คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

- *ออกแบบการเรียนรู้โดยใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปีเป็นเป้าหมาย*
- *ออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง*
- *ใช้แนวคิด **Backward Design** ผสมผสานกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ อย่างหลากหลาย*
- *ออกแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะสำคัญของนักเรียนในการสื่อสารการคิด การแก้ปัญหาการใช้ทักษะชีวิตและการใช้เทคโนโลยี*
- *แบ่งแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมงสะดวกในการใช้*
- *มีองค์ประกอบครบถ้วนตามแนวทางการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา*
- *นำไปพัฒนาเป็นผลงานทางวิชาการเพื่อเลื่อนวิทยฐานะได้*

คณะผู้เขียน

ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค

กัลยภัฏร์ ศรีไพโรจน์

ทิวาวลี บุญญดิษฐ์

คณะบรรณาธิการ

สมาพร ยิ่งคุณธนา

นิตยาพร สายเสนา

วิชุดา คงสุทธิ์

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช สำราญราษฎร์

216–220 ถนนบำรุงเมือง แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทร. 02 222 9394 • 02 222 5371–2 FAX 02 225 6556 • 02 225 6557

email: info@wpp.co.th

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย
ห้ามละเมิดทำซ้ำดัดแปลงเผยแพร่
ส่วนหนึ่งส่วนใดเว้นแต่จะได้รับอนุญาต

คณะผู้เขียน

ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค กศบ., กศ.ม.
กัลยภัฏร์ ศรีไพโรจน์ วท.บ.
ทิวาวลี บุญญดิษฐ์ วท.บ., วท.ม.

คณะบรรณาธิการ

สมาพร แซ่บาง ศษ.บ., ศษ.ม.
นิตยาพร สายเสนา วท.บ., ศศ.ม.
วิชุดา คงสุทธิ์ คบ., คม.

ISBN978-974-18-5803-3

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด นายเริงชัย จงพิพัฒนสุข กรรมการผู้จัดการ

สื่อการเรียนรู้ ป. 1–ป.6 (ชั้นละ 1 เล่ม) ตัวชี้วัดเป็นชั้นปี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หนังสือเรียน (ฉบับ ศธ. อนุญาต) –แบบฝึกทักษะ–แผนฯ (CD) –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD)

หนังสือเรียน–แบบฝึกหัด–แผนฯ **(CD)** –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD) **ภาษาไทย ป. 1–6 เล่ม 1–2**..... สุระ ดามาพงษ์ และคณะ
หนังสือเรียน–แบบฝึกหัด–แผนฯ**(CD)** –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD) **คณิตศาสตร์ ป. 1–6 เล่ม 1–2**.....ประทุมพร ศรีวัฒนกูล และคณะ
หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ**(CD)** –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD) **วิทยาศาสตร์ ป. 1–6** …….....…ดร.บัญชา แสนทวี และคณะ
หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ**(CD)** –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD) **สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม..**ป. 1–6 สุเทพ–พิษณุและคณะ
หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ**(CD)** –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD) **สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 1–6**….ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ**(CD)** –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD) **ศิลปะ ป. 1–6** ……..……ทวีศักดิ์ จริงกิจ และคณะ
หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ**(CD)** –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD) **การงานอาชีพและเทคโนโลยี ป. 1–6**.....อรุณี ลิมศิริ และคณะ
หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ**(CD) เทคโนโลยีสารสนเทศ ป. 1–6**……..……ดร.ศรีไพร ศักดิ์รุ่งพงศากุล และคณะ
หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ–ซีดี **Tops ป. 1–6** ……Rebecca York Hanlon และคณะ
หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ–ซีดี **Gogo Loves English ป. 1–6** ……..……..Staton Proctor และคณะ
หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ–ซีดี **BINGO! ป. 1–6** ……..……..……Ken Methold และคณะ

สื่อการเรียนรู้ –ฉบับสมบูรณ์แบบ–แผนฯ**(CD) ภาษาอังกฤษ ป. 1–6** ……..……ดร.ประไพพรรณ เอมชู และคณะ
สื่อการเรียนรู้ –ฉบับสมบูรณ์แบบ–แผนฯ**(CD) หลักการใช้ภาษาไทย สมบูรณ์แบบ ป. 1–6** ……สุระ ดามาพงษ์ และคณะ
สื่อการเรียนรู้ ฉบับสมบูรณ์แบบ**เศรษฐกิจพอเพียง ป. 1–6** ……..……..……สุเทพ จิตรชื่น และคณะ
สื่อการเรียนรู้ ฉบับสมบูรณ์แบบ**คุณธรรมนำความรู้ สมบูรณ์แบบ ป. 1–6** ……..……..…สุเทพ จิตรชื่น และคณะ
กิจกรรม ลูกเสือ เนตรนารี ฉบับสมบูรณ์แบบ **ป. 1–6** ……..……....ดร.อำนาจ ช่างเรียน และคณะ
กิจกรรม ยุวกาชาด ฉบับสมบูรณ์แบบ **ป. 1–6** ……..……..……....ดร.อำนาจ ช่างเรียน และคณะ

คำนำ

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป. 1–6 ชุดนี้เป็นสื่อการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ โดยยึดหลักการออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ **Backward Design ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (child centered) ตามหลักการที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ** เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ สามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง ทั้งเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม บทบาทของครูมีหน้าที่เอื้ออำนวยความสะดวกให้นักเรียนประสบผลสำเร็จ โดยสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ทำให้นักเรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ได้ในเชิงบูรณาการด้วยวิธีการที่หลากหลาย เน้นกระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปความรู้ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้และด้านทักษะ/กระบวนการ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

การจัดทำคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 1–6 ชุดนี้ ได้จัดทำตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งครอบคลุมทุกสาระการเรียนรู้ โดยภายในเล่มได้นำเสนอแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมงตามหน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้ครูนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้สะดวกยิ่งขึ้น นอกจากนี้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ยังมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ และด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และด้านทักษะ/กระบวนการ ทำให้ทราบผลการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ของนักเรียนได้ทันที

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 1–6 ชุดนี้ นำเสนอเนื้อหาแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 คำชี้แจงการจัดแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยแนวทางการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ สัญลักษณ์แสดงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมการเรียนรู้ การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิด Backward Design เทคนิคและวิธีการจัดการเรียนรู้–การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของหน่วยการเรียนรู้กับสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี โครงสร้างการแบ่งเวลารายชั่วโมงและขอบข่ายสาระการเรียนรู้

ตอนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง ได้เสนอแนะแนวทางการจัดการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา แบ่งเป็นแผนย่อยรายชั่วโมง ซึ่งแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละแผนมีองค์ประกอบครบถ้วนตามแนวทางการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา

ตอนที่ 3 เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู ประกอบด้วยตัวอย่างแบบทดสอบต่าง ๆ และความรู้เสริมสำหรับครู ซึ่งบันทึกลงในซีดีรอม (CD-ROM) เพื่ออำนวยความสะดวกให้ครูใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 1–6 ชุดนี้ได้ออกแบบการเรียนรู้ด้วยเทคนิคและวิธีการสอนอย่างหลากหลาย หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของนักเรียนต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

ตอนที่ 1 คำชี้แจงการจัดแผนการจัดการเรียนรู้..... 1–00

✧ แนวทางการใช้แผนการจัดการเรียนรู้..... 2

✧ สัญลักษณ์แสดงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมการเรียนรู้..... 5

✧ การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design.....7

✧ เทคนิคและวิธีการจัดการเรียนรู้–การวัดและประเมินผล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา..... 17

✧ ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของหน่วยการเรียนรู้กับสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี..... 20

✧ โครงสร้างการแบ่งเวลารายชั่วโมงและขอบข่ายสาระการเรียนรู้..... 21

ตอนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง..... 24–566

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา..... 23–77

■ ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน..... 25

■ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template)..... 26

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4..... 30

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย..... 35

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย(ต่อ)..... 40

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย(ต่อ)..... 44

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 กล้ามเนื้อ..... 48

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 กล้ามเนื้อ (ต่อ)..... 52

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 กระดูกและข้อ..... 56

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 กระดูกและข้อ (ต่อ)..... 60

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 กระดูกและข้อ (ต่อ).....64

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว..... 68–117

■ ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน..... 68

■ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template)..... 69

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว..... 72

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (ต่อ) 76

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (ต่อ) 80

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย 84

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย (ต่อ) 88

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย (ต่อ) 92

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ.....
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (ต่อ) 100
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (ต่อ) 105
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (ต่อ) 109
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 การทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4.....114

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว..... 118–292

- ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน..... 118
- กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template)..... 119

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 ปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4..... 125
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน.....130
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) 135
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) 140
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) 144
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) 148
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) 152
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) 156
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) 160
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) 164
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) 168
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32 กายบริหารประกอบดนตรี.....172
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33 กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ) 176
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 34 กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ) 180
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 35 กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ) 185
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 36 กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ) 189
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 37เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด.....194
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 38 เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) 198
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 39 เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) 202
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 40 การทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4.....206
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 41 เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) 210
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 42 เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) 215
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 43 เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) 219
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 44 เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) 223

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 45 กิจกรรมยืดหยุ่น 227
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 46 กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ) 231
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 47 กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ) 235
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 48 กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ) 239
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 49 กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ) 243
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 50 กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ) 247
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 51 กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ) 251
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 52 กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ) 255
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 53 กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ) 259
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 54 กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล 263
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 55 กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล(ต่อ) 268
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 56 กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล(ต่อ) 273
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 57 กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล(ต่อ) 277
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 58 กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล(ต่อ) 281
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 60 การทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา 285

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ 293–352

- ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 293
- กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 294

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 61 สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ 298
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 62 สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (ต่อ) 302
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 63 อารมณ์กับสุขภาพ 308
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 64 อารมณ์กับสุขภาพ (ต่อ) 313
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 65 อารมณ์กับสุขภาพ (ต่อ) 318
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 66 ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ 322
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 67 ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ต่อ) 327
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 68 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 331
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 69 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ) 335
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 70 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ) 339
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 71 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ) 344
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 72 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ) 348

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย 354–393

- ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 354
- กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 455

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 73 ยา..... 359
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 74 ยา (ต่อ) 363
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 75 การปฐมพยาบาล..... 368
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 76 การปฐมพยาบาล (ต่อ) 373
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 77 การปฐมพยาบาล (ต่อ) 377
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 78 บุหรี่และสุรา..... 381
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 79 บุหรี่และสุรา(ต่อ) 385
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 80 การทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4..... 390

ตอนที่ 3 เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู..... 394–499

ตอนที่ 3.1 มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551..... 406
ตอนที่ 3.2 ความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา..... 410
ตอนที่ 3.3 แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) ผังและรูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้แบบ Backward Design …..... 411
ตอนที่ 3.4 เอกสารแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน..... 417
ตอนที่ 3.5 เอกสารใบกิจกรรมการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4..... 493
ตอนที่ 3.6 แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผล..... 487
ตอนที่ 3.7 ตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผล..... 494
ตอนที่ 3.8 ความรู้เกี่ยวกับการจัดทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา แผนที่ความคิด (Mind Mapping) และผังแสดงเหตุและผล..... 496

ตอนที่ 1

คำชี้แจงการจัดแผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. แนวทางการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ครูใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งการแบ่งหน่วยการเรียนรู้สำหรับจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมงในคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้ สามารถใช้ควบคู่กับหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 คู่มือการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 และสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้นี้ได้นำเสนอรายละเอียดไว้ครบถ้วนตามแนวทางการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา นอกจากนี้ยังได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนได้พัฒนาองค์ความรู้สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้อย่างครบถ้วนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ครูควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้นี้ให้ละเอียด เพื่อปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และสภาพของนักเรียน

ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะแบ่งแผนการจัดการเรียนรู้ออกเป็นรายชั่วโมง ซึ่งมีจำนวนมากน้อยไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับความยาวของเนื้อหาสาระและในแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะระบุ

1. ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน เป็นการแสดงขอบข่ายเนื้อหาการจัดการเรียนรู้ที่ครอบคลุมความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทักษะ/กระบวนการ และภาระงาน/ชิ้นงาน

2. กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template) เป็นกรอบแนวคิดในการจัดการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ แบ่งเป็น 3 ขั้น ได้แก่

ขั้นที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ขั้นที่ 2 ภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริง

ขั้นที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้จะระบุว่าในหน่วยการเรียนรู้นี้แบ่งเป็นแผนการจัดการเรียนรู้กี่แผน และแต่ละแผนใช้เวลาในการจัดกิจกรรมกี่ชั่วโมง

3. แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ตามกรอบแนวคิดผังการออกแบบการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design) ประกอบด้วย

3.1 ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยลำดับที่ของแผน ชื่อแผน และเวลาเรียน เช่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เวลา 1 ชั่วโมง

3.2 สาระสำคัญ เป็นความคิดรวบยอดของเนื้อหาที่นำมาจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้

3.3 ตัวชี้วัดชั้นปี เป็นตัวชี้วัดที่ใช้ตรวจสอบนักเรียนหลังจากเรียนจบเนื้อหาที่นำเสนอในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้นั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร

3.4 จุดประสงค์การเรียนรู้ เป็นส่วนที่บอกจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นแก่นักเรียนภายหลังจากการเรียนจบในแต่ละแผน ทั้งในด้านความรู้ (K) ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กับตัวชี้วัดชั้นปีและเนื้อหาในแผนการจัดการเรียนรู้นั้น ๆ

3.5 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นการตรวจสอบผลการจัดการเรียนรู้ว่าหลังจากจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้แล้ว นักเรียนมีพัฒนาการ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้หรือไม่ และมีสิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาปรับปรุงส่งเสริมในด้านใดบ้าง ดังนั้น ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้จึงได้ออกแบบวิธีการและเครื่องมือในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของนักเรียนไว้อย่างหลากหลาย เช่น การทำแบบทดสอบ การตอบคำถามสั้น ๆ การตรวจผลงานการประเมินพฤติกรรมทั้งที่เป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เป็นต้น โดยเน้นการปฏิบัติให้สอดคล้องและเหมาะสมกับตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้

วิธีการและเครื่องมือในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้เหล่านี้ครูสามารถนำไปใช้ประเมินนักเรียนได้ทั้งในระหว่างการจัดการเรียนรู้และการทำกิจกรรมต่างๆตลอดจนการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.6 สาระการเรียนรู้ เป็นหัวข้อย่อยที่นำมาจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้แกนกลาง

3.7 แนวทางบูรณาการ เป็นการเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องที่เรียนรู้ของแต่ละแผนให้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษาฯ ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ เพื่อให้การเรียนรู้สอดคล้องและครอบคลุมสถานการณ์จริง

3.8 กระบวนการจัดการเรียนรู้ เป็นการเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เนื้อหาในแต่ละเรื่อง โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้ครูนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกระบวนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วยขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอนที่สำคัญ ได้แก่

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

(หมายเหตุ: ในแผนที่ 1 ของการจัดการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ครูอาจสอนเพิ่มขั้นตอนการจัดการเรียนรู้อีก 1 ขั้น เป็นขั้นเตรียมก่อนนำเข้าสู่บทเรียนเพิ่มก่อนเข้าสู่ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียนหรืออาจยุบรวมเข้าสู่ขั้นที่ 1 เลยก็ได้)

3.9 กิจกรรมเสนอแนะ เป็นกิจกรรมเสนอแนะสำหรับให้นักเรียนได้พัฒนาเพิ่มเติมในด้านต่าง ๆ นอกเหนือจากที่ได้จัดการเรียนรู้มาแล้วในชั่วโมงเรียน กิจกรรมเสนอแนะมี 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมสำหรับผู้ที่มีความสามารถพิเศษและต้องการศึกษาค้นคว้าในเนื้อหานั้น ๆ ให้ลึกซึ้งกว้างขวางยิ่งขึ้น และกิจกรรมสำหรับผู้ที่ยังไม่เข้าใจเนื้อหาหรือยังไม่เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมาย ซึ่งมีลักษณะเป็นการเรียนซ้ำหรือซ่อมเสริม

3.10 สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ เป็นรายชื่อสื่อการเรียนรู้ทุกประเภทที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ ซึ่งมีทั้งสื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยี และสื่อบุคคล เช่น หนังสือ เอกสารความรู้ รูปภาพ เครือข่ายอินเทอร์เน็ต วีดิทัศน์ หรือปราชญ์ชาวบ้านในท้องถิ่น/ชุมชน

3.11 บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้ เป็นส่วนที่ให้ครูบันทึกผลการจัดการเรียนรู้ว่าประสบความสำเร็จหรือไม่ มีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรเกิดขึ้นบ้าง ได้แก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นอย่างไร และข้อเสนอแนะสำหรับการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

นอกจากนี้ยังอำนวยความสะดวกให้ครูโดยการจัดทำแบบทดสอบต่าง ๆ และความรู้เสริมสำหรับครูบันทึกลงในซีดีรอม (CD-ROM) ประกอบด้วย

1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน เป็นแบบทดสอบเพื่อใช้วัดและประเมินผลนักเรียนก่อนการจัดการเรียนรู้และหลังการจัดการเรียนรู้ ซึ่งครูสามารถที่จะนำแบบทดสอบดังกล่าวมาใช้ตรวจสอบความรู้พื้นฐานและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเรียน นอกจากนี้การนำแบบทดสอบดังกล่าวมาใช้ยังจะช่วยให้ครูทราบถึงระดับของการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีการพัฒนาการขึ้น และปกติการวัดและประเมินผลดังกล่าวนี้ จะไม่นำผลมาใช้พิจารณาตัดสินผลการเรียน

2) แบบทดสอบปลายปี เป็นแบบทดสอบเพื่อใช้วัดและประเมินผลการเรียนปลายปี 3 ด้าน ได้แก่

(1) ด้านความรู้ มีแบบทดสอบทั้งที่เป็นแบบปรนัยและอัตนัย

(2) ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นตารางการประเมิน

(3) ด้านทักษะ/กระบวนการ เป็นตารางการประเมิน

3) เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู เป็นการนำเสนอความรู้ในเรื่องต่าง ๆ แก่ครู เช่น หลักการจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) และวิธีการคัดเลือกผลงานเพื่อเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน ความรู้เรื่องโครงงานและการประเมินผล โครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา และความรู้ที่ครูสามารถนำไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอื่น ๆ

4) แบบฟอร์มโครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ออกแบบจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design เป็นรูปแบบของผังการจัดการเรียนรู้แบบ Backward ที่ช่วยให้ครูเข้าใจถึงลำดับการสร้างกระบวนการสอน

ครูควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเตรียมการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้พัฒนาครบทุกสมรรถนะสำคัญที่กำหนดไว้ในหลักสูตร กล่าวคือ สมรรถนะในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยี รวมถึงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรและกิจกรรมเสนอแนะเพื่อการเรียนรู้เพิ่มเติมให้เต็มตามศักยภาพของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งได้กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้นี้แล้ว

นอกจากนี้ครูสามารถปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพความพร้อมของนักเรียนและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ ซึ่งจะใช้เป็นผลงานเพื่อเลื่อนวิทยฐานะได้ แผนการจัดการเรียนรู้นี้ได้อำนวยความสะดวกให้ครู โดยได้พิมพ์โครงสร้างแผนการเรียนรู้ที่ออกแบบการเรียนรู้แบบ Backward Design ให้ครูเพิ่มเติมเฉพาะส่วนที่ครูปรับปรุงเองไว้ด้วยแล้ว

2. สัญลักษณ์แสดงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมการเรียนรู้

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาชุดนี้ สามารถใช้คู่กับหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา และยังสอดรับกับคู่มือการสอน ฯ สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD) และแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งทุกเล่มได้มีสัญลักษณ์กำกับกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ทุกกิจกรรมเพื่อช่วยให้ครูและนักเรียนรู้และเข้าใจถึงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถจัดกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น สัญลักษณ์แสดงลักษณะกิจกรรมการเรียนรู้มีดังนี้

โครงงาน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาการคิดการวางแผนและการแก้ปัญหา\

การพัฒนากระบวนการคิด เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการคิดด้านต่าง ๆ

การประยุกต์ใช้ในชีวิต เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนนำความรู้ ทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การปฏิบัติจริง/ฝึกทักษะ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงหรือฝึกปฏิบัติเพื่อเกิดทักษะอันจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปตามเป้าหมายอย่างสมบูรณ์และติดตัวคงทน

การศึกษาค้นคว้า/สืบค้น เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าหรือสืบค้น เพื่อสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองจนเกิดเป็นนิสัย

การสำรวจ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนสำรวจ รวบรวมข้อมูล เพื่อนำมาศึกษาวิเคราะห์ หาเหตุ หาผล ฝึกให้เป็นผู้ที่มีความรอบ

การสังเกต เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้จนสร้างองค์ความรู้ได้อย่างเป็นระบบและมีเหตุผล

ทักษะการฟัง/ดู เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการฟังและการดูต่าง ๆ

ทักษะการพูด เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการพูดประเภทต่าง ๆ

ทักษะการอ่าน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการอ่านประเภทต่าง ๆ

ทักษะการเขียน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการเขียนประเภทต่าง ๆ

การคิดคำนวณ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิดคำนวณ

กิจกรรมสำหรับกลุ่มพิเศษ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาการเรียนรู้เพิ่มเติม เพื่อการพัฒนาให้เต็มตามศักยภาพ

กิจกรรมสำหรับซ่อมเสริม เป็นกิจกรรมสำหรับให้นักเรียนได้เรียนซ่อมเสริม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามตัวชี้วัด

ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิดริเริ่มสร้างสรรค์

การเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

3. การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design

การจัดการเรียนรู้หรือการสอนเป็นงานที่ครูทุกคนต้องใช้กลวิธีต่าง ๆ มากมายเพื่อให้นักเรียนสนใจที่จะเรียนรู้และเกิดผลตามที่ครูคาดหวัง การจัดการเรียนรู้จัดเป็นศาสตร์ที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถตลอดจนประสบการณ์อย่างมาก ครูบางคนอาจจะละเลยเรื่องของการออกแบบการจัดการเรียนรู้หรือการออกแบบการสอนซึ่งเป็นงานที่ครูจะต้องทำก่อนการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้

การออกแบบการจัดการเรียนรู้ทำอย่างไร ทำไมจึงต้องออกแบบการจัดการเรียนรู้

ครูทุกคนผ่านการศึกษาและได้เรียนรู้เกี่ยวกับการออกแบบการเรียนรู้มาแล้ว ในอดีตการออกแบบการเรียนรู้จะเริ่มต้นจากการกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ การวางแผนการจัดการเรียนรู้ การดำเนินการจัดการเรียนรู้และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ปัจจุบันการเรียนรู้ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ และสังคม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งนักเรียนสามารถเรียนรู้ได้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัว ดังนั้นการออกแบบการจัดการเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ครูจำเป็นต้องดำเนินการให้เหมาะสมกับศักยภาพของนักเรียนแต่ละบุคคล

แกรนต์ วิกกินส์ (Grant Wiggins) และเจย์ แมกไท (Jay McTighe) นักการศึกษาชาวอเมริกันได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบการจัดการเรียนรู้ ซึ่งเขาเรียกว่า *Backward Design* เป็นการออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่ครูจะต้องกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนก่อน โดยทั้งสองให้ชื่อว่า *ความเข้าใจที่คงทน (enduring understandings)* เมื่อกำหนดความเข้าใจที่คงทนได้แล้ว ครูจะต้องบอกให้ได้ว่าความเข้าใจที่คงทนของนักเรียนนี้เกิดจากอะไร นักเรียนจะต้องมีหรือแสดงพฤติกรรมอะไรบ้าง ครูมีหรือใช้วิธีการวัดอะไรบ้างที่จะบอกว่านักเรียนมีหรือแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นแล้ว จากนั้นครูจึงนึกถึงวิธีการจัดการเรียนรู้ที่จะทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทนต่อไป

แนวคิดของ Backward Design

Backward Design เป็นการออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ผลลัพธ์ปลายทางเป็นหลัก ซึ่งผลลัพธ์ปลายทางนี้จะเกิดขึ้นกับนักเรียนก็ต่อเมื่อจบหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้ครูจะต้องออกแบบการจัดการเรียนรู้ โดยใช้กรอบความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีความสัมพันธ์กัน จากนั้นจึงจะลงมือเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ ขยายรายละเอียดเพิ่มเติมให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพต่อไป

กรอบความคิดหลักของการออกแบบการจัดการเรียนรู้โดย Backward Design มีขั้นตอนหลักที่สำคัญ 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 กำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ขั้นที่ 2 กำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริง

ขั้นที่ 3 วางแผนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 กำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน

ก่อนที่จะกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนนั้น ครูควรตอบคำถามสำคัญต่อไปนี้

1. นักเรียนควรจะมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถทำสิ่งใดได้บ้าง
2. เนื้อหาสาระใดบ้างที่มีความสำคัญต่อการสร้างความเข้าใจของนักเรียน และความเข้าใจที่คงทนที่ครูต้องการจัดการเรียนรู้ให้แก่นักเรียนมีอะไรบ้าง

เมื่อจะตอบคำถามสำคัญดังกล่าวข้างต้นให้ครูนึกถึงเป้าหมายของการศึกษา มาตรฐานการเรียนรู้ด้านเนื้อหาระดับชาติที่ปรากฏอยู่ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 รวมทั้งมาตรฐานการเรียนรู้ระดับเขตพื้นที่การศึกษาหรือท้องถิ่น

การทบทวนความคาดหวังของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานเนื่องจากมาตรฐานแต่ละระดับจะมีความสัมพันธ์กับเนื้อหาสาระต่าง ๆ ซึ่งมีความแตกต่างลดหลั่นกันไปด้วยเหตุนี้ขั้นที่ 1 ของ Backward Design ครูจึงต้องจัดลำดับความสำคัญและเลือกผลลัพธ์ปลายทางของนักเรียนซึ่งเป็นผลการเรียนรู้ที่เกิดจากความเข้าใจที่คงทนต่อไป

ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน

ความเข้าใจที่คงทนคืออะไรความเข้าใจที่คงทนเป็นความรู้ที่ลึกซึ้ง ได้แก่ ความคิดรวบยอด ความสัมพันธ์และหลักการของเนื้อหาและวิชาที่นักเรียนเรียนรู้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เป็นความรู้ที่อิงเนื้อหา ความรู้นี้เกิดจากการสะสมข้อมูลต่าง ๆ ของนักเรียน และเป็นองค์ความรู้ที่นักเรียนสร้างขึ้นด้วยตนเอง

การเขียนความเข้าใจที่คงทนในการออกแบบการจัดการเรียนรู้

ถ้าความเข้าใจที่คงทนหมายถึงสาระสำคัญของสิ่งที่จะเรียนรู้แล้ว ครูควรจะรู้ว่าสาระสำคัญหมายถึงอะไร คำว่า สาระสำคัญ มาจากคำว่า Concept ซึ่งนักการศึกษาของไทยแปลเป็นภาษาไทยว่า สาระสำคัญ ความคิดรวบยอด มโนทัศน์ มโนมติ และสังกัป แต่การเขียนแผนการจัดการเรียนรู้นิยมใช้คำว่า สาระสำคัญ

สาระสำคัญเป็นข้อความที่แสดงแก่นหรือเป้าหมายเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อให้ได้ข้อสรุปรวมและข้อแตกต่างเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาจครอบคลุมข้อเท็จจริง กฎ ทฤษฎี ประเด็น และการสรุปสาระสำคัญและข้อความที่มีลักษณะรวบยอดอย่างอื่น

ประเภทของสาระสำคัญ

1. ระดับกว้าง (Broad Concept)
2. ระดับการนำไปใช้ (Operative Concept หรือ Functional Concept)

ตัวอย่างสาระสำคัญระดับกว้าง

– พัฒนาการทางเพศ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยมีฮอร์โมนเป็นตัวเร่งการเจริญเติบโต

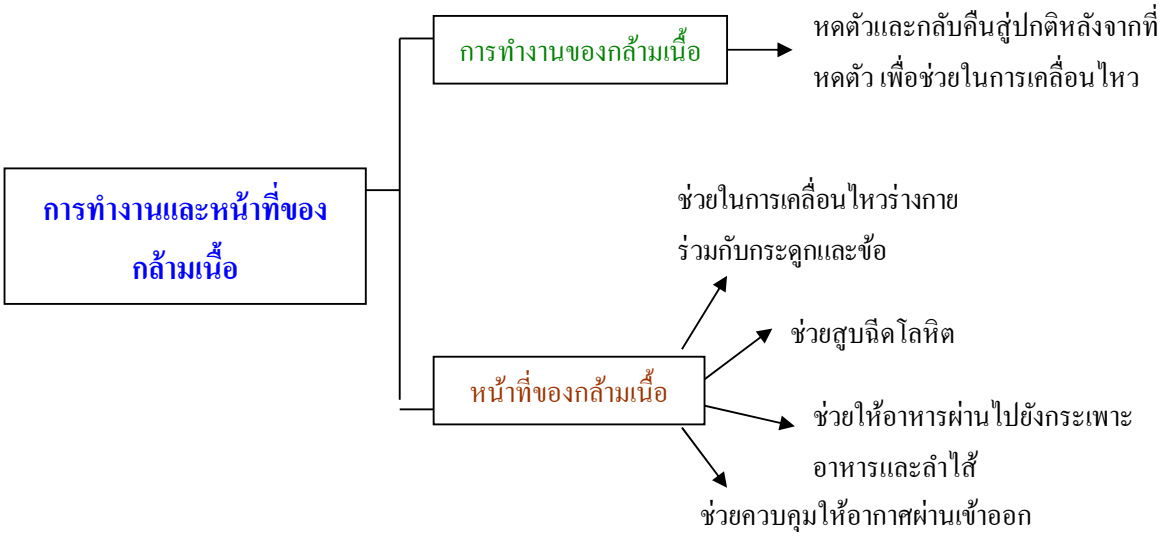
ตัวอย่างสาระสำคัญระดับนำไปใช้

– การเจริญเติบโตของมนุษย์จะเป็นไปตามเพศและวัยที่เปลี่ยนแปลงไป โดยมีฮอร์โมนเป็นตัวเร่งการเจริญเติบโตลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายทางเพศมนุษย์ สามารถมองเห็นได้จากขนาดของร่างกายที่มีขนาดใหญ่ขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

แนวทางการเขียนสาระสำคัญ

1. ให้เขียนสาระสำคัญของทุกเรื่อง โดยแยกเป็นข้อ ๆ (จำนวนข้อของสาระสำคัญจะเท่ากับจำนวนเรื่อง)
2. การเขียนสาระสำคัญที่ดีควรเป็นสาระสำคัญระดับการนำไปใช้
3. สาระสำคัญต้องครอบคลุมประเด็นสำคัญครบถ้วน เพราะหากขาดส่วนใดไปแล้ว จะทำให้นักเรียนรับสาระสำคัญที่ผิดไปทันที
4. การเขียนสาระสำคัญที่จะให้ครอบคลุมประเด็นสำคัญวิธีการหนึ่งคือ การเขียนแผนผังสาระสำคัญ

ตัวอย่างการเขียนแผนผังสาระสำคัญ



สาระสำคัญของลักษณะและความสำคัญของการทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ: กล้ามเนื้อเป็นอวัยวะที่ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวจากการหดตัวของเส้นใยกล้ามนเอ กล้ามเนื้อมีหน้าที่สำคัญอื่นอีก เช่น กล้ามเนื้อหัวใจช่วยสูบฉีดโลหิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

5. การเขียนสาระสำคัญเกี่ยวกับเรื่องใด ควรเขียนลักษณะเด่นที่มองเห็นได้หรือนึกได้ออกมาเป็นข้อ ๆ แล้วจำแนกลักษณะเหล่านั้นเป็นลักษณะจำเพาะและลักษณะประกอบ
6. การเขียนข้อความที่เป็นสาระสำคัญ ควรใช้ภาษาที่มีการขัดเกลาอย่างดี เลี่ยงคำที่มีความหมายกำกวมหรือฟุ่มเฟือย

ตัวอย่างการเขียนสาระสำคัญ เรื่อง โครงสร้างของกระดูก

โครงสร้างของกระดูก	**ลักษณะจำเพาะ**	**ลักษณะประกอบ**
มีทั้งหมด 206 ชิ้น	✓	–
แบ่งตามโครงสร้างร่างกายได้เป็น 2 กลุ่ม	✓	–
เป็นโครงร่างของร่างกาย ช่วยในการเคลื่อนไหว	✓	
มีขนาดและรูปร่างแตกต่างกัน	–	✓

สาระสำคัญของโครงสร้างของกระดูก: กระดูกเป็นโครงร่างของร่างกายที่มีหน้าที่ช่วยให้เราเคลื่อนไหวได้ ซึ่งในร่างกายของคนเรามีทั้งหมด 206 ชิ้น แบ่งตามโครงสร้างร่างกายเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ *กระดูกแกน* ประกอบด้วย กะโหลกศีรษะ กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง และ*กระดูกรยางค์* ประกอบด้วย กระดูกแขน กระดูกขา กระดูกสะบัก กระดูกมือ กระดูกเท้า กระดูกไหปลาร้า กระดูกเชิงกราน

ขั้นที่ 2 กำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริง

เมื่อครูกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนแล้วก่อนที่จะดำเนินการขั้นต่อไปขอให้ครูตอบคำถามสำคัญต่อไปนี้

– นักเรียนมีพฤติกรรมหรือแสดงออกในลักษณะใด จึงทำให้ครูทราบว่านักเรียนบรรลุผลลัพธ์ปลายทางตามที่กำหนดไว้แล้ว

– ครูมีหลักฐานหรือใช้วิธีการใดที่สามารถระบุได้ว่านักเรียนมีพฤติกรรมหรือแสดงออกตามผลลัพธ์ปลายทางที่กำหนดไว้

การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักการของ Backward Design เน้นให้ครูรวบรวมหลักฐานการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่จำเป็นและมีหลักฐานเพียงพอที่จะกล่าวได้ว่า การจัดการเรียนรู้ทำให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ ไม่ใช่เรียนแค่ให้จบตามหลักสูตรหรือเรียนตามชุดของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูกำหนดไว้เท่านั้น วิธีการของ Backward Design ต้องการกระตุ้นให้ครูคิดล่วงหน้าว่า ครูควรจะกำหนดและรวบรวมหลักฐานเชิงประจักษ์อะไรบ้างก่อนที่จะออกแบบหน่วยการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักฐานดังกล่าวควรจะเป็นหลักฐานที่สามารถใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์สำหรับนักเรียนและครูได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ครูควรใช้วิธีการวัดและประเมินแบบต่อเนื่องอย่างไม่เป็นทางการและเป็นทางการ ตลอดระยะเวลาที่ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่นักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ต้องการให้ครูทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เรียกว่า *สอนไปวัดผลไป*

จึงกล่าวได้ว่า ขั้นนี้ครูควรนึกถึงพฤติกรรมหรือการแสดงออกของนักเรียน โดยพิจารณาจากผลงานหรือชิ้นงานที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนเกิดผลลัพธ์ปลายทางตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้ว และเกณฑ์ที่ใช้ประเมินควรเป็นเกณฑ์คุณภาพในรูปของมิติคุณภาพ (Rubrics) อย่างไรก็ตาม ครูอาจจะมีหลักฐานหรือใช้วิธีการอื่น ๆ เช่น การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน การสัมภาษณ์ การศึกษาค้นคว้า การฝึกปฏิบัติขณะเรียนรู้ประกอบด้วยก็ได้

หลังจากที่ครูได้กำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนแล้ว ครูควรกำหนดภาระงานและวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามผลลัพธ์ปลายทางที่กำหนดไว้แล้ว

ภาระงาน หมายถึง งานหรือกิจกรรมที่กำหนดให้นักเรียนปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัดชั้นปี/มาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ ลักษณะสำคัญของงานจะต้องเป็นงานที่สอดคล้องกับชีวิตจริงในชีวิตประจำวัน เป็นเหตุการณ์จริงมากกว่ากิจกรรมที่จำลองขึ้นเพื่อใช้ในการทดสอบ ซึ่งเรียกว่า งานที่ปฏิบัติเป็นงาน

ที่มีความหมายต่อนักเรียน (Meaningful Task) นอกจากนี้งานและกิจกรรมจะต้องมีขอบเขตที่ชัดเจนสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัดชั้นปี/มาตรฐานการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ทั้งนี้เมื่อได้ภาระงานครบถ้วนตามที่ต้องการแล้วครูจะต้องนึกถึงวิธีการและเครื่องมือที่จะใช้วัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนซึ่งมีอยู่มากมายหลายประเภทครูจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับภาระงานที่ครูปฏิบัติ

ตัวอย่างแสดงภาระงาน/ชิ้นงานแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง โครงสร้างของกระดูก รวมทั้งการกำหนดวิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียน

จุดประสงค์การเรียน	สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล			สื่อการเรียนรู้
				วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์	
1. อธิบายวิธีการดูแลรักษากระดูกและข้ออย่างถูกต้องได้ (K) 2. สนใจเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษากระดูกและข้อ (A) 3. แสดงวิธีการดูแลรักษากระดูกและข้อในร่างกายให้มีสุขภาพดีตามคำแนะนำได้ (P	• กระดูกและข้อ – การดูแลรักษากระดูกและข้อ	1. การตอบคำถาม 2. การเขียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับการดูแลรักษากระดูกและข้อ 3. การปฏิบัติกิจกรรมเขียนวิธีการดูแลรักษากระดูกและข้อ 4. การเขียนสรุป	• การปฏิบัติกิจกรรมกระดูกและข้อดูแลอย่างไรควรใส่ใจช่วยไขคำตอบ	1. การซักถาม 2. การทำงานกลุ่ม 3. การปฏิบัติกิจกรรมเขียนวิธีการดูแลรักษากระดูกและข้อ 4. การเขียนสรุปความรู้	1. แผนประเมินผลการอภิปราย 2. แผนสังเกตการทำงานกลุ่ม 3. แบบประเมินผล/รูปแบบที่กำหนดในกิจกรรม 4. แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล	1. เกณฑ์คุณภาพ 3 อันดับ 2. เกณฑ์คุณภาพ 3 อันดับ 3. เกณฑ์คุณภาพ 3 อันดับ/ความถูกต้องร้อยละ 80 ขึ้นไป 4. เกณฑ์คุณภาพ 3 อันดับ	1. ภาพแสดงตัวอย่างของอาหารที่มีแคลเซียมสูง 2. แบบทดสอบความรู้ ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด 4. สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด 5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด

ความเข้าใจที่คงทนจะเกิดขึ้นได้นักเรียนจะต้องมีความสามารถ 6 ประการ ได้แก่

1. การอธิบาย ชี้แจง เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการอธิบายหรือชี้แจงในสิ่งที่เรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง สอดคล้อง มีเหตุมีผล และเป็นระบบ

2. การแปลความและตีความ เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการแปลความและตีความได้อย่างมีความหมาย ตรงประเด็น กระจ่างชัด และทะลุปรุโปร่ง

3. การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิผล มีประสิทธิภาพ และคล่องแคล่ว

4. การมีมุมมองที่หลากหลาย เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการมีมุมมองที่น่าเชื่อถือ เป็นไปได้ มีความลึกซึ้ง แจ่มชัด และแปลกใหม่

5. การให้ความสำคัญและใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการมีความละเอียดรอบคอบ เปิดเผย รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ระมัดระวังที่จะไม่ให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อผู้อื่น

6. การรู้จักตนเอง เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการมีความตระหนักรู้ สามารถประมวลผลข้อมูลจากแหล่งที่หลากหลาย ปรับตัวได้ รู้จักใคร่ครวญ และมีความเฉลียวฉลาด

นอกจากนี้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดสมรรถนะสำคัญของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถของนักเรียนในการถ่ายทอดความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อประนีประนอม การเลือกที่จะรับและไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถของนักเรียนในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดเชิงคุณธรรม และการคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศ เพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถของนักเรียนในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรม และข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะกระบวนการและทักษะในการดำเนินชีวิต เป็นความสามารถของนักเรียนในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการและหาทางออกที่เหมาะสมด้านความขัดแย้งและความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม การสืบเสาะหาความรู้และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถของนักเรียนในการเลือกใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ ทั้งด้านวัตถุ แนวคิด และวิธีการในการพัฒนาตนเองและสังคมด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

นอกจากสมรรถนะสำคัญของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรที่กล่าวแล้วข้างต้นหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก

1. รักชาติศาสน์กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตน ดังนั้นการกำหนดภาระงานให้นักเรียนปฏิบัติ รวมทั้งการเลือกวิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้นั้น ครูควรคำนึงถึงความสามารถของผู้เรียน 5 ประการ ตามแนวคิดของ Backward Design สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น เพื่อให้ภาระงาน วิธีการ และเครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ครอบคลุมสิ่งที่สะท้อนผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนอย่างแท้จริง

นอกจากนี้การออกแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward design ในขั้นที่ 2 นี้ ครูจะต้องคำนึงถึงภาระงานวิธีการเครื่องวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีความเที่ยงตรง เชื่อถือได้ มีประสิทธิภาพ ตรงกับสภาพจริง มีความยืดหยุ่น และให้ความสบายใจแก่นักเรียนเป็นสำคัญ

ขั้นที่ 3 วางแผนการจัดการเรียนรู้

เมื่อครูมีความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับการกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน รวมทั้งกำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริงแล้ว ขั้นต่อไปครูควรนึกถึงกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่จะจัดให้แก่นักเรียน การที่ครูจะนึกถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะจัดให้นักเรียนได้นั้น ครูควรตอบคำถามสำคัญต่อไปนี้

– ถ้าครูต้องการจะจัดการเรียนรู้ให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง ความคิดรวบยอด หลักการ และทักษะกระบวนการต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับนักเรียน ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดผลลัพธ์ปลายทางตามที่กำหนดไว้ รวมทั้งเกิดเป็นความเข้าใจที่คงทนต่อไปนั้น ครูสามารถจะใช้วิธีการง่าย ๆ อะไรบ้าง

– กิจกรรมการเรียนรู้ที่จะช่วยเป็นสื่อนำให้นักเรียนเกิดความรู้และทักษะที่จำเป็นมีอะไรบ้าง

– สื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมและดีที่สุด ซึ่งจะทำให้นักเรียนบรรลุตามมาตรฐานของหลักสูตรมีอะไรบ้าง

– กิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ควรจัดกิจกรรมใดก่อน และควรจัดกิจกรรมใดภายหลัง

– กิจกรรมต่าง ๆ ออกแบบไว้เพื่อตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดผลลัพธ์ปลายทางตามแนวคิดของ Backward Design นั้น วิกกินส์และแม็คไทได้เสนอแนะให้ครูเขียนแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดของ WHERETO (ไปที่ไหน) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

W แทนกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้นั้นจะต้องช่วยให้นักเรียนรู้ว่าหน่วยการเรียนรู้นี้จะดำเนินไปในทิศทางใด (Where) และสิ่งที่คาดหวังคืออะไร (What) มีอะไรบ้างช่วยให้ครูทราบว่านักเรียนมีความรู้พื้นฐานและความสนใจอะไรบ้าง

H แทนกิจกรรมการเรียนรู้ควรดึงดูดความสนใจนักเรียนทุกคน (Hook) ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจในสิ่งที่จะเรียนรู้ (Hold) และใช้สิ่งที่นักเรียนสนใจเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้

E แทนกิจกรรมการเรียนรู้ควรส่งเสริมและจัดให้ (Equip) นักเรียนได้มีประสบการณ์ (Experience) ในแนวคิดหลัก/ความคิดรวบยอด และสำรวจ รวมทั้งวินิจฉัย (Explore) ในประเด็นต่าง ๆ ที่น่าสนใจ

R แทนกิจกรรมการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน (Rethink) ปรับ (Revise) ความเข้าใจในความรู้และงานที่ปฏิบัติ

E แทนกิจกรรมการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ประเมิน (Evaluate) ผลงานและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

T แทนกิจกรรมการเรียนรู้ควรออกแบบ (Tailored) สำหรับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจ และความสามารถที่แตกต่างกันของนักเรียน

O แทนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ให้เป็นระบบ (Organized) ตามลำดับการเรียนรู้ของนักเรียนและกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสร้างองค์ความรู้ตั้งแต่เริ่มแรกและตลอดไปทั้งนี้เพื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผล

อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตว่า การวางแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีการกำหนดวิธีการจัดการเรียนรู้ การลำดับบทเรียน รวมทั้งสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่เฉพาะเจาะจงนั้นจะประสบผลสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อครูได้มีการกำหนดผลลัพธ์ปลายทาง หลักฐาน และวิธีการวัดและประเมินผลที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริงแล้ว การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นเพียงสื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายความสำเร็จที่ต้องการเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ถ้าครูมีเป้าหมายที่ชัดเจนก็จะช่วยทำให้การวางแผนการจัดการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สามารถทำให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ตามที่กำหนดไว้ได้

โดยสรุปจึงกล่าวได้ว่า ขั้นนี้เป็นการค้นหาสื่อการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ และกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องเหมาะสมกับนักเรียน กิจกรรมที่กำหนดขึ้นควรเป็นกิจกรรมที่จะส่งเสริมให้นักเรียนสามารถสร้างและสรุปเป็นความคิดรวบยอดและหลักการที่สำคัญของสาระที่เรียนรู้ ก่อให้เกิดความเข้าใจที่คงทนรวมทั้งความรู้สึกและค่านิยมที่ดีไปพร้อม ๆ กับทักษะความชำนาญ

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่.....

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดชั้นปี	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน ● เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*เข้าใจ* ว่า… 1. ..... 2.	**คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน** – ..... – .....
ความรู้ของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน ● เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*รู้* ว่า… 1. ..... 2. ..... 3.	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน** ● เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ… 1. ..... 2. ..... 3. .....
ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evidence)	
1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ – ..... –	
2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
• **วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้** – การสนทนาซักถามโดยครู – การวัดและประเมินผลด้านความรู้ – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• **เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้** – แบบบันทึกการสนทนา – แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน – แบบทดสอบความรู้หลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. สิ่งที่มุ่งประเมิน –	
ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้	
– ..... –	

รูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงจากการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design

Backward Design เขียนโดยใช้รูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้แบบเรียงหัวข้อ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

• ชื่อแผน... (ระบุชื่อและลำดับที่ของแผนการจัดการเรียนรู้)

• สาระที่... (ระบุสาระที่ใช้จัดการเรียนรู้)

• เวลา... (ระบุระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ต่อ 1 แผน)

• ชั้น... (ระบุชั้นที่จัดการเรียนรู้)

• หน่วยการเรียนรู้ที่... (ระบุชื่อและลำดับที่ของหน่วยการเรียนรู้)

• สาระสำคัญ... (เขียนความคิดรวบยอดหรือมโนทัศน์ของหัวเรื่องที่จะจัดการเรียนรู้)

• ตัวชี้วัดชั้นปี... (ระบุตัวชี้วัดชั้นปีที่ใช้เป็นเป้าหมายของแผนการจัดการเรียนรู้)

• จุดประสงค์การเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งประกอบด้วย

– ด้านความรู้ความคิด (Knowledge: K)

– ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attribute: A)

– ด้านทักษะ/กระบวนการ (Process: P))

• การวัดและประเมินผลการเรียนรู้... (ระบุวิธีการและเครื่องมือวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน)

• สาระการเรียนรู้... (ระบุสาระและเนื้อหาที่ใช้จัดการเรียนรู้ อาจเขียนเฉพาะหัวเรื่องก็ได้)

• กระบวนการจัดการเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มสาระและการบูรณาการข้ามสาระ)

• กิจกรรมเสนอแนะ... (ระบุรายละเอียดของกิจกรรมที่นักเรียนควรปฏิบัติเพิ่มเติม)

• แนวทางบูรณาการ... (เสนอแนะและระบุกิจกรรมของกลุ่มสาระอื่นที่บูรณาการร่วมกัน)

• สื่อ/แหล่งการเรียนรู้... (ระบุสื่อ อุปกรณ์ และแหล่งการเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้)

• บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้...(ระบุรายละเอียดของผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ อาจนำเสนอข้อเด่นและข้อด้อยให้เป็นข้อมูลที่สามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิจัยในชั้นเรียนได้)

ในส่วนของการเขียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้น ให้ครูที่เขียนแผนฯ นำขั้นตอนหลักของเทคนิค วิธีการของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ เช่น การเรียนแบบแก้ปัญหา การศึกษาเป็นรายบุคคล การอภิปรายกลุ่มย่อย/กลุ่มใหญ่ การฝึกปฏิบัติการ การสืบค้นข้อมูล ฯลฯ มาเขียนในขั้นสอน โดยให้คำนึงถึงธรรมชาติของกลุ่มสาระการเรียนรู้

การใช้แนวคิดของการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design จะช่วยให้ครูมีความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้และใช้แผนการจัดการเรียนรู้ของ บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด (วพ.) ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

4. เทคนิคและวิธีการจัดการเรียนรู้–การวัดและประเมินผล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 24 (2) และ (3) ได้ระบุแนวทางการจัดการเรียนรู้ โดยเน้นการฝึกทักษะกระบวนการคิด การฝึกทักษะการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย การฝึกปฏิบัติจริง และการประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการป้องกันและแก้ปัญหา ดังนั้น เพื่อให้การจัดการเรียนรู้สอดคล้องกับนโยบายดังกล่าวนี้ การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ใน**คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**ชุดนี้ จึงยึดแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง และเน้นการเรียนรู้แบบบูรณาการที่ผสมผสานเชื่อมโยงสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ กับหัวข้อเรื่องหรือประเด็นที่สอดคล้องกับชีวิตจริง เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาในองค์รวมอย่างเป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับสภาพและปัญหาที่เกิดในวิถีชีวิตของผู้เรียน

แนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ได้เปลี่ยนแปลงบทบาทของครูจากการเป็นผู้ชี้นำหรือถ่ายทอดความรู้ ไปเป็นผู้ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก และส่งเสริมสนับสนุนนักเรียนโดยใช้วิธีการต่าง ๆ อย่างหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้นักเรียนเกิดการสร้างสรรค์ความรู้และนำความรู้ไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ **คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**ชุดนี้จึงได้นำเสนอทฤษฎีและเทคนิควิธีการเรียนการสอนต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ เช่น

การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning–BBL) ที่เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่อิงผลการวิจัยทางประสาทวิทยา ซึ่งได้เสนอแนะไว้ว่า ตามธรรมชาตินั้นสมองเรียนรู้ได้อย่างไร โดยได้กล่าวถึงโครงสร้างที่แท้จริงของสมองและการทำงานของสมองมนุษย์ที่มีการแปรเปลี่ยนไปตามขั้นของการพัฒนา ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดของการสร้างสรรค์การจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning–PBL) เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนร่วมกันแก้ปัญหาภายใต้การแนะนำของครู ให้นักเรียนช่วยกันตั้งคำถามและช่วยกันค้นหาคำตอบ โดยใช้อาจใช้ความรู้เดิมมาแก้ปัญหา หรือศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับการแก้ปัญหา นำข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้ามาสรุปเป็นข้อมูลในการแก้ปัญหา แล้วช่วยกันประเมินการแก้ปัญหาเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาครั้งต่อไปสำหรับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้แบบพหุปัญญา (Multiple Intelligences) เป็นการพัฒนาองค์รวมของนักเรียน ทั้งสมองด้านซ้ายและสมองด้านขวา บนพื้นฐานความสามารถและสติปัญญาที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล มุ่งหมายจะให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ภายใต้ความหลากหลายของวัฒนธรรมหรือสภาพแวดล้อม

การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) เป็นการจัดสถานการณ์และบรรยากาศให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ฝึกให้นักเรียนที่มีลักษณะแตกต่างกันทั้งสติปัญญาและความถนัดร่วมกันทำงานเป็นกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้า

การจัดการเรียนรู้แบบใช้หมวกความคิด 6 ใบ (Six Thinking Hats) ให้นักเรียนฝึกตั้งคำถามและตอบคำถามที่ใช้ความคิดในลักษณะต่าง ๆ โดยสามารถอธิบายเหตุผลประกอบ หรือวิเคราะห์วิจารณ์ได้

การจัดการเรียนรู้โดยการสืบสวนสอบสวน (Inquiry Process) เป็นการฝึกให้นักเรียนค้นหาความรู้ด้วยตนเอง เพื่ออธิบายสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ มีหลักเกณฑ์ โดยนักเรียนจะต้องใช้ความสามารถของตนเองคิดค้นสืบเสาะ แก้ปัญหา หรือคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ด้วยตนเอง

การจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นการฝึกให้นักเรียนเรียนรู้จากการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการทำความเข้าใจปัญหา วางแผนแก้ปัญหา ดำเนินการแก้ปัญหา และตรวจสอบหรือมองย้อนกลับ

การจัดการเรียนรู้แบบโครงงาน (Project Work) ซึ่งเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้รูปแบบหนึ่งที่ส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเองจากการลงมือปฏิบัติ โดยใช้กระบวนการแสวงหาความรู้หรือค้นคว้าหาคำตอบในสิ่งที่นักเรียนอยากรู้หรือสงสัย ด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างหลากหลาย

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติ (Active Learning) ให้นักเรียนได้ทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อจะได้เรียนรู้ขั้นตอนของงาน รู้จักวิธีแก้ปัญหาในการทำงาน

การจัดการเรียนรู้แบบสร้างผังความคิด (Concept Mapping) เป็นการสอนด้วยวิธีการจัดกลุ่มความคิดรวบยอด เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์กันระหว่างความคิดหลักและความคิดรองลงไป โดยนำเสนอเป็นภาพหรือเป็นผัง

การจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experience Learning) เป็นการจัดกิจกรรมหรือจัดประสบการณ์ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติ แล้วกระตุ้นให้นักเรียนพัฒนาทักษะใหม่ ๆ เจตคติใหม่ ๆ หรือวิธีการคิดใหม่ ๆ

การจัดการเรียนรู้โดยการแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นการจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้แสดงบทบาทในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้น โดยอาจกำหนดให้แสดงบทบาทสมมุติที่เป็นพฤติกรรมของบุคคลอื่น หรือแสดงพฤติกรรมในบทบาทของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ

การจัดการเรียนรู้จากเกมจำลองสถานการณ์ (Simulation Gaming) เป็นเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่คล้ายกับการแสดงบทบาทสมมุติ แต่เป็นการให้เล่นเกมจำลองสถานการณ์ โดยครูนำสถานการณ์จริงมาจำลองไว้ในห้องเรียน โดยการกำหนดกฎ กติกา เงื่อนไขสำหรับเกมนั้น ๆ แล้วให้นักเรียนไปเล่นเกมหรือกิจกรรมในสถานการณ์จำลองนั้น

การจัดการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสต์ (Neo-humanist) เป็นการจัดการศึกษาเพื่อเน้นเป้าหมายให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายใน 2 มิติ คือ มิติทางด้านจิตใจ ให้รู้จักตนเองและสังคม และมิติทางด้านสติปัญญา โดยการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2 มิติเข้าด้วยกัน

การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดสรรคนิยม (Constructivism) เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งนักเรียนจะต้องสร้างกระบวนการเรียนรู้จากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบเห็นกับสิ่งที่มีอยู่เดิมด้วยตนเอง และจะต้องให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลา ให้นักเรียนได้ฝึกคิด ฝึกวิเคราะห์ วิจารณ์ คิดสร้างองค์ความรู้ ฝึกสังเกต ฝึกถาม–ตอบ ฝึกสื่อสาร ฝึกการเชื่อมโยงบูรณาการ ฝึกบันทึก ฝึกนำเสนอ ฝึกวิเคราะห์วิจารณ์ และลงมือปฏิบัติจริง

การจัดการเรียนรู้ด้วยการจัดกิจกรรมที่เน้นไปสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design) เป็นกระบวนการออกแบบจัดการเรียนรู้โดยเริ่มต้นจากการเลือกมาตรฐานที่ต้องการจะเรียนรู้แล้วออกแบบการประเมินผล เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินผลกับมาตรฐานการเรียนรู้นั้น เพื่อสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนสามารถแสดงออกได้ตามมาตรฐาน โดยใช้คำถามหลากหลายเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้นั้น หลังจากนั้นจึงตัดสินใจเลือกสร้าง

สิ่งที่เป็นโอกาสที่จะทำให้นักเรียนเกิดความสำเร็จในการเรียนรู้ตามมาตรฐานและใช้ข้อมูลจากการประเมินผลเป็นข้อมูลย้อนกลับ หากนักเรียนไม่สามารถบรรลุตามมาตรฐาน อาจสอนซ้ำโดยการคิดออกแบบการเรียนการสอนใหม่ ฯลฯ

5. ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของหน่วยการเรียนรู้กับสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

สาระการเรียนรู้ชั้นปี	ความสอดคล้องกับสาระ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดชั้นปี																		
	มาตรฐานกลุ่มฯ พ 1.1 ตัวชี้วัดชั้นปี			มาตรฐานกลุ่มฯ พ 2.1 ตัวชี้วัดชั้นปี			มาตรฐานกลุ่มฯ พ 3.1 ตัวชี้วัดชั้นปี				มาตรฐานกลุ่มฯ พ 3.2 ตัวชี้วัดชั้นปี		มาตรฐานกลุ่มฯ พ 4.1 ตัวชี้วัดชั้นปี				มาตรฐานกลุ่มฯ พ 5.1 ตัวชี้วัดชั้นปี		
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: เรียนรู้ตัวเรา																			
1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย	☆																		
2. กล้ามเนื้อ		☆	☆																
3. กระดูก		☆	☆																
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว																			
1. การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว				☆															
2. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย					☆														
3. การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ						☆													
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว																			
1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน							☆				☆								
2. กายบริหารประกอบดนตรี								☆			☆								
3. เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด							☆		☆		☆								
4. กิจกรรมยืดหยุ่น							☆			☆	☆								
5. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล							☆			☆	☆	☆							
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: ใส่ใจสุขภาพ																			
1. สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ													☆						
2. อารมณ์กับสุขภาพ														☆					
3. ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ															☆				
3. การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย																☆			
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5: ชีวิตปลอดภัย																			
1. ยา																	☆		

2. การปฐมพยาบาล																		☆	
3. บุหรี่และสุรา																			☆

6. โครงสร้างการแบ่งเวลารายชั่วโมงและขอบข่ายสาระการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
1	เรียนรู้ตัวเรา	9
2	ชีวิตและครอบครัว	10
3	เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	40
4	ใส่ใจสุขภาพ	14
5	ชีวิตปลอดภัย	8
	รวมทั้งสิ้น	80

ตอนที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา เวลา 10 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
2. กล้ามเนื้อ
3. กระดูกและข้อ

ทักษะ/กระบวนการ

1. การสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
2. การสื่อสารเพื่ออธิบายการทำงาน ชนิด และวิธีการดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
3. การนำความรู้และรูปแบบวิธีการดูแลตนเองให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
4. การแสดงทักษะในการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
5. การใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

เรียนรู้ตัวเรา

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยกับผู้อื่น
2. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องกล้ามเนื้อกับผู้อื่น
3. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง กระดูกและข้อกับผู้อื่น

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาความหมายและความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
2. ศึกษาการทำงาน หน้าที่ และวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
3. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการวาดภาพ วิเคราะห์ภาพเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
4. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการระบายสี เติมคำ และเขียนสรุป อภิปรายเรื่อง กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
5. สัมภาษณ์ขอความรู้จากผู้ปกครองเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง
6. ตอบคำถามเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการ หน้าที่ และวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
7. ปฏิบัติกิจกรรมการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
8. ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ลักษณะของอารมณ์และจิตใจในวัยของตนเอง การทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
9. โครงงานการสำรวจข้อมูลเรื่อง ผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดชั้นปี 1. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (พ 1.1 ป. 4/1) 2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พ 1.1 ป. 4/2) 3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (พ 1.1 ป. 4/3)	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ *เข้าใจว่า...* 1. วัยเรียนจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ แขนขายาวออก มีฟันแท้ขึ้นแทนฟันน้ำนม และเด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย 2. วัยเรียนจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสังคม โดยเริ่มมีสังคมนอกบ้าน ต้องการให้กลุ่มยอมรับตนเอง และชอบคำชื่นชมจากคนอื่น 3. กล้ามเนื้อช่วยให้เราเคลื่อนไหวได้โดยการหดตัวและกลับคืนสู่ปกติหลังจากหดตัว กล้ามเนื้อแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ กล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อลาย และกล้ามเนื้อลายหัวใจ 4. กระดูกเป็นโครงร่างของร่างกายและเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการเคลื่อนไหว กระดูกในร่างกายของเรามีทั้งหมด 206 ชิ้น แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กระดูกแกนและกระดูกรยางค์ 5. กระดูกเป็นโครงร่างของร่างกายและช่วยในการเคลื่อนไหวร่างกาย 6. เราควรดูแลร่างกายให้เจริญเติบโตตามวัย และดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อของร่างกายโดย	**คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน** – มีสิ่งใดบ้างที่บ่งบอกได้ว่านักเรียนมีการเจริญเติบโต – ในวัยของนักเรียนมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สำคัญอะไรบ้าง – ถ้ากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อมีความผิดปกติจะเกิดผลเสียอย่างไรต่อร่างกาย – นักเรียนจะมีวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้ออย่างไร

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ	
ความรู้ของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ ว่า... 1. คำที่ควรรู้ ได้แก่ คำว่า การเจริญเติบโต พัฒนาการ กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อ กระดูกแกน กระดูกรยางค์ 2. *การเจริญเติบโต* หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาด รูปร่าง และปริมาณ 3. *พัฒนาการ* หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำหน้าที่ต่าง ๆ จากง่ายไปสู่ความซับซ้อนขึ้น 4. *กล้ามเนื้อ* เป็นอวัยวะที่มีส่วนช่วยให้กระดูกหรือโครงร่างของร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้ 5. *ข้อ* คือ รอยต่อระหว่างกระดูกกับกระดูก โดยมีเอ็นหรือผังพืดมาเป็นตัวช่วยยึดเหนี่ยว 6. *กระดูกแกน* เป็นกระดูกที่เป็นแกนกลางของลำตัว ประกอบด้วย กะโหลกศีรษะ กระดูกสันหลัง และกระดูกซี่โครง 7. *กระดูกรยางค์* เป็นกระดูกที่นอกเหนือไปจากกระดูกลำตัว ประกอบด้วย กระดูกแขน กระดุกขา กระดูกสะบัก กระดูกมือ กระดูกเท้า กระดูกไหปลาร้า กระดูกเชิงกราน กระดูกเหล่านี้ช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกาย	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความรู้ที่คงทน** • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมีทักษะและสามารถที่จะ... 1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ 2. อธิบายลักษณะของการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย ทางอารมณ์และจิตใจ และทางสังคมของวัยเรียน 3. อธิบายการทำงาน หน้าที่ และวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ

ขั้นที่ 2 หลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evident)

1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

– ศึกษาความหมายและความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
– ศึกษาวิธีการดูแลรักษาร่างกายให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการตามวัย
– ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้ วาดภาพ วิเคราะห์ภาพเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
– สัมภาษณ์ขอความรู้จากผู้ปกครองเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง
– ปฏิบัติกิจกรรมชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
– ศึกษาการทำงาน หน้าที่ และวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
– ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้ ระบายสี เติมคำ และเขียนสรุป อภิปรายเรื่อง กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ
– ตอบคำถามเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการ และหน้าที่ของกล้ามเนื้อ
– ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
– การทำโครงงานการสำรวจข้อมูลเรื่อง ผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• วิธีการประเมินผลการเรียนรู้	• เครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย
– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง
– ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ
– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา (9 ชั่วโมง) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1: ปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2: การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3: การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4: การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5: กล้ามเนื้อ – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6: กล้ามเนื้อ (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7: กระดูกและข้อ – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8: กระดูกและข้อ (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9: กระดูกและข้อ (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียน
รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เรื่อง การปฐมนิเทศฯ**

---

1. สาระสำคัญ

การจัดการเรียนรู้ตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษาของไทย ปัจจุบันยึดแนวคิดของการพัฒนาที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนั้นการสร้างความรู้และเข้าใจในขอบข่ายของเรื่องที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ รายละเอียดในการเรียนรู้ เป้าหมายของการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ ตลอดจนการวัดและประเมินผลเพื่อตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ดังกล่าวให้ผู้เรียนได้รับรู้ นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจพื้นฐานในแนวทางและขอบข่ายองค์ความรู้ที่ได้การศึกษาแล้ว ยังจะช่วยให้การจัดการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาของไทยบรรลุเป้าหมายตามแนวทางที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในระดับประถมศึกษาได้กำหนดตัวชี้วัดการเรียนรู้เป็นตัวชี้วัดชั้นปี โดยแบ่งสาระการเรียนรู้ออกเป็น 5 สาระและ 6 มาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ได้กำหนดองค์ความรู้ไว้ในสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่สาระที่ 1 มาตรฐาน พ 1.1 สาระที่ 2 มาตรฐาน พ 2.1 สาระที่ 4 มาตรฐาน พ 4.1 และ สาระที่ 5 มาตรฐาน พ 5.1 หากผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวอย่างชัดเจนแล้วจะช่วยให้การเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เรียนมีการพัฒนาและบรรลุไปสู่เป้าหมายได้เป็นอย่างดี

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

–

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายสาระและขอบข่ายเนื้อหาตลอดจนข้อตกลงในการเรียนและแนวทางในการศึกษาวิชาสุขศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ระบุวิธีการศึกษาและแหล่งความรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ (P)
3. ระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในวิชาสุขศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K, P)
4. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้กับผู้อื่นด้วยความเต็มใจและกระตือรือร้น (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้และแนวคิดเกี่ยวกับ – สาระและขอบข่ายเนื้อหาในสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา – เจตคติที่มีต่อการศึกษาในสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา – ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรม – แนวทางการสืบค้นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวิชาสุขศึกษา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึง-ประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

• การปฐมนิเทศ

– ข้อตกลงและระเบียบในการเรียน

– สาระและมาตรฐานการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

– การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ → ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับวิชาสุขศึกษา

ภาษาไทย → พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการศึกษาในวิชาสุขศึกษา

การงานอาชีพฯ → ออกแบบและตกแต่งแผนผังหรือโปสเตอร์ภาพเรื่อง สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมก่อนนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาทำความรู้จักกัน โดยครูแนะนำตัว แล้วให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยครูใช้วิธีเรียกชื่อเรียงตามกลุ่มตัวอักษร
2. ครูให้นักเรียนร่วมกัน แสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่กำหนด เพื่อตรวจสอบเจตคติและประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียนในวิชาสุขศึกษาที่ผ่านมา เช่น

   – นักเรียนคิดว่าการเรียนวิชาสุขศึกษามีผลดีต่อนักเรียนอย่างไร

   – นักเรียนเคยศึกษาความรู้ในเรื่องใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับวิชาสุขศึกษา

   – วิชาสุขศึกษาในชั้นนี้นักเรียนจะเรียนรู้ในเรื่องใดบ้าง

   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

• ให้นักเรียนช่วยกันคิดประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ตามที่สนใจ โดยครูเขียนประเด็นดังกล่าวลงบนกระดานดำหน้าชั้นเรียน

ตัวอย่างเช่น

– ข้อตกลงในการเรียน

– มารยาทในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน

– วิธีเรียนให้ประสบผลสำเร็จ

– การวัดและประเมินผลตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนมีแนวปฏิบัติอย่างไร

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำสนทนาในประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา โดยให้รายละเอียดในประเด็นคำถามดังกล่าวตามลำดับ
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในแต่ละประเด็น โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการสรุปโดยครูให้คำแนะนำและความรู้เพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนร่วมกันเขียนสรุปรายละเอียดในประเด็นคำถามพอสังเขปสรุปเป็นความรู้และแนวทางในการปฏิบัติร่วมกันติดไว้ที่ป้ายนิเทศในชั้นเรียน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย หัวข้อเรื่อง 1.1 การเจริญเติบโตทางร่างกาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

– นักเรียนควรศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายมาล่วงหน้า เพื่อประกอบการศึกษาในการเรียนครั้งต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
2. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2
การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย**

---

1. สาระสำคัญ

การเจริญเติบโต หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาดรูปร่างและปริมาณ พัฒนาการ หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงความสามารถของร่างกายในการทำหน้าที่ต่าง จากง่ายไปสู่ความซับซ้อนขึ้น

การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยเรียนยังคงเป็นไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ สัดส่วนทางร่างกายในส่วนศีรษะยังคงใหญ่กว่าส่วนลำตัวเมื่อเทียบตามสัดส่วน ลำตัว แขน ขายาวออก เด็กหญิงจะโตกว่าเด็กชาย และมีฟันแท้ขึ้นแทนฟันน้ำนม

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (พ 1.1 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญของการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยเรียนอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายตามวัย (A)
3. สามารถสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา	• แบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา*	–

• ซักถามและสอบถามเกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ – การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – *ผลัดกันคุยผลัดกันเล่า ตัวของเราเจริญเติบโตอย่างไร* – *มาเรามาชั่งน้ำหนักให้ประจักษ์ทั้งวัดส่วนสูง* – *ประวัติตนเองนั้นเป็นเช่นไรภาพอยู่ไหนลองนำมาวาดหรือนำมาติด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

1.1 การเจริญเติบโตทางร่างกาย

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย	⇨	พูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการเจริญเติบโต
การงานอาชีพฯ	⇨	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญ ของการเจริญเติบโต
ภาษาไทย	⇨	พูดแสดงความคิดเห็น เขียนสรุป และจดบันทึกเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ และแจกแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจและสร้างความสนใจก่อนการเรียนรู้ เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐานโดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด**
3. นักเรียนร่วมกันดูภาพแสดงลักษณะของการเจริญเติบโตของบุคคลในวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ตามที่ครูเตรียมมา แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่มีต่อภาพในประเด็นที่ว่า “จากภาพบุคคลดังกล่าวมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง”

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียนให้ระบุคำตอบในแต่ละข้อ ให้เพื่อน ๆ ฟังตามที่ตอบโดยอิสระ เพื่อเป็นการประเมินภาพรวมความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของนักเรียน
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องในแต่ละข้อให้นักเรียนทราบตลอดจนให้แนวทางในการวิเคราะห์คำถาม–ตอบคำถาม เพื่อสร้างแนวคิดเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์ข้อคำถามให้กับนักเรียน
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–5 คน ร่วมกันพูดคุยถึงความหมายและความสำคัญของการเจริญเติบโต และเขียนสรุปในรูปแบบของแผนที่ความคิด
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแผนที่ความคิดที่หน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ผลัดกันคุยผลัดกันเล่า ตัวของเราเจริญเติบโตอย่างไร* กิจกรรม *มาเรามาชั่งน้ำหนักให้ประจักษ์ทั้งวัดส่วนสูง* และกิจกรรม*ประวัติตนเองนั้นเป็นเช่นไรภาพอยู่ไหนลองนำมาวาดหรือนำมาติด* ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนบันทึกผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเองลงในแบบบันทึกและตอบคำถาม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*ผลัดกันคุยผลัดกันเล่า ตัวของเราเจริญเติบโตอย่างไร* และกิจกรรม *มาเรามาชั่งน้ำหนักให้ประจักษ์ทั้งวัดส่วนสูง หน้าชั้นเรียน โดยครูให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด*
2. ครูให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกับเพื่อนอ่านกิจกรรม*ประวัติตนเองนั้นเป็นเช่นไรภาพอยู่ไหนลองนำมาวาดหรือนำมาติด* โดยให้นักเรียนอ่านประวัติของเพื่อนแล้วจดบันทึกลงสมุดของนักเรียนเอง โดยใช้เวลาตามที่กำหนด นักเรียนคนใดอ่านและจดบันทึกข้อมูลของเพื่อนได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ และให้เพื่อนปรบมือให้

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง 1.2 การพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ ดังรายละเอียดใน หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจนำมาเสนอเป็นประเด็นคำถามในการเรียนต่อไป และเขียนข้อคำถามพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ และใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอ ในการเรียนครั้งต่อไป**
3. **มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิกรรม ลองวิเคราะห์และทำเครื่องหมายภาพไหนเข้าข่ายสร้างการเจริญเติบโต ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนลองสังเกตเปรียบลักษณะของตนเองจากภาพถ่ายในวัยเด็กเล็กและภาพถ่ายในปัจจุบันว่า มีการเจริญเติบโตอย่างไรบ้างและข้อมูลดังกล่าวมาปรึกษาผู้ปกครอง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
2. ภาพแสดงลักษณะการเจริญเติบโตตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ของบุคคลต่าง ๆ
3. ภาพถ่ายในวัยเด็กและวัยปัจจุบันของนักเรียน
4. อุปกรณ์ประกอบการวาดภาพระบายสี
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *ผลัดกันคุยผลัดกันเล่า ตัวของเราเจริญเติบโตอย่างไร*
6. ใบกิจกรรมเรื่อง *มาเรามาชั่งน้ำหนักให้ประจักษ์ทั้งวัดส่วนสูง*
7. ใบกิจกรรมเรื่อง *ประวัติตนเองนั้นเป็นเช่นไรภาพอยู่ไหนลองนำมาวาดหรือนำมาติด*
8. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
9. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3
การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เรื่อง การพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ**

---

1. สาระสำคัญ

เด็กช่วงอายุ 9–12 ปี เป็นวัยที่ต้องปรับตัวตามสภาพแวดล้อมในโรงเรียนต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ อารมณ์จึงไม่มั่นคง มักแสดงอารมณ์ตามความจริงที่ตนเองรู้สึก

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (พ 1.1 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจของเด็กวัยเรียนอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ศึกษาในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจของเด็กวัยเรียนด้วยความสนใจ (A)
3. แสดงวิธีการดูแลตนเองให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจตามวัยด้วยทักษะที่ถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ลองวิเคราะห์และทำเครื่องหมายภาพไหนเข้าข่ายการสร้างการเจริญเติบโต*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

1.2 การพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น การเล่าเรื่อง การบันทึกเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด เกี่ยวกับลักษณะของอารมณ์และจิตใจในวัยของตนเอง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1.2 การพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน**
3. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *ลองวิเคราะห์และทำเครื่องหมายภาพไหนเข้าข่ายสร้างการเจริญเติบโต* ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
4. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนดูตัวอย่างภาพใบหน้าคนที่แสดงลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ และร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อภาพดังกล่าว
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเนื้อหาในหัวข้อเรื่อง การพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่ม ออกมาสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาเนื้อหาหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด พูดคุยถึงลักษณะของอารมณ์และจิตใจของตนเอง โดยใช้ความรู้และแนวคิดจากการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1.2 การพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ แล้วเขียนสรุปเป็นแผนที่ความคิด
2. ครูให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการนำเสนอแผนที่ความคิดในแต่ละกลุ่มและให้ความรู้ในเรื่องดังกล่าวเพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมไปเล่าให้ผู้ปกครองฟัง และให้ผู้ปกครองตอบ รับการปฏิบัติกิจกรรมกลับมาที่ครู

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง 1.2 การพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ ดังรายละเอียดใน หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจนำมาเสนอเป็นประเด็นคำถามในการเรียนต่อไป และเขียนข้อคำถามพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ และใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอ ในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนบันทึกสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีอารมณ์และจิตใจที่ดีส่งผลทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย โดยให้บันทึกลงในสมุดบันทึก

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ตัวอย่างภาพใบหน้าคนที่แสดงลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *ลองวิเคราะห์และทำเครื่องหมายภาพไหนเข้าข่ายสร้างการเจริญเติบโต*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสังคม**

---

1. สาระสำคัญ

การพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยเรียน จุดศูนย์กลางของสังคมของเด็กวัยนี้ คือ โรงเรียน ซึ่งเป็นการเริ่มเรียนรู้ การเข้าสู่สังคมนอกบ้านมากขึ้น มีความเข้าใจกฎระเบียบของทางโรงเรียน อยากที่จะเป็นสมาชิกในกลุ่มเพื่อนและให้กลุ่มเพื่อนยอมรับตนเองต้องการคำชื่นชมจากคนอื่นและชอบคุยโอ้อวด

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (พ 1.1 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะการพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยเรียนอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยเรียนกับผู้อื่นด้วยความสนใจ (A)
3. แสดงวิธีการดูแลตนเองให้มีการพัฒนาการทางสังคมตามวัยด้วยทักษะที่ถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสังคม	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

1.3 การพัฒนาการทางสังคม

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น เขียนเรียงความ และสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยเรียน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1.3 การพัฒนาการทางสังคมที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน**
3. นักเรียนร่วมกันสนทนาเพื่อสรุปความหมายของคำว่า “สังคม” และผลัดกันพูดคุยถึงการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อน ๆ ในสังคมของโรงเรียน

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเนื้อหาในหัวข้อเรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสังคม ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่ม ออกมาสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาเนื้อหาหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง สังคมของฉัน โดยเขียนในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยเรียน ในเวลาที่กำหนด
2. ครูให้อาสาสมัคร 4–5 คน ออกมาอ่านเรียงความ เรื่อง สังคมของฉัน ให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมไปเล่าให้ผู้ปกครองฟัง และให้ผู้ปกครองตอบรับการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนกลับมาที่ครู

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กล้ามเนื้อ หัวข้อที่ 2.1 การทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ ดังรายละเอียดใน หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจนำมาเสนอเป็นประเด็นคำถามในการเรียนต่อไป และเขียนข้อคำถามพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ และใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอ ในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประวันของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการทางสังคม โดยให้บันทึกลงในสมุดบันทึกพอสังเขป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
2. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5
กล้ามเนื้อ

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เรื่อง การทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ**

---

1. สาระสำคัญ

กล้ามเนื้อ เป็นอวัยวะที่มีส่วนช่วยให้กระดูกหรือโครงร่างของร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้ และกล้ามเนื้อหัวใจยังช่วยสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

กล้ามเนื้อในร่างกายแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ กล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อลาย และกล้ามเนื้อลายหัวใจ โดยแต่ละชนิดทำหน้าที่แตกต่างกัน

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ (พ 1.2 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะการทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ และชนิดของกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องได้ (K)
2. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องการทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ และชนิดของกล้ามเนื้อกับผู้อื่นด้วยความสนใจ (A)
3. แสดงทักษะการถ่ายทอดความรู้เรื่องการทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ และชนิดของกล้ามเนื้อ แก่ผู้อื่นอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ระบายสีกล้ามเนื้อ ถ้ายังไม่เบื่อแล้วตอบคำถาม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. กล้ามเนื้อ

2.1 การทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น ซักถาม เขียนและรายงานเกี่ยวกับการทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด เกี่ยวกับการทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ

ศิลปะ ⇨ ระบายสีกล้ามเนื้อของร่างกาย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กล้ามเนื้อ หัวข้อที่ 2.1 การทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน**
3. นักเรียนดูภาพโครงร่างของร่างกายของมนุษย์ที่ประกอบไปด้วยมัดกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย และนักเรียนร่วมกันแสดงความรู้สึกที่มีต่อภาพที่เห็นดังกล่าว

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำเสนอภาพและความรู้เกี่ยวกับการทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อในตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกาย ชนิดที่เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อลาย และกล้ามเนื้อลายหัวใจ
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษา โดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด และส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ระบายสีกล้ามเนื้อ ถ้ายังไม่เบื่อพร้อมตอบคำถาม* ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมมาเล่นเกมกันเถอะ เกมเปิดป้ายจับคู่ภาพ (ดังรายละเอียดใน PowerPoint แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 กล้ามเนื้อ เฟรมที่ 56–57) โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าใน หัวข้อที่ 2.2 การดูแลรักษากล้ามเนื้อ ดังรายละเอียดใน หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจนำมาเสนอเป็นประเด็นคำถามในการเรียนต่อไป และเขียนข้อคำถามพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ และใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอ ในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรจัดทำสมุดภาพเกี่ยวกับชนิดของกล้ามเนื้อ โดยการระบุว่าอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเป็นกล้ามเนื้อชนิดใดเพื่อเป็นการทบทวนความรู้จากการเรียนครั้งที่ผ่านมา

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพโครงสร้างร่างกายของมนุษย์ที่ประกอบไปด้วยมัดกล้ามเนื้อ
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *ระบายสีกล้ามเนื้อ ถ้ายังไม่เบื่อพร้อมตอบคำถาม*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6
กล้ามเนื้อ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เรื่อง การดูแลรักษากล้ามเนื้อ**

---

1. สาระสำคัญ

การดูแลรักษากล้ามเนื้อ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและไม่ทำให้กล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บ และควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (พ 1.3 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้ออย่างถูกต้องได้ (K)
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษากล้ามเนื้อด้วยความสนใจ (A)
3. แสดงทักษะในการดูแลรักษากล้ามเนื้อให้มีสุขภาพดีตามคำแนะนำได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การดูแลรักษากล้ามเนื้อ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*เขียนวิธีดูแลรักษา กล้ามเนื้อนั้นหนาจะเป็นเช่นไร*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. กล้ามเนื้อ (ต่อ)

2.2 การดูแลรักษากล้ามเนื้อ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น เขียนบันทึกเกี่ยวกับการดูแลรักษากล้ามเนื้อ

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด และสมุดบันทึกเรื่อง การดูแลรักษากล้ามเนื้อ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง การดูแลรักษากล้ามเนื้อตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัยเป็นตัวอย่างของประเด็นคำถามไว้ที่กระดานดำ**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่ม ละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเรื่อง วิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อ
2. นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาโดยเขียนสรุปในรูปแบบของเป็นแผนที่ความคิด และส่งตัวแทนรายงานผลหน้าชั้นเรียน

3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4. **ให้ความรู้เกี่ยวกับค่านิยมในการออกกำลังกายของประชากรในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน จากการรวบรวมสถิติผลการสำรวจของวารสารทางการแพทย์ "Lancet" ศึกษาในเรื่อง Health in Southeast Asia พบว่าประเทศที่ให้ความสำคัญในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ประเทศฟิลิปปินส์และประเทศเวียดนาม ส่วนประเทศที่ประชาชนไม่ค่อยออกกำลังกายคือ ประเทศมาเลเซีย**

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1 นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*เขียนวิธีการดูแลรักษา กล้ามเนื้อนั้นหนาจะเป็นเช่นไร* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4

2. ครูสุ่มนักเรียน 4–5 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

3. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเลือกระบุภาพแสดงว่าถูกหรือผิดเพื่อให้นักเรียนนำความรู้ในเรื่องการดูแลรักษากล้ามเนื้อที่ถูกวิธีมาใช้ในการเลือก ทำเครื่องหมายในภาพดังกล่าว (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เฟรมที่ 84 ประกอบ) โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปในสมุดบันทึก

2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กระดูกและข้อ หัวข้อที่ 3.1 การทำงานและหน้าที่ของกระดูกและข้อ ข้อที่ 1. กระดูกแกน และ 2. กระดูกรยางค์ ดังรายละเอียดใน หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจนำมาเสนอเป็นประเด็นคำถามในการเรียนต่อไป และเขียนข้อคำถามพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ และใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนจัดทำสมุดบันทึกการดูแลรักษากล้ามเนื้อด้วยวิธีการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ และการพักผ่อนในแต่ละวัน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบกิจกรรม เรื่อง *เขียนวิธีการดูแลรักษา กล้ามเนื้อนั้นหนาจะเป็นเช่นไร*
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7
กระดูกและข้อ

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เรื่อง การทำงานและหน้าที่ของกระดูกและข้อ**

---

1. สาระสำคัญ

กระดูก เป็นโครงร่างของร่างกายที่มีกล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ มายึดเกาะ ช่วยให้เราสามารถยืน เดิน วิ่ง กระโดดได้ กระดูกในร่างกายของเรามีทั้งหมด 206 ชิ้น แบ่งตามโครงสร้างร่างกายเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กระดูกแกนและกระดูกรยางค์

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พ 1.2 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการทำงานและโครงสร้างหน้าที่ของกระดูกอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานและหน้าที่ของกระดูกด้วยความสนใจ (A)
3. แสดงทักษะในการถ่ายทอดความรู้เรื่องการทำงานและหน้าที่ของกระดูกแก่ผู้อื่นอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การทำงานและหน้าที่ของกระดูก	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ลองสำรวจและจำแนกกระดูก ใครทำถูกนั้นเป็นคนเก่ง*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กระดูกและข้อ

3.1 การทำงานและหน้าที่ของกระดูกและข้อ

1. กระดูกแกน
2. กระดูกรยางค์

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิด ถามคำถามและเล่าเรื่องเกี่ยวกับการทำงานและหน้าที่ของกระดูกของร่างกายมนุษย์

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งใบบันทึกความรู้เกี่ยวกับการทำงานและหน้าที่ของกระดูกของร่างกายมนุษย์

วิทยาศาสตร์ ⇨ สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโครงร่างกระดูกของร่างกายมนุษย์

ศิลปะ ⇨ วาดภาพและระบายสีโครงร่างกระดูกของร่างกายมนุษย์

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกันเพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กระดูกและข้อ หัวข้อที่ 3.1 การทำงานและหน้าที่ของกระดูกและข้อ ข้อที่ 1. กระดูกแกน และ 2. กระดูกรยางค์ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ

3. นักเรียนดูภาพตัวอย่างโครงร่างกระดูกของร่างกายมนุษย์ที่ครูเตรียมมา และร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่มีต่อภาพ

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเนื้อหาในเรื่อง กระดูกและข้อ หัวข้อที่ 3.1 การทำงานและหน้าที่ของกระดูกและข้อ ข้อที่ 1. กระดูกแกน และ 2. กระดูกรยางค์ เขียนสรุปในรูปแบบของแผนที่ความคิด
2. นักเรียนร่วมกันตั้งคำถามและตอบคำถามจากเรื่องที่ได้ศึกษา และสรุปความรู้ที่ได้โดยบันทึกลงในสมุดบันทึก พร้อมกับวาดภาพระบายสีโครงสร้างของกระดูกประกอบการบันทึก
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้เพิ่มเติม
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ลองสำรวจและจำแนกกระดูก ใครทำถูกนั้นเป็นคนเก่ง* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียน 4–5 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมเล่นเกมเติมคำเรื่องกระดูก โดยเติมคำที่แสดงความสัมพันธ์กับข้อความที่กำหนด (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เฟรมที่ 108 ประกอบ) โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กระดูกและข้อ (ต่อ) หัวข้อที่ 3.1 การทำงานและหน้าที่ของกระดูกและข้อ หัวข้อเรื่อง ข้อ ชนิดของข้อ และหน้าที่ของกระดูกและข้อ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจนำมาเสนอเป็นประเด็นคำถามในการเรียนต่อไป และเขียนข้อคำถาม พร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ และใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรร่วมกันจัดทำป้ายนิเทศเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานและหน้าที่ของกระดูก

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพโครงร่างกระดูกของร่างกายมนุษย์
2. กระดาษวาดเขียน และดินสอสี
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *ลองสำรวจและจำแนกกระดูก ใครทำถูกนั้นเป็นคนเก่ง*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กระดูกและข้อ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เรื่อง ข้อ ชนิดของข้อ และหน้าที่ของกระดูกและข้อ**

---

1. สาระสำคัญ

ข้อ เป็นรอยต่อระหว่างกระดูกกับกระดูก โดยมีเอ็นหรือผังพืดมาเป็นตัวช่วยยึดเหนี่ยว ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการงอ เหยียด แกว่งแขน ขาและส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้

ชนิดของข้อแบ่งได้เป็น 3 ชนิด ได้แก่ ข้อที่เคลื่อนไหวไม่ได้เลย ข้อที่เคลื่อนไหวได้เล็กน้อย และข้อที่เคลื่อนไหวได้มาก

หน้าที่ของกระดูกและข้อ คือ เป็นโครงห่อหุ้มป้องกันอวัยวะภายในไม่ให้เป็นอันตราย เป็นโครงร่างรองรับอวัยวะต่าง ๆ ให้คงที่อยู่ได้ เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ ช่วยในการเคลื่อนไหวโดยมีข้อเป็นจุดหมุนทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นแหล่งแร่ธาตุที่สำคัญของร่างกาย และเป็นแหล่งผลิตเม็ดเลือด โดยมีไขกระดูกเป็นส่วนที่สร้างเม็ดเลือดชนิดต่าง ๆ ให้กับร่างกาย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ (พ 1.2 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายหน้าที่และชนิดของข้ออย่างถูกต้องได้ (K)
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการหน้าที่ของข้อและชนิดของข้อด้วยความสนใจ (A)
3. แสดงทักษะในการถ่ายทอดความรู้เรื่องหน้าที่ของข้อและชนิดของข้อแก่ผู้อื่นอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง ข้อและชนิดของข้อ และหน้าที่ของกระดูก	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กระดูกและข้อ (ต่อ)

3.1 การทำงานและหน้าที่ของกระดูกและข้อ (ต่อ)

– ข้อ

– ชนิดของข้อ

– หน้าที่ของกระดูกและข้อ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น การรายงานผล การเล่าเรื่องเกี่ยวกับข้อและชนิดของข้อในร่างกาย

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเกี่ยวกับเรื่อง ข้อของร่างกายมนุษย์

ศิลปะ ⇨ จัดป้ายนิเทศแสดงผลงานเรื่อง ข้อของร่างกายมนุษย์

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกันเพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กระดูกและข้อ หัวข้อที่ 3.1 การทำงานและหน้าที่ของกระดูกและข้อ หัวข้อเรื่อง ข้อ ชนิดของข้อ และหน้าที่ของกระดูกและข้อตามที่ได้รับมอบหมาย ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสาธิตการงอแขน งอขา หมุนข้อมือ และหมุนหัวไหล่ และให้นักเรียนปฏิบัติตาม
2. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ว่า "เพราะเหตุใดเราจึงเคลื่อนไหวในลักษณะดังกล่าวได้"
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเนื้อหาในหัวข้อเรื่อง ข้อและชนิดของข้อเพื่อค้นหาคำตอบจากคำถามที่ครูถามในข้อ 2 ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษา โดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด และส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนผลัดกันตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่อง ข้อ ชนิดของข้อ และหน้าที่ของกระดูกเพื่อเป็นการทบทวนความเข้าใจ และบันทึกความรู้ดังกล่าวลงสมุดโดยสังเขป

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันเล่นเกมข้อต่อของกระดูก โดยลากเส้นโยงข้อความที่แสดงตำแหน่งของข้อต่อที่ปรากฏในภาพให้ถูกต้อง(ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เฟรมที่ 124–125 ประกอบ) โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าใน หัวข้อที่ 3.2 การดูแลรักษากระดูกและข้อ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียน ประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจนำมาเสนอเป็นประเด็นคำถามในการเรียนต่อไป และเขียนข้อคำถามพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ และใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำภาพแสดงโครงสร้างของกระดูกในร่างกาย ไปทบทวนนอกเวลาเรียนร่วมกับเพื่อน ๆ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
2. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9
กระดูกและข้อ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อ**

---

1. สาระสำคัญ

การดูแลรักษากระดูกและข้อ เป็นสิ่งสำคัญที่เราทุกคนต้องคอยดูแลเอาใจใส่ คอยบำรุงรักษา และสร้างเสริมให้มีความแข็งแรง เราจึงควรดูแลรักษากระดูกและข้อดังนี้ ควรระมัดระวังไม่ให้กระดูกและข้อได้รับการกระแทกอย่างแรง รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงช่วยบำรุงกระดูก ควรให้ร่างกายรับแสงแดดในตอนเช้าช่วงเวลาไม่เกิน 08.00 น. เพื่อให้แสงแดดกระตุ้นให้ผิวหนังสังเคราะห์วิตามินดีไปช่วยในการดูดซึมแคลเซียมของร่างกาย และควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2–3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (พ 1.3 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการดูแลรักษากระดูกและข้ออย่างถูกต้องได้ (K)
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษากระดูกและข้อด้วยความสนใจ (A)
3. แสดงวิธีการดูแลรักษากระดูกและข้อในร่างกายให้มีสุขภาพดีตามคำแนะนำได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การดูแลรักษากระดูก	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*กระดูกและข้อดูแลอย่างไร ควรใส่ใจช่วยไขคำตอบ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ตามดุลยพินิจของครู

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา**	• แบบทดสอบความรู้หลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กระดูกและข้อ (ต่อ)

3.2 การดูแลรักษากระดูกและข้อ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น เขียนบันทึกเกี่ยวกับการดูแลรักษากระดูก

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งสมุดบันทึกเรื่อง การปฏิบัติเพื่อดูแลรักษากระดูกของตนเอง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกันเพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 3.2 การดูแลรักษากระดูกและข้อ ตามที่ได้รับมอบหมาย ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ

3. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในเรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อ ประเด็นคำถามว่า
   – ถ้ากระดูกของเราไม่แข็งแรงจะเกิดผลเสียอย่างไร *(อาจจะทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวไม่สะดวกและไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมอื่น ๆ ได้)*
   – ถ้านักเรียนต้องการบำรุงกระดุกให้แข็งแรงควรกินอาหารใดบ้าง เพราะอะไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – มีวิธีการใดบ้างที่เราจะดูแลรักษากระดูกให้มีสุขภาพดี *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   (ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนได้)
4. ครูเฉลยแนวคำตอบจากข้อคำถามให้นักเรียนทราบเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่การเรียนรู้ในเรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อ

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แล้วร่วมกันยกตัวอย่างวิธีการดูแลรักษากระดูกและข้อของร่างกายมาให้มากที่สุด โดยให้ผลัดกันออกมาเขียนที่กระดานดำ กลุ่มใดเขียนได้มากที่สุด และถูกต้องให้เพื่อนปรบมือให้
2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันเพื่อคัดเลือกวิธีการดูแลรักษากระดูกและข้อที่ถูกต้อง และบันทึกลงในสมุดบันทึกของตนเอง
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*กระดูกและข้อดูแลอย่างไร ควรใส่ใจช่วยไขคำตอบ* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนนำวิธีการดูแลรักษากระดูกและข้อไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

2. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัวเรื่อง การเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดี จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและ พลศึกษา ป. 3 หรือ แหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจนำมา เสนอเป็นประเด็นคำถามพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้อง มาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

3. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา ให้นักเรียนทุกคนได้ทำการทดสอบ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด เสร็จแล้วให้ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้องทีละข้อร่วมกัน

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• บันทึกการปฏิบัติเพื่อดูแลรักษากระดูกและข้อของตนเอง เช่น รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยให้ผู้ปกครองตรวจสอบผลการปฏิบัติและตอบรับการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนกลับมาที่ครู

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1.ใบกิจกรรม เรื่อง *กระดูกและข้อดูแลอย่างไร ควรใส่ใจช่วยไขคำตอบ*

2. แบบทดสอบความรู้หลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด

4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว เวลา 10 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
2. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย
3. การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

ทักษะกระบวนการ

1. การสื่อสารเพื่ออธิบายความสำคัญและคุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดีและการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
2. การสื่อสารเพื่ออธิบายถึงแนวทางในการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีและเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
3. การสื่อสารเพื่ออธิบายถึงแนวทางในการแสดงพฤติกรรมทางเพศได้อย่างเหมาะสม
4. การสื่อสารเพื่ออธิบายถึงวิธีการพูดปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์อันตราย
5. การใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

ชีวิตและครอบครัว

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ความสำคัญของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวกับผู้อื่น
3. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ความสำคัญของการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยกับผู้อื่น
4. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ความสำคัญของการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศกับผู้อื่น

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาถึงความสำคัญและคุณลักษณะของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
2. ศึกษาความหมายของพฤติกรรมทางเพศและแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชายและเพศหญิง
3. ศึกษาและค้นคว้าถึงสถานการณ์ที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่อง เพศ
4. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้ โดยการวิเคราะห์ลักษณะเพื่อนที่ดี เขียนเรียงความเรื่อง ครอบครัวในฝันของฉัน
5. สัมภาษณ์ครูหรือผู้ปกครองถึงวิธีการปฏิบัติตนตามเพศกับวัฒนธรรมไทย
6. วิเคราะห์และสังเกตสถานการณ์ที่เป็นอันตรายและแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธสิ่งที่เป็นอันตราย
7. ตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจเรื่อง การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย และการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่อง เพศ
8. เขียนเรียงความเรื่อง ความสำคัญเกี่ยวกับการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
9. ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน และคุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชายและเพศหญิงและสถานการณ์อันตราย
10. วาดภาพระบายสีเหตุการณ์อันตรายในชีวิตประจำวัน และระบายสีแผนที่ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์อันตราย
11. โครงงานการสำรวจข้อมูลเรื่อง ลักษณะเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในสถานศึกษา

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

<table>
<tr><th colspan="2">ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)</th></tr>
<tr><td colspan="2">ตัวชี้วัดชั้นปี
1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (พ 2.1 ป. 4/1)
2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย (พ 2.1 ป. 4/2)
3. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (พ 2.1 ป. 4/3)</td></tr>
<tr><td>ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ เข้าใจ ว่า...
1. การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว ทำให้เกิดความราบรื่นและมีความสุขเมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม
2. การปฏิเสธมีความสำคัญต่อความปลอดภัยในชีวิต โดยต้องรู้จักวิธีการปฏิเสธในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่อง เพศ
3. คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี ได้แก่ มีความรักและจริงใจต่อเพื่อน มีน้ำใจและรู้จักเสียสละ ดูแลเอาใจใส่เพื่อน พูดจาสุภาพและไพเราะ และชักชวนเพื่อนปฏิบัติในสิ่งที่ดี
4. คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ได้แก่ ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีความรักและเอื้ออาทรต่อครอบครัว เอาใจใส่สุขภาพซึ่งกันและกัน และพูดจาไพเราะต่อกัน
7. เราควรปฏิเสธในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ได้แก่ การรู้จักปฏิเสธเมื่อมีคนไม่รู้จักชวนขึ้นรถโดยลำพัง เมื่ออยู่บ้านตามลำพัง เมื่อมีคนไม่รู้จักมอบอาหารให้รับประทาน เมื่อถูกคนแปลกหน้าชักชวนให้ขึ้น</td><td>คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน
– เพราะเหตุใดเราจึงต้องเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
– มีคุณลักษณะใดบ้างที่แสดงถึงการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
– พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของเพศชายมีอะไรบ้าง
– พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของเพศหญิงมีอะไรบ้าง
– มีสถานการณ์ใดบ้างที่เราจะต้องปฏิเสธ เพื่อความปลอดภัยในชีวิต</td></tr>
</table>

หรือลงลิฟต์ตามลำพัง เมื่อถูกชักชวนให้อยู่ในบ้านหรือในห้องด้วยตามลำพังและเมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด	
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. คำที่ควรรู้ ได้แก่ คำว่า พฤติกรรมทางเพศ สุภาพบุรุษ กุลสตรี 2. *พฤติกรรมทางเพศ* หมายถึง ความคิดและการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับเรื่อง เพศ 3. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชาย ได้แก่ ให้เกียรติเพศหญิง ไม่พูดจาว่าร้ายเพศหญิง และปฏิบัติตนเป็นสุภาพบุรุษ 4. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิง ได้แก่ ให้เกียรติเพศชาย เป็นกุลสตรีไทย และรักนวลสงวนตัว	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน** • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมีทักษะและสามารถที่จะ... 1. อธิบายคุณลักษณะของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว 2. ปฏิบัติตนได้ตามคุณลักษณะของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว 3. อธิบายถึงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชายและเพศหญิง 4. ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย 5. ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่อง เพศ 6. ปฏิเสธสถานการณ์ที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ขั้นที่ 2 หลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evident)	
1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ – ศึกษาถึงความสำคัญและคุณลักษณะของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว – ศึกษาความหมายของพฤติกรรมทางเพศและแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชายและเพศหญิง – ศึกษาและค้นคว้าถึงสถานการณ์ที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่อง เพศ – ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้ โดยการวิเคราะห์ลักษณะเพื่อนที่ดี เขียนเรียงความเรื่อง ครอบครัวในฝันของฉัน – สัมภาษณ์ครูหรือผู้ปกครองถึงวิธีการปฏิบัติตนตามเพศกับวัฒนธรรมไทย – วิเคราะห์และสังเกตสถานการณ์ที่เป็นอันตรายและแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธสิ่งที่เป็นอันตราย – ตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจเรื่อง การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย และการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่อง เพศ – การทำโครงงานการสำรวจข้อมูลเรื่อง ลักษณะเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในสถานศึกษา	

2.วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
• วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ – การสนทนาซักถามโดยครู – การวัดและประเมินผลด้านความรู้ – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรมค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• เครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้ – แบบบันทึกการสนทนา – แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย – แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรมค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง

– ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

• หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **(11 ชั่วโมง)**

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10: การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11: การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12: การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13: พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14: พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15: พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16: การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17: การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ(ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18: การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ(ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19: การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ(ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20: การทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10
การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เรื่อง ความสำคัญของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว**

---

1. สาระสำคัญ

ชีวิตของเราจะต้องอยู่ร่วมกับบุคคลในโรงเรียน คือ เพื่อน และบุคคลในครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ พี่ น้อง เราจึงต้องเรียนรู้วิธีการปรับตัว เพื่อใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลดังกล่าวให้เกิดความราบรื่นและมีความสุข

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (พ 2.1 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (A)
3. สามารถสื่อสารเพื่ออธิบายความสำคัญของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว อย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว*/**	• แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว*/**	–

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
   – ความสำคัญของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย	⇨	พูดแสดงความคิดเห็น รายงาน เล่าเรื่อง เขียนเรียงความเกี่ยวกับความสำคัญของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดี
ภาษาต่างประเทศ	⇨	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนคำว่า “เพื่อน”
การงานอาชีพฯ	⇨	ออกแบบตกแต่งการ์ดอวยพรตามเทศกาลต่าง ๆ แล้วส่งไปให้เพื่อนในชั้นเรียนหรือเพื่อนในประชาคมอาเซียนที่นักเรียนรู้จักเพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนที่ศึกษาครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
2. **ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ในครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ และแจกแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจและสร้างความสนใจก่อนการเรียนรู้เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐานโดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียนให้ระบุคำตอบในแต่ละข้อ ให้เพื่อน ๆ ฟังตามที่ตอบโดยอิสระ เพื่อเป็นการประเมินภาพรวมความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของนักเรียน
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องในแต่ละข้อให้นักเรียนทราบตลอดจนให้แนวทางในการวิเคราะห์คำถาม–ตอบคำถาม เพื่อสร้างแนวคิดเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์ข้อคำถามให้กับนักเรียน
3. สุ่มตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าเรื่อง เพื่อนที่ประทับใจ และเล่าถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อเพื่อน ให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน
4. นักเรียนร่วมกันระดมความคิดเห็นตอบคำถามในประเด็นที่ว่า "นักเรียนอยู่ร่วมกับเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีความสุขหรือไม่ อย่างไร"

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–5 คน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลการแสดงความคิดเห็นและส่งตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง ความสำคัญของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว และนำมาผลัดกันอ่านกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน
2. นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมไปเล่าให้ผู้ปกครองฟัง และให้ผู้ปกครองตอบรับการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนกลับมาที่ครู

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1.1 คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของ โรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจ พร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรสัมภาษณ์ผู้ปกครองในหัวข้อเรื่อง เพราะเหตุใดเราจึงต้องเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว บันทึกผลการสัมภาษณ์ ลงในสมุดบันทึก

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11
การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เรื่อง คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี**

---

1. สาระสำคัญ

การเป็นเพื่อนที่ดีมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเพื่อนที่ดีจะต้องมีความรักและความจริงใจต่อเพื่อน มีน้ำใจและรู้จักเสียสละ คอยดูแลเอาใจใส่เพื่อน พูดจาสุภาพและไพเราะ รวมทั้งชวนเพื่อนให้ประพฤติและปฏิบัติในสิ่งที่ดีและไม่ผิดศีลธรรม

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (พ 2.1 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนที่ดีอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของการเป็นเพื่อนที่ดี (A)
3. สามารถสื่อสารและแสดงลักษณะการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ลักษณะเพื่อนที่น่าคบ ไม่ควรลบจากความทรงจำ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1 การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

1.1 คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี

6. แนวทางบูรณาการ

คณิตศาสตร์	⇨	ระบุจำนวนเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน
ภาษาไทย	⇨	พูดแสดงความคิด รายงานผล เล่าเรื่อง บันทึกความรู้คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี
การงานอาชีพฯ	⇨	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน
ศิลปะ	⇨	ร้องเพลงที่มีความหมายเกี่ยวกับเพื่อน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1.1 คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน

3. นักเรียนร่วมกันร้องเพลงที่เกี่ยวกับเพื่อน ชื่อเพลงเราและนาย ตามที่ครูเตรียมมา

ชื่อเพลง: เราและนาย

ศิลปิน: โลโซ

เนื้อเพลง

วันคืนที่เนิ่นนาน ที่มีเราสองคน
ดิ้นรนสู้ทนเพื่อความฝัน
มีคำสัญญาว่าเราไม่ทอดทิ้งกัน
แม้คืนและวันจะโหดร้าย
ไม่อาจทำให้ใจ ของเรานั้นเปลี่ยนผัน
สัญญาที่ให้กัน ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง
เพื่อนจะมี จะมีเราและนายเสมอ... (ซ้ำ)

จากวันนี้ จะมีเรา เราและนาย
จดจำไว้ตลอดไป ไม่ทิ้งกัน
หากมีเราจะมีนายร่วมทางไม่มีไหวหวั่น
เพื่อนกัน เพื่อนตายตลอดไป (ซ้ำ) (ซ้ำ)
คือเพื่อนกันเพื่อนตายตลอดไป
(ครูอาจเลือกเพลงอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูแสดงภาพถ่ายเพื่อนที่ตนเองประทับใจและเล่าเรื่องเพื่อนคนดังกล่าวเพื่อเป็นการนำสนทนากับนักเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มผลัดกันเล่าถึงเพื่อนที่ตนเองชื่นชอบและประทับใจหน้าชั้นเรียน
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปและบันทึกลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี โดยศึกษาหัวข้อเรื่อง คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ลักษณะเพื่อนที่น่าคบ ไม่ควรลบจากความทรงจำ* ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนนำความรู้เรื่อง คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1.2 คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของ โรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรจัดทำแฟ้มสมุดภาพเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน เขียนความประทับใจที่มีต่อเพื่อนและลักษณะนิสัยที่ดีของเพื่อนคนนั้น ๆ โดยออกแบบแฟ้มสมุดภาพให้สวยงามน่าอ่าน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แผนภูมิเนื้อเพลงเราและนาย (หรือเลือกใช้เพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเพื่อนตามความเหมาะสม)
2. ภาพถ่ายเพื่อนที่ประทับใจ
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *ลักษณะเพื่อนที่น่าคบไม่ควรลบจากความทรงจำ*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12
การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เรื่อง คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว**

---

1. สาระสำคัญ

การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวทำให้เราอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวได้อย่างมีความสุข โดยคุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ได้แก่ การรู้จักปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีความรักและความเอื้ออาทรต่อสมาชิกในครอบครัว เอาใจใส่ดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน รวมทั้งพูดจาไพเราะต่อกันเพื่อความรักความสามัคคีภายในครอบครัว

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (พ 2.1 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายคุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว (A)
3. สามารถสื่อสารและแสดงลักษณะการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ครอบครัวของฉัน ในความฝันเป็นอย่างไร*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

1.2 คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว

6. แนวทางบูรณาการ

คณิตศาสตร์	⇨	ระบุจำนวนสมาชิกในครอบครัว
ภาษาไทย	⇨	พูดแสดงความคิดเห็น รายงานผล เขียนเรียงความ บันทึกความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
สังคมศึกษาฯ	⇨	พูดคุยและแสดงความคิดเห็นลักษณะของครอบครัวของชาติต่าง ๆ
การงานอาชีพฯ	⇨	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพคุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
ภาษาต่างประเทศ	⇨	**ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนคำว่า "พ่อ" "แม่"**

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียน ครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2.2 คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ

3. นักเรียนดูภาพแสดงลักษณะของครอบครัวของชาติต่าง ๆ ที่ครูเตรียมมา และร่วมกันสนทนาในประเด็นที่ว่า“นักเรียนชอบภาพครอบครัวแบบใด และทำไมจึงคิดเช่นนั้น”
4. ทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว โดยให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม ตัวอย่างเช่น

   ครอบครัวคืออะไร หรือนักเรียนรู้สึกอย่างไรกับครอบครัวของตนเอง *(ตอบได้โดยอิสระ)*

   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ระดมสมองระบุคุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โดยศึกษาหัวข้อเรื่อง คุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 ประกอบการระดมสมอง
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้ที่ได้จากการระดมสมองโดยเขียนสรุปในรูปแบบแผนที่ความคิด และส่งตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
4. **ครูให้ความรู้เพื่อเชื่อมโยงกิจกรรมบูรณาการอาเซียนโดยให้ความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับวันแม่ของประเทศอินโดนีเซียตรงกับวันที่ 22 ธันวาคมของทุกปี ซึ่งในประเทศไทยตรงกับวันที่ 12 สิงหาคมของทุกปี**

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ครอบครัวของฉัน ในความฝันเป็นอย่างไร* และตอบคำถาม ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัคร ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมเล่นเกมเปิดป้ายทายภาพเพื่อเชื่อมโยงและทบทวนความรู้ในเรื่องการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เฟรมที่ 47ประกอบ) โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง

2. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของ โรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้าน-สุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรจัดทำสมุดภาพครอบครัวของตนเองและเขียนบรรยายความรู้สึกที่มีต่อภาพแต่ละภาพ แล้วตกแต่งสมุดภาพให้สวยงาม

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงลักษณะของครอบครัวของชาติต่าง ๆ
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *ครอบครัวของฉัน ในความฝันเป็นอย่างไร*
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13
พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย(ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เรื่อง ความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย**

---

1. สาระสำคัญ

พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง ความคิดและการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องเพศ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต บุคคลที่มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมจะส่งเสริมการมีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี เราทุกคนยังต้องเรียนรู้มารยาทและวิธีการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งกับเพื่อนต่างเพศและเพื่อนเพศเดียวกัน

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย (พ 2.1 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมทางเพศอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศด้วยความสนใจ (A)
3. สามารถแสดงพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมทางเพศ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย

– ความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น บันทึกความรู้ เล่าเรื่องเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมทางเพศ

สังคมศึกษาฯ ⇨ พูดคุยและฝึกสังเกตพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำเสนอถึงความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันอภิปรายถึงความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยและบันทึกผลการอภิปราย
3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน
4. **ครูให้ความรู้เพื่อเชื่อมโยงกิจกรรมบูรณาการอาเซียนโดยให้ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมการแต่งกายของประเทศเพื่อนบ้านในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเช่น ชุดประจำชาติของประเทศลาว ผู้หญิงนุ่งผ้าซิ่น (ผ้าถุง) สวมเสื้อแขนยาวทรงกระบอกคล้ายกันกับการแต่งกายทางภาคอีสานของไทย ผู้ชายจะแต่งกายแบบสากลหรือนุ่งโจงกระเบน สวมเสื้อชั้นนอกกระดุมเจ็ดเม็ดคล้ายกันกับเสื้อพระราชทานของไทย**

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนผลัดกันถามและตอบคำถามเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยและจดบันทึกลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเกมลองคิดดู โดยให้ดูภาพสิ่งที่นักเรียนคิดว่าควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ โดยทำเครื่องหมาย / หรือ × ลงในภาพเพื่อเชื่อมโยงให้ความรู้ในเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เฟรมที่ 60 ประกอบ) โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2.1 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรสังเกตและรวบรวมพฤติกรรมทางเพศของบุคคล โดยจดบันทึกในสมุดบันทึกและนำมาแลกเปลี่ยนกันอ่านกับเพื่อนในชั้นเรียน

2. **มอบหมายให้นักเรียนไปค้นคว้าคำในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนที่มีความหมายว่า “ขอบคุณ” เช่น คำว่าขอบคุณในภาษาเวียดนามตรงกับคำว่า เช่น “ก่ามเอิน” ในภาษาพม่าตรงกับคำว่า “เจซูติน บาแด” มีความหมายตรงกับภาษาไทยว่าขอบคุณ**

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพเพศหญิงและเพศชาย
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14
พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย(ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชาย**

---

1. สาระสำคัญ

เพศชายควรมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ได้แก่ ให้เกียรติเพศหญิง ไม่พูดจาว่าร้าย ไม่นินทาหรือพูดจาลวนลามเพศหญิง รวมทั้งต้องปฏิบัติตนเป็นสุภาพบุรุษ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย (พ 2.1 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ยกตัวอย่างพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชายอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย (A)
3. สามารถแสดงพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*สุภาพบุรุษนั้นเป็นเช่นไร ตัดสินใจและตอบคำถาม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย (ต่อ)

2.1 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชาย

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น เล่าเรื่อง และบันทึกความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชาย

สังคมศึกษาฯ ⇨ พูดคุยและฝึกสังเกตพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชาย

วิทยาศาสตร์ ⇨ สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชาย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ หัวข้อที่ 2.1 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชาย ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ

3. นักเรียนร่วมกันเล่นเกมกระซิบ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน ให้แต่ละกลุ่มยืนต่อแถวกัน จากนั้นให้หัวแถวของแต่ละแถวกระซิบบอกข้อความที่เกี่ยวข้องกับกับเนื้อหาการเรียนที่ครูแจกให้กับคนที่สองของแถว และคนที่สองก็บอกต่อคนที่สาม กระซิบต่อกันไปเรื่อย ๆ จนถึงคนสุดท้ายของแต่ละแถว คนสุดท้ายของแต่ละแถวให้เอ่ยข้อความนั้นออกมาดัง ๆ ถ้าคนสุดท้ายของกลุ่มใดบอกข้อความได้ถูกต้อง หรือใกล้เคียงกับข้อความเดิมมากที่สุดเป็นกลุ่มชนะ (ข้อความที่ครูเตรียมจะต้องเกี่ยวข้องกับเนื้อหาเรื่อง เพศชายและเพศหญิง เช่น เพศชายต้องเป็นสุภาพบุรุษ ไม่ข่มเหงรังแก ไม่พูดจาว่าร้ายเพศหญิง เพศหญิงต้องเป็นกุลสตรีไทย พูดจาไพเราะ รักนวลสงวนตัว)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเนื้อหาในหัวข้อเรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาเนื้อหาหน้าชั้นเรียน
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*สุภาพบุรุษนั้นเป็นเช่นไร ลองตัดสินใจและตอบคำถาม* ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัคร ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเกมถูกผิด โดยให้พิจารณาข้อความที่เชื่อมโยงกับคำถามข้อไหนถูกข้อไหนผิดเกี่ยวกับความเป็นชาย โดยทำเครื่องหมาย / หรือ × ลงในเรื่องที่กำหนดเพื่อเชื่อมโยงให้ความรู้ในเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชาย (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เฟรมที่ 72 ประกอบ) โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2.2 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนชายบันทึกการปฏิบัติตนตามวัฒนธรรมไทยของเพศชายของตนเองลงในสมุดบันทึก ส่วนนักเรียนหญิงบันทึกพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชายที่ตนเองประทับใจลงในสมุดบันทึก แล้วนำมาแลกเปลี่ยนกันอ่านกับเพื่อนในชั้นเรียน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. เกมกระซิบ
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *สุภาพบุรุษนั้นเป็นเช่นไร ตัดสินใจและตอบคำถาม*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15
พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย(ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิง**

---

1. สาระสำคัญ

เพศหญิงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิง ได้แก่ ให้เกียรติเพศชาย วางตัวให้เหมาะสมกับลักษณะของสุภาพสตรีไทย มีกิริยามารยาทที่เรียบร้อย สำรวม และรู้จักรักนวลสงวนตัว

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย (พ 2.1 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ระบุตัวอย่างพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิงอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย (A)
3. สามารถแสดงพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*สร้างแผนที่ความคิดสรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิง*	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ลองสัมภาษณ์ผู้รู้ ดูสักหน วิธีการปฏิบัติตนตามเป็นเป็นเช่นไร*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย (ต่อ)

2.2 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิง

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย	⇨	พูดแสดงความคิดเห็น จดบันทึกความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิง
สังคมศึกษาฯ	⇨	พูดคุยและฝึกสังเกตพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิง
การงานอาชีพฯ	⇨	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชายและเพศหญิง
วิทยาศาสตร์	⇨	สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชายและเพศหญิง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ หัวข้อที่ 2.2 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรม ไทยของเพศหญิง ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ระดมสมองช่วยกันบอกพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิง โดยศึกษาหัวข้อเรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศหญิง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
2. แต่ละกลุ่มสรุปผลการระดมสมองโดยสร้างเป็นแผนที่ความคิดและส่งตัวแทนออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนผลัดกันถามและตอบคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชายและเพศหญิง และบันทึกคำถามและคำตอบลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ลองสัมภาษณ์ผู้รู้ดูสักหน วิธีการปฏิบัติตนตามเป็นเป็นเช่นไร* ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัคร ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้เรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทยของเพศชายและเพศหญิง ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบกิจกรรม เรื่อง *ลองสัมภาษณ์ผู้รู้ดูสักหน วิธีการปฏิบัติตนตามเป็นเป็นเช่นไร*
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16
การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เรื่อง การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ**

---

1. สาระสำคัญ

สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันบางสถานการณ์อาจก่อให้เกิดอันตรายจากการถูกทำร้ายร่างกาย การถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือเกิดความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ ขึ้น ดังนั้น นักเรียนต้องรู้จักการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่สมควร ไม่เหมาะสมเพื่อป้องกันสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัยขึ้น

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (พ 2.1 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกวิธีการปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์อันตรายอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของการปฏิเสธในสถานการณ์อันตราย (A)
3. อธิบายและแสดงทักษะในการพูดปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์อันตรายอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*สังเกตสถานการณ์ประจำวัน แล้วคัดสรรสิ่งที่เป็นอันตราย*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
   – ความสำคัญของการรู้จักปฏิเสธในสิ่งที่ไม่สมควร

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย	⇨	พูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการพูดปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ
สังคมศึกษาฯ	⇨	พูดคุยและฝึกสังเกตเกี่ยวกับสถานการณ์อันตรายที่พบในชีวิตประจำวัน
การงานอาชีพฯ	⇨	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด เกี่ยวกับสถานการณ์อันตรายต่าง ๆ
วิทยาศาสตร์	⇨	สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายประจำวัน
ศิลปะ	⇨	ระบายสีแผนที่ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์อันตรายต่าง ๆ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ**

3. ครูเล่าข่าวเกี่ยวกับสถานการณ์อันตรายที่พบในชีวิตประจำวัน (ครูเตรียมข่าวที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์อันตรายในปัจจุบันมาล่วงหน้า) พร้อมกับเสนอภาพข่าวให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยให้ตอบคำถามต่อไปนี้

– นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรต่อข่าวดังกล่าว*(นักเรียนตอบได้โดยอิสระ)*

– จากข่าว เหตุการณ์อันตรายเกิดขึ้นได้อย่างไร และส่งผลเสียต่อผู้เกี่ยวข้องอย่างไรบ้าง *(นักเรียนตอบได้โดยอิสระ)*

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเนื้อหาในเรื่อง การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาเนื้อหาหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดวิธีการพูดประโยคปฏิเสธในสถานการณ์อันตรายต่าง ๆ นอกเหนือจากการศึกษาในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 และจดบันทึกจำนวนวิธีการปฏิบัติที่กลุ่มคิดได้และนำไปแลกเปลี่ยนกับเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*สังเกตสถานการณ์ประจำวันแล้วคัดสรรสิ่งที่เป็นอันตราย*ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียน 4–5 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ ข้อที่ 1. เมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนขึ้นรถตามลำพัง และข้อที่ 2. เมื่ออยู่บ้านตามลำพัง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำวิธีการพูดปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์อันตรายต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยนำไปฝึกพูดกับผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองตอบรับผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนกลับมาที่ครู

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์อันตราย
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *สังเกตสถานการณ์ประจำวันแล้วคัดสรรสิ่งที่เป็นอันตราย*
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ**

---

1. สาระสำคัญ

การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนขึ้นรถตามลำพัง ควรหาทางปฏิเสธและยืนห่างจากรถ อย่าขึ้นรถเป็นอันขาด และอย่าหลงเชื่อในสิ่งที่เขาพูด และเมื่ออยู่บ้านตามลำพัง โดยที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่บ้านเลย หากมีคนมาเคาะประตูอย่าเปิดให้เป็นอันขาด เพราะเขาอาจใช้โอกาสที่เราเปิดประตูให้ ผลักประตูเข้ามาทำร้ายร่างกายของเรา หรือขโมยสิ่งของมีค่าภายในบ้านออกไปได้

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (พ 2.1 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกวิธีการปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์คนไม่รู้จักชักชวนขึ้นรถตามลำพังและเมื่ออยู่บ้านตามลำพังอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของการปฏิเสธในสถานการณ์อันตราย (A)
3. อธิบายและแสดงทักษะในการพูดปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์อันตรายอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ ต่าง ๆ เมื่อมีคนไม่รู้จักชวนขึ้นรถตามลำพังและเมื่ออยู่บ้านตามลำพัง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*สร้างแผนที่ความคิดการปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ : เมื่อมีคนไม่รู้จักชักชวนขึ้นรถตามลำพังและเมื่ออยู่บ้านตามลำพัง*	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (ต่อ)

– การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ

1. เมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนขึ้นรถตามลำพัง
2. เมื่ออยู่บ้านตามลำพัง

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการพูดปฏิเสธในสถานการณ์อันตรายเมื่อมีเมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนขึ้นรถตามลำพังและเมื่ออยู่บ้านตามลำพัง

สังคมศึกษาฯ ⇨ พูดคุยและฝึกสังเกตเกี่ยวกับสถานการณ์อันตรายที่พบในชีวิตประจำวัน

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด เกี่ยวกับสถานการณ์อันตราย/เมื่อมีเมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนขึ้นรถตามลำพังและเมื่ออยู่บ้านตามลำพัง

วิทยาศาสตร์	⇨	สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายประจำวัน
ศิลปะ	⇨	ระบายสีแผนที่ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์อันตรายเมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนขึ้นรถตามลำพังและเมื่ออยู่บ้านตามลำพัง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกันเพื่อเป็นการทบทวนความรู้

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ

3. ครูเปิดข่าวจากโทรทัศน์หรือสื่ออินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวกับเหตุการณ์อันตรายต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศเพื่อให้นักเรียนดูชีวิตประจำวัน (ครูเตรียมข่าวที่เกี่ยวข้องกับ สถานการณ์อันตรายในปัจจุบันมาล่วงหน้า)แล้วให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน ตัวอย่างคำถาม เช่น

– เมื่อนักเรียนได้ดูข่าวนี้นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

– หากนักเรียนพบเจอเหตุการณ์ดังกล่าวนักเรียนจะมีวิธีการพูดปฏิเสธอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

– เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

(ครูอาจใช้คำถามอื่นๆเพิ่มเติมตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเนื้อหาในหัวข้อเรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ : เมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนขึ้นรถตามลำพังและเมื่ออยู่บ้านตามลำพัง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาเนื้อหาหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• นักเรียนจับคู่ผลัดกันพูดประโยคปฏิเสธในสถานการณ์อันตรายเมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนขึ้นรถตามลำพัง และเมื่ออยู่บ้านตามลำพัง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันเล่นเกมปฏิเสธหรือไม่ โดยให้อ่านข้อความแสดงสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วให้ระบุว่าเป็นสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธหรือไม่ควรปฏิเสธเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่องการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ โดยลากเส้นโยงข้อความที่แสดงตำแหน่งของข้อต่อที่ปรากฏในภาพให้ถูกต้อง(ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 เฟรมที่ 114–119 ประกอบ) โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ ข้อที่ 3. เมื่อมีคนแปลกหน้าให้อาหารหรือขนมรับประทาน และข้อที่ 4. เมื่อถูกชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับคนแปลกหน้าตามลำพัง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรสรุปความรู้เรื่อง วิธีการพูดปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์อันตรายเมื่อมีแปลกหน้าชักชวนขึ้นรถตามลำพังและเมื่ออยู่บ้านตามลำพัง โดยเขียนสรุปในรูปแบบแผนที่ความคิดใส่ลงกระดาษวาดเขียนแผ่นใหญ่แล้วระบายสีให้สวยงาม นำไปติดที่ฝาผนังห้องนอนตนเอง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์อันตราย
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ (ต่อ)**

---

1. สาระสำคัญ

เมื่อมีคนแปลกหน้าให้อาหารหรือขนมรับประทาน เราไม่ควรรับและหาทางปฏิเสธอย่างสุภาพ เพราะในอาหารหรือขนมที่เขามอบให้อาจมีสารเสพติดหรือยานอนหลับผสมอยู่ ซึ่งอาจทำให้เราเสพสารเสพติดหรือถูกลักพาตัวเรียกค่าไถ่ได้ และเมื่อมีคนแปลกหน้าท่าทางไม่น่าไว้วางใจชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับเขาตามลำพัง เราไม่ควรไปตามคำชักชวน และหาทางปฏิเสธหรือรีบเดินหนี

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (พ 2.1 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและระบุวิธีการปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์เมื่อมีคนมีคนแปลกหน้าให้อาหารรับประทาน และเมื่อถูกชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับคนแปลกหน้าตามลำพังอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของการปฏิเสธในสถานการณ์อันตราย (A)
3. อธิบายและแสดงทักษะในการพูดปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์อันตรายอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ : เมื่อมีคนแปลกหน้าให้อาหารหรือขนมรับประทานและเมื่อถูกชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับคนแปลกหน้าตามลำพัง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (ต่อ)

– การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ (ต่อ)

3. เมื่อมีคนแปลกหน้าให้อาหารหรือขนมรับประทาน
4. เมื่อถูกชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับคนแปลกหน้าตามลำพัง

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิเสธในสถานการณ์อันตรายเมื่อมีคนแปลกหน้าให้อาหารหรือขนมรับประทาน และเมื่อถูกชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับคนแปลกหน้าตามลำพัง

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด เกี่ยวกับการปฏิเสธในสถานการณ์อันตรายเมื่อมีคนไม่รู้จักมอบอาหารให้รับประทาน

ศิลปะ ⇨ วาดภาพระบายสีเหตุการณ์อันตรายในชีวิตประจำวัน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์อันตรายเมื่อมีคนแปลกหน้าให้อาหารหรือขนมรับประทาน และเมื่อถูกชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับคนแปลกหน้าตามลำพัง ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ**

3. ครูเล่าประสบการณ์การขึ้นหรือลงลิฟต์และเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมเล่าประสบการณ์ของตนเอง
4. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามในประเด็นที่ว่า "มีอันตรายเสี่ยงใดบ้างที่ก่อให้เกิดอันตรายจากการขึ้นลงลิฟต์ *(ตอบได้โดยอิสระ)*

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเนื้อหาในหัวข้อเรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ : เมื่อมีคนแปลกหน้าให้อาหารหรือขนมรับประทาน และเมื่อถูกชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับคนแปลกหน้าตามลำพัง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาเนื้อหาหน้าชั้นเรียน
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2–3 คน ร่วมกันแสดงบทบาทสมมติ การปฏิเสธเมื่อมีคนไม่รู้จักมอบอาหารให้รับประทาน และเมื่อถูกชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับคนแปลกหน้าตามลำพัง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนนำวิธีการพูดปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์อันตราย : เมื่อมีคนแปลกหน้าให้อาหารหรือขนมรับประทาน และเมื่อถูกชักชวนให้ขึ้นหรือลงลิฟต์กับคนแปลกหน้าตามลำพัง โดยนำไปฝึกพูดกับผู้ปกครองหรือสมาชิกในครอบครัว

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ ข้อที่ 5. เมื่อถูกชักชวนให้เข้าไปในบ้านหรือในห้องด้วยกันตามลำพัง และข้อที่ 6. เมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนร่วมกันวาดภาพและระบายสี แสดงเหตุการณ์อันตรายในชีวิตประจำวัน พร้อมกับบทสนทนาจำลองสถานการณ์และทักษะการปฏิเสธ โดยอาจดูตัวอย่างการวาดภาพจากบทเรียน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
2. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19

การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ (ต่อ)**

---

1. สาระสำคัญ

เมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนให้เข้าไปในบ้านหรือในห้องด้วยกันตามลำพัง เราไม่ควรเข้าไปโดยที่ไม่มีพ่อแม่หรือผู้ปกครองของเราเข้าไปด้วยควรหาทางปฏิเสธและรีบเดินหนี และเมื่อมีคนแปลกหน้าชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด เราไม่ควรลองเสพและควรหาทางหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (พ 2.1 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและระบุวิธีการปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์เมื่อถูกชักชวนให้เข้าในบ้านหรือห้องด้วยกันตามลำพัง และเมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติดอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของการปฏิเสธในสถานการณ์อันตราย (A)
3. อธิบายและแสดงทักษะในการพูดปฏิเสธเมื่อประสบกับสถานการณ์อันตรายอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ : เมื่อถูกชักชวนให้เข้าในบ้านหรือห้องด้วยกันตามลำพัง และเมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ร่วมแสดงบทบาทสมมติ เพื่อหยุดยั้งสารเสพติด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

• การทดสอบหลังการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว*/**	• แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว*/**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (ต่อ)

– การปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ (ต่อ)

5. เมื่อถูกชักชวนให้เข้าในบ้านหรือห้องด้วยกันตามลำพัง

6. เมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิเสธในสถานการณ์เมื่อถูกชักชวนให้เข้าในบ้านหรือห้องด้วยกันตามลำพัง และเมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด วิธีการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เข้าในบ้านหรือห้องตามลำพัง และเมื่อถูกชักชวนให้เสพสารเสพติด

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การปฏิเสธในสถานการณ์อันตราย เมื่อถูกชักชวนให้เข้าไปในบ้านหรือในห้องด้วยกันตามลำพัง และเมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ**
3. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามในประเด็นที่ว่า
   – ถ้านักเรียนอยู่บ้านตามลำพังแล้วมีคนไม่รู้จักมาเคาะประตูบ้านนักเรียนจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – เมื่อเพื่อนชักชวนให้นักเรียนลองสูบบุหรี่ นักเรียนจะมีวิธีการพูดปฏิเสธเพื่อนอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนดูภาพสถานการณ์อันตรายที่แสดงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการถูกชักชวนให้เข้าในบ้านหรือห้องด้วยกันตามลำพัง และเมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด และช่วยกันแสดงความคิดเห็น
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน ร่วมกันสร้างแผนที่ความคิดสรุปอันตรายและวิธีการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เข้าในบ้านหรือห้องด้วยกันตามลำพัง และเมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด โดยดูรายละเอียดของหัวข้อเรื่องดังกล่าวจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ช่วยกันวาดรูปสถานการณ์ที่แสดงถึงวิธีการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เข้าในบ้านหรือห้องด้วยกันตามลำพัง และเมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติดพร้อมกับบทสนทนาที่เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธแล้วผลัดกันออกมานำเสนอภาพที่กลุ่มตนเองวาดและอ่านบทสนทนาดังกล่าวให้เพื่อนในชั้นเรียนฟัง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ร่วมแสดงบทบาทสมมุติเพื่อการหยุดยั้งสารเสพติด* ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

2. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการนำเสนอแผนที่ความคิดในแต่ละกลุ่มและให้ความรู้ในเรื่องดังกล่าวเพิ่มขึ้น
4. ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
2. นักเรียนร่วมกันทำแบบทดสอบความรู้หลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2
3. **มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านทบทวนความรู้ที่ได้ศึกษาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 และหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ที่ผ่านมาโดยขอคำแนะนำจากผู้ปกครองเพื่อเตรียมตัวทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 ในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- **นักเรียนควรไปศึกษาเกี่ยวกับสารเสพติดที่แพร่ระบาดในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องดังกล่าวให้มีความเข้าใจเพิ่มขึ้น**

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงสถานการณ์อันตราย เมื่อถูกชักชวนให้เข้าในบ้านหรือห้องด้วยตามลำพัง และเมื่อถูกชักชวนให้ลองเสพสารเสพติด
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *ร่วมแสดงบทบาทสมมติ เพื่อหยุดยั้งสารเสพติด*
3. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 การทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เรื่อง การทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา**

---

1. สาระสำคัญ

การสอบกลางปีเป็นกระบวนการวัดและประเมินผลเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ที่นักเรียนได้รับจากองค์ความรู้ที่กำหนดไว้ในขอบข่ายของตัวชี้วัดในโครงสร้างของหลักสูตร และการสอบกลางปียังเป็นการนำข้อมูลของค่าคะแนนที่ได้นำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียนหรือให้ระดับผลการเรียน ตลอดจนให้การรับรองความรู้ความสามารถของผู้เรียนว่าผ่านรายวิชาหรือไม่ ควรได้รับการเลื่อนชั้นหรือไม่ หรือสามารถจบหลักสูตรหรือไม่

การศึกษารายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา เป็นอีกหนึ่งรายวิชาที่นำกระบวนการวัดและประเมินผลมาใช้เพื่อสรุปผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้แบบทดสอบทั้งในข้อคำถามที่เน้นกระบวนการการคิดวิเคราะห์เพื่อตัดสินข้อคำตอบในรูปแบบอัตนัยและรูปแบบปรนัย ครอบคลุมองค์ความรู้และตัวชี้วัดชั้นปีในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 และ 2

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (พ 1.1 ป. 4/1)
2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พ 1.1 ป. 4/2)
3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (พ 1.1 ป. 4/3)
4. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (พ 2.1 ป. 4/1)
5. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย (พ 2.1 ป. 4/2)
6. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (พ 2.1 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายเกี่ยวกับระเบียบและข้อตกลงในการทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 ได้อย่างถูกต้อง (K)
2. ระบุวิธีการทำแบบทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4ได้ (P)
3. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้กับผู้อื่นด้วยความเต็มใจและกระตือรือร้น (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจในเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 และหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา	• แบบทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ป. 4**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
2. กล้ามเนื้อ
3. กระดูกและข้อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

1. การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
2. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย
3. การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

6. แนวทางบูรณาการ

–

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- ให้นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน รายงานผลการทบทวนความรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 และหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ที่ขอคำแนะนำจากผู้ปกครองเพื่อเตรียมตัวทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 จากการมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายระเบียบและข้อตกลงในการทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 ให้นักเรียนได้เข้าใจและซักถามข้อสงสัย
2. ให้นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 ตามเวลาที่กำหนดให้

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- หลังจากที่นักเรียนทำแบบทดสอบเสร็จแล้ว ครูให้นักเรียนช่วยกันเฉลยคำตอบของแบบทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 ทีละข้อร่วมกัน แล้วครูอธิบายและชี้แนะคำตอบที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

– นักเรียนจดบันทึกความรู้ที่ได้จากการเฉลยคำตอบของแบบทดสอบกลางปี ลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
2. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง 1 การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจนำมา เสนอเป็นประเด็นคำถามพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้อง มาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

–

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เวลา 40 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน
2. กายบริหารประกอบดนตรี
3. เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
4. กิจกรรมยืดหยุ่น
5. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล

ทักษะ/กระบวนการ

1. การใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานอย่างถูกต้อง
2. การใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกายบริหารประกอบดนตรี
3. การใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมการเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
4. การใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นและกีฬาแฮนด์บอล
5. การใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในรูปแบบต่าง ๆ กับผู้อื่น
2. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการศึกษาเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวและกีฬาเพิ่มเติม
3. ใส่ใจส่วนรวมในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว เกม และกีฬา
4. ตระหนักถึงคุณค่าในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว เกม และกีฬา

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาและวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน
2. ค้นคว้าภาพการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์ วารสาร หรือนิตยสาร แล้ววิเคราะห์ลักษณะของรูปแบบการเคลื่อนไหว
3. ศึกษาและฝึกปฏิบัติท่ากายบริหารประกอบดนตรีด้วยท่ามือเปล่าและใช้เครื่องมือประกอบ
4. ตอบคำถามเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี
5. สังเกตการเคลื่อนไหวของสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเมื่อถูกลมพัดและปฏิบัติตาม พร้อมทั้งบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
6. ศึกษาและฝึกปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดและบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
7. ตอบคำถามเกี่ยวกับการกิจกรรมแบบผลัด
8. ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะท่าทางการฝึกกิจกรรมยืดหยุ่นและจัดลำดับท่าทางให้ถูกต้อง และบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
9. ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะการรับ–ส่งลูกบอล พร้อมทั้งบนทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
10. ตอบคำถามเกี่ยวกับทักษะการรับ–ส่งลูกบอล
11. ศึกษากติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล พร้อมทั้งจัดการแข่งขันแล้วบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
12. ตอบคำถามเกี่ยวกับกีฬาแฮนด์บอล
13. ใบงานแสดงผลการวิเคราะห์ท่าทางการเคลื่อนไหว
14. การเขียนแผนที่ความคิดสรุปสิ่งสำคัญที่ทำให้การปฏิบัติกายบริหารประกอบดนตรีสำเร็จ
15. การวาดภาพระบายสีท่าทางประกอบเพลงไตรรงค์และท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย
16. โครงงานการศึกษาค้นคว้าเรื่อง รูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกาย

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

<table>
<tr><th colspan="2">ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)</th></tr>
<tr><td colspan="2">ตัวชี้วัดชั้นปี
1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ. 3.1 ป. 4/1)
2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ (พ 3.1 ป. 4/2)
3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (พ 3.1 ป. 4/3)
4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ป. 4/4)
5. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/5)
6. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ 3.2 ป. 4/6)</td></tr>
<tr><td>ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ เข้าใจ ว่า...
1. การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น การก้ม การยืด การหมุน การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น การเดิน การวิ่ง การสไลด์ และการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ โดยการเคลื่อนไหวทั้ง 3 รูปแบบนี้มีความต่อเนื่องกันอย่างสมบูรณ์
3. กายบริหารประกอบดนตรี อาจจะท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ประกอบก็ได้ เป็นการฝึกประสาทกล้ามเนื้อให้สัมพันธ์กัน โดยดนตรีประกอบ ทำให้เกิดความสนุกสนาน สร้างคุณค่าทางจิตใจควบคู่ไปกับร่างกาย</td><td>คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน
– หากคนเราไม่มีการเคลื่อนร่างกายจะเป็นอย่างไร
– กายบริหารประกอบดนตรีมีความสำคัญต่อตัวเราหรือไม่ อย่างไรต่อตัวเรา
– เกมเลียนแบบเป็นสิ่งที่ให้ผลดีหรือผลเสียต่อตัวเราอย่างไร
– กิจกรรมแบบผลัดมีความสำคัญต่อการมีสัมพันธภาพหรือไม่ อย่างไร
– หากคนเราไม่มีความอ่อนตัวหรือไม่ได้ฝึกกิจกรรมยืดหยุ่นเลยจะเป็นอย่างไร
– เป้าหมายของการฝึกกีฬาแฮนด์บอลคืออะไร และสามารถฝึกกีฬาอื่นแทนได้หรือไม่ เพราะเหตุใด</td></tr>
</table>

4. เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัดเป็น กิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง ทำให้จิตใจให้แจ่มใส และช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ 5. กิจกรรมยืดหยุ่น เป็นการเคลื่อนไหวด้วยท่ามือเปล่าที่ไม่มีกติกา ช่วยสร้างเสริมให้เกิดความปลอดภัย และช่วยลดอุบัติเหตุอย่างรุนแรงในขณะเคลื่อนไหว 6. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล เป็นกีฬาที่มีกฎ กติกา มีผู้เล่น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 7 คน มีการเล่นคล้ายกีฬาบาสเกตบอล มีประตูคล้ายกีฬาฟุตบอล	

ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน	ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ ว่า... 1. คำที่ควรรู้ ได้แก่ คำว่า การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน กายบริหารประกอบดนตรี เกมเลียนแบบ กิจกรรมแบบผลัด กิจกรรมยืดหยุ่น กีฬาแฮนด์บอล 2. *การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน* หมายถึง การเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานทั้ง 3 รูปแบบรวมอยู่ในกิจกรรมเดียวกัน 3. *กายบริหารประกอบดนตรี* หมายถึง กิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้ท่ากายบริหารเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ โดยใช้จังหวะหรือดนตรีประกอบ 4. *เกมเลียนแบบ* หมายถึง การเล่นเลียนแบบลักษณะท่าทางโดยการเคลื่อนไหวให้คล้ายคลึงกับสิ่งนั้น ๆ 5. *กิจกรรมแบบผลัด* หมายถึง กิจกรรมที่เล่นตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป โดยแต่ละกลุ่มมีผู้เล่นไม่น้อยกว่า 2 คน ผู้เล่นในกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันปฏิบัติกิจกรรม 6. *กิจกรรมยืดหยุ่น* คือ การเคลื่อนไหวท่ามือเปล่าด้วยการกลิ้งตัว การม้วนตัว การกระโดด การหมุนตัว การสปริงตัว 7. *กีฬาแฮนด์บอล* เป็นกีฬาที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหว ความคล่องแคล่วว่องไว และความสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะและข้อต่าง ๆ ของร่างกาย	• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมีทักษะและสามารถที่จะ... 1. ร่วมฝึกหรือปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย 2. บอกความหมายและวิเคราะห์ลักษณะการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานได้อย่างถูกต้อง 3. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และร่วมฝึกปฏิบัติกิจกรรมกายบริหารประกอบดนตรีได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย 4. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และร่วมฝึกปฏิบัติเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัดได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย 5. อธิบายวิธีการเล่น กฎกติกา และร่วมฝึกปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นและกีฬาแฮนด์บอลได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย 6. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยมารยาทที่เหมาะสมและยอมรับในกฎกติกาที่ตกลงร่วมกัน 7. มีปฏิสัมพันธ์และสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน 8. มีคติและศีลธรรมประจำใจในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evident)

1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

– ศึกษาและวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน
– ค้นคว้าภาพการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์ วารสาร หรือนิตยสาร แล้ววิเคราะห์ลักษณะของรูปแบบการเคลื่อนไหว
– ศึกษาและฝึกปฏิบัติท่ากายบริหารประกอบดนตรีด้วยท่ามือเปล่าและใช้เครื่องมือประกอบ
– ตอบคำถามเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี
– สังเกตการณ์เคลื่อนไหวของสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเมื่อถูกลมพัดและปฏิบัติตาม พร้อมทั้งบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
– ศึกษาและฝึกปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดและบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
– ตอบคำถามเกี่ยวกับการกิจกรรมแบบผลัด
– ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะท่าทางการฝึกกิจกรรมยืดหยุ่นและจัดลำดับท่าทางให้ถูกต้อง และบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
– ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะการรับ–ส่งลูกบอล พร้อมทั้งบนทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
– ตอบคำถามเกี่ยวกับทักษะการรับ–ส่งลูกบอล
– ศึกษากติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล พร้อมทั้งจัดการแข่งขันแล้วบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
– ตอบคำถามเกี่ยวกับกีฬาแฮนด์บอล
– ใบงานแสดงผลการวิเคราะห์ท่าทางการเคลื่อนไหว
– การเขียนแผนที่ความคิดสรุปสิ่งสำคัญที่ทำให้การปฏิบัติกายบริหารประกอบดนตรีสำเร็จ
– การวาดภาพระบายสีท่าทางประกอบเพลงไตรรงค์และท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย
– โครงงานการศึกษาค้นคว้าเรื่อง รูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกาย

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• วิธีการประเมินผลการเรียนรู้	• เครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย
– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน
– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ – การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง – ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ – ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา (40 ชั่วโมง) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21: ปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22: การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23: การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24: การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25: การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26: การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27: การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28: การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29: การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30: การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31: การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32: กายบริหารประกอบดนตรี – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33: กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 34: กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 35: กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 36: กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 37: เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 38: เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 39: เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 40: การทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 41: เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 42: เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 43: เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 44: เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 45: กิจกรรมยืดหยุ่น – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 46: กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 47: กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 48: กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 49: กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 50: กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 51: กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 52: กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 53: กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 54: กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 55: กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล(ต่อ)
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 56: กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล(ต่อ)
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 57: กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล(ต่อ)
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 58: กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล(ต่อ)
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 59: กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล(ต่อ)
– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 60: การทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 ปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4
สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
เรื่อง ปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4

---

1. สาระสำคัญ

การจัดการเรียนรู้ตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษาของไทย ปัจจุบันยึดแนวคิดของการพัฒนาที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนั้นการสร้างความเข้าใจในขอบข่ายของเรื่องที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ รายละเอียดในการเรียนรู้ เป้าหมายของการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ ตลอดจนการวัดและประเมินผลเพื่อตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ดังกล่าวให้ผู้เรียนได้รับรู้ นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจพื้นฐานในแนวทางและขอบข่ายองค์ความรู้ที่ได้การศึกษาแล้ว ยังจะช่วยให้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาของไทยบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ได้วางไว้

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในระดับประถมศึกษาได้กำหนดตัวชี้วัดการเรียนรู้เป็นชั้นปี โดยแบ่งสาระการเรียนรู้ออกเป็น 5 สาระและ 6 มาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ได้กำหนดองค์ความรู้ไว้ในสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่สาระที่ 3 มาตรฐาน พ 3.1 และมาตรฐาน พ 3.2 ซึ่งหากผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวอย่างชัดเจนแล้วจะช่วยให้การเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เรียนมีการพัฒนาและบรรลุไปสู่เป้าหมาย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

–

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายเกี่ยวกับข้อตกลงและแนวทางในการศึกษารายวิชาพื้นฐานพลศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ระบุวิธีการศึกษาและแหล่งความรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาได้ (P)
3. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในวิชาพลศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K, P)
4. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้กับผู้อื่นด้วยความเต็มใจและกระตือรือร้น (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้และแนวคิดเกี่ยวกับ – สาระและขอบข่ายเนื้อหาในสาระการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐานพลศึกษา – เจตคติที่มีต่อการศึกษาในสาระการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐานพลศึกษา – ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรม – แนวทางการสืบค้นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาพื้นฐานพลศึกษา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึง-ประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

• การปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4

– ข้อตกลงและระเบียบในการเข้าร่วมเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมในวิชาพลศึกษา

– สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

– การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียน ในรายวิชาพื้นฐานพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ ⟶ ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับวิชาพลศึกษาและกีฬา

ภาษาไทย ⟶ พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการเรียนรู้ในรายวิชาพื้นฐานพลศึกษา

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมก่อนนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาทำความรู้จักกัน โดยครูแนะนำตัว แล้วให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยครูใช้วิธีเรียกชื่อเรียงตามกลุ่มตัวอักษร
2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัคร 5–6 คน แสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่กำหนด เพื่อตรวจสอบเจตคติและประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียนในรายวิชาพื้นฐานพลศึกษา ที่ผ่านมา เช่น

   – นักเรียนคิดว่า การเรียนรู้ในวิชาพลศึกษามีประโยชน์ต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

   – นักเรียนเคยศึกษาความรู้ในเรื่องใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับวิชาพลศึกษา

   – วิชาพลศึกษาระดับชั้นนี้นักเรียนจะเรียนรู้ในเรื่องใดบ้าง

   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

• ให้นักเรียนช่วยกันคิดประเด็นคำถามที่ เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาตามที่สนใจ ตัวอย่างเช่น

– ข้อตกลงในการเรียน

– มารยาทในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน

– วิธีเรียนให้ประสบผลสำเร็จ

– การวัดและประเมินผลตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนมีแนวปฏิบัติอย่างไร

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้เรื่อง สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ของวิชาพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และการจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในวิชาพลศึกษา
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ โดยครูแนะนำการเขียนจดบันทึกลงสมุดบันทึกให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 2–3 คน ร่วมกันทบทวนความรู้เรื่อง สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ของวิชาพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และการจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในวิชาพลศึกษาที่ได้ศึกษา โดยการอ่านออกเสียงเพื่อทบทวนความรู้จากสมุดบันทึกที่ได้สรุปความรู้ในขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผ่านมา

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูสุ่มนักเรียนในแต่ละกลุ่มให้ออกมานำเสนอผลการบันทึกเกี่ยวกับความรู้ที่ได้ทบทวนร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม โดยครูคอยชี้แนะวิธีการนำเสนอ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันสรุปข้อตกลงและระเบียบในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา และความรู้ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แล้วบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนค้นคว้าในหัวข้อ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต มาล่วงหน้า โดยให้นักเรียนเขียนประเด็นคำถามที่สงสัยจากเรื่องที่อ่าน เพื่อส่งเสริมทักษะกระบวนการคิดของนักเรียน และใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาของนักเรียนแต่ละคน โดยให้นำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายมาล่วงหน้า เพื่อประกอบการศึกษาในการเรียนครั้งต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
2. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22
การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย

การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน**

---

1. สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานครบทั้ง 3 รูปแบบอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานและแบบผสมผสานอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	• แบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว*/**	–
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม *วิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหวตำแหน่งใดเป็นการเคลื่อนไหวที่เคยศึกษา*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน

ศิลปะ ⇨ การออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม แล้วร่วมกับอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ตามครู
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนที่ศึกษาครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้

3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ และแจกแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวให้นักเรียน เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐานโดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

4. ครูสุ่มนักเรียน 10 คนให้เฉลยคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรียงตามลำดับข้อ โดยให้เหตุผลที่เลือกคำตอบดังกล่าวประกอบ
5. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและระบุเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว ในหัวข้อเรื่องที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน หัวข้อเรื่องที่ 2 กายบริหารประกอบดนตรี หัวข้อเรื่องที่ 3 เกทเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด หัวข้อที่ 3.1 เกมเลียนแบบ และ หัวข้อที่ 3.2 กิจกรรมแบบผลัด หัวข้อเรื่องที่ 4 กิจกรรมยืดหยุ่น และหัวข้อเรื่องที่ 5 กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล หัวข้อที่ 5.1 กติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล และ หัวข้อที่ 5.2 การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอล

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนผลัดเปลี่ยนกันเล่าถึงประสบการณ์ในการเรียนและการฝึกปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาในระดับชั้นที่ผ่านมา และคำตอบในประเด็นต่อไปนี้
   – จากการศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาในระดับชั้นที่ผ่าน มานักเรียนชอบการปฏิบัติกิจกรรมใดมากที่สุด เพราะเหตุใด *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – ขณะศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา นักเรียนได้แสดงรูปแบบของการเคลื่อนไหวอย่างไรบ้าง *(ตอบได้โดยอิสระ)*
2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายจากประสบการณ์การเรียนรู้ในระดับชั้นที่ผ่านมา โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
3. นักเรียนร่วมกันสรุปรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยครูใช้ภาพประกอบการอธิบายลักษณะการเคลื่อนไหวในแต่ละรูปแบบ
4. นักเรียนอาสาสมัคร 4 คน ออกมาแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ตามประสบการณ์ ทั้งรูปแบบการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ และการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานให้เพื่อนในชั้นเรียนดู

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเลือกรูปแบบการเคลื่อนไหวประจำกลุ่ม 1 แบบจาก 4 แบบ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มผลัดกันส่งตัวแทนออกมาค้นหาภาพที่เป็นการเคลื่อนไหวที่กลุ่มของตนเองเลือกไว้ที่หน้าชั้นเรียน แล้วให้แต่ละกลุ่มสรุปว่าภาพที่ค้นหามาเป็นการเคลื่อนไหวที่ตรงกับกลุ่มตนเองเลือกไว้ได้อย่างไร

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*วิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว ตำแหน่งใด เป็นการเคลื่อนไหวที่เคยศึกษา* ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ข้อที่ 1 การเลี้ยงลูกบอล ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือ แหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนดูข่าวกีฬาในสื่อโทรทัศน์หรือหนังสือพิมพ์ แล้วนำการเคลื่อนไหวที่ชื่นชอบมาแสดงท่าทางให้เพื่อนดูในชั้นเรียน พร้อมทั้งวิเคราะห์การเคลื่อนไหวว่าเป็นลักษณะการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานได้อย่างไร

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
2. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
3. ภาพแสดงการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบประกอบอุปกรณ์ และแบบผสมผสาน
4. ใบกิจกรรม เรื่อง *วิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว ตำแหน่งใดเป็นการเคลื่อนไหวที่เคยศึกษา*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23
การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เรื่อง การเลี้ยงลูกบอล**

---

1. สาระสำคัญ

การเลี้ยงลูกบอล เป็นการใช้มือกดลูกบอลลงพื้นโดยออกแรงจากข้อมือในแนวตรง เมื่อลูกบอลกระทบพื้นขึ้นมาใช้มือผ่อนแรงตามลูกบอลก่อน แล้วค่อยกดลูกบอลลงพื้นใหม่

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเลี้ยงลูกบอลอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมสานการเลี้ยงลูกบอล (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานการเลี้ยงลูกบอลอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเลี้ยงลูกบอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

– ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน

1. การเลี้ยงลูกบอล

6. แนวทางบูรณาการ

คณิตศาสตร์ ⇨ บวก–ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นสรุปและวิเคราะห์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ

4. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ข้อที่ 1 การเลี้ยงลูกบอล ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตวิธีการเลี้ยงลูกบอล โดยใช้ลูกบอลประกอบการสาธิต ดังนี้
   – เลี้ยงลูกบอลอยู่กับที่
   – เลี้ยงลูกบอลพร้อมกับวนรอบตัวเองเป็นวงกลม
   – เลี้ยงลูกบอลโดยการยกขาข้ามลูกบอลทีละข้างสลับซ้าย–ขวา
   – เลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก
2. ครูอธิบายวิธีการเลี้ยงลูกบอลด้วยความปลอดภัยและการแสดงออกถึงมารยาทที่ดีในขณะปฏิบัติกิจกรรมเลี้ยงลูกบอล

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มและฝึกปฏิบัติการเลี้ยงลูกบอลตามรูปแบบที่ครูสาธิตโดยลำดับ
2. นักเรียนวิเคราะห์ท่าทางการเลี้ยงลูกบอลแต่ละท่าว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานได้อย่างไร แล้วบันทึกลงในใบงาน

ใบงาน

✯ เลี้ยงลูกบอลอยู่กับที่

_____

_____

_____

✯ เลี้ยงลูกบอลพร้อมกับวนรอบตัวเองเป็นวงกลม

_____

_____

_____

✯ เลี้ยงลูกบอลโดยการยกขาข้ามลูกบาสเกตบอลทีละข้างสลับซ้าย–ขวา

_____

_____

_____

✯ เลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก

_____

_____

_____

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูอธิบายวิธีการเล่นเกมเลี้ยงลูกบอลด้วยมืออ้อมหลัก พร้อมกับให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นเกมเลี้ยงลูกบอลด้วยมืออ้อมหลัก ให้เพื่อน ๆ ดูโดยให้นักเรียนใช้มือข้างใดก็ได้เลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักแล้วนำมาส่งให้เพื่อนหากผู้ใดเลี้ยงลูกบอลเสร็จแล้วให้นั่งลงจนถึงคนสุดท้ายกลุ่มใดปฏิบัติได้เร็วถือว่าเป็นผู้ชนะให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ข้อที่ 1 การเลี้ยงลูกบอล (ต่อ) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือ แหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การเลี้ยงลูกบอลไปร่วมเล่นกับผู้อื่นหรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม ใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรม ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ใบงาน
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24
การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การเลี้ยงลูกบอล (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในการเลี้ยงลูกบอล เป็นการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ คือ การเคลื่อนไหวของมือขณะที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอลบอลขึ้น–ลง และการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ คือ การเดินไปด้านหน้า ด้านข้าง หรือด้านหลังในขณะที่เลี้ยงลูกบาสเกตบอล

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเลี้ยงลูกบอลอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมสานการเลี้ยงลูกบอล (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานการเลี้ยงลูกบอลอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเลี้ยงลูกบอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

– ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ)

1. การเลี้ยงลูกบอล(ต่อ)

6. แนวทางบูรณาการ

คณิตศาสตร์ ⇨ บวก–ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นสรุปและวิเคราะห์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) ข้อที่ 1 การเลี้ยงลูกบอล(ต่อ) ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายวิธีการเลี้ยงลูกบอลด้วยความปลอดภัยและการแสดงออกถึงมารยาทที่ดีในขณะปฏิบัติกิจกรรมเลี้ยงลูกบอล
2. ครูให้นักเรียนร่วมกันฝึกปฏิบัติทักษะต่อไปนี้ โดยให้นักเรียนเลือกทักษะที่ชอบที่สุดมา 3 ทักษะ เพื่อทดสอบปฏิบัติ
   - เลี้ยงลูกบอลอยู่กับที่
   - เลี้ยงลูกบอลพร้อมกับวนรอบตัวเองเป็นวงกลม
   - เลี้ยงลูกบอลโดยการยกขาข้ามลูกบอลทีละข้างสลับซ้าย–ขวา
   - เลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก

(หมายเหตุ: ครูอาจจะใช้เวลาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินการให้คะแนน)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบอล โดยทำการทดสอบเป็นรายบุคคลเรียงตามลำดับชื่อ จนครบทุกคน ซึ่งครูจะจับเวลาแล้วจดบันทึกสถิติที่นักเรียนปฏิบัติได้และคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูสรุปผลการทดสอบให้นักเรียนทราบ โดยให้ข้อมูลสถิติสถิติที่นักเรียนทำได้ในครั้งนี้เพื่อตรวจสอบทักษะการเรียนรู้ของนักเรียนพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นต่อการทดสอบและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่4: การนำไปใช้

- ครูอธิบายวิธีการเล่นเกมเลี้ยงลูกบอลซิกแซ็กพร้อมกับให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นเกมเลี้ยงลูกบอลด้วยมืออ้อมหลัก ให้เพื่อน ๆ ดูโดยให้นักเรียนใช้เท้าเลี้ยงลูกบอลซิกแซ็กแล้วนำมาส่งให้เพื่อนหากผู้ใดเลี้ยงลูกบอลเสร็จแล้วให้นั่งลงจนถึงคนสุดท้ายกลุ่มใดปฏิบัติได้เร็วถือว่าเป็นผู้ชนะให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้ (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 เฟรมที่ 41 ประกอบ)

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ) ข้อที่ 2 การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือ แหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนแต่ละคนสำรวจตนเองโดยเริ่มต้นจากการเดินทางกลับจากโรงเรียนจนถึงบ้านว่าได้เคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการปฏิบัติกิจกรรมใดบ้าง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ลูกบอล
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25
การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

---

1. สาระสำคัญ

การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล เป็นการตบลูกบอลอย่างแรงให้ข้ามตาข่ายไปฝ่ายตรงข้าม และการตบที่จะได้ผลนั้นจะต้องกระโดดให้สูงที่สุดตบลูกบอลด้วยมือข้างใดข้างหนึ่งในขณะที่ลูกบอลอยู่เหนือตาข่าย ใช้ฝ่ามือตบหรือกำหมัดทุบลูกบอล

รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลและเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลเป็นการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในขณะกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)
   – ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ)
   2. การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปและวิเคราะห์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

วิทยาศาสตร์ ⇨ สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับเรื่อง ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูบอกรายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ

4. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) ข้อที่ 2 การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล โดยเน้นความถูกต้องปลอดภัยในการปฏิบัติ
2. ครูให้ความรู้ในเรื่อง มารยาทที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมการฝึกทักษะวอลเลย์บอล

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มเพื่อฝึกปฏิบัติกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ตามที่ครูสาธิต
2. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ท่าทางการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล แต่ละท่าว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานได้อย่างไร แล้วแต่ละคนบันทึกผลลงในใบงาน

ใบงาน

✯ ชื่อ _____

✯ การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

_____

_____

_____

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ให้นักเรียนเข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล โดยทำการทดสอบเป็นรายบุคคลเรียงตามลำดับชื่อ จนครบทุกคน ซึ่งครูกำหนดให้นักเรียนทุกคนกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลให้ข้ามตาข่ายจำนวน 5 ลูก ในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล 1 ครั้งหากข้ามตาข่ายจะได้คะแนน 2 คะแนน นักเรียนคนใดกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ข้ามตาข่าย จำนวน 5 ลูก และลงในเขตบริเวณสนามวอลเลย์บอลจะได้คะแนน 10 คะแนน เพื่อน ๆ ปรบมือให้ และครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ) ข้อที่ 3 การเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรชักชวนเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวร่วมฝึกปฏิบัติทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล นอกเวลาเรียนอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะวอลเลย์บอลประเภทอื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. ใบงาน
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26
การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง

---

1. สาระสำคัญ

การเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง เป็นการทำให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังอีกฝั่งหนึ่งของเขตสนาม โดยใช้ฝ่ามือกำปั้น หรือแขนท่อนล่างสัมผัสลูกบอล

รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในการการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ และการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

– ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ)

3. การเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปและวิเคราะห์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง

วิทยาศาสตร์ ⇨ สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับเรื่อง ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) ข้อที่ 3 การเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง โดยเน้นความถูกต้องปลอดภัย ในการปฏิบัติ
2. ครูให้ความรู้เรื่องมารยาทที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมการฝึกทักษะวอลเลย์บอล

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มเพื่อฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง ตามที่ครูสาธิตโดยลำดับ
2. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ท่าทางการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานได้อย่างไร แล้วแต่ละคนบันทึกผลลงในใบงาน

ใบงาน

✯ ชื่อ _____

✯ การเสิร์ฟบอลมือล่าง

_____

_____

_____

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ให้นักเรียนเข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง โดยทำการทดสอบเป็นรายบุคคลเรียงตามลำดับชื่อ จนครบทุกคน ซึ่งครูกำหนดให้นักเรียนทุกคนเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง ให้ข้ามตาข่ายจำนวน 5 ลูก ในการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง 1 ครั้งหากข้ามตาข่ายจะได้คะแนน 2 คะแนน นักเรียนคนใดเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง ข้ามตาข่าย จำนวน 5 ลูก และลงในเขตบริเวณ สนามวอลเลย์บอล จะได้คะแนน 10 คะแนน ให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้ โดยครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ) ข้อที่ 4 การเสิร์ฟลูกบอลมือบน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำรูปแบบการการเสิร์ฟลูกบอลมือล่างไปฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้อื่นนอกเวลาเรียนเพิ่มเติมหรือใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. ใบงาน
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27
การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การเสิร์ฟลูกบอลมือบน

---

1. สาระสำคัญ

การเสิร์ฟลูกบอลมือบน เป็นการเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพในการรุกมากกว่าการเสิร์ฟลูกบอลด้วยมือล่าง การเสิร์ฟจะต้องอาศัยความแข็งแรงของแขน พร้อมกับจังหวะมือที่จะกระทบลูกบอล

รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในการการเสิร์ฟลูกบอลมือบน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูกบอลมือบน (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูกบอลมือบน (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูกบอลมือบน (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในเสิร์ฟลูกบอลมือบน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

– ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ)

4. การเสิร์ฟลูกบอลมือบน

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปและวิเคราะห์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานการเสิร์ฟลูกบอลมือบน

วิทยาศาสตร์ ⇨ สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับเรื่อง ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานการเสิร์ฟลูกบอลมือบน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูบอกรายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) ข้อที่ 3 การเสิร์ฟลูกบอลมือบน ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตการเสิร์ฟลูกบอลมือบน โดยเน้นความถูกต้องปลอดภัยในการปฏิบัติ
2. ครูให้ความรู้ในเรื่อง มารยาทที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมการฝึกทักษะวอลเลย์บอล

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มเพื่อฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟลูกบอลมือบน ตามที่ครูสาธิตโดยลำดับ
2. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ท่าทางการเสิร์ฟลูกบอลมือบน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานได้อย่างไร แล้วแต่ละคนบันทึกผลลงในใบงาน

ใบงาน

✯ ชื่อ _____

✯ การเสิร์ฟบอลมือบน

_____

_____

_____

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ให้นักเรียนเข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกบอลมือบน โดยทำการทดสอบเป็นรายบุคคลเรียงตามลำดับชื่อ จนครบทุกคน ซึ่งครูกำหนดให้นักเรียนทุกคนเสิร์ฟลูกบอลมือบน ให้ข้ามตาข่ายจำนวน 5 ลูก ในการเสิร์ฟลูกบอลมือบน 1 ครั้งหากข้ามตาข่ายจะได้คะแนน 2 คะแนน นักเรียนคนใดเสิร์ฟลูกบอลมือบนข้ามตาข่าย จำนวน 5 ลูก และลงในเขตบริเวณสนามวอลเลย์บอล จะได้คะแนน 10 คะแนน ให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้ โดยครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ) ข้อที่ 5 การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำรูปแบบการการเสิร์ฟลูกบอลมือบนไปฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้อื่นนอกเวลาเรียนเพิ่มเติมหรือใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. ใบงาน
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28
การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

---

1. สาระสำคัญ

การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน เป็นวิธีการเตะลูกบอลที่แม่นยำและมีความแรงพอสมควร ใช้ในการส่งและการยิงประตูในระยะใกล้เผลดี

รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน เป็นการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมสานในการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

– ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ)

5. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

6. แนวทางบูรณาการ

คณิตศาสตร์ ⇨ บวก–ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปและวิเคราะห์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

วิทยาศาสตร์ ⇨ สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับเรื่อง ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) ข้อที่ 5 การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน โดยเน้นความถูกต้องปลอดภัยในการปฏิบัติ
2. ครูให้ความรู้ในเรื่องมารยาทที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมการฝึกทักษะการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มเพื่อฝึกทักษะการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในตามที่ครูสาธิตโดยลำดับ
2. นักเรียนวิเคราะห์ทักษะการเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานได้อย่างไร

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูอธิบายวิธีการเล่นเกมส่งลูกบอลให้เร็ว พร้อมกับให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นเกมส่งลูกบอลให้เร็ว โดยให้ผู้เล่นเข้าแถวตอนลึก หันหน้าเข้าหากัน ให้ผู้เล่นส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านในให้เพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามหลังจากที่ส่งบอลเสร็จแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถว แถวไหนทำได้เร็วถือว่าเป็นผู้ชนะให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ) ข้อที่ 6 การเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษาวิธีการเตะลูกบอลในรูปแบบอื่น ๆ นำไปฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้อื่นหรือนอกเวลาเรียนเพิ่มเติมหรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม ใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ลูกฟุตบอล
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29
การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ

---

1. สาระสำคัญ

การเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ เป็นการฝึกทักษะอย่างหนึ่งของการเล่นเทเบิลเทนนิส ที่ต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย

รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ เป็นการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ คือการเคลื่อนที่ของข้อมือในการยกไม้ขึ้นลง เพื่อส่งลูกเทเบิลเทนนิสขึ้น–ลง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ คือการเดินไปข้างหน้าขณะที่เตาะลูกเทเบิลเทนนิส และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ คือการจับไม้เตาะลูกเทเบิลเทนนิสอยู่กับที่และไปข้างหน้า

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมืออย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมืออย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

– ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ)

6. การเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปและวิเคราะห์เกี่ยวกับท่าทางการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในลักษณะใด

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) ข้อที่ 5 การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**
5. นักเรียนอาสาสมัคร 3–5 คน ออกมานำเสนอท่าทางการเล่นเทเบิลเทนนิสที่ตนเองชื่นชอบที่ได้จากการดูสื่อโทรทัศน์หรือหนังสือพิมพ์ให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตทักษะการเตะลูกเทเบิลเทนนิส ดังนี้
   – การเตะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมืออยู่กับที่
   – การเตะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือเคลื่อนที่
   – การเตะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมืออ้อมหลัก
2. ครูอธิบายประกอบการสาธิตวิธีการฝึกทักษะการเตะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือด้วยความปลอดภัย
3. ครูให้ความรู้เรื่องมารยาทที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมการฝึกทักษะการเตะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มฝึกปฏิบัติทักษะการเตะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ ตามที่ครูสาธิตโดยลำดับ
2. นักเรียนวิเคราะห์ท่าทางการเตะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือแต่ละท่าว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานได้อย่างไร

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูอธิบายวิธีการเล่นเกมเตะลูกเทเบิลเทนนิสพร้อมกับให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นเกมเตะลูกเทเบิลเทนนิส โดยเดินเตะลูกเทเบิลเทนนิสไปส่งให้เพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามหลังจากที่ส่งลูกเทเบิลเทนนิสเสร็จแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถว แถวไหนทำได้เร็วถือว่าเป็นผู้ชนะให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ) ข้อที่ 6 การเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ(ต่อ) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนศึกษาวิธีการฝึกทักษะเทเบิลเทนนิสด้วยทักษะอื่น ๆ แล้ววิเคราะห์ลักษณะเคลื่อนไหวว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด แล้วบันทึกข้อมูลลงในสมุดบันทึก

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ลูกเทเบิลเทนนิส
3. ไม้เทเบิลเทนนิส
4. สมุดบันทึก
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30
การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

การเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ เป็นการฝึกทักษะอย่างหนึ่งของการเล่นเทเบิลเทนนิส ที่ต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย

รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ เป็นการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ คือการเคลื่อนที่ของข้อมือในการยกไม้ขึ้นลง เพื่อส่งลูกเทเบิลเทนนิสขึ้น–ลง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ คือการเดินไปข้างหน้าขณะที่เตาะลูกเทเบิลเทนนิส และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ คือการจับไม้เตาะลูกเทเบิลเทนนิสอยู่กับที่และไปข้างหน้า

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมืออย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเตาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมืออย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในการเตะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

– ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ)

6. การเตะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปและวิเคราะห์เกี่ยวกับท่าทางการเตะลูกเทเบิลเทนนิสว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานในลักษณะใด

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ) ข้อที่ 6 การเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือ(ต่อ) ตามที่ได้ศึกษามอบหมาย ในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูทบทวนความรู้และให้นักเรียนฝึกซ้อมเพื่อทดสอบปฏิบัติในประเด็น ดังต่อไปนี้
   - การเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมืออยู่กับที่
   - การเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือเคลื่อนที่
   - การเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมืออ้อมหลัก
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- ให้นักเรียนเข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมืออยู่กับที่ การเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมือเคลื่อนที่ และการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือและหลังมืออ้อมหลัก โดยทำการทดสอบเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน จนครบทุกคน ซึ่งครูจะจดบันทึกสถิติที่นักเรียนปฏิบัติได้ และคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูอธิบายวิธีการเล่นเกมเดาะลูกเทเบิลเทนนิสอ้อมหลักพร้อมกับให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นเกมเดาะลูกเทเบิลเทนนิสอ้อมหลัก โดยให้ผู้เล่นเข้าแถวตอนลึก ให้ผู้เล่นเดินเดาะลูกเทเบิลเทนนิสแล้วเดินอ้อมหลักเพื่อไปส่งลูกให้เพื่อนที่อยู่แถวเดียวกัน หลังจากที่ส่งลูกเทเบิลเทนนิสเสร็จแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถว แถวไหนทำได้เร็วถือว่าเป็นผู้ชนะให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้แถวไหนทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ) ตามความสนใจของนักเรียนในรูปแบบที่นักเรียนเลือก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรนำรูปแบบการเคาะลูกเทเบิลเทนนิสไปฝึกปฏิบัติ ร่วมกันหรือนอกเวลาเรียนเพิ่มเติม หรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม ใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษา กำหนดเพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ลูกเทเบิลเทนนิส
3. ไม้เทเบิลเทนนิส
4. สมุดบันทึก
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31
การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง รูปแบบที่นักเรียนเลือก (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์อยู่ในกิจกรรมเดียวกัน หรือมีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันอย่างสมบูรณ์แบบ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมสาน (A)
3. สามารถคิดวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานอย่างถูกต้องได้ (P)
4. สามารถใช้ทักษะกระบวนการการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ลองช่วยมาค้นหาภาพกีฬาวิเคราะห์ว่าเป็นการเคลื่อนไหวรูปแบบใด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 *	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน (ต่อ)

– ตัวอย่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน(ต่อ) : รูปแบบที่นักเรียนเลือก

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปและวิเคราะห์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูบอกรายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **ครูและนักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันและยกตัวอย่างการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานที่เคยศึกษาและมีประสบการณ์**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนอาสาสมัคร 4–5 คนออกมานำเสนอรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานที่ตนเองชื่นชอบพร้อมกับอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน และให้เพื่อน ๆ ปฏิบัติตาม
2. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานที่ตนเองชื่นชอบ โดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มฝึกปฏิบัติท่าทางตามนักเรียนที่นำเสนอ
2. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ท่าทางการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานที่ได้ปฏิบัติในแต่ละท่า
3. ครูให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการนำเสนอของแต่ละกลุ่มตามลำดับ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1.นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *ลองช่วยมาค้นหาภาพกีฬา วิเคราะห์ว่าเป็นการเคลื่อนไหวรูปแบบใด* ในเวลาที่กำหนด ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

2. นักเรียนอาสามสมัคร 2–3 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *ลองช่วยมาค้นหาภาพกีฬา วิเคราะห์ว่าเป็นการเคลื่อนไหวรูปแบบใด* โดยครูให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำในการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กายบริหารประกอบดนตรี หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ข้อที่ 1 เพลงไตรรงค์ (บทร้อง) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้า ผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนสังเกตกิจกรรมที่สมาชิกภายในบ้านปฏิบัติว่ากิจกรรมใดบ้างเป็นการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน แล้วบันทึกลงในสมุดบันทึก

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *ลองช่วยมาค้นหาภาพกีฬา วิเคราะห์ว่าเป็นการเคลื่อนไหวรูปแบบใด*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32
กายบริหารประกอบดนตรี

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **เวลา 1 ชั่วโมง**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เรื่อง เพลงไตรรงค์**

---

1. สาระสำคัญ

กายบริหารประกอบดนตรี เป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่ใช้ท่ากายบริหารเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ โดยใช้จังหวะหรือดนตรีประกอบ คุณค่าของกายบริหารประกอบดนตรี เป็นการฝึกระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อให้สัมพันธ์กัน ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงานโดยทั่วถึงและมีความหนักเบาเร็วช้าตามต้องการ การใช้ดนตรีประกอบทำให้มีความสนุกสนาน มีคุณค่าทางด้านจิตใจควบคู่ไปกับร่างกาย และทำให้เกิดความพร้อมเพรียงสวยงามอีกด้วย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ (พ 3.1 ป. 4/2)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและคุณค่าของกายบริหารประกอบดนตรีอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกายบริหารประกอบดนตรีเพลงไตรรงค์ (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการกายบริหารประกอบดนตรีเพลงไตรรงค์อย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของกายบริหารประกอบดนตรี	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. กายบริหารประกอบดนตรี
   – ความหมายและคุณค่าของกายบริหารประกอบดนตรี
   – การขับร้องเพลงไตรรงค์

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือการอ่านและจดจำเกี่ยวกับจังหวะเนื้อร้องของเพลงไตรรงค์

ศิลปะ ⇨ การขับร้องเพลงไตรรงค์

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ร่วมกันศึกษาเรื่อง ความหมายและคุณค่าของกายบริหารประกอบดนตรี ดังรายละเอียดจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
2. ครูให้ความรู้เรื่อง กายบริหารประกอบดนตรี เพิ่มเติม และนำนักเรียนขับร้องเพลงไตรรงค์
3. ครูทำบัตรข้อความเนื้อเพลงไตรรงค์ให้นักเรียนเล่นเกมต่อเนื้อเพลงไตรรงค์ร่วมกัน

ตัวอย่างบัตรข้อความ

ไตรรงค์ธงไทย	ปลิวไสวสวยงามสง่า	สีแดงคือชาติ
สีขาวศาสนา	น้ำเงินหมายว่า	พระมหากษัตริย์ไทย (ซ้ำ)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มแยกกันฝึกขับร้องเพลงไตรรงค์ตามกลุ่มในเวลาที่ครูกำหนด
2. นักเรียนเล่นเกมต่อเนื้อเพลงไตรรงค์ โดยการนำบัตรข้อความเนื้อเพลงไปแปะไว้ที่กระดาน ซึ่งแต่ละกลุ่มต้องยกมือขึ้นตามสัญญาณที่ได้รับจากครู กลุ่มใดที่ยกมือได้รวดเร็วจึงจะส่งตัวแทนไปต่อเนื้อเพลงได้ ถ้าต่อถูกต้องได้ 1 คะแนน กลุ่มใดมีคะแนนมากที่สุด กลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ(ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32 เฟรมที่ 140 ประกอบ)

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนร่วมกันร้องเพลงไตรรงค์อย่างพร้อมเพรียงกัน และ บอกความรู้สึกของตนเองจากการได้ร้องเพลงไตรรงค์

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กายบริหารประกอบดนตรี หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ข้อที่ 1 เพลงไตรรงค์ (ท่ากายบริหารประกอบเพลงไตรงค์) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนราย วิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้า ผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรจับคู่กับเพื่อนผลัดกันขับร้องเพลงไตรรงค์ โดยผลัดกันขับร้องคนละท่อนใครร้องผิดเป็นผู้แพ้
2. **นักเรียนควรร่วมกันระดมความคิดสร้างสรรค์ท่ากายบริหาร 3–4 ท่า ประกอบเพลง The ASEAN Way (วิถีของอาเซียน) แล้วนำมาจัดแสดงหน้าชั้นเรียน**

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. บัตรข้อความเนื้อเพลงไตรรงค์
3. เกมต่อเนื้อเพลงไตรรงค์
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33
กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง เพลงไตรรงค์ (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

กายบริหารมือเปล่าด้วยเพลงไตรรงค์ เนื้อเพลงมีลักษณะของความเข้มแข็ง นอกจากนี้จังหวะของเพลงยังช่วยให้จังหวะการเคลื่อนไหวมีความสม่ำเสมอ เป็นการฝึกระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้ทำงานสัมพันธ์กัน กล้ามเนื้อได้ทำงานโดยทั่วถึงและมีความหนักเบา เร็วช้าตามต้องการ มีคุณค่าทางด้านจิตใจควบคู่ไปกับร่างกาย และทำให้เกิดความพร้อมเพรียงสวยงามในขณะเคลื่อนไหวอีกด้วย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ (พ 3.1 ป. 4/2)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายเนื้อร้องเพลงไตรรงค์และท่ากายบริหารประกอบดนตรีเพลงไตรรงค์อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกายบริหารประกอบดนตรีเพลงไตรรงค์ (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการกายบริหารประกอบดนตรีเพลงไตรรงค์อย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับการฝึกท่ากายบริหารให้ตรงกับเพลง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม *เขียนท่ากายบริหารที่ศึกษาให้ตรงตามเนื้อหาจังหวะเพลง*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ)

– ท่ากายบริหารประกอบเพลงไตรรงค์

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือการอ่านและจดจำเกี่ยวกับจังหวะเนื้อร้องของเพลงไตรรงค์

ศิลปะ ⇨ การขับร้องเพลงไตรรงค์และวาดภาพระบายสีท่ากายบริหารประกอบดนตรี

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **นักเรียนร่วมกันร้องเพลงไตรรงค์พร้อมกันเพื่อเป็นการทบทวนจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตท่ากายบริหารประกอบเพลงไตรรงค์เพิ่มเติม
2. ครูแจกภาพแสดงรูปแบบและขั้นตอนการปฏิบัติในท่ากายบริหารประกอบเพลงไตรรงค์ที่เตรียมไว้ให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่มดูร่วมกัน
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสอบถามในประเด็นที่สงสัยเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติท่ากายบริหารประกอบเพลงไตรรงค์ตามการสาธิตของครู
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มแยกกันฝึกกายบริหารประกอบเพลงไตรรงค์ พร้อมกับร้องเพลงไตรรงค์ตามเวลาที่กำหนด
3. นักเรียนเล่นเกมต่อภาพท่ากายบริหารประกอบเพลงไตรรงค์ โดยครูแจกภาพท่ากายบริหารประกอบเพลงไตรรงค์ทุกท่าให้กับทุกกลุ่ม ให้ทุกคนร่วมกันร้องเพลงไตรรงค์ แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแปะภาพตามเนื้อเพลงที่ร้องบนกระดานจนจบเพลง กลุ่มใดต่อภาพได้ถูกต้องทุกท่าหลังจากร้องเพลงจบ กลุ่มนั้นชนะ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*เขียนท่ากายบริหารที่ศึกษาให้ตรงตามเนื้อหาจังหวะเพลง* ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กายบริหารประกอบดนตรี หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ข้อที่ 2 เพลงรักเมืองไทย(บทร้อง) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้า ผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรร่วมกันวาดภาพระบายสีท่าทางประกอบเพลงไตรรงค์พร้อมกับเขียนเนื้อเพลงประกอบใต้ภาพ เพื่อเป็นการทบทวนท่ากายบริหารประกอบเพลงไตรรงค์

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ภาพแสดงท่ากายบริหารประกอบเพลงไตรรงค์
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *เขียนท่ากายบริหารที่ศึกษาให้ตรง ตามเนื้อหาจังหวะเพลง*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 34

กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง เพลงรักเมืองไทย

1. สาระสำคัญ

กายบริหารมือเปล่าด้วยเพลงรักเมืองไทย เนื้อเพลงจะเน้นแสดงออกถึงลักษณะของความเข้มแข็ง นอกจากนี้จังหวะการเคลื่อนไหวมีความสม่ำเสมอ เป็นการฝึกระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้ทำงานสัมพันธ์กัน ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงานโดยทั่วถึงและมีความหนักเบาเร็วช้าตามต้องการ มีคุณค่าทางด้านจิตใจสร้างความรักชาติ ควบคู่ไปกับการสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ (พ 3.1 ป. 4/2)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายเนื้อร้องของเพลงรักเมืองไทยอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกายบริหารประกอบดนตรีเพลงรักเมืองไทย (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการกายบริหารประกอบดนตรีเพลงรักเมืองไทยอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ *การขับร้องเพลงรักเมืองไทย*	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2.กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ)

– เพลงรักเมืองไทย

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือการอ่านและจดจำเกี่ยวกับจังหวะเนื้อร้องของเพลงรักเมืองไทย

ศิลปะ ⇨ การร้องเพลงรักเมืองไทย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **นักเรียนร่วมกันทดลองร้องเพลงรักเมืองไทยพร้อมกัน**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

• ครูนำแผนภูมิเพลงรักเมืองไทยติดบนกระดาน ให้นักเรียนอ่านออกเสียงพร้อม ๆ กัน และนำนักเรียนขับร้องเพลงรักเมืองไทย

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงรักเมืองไทย โดยครูคอยให้คำแนะนำ
2. ครูแจกกระดาษพร้อมปากกาเมจิกให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนเนื้อเพลงรักเมืองไทย โดยให้แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมานำเสนอเนื้อเพลงพร้อมกับร้องเพลงรักเมืองไทยจนครบทุกกลุ่ม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนกลับบ้านไปร้องเพลงรักเมืองไทยให้ผู้ปกครองฟัง แล้วให้ผู้ปกครองบันทึกคะแนนที่ได้รับจากการร้องเพลงลงในใบคะแนน

ใบบันทึกคะแนน

รายละเอียดการร้องเพลง	คะแนนที่ได้		
	3	2	1
1. เนื้อร้องถูกต้อง			
2. ร้องทำนองถูกต้อง			
3. ร้องชัดถ้อยชัดคำ			
4. ร้องไพเราะ			
5. ใช้คำควบกล้ำได้ถูกต้องชัดเจน			
6. มีความตั้งใจในการร้องเพลง			
คะแนนที่ได้			
คะแนนรวม			
คะแนนเฉลี่ย			

หมายเหตุ: การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำเอาคะแนนรวมหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

คะแนนที่ได้: 1 = ควรปรับปรุง 2 = ดี 3 = ดีมาก

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

คะแนนเฉลี่ย	2.34–3.00	1.67–2.33	1.00–1.66
	3 ดีมาก	2 ดี	1 ควรปรับปรุง

สรุปผลการประเมิน	เต็ม	ได้

ลงชื่อ_____ (ผู้ปกครอง)

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กายบริหารประกอบดนตรี หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ข้อที่ 2 เพลงรักเมืองไทย(ท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1 – 3) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้า ผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1.นักเรียนควรกลับไปค้นคว้าท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3 จากหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4

2. **นักเรียนควรร่วมกันศึกษาและค้นคว้าเพลงกายบริหารประกอบดนตรีของประเทศในกลุ่มสมาชิกอาเซียน**

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. แผนภูมิเพลงรักเมืองไทย
3. ปากกาเมจิก
4. ใบบันทึกคะแนน
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 35
กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง เพลงรักเมืองไทย (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

กายบริหารมือเปล่าด้วยเพลงรักเมืองไทย เนื้อเพลงจะเน้นแสดงออกถึงลักษณะของความเข้มแข็ง นอกจากนี้จังหวะของเพลงยังช่วยให้จังหวะการเคลื่อนไหวมีความสม่ำเสมอ เป็นการฝึกระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้ทำงานสัมพันธ์กัน ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงานโดยทั่วถึงและมีความหนักเบาเร็วช้าตามต้องการ มีคุณค่าทางด้านจิตใจ สร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในชาติควบคู่ไปกับการสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ (พ 3.1 ป. 4/2)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายท่ากายบริหารประกอบดนตรีเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3 อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกายบริหารประกอบดนตรีเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3 (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการกายบริหารประกอบดนตรีเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3 อย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรม*ร้องเพลงรักเมืองไทย*	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. กายบริหารประกอบดนตรี

– ท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1–3

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือการอ่านและจดจำเกี่ยวกับจังหวะเนื้อร้องของเพลงรักเมืองไทย

ศิลปะ ⇨ การร้องเพลงรักเมืองไทยและวาดภาพระบายสีแสดงท่ากายบริหารประกอบดนตรี

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูบอกรายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **นักเรียนร่วมกันร้องเพลงรักเมืองไทยพร้อมกันเพื่อเป็นการทบทวนจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3 พร้อมแสดงภาพขยายท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3 ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน ราวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
2. แบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแยกย้ายตามกลุ่มฝึกท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3
2. ครูแจกกระดาษพร้อมปากกาเมจิกให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม เพื่อร่วมกันวาดภาพท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3
3. แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมานำเสนอภาพวาดท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3 พร้อมกับแสดงท่าทางประกอบหน้าชั้นเรียน โดยให้เพื่อนที่เหลือร่วมกันร้องเพลงรักเมืองไทยประกอบ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนไปถ่ายทอดและแสดงท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทยให้กับสมาชิกภายในบ้านปฏิบัติตามเพื่อจะได้เป็นการทบทวนความรู้และสมาชิกภายในจะได้มีโอกาสในการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กายบริหารประกอบดนตรี หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ข้อที่ 2 เพลงรักเมืองไทย(ท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4 – 6) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้า ผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรกลับไปค้นคว้าท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4 ถึงท่าที่ 6 จากหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. กระดาษวาดภาพท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย
3. ปากกาเมจิก
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 36
กายบริหารประกอบดนตรี (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง เพลงรักเมืองไทย (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

กายบริหารมือเปล่าด้วยเพลงรักเมืองไทย เนื้อเพลงจะเน้นแสดงออกถึงลักษณะของความเข้มแข็ง นอกจากนี้จังหวะของเพลงยังช่วยให้จังหวะการเคลื่อนไหวมีความสม่ำเสมอ เป็นการฝึกระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้ทำงานสัมพันธ์กัน ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงานโดยทั่วถึงและมีความหนักเบาเร็วช้าตามต้องการ มีคุณค่าทางด้านจิตใจ สร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในชาติควบคู่ไปกับการสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ (พ 3.1 ป. 4/2)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายท่ากายบริหารประกอบดนตรีเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4 ถึงท่าที่ 6 อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกายบริหารประกอบดนตรีเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4 ถึงท่าที่ 6 (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการกายบริหารประกอบดนตรีเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4 ถึงท่าที่ 6 อย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรม*ร้องเพลงรักเมืองไทย*	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม *ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะทั้งจังหวะการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. กายบริหารประกอบดนตรี

– ท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4–6

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือการอ่านและจดจำเกี่ยวกับจังหวะเนื้อร้องของเพลงรักเมืองไทย

ศิลปะ ⇨ การร้องเพลงรักเมืองไทยและวาดภาพระบายสีแสดงท่ากายบริหารประกอบดนตรี

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูบอกรายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **นักเรียนร่วมกันร้องเพลงรักเมืองไทย ประกอบกายบริหารที่ที่ 1–3 พร้อม ๆ กันเพื่อเป็นการทบทวนจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4 ถึงท่าที่ 6 พร้อมแสดงภาพขยายท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4 ถึงท่าที่ 6 ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน ราวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
2. แบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4 ถึงท่าที่ 6

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแยกย้ายตามกลุ่มฝึกท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4 ถึงท่าที่ 6
2. ครูแจกกระดาษพร้อมปากกาเมจิกให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม เพื่อร่วมกันวาดภาพท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4 ถึงท่าที่ 6
3. แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมานำเสนอภาพวาดท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย ท่าที่ 4 ถึงท่าที่ 6 พร้อมกับแสดงท่าทางประกอบหน้าชั้นเรียน โดยให้เพื่อนที่เหลือร่วมกันร้องเพลงรักเมืองไทยประกอบ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. กลุ่มอาสาสมัครที่ถูกคัดเลือก ออกมานำเสนอท่ากายบริหารประกอบเพลงหน้าชั้นเรียน นักเรียนกลุ่มที่เหลือร้องเพลงประกอบ
2. นักเรียนทุกกลุ่มร่วมกันปฏิบัติท่ากายบริหารประกอบเพลงไตรรงค์และเพลงรักเมืองไทย โดยเปิดเพลงจากเครื่องเล่นซีดีประกอบ
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะทั้งจังหวะการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี* โดยนักเรียนออกแบบเขียนป้ายรณรงค์การสร้างพฤติกรรมความปลอดภัยในโรงเรียนด้วยการวาดรูป เขียนข้อความและ ระบายสีตามจินตนาการ ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
5. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย

3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กายบริหารประกอบดนตรี หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ข้อที่ 3 เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด หัวข้อที่ 3.1 เกมเลียนแบบ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้า ผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำรูปแบบการฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ไปฝึกปฏิบัติ เพิ่มเติมนอกเวลาเรียนหรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม ในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่ สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะทั้งจังหวะการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 37

เกมเลียนแบบธรรมชาติและกิจกรรมแบบผลัด

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง เกมเลียนแบบ

---

1. สาระสำคัญ

เกมเลียนแบบ หมายถึง การเล่นเลียนแบบลักษณะท่าทางของวัสดุสิ่งของ คน สัตว์ พืช โดยแสดงกิริยาท่าทางการเคลื่อนไหวให้คล้ายคลึงกับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ช่วยสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง สร้างเสริมจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส และสร้างเสริมให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและคนรอบ ๆ ข้างได้

เกมเลียนแบบธรรมชาติ เป็นการเลียนแบบสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติรอบ ๆ ตัวเรา ได้แก่ เลียนแบบสัตว์ เลียนแบบพืช

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (พ 3.1 ป. 4/3)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของเกมเลียนแบบธรรมชาติอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับเกมเลียนแบบธรรมชาติ (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติเกมเลียนแบบธรรมชาติอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของเกมเลียนแบบ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ลักษณะการเคลื่อนไหวของสายลม ลองผสมจินตนาการที่ผ่านมา*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. เกมเลียนแบบ

3.1 เกมเลียนแบบธรรมชาติ

– การเลียนแบบธรรมชาติ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการกิจกรรมเลียนแบบ

ศิลปะ ⇨ การแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหวตามจินตนาการ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **ครูนำภาพที่เกี่ยวกับธรรมชาติของพืชหรือสัตว์ให้นักเรียนดู และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติท่าทางของภาพเหล่านั้น และให้ทดลองปฏิบัติเลียนแบบท่าทางเหล่านั้น**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเรื่อง ความหมาย ลักษณะ และรูปแบบของเกมเลียนแบบ
2. ครูอธิบายความรู้เรื่อง ความหมาย ลักษณะ และรูปแบบของเกมเลียนแบบ
3. ครูอธิบายประกอบการสาธิตเรื่อง ลักษณะของเกมเลียนแบบธรรมชาติ
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ลักษณะการเคลื่อนไหวของสายลม ลองผสมจินตนาการที่ผ่านมา*ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
5. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
6. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการเลียนแบบธรรมชาติ เมล็ดพืชงอก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
2. ครูออกคำสั่งให้นักเรียนปฏิบัติ เช่น ถ้าครูบอกว่า เมล็ดพืช นักเรียนปฏิบัติในท่าเมล็ดพืชทันทีให้ปฏิบัติผิดให้ออกมายืนหน้าชั้นเรียนแล้วช่วยครูดูว่ามีนักเรียนคนใดปฏิบัติผิดหรือไม่

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูแจกบัตรคำให้นักเรียนฝึกเลียนแบบกลุ่มละ 1 ใบ ในบัตรคำเขียนข้อความ ดังนี้
   – การเติบโตของถั่วงอก
   – การเติบโตของดอกบัว
   – การเติบโตของกบ
   – การกินอาหารของแมว
   (ครูอาจเลือกใช้ท่าทางอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนได้)
2. นักเรียนแยกย้ายกันฝึกปฏิบัติตามบัตรคำที่ครูแจกให้ในเวลาที่กำหนด
3. ครูคัดเลือกกลุ่มนักเรียนอาสาสมัคร 1–2 กลุ่ม ออกมานำเสนอท่าทางเลียนแบบตามที่ได้แยกย้ายกันฝึก

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง การเลียนแบบกิจกรรมของคน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรนำเกมเลียนแบบ การเลียนแบบธรรมชาติ นำไปเล่นกับเพื่อนนอกเวลาเรียนหรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. บัตรคำสำหรับให้นักเรียนฝึกเลียนแบบสิ่งที่เป็นธรรมชาติ
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *ลักษณะการเคลื่อนไหวของสายลม ลองผสมจินตนาการที่ผ่านมา*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 38

เกมเลียนแบบธรรมชาติและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง เกมเลียนแบบ(ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

เกมเลียนแบบกิจกรรมของคน เป็นการเลียนแบบอิริยาบถต่าง ๆ ของคน(คุณครู) ได้แก่ ตื่นนอนตอนเช้า ล้างหน้าแปรงฟัน แต่งตัว ไปโรงเรียน สอนหนังสือ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (พ 3.1 ป. 4/3)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะของเกมเลียนแบบกิจกรรมของคน(คุณครู) อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับเกมเลียนแบบกิจกรรมของคน(คุณครู) (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติเกมเลียนแบบกิจกรรมของคน(คุณครู) อย่างเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติเกมเลียนแบบกิจกรรมของคน (คุณครู)	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. เกมเลียนแบบ

3.1 เกมเลียนแบบธรรมชาติ

– การเลียนแบบกิจกรรมของคน (คุณครู)

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการเลียนแบบกิจกรรมของคน (คุณครู)

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าใน หัวข้อเรื่อง การเลียนแบบกิจกรรมของคน ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

• นักเรียนร่วมกันดูภาพขยายประกอบเนื้อหาการเลียนแบบกิจกรรมของคนเรื่อง คุณครู ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 และท่าทางการเลียนแบบกิจกรรมของคนในกิจกรรมอื่น ๆ ในเวลาที่ครูกำหนด โดยครูเตรียมภาพกิจกรรมของคนในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น แม่ซักผ้า พ่อทำกับข้าว ตำรวจจับผู้ร้าย หมอตรวจคนไข้

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 3–4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกแสดงท่าทางตามภาพขยายที่ครูนำมาแสดง
2. แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมาแสดงท่าทางเลียนแบบกิจกรรมของคนตามที่ได้ฝึกฝนให้เพื่อนกลุ่มอื่นดูหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูให้นักเรียนคิดค้นการเลียนแบบกิจกรรมของคน มา 1 ตัวอย่าง นำเสนอหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนทายว่าท่าทางดังกล่าวหมายถึงอะไร แล้วให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง การเลียนแบบเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้ (รถลากสิ่งของ) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำเกมเลียนแบบ การเลียนแบบกิจกรรมของคน นำไปเล่นกับเพื่อนนอกเวลาเรียนหรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่ สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ภาพขยายกิจกรรมของคุณครู
3. ภาพขยายกิจกรรมของคน ประกอบด้วย ภาพแม่ซักผ้า ภาพพ่อทำกับข้าว ภาพตำรวจจับผู้ร้าย และ ภาพหมอตรวจคนไข้
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 39

เกมเลียนแบบธรรมชาติและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง เกมเลียนแบบ(ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

เกมเลียนแบบเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้เป็นการเลียนแบบลักษณะการทำงานของเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้ ได้แก่ รถลากสิ่งของ เก้าอี้โยก เครื่องบิน รถตัดหญ้า

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (พ 3.1 ป. 4/3)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะเกมเลียนแบบเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับเกมเลียนแบบเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้ (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติเกมเลียนแบบเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้อย่างเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติเกมเลียนแบบเครื่องจักรหรือเครื่องใช้	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. เกมเลียนแบบ

3.1 เกมเลียนแบบธรรมชาติ

– การเลียนแบบเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้ (รถลากสิ่งของ)

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการเลียนแบบเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้ (รถลากสิ่งของ)

ศิลปะ ⇨ การวาดภาพตามจินตนาการการปฏิบัติท่าทางของกิจกรรมการเลียนแบบเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้ (รถลากสิ่งของ)

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าใน หัวข้อเรื่อง การเลียนแบบเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำภาพขยายการเล่นเกมเลียนแบบแสดงท่าทางที่สื่อความหมายในเรื่อง รถลากสิ่งของ ให้นักเรียนดูแล้วร่วมกันระบุว่าเป็นความหมายเกี่ยวกับเรื่องใด
2. ครูแสดงภาพขยายรถบดถนนให้นักเรียนดูเพื่อร่วมกันคิดท่าทางเลียนแบบตามภาพดังกล่าว

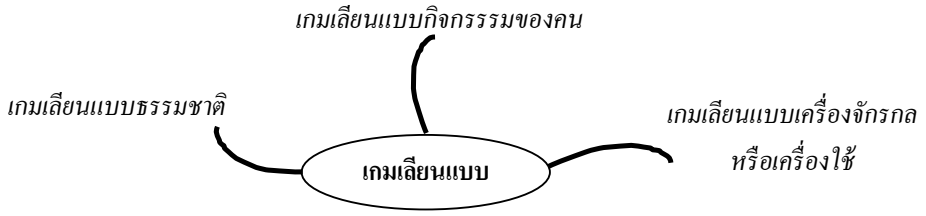
ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. แบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงท่าทางประกอบการเลียนแบบเครื่องจักรกล หรือเครื่องใช้ประกอบ เรื่อง รถลากสิ่งของ โดยครูคอยให้คำแนะนำ
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดท่าทางเลียนแบบกิจกรรมของรถบดถนน แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนไปศึกษารูปแบบการเลียนแบบเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้เรื่องใดก็ได้ 1 เรื่อง ดังนี้
   – การทำงานของเครื่องซักผ้า
   – การทำงานของพัดลม
   – การทำงานของเครื่องปิ้งขนมปัง
   แล้วนำมาเสนอในคาบเรียนต่อไป
2. นักเรียนเขียนแผนที่ความคิดของเกมเลียนแบบลงในใบงานว่ามีกี่ชนิด และตอบคำถาม

ตัวอย่าง



คำถาม

1. เกมเลียนแบบให้ประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร (*สร้างเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ความสนุกสนาน ร่างกายแข็งแรง*)
2. นักเรียนชอบเกมเลียนแบบชนิดใดมากที่สุด เพราะเหตุใด (*พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน*)

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนทบทวนความรู้จากที่ได้ศึกษาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เรื่องกายบริหารประกอบดนตรี และเรื่อง เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด หัวข้อที่ 3.1 เกมเลียนแบบ และหัวข้อที่ 3.2 กิจกรรมแบบผลัดที่ผ่านมา โดยขอคำแนะนำจากผู้ปกครอง เพื่อเตรียมตัวทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐานพลศึกษา ป. 4 ในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำเกมเลียนแบบ การเลียนแบบเครื่องจักรกลหรือเครื่องใช้ นำไปเล่นกับเพื่อนนอกเวลาเรียน หรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้**ตามที่ สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ภาพขยายการเล่นเกมเลียนแบบแสดงท่าทางที่สื่อความหมายในเรื่อง รถลากสิ่งของ จากหนังสือเรียนฯ/หรือสื่อการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ ป. 4 ที่ครูเตรียมมา
3. ภาพขยายกิจกรรมรถบดถนน
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 40 การทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา

---

1. สาระสำคัญ

การทดสอบกลางปีเป็นกระบวนการวัดและประเมินผลเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ที่นักเรียนได้รับจากองค์ความรู้ที่กำหนดไว้ในขอบข่ายของตัวชี้วัดในโครงสร้างของหลักสูตร และการทดสอบกลางปี ยังเป็นการนำข้อมูลของค่าคะแนนที่ได้นำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียน หรือให้ระดับผลการเรียน ตลอดจนให้การรับรองความรู้ความสามารถของผู้เรียนว่าผ่านรายวิชาหรือไม่ ควรได้รับการเลื่อนชั้นหรือไม่ หรือสามารถจบหลักสูตรหรือไม่

รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวเป็นอีกหนึ่งรายวิชาที่นำกระบวนการวัดและประเมินผลมาใช้เพื่อสรุปผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้แบบทดสอบข้อคำถามที่เน้นกระบวนการการคิดวิเคราะห์เพื่อตัดสินข้อคำตอบ ในรูปแบบอัตนัยและรูปแบบปรนัย ครอบคลุมองค์ความรู้และตัวชี้วัดชั้นปีตามที่กำหนดไว้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ (พ 3.1 ป. 4/2)
3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด(พ 3.1 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายเกี่ยวกับระเบียบและข้อตกลงในการทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 อย่างถูกต้องได้(K)
2. ระบุวิธีการทำแบบทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 อย่างถูกต้องได้ (P)
3. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้กับผู้อื่นด้วยความเต็มใจและกระตือรือร้น (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 หัวข้อ *1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน 2. กายบริหารประกอบดนตรีและ 3. เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด*	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐานพลศึกษา	• แบบทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐานพลศึกษา ป. 4**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน
2. กายบริหารประกอบดนตรีและ
3. เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด

6. แนวทางบูรณาการ

–

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คน รายงานผลการทบทวนความรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเคลื่อนไหว ร่างกายแบบผสมผสาน และกายบริหารประกอบดนตรี ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียน ครั้งที่ผ่านมา**

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายระเบียบและข้อตกลงในการทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 ให้นักเรียนได้เข้าใจและสอบถามข้อสงสัย
2. ให้นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 ตามเวลาที่กำหนดให้

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนช่วยกันเฉลยคำตอบของแบบทดสอบกลางปีรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 ทีละข้อร่วมกัน โดยครูอธิบายและชี้แนะคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- นักเรียนจดบันทึกความรู้ที่ได้จากการเฉลยคำตอบของแบบทดสอบกลางปี ลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 3.2 กิจกรรมแบบผลัด ข้อที่ 1 ต้อนหมูไปตลาด ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลย คำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรเขียนแสดงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมรับการทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 และแนวทางในการปรับปรุงและวิธีเตรียมตัวในการเข้าทดสอบในครั้งต่อไป ลงในสมุดบันทึก

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 41

เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง กิจกรรมแบบผลัดต้อนหมูไปตลาด

---

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมแบบผลัด เป็นกิจกรรมที่เล่นตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป โดยแต่ละกลุ่มจะมีผู้เล่นไม่น้อยกว่า 2 คน ผู้เล่นแต่ละคนในกลุ่มจะผลัดเปลี่ยนกันปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดขึ้น การเล่นแต่ละครั้งต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในการเล่น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

กิจกรรมแบบผลัดต้อนหมูไปตลาด เป็นกิจกรรมแบบผลัดรูปแบบหนึ่ง โดยมีวิธีการเล่นเริ่มจากแบ่งกลุ่มกลุ่มละเท่า ๆ กัน แต่ละกลุ่มมีไม้ และกระป๋องเป็นอุปกรณ์ เล่นโดยให้คนแรกในแต่ละแถวใช้ไม้ตีกระป๋อง(สมมุติเป็นหมู)ไปที่ จุดกลับตัวแล้วกลับมาที่เส้นเริ่มให้เร็วที่สุดส่งไม้ ให้คนที่สองไปต่อแล้วคนแรกเดินไปท้ายแถวคนที่สองก็ ใช้วิธีเดียวกันปฏิบัติต่อจนหมดแถว

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (พ 3.1 ป. 4/3)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายวิธีปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดต้อนหมูไปตลาดอย่างถูกต้องได้ (K)
3. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมแบบผลัดต้อนหมูไปตลาด (A)
4. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัด:ต้อนหมูไปตลาดด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับความหมายและคุณค่าของกิจกรรมแบบผลัด	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3.2 กิจกรรมแบบผลัด

1. ต้อนหมูไปตลาด

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือวิเคราะห์วางแผนเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดต้อนหมูไปตลาด

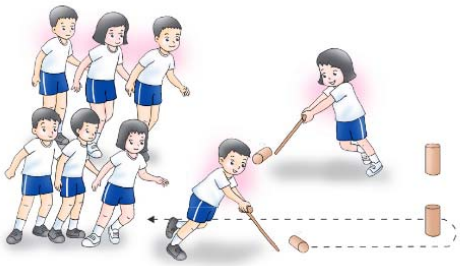
7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าใน หัวข้อที่ 3.2 กิจกรรมแบบผลัด ข้อที่ 1 ต้อนหมูไปตลาดตามที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ ข้อเสนอแนะ และให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**
5. ครูและนักเรียนร่วมกันพูดคุยเรื่อง กิจกรรมแบบผลัด พร้อมทั้งให้นักเรียนผลัดเปลี่ยนกันยกตัวอย่างกิจกรรมแบบผลัด

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความหมายของกิจกรรมแบบผลัดและแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดความปลอดภัย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4
2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัด: ต้อนหมูไปตลาด พร้อมแสดงภาพกิจกรรมต้อนหมูไปตลาดให้นักเรียนดู
3. ครูและนักเรียนร่วมกันพูดคุยตกลงเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติร่วมกันเพื่อความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมต้อนหมูไปตลาด



ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- แบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันแข่งขันกิจกรรมต้อนหมูไปตลาด ผลัดเปลี่ยนกันเป็นกรรมการจัดการแข่งขันและผู้เข้าร่วมการแข่งขัน โดยครูคอยให้คำปรึกษาและดูแลการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนนำสมาชิกภายในบ้านเล่นกิจกรรมแบบผลัดโดยการแบ่งกลุ่มสมาชิกภายในบ้านเป็น 2 ฝ่าย แข่งขันกันซักผ้าให้สะอาดและตากที่ราวตากผ้า ถือว่าเป็นการจบเกม ฝ่ายใดซักผ้าเสร็จก่อนและสะอาดเป็นฝ่ายชนะ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 3.2 กิจกรรมแบบผลัด ข้อที่ 2 หมุน–หมุน–หมุน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลย คำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำกิจกรรมแบบผลัด กิจกรรมต้อนหมูไปตลาด ไปร่วมเล่นกับผู้อื่นนอกเวลาเรียนเพิ่มเติม หรือนำไปเล่นใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้** ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสร้างความสามัคคีในหมู่ขณะต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ภาพแสดงกิจกรรมแบบผลัด: ต้อนหมูไปตลาด
3. ไม้สำหรับเขี่ยกระป๋อง และกระป๋อง
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 42

เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง กิจกรรมแบบผลัดหมุน–หมุน–หมุน

---

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมแบบหมุน–หมุน–หมุน เป็นกิจกรรมแบบผลัดรูปแบบหนึ่ง โดยมีวิธีการเล่นเริ่มจากนักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กันแต่ละแถวยืนอยู่หลังเส้นเริ่มในแต่ละแถวมีท่อนไม้ยาว 50 เซนติเมตร วางห่างจากแต่ละแถวประมาณ 30–50 เซนติเมตร เริ่มเล่นโดยคนแรกวิ่งไปที่เส้นกลับตัว หยิบไม้ตั้งขึ้นแล้วก้มตัวลงเอาหน้าผากแตะปลายท่อนไม้ แล้วหมุนตัว 3 รอบ วางท่อนไม้แล้ววิ่งกลับมาแตะมือคนต่อไป ให้ปฏิบัติจนหมดแถว

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (พ 3.1 ป. 4/3)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัด หมุน–หมุน–หมุน อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมแบบผลัดหมุน–หมุน–หมุน (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัด หมุน–หมุน–หมุน ด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง *กิจกรรมแบบแบบผลัด: หมุน–หมุน–หมุน*	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในภาคผนวก

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3.2 กิจกรรมแบบผลัด (ต่อ)

2. หมุน–หมุน–หมุน

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือวิเคราะห์วางแผนเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัด หมุน–หมุน–หมุน

วิทยาศาสตร์ ⇨ สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมแบบผลัดหมุน–หมุน–หมุน

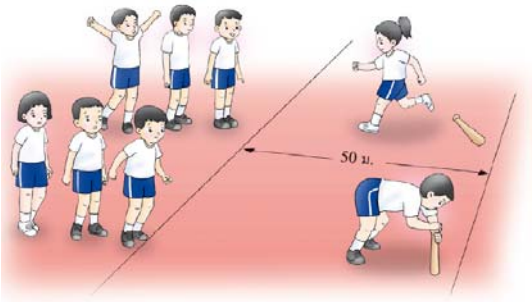
7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าใน หัวข้อที่ 3.2 กิจกรรมแบบผลัด ข้อที่ 2. หมุน–หมุน–หมุน ตามที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ ข้อเสนอแนะ และให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตวิธีการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัด: หมุน–หมุน–หมุน พร้อมแสดงภาพกิจกรรมหมุน–หมุน–หมุน ให้นักเรียนดู
2. ครูอธิบายวิธีการปฏิบัติกิจกรรมหมุน–หมุน–หมุน ด้วยความปลอดภัย



ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• แบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม แข่งขันกันปฏิบัติกิจกรรมหมุน–หมุน–หมุน ผลัดเปลี่ยนกันเป็นกรรมการจัดการแข่งขันและผู้เข้าร่วมการแข่งขัน โดยครูคอยให้คำปรึกษาและดูแลการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนเปลี่ยนอุปกรณ์การเล่นกิจกรรมหมุน–หมุน–หมุน เป็นการปิดตาแล้วหมุนตัวแทนการหมุนไม้ก็ได้ (หรืออาจใช้อุปกรณ์อื่นตามความเหมาะสม)

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 3.2 กิจกรรมแบบผลัด ข้อที่ 3 กระโดดข้ามไม้ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลย คำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรนำ กิจกรรมแบบผลัด หมุน–หมุน–หมุน ไปร่วมเล่นกับผู้อื่นนอกเวลาเรียนเพิ่มเติม หรือนำไปเล่นในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสร้างความสามัคคีในหมู่ขณะต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ภาพแสดงกิจกรรมแบบผลัด: หมุน–หมุน–หมุน
3. ท่อนไม้ยาว 50 เซนติเมตร สำหรับใช้หมุน
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 43

เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง กิจกรรมแบบผลัดกระโดดข้ามไม้

---

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมแบบกระโดดข้ามไม้ เป็นกิจกรรมแบบผลัดรูปแบบหนึ่ง โดยมีวิธีการเล่นเริ่มจากนักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แต่ละแถวยืนอยู่ หลังเส้นเริ่ม ในแต่ละแถวมีไม้ยาวประมาณ 3 ฟุต เริ่มเล่นโดยคนแรกถือไม้แล้ววิ่งไปยังจุดกลับตัว ซึ่งห่างจาก แถวประมาณ 30–50 เมตรแล้ววิ่งกลับมาที่แถวยื่นไม้ให้คนที่สองจับปลายไม้คนละข้าง สูงจากพื้นประมาณหัวเข่า โดยให้เพื่อนในแถวกระโดดข้ามไม้จนถึงคนสุดท้ายในแถว คนแรกยืนต่อท้ายแถว ส่วนคนที่สองปฏิบัติเหมือนคนแรก ให้ปฏิบัติจนครบทุกคน

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (พ 3.1 ป. 4/3)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดการกระโดดข้ามไม้อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมแบบผลัดการกระโดดข้ามไม้(A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดการกระโดดข้ามไม้ ด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง *กิจกรรมแบบผลัด: กระโดดข้ามไม้*	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3.2 กิจกรรมแบบผลัด (ต่อ)

3. กระโดดข้ามไม้

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือวิเคราะห์วางแผนเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดกระโดดข้ามไม้

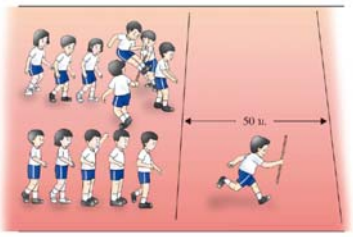
7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าใน หัวข้อที่ 3.2 กิจกรรมแบบผลัด ข้อที่ 3. กระโดดข้ามไม้ตามที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ ข้อเสนอแนะ และให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตวิธีการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัด: กระโดดข้ามไม้และแสดงภาพกิจกรรมกระโดดข้ามไม้ให้นักเรียนดูประกอบ
2. ครูอธิบายประกอบการสาธิตวิธีการปฏิบัติกิจกรรมกระโดดข้ามไม้ด้วยความปลอดภัย



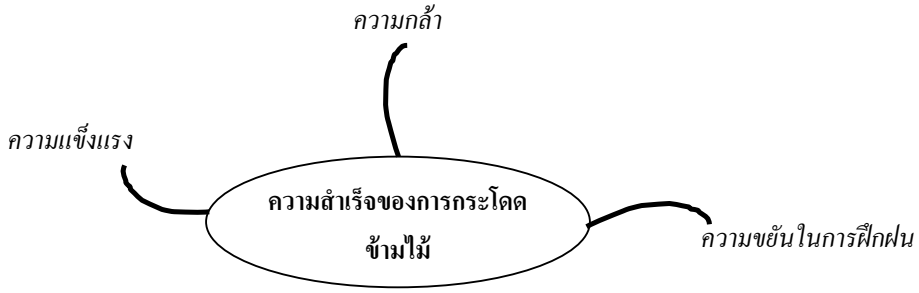
ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• แบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม แข่งขันปฏิบัติกิจกรรมกระโดดข้ามไม้ผลัดเปลี่ยนกันเป็นกรรมการจัดการแข่งขันและผู้เข้าร่วมการแข่งขัน โดยครูคอยให้คำปรึกษาและดูแลการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนแบ่งกลุ่มศึกษาค้นคว้ากิจกรรมกระโดดข้ามไม้และร่วมกันสรุปเป็นแผนที่ความคิดถึงปัจจัยสำคัญที่ทำให้ปฏิบัติกิจกรรมกระโดดข้ามไม้ประสบความสำเร็จ

ตัวอย่าง



ขั้นที่ 5: สรุป

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 3.2 กิจกรรมแบบผลัด ข้อที่ 4 วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถาม สงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลย คำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำ กิจกรรมแบบผลัด กระโดดข้ามไม้ไปร่วมเล่นกับผู้อื่นนอกเวลาเรียนเพิ่มเติม หรือนำไปเล่นในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสร้างความสามัคคีในหมู่ขณะต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ภาพแสดงกิจกรรมแบบผลัด: การกระโดดข้ามไม้
3. สิ่งกีดขวางระดับเดียวกันหรือต่างระดับตามความเหมาะสม
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 44

เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง กิจกรรมแบบผลัดวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

---

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมแบบวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง เป็นกิจกรรมแบบผลัดรูปแบบหนึ่ง โดยมีวิธีการเล่นเริ่มจากนักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน เริ่มเล่นโดยแต่ละแถวจะยืนอยู่หลังเส้นเริ่มเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ คนแรกของแต่ละกลุ่มวิ่งแล้ว กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางจนถึงสิ่งกีดขวางอันสุดท้ายแล้ววิ่งกลับมาแตะมือ คนที่สองแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวคนที่สองปฏิบัติเหมือนคนแรกให้ปฏิบัติ จนครบทุกคนในแถวการวิ่งข้ามสิ่งกีดขวางมี ทั้งข้ามสิ่งกีดขวางที่มีระดับ เดียวกันและระดับแตกต่างกัน

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (พ 3.1 ป. 4/3)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดการวิ่งข้ามสิ่งกีดขวางอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมแบบผลัดการวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดการวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง ด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง *กิจกรรมแบบผลัด: วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง*	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติ*กิจกรรมแบบผลัด ร่วมกันจัดปฏิบัติให้หรรษา*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3.2 กิจกรรมแบบผลัด (ต่อ)

4. วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือวิเคราะห์วางแผนเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

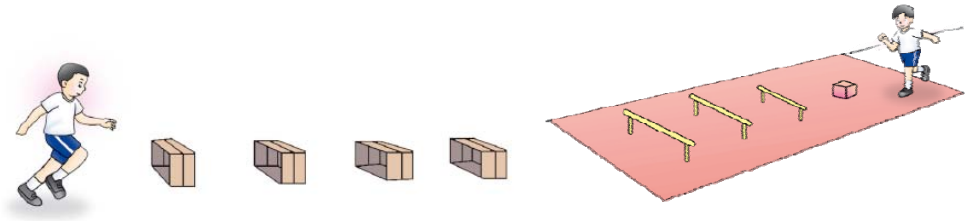
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม

3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ

4. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าใน หัวข้อที่ 3.2 กิจกรรมแบบผลัด ข้อที่ 4. วิ่งข้ามสิ่งกีดขวางตามที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ ข้อเสนอแนะ และให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตวิธีการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัด: วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง และแสดงภาพกิจกรรมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวางให้นักเรียนดูประกอบ
2. ครูอธิบายประกอบการสาธิตวิธีการปฏิบัติกิจกรรมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวางด้วยความปลอดภัย



ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• แบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม แข่งขันปฏิบัติกิจกรรมข้ามสิ่งกีดขวางผลัดเปลี่ยนกันเป็นกรรมการจัดการแข่งขันและผู้เข้าร่วมการแข่งขัน โดยครูคอยให้คำปรึกษาและดูแลการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติ*กิจกรรมแบบผลัด ร่วมกันจัดปฏิบัติให้หรรษา* ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุป

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าใน เรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชา พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลย คำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำ กิจกรรมแบบผลัด วิ่งข้ามสิ่งกีดวางไปร่วมเล่นกับผู้อื่นนอกเวลาเรียนเพิ่มเติม หรือนำไปเล่นในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสร้างความสามัคคีในหมู่ขณะต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ภาพกิจกรรมแบบผลัดวิ่งข้ามสิ่งกีด
3. สิ่งกีดขวางระดับเดียวกันหรือต่างระดับตามความเหมาะสม
4. ใบกิจกรรม เรื่อง *กิจกรรมแบบผลัด ร่วมกันจัดปฏิบัติให้หรรษา*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 45

กิจกรรมยืดหยุ่น

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง ความหมาย และความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่น ฯ

---

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมยืดหยุ่น คือ การเคลื่อนไหวด้วยท่ามือเปล่าด้วยการกลิ้งตัว การม้วนตัว การกระโดด การหมุนตัว การสปริงตัว เป็นทักษะพื้นฐานของยิมนาสติกช่วยพัฒนาให้ร่างกายแข็งแรง คล่องแคล่ว ว่องไว เยือกเย็น กล้าตัดสินใจ เมื่อได้รับการฝึกอย่างถูกต้องจนเกิดความชำนาญแล้ว จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความปลอดภัยและช่วยลดอุบัติเหตุอย่างรุนแรงในขณะเคลื่อนไหว

ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ เป็นทักษะที่ช่วยให้ร่างกายลดการกระแทกกับพื้น ช่วยลดการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ตัวอย่างการฝึกทักษะม้วนตัว ผู้ปฏิบัติควรเริ่มฝึกทักษะนำทาง โดยการฝึกโล้ตัว โดยนั่งกอดเข่า ก้มหน้า ล้มตัวไปข้างหลัง เพื่อให้ตัวกลิ้ง โดยที่หน้ายังก้ม มือยังกอดเข่าอยู่ เมื่อโล้ตัวไปถึงแนวไหล่ก็ให้โล้ตัวกลับขึ้นมา โดยการตวัดเท้าลง และก้มหน้าให้มากขึ้น กลับมาสู่ท่านั่งกอดเข่า

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่นอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่น ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอด้วยความถูกต้องและปลอดภัย (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ ของกิจกรรมยืดหยุ่น	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการฝึกทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กิจกรรมยืดหยุ่น

1. ทักษะการม้วนตัว (ต่อ)

– การทดสอบทักษะกิจกรรมยืดหยุ่น :การม้วนหน้าขางอ การม้วนหลังขางอ การม้วนหน้าขาแยก

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่นในการฝึกท่าม้วนหน้าขางอ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าเรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอตามที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า
5. ครูและนักเรียนร่วมกันพูดคุยแสดงความคิดเห็นในประเด็นเกี่ยวกับเรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น

   ตัวอย่าง เช่น

   – ความหมายของกิจกรรมยืดหยุ่น

   – กิจกรรมยืดหยุ่นแตกต่างจากกีฬายิมนาสติกอย่างไร

   – ความปลอดภัยของการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น

   (ครูอาจพูดคุยในประเด็นอื่นเกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่นเพิ่มเติมตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความหมายและความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่น
2. ครูอธิบายวิธีการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นด้วยความปลอดภัย
3. ครูอธิบายประกอบการสาธิตการปฏิบัติทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอขั้นตอนการฝึกทักษะนำทางโดยการฝึกโล้ตัวตามลำดับโดยเน้นความถูกต้องปลอดภัยในการปฏิบัติ

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- แบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 ม้วนหน้าขางอขั้นตอนการฝึกทักษะนำทางโดยการฝึกโล้ตัวตามที่ครูสาธิต โดยครูให้ความดูแลอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนฝึกปฏิบัติเพื่อทบทวนปฏิบัติการม้วนตัวท่าที่ 1 ม้วนหน้าขางอขั้นตอนการฝึกทักษะนำทางโดยการฝึกโล้ตัว

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าใน เรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะม้วนตัว ท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ (ต่อ) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรฝึกทักษะการม้วนหน้าขางอ นอกเวลาเรียนเพิ่มเติมโดยมีครูหรือผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด หรือนำไปเล่นใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้** ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. เบาะสำหรับฝึกกิจกรรมยืดหยุ่น
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 46

กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ เป็นรูปแบบหนึ่งของการยืดหยุ่นซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการฝึกม้วนหน้าขางอ จากท่าเตรียม ๆ ค่อย ๆ นั่งยอง ๆ เขย่งปลายเท้า วางมือทั้งสองไปข้างหน้า ห่างจากเท้าประมาณ 1 ก้าว และมือทั้งสองห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ งอแขน ยกก้นขึ้น เท้าเหยียด ก้มศีรษะ วางท้ายทอยในระหว่างมือทั้งสองน้ำหนักจะมาตกอยู่ที่แขนส่งแรงจากเท้าไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขน กลิ้งตัวไปตามส่วนโค้งของร่างกายคือท้ายทอย คอ ไหล่ หลัง สะโพก เมื่อม้วนตัวมาถึงแนวหลังให้งอขาเข้ามาให้ใกล้กัน ผลักมือขึ้นมานั่งยอง ๆแล้วยืนในท่าเตรียม

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการปฏิบัติม้วนหน้าขางออย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่น ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ ด้วยความถูกต้องและปลอดภัย (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการฝึกม้วนหน้าขางอ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

• ซักถามความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการฝึกทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

1. ทักษะการม้วนตัว

– ขั้นตอนและวิธีการฝึก ม้วนหน้าขางอ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่นในการฝึกท่าม้วนหน้าขางอ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ

4. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าเรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอตามที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

5. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ ท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ ขั้นตอนการฝึกทักษะนำทางโดยการฝึกโล้ตัวเพื่อเป็นการเชื่อมโยงเข้าสู่ขั้นตอนและวิธีการฝึกม้วนหน้าขางอ

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

• ครูอธิบายประกอบการสาธิตการปฏิบัติทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ ขั้นตอนและวิธีการฝึกม้วนหน้าขางอ ตามลำดับ โดยเน้นความถูกต้องปลอดภัยในการปฏิบัติ

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• แบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 ม้วนหน้าขางอ ขั้นตอนการฝึกทักษะนำทางโดยการฝึกโล้ตัวตามที่ครูสาธิต โดยครูให้ความดูแลอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนฝึกปฏิบัติเพื่อทบทวนปฏิบัติการม้วนตัวท่าที่ 1 ม้วนหน้าขางอให้เกิดความชำนาญ เมื่อเกิดการหกล้มจะช่วยให้ร่างกายลดการกระแทกกับพื้น ช่วยลดการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าใน เรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะม้วนตัวท่าที่ 2 การม้วนหลังขางอ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชา พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรฝึกทักษะการม้วนหน้าขางอ นอกเวลาเรียนเพิ่มเติมโดยมีครูหรือผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด หรือนำไปเล่นใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้** ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. เบาะสำหรับฝึกกิจกรรมยืดหยุ่น
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 47

กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 2 การม้วนหลังขางอ

---

1. สาระสำคัญ

ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 2 การม้วนหลังขางอ เป็นรูปแบบหนึ่งของการยืดหยุ่นซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการฝึก จากท่าเตรียมกลับหลังหัน นั่งยอง ๆ บนปลายเท้า ดึงเข่าขึ้นเข้าหาหน้าอก แยกเข่าออกจากกันประมาณ 1 คืบ ยกศอกพับแขน ให้มือหงายขึ้นเหนือไหล่ ก้มหน้าให้คางชิดหน้าอก หย่อนก้นลงใกล้ส้นเท้ามากที่สุด กลิ้งตัวไปตามส่วนโค้ง เริ่มตั้งแต่ก้น หลัง ไหล่ วางมือบนพื้นบริเวณเหนือไหล่ เมื่อมือถึงพื้นผลักมือ ยกศีรษะและลำตัวขึ้นมานั่งยอง ๆ แล้วลุกขึ้นยืน

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 2 การม้วนหลังขางออย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่น ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 2 การม้วนหลังขางอ (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นทักษะการม้วนตัวท่าที่ 2 ด้วยความถูกต้องและปลอดภัย (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการม้วนตัวท่าที่ 2 – ความปลอดภัยในการปฏิบัติทักษะการม้วนตัวท่าที่ 2 การม้วนหลังขางอ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กิจกรรมยืดหยุ่น(ต่อ)

– ทักษะการม้วนตัว (ต่อ) ตัวอย่างการฝึกทักษะการม้วนตัว(ท่าที่ 2 การม้วนหลังขางอ)

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่น

วิทยาศาสตร์ ⇨ สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าเรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะม้วนตัวท่าที่ 2 การม้วนหลังขางอตามที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

- ครูอธิบายประกอบการสาธิตการปฏิบัติทักษะการม้วนตัวท่าที่ 1 การม้วนหน้าขางอ ขั้นตอนและวิธีการฝึกม้วนหลังขางอ ตามลำดับ โดยเน้นความถูกต้องปลอดภัยในการปฏิบัติ

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- แบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม แยกย้ายไปฝึกปฏิบัติทักษะการม้วนตัวท่าที่ 2 ม้วนหลังขางอ ตามที่ครูสาธิต โดยที่ครูคอยเดินดูแลให้คำแนะนำ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนจับกลุ่มแข่งขันทักษะการม้วนตัวท่าที่ 2 การม้วนหลังขางอ นอกเวลาเรียน โดยมีกรรมการคอยตัดสินว่าผู้ใดม้วนหลังขางอได้ตรงเส้นทางมากที่สุด (แข่งขันในห้องพลศึกษาที่มีเบาะรอง) โดยครูดูแลอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าใน เรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะม้วนตัวท่าที่ 3 การม้วนหน้าขาแยก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชา พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต หรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรฝึกทักษะการม้วนหลังขางอ นอกเวลาเรียนเพิ่มเติม โดยมีครูหรือผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด หรือนำไปเล่นใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้** ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. เบาะสำหรับฝึกกิจกรรมยืดหยุ่น
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 48

กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 3 การม้วนหน้าขาแยก

---

1. สาระสำคัญ

ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 3 เป็นรูปแบบหนึ่งของการยืดหยุ่นซึ่งมี ขั้นตอนและวิธีการฝึกม้วนหน้าขาแยก โดยผู้ปฏิบัตินั่งยอง ๆ เขย่งปลายเท้า วางมือไปข้างหน้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ งอแขน ยกก้นขึ้น เท้าเหยียด ก้มศีรษะ วางท้ายทอยในระหว่างมือทั้งสอง น้ำหนักตัวจะมาตกอยู่ที่แขน ส่งแรงจากเท้าไปข้างหน้าผ่อนแรงแขน กลิ้งตัวไปตามส่วนโค้งของร่างกาย คือ ท้ายทอย คอ ไหล่ หลัง สะโพก แยกเท้าออกให้กว้างพร้อมทั้งวางมือ ในระหว่างเท้าทั้งสองใกล้กัน ดันมือส่งแรงไปข้างหน้า ก้มศีรษะ โล้ตัวไปข้างหน้า ให้ก้นลอยพ้นพื้นขึ้นมา ยืนในลักษณะเข่าตึง ชูมือไปข้างหน้า

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 3 การม้วนหน้าขาแยก อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่นทักษะการม้วนตัวท่าที่ 3 การม้วนหน้าขาแยก (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 3 การม้วนหน้าขาแยก ด้วยความถูกต้อง และปลอดภัย (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ขั้นตอนและรูปแบบการปฏิบัติทักษะการม้วนหน้าขาแยก – ความปลอดภัยในการปฏิบัติทักษะการม้วนตัวท่าที่ 3 การม้วนหน้าขาแยก	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*เรียงลำดับกิจกรรมยืดหยุ่น ลองมาลุ้นว่าจะถูกต้องหรือไม่*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

– ทักษะการม้วนตัวท่าที่ 3 การม้วนหน้าขาแยก

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย	⇨	พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่น ในการฝึกท่าม้วนหน้าขาแยก
วิทยาศาสตร์	⇨	สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่น การม้วนหน้าขาแยก

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าเรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะม้วนตัวท่าที่ 3 การม้วนหน้าขาแยกตามที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

• ครูอธิบายประกอบการสาธิตการปฏิบัติทักษะการม้วนตัวท่าที่ 3 การม้วนหน้าขาแยก ขั้นตอนและวิธีการฝึกม้วนหน้าขาแยก ตามลำดับ โดยเน้นความถูกต้องปลอดภัยในการปฏิบัติ

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• นักเรียนแบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการม้วนตัวท่าที่ 3 การม้วนหน้าขาแยกตามที่ครูสาธิต

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*เรียงลำดับกิจกรรมยืดหยุ่น ลองมาลุ้นว่าจะถูกต้องหรือไม่*ดังรายละเอียดในใบกิจกรรม ที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียน 4–5 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย

3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติ การม้วนหน้าขางอ การม้วนหลังขางอ และการม้วนขาแยก เพื่อเตรียมทดสอบปฏิบัติ ในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรฝึกทักษะการม้วนหน้าขาแยกนอกเวลาเรียนเพิ่มเติม โดยมีครูหรือผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด หรือนำไปเล่นในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *เรียงลำดับกิจกรรมยืดหยุ่น ลองมาลุ้นว่าถูกต้องหรือไม่*
3. เบาะสำหรับฝึกกิจกรรมยืดหยุ่น
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 49

กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

การทดสอบทักษะที่นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติที่ผ่านมาจะช่วยให้นักเรียนทราบถึงระดับความสามารถและทักษะที่เกิดขึ้น และยังสามารถนำผลที่ได้มาใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงทักษะการปฏิบัติให้ดีขึ้นได้ ในแผนการจัดการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะได้รับการทดสอบทักษะ การม้วนหน้าขางอ การม้วนหลังขางอ และการม้วนหน้าขาแยก

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและแสดงรูปแบบการปฏิบัติทักษะการม้วนหน้าขางอ การม้วนหลังขางอ และการม้วนหน้าขาแยกอย่างถูกต้อง และปลอดภัยได้ (K,P)
2. เข้าร่วมการทดสอบทักษะตามที่กำหนดร่วมกับผู้อื่นด้วยความตั้งใจ (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการปฏิบัติทักษะกิจกรรมยืดหยุ่น	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ร่วมกันฝึกทักษะยืดหยุ่นหน่อยแล้วค่อย ๆ เรียนรู้อย่าผลีผลาม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

– ทดสอบปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น:การม้วนหน้าขางอ การม้วนหลังขางอ และการม้วนหน้าขาแยก

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่น

วิทยาศาสตร์ ⇨ สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูทบทวนความรู้ในประเด็นเกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่น การม้วนหน้าขางอ การม้วนหลังขางอ และการม้วนหน้าขาแยก โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย

2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น การม้วนหน้าขางอ การม้วนหลังขางอ และการม้วนหน้าขาแยก โดยทำการทดสอบเป็นรายบุคคล เรียงตามลำดับชื่อ จนครบทุกคน ซึ่งครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูให้นักเรียนทราบผลการทดสอบและแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นในละบุคคล

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ร่วมกันฝึกทักษะยืดหยุ่นหน่อยแล้วค่อย ๆ เรียนรู้อย่าผลีผลาม*ดังรายละเอียดในใบกิจกรรม ที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียน 4–5 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในข้อที่ 2 ทักษะการทรงตัว หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะการทรงตัว ท่าที่ 1 ท่าหกกบ ดังรายละเอียดใน หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา ป. 4 หรือ แหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูล ด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรหาโอกาสและเวลาในการชมกีฬายิมนาสติก จากสื่ออินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ แล้ว นำข้อมูลและข้อคิดจากการชมที่ได้มาบันทึกลงสมุดรายงาน แล้วนำมาแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *ร่วมกันฝึกทักษะยืดหยุ่นหน่อยแล้วค่อย ๆ เรียนรู้อย่าผลีผลาม*
3. เบาะสำหรับฝึกกิจกรรมยืดหยุ่น
4. สื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่น
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 50

กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง ทักษะการทรงตัวท่าที่ 1 ท่าหกกบ

---

1. สาระสำคัญ

ทักษะการทรงตัว เป็นการรักษาสมดุลของร่างกาย เพื่อไม่ให้เสียหลักหรือหกล้ม มีความสำคัญและเป็นทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬา

ท่าหกกบ เริ่มต้นโดยผู้ปฏิบัตินั่งยอง ๆ วางมือทั้งสองในลักษณะนิ้วมือกลางออก บนพื้นข้างหน้า ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ในลักษณะข้อศอกงอ ยกก้นขึ้น เอาเข่ามาวางเหนือข้อศอก ค่อย ๆ ถ่ายน้ำหนักตัวมาที่แขนจนกระทั่งเท้าทั้งสองลอยพ้นพื้น เงยหน้า พยายามเกร็งแขนรับ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทักษะการทรงตัวท่าที่ 1 ท่าหกกบ อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่น ทักษะการทรงตัวท่าที่ 1 ท่าหกกบ (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทักษะการทรงตัวท่าที่ 1 ท่าหกกบ ด้วยความถูกต้องและปลอดภัย (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติและความปลอดภัยในการปฏิบัติทักษะการทรงตัวท่าที่ 1 ท่าหกกบ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กิจกรรมยืดหยุ่น

– ทักษะการทรงตัวท่าที่ 1 ท่าหกกบ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่น ในการฝึกทักษะการทรงตัวท่าหกกบ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าเรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะการทรงตัว ท่าที่ 1 ท่าหกกบตามที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำภาพแสดงฝึกทักษะการทรงตัว ท่าที่ 1 ท่าหกกบให้นักเรียนดู แล้วร่วมกันท่าหกกบในภาพตามความเข้าใจของนักเรียน
2. ครูอธิบายประกอบการสาธิตการปฏิบัติทักษะการทรงตัวท่าที่ 1 ท่าหกกบ โดยเน้นความถูกต้องปลอดภัยในการปฏิบัติ

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม และฝึกปฏิบัติทักษะการทรงตัวท่าที่ 1 ท่าหกกบ ตามที่ครูสาธิต โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- แบ่งกลุ่มเล่นเกมหกกบทน

วิธีการเล่น

นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเข้าแถวตอนเรียง 1 เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นสมาชิกคนแรกของแต่ละกลุ่มวิ่งไปที่จุดกำหนดทำท่าหกกบ (จุดที่ทำท่าหกกบจะมีแป้งโรยเป็นวงกลมไว้รอบ ๆ) ค้างไว้ 5 นาที แต่ละจุดมีกรรมการคอยจับเวลา สมาชิกคนใดปฏิบัติครบรีบวิ่งกลับมาที่แถวแปะมือให้สมาชิกคนต่อไปออกมาปฏิบัติเช่นเดิมจนครบ คนใดล้มก่อนถึง 5 นาที ให้กลับมาเปลี่ยนคนต่อไปปฏิบัติแทน กลุ่มใดมีสมาชิกถูกแป้งน้อยที่สุดถือว่ามีทักษะการทรงตัวที่ดีที่สุด

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในข้อที่ 2 ทักษะการทรงตัว หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะการทรงตัว ท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือ แหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรฝึกทักษะท่าหกกบนอกเวลาเรียนเพิ่มเติมโดยมีครูหรือผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด หรือนำไปเล่นใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้** ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ภาพแสดงท่าหกกบ
3. เบาะสำหรับฝึกกิจกรรมยืดหยุ่น
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 51

กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง ทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า

---

1. สาระสำคัญ

ทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ตามลักษณะการเริ่มต้นตั้งลำตัวของผู้ฝึก ลักษณะการฝึกขึ้นจากท่าหกกบ มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้ทรงตัวในท่าหกกบ วางหน้าผากบริเวณไรผมบนพื้นข้างหน้าเป็นรูปสามเหลี่ยมด้านเท่ากับมือทั้งสองข้าง ถ่ายน้ำหนักตัวมาที่ศีรษะ (น้ำหนักตัวจะตกอยู่ภายในฐานของมือและศีรษะ) ยกก้นขึ้นข้างบน จนกระทั่งเข่าลอยอยู่เหนือข้อศอก อยู่ในท่าหกสามเส้าขางอ เหยียดขาให้ตรง เหยียดลำตัวและสะโพกขึ้น ปลายเท้าชี้ขึ้นข้างบนอยู่ในท่าหกสามเส้าขาเหยียด และลักษณะการฝึกขึ้นจากท่าเตะเท้า วางมือทั้งสองห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ นิ้วมือกางออกวางส่วนหน้าผากบริเวณไรผม ให้เป็นรูปสามเหลี่ยมด้านเท่ากับมือ เท้าทั้งสองอยู่บนพื้นในลักษณะเท้าหนึ่งงออีกเท้าหนึ่งเหยียด เตะเท้าข้างที่เหยียดขึ้นด้านบน พร้อมกับถีบเท้าข้างที่งออยู่ตามขึ้นไป รวบเท้าทั้งสองมาชิดกันในลักษณะเท้าเหยียดตรง เหยียดลำตัวและสะโพกขึ้น

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้าอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่นทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้าร่วมกับผู้อื่น(A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า ด้วยความถูกต้องปลอดภัยและสนุกสนาน (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติและความปลอดภัยในการปฏิบัติทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

– ทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า

– ลักษณะการฝึกขึ้นจากท่าหกกบ

– ลักษณะการฝึกขึ้นจากท่าเตะเท้า

6. แนวทางบูรณาการ

คณิตศาสตร์ ⇨ บวก–ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาทำกิจกรรมยืดหยุ่น

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่นในการฝึกทักษะการทรงตัวท่าหกสามเส้า

วิทยาศาสตร์ ⇨ สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าเรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า ตามที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำภาพแสดงฝึกทักษะการทรงตัว ท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้าให้นักเรียนดู แล้วร่วมกันท่าหกกบในภาพตามความเข้าใจของนักเรียน
2. ครูอธิบายประกอบการสาธิตการปฏิบัติทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้าโดยเน้นความถูกต้องปลอดภัยในการปฏิบัติ

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม และฝึกปฏิบัติทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าสามเส้า ตามที่ครูสาธิต โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- เล่นเกมกาคาบอาหาร

วิธีการเล่น

นักเรียนนั่งเข้าแถวตอนเรียง 1 ครูนำขนมไปวางในถาดที่จุดกำหนด เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้สมาชิกของแต่ละแถววิ่งไปที่จุดกำหนดทำท่าหกสามเส้า ใช้ปากคาบขนมขึ้นมาจากถาด 1 ชิ้น แล้ววิ่งกลับมาแปะมือสมาชิกคนต่อไปเพื่อปฏิบัติเช่นเดิมจนครบทุกคน กลุ่มใดครบก่อน กลุ่มนั้นจะได้ขนมไปรับประทานเลย ส่วนกลุ่มที่แพ้ต้องคืนขนม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในข้อที่ 2 ทักษะการทรงตัว หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะการทรงตัว ท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า(ต่อ) ดังรายละเอียดใน หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือ แหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียน ครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรฝึกทักษะท่าหกกบนอกเวลาเรียนเพิ่มเติมโดยมีครูหรือผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด หรือนำไปเล่นในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ภาพแสดงฝึกทักษะการทรงตัว ท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า
3. เบาะสำหรับฝึกกิจกรรมยืดหยุ่น
4. เกมกาคาบอาหารและอุปกรณ์ประกอบการเล่น
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 52

กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง ทักษะการทรงตัวท่าที่ 1 ท่าหกสามเส้า (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

ทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า การลงสู่พื้นเพื่อลดการบาดเจ็บ แบ่งออกได้ 3 ลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ การฝึกลงสู่พื้นด้านเดียวกับที่ยกเท้าขึ้นหรือเตะเท้าขึ้น การฝึกลงสู่พื้นด้วยการม้วนหน้า และการฝึกลงสู่พื้นด้วยการทำสะพานโค้ง

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่นทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า ด้วยความถูกต้องปลอดภัยและสนุกสนาน (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนปฏิบัติและแนวทางปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการปฏิบัติทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กิจกรรมยืดหยุ่น
   – ทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า
   – การลงสู่พื้นจากท่าหกสามเส้า

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่นในการฝึกทักษะการทรงตัวท่าหกสามเส้า (ยกขาสูง) และการลงสู่พื้น

การงานอาชีพ ฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนผัง ภาพประกอบ และเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับสาเหตุที่การฝึกฝนกิจกรรมยืดหยุ่นช่วยลดการบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าเรื่อง กิจกรรมยืดหยุ่น หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการฝึกทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า (ต่อ) ตามที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำภาพแสดงฝึกทักษะการทรงตัว ท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า การลงสู่พื้นให้นักเรียนดู แล้วร่วมกันท่าหกกบในภาพตามความเข้าใจของนักเรียน
2. ครูอธิบายประกอบการสาธิตการปฏิบัติทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า การลงสู่พื้นโดยเน้นความถูกต้องปลอดภัยในการปฏิบัติ

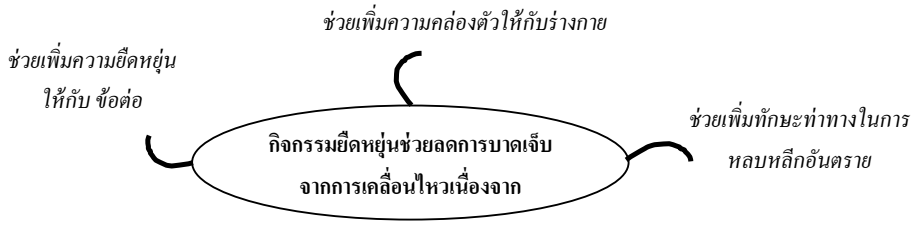
ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม และฝึกปฏิบัติทักษะการทรงตัวท่าที่ 2 ท่าสามเส้า การลงสู่พื้นตามที่ครูสาธิต โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นเพื่อเขียนแผนที่ความคิดแสดงเหตุผลเพื่อตอบประเด็นคำถามที่ว่าเพราะเหตุใดกิจกรรมยืดหยุ่นจึงช่วยลดการบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหว

ตัวอย่าง



2. ครูให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการนำเสนอแผนที่ความคิดในแต่ละกลุ่มและให้ความรู้ในเรื่องดังกล่าวเพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติ ท่าหกกบ ท่าหกสามเส้า เพื่อเตรียมรับการทดสอบปฏิบัติในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรฝึกทักษะท่าสามเส้านอกเวลาเรียนเพิ่มเติมโดยมีครูหรือผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด หรือนำไปฝึกทักษะในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ตามที่สถานศึกษากำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ภาพแสดงฝึกทักษะการทรงตัว ท่าที่ 2 ท่าหกสามเส้า การลงสู่พื้น
3. เบาะสำหรับฝึกกิจกรรมยืดหยุ่น
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 53

กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การทดสอบทักษะกิจกรรมยืดหยุ่น

---

1. สาระสำคัญ

การทดสอบทักษะที่นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติที่ผ่านมาจะช่วยให้นักเรียนทราบถึงระดับความสามารถและทักษะที่เกิดขึ้น และยังสามารถนำผลที่ได้มาใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงทักษะการปฏิบัติให้ดีขึ้นได้ ในแผนการจัดการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะได้รับการทดสอบทักษะการทรงตัวท่าหกกบและท่าหกสามเส้า

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและแสดงรูปแบบการปฏิบัติทักษะการทรงตัวท่าหกกบและท่าหกสามเส้าอย่างถูกต้องและปลอดภัยได้ (K,P)
2. เข้าร่วมการทดสอบทักษะตามที่กำหนดร่วมกับผู้อื่นด้วยความตั้งใจ (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการปฏิบัติ ทักษะท่าหกกบและท่าหกสามเส้า	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กิจกรรมยืดหยุ่น (ต่อ)

– ทดสอบปฏิบัติทักษะการทรงตัวท่าหกกบและท่าหกสามเส้า

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมยืดหยุ่น

วิทยาศาสตร์ ⇨ สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมยืดหยุ่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม

3. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการปฏิบัติทักษะการทรงตัวในท่าหกกบและท่าหกสามเส้า

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูทบทวนความรู้ในประเด็นเกี่ยวกับทักษะการทรงตัวในท่าหกกบและท่าหกสามเส้าโดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนเข้ารับการทดสอบปฏิบัติกิจกรรมทักษะการทรงตัว ท่าหกกบ ท่าหกสามเส้า โดยทำการทดสอบเป็นรายบุคคล เรียงตามลำดับชื่อ จนครบทุกคน ซึ่งครูคอยดูแล การปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนนำความรู้ในประเด็นเกี่ยวกับทักษะการทรงตัวไปถ่ายทอดให้ผู้ปกครอง โดยให้ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นและตอบรับผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนกลับมาที่ครู

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล หัวข้อที่ 5.1 กติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ดังรายละเอียดใน หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูล ด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรดูกีฬาแฮนด์บอล จากสื่ออินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาบันทึกลงสมุดรายงาน แล้วนำมาแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. เบาะสำหรับฝึกกิจกรรมยืดหยุ่น
3. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับทักษะการทรงตัวท่าหกกบและหกสามเส้า
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 54
กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง กติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล

---

1. สาระสำคัญ

กีฬาแฮนด์บอล เป็นกีฬาที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหว ความคล่องแคล่วว่องไว และความสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะและข้อต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยพัฒนาทักษะเรื่องการทรงตัว การวิ่ง การกระโดดได้เป็นอย่างดี

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)
3. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ 3.2 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะกติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอลอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมเรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะ กติกา และวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนในการปฏิบัติกีฬาแฮนด์บอลอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับกติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

5. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล

5.1 กติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล

6. แนวทางบูรณาการ

คณิตศาสตร์ ⇨ ระบุจำนวนผู้เล่นในกีฬาแฮนด์บอล

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือเขียนเรียงความเกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกทักษะแฮนด์บอล

สังคมศึกษาฯ ⇨ ศึกษาประวัติการเล่นกีฬาของชนชาติต่าง ๆ

ศิลปะ ⇨ วาดภาพ/ระบายสีภาพการเล่นกีฬาแฮนด์บอล

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ

4. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล หัวข้อที่ 5.1 กติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

5. ครูให้นักเรียนร่วมกันดูภาพหรือวีดิทัศน์ที่แสดงกิจกรรมการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล และร่วมกันตอบคำถามนำเข้าสู่บทเรียน ตัวอย่างเช่น

– นักเรียนชอบกีฬาชนิดใด เพราะเหตุใด *(ตอบได้โดยอิสระ)*

– นักเรียนชอบเล่นกีฬาหรือไม่ เพราะเหตุใด *(ตอบได้โดยอิสระ)*

– การเล่นกีฬาให้ประโยชน์อย่างไรบ้าง *(ตอบได้โดยอิสระ)*

(ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้เรื่อง ความหมายของกีฬา และให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย
2. ครูอธิบายลักษณะของกีฬาแฮนด์บอลและให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย
3. ครูอธิบายประกอบการสาธิตกติกาและวิธีการเล่นของกีฬาแฮนด์บอล ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 พร้อมกับแสดงภาพขยายขนาดสนาม และตำแหน่งต่าง ๆ ของผู้เล่นกีฬาแฮนด์บอล

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. แบ่งกลุ่มนักเรียน 3–4 กลุ่ม ร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับโดยดูจากหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 ประกอบ เขียนลงในกระดาษที่ครูแจกให้
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการสรุปความรู้หน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนเล่นเกมตอบคำถามกติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล

วิธีการเล่น

1. นักเรียนนั่งเป็นกลุ่มที่แบ่งไว้
2. ครูเป็นผู้ถามคำถามเกี่ยวกับกติกาและวิธีการเล่นเกมกีฬาแฮนด์บอล เมื่อครูถามคำถามจบ แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเขียนคำตอบบนกระดานในเวลาที่ครูกำหนด นักเรียนตัวแทนคนแรกกลับมานั่งที่เพื่อเปลี่ยนให้คนต่อไปออกไปตอบคำถามในคำถามใหม่ที่ครูถาม
3. เมื่อจบคำถาม ครูตรวจคำตอบของนักเรียนบนกระดานกลุ่มใดตอบคำถามได้ถูกหมดหรือตอบถูกมากที่สุด กลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล หัวข้อที่ 5.2 การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม แบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือระดับหน้าอก แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ และแบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลกระดอน ดังรายละเอียดใน หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูล ด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อม เฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- **นักเรียนควรค้นคว้าเกี่ยวกับกีฬาประจำชาติของประเทศในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน**

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ภาพขยายขนาดสนามและตำแหน่งต่าง ๆ ของผู้เล่นกีฬาแฮนด์บอล
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 55
กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม

---

1. สาระสำคัญ

ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม เป็นสิ่งที่ช่วยฝึกให้การเคลื่อนไหวร่างกายเกิดความคล่องแคล่วว่องไว และความสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะและข้อต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยพัฒนาทักษะเรื่องการทรงตัวซึ่งในแผนการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้นักเรียนจะได้เรียนรู้ และฝึกปฏิบัติในรูปแบบการฝึกดังนี้ แบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือระดับหน้าอก แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ และแบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลกระดอน

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)
3. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ 3.2 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 1–3 อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 1–3 ร่วมกับผู้อื่น (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 1–3 อย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 1–3	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ฝึกทักษะรับ–ส่งลูกบอลครูเคยสอนยังจำได้ไหม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

5. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล

5.2 การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม

– แบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือระดับหน้าอก

– แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ

– แบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลกระดอน

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกทักษะแฮนด์บอล

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูบอกรายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล หัวข้อที่ 5.2 การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม แบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือระดับหน้าอก แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ และแบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลกระดอนตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 1–3 ดังต่อไปนี้

   รูปแบบการฝึกที่ 1 ฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือระดับอก

   รูปแบบการฝึกที่ 2 ฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ

   รูปแบบการฝึกที่ 3 ฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลกระดอน
2. ครูอธิบายประกอบการสาธิตวิธีการสร้างความปลอดภัยในการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 1–3

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 8–10 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม โดยแบ่งฐานการเรียนรู้ออกเป็น 3 ฐานการเรียนรู้ ดังนี้

   ฐานการเรียนรู้ 1 ฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือระดับอก

   ฐานการเรียนรู้ 2 ฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ

   ฐานการเรียนรู้ 3 ฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลกระดอน

โดยแต่ละฐานการเรียนรู้จะใช้เวลาในการฝึกประมาณ 7–10 นาที โดยเดินหมุนวนเป็นเข็มนาฬิกา เมื่อหมดเวลาครูจะเป่านกหวีดเพื่อให้สัญญาณการเปลี่ยนฐาน โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ฝึกทักษะรับ–ส่งลูกบอลครูเคยสอนยังจำได้ไหม* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *ฝึกทักษะรับ–ส่งลูกบอลครูเคยสอนยังจำได้ไหม* โดยครูให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล หัวข้อที่ 5.2 การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม แบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ และแบบฝึกที่ 5 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกหลัก ดังรายละเอียดใน หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูล ด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำรูปแบบการฝึกแบบฝึกที่ 1 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือระดับหน้าอก แบบฝึกที่ 2 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ และแบบฝึกที่ 3 การฝึกทักษะการรับ–ส่งลูกบอลกระดอนไปฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อน ๆ นอกเวลาเรียนหรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ลูกแฮนด์บอล
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *ฝึกทักษะรับ–ส่งลูกบอลครูเคยสอนยังจำได้ไหม*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 56

กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การฝึกทักษะพื้นฐาน การเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม เป็นสิ่งที่ช่วยฝึกให้การเคลื่อนไหวร่างกายเกิดความคล่องแคล่วว่องไว และความสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะและข้อต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยพัฒนาทักษะเรื่องการทรงตัว ซึ่งในแผนการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้นักเรียนจะได้เรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ รูปแบบการฝึกดังนี้ แบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ และแบบฝึกที่ 5 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกหลัก

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)
3. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ 3.2 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 4–5 อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 4–5 (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 4–5 อย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 4–5	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

5. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล (ต่อ)

5.2 การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม (ต่อ)

–แบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ

–แบบฝึกที่ 5 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกหลัก

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกทักษะแฮนด์บอล

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล หัวข้อที่ 5.2 การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม แบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ และแบบฝึกที่ 5 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกหลัก ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 4–5 ดังต่อไปนี้
   – รูปแบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ
   – รูปแบบฝึกที่ 5 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกหลัก
2. ครูอธิบายประกอบการสาธิตวิธีการสร้างความปลอดภัยในการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 4–5

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม โดยแบ่งฐานการเรียนรู้ออกเป็น 2 ฐานการเรียนรู้ ดังนี้

ฐานการเรียนรู้ 1 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ

ฐานการเรียนรู้ 2 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกหลัก

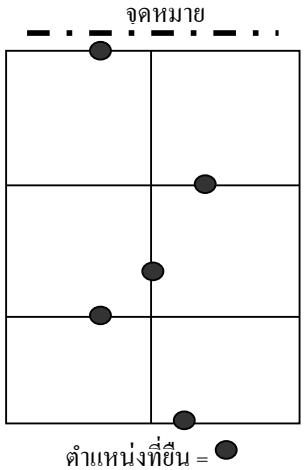
โดยแต่ละฐานการเรียนรู้จะใช้เวลาในการฝึกประมาณ 10 นาที โดยนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มจะสลับกันฝึก เมื่อหมดเวลาครูจะเป่านกหวีดเพื่อให้สัญญาณการเปลี่ยนฐาน โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• ให้นักเรียนร่วมเล่นเกมเลี้ยงลูกบอลข้ามเขต

วิธีการเล่น

ครูตีเส้นแบ่งเขตดังภาพ แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 5 คน จับฉลากเลือกกลุ่มที่เป็นฝ่ายที่ยืนประจำเส้นคอยป้องกันไม่ให้ใครข้ามเขตได้ และกลุ่มที่เล่นก่อน–หลังตามลำดับ เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น กลุ่มที่เป็นฝ่ายยืนประจำเส้นเข้าประจำที่ กลุ่มที่เล่นเป็นอันดับแรกเล่นโดยการให้สมาชิกทุกคนเลี้ยงลูกแฮนด์บอลพร้อม ๆ กัน พยายามข้ามเขตแดนทุกเขตไปยังจุดหมายให้ได้โดยไม่ถูกจับ เมื่อครบแล้วผลัดให้กลุ่มต่อไปปฏิบัติตาม กลุ่มใดมีสมาชิกไปถึงจุดหมายได้จำนวนมากที่สุดถือว่าเป็นกลุ่มที่มีทักษะในการหลบหลีกและเลี้ยงลูกแฮนด์บอลที่ดี



ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล หัวข้อที่ 5.2 การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม แบบฝึกที่ 6 การยืนยิงประตู แบบฝึกที่ 7 การวิ่งกระโดดยิงประตู และแบบฝึกที่ 8 การรักษาประตู ดังรายละเอียดใน หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา ป. 4 หรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูล ด้านสุขภาพ ฯลฯมาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามสงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้ เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำรูปแบบการแบบฝึกที่ 4 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลด้วยมือและแบบฝึกที่ 5 การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกหลักไปฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อน ๆ นอกเวลาเรียนหรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม ใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ลูกแฮนด์บอล
3. กรวยเพื่อฝึกเลี้ยงลูกบอลหลบหลีก
4. เกมเลี้ยงลูกบอลข้ามเขต
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 57

กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การฝึกทักษะพื้นฐาน

การเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีมเป็นสิ่งที่ช่วยฝึกให้การเคลื่อนไหวร่างกายเกิดความคล่องแคล่วว่องไว และความสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะและข้อต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยพัฒนาทักษะเรื่องการทรงตัว ซึ่งในแผนการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้นักเรียนจะได้เรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ รูปแบบการฝึกดังนี้ แบบฝึกที่ 6 การยืนยิงประตู แบบฝึกที่ 7 การวิ่งกระโดดยิงประตู และแบบฝึกที่ 8 การรักษาประตู

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)
3. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ 3.2 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 6–8 อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 6–8 ร่วมกับผู้อื่น (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 6–8 อย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 6–8	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

5. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล (ต่อ)

5.2 การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม (ต่อ)

–แบบฝึกที่ 6 การฝึกทักษะการยืนยิงประตู

–แบบฝึกที่ 7 การฝึกทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตู

–แบบฝึกที่ 8 การฝึกทักษะการรักษาประตู

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกทักษะแฮนด์บอล

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูบอกรายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในการเรียนครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ

4. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล หัวข้อที่ 5.2 การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม แบบฝึกที่ 6 การฝึกทักษะการยืนยิงประตู แบบฝึกที่ 7 การฝึกทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตู และแบบฝึกที่ 8 การฝึกทักษะการรักษาประตู ตามที่ได้ศึกษามอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาโดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้า

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายประกอบการสาธิตทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 6–8 ดังต่อไปนี้
   – รูปแบบฝึกที่ 6 การฝึกทักษะการยืนยิงประตู
   – รูปแบบฝึกที่ 7 การฝึกทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตู
   – รูปแบบฝึกที่ 8 การฝึกทักษะการรักษาประตู
2. ครูอธิบายประกอบการสาธิตวิธีการสร้างความปลอดภัยในการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม รูปแบบการฝึกที่ 6–8

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 8–10 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม โดยแบ่งฐานการเรียนรู้ออกเป็น 3 ฐานการเรียนรู้ ดังนี้

ฐานการเรียนรู้ 1 การฝึกทักษะการยืนยิงประตู

ฐานการเรียนรู้ 2 การฝึกทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตู

ฐานการเรียนรู้ 3 การฝึกทักษะการรักษาประตู

โดยแต่ละฐานการเรียนรู้จะใช้เวลาในการฝึกประมาณ 7–10 นาที โดยเดินหมุนวนเป็นเข็มนาฬิกา เมื่อหมดเวลาครูจะเป่านกหวีดเพื่อให้สัญญาณการเปลี่ยนฐาน โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• ให้นักเรียนร่วมเล่นเกมยิงประตู

วิธีการเล่น

ครูเตรียมประตูรูหนูให้พอดีกับจำนวนกลุ่ม นักเรียนเข้าแถวตอนเรียง 1 เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้สมาชิกคนแรกของแต่ละกลุ่มใช้ทักษะยิงประตูที่ฝึกฝนมายิงประตูรูหนูแล้วกลับมาต่อท้ายแถว สมาชิกคนต่อไปปฏิบัติตามจนครบทุกคน กลุ่มใดได้จำนวนประตูมากที่สุดถือว่ามีความแม่นยำมากที่สุด

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทบทวนกิจกรรมกีฬาแฮนด์บอลเพื่อนำมาแข่งขันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรนำรูปแบบการแบบฝึกที่ 6 การฝึกทักษะการยืนยิงประตู แบบฝึกที่ 7 การฝึกทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตู และแบบฝึกที่ 8 การฝึกทักษะการรักษาประตู ไปฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อน ๆ นอกเวลาเรียนหรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมใน**ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ลูกแฮนด์บอล
3. ประตูแฮนด์บอลหรือประตูฟุตบอล
4. ประตูฟุตบอลขนาดย่อส่วน (ประตูรูหนู)
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 58
กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล

---

1. สาระสำคัญ

การแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล เป็นการนำทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลที่ได้ฝึกฝนมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับเกมการแข่งขันและฝึกการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)
3. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ 3.2 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายกติกาและวิธีการเล่นที่ใช้ในการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมเรียนรู้เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลด้วยมารยาทที่ดี (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีมในการแข่งขันอย่างปลอดภัยได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับกติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ช่วยกันคิดช่วยกันคุยเกี่ยวกับกติการวมเพื่อนมาแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

5. กีฬาแฮนด์บอล

– การแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล

การงานอาชีพ ฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนผัง ภาพประกอบ และเขียนผังก้างปลาเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ
4. **คัดเลือกกลุ่มนักเรียนอาสาสมัคร 1 กลุ่ม ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมการ*ฝึกทักษะรับ–ส่งลูกบอล* ที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อนร่วมแสดงความคิดเห็น**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายเรื่อง มารยาทที่ดีในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกีฬา
2. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมแผนที่ความคิดเรื่อง *ช่วยกันคิดช่วยกันคุยเกี่ยวกับกติการวมเพื่อนมาแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล*และตอบคำถามในประเด็นที่กำหนด ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
3. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม โดยครูให้ข้อเสนอแนะ และแนวคำตอบที่ถูกต้อง ให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 7 คน ร่วมปฏิบัติกิจกรรมการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล โดยครูเป็นกรรมการตัดสิน
2. แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดช่วยกันวางแผนในการแข่งขัน และส่งตัวแทนจับฉลากเพื่อทำการแข่งขัน
3. แต่ละกลุ่มเริ่มทำการแข่งขัน ใช้เวลาในการแข่งขันโดยแบ่งเป็นครึ่งแรก 10 นาที ครึ่งหลัง 10 นาที และพักครึ่ง 5 นาที การแข่งขันจะเป็นการแข่งขันแบบแพ้คัดออก

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนร่วมกันฝึกฝนการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม นอกเวลาเรียน โดยขอความรู้เพิ่มเติมจากครูผู้สอน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทบทวนทักษะกีฬาแฮนด์บอล เพื่อนำมาเข้าร่วมแข่งขันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรชักชวนเพื่อนร่วมเล่นกิจกรรมกีฬาแฮนด์บอลเพิ่มเติมหรือนำไปเล่นในช่วงเวลาการจัดกิจกรรม ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายสุขภาพจิต และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. ลูกแฮนด์บอล
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 59

กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล (ต่อ)

---

1. สาระสำคัญ

การแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล เป็นการนำทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลที่ได้ฝึกฝนมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับเกมการแข่งขัน และฝึกการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)
3. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ 3.2 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายกติกาและวิธีการเล่นที่ใช้ในการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมเรียนรู้เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลด้วยมารยาทที่ดีกับผู้อื่น (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีมในการแข่งขันด้วยความปลอดภัยได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับกติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ซักถามและสอบถามเกี่ยวกับการนำมารยาทที่ดีในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกีฬามาใช้ในการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	• แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

* ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

5. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล

– การแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล (ต่อ)

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล

สังคมศึกษาฯ ⇨ พูดคุยเกี่ยวกับค่านิยมในกีฬาแฮนด์บอลจากชนชาติในภูมิภาคต่าง ๆ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่ได้แบ่งไว้และให้แต่ละกลุ่มสำรวจความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

- นักเรียนแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลต่อจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- แต่ละกลุ่มเข้าร่วมทำการแข่งขันต่อจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนควรหาโอกาสในการเข้าร่วมชมการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลจากสื่อโทรทัศน์หรืออินเทอร์เน็ต แล้ววิเคราะห์ถึงวิธีการเล่นลงในใบงาน

ใบงาน

☆ ชื่อ _____

☆ วิธีการเล่นที่ชื่นชอบ _____

☆ ลักษณะการเล่น _____

_____

_____

_____

☆ ข้อบกพร่องที่พบและวิธีแก้ไข _____

_____

_____

_____

2. ครูแจกแบบทดสอบความรู้หลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว ให้นักเรียนทุกคนได้ทำการทดสอบเมื่อเรียนจบหน่วยการเรียนนี้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด เสร็จแล้วให้ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้องของแบบทดสอบทีละข้อร่วมกัน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านทบทวนความรู้ที่ได้ศึกษาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 หัวข้อที่ 3.2 กิจกรรมแบบผลัด เรื่องที่ 4. กิจกรรมยืดหยุ่น และ เรื่องที่ 5 กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล หัวข้อที่ 5.1 กติกาและวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล หัวข้อที่ 5.2 การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นทีม โดยขอคำแนะนำจากผู้ปกครองเพื่อเตรียมตัวเข้ารับการทดสอบปลายปีรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 ในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรชักชวนเพื่อนร่วมเล่นกิจกรรมกีฬาแฮนด์บอลเพิ่มเติมหรือนำไปเล่นในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายสุขภาพจิต และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
2. แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 60 การทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง การทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา

---

1. สาระสำคัญ

การสอบปลายปี เป็นกระบวนการวัดและประเมินผลเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ที่นักเรียนได้รับจากองค์ความรู้ที่กำหนดไว้ในขอบข่ายของตัวชี้วัดในโครงสร้างของหลักสูตร และการสอบปลายปียังเป็นการนำข้อมูลของค่าคะแนนที่ได้นำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียนหรือให้ระดับผลการเรียน ตลอดจนให้การรับรองความรู้ความสามารถของผู้เรียนว่าผ่านรายวิชาหรือไม่ ควรได้รับการเลื่อนชั้นหรือไม่ หรือสามารถจบหลักสูตรหรือไม่

การศึกษารายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา เป็นอีกหนึ่งรายวิชาที่นำกระบวนการวัดและประเมินผลมาใช้เพื่อสรุปผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้แบบทดสอบทั้งในข้อคำถามที่เน้นกระบวนการการคิดวิเคราะห์เพื่อตัดสินข้อคำตอบในรูปแบบอัตนัยและรูปแบบปรนัย ครอบคลุมองค์ความรู้และตัวชี้วัดชั้นปีในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ 3.1 ป. 4/1)
2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ (พ 3.1 ป.4/2)
3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (พ 3.1 ป.4/3)
4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ป.4/4)
5. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ 3.2 ป. 4/1)
6. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ 3.1 ป.4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายเกี่ยวกับระเบียบและข้อตกลงในการทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 ได้อย่างถูกต้อง (K)
2. ระบุวิธีการทำแบบทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 ได้ (P)
3. เข้ารับการทดสอบกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจและกระตือรือร้น (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจในเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 หัวข้อ *3. เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด 4. กิจกรรมยืดหยุ่น* และ*5. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล*	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐานพลศึกษา	• แบบทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐานพลศึกษา ป. 4**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ)

3.2 กิจกรรมแบบผลัด

4. กิจกรรมยืดหยุ่น

5. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล

6. แนวทางบูรณาการ

–

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คน รายงานผลการทบทวนความรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 หัวข้อ *3. เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด 4. กิจกรรมยืดหยุ่น* และ*5. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล* ที่ขอคำแนะนำจากผู้ปกครอง เพื่อเตรียมตัวทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 จากการมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายระเบียบและข้อตกลงในการทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4ให้นักเรียนได้เข้าใจและสอบถามข้อสงสัย
2. ให้นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 ตามเวลาที่กำหนดให้

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- หลังจากที่นักเรียนทำแบบทดสอบเสร็จแล้ว ครูให้นักเรียนช่วยกันเฉลยคำตอบของแบบทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4 ทีละข้อร่วมกัน แล้วครูอธิบายและชี้แนะคำตอบที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

– นักเรียนจดบันทึกความรู้ที่ได้จากการเฉลยคำตอบของแบบทดสอบปลายปี ลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า ดังนี้
   – สิ่งแวดล้อมในความคิดของนักเรียนมีอะไรบ้าง *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – นักเรียนคิดว่าอารมณ์กับสุขภาพเกี่ยวข้องกันอย่างไร*(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – *หากนักเรียนมีอารมณ์เครียดนักเรียนจะมีวิธีการแก้ไขปัญหานี้อย่างไร (ตอบได้โดยอิสระ)*
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ เรื่องที่ 1 สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ หัวข้อที่ 1.1 ความหมายและความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 มาล่วงหน้า แล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำทักษะกีฬาที่ได้จากการศึกษาที่ผ่านมานำไปใช้ในการเล่นกีฬาและพัฒนาฝีมือของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ เวลา 12 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
2. อารมณ์กับสุขภาพ
3. ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
4. การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ทักษะกระบวนการ

1. การสื่อสารเพื่ออธิบายความหมาย ความสำคัญ และแนวทางในการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน และชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ
2. การสื่อสารเพื่ออธิบายลักษณะของอารมณ์ และผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด
3. การสื่อสารเพื่ออธิบายวิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียดของตนเองให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสม
4. การสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายของฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
5. การสื่อสารเพื่ออธิบายวิธีการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดีต่อสุขภาพ
6. การสื่อสารเพื่ออธิบายวิธีการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเอง
7. การใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

ใส่ใจสุขภาพ

ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการร่วมศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ลักษณะของอารมณ์ และฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ วิธีการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองกับผู้อื่น
2. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการร่วมศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ความสำคัญของการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน และชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ
3. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการร่วมศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ความสำคัญของการควบคุมอารมณ์และความเครียดกับผู้อื่น
4. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการร่วมศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ความสำคัญของการเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพกับผู้อื่น
5. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการร่วมศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ความสำคัญของการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพเมื่อซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพกับผู้อื่น
6. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการร่วมศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายกับผู้อื่น

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาความหมายและความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ อารมณ์และวิธีการควบคุมอารมณ์ ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
2. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการระดมสมอง เล่าเรื่องเกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ
3. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการเล่าเรื่องจากภาพ วิเคราะห์เรื่องและแก้ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด
4. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการวาดรูป วิเคราะห์กรณีศึกษาและหาแนวทางการแก้ไขเรื่อง และการศึกษาในเรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
5. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย บันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม และตอบคำถาม
6. ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนและชุมชน อารมณ์และความเครียด และฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
7. โครงงานการศึกษาข้อมูลเรื่อง แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: ใส่ใจสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดชั้นปี 1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (พ 4.1 ป. 4/1) 2. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ (พ 4.1 ป. 4/2) 3. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค (พ 4.1 ป. 4/3) 4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสรรถภาพทางกาย (พ 4.1 ป. 4/4)	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ *เข้าใจ* ว่า... 1. เราต้องจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียนและชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ เช่น ทำความสะอาดบริเวณต่าง ๆ ภายในบ้าน จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ กำจัดขยะ และแหล่งน้ำท่วมขังในโรงเรียนและชุมชน รวมทั้งทิ้งขยะลงถังทุกครั้ง 2. อารมณ์มีหลายลักษณะ ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์อิจฉาริษยา 3. ผลกระทบของอารมณ์ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เกิดโรคต่าง ๆ ง่าย และทำให้ชีวิตไม่มีความสุข 4. เราต้องควบคุมอารมณ์และความเครียดโดยสร้างอารมณ์ขัน หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและระบายความทุกข์ที่ถูกต้องเหมาะสม 5. การเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ต้องอ่านฉลากโดยละเอียด และเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีเครื่องหมายมาตรฐานเช่น เครื่องหมาย มอก. หรือเครื่องหมาย อย.	**คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน** – สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อสุขภาพและชีวิตของเราอย่างไร – นักเรียนจะจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน และชุมชนให้ถูกสุขลักษณะได้อย่างไร – ลักษณะของอารมณ์มีอะไรบ้าง และเราจะควบคุมอารมณ์และความเครียดของตนเองด้วยวิธีการใด – วิธีการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องมีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างไร – นักเรียนจะมีวิธีการเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างไร – ถ้านักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดีจะส่งผลเสียต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตหรือไม่ – นักเรียนจะมีแนวทางการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างไร

7. สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบ ที่สำคัญ ดังนี้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต เราจึงต้องทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ	
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ ว่า... 1. คำที่ควรรู้ สิ่งแวดล้อม อารมณ์ ฉลาก ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย 2. *สิ่งแวดล้อม* คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต เราจึงต้องจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน และชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อการมีสุขภาพดี 3. *อารมณ์* คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เราจึงต้องรู้จักควบคุมอารมณ์และความเครียดของตนเองให้เหมาะสม 4. *ฉลาก* คือ ข้อความที่แสดงรายละเอียดของสินค้า ดังนั้นก่อนตัดสินใจซื้ออาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพจะต้องอ่านฉลากให้เข้าใจก่อนทุกครั้ง 5. *ผลิตภัณฑ์สุขภาพ* คือ ของกิน ของใช้ ที่ทำขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของเรา เราจึงต้องเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพและมีมาตรฐาน 6. *สมรรถภาพทางกาย* คือ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกัน โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าจนเกินไป เราจึงต้องทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของเราอย่างสม่ำเสมอ	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน** • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมีทักษะและสามารถที่จะ... 1. อธิบายวิธีการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน และชุมชนได้อย่างถูกสุขลักษณะ 2. ร่วมฝึกหรือปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน และชุมชน 3. อธิบายลักษณะอารมณ์ของตนเองและยกตัวอย่างแนวทางการควบคุมอารมณ์และความเครียด 4. ควบคุมอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม 5. อธิบายวิธีการเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพ 6. อ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพ 7. อธิบายองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 4 ด้าน 8. ร่วมฝึกปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและเป็นหมู่คณะ เกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่อง การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 2 หลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evident)

1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

– ศึกษาความหมายและความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ อารมณ์และวิธีการควบคุมอารมณ์ ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

– ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการระดมสมอง เล่าเรื่องเกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ

– ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการเล่าเรื่องจากภาพ วิเคราะห์เรื่องและแก้ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด

– ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการวาดรูป วิเคราะห์กรณีศึกษาและหาแนวทางการแก้ไข เรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

– ฝึกปฏิบัติกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย บันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม และตอบคำถาม

– การทำโครงงานศึกษาข้อมูลเรื่อง แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• วิธีการประเมินผลการเรียนรู้	• เครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย
– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้

– การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง

– ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้
• หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ จำนวน 12 ชั่วโมง – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 61: สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 62: สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 63: อารมณ์กับสุขภาพ – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 64: อารมณ์กับสุขภาพ (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 65: อารมณ์กับสุขภาพ (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 66: ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 67: ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 68: การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 69: การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 70: การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 71: การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 72:การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 61
สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง ความหมายและความสำคัญของสิ่งแวดล้อม

---

1. สาระสำคัญ

สิ่งแวดล้อม คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ปัจจุบันสิ่งแวดล้อมมีความเสื่อมโทรมลงจนเกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายกับสิ่งแวดล้อม เพราะเราไม่ช่วยกันดูแลรักษาส่งผลให้สุขภาพของเราไม่แข็งแรง และมีโรคต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย หากต้องการให้โลกน่าอยู่และปราศจากโลกภัย เราต้องช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเหมือนกับการดูแลรักษาบ้านของเรา

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (พ 4.1 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (A)
3. สามารถสื่อสารเพื่ออธิบายความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพต่อบุคคลอื่นอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ*/**	• แบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ*/**	–
• ซักถามความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

1.1 ความหมายและความสำคัญของสิ่งแวดล้อม

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น อ่านความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

สังคมศึกษาฯ ⇨ พูดคุยและฝึกสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

ศิลปะ ⇨ วาดภาพระบายสีสิ่งแวดล้อมที่ชื่นชอบ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนที่ศึกษาครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
2. **ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ในครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ และแจกแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ ให้กับนักเรียนสร้างความสนใจก่อนการเรียนรู้และตรวจสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐานโดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด**
3. นักเรียนดูภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ หรือวีดิทัศน์เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม เช่น ป่าไม้ ทะเล ชุมชน บ้านเรือน เมืองอุตสาหกรรม ที่ครูเตรียมมา และตอบคำถามร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

ตัวอย่างเช่น

– นักเรียนชอบภาพใด/เรื่องใดมากที่สุด และเพราะอะไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

– นักเรียนคิดว่าภาพ/เรื่องต่าง ๆ ที่นำเสนอมีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตและสุขภาพนักเรียนหรือไม่อย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

(ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอน)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียนให้ระบุคำตอบในแต่ละข้อ ให้เพื่อน ๆ ฟังตามที่ตอบโดยอิสระ เพื่อเป็นการประเมินภาพรวมความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของนักเรียน
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องในแต่ละข้อให้นักเรียนทราบตลอดจนให้แนวทางในการวิเคราะห์คำถาม–ตอบคำถาม เพื่อสร้างแนวคิดเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์ข้อคำถามให้กับนักเรียน
3. ครูให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนในชั้นเรียนในประเด็นคำถามที่ว่า “สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวนักเรียนมีอะไรบ้าง” ร่วมกันระดมความคิดเห็นว่าโดยให้นักเรียนบันทึกลงสมุด โดยใช้เวลาตามกำหนด
4. ครูให้ความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อสุขภาพ แล้วนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและตอบคำถามดังนี้

   – สิ่งแวดล้อมมีความหมายอย่างไร*(สิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต)*

   – ถ้าสิ่งแวดล้อมรอบตัวสกปรก มีอันตราย จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพของเราอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

   – เราทุกคนจะต้องช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้สะอาดและมีความปลอดภัยใช่หรือไม่ *(ตอบได้โดยอิสระ)*

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนวาดภาพและระบายสีสิ่งแวดล้อมที่นักเรียนชื่นชอบมา 1 ภาพพร้อมกับแต่งคำขวัญเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมไว้ใต้ภาพ
2. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงานของตนเองหน้าชั้นเรียน โดยครูและนักเรียนร่วมกันให้คะแนนภาพของเพื่อน ๆ ภาพใดที่ได้คะแนนมากที่สุดจำนวน 5 ภาพ ให้เพื่อนปรบมือให้ และนำไปติดที่ป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ให้นักเรียนแข่งขันกันโดยการบันทึกลงสมุดว่า “สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตมีอะไรบ้าง” โดยครูจับเวลา 5 นาที (หรือครูอาจให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทบทวนในการแยกการจัดกลุ่ม สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต ดังรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 61 เฟรมที่ 20 ประกอบการปฏิบัติกิจกรรม)
2. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันเพื่อตรวจสมุดของกันและกัน โดยครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ และนับคะแนนใครได้คะแนนมากที่สุด ให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้ ตามลำดับ

3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อ 1.2 การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรรวมกลุ่มกันเพื่อจัดทำป้ายนิเทศเกี่ยวกับการรณรงค์รักษาสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ทุกคนเห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมโดยอาจจะจัดไว้บริเวณโรงเรียนหรือบริเวณชุมชนของนักเรียน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ
2. ภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ หรือวีดิทัศน์เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 62
สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ

---

1. สาระสำคัญ

สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อสุขภาพ โดยต้องเริ่มจากการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านให้ถูกสุขลักษณะ ได้แก่ ทำความสะอาดบริเวณต่าง ๆ ภายในบ้าน ทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ สร้างการระบายอากาศที่ดีให้กับบ้าน กำจัดขยะ และแหล่งน้ำท่วมขัง

ส่วนการจัดสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะจะต้องปฏิบัติในเรื่องต่อไปนี้ ได้แก่ กวาดและถูพื้นห้องให้สะอาด ปัดฝุ่น เช็ดถูโต๊ะเรียนสม่ำเสมอ ทิ้งขยะลงถัง รักษาความสะอาดของห้องส้วม เมื่อพบสิ่งอันตรายให้รีบแจ้งครู รวมทั้งไม่ทำให้สิ่งของของโรงเรียนเสียหาย และในส่วนการจัดสิ่งแวดล้อมที่ชุมชนควรจะต้องปฏิบัติในเรื่องต่อไปนี้ ได้แก่ ทิ้งขยะลงถังขยะทุกครั้ง และไม่ทำลายสิ่งของสาธารณะ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (พ 4.1 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ระบุแนวทางในการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน และชุมชนให้ถูกสุขลักษณะอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน และชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ (A)
3. แสดงทักษะในการดูแลและจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน และชุมชนให้ถูกสุขลักษณะอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่องแนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน และชุมชน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *สังเกตสิ่งแวดล้อมที่บ้าน ผลัดกันเล่นขานความเป็นไป* – *สนทนาถึงวิธีดูแลบ้าน เราลูกหลานควรสอบถามท่าน ๆ ไว้*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

1.2 การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ

– การจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน

– การจัดสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน

– การจัดสิ่งแวดล้อมที่ชุมชน

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น เขียนอธิบายเกี่ยวกับแนวทางในการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียนละชุมชน ให้ถูกสุขลักษณะ

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียนและชุมชน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียน ครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง 1.2 การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัยเป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูจัดแบ่งฐานการเรียนรู้ออกเป็น 3 ฐานได้แก่
   ฐานการเรียนรู้ที่ 1 การจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน
   ฐานการเรียนรู้ที่ 2 การจัดสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน
   ฐานการเรียนรู้ที่ 3 การจัดสิ่งแวดล้อมที่ชุมชน
2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มเข้าประจำฐานการเรียนรู้ที่เลือก และร่วมกันศึกษาค้นคว้าความรู้ดังกล่าว แล้วสรุปเรื่องที่ศึกษา ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอเป็นแผนที่ความคิด
3. ครูให้ข้อเสนอแนะต่อการนำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม และให้ความรู้เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*สังเกตสิ่งแวดล้อมที่บ้าน ผลัดกันเล่นขานความเป็นไป*และกิจกรรม *สนทนาถึงวิธีดูแลบ้านเราลูกหลานควรสอบถามท่าน ๆ ไว้*ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม
2. ครูเฉลยแนวคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพื่อให้นักเรียนได้ปรับปรุงคำตอบของตนเอง
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเล่นเกมใช่หรือไม่ โดยให้นักเรียนดูภาพที่ครูนำมาแสดงแล้วร่วมกันระบุว่าภาพดังกล่าว จัดเป็นการปฏิบัติที่เป็นการจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะใช่หรือไม่ (ดูรายละเอียด ในสื่อการเรียนรู้ที่ 62 เฟรมที่ 33–37 ประกอบการปฏิบัติกิจกรรม)
4. ครูเฉลยคำตอบให้นักเรียนทราบเพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจให้ดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง

2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ หัวข้อ 2.1 ลักษณะของอารมณ์ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

3. **มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*พิจารณาภาพเหล่านี้ให้ถ้วนถี่หาประโยคที่เหมาะสมมาเติมเสริม*และกิจกรรม*วาดภาพระบายสีสิ่งแวดล้อมทั้งเตรียมพร้อมข้อมูลความคิดเห็น* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

4. นักเรียนทั้งชั้นเรียนร่วมกันจัดทำโครงงานการทดลองเรื่อง *การลดปริมาณขยะในโรงเรียนด้วยการจัดทำธนาคารขยะ* โดยใช้นอกเวลาเรียนหรือในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ตามที่สถานศึกษากำหนด

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรร่วมกับเพื่อนปฏิบัติกิจกรรมช่วยกันทำความสะอาด โรงเรียน วัด ชุมชน หรือ สถานที่ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับส่วนรวม เพื่อแสดงถึงการจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ และยังเป็นการช่วยเหลือสังคมอีกด้วย

โครงงานการทดลอง เรื่อง การลดปริมาณขยะในโรงเรียนด้วยการจัดทำธนาคารขยะ

1. ความสำคัญ

ปัจจุบันโรงเรียนมีปัญหาเรื่อง การจัดเก็บขยะไม่ทัน ทำให้ขยะล้นถังขยะ เกิดกลิ่นเน่าเหม็นและมีสภาพที่ไม่น่ามอง ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจของนักเรียนในโรงเรียน คณะผู้จัดทำเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าวจึงได้จัดทำโครงการลดปริมาณขยะที่จัดทิ้งลงถังให้น้อยลงโดยการจัดทำธนาคารขยะขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว

2. วัตถุประสงค์

1) เพื่อลดปริมาณขยะในโรงเรียน

2) เพื่อลดปัญหาขยะเน่าเหม็น และสร้างความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยให้กับโรงเรียน

3) เพื่อสร้างรายได้ให้กับนักเรียน

4) เพื่อปลูกฝังคุณลักษณะนิสัยการรักษ์สิ่งแวดล้อมของนักเรียนในโรงเรียน

3. สมมุติฐาน

การจัดทำธนาคารขยะช่วยลดปริมาณการทิ้งขยะและปัญหาการมีขยะล้นถัง

4. วัสดุอุปกรณ์และแหล่งศึกษาข้อมูล

1) อุปกรณ์การจัดทำป้ายรณรงค์การนำขยะมาจัดเก็บในธนาคารขยะ

2) เงินปันผล/สิ่งของสำหรับตอบแทนการออมขยะ

3) กล่องหรือวัสดุรองรับการคัดแยกและจัดเก็บขยะ

5. วิธีการศึกษา/ขั้นตอนการทดลอง

1) รณรงค์และให้ความรู้เรื่อง การจัดทำธนาคารขยะ โดยให้นักเรียนช่วยกันคัดแยกขยะแห้งที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น เศษกระดาษ ขวดน้ำพลาสติก กระป๋องน้ำอัดลม รวบรวมแล้วนำมาออมไว้ที่ธนาคารขยะของโรงเรียน ผู้ที่นำขยะมาฝากจะได้เงินหรืออุปกรณ์การเรียนเป็นผลตอบแทน

2) ถ่ายภาพเพื่อเก็บข้อมูลสภาพของปริมาณขยะและถังรองรับขยะ รวมทั้งสภาพแวดล้อมบริเวณถังรองรับขยะก่อนทำการทดลอง เพื่อนำผลมาเปรียบเทียบกับปริมาณขยะ และสภาพแวดล้อมหลังการทดลอง

3) เปิดดำเนินการให้นักเรียนในโรงเรียนนำขยะมาออมกับธนาคารขยะ ในระยะเวลา 4 สัปดาห์

4) ถ่ายภาพและบันทึกปริมาณขยะในถังรองรับขยะตามจุดต่าง ๆ ของโรงเรียนเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับปริมาณขยะก่อนการทดลองว่าปัญหาปริมาณขยะล้นถังขยะลดน้อยลงหรือไม่

6. สรุปผลการศึกษา/การทดลอง พบว่า:_____

_____

_____

_____

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม: _____

_____

_____

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. โครงงานการทดลองเรื่อง การลดปริมาณขยะในโรงเรียนด้วยการจัดธนาคารขยะ
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *สังเกตสิ่งแวดล้อมที่บ้าน ผลัดกันเล่นขานความเป็นไป*
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *สนทนาถึงวิธีดูแลบ้านเราลูกหลานควรสอบถามท่าน ๆ* ไว้
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 63

อารมณ์กับสุขภาพ

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ **เรื่อง ลักษณะของอารมณ์**

1. สาระสำคัญ

อารมณ์ คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เรามักแสดงอารมณ์เมื่อมีสิ่งมากระตุ้น ประกอบไปด้วยลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์วิตกกังวล และอารมณ์อิจฉาริษยา

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพทางกาย (พ 4.1 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องลักษณะของอารมณ์ (A)
3. มีทักษะในการสื่อสารเพื่ออธิบายความรู้เรื่องลักษณะของอารมณ์ต่อบุคคลอื่น ๆ อย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง ลักษณะของอารมณ์	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *วาดภาพระบายสีสิ่งแวดล้อมทั้งเตรียมพร้อมข้อมูลความคิดเห็น* – *พิจารณาจากภาพเหล่านี้ให้ถ้วนถี่ หาประโยคที่เหมาะสมมาเติมเสริม* – *ร่วมกันวิเคราะห์อารมณ์จากภาพนี้พร้อมทั้งชี้ให้เห็นสถานการณ์*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. อารมณ์กับสุขภาพ

2.1 ลักษณะของอารมณ์

6. แนวทางบูรณาการ

คณิตศาสตร์	⇨	ระบุรวมจำนวนลักษณะอารมณ์แบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละสัปดาห์
ภาษาไทย	⇨	พูดแสดงความคิดเห็น อ่านเรื่องและจดบันทึกเกี่ยวกับลักษณะของอารมณ์
สังคมศึกษาฯ	⇨	พูดคุยและฝึกสังเกตอารมณ์ของบุคคล
การงานอาชีพฯ	⇨	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเกี่ยวกับลักษณะของอารมณ์
วิทยาศาสตร์	⇨	สำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา สืบค้น และบันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของอารมณ์

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ หัวข้อ 1.2 ลักษณะของอารมณ์ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน

3. ครูให้อาสาสมัครออกมานำเสนอกิจกรรม*พิจารณาจากภาพเหล่านี้ให้ถ้วนถี่ หาประโยคที่เหมาะสมมาเติมเสริม*และกิจกรรม*วาดภาพระบายสีสิ่งแวดล้อมทั้งเตรียมพร้อมข้อมูลความ คิดเห็น* โดยให้อธิบายถึงวิธีการรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชน และให้เพื่อนในชั้นเรียนร่วมกันตอบ คำถามในประเด็นดังกล่าว
4. ครูให้นักเรียนดูภาพแสดงใบหน้าและลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์วิตกกังวล และอารมณ์อิจฉาริษยา จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 63 เฟรมที่ 45–49 ให้นักเรียนดูเพื่อให้เข้าใจในลักษณะอารมณ์ที่แสดงออกทางใบหน้าและท่าทาง

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนดูภาพใบหน้าบุคคลที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์วิตกกังวล และอารมณ์อิจฉาริษยา (ครูเตรียมภาพวาดใบหน้าคนที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ มาล่วงหน้า)
2. ครูติดภาพทีละภาพบนกระดานหน้าชั้นเรียน และให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม ออกมาเขียนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์แบบดังกล่าวทีละภาพที่กระดานหน้าชั้นเรียน ครูจับเวลาการเขียนกลุ่มใดเขียนได้เสร็จก่อนและถูกต้องมากที่สุดให้เพื่อนร่วมปรบมือให้

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน ร่วมกันศึกษาค้นคว้าเรื่อง ลักษณะของอารมณ์ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 เพิ่มเติม และเขียนสรุปในรูปแบบของแผนที่ความคิด
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลการศึกษาโดยเขียนสรุปในรูปแบบของแผนที่ความคิด และส่งตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน
3. ครูให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการนำเสนอแผนที่ความคิดในแต่ละกลุ่มและให้ความรู้ในเรื่องดังกล่าวเพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ร่วมกันวิเคราะห์อารมณ์จากภาพนี้พร้อมทั้งชี้ให้เห็นสถานการณ์* ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยภาพวาดใบหน้าที่แสดงออกถึงความรู้สึกที่ถูกต้องลงใน ◯ให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่วาดภาพใบหน้าไม่ถูกต้องแก้ไขภาพให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง

2. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ หัวข้อ 2.2 ผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

3. มอบหมายให้นักเรียนสำรวจและจดบันทึกลักษณะอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองใน 1 สัปดาห์ ว่ามีอารมณ์ดีใจ โกรธ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว อิจฉาริษยา อย่างไรบ้าง โดยให้จดบันทึกในแบบตารางด้านล่าง และนำมาเปรียบเทียบว่าตนเองมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นมากที่สุดและน้อยที่สุด และระหว่างอารมณ์ที่ดีกับอารมณ์ที่ไม่ดีมีสิ่งไหนมากกว่ากัน

แบบบันทึกลักษณะอารมณ์

ลักษณะของอารมณ์	จำนวนครั้งของการเกิดลักษณะอารมณ์
1. ดีใจ	
2. โกรธ	
3. เศร้าใจ	
4. วิตกกังวล	
5. กลัว	
6. อิจฉาริษยา	

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- ในขณะที่นักเรียนอารมณ์ไม่ดีหรือมีความเครียด นักเรียนควรหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้อง เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นดนตรี ร้องเพลง ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ ฯลฯ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์ หรือวีซีดีภาพยนตร์ หรือละครในตอนใดตอนหนึ่งที่ตัวละครมีการแสดงอารมณ์อย่างหลากหลาย
2. ภาพใบหน้าบุคคลที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ
3. แบบบันทึกลักษณะของอารมณ์
4. ใบกิจกรรม เรื่อง *วาดภาพระบายสีสิ่งแวดล้อมทั้ง เตรียมพร้อมข้อมูลความคิดเห็น*
5. ใบกิจกรรม เรื่อง *พิจารณาจากภาพเหล่านี้ให้ถ้วนถี่ หาประโยคที่เหมาะสมมาเติม เสริม*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 64
อารมณ์กับสุขภาพ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง ผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด

---

1. สาระสำคัญ

อารมณ์และความเครียดที่ถูกสะสมในร่างกายเป็นเวลานาน ๆ จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ โดยทำให้ร่างกายอ่อนแอ ปวดศีรษะ ปวดท้อง และทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคความดันเลือดสูง และส่งผลให้จิตใจแปรปรวน นอนไม่หลับ และอาจเป็นโรคประสาทได้

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพทางกาย (พ 4.1 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียดที่มีต่อสุขภาพอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของอารมณ์และความเครียดที่มีต่อสุขภาพ (A)
3. แสดงทักษะในการดูแลและจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง ผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. อารมณ์กับสุขภาพ (ต่อ)

2.2 ผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย	⇨	พูดแสดงความคิดเห็น จดบันทึกเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด
การงานอาชีพฯ	⇨	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด
ศิลปะ	⇨	ร้องเพลงประกอบการเล่นเกมถูกผิด

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2.2 ผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ
3. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการจดบันทึกลักษณะอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองใน 1 สัปดาห์ ที่ได้มอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา และถามคำถามนำเข้าสู่บทเรียน ตัวอย่าง เช่น
   – มีลักษณะอารมณ์แบบใดบ้างของนักเรียนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – ถ้านักเรียนมีอารมณ์ไม่ดีและมีความเครียดบ่อย ๆ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

(ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนได้)

4. นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “หากว่าเรากำลังสบาย” เพื่อเป็นการสร้างอารมณ์ให้นักเรียนมีความสนุกสนานและสนใจในการเรียน โดยครูเป็นผู้นำร้อง ดังนี้

เพลงหากว่าเรากำลังสบาย

หากว่าเรากำลังสบายจง*ปรบมือพลัน* (ปรบมือ 2 ครั้ง)
หากว่าเรากำลังสบายจง*ปรบมือพลัน* (ปรบมือ 2 ครั้ง)
หากว่าเรากำลังมีสุข หมดเรื่องทุกข์ใด ๆ ทุกสิ่ง
มัวประวิงอะไรกันเล่า จง*ปรบมือพลัน* (ปรบมือ 2 ครั้ง)

(หมายเหตุ ครูสามารถเปลี่ยนคำแสดงท่าทางที่เป็นตัวเอนในเนื้อเพลง และสามารถใช้คำสั่งท่าทางได้มากกว่า 1 อย่าง ใน 1 เพลง เช่น กระทืบเท้า ผงกหัว หัวเราะ ส่งเสียงดัง ฯลฯ)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันอภิปรายเรื่อง ผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด และบันทึกผลการอภิปราย
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ผลกระทบของอารมณ์และความเครียด โดยเขียนสรุปในรูปแบบของแผนที่ความคิด และส่งตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• นักเรียนเล่นเกมถูกผิด โดยครูเป็นผู้พูดประโยคคำพูดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด ถ้าประโยคคำพูดใดที่ครูพูดถูกต้องให้นักเรียนทำท่ากอดอก และถ้าประโยคคำพูดใดไม่ถูกต้องให้นักเรียนทำท่ายกแขนขวาขึ้น ใครทำผิดกติกาให้ออกไปยืนหน้าชั้นเรียนและนำร้องเพลงให้เพื่อนในชั้นเรียนร้องตาม

ตัวอย่างประโยคคำพูด

1) อารมณ์และความเครียดไม่มีผลต่อสุขภาพของคนเรา (นักเรียนแสดงท่ายกแขนขวา)
2) อาการปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับเกิดได้จากความเครียด (นักเรียนแสดงท่ากอดอก)
3) ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนแอ เพราะไปลดภูมิต้านทานของร่างกาย (นักเรียนแสดงท่ากอดอก)
4) คนที่เป็นโรคประสาทเท่านั้นที่จะมีความเครียดและอารมณ์ที่ไม่ดี (นักเรียนแสดงท่ายกแขนขวา)
5) ทุกคนอาจเกิดอารมณ์ที่ไม่ดีและความเครียดได้ (นักเรียนแสดงท่ากอดอก)
6) ความเครียดทำให้มีสมาธิในการเรียนมากยิ่งขึ้น (นักเรียนแสดงท่ายกแขนขวา)
7) อาการฟุ้งซ่านเกิดกับคนที่มีความเครียด (นักเรียนแสดงท่ากอดอก)
8) ความเครียดทำให้ร่างกายสดชื่น หน้าตาแจ่มใส (นักเรียนแสดงท่ายกแขนขวา)
9) อารมณ์ที่ไม่ดีและความเครียดทำให้อายุสั้น (นักเรียนแสดงท่ากอดอก)

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเกมถูกผิด โดยให้พิจารณาข้อความที่เชื่อมโยงกับคำถามข้อไหนถูกข้อไหนผิด เกี่ยวกับกิจกรรมใดเป็นวิธีคลายเครียดที่ถูกต้อง โดยทำเครื่องหมาย / หรือ × ลงในภาพเพื่อเชื่อมโยงให้ความรู้ในเรื่อง ผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด(ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 64 เฟรมที่ 66 ประกอบการปฏิบัติกิจกรรม) โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้ นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ หัวข้อที่ 2.3 การควบคุมอารมณ์และความเครียด ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนร่วมพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด พร้อมกับวิธีผ่อนคลายความเครียด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. เกมถูกผิด
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 65
อารมณ์กับสุขภาพ(ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง การควบคุมอารมณ์และความเครียด

---

1. สาระสำคัญ

อารมณ์และความเครียดมีผลต่อสุขภาพกายและใจ เราจึงต้องรู้จักควบคุมอารมณ์และความเครียดของตนเองให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสม โดยพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ยั่วยุให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดี ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี และผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพทางกาย (พ 4.1 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียดอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของการควบคุมอารมณ์และความเครียด (A)
3. สามารถควบคุมอารมณ์และความเครียดของตนเองให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสม (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การควบคุมอารมณ์และความเครียด	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ช่วยวิเคราะห์เรื่องราวของวันดี และแก้ที่ปัญหาให้ตรงจุด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. อารมณ์กับสุขภาพ (ต่อ)

2.3 การควบคุมอารมณ์และความเครียด

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็นหรือเขียนบันทึกเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์และความเครียด

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2.3 การควบคุมอารมณ์และความเครียด กลุ่มเพื่อนตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน**
3. ครูนำภาพข่าวหรือเหตุการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับการทำร้ายร่างกายตนเอง ที่มีสาเหตุมาจากความเครียดเล่าให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากเรื่องดังกล่าว (ครูควรเตรียมข่าวหรือเหตุการณ์ปัจจุบันมาล่วงหน้า)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำเล่าเรื่อง อารมณ์และความเครียดที่ไม่ดีของตนเอง พร้อมกับบอกวิธีการควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสม
2. ตัวแทนนักเรียน 2–3 คน ผลัดกันออกมาพูดเรื่อง อารมณ์และความเครียดของตนเอง และเล่าประสบการณ์ถึงวิธีการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์และความเครียด
3. นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด โดยศึกษาจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ช่วยวิเคราะห์เรื่องราวของวันดีและแก้ที่ปัญหาให้ตรงจุด*ดังรายละเอียดตามใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทบทวน ให้นักเรียนวาดภาพ ว่าการกระทำในภาพใดเป็นวิธีการปฏิบัติที่ใช้ควบคุมอารมณ์และความเครียดที่ถูกต้อง ให้นักเรียนบรรยายใต้ภาพและลักษณะใดเป็นวิธีการปฏิบัติที่ใช้ควบคุมอารมณ์และความเครียดให้ถูกต้อง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ×ใต้ภาพ (ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 65 เฟรมที่ 78–80)
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง ให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ หัวข้อที่ 3.1 วิธีการเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนฝึกนั่งสมาธิเพื่อผ่อนคลายความเครียด หรือเล่นกีฬากับเพื่อนในเวลาว่างเพื่อเสริมสร้างอารมณ์และจิตใจที่ดี

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ตัวอย่างเรื่องราวและประสบการณ์ทางอารมณ์และความเครียดของครู
2. ภาพข่าวหรือเหตุการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับการทำร้ายร่างกาย
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *ช่วยวิเคราะห์เรื่องราวของวันดีและแก้ที่ปัญหาให้ตรงจุด*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 66
ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง วิธีการเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

---

1. สาระสำคัญ

ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพมีความสำคัญต่อสุขภาพของผู้บริโภค โดยฉลาก หมายถึง ข้อความที่แสดงรายละเอียดของสินค้า ส่วนผลิตภัณฑ์สุขภาพ หมายถึง ของกิน ของใช้ที่ทำขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการและเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของเรา

วิธีเลือกอาหาร ควรเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย คำนึงถึงความประหยัด วิธีเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมายมาตรฐานตามที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกำหนดไว้ เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลาก เลือกผลิตภัณฑ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ และเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีความปลอดภัย ทนทาน

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการบริโภค (พ 4.1 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายและความสำคัญของฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้องได้ (K)
2. บอกวิธีเลือกอาหารและการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้องได้(K)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ การเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดี (A)
4. แสดงทักษะในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดีต่อสุขภาพอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญของฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ และวิธีการเลือกอาหารและวิธีการเลือกผลิตภัณฑ์ สุขภาพ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*โยงภาพกับข้อความ ให้ตรงตามผลิตภัณฑ์*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

– ความหมายและความสำคัญของฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

3.1 วิธีการเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น เขียนบันทึกความรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ วิธีการเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ สมุดภาพเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ หัวข้อที่ 3.1 วิธีการเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัยเป็นตัวอย่างของประเด็นคำถามไว้ที่กระดานดำ**
3. นักเรียนดูตัวอย่างผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในชีวิตประจำวันชนิดต่าง ๆ เช่น สบู่ ยาสีฟัน อาหารกระป๋อง ยารักษาโรค เป็นต้น (ครูเตรียมอุปกรณ์มาล่วงหน้า) และให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า ผลิตภัณฑ์สุขภาพดังกล่าวมีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไร
4. ครูนำเสนอภาพเครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมให้นักเรียนดู และให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้
   - นักเรียนเคยเห็นเครื่องหมายนี้หรือไม่ ถ้าเคย เคยเห็นที่ไหน *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   - เครื่องหมายที่เห็นนี้มีความหมายอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูจัดแบ่งฐานการเรียนรู้ออกเป็น 3 ฐานได้แก่
   ฐานการเรียนรู้ที่ 1 ความหมายและความสำคัญของฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
   ฐานการเรียนรู้ที่ 2 วิธีการเลือกอาหาร
   ฐานการเรียนรู้ที่ 3 วิธีการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ
2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มเข้าประจำฐานการเรียนรู้ที่เลือก และร่วมกันศึกษาค้นคว้าความรู้ดังกล่าว แล้วสรุปเรื่องที่ศึกษา ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอเป็นแผนที่ความคิด
3. ครูให้ข้อเสนอแนะต่อการนำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม และให้ความรู้เรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *โยงภาพกับข้อความ ให้ตรงตามผลิตภัณฑ์* และกิจกรรม *ฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัย เป็นเช่นไรช่วยบอกที* ไว้ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง
3. นักเรียนควรนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมไปเล่าให้ผู้ปกครองฟัง และให้ผู้ปกครองตอบรับผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนกลับมาที่ครู

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ หัวข้อที่ 3.2 วิธีการอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรรวบรวมภาพอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่รับประทานและใช้ในชีวิตประจำวัน และจัดทำเป็นแฟ้มภาพ เขียนบรรยายถึงคุณภาพของอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพดังกล่าว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ภาพเครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *โยงภาพกับข้อความ ให้ตรงตามผลิตภัณฑ์*
4. ใบกิจกรรม เรื่อง *ฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัย เป็นเช่นไรช่วยบอกที*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 67

ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ **เรื่อง วิธีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ**

---

1. สาระสำคัญ

ฉลากเป็นสิ่งสำคัญในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ปลอดภัย ประหยัด และเป็นธรรม โดยผู้บริโภคควรอ่านฉลากอย่างระมัดระวัง และรอบคอบเสมอ วิธีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ ต้องคำนึงถึง ชื่อประเภทสินค้า ชื่อหรือเครื่องหมายการค้า ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ปริมาณสุทธิหรือขนาดบรรจุ แสดงวิธีใช้ คำเตือน (ถ้ามี) วันเดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีหมดอายุ และราคา

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการบริโภค (พ 4.1 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกวิธีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เห็นความสำคัญของการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพเมื่อซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพทุกครั้ง (A)
3. แสดงทักษะในการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพก่อนซื้อและก่อนใช้ทุกครั้งอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง วิธีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ช่วยวิเคราะห์กรณีศึกษา แล้วแก้ปัญหาให้ดี ๆ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3.ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

3.2 วิธีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น บันทึกความรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ

การงานอาชีพฯ ⇨ ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเกี่ยวกับวิธีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ หัวข้อที่ 3.2 วิธีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัยเป็นตัวอย่างของประเด็นคำถามไว้ที่กระดานดำ**
3. ครูนำฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดต่าง ๆ แจกให้นักเรียนดูและร่วมกันสังเกต (ครูควรเตรียมฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพมาล่วงหน้าหรือเปิดสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 67 เฟรมที่ 104 และ 107 ประกอบการให้ความรู้)

4. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ตัวอย่างคำถาม เช่น

ตัวอย่างคำถาม เช่น

– มีฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดใดบ้างที่นักเรียนพบเห็นได้บ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน *(ตอบได้โดยอิสระ)*

– บนฉลากได้บอกรายละเอียดในเรื่องอะไรบ้าง*(ชื่อประเภทสินค้า ชื่อหรือเครื่องหมายการค้า ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ปริมาณสุทธิหรือขนาดบรรจุ แสดงวิธีใช้ หรือคำเตือน(ถ้ามี) วันเดือนปีที่ผลิตหรือวันเดือนปีที่หมดอายุ และราคา)*

– ถ้าเราไม่อ่านฉลากจะเกิดอะไรขึ้น *(อาจจะได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์)*

(ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอน)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ระดมสมอง สร้างแผนที่ความคิดสรุปวิธีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ และรายละเอียดของฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยศึกษาจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
2. ครูถามคำถามต่อไปนี้และให้นักเรียนตอบลงในสมุด

– ทำไมเราต้องอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพทุกครั้งก่อนซื้อหรือก่อนใช้ (*เพื่อความปลอดภัยในการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ*)

– รายละเอียดที่ต้องมีในฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพที่สำคัญมีอะไรบ้าง (*ชื่อประเภทสินค้า ชื่อเครื่องหมายการค้า ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต วิธีการใช้หรือคำเตือน และวันเดือนปีที่ผลิตหรือวันเดือนปีที่หมดอายุ*)

– เครื่องหมายที่รับรองความปลอดภัยบนฉลากมีอะไรบ้าง *(เครื่องหมาย มอก. เครื่องหมาย อย.)*

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ช่วยวิเคราะห์ กรณีศึกษา แล้วแก้ปัญหาให้ดี* ๆดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมและร่วมแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมดังกล่าว

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนนำความรู้เรื่อง การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ ไปใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้อและใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรร่วมกันจัดทำป้ายนิเทศเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดต่าง ๆ
2. ใบความรู้ เรื่อง *ช่วยวิเคราะห์กรณีศึกษาแล้วแก้ปัญหาให้ดี ๆ*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 68

การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

---

1. สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกัน โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้า อ่อนเพลียจนเกินไป

สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เพราะการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี โดยออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอย่อมทำให้ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี สามารถทนต่อความเครียด มีความคล่องตัว และมีร่างกายที่ทะมัดทะแมงอีกด้วย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย (พ 4.1 ป. 4/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (A)
3. มีทักษะในการสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกายให้บุคคลอื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

– ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น เขียนบันทึกความรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัยเป็นตัวอย่างของประเด็นคำถามไว้ที่กระดานดำ**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันระดมสมอง เพื่อสร้างแผนที่ความคิดสรุปความหมายและ ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แล้วส่งตัวแทนออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน
2. ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• นักเรียนผลัดกันถามและตอบคำถามเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย และจดบันทึกคำถามและคำตอบลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมไปเล่าให้ผู้ปกครองฟัง และให้ผู้ปกครองตอบรับการปฏิบัติกิจกรรมกลับมาที่ครู

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.1 องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
2. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 69

การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ **เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย**

---

1. สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย (พ 4.1 ป. 4/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (A)
3. สามารถทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ตามคำแนะนำ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*จับคู่ความสัมพันธ์ความหมายกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

4.1 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น บันทึกความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.1 องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัยเป็นตัวอย่างของประเด็นคำถามไว้ที่กระดานดำ

3.นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมกายบริหารประกอบเพลง โดยครูเป็นผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรมกายบริหารประกอบเพลงและให้นักเรียนปฏิบัติตาม (ครูเตรียมท่ากายบริหารและเพลงประกอบมาล่วงหน้า)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนดูภาพนักกีฬาที่มีรูปร่างที่แข็งแรง ดูสง่างาม แล้วให้นักเรียนร่วมกันตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

ตัวอย่างเช่น

– นักเรียนคิด ว่าบุคคลในภาพมีรูปร่างที่สวยงามและสง่างามหรือไม่ อย่างไร*(ตอบได้โดยอิสระ)*

– นักเรียนคิดว่า บุคคลในภาพมีสมรรถภาพทางกายที่ดีหรือไม่*(ตอบได้โดยอิสระ)*

– บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะต้องมีองค์ประกอบพื้นฐานในเรื่องใด*(ตอบได้โดยอิสระ)*

2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันระดมสมองเพื่อศึกษาเรื่อง องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แล้วส่งตัวแทนออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน

3. ครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*จับคู่ความสัมพันธ์ความหมายกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม

3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่โยงเส้นจับคู่แสดงความสัมพันธ์ไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก ฯลฯ เพื่อเป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง

2. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.2 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อที่ 1. การฝึกนั่งกระโดด และ ข้อที่ 2. การฝึกยืนกระโดด ดังรายละเอียด ในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละ อย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรไปศึกษาค้นคว้าเรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพิ่มเติมจากสื่อห้องสมุดโรงเรียน และบันทึกลงสมุดโดยสังเขป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. เพลงประกอบการทำกิจกรรมกายบริหารและเครื่องเสียง
2. ภาพแสดงลักษณะของนักกีฬาที่มีรูปร่างที่แข็งแรง ดูสง่างาม
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *จับคู่ความสัมพันธ์ความหมายกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 70

การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ **เรื่อง การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ**

---

1. สาระสำคัญ

การควรเรียนรู้เกี่ยวกับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ จะรู้วิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเองก่อนออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง และการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้วยวิธีการพื้นฐานต่าง ๆ เป็นต้นว่า การสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อและข้อต่อ การสร้างเสริมความอ่อนตัว การสร้างเสริมความคล่องตัว การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และร่างกายส่วนบนจะช่วยให้สามารถปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองเป็นไปด้วยดีในแผนการจัดการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติในการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อการฝึกยืนกระโดดและการฝึกนั่งกระโดด

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย (พ 4.1 ป. 4/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ระบุตัวอย่างและวิธีการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (A)
3. สามารถทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองตามคำแนะนำได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง เกี่ยวกับวิธีการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ฝึกปฏิบัติวัดอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเช่นไรลองวัดกันดีไหม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4.2 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

– ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1. การฝึกนั่งกระโดด
2. การฝึกยืนกระโดด

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น บันทึกความรู้เกี่ยวกับการฝึกเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ศิลปะ ⇨ จัดป้ายนิเทศแสดงผลงานการวาดภาพระบายสีท่าการฝึกสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา ร่วมกันเพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.2 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อที่ 1. การฝึกนั่งกระโดด และ ข้อที่ 2. การฝึกยืนกระโดด ตามที่ได้รับมอบหมาย ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่าง ไว้ที่กระดานดำ**
3. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการกระโดดตบเหนือศีรษะ กระโดดตบใต้ขา วิ่งอยู่กับที่ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำเสนอภาพและให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ
2. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน ๆ แล้วผลัดกันฝึกจับเส้นชีพจร โดยครูให้คำแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด
3. ให้นักเรียนจับชีพจรเพื่อนในห้องเรียนจำนวน 3 คน จดบันทึกชื่อ นามสกุล และอัตราการเต้นของหัวใจ
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยท่าการฝึกนั่งกระโดดและท่าการฝึกยืนกระโดด และการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อด้วยการกระโดด 6 ครั้ง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แล้วสรุปความรู้ลงสมุดบันทึกของตนเอง
2. ครูสาธิตการฝึกนั่งกระโดดด้วยท่าทางต่าง ๆ และให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติตามพร้อม ๆ กัน
3. ครูสาธิตการฝึกยืนกระโดดด้วยท่าทางต่าง ๆ และให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติตามพร้อม ๆ กัน
4. ครูให้นักเรียนทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ โดยครูสาธิตการกระโดด 6 ครั้ง และให้นักเรียนร่วมกันทดสอบทีละคน

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ฝึกปฏิบัติวัดอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเช่นไรลองวัดกันดีไหม* ดังรายละเอียดตาม ใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

4. นักเรียนร่วมเล่นเกม สมมุติว่าฉันเป็นกบ ตามที่ครูเตรียมมา

วิธีการเล่น ผู้เล่นทุกคนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยให้ผู้เล่น นั่งยอง ๆ มือเท้าสะเอว กระโดดไปข้างหน้าเรื่อย ๆ เป็นระยะประมาณ 5 เมตร แล้วอ้อมหลักกระโดดกลับมา แล้วแต่มือเพื่อน คนต่อไปทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน กลุ่มใดทำเวลาได้ดีที่สุดถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ ให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.2 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว ดังรายละเอียด ในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละ อย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรฝึกปฏิบัติการฝึกนั่งกระโดดและการฝึกยืนกระโดดเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. เกมสมมุติว่าฉันเป็นกบ
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *ฝึกปฏิบัติวัดอัตราการเต้น ของหัวใจเป็นเช่นไรลองวัดกันดีไหม*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 71

การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว

---

1. สาระสำคัญ

การสร้างเสริมความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบหนึ่งทางสมรรถภาพทางกาย ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว แบบฝึกที่ 1 เริ่มจากผู้ปฏิบัติเหยียดข้อ เหยียดขา เข่าตึง ทำทีละข้าง ข้างละ 10 วินาที แบบฝึกที่ 2 เริ่มจากผู้ปฏิบัติ โค้งหน้า–โค้งหลัง ก้มตัวไปข้างหน้า มือสัมผัสพื้น แขนตึง เข่าตึง และโค้งลำตัวไปข้างหลังให้ศีรษะต่ำลง แบบฝึกที่ 3 เริ่มจากผู้ปฏิบัตินอนคว่ำหงายลำตัวไปข้างหลังและเหยียดแขนให้ศอกตึง เข่าตึงเต็มที่ และแบบฝึกที่ 4 เริ่มจากผู้ปฏิบัติยืนให้เข่าตึง ก้มหรืองายลำตัวเข้าหากันโดยจับลูกบอลร่วมกัน โดยการทดสอบความอ่อนตัว ให้นั่งเหยียดเท้าตรง ค่อย ๆก้มตัวเหยียดแขนทั้ง 2 ข้างดันแท่งไม้ให้เคลื่อนที่ไปไกลที่สุด โดยใช้ปลายนิ้วของทั้ง 2 มือดันไปพร้อม ๆ กันแล้ววัดระยะที่ทำได้ ถ้าระยะที่ทำได้ไกลแสดงว่ามีความอ่อนตัวมาก

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย (พ 4.1 ป. 4/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ระบุตัวอย่างและวิธีการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (A)
3. สามารถทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวของตนเองตามคำแนะนำได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

4.2 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

– ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น บันทึกความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกันเพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.2 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว ตามที่ได้รับมอบหมาย ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ**
3. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการกระโดดตบเหนือศีรษะ กระโดดตบใต้ขา วิ่งอยู่กับที่ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แล้วสรุปความรู้ลงในสมุดบันทึกของตนเอง
2. ครูสาธิตการฝึกเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวด้วยท่าทางต่าง ๆ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 และให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติตามพร้อม ๆ กัน

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน ฝึกสร้างเสริมความอ่อนตัวตามที่ครูสาธิตให้เกิดความชำนาญ โดยครูดูแลอย่างใกล้ชิด
2. ครูให้นักเรียนทดสอบความอ่อนตัว โดยครูสาธิตให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง ต่อจากนั้นให้นักเรียนเข้าทดสอบทีละคน
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน โดยแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการฝึกเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวนอกเหนือจากหนังสือเรียนโดยครูคอยให้คำแนะนำและแก้ไขให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.2 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัว ดังรายละเอียด ในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละ อย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษาโดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันหรือนอกเวลาเรียนเพิ่มเติมหรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม ในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
2. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 72

การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ **เรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัว**

---

1. สาระสำคัญ

การสร้างเสริมความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบหนึ่งทางสมรรถภาพทางกาย ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัว มีรูปแบบการฝึกดังนี้ แบบฝึกที่ 1 วิ่งกลับตัวแบบฝึกที่ 2 วิ่งซิกแซ็ก และแบบฝึกที่ 3 วิ่งข้ามและลอดสิ่งกีดขวาง มีวิธีการทดสอบความคล่องตัว โดยวิ่งอ้อมหลัก 6 หลักที่กำหนดให้ แล้วกลับมาสิ้นสุดที่จุดเริ่มต้น ผู้ใดทำเวลาน้อยเป็นคนที่มีความคล่องตัวมาก

ตัวอย่างรูปแบบการฝึกปีนป่าย ไต่เชือก โหนราว มีรูปแบบการฝึกดังนี้ การฝึกปีนป่าย แบบฝึกที่ 1 การปีนเก้าอี้ แบบฝึกที่ 2 การกระโดดลงจากเก้าอี้ แบบฝึกที่ 3 การปีนขึ้นบันไดโค้ง การฝึกไต่เชือก และการฝึกโหนราว

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย (พ 4.1 ป. 4/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ระบุตัวอย่างและวิธีการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัวอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัว (A)
3. สามารถทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัวของตนเองตามคำแนะนำได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ฝึกทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามเป้าหมายที่คาดจะไปถึง*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ **	• แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

4.2 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

– ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัว

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น บันทึกความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา ร่วมกันเพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.2 การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัว ตามที่ได้รับมอบหมาย ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยเขียนสรุปข้อคำถามที่นักเรียนสงสัย เป็นตัวอย่างไว้ที่กระดานดำ**
3. นักเรียนอาสาสมัครนำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการกระโดดตบเหนือศีรษะ กระโดดตบใต้ขา วิ่งอยู่กับที่ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาเรื่อง ตัวอย่างรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัว แล้วสรุปความรู้ลงสมุดบันทึกของตนเอง
2. ครูสาธิตการฝึกเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัวด้วยท่าทางต่าง ๆ และให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติตามพร้อม ๆ กัน

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน ฝึกสร้างเสริมความคล่องตัวตามที่ครูสาธิตให้เกิดความชำนาญ โดยครูดูแลอย่างใกล้ชิด
2. ครูให้นักเรียนทดสอบความคล่องตัว โดยครูสาธิตให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง ต่อจากนั้นให้นักเรียนเข้าทดสอบทีละคน
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ฝึกทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามเป้าหมายที่ คาดจะไปถึง* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐานดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง
4. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ ให้นักเรียนทุกคนได้ทำการทดสอบเมื่อเรียนจบหน่วยการเรียนนี้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด เสร็จแล้วให้ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้องของแบบทดสอบทีละข้อร่วมกัน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
4. ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า ดังนี้
   – นักเรียนเคยกินยาอะไรบ้าง *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – ยามีประโยชน์อย่างไร *(ช่วยรักษาโรค)*
   – นักเรียนจะใช้ยาอย่างไรให้ปลอดภัย *(บอกพ่อแม่ให้หยิบยาให้ อ่านฉลากก่อนใช้ทุกครั้ง ปฏิบัติตามวิธีการใช้ยาอย่างเคร่งครัด)*
5. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ยา หัวข้อที่ 1.1 ความหมายและประเภทของยา ดังรายละเอียด ในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละ อย่างน้อย 5 ข้อ เพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำรูปแบบการฝึกเพื่อสร้างเสริมความคล่องตัวไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันหรือนอกเวลาเรียนเพิ่มเติมหรือฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม ในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมทักษะความสามารถในการปฏิบัติ และสร้างเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบความรู้หลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *ฝึกทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามเป้าหมายที่ คาดจะไปถึง*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย เวลา 8 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. ยา
2. การปฐมพยาบาล
3. บุหรี่และสุรา

ทักษะ/กระบวนการ

1. การสื่อสารเพื่ออธิบายและแสดงวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้อง
2. การสื่อสารเพื่ออธิบายและแสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง
3. การสื่อสารเพื่ออธิบายและแสดงแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มสุรา
4. การใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

ชีวิตปลอดภัย

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้ในการร่วมศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง การปฏิบัติตนตามวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้อง ปฐมพยาบาลตามแนวทางที่ถูกต้อง และการหลีกเลี่ยงบุหรี่และสุรากับผู้อื่น
2. มีวินัยและใฝ่เรียนรู้เพื่อสร้างเสริมทักษะการใช้ยา การปฐมพยาบาล และแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มสุรา
3. ใส่ใจส่วนรวมในการร่วมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุรา
4. ตระหนักถึงคุณค่าในการปฏิบัติตนตามวิธีการใช้ยา วิธีการปฐมพยาบาล และแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาความหมาย ประเภทของยา และวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้อง
2. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการแสดงบทบาทสมมุติในการเป็นหมอ เพื่อแนะนำวิธีการใช้ยาอย่างถูกวิธี
3. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีการใช้ยา
4. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการตอบคำถามและสร้างแผนที่ความคิดเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยาผิด
5. ศึกษาความหมายและวิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกวิธี
6. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการตอบคำถามและสร้างแผนที่ความคิดการปฐมพยาบาลผู้ที่กินยาผิดหรือกินยาพิษ
7. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการร่วมฟังบรรยายจากวิทยากรภายนอกและแสดงทักษะการปฐมพยาบาลอย่างง่าย ๆ
8. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการตอบคำถามเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอย่างง่าย ๆ
9. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการอ่านสถานการณ์และอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลจากการถูกผึ้งต่อย
10. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการสำรวจสมาชิกภายในครอบครัวว่ามีบุคคลใดสูบบุหรี่หรือดื่มสุราบ้างและตอบคำถามเกี่ยวกับโทษของบุหรี่และสุรา
11. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการอธิบายลักษณะความแตกต่างของผู้ที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่
12. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการเขียนแผนที่ความคิดแนวทางป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มสุรา
13. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการเขียนแผนผังขั้นตอนการปฐมพยาบาล
14. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับการสรุปการปฐมพยาบาล
15. โครงงานการศึกษาค้นคว้าข้อมูล เรื่อง หลักการใช้ยาอย่างถูกต้อง

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5: ชีวิตและความปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดชั้นปี 1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ป. 4/1) 2. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (พ 5.2 ป. 4/2) 3. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน (พ 5.3 ป. 4/3)	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ *เข้าใจ* ว่า... 1. ยา มี 2 ประเภท คือ ยาใช้ภายในและภายนอก ยาใช้ภายใน เป็นยาที่สามารถกินได้ ส่วนยาใช้ภายนอก เป็นยาที่ห้ามกินโดยเด็ดขาด แต่ใช้ทาหยด หรือป้ายที่ร่างกาย 2. การใช้ยาอย่างถูกวิธี ควรดูอายุยาที่ฉลากยา อ่านฉลากว่าพิมพ์ว่าอย่างไร เช่น ยาใช้เฉพาะภายนอก หมายถึง ห้ามกิน และปฏิบัติตามวิธีใช้ที่ระบุไว้บนฉลากอย่างเคร่งครัด 3. การปฐมพยาบาล เป็นการให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ประสบอุบัติเหตุหรือผู้ป่วยกะทันหัน เพื่อลดอันตรายและบรรเทาอาการบาดเจ็บของผู้ป่วยก่อนนำส่งแพทย์ 4. บุหรี่และสุราเป็นสิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย แต่ก็เป็นสิ่งทำลายสุขภาพทั้งตัวผู้เสพและบุคคลใกล้ชิด การดื่มสุราทำให้ขาดสติยั้งคิด ส่งผลให้ทำร้ายคนในครอบครัว หรือควันบุหรี่ก่อให้เกิดควันพิษ เมื่อสูดดมเข้าไปทำให้สุขภาพของตนเองและคนใกล้ชิดเสื่อมโทรม	**คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน** – หากเรากินยาผิดจะเกิดอันตรายอย่างไรบ้าง – วิธีการใช้ยาที่เราเข้าใจจัดเป็นวิธีที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด – การปฐมพยาบาลมีความสำคัญกับเราหรือไม่ อย่างไร – บุหรี่มีประโยชน์ต่อร่างกายคนเราหรือไม่ อย่างไร – สุราส่งผลเสียอย่างไรต่อคนเรา

ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน	ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ ว่า... 1. คำที่ควรรู้ ได้แก่ คำว่า ยา การปฐมพยาบาล บุหรี่ และสุรา 2. *ยา* หมายถึง สิ่งที่ใช้บรรเทา บำบัด รักษาอาการเจ็บป่วย 3. *การปฐมพยาบาล* หมายถึง การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ประสบอุบัติเหตุ 4. *บุหรี่* หมายถึง ยาสูบที่ใช้ใบตองหรือกระดาษม้วนใบยาที่หั่นเป็นฝอย 5. *สุรา* หมายถึง เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เมื่อดื่มแล้วทำให้มึนเมา	• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมีทักษะและสามารถที่จะ... 1. อธิบายความหมายและประเภทของยา 2. อธิบายอันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง 3. อธิบายและปฏิบัติการใช้ยาอย่างถูกวิธี 4. อธิบายความหมายของการปฐมพยาบาล 5. อธิบายและปฏิบัติการปฐมพยาบาลกรณีกินยาผิดหรือยาพิษ กรณีได้รับสารเคมี กรณีถูกแมลงสัตว์กัดต่อย กรณีบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา 6. อธิบายความหมายของบุหรี่และสุรา 7. อธิบายผลเสียและแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ

ขั้นที่ 2 หลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด(Assessment Evidence)

1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

- ศึกษาความหมาย ประเภทของยา และวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้อง
- ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการแสดงบทบาทสมมุติในการเป็นหมอ เพื่อแนะนำวิธีการใช้ยาอย่างถูกวิธี
- ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีการใช้ยา
- ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการตอบคำถามและสร้างแผนที่ความคิดเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยาผิด
- ศึกษาความหมายและวิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกวิธี
- ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการตอบคำถามและสร้างแผนที่ความคิดการปฐมพยาบาลผู้ที่กินยาผิดหรือกินยาพิษ
- ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการร่วมฟังบรรยายจากวิทยากรภายนอกและแสดงทักษะการปฐมพยาบาลอย่างง่าย ๆ
- ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการตอบคำถามเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลอย่างง่าย ๆ
- ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการอ่านสถานการณ์และอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลจากการถูกผึ้งต่อย
- ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการสำรวจสมาชิกภายในครอบครัวว่ามีบุคคลใดสูบบุหรี่หรือดื่มสุราบ้าง และตอบคำถามเกี่ยวกับโทษของบุหรี่และสุรา

– ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการอธิบายลักษณะความแตกต่างของผู้ที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่
– ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการเขียนแผนที่ความคิดแนวทางป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มสุรา
– ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการเขียนแผนผังขั้นตอนการปฐมพยาบาล
– ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับการสรุปการปฐมพยาบาล
– ปฏิบัติกิจกรรมประกอบการเรียนรู้โดยการเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับการสรุปการปฐมพยาบาล
– จัดทำโครงงานทดลองเรื่อง การจัดประกวดร้องเพลงยามว่างเพื่อไม่ให้หลงทางไปกับบุหรี่หรือสุรา
– การจัดทำโครงงานการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเรื่อง หลักการใช้ยาอย่างถูกต้อง

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• วิธีการประเมินผลการเรียนรู้	**• เครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้**
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน – แบบทดสอบปลายปี
– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– แบบทดสอบประจำหน่วย – แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสำคัญและใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง
– ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ
– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้
• **หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย (11 ชั่วโมง)** – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 73: ยา – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 74: ยา (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 75: การปฐมพยาบาล – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 76: การปฐมพยาบาล (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 77: การปฐมพยาบาล (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 78: บุหรี่และสุรา – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 79: บุหรี่และสุรา(ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 80: การทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 73

ยา (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย **เรื่อง ความหมายและประเภทของยา**

---

1. สาระสำคัญ

ยา หมายถึง สิ่งที่ใช้ในการบรรเทา บำบัด รักษา อาการเจ็บป่วยหรือโรคต่าง ๆ โดยอาจใช้ กิน ทา สูดดม หรือฉีด ยาแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ยาภายในและยาภายนอก

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและประเภทของยาอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและประเภทของยา (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการจำแนกประเภทของยาอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย*/**	• แบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย*/**	–
• ซักถามความรู้เรื่อง ความหมายและประเภทของยา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. ยา

1.1 ความหมายและประเภทของยา

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประเภทของยารักษาโรค

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนที่ศึกษาครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้

2. ครูให้รายละเอียดของลำดับการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ และแจกแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐานให้กับนักเรียนและสร้างความสนใจก่อนการเรียนรู้โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

3. ครูและนักเรียนร่วมกันพูดคุยประสบการณ์การเจ็บป่วยและแนวทางปฏิบัติตนในขณะเจ็บป่วย

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียนให้ระบุคำตอบในแต่ละข้อ ให้เพื่อน ๆ ฟังตามที่ตอบโดยอิสระ เพื่อเป็นการประเมินภาพรวมความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของนักเรียน
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องในแต่ละข้อให้นักเรียนทราบตลอดจนให้แนวทางในการวิเคราะห์คำถาม–ตอบคำถาม เพื่อสร้างแนวคิดเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์ข้อคำถามให้กับนักเรียน
3. ครูอธิบายความหมายและประเภทตัวอย่างของยาใช้ภายในและใช้ภายนอก พร้อมแสดงภาพขยายของยาประกอบการอธิบาย
4. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการใช้ยาที่ถูกต้องตามที่ได้รับฟัง
5. นักเรียนจดบันทึกเรื่อง ความหมายและประเภทของยา ตามที่ครูอธิบายและครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถาม ข้อสงสัย

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนร่วมเล่นเกมทายชื่อยา โดยครูแจกภาพยาให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ชุด เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนผลัดกันออกไปครั้งละ 1 คน เพื่อไปติดภาพแยกประเภทยาภายนอกและภายในตามเวลาที่กำหนด กลุ่มใดติดได้ครบตามเวลาที่กำหนดและถูกต้องทุกภาพเป็นกลุ่มชนะ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทบทวน โดยอ่านข้อความที่ระบุชื่อยา แล้วให้นักเรียนระบุว่ายาเป็นยาชนิดใด (ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 73 เฟรมที่ 23 ประกอบ)
2. ครูเฉลยคำตอบให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1.2 ความสำคัญของการใช้ยา และหัวข้อ 1.2 การใช้ยาอย่างถูกวิธี ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 3 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม 3–4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันสร้างแผนที่ความคิดเกี่ยวกับการจำแนกยาใช้ภายในและยาใช้ภายนอก

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย
2. ภาพขยายแสดงชนิดของยาใช้ภายในและยาใช้ภายนอก
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 74

ยา (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย **เรื่อง ความสำคัญของการใช้ยา**

---

1. สาระสำคัญ

ยาเป็นสิ่งที่ให้คุณประโยชน์หากใช้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ในขณะเดียวกันถ้าใช้ยาไม่ถูกต้องก็จะมีโทษมหันต์ ทำให้ไม่หายจากการเจ็บป่วยและอาจมีอันตรายถึงชีวิต

การใช้ยาที่ถูกวิธีนั้น ผู้ใช้ควรสังเกตดูอายุของยาที่ระบุที่ฉลาก ควรอ่านฉลากยาว่าใช้ทำอะไร ใช้รับประทานหรือห้ามรับประทาน ใช้เมื่อใดหรือจำนวนเท่าใด และปฏิบัติตามวิธีใช้ที่ระบุไว้บนฉลากยาอย่างเคร่งครัด

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ป. 4/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและการใช้ยาอย่างถูกวิธีอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการใช้ยาและการใช้ยากับผู้อื่น(A)
3. สามารถใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญของการใช้ยาและการใช้ยาอย่างถูกวิธีอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่องความสำคัญของการใช้ยาและอันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง นักเรียนลองบอกเล่าถึงการใช้*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*แสดงบทบาทสมมุติ: สมมุติว่าฉันเป็นคุณหมอ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1.ยา (ต่อ)

1.2 ความสำคัญของการใช้ยา

1.3 การใช้ยาอย่างถูกวิธี

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประเภทของยารักษาโรค

สังคมศึกษาฯ ⇨ พูดคุยพฤติกรรมการใช้ยาของบุคคลในครอบครัวและคนในชุมชน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1.2 ความสำคัญของการใช้ยา และหัวข้อ 1.3 การใช้ยาอย่างถูกวิธี ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน

3. ครูแสดงตัวอย่างยาสามัญประจำบ้านชนิดต่าง ๆ เช่น ยาแก้ปวดลดไข้ ทิงเจอร์ไอโอดีน ยาธาตุน้ำแดง และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นตัวอย่างคำถามต่อไปนี้
   – นักเรียนเคยเห็นยาเหล่านี้หรือไม่ *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – นักเรียนคิดว่ายามีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – ถ้าในโลกนี้ไม่มียารักษาโรคจะเป็นอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมตามสภาพของการจัดการเรียนการสอนได้)
4. ครูแสดงภาพขยายฉลากยา และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในตัวอย่างประเด็นคำถามต่อไปนี้ เช่น ยานี้มีวันหมดอายุเมื่อไหร่ ยามีวิธีใช้อย่างไร หรือยานี้ใช้เวลาใด

   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมตามสภาพของการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับความสำคัญของการใช้ยา และการใช้ยาอย่างถูกวิธี
2. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้องโดยใช้ตัวอย่างของยาที่มีลักษณะที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ใช้มาประกอบ (ครูเตรียมยาสำหรับสาธิต ประกอบด้วย ยาเม็ด ยาน้ำ ที่มีลักษณะเป็นยาเสื่อมคุณภาพ)
3. ครูอธิบายการใช้ยาอย่างถูกวิธี ประกอบการสาธิต โดยนำตัวอย่างยาสามัญประจำบ้านมาประกอบการอธิบาย

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*แสดงบทบาทสมมุติ:สมมุติว่าฉันเป็นคุณหมอ* โดยแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติโดยผลัดเปลี่ยนกันแสดงเป็นคุณหมอหรือเภสัชกรแนะนำวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้อง ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ครูให้ข้อเสนอแนะต่อการนำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม และเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง นักเรียนลองบอกเล่าถึงการใช้* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครู แจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม

3. ครูให้แนวทางในการเขียนแผนที่ความคิดเรื่องอันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้องและไม่ถูกต้องเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง
4. นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้องไปพูดคุยกับสมาชิกภายในครอบครัว

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การปฐมพยาบาล หัวข้อที่ 2.1 กรณีกินยาผิดหรือกินยาพิษ และหัวข้อที่ 2.2 กรณีได้รับสารเคมี ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรร่วมกันวาดภาพและระบายสียา 1 ชนิด โดยมีรายละเอียดของฉลากยาครบแล้วนำไปเผยแพร่ความรู้ โดยการนำไปจัดป้ายนิเทศภายในบริเวณโรงเรียน
2. **ครูให้ความรู้เกี่ยวกับการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้โดยให้นักเรียนค้นคว้าเกี่ยวกับสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการช่วยรักษาโรคเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายและเล็งเห็นถึงความสำคัญในการอนุรักษ์สมุนไพรไทย**

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ห้องสมุดโรงเรียน
2. ตัวอย่างของยาเม็ดและยาน้ำมีลักษณะที่เสื่อมคุณภาพและยาที่ยังไม่เสื่อมคุณภาพ
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้องนักเรียนลองบอกเล่าถึงการใช้*
4. ใบกิจกรรม เรื่อง *แสดงบทบาทสมมุติ: สมมุติว่าฉันเป็นคุณหมอ*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 75

การปฐมพยาบาล (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย **เรื่อง การปฐมพยาบาล**

---

1. สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ประสบอุบัติเหตุหรือผู้ป่วยอย่างกะทันหัน เพื่อลดอันตรายและบรรเทาอาการบาดเจ็บของผู้ป่วยก่อนนำส่งแพทย์ การปฐมพยาบาลจึงมีความสำคัญที่ทุกคนควรทราบเพราะการปฐมพยาบาลที่ถูกวิธีจะช่วยรักษาชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้

อุบัติเหตุจากกรณีกินยาผิดหรือกินยาพิษ อาจเกิดขึ้นได้เสมอ เราจึงต้องเรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกวิธีเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดและช่วยเหลือชีวิต โดยให้ผู้ป่วยดื่มนม น้ำเย็น หรือกลืนไข่ดิบ ช่วยให้พิษยาถูกดูดซึมได้น้อยลง และรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์พร้อมกับนำยาที่กินไปด้วย

อุบัติเหตุจากกรณีได้รับสารเคมีอาจเกิดขึ้นได้เสมอ เราจึงต้องเรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกวิธีเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดและช่วยเหลือชีวิตผู้ประสบอุบัติเหตุดังกล่าว ถ้าผู้ป่วยถูกสารเคมีหกใส่ผิวหนังหรือเข้าตาให้เปิดก๊อกน้ำให้ไหลผ่านนาน ๆ และใช้ผ้าสะอาดคลุมแผลไว้ แล้วรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลพร้อมกับภาชนะบรรจุสารเคมี

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการปฐมพยาบาล วิธีการปฐมพยาบาลกรณีกินยาผิดหรือกินยาพิษ และวิธีการปฐมพยาบาลกรณีได้รับสารเคมีอย่างถูกต้องได้ (K)
2. สนใจปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล และตระหนักในความสำคัญของการเรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเพื่อการช่วยเหลือชีวิตร่วมกับผู้อื่น (A)
3. แสดงทักษะในการสื่อสารเพื่ออธิบายความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลต่อบุคคลอื่นให้เข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง ความหมาย และความสำคัญของการปฐมพยาบาล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ร่วมกันเขียนแผนที่ความคิด การกินยาผิดหรือกินยาพิษควรปฐมพยาบาลเช่นไร*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. การปฐมพยาบาล (ต่อ)

2.1 กรณีกินยาผิดหรือกินยาพิษ

2.2 กรณีได้รับสารเคมี

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย	⇨	พูดแสดงความคิดเห็นและจดบันทึกความรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการปฐมพยาบาล จดบันทึกความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล: กรณีกินยาผิดหรือกินยาพิษ
การงานอาชีพฯ	⇨	ออกแบบและตกแต่งแผนผังเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล: กรณีกินยาผิดหรือกินยาพิษ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การปฐมพยาบาล หัวข้อที่ 2.1 กรณีกินยาผิดหรือกินยาพิษและหัวข้อที่ 2.2 กรณีได้รับสารเคมี ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน
3. ครูแสดงตัวอย่างภาพหรือวีดิทัศน์เกี่ยวกับการช่วยหายใจและการนวดหัวใจภายนอก CPR และ การกินยาผิดหรือกินยาพิษ และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นตัวอย่างคำถามต่อไปนี้
   – จากภาพหรือวีดิทัศน์นักเรียนสังเกตเห็นวิธีการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บอย่างไร*(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – สาเหตุของการกินยาผิดหรือกินยาพิษเกิดจากอะไรบ้าง *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – ถ้านักเรียนพบเห็นคนกินยาผิดหรือกินยาพิษนักเรียนจะเข้าไปช่วยเหลือหรือไม่ อย่างไร *(ตอบได้ โดยอิสระ)*

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูจัดแบ่งฐานการเรียนรู้ออกเป็น 3 ฐานได้แก่
   ฐานการเรียนรู้ที่ 1 ความหมายและความสำคัญของการปฐมพยาบาล
   ฐานการเรียนรู้ที่ 2 กรณีกินยาผิดหรือกินยาพิษ
   ฐานการเรียนรู้ที่ 3 กรณีได้รับสารเคมี
2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มเข้าประจำฐานการเรียนรู้ที่เลือก และร่วมกันศึกษาค้นคว้าความรู้ดังกล่าว แล้วสรุปเรื่องที่ศึกษา ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอเป็นแผนที่ความคิด
3. ครูให้ข้อเสนอแนะต่อการนำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม และให้ความรู้เรื่อง การปฐมพยาบาล
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *ร่วมกันเขียนแผนที่ความคิดการกินยาผิดหรือกินยาพิษควรปฐมพยาบาลเช่นไร* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา และพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูสุ่มนักเรียน 3–4 คน ออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม
2. ครูให้แนวทางการเขียนแผนที่ความคิดการกินยาผิดหรือกินยาพิษและเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2.3 กรณีถูกแมลงสัตว์กัดต่อย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่อ อินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันจัดป้ายนิเทศเรื่อง การปฐมพยาบาล ที่บอร์ดในชั้นเรียนผลัดเปลี่ยนกันกลุ่มละ 1 สัปดาห์
2. **นักเรียนควรค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการปฐมพยาบาลหากเกิดอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ของประเทศในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเพื่อเพิ่มความรู้**

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือวีดิทัศน์เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *ร่วมกันเขียนแผนที่ความคิดการกินยาผิดหรือกินยาพิษควรปฐมพยาบาลเช่นไร*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 76
การปฐมพยาบาล (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย **เรื่อง การปฐมพยาบาล: กรณีถูกแมลงสัตว์กัดต่อย**

---

1. สาระสำคัญ

อุบัติเหตุจากกรณีถูกแมลงสัตว์กัดต่อยเกิดขึ้นได้เสมอ เราจึงต้องเรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกวิธีเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดและช่วยเหลือชีวิต ถ้าผู้ป่วยถูกแมลงมีพิษกัดต่อยให้พยายามเอาเหล็กในของแมลงออกก่อน โดยใช้รูกุญแจกดบนบาดแผลแล้วดึงเอาเหล็กในออกด้วยปากคีบ ต่อจากนั้นให้ใช้สำลีชุบแอมโมเนียปิดบาดแผลไว้ และถ้ามีอาการปวดมากให้กินยาแก้ปวด

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายขั้นตอนการปฐมพยาบาลกรณีถูกแมลงสัตว์กัดต่อยอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของการเรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเพื่อการช่วยเหลือชีวิตร่วมกับผู้อื่น (A)
3. แสดงทักษะในการปฐมพยาบาลตามคำแนะนำอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การปฐมพยาบาล: กรณีผู้ป่วยถูกแมลงสัตว์กัดต่อย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – *ฝึกปฏิบัติทักษะการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับสารเคมี และการถูกแมลงสัตว์กัดต่อย* – *อ่านสถานการณ์การถูกผึ้งต่อยแล้วจึงค่อยบอกวิธีปฐมพยาบาล*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. การปฐมพยาบาล (ต่อ)

2.3 กรณีถูกแมลงสัตว์กัดต่อย

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น จดบันทึกความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล: กรณีผู้ป่วยถูกแมลงสัตว์กัดต่อย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การปฐมพยาบาล หัวข้อที่ 2.3 กรณีถูกแมลงสัตว์กัดต่อย ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง การปฐมพยาบาล: กรณีที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย โดยใช้แผนภาพขั้นตอนการปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อยประกอบการอธิบาย
2. ครูสาธิตขั้นตอนการปฐมพยาบาลในกรณีที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อยหรืออาจเชิญพยาบาลจากห้องพยาบาลของโรงเรียนมาร่วมสาธิตเป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้สังเกตและฝึกปฏิบัติตาม
3. นักเรียนจับคู่ผลัดกันฝึกปฏิบัติวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อถูกแมลงสัตว์กัดต่อยด้วยตนเอง โดยเลียนแบบการสาธิตของครูจากข้อที่ 2

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *ฝึกปฏิบัติทักษะการปฐมพยาบาล เมื่อได้รับสารเคมีและการถูกแมลงสัตว์กัดต่อย* และกิจกรรม *อ่านสถานการณ์ถูกผึ้งต่อยแล้วจึงค่อยบอกวิธีปฐมพยาบาล* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา และพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม
2. ครูเฉลยแนวคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2.4 กรณีบาดเจ็บจากการกีฬา ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรไปสัมภาษณ์ผู้ปกครองเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับกรณีถูกแมลงสัตว์กัดต่อยแล้วนำมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แผนภาพแสดงการปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย
2. อุปกรณ์ประกอบการสาธิตการปฐมพยาบาล
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *ฝึกปฏิบัติทักษะการปฐมพยาบาล เมื่อได้รับสารเคมีและการถูกแมลงสัตว์กัดต่อย*
4. ใบกิจกรรม เรื่อง *อ่านสถานการณ์ถูกผึ้งต่อยแล้วจึงค่อยบอกวิธีปฐมพยาบาล*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 77

การปฐมพยาบาล (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย **เรื่อง การปฐมพยาบาล: กรณีบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา**

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง แต่บางครั้งการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ขาดความระมัดระวังอาจเกิดอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ เช่น การเกิดบาดแผลถลอก บาดแผลฟกช้ำ กล้ามเนื้ออักเสบ เป็นตะคริว หรืออาจถึงขั้นกระดูกหักได้ นักเรียนจึงต้องเรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเพื่อการดูแลตนเองและผู้อื่นเพื่อลดการบาดเจ็บและอันตรายที่เกิดขึ้นกับชีวิต

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป. 4/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายขั้นตอนการปฐมพยาบาลกรณีบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักในความสำคัญของการเรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเพื่อการช่วยเหลือชีวิตร่วมกับผู้อื่น (A)
3. แสดงทักษะในการปฐมพยาบาลตามคำแนะนำให้ถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง การปฐมพยาบาล: กรณีบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• • ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. การปฐมพยาบาล (ต่อ)

2.4 กรณีบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดแสดงความคิดเห็น จดบันทึกความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล: กรณีบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การปฐมพยาบาล หัวข้อที่ 2.4 กรณีบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูจัดแบ่งฐานการเรียนรู้ออกเป็น 3 ฐานได้แก่

ฐานการเรียนรู้ที่ 1 บาดแผลถลอก

ฐานการเรียนรู้ที่ 2 บาดแผลฟกช้ำ

ฐานการเรียนรู้ที่ 3 กล้ามเนื้ออักเสบและตะคริว

ฐานการเรียนรู้ที่ 4 การเข้าเฝือกกระดูกปลายขาหัก

ฐานการเรียนรู้ที่ 5 การเข้าเฝือกกระดูกปลายแขนหัก

ฐานการเรียนรู้ที่ 6 การเข้าเฝือกกระดูกต้นแขนหัก

2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 6 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มเข้าประจำฐานการเรียนรู้ที่เลือก และร่วมกันศึกษาค้นคว้าความรู้ และนำเสนอเป็นแผนที่ความคิด

3. ครูให้ข้อเสนอแนะต่อการนำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม และให้ความรู้เรื่อง การปฐมพยาบาล กรณีบาดเจ็บเพิ่มเติม

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• นักเรียนจับคู่ผลัดกันฝึกปฐมพยาบาลเมื่อเกิดบาดแผลถลอก บาดแผลฟกช้ำ กล้ามเนื้ออักเสบ ตะคริว การเข้าเฝือกกระดูกปลายขาหัก การเข้าเฝือกกระดูกปลายแขนหัก การเข้าเฝือกกระดูกต้นแขนหัก จากการเล่นกีฬาตามการสาธิตของครูหรือเชิญพยาบาลจากห้องพยาบาลของโรงเรียนมาให้คำแนะนำในการสาธิตและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• ครูให้นักเรียนจับฉลาก โดยในฉลากจะมีหมายเลขดังต่อไปนี้

หมายเลข 1 บาดแผลถลอก

หมายเลข 2 บาดแผลฟกช้ำ

หมายเลข 3 กล้ามเนื้ออักเสบและตะคริว

หมายเลข 4 การเข้าเฝือกกระดูกปลายขาหัก

หมายเลข 5 การเข้าเฝือกกระดูกปลายแขนหัก

หมายเลข 6 การเข้าเฝือกกระดูกต้นแขนหัก

โดยให้นักเรียนจับฉลากขึ้นมา 2 หมายเลข เมื่อได้หมายเลขใดให้นักเรียนอธิบายและสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลให้ครูและเพื่อนดูหน้าชั้นเรียนเพื่อเป็นการทบทวนความรู้จากเรื่องดังกล่าว

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง บุหรี่และสุรา หัวข้อที่ 3.1 ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ** ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจากสื่อในห้องสมุดของโรงเรียนหรือชุมชน เพิ่มเติม

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แผนภาพการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดบาดแผลถลอกและบาดแผลฟกช้ำ
2. อุปกรณ์การสาธิตการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดบาดแผลถลอกและบาดแผลฟกช้ำ
3. อุปกรณ์ประกอบการสาธิตการปฐมพยาบาลการเข้าเฝือกชั่วคราว
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 78
บุหรี่และสุรา

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย **เรื่อง ความหมายของบุหรี่และสุรา**

---

1. สาระสำคัญ

บุหรี่ หมายถึง ยาสูบที่ใช้ใบตองหรือกระดาษม้วนใบยาที่หั่นเป็นฝอย สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เมื่อดื่มแล้วทำให้มึนเมา ผลเสียของบุหรี่ ควันบุหรี่มีผลทำให้เกิดอาการเคืองตา ปวดศีรษะ คัดจมูก น้ำมูกไหล การสูบบุหรี่ หรือการสูดดมควันบุหรี่ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ความต้านทานโรคต่ำ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ผลเสียของสุรา เมื่อดื่มในปริมาณมาก ๆ จะทำให้กระเพาะอาหารอักเสบเป็นแผล ลำไส้อักเสบเรื้อรัง เป็นโรคต่าง ๆ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน (พ 5.3 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายของบุหรี่และสุรา ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายของบุหรี่และสุราด้วยความสนใจและตระหนักถึงผลเสียของบุหรี่และสุราที่มีต่อสุขภาพ (A)
3. สามารถใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับความหมายของบุหรี่และสุรา ผลเสียของบุหรี่และสุราที่มีต่อสุขภาพได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามและสอบถามเกี่ยวกับความหมายของบุหรี่และสุราและผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – *สำรวจครอบครัวฉัน ใครกันดื่มสุรา* – *คนไหนสูบหรือไม่สูบ ลักษณะใดแสดงออกมา*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3.บุหรี่และสุรา

3.1 ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่และสุรา

สังคมศึกษาฯ ⇨ พูดคุยพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุราของบุคคลในครอบครัวและคนในชุมชน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. **ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง บุหรี่และสุรา หัวข้อที่ 3.1 ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน**
3. ครูและนักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับบุหรี่และสุราในตัวอย่างประเด็นคำถามต่อไปนี้
   – นักเรียนรู้จักบุหรี่หรือสุราหรือไม่ *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นคนสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา *(ตอบได้โดยอิสระ)*

(ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมตามสภาพของการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความหมายของบุหรี่และสุรา ผลเสียของการสูบบุหรี่หรือดื่มสุราพร้อมทั้งนำเสนอภาพของบุหรี่และสุรา
2. ครูอธิบายและนำเสนอภาพของบุหรี่และสุราชนิดต่าง ๆ
3. ครูให้นักเรียนดูภาพผู้ป่วยเป็นโรคถุงลมโป่งพองและภาพตับแข็งของผู้ที่ดื่มสุรา แล้วให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในตัวอย่างประเด็นคำถามต่อไปนี้
   – นักเรียนอยากมีสภาพเหมือนบุคคลในภาพหรือไม่ *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – ทำไมบุคคลในภาพจึงมีสภาพดังที่เห็น *(ตอบได้โดยอิสระ)*

   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมตามสภาพของการจัดการเรียนการสอนได้)
4. **ให้ความรู้เกี่ยวบุหรี่ ในปัจจุบันพบว่าประเทศไทยมีการลักลอบนำบุหรี่ไฟฟ้าเข้ามาจำหน่ายโดยผ่านช่องทางอินเตอร์เน็ต ซึ่งประเทศไทยถือว่าเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายห้ามนำเข้าโดยเด็ดขาด แต่ในบ้างประเทศในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนที่อนุญาตให้นำเข้าได้แต่จัดให้เป็นสินค้าควบคุม ได้แก่ ประเทศมาเลเซียและประเทศสิงคโปร์ บุหรี่ไฟฟ้ามีวิธีการสูบโดยการเสพไอระเหยจากสารนิโคตินที่อาศัยความร้อนจากกระแสไฟฟ้า**

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3–4 กลุ่ม เขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับความหมายของบุหรี่และสุรา ผลเสียของบุหรี่และสุราที่มีต่อสุขภาพโดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมานำเสนอผลการเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับความหมายของบุหรี่และสุรา ผลเสียของบุหรี่และสุราที่มีต่อสุขภาพหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *สำรวจครอบครัวฉัน ใครกันดื่มสุรา* และ กิจกรรม*คนไหนสูบหรือไม่สูบ ลักษณะใดแสดงออกมา* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลง

2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง บุหรี่และสุรา หัวข้อที่ 3.1 ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ** ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตหรือสื่อในห้องสมุดของโรงเรียน ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ ฯลฯ มาล่วงหน้าโดยให้เขียนประเด็นคำถามที่สงสัยหรือสนใจพร้อมเฉลยคำตอบที่เกี่ยวข้องมาคนละอย่างน้อย 5 ข้อเพื่อใช้เป็นหลักฐานร่องรอยผลการศึกษา โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรร่วมกันจัดทำแผ่นป้ายรณรงค์ เกี่ยวกับผลเสียของการสูบบุหรี่และสุราแล้วนำมาจัดป้ายนิเทศภายในโรงเรียนหรือในชุมชนของนักเรียนเอง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ห้องสมุด
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *สำรวจครอบครัวฉัน ใครกันดื่มสุรา*
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *คนไหนสูบหรือไม่สูบลักษณะใดแสดงออกมา*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 79
บุหรี่และสุรา (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **เวลา 1 ชั่วโมง**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย **เรื่อง แนวทางในการป้องกันตนเองจากบุหรี่และสุรา**

---

1. สาระสำคัญ

แนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มสุราควรเริ่มด้วยการปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู เมื่อเกิดปัญหาไม่แก้ปัญหาโดยการใช้บุหรี่และสุราเป็นที่ระบายอารมณ์ ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของบุหรี่และสุรา ไม่ชักชวนเพื่อนทดลองบุหรี่และสุรา ไม่ทดลองสูบบุหรี่และดื่มสุรา ไม่อยู่ใกล้กับผู้สูบบุหรี่ เพราะอาจได้รับควันพิษของบุหรี่เข้าสู่ปอดได้ หากรู้สึกว่าถูกเพื่อนชักชวนให้สูบบุหรี่หรือดื่มสุราควรรีบหลีกหนี

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน (พ 5.3 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่และการดื่มสุราอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มสุรา (A)
3. สามารถใช้ทักษะกระบวนการในการหลีกเลี่ยงและป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มสุราอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เรื่อง แนวทางในการป้องกันบุหรี่และสุรา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม *ร่วมกันหาและแจ้งผลเป็นแผนที่ความคิดแนวทางป้องกันการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4*	• ตามดุลยพินิจของครู

• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย**	• แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. บุหรี่และสุรา (ต่อ)

3.2 แนวทางในการป้องกันบุหรี่และสุรา

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇨ พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรืออ่านข่าวและเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันบุหรี่และสุรา

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

2. ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอการศึกษาค้นคว้าใน หัวข้อที่ 3.2 แนวทางในการป้องกันตนเองจากบุหรี่และสุราตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำในการสรุปประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าแก่นักเรียน

2. ครูคัดเลือกนักเรียนอาสาสมัครออกมาอ่านข่าวที่นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับบุหรี่และสุราหน้าชั้นเรียน

ตัวอย่างข่าว

ขาย–ดื่มเหล้า ห้ามเข้าสวนสาธารณะ: เตือนนักดื่มหมดสิทธิ์เข้า ฝ่าฝืนถูกจับ ปรับติดคุก

พื้นที่สีเขียวของสวนสาธารณะที่อยู่ในเมือง ถือเป็นปอดของคนกรุงที่สามารถเข้าไปสูดอากาศบริสุทธิ์ และพักผ่อนหย่อนใจให้หายเหนื่อยเมื่อยล้าจากการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ

แต่ถ้าเข้าไปเดินเล่น ออกกำลังกาย หรือใช้บริการในสวนสาธารณะแล้วต้องเผชิญกับพิษภัยจากควันบุหรี่ ตลอดจนเสียงดังเอะอะของบรรดานักดื่ม แน่นอนว่าส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เข้าไปใช้บริการในสวนสาธารณะ

ไม่นานนี้กรุงเทพมหานครประกาศให้สวนสาธารณะทุกแห่งในกรุงเทพฯ เป็นสถานที่ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ที่มีผลบังคับใช้แล้ว และกำหนดบทลงโทษหนักกว่าเดิม ซึ่งตำรวจออกมาขานรับจะบังคับใช้กฎหมายคุมเข้ม หากเตือนแล้วไม่ฟัง ผู้ฝ่าฝืนจะถูกจับ ปรับ และติดคุก

ที่มา: http://www.thaihealth.or.th/node/4876

และนักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับตัวอย่างประเด็นคำถามต่อไปนี้

– นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับข่าวนี้ *(ตอบได้โดยอสระ)*

– นักเรียนคิดว่าสิ่งที่รัฐบาลทำเช่นนี้เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด *(ตอบได้โดยอสระ)*

– นักเรียนคิดว่าควรมีโครงการเช่นนี้เพิ่มเติมอีกหรือไม่ เพราะเหตุใด *(ตอบได้โดยอสระ)*

(ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมตามสภาพของการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง แนวทางในการป้องกันบุหรี่และสุรา
2. ครูเขียนหัวข้อเกี่ยวกับบุหรี่และสุราบนกระดาน แล้วให้นักเรียนเลือกเขียนอธิบายแนวทางการป้องกันแก้ไข เพียง 1 หัวข้อ ลงในสมุดรายงาน โดยมีตัวอย่างประเด็นคำถามต่อไปนี้

– หากนักเรียนพบผู้สูบบุหรี่อยู่ใกล้ ๆ นักเรียนจะมีแนวทางป้องกันและแก้ไขอย่างไร

– หากนักเรียนมีญาติที่ดื่มสุราหรือสูบบุหรี่จะปฏิบัติตนอย่างไร

– หากเพื่อนที่นักเรียนรักมากที่สุดสูบบุหรี่หรือดื่มสุรานักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และจะปฏิบัติเช่นไร

(ครูอาจใช้หัวข้ออื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมตามสภาพของการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนเขียนบรรยายตามหัวข้อเรื่องที่ตนเองเลือกตามเวลาที่ครูกำหนด โดยครูคอยดูแลและให้คำแนะนำ
2. ครูคัดเลือกนักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอหัวข้อที่ตนเองเลือก

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *ร่วมกันหาและแจ้งผลเป็นแผนที่ความคิดแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา*โดยแบ่งกลุ่มร่วมกันศึกษากรณีศึกษาดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม
3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนที่ตอบคำถามไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปอ่านทบทวนความรู้ที่ได้ศึกษาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 และหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ที่ผ่านมาโดยขอคำแนะนำจากผู้ปกครองเพื่อเตรียมตัวเข้ารับการทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 ในการเรียนครั้งต่อไป**
3. **ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย ให้นักเรียนทุกคนได้ทำการทดสอบ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด เสร็จแล้วให้ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้องทีละข้อร่วมกัน**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนทั้งชั้นเรียนร่วมกันจัดทำโครงงานการทดลองเรื่อง *การจัดประกวดร้องเพลงยามว่างเพื่อไม่ให้หลงทางไปกับบุหรี่หรือสุรา* โดยขอรับคำปรึกษาจากครู/ผู้ปกครอง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ข่าวหรือกรณีศึกษาที่นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันบุหรี่และสุรา
2. ใบกิจกรรม เรื่อง *ร่วมกันหาและแจ้งผลเป็นแผนที่ความคิดแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา*
3. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

(ลงชื่อ) _____(ผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 80 การทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

สาระการเรียนรู้ที่ 5: สาระการเรียนรู้ที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย เรื่อง การทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

---

1. สาระสำคัญ

การสอบปลายปีเป็นกระบวนการวัดและประเมินผลเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ที่นักเรียนได้รับจากองค์ความรู้ที่กำหนดไว้ในขอบข่ายของตัวชี้วัดในโครงสร้างของหลักสูตร และการสอบปลายปียังเป็นการนำข้อมูลของค่าคะแนนที่ได้นำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียนหรือให้ระดับผลการเรียน ตลอดจนให้การรับรองความรู้ความสามารถของผู้เรียนว่าผ่านรายวิชาหรือไม่ ควรได้รับการเลื่อนชั้นหรือไม่ หรือสามารถจบหลักสูตรหรือไม่

การศึกษารายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา เป็นอีกหนึ่งรายวิชาที่นำกระบวนการวัดและประเมินผลมาใช้เพื่อสรุปผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้แบบทดสอบทั้งในข้อคำถามที่เน้นกระบวนการการคิดวิเคราะห์เพื่อตัดสินข้อคำตอบในรูปแบบอัตนัยและรูปแบบปรนัย ครอบคลุมองค์ความรู้และตัวชี้วัดชั้นปีในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 และ5

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (พ 4.1 ป. 4/1)
2. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ (พ 4.1 ป. 4/2)
3. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการบริโภค (พ 4.1 ป. 4/3)
4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย (พ 4.1 ป. 4/4)
5. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ป. 4/1)
6. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป. 4/2)
7. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน (พ 5.1 ป. 4/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายเกี่ยวกับระเบียบและข้อตกลงในการทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 ได้อย่างถูกต้อง (K)
2. ระบุวิธีการทำแบบทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4อย่างถูกต้องได้ (P)
3. เข้าร่วมกิจกรรมการทดสอบปลายปีร่วมกับผู้อื่นด้วยความกระตือรือร้น (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามเกี่ยวกับความเข้าใจในเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 และหน่วยการเรียนรู้ที่ 5	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา	• แบบทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ป. 4**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

1. สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
2. อารมณ์กับสุขภาพ
3. ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
4. การทดสอบ ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

1. ยา
2. การปฐมพยาบาล
3. บุหรี่และสุรา

6. แนวทางบูรณาการ

–

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คน ออกมารายงานผลการทบทวนความรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 และหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ที่ขอคำแนะนำจากผู้ปกครองเพื่อเตรียมตัวทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 จากการมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายระเบียบและข้อตกลงในการทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 ให้นักเรียนได้เข้าใจและสอบถามข้อสงสัย
2. ให้นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 ตามเวลาที่กำหนดให้

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- หลังจากที่นักเรียนทำแบบทดสอบเสร็จแล้ว ครูให้นักเรียนช่วยกันเฉลยคำตอบของแบบทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4 ทีละข้อร่วมกัน แล้วครูอธิบายและชี้แนะคำตอบที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

– นักเรียนจดบันทึกความรู้ที่ได้จากการเฉลยคำตอบของแบบทดสอบปลายปี ลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

- ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด

8. กิจกรรมเสนอแนะ

–

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ผู้สอน)

ตอนที่ 3

เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตอนที่ 3

เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชุดนี้ ประกอบไปด้วยเอกสารและความรู้เสริมสำหรับครูที่ครูนำมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดและประเมินผลสำหรับนักเรียน

1. ความรู้เกี่ยวกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. ความรู้เกี่ยวกับแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)
4. เอกสารแบบทดสอบก่อนเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
   – แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
   – แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
   – แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
   – แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย
   – แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
   (หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียนในแต่ละหน่วยสามารถนำมาใช้ได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด)
5. เอกสารใบกิจกรรมการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4
6. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผล
   – แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะ/กระบวนการ
   – แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
   – แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการนำเสนอข้อมูล
   – แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการอภิปราย
   – แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการสร้างแผนที่ความคิด
7. ตัวอย่างแบบบันทึกสรุปผลการประเมินผล
   – ตัวอย่างแบบบันทึกผลการประเมินการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิดเป็นรายบุคคล
   – ตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1–5
8. ความรู้เกี่ยวกับการจัดทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา แผนที่ความคิด (Mind Mapping) และผังแสดงเหตุและผล

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน โดยผ่านมาตรฐานการเรียนรู้เป็นข้อกำหนดคุณภาพของนักเรียนทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ ด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม โดยผ่านองค์ความรู้หลัก 5 สาระ และมีการกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นหลังจากการเรียนรู้แต่ละสาระ รวม 6 ข้อ ประกอบด้วย *สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์* ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ *สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว* ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต *สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล* ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา และมาตรฐานข้อ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา *สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค* ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 4.1 เห็นคุณค่าและ มีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และ*สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต* ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ใบงานที่ 1

เรื่อง หน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำชี้แจง: 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน เลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม

2. ร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสรุปประเด็นคำถามต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในตารางใบงานที่ 1

3. บันทึกสรุปผลการวิเคราะห์และอภิปรายผลลงในตารางใบงานที่ 1

4. นำเสนอผลการวิเคราะห์และอภิปรายหน้าชั้นเรียน

ประเด็นคำถาม	สรุปความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม
1. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วยองค์ความรู้ กี่สาระ อะไรบ้าง	*(**ตัวอย่างแนวคำตอบ:** ประกอบด้วยองค์ความรู้หลัก 5 สาระ ได้แก่* *สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์* *สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว* *สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล* *สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค* *สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต)*

2. นักเรียนควรเกิดมาตรฐานการเรียนรู้อย่างไรบ้าง หลังการเรียนรู้ในกลุ่มสาระที่เป็นองค์ความรู้หลักของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	*(ตัวอย่างแนวคำตอบ:* *หลังการเรียนรู้สาระที่ 1 ควรมีความเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์* *หลังการเรียนรู้สาระที่ 2 ควรมีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต* *หลังการเรียนรู้สาระที่ 3* *1. ควรเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา และ* *2. รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชอบในสุนทรียภาพของการกีฬา* *หลังการเรียนรู้สาระที่ 4 ควรเห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ* *หลังการเรียนรู้สาระที่ 5 ควรรู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง)*

ประเด็นคำถาม	สรุปความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม
3. การศึกษาในองค์ความรู้หลักของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่กำหนดไว้ ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จะประสบผลสำเร็จอย่างดี นักเรียนต้องมีแนวทางปฏิบัติอย่างไรบ้าง	*(พิจารณาจากคำตอบที่ใช้หลักเหตุและผลประกอบในการตอบคำถามของนักเรียน)*
4. แหล่งความรู้ใดบ้างที่จะช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้ประสบความสำเร็จได้มากที่สุด	*(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน ตัวอย่างเช่น ตำรา เอกสาร บทความ นิตยสาร แหล่งความรู้ในท้องถิ่น ปราชญ์ในท้องถิ่น และการค้นคว้าโดยอาศัยการสืบค้นจากระบบ เครือข่ายอินเทอร์เน็ต)*

กลุ่มที่ _____

1. _____ เลขที่ _____ ประธานกลุ่ม

2. _____ เลขที่ _____ สมาชิก

3. _____ เลขที่ _____ สมาชิก

4. _____ เลขที่ _____ สมาชิก

5. _____ เลขที่ _____ สมาชิก

6. _____ เลขที่ _____ เลขานุการกลุ่ม

วันที่ _____ / _____ / _____

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้และการวัดประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันศึกษาและอภิปรายเกี่ยวกับการจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ และการวัดประเมินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. การแบ่งหน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
1	เรียนรู้ตัวเรา	10	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1–10 *(รวมแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4)*
2	ชีวิตและครอบครัว	10	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11–20 *(รวมแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 การทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4)*
3	เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	40	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21–60 *(รวม* *– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 ปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4* *– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 40 การทดสอบกลางปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4* *– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 60 การทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ป. 4)*
4	ใส่ใจสุขภาพ	14	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 61–72
5	ชีวิตปลอดภัย	8	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 73–80 *(รวมแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 80 การทดสอบปลายปี รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป. 4)*

2. การจัดหน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในแต่ละภาคการศึกษา

ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

3. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียนรู้สุขศึกษา

3.1 คะแนนคิดเป็นสัดส่วน 70:30 แบ่งเป็น

คะแนนสอบกลางภาค	20 คะแนน	70 คะแนน
คะแนนคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	10 คะแนน	
คะแนนงานภาคปฏิบัติ	10 คะแนน	
คะแนนจากโครงงาน	20 คะแนน	
คะแนนสอบย่อย	10 คะแนน	
คะแนนสอบปลายภาค	30 คะแนน	

คะแนนสอบกลางภาค หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดความรู้จากการศึกษาด้านความรู้

คะแนนคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดจากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน โดยจัดเก็บทุกครั้งในกิจกรรมการเรียนการสอน ทั้งเป็นรายบุคคล และรายกลุ่ม รวมทั้งการเก็บข้อมูลด้านความสม่ำเสมอของการเข้าเรียน

คะแนนภาคปฏิบัติ หมายถึง คะแนนของการจัดทำงานส่งครูอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง

คะแนนจากโครงงาน หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำโครงงานที่นักเรียนได้รับมอบหมายหรือชิ้นงานที่ได้รับคัดเลือกเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน

คะแนนสอบย่อย หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดความรู้ในรายชั่วโมง

คะแนนสอบปลายภาค หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้หลังจากที่นักเรียนได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้หน่วยสุดท้ายจบลง

3.2 การคิดอัตราเวลาเรียนกับการเข้ารับการประเมินผล

– นักเรียนที่มีสิทธิในการเข้ารับการประเมินผลปลายภาคเรียนต้องมีเวลาเรียนตั้งแต่ 80% ขึ้นไป โดยคิดจาก

1) เวลาเรียน ภาคเรียนที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค
ร้อยละ 80 ของเวลา $\cong$ 16 ชั่วโมง/ภาคเรียน

2) เวลาเรียน ภาคเรียนที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค
ร้อยละ 80 ของเวลา $\cong$ 16 ชั่วโมง/ภาคเรียน

4. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียนรู้พลศึกษา

4.1 คะแนนคิดเป็นสัดส่วน 70:30 แบ่งเป็น

รายการที่เก็บคะแนน	คะแนนระหว่างภาค	คะแนนปลายภาค	รวม
1. ความรู้	10	5	15
2. คุณธรรมและจริยธรรม	10	10	20
3. ทักษะ (ปฏิบัติ)	20	5	25
4. สมรรถภาพทางกาย	20	5	25
5. ค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์	10	5	15
รวม	**70**	**30**	**100**

คะแนนสมรรถภาพทางกาย หมายถึง คะแนนที่ได้จากการใช้แบบทดสอบในการวัดสมรรถภาพทางกาย

คะแนนค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการประเมินผลด้านค่านิยม และคุณลักษณะต่าง ๆ ที่สถานศึกษาหรือผู้สอนได้ตั้งไว้

4.2 การคิดอัตราเวลาเรียนกับการมีสิทธิเข้ารับการประเมิน

– นักเรียนที่มีสิทธิในการเข้ารับการประเมินผลปลายภาคเรียนต้องมีเวลาเรียนตั้งแต่ 80% ขึ้นไป โดยคิดจาก

1) ภาคเรียนที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

ร้อยละ 80 ของเวลา $\cong$ 16 ชั่วโมง/ภาคเรียน

2) ภาคเรียนที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

ร้อยละ 80 ของเวลา $\cong$ 16 ชั่วโมง/ภาคเรียน

5. การตัดสินผลการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

5.1 นำคะแนนดิบที่เป็นคะแนนรวมของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามารวมกัน เป็นคะแนนดิบวิชาละเท่ากัน เช่น 100 + 100 ÷ 2

5.2 นำคะแนนที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินระดับผลการเรียน ดังนี้

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนนคิดเป็นร้อยละ
4	ผลการเรียนดีมาก	80–100
3	ผลการเรียนดี	70–79
2	ผลการเรียนปานกลาง	60–69
1	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	50–59
0	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์	0–49

6. แบบประเมินพฤติกรรมของผู้เรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

พฤติกรรม / รายชื่อสมาชิกกลุ่ม	การแบ่งหน้าที่ทำงาน		การฟังความคิดเห็น		การแสดงความคิดเห็น		บรรยากาศในการทำงาน		หมายเหตุ
	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	

เกณฑ์การวัด *ใช้ได้* หมายถึง ร่วมปฏิบัติงาน

ยังต้องปรับปรุง หมายถึง ร่วมบ้างแต่ไม่อยู่ในเกณฑ์

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

ลำดับที่/ชื่อ–สกุล	ความสนใจ					การแสดงความคิดเห็น					การตอบคำถาม					การยอมรับฟังคนอื่น					ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย				
	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0

เกณฑ์การวัด ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

ระดับคุณภาพ	เยี่ยม	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
คะแนน	4	3	2	1	0

หมายเหตุ: สำหรับครูผู้สอนหรือสถานศึกษาอาจมีการปรับปรุงหรือปรับเกณฑ์ที่ให้ไว้เบื้องต้นได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

ตอนที่ 3.1

มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 5

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1: เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการมนุษย์

ตัวชี้วัดชั้นปี	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	● การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ 9–12 ปี)
2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	● ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	● วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สาระที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1: เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดชั้นปี	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	● คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	● พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
3. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	● วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

สาระที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1: เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	● การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	● กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	● เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด	● กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย

มาตรฐาน พ 3.2: รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	● การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเอง และเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น ● การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ● คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ
2. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	● การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น

สาระที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1: เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดชั้นปี	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	● ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ● การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
2. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	● สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย ● ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก: สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ: ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
3. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	● การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	● การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ● การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1: ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดชั้นปี	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	● ความสำคัญของการใช้ยา ● หลักการใช้ยา
2. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	● วิธีการปฐมพยาบาล – การใช้ยาผิด – สารเคมี – แมลงสัตว์กัดต่อย – การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
3. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	● ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน

ตอนที่ 3.2

ความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

• ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ*สุขภาวะ* หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวโยงกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

• เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้นักเรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง ธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

• ชีวิตและครอบครัว นักเรียนจะได้เรียนรู้เรื่อง คุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

• การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลาย ทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

ตอนที่ 3.3

แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)

แฟ้มสะสมผลงาน หมายถึง แหล่งรวบรวมเอกสาร ผลงาน หรือหลักฐาน เพื่อใช้สะท้อนถึงผลสัมฤทธิ์ ความสามารถ ทักษะ และพัฒนาการของนักเรียน มีการจัดเรียบเรียงผลงานไว้อย่างมีระบบ โดยนำความรู้ ความคิด และการนำเสนอมาผสมผสานกัน ซึ่งนักเรียนเป็นผู้คัดเลือกผลงานและมีส่วนร่วมในการประเมิน แฟ้มสะสมผลงานจึงเป็นหลักฐานสำคัญที่จะทำให้นักเรียนสามารถมองเห็นพัฒนาการของตนเองได้ตามสภาพจริง รวมทั้งเห็นข้อบกพร่องและแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป

ลักษณะสำคัญของการประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน

1. ครูสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการติดตามความก้าวหน้าของนักเรียนเป็นรายบุคคลได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีผลงานสะสมไว้ ครูจะทราบจุดเด่น จุดด้อยของนักเรียนแต่ละคนจากแฟ้มสะสมผลงาน และสามารถติดตามพัฒนาการได้อย่างต่อเนื่อง

2. มุ่งวัดศักยภาพของนักเรียนในการผลิตหรือสร้างผลงานมากกว่าการวัดความจำจากการทำแบบทดสอบ

3. วัดและประเมินโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือ นักเรียนเป็นผู้วางแผน ลงมือปฏิบัติงาน รวมทั้งประเมินและปรับปรุงตนเอง ซึ่งมีครูเป็นผู้ชี้แนะ เน้นการประเมินผลย่อยมากกว่าการประเมินผลรวม

4. ฝึกให้นักเรียนรู้จักการประเมินตนเองและหาแนวทางปรับปรุงพัฒนาตนเอง

5. นักเรียนเกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง รู้ว่าตนเองมีจุดเด่นในเรื่องใด

6. ช่วยในการสื่อความหมายเกี่ยวกับความรู้ ความสามารถ ตลอดจนพัฒนาการของนักเรียนให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ เช่น ผู้ปกครอง ฝ่ายแนะแนว ตลอดจนผู้บริหารของโรงเรียน

ขั้นตอนการประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน

การจัดทำแฟ้มสะสมผลงานมี 10 ขั้นตอน ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

1. การวางแผนจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน การจัดทำแฟ้มสะสมผลงานต้องมีส่วนร่วมระหว่างครู นักเรียน และผู้ปกครอง

ครู การเตรียมตัวของครูต้องเริ่มจากการศึกษาและวิเคราะห์หลักสูตร คู่มือครู คำอธิบายรายวิชา วิธีการวัดและประเมินผลในหลักสูตร รวมทั้งครูต้องมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน จึงจะสามารถวางแผนกำหนดชิ้นงานได้

นักเรียน ต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ การประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ การกำหนดชิ้นงาน และบทบาทในการทำงานกลุ่ม โดยครูต้องแจ้งให้นักเรียนทราบล่วงหน้า

ผู้ปกครอง ต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการคัดเลือกผลงาน การแสดงความคิดเห็น และรับรู้พัฒนาการของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นก่อนทำแฟ้มสะสมผลงาน ครูต้องแจ้งให้ผู้ปกครองทราบหรือขอความร่วมมือ รวมทั้งให้ความรู้ในเรื่อง การประเมินผล โดยใช้แฟ้มสะสมผลงานแก่ผู้ปกครองเมื่อมีโอกาส

2. การรวบรวมผลงานและจัดระบบแฟ้ม ในการรวบรวมผลงานต้องออกแบบการจัดเก็บหรือแยกหมวดหมู่ของผลงานให้ดี เพื่อสะดวกและง่ายต่อการนำข้อมูลออกมาใช้ แนวทางการจัดหมวดหมู่ของผลงาน เช่น

– จัดแยกตามลำดับ วัน เวลาที่สร้างผลงานขึ้นมา

– จัดแยกตามความซับซ้อนของผลงาน เป็นการแสดงถึงทักษะหรือพัฒนาการของนักเรียนที่มากขึ้น

– จัดแยกตามวัตถุประสงค์ เนื้อหา หรือประเภทของผลงาน

ผลงานที่อยู่ในแฟ้มสะสมผลงานอาจมีหลายเรื่อง หลายวิชา ดังนั้นนักเรียนจะต้องทำเครื่องมือในการช่วยค้นหา เช่น สารบัญ ดัชนีเรื่อง จุดสี แถบสีติดไว้ที่ผลงานโดยมีรหัสที่แตกต่างกัน เป็นต้น

3. การคัดเลือกผลงาน ในการคัดเลือกผลงานนั้นควรให้สอดคล้องกับเกณฑ์หรือมาตรฐานที่โรงเรียน ครู หรือนักเรียนร่วมกันกำหนดขึ้นมา และผู้คัดเลือกผลงานควรเป็นนักเรียนเจ้าของแฟ้มสะสมผลงาน หรือมีส่วนร่วมกับครู เพื่อน และผู้ปกครอง

ผลงานที่เลือกเข้าแฟ้มสะสมผลงาน ควรมีลักษณะดังนี้

– สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

– เป็นผลงานชิ้นที่ดีที่สุด มีความหมายต่อนักเรียนมากที่สุด

– สะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการของนักเรียนในทุกด้าน

– เป็นสื่อที่จะช่วยให้นักเรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับครู ผู้ปกครอง และเพื่อน ๆ

ส่วนจำนวนชิ้นงานนั้นให้กำหนดตามความเหมาะสม ไม่ควรมีมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้ผลงานบางชิ้นไม่มีความหมาย แต่ถ้ามีน้อยเกินไปจะทำให้การประเมินไม่มีประสิทธิภาพ

4. สร้างสรรค์แฟ้มสะสมผลงานให้มีเอกลักษณ์ของตนเอง โครงสร้างหลักของแฟ้มสะสมผลงานอาจเหมือนกัน แต่นักเรียนสามารถตกแต่งรายละเอียดย่อยให้แตกต่างกันตามความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคล โดยอาจใช้ภาพ สี สติกเกอร์ ตกแต่งให้สวยงาม เน้นเอกลักษณ์ของเจ้าของแฟ้มสะสมผลงาน

5. การแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อผลงาน ในขั้นตอนนี้นักเรียนจะได้รู้จักการวิพากษ์วิจารณ์หรือสะท้อนความคิดเกี่ยวกับผลงานของตนเอง ตัวอย่างข้อความที่ใช้แสดงความรู้สึกต่อผลงาน เช่น

– ได้แนวคิดจากการทำผลงานชิ้นนี้มาจากไหน

– เหตุผลที่เลือกผลงานชิ้นนี้คืออะไร

– จุดเด่น จุดด้อยของผลงานชิ้นนี้คืออะไร

– รู้สึกพอใจกับผลงานชิ้นนี้มากน้อยเพียงใด

– ได้ข้อคิดอะไรจากการทำผลงานชิ้นนี้

6. ตรวจสอบความสามารถของตนเอง เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ประเมินความสามารถของตนเอง โดยพิจารณาตามเกณฑ์ย่อย ๆ ที่ครูและนักเรียนช่วยกันกำหนดขึ้น เช่น นิสัยการทำงาน ทักษะทางสังคม การทำงานเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด การขอความช่วยเหลือเมื่อมีความจำเป็น เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการตรวจสอบความสามารถของตนเองอีกวิธีหนึ่ง คือ การให้นักเรียนเขียนวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข

7. การประเมินผลงาน เป็นขั้นตอนที่สำคัญเนื่องจากเป็นการสรุปคุณภาพของงานและความสามารถหรือพัฒนาการของนักเรียน การประเมินแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การประเมินโดยไม่ให้ระดับคะแนน และการประเมินโดยให้ระดับคะแนน

การประเมินโดยไม่ให้ระดับคะแนน ครูกลุ่มนี้มีความเชื่อว่า แฟ้มสะสมผลงานมีไว้เพื่อศึกษากระบวนการทำงาน ศึกษาความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อผลงานของตนเอง ตลอดจนดูพัฒนาการหรือความก้าวหน้าของนักเรียนอย่างไม่เป็นทางการ ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนสามารถให้คำชี้แนะแก่นักเรียนได้ ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะได้คะแนนมากน้อยเท่าไร

การประเมินโดยให้ระดับคะแนน มีทั้งการประเมินตามจุดประสงค์การเรียนรู้ การประเมินระหว่างภาคเรียน และการประเมินปลายภาคเรียน ซึ่งจะช่วยในวัตถุประสงค์ด้านการปฏิบัติเป็นหลัก การประเมินแฟ้มสะสมผลงานต้องกำหนดมิติการให้คะแนน (Scoring Rubrics) ตามเกณฑ์ที่ครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดขึ้น การให้ระดับคะแนนมีทั้งการให้คะแนนเป็นรายชิ้นก่อนเก็บเข้าแฟ้มสะสมผลงาน และการให้คะแนนแฟ้มสะสมผลงานทั้งแฟ้ม ซึ่งมาตรฐานคะแนนนั้นต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน และมุ่งเน้นพัฒนาการของนักเรียนแต่ละคนมากกว่าการนำไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น

8. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้รับฟังความคิดเห็นจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ เพื่อน ครู และผู้ปกครอง อาจทำได้หลายรูปแบบ เช่น การจัดประชุมในโรงเรียน โดยเชิญผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมาร่วมกันพิจารณาผลงาน การสนทนาแลกเปลี่ยนระหว่างนักเรียนกับเพื่อน การส่งแฟ้มสะสมผลงานไปให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องช่วยให้ข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ

ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์นั้นนักเรียนจะต้องเตรียมคำถามเพื่อถามผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงงานของตนเอง ตัวอย่างคำถาม เช่น

– ท่านคิดอย่างไรกับผลงานชิ้นนี้

– ท่านคิดว่าควรปรับปรุงแก้ไขส่วนใดอีกบ้าง

– ผลงานชิ้นใดที่ท่านชอบมากที่สุด เพราะอะไร

– ฯลฯ

9. การปรับเปลี่ยนผลงาน หลังจากที่นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องแล้ว จะนำมาปรับปรุงผลงานให้ดีขึ้น นักเรียนสามารถนำผลงานที่ดีกว่าเก็บเข้าแฟ้มสะสมผลงานแทนผลงานเดิม ทำให้แฟ้มสะสมผลงานมีผลงานที่ดี ทันสมัย และตรงตามจุดประสงค์ในการประเมิน

10. การประชาสัมพันธ์ผลงานของนักเรียน เป็นการแสดงนิทรรศการผลงานของนักเรียน โดยนำแฟ้มสะสมผลงานของนักเรียนทุกคนมาจัดแสดงร่วมกัน และเปิดโอกาสให้ผู้ปกครอง ครู และนักเรียนทั่วไปได้เข้าชมผลงาน ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง

ผู้ที่เริ่มต้นทำแฟ้มสะสมผลงานอาจไม่ต้องดำเนินการทั้ง 10 ขั้นตอนนี้ อาจใช้ขั้นตอนหลัก ๆ คือ การรวบรวมผลงานและการจัดระบบแฟ้ม การคัดเลือกผลงาน และการแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อผลงาน

องค์ประกอบสำคัญของแฟ้มสะสมผลงาน

1. ส่วนนำ ประกอบด้วย
- ปก
- คำนำ
- สารบัญ
- ประวัติส่วนตัว
- จุดมุ่งหมายของการทำแฟ้มสะสมผลงาน

2. ส่วนเนื้อหาแฟ้ม ประกอบด้วย
- ผลงาน
- ความคิดเห็นที่มีต่อผลงาน
- Rubrics ประเมินผลงาน

3. ส่วนข้อมูลเพิ่มเติม ประกอบด้วย
- ผลการประเมินการเรียนรู้
- การรายงานความก้าวหน้าโดยครู
- ความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น เพื่อน ผู้ปกครอง

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่.....

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดชั้นปี	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน ● เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*เข้าใจ* ว่า… 1. ..... 2.	**คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน** – ..... – .....
ความรู้ของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน ● เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*รู้* ว่า… 1. ..... 2. ..... 3.	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน** ● เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ… 1. ..... 2. ..... 3. .....
ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evidence)	
1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ – ..... –	
2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
• **วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้** – การสนทนาซักถามโดยครู – การวัดและประเมินผลด้านความรู้ – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• **เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้** – แบบบันทึกการสนทนา – แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน – แบบทดสอบความรู้หลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. สิ่งที่มุ่งประเมิน –	
ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้	
– ..... –	

รูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงจากการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design

Backward Design เขียนโดยใช้รูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้แบบเรียงหัวข้อ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

• ชื่อแผน... (ระบุชื่อและลำดับที่ของแผนการจัดการเรียนรู้)

• สาระที่... (ระบุสาระที่ใช้จัดการเรียนรู้)

• ชั้น... (ระบุชั้นที่จัดการเรียนรู้)

• หน่วยการเรียนรู้ที่... (ระบุชื่อและลำดับที่ของหน่วยการเรียนรู้)

• เวลา... (ระบุระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ต่อ 1 แผน)

• สาระสำคัญ... (เขียนความคิดรวบยอดหรือมโนทัศน์ของหัวเรื่องที่จะจัดการเรียนรู้)

• ตัวชี้วัดช่วงชั้น... (ระบุตัวชี้วัดช่วงชั้นที่ใช้เป็นเป้าหมายของแผนการจัดการเรียนรู้)

• จุดประสงค์การเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งประกอบด้วย

– ด้านความรู้ความคิด (Knowledge: K)

– ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Affective: A)

– ด้านทักษะ/กระบวนการ (Performance: P))

• การวัดและประเมินผลการเรียนรู้... (ระบุวิธีการและเครื่องมือวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน)

• สาระการเรียนรู้... (ระบุสาระและเนื้อหาที่ใช้จัดการเรียนรู้ อาจเขียนเฉพาะหัวเรื่องก็ได้)

• กระบวนการจัดการเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มสาระและการบูรณาการข้ามสาระ)

• กิจกรรมเสนอแนะ... (ระบุรายละเอียดของกิจกรรมที่นักเรียนควรปฏิบัติเพิ่มเติม)

• แนวทางบูรณาการ... (เสนอแนะและระบุกิจกรรมของกลุ่มสาระอื่นที่บูรณาการร่วมกัน)

• สื่อ/แหล่งการเรียนรู้... (ระบุสื่อ อุปกรณ์ และแหล่งการเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้)

• บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้... (ระบุรายละเอียดของผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ อาจนำเสนอข้อเด่นและข้อด้อยให้เป็นข้อมูลที่สามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิจัยในชั้นเรียนได้)

ในส่วนของการเขียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้น ให้ครูที่เขียนแผนฯ นำขั้นตอนหลักของเทคนิค วิธีการของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เช่น การเรียนแบบแก้ปัญหา การศึกษาเป็นรายบุคคล การอภิปรายกลุ่มย่อย/กลุ่มใหญ่ การฝึกปฏิบัติการ การสืบค้นข้อมูล ฯลฯ มาเขียนในขั้นสอน โดยให้คำนึงถึงธรรมชาติของกลุ่มสาระการเรียนรู้

ตอนที่ 3.4

แบบทดสอบก่อนเรียน

สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. สิ่งใดที่ไม่เป็นผลดีต่อการเจริญเติบโต

ก อาหาร

ข สารเสพติด

ค การพักผ่อน

ง ยารักษาโรค

2. อาหารในข้อใดมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายมากที่สุด

ก ลูกอม

ข น้ำเต้าหู้

ค น้ำอัดลม

ง ขนมหวาน

3. ข้อใดคือลักษณะของพัฒนาการทางด้านจิตใจของเด็กวัยเรียน

ก นิตยา มีฟันแท้ขึ้นแทนฟันน้ำนม

ข ลิลลี่ เก็บอารมณ์โกรธเพื่อนไว้ในใจ

ค นาเดีย ดีใจมากเมื่อพ่อซื้อตุ๊กตามาให้

ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

4. การออกกำลังกายลักษณะใดที่ช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยเรียน

ก ออกกำลังกายกลางแดดจัด

ข ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ค ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ง ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาผาดโผน

5. กล้ามเนื้อของคนเราแบ่งออกเป็นกี่ชนิด

ก 2 ชนิด ค 4 ชนิด

ข 3 ชนิด ง 5 ชนิด

6. กล้ามเนื้อชนิดใดพบในบริเวณลำไส้

ก กล้ามเนื้อลาย

ข กล้ามเนื้อเรียบ

ค กล้ามเนื้อลายหัวใจ

ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

7. เราไม่สามารถควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อชนิดใดได้

ก กล้ามเนื้อลาย

ข กล้ามเนื้อเรียบ

ค กล้ามเนื้อลายหัวใจ

ง ถูกทั้งข้อ ข และ ค

8. เราควรรับประทานอาหารชนิดใด เพื่อเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ

ก ผักสด ค ผลไม้สุก

ข เนื้อสัตว์ ง ข้าวกล้อง

9. ใครให้ความสำคัญในการดูแลรักษากระดูกได้ดีที่สุด

ก ปุ๊ก ดื่มนมวันละ 2 แก้ว

ข แจน สวมเสื้อผ้าตัวเล็ก ๆ

ค อั้ม รับประทานอาหารตรงเวลา

ง แอ๊บ อาบน้ำอย่างน้อยวันละครั้ง

10. ใครให้ความสำคัญในการดูแลรักษากล้ามเนื้อได้ดีที่สุด

ก แป้ง เล่นเกมคอมพิวเตอร์ทุกวัน

ข ปู รับประทานขนมหวานเป็นประจำ

ค ปอ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

ง ปราย ออกกำลังกายสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	**ร้อยละของคะแนน**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรให้พ่อแม่มีความสุข

ก ทบทวนหนังสือก่อนนอน

ข นำลิปสติกของแม่มาทาปาก

ค ชวนน้องไปเล่นซุกซนนอกบ้าน

ง ขอเงินแม่ซื้อของเล่นให้เหมือนเพื่อน

2. หากพบคุณพ่อกำลังล้างรถอยู่ควรปฏิบัติอย่างไร

ก นั่งดูการ์ตูน

ข ยืนดูพ่อล้างรถ

ค ช่วยพ่อล้างรถทันที

ง แกล้งทำเป็นนอนหลับ

3. การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวปฏิบัติได้อย่างไร

ก รับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง

ข ดูแลเอาใจใส่ตนเองให้มากกว่าคนอื่น

ค พูดจาไพเราะกับสมาชิกในครอบครัวเท่านั้น

ง ทำทุกอย่างเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง

4. ถ้าคนในครอบครัวของนักเรียนป่วยควรปฏิบัติอย่างไร

ก พาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ข ปล่อยให้พักผ่อน ไม่ต้องเข้าไปดูแล

ค ดูแลเท่าที่จำเป็นเพราะอาจทำให้ติดโรค

ง ซื้อยาแก้ไข้มาให้กิน

ง เล่นพนันบอลกับเพื่อน

5. ถ้าอยากให้เพื่อนรัก นักเรียนควรมีลักษณะนิสัยแบบใด

ก หนึ่ง ชอบคุยโอ้อวดกับเพื่อน

ข สอง ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อน

ค สาม พูดจาโกหกกับเพื่อนเป็นประจำ

ง สี่ นำเรื่องส่วนตัวของหนึ่งและสองไปเล่าให้

6. ข้อใดคือสิ่งสำคัญที่สุดของการเป็นเพื่อนที่ดี

ก มีความจริงใจต่อเพื่อน

ข พูดจาไพเราะกับเพื่อนเสมอ

ค เอาใจใส่เพื่อน

ง ชอบแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน

7. บุคคลใดต่อไปนี้มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย

ก สมชาย พูดจาสุภาพอ่อนโยน

ข สมยศ ให้เกียรติเพศหญิงเสมอ

ค สมหมาย พูดจาว่าร้ายคนอื่นเสมอ

ง สมควร ช่วยหญิงชราถือของ

8. เหตุใดการปฏิเสธเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายมีความสำคัญต่อคนเราอย่างไร

ก เพราะทำให้ปลอดภัย

ข เพราะทำให้เป็นคนกล้า

ค เพราะทำให้เป็นคนฉลาด

ง เพราะทำให้เป็นคนใจแข็ง

9. เหตุการณ์ในข้อใดที่เราควรปฏิเสธ

ก เพื่อนชวนเล่นกีฬา

ข คุณครูให้ขนมรับประทาน

ค พี่ชวนไปห้องสมุดของชุมชน

ง ลุงข้างบ้านชวนเข้าไปอยู่ในบ้านตามลำพัง

10. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้องเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงเรื่องเพศ

ก นิว ทำเฉย ๆ

ข โบ ต่อสู้ทันที

ค อ้น ร้องไห้เสียงดัง

ง ฝน ร้องขอความช่วยเหลือ

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	**ร้อยละของคะแนน**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. การกระทำในข้อใดไม่จัดเป็นทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน

ก จุน วิ่งเข้าเตะลูกบอลด้วยเท้าส่งไปให้เพื่อน

ข ตุ้ม กระโดดตบลูกบอลเพื่อให้ข้ามตาข่าย

ค โต เลี้ยงลูกบอลกับพื้นแล้วเดินไปยังทิศทางต่าง ๆ

ง เติบ กระโดดลอยตัวขึ้นลงในแนวตรง

2. ขั้นตอนใดของการเตะลูกบอลจัดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

ก การเดินเตะลูกบอลไปด้านหน้า

ข การเดินเตะลูกบอลไปด้านข้าง

ค การเคลื่อนไหวของเท้าขณะที่ยืนนิ่งเตะลูกบอลขึ้น–ลง

ง การเดินเตะลูกบอลอ้อมหลัก

3. หลักสำคัญในการฝึกกายบริหารประกอบดนตรีคืออะไร

ก การเคลื่อนไหวร่างกายที่สวยงาม

ข จังหวะดนตรีที่เร้าใจสนุกสนาน

ค ท่ากายบริหารที่ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

ง การประสานสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับท่ากายบริหาร

4. ทุกข้อคำตอบจัดเป็นผลดีจากการฝึกกายบริหารประกอบดนตรีบ่อย ๆ ยกเว้น ข้อใด

ก ทำให้อารมณ์ดี

ข ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ค ประสาทกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กัน

ง ทำให้ชอบฟังการบรรเลงดนตรีเพิ่มขึ้น

5. จากภาพ จังหวะใดที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

ก วางลูกเทเบิลเทนนิสบนไม้

ข เดินไปข้างหน้าขณะเตะลูก

ค เดินไปด้านข้างขณะเตะลูก

ง การเคลื่อนที่ของข้อมือในการยกไม้ขึ้น–ลง

6. กิจกรรมใดช่วยฝึกการเคลื่อนไหว

ก เต้นรำ

ข ฟังเพลง

ค อ่านหนังสือ

ง ดูภาพยนตร์

7. ข้อใดไม่ใช่ข้อดีของการฝึกการเคลื่อนไหว

ก ส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดี

ข ทำให้เราถือของหนัก ๆ ได้

ค ลดอุบัติเหตุจากการเคลื่อนไหว

ง ช่วยแก้ไขความบกพร่องของร่างกาย

8. พฤติกรรมของใครสนับสนุนการฝึกการเคลื่อนไหว

ก โอม ชอบเต้นแอโรบิก

ข ก้อย ชอบนั่งอยู่เฉย ๆ

ค หมวย ชอบนอนพักผ่อน

ง เดี่ยว ขึ้นลิฟต์แทนการขึ้นบันได

ข กิจกรรมที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลเลือกทำด้วยความสมัครใจ

ค กิจกรรมที่มีประโยชน์มีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม

9. ทุกข้อคำตอบจัดเป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ในการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง ยกเว้นข้อใด

ก ทักษะการวิ่ง

ข ทักษะการกระโดด

ค ทักษะการประสานสัมพันธ์

ง ทักษะในการขว้าง

10. ทุกข้อคำตอบจัดเป็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวยกเว้น ข้อใด

ก ทำให้เรามีความคล่องตัว

ข ทำให้เป็นที่รักของเพื่อน ๆ

ค ทำให้เราทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้

ง ทำให้อวัยวะและกล้ามเนื้อมีการพัฒนาเพื่อรองรับการใช้งานที่ดีขึ้น

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	**ร้อยละของคะแนน**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. ทุกข้อคำตอบจัดเป็นคำกล่าวที่ถูกต้องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ยกเว้นข้อใด

ก สิ่งแวดล้อมดี สุขภาพดี

ข สิ่งแวดล้อมบ่งบอกภาวะสุขภาพของคน

ค โรคและปัญหาสุขภาพเกิดได้จากสิ่งแวดล้อม

ง โรคและปัญหาสุขภาพเกิดจากเชื้อโรคไม่เกี่ยวข้องกับ สิ่งแวดล้อม

2. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสิ่งแวดล้อมที่บ้าน

ก ต้น ขัดถูห้องน้ำทุกวัน

ข เอ วางของเล่นไว้ที่พื้นบ้าน

ค แบม เปิดฝาถังขยะทิ้งไว้เพื่อง่ายต่อการทิ้ง

ง น้ำ ปิดประตูและหน้าต่างบ้านทั้งวันเพื่อป้องกันแมลง

3. ข้อใดคืออารมณ์ที่ทำให้เรามีความสุข

ก อารมณ์กลัว

ข อารมณ์โกรธ

ค อารมณ์สนุกสนาน

ง อารมณ์อิจฉาริษยา

4. บุคคลใดแสดงถึงอารมณ์วิตกกังวล

ก แนน โกรธเพื่อน

ข ตุ๊ก ร้องไห้เพราะกลัวงู

ค บี ซื้อของขวัญวันเกิดให้พ่อ

ง ต้อม นอนไม่หลับเพราะพรุ่งนี้มีสอบ

5. การกระโดด 6 ครั้ง เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายข้อใด

ก ความเร็ว **ค** ความอ่อนตัว

ข ความอดทน **ง** ความแข็งแรง

6. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย

ก ความอ่อนตัว

ข ความแข็งแรง

ค ความอ่อนช้อย

ง ความอดทนของกล้ามเนื้อ

7. ทุกข้อคำตอบจัดเป็นเหตุผลที่ทำให้คนเราต้องสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย ยกเว้น ข้อใด

ก เพื่อความอดทนของกล้ามเนื้อ

ข เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

ค เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย

ง เพื่อสร้างเสริมทักษะการต่อสู้ป้องกันตัว

8. ข้อใดไม่ใช่ ความหมายของฉลาก

ก ข้อความที่พิมพ์ลงบนกระดาษแสดงรายละเอียดของสินค้า

ข แผ่นกระดาษที่มีข้อความแสดงลำดับการเข้ารับบริการ

ค ข้อความที่แสดงรายละเอียดของสินค้าแล้วพิมพ์ติดไว้ที่ตัวสินค้า

ง คู่มือหรือเอกสารที่มีรายละเอียดในการใช้สินค้า

9. ทุกข้อคำตอบจัดเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ ยกเว้นข้อใด

ก ยารักษาโรค

ข เครื่องสำอาง

ค ผลิตภัณฑ์อาหาร

ง ของเล่นตุ๊กตาหมี

10. ยารักษาโรคที่ได้การรับรองความปลอดภัยจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจะต้องมีสิ่งใดบ่งบอกบนฉลาก

ก เลขทะเบียนยา

ข เครื่องหมายมาตรฐานแบบบังคับ

ค เครื่องหมายมาตรฐานแบบไม่บังคับ

ง ราคาที่กำหนดไว้อย่างเด่นชัด

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	**ร้อยละของคะแนน**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. ข้อใดคือยาที่ใช้ภายนอก

ก ยาแก้จุกเสียด **ค** ยาแก้ปวดลดไข้

ข ขี้ผึ้งแก้ปวดบวม **ง** ผงน้ำตาลเกลือแร่

2. ข้อใดคือความหมายของยาที่เสื่อมคุณภาพ

ก ยาที่ผลิตจากบริษัทผลิตยาที่ไม่ได้มาตรฐาน

ข ยาที่มีผลข้างเคียงของยาต่อผู้รับประทานมากเกินไป

ค ยาที่ไม่สามารถออกฤทธิ์ในการรักษาอาการเจ็บป่วยได้

ง ยาที่ต้องใช้ทาที่บริเวณผิวหนังเท่านั้น

3. แนวคิดเรื่องการใช้ยาในข้อใดถูกต้อง

ก กินยามาก ๆ จะได้หายป่วยเร็ว ๆ

ข กินยาตามขนาด ตรงเวลา และครบตามจำนวนที่แพทย์สั่ง

ค ถ้าลืมกินยาในครั้งก่อน ให้กินเป็นสองเท่าในครั้งต่อไป

ง กินยาน้อย ๆ จะทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรคเองได้

4. ขั้นตอนแรกในการปฏิบัติเมื่อถูกผึ้งต่อยคืออะไร

ก ปิดแผล

ข เอาเหล็กในออก

ค ทำความสะอาดบาดแผล

ง ใช้สำลีชุบแอมโมเนียทาบาดแผล

5. สิ่งใดที่ต้องนำไปโรงพยาบาลพร้อมกับตัวผู้ป่วยที่ได้รับพิษจากสารเคมี

ก เสื้อผ้าผู้ป่วย

ข เครื่องใช้ส่วนตัว

ค ภาชนะที่บรรจุสารเคมี

ง บัตรประจำตัวพนักงาน

6. ถ้าสารเคมีเข้าตาควรปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก

ก ไปพบแพทย์

ข ใช้น้ำแข็งประคบ

ค ล้างตาด้วยน้ำมาก ๆ

ง ปิดตาด้วยผ้าพันแผล

7. ถ้าเพื่อนของนักเรียนหกล้มขณะเล่นกีฬาแล้วเกิดบาดแผลถลอก นักเรียนจะช่วยปฐมพยาบาลเพื่อนอย่างไร

ก ใช้น้ำอุ่นประคบ

ข ใช้น้ำแข็งประคบ

ค ล้างบาดแผลแล้วใส่ยาใส่แผลสด

ง ใช้ผ้าเช็ดหน้าชุบน้ำให้ชุ่มเช็ดบริเวณบาดแผล

8. การสูบบุหรี่ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร

ก เสียบุคลิกภาพ

ข เกิดโรคมะเร็งปอด

ค ทำให้เสื้อผ้าสกปรก

ง เป็นที่รังเกียจของคนอื่น

9. ถ้ามีเพื่อนของนักเรียนมาชวนให้สูบบุหรี่ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

ก ปฏิเสธ

ข อยู่เฉย ๆ

ค ทดลองสูบ

10. การดื่มสุราทำให้เป็นโรคใด

ก โรคตับแข็ง

ข โรคไข้หวัดนก

ค โรคมะเร็งปอด

ง โรคปอด

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	**ร้อยละของคะแนน**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

ตอนที่ 3.5

กิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

กิจกรรมที่ 1 ผลัดกันคุยผลัดกันเล่า ตัวของเราเจริญเติบโตอย่างไร

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน

2. ผลัดกันเล่าเรื่องในวัยเด็กของนักเรียนเท่าที่จำได้

3. เขียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ “เราเจริญเติบโตได้อย่างไร”

เราเจริญเติบโตได้อย่างไร

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

กิจกรรมที่ 2 มาเรามาชั่งน้ำหนัก ให้ประจักษ์ทั้งวัดส่วนสูง

• แต่ละกลุ่มผลัดกันชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเอง และบันทึกไว้ในตารางนี้

ตารางบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง		
วัน/เดือน/ปี	**น้ำหนัก (กก.)**	**ส่วนสูง (ซม.)**

1. ในกลุ่มของนักเรียนใครมีน้ำหนักมากที่สุดและน้อยที่สุด

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน) มีน้ำหนักมากที่สุด

_____ มีน้ำหนักน้อยที่สุด

2. ในกลุ่มของนักเรียนใครมีส่วนสูงมากที่สุดและน้อยที่สุด

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน) มีส่วนสูงมากที่สุด

_____ มีส่วนสูงน้อยที่สุด

3. จากตาราง นักเรียนเรียงลำดับน้ำหนักและส่วนสูงจากน้อยไปหามาก

น้ำหนัก 1. _____

2. *(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)*

3. _____

ส่วนสูง 1. _____

2. *(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)*

3. _____

กิจกรรมที่ 3 ประวัติตนเองนั้นเป็นเช่นไร

ภาพไปอยู่ไหนลองนำมาวาดหรือนำมาติด

1. วาดภาพหรือหาภาพของตนเองมาติดลงในกรอบนี้

2. นักเรียนสัมภาษณ์คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองที่เลี้ยงดูนักเรียนมาตั้งแต่เด็กเกี่ยวกับเรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของนักเรียน แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกการสัมภาษณ์นี้

แบบบันทึกการสัมภาษณ์

- ☐ ฉันเดินได้เมื่ออายุ.....ปี
- ☐ ฉันพูดได้คำแรกเมื่ออายุ……ปี
- ☐ คำแรกที่ฉันพูดคือคำว่า.....
- ☐ ฉันวิ่งได้เมื่ออายุ.....ปี
- ☐ ฉันแต่งตัวได้ด้วยตัวเองเมื่ออายุ.....ปี
- ☐ ฉันรับประทานอาหารได้ด้วยตนองเมื่ออายุ.....ปี
- ☐ ฉันอ่านหนังสือได้เมื่ออายุ.....ปี
- ☐ เพื่อนคนแรกของฉันชื่อ.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

3. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนในชั้นเรียน นักเรียนคิดว่าตนเองมีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

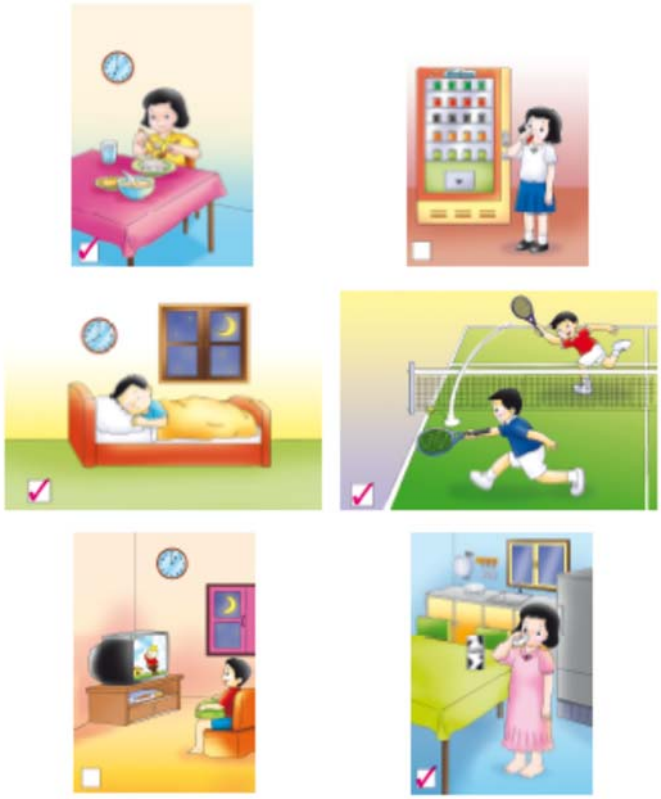
2) ทำไมคนเราจึงตัวโตไม่เท่ากัน

เพราะแต่ละคนมีการเจริญเติบโตไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการเลี้ยงดูของครอบครัว

กิจกรรมที่ 4 ลองวิเคราะห์และทำเครื่องหมาย

ภาพไหนเข้าข่ายสร้างการเจริญเติบโต

• เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ของภาพที่แสดงถึงการปฏิบัติที่ทำให้เราเจริญเติบโต



กิจกรรมที่ 5 ระบายสีกล้ามเนื้อ ถ้ายังไม่เบื่อ

พร้อมตอบคำถาม

1. ระบายสีภาพในตำแหน่งที่แสดงกล้ามเนื้อของร่างกายให้สวยงาม

2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) กล้ามเนื้อมีหน้าที่สำคัญอย่างไร

กล้ามเนื้อมีหน้าที่ช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกาย

2) กล้ามเนื้อในร่างกาย แบ่ง ออกเป็นกี่ชนิด อะไรบ้าง

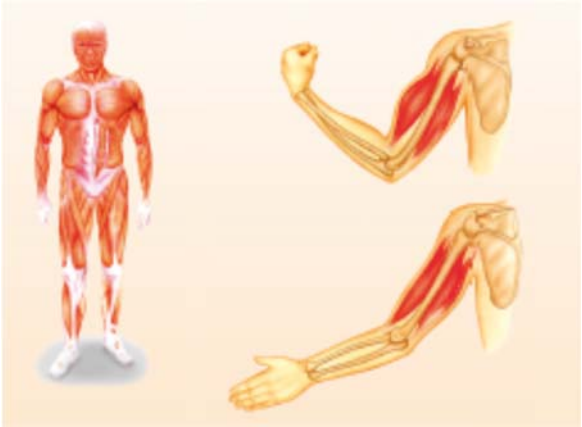
3 ชนิด ได้แก่ กล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจ และกล้ามเนื้อลาย

3) กล้ามเนื้อแขน ขา จัดเป็น กล้ามเนื้อชนิดใด

กล้ามเนื้อลาย

กิจกรรมที่ 6 เขียนวิธีดูแลรักษา กล้ามเนื้อนั้นหนาจะเป็นเช่นไร

เขียนวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อลงในกรอบที่กำหนดให้



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย
เพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และไม่ทำให้กล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บ และควรรับประทานอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีน เพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเพิ่มขนาดของ
มัดกล้ามเนื้อ

กิจกรรมที่ 7 กระดูกและข้อดูแลอย่างไร

ควรใส่ใจช่วยไขคำตอบ

1. เขียนวิธีการดูแลรักษากระดูกและข้อลงในแบบบันทึก

2. นำผลงานที่เขียนออกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนฟัง และร่วมกันอภิปรายในเรื่องดังกล่าว

วิธีดูแลกระดูกและข้อ

1. ควรระมัดระวังไม่ให้กระดูกและข้อได้รับการกระแทกอย่างแรง

2. ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงซึ่งช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรง เช่น น้ำนมสด ปลาตัวเล็กที่รับประทานทั้งก้าง ผักใบเขียวเข้ม

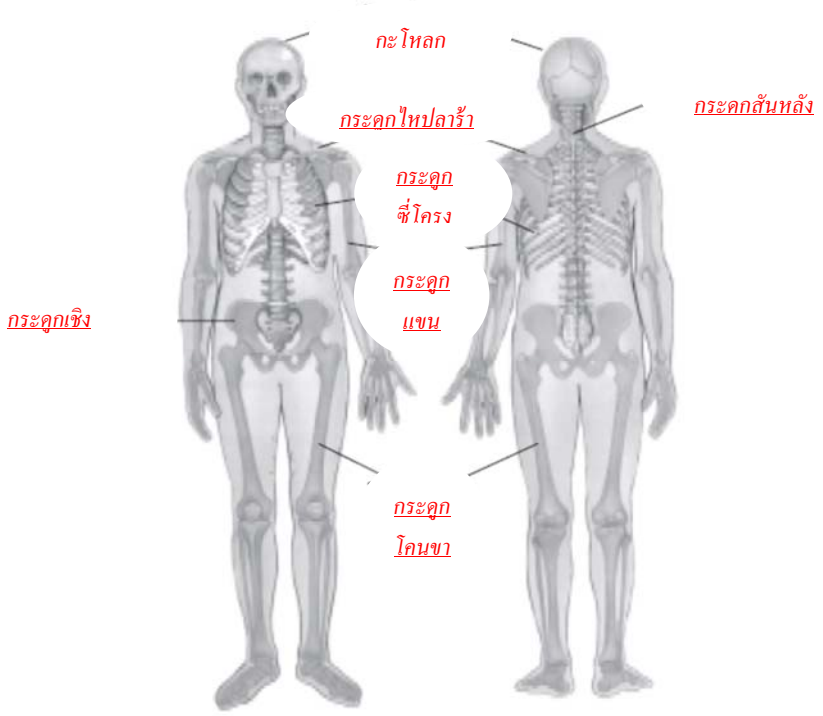
3. ควรให้ร่างกายถูกแสงแดดตอนเช้าไม่เกินเวลา 08.00 น. เพื่อให้แสงแดดกระตุ้นให้ผิวหนังสังเคราะห์วิตามินดีไปช่วยในการดูดซึมแคลเซียม

4. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

กิจกรรมที่ 8 ลองสำรวจและจำแนกกระดูก

ใครทำถูกนั้นเป็นคนเก่ง

• เขียนชื่อกระดูกให้ถูกตำแหน่งลงบน _____ ที่ว่างไว้ แล้วแยกชนิดของกระดูกลงในตาราง

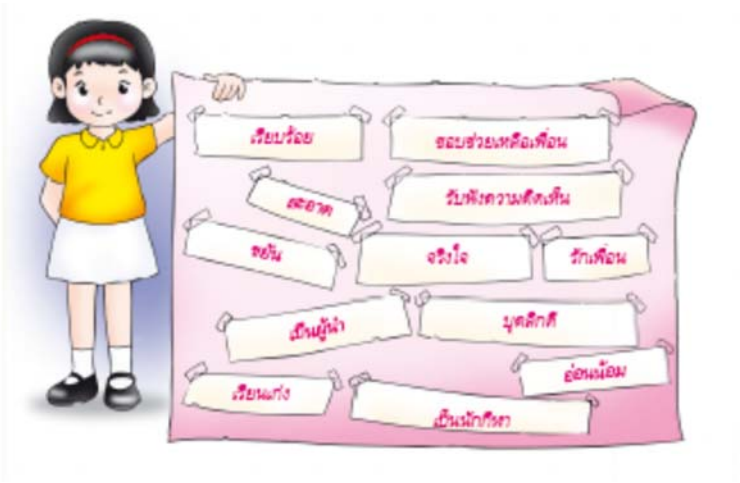


กระดูกแกน	กระดูกรยางค์
กะโหลกศีรษะ	กระดูกแขน
กระดูกสันหลัง	กระดูกไหปลาร้า
กระดูกซี่โครง	กระดูกโคนขา
	กระดูกเชิงกราน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

กิจกรรมที่ 9 ลักษณะเพื่อนที่น่าคบ ไม่ควรลบจากความทรงจำ

1. นำคำที่อยู่ในกรอบมาเติมลงในช่องว่าง เพื่อแสดงคุณลักษณะของเพื่อนที่นักเรียนต้องการคบด้วย



หน้าตาดี	ผอม	เป็นนักกีฬา
ฉลาด	สูง	ชอบช่วยเหลือเพื่อน
ชวนหนีเรียน	ชอบโกหก	รับฟังความคิดเห็น
เรียบร้อย	จน	จริงใจ
รวย	เป็นผู้นำ	บุคลิกดี
สะอาด	เรียนเก่ง	รักเพื่อน
ขยัน	ติดยาเสพติด	อ่อนน้อม

2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) เพื่อนที่นักเรียนประทับใจคือใคร *(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)*

2) เหตุใดนักเรียนจึงประทับใจเพื่อนคนนั้น

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

3) นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อปฏิบัติกิจกรรมนี้

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

กิจกรรมที่ 10 ครอบครัวของฉัน

ในความฝันเป็นอย่างไร

1. เขียนเรียงความเรื่อง ครอบครัวในฝันของฉัน แล้วผลัดกับเพื่อนอ่านเรื่องที่ตนเองเขียนหน้าชั้นเรียน

ครอบครัวในฝันของฉัน

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) ครอบครัวของนักเรียนที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นครอบครัวในฝันของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนต้องปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเหมือนครอบครัวในฝัน

แนวคำตอบ

ต้องมีความรักสมาชิกภายในครอบครัว ต้องเอาใจใส่ดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน ต้องรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง ฯลฯ

3) ครอบครัวในฝันของนักเรียนเหมือนกับเพื่อนคนอื่นหรือไม่ เพราะเหตุใด

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

4) นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อปฏิบัติกิจกรรมนี้

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

กิจกรรมที่ 11 สุภาพบุรุษนั้นเป็นเช่นไร ลองตัดสินใจและตอบคำถาม

1. ลองช่วยน้องนัทตัดสินใจว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ทับบนภาพความคิดที่แสดงถึงการปฏิบัติถูกต้อง

2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) สิ่งที่นักเรียนตัดสินใจแทนน้องนัทเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

_____

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

_____

_____

_____

2) นักเรียนได้ข้อคิดจากกิจกรรมนี้อย่างไร

_____

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

_____

_____

_____

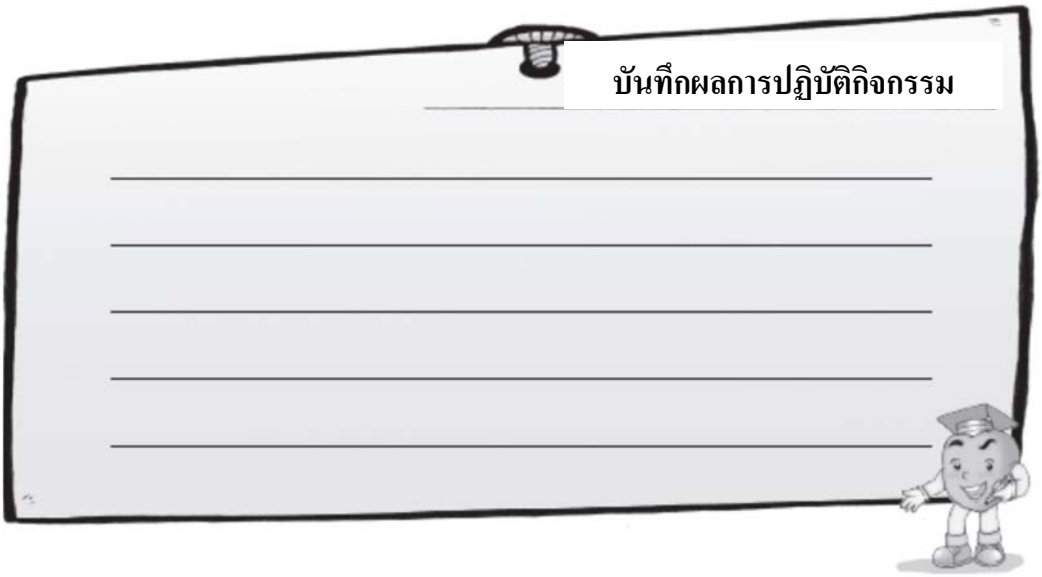
_____

กิจกรรมที่ 12 ลองสัมภาษณ์ผู้รู้สักหน

วิธีการปฏิบัติตนตามเพศเป็นเช่นไร

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ร่วมกันวางแผนสัมภาษณ์ครู หรือผู้ปกครอง เกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย แล้วจัดทำเป็นรายงาน

2. ส่งตัวแทนรายงานผลหน้าชั้นเรียน



3. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) เพศชายควรปฏิบัติตนอย่างไรตามวัฒนธรรมไทย

ให้เกียรติเพศหญิง โดยไม่ข่มเหงรังแก ไม่พูดจาลวนลามหรือให้ร้าย ปฏิบัติตนเป็นสุภาพบุรุษ มีน้ำใจช่วยเหลือ

2) เพศหญิงควรปฏิบัติตนอย่างไรตามวัฒนธรรมไทย

แต่งกายสุภาพ รักนวลสงวนตัว มีกิริยามารยาทที่เรียบร้อย สำรวม พูดจาไพเราะ

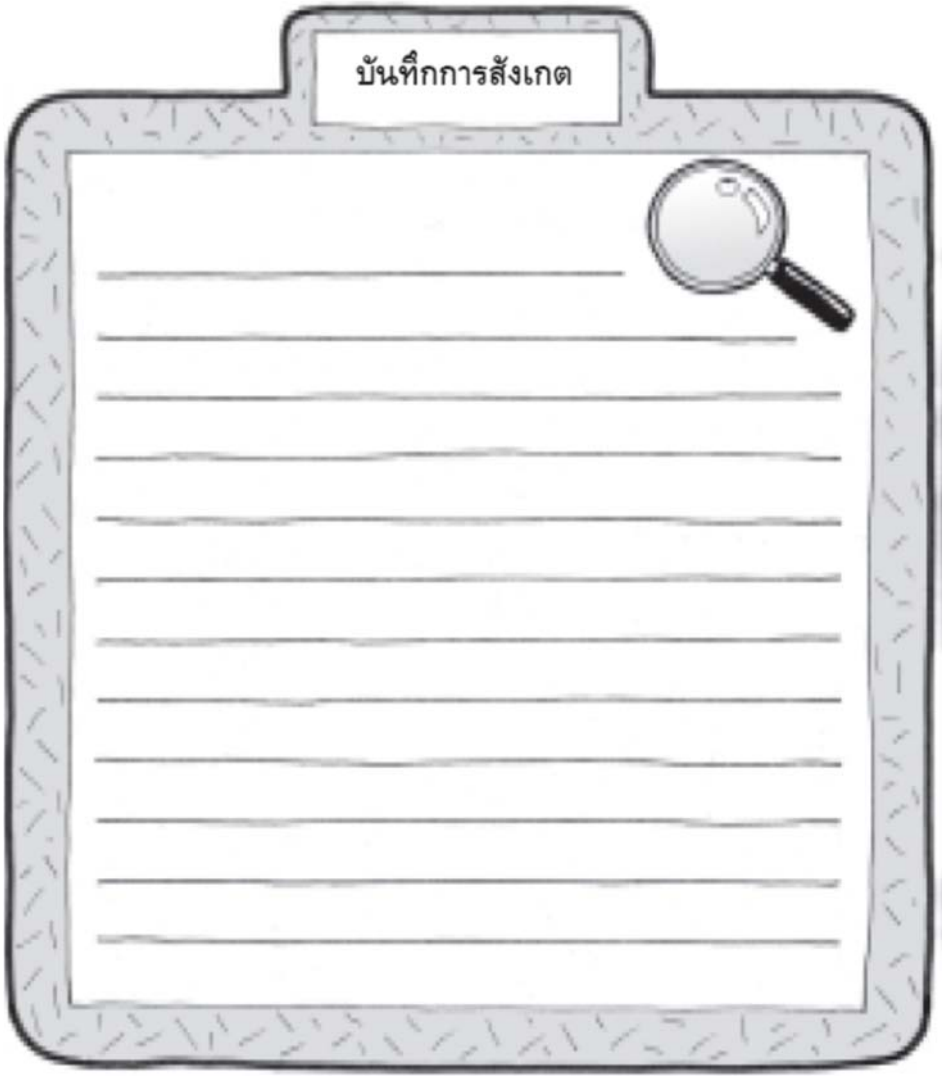
3) ทำไมเราต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและช่วยลดปัญหาทางเพศ

กิจกรรมที่ 13 สังเกตสถานการณ์ประจำวัน
แล้วคัดสรรสิ่งที่เป็นอันตราย

1. สังเกตสถานการณ์ประจำวันของนักเรียนว่าพบการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศที่ใดบ้าง แล้วจดบันทึกสิ่งที่สังเกตเห็นลงในบันทึกการสังเกต

2. เล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน



กิจกรรมที่ 14 ร่วมแสดงบทบาทสมมุติ
เพื่อการหยุดยั้งสารเสพติด

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน แต่ละกลุ่มระดมสมองวางแผนแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธสารเสพติด

2. แสดงบทบาทสมมุติตามที่ได้วางแผนไว้ พร้อมกับรายงานผลหน้า ชั้นเรียน

3. ตอบคำถามในประเด็นที่กำหนด

1) เมื่อมีบุคคลอื่นมาชักชวนให้นักเรียนลองเสพสารเสพติด นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) นักเรียนเขียนถ้อยคำที่แสดงถึงการปฏิเสธสารเสพติดให้มากที่สุด

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

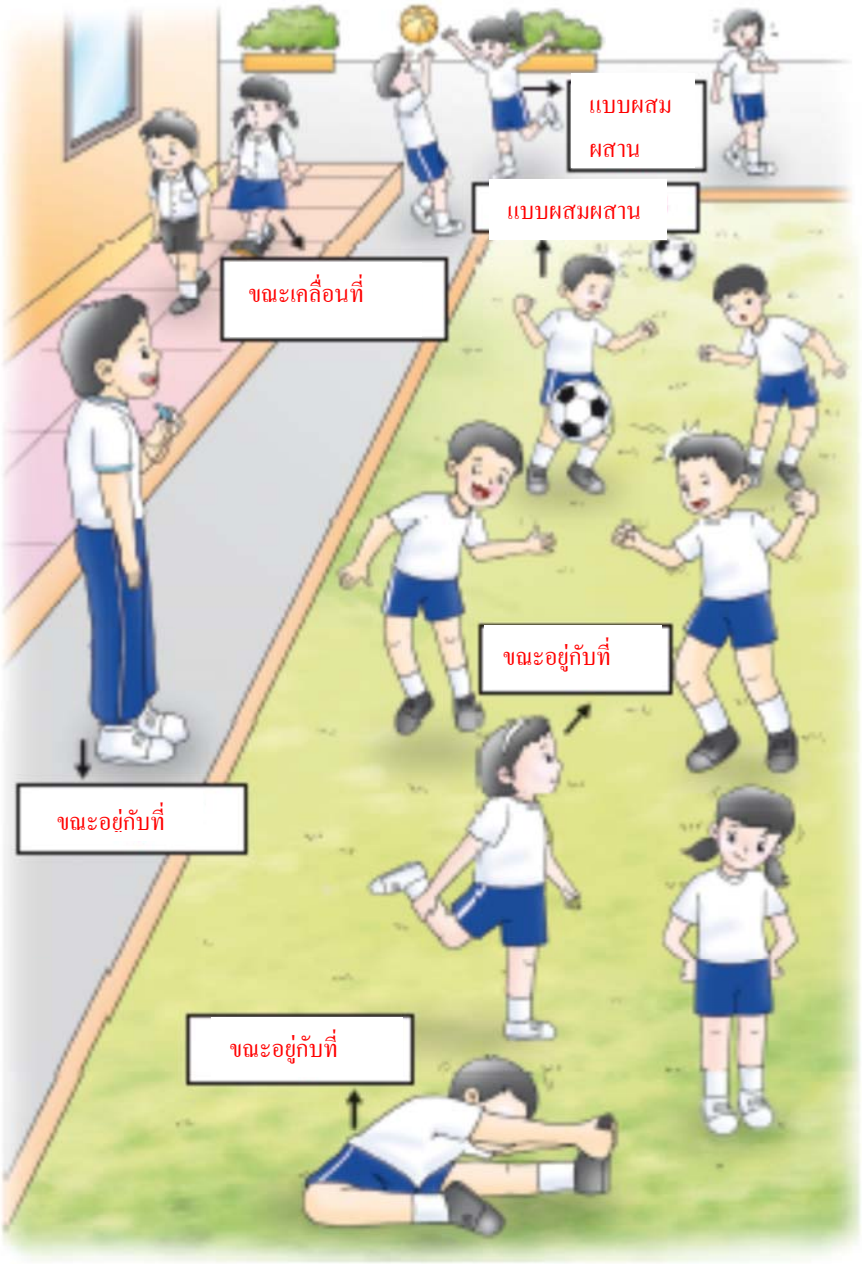
3) ถ้านักเรียนมีโอกาสได้พูดคุยกับ ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี เกี่ยวกับเรื่องสารเสพติด นักเรียนอยากจะบอกอะไรกับท่านบ้าง

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 15 วิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว
ตำแหน่งใดเป็นการเคลื่อนไหวที่เคยศึกษา

• จำแนกภาพโดยระบุว่า ภาพใดเป็นภาพการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ขณะเคลื่อนที่ ประกอบอุปกรณ์ และแบบผสมผสาน โดยเขียนระบุในช่องว่างที่อยู่ในภาพ



กิจกรรมที่ 16 ลองช่วยมาค้นหาภาพกีฬา

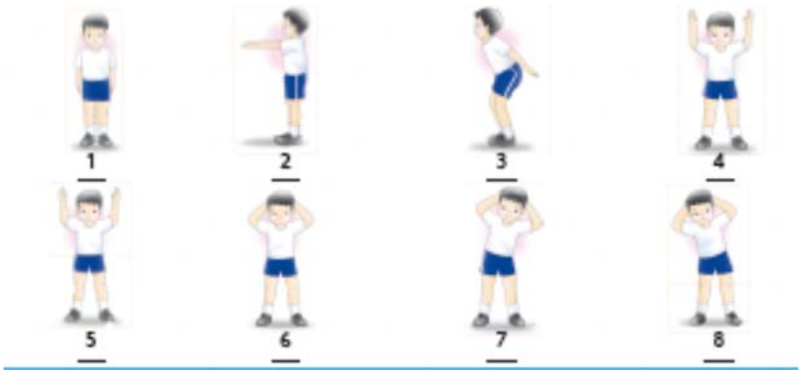
วิเคราะห์ว่าเป็นการเคลื่อนไหวรูปแบบใด

1. หาภาพการเล่นกีฬามา 1 ภาพจากหนังสือพิมพ์ วารสาร หรือนิตยสาร ติดภาพลงในกรอบภาพที่กำหนด

2. เขียนวิเคราะห์การเคลื่อนไหวจากภาพว่าเป็นการเคลื่อนไหวแบบรูปแบบใด และเป็นเช่นนั้นได้อย่างไร

ให้ตรงตามเนื้อหาจังหวะเพลง

• พิจารณาภาพท่ากายบริหารเหล่านี้ แล้วนำหมายเลขใต้ภาพมาเขียนลง ◯ ให้ตรงกับเนื้อเพลง



จังหวะ	จังหวะ 1 ตึ้ง	จังหวะ 2 ตึ้ง	จังหวะ 3 ตึ้ง	จังหวะ 4 หยุด
ท่าที่ 1	2 ไตรรังค์	3 ธงไทย	2 ปลิว	1 ไสว
ท่าที่ 2	2 สวยงาม	3 สง่า	2 -	1 -
ท่าที่ 3	4 สีแดง	5 คือชาติ	4 -	1 สีขาว
ท่าที่ 4	4 ศาสั	5 ส-นา	4 -	1 -
ท่าที่ 5	6 น้ำเงิน	7 หมายว่า	6 พระ	1 มหา
ท่าที่ 6	6 กษัตริย์	8 ไทย	6 -	1 -

กิจกรรมที่ 18 ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะ

ทั้งจังหวะการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ร่วมกันระดมสมองวางแผนการเคลื่อนไหวท่าทางประกอบเพลงไตรรงค์ หรือเพลงรักเมืองไทยขึ้นใหม่

2. ปฏิบัติร่วมกันพร้อมวิเคราะห์ข้อบกพร่องในการปฏิบัติและวิธีแก้ไขลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

*** ชื่อกลุ่ม** _____

*** สมาชิกกลุ่ม**

1. _____ 4. _____
2. _____ 5. _____
3. _____ 6. _____

*** ขั้นตอนการฝึกเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยสรุป**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

*** ข้อบกพร่องที่พบ**_____

_____

_____

_____

*** วิธีการแก้ไข** _____

_____

_____

_____

3. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) นักเรียนชอบการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีของกลุ่มใดมากที่สุด เพราะอะไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) การเคลื่อนไหวประกอบดนตรีให้ประโยชน์อย่างไรบ้าง

แนวคำตอบ

1. ทำให้มีสมาธิจากการฟังจังหวะเพลง

2. ทำให้มีบุคลิกภาพดี

3. ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

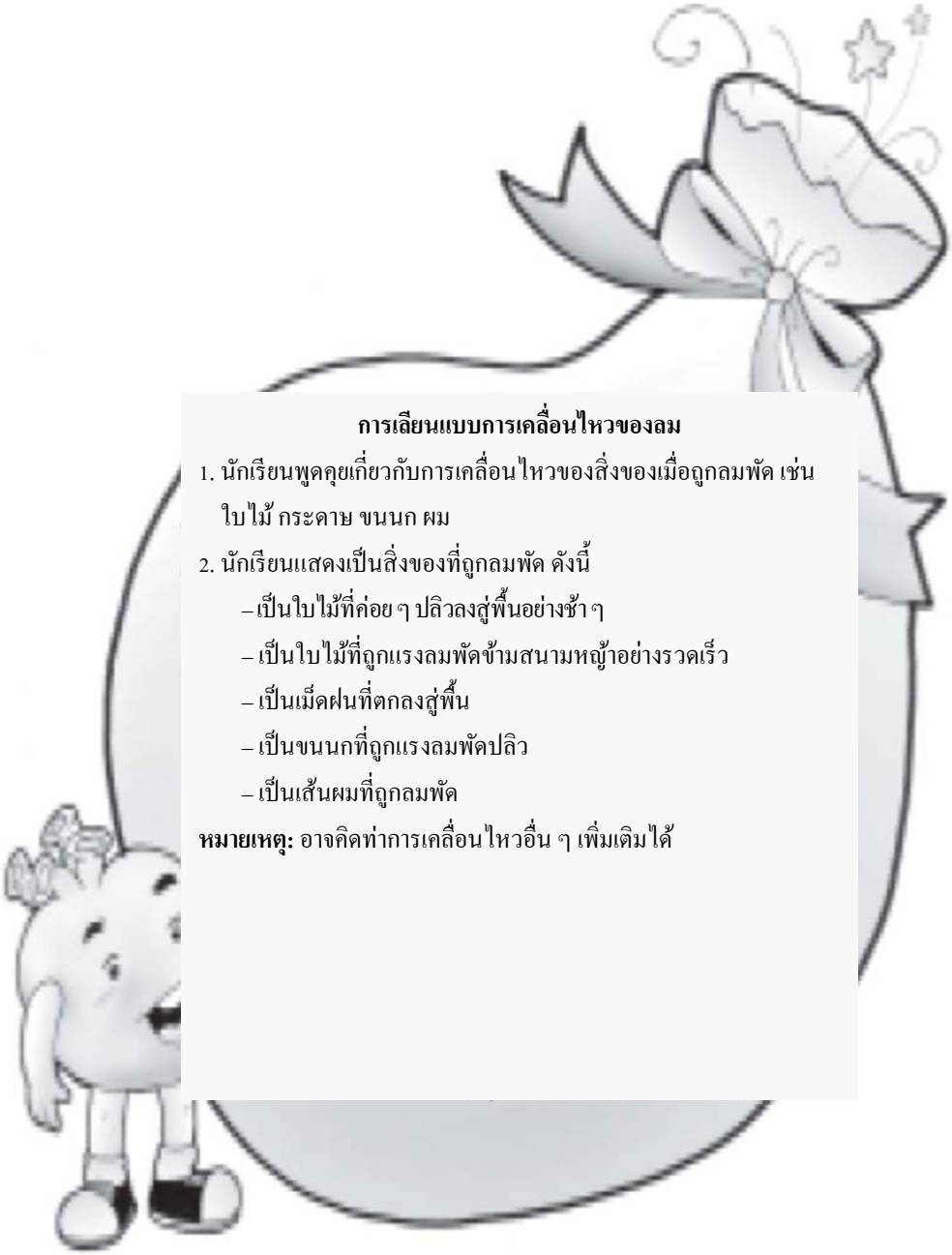
3) นักเรียนมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

กิจกรรมที่ 19 ลักษณะการเคลื่อนไหวของ

สายลม ลองผสมจินตนาการที่ผ่านมา

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ร่วมกันระดมสมองวางแผนการเลียนแบบการเคลื่อนไหวของลมจากวิธีการเล่นเกมที่กำหนดให้



การเลียนแบบการเคลื่อนไหวของลม

1. นักเรียนพูดคุยเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของสิ่งของเมื่อถูกลมพัด เช่น ใบไม้ กระดาษ ขนนก ผม
2. นักเรียนแสดงเป็นสิ่งของที่ถูกลมพัด ดังนี้
   - เป็นใบไม้ที่ค่อย ๆ ปลิวลงสู่พื้นอย่างช้า ๆ
   - เป็นใบไม้ที่ถูกแรงลมพัดข้ามสนามหญ้าอย่างรวดเร็ว
   - เป็นเม็ดฝนที่ตกลงสู่พื้น
   - เป็นขนนกที่ถูกแรงลมพัดปลิว
   - เป็นเส้นผมที่ถูกลมพัด

หมายเหตุ: อาจคิดท่าการเคลื่อนไหวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

2. แต่ละกลุ่มเล่นเกมตามแผนที่วางไว้ และรายงานผลการเล่นเกมตามแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

*** ชื่อกลุ่ม** _____

*** สมาชิกในกลุ่ม**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

*** แผนการปฏิบัติกิจกรรม**

_____
_____
_____
_____
_____
_____

*** ข้อบกพร่องที่พบ**_____
_____
_____
_____

*** วิธีการแก้ไข** _____
_____
_____
_____

3. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะเล่นเกม

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วขึ้นหรือไม่อย่างไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

3) นักเรียนจะนำเกมนี้ไปฝึกเล่นเพิ่มเติมหรือไม่ เพราะอะไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

กิจกรรมที่ 20 กิจกรรมแบบผลัด ร่วมกันจัดปฏิบัติให้หรรษา

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน ศึกษาเนื้อหากิจกรรมแบบผลัด

1) ต้อนหมูไปตลาด 2) หมุน–หมุน–หมุน

3) กระโดดข้ามไม้ 4) วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

2. แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมอง วางแผนการทำกิจกรรมแบบผลัดและฝึกทำกิจกรรมแบบผลัดตามแผนที่วางไว้ พร้อมหาข้อบกพร่องและวิธีการแก้ไข

3. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการเล่นหน้าชั้นเรียน และร่วมกันอภิปราย

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

*** ชื่อกลุ่ม** _____

*** ชื่อกิจกรรม** _____

*** สมาชิกกลุ่ม**

1. _____ 5. _____

2. _____ 6. _____

3. _____ 7. _____

4. _____ 8. _____

*** แผนการปฏิบัติกิจกรรม**

_____

_____

_____

*** ผลการปฏิบัติกิจกรรม**

_____

_____

_____

*** ข้อบกพร่องที่พบ**

_____

_____

_____

*** วิธีการแก้ไข** _____

_____

_____

4. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้างหลังจากปฏิบัติกิจกรรมนี้

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) นักเรียนต้องใช้ทักษะอะไรบ้างในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

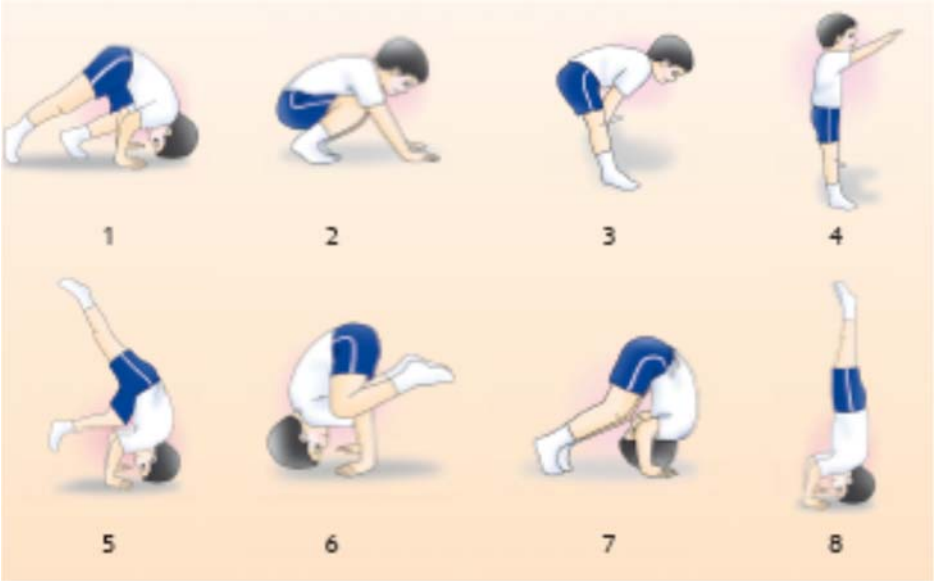
(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

3) นักเรียนเคยปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัดอื่นอีกหรือไม่ อะไรบ้าง

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

กิจกรรมที่ 21 เรียงลำดับกิจกรรมยืดหยุ่น ลองมาลุ้นว่าจะ
ถูกต้องหรือไม่

• พิจารณาภาพเหล่านี้ดูสิว่า ภาพหมายเลขใดเป็นท่าทางการฝึกของท่าม้วนหน้าขาแยก และหกสามเส้าจากท่าเตะเท้า เรียงลำดับให้ถูกต้อง



ม้วนหน้าขาแยก	*2 7 3 4*
หกสามเส้าจากท่าเตะเท้า	*1 5 8*

กิจกรรมที่ 22 ร่วมกันฝึกทักษะยืดหยุ่นหน่อย

แล้วค่อย ๆ เรียนรู้อย่าผลีผลาม

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ระดมสมองวางแผนฝึกทักษะกิจกรรมยืดหยุ่นที่ศึกษาผ่านมา

2. ฝึกทักษะกิจกรรมยืดหยุ่นตามแผนที่วางไว้ พร้อมวิเคราะห์ข้อบกพร่องและแนวทางการแก้ไข แล้วบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

*** ชื่อกลุ่ม** _____

*** สมาชิกกลุ่ม**

1. _____ 4. _____
2. _____ 5. _____
3. _____ 6. _____

*** ขั้นตอนวิธีการฝึกปฏิบัติกิจจรรม**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

*** ข้อบกพร่องที่พบ**_____

_____

_____

_____

*** วิธีการแก้ไข** _____

_____

_____

_____

กิจกรรมที่ 23 ฝึกทักษะรับ–ส่งลูกบอล ครูเคยสอนยังจำได้ไหม

1. วาดภาพระบายสีทักษะรับ–ส่งลูกบอล 1 ทักษะลงในพื้นที่ที่กำหนด

2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 8–10 คน ร่วมกันระดมสมองวางแผนเพื่อฝึกทักษะรับ–ส่งลูกบอล ดังต่อไปนี้

1) รับ–ส่งลูกบอลสองมือระดับหน้าอก

2) รับ–ส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ

3) รับ–ส่งลูกกระดอน

4) รับ–ส่งลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่

5) รับ–ส่งลูกบอลมือเดียวด้านข้าง

3. แต่ละกลุ่มฝึกทักษะรับ–ส่งลูกบอลตามแผนที่วางไว้ พร้อมค้นหาข้อบกพร่องและวิธีการแก้ไข แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

กิจกรรมที่ 24 ช่วยกันคิดช่วยกันคุยเกี่ยวกับกติกา

รวมเพื่อนมาแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล

1. ร่วมกันศึกษาวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล บทบาท หน้าที่ของแต่ละตำแหน่ง กลวิธีในการเล่น กติกาต่าง ๆ สรุปสิ่งที่ได้ศึกษาลงในกรอบที่กำหนดให้แล้วอภิปรายร่วมกัน

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 7 คน โดยให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อทีมส่งผู้แทนจับสลากประกบคู่แข่งขัน กำหนดวันแข่งขัน แบ่งหน้าที่กันภายในกลุ่ม เช่น หัวหน้าทีม ผู้เล่น และผู้บริหาร และเขียนแผนผังการแข่งขัน

3. ทำการแข่งขันและดำเนินการแข่งขันแบบแพ้คัดออก

4. บันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

*** ชื่อกลุ่ม** _____

*** สมาชิกกลุ่ม**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

*** แผนการแข่งขันการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของกลุ่ม**

_____
_____
_____
_____
_____
_____

*** ข้อบกพร่องที่พบ**_____
_____
_____
_____

*** วิธีการแก้ไข** _____
_____
_____
_____

5. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) การแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลจะต้องใช้ทักษะอะไรบ้าง

ทักษะการเลี้ยงลูกบอล *ทักษะการรับ–ส่งลูกบอล*

ทักษะการรักษาประตู *ทักษะการยิงประตู*

2) ขณะที่เล่นกีฬาแฮนด์บอล นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

3) ในขณะเล่นกีฬาแฮนด์บอลควรปฏิบัติอย่างไร จึงจะเกิดความปลอดภัย

ปฏิบัติตามกติกาการเล่นอย่างเคร่งครัด และมีความมั่นใจในการเล่น

4) การเล่นกีฬาแฮนด์บอลช่วยพัฒนาจิตใจอย่างไรบ้าง

แนวคำตอบ

ทำให้เป็นผู้รู้จักให้อภัย มีน้ำใจนักกีฬา และรักความสามัคคี

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ

กิจกรรมที่ 25 สังเกตสิ่งแวดล้อมที่บ้าน ผลัดกันเล่าขานความเป็นไป

1. เล่าเรื่องสิ่งแวดล้อมที่บ้านของตนเองหน้าชั้นเรียน

2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) นักเรียนคิดว่าสิ่งแวดล้อมที่บ้านของนักเรียนมีสิ่งที่ดีและไม่ดีอะไรบ้าง

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) นักเรียนจะปรับปรุงสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีภายในบ้านหรือไม่ อย่างไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

กิจกรรมที่ 26 สนทนาถึงวิธีดูแลบ้าน เราลูกหลาน

ควรสอบถามท่าน ๆ ไว้

1. นักเรียนสนทนากับผู้ปกครองเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดภายในบ้าน

2. บันทึกผลการสนทนาตามหัวข้อที่กำหนดในแบบบันทึกการสนทนาและรายงานผลหน้าชั้นเรียน

แบบบันทึกการสนทนา

*** วัน/เวลาและสถานที่สนทนา** _____

*** การทำความสะอาดบ้าน มีดังนี้**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

*** อื่น ๆ** _____

_____

_____ _____

ผู้ร่วมสนทนา **ผู้บันทึกการสนทนา**

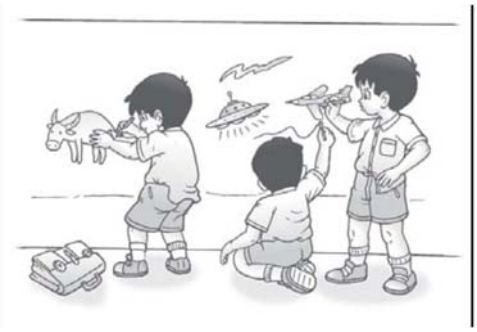
กิจกรรมที่ 27 พิจารณาภาพเหล่านี้ให้ถ้วนถี่

หาประโยคที่เหมาะสมมาเติมเสริม

• เติมประโยคที่กำหนดให้สมบูรณ์

โอภาส กดน้ำชักโครกหลังจากใช้เสร็จทุกครั้ง เพราะ *ทำให้ห้องส้วมสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น*

นิภา ไม่ทิ้งขยะลงพื้น เพราะ*พื้นจะสกปรก ไม่น่ามองและเกิดกลิ่นเหม็น จึงทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดทุกครั้ง*



กำพลและเพื่อน ไม่ควรขีดเขียนกำแพงสาธารณะ เพราะ *จะทำให้กำแพงสกปรกและไม่น่ามอง*

กิจกรรมที่ 28 วาดภาพระบายสีสิ่งแวดล้อม

ทั้งเตรียมพร้อมข้อมูลความคิดเห็น

1. วาดรูปพร้อมระบายสีแสดงวิธีการรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชนลงในกรอบที่กำหนด

2. แสดงความคิดเห็นที่มีต่อภาพที่นักเรียนวาดหน้าชั้นเรียน

3. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) เราควรรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชนใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

ใช่ เพราะเป็นสมบัติของทุกคน

2) นักเรียนรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชนอย่างไรบ้าง

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

กิจกรรมที่ 29 ร่วมกันวิเคราะห์อารมณ์จากภาพนี้
พร้อมทั้งชี้ให้เห็นสถานการณ์

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ร่วมกันสังเกตภาพจากกิจกรรมและระดมสมองช่วยกันวิเคราะห์ว่าเด็กในภาพแสดงความรู้สึกอย่างไร

2. วาดภาพหน้า ที่แสดงถึงความรู้สึกลงใน ◯ ที่กำหนดให้ โดยดูตัวอย่างจากด้านบน

3. แต่ละกลุ่มช่วยกันเล่าเรื่องจากภาพ

กิจกรรมที่ 30 ช่วยวิเคราะห์เรื่องราวของวันดี
และแก้ที่ปัญหาให้ตรงจุด

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ร่วมกันระดมสมองศึกษากรณีศึกษาจากเรื่อง ปัญหาของวันดี และดำเนินการแก้ปัญหาตามขั้นตอน

กรณีศึกษา เรื่อง ปัญหาของวันดี

วันดีเป็นเด็กที่ถูกพ่อแม่ตามใจมาตั้งแต่เด็ก จึงมักมีนิสัยเอาแต่ใจตนเอง ใครขัดใจไม่ได้ พอจบชั้น ป. 3 วันดีย้ายโรงเรียนไปเรียน ป. 4 ที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง

วันแรกที่วันดีไปโรงเรียนก็ไม่มีเพื่อนคนใดชอบวันดีเลย เพราะวันดีมักจะมีอารมณ์ขี้โมโห ทำหน้างอ และมักพูดจาไม่ไพเราะกับเพื่อน ๆ จนเกือบจะทะเลาะกับเพื่อนอยู่บ่อยครั้ง เวลาผ่านไปนานเข้าเพื่อน ๆ ในห้องจึงไม่ค่อยมีใครอยากที่จะพูดคุยกับวันดี จนวันหนึ่งวันดีเริ่มรู้สึกโดดเดี่ยวไม่มีเพื่อนเลยเนื่องจากไม่มีใครพูดคุยคบหาด้วย

นักเรียนคิดว่าทำไมวันดีจึงเป็นเช่นนั้น ลองช่วยกันวิเคราะห์แล้วอภิปรายกลุ่มถึงวิธีการแก้ปัญหาให้กับวันดี โดยบันทึกลงแบบฟอร์มรายงานการแก้ปัญหา

2. แต่ละกลุ่มรายงานผลการแก้ปัญหาตามแบบฟอร์มรายงานการแก้ปัญหา แล้วส่งตัวแทนรายงานผลการแก้ปัญหาหน้าชั้นเรียน และร่วมกันอภิปราย

แบบฟอร์มรายงานการแก้ปัญหา

ปัญหาเรื่องที่ _____

1. ปัญหา คือ _____

_____

2. สาเหตุของปัญหา คือ _____

วันดีเป็นเด็กที่มีนิสัยเอาแต่ใจตัวเอง เนื่องจากถูกพ่อแม่ตามใจมาตั้งแต่เด็ก

3. วิธีการแก้ปัญหา

3.1 ทางเลือกในการแก้ปัญหา

_____

_____

_____

3.2 การประเมินทางเลือก

ทางเลือก/วิธีแก้ปัญหา	ข้อมูล	
	ข้อดี	ข้อเสีย
1.		
2.		
3.		

3.3 ผลการตัดสินใจเลือก

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) ทำไมวันดีจึงไม่มีเพื่อน

เพราะวันดีเอาแต่ใจตัวเอง ขี้โมโห พูดจาไม่ไพเราะ

(คำตอบที่นอกเหนือจากนี้ ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้สอน)

2) ถ้านักเรียนเป็นวันดีนักเรียนจะทำอย่างไร

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

3) วันดีมีนิสัยที่ต้องปรับปรุงอย่างไรบ้าง

ปรับให้อารมณ์เย็นขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ สุภาพอ่อนหวาน รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

4) ถ้านักเรียนอยากเป็นที่รักของบุคคลอื่น นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

พูดจาอ่อนหวาน อ่อนน้อมถ่อมตน ช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ ยิ้มแย้มแจ่มใส

กิจกรรมที่ 31 โยงภาพกับข้อความ ให้ตรงตามผลิตภัณฑ์

• ลากเส้นข้อความทางซ้ายมือกับภาพทางขวามือที่มีความสัมพันธ์กัน

1. ฉลากอาหาร

2. เครื่องหมายมาตรฐานบังคับ

3. ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

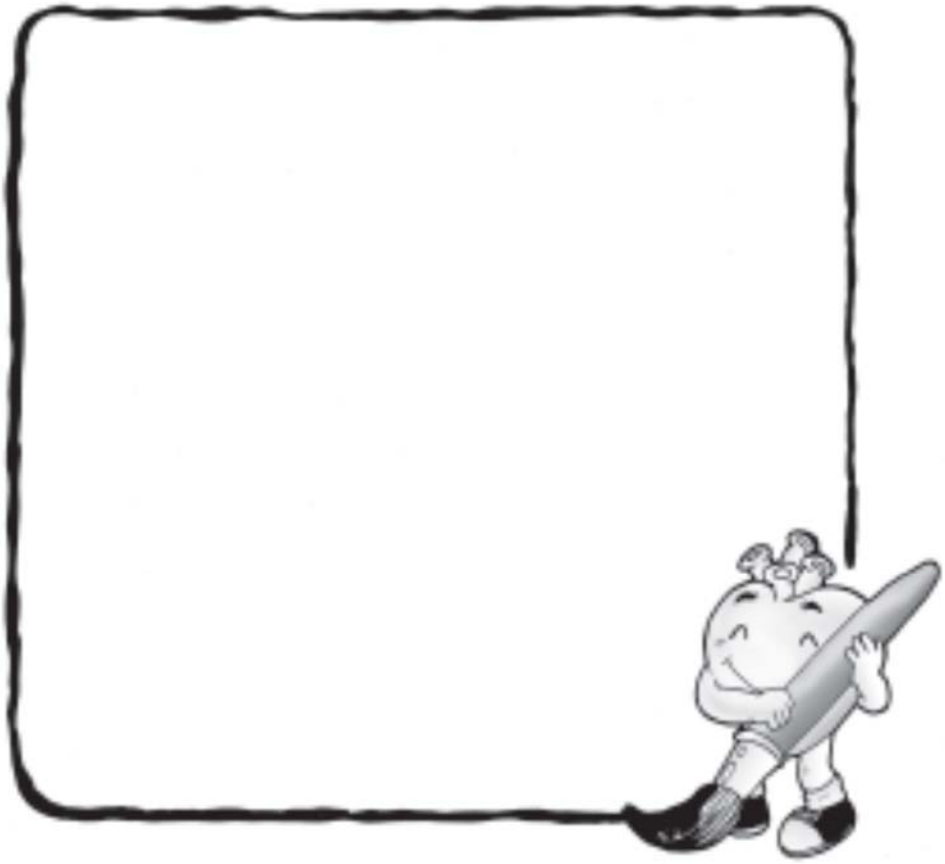
4. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

5. เครื่องหมาย อย.

กิจกรรมที่ 32 ฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพที่

ปลอดภัย เป็นเช่นไรช่วยบอกที

1. วาดรูปฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัย 1 ชนิด เขียนแสดงรายละเอียดส่วนประกอบของฉลาก และรายงานผลหน้าชั้นเรียน



2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) นักเรียนวาดรูปฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดใด

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัยจะต้องมีรายละเอียดที่ระบุในฉลากอะไรบ้าง

ชื่อหรือเครื่องหมายการค้า ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต วิธีใช้หรือส่วนประกอบวันเดือนปีที่ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ เลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเครื่องหมาย อย. หรือเลขทะเบียนสินค้า เครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

กิจกรรมที่ 33 ช่วยวิเคราะห์กรณีศึกษา

แล้วแก้ปัญหาให้ดีดี

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ร่วมกันศึกษากรณีศึกษาที่กำหนดให้ แล้วระดมสมองวางแผนเสนอแนวทางแก้ปัญหาตามกระบวนการแก้ปัญหา และรายงานผลการแก้ปัญหา

กรณีศึกษา เรื่อง ยาสระผมของเอ๋

วันนี้เป็นวันหยุด เอ๋ได้นัดต้อยไปดูภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์แห่งหนึ่ง หลังจากชมภาพยนตร์จบแล้วเอ๋ก็นึกขึ้นได้ว่า ยาสระผมที่บ้านหมดแล้ว จึงชวนเพื่อนไปร้านขายเครื่องสำอางข้างโรงภาพยนตร์

คนขายเครื่องสำอาง : มาแล้วค่ะ ยาสระผม 3 ขวด สิบบาทค่ะ

เอ๋: ต้อยไปซื้อกันเถอะ

ต้อย: เอ๋ ดูหรือยังว่ามีคุณภาพหรือเปล่า ที่ข้างขวดบอกส่วนประกอบของยาสระผม วันเดือนปีที่ผลิต และวันหมดอายุหรือไม่

เอ๋: ไม่เห็นมีสักอย่างหนึ่งเลย

ต้อย: อย่าซื้อเลยนะ ถ้าเป็นของไม่มีคุณภาพ เราจะแย่นะ

เอ๋: โอ๊ย ไม่เป็นไรหรอก ถูกดีด้วยประหยัดเงินได้ตั้งเยอะ ซื้อไปใช้ดีกว่า

หลังจากนั้น เอ๋ก็ซื้อยาสระผมไปหลายขวด เมื่อใช้ไปได้สักระยะหนึ่ง เอ๋ก็รู้สึกว่าผมของตัวเองร่วงจนบางอย่างเห็นได้ชัด มีรังแค และหนังศีรษะเป็นแผลอีกด้วย เอ๋จึงไปหาหมอ และหมอให้เอ๋เลิกใช้ยาสระผมที่ซื้อมาจากข้างโรงภาพยนตร์นั้น เอ๋รู้สึกเสียใจอย่างมากและนึกในใจว่า ไม่น่าซื้อยาสระผมที่ไม่มีคุณภาพมาใช้เลย

2. ส่งตัวแทนกลุ่มรายงานผลการแก้ไขปัญหาตามแบบฟอร์มรายงานการแก้ปัญหา ส่งตัวแทนกลุ่มรายงานผลการแก้ปัญหาหน้าชั้นเรียน และร่วมกันอภิปราย

แบบฟอร์มรายงานการแก้ปัญหา

ปัญหาเรื่องที่ _____

1. ปัญหา คือ _____

_____

2. สาเหตุของปัญหา คือ _____

_____

3. วิธีการแก้ปัญหา

3.1 ทางเลือกในการแก้ปัญหา

_____

_____

_____

3.2 การประเมินทางเลือก

ทางเลือก/วิธีแก้ปัญหา	ข้อมูล	
	ข้อดี	ข้อเสีย
1.		
2.		
3.		

3.3 ผลการตัดสินใจเลือก

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) ทำไมเอ๋จึงผมร่วง หนังศีรษะเป็นแผล

เพราะใช้ยาสระผมที่ไม่มีคุณภาพ

2) นักเรียนจะแนะนำเอ๋อย่างไรบ้างในการเลือกซื้อยาสระผมที่ดีมีคุณภาพ

ดูรายละเอียดที่ฉลากของยาสระผมนั้นก่อนซื้อ เช่น ส่วนประกอบของยาสระผม วัน/เดือน/ปีที่ผลิต และสถานที่ที่ผลิต

3) ในกรณีของเอ๋ เอ๋สามารถเรียกร้องค่าเสียหายจากผู้ผลิตได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

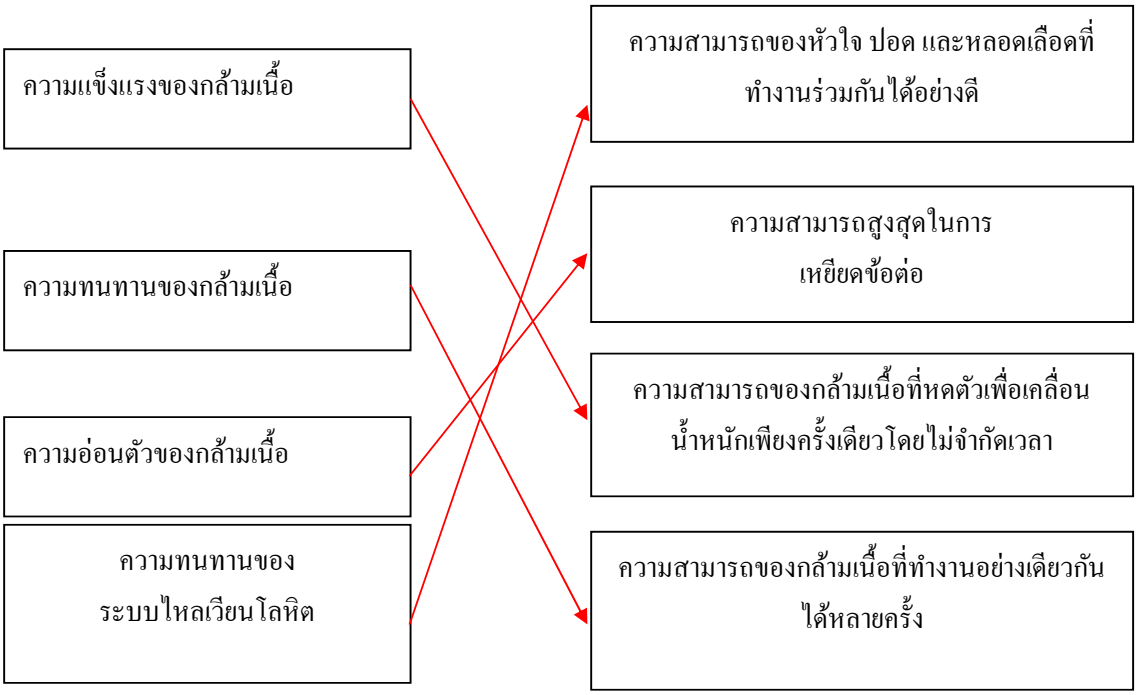
ได้ เพราะมีกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภครองรับ

4) นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่อง สิทธิของผู้บริโภค

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

กิจกรรมที่ 34 จับคู่ความสัมพันธ์ของความหมายกับ
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

• ลากเส้นโยงจับคู่ข้อความแสดงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่มีความสัมพันธ์กับความหมาย



กิจกรรมที่ 35 ฝึกปฏิบัติวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

เป็นเช่นไรลองวัดกันดีไหม

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–6 คน ร่วมกันระดมสมองวางแผนผลัดกันวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะนั่งพัก ขณะออกกำลังกาย และหลังออกกำลังกาย

วิธีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

1) นักเรียนใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางจับเส้นชีพจรบริเวณข้อมือของเพื่อน นับอัตราการเต้นของหัวใจ 15 วินาที แล้วบันทึกจำนวนครั้งไว้

2) คิดอัตราการเต้นของหัวใจต่อ 1 นาที = การนับจำนวนครั้งของการเต้นของชีพจรในเวลา 15 วินาที x 4

ตัวอย่างเช่น อัตราการเต้นของชีพจรในเวลา 15 นาที นับได้ 19 ครั้ง

ดังนั้น อัตราการเต้นของหัวใจต่อ 1 นาที = 19 x 4

= 76 ครั้ง/นาที

2. แต่ละกลุ่มผลัดกันวัดอัตราการเต้นของหัวใจตามแผนที่วางไว้ และบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

ขณะนั่งพัก

อัตราการเต้นของ ♥

15 วินาที.....ครั้ง

.....x 4 = ...ครั้ง/นาที

ขณะออกกำลังกาย

อัตราการเต้นของ ♥

15 วินาที.....ครั้ง

.....x 4 = ...ครั้ง/นาที

หลังการออกกำลังกาย

อัตราการเต้นของ ♥

● หลังจากพัก 1 นาที

15 วินาที.....ครั้ง

.....x 4 = ...ครั้ง/นาที

อัตราการเต้นของ♥

● หลังจากพัก 3 นาที

15 วินาที.....ครั้ง

.....x 4 = ...ครั้ง/นาที

3. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) เปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจในขณะนั่งพัก ขณะออกกำลังกาย และภายหลังออกกำลังกายว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลดีต่อหัวใจของเราอย่างไร

ทำให้ความสามารถของหัวใจ ปอด และหลอดเลือด ทำงานร่วมกันได้อย่างดี สามารถออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้โดยไม่อ่อนเพลียจนเกินไป

3) นักเรียนได้ประโยชน์จากการปฏิบัติกิจกรรมนี้อย่างไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

กิจกรรมที่ 36 ฝึกทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ตามเป้าหมายที่คาดจะไปถึง

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ร่วมกันระดมสมอง วางแผนฝึกสมรรถภาพทางกายจากแบบฝึกที่ได้ศึกษา พร้อมกับบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมลงในแบบบันทึก และส่งตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

*** ชื่อกลุ่ม** _____

*** สมาชิกกลุ่ม**

_____

_____

_____

_____

*** ขั้นตอนการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยสรุป**

_____

_____

_____

_____

*** วิธีการอบอุ่นร่างกาย**_____

_____

_____

_____

*** ข้อบกพร่องที่พบ**_____

_____

_____

_____

*** วิธีการแก้ไข** _____

_____

_____

_____

2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) นักเรียนชอบฝึกสมรรถภาพทางกายแบบใดมากที่สุด เพราะอะไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) ระดับสมรรถภาพทางกายแบบใดที่นักเรียนต้องปรับปรุง

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

3) กิจกรรมที่ปฏิบัตินี้ช่วยให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นหรือไม่

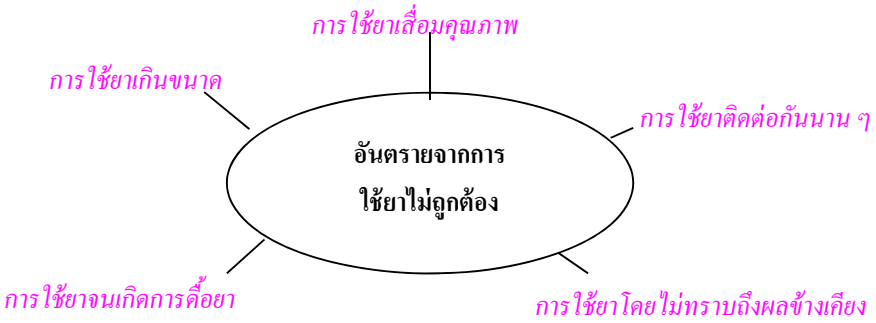
(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย

กิจกรรมที่ 37 อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง

นักเรียนลองบอกเล่าถึงการใช้

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ร่วมกันระดมสมอง สร้างแผนที่ความคิดเรื่อง อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง ได้แก่การใช้ยาในลักษณะใดบ้าง และส่งตัวแทนของกลุ่มออกมานำเสนอรายงานผลหน้าชั้นเรียน



2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) นักเรียนเคยใช้ยาไม่ถูกต้องบ้างหรือไม่ ถ้าเคยมีสาเหตุมาจากอะไร

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

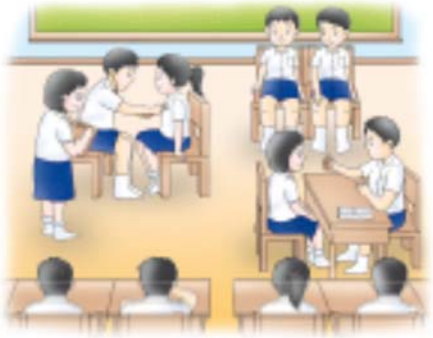
2) ถ้าใช้ยาไม่ถูกต้องจะมีผลอย่างไร

อาจทำให้เสียชีวิต ติดยา หรืออาจส่งผลเสียต่อร่างกาย

กิจกรรมที่ 38 แสดงบทบาทสมมุติ:

สมมุติว่าฉันเป็นคุณหมอ

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติโดยผลัดเปลี่ยนกันแสดงเป็นคุณหมอหรือเภสัชกร แนะนำวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้องแก่ผู้ป่วย



2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) จากการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อนคนใดบ้างแนะนำวิธีใช้ยาได้ถูกต้อง

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) ถ้านักเรียนเป็นคุณหมอหรือเภสัชกร นักเรียนจะพูดแนะนำคนที่มาซื้อยาอย่างไรบ้าง

แนวคำตอบ

ยานี้ใช้สำหรับรักษาอาการจุก เสียดท้อง โดยให้กินครั้งละ.....เม็ด เช้า/กลางวัน/เย็น และก่อนนอน ควรกินก่อนอาหาร 30 นาที/กินหลังอาหารทันที

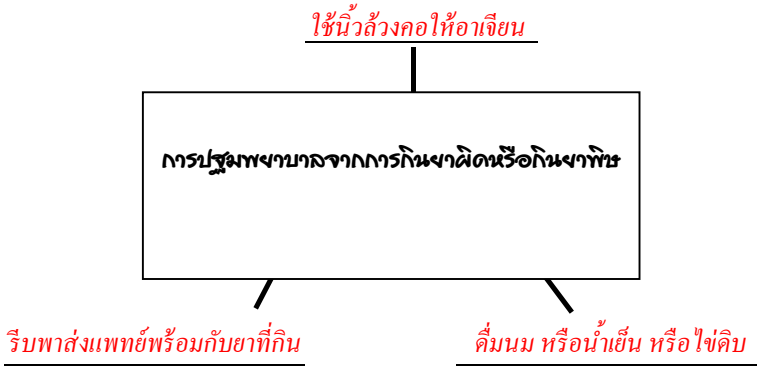
3) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการปฏิบัติกิจกรรมนี้

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

กิจกรรมที่ 39 ร่วมกันเขียนแผนที่ความคิด

การกินยาผิดหรือกินยาพิษควรปฐมพยาบาลเช่นไร

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ร่วมกันระดมสมองสร้างแผนที่ความคิดเรื่อง การปฐมพยาบาลผู้ที่กินยาผิดหรือกินยาพิษ แล้วส่งตัวแทนของกลุ่มนำเสนอแผนที่ความคิดและร่วมกันอภิปราย



2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้

1) นักเรียนเคยกินยาผิดบ้างหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงกินยาผิด

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) ถ้านักเรียนกินยาผิดจะส่งผลอย่างไรต่อตนเอง

แนวคำตอบ

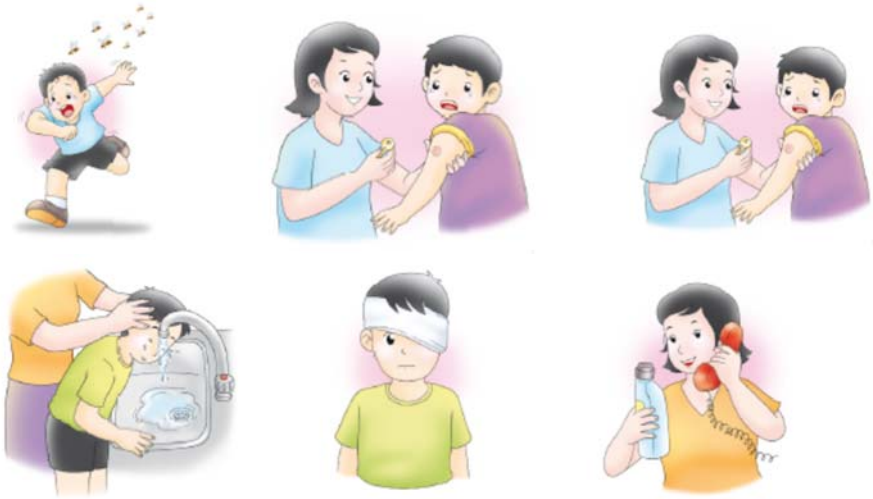
เกิดอาการเจ็บป่วย โรคที่เป็นอยู่ไม่หาย ถ้ารุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิต

กิจกรรมที่ 40 ฝึกปฏิบัติทักษะการปฐมพยาบาล

เมื่อได้รับสารเคมีและการถูกแมลงสัตว์กัดต่อย

1. เชิญแพทย์หรือพยาบาล เพื่อสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลอย่างง่าย ๆ

2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ฝึกปฏิบัติวิธีการปฐมพยาบาลตามการสาธิตของแพทย์หรือพยาบาล และรายงานผลการปฏิบัติในชั้นเรียน



3. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้

1) วิธีการปฐมพยาบาลแบบใดที่นักเรียนปฏิบัติได้ดีบ้าง

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) นักเรียนจะนำวิธีการปฐมพยาบาลไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

กิจกรรมที่ 41 อ่านสถานการณ์การถูกผึ้งต่อย

แล้วจึงค่อยบอกวิธีปฐมพยาบาล

• นักเรียนอ่านสถานการณ์การถูกผึ้งต่อย แล้วเขียนบรรยายวิธีการปฐมพยาบาลลงในกรอบที่กำหนด

ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ต้น ต้ำ แต้ม ชวนกันไปเล่นที่ต้นไม้ใหญ่แห่งหนึ่ง

ต้น: โอ้โห! รังผึ้งรังเบ้อเร่อเลย อยู่บนต้นไม้นี้แหละ

ต้ำ: งั้นเราจะปีนขึ้นไปดูนะ

แต้ม: เดี๋ยวผึ้งต่อยเอานะ เรากลับกันเถอะ

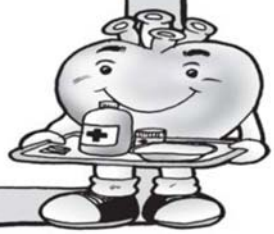
และแล้วต้นกับแต้มก็เดินกลับบ้าน ส่วนต้ำนึกสนุกปีนขึ้นไปบนต้นไม้ที่มีรังผึ้งอยู่

ต้ำ: นี่แน่ะ นี่แน่ะ (ใช้ก้อนหินปารังผึ้ง)

ผึ้งจึงออกมาต่อยต้ำ ต้ำจึงตกจากต้นไม้ และเดินกะเผลกกลับบ้านเพราะข้อเท้าเคล็ด

ต้น: โอ้โห! ผึ้งต่อยเต็มตัวไปหมดเลย เดี๋ยวพี่จะทำการปฐมพยาบาลให้ต้ำนะ

ปฐมพยาบาลโดย *เอาเหล็กในออกโดยใช้รูกุญแจกดทับบาดแผล*
ต่อจากนั้นใช้สำลีชุบแอมโมเนีย หรือน้ำเกลือปิดแผลไว้
ถ้ามีอาการปวดให้กินยาระงับปวด



ใบกิจกรรมที่ 42 สำรวจครอบครัวฉัน ใครกันดื่มสุรา

1. สำรวจบุคคลภายในครอบครัวว่ามีใครบ้างที่ดื่มสุราและบุคคลใดบ้างที่ไม่ดื่มสุรา และบันทึกลงใน

2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

1) นักเรียนต้องการจะบอกอะไรกับบุคคลในครอบครัวที่ดื่มสุรา

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

2) สุรามีโทษอย่างไรบ้าง

ทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผล ลำไส้อักเสบ เป็นโรคตับแข็ง โรคไตอักเสบ โรคพิษสุราเรื้อรัง

ใบกิจกรรมที่ 43 คนไหนสูบหรือไม่สูบบุหรี่ ลักษณะใดที่แสดงออกมา

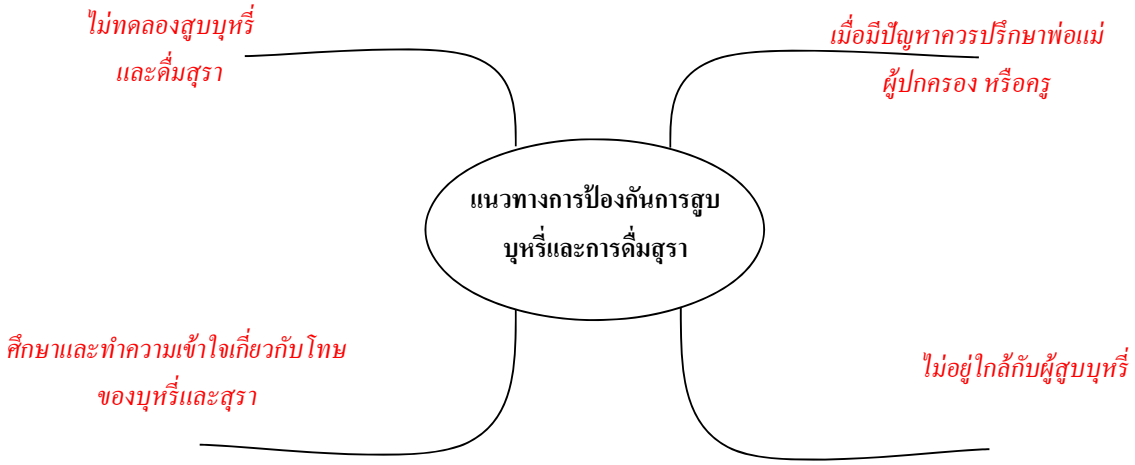
• พิจารณาภาพแล้วอธิบายความแตกต่างระหว่างผู้ที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ลงในตารางที่กำหนดให้

ลักษณะของผู้ไม่สูบบุหรี่	ลักษณะของผู้สูบบุหรี่
1. ริมฝีปากสีชมพู	*1. ฟันมีสีเหลือง*
2. เล็บมีสีขาว	*2. เล็บและปลายนิ้วมือมีสีเหลือง*
3. ไม่มีกลิ่นตัวที่เป็นกลิ่นบุหรี่	*3. ริมฝีปากคล้ำ*
4. หน้าตาไม่แก่เร็ว	*4. ลมหายใจมีกลิ่นบุหรี่*

กิจกรรมที่ 44 ร่วมกันหาและแจ้งผลเป็นแผนที่ความคิด

แนวทางป้องกันการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ร่วมกันระดมสมองสร้างแผนที่ความคิด เรื่อง แนวทางป้องกันการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา



2. ตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

นักเรียนจะมีแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่และการดื่มสุราอย่างไร

แนวทางคำตอบ

เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู ไม่แก้ไขปัญหาโดยการพึ่งสารเสพติด ไม่คิดทดลองสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา แม้เป็นคำชักชวนจากเพื่อนก็ตาม และพยายามอยู่ให้ห่างไกลจากผู้สูบบุหรี่

ตอนที่ 3.6

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผล

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะ/กระบวนการ

สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคลในขณะทำงานตามกิจกรรม หรือตามที่กำหนดให้ในใบกิจกรรมประกอบการพิจารณา

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติ		
		3	2	1
1. ทักษะการเรียนรู้	1. รักการอ่าน การเขียน การฟัง และรู้จักตั้งคำถามเพื่อหาเหตุผล			
	2. รู้จักแสวงหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ รอบตัว การใช้ห้องสมุด และการสืบค้นแหล่งความรู้จากสื่อต่าง ๆ ได้ทั้งในและนอกสถานที่			
	3. มีวิธีการเรียนรู้ของตนเอง เรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นได้ดี สนุกกับการเรียนรู้			
2. ทักษะกระบวนการคิด	1. สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปเป็นความคิดรวบยอด			
	2. มีการคิดอย่างเป็นระบบ และคิดแบบองค์รวม			
	3. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี และมีจินตนาการ			
3. ทักษะการตัดสินใจ การปฏิเสธ และการแก้ไขปัญหา	1. มีความสามารถในการคาดการณ์ กำหนดเป้าหมาย และแนวทางการตัดสินใจ			
	2. สามารถประเมินและเลือกแนวทางการตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างมีสติ			
	3. รู้จักปฏิเสธสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ			
4. ทักษะการจัดการและสร้างเสริมสุขภาพ	1. มีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
	2. มีน้ำหนัก ส่วนสูง และมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์			
	3. ชื่นชมและร่วมกิจกรรมในกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ			
5. ทักษะกระบวนการกลุ่มและการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันเป็นทีม	1. มีทักษะในการจัดการ และการทำงานให้สำเร็จ			
	2. แสดงออกถึงการทำงานอย่างมีความสุข พัฒนางาน และภูมิใจในผลงานของตนเอง			
	3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี			
	คะแนนที่ได้			
	คะแนนรวม			
	คะแนนเฉลี่ย			

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	**2.34–3.00**	**1.67–2.33**	**1.00–1.66**
ระดับคุณภาพ	3 ดีเยี่ยม	2 ดี	1 ควรปรับปรุง

สรุประดับคุณภาพด้านทักษะ/กระบวนการ (เขียนเครื่องหมาย✓ ลงใน ☐)

☐ **ดีเยี่ยม** ☐ **ดี** ☐ **ควรปรับปรุง**

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้
ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สำหรับครู **สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคลในขณะทำงานตามกิจกรรม หรือตามกำหนดให้ในใบงานประกอบการพิจารณา**

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติ		
		3	2	1
1. ความอดทนและมีระเบียบวินัย	1. แสดงออกถึงการหมั่นฝึกปฏิบัติ และตรวจสอบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองเป็นประจำ			
	2. ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความรับผิดชอบ			
	3. มีความอดทนต่อการทำกิจกรรมที่เหน็ดเหนื่อยและมีอุปสรรคจนบรรลุผลสำเร็จ			
2. ความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน	1. มีความสนใจในการติดตามข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ			
	2. เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา นันทนาการ และสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ			
	3. หมั่นแสวงหาความรู้และเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในแนวทางที่ดี			
3. ความซื่อสัตย์สุจริต	1. มีการนำเสนอข้อมูลทางด้านสุขภาพของตนเองตามความเป็นจริง			
	2. เคารพกฎ กติกา และข้อตกลงในการปฏิบัติกิจกรรม			
4. ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	1. แสดงออกถึงความเข้าใจในตนเองและดำเนินชีวิตตามแนวทางการปฏิบัติด้านสุขภาพที่ดี			
	2. แสดงออกถึงความประหยัดและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า			
5. ความภาคภูมิใจ/รักความเป็นไทย	1. แสดงถึงความภาคภูมิใจที่ได้ปฏิบัติตามระเบียบวินัย กฎ กติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพ			
	2. แสดงออกถึงความพึงพอใจในประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมสุขภาพ และให้ความร่วมมืออย่างสันติ			
	3. แสดงออกถึงความชื่นชมในความงามของสุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการ ทั้งในฐานะผู้ปฏิบัติและผู้ชมที่แสดงออกถึงมารยาทที่ดีตามวัฒนธรรมไทย			
6. ความมีวุฒิภาวะ	1. กล้าแสดงออกในการปฏิเสธเรื่องที่ไม่เหมาะสมอย่างมีเหตุผล			
	2. ควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม			
	3. ยอมรับคำวิจารณ์ ข้อโต้แย้ง หรือข้อคิดเห็นที่มีเหตุผลของผู้อื่น			
7. การมีจิตสาธารณะ/ใส่ใจส่วนรวม	1. แสดงถึงความเอื้ออาทร เสียสละ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ			
	2. แสดงออกถึงการเป็นผู้นำและแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต			
	3. ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มด้วยความเต็มใจและให้ความร่วมมือจนบรรลุผลสำเร็จ			
	คะแนนที่ได้			
	คะแนนรวม			
	คะแนนเฉลี่ย			

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	2.34–3.00	1.67–2.33	1.00–1.66
ระดับคุณภาพ	3 ดีเยี่ยม	2 ดี	1 ควรปรับปรุง

สรุประดับคุณภาพด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (เขียนเครื่องหมาย✓ ลงใน ☐)

☐ ดีเยี่ยม ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการนำเสนอข้อมูล

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3	2	1
1. ความถูกต้องของข้อมูลที่นำเสนอ			
2. ได้ใจความสำคัญและตรงกับวัตถุประสงค์			
3. การจัดเรียงลำดับข้อมูลได้ถูกต้องและมีความสอดคล้องกัน			
4. ความถูกต้องของการใช้ภาษาและการสื่อความหมายในการนำเสนอข้อมูล			
5. ความสมบูรณ์ครบถ้วนของประเด็นในการนำเสนอข้อมูล			
6. การสรุปความสำคัญของการนำเสนอข้อมูล			
คะแนนที่ได้			
คะแนนรวม			
คะแนนเฉลี่ย			

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	2.34–3.00	1.67–2.33	1.00–1.66
ระดับคุณภาพ	3 ดีเยี่ยม	2 ดี	1 ควรปรับปรุง

สรุประดับคุณภาพการนำเสนอข้อมูล (เขียนเครื่องหมาย✓ลงใน ☐)

☐ **ดีเยี่ยม** ☐ **ดี** ☐ **ควรปรับปรุง**

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการอภิปราย

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3	2	1
1. ความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น			
2. การแสดงเหตุผลต่อการแสดงความคิดเห็นของตนเองและความคิดเห็นของผู้อื่น			
3. ความถูกต้องของการใช้ภาษาในการสื่อสาร			
4. การประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อเชื่อมโยงสู่การนำเสนอผลการอภิปราย			
5. ความถูกต้องสมบูรณ์ของการสรุปผลการอภิปราย			
คะแนนที่ได้			
คะแนนรวม			
คะแนนเฉลี่ย			

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	2.34–3.00	1.67–2.33	1.00–1.66
ระดับคุณภาพ	3 ดีเยี่ยม	2 ดี	1 ควรปรับปรุง

สรุประดับคุณภาพการอภิปราย (เขียนเครื่องหมาย✓ลงใน ☐)

☐ **ดีเยี่ยม** ☐ **ดี** ☐ **ควรปรับปรุง**

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการสร้างแผนที่ความคิด

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3	2	1
1. ความถูกต้องของข้อมูลที่นำเสนอ			
2. ความครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ			
3. การใช้ภาษาที่ถูกต้องตามหลักภาษาไทย			
4. การจัดเรียงลำดับความเชื่อมโยงของข้อมูล			
5. จำนวนของข้อมูลที่นำเสนอ			
คะแนนที่ได้			
คะแนนรวม			
คะแนนเฉลี่ย			

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	2.34–3.00	1.67–2.33	1.00–1.66
ระดับคุณภาพ	3 ดีเยี่ยม	2 ดี	1 ควรปรับปรุง

สรุประดับคุณภาพการสร้างแผนที่ความคิด (เขียนเครื่องหมาย✓ลงใน ☐)

☐ **ดีเยี่ยม** ☐ **ดี** ☐ **ควรปรับปรุง**

ตอนที่ 3.7

ตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผล

ตัวอย่างแบบบันทึกผลการประเมินการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิดเป็นรายบุคคล

สำหรับครู

ตรวจสอบการบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อประเมินระดับคุณภาพการเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์การตัดสินคุณภาพที่กำหนด

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

1 หมายถึง นำเสนอข้อมูลไม่ชัดเจนและไม่ครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ

2 หมายถึง นำเสนอข้อมูลได้ชัดเจน แต่ไม่ครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ

3 หมายถึง นำเสนอข้อมูลได้ชัดเจนและครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ

รายชื่อนักเรียน	ระดับคุณภาพ		
	1	2	3
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			

ตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1–5

รายชื่อนักเรียน	สรุปผลการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยที่	ระดับคุณภาพ		
		ด้านความรู้	ด้านทักษะ/กระบวนการ	ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

ตอนที่ 3.8

โครงงาน แผนที่ความคิด ผังแสดงเหตุและผล

การจัดทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา

โครงงานเป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยการปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าและลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตามความสนใจ ถ้านักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการทำโครงงานตลอดเวลา จะทำให้นักเรียนได้**พัฒนาการคิด** โครงงานจะต้องเกิดขึ้นจากนักเรียน เช่น ขณะที่เรียนนักเรียน**มีข้อสงสัย** หรือ**มีความต้องการ** หรือ**มีความสนใจ** ต้องการคำตอบ จะเป็นจุดเริ่มต้นของโครงงานของนักเรียน

วัตถุประสงค์ของการทำโครงงานเพื่อให้นักเรียนได้**ประยุกต์ใช้ทักษะในกลุ่มวิชาต่าง ๆ มีทักษะในการแสวงหาความรู้ มีทักษะทางสังคม ทักษะการนำเสนอ เห็นคุณค่าในวิชาที่เรียน เน้นถึงพลังความอยากรู้อยากเห็นของนักเรียน และส่งเสริมการตัดสินใจ การจะคิด จะทำของนักเรียน**

โครงงานแบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ **โครงงานการสำรวจ โครงงานการทดลอง โครงงาน การสร้างทฤษฎี/การอธิบาย** และ**โครงงานการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน**

ขั้นตอนการทำโครงงาน มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน

– สร้างแผนที่ความคิดและใช้เทคนิค 5WH ให้ครอบคลุมสาระของโครงงาน

ใครทำอะไร ทำไมต้องทำ ทำที่ไหน ทำเมื่อไร ทำอะไร และทำอย่างไร

– ถ้านำประเภทของโครงงานเป็นเกณฑ์การพิจารณา จะใช้กระบวนการต่อไปนี้ได้กับโครงงานในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้

1. ถ้าเป็น**โครงงานการทดลอง การสร้างทฤษฎี/การอธิบาย** จะใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (การพัฒนาสมองด้านซ้าย) กล่าวคือ โครงงาน**การทดลอง**หรือ**การสร้างทฤษฎี/การอธิบาย** มีขั้นตอนการทำ ดังนี้

   1) ปัญหา/ข้อสงสัย

   2) การตั้งสมมุติฐาน/การคาดคะเนคำตอบ

   3) การทดลอง

   4) การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์

   5) การสรุปผล

2. ถ้าเป็น**โครงงานการสำรวจ จะใช้ขั้นตอนเหมือนข้อ 1** เพียงแต่**ไม่ต้องตั้งสมมุติฐาน/การคาดคะเนคำตอบ**

   1) ปัญหา/ข้อสงสัย

   2) การสำรวจ

   3) การรวบรวมข้อมูล/วิเคราะห์

   4) การสรุปผล

3. ถ้าเป็น**โครงงานการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน** จะใช้กระบวนการเทคโนโลยี (การพัฒนาสมองด้านขวา) มีขั้นตอนการทำ ดังนี้

1) ปัญหาความต้องการ

2) แสวงหาวิธีแก้ปัญหา

3) เลือกวิธีการแก้ปัญหา

4) ออกแบบและปฏิบัติ

5) ประเมิน

6) ปรับปรุง/พัฒนา

เนื่องจากนักเรียนที่เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน จะต้องเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้หลาย ๆ กลุ่มไปพร้อมกัน ดังนั้นนักเรียนสามารถจะนำวิธีการหรือกระบวนการของกลุ่มสาระการเรียนรู้หลาย ๆ กลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการทำโครงงานของนักเรียน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้

ในการเสนอหัวข้อการทำโครงงานของนักเรียน ถ้าครูได้**รู้ความต้องการของนักเรียนจะช่วยให้รู้ว่าโครงงานของนักเรียนเป็นโครงงานประเภทใด** ครูสามารถจะแนะนำนักเรียนได้ว่า การทำโครงงานของนักเรียน จะมีขั้นตอนอย่างไร และขั้นตอนดังกล่าวนี้ จะช่วยให้นักเรียนทำโครงงานได้ทุก ๆ กลุ่มสาระการเรียนรู้และทุกระดับชั้น

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติ เป็นการทำโครงงานตามขั้นตอนที่วางแผนไว้

ขั้นตอนที่ 3 การเขียนรายงาน สำหรับนักเรียนในช่วงชั้นที่ 1 (ป. 1–ป. 3) ช่วงชั้นที่ 2 (ป. 4–ป. 6) การเขียนรายงานอาจจะไม่ต้องละเอียดมากนัก รายงานควรประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

1. ชื่อโครงงาน

2. ชื่อผู้ทำโครงงาน

3. ชื่อที่ปรึกษาโครงงาน

4. ที่มา

5. จุดมุ่งหมายการศึกษา

6. วิธีดำเนินการ นำขั้นตอนของโครงงานที่ทำมาเขียน เช่น ถ้าเป็นโครงงานการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน จะใช้ขั้นตอนกระบวนการของกลุ่มสาระการงานอาชีพและเทคโนโลยีมาใช้ในการดำเนินการ หรือถ้าเป็นโครงงานการทดลองจะใช้ขั้นตอนวิธีการหรือกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ประกอบการดำเนินการ

7. ผลการศึกษาค้นคว้า

สำหรับการสรุปและข้อเสนอแนะ และเอกสารอ้างอิง ถ้าเห็นว่ายังไม่จำเป็นก็อาจจะไม่มีก็ได้ เพราะ**จุดมุ่งหมายของการทำโครงงานที่แท้จริงคือการพัฒนานักเรียนแบบองค์รวม** (พัฒนาสมองด้านซ้ายและด้านขวาหรือพัฒนาพหุปัญญา)

ขั้นตอนที่ 4 การนำเสนอ เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เสนอผลงานและได้รับฟังข้อเสนอแนะจากเพื่อน

แผนที่ความคิด (Mind Mapping)

ในการพัฒนาทักษะการคิดพื้นฐานและทักษะการคิดขั้นสูง (การคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ) ให้กับนักเรียน มีเทคนิควิธีการหลายวิธี แผนที่ความคิดเป็นวิธีการหนึ่งที่โทนี่ บูซาน ได้พัฒนาขึ้นโดยบูรณาการการทำงานของสมองด้านซ้ายและด้านขวา นักเรียนที่จะสร้างแผนที่ความคิดได้จะต้องใช้สมองด้านซ้ายในการวิเคราะห์และใช้สมองด้านขวาในการสังเคราะห์ แผนที่ความคิดใช้ได้ตั้งแต่อายุ 5 ขวบขึ้นไป การฝึกให้นักเรียนใช้แผนที่ความคิดอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงของนักเรียน และการพัฒนาการคิดเชิงระบบ (การคิดเชิงองค์รวมหรือภาพรวม) และถ้าฝึกให้นักเรียนใช้การระดมสมองควบคู่กับการสร้างแผนที่ความคิด ยิ่งจะทำให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิด

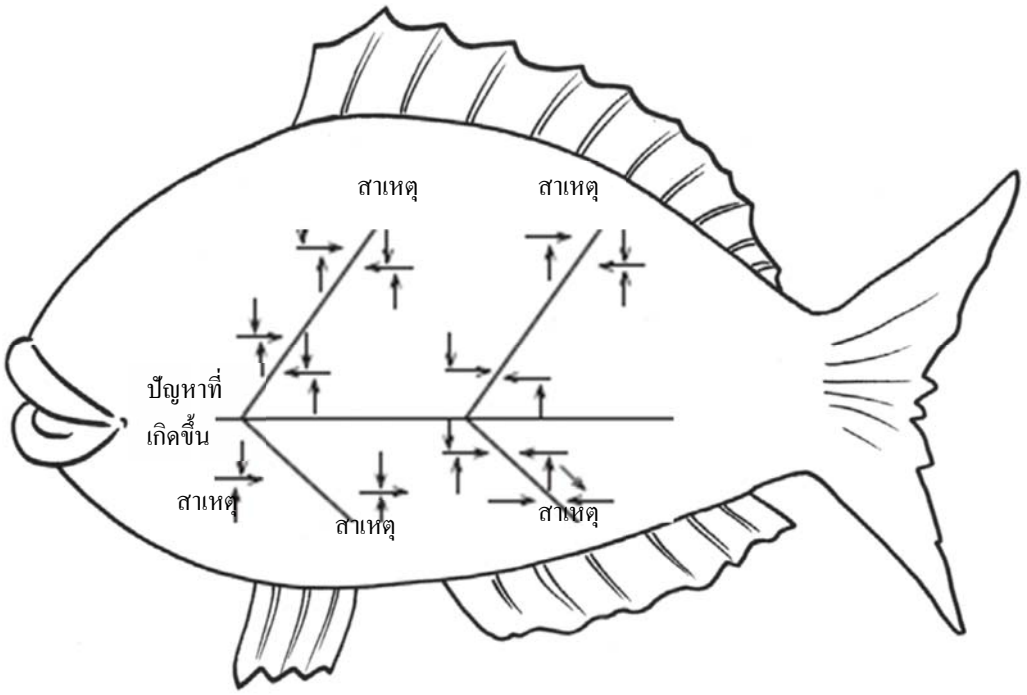
นักเรียนที่เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 นั้น แผนที่ความคิดที่สร้างอาจจะใช้ภาพแทนคำหรือข้อความ ครูควรจะฝึกให้นักเรียนใช้แผนที่ความคิดเป็นเครื่องมือการเรียนรู้และเครื่องมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การวางแผน การสรุป การบันทึก การจำ การนำเสนอผลงานการอภิปราย

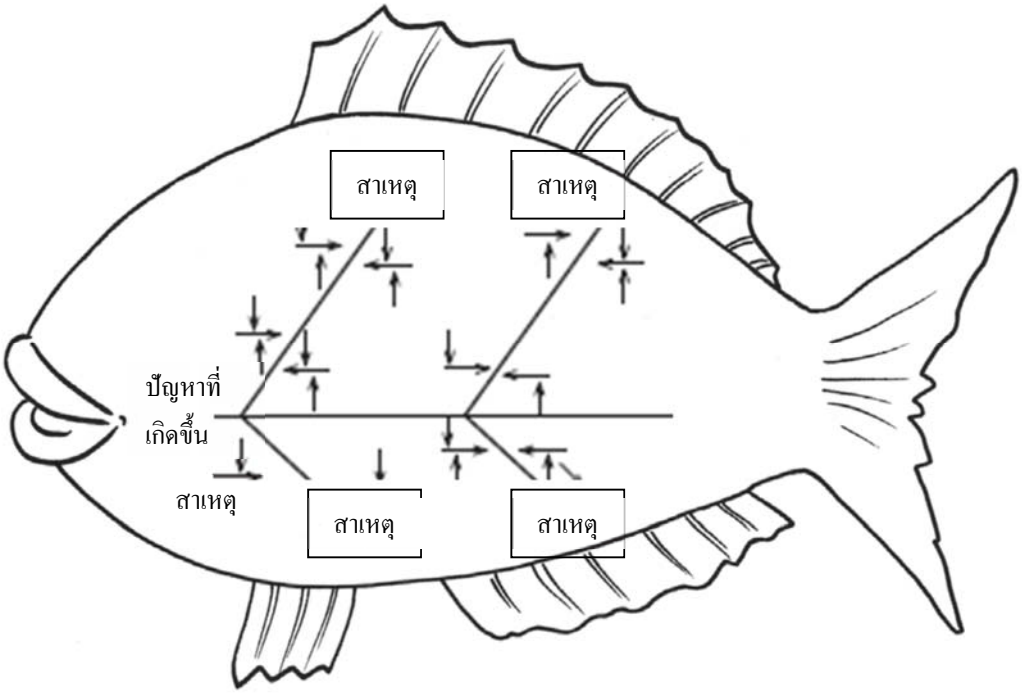
ผังแสดงเหตุและผล

ผังแสดงเหตุและผล คือ ผังที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่เกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ

ผังแสดงเหตุและผล มีชื่อเรียกอีกหลายชื่อ เช่น **ผังก้างปลา ผังอิชิกาวา ผังต้นไม้** หรือ**ผังลำน้ำ** สร้างขึ้นโดย ดร.อิชิกาวา แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว

ในการจัดการเรียนรู้ตามบทเรียน ถ้าครูต้องการให้นักเรียน**ค้นหาสาเหตุ** หรือ**วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา** ให้นักเรียนวิเคราะห์โดย**ใช้ผังก้างปลา** เช่น หาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเจ็บป่วย หาสาเหตุที่เกิดอุบัติเหตุขณะเดินทางมาโรงเรียน



3. ในก้างปลาใหญ่ที่เป็นสาเหตุหลักของปัญหาให้ใส่ก้างรองลงไป แต่ละปลายก้างรองให้ใส่ข้อความที่เป็นสาเหตุรองของแต่ละสาเหตุหลัก
4. ในแต่ละก้างรองที่เป็นสาเหตุรอง ถ้าต้องการหาสาเหตุย่อย ให้เขียนก้างย่อยที่จะเป็นสาเหตุย่อย ๆ ของสาเหตุรองนั้น

ผังก้างปลาสามารถใช้ควบคู่กับแผนที่ความคิด เช่น เมื่อวิเคราะห์หาสาเหตุได้แล้ว และมีความประสงค์ต้องการหาทางแก้ปัญหาในแต่ละสาเหตุ ใช้แผนที่ความคิดหาภาพรวมวิธีแก้ปัญหา แล้วจึงเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาดำเนินการแก้ปัญหา