

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ12101

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สิ่งที่ รร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
1	20 พ.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ร่างกายของเรา	พ 1.1 ป. 2/1 ป. 2/2 ป. 2/3 พ 5.1 ป. 2/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
2	27 พ.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ร่างกายของเรา	พ 1.1 ป. 2/1 ป. 2/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
3	3 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ร่างกายของเรา	พ 1.1 ป. 2/1 ป. 2/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
4	10 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ร่างกายของเรา	พ 1.1 ป. 2/1 ป. 2/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
5	17 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ชีวิตมนุษย์	พ 1.1 ป. 2/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
6	24 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ชีวิตมนุษย์	พ 1.1 ป. 2/1 ป. 2/2 ป. 2/3 พ 5.1 ป. 2/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
7	1 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครอบครัวมีความสุข	พ 2.1 ป. 2/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
8	8 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	ครอบครัวมีความสุข	พ 2.1 ป. 2/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
9	15 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	เพื่อนสนิทมิตรสหาย	พ 2.1 ป. 2/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
10	29 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	เพื่อนสนิทมิตรสหาย	พ 2.1 ป. 2/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ



กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ12101

ครั้งที่	วัน เดือน ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สิ่งที่ รร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
11	5 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	เพศน่ารู้	พ 2.1 ป. 2/3 ป. 2/4	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
วันพุธที่ 12 สิงหาคม 2558 หยุดวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ					
12	19 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	เพศน่ารู้	พ 2.1 ป. 2/3 ป. 2/4	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3					
13	26 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	โรคน่ารู้	พ 4.1 ป. 2/4 ป. 2/5	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
14	2 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	โรคน่ารู้	พ 4.1 ป. 2/4 ป. 2/5	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
15	9 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	โรคน่ารู้	พ 4.1 ป. 2/4 ป. 2/5	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
16	16 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	โรคน่ารู้	พ 4.1 ป. 2/4 ป. 2/5	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงานเรื่องโรค
17	23 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	โรคน่ารู้	พ 4.1 ป. 2/4 ป. 2/5	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ
18	30 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	โรคน่ารู้ ทดสอบหลังเรียน	พ 1.1 ป. 2/1 - 3 พ 2.1 ป. 2/1 - 4 พ 4.1 ป. 2/1 ป. 2/4 - 5	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

รายวิชา สุขศึกษาและ พลศึกษา

รหัสวิชา พ12101

เวลา 18 ชั่วโมง

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

- ตัวชี้วัด พ 1.1 ป. 2/1 อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน
พ 1.1 ป. 2/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน
พ 1.1 ป. 2/3 อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

- ตัวชี้วัด พ 2.1 ป. 2/1 ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว
พ 2.1 ป. 2/2 บอกความสำคัญของเพื่อน
พ 2.1 ป. 2/3 ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
พ 2.1 ป. 2/4 อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- ตัวชี้วัด พ 3.1 ป. 2/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
พ 3.1 ป. 2/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหว
เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ



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

- ตัวชี้วัด** พ 3.3 ป. 2/1 ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน
พ 3.3 ป. 2/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- ตัวชี้วัด** พ 4.1 ป. 2/1 บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี
พ 4.1 ป. 2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์
พ 4.1 ป. 2/3 ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
พ 4.1 ป. 2/4 อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น
พ 4.1 ป. 2/5 ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

- ตัวชี้วัด** พ 5.1 ป. 2/1 ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก
พ 5.1 ป. 2/2 บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ
พ 5.1 ป. 2/3 ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน
พ 5.1 ป. 2/4 ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย
พ 5.1 ป. 2/5 อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ



คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ12101

ศึกษาหน้าที่และวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ บทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ศึกษาความสำคัญของเพื่อน และพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ การใช้อุปกรณ์ประกอบ การออกกำลังกาย การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ตลอดจนการปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม ศึกษาการเลือกอาหารที่มีประโยชน์และการมีสุขภาพที่ดี

ผลเสียของใช้และของเล่นที่มีต่อสุขภาพ ศึกษาอุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก วิธีป้องกันและการปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อเกิดการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ ศึกษาการใช้ยาสามัญประจำบ้าน โทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย การหนีไฟและการป้องกันอัคคีภัย

โดยเรียนรู้จากการปฏิบัติ การอธิบาย การเปรียบเทียบ การใช้กระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนใฝ่เรียนรู้ มีวินัย และเห็นคุณค่าในการนำความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาและการใช้ทักษะชีวิตไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ 1.1	ป. 1/1	ป. 1/2			
พ 2.1	ป. 1/1	ป. 1/2	ป. 1/3	ป. 1/4	
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	ป. 1/4	ป. 1/5
พ 5.1	ป. 1/1	ป. 1/2	ป. 1/3	ป. 1/4	ป. 1/5

รวม 20 ตัวชี้วัด





โครงสร้าง รายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ12101

เวลา 18 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
1	ร่างกายของเรา	พ 1.1 ป. 2/1 พ 1.1 ป. 2/2 พ 1.1 ป. 2/3	ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะ อาหาร ลำไส้ ฯลฯ) การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย	6	10
2	ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ป. 1/1	บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ	2	10
สอบกลางภาค					10
2	ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ป. 2/2 พ 2.1 ป. 2/3 พ 2.1 ป. 2/4	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ) พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย	4	

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
3	สร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ป. 2/4 พ 4.1 ป. 2/5	อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย ทกล้ม ฯลฯ วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	6	10
สอบปลายภาค					10
รวม				18	50



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

และพลศึกษา

รหัสวิชา พ12101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ร่างกายของเรา

เวลา 6 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 ป. 2/1 อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน

พ 1.1 ป. 2/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน

พ 1.1 ป. 2/3 ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้อาหารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ 5.1 ป. 2/1 ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน ได้แก่ สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร และลำไส้ ที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย
2. อธิบายวิธีดูแลป้องกันอวัยวะภายใน ได้แก่ สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร และลำไส้
3. บอกความสำคัญของอวัยวะภายในร่างกาย
4. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายใน
5. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตตามธรรมชาติของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
6. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

นักเรียนรู้ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในร่างกาย ได้แก่ สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร และลำไส้ที่ทำงานอย่างปกติ อันมีความสำคัญในการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย มีผลต่อการดูแลป้องกันอวัยวะภายในไม่ให้เกิดอันตรายรวมถึงปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

4. สารการเรียนรู้

ความรู้

1. ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในร่างกาย
2. วิธีดูแลป้องกันอวัยวะภายในร่างกาย
3. ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์
4. การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก

ทักษะ/กระบวนการ

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

เจตคติ คุณธรรม จริยธรรม

เห็นความสำคัญของอวัยวะภายในร่างกาย

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการสื่อสาร

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. ใฝ่เรียนรู้
3. คำนึงในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

7. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงาน/ภาระงาน

ให้นักเรียนเลือกอวัยวะภายในที่คิดว่าสำคัญที่สุด แล้วเขียนวิธีการดูแลป้องกัน



การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
เขียนวิธีการดูแลป้องกัน อวัยวะภายในที่นักเรียน คิดว่าสำคัญที่สุด	เขียนวิธีการดูแลป้องกัน อวัยวะภายในได้ถูกต้อง ตรงตามอวัยวะที่เลือก 4 ข้อ	เขียนวิธีการดูแลป้องกัน อวัยวะภายในได้ถูกต้อง ตรงตามอวัยวะที่เลือก 3 ข้อ	เขียนวิธีการดูแลป้องกัน อวัยวะภายในได้ถูกต้อง ตรงตามอวัยวะที่เลือก 2 ข้อ	เขียนวิธีการดูแลป้องกัน อวัยวะภายในได้ถูกต้อง ตรงตามอวัยวะที่เลือก 1 ข้อ

การประเมินใบกิจกรรม

4 คะแนน ระดับ ดีมาก

2 คะแนน ระดับ พอใช้

3 คะแนน ระดับ ดี

1 คะแนน ระดับ ปรับปรุง

8. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในสมอง
- บอกความสำคัญของอวัยวะภายในสมอง
- เขียนการดูแลป้องกันอวัยวะภายในสมอง
- ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายในสมอง

กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

- ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับอวัยวะภายในร่างกายในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
- ครูชี้แจงเรื่องที่นักเรียนจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับสาระสุขศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ซึ่งประกอบด้วย 3 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้
 - ร่างกายของเรา
 - ชีวิตและครอบครัว
 - การสร้างเสริมสุขภาพ
- นักเรียนทดสอบก่อนเรียน จำนวน 5 ข้อ เพื่อประเมินผลก่อนเรียน
- ครูถามนักเรียนว่า อวัยวะที่อยู่ภายในร่างกายที่นักเรียนรู้จักมีอะไรบ้างและครูถามนักเรียนต่อว่า อวัยวะในร่างกายใดที่เกี่ยวกับการคิด

ขั้นสอน

- นักเรียนสังเกตภาพอวัยวะสมองจากสื่อ สไลด์ และบอกลักษณะของสมอง
- ครูถามนักเรียนว่าสมอง มีหน้าที่อะไร
- ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะและหน้าที่ของสมองจากสื่อ สไลด์ สมองถูกห่อหุ้มอยู่ภายในกะโหลกศีรษะมีลักษณะเป็นก้อนเนื้อเหลวและมีรอยหยัก
 - มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว

- ทำหน้าที่รับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ความจำ การคิดและการเรียนรู้
- 4. นักเรียนสังเกตภาพเด็กวิ่งชนศีรษะกระแทกจากสื่อ สไลด์ จากนั้นครูถามนักเรียนว่า ถ้าสมองได้รับการกระทบกระเทือนจะเกิดผลอย่างไรต่อสมอง ให้นักเรียนยกตัวอย่างอันตรายที่เกิดขึ้นกับสมองเพิ่มเติม ครูเขียนคำตอบลงบนกระดาน
- 5. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มโดยกลุ่มที่ 1 ช่วยกันคิดวิธีดูแลสมอง กลุ่มที่ 2 ช่วยกันคิด การป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นกับสมอง พร้อมทั้งส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
- 6. ครูอธิบายเพิ่มเติมพร้อมทั้งกำหนดแนวทางการดูแลป้องกันสมองในสื่อ สไลด์ การดูแลสมอง
 - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมอง เช่นวิตามินบี 1 บี 6 และบี 12 ที่มีในผลไม้ ถั่ว ไข่ ข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ ฯลฯ
 - ฝึกการคิดและความจำอยู่เสมอ
 - ป้องกันอันตรายที่ทำให้สมองได้รับความกระทบกระเทือน เช่น ลื่นล้มศีรษะฟาดพื้น การป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นกับสมองในชีวิตประจำวัน
 - การระมัดระวังในการเคลื่อนไหว ได้แก่ การเดินอย่างระมัดระวัง ไม่วิ่งซุกชน ไม่นั่งโยกเก้าอี้
 - การระมัดระวังในการเล่น ไม่ปีนที่สูง วิ่งเล่นในที่ปลอดภัย ไม่นำของแข็งมาตีศีรษะ
 - ระมัดระวังการกระแทก เช่น ชนต้นไม้ ชนเสา ของแข็งต่างๆ
 - ระมัดระวังการเดินทาง เช่น สวมหมวกนิรภัยขณะซ้อนจักรยานยนต์หรือขับจักรยาน คาดเข็มขัดนิรภัยในรถยนต์ นั่งในเรียบบรรยากาศหรือหาที่ยึดมั่นคงในรถประจำทาง

ขั้นสรุป

5. นักเรียนเขียนแผนผังความคิดการดูแลรักษาสมองของตนเองลงในสมุด ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสามารถบอกลักษณะหน้าที่และการดูแลป้องกันสมองของตนเอง และปฏิบัติตนในการดูแลรักษาป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับสมองของตนเองในชีวิตประจำวัน และสามารถนำกลับมาเล่าต่อครู หรือผู้ปกครองได้

ชั่วโมงที่ 2

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในหัวใจและปอด
2. บอกความสำคัญของอวัยวะภายในหัวใจและปอด
3. เขียนการดูแลป้องกันอวัยวะภายในหัวใจและปอด
4. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายในร่างกายหัวใจและปอด

กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 2

- ขั้นนำ 1. ติดตามผลการปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันสมองของนักเรียนจากชั่วโมงที่ผ่านมา โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าหน้าชั้นเรียน



2. ครูให้นักเรียนแต่ละหน้าอกของตนเองทั้งด้านขวาและด้านซ้าย สังเกตความเคลื่อนไหว
3. จากนั้นให้นักเรียนใช้นิ้วชี้จับเส้นเลือดบริเวณข้อมือของตนเอง สังเกตความแตกต่างว่าเกิดอะไรขึ้น
4. ครูถามว่า นักเรียนรู้จักอวัยวะที่กำลังมีการเคลื่อนไหวอยู่หรือไม่

ขั้นสอน

1. นักเรียนดูภาพหัวใจ ครูถามนักเรียนว่าภาพดังกล่าวเป็นสัญลักษณ์ของอวัยวะใด
2. นักเรียนสังเกตภาพอวัยวะหัวใจ แล้วบอกลักษณะตำแหน่งและหน้าที่ของหัวใจ นักเรียนดูวิดีโอ หัวใจทำงานอย่างไร จากสื่อสไลด์
3. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ของหัวใจ ดังนี้
 - ตั้งอยู่ในทรวงอกมีขนาดเท่ากำปั้นของเจ้าของลักษณะคล้ายดอกบัวตูม แบ่งเป็น 4 ห้องได้แก่ ห้องบน ซ้ายและขวา ห้องล่าง ซ้ายและขวา หัวใจ มีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
4. ให้นักเรียนปิดจมูกปิดปากพร้อมกันสักครู่ จากนั้นครูถามนักเรียนว่า เกิดอะไรขึ้นบ้าง (หายใจไม่ออก) แล้วคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับอวัยวะใดบ้าง
5. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะตำแหน่งและหน้าที่ของปอด และความสัมพันธ์ของหัวใจและปอด
 - ปอดตั้งอยู่ในทรวงอก มีอยู่ 2 ข้าง คือข้างซ้ายและขวาลักษณะคล้ายฟองน้ำ ยืดหยุ่นได้ หดได้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ และพอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี ความสัมพันธ์ระหว่างหัวใจและปอด คือ หัวใจจะทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้ตามปกติ จากนั้นหัวใจจะรับเลือดที่ร่างกายใช้แล้วหรือเลือดเสียกลับเข้ามาที่หัวใจอีกครั้งเพื่อส่งต่อไปยังปอดที่จะมีหน้าที่พอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี
6. นักเรียนดูภาพวันรณนัต แล้วถามนักเรียนว่าถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว มีอันตรายหรือไม่ ส่งผลกระทบต่ออวัยวะใดได้บ้าง จากนั้นนักเรียนยกตัวอย่างอันตรายที่เกิดขึ้นกับหัวใจและปอด
7. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เสนอวิธีการดูแลรักษาป้องกันหัวใจ กลุ่มที่ 2 เสนอวิธีการดูแลป้องกันปอด พร้อมทั้งส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
8. ครูอธิบายเพิ่มเติม การดูแลป้องกันหัวใจและปอด ดังนี้
 - การระมัดระวังการกระทบ
 - การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
 - การกินอาหารที่มีประโยชน์
9. นักเรียนแข่งขันตอบปัญหาเกี่ยวกับเรื่อง หัวใจและปอด
10. นักเรียนเขียนแผนผังความคิดการดูแลรักษาหัวใจและปอดของตนเองลงในสมุด

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนสรุปเกี่ยวกับหน้าที่และการดูแลรักษาหัวใจและปอดที่มีความสัมพันธ์กันเกี่ยวกับการหายใจ การพอกเลือด เพื่อให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

ชั่วโมงที่ 3

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในตับและไต
2. บอกความสำคัญของอวัยวะภายในตับและไต
3. เขียนการดูแลป้องกันอวัยวะภายในตับและไต
4. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายในร่างกายตับและไต

กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 3

- ขั้นนำ**
1. ติดตามผลการปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันสมอง หัวใจและปอดของนักเรียนจากชั่วโมงที่ผ่านมา โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าหน้าชั้นเรียน
 2. นักเรียนดูภาพการดื่มน้ำอัดลม แล้วถามว่ามีประโยชน์และอันตรายต่อร่างกายหรือไม่ มีผลต่ออวัยวะใด
- ขั้นสอน**
1. นักเรียนสังเกตภาพอวัยวะตับ แล้วบอกลักษณะหน้าที่ของตับ
 2. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ของตับ เป็นอวัยวะภายในที่ใหญ่ที่สุดอยู่บริเวณช่องท้องค่อนไปทางด้านขวามีลักษณะเป็นกลีบ มีสีน้ำตาลออกแดงคล้ำ ตับมีหน้าที่
 - ขับสารพิษออกจากร่างกาย
 - ผลิตน้ำดี ในการย่อยอาหาร
 3. ครูถามนักเรียนว่านักเรียน ใครเคยกลืนปัสสาวะนานๆบ้าง หรือปัสสาวะแสบ ปัสสาวะบ่อยหรือนานๆ ที่จะปัสสาวะ ปัสสาวะมีสีอะไร จากนั้นครูถามต่อว่าการกลืนปัสสาวะมีผลต่ออวัยวะใด
 4. นักเรียนสังเกตภาพอวัยวะไต แล้วบอกลักษณะหน้าที่ของไต
 5. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ของไต ดังนี้
 - ตั้งอยู่ด้านล่างของช่องท้องใกล้กระดูกสันหลังรูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดงมีหน้าที่กรองของเสียขับออกมาในรูปของปัสสาวะ
 6. ครูถามนักเรียนว่าอวัยวะตับและไตมีลักษณะหน้าที่แตกต่างกันหรือไม่ จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติมว่าตับและไตจะมีความสัมพันธ์กันในการขับของเสีย
 7. ครูกำหนดบัตรคำสิ่งที่เป็นอันตรายต่างๆ ที่ส่งผลต่อตับและไต เช่น สุรา น้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารรสจัด (น้ำปลา พริก น้ำส้มสายชู ขนมหวาน ฯลฯ) ยกของหนัก ดื่มน้ำน้อย ดื่มน้ำไม่สะอาด กลืนปัสสาวะ
 8. นักเรียนเล่นเกมจับกลุ่มบัตรคำให้ตรงกับอันตรายที่ส่งผลต่อตับและไตให้ถูกต้อง
 9. ครูและนักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตับและไต ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับอันตรายที่เกิดขึ้นกับตับและไต
 10. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เสนอวิธีการดูแลป้องกันตับ กลุ่มที่ 2 เสนอวิธีการดูแลป้องกันไต ครูอธิบายเพิ่มเติมในการดูแลป้องกันตับและไต จากสื่อสไลด์



- การระมัดระวังการกระแทก
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
- การกินอาหารที่มีประโยชน์
- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
- ไม่กลั้วปัสสาวะ ฯลฯ

11. นักเรียนเขียนแผนผังความคิดการดูแลป้องกันตับและไตของตนเองลงในสมุด

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนสรุปเกี่ยวกับหน้าที่และการดูแลรักษาตับและไตที่มีความสัมพันธ์กันเกี่ยวกับการขับกรองของเสียในร่างกาย เพื่อให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

ชั่วโมงที่ 4

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในกระเพาะอาหารและลำไส้
2. บอกความสำคัญของอวัยวะภายในกระเพาะอาหารและลำไส้
3. เขียนการดูแลป้องกันอวัยวะภายในกระเพาะอาหารและลำไส้
4. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายในร่างกายกระเพาะอาหารและลำไส้

กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 4

ขั้นนำ

1. ติดตามผลการปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันสมอง หัวใจ ปอด ตับและไตของนักเรียนจากชั่วโมงที่ผ่านมา โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าหน้าชั้นเรียน
2. ครูให้นักเรียนดูภาพคนปวดท้อง ท้องเสีย แล้วถามนักเรียนว่าเคยมีอาการแบบนี้หรือไม่ สาเหตุที่ทำให้ปวดท้องมีอะไรบ้าง การปวดท้องเกี่ยวกับอวัยวะใดบ้าง

ขั้นสอน

1. นักเรียนชมวีดิทัศน์ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร ครูถามว่าระบบย่อยอาหารมีอวัยวะใดบ้าง เมื่อเรากินอาหารเข้าไปอาหารจะถูกเก็บไว้ที่อวัยวะใด
2. นักเรียนสังเกตภาพและบอกลักษณะหน้าที่ของกระเพาะอาหารและลำไส้
3. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะหน้าที่ของกระเพาะอาหารและลำไส้ ที่มีความสัมพันธ์กัน
 - กระเพาะอาหาร ตั้งอยู่ในบริเวณช่องท้อง เป็นถุงกล้ามเนื้อใหญ่มีความเหนียว ยืดตัวออกได้เพื่อรองรับอาหารทำหน้าที่เก็บอาหารและย่อยอาหาร
 - ลำไส้ ขดไปมาอยู่ในช่องท้องตอนบน เป็นท่อกลวงยาวลำไส้แบ่งเป็น 3 ส่วน
 - ลำไส้ดูโอดินัม
 - ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ ดูดซึมสารอาหาร วิตามิน
 - ลำไส้ใหญ่ ทำหน้าที่ ดูดน้ำและเกลือแร่ และขับถ่ายเป็นอุจจาระ
4. นักเรียนเล่นเกมทายชื่ออวัยวะ โดยแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม ครูแจกป้ายชื่ออวัยวะภายในเมื่อครูอ่านข้อความหน้าที่ของอวัยวะใดให้ยกชื่อป้ายอวัยวะนั้น กลุ่มใดยกป้ายเร็วและถูกต้องได้คะแนน

5. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เสนอวิธีการดูแลป้องกันกระเพาะอาหาร กลุ่มที่ 2 เสนอวิธีการดูแลป้องกันลำไส้ ครูอธิบายเพิ่มเติมในการดูแลป้องกันกระเพาะอาหารและลำไส้
 - การระมัดระวังการกระแทก
 - การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
 - การกินอาหารที่มีประโยชน์
 - การดื่มน้ำสะอาดเพียงพอ
 - การกินอาหารให้ตรงเวลา
 - การกินผักและผลไม้ หรือกินอาหารที่ย่อยง่าย
 - การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ฯลฯ
 6. นักเรียนเขียนแผนผังความคิดการดูแลรักษากระเพาะอาหารและลำไส้ ของตนเองลงในสมุด
- ขั้นสรุป**
1. ครูและนักเรียนสรุปเกี่ยวกับหน้าที่และการดูแลรักษากระเพาะอาหารและลำไส้ ที่มีความสัมพันธ์กันเกี่ยวกับการย่อยอาหารและการขับถ่าย เพื่อให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

ชั่วโมงที่ 5

จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายลักษณะช่วงวัยต่างๆ ของมนุษย์ ที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย

กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 5

- ขั้นนำ**
1. นักเรียนสำรวจสภาพร่างกายของตนเอง สังเกตความสะอาดของร่างกาย ประเมินความสะอาดและสุขภาพตนเอง
 2. นักเรียนดูภาพเด็กทารกจากสื่อสไลด์ สังเกตลักษณะของเด็กในภาพ
 3. ครูถามนักเรียนว่าเคยผ่านลักษณะนี้มาหรือไม่ มีบุคคลในครอบครัว ตัวหรือในครอบครัว มีลักษณะเหมือนหรือแตกต่างจากนักเรียนหรือไม่
 3. นักเรียนดูภาพ ภาพวัยต่างๆ เริ่มจากวัยทารกจนถึงวัยชรา จากสื่อสไลด์
 4. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับจุดเริ่มต้นของธรรมชาติชีวิตมนุษย์ การเกิด และจุดสิ้นสุดคือการตายในแต่ละช่วงวัย ถ้าไม่ดูแลตนเองให้ดี ก็อาจเกิดการเจ็บป่วย หรือบาดเจ็บ และเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตทุกช่วงวัยได้
- ขั้นสอน**
1. นักเรียนสังเกตภาพช่วงวัยต่างๆ ของชีวิตมนุษย์ในสื่อสไลด์ แล้วบอกลักษณะของแต่ละช่วงวัย
 2. ครูถามนักเรียนว่า ในครอบครัวของนักเรียนมีคนวัยใดบ้าง นักเรียนอยู่ช่วงวัยใด นักเรียนผ่านช่วงวัยใดมาแล้ว และนักเรียนกำลังเข้าสู่ช่วงวัยใด
 3. ครูอธิบายเพิ่มเติมในช่วงวัยต่างๆ และการเจริญเติบโตของร่างกายจากสื่อสไลด์ ดังนี้



- วัยทารก คือ ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิด ถึง 1 ปี เป็นช่วงวัยที่ต้องได้รับการดูแลทั้งหมด
- วัยก่อนเรียน คือ วัยเด็กเล็กก่อนเข้าเรียน จะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 1 - 6 ปี ช่วยเหลือตนเองได้ในบางเรื่อง อยากรู้อยากเห็น
- วัยเรียน คือ อายุระหว่าง 6 - 12 ปี สามารถดูแลตนเองได้เกือบทั้งหมด เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น
- วัยรุ่น คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 12 - 20 ปี แบ่งเป็น 2 ช่วง ดังนี้
 - วัยรุ่นตอนต้น หรือ ช่วงเข้าสู่วัยรุ่น อายุระหว่าง 12 - 15 ปี ผู้ชายมีเสียงห้าว กังวานขึ้น ส่วนเด็กหญิงจะเริ่มมีสโปกผายและมีหน้าอกใหญ่ขึ้น
 - วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 16 - 20 ปี มีอารมณ์รุนแรงขึ้น อ่อนไหวง่าย ติดเพื่อน ชอบอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม และต้องการการยอมรับจากผู้อื่น
- วัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 20 - 60 ปี มีร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และมีความมั่นคงในหน้าที่ การงาน และเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย คือ อายุประมาณ 40 ปีขึ้นไป จะเรียกวัยนี้ว่า วัยทอง ซึ่งวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้
- วัยผู้สูงอายุ เป็นช่วงบั้นปลายของชีวิต มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ร่างกายจะไม่มี การเจริญเติบโต มีความเสื่อมของร่างกายทางด้านต่างๆ

4. ให้นักเรียนเขียนบอกว่่านักเรียนอยากอยู่ถึงช่วงวัยใด เพราะอะไร ลงในสมุด

- ขั้นสรุป**
1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงวัยต่างๆ ได้แก่ วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ

ชั่วโมงที่ 6

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย
2. อธิบายวิธีดูแลป้องกันอวัยวะภายใน
3. บอกความสำคัญของอวัยวะภายในร่างกาย
4. ปฏิบัติตนในการดูแลป้องกันอวัยวะภายใน
5. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตตามธรรมชาติของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
6. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 6

- ขั้นนำ**
1. นักเรียนสำรวจสุขภาพร่างกายของตนเอง สังเกตความสะอาดของร่างกาย ประเมินความสะอาดและสุขภาพตนเอง
 2. ให้ตัวแทนนักเรียนนำเสนองานในสมุดจากชั่วโมงที่แล้ว
“นักเรียนอยากอยู่ถึงช่วงวัยใด เพราะอะไร”
- ขั้นสอน**
1. นักเรียนเรียงลำดับภาพช่วงวัยต่างๆ ตามธรรมชาติของมนุษย์ให้ถูกต้อง
 2. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเจริญเติบโตทางร่างกาย ความสำคัญที่ควรดูแลอวัยวะภายในให้เป็นปกติเพื่อการเจริญเติบโตสมวัยตามพัฒนาการของมนุษย์

3. ครูถามนักเรียนว่ามนุษย์ควรจะทำอย่างไรถึงช่วงวัยใด
4. ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงความสำคัญว่ามนุษย์ต้องมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามช่วงวัยตั้งแต่เกิดจนตาย
5. นักเรียนดูวิดีโอการ์ตูน เรื่อง โตเติ้กคือ จากนั้นครูถามว่า
 - เกิดอะไรขึ้นกับโต
 - การกระทำดังกล่าวของโตจะส่งผลต่อพัฒนาการช่วงวัยอย่างไร (ป่วย เจ็บ ตาย)
 - นักเรียนอยากเป็นเหมือนโตหรือไม่
6. นักเรียนช่วยกันคิดวิธีดูแลสุขภาพตนเองให้มีพัฒนาการไปตามช่วงวัย ไม่เจ็บไม่ป่วยหรือตายก่อนถึงวัยอันควร ครูสุ่มตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน
7. ครูกำหนดแนวทางวิธีดูแลสุขภาพตนเองให้มีพัฒนาการไปตามช่วงวัยในสื่อสไลด์
 - การดูแลร่างกายให้เป็นปกติ
 - กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต
 - ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์และมีความสุข
 - ออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัย
 - ป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน เช่น การระมัดระวังการกระแทก การเล่น และอื่นๆ
 - การเคลื่อนไหว และการเดินทางที่ปลอดภัย
8. นักเรียนเลือกอวัยวะภายในที่คิดว่าสำคัญที่สุด แล้วเขียนวิธีการดูแลป้องกัน

ขั้นสรุป

1. นักเรียนรู้ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในร่างกายได้แก่ สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร และลำไส้ที่ปกติ อันมีความสำคัญในการเจริญเติบโตตามพัฒนาการไปตามวัย มีผลต่อการดูแลป้องกันอวัยวะภายในไม่ให้เกิดอันตรายรวมถึงปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในการดำรงชีวิตในวัยต่างๆ ตั้งแต่เกิดจนตาย

๑. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพอวัยวะภายในร่างกาย สมอง หัวใจ ปอด ตับ ไต กระเพาะอาหาร ลำไส้
2. ภาพช่วงวัยต่างๆ
3. บัตรคำสิ่งที่เป็นอันตรายต่างๆ ที่ส่งผลต่อตับและไต
4. วิดีทัศน์ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร
5. วิดีทัศน์ เรื่อง โตเติ้กคือ
6. ป้ายชื่ออวัยวะภายใน
7. วิดีโอ หัวใจทำงานอย่างไร
8. สื่อสไลด์เรื่องอวัยวะภายใน



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 พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติ 4 = ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง 3 = ปฏิบัติได้ตามคำแนะนำ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติ
การนำความรู้ไปใช้	สอบถาม สังเกตพฤติกรรม	สมมุติสถานการณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การประเมินสถานการณ์ 4 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเอง อย่างถูกต้องและเหมาะสมสม่ำเสมอ 3 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเอง อย่างถูกต้องได้ตามคำแนะนำ
			2 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเอง อย่างถูกต้องปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ไม่สามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และ ไม่สามารถปฏิบัติตนได้
- ค่านิยมในการมีพฤติกรรม สุขภาพที่ดี - คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซื่อสัตย์ สุจริต	สอบถาม	แบบประเมินตนเอง ค่านิยมในการมีพฤติกรรม สุขภาพที่ดี	เกณฑ์คุณภาพ 4 อันดับ 4 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพ ที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพ ที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเอง และสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรม ด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติ พฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
			<p>3 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเอง แต่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้เป็นบางครั้ง</p> <p>2 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเองแต่ไม่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้</p>
			<p>1 = ไม่สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ และไม่สามารถปฏิบัติตนตามพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้</p>

เกณฑ์การประเมินผลการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตน

โดยพิจารณาจากพฤติกรรม 3 ด้านคือ

1. ให้ข้อมูลถูกต้องเป็นจริง
2. ปฏิบัติตามคำแนะนำสัญญา
3. ปฏิบัติตนโดยคำนึงถึงความถูกต้อง ละเอียด 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 พ12101

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

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 พ12101

เรื่อง อวัยวะภายในสมอง

สมอง

ถูกห่อหุ้มอยู่ภายในกะโหลกศีรษะมีลักษณะเป็นก้อนเนื้อเหลวและมีรอยหยัก

1. มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว
2. ทำหน้าที่รับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ความจำ การคิดและการเรียนรู้

การดูแลสมอง

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมอง เช่นวิตามินบี 1 บี 6 และบี 12 ที่มีใน ผลไม้ ถั่ว ไข่ ข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ ฯลฯ
2. ฝึกการคิดและความจำอยู่เสมอ
3. ป้องกันอันตรายที่ทำให้สมองได้รับความกระทบกระเทือน เช่น ลื่นล้มศีรษะฟาดพื้น

การป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นกับสมองในชีวิตประจำวัน

1. การระมัดระวังในการเคลื่อนไหว ได้แก่ การเดินอย่างระมัดระวัง ไม่วิ่งซุกซน ไม่นั่งโยกเก้าอี้
2. การระมัดระวังในการเล่น ไม่ปีนที่สูง วิ่งเล่นในที่ปลอดภัย ไม่นำของแข็งมาตีศีรษะ
3. ระมัดระวังการกระแทก เช่น ชนต้นไม้ ชนเสา ของแข็งต่างๆ
4. ระมัดระวังการเดินทาง เช่น สวมหมวกนิรภัยขณะซ้อนจักรยานยนต์หรือขี่จักรยาน คาดเข็มขัดนิรภัยในรถยนต์ นั่งในเรียบบร้อยหรือหาที่ยึดมั่นคงในรถประจำทาง



ใบความรู้ที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ12101

เรื่อง ช่วงวัยต่างๆ ของมนุษย์

ช่วงวัยต่างๆ ของมนุษย์

1. วัยทารก คือ ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิด ถึง 1 ปี เป็นช่วงวัยที่ต้องได้รับการดูแลทั้งหมด
2. วัยก่อนเรียน คือ วัยเด็กเล็กก่อนเข้าเรียน จะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 1 - 6 ปี ช่วยเหลือตนเองได้ในบางเรื่อง อยากรู้อยากเห็น
3. วัยเรียน คือ อายุระหว่าง 6 - 12 ปี สามารถดูแลตนเองได้เกือบทั้งหมด เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น
4. วัยรุ่น คือ ช่วงอายุตั้งแต่ 12 - 20 ปี แบ่งเป็น 2 ช่วง ดังนี้
 - 1) วัยรุ่นตอนต้น หรือ ช่วงเข้าสู่วัยรุ่น อายุระหว่าง 12 - 15 ปี ผู้ชายมีเสียงห้าวกำวานขึ้น ส่วนเด็กหญิงจะเริ่มมีสโปกผายและมีหน้าอกใหญ่ขึ้น
 - 2) วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 16 - 20 ปี มีอารมณ์รุนแรงขึ้น อ่อนไหวง่าย ติดเพื่อน ชอบอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม และต้องการการยอมรับจากผู้อื่น
5. วัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 20 - 60 ปี มีร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และมีความมั่นคงในหน้าที่การงาน และเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย คือ อายุประมาณ 40 ปีขึ้นไป จะเรียกวัยนี้ว่า วัยทอง ซึ่งวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้
6. วัยผู้สูงอายุ เป็นช่วงบั้นปลายของชีวิต มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ร่างกายจะไม่มี การเจริญเติบโต มีความเสื่อมของร่างกายทางด้านต่างๆ





รายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ12101

ใบงาน

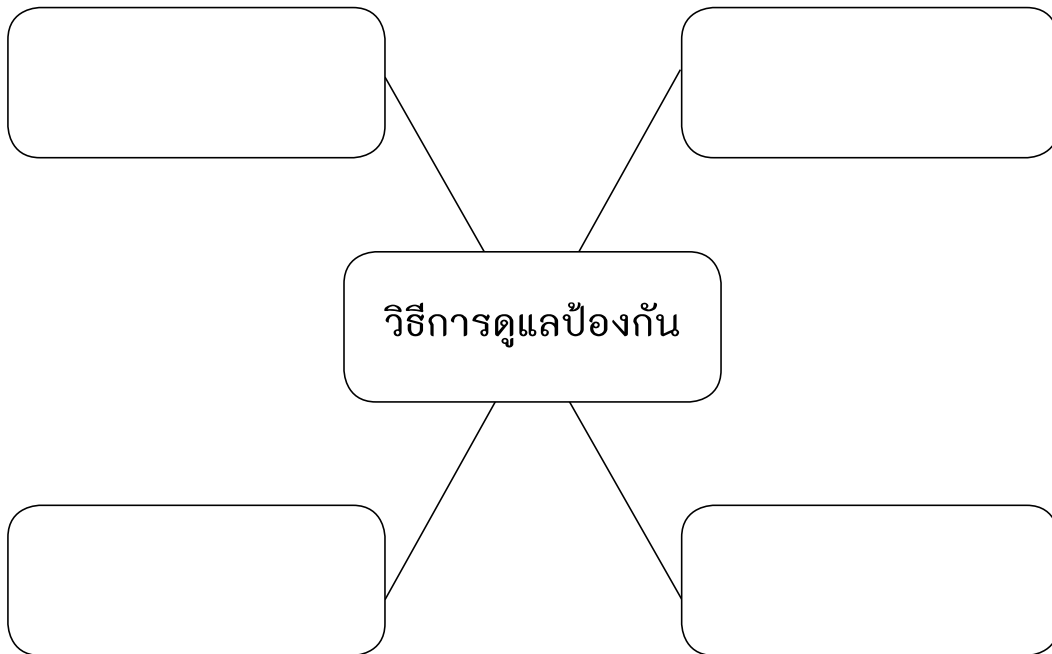
ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ให้นักเรียนเลือกอวัยวะภายในที่คิดว่าสำคัญที่สุด แล้วเขียนวิธีการดูแลป้องกัน

ได้คะแนน

อวัยวะภายในที่ฉันคิดว่าสำคัญที่สุด คือ

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



บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2550). **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะการคิดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาระดับประถมศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

เซาวลิต ภูมิภาค และสมพร แซ่บาง. (ม.ป.ป.). **คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2.** กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2557). **คู่มือครู สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2.** กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ.

เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. (ม.ป.ป.). **สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.