



วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา พ15101

1. จำนวน 1 ชั่วโมง / สัปดาห์
2. ผู้เขียนคู่มือ
ชื่อ นางกรรณิกา เพชรศรี
สถานที่ทำงาน

ตำแหน่งครูผู้สอน
โรงเรียนวังไกลกังวล (ฝ่ายประถมศึกษา)
อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ
โทรศัพท์ 0 3251 4171

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ15101

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (เวลา)	จำนวน (ชั่วโมง)	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
1	21 พ.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ระบบย่อยอาหารและการดูแล	พ 1.1 ป. 5/1 พ 1.1 ป. 5/2	- ภาพระบบโครงสร้างร่างกาย - แบบทดสอบก่อนเรียน
2	28 พ.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ระบบย่อยอาหารและการดูแล	พ 1.1 ป. 5/1 พ 1.1 ป. 5/2	- ภาพระบบโครงสร้างร่างกาย
3	4 มิ.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ระบบขับถ่ายและการดูแล	พ 1.1 ป. 5/1 พ 1.1 ป. 5/2	- ใบความรู้ ใบงาน
4	11 มิ.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ระบบขับถ่ายและการดูแล	พ 1.1 ป. 5/1 พ 1.1 ป. 5/2	- ภาพระบบโครงสร้างร่างกาย - แบบทดสอบหลังเรียน
5	18 มิ.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	เพศของเรา	พ 2.1 ป. 5/1	- ภาพเด็กชายและเด็กหญิง - แบบทดสอบก่อนเรียน
6	25 มิ.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	เพศของเรา	พ 2.1 ป. 5/1	- ใบความรู้ ใบงาน - แบบทดสอบหลังเรียน
7	2 ก.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ครอบครัวและเพื่อน	พ 2.1 ป. 5/2 พ 2.1 ป. 5/3	- ภาพครอบครัว - แบบทดสอบก่อนเรียน
8	9 ก.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ครอบครัวและเพื่อน	พ 2.1 ป. 5/2 พ 2.1 ป. 5/3	- ภาพกิจกรรมที่ทำร่วมกับ ครอบครัว
9	16 ก.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ครอบครัวและเพื่อน	พ 2.1 ป. 5/2 พ 2.1 ป. 5/3	- ภาพกิจกรรมที่ทำร่วมกับ ครอบครัว
22 - 24 กรกฎาคม 2558 สอบกลางภาค					
วันหยุดสัปดาห์ที่ 30 กรกฎาคม 2558 หยุดวันอาสาฬหบูชา					
10	6 ส.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ครอบครัวและเพื่อน	พ 2.1 ป. 5/2 พ 2.1 ป. 5/3	- ภาพกิจกรรมที่ขัดแย้งกัน - แบบทดสอบหลังเรียน
11	13 ส.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ดูแลสุขภาพ	พ 4.1 ป. 5/1	- ใบความรู้ ใบงาน - แบบทดสอบก่อนเรียน
12	20 ส.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ดูแลสุขภาพ	พ 4.1 ป. 5/1	- ใบความรู้ ใบงาน



กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ15101

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (เวลา)	จำนวน (ชั่วโมง)	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
13	27 ส.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	สื่อกับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 5/2 พ 4.1 ป. 5/3	- ใบความรู้ ใบงาน - แบบทดสอบก่อนเรียน
14	3 ก.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	สื่อกับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 5/2 พ 4.1 ป. 5/3	- ใบความรู้ ใบงาน - สื่อโฆษณาต่างๆ
15	10 ก.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	สื่อกับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 5/2 พ 4.1 ป. 5/3	- ใบความรู้ ใบงาน - สื่อโฆษณาต่างๆ
16	17 ก.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	สื่อกับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 5/2 พ 4.1 ป. 5/3	- ใบความรู้ ใบงาน - สื่อโฆษณาต่างๆ
17	24 ก.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	สื่อกับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 5/2 พ 4.1 ป. 5/3	- แบบทดสอบหลังเรียน

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

รายวิชา สุขศึกษา และพลศึกษา

รหัสวิชา พ15101

เวลา 17 ชั่วโมง

สาระที่ 1

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 ป. 5/1 อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ

พ 1.1 ป. 5/2 อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ 2

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครั้ว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 ป. 5/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม

พ 2.1 ป. 5/2 อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

พ 2.1 ป. 5/3 ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

สาระที่ 4

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ 4.1 ป. 5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

พ 4.1 ป. 5/2 ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

พ 4.1 ป. 5/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล

พ 4.1 ป. 5/4 ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน





คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ15101

ศึกษาความสำคัญและวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ศึกษาความสำคัญของครอบครัวที่อบอุ่นและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ศึกษาการจัดรูปแบบและการควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การเล่นเกมที่นำไปสู่กีฬาและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัดการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล การใช้ทักษะกลไกการปฏิบัติตามกฎกติกาสิทธิของตนเอง และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ศึกษาหลักการรูปแบบ การสร้างทางเลือกของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายกิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม และการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ศึกษาการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ การค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมและการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดผลกระทบและการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้การคิดคิดและตัดสินใจวิเคราะห์ การอธิบาย ระบุยกตัวอย่าง แสดงตัวอย่าง การค้นหาข้อมูลข่าวสาร การทดสอบปรับปรุง การปฏิบัติและการใช้กระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ มีวินัยมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตสาธารณะ เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียงและเห็นคุณค่าในการนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1	ป. 5/1	ป. 5/2				
พ 2.1	ป. 5/1	ป. 5/2	ป. 5/3			
พ 3.1	ป. 5/1	ป. 5/2	ป. 5/3	ป. 5/4	ป. 5/5	ป. 5/6
พ 3.2	ป. 5/1	ป. 5/2	ป. 5/3	ป. 5/4		
พ 4.1	ป. 5/1	ป. 5/2	ป. 5/3	ป. 5/4	ป. 5/5	
พ 5.1	ป. 5/1	ป. 5/2	ป. 5/3	ป. 5/4	ป. 5/5	

รวม 25 ตัวชี้วัด



โครงร่าง รายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ15101

เวลา 17 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบต่างๆ ของร่างกาย	พ 1.1 ป. 5/1 พ 1.1 ป. 5/2	- ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการจึงจำเป็นต้องรู้วิธีการดูแลอย่างถูกต้อง	4	10
2	ชีวิตในครอบครัว และเพศศึกษา	พ 2.1 ป. 5/1 พ 2.1 ป. 5/2 พ 2.1 ป. 5/3	- วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศดังนั้นจึงต้องรู้จักการดูแลตนเองและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย - ครอบครัวตามวัฒนธรรมไทยเป็นครอบครัวที่อบอุ่น การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนได้	6	10
สอบกลางภาค					10
2	ชีวิตในครอบครัว และเพศศึกษา	พ 2.1 ป. 5/2 พ 2.1 ป. 5/3	- ครอบครัวตามวัฒนธรรมไทยเป็นครอบครัวที่อบอุ่น การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนได้	6	
3	สุขภาพและการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ป. 5/1 พ 4.1 ป. 5/2 พ 4.1 ป. 5/3	- การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติมีผลดีต่อสุขภาพ การเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพจำเป็นต้องศึกษาข้อมูลก่อนตัดสินใจ	7	10
สอบปลายภาค					10
รวมตลอดภาคเรียน				17	50



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

และพลศึกษา

รหัสวิชา พ15101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ระบบต่างๆ ในร่างกาย

เวลา 4 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 ป. 5/1 อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ

พ 1.1 ป. 5/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ 4.1 ป. 5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายหน้าที่และโครงสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายอย่างถูกต้องได้
2. ยกตัวอย่างระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายได้
3. ระบุหน้าที่และโครงสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายอย่างถูกต้องได้
4. อธิบายวิธีดูแลรักษาของระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายได้
5. ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาและป้องกันตนเองได้
6. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการจึงจำเป็นต้องรู้วิธีการดูแลอย่างถูกต้อง การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติมีผลดีต่อสุขภาพ การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพจำเป็นต้องศึกษาข้อมูลก่อนตัดสินใจ

4. สาระการเรียนรู้

ความรู้

1. ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนา
2. วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

ทักษะ/กระบวนการ

1. การสังเกต
2. การปฏิบัติ
3. กระบวนการกลุ่ม
4. การแก้ปัญหา
5. การสื่อสาร

เจตคติ คุณธรรม จริยธรรม

เห็นความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
 - การจำแนก การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนผังความคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. รับผิดชอบ
2. รักความสะอาด
3. คำนึงในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

7. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงาน/ภาระงาน

1. แผนผังความคิดเกี่ยวกับความสำคัญ หน้าที่ โครงสร้างของระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
2. นักเรียนจดบันทึกการปฏิบัติตนการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ



การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
1. แผนผังความคิดเกี่ยวกับหน้าที่และโครงสร้างการทำงาน และการดูแลของระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	1. เขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับหน้าที่และโครงสร้างการทำงาน และการดูแลของระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ถูกต้องครบถ้วน	1. เขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับหน้าที่และโครงสร้างการทำงาน และการดูแลของระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ถูกต้อง 70 - 89%	1. เขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับหน้าที่และโครงสร้างการทำงาน และการดูแลของระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ถูกต้อง 50 - 69%	1. เขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับหน้าที่และโครงสร้างการทำงาน และการดูแลของระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ถูกต้องน้อยกว่า 50%
2. บันทึกการปฏิบัติตน การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	2. บันทึกการปฏิบัติตน การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน	2. บันทึกการปฏิบัติตน การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติปฏิบัติเป็นบางครั้ง	2. บันทึกการปฏิบัติตน การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติปฏิบัติ น้อย	2. บันทึกการปฏิบัติตน การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่ปฏิบัติ

การประเมินใบกิจกรรม

4 คะแนน หมายถึง ดีมาก

3 คะแนน หมายถึง ดี

2 คะแนน หมายถึง พอใช้

1 คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

8. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายหน้าที่และโครงสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหารอย่างถูกต้องได้
2. ระบุหน้าที่และโครงสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหารอย่างถูกต้องได้
3. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

1. สร้างข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น
2. ครูชี้แจงเรื่องที่นักเรียนจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับสาระสุขศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ซึ่งประกอบด้วย 2 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้
 - ระบบต่างๆ ของร่างกาย (ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย)
 - ชีวิตในครอบครัวและเพศศึกษา

- ขั้นสอน**
3. นักเรียนทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ เพื่อประเมินผลก่อนเรียน และนำเสนอผลการประเมินเพื่อที่จะดูแลพัฒนานักเรียนเป็นรายบุคคล
 1. นักเรียนดูวิดีโอระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
 2. ครูซักถามระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันอย่างไร
 3. นักเรียนดูภาพและสังเกตโครงสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหารจากสื่อสไลด์ ซึ่งประกอบด้วยอวัยวะที่สำคัญได้แก่ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ และตอบคำถามร่วมกันตัวอย่าง เช่น
 - จากภาพโครงสร้างการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่นักเรียนมองเห็นจัดเป็นโครงสร้างการทำงานของระบบใดในร่างกาย
 - อวัยวะ ที่ทำงานในระบบดังกล่าวประกอบด้วยอวัยวะสำคัญใดบ้าง
 - ตำแหน่งในภาพที่ครูชี้้อวัยวะส่วนนี้เรียกว่าอะไรและทำหน้าที่อย่างไร
 - หากอวัยวะดังกล่าวเกิดความผิดปกตินักเรียนคิดว่าจะมีผลอย่างไร
 4. ครู ให้ความรู้เรื่องความสำคัญของหน้าที่และโครงสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหารจากสื่อสไลด์
 5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่นักเรียนไม่เข้าใจหรือสงสัย
 6. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 - 5 คนแต่ละกลุ่มร่วมกันวาดโครงสร้างของระบบย่อยอาหารพร้อมกับระบายสีให้สวยงาม
 7. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนโดยครูคอยเสนอแนะเพิ่มเติม
- ขั้นสรุป**
1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเป็นแผนผังความคิดเกี่ยวกับ หน้าที่ และโครงสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหาร
 2. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
 - พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่จะต้องรู้และดูแลตนเองเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร เช่น การรับประทานอาหารอะไรที่ง่ายและย่อยยาก การเคี้ยวอาหารในแต่ละคำควรเคี้ยวนานแค่ไหน การรับประทานอาหารที่ย่อยยากจะส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหารของตนเอง

ชั่วโมงที่ 2

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการดูแลรักษาระบบย่อยอาหารอย่างถูกต้องได้
2. ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาและป้องกันตนเองได้
3. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ 2

- ขั้นนำ**
1. ทบทวนเนื้อหาที่เรียนมาแล้วในชั่วโมงโดยการเล่นเกมบัตรคำหาหน้าที่ไปติดให้ตรงกับภาพ
 2. ร่วมกันเฉลยและครูให้ความรู้เพิ่มเติม



3. ตัวแทนนักเรียนออกมาบอกพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่จะต้องรู้และดูแลตนเองเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร

ขั้นสอน

1. ร่วมสนทนาเรื่องการดูแลรักษาระบบย่อยอาหารโดยใช้จากสื่อสไลด์ แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียน สอบถามในประเด็นที่นักเรียนไม่เข้าใจหรือสงสัย
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 - 5 คนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร
3. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียนโดยครูคอยเสนอแนะและให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. นักเรียนดูวีดิทัศน์วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร
5. มอบหมายให้นักเรียนนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาระบบย่อยอาหารที่ต้องไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันโดยขอรับความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติมจากผู้ปกครองเพื่อให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้โดยบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

ชั่วโมงที่ 3**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. อธิบายหน้าที่และโครงสร้างการทำงานของระบบขับถ่ายอย่างถูกต้อง ได้
2. ระบุหน้าที่และโครงสร้างการทำงานของระบบขับถ่ายอย่างถูกต้องได้
3. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ 3**ขั้นนำ**

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้โดยรวมกันสรุปเกี่ยวกับหน้าที่โครงสร้างการทำงานและการดูแลรักษาระบบย่อยอาหารจากการศึกษาในคาบเรียนที่ผ่านมา

ขั้นสอน

1. นักเรียนดูภาพและสังเกตโครงสร้างการทำงานของระบบขับถ่ายจากสื่อสไลด์ ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้างการทำงานของอวัยวะในระบบขับถ่าย ได้แก่ การกำจัดของเสียออกทางลำไส้ใหญ่ ทางไต ทางปอดและทางผิวหนังแล้วสนทนาและตอบคำถามร่วมกันเพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับอวัยวะในโครงสร้างของระบบขับถ่าย ตัวอย่าง เช่น
 - จากภาพโครงสร้างการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่นักเรียนมองเห็นจัดเป็นโครงสร้างการทำงานของระบบใดในร่างกาย
 - อวัยวะที่ทำงานในระบบดังกล่าวประกอบด้วยอวัยวะสำคัญใดบ้าง
 - ตำแหน่งในภาพที่ครูชี้อวัยวะส่วนนี้เรียกว่าอะไรและทำหน้าที่อย่างไร
 - หากอวัยวะดังกล่าวเกิดความผิดปกตินักเรียนคิดว่าจะมีผลอย่างไร
2. ร่วมกันสนทนาเรื่องความสำคัญหน้าที่และโครงสร้างการทำงานของระบบขับถ่ายโดยใช้จากสื่อสไลด์
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่นักเรียนไม่เข้าใจหรือสงสัย

- ขั้นสรุป**
1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปโดยให้นักเรียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับหน้าที่และโครงสร้างการทำงานของระบบขับถ่าย
 2. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
 - พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่จะต้องรู้และดูแลตนเองเกี่ยวกับระบบขับถ่าย เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อการขับถ่าย เวลาในการขับถ่ายที่ดี การขับถ่ายที่ไม่ตรงต่อเวลาจะส่งผลกระทบต่อระบบขับถ่ายของตนเอง

ชั่วโมงที่ 4

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบขับถ่ายอย่างถูกต้องได้
2. ตระหนักถึงความสำคัญของระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
3. แสดงทักษะในการดูแลรักษาระบบขับถ่ายอย่างถูกต้องได้
4. นำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้
5. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ 4

- ขั้นนำ**
1. ครู และนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ โดยให้นักเรียนผลัดกันตั้งคำถามและตอบคำถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ศึกษาผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ตัวอย่างเช่น
 - ระบบขับถ่ายเป็นระบบที่มีความสำคัญต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตของคนเราอย่างไร
 - ร่างกายของคนเรามีโครงสร้างการกำจัดของเสียออกจากร่างกายที่ทางอะไรบ้าง
 - ของเสียที่ถูกกำจัดออกมาจากร่างกายทางผิวหนังเรียกว่าอะไร
 - ของเสียที่ถูกกำจัดโดยลำไส้ใหญ่จะออกจากร่างกายทางอวัยวะใด
 2. ตัวแทนนักเรียนออกมาบอกพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่จะต้องรู้และดูแลตนเองเกี่ยวกับระบบขับถ่าย
- ขั้นสอน**
1. นักเรียนดูวีดิทัศน์วิธีดูแลรักษาระบบขับถ่าย
 2. นักเรียนร่วมกันศึกษาเกี่ยวกับวิธีการดูแลระบบขับถ่ายแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นดังกล่าวร่วมกับเพื่อน
 3. ครูให้ความรู้เรื่อง การดูแลรักษาระบบขับถ่าย โดยใช้สื่อสไลด์ แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่ไม่เข้าใจหรือสงสัย
 4. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 4 - 5 คน แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นร่วมกันเป็นแผนผังความคิด เพื่อสรุปความรู้เกี่ยวกับหน้าที่ โครงสร้างการทำงาน และการดูแลรักษาระบบขับถ่าย
 5. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลงาน โดยครูคอยเสนอแนะและให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
 6. นักเรียนดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
 7. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของวิธีการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย



- ขั้นสรุป**
1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้โดยให้นักเรียนบันทึกความรู้ โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
 2. มอบหมายให้นักเรียนนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาระบบขับถ่ายที่ถูกต้องไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยขอความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติมจากผู้ปกครองเพื่อให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง
 3. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

9. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียนและหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 “ระบบต่างๆ ของร่างกาย”
2. ภาพโครงสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหารและของระบบขับถ่าย
3. วิดีทัศน์ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
4. วิดีทัศน์วีดิทัศน์ดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร
5. วิดีทัศน์วีดิทัศน์ดูแลรักษาระบบขับถ่าย
6. ใบกิจกรรมระบบสำคัญในร่างกาย
7. แบบบันทึกการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

10. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
ความรู้	- ตั้งคำถาม - ทดสอบ - ตรวจสอบผลงานในสมุด	- ประเด็นคำถาม - แบบทดสอบ - แบบประเมินผลงาน	เกณฑ์การวัดความรู้ 4 = ร้อยละ 90 ขึ้นไป 3 = ร้อยละ 70-89 2 = ร้อยละ 50-69 1 = ต่ำกว่า 50
ทักษะ กระบวนการ การปฏิบัติ	การสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน พฤติกรรมกรปฏิบัติ 4 = ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง 3 = ปฏิบัติได้ตามคำแนะนำ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติ
การนำความรู้ไปใช้	สอบถาม สังเกตพฤติกรรม	สมุดสถานการณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การประเมินสถานการณ์ 4 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสมสม่ำเสมอ

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
			<p>3 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องได้ตามคำแนะนำ</p> <p>2 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องปฏิบัติเป็นบางครั้ง</p> <p>1 = ไม่สามารถบอกวิธีนำความรู้ไปใช้และไม่สามารถปฏิบัติตนได้</p>
<p>- ค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี</p> <p>- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซื่อสัตย์ สุจริต</p>	<p>สอบถาม</p>	<p>แบบประเมินตนเอง</p> <p>ค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี</p>	<p>เกณฑ์คุณภาพ 4 อันดับ</p> <p>4 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเอง และสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์</p> <p>3 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเอง แต่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้เป็นบางครั้ง</p> <p>2 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเอง แต่ไม่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้</p> <p>1 = ไม่สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ และไม่สามารถปฏิบัติตนตามพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้</p>



เกณฑ์การประเมินผลการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตน

โดยพิจารณาจากพฤติกรรม 3 ด้านคือ

1. ให้ข้อมูลถูกต้องเป็นจริง
2. ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา
3. ปฏิบัติตนโดยคำนึงถึงความถูกต้อง ละอาย และเกรงกลัวต่อการกระทำผิด

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
ข้อสัตย์สุจริต	การสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การประเมินข้อสัตย์สุจริต
			4 = ปฏิบัติได้ครบทุกรายการอย่างสม่ำเสมอ
			3 = ปฏิบัติได้ครบทุกรายการเป็นบางครั้ง
			2 = ปฏิบัติได้สองรายการเป็นบางครั้ง
			1 = ปฏิบัติได้รายการเดียว

11. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

12. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บริหาร

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....





ใบงานที่ 1

รายวิชา
สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ15101

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

เรื่อง ระบบสำคัญในร่างกาย (ระบบย่อยอาหาร)

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดการดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

ระบบย่อยอาหาร

แบบบันทึกการปฏิบัติตน ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ชื่อ..... เลขที่..... กลุ่มที่.....

เรื่อง ระบบสำคัญในร่างกาย (ระบบย่อยอาหาร)

ได้คะแนน

.....
คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ชิดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ตามความเป็นจริง

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติประจำ 6 - 7 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 4 - 5 วัน/สัปดาห์	ปฏิบัติน้อย 2 - 3 วัน/สัปดาห์	ไม่ปฏิบัติ
1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด				
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง				
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย				
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด				
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ				
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น				
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท				
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี				
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ				
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม				

สรุปการประเมิน ถ้ามีพฤติกรรมในแต่ละข้อ ด้วยความถี่การปฏิบัติดังนี้

- ปฏิบัติประจำ (6 - 7 วัน/สัปดาห์) ให้ปฏิบัติต่อไป สะสมคะแนนข้อละ 4 คะแนน
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (4 - 5 วัน/สัปดาห์) พยายามปฏิบัติเป็นประจำ สะสมคะแนนข้อละ 3 คะแนน
- ปฏิบัติน้อย (2 - 3 วัน/สัปดาห์) พยายามปฏิบัติเป็นบางครั้ง
แล้วใช้ความพยายามปฏิบัติเป็นประจำ สะสมคะแนนข้อละ 2 คะแนน
- ไม่ปฏิบัติ พิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติเป็นประจำ แล้วใช้ความพยายามเปลี่ยน
มาปฏิบัติเป็นปฏิบัติบ่อย แล้วใช้ความพยายามเปลี่ยนมาปฏิบัติเป็นบางครั้ง
หรือปฏิบัติเป็นประจำเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สะสมคะแนนข้อละ 1 คะแนน



บรรณานุกรม

ชูชาติ รอดถาวร และคณะ. (ม.ป.ป.). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2554). คู่มือครูสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดตามหลักสูตรแกนกลางศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. (ม.ป.ป.). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.