



# กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

## รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน /ตัวชี้วัด	สิ่งที่ รร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
			<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1</b>		
1	19 พ.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ตัวเรา	พ 1.1 ป. 1/1, ป. 1/2 พ 5.1 ป. 1/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
2	24 พ.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ตัวเรา	พ 1.1 ป. 1/1, ป. 1/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
3	2 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ตัวเรา	พ 1.1 ป. 1/1, ป. 1/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
4	9 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ตัวเรา	พ 1.1 ป. 1/1, ป. 1/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
5	16 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ตัวเรา	พ 1.1 ป. 1/1, ป. 1/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
6	23 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ฟันของเรา	พ 1.1 ป. 1/1, ป. 1/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงานที่ 1 ตัวเรา
7	30 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ฟันของเรา	พ 1.1 ป. 1/1 พ 1.1 ป. 1/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงานที่ 2 ตัวเรา
			<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2</b>		
8	7 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ฉันเป็นใคร	พ 2.1 ป. 1/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
9	14 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ฉันเป็นใคร	พ 2.1 ป. 1/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
10	21 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	เข้าใจตนเอง	พ 2.1 ป. 1/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงานเข้าใจตนเอง
11	28 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	เข้าใจตนเอง	พ 2.1 ป. 1/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ



## กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

## รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สิ่งที่ รร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
12	4 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ครอบครัวของเรา	พ 2.1 ป. 1/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
13	11 ส.ค. 57 12.30 - 13.30 น.	1/60	ครอบครัวของเรา	พ 2.1 ป. 1/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
14	18 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ครอบครัวของเรา	พ 2.1 ป. 1/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
15	25 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ป. 1/2, ป. 1/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
16	1 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ป. 1/2, ป. 1/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
17	8 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ป. 1/2, ป. 1/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงานเรื่องการเจ็บป่วย
18	15 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ป. 1/2 พ 4.1 ป. 1/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
19	22 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ป. 1/2, ป. 1/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
20	29 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	การสร้างเสริมสุขภาพ ทดสอบหลังเรียน	พ 1.1 ป. 1/1, ป. 1/2 พ 2.1 ป. 1/1, ป. 1/2 ป. 1/3 พ 4.1 ป. 1/2, ป. 1/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ

# มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

## รายวิชา สุขศึกษาและ พลศึกษา

รหัสวิชา พ11101

เวลา 20 ชั่วโมง

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

- ตัวชี้วัด พ 1.1 ป. 1/1 อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก  
พ 1.1 ป. 1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

- ตัวชี้วัด พ 2.1 ป. 1/1 ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน  
พ 2.1 ป. 1/2 บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง  
พ 2.1 ป. 1/3 บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- ตัวชี้วัด พ 3.1 ป. 1/1 เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ  
พ 3.1 ป. 1/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ





**มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2** ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด** พ 3.2 ป. 1/1 ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน  
พ 3.2 ป. 1/2 ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ

#### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด** พ 4.1 ป. 1/1 ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ  
พ 4.1 ป. 1/2 บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง  
พ 4.1 ป. 1/3 ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

#### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1** ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

**ตัวชี้วัด** พ 5.1 ป. 1/1 ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน  
พ 5.1 ป. 1/2 บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น  
พ 5.1 ป. 1/3 แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน



## คำอธิบายรายวิชา

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ11101

ศึกษาหน้าที่และวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง รู้จักสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน เข้าใจสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง ศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การออกกำลังกาย และการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ การปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ

ศึกษาสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ศึกษาสิ่งทำให้เกิดอันตรายและการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

โดยเรียนรู้จากการปฏิบัติ การอธิบาย การเปรียบเทียบ การใช้กระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนใฝ่เรียนรู้ มีวินัย และเห็นคุณค่าในการนำความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาและการใช้ทักษะชีวิตไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

### ตัวชี้วัด

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

รวม 15 ตัวชี้วัด





# โครงสร้าง รายวิชา

## รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ11101

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
1	ตัวเรา	พ 1.1 ป. 1/1  พ 1.1 ป. 1/2	- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย ได้แก่ ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวหนัง อวัยวะเพศ อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)  - การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	7	10
2	ชีวิตและ ครอบครัว	พ 2.1 ป. 1/1  พ 2.1 ป. 1/2	- สมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว  - สิ่งที่ชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)	7	10
<b>สอบกลางภาค</b>					10
2	ชีวิตและ ครอบครัว	พ 2.1 ป. 1/2  พ 2.1 ป. 1/3	- สิ่งที่ชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)  - ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง  - ร่างกาย  - อารมณ์  - ลักษณะนิสัย		

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
3	สร้างเสริม สุขภาพ	พ 4.1 ป. 1/2  พ 4.1 ป. 1/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</li> <li>- ปวดศีรษะ</li> <li>- ตัวร้อน</li> <li>- มีน้ำมูก</li> <li>- ปวดท้อง</li> <li>- ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง)</li> <li>- ฟกช้ำ</li> <li>- วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</li> </ul>	6	10
สอบปลายภาค					10
รวม				20	50



## แผนการจัดการเรียนรู้

### รายวิชา สุขศึกษา

### และพลศึกษา

รหัสวิชา พ11101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

## เรื่อง **ตัวเรา**

เวลา 7 ชั่วโมง

### 1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 ป. 1/1 อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก

พ 1.1 ป. 1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ 5.1 ป. 1/1 ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย ได้แก่ ตา หู จมูก คอ ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง และอวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
2. อธิบายการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ได้แก่ ตา หู จมูก คอ ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง และอวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
3. บอกความสำคัญของอวัยวะภายนอกร่างกาย
4. บอกอันตรายที่เกิดขึ้นกับอวัยวะภายนอกร่างกายที่บ้านและโรงเรียน
5. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกจากอันตรายในชีวิตประจำวัน

### 3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

อวัยวะภายนอกมีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกัน แต่มีความสำคัญที่นักเรียนต้องดูแลรักษาให้ถูกสุขลักษณะเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

### 4. สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

1. ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ตา หู จมูก คอ ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง และอวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

2. วิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ตา หู จมูก คอ ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง และอวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
3. การป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับร่างกายที่บ้านและโรงเรียน
4. การนำวิธีป้องกันอันตรายไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. สุขบัญญัติแห่งชาติ

### ทักษะ/กระบวนการ

1. การสังเกต
2. การนำความรู้ไปใช้
3. การระบุ
4. การสื่อสาร
5. การปฏิบัติ

### เจตคติ คุณธรรม จริยธรรม

เห็นความสำคัญของอวัยวะภายนอกร่างกาย

## 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการสื่อสาร

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. ค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

## 7. การประเมินผลรวบยอด

### ชิ้นงาน/ภาระงาน

1. ให้นักเรียนเขียนชื่ออวัยวะให้ตรงกับภาพอวัยวะภายนอกให้ถูกต้อง แล้วโยงเส้นจับคู่กับหน้าที่

### การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
เขียนชื่ออวัยวะให้ตรงกับภาพอวัยวะภายนอกให้ถูกต้อง แล้วโยงเส้นจับคู่กับหน้าที่	เขียนชื่ออวัยวะให้ตรงกับภาพอวัยวะภายนอกให้ถูกต้อง แล้วโยงเส้นจับคู่กับหน้าที่ได้ถูกต้องครบ 8 ข้อ	เขียนชื่ออวัยวะให้ตรงกับภาพอวัยวะภายนอกให้ถูกต้อง แล้วโยงเส้นจับคู่กับหน้าที่ได้ถูกต้องครบ 7 ข้อ	เขียนชื่ออวัยวะให้ตรงกับภาพอวัยวะภายนอกให้ถูกต้อง แล้วโยงเส้นจับคู่กับหน้าที่ได้ถูกต้องครบ 6 ข้อ	เขียนชื่ออวัยวะให้ตรงกับภาพอวัยวะภายนอกให้ถูกต้อง แล้วโยงเส้นจับคู่กับหน้าที่ได้ถูกต้องครบ 5 ข้อ



- ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกที่บ้านและโรงเรียนในชีวิตประจำวันของตนเอง

### การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
เขียนแผนผังความคิดการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกที่บ้านและโรงเรียนในชีวิตประจำวันของตนเอง	เขียนแผนผังความคิดการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกที่บ้านและโรงเรียนในชีวิตประจำวันของตนเองได้มากกว่า 3 ข้อ	เขียนแผนผังความคิดการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกที่บ้านและโรงเรียนในชีวิตประจำวันของตนเองได้ 3 ข้อ	เขียนแผนผังความคิดการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกที่บ้านและโรงเรียนในชีวิตประจำวันของตนเองได้ 2 ข้อ	เขียนแผนผังความคิดการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกที่บ้านและโรงเรียนในชีวิตประจำวันของตนเองได้น้อยกว่า 2 ข้อ

### การประเมินใบกิจกรรม

- คะแนน 4    ระดับ ดีมาก  
 คะแนน 3    ระดับ ดี  
 คะแนน 2    ระดับ พอใช้  
 คะแนน 1    ระดับ ควรปรับปรุง

## 8. กิจกรรมการเรียนรู้

### ชั่วโมงที่ 1

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

- บอกชื่อและตำแหน่งของอวัยวะภายนอก ตา หู จมูก คอ ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวหนัง และอวัยวะในช่องปาก
- อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวหนัง และ อวัยวะในช่องปาก
- บอกความสำคัญของอวัยวะภายนอกร่างกาย ตา หู จมูก คอ ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวหนัง และอวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

#### กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 1

- ขั้นนำ 1. ครูชี้แจงเกี่ยวกับการเรียนสุขศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ประกอบด้วย 3 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้
- ร่างกายของเรา
  - ชีวิตและครอบครัว
  - การสร้างเสริมสุขภาพ

2. นักเรียนสังเกตความสะอาดของร่างกายของตนเอง
3. นักเรียนฟังเพลง จับอวัยวะ แล้วปฏิบัติจับอวัยวะภายนอกต่างๆ ตามเพลง

- ขั้นสอน**
1. ครูถามนักเรียนว่าจากเพลงมีอวัยวะใดบ้าง อยู่ส่วนใดของร่างกาย มีอวัยวะใดอีกที่นักเรียนรู้จัก พร้อมบอกตำแหน่ง
  2. ครูอธิบายความรู้เกี่ยวกับตำแหน่งของอวัยวะภายนอก จากสื่อสไลด์ ดังนี้ อวัยวะภายนอกเป็นอวัยวะที่เราสามารถมองเห็นและสัมผัสได้ ซึ่งอวัยวะเหล่านี้เป็นอวัยวะที่ช่วยให้เรารับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว
  3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 พิจารณารูปภาพที่ครูมอบหมายให้ และแจกบัตรคำชื่ออวัยวะภายนอกให้กลุ่มที่ 2 จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนกลุ่มออกมาตีความภาพ และชื่ออวัยวะภายนอกให้ตรงกัน
  4. นักเรียนช่วยกันพิจารณาความถูกต้อง ครูอธิบายเกี่ยวกับชื่อและตำแหน่งของอวัยวะภายนอกจากสื่อ สไลด์
  5. ครูสรุปผลกิจกรรมกลุ่มจากเกม ตีความอวัยวะและหน้าที่นักเรียนรู้จักชื่อ ตำแหน่งและลักษณะของอวัยวะภายนอกตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวหนัง และอวัยวะในช่องปาก สามารถบอกตำแหน่งและลักษณะของอวัยวะภายนอกดังกล่าวได้ถูกต้อง
- ขั้นสรุป**
1. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบถึงความสำคัญของอวัยวะภายนอก การดูแลความสะอาดร่างกาย การป้องกันอันตรายไม่ให้เกิดแก้อวัยวะต่างๆ
  2. ให้นักเรียนรู้จักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ จากภาพสื่อ สไลด์ โดยดูวิดีโอการ์ตูนสุขบัญญัติแห่งชาติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
  3. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปการดูแลร่างกาย การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และให้นักเรียนประเมินความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้าของตนเอง ถ้าพบข้อบกพร่องของตนเองให้ระมัดระวังให้เป็นการแก้ไข นักเรียนที่รักษาความสะอาดดีอยู่แล้วให้รักษาสภาพให้คงอยู่และทำดีต่อไปจนเป็นนิสัย และยกย่องเป็นตัวอย่างแก่นักเรียนคนอื่น

## ชั่วโมงที่ 2

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ตา
2. บอกความสำคัญของอวัยวะภายนอก ตา
3. บอกวิธีการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอก ตา
4. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอก ตา

### กิจกรรมการเรียนรู้ ชั่วโมงที่ 2

- ขั้นนำ**
1. ครูซักถามถึงการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนว่าได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างไร หลังจากได้ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาความสะอาดตามที่เรียนมาในชั่วโมงที่ 1 มีความเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้น





- นักเรียนสังเกตความสะอาดของร่างกายตนเอง จากนั้นให้สังเกตที่ดวงตาของเพื่อน พร้อมบอกลักษณะตามที่ได้เห็น
- ครูถามนักเรียนใช้แว่นตาในการมองและสังเกต
- นักเรียนหลับตาจากนั้นครูใช้คำถาม ดังนี้
  - นักเรียนมองเห็นอะไรบ้าง
  - ทำไมนักเรียนจึงมองไม่เห็น

### ขั้นสอน

- นักเรียนสังเกตภาพดวงตา จากสื่อ สไลด์ พร้อมอธิบายลักษณะ หน้าที่ของดวงตา
- ครูอธิบายเพิ่มเติมจากสื่อ สไลด์
- ครูถามความรู้สึกจากการที่นักเรียนปิดตา ชอบหรือไม่ที่มองไม่เห็น ถ้านักเรียนมองไม่เห็นเลย จะเกิดอะไรขึ้น มีผลต่อชีวิตประจำวันอย่างไร
- ครูนำข้อความที่มีขนาดตัวอักษรที่แตกต่างกันจากขนาดเล็กไปใหญ่ในสื่อ สไลด์ แล้วให้นักเรียนอ่านทีละข้อความ ครูถามนักเรียนว่ามีใครมองเห็นและอ่านได้ทุกข้อความ และใครมองไม่เห็นข้อความ
- นักเรียนบอกสาเหตุของการมองไม่เห็น และบอกสิ่งที่เป็นอันตรายทำให้นักเรียนมองไม่เห็น
- ครูอธิบายเพิ่มเติมจากสื่อ สไลด์
- นักเรียนช่วยกันเสนอความคิดเห็นการดูแลป้องกันดวงตา
- ครูอธิบายเพิ่มเติม พร้อมกำหนดแนวทางการดูแลป้องกัน ดวงตา จากสื่อ สไลด์ การดูแลตา
  - รักษาความสะอาดใบหน้าและดวงตา วิธีการล้างตาและล้างหน้าด้วยน้ำสะอาด
  - รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ กินผักผลไม้บำรุงสายตา เช่น ผักบุ้ง มะเขือเทศ ตำลึง เนื่องจากมีวิตามินเอสูง ที่ช่วยบำรุงดวงตาให้เป็นปกติ
  - ถ้ามีอาการผิดปกติของตาให้บอกครูหรือผู้ปกครองทันทีเพื่อช่วยเหลือหรือพาไปพบแพทย์

### การป้องกันอันตรายแก่ดวงตา

- ไม่ดูดวงอาทิตย์ด้วยตาเปล่าหรือดูแสงที่จ้ามากเกินไป
  - ไม่ดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ในที่มีมืด และดูใกล้มาก
  - ไม่อ่านหนังสือในที่แสงสลัว อ่านหนังสือในที่แสงสว่างเหมาะสม และอ่านถูกวิธี
  - ไม่เอามือขยี้ตาหรือใช้นิ้วสัมผัสดวงตา
  - เมื่อมีฝุ่นละอองเข้าตาให้รีบล้างด้วยน้ำสะอาดหรือลืมตาในน้ำสะอาด
  - ไม่เข้าไปใกล้กับสารพิษ เช่น ควันท่อ ควันทูบไฟ
- ครูสาธิตการอ่านหนังสือที่ถูกต้อง ให้นักเรียนสังเกตระยะห่างหนังสือกับดวงตาที่เหมาะสม
  - นักเรียนฝึกทำทางการอ่านหนังสือที่ถูกต้อง
  - ให้นักเรียนวาดภาพดวงตา แล้วเขียนการดูแลป้องกันดวงตาของตนเอง

- ขั้นสรุป**
1. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบความรู้เกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ของตา อันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตามีอะไรบ้าง การปฏิบัติตนในการดูแลและป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับตา ประเมินความสะอาดของตนเองในชีวิตประจำวัน
  2. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ตาเป็นอวัยวะที่ช่วยให้มองเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัว จึงควรทราบถึงลักษณะหน้าที่ และการดูแลรักษาเพื่อให้ตาทำงานได้อย่างปกติ

### ชั่วโมงที่ 3

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก หูและจมูก
2. บอกความสำคัญของอวัยวะภายนอก หูและจมูก
3. เขียนการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอก หูและจมูก
4. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอก หูและจมูก

#### กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 3

- ขั้นนำ**
1. นักเรียนสำรวจความสะอาดร่างกายของตนเอง
  2. ติดตามผลการปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันดวงตาของนักเรียนจากชั่วโมงที่ผ่านมา โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าหน้าชั้นเรียน
  3. นักเรียนปิดตาและฟังเสียงจากสื่อ สไลด์ จากนั้นครูถามนักเรียนว่าได้ยินเสียงอะไรบ้าง นักเรียนใช้อวัยวะใดในการรับฟังเสียง
  4. นักเรียนปิดหูให้แน่น จากนั้นเอามือออกแล้วครูถามคำถาม ตอนที่นักเรียนเอามือปิดหูได้ยินเสียงอะไรบ้าง ถ้านักเรียนไม่มีหูจะเป็นอย่างไร
  5. นักเรียนปิดจมูกปิดปากสักครู่ จากนั้นครูถามคำถาม ตอนที่นักเรียนปิดจมูกปิดปากรู้สึกอย่างไร ถ้ามุมนักเรียนผิดปกติจะเกิดอย่างไร

- ขั้นสอน**
1. นักเรียนจับที่อวัยวะหูของตนเอง แล้วบอกตำแหน่ง ลักษณะ หน้าที่ของหู
  2. นักเรียนแลกเปลี่ยนสังเกตหู และ จมูก ของเพื่อนแล้วบอกลักษณะ ความสะอาดของหูและจมูก
  3. ครูอธิบายเพิ่มเติมจากสื่อ สไลด์ เกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ของหูและจมูก ความสะอาดของหูและจมูก
  4. นักเรียนสังเกตภาพจากสื่อ สไลด์ คนตะโกนใส่หู และภาพคนใช้นิ้วแคะจมูก
    - นักเรียนเคยทำเหมือนในภาพหรือไม่ การกระทำดังกล่าวจะเป็นอันตรายกับหู จมูกอย่างไร
    - นักเรียนควรปฏิบัติเหมือนภาพหรือไม่เพราะอะไร
  5. นักเรียนยกตัวอย่างสิ่งๆที่ทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะภายนอก หู และจมูก ครูอธิบายเพิ่มเติมอันตรายที่เกิดกับหู จากสื่อ สไลด์
  6. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มที่ 1 ช่วยกันคิดวิธีดูแลป้องกันหู กลุ่มที่ 2 ช่วยกันคิด ช่วยกันคิดวิธีดูแลป้องกันจมูก พร้อมให้ตัวแทนนำเสนอ



- ครูอธิบายเพิ่มเติม พร้อมให้นักเรียนช่วยกันกำหนดแนวปฏิบัติ การดูแลป้องกันหูและ จมูก จากสื่อ สไลด์

*การดูแลหู*

- เช็ดใบหูและทำความสะอาดหูอยู่เสมอ ครูอธิบายวิธีทำความสะอาดหู
- ถ้ามีความผิดปกติของหูให้บอกครูหรือผู้ปกครอง

*การป้องกันอันตรายแก่หู*

- ไม่อยู่ในที่มีเสียงดัง - ไม่เล่นตะโกนใส่หู - ไม่ตบหูแรงๆ
- ถ้าน้ำเข้าหูหรือสิ่งแปลกปลอมเข้าหูควรบอกผู้ปกครอง
- ระวังระวังไม่ให้ น้ำหรือสิ่งแปลกปลอมเข้าหู
- ไม่ฟังเพลงหรือเปิดโทรทัศน์ ใส่หูฟังคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือเสียงดัง

*การดูแลจมูก*

- ใช้ผ้าสะอาดเช็ดจมูก
- เมื่อมีน้ำมูก ล้างน้ำมูกเบาๆ หรือใช้ผ้าเช็ดหน้าเช็ด
- ถ้ามีเลือดไหลจากจมูกให้บอกครูหรือผู้ปกครองทันที

*การป้องกันอันตรายแก่จมูก*

- ระวังจมูกไม่ให้กระทบของแข็งจนทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ
- ไม่นำสิ่งของเข้าไปในจมูก
- ไม่ปีบหรือแคะจมูก
- อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงการสูดดมสารพิษ เช่น ควันรด ควันไฟ ควันบุหรี

- ครูสาธิตการหายใจทางจมูกที่ถูกต้อง ให้นักเรียนสังเกตการหายใจ
- นักเรียนฝึกท่าทางการหายใจที่ถูกต้องตามเพลงลมหายใจ
- ให้นักเรียนวาดภาพหูและจมูก แล้วเขียนแผนผังความคิดการดูแลป้องกันหูและจมูกของ ตนเอง

**ขั้นสรุป**

- ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบความรู้เกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ของหู จมูกอันตรายที่จะเกิดกับ หู จมูก การดูแลและป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับหูและจมูก
- นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้ หูเป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยในการรับฟังเสียง จมูก มีหน้าที่ดมกลิ่นและหายใจ นักเรียนควรดูแลป้องกันหูและจมูกไม่ให้เกิดอันตรายที่ทำให้ เกิดผิดปกติ
- ครูให้นักเรียนฝึกการสังเกตโดยจับคู่หู และจมูกของเพื่อนเกี่ยวกับลักษณะดูความ สะอาด พร้อมให้กลับไปสังเกตหูและจมูกของตนเองที่บ้านโดยส่องกระจก

**ชั่วโมงที่ 4**

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

- อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก คอ เส้นผม และผิวหนัง
- บอกความสำคัญของอวัยวะภายนอก คอ เส้นผมและผิวหนัง

3. เขียนการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอก คอ เส้นผมและผิวหนัง
4. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอก คอ เส้นผมและผิวหนัง

#### กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 4

- ขั้นนำ**
1. ติดตามผลการปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันดวงตา หู จมูก ของนักเรียนจากชั่วโมงที่ผ่านมา โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าหน้าชั้นเรียน
  2. นักเรียนจับคู่สังเกตความสะอาดร่างกายของตนเองและเพื่อน
  3. ครูให้นักเรียนหญิงและนักเรียนชายออกมาหน้าชั้นเรียนแล้วถามถึงลักษณะความแตกต่างของอวัยวะว่ามีส่วนใดที่มีลักษณะเหมือนกันและต่างกัน ให้นักเรียนบอกลักษณะของศีรษะและเส้นผม
  4. ครูถามว่าในช่วงอากาศหนาวเย็น ร่างกายภายนอกของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ สังเกตที่ผิวหนังว่ามีลักษณะอย่างไร

- ขั้นสอน**
1. ให้นักเรียนสังเกตผิวหนังของตนเอง ดูสีของผิวหนัง ความสะอาดของผิวหนัง ความปกติและผิดปกติของผิวหนัง
  2. ครูถามถึงความสะอาดของผิวหนังดูได้จากอะไร นักเรียนตรวจดูความสะอาดผิวหนังตนเอง ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ของผิวหนัง จากสื่อ สไลด์
  3. นักเรียนสังเกตภาพศีรษะและเส้นผม จากสื่อ สไลด์ นักเรียนแลกเปลี่ยนสังเกตศีรษะและเส้นผมของเพื่อน บอกลักษณะและหน้าที่
  4. นักเรียนดูวิดีโอเรื่อง เหา จากสื่อ สไลด์ ครูและนักเรียนสนทนาอันตรายของเหา
  5. นักเรียนดูภาพอากาศร้อน คนเหงื่อออก จากสื่อ สไลด์
  6. นักเรียนบอกสิ่งที่เป็นอันตรายต่อคอ เส้นผม และผิวหนัง ครูอธิบายเพิ่มเติมอันตรายที่เกิดกับคอ เส้นผม และผิวหนัง จากสื่อ สไลด์
  7. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มที่ 1 ช่วยกันคิดวิธีดูแลป้องกันคอ กลุ่มที่ 2 ช่วยกันคิดวิธีดูแลป้องกันศีรษะและเส้นผม กลุ่มที่ 3 ช่วยกันคิดวิธีดูแลป้องกันผิวหนัง พร้อมให้ตัวแทนนำเสนอ
  8. ครูอธิบายเพิ่มเติม พร้อมกำหนดแนวปฏิบัติการดูแลป้องกันคอ เส้นผม และผิวหนังจากสื่อ สไลด์

#### *การดูแลป้องกันคอ*

- ทำความสะอาดผิวหนังตามคอให้สะอาด
- บริหารคอโดยการก้ม-เงย
- เอียงคอซ้าย - ขวา
- ไม่นำสิ่งของมาพันคอเล่น
- ไม่นำสิ่งแปลกปลอมเข้าปากหรือกลืนสิ่งแปลกปลอมลงไปในคอ
- สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดโดยเฉพาะบริเวณคอเสื้อ
- ไม่เล่นโลดโผน เช่น ตีลังกา
- ทานอนที่ถูกต้อง



### การดูแลป้องกันศีรษะและเส้นผม

- สระผมเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง
- หวีผมเป็นประจำด้วยหวีที่สะอาด
- ไม่ใช่หวีร่วมกับผู้อื่น
- ระมัดระวังไม่ให้เพื่อนดึงผมแรงๆ
- ไม่ให้ศีรษะกระแทกของแข็ง

### การดูแลป้องกันผิวหนัง

- อาบน้ำให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- ระวังผิวหนังไม่ให้ได้รับบาดเจ็บ
- สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
- ทาครีมหรือน้ำมันทาผิวเมื่อผิวหนังแห้ง แตก

8. ให้นักเรียนดูภาพแล้วเลือกข้อความที่ถูกต้อง จากสื่อ สไลด์

- ขั้นสรุป**
1. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบความรู้เกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ การดูแลและป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับคอ เส้นผม และผิวหนัง เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ผิวหนังบริเวณคอไม่สะอาด ตัวอย่างดูจากคาบสกรปรกที่ปกเสื้อของแต่ละคนเมื่อถอด หรือบริเวณอื่นๆ
  2. ให้นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ คอ เส้นผม และผิวหนังเป็นอวัยวะที่สำคัญต่อร่างกาย ดังนั้น จึงควรทราบถึงลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี

## ชั่วโมงที่ 5

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก มือ เท้าและเล็บ
2. บอกความสำคัญของอวัยวะภายนอก มือ เท้าและเล็บ
3. เขียนการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอก มือ เท้าและเล็บ
4. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอก มือ เท้าและเล็บ

### กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 5

- ขั้นนำ**
1. นักเรียนสังเกตความสะอาดร่างกายของตนเอง ตั้งแต่ศีรษะ เส้นผม จนถึง เท้า
  2. ติดตามผลการปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันดวงตา หู จมูก คอ เส้นผมและผิวหนังของนักเรียนจากชั่วโมงที่ผ่านมา โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าหน้าชั้นเรียน
  3. ครูถามนักเรียน ถ้าหากนักเรียนไม่มีมือและเท้าจะเป็นอย่างไร
  4. นักเรียนเคลื่อนไหวประกอบเพลง จับร่างกาย

- ขั้นสอน**
1. ครูถามนักเรียนใช้มือใช้เท้าทำอะไรได้บ้าง
  2. นักเรียนสังเกตมือและเล็บของตนเอง แล้วบอกลักษณะหน้าที่ของมือ เท้าและเล็บ
  3. ครูอธิบายเพิ่มเติมจากสื่อ สไลด์ เกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ของมือ เท้า และเล็บ ความสะอาดของมือ เท้า และเล็บ ตั้งคำถามให้นักเรียนตอบ ถ้ามือ เท้า เล็บ สกปรกจะเกิดอะไรขึ้น ทำไมต้องล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร ทำไมต้องตัดเล็บให้สั้น

4. ครูสาธิตการล้างมือ นักเรียนฝึกขั้นตอนการล้างมือ จากนั้นนักเรียนดูวิดีโอการล้างมือ และปฏิบัติตาม
5. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมายืนและเดิน ครูถามนักเรียนใช้ส่วนใดในการยืนและเดิน ครูอธิบายการยืนและเดินที่ถูกต้องจากภาพสื่อ สไลด์
6. นักเรียนบอกสิ่งที่เป็นอันตรายต่อมือ เท้าและเล็บ
7. ครูอธิบายเพิ่มเติม สิ่งที่เป็นอันตรายต่อมือ เท้าและเล็บ จากสื่อ สไลด์
8. นักเรียนช่วยกันเสนอวิธีดูแลป้องกัน มือ เท้า และเล็บ โดยส่งตัวแทนออกมานำเสนอ
9. ครูอธิบายเพิ่มเติม พร้อมกำหนดแนวปฏิบัติการดูแลป้องกันมือ เท้า และเล็บ จากสื่อ สไลด์
 

*การดูแลป้องกันมือ*

  - ทำความสะอาดมือ วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน
  - ล้างมือก่อนทานอาหารและหลังขับถ่ายให้สะอาด
  - ตัดเล็บมือและเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
  - สวมถุงมือ ถุงเท้าเมื่ออากาศหนาวเย็น
  - ไม่แคะ แกะหรือใช้ฟันกัดเล็บ
  - ไม่ยื่นแขน มือ ขณะนั่งรถยนต์ รถประจำทาง รถรับส่งนักเรียนหรือซ้อนจักรยานยนต์
  - ไม่นำมือไปแหย่พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้า ปลั๊กไฟ

*การดูแลป้องกันเท้า*

  - ล้างเท้าก่อนเข้าบ้าน หรือเมื่อเท้าสัมผัสสิ่งสกปรก
  - สวมรองเท้าเมื่ออยู่นอกบ้าน สวมถุงเท้าในเครื่องแบบนักเรียน
  - สวมรองเท้าหรือเปลี่ยนรองเท้าแตะเมื่อเข้าห้องน้ำสาธารณะเพื่อป้องกันเชื้อโรค และพยาธิต่างๆ
9. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบ การปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันมือและเท้า จากสื่อ สไลด์

### ขั้นสรุป

1. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบเกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ มือ เท้า เล็บ
2. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ มือเป็นอวัยวะที่ใช้ในการหยิบจับถือสิ่งของต่างๆ เท้าเป็นอวัยวะในการทรงตัว และเคลื่อนไหว เล็บช่วยป้องกันปลายนิ้วไม่ให้ได้รับอันตราย การดูแลรักษามือและเล็บอย่างถูกวิธีจะทำให้มือ เท้า และเล็บทำงานได้อย่างเป็นปกติ
3. การปฏิบัติตนในการดูแลอันตรายที่เกิดขึ้นกับมือ เท้า เล็บ และป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับมือ เท้า และเล็บ

### ชั่วโมงที่ ๖

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก
2. บอกความสำคัญของอวัยวะอวัยวะในช่องปาก ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก
3. เขียนการดูแลป้องกันอวัยวะอวัยวะในช่องปาก ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก
4. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะในช่องปาก ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก



## กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 6

- ขั้นนำ**
1. นักเรียนสังเกตความสะอาดร่างกายของตนเอง ตั้งแต่ศีรษะ เส้นผม จนถึง เท้า
  2. ติดตามผลการปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันดวงตา หู จมูก คอ เส้นผม ผิวหนัง มือเท้าและเล็บ ของนักเรียนจากชั่วโมงที่ผ่านมา โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าหน้าชั้นเรียน

- ขั้นสอน**
1. ตัวแทนนักเรียนออกมาวาดภาพปาก และส่วนประกอบของภายในปาก
  2. ครูอธิบายเพิ่มเติม เกี่ยวกับ ลักษณะหน้าที่อวัยวะในช่องปาก จากสื่อ สไลด์
  3. นักเรียนดูวิดีโอการ์ตูน เรื่อง อุณโวย้ยน้ำนม ตอน ฟันผุ
  4. ครูถามนักเรียน จากการ์ตูนดังกล่าว เป็นอย่างไร มีอันตรายต่อปากและฟันหรือไม่
  5. นักเรียนบอกอันตรายที่เกิดกับอวัยวะช่องปากเพิ่มเติม
  6. ครูอธิบายเพิ่มเติม อันตรายที่เกิดกับอวัยวะช่องปาก จากสื่อ สไลด์
  7. นักเรียนแบ่งกลุ่มช่วยกันคิด วิธีดูแลป้องกันอวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) พร้อมให้ตัวแทนออกมานำเสนอ
  8. ครูสาธิตการแปรงฟันที่ถูกต้อง พร้อมสุ่มตัวแทนออกมาทดลองปฏิบัติ
  9. ครูอธิบายเพิ่มเติม พร้อมกำหนดแนวปฏิบัติการดูแลอวัยวะในช่องปาก จากสื่อ สไลด์  
*การดูแลอวัยวะในช่องปาก*
    - แปรงฟันทุกวัน วิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง
    - แปรงฟันหลังทานอาหาร
    - แปรงฟันหลังตื่นนอน และก่อนนอน
    - รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เช่น ผัก ผลไม้*การป้องกันอันตรายต่ออวัยวะในช่องปาก*
    - ไม่กัดของแข็ง
    - ไม่ตะโกนหรือส่งเสียงดัง
    - ไม่กินขนมหรือของหวานมากเกินไป
    - ไม่กัดหรือเลียริมฝีปาก
  10. นักเรียนบันทึกผลการแปรงฟันอย่างถูกวิธีลงในแบบบันทึก ตามสื่อ สไลด์

- ขั้นสรุป**
1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ อวัยวะในช่องปากมีหลายอวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกัน ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญและควรทราบถึงลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษาอวัยวะในช่องปากอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ไม่เกิดโรคต่างๆ
  2. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบความรู้เกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ การดูแลและป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับอวัยวะช่องปาก
  3. ให้นักเรียนทำใบกิจกรรม เรื่อง ตัวเรา

## ชั่วโมงที่ 7

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย ได้แก่ ตา หู จมูก คอ ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง และอวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
2. อธิบายการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ได้แก่ ตา หู จมูก คอ ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง และอวัยวะในช่องปาก
3. บอกความสำคัญของอวัยวะภายนอกร่างกาย
4. บอกอันตรายที่เกิดขึ้นกับอวัยวะภายนอกร่างกายที่บ้านและโรงเรียน
5. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกจากอันตรายในชีวิตประจำวัน

### กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 7

- ขั้นนำ**
1. นักเรียนดูวิดีโอการ์ตูน น้ำหวานฟันสะอาด ครูนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว
  2. ติดตามผลการปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกต่างๆ ของนักเรียนจากชั่วโมงที่ผ่านมา โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าหน้าชั้นเรียน
  3. นักเรียนดูวิดีโอ เพลง my body ครูถามมีอวัยวะใดบ้างจากสื่อ เรียกเป็นคำศัพท์ภาษาอังกฤษอะไรบ้าง
- ขั้นสอน**
1. นักเรียนดูภาพอวัยวะภายนอกจากสื่อ สไลด์ และบอกลักษณะหน้าที่ของอวัยวะนั้นให้ถูกต้อง
  2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม เล่นเกมทายชื่ออวัยวะภายนอก โดยครูแจกป้ายชื่ออวัยวะภายนอกให้ทั้งสองกลุ่ม เมื่อครูอ่านข้อความเกี่ยวกับการดูแลป้องกันอวัยวะใด ให้ตัวแทนนักเรียนที่ถือป้ายอวัยวะนั้นยกขึ้นให้เร็วที่สุด กลุ่มใดยกเร็วกว่าและถูกต้องจะได้คะแนน
  3. นักเรียนดูภาพ ตัวอย่างอุบัติเหตุจากสื่อหนังสือพิมพ์ ร่วมกันสนทนาอันตรายดังกล่าวต่อร่างกายเรา พร้อมเสนอแนวทางการดูแลป้องกันร่างกายจากอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน
  4. ครูและนักเรียนสรุปความรู้เกี่ยวกับ การดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกที่บ้านและโรงเรียนในชีวิตประจำวัน
  5. ให้เขียนแผนผังความคิดการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกที่บ้านและโรงเรียนในชีวิตประจำวันของตนเอง
- ขั้นสรุป**
1. อวัยวะภายนอกมีลักษณะและหน้าที่ที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิต นักเรียนต้องดูแลรักษาให้ถูกสุขลักษณะเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
  2. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบความรู้เกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ การดูแลและป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับร่างกายตนเอง





## 9. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เพลง จั๋วอวัยวะ
2. เกมจับคู่ชื่อ - หน้าที่
3. ภาพอวัยวะภายนอก ได้แก่ ตา หู จมูก คอ ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง และอวัยวะในช่องปาก
4. บัตรคำ ชื่ออวัยวะภายนอก
5. วิดีโอการ์ตูน เรื่อง อุ่นไอ้วยน้ำนม ตอน ฟันผุ
6. วิดีโอ เหา
7. ป้ายชื่ออวัยวะภายนอกและคำถาม
8. สื่อสไลด์ความรู้เรื่อง อวัยวะภายนอกและวิธีการดูแลป้องกัน
9. วิดีโอการ์ตูน น้ำหวานฟันสะอาด
10. วิดีโอ เพลง my body
11. วิดีโอการล้างมือ
12. ไปกิจกรรมเรื่อง ตัวเรา

## 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 พฤติกรรมปฏิบัติ 4 = ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง 3 = ปฏิบัติได้ตามคำแนะนำ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติ
การนำความรู้ไปใช้	สอบถาม สังเกตพฤติกรรม	สมมุติสถานการณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การประเมินสถานการณ์ 4 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเอง อย่างถูกต้องและเหมาะสมสม่ำเสมอ 3 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเอง อย่างถูกต้องได้ตามคำแนะนำ

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
			2 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ไม่สามารถบอกวิธีนำความรู้ไปใช้และไม่สามารถปฏิบัติตนได้
- ค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี - คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซื่อสัตย์ สุจริต	สอบถาม	แบบประเมินตนเอง ค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี	เกณฑ์คุณภาพ 4 อันดับ 4 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเองและสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ 3 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเองแต่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้เป็นบางครั้ง 2 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเองแต่ไม่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้
			1 = ไม่สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ และไม่สามารถปฏิบัติตนตามพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้



## เกณฑ์การประเมินผลการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตน

โดยพิจารณาจากพฤติกรรม 3 ด้านคือ

1. ให้ข้อมูลถูกต้องเป็นจริง
2. ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา
3. ปฏิบัติตนโดยคำนึงถึงความถูกต้อง ละอาย และเกรงกลัวต่อการกระทำผิด

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
ชื่อสัตย์สุจริต	การสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การประเมินชื่อสัตย์สุจริต
			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.....





# ใบความรู้ที่ 1

## รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101

### สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

ประกอบด้วย..

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



## ใบความรู้ที่ 2

### รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101

#### เรื่อง ดวงตา

##### ดวงตา

คนเรามีตาสองข้าง ประกอบด้วยตาดำและตาขาวตา มีหน้าที่ช่วยให้เรามองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจน

##### การดูแลดวงตา

- รักษาความสะอาดใบหน้าและดวงตา วิธีการล้างตาและล้างหน้าด้วยน้ำสะอาด
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ กินผักผลไม้บำรุงสายตา เช่น ผักบุ้ง มะเขือเทศ ตำลึง เนื่องจากมีวิตามินเอสูง ที่ช่วยบำรุงดวงตาให้เป็นปกติ

##### การป้องกันอันตรายแก่ดวงตา

- ไม่ดูดวงอาทิตย์ด้วยตาเปล่าหรือดูแสงที่จ้ามากเกินไป
- ไม่ดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ในที่มีด และดูใกล้มาก
- ไม่อ่านหนังสือในที่แสงสลัว อ่านหนังสือในที่แสงสว่างเหมาะสม และอ่านถูกวิธี
- ไม่เอามือขยี้ตาหรือใช้นิ้วสัมผัสดวงตา
- เมื่อมีฝุ่นละอองเข้าตาให้รีบล้างด้วยน้ำสะอาดหรือลืมนตาในน้ำสะอาด
- ไม่เข้าไปใกล้กับสารพิษ เช่น ควันทรถ ควันทุหรี ควันทไฟ





# ใบความรู้ที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101

เรื่อง ขั้นตอนการล้างมือ 7 ขั้นตอน

## วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน



ฝ่ามือถูกัน



ฝ่ามือถูหลังมือและ  
ศอกนิ้วมือ



ฝ่ามือถูฝ่ามือ  
ศอกนิ้วมือ



หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



ปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ



ถูรอบข้อมือ

วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอนอย่างถูกต้องลักษณะ

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือและขอกนิ้วมือ
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและขอกนิ้วมือ
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อมือ

\*\*\*และทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง\*\*\*



## ใบความรู้ที่ 4

### รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101

#### เรื่อง การแปรงฟัน

การแปรงฟัน เป็นการทำความสะอาดฟันรูปแบบหนึ่ง ปัจจุบันคนส่วนใหญ่โดยใช้ แปรงสีฟัน โดยมียาสีฟันเป็นตัวช่วยในการขัดฟัน เพื่อชำระคราบสกปรกบนผิวฟัน และนิยมแปรงฟันวันละสองครั้ง เช้าและก่อนนอน บางคนที่เน้นความสะอาดก็อาจแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร

#### วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง

การแปรงฟันด้านข้าง (ทั้งด้านในและด้านนอก) ให้ขนแปรงทำมุม 45 องศากับตัวฟัน โดยสอดขนแปรงเข้าไประหว่างฟันกับเหงือกเล็กน้อย แล้วบิดแปรงจากเหงือกมายังปลายฟัน การทำเช่นนี้จะครอบคลุมด้านหนึ่งของฟันประมาณ 2 - 3 ซี่ ให้ทำซ้ำประมาณ 15 - 20 ครั้ง แล้วค่อยเปลี่ยนตำแหน่งต่อไป

การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว ตั้งขนแปรงให้ตรงเป็นระนาบเดียวกับด้านบดเคี้ยว แปรงได้ตามสบาย ควรใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟันหรือบริเวณที่ขนแปรงเข้าไม่ถึง

#### การดูแลสุขภาพปาก

- หลังอาหารควรแปรงฟันหรือบ้วนปาก
- หลีกเลี่ยงอาหารที่เหนียวหนึบควรแปรงฟันและบางครั้งควรใช้ไหมขัดฟัน
- ควรใช้ยาสีฟันในปริมาณที่เหมาะสม
- ควรแปรงฟันให้ถูกวิธี แปรงเหงือกและลิ้นด้วย
- ควรเก็บแปรงสีฟันในที่แห้ง โลง โคนแดดได้ยิ่งดี
- เมื่อแปรงสีฟันเปลี่ยนรูปแล้วควรเปลี่ยนใหม่ จะได้ไม่ต้องเสี่ยงเป็นแผลในปากหรือเจ็บคอบ่อย







# ใบงานที่ 1

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

## เรื่อง ตัวเรา

ให้นักเรียนเขียนชื่ออวัยวะภายนอกและจับคู่กับการดูแลรักษาให้ถูกต้อง

1.		<input type="text"/>	<input type="text" value="สระผมให้สะอาด"/>
2.		<input type="text"/>	<input type="text" value="ตัดเล็บให้สั้น"/>
3.		<input type="text"/>	<input type="text" value="ระวังน้ำเข้าหู"/>
4.		<input type="text"/>	<input type="text" value="ล้างมือให้สะอาด"/>
5.		<input type="text"/>	<input type="text" value="สวมเสื้อผ้าสะอาด"/>
6.		<input type="text"/>	<input type="text" value="แปรงฟันให้ถูกวิธี"/>
7.		<input type="text"/>	<input type="text" value="ไม่สั่งน้ำมูกแรงๆ"/>
8.		<input type="text"/>	<input type="text" value="ไม่ใช้มือขยี้ตา"/>
			<input type="text" value="นอนหลับเพียงพอ"/>



# ใบงานที่ 2

## รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ11101

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

### เรื่อง ตัวเรา

ได้คะแนน

ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดการดูแลป้องกันอวัยวะภายนอกที่บ้านและโรงเรียนในชีวิตประจำวันของตนเอง

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

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

การดูแลป้องกัน  
อวัยวะภายนอกของฉันทัน

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

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



## บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2550). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะการคิด ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

เซาวลิต ภูมิภาค และสมาพร แซ่บาง. (ม.ป.ป.). คู่มือการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2557). คู่มือการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ.

เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. (ม.ป.ป.). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.