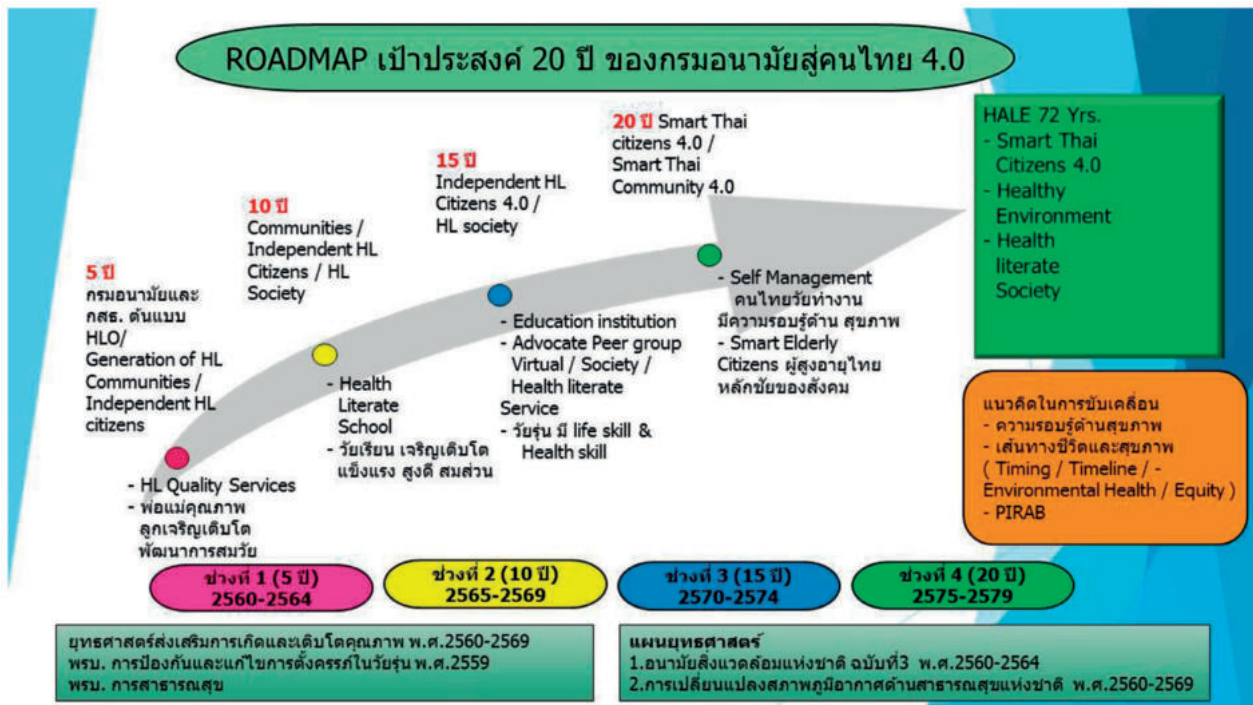
ระยะที่ 4 (พ.ศ.2575-2579) เป็น 1 ใน 3 ของเอเชีย ขับเคลื่อนสู่การบรรลุเป้าหมายเพื่อให้ “ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน” ภายใต้พันธกิจแห่งการพัฒนาและอภิบาล ระบบสุขภาพอย่างมีส่วนร่วมและยั่งยืน โดยแผนยุทธศาสตร์ประกอบด้วยยุทธศาสตร์ความเป็นเลิศ 4 ด้าน คือ 1) ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ (Promotion, Prevention & Protection Excellence) 2) บริการ เป็นเลิศ (Service Excellence) 3) บุคลากรเป็นเลิศ (People Excellence) และ 4) บริหารเป็นเลิศด้วยธรรมาภิบาล (Governance Excellence) ซึ่งยุทธศาสตร์ที่ 1 ภายใต้แผนงานการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทย ทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ) 1 โครงการ พัฒนาและเสริมสร้าง ศักยภาพคนไทยกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น ได้บรรจุตัวชี้วัด/เป้าหมายของการดำเนินงานในระยะที่ 1 - 4 คือ ร้อยละ 66, 67, 68 และ 69 ของเด็กวัยเรียนสูงที่สุดมีส่วนร่วม ตามลำดับ

เพื่อให้การดำเนินงานของกรมอนามัย สอดคล้องกับนโยบายกระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนด แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ในประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย ซึ่งกำหนดไว้ 4 มิติ คือ 1) ประชาชน 2) คุณภาพระบบส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม 3) กระบวนการภายใน และ 4) การเติบโตนวัตกรรมและศักยภาพในมิติส่งเสริม ให้เด็กวัยเรียนให้แข็งแรงและฉลาด มีเป้าประสงค์คือ เด็กวัยเรียนเจริญเติบโตเต็มศักยภาพและมีทักษะสุขภาพ

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แผนที่ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) 2559.



เป้าหมายยุทธศาสตร์ระยะ 20 ปี



ที่มา : (1) แผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ.2560-2579)

การเสริมสร้างสุขภาพกับการศึกษา เป็นสิ่งที่จะต้องดำเนินการควบคู่กันไป การพัฒนาเด็กและเยาวชน จึงอยู่ที่กระบวนการจัดการศึกษาและการสร้างสุขภาพ ภายใต้ความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง นับตั้งแต่ระดับครอบครัว โรงเรียน ชุมชนและองค์กรในท้องถิ่น ซึ่งโรงเรียนก็เป็นสถาบันหนึ่งของสังคมมีหน้าที่ให้ความรู้และพัฒนาคนให้มีสุขภาพและศักยภาพที่ดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากการให้การศึกษาแล้ว การส่งเสริมสุขภาพอนามัยในโรงเรียนเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนที่จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า

การสร้างความรู้ด้านสุขภาพผ่านการเรียนการสอน และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นส่งเสริมความรู้ ทักษะและประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนนอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียนตามปกติ เป็นกิจกรรมที่จัดอย่างเป็นกระบวนการด้วยรูปแบบวิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรมจริยธรรม ระเบียบ วินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม โดยกำหนดเป้าหมายให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่ผู้เรียนค้นพบ ความสนใจ ความถนัดและพัฒนาความสามารถพิเศษ ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพ เจตคติ ค่านิยมในการดำเนินชีวิต นักเรียนนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขในปัจจุบัน และอนาคต

การจัดทำแนวทางการเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีมีส่วนร่วมตามแนวคิด Active Learning มีวัตถุประสงค์ เพื่อขับเคลื่อนแนวทางการเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีมีส่วนร่วมตามแนวคิด Active Learning ให้บรรลุเป้าหมาย



ตัวชี้วัดเด็กวัยเรียนสูงที่สุดส่วน ร้อยละ 66 โดยมุ่งเน้นการให้ความรู้ผ่านกระบวนการเรียนการสอนสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในเด็กวัยเรียนจากชุดความรู้หนูเพชร (NuPETHS) ประกอบด้วยเนื้อหา 6 ส่วน ได้แก่

Nu : Nutrition คือ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนกินอาหารครบ 5 หมู่ กินอย่างไรให้สูงที่สุดส่วน ตึมนมจิ๊ดเพื่อยืดความสูง กินผักผลไม้หลากสี และอาหารลดหวานมันเค็ม

P : Physical Activity คือ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ 60 นาทีทุกวัน โดยเน้นการกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกเพื่อเพิ่มความสูง

E : Environmental Health คือ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีทักษะชีวิตด้านความปลอดภัย และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม การกินอาหารให้ปลอดภัย การใช้ช้อนกลางเพื่อป้องกันโรค การล้างมือ 7 ขั้นตอนทุกครั้งก่อนกินอาหาร และใช้ส้วมให้ถูกสุขลักษณะ

T : Teeth คือ การให้ความรู้เรื่อง การแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยเน้นการแปรงฟันอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง นาน 2 นาที กินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง เพื่อการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองให้สะอาด

H : Hygiene คือ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีสุขอนามัยที่ดี ตรวจร่างกายเบื้องต้น 7 วิธี ดูแลร่างกาย ให้สะอาดและรู้ทันเรื่องเพศ

S : Sleep คือ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนนอนหลับเพียงพอ หลับสนิทวันละ 9 - 11 ชั่วโมง การจัดสิ่งแวดล้อมในห้องนอนที่เอื้อต่อการนอนหลับที่มีคุณภาพ

โดยนำเนื้อหาพัฒนาเป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และจัดทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสร้างกระบวนการพัฒนาให้เด็กวัยเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีทักษะสุขภาพ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

Health Literacy

คำนิยาม องค์การอนามัยโลก กล่าวว่า “Health Literacy” หมายถึง กระบวนการทางปัญญา และทักษะทางสังคมที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูล ข่าวสารเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสม นำไปสู่สุขภาวะ

โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate School) คือ โรงเรียนที่มีการบริหารจัดการ ให้ทุกคนในโรงเรียน สื่อสารดูแลสุขภาพของตนเอง และเด็กนักเรียน ทำให้นักเรียนรู้จักค้นหาข้อมูลไปใช้ ประกอบการตัดสินใจ

การพัฒนาเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง โรงเรียนที่มีการจัดระบบการบริหาร ให้ทุกคน ในโรงเรียนสื่อสารดูแลสุขภาพของตนเองและนักเรียน ทำให้นักเรียนรู้จัก ค้นหาข้อมูลไปใช้ประกอบการตัดสินใจ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและบอกต่อสื่อสารผู้อื่นได้ โดยนำแนวทางการพัฒนาสู่โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ ภายใต้ 4 องค์ประกอบ มาดำเนินการ

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะของนักเรียนในการเข้าถึง เข้าใจ ข้อมูลสุขภาพ ทบทวนซักถาม จนเกิดการตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสามารถสื่อสารบอกต่อให้กับผู้อื่นได้ในระดับดีมาก โดยครอบคลุมประเด็น การบริโภคอาหาร พันธุสุขภาพ กิจกรรมทางกาย อนามัยสิ่งแวดล้อม สุขอนามัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้



1. **การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ** หมายถึง ความสามารถในการค้นหาข้อมูลสุขภาพจากแหล่งข้อมูลใดๆ ที่มีความน่าเชื่อถือ โดยพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับ
2. **ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ** หมายถึง ความสามารถในการอธิบาย ระบุ เปรียบเทียบหรือแปลความหมายเกี่ยวกับข้อมูลสุขภาพที่ได้รับ รวมทั้งสามารถวิเคราะห์พิจารณาข้อมูลสุขภาพที่ได้รับไปใช้
3. **การทบทวน ชักถาม** หมายถึง ความสามารถในการตั้งคำถาม ได้ตอบ อภิปราย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพได้
4. **การตัดสินใจ** หมายถึง ความสามารถในการนำข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ มาใช้เป็นทางเลือกที่จะลงมือปฏิบัติเพื่อสุขภาพของตนเอง
5. **การเปลี่ยนพฤติกรรม** หมายถึง การจัดทำแผนงานหรือโครงการ และกำหนดแนวทางการทำกิจกรรม (จัดการเรียนการสอน สิ่งแวดล้อม การสื่อสาร และการบริหารจัดการ)
6. **การบอกต่อ** หมายถึง การประชาสัมพันธ์เผยแพร่ แลกเปลี่ยน

ขั้นตอนการพัฒนา HLS ตาม V - Shape

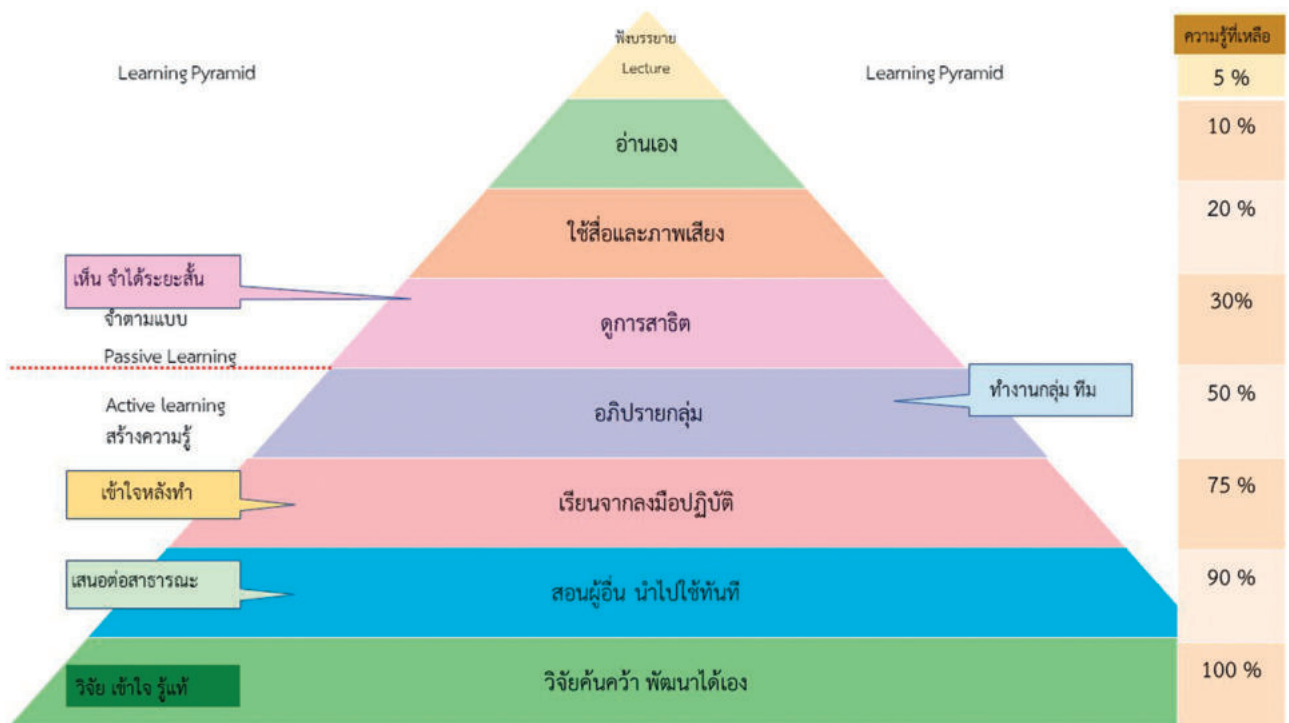


กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
25/01/60



กรวยแห่งการเรียนรู้ (The Cone of Learning)

การเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน หรือการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เป็นกระบวนการเรียนการสอนอย่างหนึ่ง เป็นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติหรือการลงมือทำ ซึ่ง “ความรู้” ที่เกิดขึ้นก็เป็นความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ จากกระบวนการในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เรียนมีโอกาสดลงมือกระทำมากกว่าการฟังเพียงอย่างเดียว ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการอ่าน การเขียน การโต้ตอบ และการวิเคราะห์ปัญหา อีกทั้งให้ผู้เรียนได้ใช้กระบวนการ คิดขั้นสูง ได้แก่ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า การเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ทำให้ผู้เรียนสามารถรักษาผลการเรียนรู้ให้อยู่คงทนได้มากและนานกว่ากระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายรับความรู้ (Passive Learning) เพราะกระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning สอดคล้องกับการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ โดยสามารถเก็บและจำสิ่งที่ผู้เรียนเรียนรู้ได้อย่างมีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ผู้สอน สิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ที่ได้ผ่านการปฏิบัติจริงจะสามารถเก็บความจำ ในระบบความจำระยะยาว (Long Term Memory) ทำให้ผลการเรียนรู้อยู่คงอยู่ได้ในปริมาณที่มากกว่า ระยะยาวกว่า ซึ่งอธิบายได้ ดังรูป



Source : National Training Laboratories, Bethel, Maine
Adapted from Edger Dale (1969)



จากรูปจะเห็นได้ว่า กรวยแห่งการเรียนรู้นี้ได้แบ่งเป็น 2 กระบวนการ คือ

1. กระบวนการเรียนรู้แบบตั้งรับ (Passive Learning)

- การเรียนรู้โดยการฟัง ได้เพียง 5% อ่านเอง 10%
- การเรียนรู้โดยการฟังบรรยายเพียงอย่างเดียวโดยใช้สื่อและภาพเสียง และไม่มีโอกาสได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมอื่นในขณะที่ครูสอน เมื่อเวลาผ่านไปผู้เรียนจะจำได้เพียง 20%
- การเรียนการสอนผู้เรียนมีโอกาสดูเห็นการสาธิตจากการปฏิบัติจริง หรือภาพประกอบด้วยก็จะทำให้ผลการเรียนรู้คงอยู่ได้เพิ่มขึ้นเป็น 30%

2. กระบวนการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

- การเรียนรู้ที่ผู้สอนจัดประสบการณ์ให้กับผู้เรียนเพิ่มขึ้น โดยมีการอภิปราย ปฏิบัติงานกลุ่ม ก็ทำให้ผลการเรียนรู้เพิ่มขึ้นเป็น 50%
- การเรียนรู้จากการปฏิบัติทำให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์จนเกิดความรู้ความเข้าใจ นำไปประยุกต์ใช้ สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่า หรือสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ และพัฒนาตนเองเต็มความสามารถ รวมถึงการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ได้รับอภิปราย ให้ฝึกทักษะการสื่อสาร ทำให้ผลการเรียนรู้เพิ่มขึ้นเป็น 75%
- การนำเสนอผลงานทางการเรียนรู้ในสถานการณ์จำลอง ทั้งมีการฝึกปฏิบัติในสภาพจริง มีการเชื่อมโยงกับสถานการณ์ต่างๆ และสื่อสารแนะนำผู้อื่น จะทำให้ผลการเรียนรู้เกิดขึ้นถึง 90%
- ถ้าผู้เรียนได้ศึกษาค้นคว้า ตามหัวข้อหรือเรื่องที่ตนสนใจ ลงมือปฏิบัติ จนค้นพบองค์ความรู้ มีความเข้าใจอย่างลุ่มลึก สามารถพัฒนาต่อยอดความรู้ การปฏิบัติในเรื่องที่ศึกษา ได้อย่างยั่งยืน

ลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

- ความรู้เกิดจากประสบการณ์ การสร้างองค์ความรู้ และการสรุปบทวนของผู้เรียน
- เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาศักยภาพทางสมอง ได้แก่ การคิด การแก้ปัญหาการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้
- เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้
- เป็นกระบวนการสร้างสถานการณ์ให้ผู้เรียนอ่าน ฟัง คิด
- เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นทักษะการคิดขั้นสูง
- เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนบูรณาการ ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศและหลักการสู่การสร้างความคิดรวบยอดผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ มีการสร้างองค์ความรู้ การสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และร่วมมือกันมากกว่าการแข่งขัน
- ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้และจัดระบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง
- ผู้เรียนได้เรียนรู้ความรับผิดชอบร่วมกัน การมีวินัยในการทำงาน และการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
- ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง



หลักการจัดการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

1. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้ความเชื่อพื้นฐาน 2 ประการคือ
 - 1) การเรียนรู้เป็นความพยายามโดยธรรมชาติของมนุษย์
 - 2) แต่ละบุคคลมีแนวทางในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน โดยผู้เรียนจะถูกเปลี่ยนบทบาทจากผู้รับความรู้ไปสู่การมีส่วนร่วมในการสร้างความรู้
2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียน มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนด้วยกัน โดยใช้เทคนิคหรือกิจกรรมต่างๆ
3. เน้นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้ลงมือกระทำและได้ใช้กระบวนการคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เขาได้กระทำลงไป
4. ผู้สอนมีบทบาทอำนวยความสะดวกและจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง จนเกิดเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย (Meaningful Learning)

บทบาทของครูผู้สอน

1. ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นหลักในการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมต้องสะท้อนความต้องการในการพัฒนาผู้เรียนและเน้นการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงของผู้เรียน
2. วางแผนเกี่ยวกับเวลาในการเรียนการสอนอย่างชัดเจน ทั้งในส่วนของเนื้อหาและกิจกรรม
3. สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม การอภิปราย และการเจรจาโต้ตอบ ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้สอนและเพื่อนในชั้นเรียน
4. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เกิดความต่อเนื่อง มีชีวิตชีวา ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้
5. จัดสภาพการเรียนรู้แบบร่วมแรงร่วมใจ ส่งเสริมให้เกิดการร่วมมือในกลุ่มผู้เรียน
6. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ท้าทาย และให้โอกาสผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย
7. ครูผู้สอนต้องใจกว้าง ยอมรับความสามารถในการแสดงออก และความคิดเห็นของผู้เรียน

ที่มา : แนวทางการนิเทศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H. ศูนย์พัฒนาการนิเทศและเร่งรัดคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2559 หน้า 20 - 23.



แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การพัฒนาสุขภาพกาย มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติ การออกกำลังกายผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย ซึ่งทำให้มีสุขภาพกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี อันจะส่งผลให้ผู้เรียนมีการรับรู้และเรียนรู้ได้ดี แนวทาง การจัดการเรียนรู้ โดยภาพรวมจึงเน้นที่กระบวนการปฏิบัติตามหลักการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว และหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างปลอดภัย ตามลำดับขั้นตอนการพัฒนาทักษะจนกระทั่งผู้เรียน ปฏิบัติได้ด้วยตนเองตลอดจนการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติ

รูปแบบการจัดการเรียนรู้

รูปแบบการจัดกิจกรรมการพัฒนาสุขภาพกายสามารถดำเนินการได้หลากหลายรูปแบบ โดยอิงทฤษฎีหรือหลักการต่างๆ ในที่นี้ได้ประยุกต์แนวคิดการพัฒนาทักษะการปฏิบัติ (Instructional Model Based Processes for Psychomotor Skill Development) และระดับพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยของ R.H. Dave มาจัดกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ด้านการพัฒนาสุขภาพกายตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการรับรู้
2. ขั้นการปฏิบัติตามแบบ
3. ขั้นการปฏิบัติให้ถูกต้อง
4. ขั้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
5. ขั้นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ

ขั้นตอน	กิจกรรม	ข้อเสนอแนะ/ข้อสังเกต
ขั้นการรับรู้	ผู้เรียนหาความรู้ ตัวอย่างเรื่องที่ตนสนใจ จากแหล่งต่างๆ	ครูควรตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ที่ผู้เรียนรับรู้ - เทคนิค / วิธีการ - ความปลอดภัย
	- ครูแสดงตัวอย่าง หรือเสนอแนะแหล่งข้อมูล เพิ่มเติม	ครูแสดงตัวอย่างหรือสาธิตและชี้ประเด็น สำคัญในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนโดยใช้ เวลาสั้นๆ
ขั้นการปฏิบัติ ตามแบบ	- ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตามที่ได้รับรู้อย่างปลอดภัย โดยมีแบบอย่าง จากสื่อต่างๆ ได้แก่ วิดีทัศน์ คลิปวิดีโอ ผู้สาธิต	ควรให้เวลาผู้เรียนปฏิบัติอย่างอิสระ



ขั้นตอน	กิจกรรม	ข้อเสนอแนะ/ข้อสังเกต
ขั้นการปฏิบัติตามแบบ	- ครูสังเกตและให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback)	ควรให้ข้อมูลย้อนกลับทันทีที่พบข้อผิดพลาด - กรณีที่ผู้เรียนบางคนมีข้อผิดพลาด ควรให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นรายคน - กรณีที่มีข้อผิดพลาดในเรื่องเดียวกันหลายคน ควรให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นรายกลุ่ม
	- ครูให้แรงเสริม	ครูใช้ภาษาพูด หรือ ภาษากายที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการพัฒนาการปฏิบัติ
ขั้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง	- ผู้เรียนปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง คล่องแคล่ว	- ครูควรให้ผู้เรียนปฏิบัติอย่างอิสระ - ครูเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถแนะนำเพื่อนได้
	- ผู้เรียนบันทึกการปฏิบัติของตนเอง	- ครูควรชี้แนะให้ผู้เรียนมีวินัยในการออกกำลังกายตามขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง เพื่อความปลอดภัย และบันทึกพัฒนาของการปฏิบัติของตนเอง
	- ครูเพิ่มกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้เรียน	- ครูควรเตรียมกิจกรรมที่แตกต่างไปจากเดิม หรือให้ผู้เรียนร่วมกันออกแบบ การฝึกใหม่ๆ ที่ท้าทาย เช่น ประยุกต์เกม หรือการแข่งขัน ฯลฯ
	- ครูให้แรงเสริม	- ครูใช้ภาษาพูด หรือภาษากายที่กระตุ้นให้ผู้เรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ขั้นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ	- ผู้เรียนออกแบบการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองในการออกกำลังกาย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นธรรมชาติ	- ครูใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนนำความรู้ และทักษะที่ได้จากการฝึกไปใช้ออกแบบ และปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและแก้ปัญหาทางสุขภาพในชีวิตประจำวัน - ครูชี้แนะให้ผู้เรียนคำนึงถึงข้อจำกัดออกแบบการปฏิบัติที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ - ครูประเมินการปฏิบัติการออกกำลังกาย ด้วยการสังเกตและเน้นย้ำให้ผู้เรียน เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และนำหลักการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ



ขั้นตอน	กิจกรรม	ข้อเสนอแนะ/ข้อสังเกต
ขั้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ขั้นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ	- ผู้เรียนนำเสนอวิธีการปฏิบัติของตนในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน	โรงเรียนควรจัดเวลาเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนนำเสนอวิธีการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของตน - โรงเรียนควรให้แรงเสริมยกย่องชมเชยและส่งเสริมให้ปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัยเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข อันจะส่งผลต่อการเรียนรู้

ทั้งนี้ ควรให้ผู้เรียนฝึกใช้หลักการของการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย การปฏิบัติการคลายอุ่น และการสรุป ทุกครั้งที่ปฏิบัติให้ติดเป็นนิสัยเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ก่อนดำเนินการตามขั้นตอนข้างต้น ควรมีการเตรียมความพร้อมเพื่อให้การจัดกิจกรรมบรรลุตามจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูล สารสนเทศ ด้านสุขภาพของผู้เรียน เพื่อนำไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียนอย่างปลอดภัย
2. ผู้เรียนสำรวจกิจกรรมที่สนใจในการพัฒนาสุขภาพทางกาย
3. ผู้เรียนทดสอบและบันทึกข้อมูลสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength) ความทนทาน (endurance) ความเร็ว (speed) การทรงตัว (balance) ความอ่อนตัว (flexibility) ความคล่องตัว (agility) พลังกล้ามเนื้อ (muscle power) (สุพิตร สมานิติ และคณะ, 2555) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 7 - 18 ปี)

แนวทางการประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาพกายแข็งแรงและมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ โดยพิจารณาใน 2 ประเด็น คือระดับพฤติกรรมการปฏิบัติของผู้เรียน และผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งประกอบด้วย การประเมินย่อย (Formative) และการประเมินรวม (Summative)



การประเมินย่อย (Formative) เป็นการประเมินความสำเร็จระหว่างการปฏิบัติ

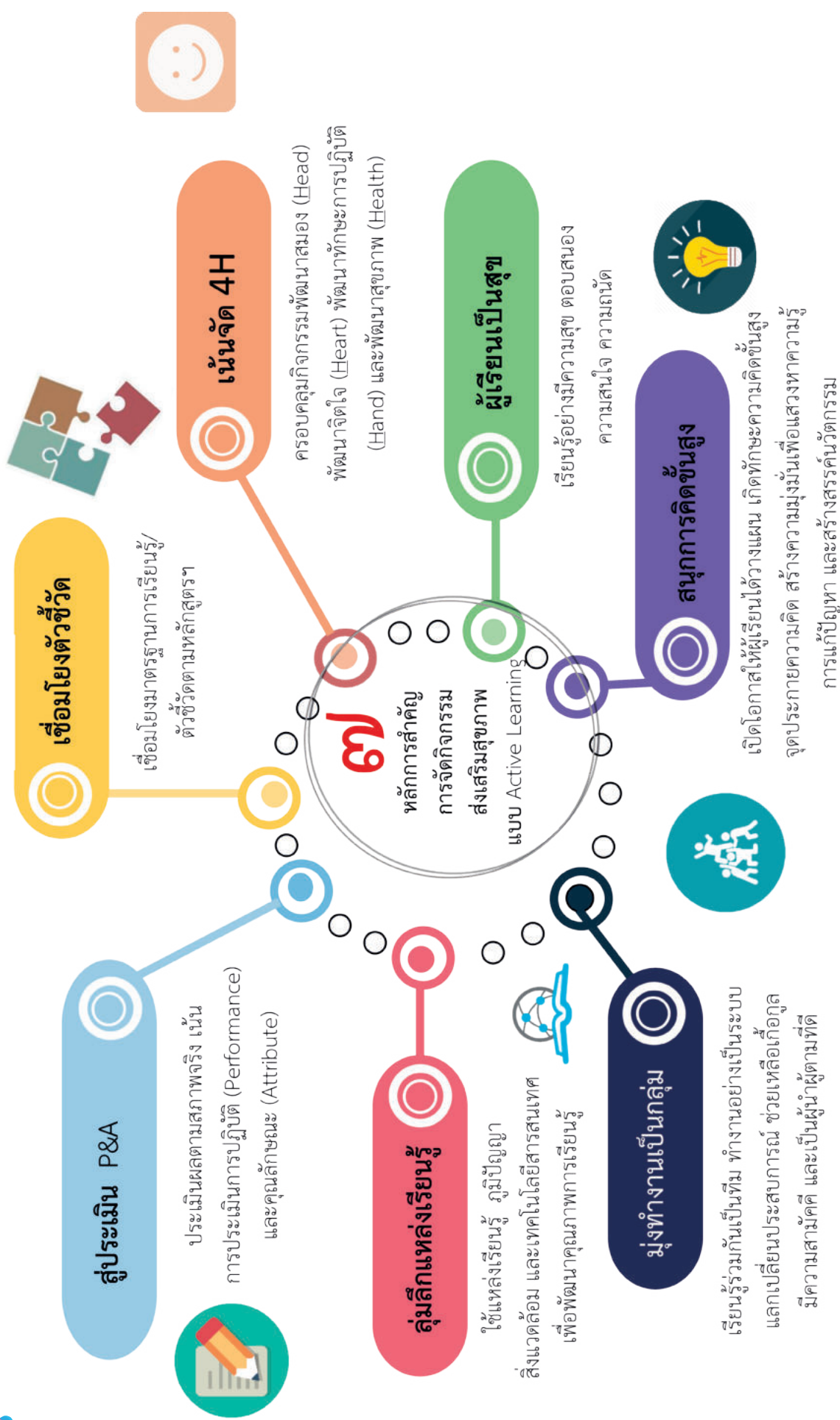
ระดับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	ประเด็นการตรวจสอบ	วิธีการ
ระดับ 1 ผู้เรียนรับรู้วิธีปฏิบัติตนเพื่อดูแล รักษา พัฒนาสุขภาพกายในเรื่องที่สนใจด้วยวิธีการต่างๆ	ความถูกต้องของข้อมูลที่รับรู้	- ชักถามข้อมูลการรับรู้ วิธีการปฏิบัติ
ระดับ 2 ผู้เรียนฝึกปฏิบัติเพื่อดูแลรักษา พัฒนาสุขภาพกายตามที่ได้รับรู้ โดยมีแบบอย่างจากสื่อต่างๆ หรือมีผู้ชี้แนะ	ความถูกต้องและปลอดภัยของการปฏิบัติตามแบบในแต่ละขั้นตอน	- การสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติ
ระดับ 3 ผู้เรียนปฏิบัติการดูแลรักษา พัฒนาสุขภาพกายด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องโดยไม่ต้องมีผู้ชี้แนะ และสามารถประเมินปรับปรุงการปฏิบัติของตนเองได้	- ความถูกต้องและปลอดภัยของการปฏิบัติด้วยตนเอง - การปรับปรุงการปฏิบัติของตนเองได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง - การสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติ	- การสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติ
ระดับ 4 ผู้เรียนปฏิบัติตนในการดูแลรักษาพัฒนาสุขภาพกายอย่างถูกต้องต่อเนื่อง คล่องแคล่ว	- ความถูกต้อง ต่อเนื่องคล่องแคล่วของการปฏิบัติ	- การสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติ
ระดับ 5 ผู้เรียนออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองและปฏิบัติในการดูแล รักษา พัฒนาสุขภาพกายในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ การออกแบบกิจกรรมการดูแล รักษา พัฒนาสุขภาพกายที่เหมาะสมกับตนเอง และปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ	การออกแบบกิจกรรมการดูแล รักษา พัฒนาสุขภาพกายที่เหมาะสมกับตนเอง และปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ - การปฏิบัติในการดูแลรักษา พัฒนาสุขภาพกายในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ	- การสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติ - การสังเกตการนำเสนอผลงาน

หมายเหตุ : ผู้เรียนต้องผ่านคุณภาพการปฏิบัติ ข้อ 1, 2 และ 3

การประเมินรวม (Summative) เป็นการประเมินภาพรวมความสำเร็จจากพัฒนาการของสมรรถภาพทางกาย โดยศึกษาจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สถานศึกษาได้ดำเนินการอยู่แล้วก่อนและหลังการพัฒนา

ที่มา : แนวทางการนิเทศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H. ศูนย์พัฒนาการนิเทศและเร่งรัดคุณภาพการศึกษา ขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2559 หน้า 126 - 130.





ที่มา : 7 หลักการสำคัญของการจัดการกิจกรรมเพิ่มเติมเวลา (ปรับจาก คู่มือบริหารจัดการเวลาเรียนตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”) สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2559 หน้า 22

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

สุขภาพหรือสุขภาวะเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งเกี่ยวข้องกับทุกมิติช่วงวัยของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม โดยเฉพาะการมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจนเกิดความยั่งยืน อย่างรู้เท่าทันตามสถานการณ์โลกปัจจุบัน อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีสุขภาพซึ่งสอดคล้องกับตัวบ่งชี้ในมาตรฐานการศึกษาของชาติที่กำหนดให้คนไทยมีสุขภาพกายและจิตที่ดี มีพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ตามเกณฑ์พัฒนาในแต่ละช่วงวัย

การจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมและเสริมสร้างสุขภาพ “เด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน” จึงเป็นเรื่องสำคัญที่นำไปจัดการเรียนรู้ได้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หรือบูรณาการระหว่างกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนทั้งในและนอกห้องเรียน ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบลงมือทำ (Active Learning) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ มีสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เข้าถึงข้อมูลสุขภาพจากแหล่งต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนมีเจตคติที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนนำความรู้ความเข้าใจไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างถูกต้องยั่งยืน รวมถึงการเผยแพร่ข้อมูลและวิถีปฏิบัติแก่ครอบครัว ชุมชน

ในที่นี้เอกสารคู่มือฉบับนี้ได้จัดทำหน่วยการเรียนรู้ เพิ่มรายละเอียดจากหน่วย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หน่วยการเรียนรู้เรื่อง “สมวัยตามเกณฑ์มาตรฐาน” จำนวน 5 ชั่วโมง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หน่วยการเรียนรู้เรื่อง “หุ่นดีตามวัย ใส่ใจ สร้างความแข็งแรง”
จำนวน 3 ชั่วโมง

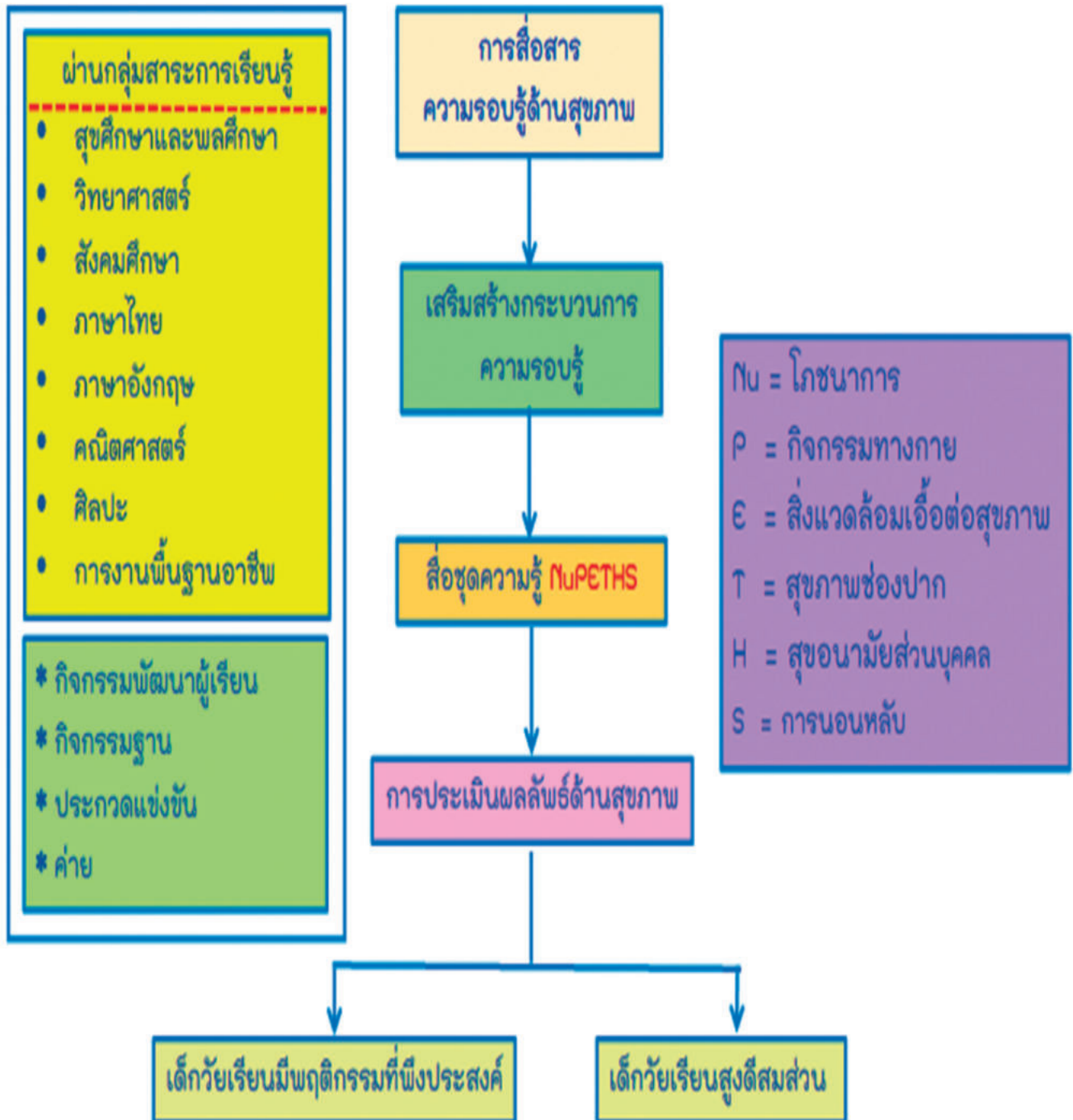
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน่วยการเรียนรู้เรื่อง “ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายดี สร้างเสริมสุขภาพ” จำนวน 4 ชั่วโมง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หน่วยการเรียนรู้เรื่อง “พฤติกรรมดี ชีวิตสดใส” จำนวน 2 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้เรื่อง “วัยใส วัยเสี่ยง” จำนวน 3 ชั่วโมง

ในแต่ละหน่วยนำเสนอภาพรวมของหน่วยสำหรับแผนการสอนรายชั่วโมงได้จัดบรรจุไว้ใน QR Code กรณอนามัย <http://anamai.moph.go.th> และ Link สฟฐ.....[http:// obec.go.th](http://obec.go.th) ไว้ที่ท้ายบท



ความเชื่อมโยงความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามแนวคิด Active Learning เสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน



การสื่อสารเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ผู้สื่อสารโดยเฉพาะอย่างยิ่งครูจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการความรู้ที่ต้องถ่ายทอดไปยังนักเรียนโดยใช้สื่อชุดความรู้ NuPETHS (หนูเพชร) ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาสำคัญด้านการสร้างเสริมสุขภาพจำนวน 6 เรื่อง คือ โภชนาการ กิจกรรมทางกาย สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ สุขภาพช่องปาก สุขอนามัยส่วนบุคคล และการนอนหลับ ผ่านสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การสอนในชั้นเรียนและการสร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ในห้องเรียน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ ศิลปะ และการทำงานพื้นฐานอาชีพ หรือสาระอื่นๆ ที่บูรณาการร่วมกัน โดยเน้นให้นักเรียนมีการปฏิบัติแบบ Active Learning โดยมีการประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพในแต่ละด้าน เพื่อให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์สูงดีสมส่วน

คู่มือส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วนตามแนวคิด Active Learning เล่มนี้ได้ยกตัวอย่างหน่วยการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 - 6 ซึ่งแต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วย มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด สาระการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนการวัดและประเมินผล กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งเรียนรู้ และแผนจัดการเรียนรู้ได้แก่

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หน่วยการเรียนรู้ สมวัยตามเกณฑ์มาตรฐาน

- แผนจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่องการรับรู้ส่วนสูงกับอายุของนักเรียนชายและหญิง เวลา 1 ชั่วโมง
 - แผนจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการรับรู้น้ำหนักกับส่วนสูงกับอายุของนักเรียนชายและหญิง เวลา 1 ชั่วโมง
 - แผนจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เวลา 1 ชั่วโมง
 - แผนจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องแข็งแรงพัฒนาความสูงด้วยตัวเรา เวลา 2 ชั่วโมง
- ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หน่วยการเรียนรู้ หนูนิดตามวัย ใส่ใจความแข็งแรง
- แผนจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่องความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เวลา 1 ชั่วโมง
 - แผนจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย เวลา 1 ชั่วโมง
- ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน่วยการเรียนรู้ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายดี สร้างเสริมสุขภาพ
- แผนจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่องความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เวลา 1 ชั่วโมง
 - แผนจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องอาหารประเภทพืชผักช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดี เวลา 1 ชั่วโมง
 - แผนจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่องการเคลื่อนไหวช่วยเสริมสร้างให้ระบบการทำงานของร่างกายแข็งแรงสมส่วน เวลา 1 ชั่วโมง
 - แผนจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องนำเสนอนิทรรศการ เวลา 1 ชั่วโมง



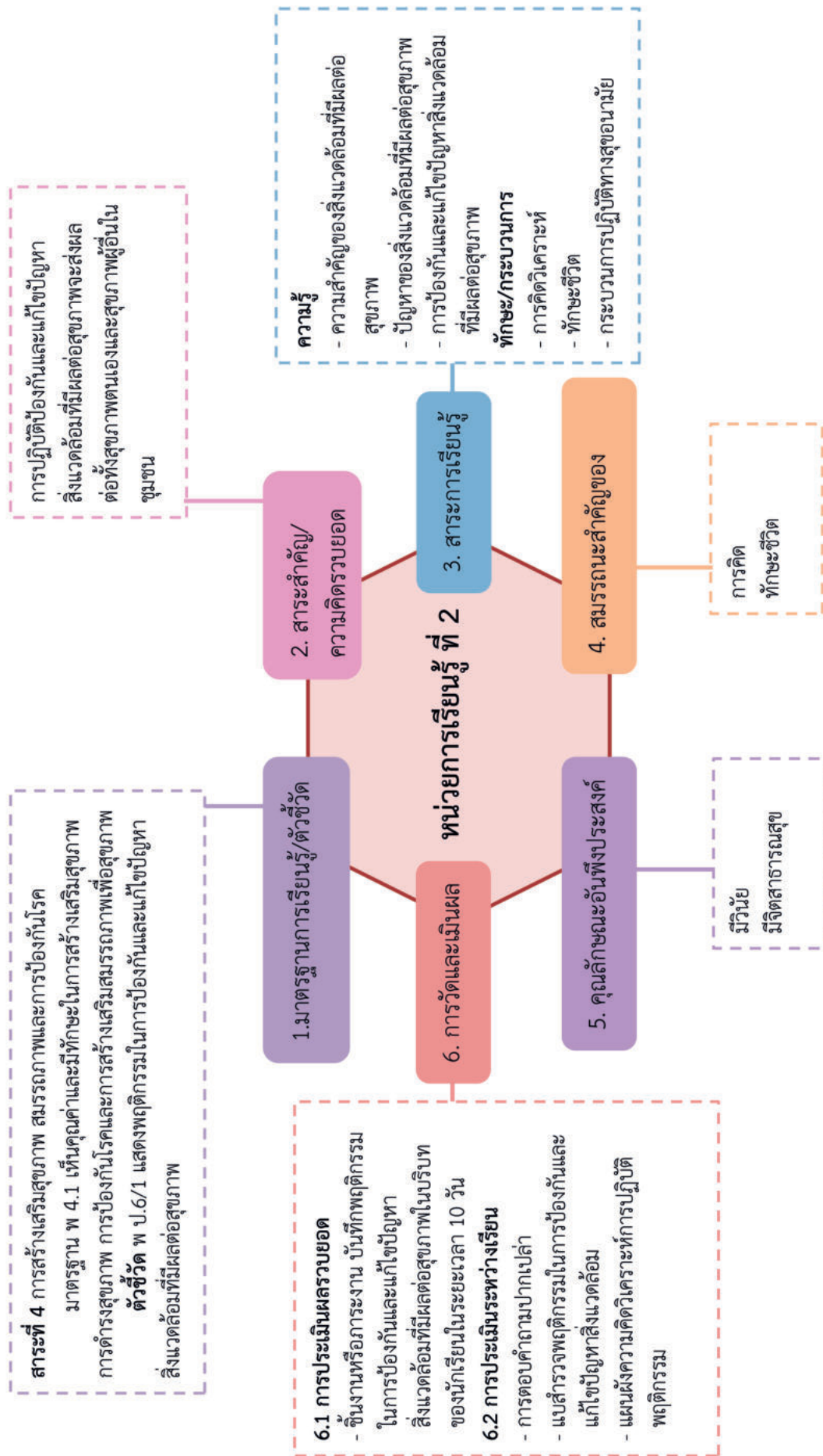
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หน่วยการเรียนรู้ พฤติกรรมดี ชีวิตสดใส

- แผนจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่องพฤติกรรมดี ชีวิตสดใส 1 เวลา 1 ชั่วโมง
 - แผนจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องพฤติกรรมดี ชีวิตสดใส 2 เวลา 1 ชั่วโมง
- ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หน่วยการเรียนรู้ ภัยใกล้ตัว ภัยใกล้ใจ
- แผนจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่องภัยใกล้ตัว ภัยใกล้ใจ 1 เวลา 1 ชั่วโมง
 - แผนจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องภัยใกล้ตัว ภัยใกล้ใจ 2 เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ มีการจัดกิจกรรมและการวัดผลประเมินผลที่หลากหลาย เพื่อให้นักเรียนบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และเพื่อเป็นกระบวนการส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีมีส่วนร่วมต่อไป ทั้งนี้สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนและโรงเรียนต่อไป



ตัวอย่าง หน่วยการเรียนรู้ชั้น ป. 3 4 5 6 และหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ



หน่วยการเรียนรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สมวัยตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชา รายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา เวลา 5 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.3/2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 1.1 ป.3/3 ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
อย่างมีทิศทาง

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและ
การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ 4.1 ป.3/5 สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐานเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นต้องรู้
เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงเติบโตสมบูรณ์

3. สาระการเรียนรู้

ความรู้

1. การเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
2. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน
3. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ
4. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว
การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์
ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดิด ขว้าง โยนและรับ



ทักษะ/กระบวนการ

1. กระบวนการคิดเปรียบเทียบ
2. กระบวนการปฏิบัติ
3. กระบวนการกลุ่ม

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการแก้ปัญหา
2. ความสามารถในการคิด

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน
4. มีจิตสาธารณะ

6. การวัดและประเมินผล

- 6.1 ประเมินผลรวบยอด
ชิ้นงานหรือภาระงาน
 1. ปฏิบัติสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ
 2. สรุปและนำเสนอปัจจัยที่ส่งผลให้เจริญเติบโตได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน
- 6.2 การประเมินระหว่างเรียน
สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติ



เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
เปรียบเทียบ การเจริญเติบโต ของตนเองกับ เกณฑ์มาตรฐาน	สรุปผลการเปรียบเทียบการเจริญเติบโต ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ระบุ จุดพัฒนาได้ ตามผู้อื่นแนะนำ	สรุปผลการเปรียบเทียบการเจริญเติบโต ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้ ตามครูแนะนำ	สรุปผลเปรียบเทียบการเจริญเติบโต ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานไม่ได้
ระบุปัจจัยที่มีผล ต่อการเจริญเติบโต	ระบุและอธิบายการปฏิบัติประกอบ เหตุผล 3 รายการ ได้แก่ อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน	ระบุและอธิบายการปฏิบัติประกอบ เหตุผล 1 - 2 รายการ หรือระบุเฉพาะ ปัจจัยแต่ไม่อธิบาย	ระบุไม่ได้
สร้างเสริม สมรรถภาพ ทางกายได้ ตามคำแนะนำ	ปฏิบัติตามกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ออกกำลังกายวันละ 60 นาที ต่อเนื่อง ทุกวันด้วยตนเองเป็นนิสัย	ปฏิบัติตามกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ออกกำลังกายวันละ 60 นาที ต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน	ปฏิบัติตามกิจกรรมการเคลื่อนไหว ทางกาย ออกกำลังกายวันละ 60 นาที ต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน หรือไม่ปฏิบัติ
การแก้ปัญหา	นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันพัฒนา สมรรถภาพทางกาย/รูปร่างของตนเอง ด้วยตนเอง และแนะนำผู้อื่น	นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน พัฒนาสมรรถภาพทางกาย/รูปร่าง ของตนเอง ได้ตามคำแนะนำ	นำความรู้ไปแก้ปัญหาไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน 9 - 12 หมายถึง ดี

คะแนน 5 - 8 หมายถึง พอใช้

คะแนน 4 หมายถึง ปรับปรุง

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป



ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
มีวินัย	ปฏิบัติและบันทึกการปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอครบถ้วน ทุกรายการ	ปฏิบัติและบันทึกการปฏิบัติ ไม่สม่ำเสมอ	ปฏิบัติแต่ไม่บันทึก การปฏิบัติไม่ครบ	ไม่ปฏิบัติและไม่บันทึก การปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ
ใฝ่เรียนรู้	กระตือรือร้นแสวงหาความรู้ และฝึกปฏิบัติตามใบความรู้ และแหล่งอื่นๆ ร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูล สรุปผลงานด้วยตนเอง	กระตือรือร้นแสวงหาความรู้ ไม่เข้าร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูล สรุปผลงานด้วยตนเอง	แสวงหาความรู้ไม่เข้าร่วม แลกเปลี่ยนข้อมูล สรุปผลงานด้วยตามคำบอก	ไม่กระตือรือร้น
มุ่งมั่นในการ ทำงาน	ทำชิ้นงานสำเร็จ มีคุณภาพทุกชิ้น	ทำชิ้นงานสำเร็จ มีคุณภาพบางชิ้น	ทำชิ้นงานไม่สำเร็จ ไม่มีคุณภาพบางชิ้น	ทำงานไม่สำเร็จ
มีจิตสาธารณะ	เผยแพร่ ช่วยเหลือสมาชิก ในครอบครัว ชุมชน ให้มี สมรรถภาพแข็งแรงสูงดี สมส่วน ด้วยความเต็มใจ	เผยแพร่ช่วยเหลือผู้อื่น ให้มีสมรรถภาพแข็งแรง สูงดีสมส่วน เมื่อผู้อื่นถาม	ปฏิบัติเฉพาะตนเอง แต่ไม่ช่วยเหลือผู้อื่น	ไม่ช่วยเหลือผู้อื่นและแสดง พฤติกรรมไม่พึงพอใจ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน 13 - 16 หมายถึง ดีมาก

คะแนน 9 - 12 หมายถึง ดี

คะแนน 5 - 8 หมายถึง พอใช้

คะแนน 4 หมายถึง ปรับปรุง

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป



กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายแนะนำการอ่านความรู้การอ่านส่วนสูงและอายุที่ถูกต้อง ทีละขั้นตอน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน
2. นักเรียนปฏิบัติตามใบงานที่ 1 ครั้งที่ 1 กำหนดจุดตัดระหว่างส่วนสูงกับอายุของนักเรียนชายและหญิง และสรุปผลมีส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ ร่วมคิดระบุงการปฏิบัติพัฒนาความสูงของทุกคนในกลุ่ม
3. ครูอธิบายแนะนำการอ่านค่าน้ำหนักและส่วนสูงที่ถูกต้อง ทีละขั้นตอน
4. นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมและปฏิบัติใบงานที่ 2 ครั้งที่ 1 การอ่านค่าน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนชายและหญิง และสรุปผลมีน้ำหนักตามเกณฑ์หรือไม่ ร่วมคิดระบุงการปฏิบัติพัฒนาความสูงและน้ำหนักให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานของทุกคนในกลุ่ม
5. ครูถามเหตุผลถึงความสำคัญของการประเมินตนเองด้านส่วนสูง เพื่อให้ นักเรียนปฏิบัติตนในการพัฒนาความสูง
6. นักเรียนศึกษาจากใบความรู้ และสื่อต่างๆ เพิ่มเติม และระบุงวิธีการปฏิบัติตน เพื่อเพิ่มส่วนสูงให้ได้ตามเกณฑ์
7. ครูเชื่อมโยงปัจจัยที่ส่งผลให้นักเรียนสูงสมวัย และมีน้ำหนักสมส่วน ซึ่งจะให้นักเรียนสุขภาพดีแข็งแรง ต้องปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามการรับรู้ที่ศึกษา อย่างน้อย 3 ด้าน ได้แก่ อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน
8. ครู หรือ นักเรียน นำอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ภายหลังการออกกำลังกายส่วนต่างๆ ของร่างกาย นักเรียนปฏิบัติตาม
9. ครูสาธิตกิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ที่สอดคล้องกับสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ยืน กระโดดไกล ลูกนั่ง วิ่งเก็บของ วิ่ง 50 เมตร งอแขน ห้อยตัว และวิ่ง 600 เมตร
10. ครูสาธิตกิจกรรมการเคลื่อนไหวอื่นๆ กระโดดโลดเต้นเล่นสนุก (รายละเอียดหน้า 38) และโตไปไม่เตี้ย (รายละเอียดหน้า 39) กิจกรรมกีฬาพื้นฐานเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
11. นักเรียนปฏิบัติตามแบบ และฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามที่นักเรียนสนใจโดยมีครูคอยแนะนำ
12. นักเรียนบอกความรู้สึกและเปรียบเทียบความแตกต่างของร่างกายในการออกกำลังกายกับการนั่งนานๆ
13. ครูมอบหมายนักเรียนเลือกกิจกรรมนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันทุกวัน วันละ 60 นาที 8 สัปดาห์ เมื่อครบ 8 สัปดาห์ ให้บันทึกลงในใบงานที่ 3 และ 4 ครั้งที่ 2 และอภิปรายผล
14. นักเรียนและครูร่วมกันสรุป การออกกำลังกายทุกวันทำให้ร่างกายแข็งแรงระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนักเรียนทุกคนต้องปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการรับประทานอาหาร และการนอนหลับ



สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

1. แผ่นพับโภชนาการดี สูงดีสมส่วน
2. 1 มื้อครบส่วน ไม่อ้วน ผอม เตี้ย ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 9
3. ดื่มนมจืด ยืดความสูง ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 10
4. อายากสูง มาลองกินดู ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 11
5. ผลไม้มีหลากหลาย เลือกกินได้ตามใจชอบ ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 12
6. ผัก 5 สี ดี 5 อย่าง ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 13
7. กินหวานมากเกินไป ไม่ดี ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 14
8. กินมันแค่ไหน ให้พอดี ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 15
9. กินเค็มมากไประวังไตหนูพัง ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 16
10. ก : ก : น : กิน กะ นอน ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 17





หน่วยการเรียนรู้ สมวัยตามเกณฑ์มาตรฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การรับรู้ส่วนสูงกับอายุของนักเรียนชายและหญิง เวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ขอบเขตเนื้อหา ส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน จุดประสงค์ ความรู้ ระบุส่วนสูงของตนเองในแผนภูมิการกำหนด จุดตัดระหว่างส่วนสูงกับอายุได้ ทักษะ บันทึกส่วนสูงจากการอ่านแผนภูมิกราฟ การกำหนดจุดตัดระหว่างส่วนสูงกับอายุได้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน 3. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ 1. นักเรียนสังเกตภาพเด็กที่อ้วนและสูงกับเด็กที่ผอมและเตี้ย จากนั้นร่วมกันสนทนา จากภาพนักเรียนคิดว่าสองคนในภาพแตกต่างกันอย่างไร นักเรียนคิดว่า บุคคล ในภาพมีความสูงสมวัยหรือไม่ 2. นักเรียนต้องการรู้หมายความว่าตนเองสูงสมวัยหรือไม่ เพราะเหตุใด ขั้นสอน 1. นักเรียนจัดกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน 2. ครูอธิบายแนะนำความรู้การอ่านส่วนสูงและอายุจากแผนภูมิที่ถูกต้องที่จะขึ้นตอน ตามใบความรู้ที่ 1 การกำหนดจุดตัดระหว่างส่วนสูงกับอายุของนักเรียนชาย และหญิง และสรุปผลมีส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ 3. นักเรียนจัดกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ปฏิบัติตามครูแนะนำ 1. การกำหนดจุดส่วนสูงบนแผนภูมิ (แนวตั้ง) 2. การกำหนดจุดอายุบนแผนภูมิ (แนวนอน) 3. การระบุจุดตามสี่เหลี่ยมที่แสดงในแผนภูมิ ได้แก่ สูง ก่อนข้างสูง สูงตามเกณฑ์มาตรฐาน 4. นักเรียนร่วมกันภายในกลุ่ม บันทึกข้อมูลส่วนสูง อายุ และผลที่แสดงในแผนภูมิ ตามเกณฑ์สูง หรือค่อนข้างสูง หรือเตี้ย ในใบงานที่ 1 ครั้งที่ 1 ขั้นสรุป 1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความสำคัญ 2. ครูกระตุ้นจากข้อมูลการประเมินตนเองด้านความสูงนักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร ให้นักเรียนมีส่วนสูงขึ้นอย่างสมวัย	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. แผนภูมิกราฟการกำหนดจุดตัดระหว่าง ส่วนสูงกับอายุของนักเรียนชายและหญิง และสรุปผลมีส่วนสูงตามเกณฑ์ 2. แบบบันทึกส่วนสูงของตนเอง ครั้งที่ 1 สื่อออนไลน์ เอกสารเผยแพร่สำนักโภชนาการ http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386 หรือ shorturl.at/dkUY4 เอกสารเผยแพร่สำนักโภชนาการ ภาระงาน / ชิ้นงาน บันทึกส่วนสูงจากการอ่านแผนภูมิ การกำหนดจุดตัดระหว่างส่วนสูงกับอายุ
--	--	--

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
ระบุส่วนสูงของตนเอง ในแผนภูมิการกำหนดจุดตัด ระหว่างส่วนสูงกับอายุ	ตรวจการระบุคำตอบ	แบบตรวจการระบุ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
บันทึกส่วนสูงจากการอ่าน แผนภูมิกราฟ การกำหนดจุดตัดระหว่างส่วนสูง กับอายุ	ตรวจบันทึกครั้งที่ 1	แบบตรวจบันทึก	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ 3. แสดงพฤติกรรมมีการมี จิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....
 ปัญหาและอุปสรรค.....
 ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
 (.....)
 วันที่ เดือน พ.ศ.

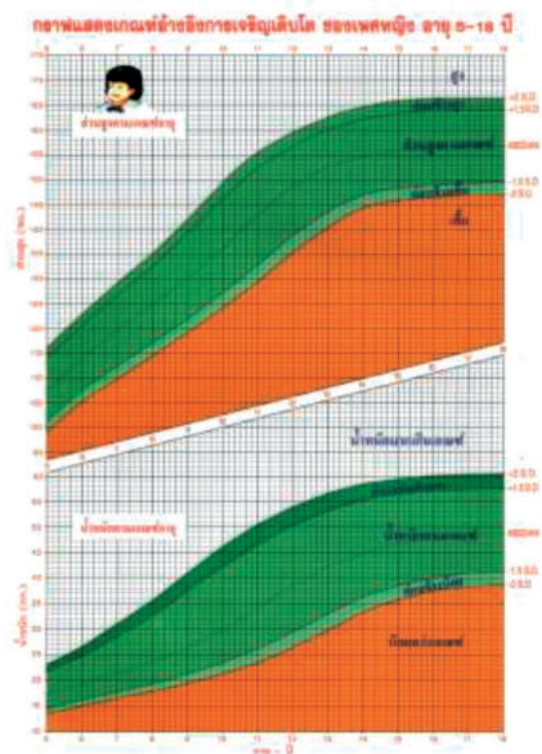
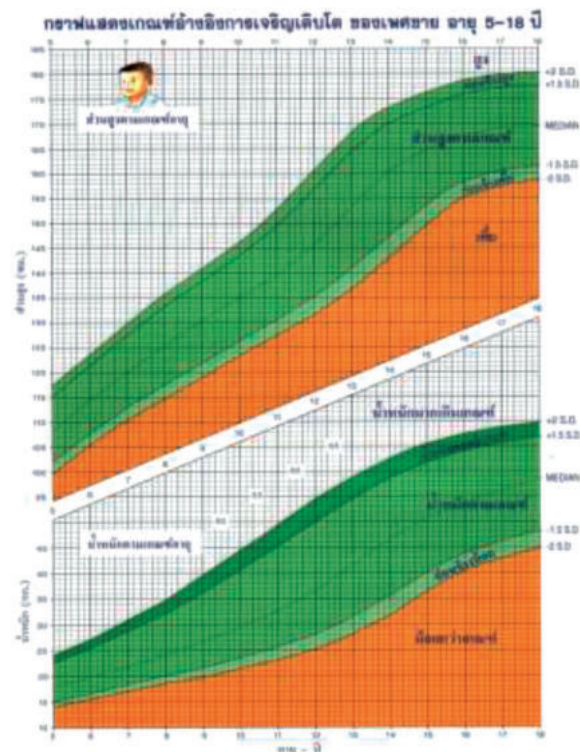
9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)
 วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบความรู้ที่ 1 แผนภูมิกำหนดจุดตัดระหว่างส่วนสูงกับอายุของนักเรียนชายและหญิงตามเกณฑ์



<http://nutrition.anamai.moph.go.th> หรือ

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/mutrition/images/file/5-18-girlart-web.gif>



ใบงานที่ 1

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน วัตถุประสงค์และอ่านค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของสมาชิกจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต และสรุปผลการอ่านค่าความสูงครั้งที่ 1 ลงในตารางส่วนครั้งที่ 2 บันทึกหลังจากการปฏิบัติชีวิตประจำวัน ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการนอน 8 สัปดาห์
2. ช่วยกันคิดแนวทางการปฏิบัติพัฒนาความสูงของทุกคนในกลุ่มลงในตาราง
3. แต่ละกลุ่ม รับผิดชอบเก็บใบงานเพื่อนำไปใช้ศึกษาพัฒนาการของตนเอง

ชื่อสมาชิกกลุ่มที่..... (โปรดระบุ หญิง / ชาย)	อายุ (ปี)	ส่วนสูง ครั้งที่		สรุปผลการอ่านค่าความสูงครั้งที่ 1 และ 2								สรุป มี/ไม่พัฒนาการ (ด้านความสูง)		แนวทาง ปฏิบัติเพื่อพัฒนา
				สูง		ค่อนข้างสูง		สูงตามเกณฑ์		เตี้ย				
1	2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	มี	ไม่มี	
1.....														
2.....														
3.....														
4.....														





หน่วยการเรียนรู้ สมวัยตามเกณฑ์มาตรฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การรับรู้ด้านทัศนศาสตร์สูง ของนักเรียนชายและหญิง เวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / แหล่งเรียนรู้
ส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	ขั้นนำ 1. ครูทบทวนจากส่วนสูงของตนเองมีความสูงสมวัยหรือไม่ 2. ครูกระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงความสูงจะมีความสัมพันธ์กับอะไรสิ่งจะรู้บ้างว่ามีสัดส่วนตามเกณฑ์มาตรฐาน นักเรียนต้องการรู้ใหม่ว่าตนเองอ่อนหรือผอม	1. ใบความรู้ที่ 2 แผนภูมิกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของนักเรียนชาย และหญิง 2. แบบบันทึกส่วนสูงน้ำหนักของตนเอง ครั้งที่ 1
จุดประสงค์ ความรู้ ระดับสูงของตนเองในแผนภูมิการกำหนดจุดตัดระหว่างส่วนสูงกับอายุได้	ขั้นสอน 1. นักเรียนจัดกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน 2. ครูอธิบายแนะนำความรู้การอ่านน้ำหนักและส่วนสูงจากแผนภูมิกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของนักเรียนชายและหญิงของกรมอนามัย ตามใบความรู้ที่ 2 การอ่านค่าน้ำหนักส่วนสูง	
ทักษะ บันทึกส่วนสูงจากการอ่านแผนภูมิกราฟมาตรฐาน การกำหนดจุดตัดระหว่างส่วนสูงกับอายุได้	3. นักเรียนจัดกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ปฏิบัติตามครูแนะนำ 1. การกำหนดจุดส่วนสูงบนแผนภูมิ (แนวนอน) 2. การกำหนดจุดน้ำหนักบนแผนภูมิ (แนวตั้ง) 3. การระบุจุดตามสีที่แสดงในแผนภูมิกราฟของตนเองได้แก่ เริ่มอ่าน ท้วม ส่วนส่วนค่อนข้างผอม หรือผอม 4. นักเรียนร่วมกันภายในกลุ่ม บันทึกข้อมูลส่วนสูง อายุ และผลที่แสดงในแผนภูมิ เริ่มอ่าน ท้วม ส่วนส่วน ค่อนข้างผอม หรือ ผอม ในใบงานที่ 2 ครั้งที่ 1	สื่อออนไลน์ เอกสารเผยแพร่สำนักโภชนาการ http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386 หรือ shorturl.at/dkUY4 เอกสารเผยแพร่สำนักโภชนาการ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ 3. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	ขั้นสรุป 1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความสำคัญของการรับรู้เรื่องการเจริญเติบโต ส่วนส่วนตามวัยมีความสำคัญต่อการพัฒนาการ 2. ครูกระตุ้นให้นักเรียนใช้ข้อมูลการประเมินตนเองด้านความสูงและความอ่อนเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และคิดว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเอง 3. นักเรียนเก็บแบบบันทึกข้อมูลในใบงาน 1 เพื่อนำไปใช้ศึกษาพัฒนาการของตนเอง	ภาระงาน / ชิ้นงาน บันทึกส่วนสูงจากการอ่านแผนภูมิกราฟมาตรฐานการกำหนดจุดตัดระหว่างส่วนสูงกับน้ำหนัก

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
ระบุส่วนสูงของตนเอง ในแผนภูมิการกำหนดจุดตัด ระหว่างส่วนสูงกับอายุ	ตรวจการระบุคำตอบ	แบบตรวจการระบุ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
บันทึกส่วนสูงจากการอ่าน แผนภูมิกราฟ การกำหนดจุดตัดระหว่างส่วนสูง กับอายุ	ตรวจบันทึกครั้งที่ 1	แบบตรวจบันทึก	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ 3. แสดงพฤติกรรมการมี จิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....

ปัญหาและอุปสรรค.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบความรู้ที่ 2 การอ่านค่าน้ำหนักส่วนสูง

"สมส่วน"

หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโต มีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง

รู้ได้อย่างไรว่าเราสมส่วนหรือไม่...?

โดยใช้เกณฑ์การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (W/H) WEIGHT FOR HEIGHT

1

น้ำหนัก (กิโลกรัม) และส่วนสูง (เซนติเมตร)
มาเทียบกับกราฟเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศชายและหญิง อายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย

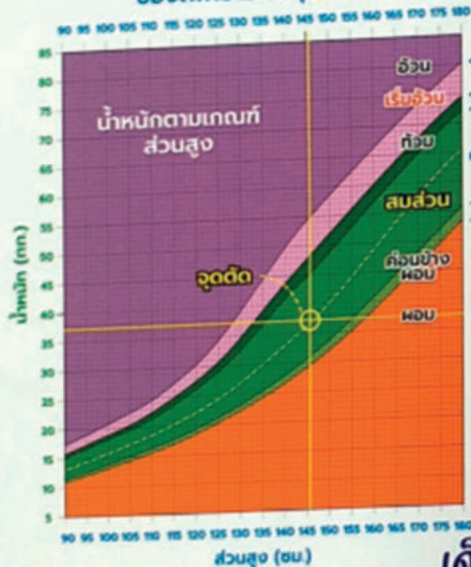
2

วิธีการประเมินภาวะโภชนาการ ให้ลากเส้นตรงตามแนวของ
ที่น้ำหนักจริง จากน้ำหนักเส้นตรงตามแนวที่ส่วนสูงจริง
โดยให้ทั้ง 2 เส้นตัดกันเรียกว่า "จุดตัด"
แล้วอ่านผลตามที่อยู่ภายในกราฟ หากอยู่ในเกณฑ์
สมส่วน แสดงว่าเรามีรูปร่าง "สมส่วน"

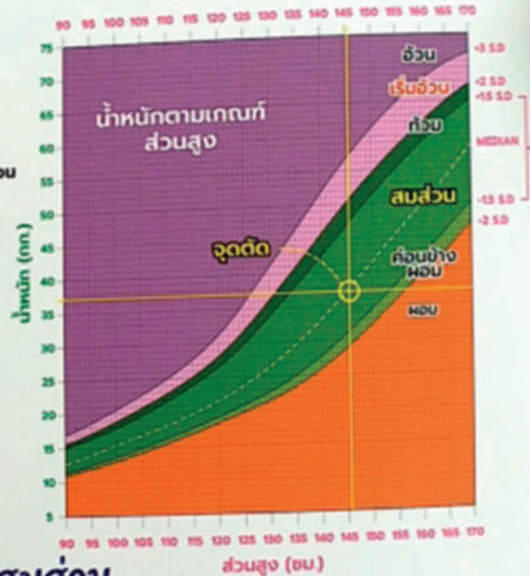
การอ่านค่าน้ำหนักและส่วนสูงที่ถูกต้อง

น้ำหนักให้มีค่าทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 37.2 กิโลกรัม และส่วนสูงให้มีค่าทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 145.5 เซนติเมตร

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



เด็กสูงดีสมส่วน

หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป
(ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุหรือ H/A) และน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์สมส่วน (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง หรือ W/H)
โดยต้องผ่านทั้ง 2 เกณฑ์ในคนเดียวกัน

นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ

ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
และนอนหลับสนิทวันละ 9-11 ชั่วโมง



<http://nutrition.anamai.moph.go.th> หรือ [shorturl.http://1ab.in/fte](http://1ab.in/fte)



ใบงานที่ 2

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ซึ่งนำหน้าหนักและวัดส่วนสูง อ่านค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของสมาชิกจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต และสรุปผล การอ่านค่าความสูงครั้งที่ 1 ลงในตาราง ส่วนครั้งที่ 2 บันทึกหลังจากการปฏิบัติชีวิตประจำวัน ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการนอน 8 สัปดาห์
- นักเรียนช่วยกันบอกวิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์

ชื่อสมาชิกกลุ่มที่..... (โปรดระบุ หญิง / ชาย)	น้ำหนัก ครั้งที่		ส่วนสูง ครั้งที่		สรุปผลการอ่านค่าน้ำหนักและส่วนสูงครั้งที่ 1 และ 2											
					อ่าน		เริ่มอ่าน		ท้วม		สมส่วน		ค่อนข้างผอม		ผอม	
1	2	1	2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1.....																
2.....																
3.....																
4.....																

สรุปการอภิปรายผล บอกวิธีการปฏิบัติ และวิธีการแก้ไข





หน่วยการเรียนรู้ สมวัยตามเกณฑ์มาตรฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต เวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ขอบเขตเนื้อหา ส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ 1. ครูพบพานักส่วนสูง ของนักเรียนที่ได้รับรู้และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน 2. ครูกระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตด้านสูง และ นำห้กลุ่มส่วน มีอะไรบ้าง และสุ่มถาม ขั้นสอน 1. นักเรียนจัดกลุ่มร่วมกันศึกษาข้อมูลการเจริญเติบโตจากใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลให้เจริญเติบโต การรับประทานอาหาร การนอน และการออกกำลังกาย 2. แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ปัจจัยที่จะทำให้นักเรียนสุขภาพดี 3. นักเรียนจัดทำแผนผังความคิดการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต 4. นักเรียนแลกเปลี่ยนแผนผังความคิดตามความเข้าใจเพื่อนในกลุ่ม 5. นักเรียนแต่ละคนปรับปรุงแต่งแผนผังความคิดให้น่าสนใจและถูกต้อง ขั้นสรุป 1. ครูสรุปและถามนักเรียนในประเด็นนี้ - นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากการศึกษาใบความรู้ - นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเพิ่มเติมจากสื่อใบความรู้ - นักเรียนคิดว่าจะนำไปใช้กับตนเอง ครอบครัว ได้หรือไม่อย่างไร 2. ครูแจ้งการเรียนรู้ครั้งต่อไปเป็นการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้นักเรียน เตรียมพร้อม	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ใบความรู้ที่ 3 เรื่องปัจจัยที่ส่งผลให้ เจริญเติบโต การรับประทานอาหารและการ นอน สื่อออนไลน์ เอกสารเผยแพร่สำนักโภชนาการ http://nutrition.anamai.moph. go.th/ewt_ news.php?nid=386 หรือ shorturl.at/dkUY4 ภาระงาน / ชิ้นงาน แผนผังความคิดการวิเคราะห์ปัจจัย ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต
--	---	---

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต	ตรวจการอธิบาย	แบบตรวจการระบุ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต	ตรวจการวิเคราะห์	แบบตรวจการวิเคราะห์	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ 3. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....
 ปัญหาและอุปสรรค.....
 ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
 (.....)
 วันที่ เดือน พ.ศ.

9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)
 วันที่ เดือน พ.ศ.



คู่มือส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงติสส่วนตามแนวคิด ● Active Learning



หน่วยการเรียนรู้ สมวัยตามเกณฑ์มาตรฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 แข็งแรงพัฒนาความสูงด้วยตัวเรา เวลา 2 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ขอบเขตเนื้อหา การปฏิบัติการณ์เคลื่อนไหว จุดประสงค์ ความรู้ อธิบายวิธีการปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหว แบบต่างๆ เพื่อสร้างความสูงและ เพื่อสมรรถภาพทางกายได้ ทักษะ ปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ เพื่อสร้างความสูงและเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกายได้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ 3. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ 4. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ 1. ครูแจ้งจุดประสงค์ และซักถามความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ครูสอบถาม นักเรียนที่ผ่านมานักเรียนออกกำลังกายทุกวันหรือไม่ 2. ครูสุ่มถามนักเรียนที่ออกกำลังกายทุกวัน มีน้ำหนัก ความสูง ตามมาตรฐานโดยศึกษา จากผลการบันทึกที่ผ่านมา พร้อมให้นักเรียนที่ออกกำลังกายทุกวันกล่าวความรู้สึก ที่ได้รับในขณะออกกำลังกาย และเชิญชวนเพื่อนออกกำลังกาย ขั้นสอน 1. ครู หรือ นักเรียน นำอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กายบริหารกล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆ ของร่างกาย นักเรียนปฏิบัติตาม 2. ครูสาธิตกิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหว แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ที่สอดคล้องกับสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ - ยืนกระโดดได้ไกล ลุกนั่ง วิ่งเก็บของ วิ่ง 50 เมตร จอมเขนห้อยตัว และวิ่ง 600 เมตร 3. ครูสาธิตกิจกรรมการเคลื่อนไหวอื่นๆ กระโดดโลดเต้นเล่นสนุก และโต้ไปไม่เตี้ย กิจกรรมกีฬาพื้นฐาน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 4. นักเรียนปฏิบัติตามแบบ และฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามที่นักเรียนสนใจโดยมี ครูคอยแนะนำ 5. ครูสุ่มถามนักเรียน 2 - 3 คน ความรู้สึกและเปรียบเทียบความแตกต่างของร่างกาย ในการออกกำลังกายกับการนั่งนานๆ	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ใบความรู้ที่ 4 เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย สื่อออนไลน์ เอกสารเผยแพร่สำนักโภชนาการ http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386 หรือ shorturl.at/dkUY4 ภาระงาน / ชิ้นงาน ปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ เพื่อสร้างความสูงและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
--	--	---





	6. ครูสรุปเสริมคำตอบบนักเรียน การออกกำลังกายทุกวันทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยครูแนะนำให้นักเรียน ศึกษาเพิ่มเติมในใบความรู้ที่ 4 เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต กิจกรรม การเคลื่อนไหวทางกาย 7. ครูมอบหมายนักเรียนเลือกกิจกรรมนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันทุกวัน วันละ 60 นาที 8 สัปดาห์ เมื่อครบ 8 สัปดาห์ ให้บันทึกลงในใบงานที่ 3 และ 4 ครั้งที่ 2 ขั้นสรุป 1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุป การออกกำลังกายทุกวันทำให้ร่างกายแข็งแรงระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งทุกคนต้องปฏิบัติตามในชีวิตประจำวัน อย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการรับประทานอาหาร และการนอนหลับ 2. เมื่อนักเรียนทราบถึงประโยชน์ของการปฏิบัติตนที่ถูกต้องจะเผยแพร่ประสบการณ์ไปสู่ครอบครัวอย่างไร	
--	---	--

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายวิธีการปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ เพื่อสร้างความสูงและเพื่อสมรรถภาพทางกาย	ตรวจการอธิบาย	แบบตรวจการอธิบาย	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
ปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ เพื่อสร้างความสูงและเพื่อสมรรถภาพทางกาย	- สังเกตพฤติกรรม - การปฏิบัติ - ตรวจแบบบันทึกผล	แบบสังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติ - ตรวจแบบบันทึกผล	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ 3. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ 4. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....

ปัญหาและอุปสรรค.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบความรู้ที่ 4 เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต
กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย

กระโดด โลดเต้น 60 นาที เล่นสนุก



เด็กควร
กระโดด..โลดเต้น
เล่นสนุก จนรู้สึก...
“เหนื่อย หรือ หอบ”
อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)

วันเว้นวัน

ฝึกความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ
วันละ 20 นาที



ทุกวัน

ฝึกความยืดหยุ่น
ของกล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อ
วันละ 20 นาที



กรมอนามัย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH



โตไป ไม่เฉื่อย

กระโดด ไลดเดิน เล่นสนุก
จนรู้สึก "เหนื่อยหรือหอบ"
อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)



วิ่งไล่จับ



บาสเกตบอล



ปั่นจักรยาน
ด้วยความเร็วสูง



ฮูลาฮูป



เก้าอี้...บยี่ฟอง



วิ่งเร็ว



ว่ายน้ำ



จิ้งโจ้
Fun for Fit



คิกบ็อกซิ่ง



เดินแอโรบิก



กระโดดตบ



แตรมโพลีน



กระโดดเชือก



วอลเลย์บอล

ฝึกความยืดหยุ่น
ของกล้ามเนื้อ เอ็น
และข้อต่อ



โหนบาร์



ยืดเหยียด
กล้ามเนื้อ



จิ้งโจ้
ยืดตัว



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

22



ใบงานที่ 3

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน วัตถุประสงค์และอ่านค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของสมาชิกจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต และสรุปผลการอ่านค่าความสูง ครั้งที่ 2 ลงในตารางหลังจากการปฏิบัติจน 8 สัปดาห์
2. เปรียบเทียบความสูงระหว่างครั้งที่ 1 และ 2
3. ช่วยกันคิดแนวทางการปฏิบัติพัฒนาความสูงของทุกคนในกลุ่มลงในตาราง

ชื่อสมาชิกกลุ่มที่..... (โปรดระบุ หญิง / ชาย)	อายุ (ปี)	ส่วนสูง ครั้งที่	สรุปผลการอ่านค่าความสูงครั้งที่ 1 และ 2								สรุป มี/ไม่พัฒนาการ (ด้านความสูง)	แนวทาง ปฏิบัติเพื่อพัฒนา		
			สูง		ค่อนข้างสูง		สูงตามเกณฑ์		เตี้ย					
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2				
1.....		1	2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	มี	ไม่มี	
2.....														
3.....														
4.....														

ใบงานที่ 4

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ซึ่งผู้นำหนักและวัดส่วนสูง อ่านคำนำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของสมาชิกจากกราฟ แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตและสรุปผล การอ่านค่าความสูงครั้งที่ 2 ลงในตาราง หลังจากการปฏิบัติชีวิตประจำวัน ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการนอน 8 สัปดาห์
2. นักเรียนช่วยกันเปรียบเทียบผลการอ่านคำนำหนักและส่วนสูงครั้งที่ 1 และ 2 จากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของแต่ละคน
3. นักเรียนช่วยกันอภิปรายผลและบอกวิธีการปฏิบัติสันทนเหตุผล รวมถึงวิธีการแก้ไข

ชื่อสมาชิกกลุ่มที่..... (โปรดระบุ หญิง / ชาย)	สรุปผลการอ่านคำนำหนักและความสูงครั้งที่ 1 และ 2									
	น้ำหนัก		ส่วนสูง		อ้วน		เริ่มอ้วน		ท้วม	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
1.....										
2.....										
3.....										
4.....										

สรุปการอภิปรายผล บอกวิธีการปฏิบัติ และวิธีการแก้ไข



หน่วยการเรียนรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ หน้าที่ตามวัย ใส่ใจสร้างความแข็งแรง

รหัสวิชา รายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา เวลา 3 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป 4 /2 อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

พ 1.1 ป 4 /3 อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

มนุษย์ต้องมีการเจริญเติบโตจึงต้องดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้แข็งแรงให้ส่งผลต่อความสูง สมส่วน และความแข็งแรงของร่างกาย

3. สาระการเรียนรู้

ความรู้

1. ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ
2. วิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การออกกำลังกายสำหรับเด็ก อายุ 6 - 11 ปี และผลดีต่อร่างกาย

ทักษะ/กระบวนการ

1. การคิด
2. กระบวนการปฏิบัติ
3. กระบวนการกลุ่ม

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต



5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. มุ่งมั่นในการทำงาน

6. การวัดและประเมินผล

6.1 ประเมินผลรวบยอด ชิ้นงานหรือภาระงาน

“นายแบบ นางแบบ เรืองร่า สดใส” นักเรียนเสนอวิธีและสาธิต การดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เพื่อให้มีสุขภาพกายที่ดี ในบริบทของโรงเรียนหรือครอบครัว

6.2 การประเมินระหว่างเรียน

6.2.1 แผนผังความคิด “สูง สวย/หล่อ สดใส” ระบุระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

6.2.2 ใบงานวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ ของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

6.2.3 ใบงาน “วิธีที่น่าทึ่งของฉัน” การคิดสร้างสรรค์ใช้อุปกรณ์ ในการออกกำลังกายพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ประกอบเพลง ตามสภาพแวดล้อมของตนให้สูง สมส่วน แข็งแรง

เกณฑ์การประเมินผล

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. นิทรรศการ อธิบายความสำคัญ ของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ในการเจริญเติบโต	ระบุระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ และระบุได้ 4 รายการ ขึ้นไปและอธิบายความสัมพันธ์ ได้ถูกต้อง มีตัวอย่างชัดเจน	ระบุระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ได้ 3 รายการและ อธิบายความสัมพันธ์ได้ ถูกต้อง	ระบุระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ได้ 3 รายการและ อธิบายความสัมพันธ์ได้ ถูกต้อง	บอกความสำคัญได้น้อย ไม่ครอบคลุมระบบ กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
2. การสาธิต วิธีดูแลระบบ กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ อย่างสร้างสรรค์	ใช้คลิป/วาดภาพ/สาธิต วิธีดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ อย่างสร้างสรรค์ ประกอบเพลง ได้ 8 ทำขึ้นไป	ใช้คลิป/วาดภาพ/สาธิต วิธีดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เหมาะกับ บริบทของโรงเรียน หรือ ของบ้านตนเองอย่าง สร้างสรรค์ ได้ 6 ทำขึ้นไป	ใช้คลิป/วาดภาพ/สาธิต วิธีดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เหมาะกับ บริบทของโรงเรียน หรือ ของบ้านอย่างสร้างสรรค์ ได้ 4 วิธีขึ้นไป	ใช้คลิป/วาดภาพ/สาธิต วิธีดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อเหมาะสมกับ บริบทของโรงเรียนหรือ ของบ้านได้อย่างสร้างสรรค์ 2 วิธี
3. การสื่อสาร	ใช้ภาพ แผนภูมิ สื่อวิดีโอ หรือการสาธิตให้ผู้อื่นเข้าใจ ตามวัตถุประสงค์และ ตอบคำถามได้ชัดเจน	ใช้ภาพ แผนภูมิ สื่อวิดีโอ หรือ การสาธิตให้ผู้อื่นเข้าใจตรง ตามวัตถุประสงค์และตอบ คำถามบางประเด็นเข้าใจได้	ใช้ภาพ แผนภูมิ สื่อวิดีโอ หรือ การสาธิตให้ผู้อื่นเข้าใจแต่ยัง ไม่ชัดเจน	ใช้ภาพ แผนภูมิ สื่อวิดีโอ หรือการสาธิตให้ผู้อื่นเข้าใจ แต่ยังไม่ชัดเจน



ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
4. การคิดวิเคราะห์	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีการเจริญเติบโต ได้ตั้งแต่ 4 ประเด็น	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีต่อการเจริญเติบโต ได้ตั้งแต่ 3 ประเด็น	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีต่อการเจริญเติบโต ได้ตั้งแต่ 2 ประเด็น	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีต่อการเจริญเติบโต ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน 13 - 16 หมายถึง ดีมาก

คะแนน 9 - 12 หมายถึง ดี

คะแนน 5 - 8 หมายถึง พอใช้

คะแนน 4 หมายถึง ปรับปรุง

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานสำเร็จมีคุณภาพดีทุกชิ้น	ทำงานสำเร็จมีคุณภาพดีบางชิ้น	ทำงานสำเร็จ แต่ส่วนใหญ่มีคุณภาพต่ำ	ทำงานไม่สำเร็จ
มีวินัย	ปฏิบัติสม่ำเสมอและบันทึกการปฏิบัติอย่างครบถ้วน	ปฏิบัติสม่ำเสมอ แต่ไม่ครบถ้วนและบันทึกการปฏิบัติไม่ครบถ้วน	การปฏิบัติไม่ครบ บันทึกไม่ครบ	ปฏิบัติน้อยและไม่บันทึกการปฏิบัติ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน 7 - 8 หมายถึง ดีมาก

คะแนน 5 - 6 หมายถึง ดี

คะแนน 3 - 4 หมายถึง พอใช้

คะแนน 2 หมายถึง ปรับปรุง

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำเกมที่ใช้ กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เช่น เกมไข่ม่อนบอกว่า..... เกมเก็บของใส่ตะกร้า
เพื่อให้นักเรียนใช้กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ



2. ครูนำสื่อภาพคนที่รูปร่างไม่สมส่วน สุขภาพไม่แข็งแรง เช่น เตี้ย อ้วน เจ็บป่วย เช่น ปวดเข่า เจ็บแขน ให้นักเรียนวิเคราะห์ ประเด็นตามการทำงานของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ส่วนใดบกพร่องบ้างนักเรียน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของตนเอง สูงดี สมส่วน เช่น

ถ้า..กล้ามเนื้อแขน...ของนักเรียน...อ่อนแรง จะทำให้นักเรียน.....
ถ้า..กล้ามเนื้อขา...ของนักเรียน...อ่อนแรง จะทำให้นักเรียน.....
ถ้า..กระดูกสันหลัง...ของนักเรียน...หัก จะทำให้นักเรียน.....
ถ้า..กล้ามเนื้อแขน...ของนักเรียน...อ่อนแรง จะทำให้นักเรียน.....
ถ้า..ข้อเข่า...ของนักเรียน...หลุด จะทำให้นักเรียน.....

แล้วให้นักเรียนอภิปรายผลที่เป็นปัญหาที่จะตามมา เช่น กรณีผู้ประสบอุบัติเหตุ ร่างกายบาดเจ็บ ผู้ป่วย จากโรคเรื้อรัง เช่น อัมพฤกษ์

3. นักเรียนศึกษาเอกสารเพื่อหาวิธีการออกกำลังกายตามเอกสาร “ตัวอย่างการออกกำลังกาย ของนักเรียนอายุ 6 - 11 ปี” จากเอกสาร “ดูแลหุ่นสวย ด้วยตนเอง” ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย หน้า 32 - 36 และชุดความรู้หนูเพชร หน้า 22 เช่น วิ่งเหยาะ กระโดดตบ ท่ายืนกระโดดไกล ฯลฯ นักเรียน ลองปฏิบัติออกกำลังกาย

4. ครูกระตุ้นให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ว่าตนใช้กล้ามเนื้อส่วนใดบ้าง และกระดูก ข้อส่วนใดบ้าง

5. นักเรียนอภิปรายความสำคัญของการออกกำลังกายที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสูงดีสมส่วน

6. แบ่งนักเรียนกลุ่มละ 4 - 5 คน คิดออกแบบท่าเต้นออกกำลังกายตามเพลง นักเรียนช่วยกัน คิดวิเคราะห์ จะมีผลดีต่อระบบกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อให้ทำงานเป็นปกติได้อย่างไร

7. นักเรียนออกแบบท่าเต้นออกกำลังกายของตนเองเพิ่มเติม สำหรับปฏิบัติใน 2 สัปดาห์ พร้อมทั้งสร้างแบบจดบันทึกและประเมินสมรรถภาพทางกายของตนโดยศึกษาแบบจากเอกสาร “ดูแลหุ่นสวย ด้วยตนเอง” ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย หน้า 38

8. นักเรียนไปปฏิบัติที่บ้านและฝึกซ้อม ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ครูติดตามผลรายคนและ ให้คำแนะนำเป็นระยะ

9. นักเรียนแต่ละกลุ่มวางแผนการเผยแพร่วิธีการปฏิบัติของตนเอง โดยสามารถนำผลจากใบงาน มาสรุป ตกแต่ง และการนำเสนอท่าเต้นออกกำลังกายประกอบเพลงในนิทรรศการ

10. นักเรียนนำเสนอผลที่สรุปจากใบงาน และการนำเสนอท่าเต้นออกกำลังกายประกอบเพลง และนิทรรศการ

11. นักเรียนประเมินตนเอง ประเมินกลุ่มอื่น ๆ แล้วสรุปการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ได้จากการสาธิต

12. นักเรียนแต่ละกลุ่มกระตุ้นกลุ่มของตนให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้วทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภายในกลุ่มแล้วรายงานให้ผู้ปกครองและครูทราบ

13. นักเรียนทำกิจกรรมต่อยอดนำเสนอนิทรรศการมีชีวิตสาธิตท่าออกกำลังกายประกอบเพลง อธิบายการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่จัดขึ้นในโรงเรียนและตอบคำถามแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นกับผู้ชม





หน่วยการเรียนรู้ หุ่นสายสมวัย ใส่ใจสร้างความแข็งแรง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ เวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ขอบเขตเนื้อหา ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อ ความสัมพันธ์ และความสำคัญของ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบกระดูกและข้อ จุดประสงค์ ความรู้ ส่วนต่าง ๆ ของระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อ และความสำคัญ ของการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อ สมรรถนะสำคัญ - ความสามารถในการคิด คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ครูนำเกม “เขม่อน บอกว่า....” เพื่อให้นักเรียนเคลื่อนไหวใช้กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อ เช่น “เขม่อน บอกว่า...ให้ยืนเขย่งให้สูงที่สุด เขม่อน บอกว่า...ให้กางแขนให้ตึงที่สุด เป็นต้น เกมเก็บของใส่ตระกร้า ขั้นสอน 1. ครูกระตุ้นให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ ว่านักเรียนใช้กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อ ส่วนใดในการ ทำท่านั้น ๆ 2. ครูนำสื่อภาพคนที่รูปร่างไม่สมส่วน สุขภาพไม่แข็งแรง เช่น เตี้ย อ้วน เจ็บป่วย เช่น ปวดเข่า เจ็บแขน ให้นักเรียนวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ตามประเด็นการทำงาน กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ว่าส่วนใดบกพร่องบ้าง นักเรียนวิเคราะห์ความสำคัญ ของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการของตนเอง สูงดี สมส่วน เช่น - ถ้า..กล้ามเนื้อแขน...ของนักเรียน...อ่อนแรง จะทำให้ไม่สามารถ..... - ถ้า..กล้ามเนื้อขา...ของนักเรียน...อ่อนแรง จะทำให้ไม่สามารถ..... - ถ้า..กระดูกสันหลัง...ของนักเรียน...หัก จะทำให้ไม่สามารถ..... - ถ้า..ข้อเข่า...ของนักเรียน...หลุด จะทำให้ไม่สามารถ..... แล้วให้นักเรียนอภิปรายผลที่เป็นปัญหาที่จะตามมา เช่น กรณีผู้ประสบอุบัติเหตุ ร่างกายบาดเจ็บ	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาพประกอบ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ใบงานความสัมพันธ์ของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ สื่อออนไลน์ เอกสารเผยแพร่ สำนักโภชนาการ http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386 หรือ shorturl.at/dkUY4 ภาระงาน / ชิ้นงาน 1. สกิดท่าออกกำลังกาย 2. นำเสนอผลการวิเคราะห์ กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
--	---	---

	3. นักเรียนศึกษาสื่อ การออกกำลังกายตามเอกสาร “ตัวอย่างการออกกำลังกายของนักเรียน อายุ 6 - 11 ปี” จากเอกสาร “ดูแลหุ่นสวย ด้วยตนเอง” ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย หน้า 32-36 และชุดความรู้หนูเพชร หน้า 22 เช่น รังเหยาะ กระโดดตบ ทำโยนกระโดดไกล ฯลฯ นักเรียนลองปฏิบัติออกกำลังกาย 3 ท่า 4. ครูกระตุ้นให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ว่าในการออกกำลังกายของตน ใช้กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ส่วนใดบ้าง 5. นักเรียนสาธิตท่าออกกำลังกายแล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ขั้นสรุป 1. นักเรียนสรุปความสำคัญของการออกกำลังกายที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสูงดี สมส่วน และแข็งแรง 2. นักเรียนออกกำลังกายปฏิบัติที่บ้าน เพื่อนำผลมาอภิปรายในชั่วโมงต่อไป	
--	---	--



การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายความสำคัญของระบบ กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ	ตรวจการอธิบายคำตอบ	แบบตรวจการอธิบายคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ	ตรวจใบงานการวิเคราะห์	มิติคุณภาพการประเมิน การวิเคราะห์ความสัมพันธ์	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
ความถูกต้องของท่าออกกำลังกาย	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....

ปัญหาและอุปสรรค.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

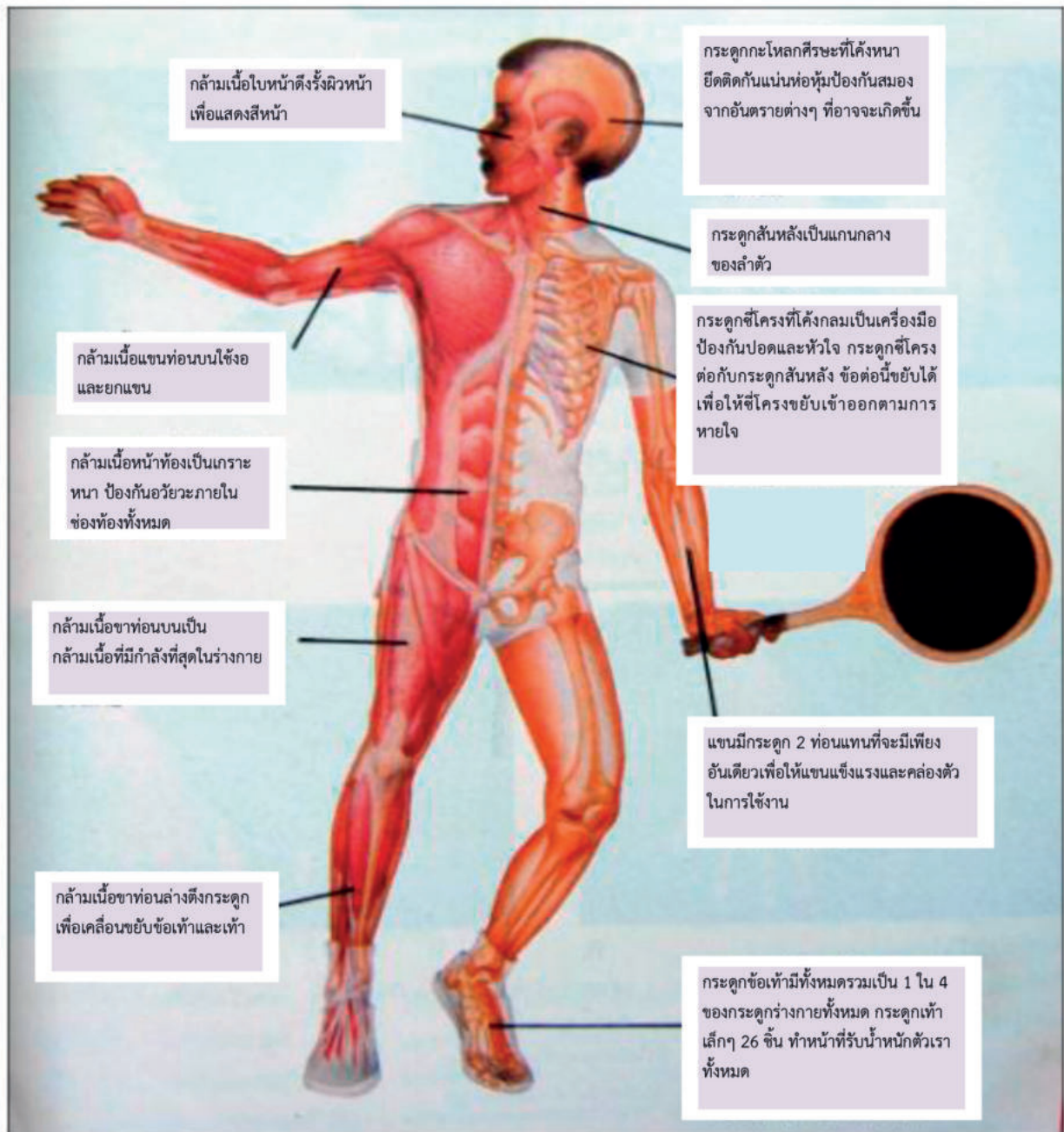
ลงชื่อ ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.



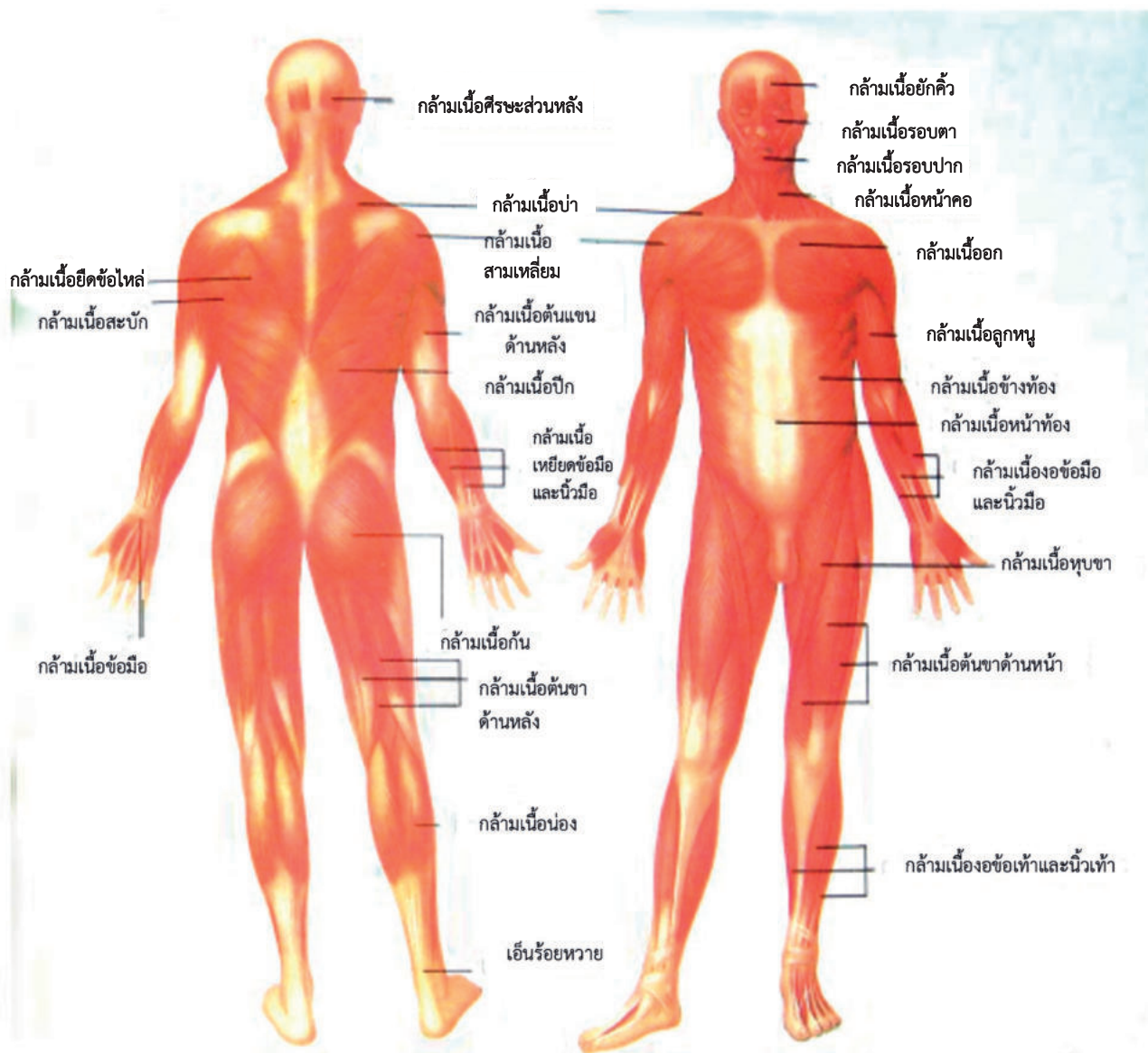
ตัวอย่าง ภาพสื่อประกอบการสอน ระบบกล้ามเนื้อ



ที่มา: นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 65 : กันยายน 2527 คอลัมน์: ร่างกายของเรา
 ผู้เขียน: พญ.ลลิตา วีระศิริ <https://www.doctor.or.th/article/detail/6215>

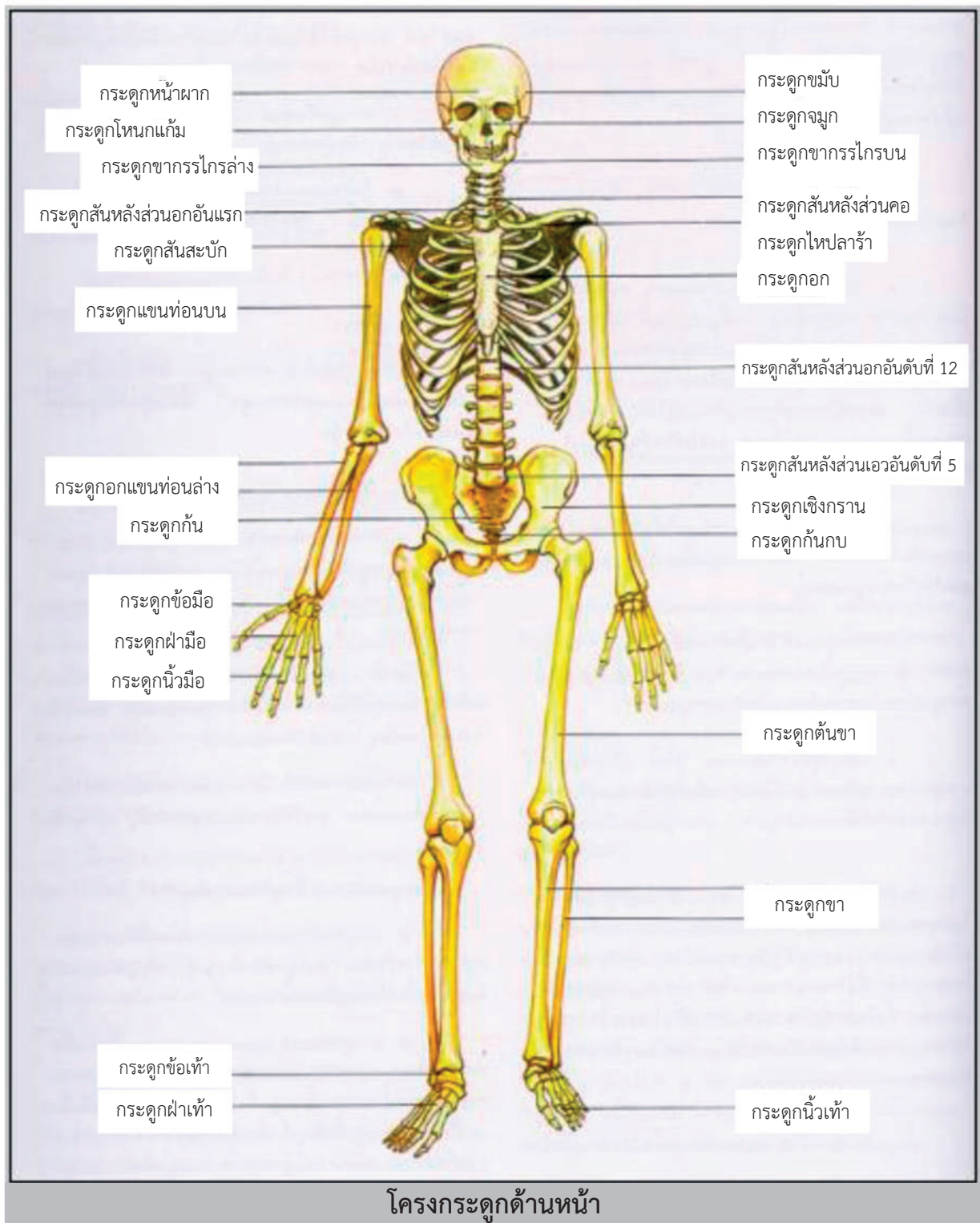


ตัวอย่าง ภาพสื่อประกอบการสอน ระบบกล้ามเนื้อ



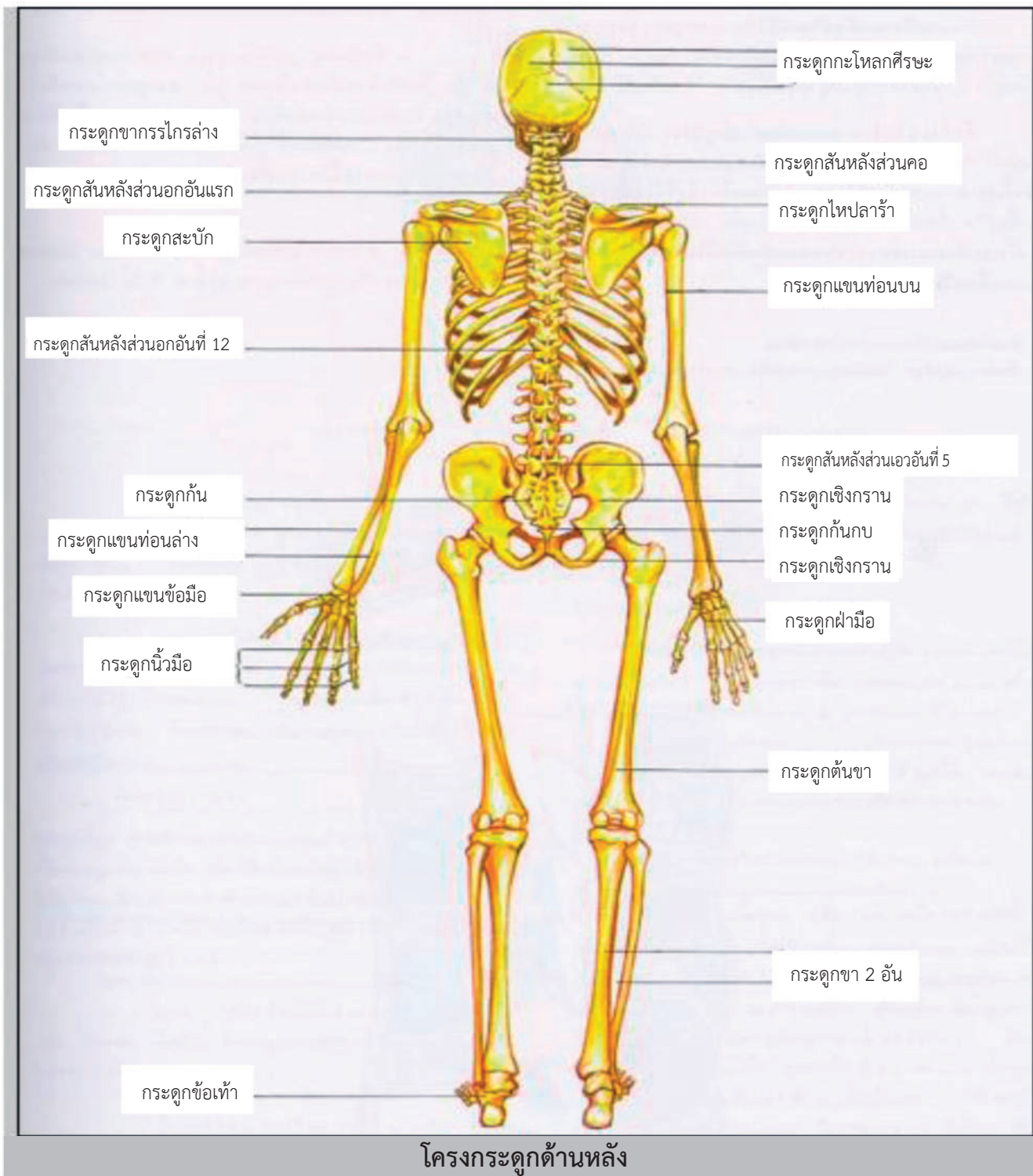
ที่มา: นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 127 เดือน/ปี: พฤศจิกายน 2532 คอลัมน์: ร่างกายของเรา
<https://www.doctor.or.th/article/detail/4634>

ตัวอย่าง ภาพสื่อประกอบการสอน ระบบกระดูก



ที่มา: <http://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=8&chap=2&page=t8-2-infodetail03.html>





ที่มา: <http://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=8&chap=2&page=t8-2-infodetail03.html>



หน่วยการเรียนรู้ หนุนสายสมวัย ใส่ใจสร้างความแข็งแรง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ขอบเขตเนื้อหา การออกแบบการออกกำลังกายของนักเรียน อายุ 6 - 11 ปี	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ 1. ครูทบทวนความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบกล้ามเนื้อ และข้อ 2. ครูสุ่มถามนักเรียนเพื่อตรวจสอบผลการออกกำลังกายของนักเรียนใน 1 สัปดาห์ และให้นักเรียนบอกผลดี ขั้นสอน 1. ครูเชื่อมโยงคำตอบของนักเรียนในขั้นนำ และบริหารจัดการลำดับการนำเสนอ และการให้คำชมของแต่ละกลุ่ม 2. นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงท่าออกกำลังกายประกอบเพลงที่ช่วยกันคิดขึ้น ในเวลา 3-5 นาที และให้กลุ่มอื่นเป็นผู้ประเมิน และให้คำชมในประเด็นความถูกต้อง คล่องแคล่ว ความสนุกสนาน 3. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษารายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เอกสาร “ดูแลหุ่นสวย ด้วยตนเอง” ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย หน้า 34-36 และวางแผนปฏิบัติออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ และบันทึกผลการปฏิบัติ ทำ/ไม่ทำ เพื่อให้ส่งผลต่อการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ขั้นสรุป 1. นักเรียนสรุปคุณค่าของการออกกำลังกายเป็นประจำที่มีต่อระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อ ที่ช่วยให้หุ่นดี สูง สมส่วนและแข็งแรง 2. นักเรียนจินตนาการการกายในโรงเรียนเพื่อสื่อสารความรู้และผลการปฏิบัติ รวมถึงกระตุ้นให้ผู้อื่นออกกำลังกาย
จุดประสงค์ ความรู้ วิเคราะห์ท่าออกกำลังกายที่ช่วยทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ ทักษะ ออกแบบท่าเต้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเอง คุณลักษณะอันพึงประสงค์ แสดงพฤติกรรมมีวินัยในการออกกำลังกาย	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ เอกสารความรู้เรื่องการออกกำลังกาย สื่อออนไลน์ เอกสารเผยแพร่สำนักโภชนาการ http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386 หรือ shorturl.at/dkUY4 ภาระงาน / ชิ้นงาน การออกแบบท่าออกกำลังกายประกอบดนตรี



การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
การวิเคราะห์ วิเคราะห์ระบบ กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่ใช้ ในท่าออกกำลังกาย	ตรวจบันทึกการวิเคราะห์	แบบตรวจบันทึกการวิเคราะห์	ระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมมีวินัยในการ ออกกำลังกาย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ระดับพอใช้ขึ้นไป

ตัวชี้วัดที่ 3.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียนและสังคม

พฤติกรรมบ่งชี้	ไม่ผ่าน (0)	ผ่าน (1)	ดี (2)	ดีเยี่ยม (3)
3.1.1 ปฏิบัติตน ตามแผนในการ ออกกำลังกาย	ไม่ปฏิบัติตามแผน การออกกำลังกาย	ปฏิบัติตามแผน การออกกำลังกาย โดยต้องมีการเตือน เป็นส่วนใหญ่	ปฏิบัติตามแผน การออกกำลังกาย โดยต้องมีการเตือน เป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามแผน การออกกำลังกาย ได้ด้วยตนเอง

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....

ปัญหาและอุปสรรค.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.



แบบบันทึกการปฏิบัติการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายสูงดีสมส่วน

ชื่อ-นามสกุล.....

นักเรียนทำเครื่องหมาย ♥ ในช่องที่ปฏิบัติ ให้ตรงกับความเป็นจริง

กิจกรรม	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่	ปฏิบัติ (วันละ/นาทิต)	
								1-20 นาทิต	21-40 นาทิต
1. การกระโดด โลดเต้น เช่น กระโดดเชือก กระโดดตบ									
2. การฝึกความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ เช่น วิดพื้น ลูกนั่ง									
3. การฝึกความยืดหยุ่นของ กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ เช่น โหนบาร์ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ									
4. การกระโดดไกล									
5. ทำนั่งแยกขา									
6. กิจกรรมอื่นๆ ระบุชื่อกิจกรรม									



“ตัวอย่าง การออกกำลังกายของนักเรียนอายุ 6 - 11 ปี เอกสาร “ดูแลหุ่นสวย ด้วยตนเอง”
ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย หน้า 32 - 36 และชุดความรู้หนูเพชร หน้า 22

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

วัยเรียน วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้มากถึง 50% นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยลดความเครียดและเพิ่มอารมณ์ดีได้อีกด้วย การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอัลไซเมอร์และโรคสมองเสื่อมได้อีกด้วย

การออกกำลังกายด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเป็นประจำทุกวันเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ถึง 50% การออกกำลังกายด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเป็นประจำทุกวันเป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาที จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ถึง 25% การออกกำลังกายด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเป็นประจำทุกวันเป็นเวลาอย่างน้อย 300 นาที จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ถึง 75%




ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
- ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
- ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอัลไซเมอร์และโรคสมองเสื่อม
- ช่วยลดความเครียดและเพิ่มอารมณ์ดี
- ช่วยเพิ่มพลังงานและลดความเหนื่อยล้า
- ช่วยปรับปรุงการนอนหลับ
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพผิว
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพฟัน
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพตา
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพหู
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพจมูก
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพลิ้น
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพคอ
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพกระดูก
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพกล้ามเนื้อ
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพเส้นเอ็น
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพข้อต่อ
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพผิวหนัง
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพผม
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพเล็บ
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพฟัน
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพตา
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพหู
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพจมูก
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพลิ้น
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพคอ
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพกระดูก
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพกล้ามเนื้อ
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพเส้นเอ็น
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพข้อต่อ
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพผิวหนัง
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพผม
- ช่วยปรับปรุงสุขภาพเล็บ

► ตัวอย่าง การออกกำลังกายของนักเรียนอายุ 6 – 11 ปี

- วิ่งระยะ 3 นาที
- การโดดตบมือ 20 ครั้ง
- การโดดตบขาเดียวละคร 20 ครั้ง

มาลองทำโจทย์การอ่านได้อีกเลย 6 - 11 ปี >>>

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- เกิดความสนุก
- ช่วยให้อาหารย่อยเร็ว

สิ่งที่นักเรียนควรรู้

- การออกกำลังกายที่มีราคา มีค่าแน่นอนยิ่ง แต่ควรทำบ้าง
- ควรทำด้วยความเต็มใจจริงใจ ไม่เป็นการเล่นให้คนอื่นดูหรือทำผิด
- ไม่เล่นการพนันเสียเวลาไปเลย หรือการแข่งกันจนเหนื่อย

สนใจอยากเล่นอะไรดี :

1. กีฬา 2. วาดภาพ 3. ฝึกเขียนงาน 4. เล่นและวิ่ง 5. ภาวะเครียด 6. กิจกรรมเพื่อสังคม

นักเรียนจะเลือกอะไรดี..... (ทำข้อได้ค่า 3 - 5 คะแนน)

เล่นกีฬาแล้วดี :

1. ทำกินเงิน 2. ทำสุขภาพดี 3. ทำมีเงินใช้ 4. ทำกินและเงิน 5. เล่นกีฬาบ่อย 6. มีเงินใช้

1. ทำกินเงิน 2. ทำสุขภาพดี 3. ทำมีเงินใช้ 4. ทำกินและเงิน 5. เล่นกีฬาบ่อย 6. มีเงินใช้

ทำข้อได้คะแนน : 1. _____ 2. _____ 3. _____

เวลาที่เหลือหลังจากอ่านหนังสือ ทำการบ้านเสร็จเรียบร้อยแล้ว (ทำข้อได้)

1. ว่างเปล่า 2. เล่นของเล่น 3. เล่นของเล่นไม่ทำอะไร 4. เล่นในสวนสาธารณะ

5. เล่นเกมกับเพื่อน 6. ฝึกงาน 7. ช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน

หนังสือ : นิตยสาร หนังสือพิมพ์ (ไม่รวมหนังสือ 30 นาที)





สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ทำเนียบรัฐบาล กรุงเทพมหานคร

- การโยกตัวไปใต้พาดม้านั่ง 20 ครั้ง
- ก้มแตะตม้านั่ง 20 ครั้ง
- นอนยกขาทั้งสองและโยกตัวขึ้น - ลง
- นั่งแยกขาแล้วเขย่งตัว 20 ครั้ง

รายการ	เกณฑ์ภาษี	ผลลดหย่อน
		ผ่าน
1. การบริจาค (หักหลังภาษี)	ตาม 85-90 ครึ่งบาท (หัก) 90-95 ครึ่งบาท	ไม่ผ่าน
2. ค่าอุปถัมภ์	ค่าจ้างเลี้ยงชีพหรืออุปถัมภ์	
3. ค่าเบี้ยเลี้ยงบุตร (C)	ค่าจ้างเลี้ยงชีพหรืออุปถัมภ์	
4. ค่าเบี้ยเลี้ยง	ตาม ค่าจ้างเลี้ยงชีพ 3 ส่วนแล้ว หรือเลี้ยงชีพ (หัก) ค่าจ้างเลี้ยงชีพครึ่งปี	
5. ค่าเบี้ยเลี้ยงบุตร	ค่าจ้างเลี้ยงชีพหรืออุปถัมภ์	
6. ค่าเบี้ยเลี้ยงบุตร	ค่าจ้างเลี้ยงชีพหรืออุปถัมภ์	
7. ค่าเบี้ยเลี้ยงบุตร	ค่าจ้างเลี้ยงชีพ	
8. ค่าเบี้ยเลี้ยงบุตร	ตาม ค่าจ้างเลี้ยงชีพ	
9. ค่าเบี้ยเลี้ยงบุตร	ตาม ค่าจ้างเลี้ยงชีพ	

หมายเหตุ: ผลลดหย่อนอาจต่างจาก

ตามบัญชี
ผ่าน 7 ข้อ
ค่าต่าง 7 ข้อ

สมมติฐานการคำนวณ
อยู่ในเกณฑ์ภาษี
ควรยื่นใบแจ้ง

โตไป ไม่เตี้ย

การออกกำลังกายเป็นประจำ
ช่วยให้ "กระดูกงอกยาวขึ้น"
และเพิ่มน้ำหนัก 40 กรัม ต่อวัน
จนกระทั่งถึง 18 ปีบริบูรณ์

ช่วงความสูง (cm)	กิจกรรมที่แนะนำ
150-160	ว่ายน้ำ, บาสเกตบอล
160-170	แบตมินตัน, เทนนิส
170-180	เทนนิส, ฟุตบอล
180-190	วอลเลย์บอล, บาสเกตบอล
190-200	บาสเกตบอล, ฟุตบอล
200-210	บาสเกตบอล, ฟุตบอล
210-220	บาสเกตบอล, ฟุตบอล

ฝึกความยืดหยุ่น
ของกระดูกสันหลัง
และข้อต่อ

220
210
200
190
180
170
160
150

ว่ายน้ำ, แบดมินตัน, เทนนิส, ฟุตบอล, วอลเลย์บอล, บาสเกตบอล

ใบงาน ความสัมพันธ์ของระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก และข้อ

ภาพวาดลายเส้น	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์
(นักเรียนวาดเอง ทำ หยิบของ)	กระดูกแขนท่อนบน-ล่าง กระดูกมือ กระดูกสะบัก ข้อศอก ข้อมือ ข้อนิ้ว
สรุปความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก และข้อ	



การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
การวิเคราะห์การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันที่ใช้กล้ามเนื้อกระดูก และข้อ	ตรวจใบงานการวิเคราะห์	แบบตรวจการวิเคราะห์	ระดับ 2 ขึ้นไป
ออกแบบท่าออกกำลังกายจากท่าพื้นฐาน	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกตการปฏิบัติ	ระดับ 2 ขึ้นไป
คุณลักษณะมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกตการปฏิบัติ	ระดับ 1 ขึ้นไป



หน่วยการเรียนรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีสร้างเสริมสุขภาพ

รหัสวิชา รายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา เวลา 4 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.5/1 อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ
การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ

พ 1.1 ป.5/2 อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

พ 3.1 ป.5/1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ
การเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพให้มีส่วนสูง น้ำหนักสมส่วน จึงจำเป็นต้องมีความรู้ มีเหตุผล และมีทักษะการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. สาระการเรียนรู้

ความรู้

1. ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ
2. วิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
3. รูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด



ทักษะ/กระบวนการ

1. การอธิบาย
2. กระบวนการปฏิบัติ
3. กระบวนการกลุ่ม

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน
4. มีจิตสาธารณะ

6. การวัดและประเมินผล

6.1 ประเมินผลรวบยอด

- ชิ้นงานหรือภาระงาน
- นิทรรศการปฏิบัติเพื่อพัฒนาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

6.2 การประเมินระหว่างเรียน

- แบบบันทึกแผนที่ความคิดเปรียบเทียบความแตกต่าง ความเหมือนของระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร แล้วสรุปความสำคัญ
- แบบประเมินตนเองในการดูแลสุขภาพฟันและการรับประทานผักผลไม้ เพื่อส่งเสริมระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
- ใบงานออกแบบแผ่นพับ/โฆษณา การรับประทานอาหารผักผลไม้ เพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยใช้พืชผักผลไม้ในท้องถิ่นของตนเอง
- แบบบันทึกการปฏิบัติการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายสูงดีสมส่วน
- แบบบันทึกการแลกเปลี่ยนเรียนรู้



เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ	บอกความแตกต่างระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายได้ 4 ประเด็นและอธิบายความสำคัญได้ถูกต้องชัดเจน	บอกความแตกต่างระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายได้ 3 ประเด็นและอธิบายความสำคัญได้ถูกต้อง	บอกความแตกต่างระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายได้ 1 - 2 ประเด็นและอธิบายความสำคัญได้	บอกความสำคัญไม่ได้
อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ให้ทำงานตามปกติ	นิทรรศการอธิบายการปฏิบัติ 3 รายการขึ้นไป - การดูแลฟัน - รายการอาหารที่ควร 5 หมู่ มีผักผลไม้ - การออกกำลังกาย	นิทรรศการอธิบายการปฏิบัติ 1 - 2 รายการ	นิทรรศการอธิบายการปฏิบัติ 1 รายการ	นิทรรศการอธิบายการปฏิบัติ 1 รายการ
การสื่อสารและคิดวิเคราะห์	อธิบายนิทรรศการให้ผู้อื่นเข้าใจ มีการเชื่อมโยงถึงระบบการย่อยอาหารและขับถ่าย อย่างมีเหตุผล	อธิบายนิทรรศการให้ผู้อื่นเข้าใจมีการเชื่อมโยงถึงระบบการย่อยอาหารและขับถ่าย	อธิบายโดยไม่มี การเชื่อมโยง	อธิบายไม่ได้
สังเกตการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว	แสดงการปฏิบัติ การออกกำลังกายตามที่เลือกอย่างคล่องแคล่ว ต่อเนื่องเป็นธรรมชาติด้วยตนเอง	แสดงการปฏิบัติ การออกกำลังกายตามที่เลือกอย่างคล่องแคล่วบางส่วนไม่ต่อเนื่อง	แสดงการปฏิบัติ การออกกำลังกายตามที่เลือกไม่คล่องแคล่ว	แสดงการปฏิบัติ การออกกำลังกายตามที่เลือก

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน 13 - 16 หมายถึง ดีมาก
 คะแนน 9 - 12 หมายถึง ดี
 คะแนน 5 - 8 หมายถึง พอใช้
 คะแนน 4 หมายถึง ปรับปรุง

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป



เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
มีวินัย	ปฏิบัติและบันทึกการปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอครบถ้วน ทุกรายการ	ปฏิบัติและบันทึกการปฏิบัติ ไม่สม่ำเสมอ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และบันทึกการปฏิบัติ ไม่สม่ำเสมอ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง แต่ไม่บันทึกการปฏิบัติ
ใฝ่เรียนรู้	กระตือรือร้นแสวงหาความรู้ และฝึกปฏิบัติตาม ใบความรู้ และแหล่งอื่นๆ ร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูล สรุปผลงานด้วยตนเอง	กระตือรือร้นแสวงหาความรู้ ไม่เข้าร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูล สรุปผลงานด้วยตนเอง	แสวงหาความรู้ ไม่เข้าร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูล สรุปผลงานด้วยตามคำบอก	ไม่กระตือรือร้น
มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำชิ้นงานสำเร็จ มีคุณภาพทุกชิ้น	ทำชิ้นงานสำเร็จ มีคุณภาพบางชิ้น	ทำชิ้นงานไม่สำเร็จ ไม่มีคุณภาพบางชิ้น	ทำงานไม่สำเร็จ
มีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติจิตอาสา อย่างสม่ำเสมอทุกวัน	ปฏิบัติจิตอาสาเป็นบางครั้ง แต่สม่ำเสมอ	ปฏิบัติจิตอาสาเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติจิตอาสา นานๆ ครั้ง

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน 13 - 16 หมายถึง ดีมาก

คะแนน 9 - 12 หมายถึง ดี

คะแนน 5 - 8 หมายถึง พอใช้

คะแนน 4 หมายถึง ปรับปรุง

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสนทนาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายมีหน้าที่อย่างไร
2. นักเรียนเปรียบเทียบความต่างความเหมือนของระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร แล้วสรุปในผังความคิด
3. นักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองสูงที่สุดส่วน
4. ครูกระตุ้นให้คิดทบทวนประสบการณ์ในการที่จะให้ระบบย่อยอาหารและขับถ่ายสมบูรณ์ ด้านแรกที่นักเรียนต้องดูแล คือ ฟัน เพราะอะไร



5. นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเองในการดูแลฟันและการรับประทานอาหารผักและผลไม้ เพื่อส่งเสริมระบบย่อยและระบบขับถ่าย
6. นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ
7. นักเรียนแสวงหาความรู้จากสื่อ/ใบความรู้ วิธีการปฏิบัติดูแลระบบย่อย ในเรื่อง
 - การดูแลรักษาฟัน เนื่องจากฟันเป็นอวัยวะด่านแรกที่สำคัญ
 - กินผักผลไม้สร้างภูมิคุ้มกันและช่วยเพิ่มกากใย ขับถ่าย
 - การออกกำลังกาย
8. นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับมาปรับปรุงวิธีการปฏิบัติตนของตนเอง และบันทึกสรุป
9. นักเรียนจัดกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มนำความรู้จากการบันทึกวิธีปฏิบัติของตนเอง มาออกแบบการเลือกรับประทานอาหาร และดูแลฟันของตนเองเพื่อส่งเสริมสูงสุดมีส่วนร่วม
10. ครูอธิบายความสำคัญของการเคลื่อนไหว ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสูงสุดมีส่วนร่วม
11. ครูและนักเรียนที่มีทักษะสาธิตการเคลื่อนไหวรูปแบบการกระโดด
12. นักเรียนฝึกปฏิบัติตามแบบ
13. ครูแนะนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพิ่มเติมจากสื่อ/ใบความรู้การเคลื่อนไหวแบบต่างๆ
14. นักเรียนเลือกฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวในรูปแบบที่ตนเองสนใจนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
15. มอบหมายงานให้นักเรียนวางแผนการเผยแพร่วิธีการปฏิบัติของตนเองเพื่อส่งเสริมระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายตามรูปแบบของตนเอง ทั้งในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และอื่นๆ ในรูปแบบที่ตนเองสนใจ เช่น บทบาทสมมุติ หรือป้ายนิเทศ แผ่นพับโฆษณา
16. นำเสนอนิทรรศการปฏิบัติเพื่อพัฒนาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
17. นักเรียนบันทึกการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มอื่นๆ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

1. ผลไม้มีหลากหลายเลือกกินได้ตามใจชอบ ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 12
2. ผัก 5 สี ดี 5 อย่าง ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 13
3. กินหวานมากเกินไปไม่ดี ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 14
4. กินมันแค่ไหนให้พอดี ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 15
5. แปรงดีฟันดี ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 35
6. แปรงฟันถูกวิธีฟันดีไม่มีผุ ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 37
7. มาตรวจว่าฉันแปรงฟันสะอาดหรือยังนะ ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 38
8. น้ำตาลศัตรูร้ายทำลายฟัน ชุดความรู้ NuPETHS หน้า 39





หน่วยการเรียนรู้ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายสร้างเสริมสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ขอบเขตเนื้อหา ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย จุดประสงค์ ความรู้ อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ทักษะ เปรียบเทียบความต่างความเหมือนของระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ 1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับชีวิตประจำวันเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายว่ามีหน้าที่อย่างไร 2. ครูกระตุ้นให้นักเรียนจับคู่สนทนากัน ครูให้แรงเสริมกับคำตอบของนักเรียน 3. ครูแจ้งจุดประสงค์ ขั้นสอน 1. จากคำตอบในขั้นนำครูให้นักเรียนเปรียบเทียบความต่างความเหมือนของระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร สรุปลักษณะความคิด 2. นักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองสูงสุด ส่วน 3. นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเองในการดูแลฟันและการรับประทานอาหารและผลไม้เพื่อส่งเสริมระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายและคิดวิเคราะห์ผลการประเมินของตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาตนเอง 4. ครูกระตุ้นให้คิดทบทวนการปฏิบัติของนักเรียน และเชื่อมโยงว่า ด้านแรกที่นักเรียนต้องดูแลคือ ฟัน เพราะอะไร ครูสุ่มถามนักเรียน 5. นักเรียนแสวงหาความรู้จากสื่อ/ใบความรู้ วิธีการปฏิบัติดูแลระบบย่อย เรื่อง - การดูแลรักษาฟัน เนื่องจากฟันเป็นอวัยวะสำคัญด้านแรกที่สำคัญและบันทึกการเรียนรู้ ขั้นสรุป 1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความสำคัญ 2. ครูชวนนักเรียนตรวจสอบผลการประเมินตนเอง เปรียบเทียบกับวิธีที่ได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลฟันเพื่อนำไปปรับพฤติกรรม	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ใบความรู้เรื่องการดูแลฟัน แบบบันทึกแผนที่ความคิดเปรียบเทียบความต่างความเหมือนของระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร สื่อออนไลน์ เอกสารเผยแพร่สำนักโภชนาการ http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386หรือ shorturl.at/dkUY4 ภาระงาน / ชิ้นงาน แบบบันทึกแผนที่ความคิดเปรียบเทียบความต่างความเหมือนของระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร
--	--	---

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายความสำคัญของ ระบบย่อยอาหาร และ ระบบขับถ่าย	ตรวจการอธิบายคำตอบ	แบบตรวจการอธิบายคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
เปรียบเทียบความต่าง ความเหมือนของระบบขับถ่าย และระบบย่อย	ตรวจแผนผัง การเปรียบเทียบ	แบบตรวจแผนผัง การเปรียบเทียบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....
 ปัญหาและอุปสรรค.....
 ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
 (.....)
 วันที่ เดือน พ.ศ.

9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)
 วันที่ เดือน พ.ศ.



แปรงดี ฟันดี



หัวแปรง
หัวแปรงมน
ขนาดพอเหมาะกับปาก

ขนแปรง
อ่อนนุ่มและมีปลายมน

**ยาสีฟัน ผสม
ฟลูออไรด์**

ด้ามแปรง
ด้ามแปรงตรงและ
จับถนัดมือ

คอเรปเลี่ยนแปรงสีฟัน
ทุก **3-4** เดือน หรือ
เมื่อขนแปรงขาว

กรมอนามัย : สำนักทันตสาธารณสุข

35



แปรงฟันถูกวิธี... ฟันดีไม่มีผุ



10x

3) ทำซ้ำที่เดิม **10** ครั้ง แล้วเปลี่ยนตำแหน่งที่แปรงฟัน จนทั่วทุกซี่ทุกด้าน



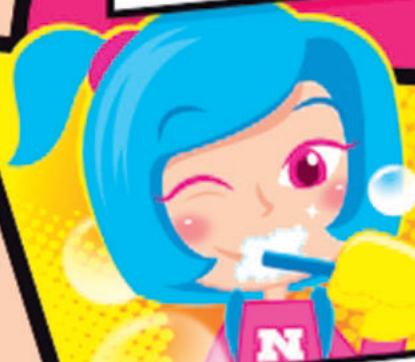
5) แปรงลิ้นเบาๆ และแปรงทุกวัน เช้า และก่อนนอน



2) ขยับขนแปรง **ไป-มา** สั้นๆ โดยฟันบน ให้ปัดลงข้างล่าง แล้วฟันล่างให้ปัดขึ้นข้างบน



4) แปรงฟันด้านบดเคี้ยว แล้วขยับแปรง **ไป-มา** สั้นๆ



6) ต้องแปรงฟันให้ถึงฟันกรามและฟันคุดด้วย เพราะเป็นส่วนที่เกิดฟันผุได้ง่าย และบ้วนน้ำหลังแปรงฟันเพียง **1** ครั้ง จะทำให้มีฟลูออไรด์เหลืออยู่ในช่องปาก สามารถช่วยป้องกันฟันผุได้



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักทันตสาธารณสุข

37



มาตรวจว่าฉัน แปรงฟัน สะอาด หรือยังนะ?



วิธีที่ 1

ใช้เส้นดุนฟันให้ทั่วทุกที่
ถ้ารู้สึกสาก, ไม่ลื่น
ให้แปรงฟันซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

วิธีที่ 2

ใช้หลอดที่ตัดเฉียง
ปลายมนเช็ดที่บริเวณ
คอฟัน ถ้าไม่สะอาด
จะเห็นคราบสีขาวติด
ที่ปลายหลอด



วิธีที่ 3 ย้อมสีฟัน



3.1 ใช้สีผสมอาหารสีชมพู 1 กรัม
ผสมน้ำสะอาด 25 ซีซี
ใช้ cotton bud ชุบสีที่ผสม
ทาให้ทั่วบริเวณฟัน ทั้งด้านนอก ด้านใน



3.2 บ้วนปากด้วยน้ำสะอาด
จะเห็นสีชมพูติดที่ฟันเฉพาะ
ในบริเวณที่มีคราบจุลินทรีย์



3.3 แปรงฟันให้ทั่วทั้งปาก
ถ้าแปรงสะอาดแล้วจะ
ไม่เหลือสีชมพูติดอยู่



กรมอนามัย : สำนักทันตสาธารณสุข

38



น้ำตาลศัตรูร้าย ทำลาย ฟัน



น้ำตาลในอาหาร.. ที่ควรระวัง

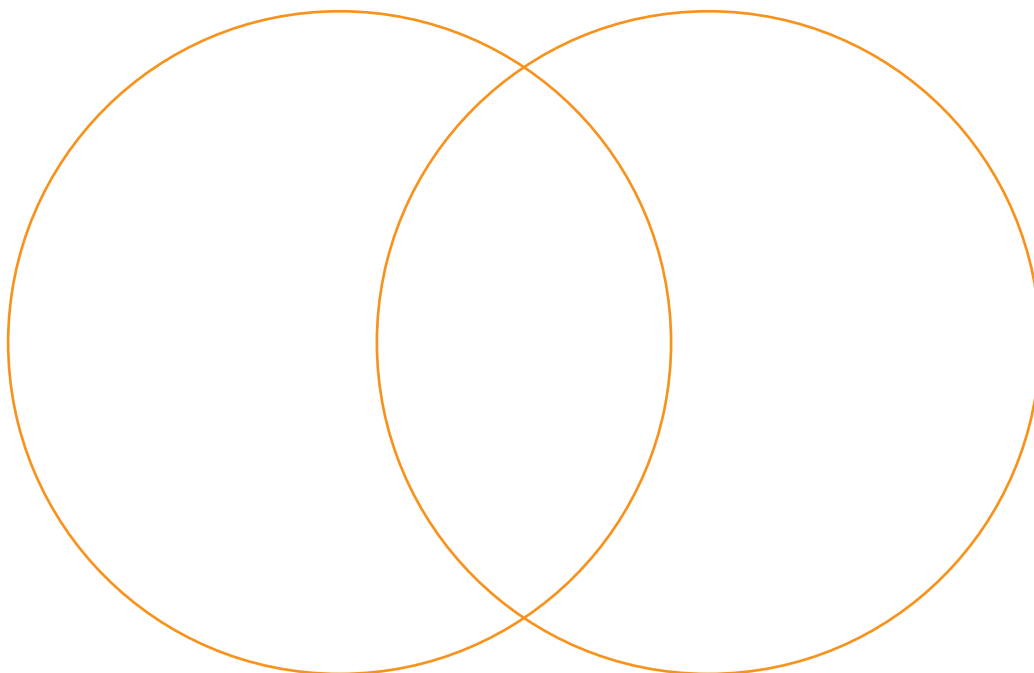
	น้ำส้ม มีน้ำตาล 10.25 ช้อนชา		น้ำดำ มีน้ำตาล 8.5 ช้อนชา		นมเปรี้ยว มีน้ำตาล 3.5 ช้อนชา		เยลลี่ มีน้ำตาล 7 ช้อนชา / ถุงเล็ก
	ชาเขียว มีน้ำตาล 12 ช้อนชา		น้ำผลไม้ มีน้ำตาล 6.25 ช้อนชา		ชาไข่มุก มีน้ำตาล 11.25 ช้อนชา		ลูกอม มีน้ำตาล 1 ช้อนชา / 2 เม็ด
							ช็อคโกแลต มีน้ำตาล 3 ช้อนชา / ถุงเล็ก

ปริมาณน้ำตาล
ที่เหมาะสมต่อวัน
ไม่ควรเกิน **4** ช้อนชา



แบบบันทึกแผนที่ความคิดเปรียบเทียบความต่างความเหมือน ของระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหารแล้วสรุปความสำคัญ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



สรุปความสำคัญ

A large, empty rectangular box with an orange border, intended for students to write a summary of the importance of the digestive and excretory systems.



แบบประเมินตนเองในการดูแลสุขภาพฟันและการรับประทานผักผลไม้ เพื่อส่งเสริมระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

คำชี้แจง นักเรียนทำเครื่องหมาย ♥ ในช่องที่ปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติ ให้ตรงกับความเป็นจริง

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....น้ำหนัก.....ส่วนสูง.....

ที่	ข้อปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1.	แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง		
2.	แปรงฟันอย่างถูกต้องตามวิธี		
3.	แปรงฟันนาน 2 นาที		
4.	งดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง		
5.	หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ฟันผุ		
6.	กินผลไม้หลากหลายทุกมื้อทุกวัน		





หน่วยการเรียนรู้ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีสร้างเสริมสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง อาหารประเภทพืชผักที่ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารและขับถ่ายดีเวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ขอบเขตเนื้อหา อาหารประเภทพืชผักที่ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารและขับถ่ายดี จุดประสงค์ ความรู้ วิเคราะห์อาหารที่ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารและขับถ่ายดี ทักษะ ออกแบบการรับประทานอาหารผัก ผลไม้ของตนเอง เพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้พืชผลไม้ในท้องถิ่นของตนเอง คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 1. แสดงพฤติกรรมไม่เผลอเรอ 2. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน 3. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ 1. ครูทบทวนความสำคัญของระบบย่อยและขับถ่ายและการตรวจสอบผลการประเมินตนเองในช่วงที่ผ่านมาในเรื่องการดูแลรักษาฟัน ซึ่งเป็นด้านแรกของการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิบัติตน 2. ครูสุ่มถามนักเรียนถึงอาหารที่นักเรียนชอบ และไม่ชอบรับประทานในชีวิตประจำวัน ขั้นสอน 1. ครูเชื่อมโยงคำตอบของนักเรียนในขั้นนำ และถามต่อเนื่องสิ่งที่นักเรียนคิดว่าอาหารประเภทใดที่ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารและขับถ่ายดี มีอะไรบ้าง 2. นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ และบันทึกผลการวิเคราะห์ 3. นักเรียนแสวงหาความรู้เพิ่มเติม จากสื่อ/ใบความรู้ และสื่ออื่นๆ วิธีการปฏิบัติดูแลระบบย่อย ในเรื่อง - กินผักผลไม้สร้างภูมิคุ้มกันและช่วยเพิ่มกากใย ขับถ่าย - การออกกำลังกาย 4. นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับมาปรับปรุงวิธีการปฏิบัติของตนเอง และบันทึกสรุป 5. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำความรู้จากการบันทึกวิธีปฏิบัติของตนเองมาออกแบบแผ่นพับ/แผ่นโฆษณา การเลือกรับประทานอาหารผักผลไม้ เพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยใช้พืชผลไม้ในท้องถิ่นของตนเอง ขั้นสรุป 1. นักเรียนสรุปคุณค่าของการรับประทานผัก ผลไม้ 2. ครูเสริมข้อสรุปเพิ่มเติมให้เห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และการดูแลฟันเพื่อการบดเคี้ยวให้ไปสู่ระบบการย่อยที่ดี 3. ครูกระตุ้นให้นักเรียนนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องไปใช้ในชีวิตประจำวัน	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ใบความรู้เรื่อง การดูแลฟัน สื่อออนไลน์ เอกสารเผยแพร่สำนักโภชนาการ http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386 หรือ shorturl.at/dkUY4 ภาระงาน / ชิ้นงาน แผ่นพับ/แผ่นภาพโฆษณา ออกแบบการรับประทานอาหาร ผักผลไม้ของตนเอง เพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้พืชผักผลไม้ในท้องถิ่นของตนเอง
---	--	---

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
วิเคราะห์อาหารที่ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดี	ตรวจบันทึกการวิเคราะห์	แบบตรวจบันทึกการวิเคราะห์	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
ออกแบบการรับประทานอาหารผักผลไม้ของตนเอง เพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้พืชผักผลไม้ในท้องถิ่นของตนเอง	ตรวจการออกแบบ	แบบตรวจการออกแบบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
1. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ 2. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน 3. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....
 ปัญหาและอุปสรรค.....
 ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
 (.....)
 วันที่ เดือน พ.ศ.

9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

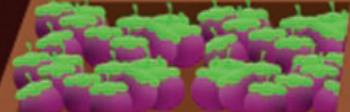
ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)
 วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบความรู้ เรื่อง การบริโภคผักผลไม้ และอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ

ผลไม้หลากหลาย เลือกกินได้ตามใจชอบ

“กินผลไม้หลากหลายชนิด
ทุกมื้อ ทุกวัน จะทำให้ผิวสวย
หน้าใส ไร้สิว”

ผลไม้เล็ก (ช่อ) กิน 8 ผล	ผลไม้กลาง กิน 2 ผล	ผลไม้ใหญ่ กิน 1/2 ผล
		
		
ผลไม้เล็ก กิน 4 ผล	ผลไม้กลาง กิน 1 ผล	ผลไม้กลาง กิน 8 ชิ้นพอคำ

ผลไม้

- มีวิตามินซีทำให้ไม่เป็นหวัด
- มีวิตามินบี 1 , 2
- ช่วยบำรุงสมอง
- มีใยอาหารช่วยในการขับถ่าย
- ช่วยลดความเสี่ยง
- การเกิดโรคหัวใจ

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

12



ผัก 5 สี ดี 5 อย่าง

แคโรทีนอยส์

คนทั่วไปมักเรียกสีส้มเหลือง
เราอาศัยอยู่ในแครอท
ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน
หากเรากินเรา จะช่วยบำรุง
และป้องกันดวงตาของ
เราไม่ให้เสื่อม

แอนโทไซยานิน

คนทั่วไปมักเรียกสีม่วง
เราอาศัยอยู่ในผักสีม่วง
เช่น กะหล่ำปลีม่วง
มะเขือม่วง เหือก ถั่วแดง
หากเรากินเราผลของ
เราจะดกดำเงางาม

คลอโรฟิลล์

คนทั่วไปมักเรียกสีเขียว
เราอาศัยอยู่ในผักสีเขียว
เช่น ผักบุ้ง คะน้า
ผักกาดเขียว หากเรากินเรา
เราจะไม่เป็นหวัด
ขับถ่ายคล่อง ท้องไม่ผูก



แอนรีซิน

คนทั่วไปมักเรียกสีขาวน้ำตาล
เราอาศัยอยู่ในผักกาดขาว หัวไชเท้า
เห็ดเหิมทอง กระเทียม หากเรากินเรา
ระบบไหลเวียนโลหิตจะดี ลดไขมันในเลือด
แถบยังช่วยต้านอนุมูลอิสระ

ไลโคปีน

คนทั่วไปมักเรียกสีแดง
เราอาศัยอยู่ในผักสีแดง เช่น มะเขือเทศ
พริกหวานแดง หากเรากินเราที่จะ
ไม่เป็นสิว รอยแผลเป็นดูจางลง
และช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งด้วย



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

13



กินหวานมากเกินไปไม่ดี

กินหวานมากเกินไปไม่ดียังไง ?

ทำให้อ้วน ป่วยง่าย เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ
เบาหวาน กระดูกพรุน ฟันผุ แกร่เร็ว
ผิวพรรณไม่สดใส และสมาธิสั้น

เด็กกินน้ำตาลได้
ไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา

ที่สำคัญ
อย่าลืมออกกำลังกาย
ด้วยนะ

ลดหวาน ลดอ้วน

หวานมากเกินไป เหลือใช้ ทำให้อ้วน



ชิม

ก่อนปรุงทุกครั้ง



เริ่ม

อ่านฉลากโภชนาการ
ก่อนซื้อทุกครั้ง



งด

เติมน้ำตาลหรือ
ปรุงรสหวาน
เพิ่มในอาหาร



เลี่ยง

ขนมหวาน เปลี่ยนมากิน
ผลไม้รสหวานน้อยแทน



เลี่ยง

เครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม
น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส
และเติมน้ำเปล่าแทน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

14



กินมันแค่ไหนให้ พอดี

ใน 1 วัน หยูกินน้ำมัน
ได้ไม่เกิน 4 ช้อนชา

หากเรากินน้ำมันมากเกินไป จะสะสมเป็นไขมันในร่างกาย
ทำให้เราเป็นเด็กอ้วนเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคหัวใจ
โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อและกระดูก
และยังทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ
ยิ่งอ้วนก็ยิ่งทำให้เรียนรู้และจดจำได้แย่ลง

ไส้กรอก 1 ชัน
มีน้ำมัน 3 ช้อนชา

เบคอน 1 ชัน
มีน้ำมัน 2 ช้อนชา

พิซซ่า 1 ชัน
มีน้ำมัน 4 ช้อนชา

เฟรนช์ฟราย 20 ชัน
มีน้ำมัน 3 ช้อนชา

หุนดี ปลอดโรค
สมองไบรท์
ต้องลดไขมัน!

เลือก

กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และหนัง

เลือก

กินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ตุ่น
ลวก อบ ย่าง

เลือก

กินอาหารที่ใช้ไขมันเพียง 1 นิ้ว

เลี่ยง

อาหารประเภททอด
เบเกอรี่



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

15



ใบงาน

ชื่อ - นามสกุล ชั้น ป.5 / เลขที่

คำสั่ง ให้นักเรียนออกแบบ แผ่นพับ/แผ่นโฆษณา การเลือกรับประทานอาหารผักและผลไม้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้พืชผักผลไม้ในท้องถิ่นของตนเอง

การเลือกรับประทานอาหารประเภทผัก

การเลือกรับประทานผลไม้



หน่วยการเรียนรู้ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่สร้างเสริมสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเคลื่อนไหวช่วยเสริมสร้างให้ระบบการทำงานของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ขอบเขตเนื้อหา การเคลื่อนไหวช่วยเสริมสร้างให้ระบบการทำงาน of ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จุดประสงค์ ความรู้ อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกาย ทักษะ ปฏิบัติการออกกำลังกาย คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน 3. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ 1. ครูเชื่อมโยงบทพจนานุกรมการปฏิบัติของนักเรียน 2. บอกจุดประสงค์ ขั้นสอน 1. ครูสุ่มถามนักเรียนถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหว 2. อธิบายเพิ่มเติมการเคลื่อนไหวช่วยเสริมสร้างให้ระบบการทำงานของร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ และต้องปฏิบัติตาม 3. ครู/นักเรียนที่มีทักษะการเคลื่อนไหวช่วยเสริมสร้างให้ระบบการกระโดด 4. นักเรียนฝึกปฏิบัติตามแบบ 5. ครูแนะนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพิ่มเติมจากสื่อการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ 6. นักเรียนเลือกฝึกปฏิบัติตามรูปแบบที่ตนเองสนใจและนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน 7. นักเรียนนำเสนอรูปแบบการเคลื่อนไหว ขั้นสรุป 1. นักเรียนสรุปภาพรวมการนำวิธีการดูแลระบบย่อยและระบบขับถ่ายไปใช้ในการปฏิบัติจริง โดยตรวจสอบตนเองเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และบันทึกผลการปฏิบัติ 2. มอบหมายงานให้นักเรียนวางแผนการเผยแพร่วิธีการปฏิบัติของตนเองเพื่อส่งเสริมระบบย่อยและระบบขับถ่ายตามรูปแบบของตนเอง ทั้งในด้านการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และอื่นๆ ในรูปแบบที่ตนเองสนใจ เช่น บทบาทสมมติ หรือป้ายนิเทศ แผนพับโฆษณา เพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไป	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ตัวอย่างกิจกรรมกระโดดและกิจกรรมทางกายออนไลน์ 2. แบบบันทึกการปฏิบัติการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมให้ร่างกาย สูงดีสมส่วน สื่อออนไลน์ เอกสารเผยแพร่สำนักโภชนาการ http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386 หรือ shorturl.at/dkUY4 ภาระงาน / ชิ้นงาน ปฏิบัติการออกกำลังกาย
--	---	--



การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกาย	ตรวจคำอธิบาย	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกตปฏิบัติ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ 3. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....

ปัญหาและอุปสรรค.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.



กระโดด โดดเต้น 60 นาที เล่นสนุก



เด็กควร
กระโดด..โดดเต้น
เล่นสนุก จนรู้สึก...
“เหนื่อย หรือ หอบ”
อย่างน้อยวันละ **60** นาที ทุกวัน
(สะสมต่อเนื่อง **10** นาทีขึ้นไป)

วันเว้นวัน

ฝึกความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ
วันละ **20** นาที



ทุกวัน

ฝึกความยืดหยุ่น
ของกล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อ
วันละ **20** นาที



กรมอนามัย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

21

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



โตไป ไม่เฉื่อย

กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก
จนรู้สึก "เหนื่อยหรือหอบ"
อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)



วิ่งไล่จับ



บาสเกตบอล



ปั่นจักรยาน
ด้วยความเร็วสูง



จูลาฮูป



เก้าอี้...ขยี้ฟุง



วิ่งเร็ว



ว่ายน้ำ



จิงโจ้
Fun for Fit



คิกบ็อกซิ่ง



เดินแอโรบิก



กระโดดตบ



แตรมโพลีน



กระโดดเชือก



วอลเลย์บอล

ฝึกความยืดหยุ่น
ของกล้ามเนื้อ เอ็น
และข้อต่อ



โหนบาร์



ยืดเหยียด
กล้ามเนื้อ



จิงโจ้
ยืดตัว



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

22



แบบบันทึกการปฏิบัติการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายสูงดีสมส่วน

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....ส่วนสูง..... น้ำหนัก.....

คำชี้แจง นักเรียนทำเครื่องหมาย ♡ ในช่องที่ปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติ ให้ตรงกับความเป็นจริง

กิจกรรม	ปฏิบัติ ทุกวัน	ปฏิบัติ บางวัน	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติ (วันละ/นาที)		
				1-20 นาที	21-40 นาที	41-60 นาที
1. กระโดด โลดเต้น เช่น กระโดดเชือก กระโดดตบ						
2. การฝึกความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ เช่น วิดพื้น ลูกนั่ง						
3. การฝึกความยืดหยุ่น ของกล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อ เช่น โหนบาร์ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ						
4. การเล่นเกมอื่นๆ เช่น ว่ายน้ำ บาสเกตบอล						
5. กิจกรรมอื่นๆ ระบุชื่อ กิจกรรม						





หน่วยการเรียนรู้ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีสร้างเสริมสุขภาพ

คู่มือส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงตามส่วนตามแนวคิด ● Active Learning

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง นำเสนออาหารและระบบขับถ่ายดีสร้างเสริมสุขภาพ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ขอบเขตเนื้อหา นำเสนออาหารและระบบขับถ่ายดี การดูแลสุขภาพและระบบขับถ่าย ให้ทำงานตามปกติ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ครูเชื่อมโยงความรู้เดิมกับงานที่มอบหมาย ให้นักเรียนวางแผนการเผยแพร่วิธีการปฏิบัติของตนเองเพื่อส่งเสริมระบบย่อย และระบบขับถ่ายตามรูปแบบของตนเอง ทั้งในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และอื่นๆ ในรูปแบบที่ตนเองสนใจ เช่น บทบาทสมมุติ หรือป้ายนิเทศ แผ่นพับโฆษณา ขั้นสอน 1. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอตามวิธีการที่ตนเองได้วางแผน 2. นักเรียนทุกคนเยี่ยมชมผลงาน พร้อมกันบันทึกการเรียนรู้แบบบันทึกการเรียนรู้ 3. นักเรียนและครูร่วมกันประเมินผลงานแต่ละกลุ่ม ตามประเด็นแบบประเมินของ หน่วยการเรียนรู้ ขั้นสรุป ครูตั้งคำถามสะท้อนความคิดของตนเองและการแบ่งปันสู่ผู้อื่น ดังนี้ 1. ขณะนี้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเผยแพร่วิธีการปฏิบัติของตนเอง เพื่อส่งเสริมระบบย่อย และระบบขับถ่ายตามรูปแบบของตนเอง ทั้งในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย นักเรียนรู้สึกอย่างไร 2. ผ่านมานักเรียนปฏิบัติตนอย่างไรในการเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกาย 3. ถ้านักเรียนจะต้องไปเผยแพร่ความรู้และการปฏิบัติแก่ครอบครัว หรือชุมชน จะทำอย่างไร	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ สื่อออนไลน์ เอกสารเผยแพร่สำนักโภชนาการ http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386 หรือ shorturl.at/dkUY4 ภาระงาน / ชิ้นงาน นำเสนออาหารและระบบขับถ่ายดี การดูแลสุขภาพและระบบขับถ่าย ให้ทำงานตามปกติ
---	--	--

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกาย	ตรวจคำอธิบาย	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
การสื่อสารนำเสนอนิทรรศการ	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกตปฏิบัติ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 1. แสดงพฤติกรรมมีวินัย 2. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ 3. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....

ปัญหาและอุปสรรค.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.



แบบบันทึกการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....น้ำหนัก.....ส่วนสูง.....

คำชี้แจง สรุปรูปร่างที่รับรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในนิทรรศการ การปฏิบัติเพื่อพัฒนาระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่ส่งเสริมให้ร่างกายสูงดีสมส่วน

1. ความรู้ที่ได้รับ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การนำไปปฏิบัติกับตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. การเผยแพร่ต่อผู้อื่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....



หน่วยการเรียนรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พฤติกรรมดี ชีวิตใส

รหัสวิชา รายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่.....6.....ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา.....เวลา 2 ชั่วโมง (ปฏิบัติจริง 10 ชั่วโมง)

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4. ป.6/1 แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม การป้องกันและแก้ไขปัญหาอนามัยสิ่งแวดล้อมจะส่งผลดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่นในชุมชน

3. สาระการเรียนรู้

ความรู้

- พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและการป้องกันและแก้ไขปัญหาอนามัยสิ่งแวดล้อม
- ความสำคัญของพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
- ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
- การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

ทักษะ/กระบวนการ

การคิดวิเคราะห์

ทักษะชีวิต

กระบวนการปฏิบัติทางสุขภาพ



4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

การคิด
ทักษะชีวิต

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย
มีจิตสาธารณะ

6. การวัดและประเมินผล

- 6.1 การประเมินผลรวบยอด
ชิ้นงานหรือภาระงาน
บันทึกการปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในบริบทของนักเรียนในระยะเวลา 10 วัน
- 6.2 การประเมินระหว่างเรียน
- การตอบคำถามปากเปล่า
 - แบบสำรวจพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
 - แผนผังความคิดวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
 - การสาธิตพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
 - แบบบันทึกการสำรวจและแก้ปัญหาด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือในชุมชน
 - การใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

เกณฑ์การประเมินผล

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
แบบบันทึกพฤติกรรม ในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาด้าน อนามัยสิ่งแวดล้อม	ปฏิบัติตนในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้าน อนามัยสิ่งแวดล้อมเป็นนิสัย อย่างสม่ำเสมอและชักชวน ผู้อื่นให้ปฏิบัติ	ปฏิบัติตนในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้าน อนามัยสิ่งแวดล้อม อย่างสม่ำเสมอด้วยตนเอง	ปฏิบัติตนในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้าน อนามัยสิ่งแวดล้อมทุกครั้ง ที่มีผู้ชี้แนะ	ปฏิบัติตนในการ ป้องกันและแก้ไข ปัญหาด้าน อนามัยสิ่งแวดล้อม เมื่อมีผู้ชี้แนะได้บางครั้ง

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป



เกณฑ์การประเมิน ทักษะการคิดวิเคราะห์

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของพฤติกรรม ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม	ระบุข้อดี ข้อเสียได้ถูกต้อง 6 รายการขึ้นไป และมี ข้อสรุปชัดเจน	ระบุข้อดี ข้อเสียได้ถูกต้อง 5 รายการ และมีข้อสรุป	ระบุข้อดี ข้อเสียได้ถูกต้อง 4 รายการ แต่ไม่มีข้อสรุป	ระบุข้อดี ข้อเสีย ได้ถูกต้องน้อยกว่า 4 รายการ แต่ไม่มี ข้อสรุป

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมิน การใช้เทคโนโลยี

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
การใช้เทคโนโลยี ในการสืบค้น	เลือกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และมีการสรุปข้อมูลมาใช้ ตรงตามวัตถุประสงค์	เลือกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และเลือกข้อมูลมาใช้ตาม วัตถุประสงค์ แต่ยังไม่มีการ สรุปข้อมูล	ใช้แหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง กับวัตถุประสงค์ แต่ยังไม่มีการ คัดเลือกข้อมูล	ใช้แหล่งข้อมูล ที่ไม่เกี่ยวข้องกับ วัตถุประสงค์ และไม่มีการเลือก ข้อมูลมาใช้

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย

พฤติกรรมบ่งชี้	ดีเยี่ยม (3)	ดี (2)	พอใช้ (1)	ปรับปรุง (0)
แสดงพฤติกรรมในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหา ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ต่างๆ ตามข้อตกลง	แสดงพฤติกรรมในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหา ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานการณ์ต่างๆ ตามข้อตกลงด้วยตนเอง เสมอและชักชวนผู้อื่น ให้ปฏิบัติ	แสดงพฤติกรรมในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหา ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานการณ์ต่างๆ ตามข้อตกลงด้วยตนเอง เสมอ	แสดงพฤติกรรมในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหา ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานการณ์ต่างๆ เมื่อมีผู้ชี้แนะ	แสดงพฤติกรรม ในการป้องกัน และแก้ไขปัญหา ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานการณ์ต่างๆ ตามข้อตกลง เมื่อมีผู้ชี้แนะได้น้อย



มีจิตสาธารณะ

พฤติกรรมบ่งชี้	ดีเยี่ยม (3)	ดี (2)	พอใช้ (1)	ปรับปรุง (0)
ดูแลรักษา สาธารณสมบัติและ สิ่งแวดล้อมด้วย ความเต็มใจ	ดูแลรักษาสาธารณสมบัติ และสิ่งแวดล้อม ด้วยความเต็มใจเสมอ	ดูแลรักษาสาธารณสมบัติ และสิ่งแวดล้อม ด้วยความเต็มใจ เป็นส่วนใหญ่	ดูแลรักษาสาธารณสมบัติ และสิ่งแวดล้อม เมื่อผู้แนะนำให้ปฏิบัติ	ดูแลรักษา สาธารณสมบัติและ สิ่งแวดล้อมโดยต้องมี ผู้ควบคุมจึงปฏิบัติ

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนสำรวจพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม การป้องกันและแก้ไขปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพ แล้วนักเรียนจดบันทึกความถี่ของพฤติกรรมเพื่อจัดลำดับสิ่งที่จะต้องพัฒนาของโรงเรียน
2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มโดยใช้เทคนิคของเกม เช่น เกมรวมสแตงค์ จับสลาก จัดกลุ่มตามรูปที่ครูแจกให้
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มจับสลากศึกษาหัวข้อที่กำหนด เช่น การกินอาหารให้ปลอดภัย การใช้ช้อนกลาง การล้างมือ การใช้ภาชนะที่ปลอดภัย การทิ้งขยะ การใช้ส้วมจากสื่อหนูเพชรหน้า 25 - 32 และจากแหล่งสื่ออื่นๆ ในเว็บไซต์ แล้วฝึกปฏิบัติพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมตามหัวข้อที่กำหนด
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้วิธีการปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม แล้วร่วมกันฝึกวิธีการ/ขั้นตอนการปฏิบัติที่จับสลากได้/เลือกภายในกลุ่ม
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกแบบจัดทำสื่อ/ภาพ/ป้ายประกาศ /ขั้นตอนการปฏิบัติ เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องแล้วนำไปติดตามบริเวณต่างๆ
 - ครูใช้คำถาม เช่น นักเรียนจะนำเสนอหรือแนะนำขั้นตอนการปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างไร (เขียน/วาดภาพ/แต่งเพลง/ สาธิต ฯลฯ)
6. นักเรียนสำรวจสภาพปัญหาพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือในชุมชน แล้วเลือกปัญหาที่ต้องการแก้ไข
7. นักเรียนระดมสมองหาวิธีการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมตามหัวข้อที่เลือก โดยครูใช้คำถาม
 - นักเรียนจะมีวิธีการนำเสนออย่างไรให้ผู้อื่นมีพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
 - นักเรียนจะร่วมกันส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อมให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องได้อย่างไร
8. นักเรียนเตรียมจัดฐานการเรียนรู้สาธิตพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมแก่เพื่อน โดยใช้สื่อที่สร้างขึ้นประกอบการสาธิตหรือให้ความรู้



9. ครูให้มีการฝึกปฏิบัติจริงตามจุดต่างๆ ในโรงเรียน เช่น บริเวณที่ทิ้งขยะ ที่ล้างมือ ส้วม ฯลฯ ครูกระตุ้นให้นักเรียนเป็นจิตอาสาช่วยแนะนำหรืออำนวยความสะดวกตามจุดต่างๆ ในโรงเรียน และแนะนำคนในครอบครัวให้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง

10. นักเรียนบันทึกสถิติการปฏิบัติในระยะเวลา 10 วัน หรือราว 2 สัปดาห์

11. โรงเรียนจัดให้มีการนำเสนอผลงานและการปฏิบัติตามข้อ 8 และ 9 และมอบรางวัล/เกียรติบัตรเสริมแรง

สื่อและแหล่งเรียนรู้

- ชุดความรู้หนูเพชร หน้า 25-32
- 3 D NuPETHS Animation การ์ตูน ตอนที่ 3 มาทิ้งขยะให้ถูกถังกันเถอะ จาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/ewt_news.php?nid=794



หน่วยการเรียนรู้ พฤติกรรมดี ชีวิตดีใส

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม เวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ขอบเขตเนื้อหา - พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและความสำคัญ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อม	ชั่วโมงที่ 1 ขั้นนำ 1. ครูกระตุ้นการคิดโดยใช้ภาพ/คำถาม การกระทำของเราที่มีต่อตนเองและต่ออนามัยสิ่งแวดล้อมหรือไม่ 2. สิ่งแวดล้อมมีผลต่ออนามัยของเราอย่างไร ขั้นสอน 1. ครูสำรวจพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมของนักเรียน การป้องกันและแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพโดยใช้เทคนิค เช่น - ยกมือตอบคำถาม ทำ/ไม่ทำ - เดินไปเข้ากลุ่มเลือกข้าง/ทำ/ไม่ทำ - ยกป้ายสีเขียว (ทำ)/สีแดง (ไม่ทำ) - ตอบแบบสำรวจพฤติกรรม นักเรียนจับคู่กันที่ข้อมูลสถิติคำตอบเพื่อจัดลำดับสิ่งที่ต้องพัฒนาของโรงเรียน 2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มโดยใช้เทคนิคของเกม เช่น เกมรวมสติกส์ จับสลาก เข้ากลุ่มตามรูปที่ครูแจกให้ 3. นักเรียนแต่ละกลุ่มจับสลากศึกษาหัวข้ออนามัยสิ่งแวดล้อมที่ได้ เช่น การกินอาหารให้ปลอดภัย การใช้ช้อนกลาง การล้างมือ การใช้ภาชนะที่ปลอดภัย การทิ้งขยะ การใช้ส้วมจากสื่อหุพพชรหน้า 25-32 และจากแหล่งสื่ออื่นๆ ในเว็บไซต์แล้วสรุปความรู้ 4. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันมีวิธีการ/ขั้นตอนพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมภายในกลุ่ม ตามหัวข้อที่กำหนด	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ชุดความรู้หุพพชร หน้า 25 - 32 2. 3 D NuPETHS Animation การ์ตูนตอนที่ 3 มาทึ่งขยะให้ถูกถังกันเถอะ จาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/ewt_news.php?id=794 ภาระงาน / ชิ้นงาน สื่อ/ภาพ/ป้ายประกาศ ขั้นตอนการปฏิบัติที่นักเรียนจัดทำ
จุดประสงค์ ความรู้ 1. พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและ 2. ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ 3. การป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อม ทักษะ 1. ความสามารถในการคิด - วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของพฤติกรรม 2. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี		

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - แสดงพฤติกรรมมีวินัย	5. นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดทำสื่อ/ภาพ/ป้ายประกาศ ขั้นตอนการปฏิบัติ แนะนำการปฏิบัติ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องเพื่อนำไปติดตามจุดต่างๆ ในโรงเรียน - ครูใช้คำถาม เช่น นักเรียนจะนำเสนอ (เขียน/วาดภาพ/แต่งเพลง/สาธิต ฯลฯ) แนะนำขั้นตอนวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างไร ขั้นสรุป นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอสื่อ/ภาพ/ป้ายประกาศ ขั้นตอนการปฏิบัติ แนะนำการปฏิบัติ ด้านพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้องเพื่อนำไปติดตามจุดต่างๆ ในโรงเรียน	
--	--	--



การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
ความรู้เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม วิธีป้องกัน และแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม	ประเมินชิ้นงาน	ชิ้นงานสื่อ/ภาพ/ป้ายประกาศ ขั้นตอนการปฏิบัติ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
- ทักษะการคิดวิเคราะห์ ข้อดี - ข้อเสีย	ประเมินจากแผนผัง การคิด	แบบประเมินทักษะ การคิดวิเคราะห์	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
- ทักษะการใช้เทคโนโลยี	ประเมินการสืบค้น	แบบประเมินทักษะ การคิด	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

แบบสำรวจพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

ครูนักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักเรียนตามความเป็นจริง โดยอิสระเนื่องจากไม่มีผลใดๆ ต่อคะแนน

การปฏิบัติ	ทุกครั้ง	เกือบทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1. กินอาหารสะอาด ภาชนะสะอาด ปกปิดจากฝุ่น และแมลง				
2. ใช้ช้อนกลาง				
3. ล้างมือ 7 ขั้นตอน				
4. งดใช้กล่องโฟม				
5. ใช้ภาชนะที่ไม่เป็นพิษหรือทำจากวัสดุธรรมชาติ				
6. ล้างแก้ว ขาม ช้อน ภาชนะ				
7. ทิ้งขยะถูกวิธี				
8. ใช้ส้วมถูกวิธี				



แผนผังความคิด

“วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม”

นักเรียนเลือกการกระทำ เพียง 1 หัวข้อ เช่น 1) กินอาหารสะอาด 2) ใช้ช้อนกลาง 3) ล้างมือ 7 ขั้นตอน 4) การใช้กล่องโฟม 5) การใช้ภาชนะที่ไม่เป็นพิษหรือทำจากวัสดุธรรมชาติ 6) การล้างภาชนะถูกวิธี 7) การทิ้งขยะถูกวิธี 8) การใช้ส้วมถูกวิธี มาวิเคราะห์ตามแผนภาพ

การปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เลือกคือ

ข้อดี

ต่อตนเอง

.....
.....

ต่อชุมชน

.....

ข้อเสีย

ต่อตนเอง

.....
.....

ต่อชุมชน

.....

สรุป

ควรทำเพราะ.....
.....
.....
.....
.....

ไม่ควรทำเพราะ.....
.....
.....
.....
.....





หน่วยการเรียนรู้ พฤติกรรมดี ชีวิตดีใส

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม เวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ขอบเขตเนื้อหา - พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	ชั่วโมงที่ 2 ขั้นนำ ครูนำภาพ/คลิปเกี่ยวกับผลของการไม่ปฏิบัติตามอนามัยสิ่งแวดล้อมกระตุ้นความคิดของนักเรียนและตั้งคำถามให้ประเมินความเหมาะสม ขั้นสอน 1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มสำรวจสภาพปัญหาด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือในชุมชนจุดบันทึกรายการปัญหา แล้วเลือกปัญหาที่ต้องการแก้ไข 2. นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองในกระดานแล้วเลือกวิธีแก้ปัญหาพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือในชุมชน เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่กลุ่มเลือก โดยครูใช้คำถาม - นักเรียนจะมีวิธีการนำเสนออย่างไรให้ผู้อื่นมีความรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม - นักเรียนจะร่วมกันส่งเสริมพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้อย่างไร 3. นักเรียนจัดเตรียมฐานการเรียนรู้สถิติพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมแก่ผู้อื่น โดยใช้สื่อภาพที่สร้างขึ้นให้ความรู้ ประกอบการสาธิต 4. นักเรียนฝึกปฏิบัติจริงตามจุดต่างๆ ในโรงเรียน เช่น ที่ทิ้งขยะ ที่ล้างมือ ล้างมือ 5. ครูกระตุ้นให้นักเรียนเป็นจิตอาสาช่วยแนะนำหรืออำนวยความสะดวกตามจุดต่างๆ ที่รับผิดชอบในโรงเรียน 6. นักเรียนปฏิบัติตามด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และแนะนำในครอบครัวให้ปฏิบัติตามในระยะเวลา 10 วัน หรือราว 2 สัปดาห์ พร้อมทั้งบันทึกการปฏิบัติ ขั้นสรุป โรงเรียนจัดนำเสนอผลงาน มอบรางวัลและเกียรติบัตรชมเชยแก่นักเรียน	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ คลิปเกี่ยวกับผลของการไม่ปฏิบัติตามอนามัยสิ่งแวดล้อม ภาระงาน / ชิ้นงาน 1. แผนผังความคิดระดมสมองและทางเลือก 2. ภาระงานการสาธิต พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม 3. บันทึกสถิติการปฏิบัติตามพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
--	---	---

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
วิธีปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม วิธีป้องกันและแก้ไขปัญหา สิ่งแวดล้อม	ประเมินการปฏิบัติ	ภาระงานสารพัดกิจกรรม ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
- ทักษะการคิด ระดมสมอง และวิธีแก้ปัญหา	ประเมินจากแผนผัง การคิด	แบบประเมินทักษะ การคิดวิเคราะห์	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
- มีจิตอาสา	ประเมินการปฏิบัติ	แบบประเมินคุณลักษณะ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....

ปัญหาและอุปสรรค.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.



แบบบันทึก

การสำรวจสภาพปัญหาด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือในชุมชน

คำชี้แจง นักเรียนจดบันทึกรายการสภาพปัญหาด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

จุดที่	สถานที่	สภาพปัญหา	ผลกระทบ
ตัวอย่าง	ห้องน้ำ	นักเรียนไม่ราดน้ำหลังใช้ห้องน้ำ และไม่ล้างมือหลังใช้ห้องน้ำ	แพร่เชื้อโรคสู่ผู้อื่น
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

ปัญหาที่กลุ่มของนักเรียนจะช่วยแก้ไข คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



แผนผังความคิด “แนวทางแก้ไขปัญหาด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม”

นักเรียนช่วยกันระดมสมองหาวิธีแก้ไขปัญหานี้ (บอกวิธีสั้นๆ ให้ได้มากที่สุดภายใน 3 นาที โดยไม่ต้องขยายความ)

แนวทางแก้ไขปัญหาด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือในชุมชน ได้แก่		
1.	6.	11.
2.	7.	12.
3.	8.	13.
4.	9.	14.
5.	10.	15.

วิธีที่จะนำไปใช้ 3 วิธี

วิธีที่ 1 คือ

.....

.....

มีข้อดี ได้แก่

.....

.....

.....

วิธีที่ 2 คือ

.....

.....

มีข้อดี ได้แก่

.....

.....

.....

วิธีที่ 3 คือ

.....

.....

มีข้อดี ได้แก่

.....

.....

.....



แบบบันทึกการปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสิ่งที่ปฏิบัติในแต่ละวันช่วงในระยะเวลา 10 วัน

การปฏิบัติ	วันที่										หมายเหตุ
1. กินอาหารสะอาด ภาชนะสะอาด ปกปิดจากฝุ่นและแมลง											
2. ใช้ช้อนกลาง											
3. ล้างมือ 7 ขั้นตอน											
4. งดใช้กล่องโฟม											
5. ใช้ภาชนะที่ไม่เป็นพิษ หรือทำจากวัสดุธรรมชาติ											
6. ล้างแก้ว ชาม ช้อน ถูวิธี											
7. ทิ้งขยะถูวิธี											
8. ใช้ส้วมถูวิธี											
รวม (ครั้ง)											

การประเมินตนเอง

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่สามารถรักษาอนามัยสิ่งแวดล้อมได้ตามที่กำหนด

.....

.....

2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่เป็นจิตอาสาช่วยแนะนำการรักษาอนามัยสิ่งแวดล้อมแก่ผู้อื่น

.....

.....

3. นักเรียนต้องการเพิ่มการรักษาอนามัยสิ่งแวดล้อมอะไรอีกบ้าง

.....

.....

4. คนในครอบครัวที่รักษาอนามัยสิ่งแวดล้อม คือใครบ้าง

.....

.....



หน่วยการเรียนรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยใส วัยเสี่ยง

รหัสวิชา รายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา เวลา 3 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป. 6/1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.6/2 อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ
ให้ทำงานตามปกติ

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ 2.1 ป.6/1 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และ
การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางรูปร่าง ระบบสืบพันธุ์และอารมณ์ จึงต้องดูแลอนามัยของระบบ
สืบพันธุ์ ใช้ทักษะการคิดปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ หลีกเลี่ยงการติดต่อทางสังคมออนไลน์ที่จะนำไปสู่
การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์และการตั้งครรภ์ในวัยเรียน

3. สาระการเรียนรู้

ความรู้

- การเจริญเติบโตและพัฒนาการจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น
- ระบบสืบพันธุ์เพศชาย และเพศหญิง
- วิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์
- การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรภ์
ในวัยเรียน



ทักษะ/กระบวนการ

การคิดวิเคราะห์

ทักษะชีวิต

กระบวนการปฏิบัติทางสุขอนามัย

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

การคิด

ทักษะชีวิต

การใช้เทคโนโลยี

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย

ใฝ่เรียนรู้

6. การวัดและประเมินผล

6.1 การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

หนังสือเล่มเล็ก / หรือ e book / หรือ clip บันทึกการแสดงบทบาทสมมติ หรือการแสดงสด
บทบาทสมมติ/หรือการเขียนเรื่องเล่า / หรือแต่งเพลงพื้นบ้าน เพื่ออธิบายระบบสืบพันธุ์ วิธีดูแลรักษา
อนามัยระบบสืบพันธุ์ และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

6.2 การประเมินระหว่างเรียน

- การตอบคำถามปากเปล่า 20 คำถาม
- แผนผังความคิดเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงวัยเด็กและวัยรุ่น
- แบบฝึกหัด “ระบบสืบพันธุ์”
- แบบสำรวจการรักษาสุขอนามัยทางเพศ
- แบบบันทึกการรักษาสุขอนามัยทางเพศ
- ประเมินการใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นหรือนำเสนอ



เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
อธิบายระบบสืบพันธุ์	วิเคราะห์ความสัมพันธ์และการทำงานของระบบสืบพันธุ์ทั้งสองเพศได้ถูกต้อง มีรายละเอียดหรือตัวอย่างสนับสนุน	วิเคราะห์ความสัมพันธ์และการทำงานของระบบสืบพันธุ์ทั้งสองเพศได้ถูกต้อง	วิเคราะห์ความสัมพันธ์และการทำงานของระบบสืบพันธุ์ทั้งสองเพศได้ถูกต้อง มีข้อบกพร่องบ้าง	บอกเนื้อหาเกี่ยวกับการทำงานของระบบสืบพันธุ์ทั้งสองเพศได้
วิธึดูแลรักษาอนามัยระบบสืบพันธุ์	นำความรู้การดูแลรักษาอนามัยระบบสืบพันธุ์ไปปฏิบัติได้ถูกต้องสม่ำเสมอ	นำความรู้การดูแลรักษาอนามัยระบบสืบพันธุ์ไปปฏิบัติได้ถูกต้อง	มีความรู้ ความเข้าใจถึง การดูแลรักษาอนามัยระบบสืบพันธุ์ได้ถูกต้อง	มีความรู้ ความเข้าใจถึง การดูแลรักษาอนามัยระบบสืบพันธุ์ ถูกต้องบางประการ
การป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยง	วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ได้ถูกต้องและแนะนำวิธีการป้องกันหลากหลายที่สามารถนำไปใช้ได้	วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ได้ถูกต้องและแนะนำวิธีการป้องกันหลากหลาย	บอกพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ได้ถูกต้องและแนะนำวิธีการป้องกันถูกต้อง	บอกพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และบอกวิธีการป้องกัน
ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมในการศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ	- ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมศึกษาค้นคว้า อย่างน้อย 4 แหล่ง	ศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน อย่างน้อย 3 แหล่ง โดยใช้เทคโนโลยี	ศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน อย่างน้อย 2 แหล่ง โดยใช้เทคโนโลยี	ศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนแหล่งเดียว
ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมในการนำเสนอ/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้	ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมในการนำเสนอให้ผู้ดู/ฟัง เข้าใจได้ง่ายและรวดเร็ว	ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมในการนำเสนอให้ผู้ดู/ฟัง เห็นภาพ	ใช้เทคโนโลยีในการนำเสนอให้ผู้ดู/ฟัง เข้าใจ	ใช้เทคโนโลยีในการนำเสนอ แต่ยังไม่เหมาะสม

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป



เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ความมีวินัย

พฤติกรรมบ่งชี้	ดีเยี่ยม (3)	ดี (2)	พอใช้ (1)	ปรับปรุง (0)
ปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ ตามข้อตกลงและรับผิดชอบต่อการทำงาน การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม	ปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ ตามข้อตกลง รับผิดชอบการทำงาน การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง สม่่าเสมอ	ปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ ตามข้อตกลงและรับผิดชอบต่อการทำงาน การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ ตามข้อตกลงและรับผิดชอบต่อการทำงาน การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยมีผู้ชี้แนะ	ปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ ตามข้อตกลงบางครั้ง และรับผิดชอบต่อการทำงาน การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมบางครั้ง

ใฝ่เรียนรู้

พฤติกรรมบ่งชี้	ดีเยี่ยม (3)	ดี (2)	พอใช้ (1)	ปรับปรุง (0)
ศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน และใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม	ศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน อย่างน้อย 4 แหล่ง โดยใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม	ศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน อย่างน้อย 3 แหล่ง โดยใช้เทคโนโลยี	ศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน อย่างน้อย 2 แหล่ง	ศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งศึกษาค้นคว้าจากสื่อ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนแหล่งเดียว

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของร่างกายของตนเอง เช่น ความสูง สัดส่วน รอบเดือน เสียง อารมณ์ สังคม
2. นักเรียนเปรียบเทียบของความแตกต่างด้านต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่น (ด้านร่างกาย ความสูง สัดส่วน รอบเดือน เสียง อารมณ์ สังคม) โดยใช้ graphic organizer วาดรูปเปรียบเทียบ
3. นักเรียนศึกษาการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์จากสื่อ “ภาพการเจริญเติบโตของมนุษย์” Web krumax-pk.blogspot.com Clip VDO <https://www.youtube.com/watch?v=AiSoRRBo6Fw&feature=youtu.be> ชุดความรู้หนูเพชร หน้า 50 - 53 หนังสือเรียน และแหล่งเรียนรู้อื่นๆ



4. แบ่งนักเรียนเป็นทีมเล่นเกมแข่งขัน 20 คำถาม หรือ ตอบคำถาม ใช่ ไม่ใช่ หรือ แบบฝึกโยงภาพกับคำศัพท์สำคัญเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์

5. นักเรียนแต่ละคน ทำแบบสำรวจสุขอนามัยทางเพศ (ใช้ประเด็นแบบสำรวจ จากหน้า 50-51 กรณีที่โรงเรียน/นักเรียนมีความพร้อมด้านเทคโนโลยี นักเรียนอาจใช้ application google doc ในการสำรวจพฤติกรรมที่ต้องการศึกษา หรือใช้รายงานการปฏิบัติพฤติกรรมโดยใช้ application

6. แบ่งกลุ่ม นักเรียน ตามเพศ ศึกษาวิธีดูแลสุขภาพอนามัย จากสื่อ และให้อภิปรายตามประเด็นถึงวิธีดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ ผลดีของการปฏิบัติ และผลเสียของการไม่ปฏิบัติ แล้วเขียนลงในแผนผังความคิด

7. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป วิธีดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ

8. นักเรียนนำวิธีดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ ไปปฏิบัติและบันทึกผลการปฏิบัติภายใน 7 วัน แล้วรายงานผล

9. ครูนำสถานการณ์ความเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมากระตุ้นการประเมินระดับความเสี่ยงมาก/น้อยเพียงใด เพื่อสร้างความตระหนักถึงผลกระทบ โดยใช้สื่อการ์ตูน 2 มิติ รมงค์เรื่องเอดส์ ของสำนักอนามัยที่ 2 กรุงเทพมหานคร betterLife Education

10. ครูนำสื่อ ข่าว คลิปหลายเหตุการณ์ เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ครูตั้งคำถามกระตุ้นการคิดแล้วให้นักเรียนศึกษา และวิเคราะห์สาเหตุและผลเสีย

11. นักเรียนร่วมกันสรุปพฤติกรรมเสี่ยงผลที่เกิดต่อตนเองและผู้อื่นในระยะสั้น และผลระยะยาว ผลในอนาคต

12. นักเรียนระดมสมองหาวิธีป้องกัน หรือหลีกเลี่ยง และศึกษาเพิ่มเติมจากวิธีปฏิเสธ และการใช้สื่อ social ให้ปลอดภัย จากชุดความรู้หนูเพชร หน้า 54 และ Clip การ์ตูน ทักษะการปฏิเสธ การเจรจาต่อรอง ป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ YouTube app: Anamai_NEWS (10 นาที)

13. นักเรียนช่วยกันกำหนดสถานการณ์ความเสี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร แล้วนำมาร่วมกันวางแผน สื่อสารเพื่ออธิบายความเข้าใจการทำงานของระบบสืบพันธุ์ วิธีดูแลสุขภาพอนามัยระบบสืบพันธุ์ การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยนักเรียนให้ครูกลั่นกรอง หรือให้คำแนะนำเนื้อหา ความเหมาะสม ก่อนนำไปเผยแพร่ โดยสื่อสารผ่านช่องทางต่างๆ เช่น แสดงหน้าชั้น / ลานกิจกรรม/ หรือบันทึกคลิป



สื่อและแหล่งเรียนรู้

เอกสารชุดความรู้ NuPETHS (หนูเพชร)



- แผนผังความคิด
- ภาพการเจริญเติบโต ของมนุษย์ Web krumax-pk.blogspot.com
- ภาพวาดการทำงานของระบบสืบพันธุ์
- Clip VDO การเจริญเติบโต ของมนุษย์ https://youtu.be/LK8wKT_6R1w
- การ์ตูน 2 มิติ รณรงค์เรื่องเอดส์ ของสำนักอนามัยที่ 2 กรุงเทพมหานคร
- Clip การ์ตูน ทักษะการปฏิเสธ การเจรจาต่อรอง ป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ YouTube app: Anamai_NEWS (10 นาที)
- Clip การ์ตูน เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ YouTube app: Anamai_NEWS (7 นาที)

หน่วยการเรียนรู้ ไวใส่ ไวเสี่ยง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เดิบทสมวัย เวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ขอบเขตเนื้อหา - การเจริญเติบโตและพัฒนาการจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น - ระบบสืบพันธุ์เพศชาย และเพศหญิง จุดประสงค์ ความรู้ 1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงของร่างกายระบบสืบพันธุ์ของวัยเด็กและวัยรุ่น 2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระบบสืบพันธุ์เพศชาย เพศหญิง ทักษะ ความสามารถในการคิด - เปรียบเทียบความแตกต่างการบอกความสัมพันธ์ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้	ชั่วโมงที่ 1 ขั้นนำ 1. ครูนำภาพเด็ก และวัยรุ่น มาให้นักเรียนสังเกตและตั้งคำถามว่า นักเรียนทราบได้อย่างไรว่าคนไหนเป็นเด็ก คนไหนเป็นวัยรุ่น มีอะไรบ้างที่เราสังเกตเห็นความแตกต่าง และมีอะไรบ้างที่เราไม่เห็น ขั้นสอน 1. นักเรียนวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของร่างกายของตนเอง เช่น ความสูง สัดส่วนรอบเดือน เสียง อารมณ์ สังคม 2. นักเรียนเปรียบเทียบของความแตกต่างด้านต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่น (ด้านร่างกาย ความสูง สัดส่วนรอบเดือน เสียง อารมณ์ สังคม) โดยใช้ และวาดรูป เปรียบเทียบ 3. นักเรียนศึกษาการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์จากสื่อ “ภาพการเจริญเติบโตของมนุษย์ Web krumax-pk.blogspot.com Clip VDO https://www.youtube.com/watch?v=AiSoRRBo6Fw&feature=youtu.be ชุดความรู้หนูเพชร หน้า 52 หนังสือเรียน และแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ 4. แบ่งนักเรียนเป็นทีมเล่นเกมแข่งขัน 20 คำถาม หรือ ตอบคำถาม ใช้ ไม่ใช่ ขั้นสรุป 1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดรายคน โยงภาพกับชื่ออวัยวะในระบบสืบพันธุ์ 2. ครูและนักเรียนร่วมกันตรวจสอบคำตอบ และสรุปความกิจกรรมและการนำความรู้ไปใช้	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ชุดความรู้หนูเพชร หน้า 52 2. แผนผังความคิด “ความแตกต่างของเด็กกับวัยรุ่น” 3. สื่อ “ภาพการเจริญเติบโตของมนุษย์ Web krumax-pk.blogspot.com” 4. Clip VDO https://www.youtube.com/watch?v=AiSoRRBo6Fw&feature=youtu.be ภาระงาน / ชิ้นงาน 1. แผนผังความคิด “ความแตกต่างของเด็กกับวัยรุ่น” 2. แบบฝึกหัดชื่ออวัยวะในระบบสืบพันธุ์
---	---	---



การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
- ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และระบบสืบพันธุ์ของวัยเด็กและวัยรุ่น คนไหนเป็นวัยรุ่น	ตรวจแผนผังความคิด	แผนผังความคิด “ความแตกต่างของเด็กกับวัยรุ่น”	เปรียบเทียบความแตกต่างได้ 5 รายการขึ้นไป
- ทักษะการคิดวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของอวัยวะกับระบบสืบพันธุ์	ตรวจใบงาน	ใบงาน “อวัยวะในระบบสืบพันธุ์”	บอกได้ถูกต้อง ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระบบสืบพันธุ์เพศชายและหญิง	ตรวจคำตอบ	ความสัมพันธ์ของหน้าที่ของอวัยวะในระบบสืบพันธุ์	ตอบคำถามปากเปล่า ตอบถูก ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกต	แบบประเมินพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป



แผนผังความคิด เปรียบเทียบความแตกต่าง “ความแตกต่างของเด็กกับวัยรุ่น”

ให้นักเรียนสืบค้นแล้วเปรียบเทียบความแตกต่างของเด็กกับวัยรุ่นในด้านต่างๆ

วัยเด็ก	ประเด็นความแตกต่างที่สำคัญ	วัยรุ่น
	ความสูง	
	ทรวดทรง	
	เสียง	
	ขน	
	ระบบสืบพันธุ์	
	อารมณ์	
	อื่นๆ (นักเรียนคิดเพิ่มเติม).....	

สรุปความแตกต่างที่สำคัญ

กลุ่มที่ ชื่อกลุ่ม.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1. เลขที่
3. เลขที่
5. เลขที่

2. เลขที่
4. เลขที่
6. เลขที่



ตัวอย่างคำถาม “ความสัมพันธ์ของอวัยวะกับระบบสืบพันธุ์”
สำหรับกิจกรรม 20 คำถาม

ที่	คำถาม	คำตอบ
1.	ถ้าเพศชายไม่มีสุจิจะเป็นหมัน	ใช่
2.	รอบเดือนเป็นการสลายตัวของผนังมดลูกทำให้เป็นประจำเดือน	ไม่ใช่
3.	ไข่ในระบบสืบพันธุ์เพศหญิงมีตัวอ่อนอยู่แล้วไม่ต้องผสมกับอสุจิอีก	ไม่ใช่
4.	การมีเพศสัมพันธ์ทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์และรับเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ใช่
5.	อารมณ์ทางเพศเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้	ไม่ใช่
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		



หน่วยการเรียนรู้ ไวใส่ ไวเสี่ยง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง เพศศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ขอบเขตเนื้อหา - การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ในวัยเรียน จุดประสงค์ ความรู้ 1. ระบุพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ในวัยเรียน จากสถานการณ์ต่างๆ 2. วิเคราะห์ ทักษะ 1. ความสามารถในการคิด - การวิเคราะห์ความเสี่ยง - การวิเคราะห์ผลกระทบระยะสั้นระยะยาว ต่อตนเอง ครอบครัว 2. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มีวินัย - ไม่เรียนรู้	ชั่วโมงที่ 2 ขั้นนำ 1. ครูทำกิจกรรมตรวจสอบความคิด ระดับความเสี่ยงในโทรทัศน์ของนักเรียน โดยบอกสถานการณ์ 5 - 10 สถานการณ์ให้นักเรียนยกป้ายกระดาษสี บอกระดับความเสี่ยง เช่น สีเขียว = ไม่เสี่ยง สีเหลือง = เสี่ยงน้อย สีส้ม = เสี่ยง = เสี่ยงมาก 2. ครูสรุปความคิดเห็นระดับความเสี่ยงของนักเรียนในแต่ละสถานการณ์ ขั้นสอน 1. ครูนำสื่อจาก ข่าว คลิปเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ในกิจกรรมขึ้นมาเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ให้นักเรียนศึกษาแล้วร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ ถึงสาเหตุและผลเสียที่จะตามมา - กิจกรรมในสถานการณ์เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเสี่ยง เพราะเหตุใด - สถานที่ในสถานการณ์เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเสี่ยง เพราะเหตุใด - เวลาในสถานการณ์เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเสี่ยง เพราะเหตุใด - พฤติกรรม (การแต่งกาย การดื่ม การใช้โซเชียล ฯลฯ) ทำให้เกิดความเสี่ยง เพราะเหตุใด 2. นักเรียนร่วมกันสรุปความเสี่ยง ผลที่เกิดขึ้นเองและผู้อื่น ผลในระยะสั้น ผลระยะยาว และผลในอนาคต โดยใช้แผนผังความคิด การวิเคราะห์ สาเหตุ ผลกระทบระยะสั้นระยะยาว 3. นักเรียนระดมสมองหาวิธีป้องกัน หลีกเลี่ยง และศึกษาเพิ่มเติมวิธีปฏิบัติ และการใช้สื่อ social ให้ปลอดภัย จากชุดความรู้หน่วยการเรียนรู้หน้า 53-54	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ 1. ชุดความรู้หน่วยการเรียนรู้ หน้า 53-54 2. ประเด็นสถานการณ์ความเสี่ยง และเสียง 3. Clip การตูน 2 มิติ รณรงค์เรื่องเอดส์ 4. Clip การตูน ทักษะการปฏิเสธ การเจรจาต่อรอง ป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ YouTube app: Anamai_NEWS (10 นาที) 5. Clip การตูน เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ YouTube app: Anamai_NEWS (7 นาที) ภาระงาน / ชิ้นงาน 1. แผนผังความคิด “ความเสี่ยง และผลกระทบ” 2. ชิ้นงานหรือภาระงาน หนังสือเล่มเล็ก หรือ e book/หรือ clip บันทึกการแสดงบทบาทสมมติ หรือการแสดงสดบทบาทสมมติ/หรือการเขียน เรื่องเล่า/หรือแต่งเพลงสั้นๆ เพื่อเชื่อมโยงความรู้เกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ วิธีดูแลรักษาอนามัยระบบสืบพันธุ์ และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
---	--	---





	4. นักเรียนช่วยกันกำหนดสถานการณ์แล้วนำมาสวมบทบาทสมมติ เพื่อเชื่อมโยงความรู้เกี่ยวกับการทำงานของระบบสืบพันธุ์ วิธีดูแล รักษาอนามัย ระบบสืบพันธุ์ และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ให้ครูถ่วงถ่วงหรือให้คำแนะนำ ก่อนแสดง แสดงหน้าชั้น / เผยแพร่ที่ลานกิจกรรม/ หรือบันทึกคลิปเผยแพร่ ขั้นสรุป นักเรียนสรุปผลการนำเสนอผลงาน และการนำความรู้ไปใช้ ครูควรนำผลงานของ นักเรียนเผยแพร่แก่กันเรียนรู้กันในชุมชน	
--	--	--

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
- ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	ตรวจคำถามปากเปล่า	คำถามสถานการณ์ 5 สถานการณ์	- ระบุสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงด้านต่างๆ ได้ระดับพอใช้ขึ้นไป
- ทักษะการคิดวิเคราะห์ความเสี่ยงถึงสาเหตุ-ผล-ผลกระทบระยะสั้น ระยะยาว ต่อตนเอง ครอบครัว และการเสนอแนะแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหา	ตรวจแผนผังความคิด	แผนผังความคิด “สถานการณ์เสี่ยง ที่ป้องกันแก้ไขได้”	- บอกได้ถูกต้อง ระดับพอใช้ขึ้นไป
ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	ตรวจการสืบค้น	การบันทึกรายการอ้างอิง แหล่งสืบค้น	- ใช้แหล่งสืบค้นที่น่าเชื่อถือ 2 แหล่งขึ้นไป
- แสดงพฤติกรรมมีวินัย ไม่เรียนรู้	สังเกต	แบบประเมินพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
- แสดงพฤติกรรม ไม่เรียนรู้	สังเกต	แบบประเมินพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

สื่อและแหล่งเรียนรู้

- 1) แผนผังความคิด การวิเคราะห์ สาเหตุ-ผลกระทบระยะสั้น ระยะยาว
- 2) การ์ตูน 2 มิติ รมรงค์เรื่องโรคเอดส์

การ์ตูน 2 มิติ รมรงค์เรื่องเอดส์ [5/5] - YouTube

[https://www.youtube.com > watch](https://www.youtube.com/watch?v=...) ▼ Translate this page



Jun 15, 2012 - Uploaded by BetterLifeEducation

ตอนที่ 5 วันธรรมดาของทุกคน ด้วยความปรารถนาดีจาก กองควบคุมโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร.

การ์ตูน 2 มิติ รมรงค์เรื่องเอดส์ [2/5] - YouTube

[https://www.youtube.com > watch](https://www.youtube.com/watch?v=...) ▼ Translate this page



Jun 14, 2012 - Uploaded by BetterLifeEducation

ตอนที่ 2 วันธรรมดาที่แสนเสี่ยง ด้วยความปรารถนาดีจาก กองควบคุมโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร.



ความรู้เรื่องเอดส์ - ศูนย์บริการสาธารณสุข 29 ช่วง นุชเนตร

www.bangkok.go.th > [healthcenter29](#) > [page](#) > [main](#) > [title](#) > [info](#) - [Translate this page](#)



Aug 7, 2018 - Uploaded by BetterLifeEducation

กลับไปหน้าหลัก. การ์ตูน ๒ มิติ รณรงค์เรื่องเอดส์ [๓/๕]. ตอนที่ ๓ วันธรรมดาที่แสน
ประมาท ... กองควบคุมโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำนักอนามัย
กรุงเทพมหานคร ...

การ์ตูน 2 มิติ รณรงค์เรื่องเอดส์ [4/5] - YouTube

<https://www.youtube.com> > [watch](#) > [Translate this page](#)



Jun 15, 2012 - Uploaded by BetterLifeEducation

ตอนที่ 4 วันธรรมดากับวาล์วของน้ำ ด้วยความประมาทจาก กองควบคุมโรคเอดส์
วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร.

8. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้.....

ปัญหาและอุปสรรค.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

9. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงาน “สถานการณ์นี้เสี่ยงหรือไม่”

วิธีการใช้ใบงาน ครูแจกกระดาษสีที่แทนระดับความคิดเห็นต่อสถานการณ์เสี่ยง เช่น

สีเขียว	=	ไม่เสี่ยง
สีเหลือง	=	เสี่ยงน้อย
สีส้ม	=	เสี่ยง
สีแดง	=	เสี่ยงมาก

ให้นักเรียนประเมินสถานการณ์ว่ามีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมากน้อยเพียงใดให้นักเรียนยกป้ายกระดาษสี แสดงความคิดเห็นโดยอิสระ แล้วครูนับจำนวนนักเรียนแต่ละกลุ่มเพื่อทำเป็นกราฟแท่ง แล้วครูกระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงผลที่จะตามมา

สถานการณ์ที่ 1

ครูถาม “สถานการณ์ต่อไปนี้มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมากน้อยเพียงใด”

“วัยรุ่นที่ชอบเที่ยวกลางคืน ถูกคนร้ายอ้างว่าเป็นตำรวจสั่งให้ผู้ชายคือ นายชัยไปหาหลักฐานที่อ้างว่าเป็นเจ้าของรถมาแสดง หลังจากนั้นได้ใช้มีดปลายแหลมจี้ น.ส.จุ่ม และได้นำตัว น.ส.จุ่ม ขึ้นรถจักรยานยนต์ของคนร้ายขับไปไกลออกไปจากที่เกิดเหตุกว่า 3 - 4 กิโลเมตร แล้วข่มขืนใจ ก่อนหนีไป”

(ที่มา : <https://news.mthai.com/general-news/65524.html>)

สถานการณ์ที่ 2

นายสิน (นามสมมติ) อายุ 15 ปี กล่าวว่า ตนจัดเลี้ยงวันเกิดโดยมีเพื่อนๆ รุ่นพี่ รุ่นน้อง มาร่วมงานกว่า 10 คน กระทั่งตี 1 นายสม (นามสมมติ) เพื่อนของตน ชีรไปรับ ด.ญ.บี ซึ่งเป็นรุ่นน้องที่โรงเรียนมาร่วมงานด้วย โดยตนไม่ได้รู้จัก ด.ญ.บี จึงไม่ได้พูดคุยกับอีกฝ่าย จากนั้นก็นั่งดื่มเหล้ากันตามปกติ ด.ญ.บี มีอาการเมาอย่างเห็นได้ชัด เดินออกจากห้องน้ำ แล้วทั้งตัวที่หน้าเวที ก่อนที่นาย บ. และนาย อ. จะนำขึ้นรถจักรยานยนต์เพื่อไปส่งที่บ้าน

(ที่มา: <https://highlight.kapook.com/view/191329>)



สถานการณ์ที่ 3

“วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้ำก็นองเต็มตลิ่ง เราทั้งหลายชายหญิงสนุกกันจริงวันลอยกระทง” วันที่ทุกคนพร้อมใจที่จะนำกระทงไปลอยยังแม่น้ำ เพื่อเป็นการบูชาและขอขมาพระแม่คงคา แล้วไปรื่นเริงกันต่อจึงเป็นไปได้ว่า “วันลอยกระทง” กลับเป็นคำคืนที่หนุ่มสาวนัดมาออกเดท พลอดรัก ตลอดจนการล่องละเมียดทางเพศ?!!

<https://www.beautyin thai.com>

สถานการณ์ที่ 4

สถานการณ์นักเรียนวัยรุ่นชาย ชวนเพื่อนนักเรียนหญิงที่คบกันมานานไปดูหนังที่บ้านเพียงลำพังในช่วงกลางวัน บ้านซึ่งมีบรรยากาศสบายๆ ในวันที่ไม่มีใครอยู่บ้าน ดูหนังรักที่มีฉากวาบหวาม

สถานการณ์ที่ 5

เด็กนักเรียนคุยกับ “คนแปลกหน้า” ในช่องสื่อสารโซเชียล จนคิดว่าเป็น “คนรู้จัก” ออกไปพบใช้เวลาด้วยกัน เช่น ทานไอศกรีม ดูหนัง ช้อปปิ้ง เล่นเกมที่บ้าน



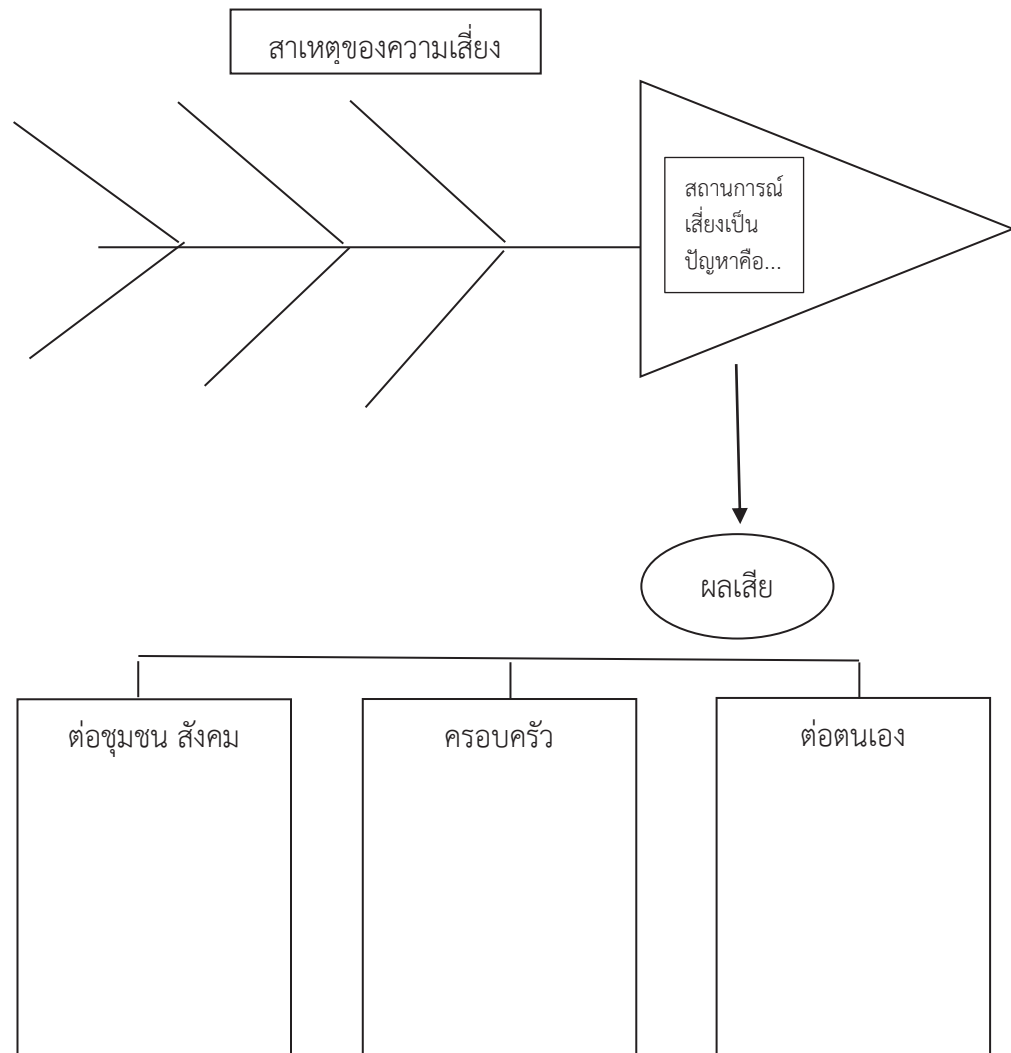
แผนผังความคิดการวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยง

แผนผังความคิด “สถานการณ์เสี่ยง ที่ป้องกัน แก้ไขได้”

กลุ่มที่.....

ชื่อสมาชิกกลุ่ม

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



ใบงาน “สถานการณ์นี้เสี่ยงหรือไม่”

วิธีการใช้ใบงาน ครูแจกกระดาษสีที่แทนระดับความคิดเห็นต่อสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เช่น

สีเขียว	=	ไม่เสี่ยง
สีเหลือง	=	เสี่ยงน้อย
สีส้ม	=	เสี่ยง
สีแดง	=	เสี่ยงมาก

สถานการณ์ต่อไปนี้มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมากน้อยเพียงใด ให้นักเรียนยกป้ายกระดาษสี แสดงความคิดเห็นโดยอิสระ แล้วครูนับจำนวนนักเรียนแต่ละกลุ่มเพื่อทำเป็นกราฟแท่ง แล้วครูกระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงผลที่จะตามมา

สถานการณ์ที่ 1

ครูถาม “สถานการณ์ต่อไปนี้มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมากน้อยเพียงใด”

“วัยรุ่นที่ชอบเที่ยวกลางคืนถูกคนร้ายอ้างว่าเป็นตำรวจสั่งให้ผู้ชายคือ นายชัยไปหาหลักฐานที่อ้างว่าเป็นเจ้าของรถมาแสดง หลังจากนั้นได้ใช้มีดปลายแหลมจี้ น.ส.จุ่ม และได้นำตัว น.ส.จุ่มขึ้นรถจักรยานยนต์ของคนร้ายขับไปไกลออกไปจากที่เกิดเหตุกว่า 3 - 4 กิโลเมตร แล้วข่มขืนใจ ก่อนหนีไป”

(ที่มา : <https://news.mthai.com/general-news/65524.html>)

สถานการณ์ที่ 2

นายสิน (นามสมมติ) อายุ 15 ปี กล่าวว่า ตนจัดเลี้ยงวันเกิดโดยมีเพื่อนๆ รุ่นพี่ รุ่นน้อง มาร่วมงานกว่า 10 คน กระทั่งตี 1 นายสม (นามสมมติ) เพื่อนของตน ชีรธไปรบ ด.ญ.บี ซึ่งเป็นรุ่นน้องที่โรงเรียนมาร่วมงานด้วย โดยตนไม่รู้จักรัก ด.ญ.บี จึงไม่ได้พูดคุยกับอีกฝ่าย จากนั้นก็นั่งดื่มเหล้ากันตามปกติ ด.ญ.บี มีอาการเมาอย่างเห็นได้ชัด เดินออกจากห้องน้ำ แล้วทิ้งตัวที่หน้าเวที ก่อนที่ นาย บ. และ นาย อ. จะนำขึ้นรถจักรยานยนต์เพื่อไปส่งที่บ้าน

(ที่มา: <https://hilight.kapook.com/view/191329>)



สถานการณ์ที่ 3

“วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้ำก็นองเต็มตลิ่ง เราทั้งหลายชายหญิงสนุกกันจริงวันลอยกระทง” วันที่ทุกคนพร้อมใจที่จะนำกระทงไปลอยยังแม่น้ำ เพื่อเป็นการบูชาและขอขมาพระแม่คงคา แล้วไปรื่นเริงกันต่อจึงเป็นไปได้ว่า “วันลอยกระทง” กลับเป็นคำคืนที่หนุ่มสาวนัดมาออกเดท พลอดรัก ตลอดจนการล่องละเมียดทางเพศ?!!

(ที่มา : <https://www.beautyin thai.com>)

สถานการณ์ที่ 4

สถานการณ์นักเรียนวัยรุ่นชาย ชวนเพื่อนนักเรียนหญิงที่คบกันมานานไปดูหนังที่บ้านเพิงลำพังในช่วงกลางวัน บ้านซึ่งมีบรรยากาศสบายๆ ในวันที่ไม่มีใครอยู่บ้าน ดูหนังรักที่มีฉากวาบหวาม

สถานการณ์ที่ 5

วัยรุ่นหญิงแต่งกายทันสมัย กางเกงขาสั้น เสื้อรัดรูปเกาะอก ไปตลาด



เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน “แบบบันทึกพฤติกรรมในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาล้างแวตลอม”

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
แบบบันทึกพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตลอม	ปฏิบัติตามในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตลอมอย่างสม่ำเสมอด้วยตนเองและชักชวนผู้อื่นให้ปฏิบัติ	ปฏิบัติตามในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตลอมอย่างสม่ำเสมอด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตลอมเมื่อมีผู้ชี้แนะแต่ยังไม่เป็นนิสัย	ปฏิบัติตามในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตลอมได้บางครั้ง

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ความมีวินัย

พฤติกรรมบ่งชี้	ดีเยี่ยม (3)	ดี (2)	พอใช้ (1)	ปรับปรุง (0)
แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตลอมต่างๆ ตามข้อตกลง	แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตลอมในสถานการณ์ต่างๆ ตามข้อตกลงด้วยตนเองเสมอและชักชวนผู้อื่นให้ปฏิบัติ	แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตลอมในสถานการณ์ต่างๆ ตามข้อตกลงด้วยตนเองเสมอ	ดูแลรักษาสาธารณสมบัติและสิ่งแวตลอมเมื่อผู้คำแนะนำ	แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตลอมในสถานการณ์ต่างๆ ตามข้อตกลงเมื่อมีผู้ชี้แนะได้น้อย

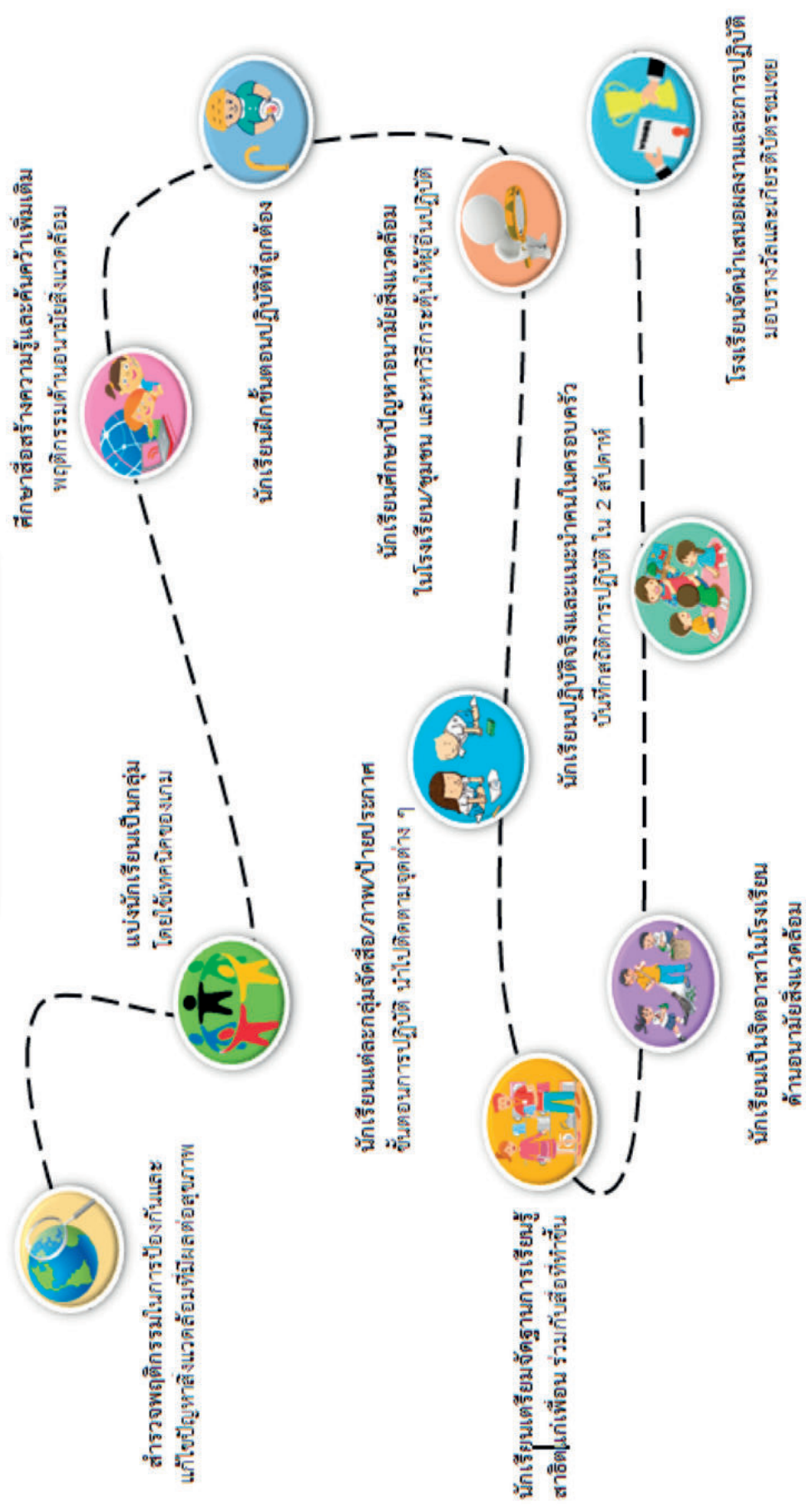
จิตสาธารณะ

พฤติกรรมบ่งชี้	ดีเยี่ยม (3)	ดี (2)	พอใช้ (1)	ปรับปรุง (0)
8.2.1 ดูแลรักษาสาธารณสมบัติและสิ่งแวตลอมด้วยความเต็มใจ	ดูแลรักษาสาธารณสมบัติและสิ่งแวตลอมด้วยความเต็มใจเสมอ	ดูแลรักษาสาธารณสมบัติและสิ่งแวตลอมด้วยความเต็มใจส่วนใหญ่	แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตลอมในสถานการณ์ต่างๆ เมื่อมีผู้ชี้แนะ	ดูแลรักษาสาธารณสมบัติและสิ่งแวตลอม โดยต้องมีผู้กำกับทุกครั้งจึงปฏิบัติ

* เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป



กิจกรรมการเรียนรู้



การจัดกิจกรรมเสริมสร้าง เด็กวัยเรียนสูงดีมีส่วนร่วมตามแนวคิด Active Learning

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 กำหนดแนวการจัดการศึกษา โดยยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษา ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติ และเต็มตามศักยภาพ โดยจัดเนื้อหาสาระ และกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกัน แก้ปัญหาและเรียนรู้ จากประสบการณ์จริง กอปรกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและเทคโนโลยี ก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของบุคคล ทำให้เกิดความยุ่งยากซับซ้อนมากยิ่งขึ้น จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี และมีความสุข

กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดทำและประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ขึ้นเพื่อให้เขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษาได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา และจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้มีคุณภาพด้านความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้มีสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ มุ่งเน้นเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดให้เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม การเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข กับกิจกรรมที่เลือกด้วยตนเองตามความถนัด และความสนใจอย่างแท้จริง การพัฒนาที่สำคัญ ได้แก่ การพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ให้ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยอาจจัดเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสนองนโยบายในการสร้างเยาวชนของชาติ ให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย และมีคุณภาพ เพื่อพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม

กิจกรรมและแนวทางการดำเนินการ ตามคู่มือส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีมีส่วนร่วม มุ่งส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้เรียนใช้ความรู้ ทักษะและประสบการณ์จากการเรียนรู้ไปพัฒนาตนเองให้เกิดความรู้ ทักษะ และแนวปฏิบัติที่ถูกต้องที่จะพัฒนาสุขภาพตนเองให้สูงดีมีส่วนร่วม แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีมีส่วนร่วมตามแนวคิด Active Learning ดังตัวอย่างต่อไปนี้

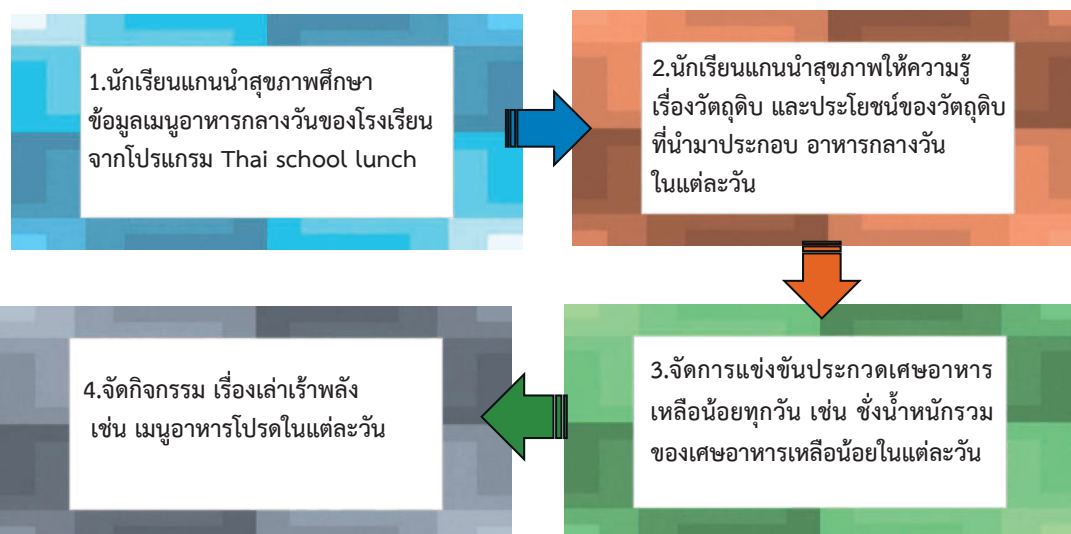


ตัวอย่าง การจัดกิจกรรมเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วนตามแนวคิด Active Learning

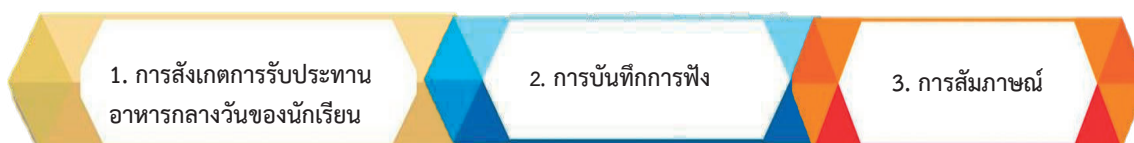
กิจกรรมด้านโภชนาการ(Nutrition)

กิจกรรมที่ 1 เมนูอาหารกลางวัน

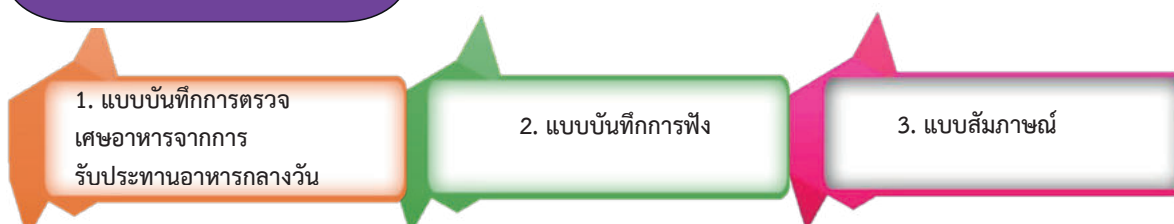
1.การดำเนินงาน



2.การประเมินผล



3.เครื่องมือวัดและประเมิน



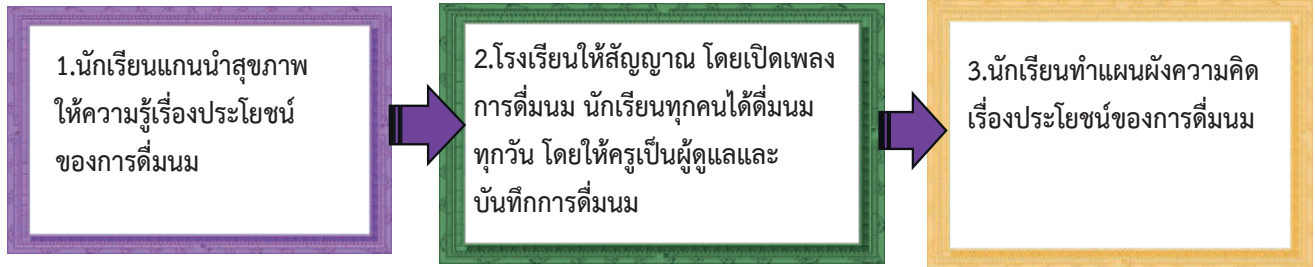
4.สื่อ

หนังสือ NuPETHS



กิจกรรมที่ 2 การตีมนม

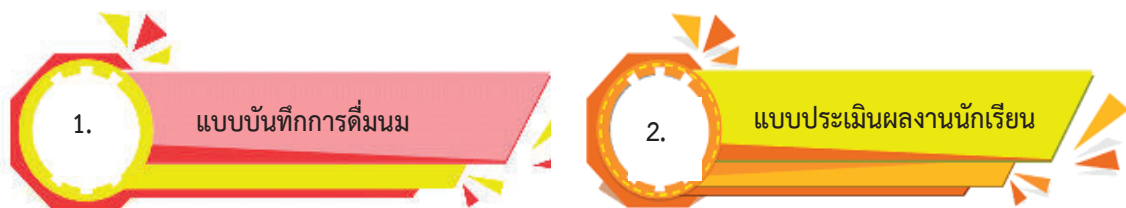
1.การดำเนินงาน



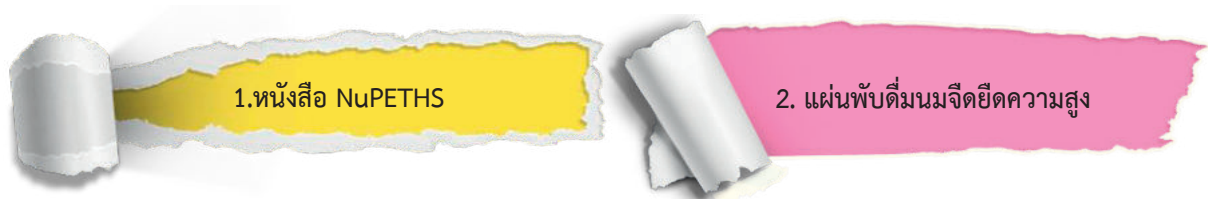
2.การประเมินผล



3.เครื่องมือวัดและประเมิน

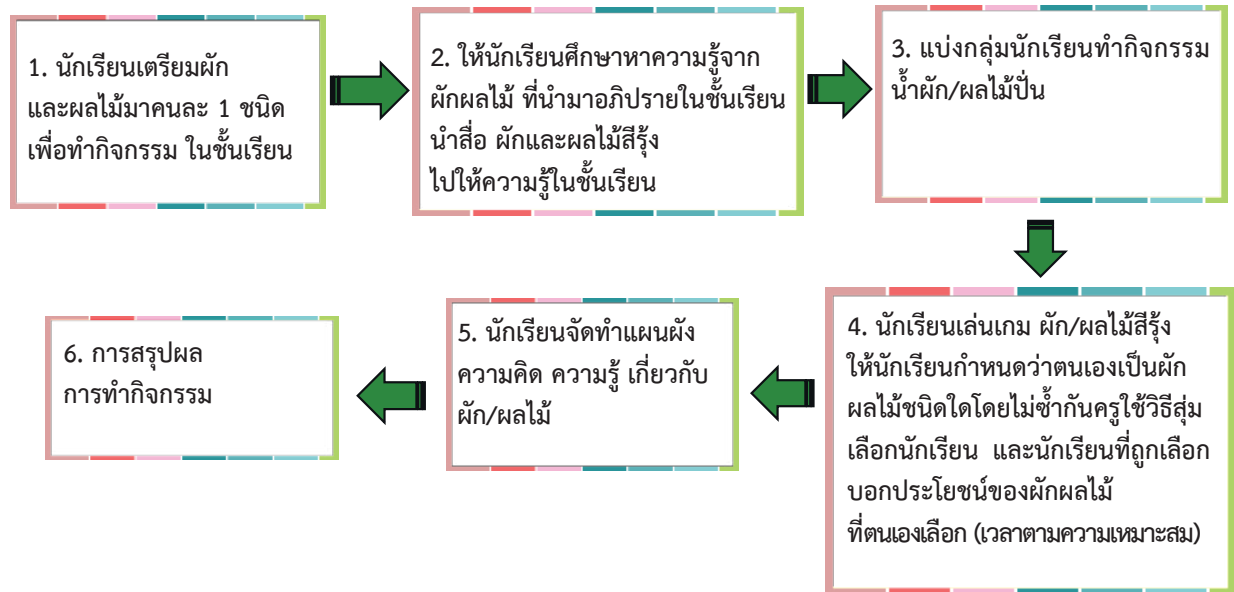


4.สื่อ



กิจกรรมที่ 3 น้ำผัก/น้ำผลไม้ปั่น

1.การดำเนินงาน



2.การประเมินผล



3.เครื่องมือวัดและประเมิน

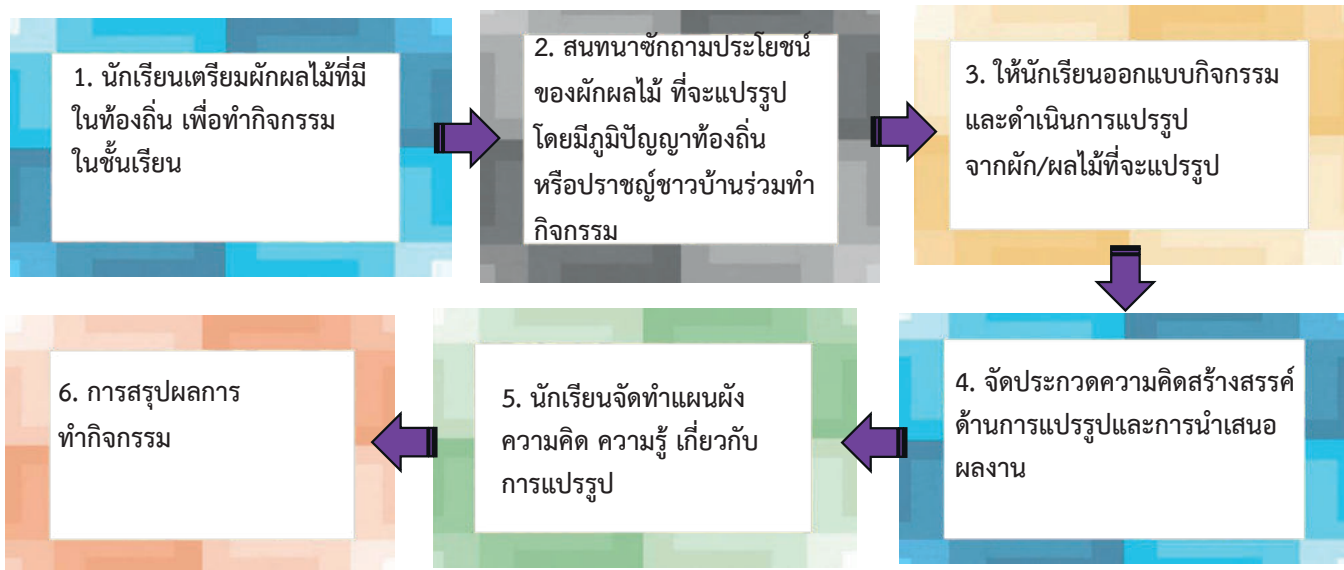


4.สื่อ

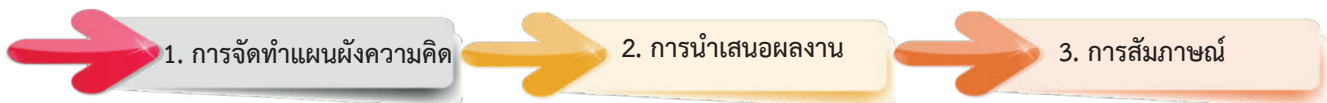


กิจกรรมที่ 4 การแปรรูป

1.การดำเนินงาน



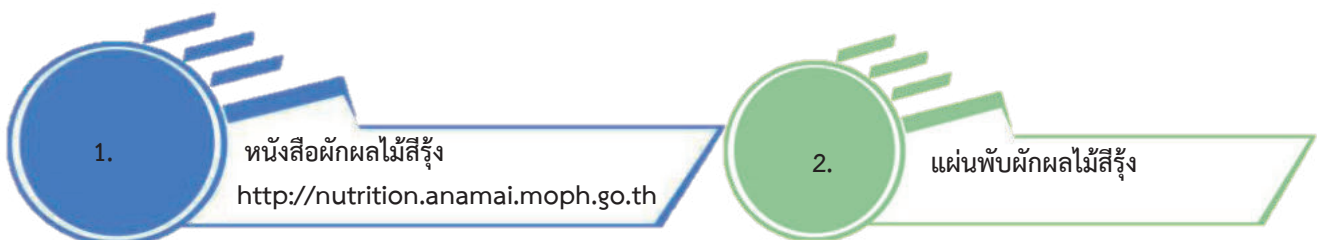
2.การประเมินผล



3.เครื่องมือวัดและประเมิน

แบบประเมินผลงานนักเรียน

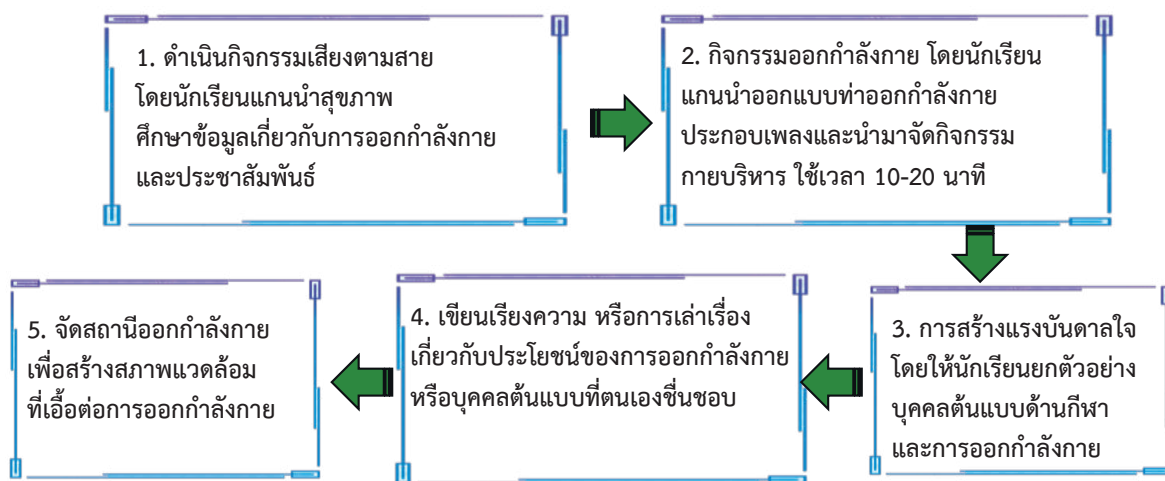
4.สื่อ



กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

กิจกรรมการออกกำลังกาย

1.การดำเนินงาน



2.การประเมินผล



3.เครื่องมือวัดและประเมิน



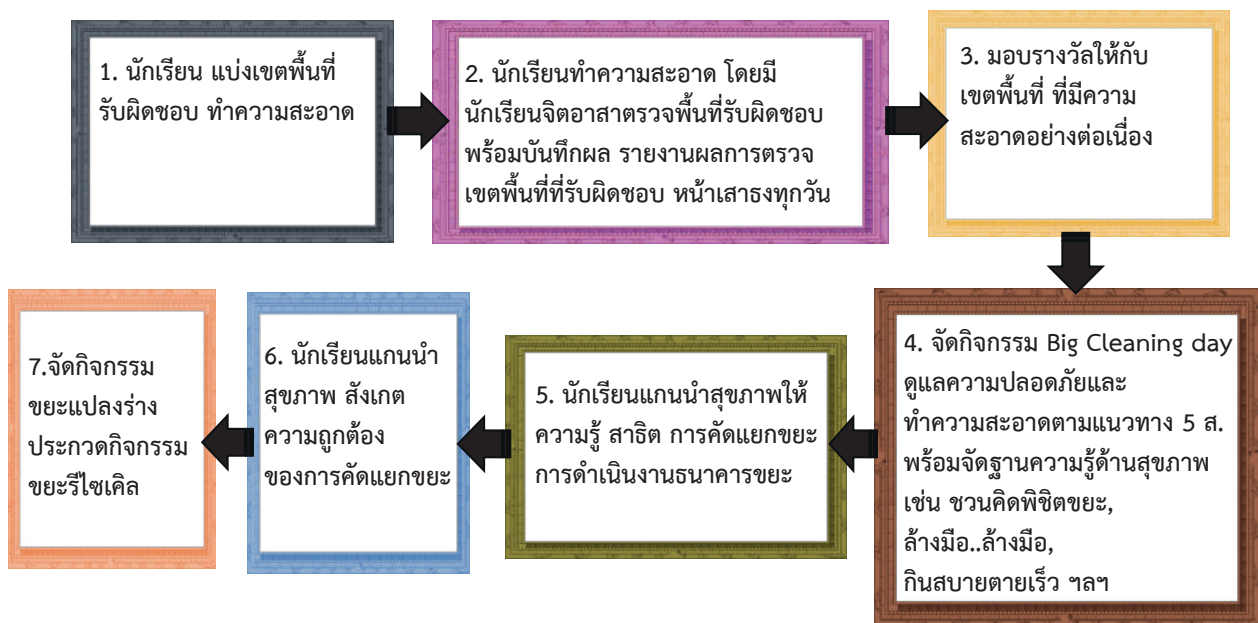
4.สื่อ



กิจกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Health)

กิจกรรมสภาพแวดล้อมสะอาด ปลอดภัย

1.การดำเนินงาน



2.การประเมินผล



3.เครื่องมือวัดและประเมิน



4.สื่อ

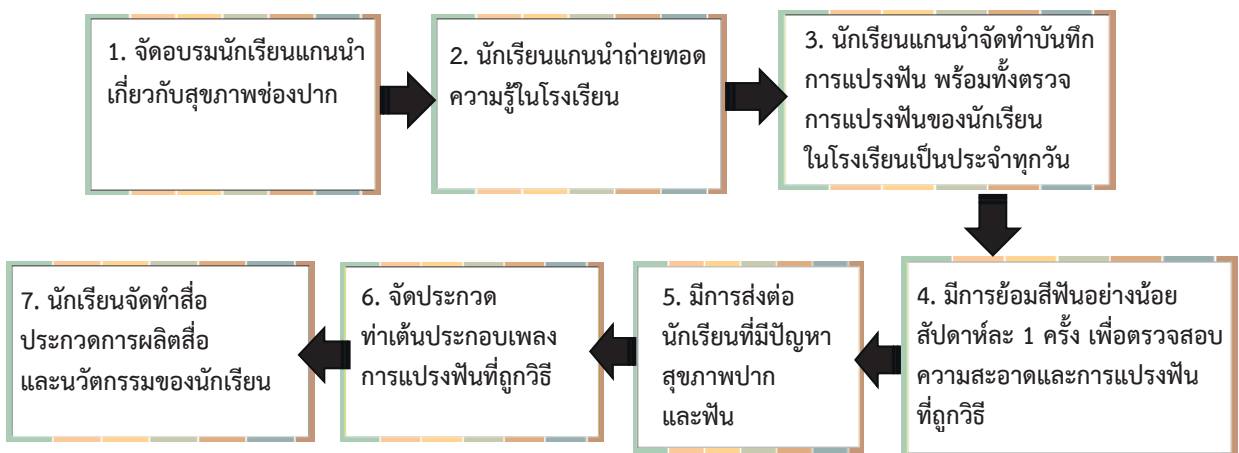
หนังสือ NuPETHS



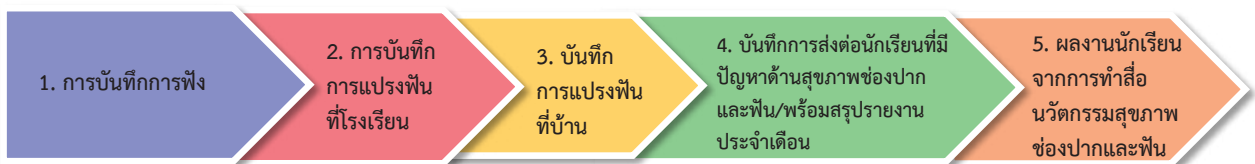
กิจกรรมด้านฟัน (Teeth)

กิจกรรมเด็กไทยฟันดี

1.การดำเนินงาน



2.การประเมินผล



3.เครื่องมือวัดและประเมิน



4.สื่อ

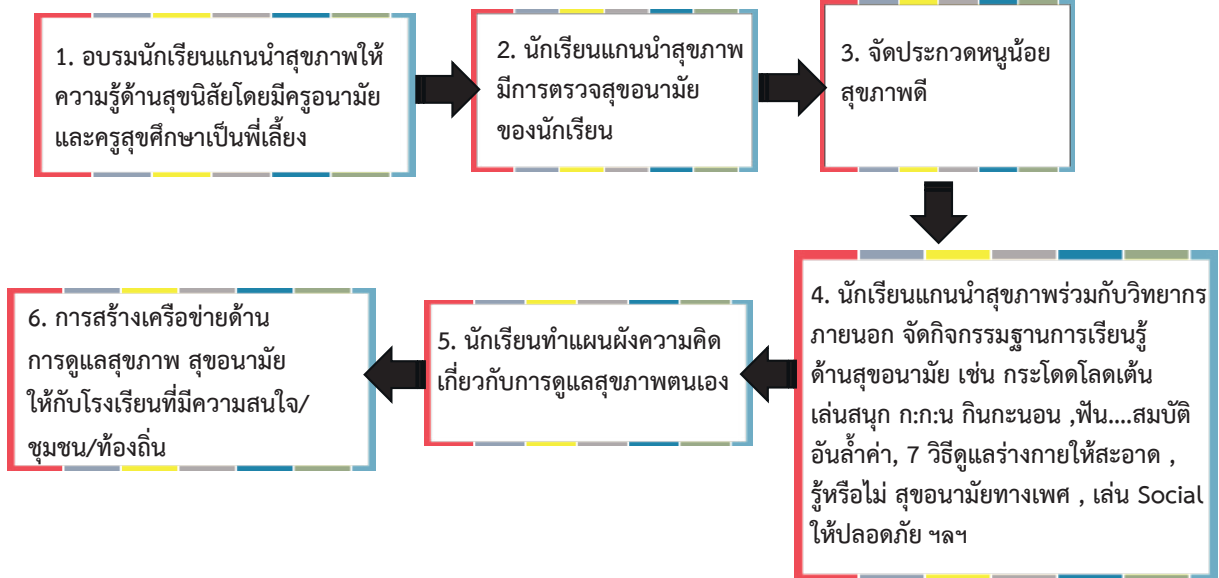
หนังสือ NuPETHS



กิจกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล (Hygiene)

กิจกรรมหนูน้อยสุขภาพดี

1.การดำเนินงาน



2.การประเมินผล



3.เครื่องมือวัดและประเมิน



4.สื่อ

หนังสือ NuPETHS



กิจกรรมด้านการนอน (Sleep)

กิจกรรมนอนเพื่อสุขภาพ

1.การดำเนินงาน



2.การประเมินผล



3.เครื่องมือวัดและประเมิน



4.สื่อ

1.หนังสือ NuPETHS



แบบติดตามการใช้คู่มือ เครื่องมือ ในการประเมินผล

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความสูง ได้แก่ การเจริญเติบโตของกระดูก โดยเฉพาะกระดูกกลุ่ม long bone และการปิดของบริเวณ growth plate การที่เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ จะกระตุ้นให้มีการหลั่งของ growth hormone และ growth factor รวมทั้งการกระตุ้น โดยตรงต่อกระดูก ทำให้เพิ่มการสร้างกระดูกมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนดื่มนมจืด 2 แก้ว ทุกวัน ร่วมกับการกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย ครบ 5 หมู่ เลือกประเภทที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้แข็งผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ตำลึง ผักกาดเขียว หมั่นออกกำลังกายชนิด ที่มีแรงกระแทกของข้อ เช่น กระโดดเชือก กระโดดยาง กระโดดตบ เล่นบาสเกตบอล โดยทำต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่าครั้งละ 10 - 15 นาที ทุกวันๆ ละ 60 นาที หรือทำแบบสลับเวลา ร่วมกับการนอนหลับสนิท อย่างน้อยวันละ 8 - 10 ชั่วโมง ลดปัจจัยเอื้อที่เป็นอุปสรรคต่อการนอนหลับ เช่น ไม่เล่นเกมก่อนนอน ไม่วางโทรศัพท์ไว้บนที่นอน หรือไม่เปิดทีวีทิ้งไว้ในห้องนอน เพื่อให้นอนหลับสนิท ซึ่งจะส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมน การเจริญเติบโต (Growth hormone) ที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต การเพิ่มความสูง และควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้เป็นไปอย่างปกติ ทั้งนี้รวมไปถึงสภาพแวดล้อมที่บุคคลเกิด เติบโต ทำงาน ดำรงชีวิตอยู่ จนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต รวมถึงปัจจัยและระบบต่างๆ ที่เข้ามามีส่วนกำหนดสภาพแวดล้อมเหล่านั้นด้วย ซึ่งล้วนมีผลต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องปลูกฝังความรู้ที่ถูกต้อง ทักษะคิด แนวทางปฏิบัติ สังเคราะห์ความรู้และข้อมูลจนเลือกปฏิบัติและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมตลอดจนการสร้างสุขภาวะที่ดี

ทั้งนี้ เราจะทราบได้อย่างไรว่าการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่ทำอยู่นั้นได้ผลการประเมินและ ตัดสินว่าผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะที่ต้องการเน้นมากน้อยในระดับใด ควรตัดสินจากข้อมูล ที่ผ่านการวัดโดยใช้เครื่องมือและวิธีการที่หลากหลายเพื่อให้มั่นใจว่า ข้อมูลที่ได้จากการวัดนั้นมีความ ครบคลุมและมีความถูกต้องยุติธรรม เครื่องมือวัดผู้เรียนมีหลากหลายขึ้นอยู่กับสิ่งที่ต้องการวัดและระดับ อายุของผู้ถูกวัด สิ่งที่ต้องการวัดสิ่งเดียวอาจใช้เครื่องมือมากกว่า 1 รายการก็ได้ เครื่องมือวัดมีหลายชนิด เช่น แบบทดสอบ แบบวัดเจตคติ แบบวัดภาคปฏิบัติ แบบสอบถาม แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ แบบประเมินค่า แบบตรวจสอบรายการ แบบบันทึกพฤติกรรม ฯลฯ



กิจกรรม เมนูอาหารกลางวัน

บันทึกการตรวจเศษอาหารเล็กน้อยจากการรับประทานอาหารกลางวัน
โรงเรียน.....

[illegible]



แบบบันทึกการฟัง (ปกหน้า – หลัง)
สำหรับกิจกรรมที่มีการให้ความรู้

สำหรับนักเรียนทุกคน และครูประจำชั้น

บันทึกการฟัง	
	ปีการศึกษา.....
	รูป
	ชื่อ-สกุล.....
	ชั้น.....เลขที่.....
	โรงเรียน.....
	สังกัด



แบบบันทึกการดำเนินงานของนักเรียน
ชั้น ปีการศึกษา โรงเรียน

คู่มือส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วนตามแนวคิด ● Active Learning

กิจกรรมทางกาย
แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง นักเรียนที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับชั้น	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		เปรียบเทียบผลต่าง ของเดือนที่ 1 และเดือนที่ 2		ครั้งที่ 3		เปรียบเทียบผลต่าง ของเดือนที่ 2 และเดือนที่ 3		ครั้งที่ 4		เปรียบเทียบผลต่าง ของเดือนที่ 3 และเดือนที่ 4		สรุปผล		
			เดือน.....	สส.	นน.	สส.	เดือน.....	สส.	นน.	สส.	เดือน.....	สส.	นน.	สส.	เดือน.....	สส.		นน.	สส.

ลงชื่อ.....ครูประจำชั้น
(.....)



กิจกรรมที่มีการประเมินความพึงพอใจ

แบบประเมินความพึงพอใจ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบ

- ☐ ครู

☐ นักเรียน

☐ บุคลากรภายนอกโรงเรียน

☐ ประถมศึกษาปีที่.....

☐ มัธยมศึกษาปีที่.....

☐ อื่นๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจ

ประเด็น/หัวข้อการพิจารณา	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. ความรู้ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม					
2. ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม					
3. สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม มีความทันสมัย					
4. สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
5. การนำความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ ในชีวิตประจำวัน					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อม
แบบบันทึกผลการตรวจเขตพื้นที่รับผิดชอบ

[illegible]



กิจกรรมด้านพัน
แบบบันทึกการแปลงพันที่บ้าน (ปกหน้า – หลัง)

บันทึกการแปลงพันที่บ้าน ปีการศึกษา..... รูป ชื่อ-สกุล..... ชั้น.....เลขที่..... โรงเรียน..... สังกัด	
---	--

“2 – 2 – 2 รหัสลับพินดี”

1. การแปร่งพินอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง ตอนเช้า และก่อนนอน
2. นาน 2 นาที เพื่อแน่ใจว่าพินสะอาดและทั่วถึงครบทุกซี่ ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
3. งดกินอาหารหลังแปร่งพิน 2 ชั่วโมง เพื่อให้เวลาปากสะอาดนานที่สุดและลดการเกิดจุลินทรีย์ในช่องปาก

คำชี้แจง

1. ให้ผู้ปกครองดูแลเรื่องการแปร่งพินตอนเช้า และก่อนนอน ทุกวัน
2. ลงลายมือชื่อกำกับทุกครั้ง

บันทึกการแปร่งพิน

วันที่	การแปร่งพิน				ผู้ปกครอง
	แปร่ง		ไม่ได้แปร่ง		
	เช้า	ก่อนนอน	เช้า	ก่อนนอน	
1	/			/	



กิจกรรมด้านฟน

แบบบับนพทการแปรฟน

.....ปีการศึกษา.....

.....

โรงเรียน.....

[illegible]

กิจกรรมด้านฝัน
บันทึกการส่งต่อให้นักเรียนที่มีปัญหาด้านสุขภาพช่องปากและฟัน
โรงเรียน.....

ว/ด/ป	ชื่อ - สกุล	ปัญหาด้านสุขภาพ	ผู้บันทึก	ผู้รับการส่งต่อ

กิจกรรมส่วนบุคคล
 แบบบันทึกการตรวจสอบฯ ชั้น.....
 โรงเรียน.....
 วันที่.....เดือน.....ปี.....

[illegible]

ลงชื่อ.....นักเรียนแกนนำ
(.....)

ลงชื่อ.....ครูประจำชั้น

เกณฑ์การให้คะแนน

3	คือ ดี	นักเรียนมีความสุขอนามัยทางด้านร่างกาย สะอาด เรียบร้อย โดยครูไม่ต้องให้คำแนะนำ
2	คือ พอใช้	นักเรียนมีความสุขอนามัยทางด้านร่างกายสะอาดบางส่วน และครูต้องให้คำแนะนำ
1	คือ ปรับปรุง	นักเรียนมีความสุขอนามัยทางด้านร่างกายไม่สะอาด

กิจกรรมด้านการนอน
แบบบันทึกการนอนหลับ (ปกหน้า – หลัง)

บันทึกการนอนหลับ (Sleep Diary) ปีการศึกษา.....	รูป ชื่อ-สกุล..... ชั้น.....เลขที่..... โรงเรียน..... สังกัด.....
--	--



แบบบันทึกการนอนหลับ
(Sleep Diary)

[illegible]

แบบบันทึกการนอนหลับ
(Sleep Diary)

[illegible]

กิจกรรมด้านการนอน แบบประเมินการไต่वाที่

ฝ่าย..... ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....เวลา.....

ที่	เกณฑ์ในการพิจารณา	ดีมาก (5)	ดี (4)	พอใช้ (3)	ต้องปรับปรุง (2)	ต้องปรับปรุง อีกมาก (1)
1.	การปรากฏตัวและการเริ่มเรื่อง					
2.	น้ำเสียงที่พูด					
3.	เนื้อหาที่น่าสนใจ					
4.	บุคลิกภาพ					
5.	อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการพูด					
6.	ศิลปะการพูด					
7.	การออกเสียงถูกต้องตามอักขรวิธี					
8.	การเสนอความคิดเห็น					
9.	เวลาที่ใช้ในการพูด					
10.	ความตั้งใจและความสนใจของผู้ฟัง					
รวม						

ข้อเสนอแนะ

.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ประเมิน

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



กิจกรรมที่มีการประเมินผลงานนักเรียน

การประเมินผลงานนักเรียน

คำชี้แจง : ให้พิจารณาผลงาน/ชิ้นงาน แล้วทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน
ซึ่งมีเกณฑ์ในการประเมินดังนี้

- 4 คือ ดีมาก
- 3 คือ ดี
- 2 คือ พอใช้
- 1 คือ ต้องปรับปรุง

ที่	รายการ	คะแนน				ข้อเสนอแนะ
		4	3	2	1	
1.	เน้นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด					
2.	เน้นไปตามเป้าหมายที่กำหนด					
3.	มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์					
4.	คุณภาพของผลงาน/ชิ้นงาน ความสมบูรณ์ ประณีต สวยงาม					
5.	นำไปใช้ประโยชน์ได้จริง					
	รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)



แนวทางการรายงานผลการดำเนินงาน การเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีมีส่วนร่วม ตามแนวคิด Active Learning

ตอนที่ 1 ข้อมูลตอนต้น

- 1 ชื่อโรงเรียน.....
 สพป./สพม.....
 ผู้บริหาร.....เบอร์โทรศัพท์.....
 ผู้รับผิดชอบงาน.....เบอร์โทรศัพท์.....
 ที่ตั้ง.....
2. ข้อมูลข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา
 จำนวนข้าราชการครู..... คน
 พนักงานราชการ..... คน
 ครูอัตราจ้าง..... คน
 นักการภารโรง..... คน
 อื่นๆ..... คน
 รวมทั้งสิ้น..... คน
3. ข้อมูลจำนวนนักเรียน
 เปิดสอนระดับ.....
 ระดับปฐมวัย..... คน
 ระดับประถมศึกษา..... คน
 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น..... คน
 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย..... คน
 รวมทั้งสิ้น..... คน



ตอนที่ 2 ข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียน

2.1 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (W/H)

น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง (W/H)	นักเรียนก่อนดำเนินการกิจกรรม		นักเรียนหลังดำเนินการกิจกรรม	
	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
ผอม				
ค่อนข้างผอม				
สมส่วน				
ท้วม				
เริ่มอ้วน				
อ้วน				

2.2 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (H/A)

ส่วนสูงตามเกณฑ์ อายุ (H/A)	นักเรียนก่อนดำเนินการกิจกรรม		นักเรียนหลังดำเนินการกิจกรรม	
	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
เตี้ย				
ค่อนข้างเตี้ย				
ส่วนสูงตามเกณฑ์				
ค่อนข้างสูง				
สูง				

ตอนที่ 3 วิธีดำเนินการ

การจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามคู่มือการเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วนตามแนวคิด Active Learning หรือนวัตกรรมที่โรงเรียนสร้างขึ้น



ตอนที่ 4 ผลการดำเนินการ

- 4.1 การตรวจสอบอาหารเหลือจากการรับประทานอาหารกลางวัน
- 4.2 กิจกรรมที่มีการให้ความรู้
- 4.3 กิจกรรมด้านโภชนาการ
- 4.4 กิจกรรมทางกาย
- 4.5 กิจกรรมที่มีการประเมินความพึงพอใจ
- 4.6 กิจกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อม
- 4.7 กิจกรรมด้านฟัน
- 4.8 กิจกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล
- 4.9 กิจกรรมด้านการนอน
- 4.10 กิจกรรมที่มีการประเมินผลงานนักเรียน
- 4.11 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
 - การตรวจสอบรายการพฤติกรรมที่โรงเรียนกำหนดรายสัปดาห์/เดือน
 - รูปร่าง (น้ำหนัก/ส่วนสูง) นักเรียน
- 4.12 การบอกต่อ
 - การจัดนิทรรศการ
 - การนำเสนอผลงาน/โครงการในชั้นเรียน
 - การประชาสัมพันธ์ แผ่นพับเสียงตามสาย
 - กิจกรรมคู่บัดดี้

ตอนที่ 5 บทสรุป จุดเด่น จุดที่ควรพัฒนา ความคาดหวังและข้อเสนอแนะ

- 5.1 บทสรุป.....
 - 5.2 จุดเด่น.....
 - 5.3 จุดที่ควรพัฒนา.....
 - 5.4 ความคาดหวัง.....
 - 5.5 ข้อเสนอแนะ.....
- คำสั่ง/คณะทำงาน
 - ภาพกิจกรรม



แบบประเมินการใช้คู่มือแนวทางการเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วนตามแนวคิด Active Learning (google form)

เรียนทุกท่าน ขอความกรุณากรอกข้อมูลแบบประเมินการใช้คู่มือฯ เพื่อการพัฒนาเอกสารให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ใช่มากที่สุด ความคิดเห็นทุกท่านมีคุณค่า ขอให้ตอบตามความเป็นจริง

1. ช่องทางการเข้าถึงคู่มือแนวทางการเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วนตามแนวคิด Active Learning
☐ electronic file ☐ รูปเล่มเอกสาร
2. การนำไปใช้ประโยชน์

รายละเอียด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
2.1 ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน					
2.2 ใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ชุมนุม ชมรม อนุรักษ์ และอื่นๆ)					
2.3 นำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา หรือชุมชน					
2.4 นำสื่อบริบทไปใช้ในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียน					
2.5 สื่อสารให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องเพื่อขยายผล การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ					
2.6 ในภาพรวมของคู่มือนี้มีประโยชน์มากน้อยเพียงไร					

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 การนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน

.....

3.2 การนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ชุมนุม ชมรม อนุรักษ์ และอื่นๆ)

.....

3.3 การนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา หรือชุมชน

.....

3.4 การนำสื่อบริบทไปใช้ในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียน

.....



3.5 การสื่อสารให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องเพื่อขยายผลการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

.....

3.6 ในภาพรวมของกลุ่มนี้มีประโยชน์มากน้อยเพียงไร

.....

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

☐ ช่องทางการเข้าถึงเนื้อหา

.....

☐ เนื้อหา

.....

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

.....

ขอขอบพระคุณที่ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์

คณะผู้จัดทำ



สื่อและนวัตกรรมการเรียนรู้ ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย
เพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ในการสร้างเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน

ตัวอย่างสื่อ	รายละเอียด	QR Code/Link
	1. ชุดความรู้ “NuPETHS” หนังสือชุดความรู้ NuPETHS พร้อม CD องค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียนแบบองค์รวม เพื่อให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ประกอบด้วยเรื่อง โภชนาการ (Nutrition) กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) อนามัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Health) ทันตสุขภาพ (Teeth) สุขอนามัย (Hygiene) และการนอนหลับ (Sleep) https://1th.me/LAx6H	
	2. ชุดความรู้ “โภชนาการดี สูงดีสมส่วน” อาหาร คือ รากฐานสำคัญของชีวิต คนทุกวัยต้องรับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสม ชุดความรู้โภชนาการดี สูงดีสมส่วน ได้กล่าวถึงความสำคัญของอาหารกับการเจริญเติบโต นม ไข่ ผักผลไม้ การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน และการอ่านค่าส่วนสูง การอ่านค่าน้ำหนัก เด็กสูงดีสมส่วน	
	3. หนังสือ “ดูแลหุ่นสวย ด้วยตัวเอง” อยากผอม มาลองทำตามสำหรับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น จัดทำขึ้นเพื่อให้เด็กวัยเรียนได้นำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เนื้อหาประกอบด้วยความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการ เน้นการกินอาหารที่ถูกหลักตามธงโภชนาการ เหมาะสำหรับนักเรียนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เพื่อเป็นแนวทางการตัดสินใจเลือกกินอาหารที่ถูกต้อง	
	4. หนังสือ “ผักผลไม้สีรุ้ง” เด็กมักมีพฤติกรรมการกินผักและผลไม้แตกต่างกันส่วนใหญ่ไม่ชอบกินผัก จะชอบกินผลไม้มากกว่าหนังสือ “ผักผลไม้สีรุ้ง” ได้กล่าวถึงประโยชน์ของผักผลไม้ รวมถึงเทคนิคและวิธีการที่ทำให้เด็กกินผักเพื่อปลูกฝังทัศนคติที่ดีในการกินผักให้ติดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่	



ตัวอย่างสื่อ	รายละเอียด	QR Code/Link
	5. แผ่นพับ “ดื่มนมจัด ยืดความสูง” มาเรียนรู้เรื่องนมกันเถอะ รู้ไหมนมมีกี่ประเภท นมแต่ละประเภทต่างกันอย่างไร นมเป็นแหล่งโปรตีนและแคลเซียมที่ดี อาหารที่มีแคลเซียมสูงอยากสูงต้องทำอะไร	
	6. 3D NuPETHS Animation	https://www.youtube.com/channel/UC53eP-fa14D3Z8Q2Hxk-jYO3w/videos
	7. แนวทางการรายงานผลการดำเนินงานการเสริมสร้างเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วนตามแนวคิด Active Learning	
	8. แบบประเมินการใช้คู่มือ แนวทางการเสริมสร้างเด็กวัยเรียน สูงดีสมส่วนตามแนวคิด Active Learning (google form)	



บรรณานุกรม

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2559. **แผนที่ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564).**
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2562. **ชุดความรู้ NuPETHS.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ. บริษัท ไทยปริ้นท์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด.
3. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. 2560. **แผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ.2560-2579) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 (พ.ศ.2561).**
4. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 65 : กันยายน 2527 คอลัมน์: ร่างกายของเรา ผู้เขียน : พญ.ลลิตา อีระศิริ <https://www.doctor.or.th/article/detail/6215>
5. พรวิภา ดาวดวง. 2562. **ดูแลหุ่นสวยด้วยตัวเอง สำหรับเด็กวัยเรียนและวัยใส...อยากพอมมาลองทำดู.** พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด
6. สุพิตร สมอาทิตย์ และคณะ. 2555. **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 7 - 18 ปี.**
7. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. 2559. **แนวทางการนิเทศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H. ศูนย์พัฒนาการนิเทศและเร่งรัดคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐาน.**
8. สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2559. **7 หลักการสำคัญของการจัดกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ (ปรับจาก คู่มือบริหารจัดการเวลาเรียนตามนโยบาย “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้”).**
9. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. 2562. **ผักผลไม้สีรุ้ง.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ. บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด
10. National Training Laboratories, Bethel, Maine. Adapted from Edger Dale (1969)
11. <http://nutrition.anamai.moph.go.th>
12. http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=386
13. <http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/images/file/5-18-girlart-web.gif>
14. <https://www.doctor.or.th/article/detail/4634>

