



วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา พ13101

- | | |
|--|--|
| 1. จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ | จำนวน 17 ชั่วโมง/ภาคเรียน |
| 2. ผู้เขียนคู่มือ
ชื่อ นางสาวจุลีพร จรุงพันธ์
สถานที่ทำงาน | ตำแหน่งครูผู้สอน
โรงเรียนวังไกลกังวล ประถมศึกษา
โทรศัพท์ 08 1986 4120, 0 3251 4168 |

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ13101

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	จำนวน (ชั่วโมง)	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ รร. ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
1	22 พ.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ร่างกายเติบโต	พ 1.1 ป. 3/1	- แนะนำเนื้อหา - ใบความรู้ - แบบทดสอบ
2	29 พ.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ร่างกายเติบโต	พ 1.1 ป. 3/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
3	5 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ร่างกายเติบโต	พ 1.1 ป. 3/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
4	12 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ร่างกายเติบโต	พ 1.1 ป. 3/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
5	19 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ร่างกายเติบโต	พ 1.1 ป. 3/2	- ใบความรู้ - ที่ซังน้ำหนัก วัดส่วนสูง - ใบงาน
6	26 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ร่างกายเติบโต	พ 1.1 ป. 3/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
7	3 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ร่างกายเติบโต	พ 1.1 ป. 3/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
8	10 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1	คุณค่าของครอบครัว	พ 2.1 ป. 3/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
9	17 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1	คุณค่าของครอบครัว	พ 2.1 ป. 3/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน

24 กรกฎาคม 2558 สอบกลางภาค



กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ13101

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	จำนวน (ชั่วโมง)	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ รร. ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
10	7 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1	คุณค่าของครอบครัว	พ 2.1 ป. 3/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
11	17 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1	คุณค่าของครอบครัว	พ 2.1 ป. 3/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
12	21 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ภัยทางเพศ	พ 2.1 ป. 3/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
13	28 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ภัยทางเพศ	พ 2.1 ป. 3/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
14	4 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ภัยทางเพศ	พ 2.1 ป. 3/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
15	11 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ทันตสุขภาพ	พ 4.1 ป. 3/4	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
16	18 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ทันตสุขภาพ	พ 4.1 ป. 3/4	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
17	25 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1	ทันตสุขภาพ	พ 4.1 ป. 3/4	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

รายวิชา สุขศึกษา และพลศึกษา

รหัสวิชา พ13101

เวลา 17 ชั่วโมง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 ป. 3/1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

พ 1.1 ป. 3/2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 1.1 ป. /3 ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 ป. 3/1 อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

พ 2.1 ป. 3/2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

พ 2.1 ป. 3/3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ 4.1 ป. 3/4 แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี





คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

และพลศึกษา

รหัสวิชา พ13101

ศึกษาและเปรียบเทียบการเจริญเติบโต ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์กับเกณฑ์มาตรฐาน ศึกษาความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัว การสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ ศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ศึกษากฎ กติกาและข้อตกลง แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ศึกษาการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค การจำแนกและการกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 ในสัดส่วนที่เหมาะสม รู้และเข้าใจการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี ศึกษาการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง วิธีขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุและการปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

โดยเรียนรู้จากการปฏิบัติ การอธิบาย การเปรียบเทียบ การบอกและระบุ จำแนก แสดงวิธีทำ การสาธิต การยกตัวอย่าง การคิดและตัดสินใจ การวิเคราะห์ การค้นหาข้อมูล การทดสอบและปรับปรุง ตลอดจนการใช้กระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีจิตสาธารณะ รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียงและเห็นคุณค่าในการนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

- พ 1.1 ป. 3/1 ป. 3/2 ป. 3/3
- พ 2.1 ป. 3/1 ป. 3/2 ป. 3/3
- พ 4.1 ป. 3/4
- รวม 7 ตัวชี้วัด



โครงสร้าง รายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา และพลศึกษา

รหัสวิชา พ13101

เวลา 17 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิด รวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเจริญเติบโต	พ 1.1 ป. 3/1	1. การเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	4	15
		พ 1.1 ป. 3/2	2. การเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน	2	10
		พ 1.1 ป. 3/3	3. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	1	5
สอบกลางภาค					10
2	ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ป. 3/1	1. ชีวิตในครอบครัว	2	10
		พ 2.1 ป. 3/2	2. การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	2	10
		พ 2.1 ป. 3/3	3. วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	3	10
3	ดูแลตัวเรา	พ 4.1 ป. 3/4	3. การแปร่งฟันที่ถูกต้องวิธี	3	10
สอบปลายภาค					20
สอบตลอดภาคเรียน				17	100



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

และพลศึกษา

รหัสวิชา พ13101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง **ตัวเรา**

เวลา 7 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 ป. 3/1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

พ 1.1 ป. 3/2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 1.1 ป. 3/3 ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์มีความแตกต่างกัน
2. อธิบายลักษณะ รูปร่าง น้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองได้
3. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานมาตรฐานเด็กไทย
4. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
5. ปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญโตตามเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย

3. สารสำคัญ

การเจริญเติบโตดูได้จากน้ำหนักส่วนสูงแล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน โดยมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตได้แก่ อาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน

4. สารการเรียนรู้

ความรู้

1. ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล
 - ลักษณะรูปร่าง
 - น้ำหนัก
 - ส่วนสูง
2. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

- กราฟแสดงมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
 - น้ำหนักตามอายุและเพศ
 - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
3. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
- อาหาร
 - การออกกำลังกาย
 - การพักผ่อน
4. การปฏิบัติตนเองในการดูแลเพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย

ทักษะ/กระบวนการ

1. สังเกต
2. การเปรียบเทียบ
3. การระบุ
4. การรวบรวมข้อมูล

เจตคติ คุณธรรม จริยธรรม

- เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองให้มีพัฒนาการที่สมวัย

5. สรรณะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีความสนใจใฝ่รู้
2. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน
3. มีความรับผิดชอบ
4. มีการแสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
5. มีการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์



7. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงาน/ภาระงาน

ชิ้นงานที่ 1 เรื่อง ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกาย

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
อธิบายความแตกต่างระหว่างลักษณะ รูปร่าง น้ำหนักตนเองกับเพื่อน	อธิบายความแตกต่างระหว่างลักษณะ รูปร่าง น้ำหนักตนเองกับเพื่อน สามารถให้คำแนะนำเพิ่มเติมกับผู้อื่นได้	อธิบายความแตกต่างระหว่างลักษณะ รูปร่าง น้ำหนักตนเองกับเพื่อน แต่ไม่สามารถให้คำแนะนำผู้อื่นได้	อธิบายความแตกต่างระหว่างลักษณะ รูปร่าง น้ำหนักตนเองกับเพื่อน โดยต้องอาศัยคำแนะนำจากผู้อื่นบ้าง	อธิบายความแตกต่างระหว่างลักษณะ รูปร่าง น้ำหนักตนเองกับเพื่อน โดยต้องให้ผู้อื่นแนะนำ

ชิ้นงานที่ 2 แบบประเมินสมุดบันทึกการเจริญเติบโตของฉันทัน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย	อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงทุกประเด็น	อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงเป็นส่วนใหญ่	อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองได้ แต่ไม่ค่อยตรงตามความเป็นจริง
2. การบันทึกข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง และผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	บันทึกข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง ได้ถูกต้อง ครบถ้วน และแสดงผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง	บันทึกข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง ได้ถูกต้อง 2 ข้อมูล แต่แสดงผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง 1 ข้อมูล	บันทึกข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง ได้ถูกต้อง 1 ข้อมูล แต่แสดงผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานไม่ถูกต้องเลย
3. แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองในด้านน้ำหนัก	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองด้านน้ำหนักให้เจริญเติบโตสมวัยได้ถูกต้อง ละเอียด ครบถ้วน และนำไปปฏิบัติได้ง่าย	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองด้านน้ำหนักให้เจริญเติบโตสมวัยได้ถูกต้อง ครบถ้วน แต่ไม่ค่อยละเอียดและนำไปปฏิบัติได้เป็นส่วนใหญ่	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองด้านน้ำหนักให้เจริญเติบโตสมวัยได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่ค่อยละเอียด และนำไปปฏิบัติได้ยาก

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
4. แนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อปรับปรุงตนเอง ในด้านส่วนสูง	บอกแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อปรับปรุงตนเองด้าน ส่วนสูงให้เจริญเติบโตสมวัยได้ ถูกต้อง ละเอียด ครบถ้วน และนำไปปฏิบัติได้ง่าย	บอกแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อปรับปรุงตนเองด้าน ส่วนสูงให้เจริญเติบโตสมวัย ได้ถูกต้อง ครบถ้วน แต่ไม่ค่อย ละเอียดและนำไปปฏิบัติได้ เป็นส่วนใหญ่	บอกแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อปรับปรุงตนเองด้าน ส่วนสูงให้เจริญเติบโตสมวัย ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่ค่อยละเอียด และนำไปปฏิบัติได้ยาก

ชิ้นงานที่ 3 เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
แบบบันทึกผลการ เปรียบเทียบน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของ ตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐานของเด็กไทย	แบบบันทึกผลการ เปรียบเทียบน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของ ตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐานของเด็กไทย ได้สามารถให้คำแนะนำ กับผู้อื่นได้	แบบบันทึกผลการ เปรียบเทียบน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของ ตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐานของเด็กไทย ได้แต่ไม่สามารถให้ คำแนะนำผู้อื่นได้	แบบบันทึกผลการ เปรียบเทียบน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของ ตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐานของเด็กไทยได้ โดยต้องอาศัยคำแนะนำ จากผู้อื่นบ้าง	แบบบันทึกผลการ เปรียบเทียบน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของ ตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐานของเด็กไทย ได้โดยต้องให้ผู้อื่น แนะนำ

ชิ้นงานที่ 4 เรื่อง แบบประเมินแผนผังความคิด แสดงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การระบุปัจจัยที่มีผล ต่อการเจริญเติบโต	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตได้ถูกต้องครบถ้วน 3 ปัจจัย	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตได้ถูกต้อง 2 ปัจจัย	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตได้ถูกต้อง 1 ปัจจัย
2. การเขียนแผนผัง ความคิด	เขียนแผนผังความคิดแสดง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ได้ถูกต้อง สวยงาม เข้าใจง่าย และมีความคิดสร้างสรรค์	เขียนแผนผังความคิดแสดง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ได้ถูกต้อง ค่อนข้างสวยงาม เข้าใจยากบางประเด็น และมี ความคิดสร้างสรรค์น้อย	เขียนแผนผังความคิดแสดง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ได้ถูกต้อง แต่ไม่สวยงาม ค่อนข้างสับสน และไม่ค่อยมี ความคิดสร้างสรรค์



8. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1 การเจริญเติบโต

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายในวัยต่างๆ
2. เปรียบเทียบสัดส่วนของร่างกายในวัยต่างๆ
3. บอกการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สมวัย

กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

- ขั้นนำ**
1. ครูและนักเรียนทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน แนะนำเนื้อหาภาคเรียนที่ 1
 2. ครูแนะนำเกี่ยวกับระเบียบและมารยาทในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น ให้นักเรียนทราบ
 3. นักเรียนทำแบบทดสอบความรู้ก่อนการเรียน 10 ข้อ เรื่องการเจริญเติบโต เพื่อเป็นการประเมินพื้นฐานความรู้ ครูเฉลยแบบทดสอบ
 4. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเจริญเติบโต และครูนำภาพวัยต่างๆ วัยทารกวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา มาให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
 - ภาพที่ 1 เป็นภาพของเด็กวัยใด อายุเท่าไร
 - ภาพที่ 2 เป็นภาพของเด็กวัยใด อายุเท่าไร
 - ภาพที่ 3 เป็นภาพของเด็กวัยใด อายุเท่าไร
 - นักเรียนอยู่ในช่วงวัยใด
 - ลักษณะการเจริญเติบโต มีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต
- ขั้นสอน**
1. นักเรียนดูสื่อจากสไลด์ การเจริญเติบโตในแต่ละวัยให้นักเรียนดู และนักเรียนบอกชื่อภาพพร้อมๆ กัน
 2. นักเรียนดูสื่อจากสไลด์ ภาพของการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละวัย
 3. นักเรียนดูสื่อจากสไลด์ ภาพเปรียบเทียบสัดส่วนของร่างกายตั้งแต่วัยทารก ถึงวัยผู้ใหญ่และให้นักเรียนบอกถึงข้อแตกต่างกันในแต่ละช่วงอายุ
 4. สุ่มนักเรียน 2 - 3 คน ออกมาเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองเมื่อเทียบกับตอนเรียนชั้นปฐมวัย อายุ 5 ขวบ นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่าง น้ำหนัก และส่วนสูง
 5. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละไม่เกิน 5 คน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายลักษณะการเจริญเติบโตของแต่ละวัย โดยการจับสลาก ช่วงวัยต่างๆ ตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน
 6. ให้นักเรียนทำใบกิจกรรม ร่างกายเติบโต
 7. ครูตั้งคำถามนักเรียนว่า ควรปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่เหมาะสมตามวัย

- ขั้นสรุป**
1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย และแตกต่างกันไปตามเพศ ทั้งลักษณะรูปร่าง น้ำหนัก และส่วนสูง การปฏิบัติตนให้เหมาะสมจึงมีส่วนสำคัญในการทำให้อัตราพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดี
 2. ให้นักเรียนไปศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องการเจริญเติบโตของร่างกายตามความสนใจ

ชั่วโมงที่ 2 ลักษณะการเจริญเติบโต

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความแตกต่างของร่างกายในแต่ละวัย
2. บันทึกการเจริญเติบโตของตนเอง
3. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนักส่วนสูงของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

- ขั้นนำ**
1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกัน ครูนำรูปภาพ คนผอม อ้วน สูง ให้นักเรียนออกมาเขียนข้อแตกต่างลักษณะรูปร่างของแต่ละคนบนกระดาน
 2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกันว่าสาเหตุเกิดจากอะไรบ้าง
 3. นักเรียนคิดว่าตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่ ร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายอย่างไรบ้าง

ขั้นสอน

1. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสรุปพัฒนาการในแต่ละวัย
2. ครูนำภาพเปรียบเทียบด้านร่างกายตั้งแต่วัยทารก - วัยผู้ใหญ่ ให้นักเรียนบอกข้อแตกต่างด้านร่างกายในแต่ละวัย โดยให้นักเรียนทำลงในใบกิจกรรม
3. ครูให้นักเรียนนำพัฒนาการตามวัยไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนจัดทำสมุดบันทึกการเจริญเติบโตของตนเอง โดยให้ครอบคลุมประเด็นและเกณฑ์ตามที่กำหนด ดังนี้
 - การอธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย
 - การบันทึกข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง และผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
 - แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองในด้านน้ำหนัก
 - แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองในด้านส่วนสูง

- ขั้นสรุป**
1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย การปฏิบัติตนให้เหมาะสมจึงจะมีพัฒนาการด้านร่างกายที่ดี เหมาะสมกับวัย และบันทึกการเจริญเติบโตของตนเองเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพที่ดี
 2. ให้นักเรียนออกแบบสมุดบันทึกการเจริญเติบโตของตนเองให้สวยงาม และบันทึกข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง ทุกสัปดาห์ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ชั่วโมงที่ 3 พัฒนาการตามวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาในวัยต่างๆ



2. บอกการปฏิบัติตนเพื่อให้มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาที่เหมาะสมตามวัย
3. เห็นความสำคัญของการมีพัฒนาการที่ดีทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา

กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

- ขั้นนำ**
1. ครูทบทวนเนื้อหาชั่วโมงที่ผ่านมาเกี่ยวกับการจัดทำสมุดบันทึกการเจริญเติบโตของตนเอง
 2. ครูนำภาพกำลังแสดงอารมณ์ต่างๆ ให้นักเรียนดู
 - ภาพที่ 1 ภาพเด็กกำลังเล่นเกม
 - ภาพที่ 2 ภาพเด็กกำลังคุยกับกลุ่มเพื่อน
 - ภาพที่ 3 ภาพเด็กนั่งร้องไห้
 - ภาพที่ 4 ภาพเด็กอ่านหนังสือ
 3. ครูตั้งคำถามนักเรียน ดังนี้
 - ภาพใดเป็นพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดี
 - ภาพใดบ้างเป็นพัฒนาการทางด้านสติปัญญา
 - ภาพใดเป็นพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์
 - ภาพใดเป็นพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่ดี
- ขั้นสอน**
1. ครูแจกแบบสำรวจพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาให้นักเรียนทำและสรุปผล
 2. จากนั้นครูให้นักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นโดยครูใช้คำถาม ดังนี้
 - นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาที่ดีหรือไม่
 - พฤติกรรมใดที่นักเรียนควรปฏิบัติให้มากขึ้น
 - นักเรียนคิดว่าตนเองมีพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัยหรือไม่
 3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 - 5 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน
 4. ครูอธิบายเนื้อหาพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา โดยนักเรียนดูจากสไลด์
 5. ทำใบกิจกรรม ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกาย
- ขั้นสรุป**
1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย การปรับตัวและปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
 2. ให้นักเรียนกลับไปทบทวนพฤติกรรมใดเหมาะสมควรปฏิบัติต่อตนเอง และพฤติกรรมใดไม่เหมาะสม ควรหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติต่อหรือควรปรับปรุง

ชั่วโมงที่ 4 พัฒนาการตามวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความแตกต่างของพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาในวัยต่างๆ
2. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาในวัยต่างๆ
3. บอกความสำคัญของการมีพัฒนาการที่ดีทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา

ขั้นนำ

1. ครูทบทวน นำเสนอผลงานนักเรียน

ขั้นสอน

1. ครูสนทนากับนักเรียน พัฒนาการของนักเรียนตามวัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่ ของนักเรียนเหมือนกันหรือไม่ โดยสุ่มให้นักเรียนตอบคำถาม 2 - 3 คน
2. ครูอธิบายโดยการนำภาพเปรียบเทียบสัดส่วนของร่างกายตั้งแต่วัยทารกถึงวัยผู้ใหญ่ และให้นักเรียนบอกถึงข้อแตกต่างกันในแต่ละวัย
3. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 - 5 คน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวาดภาพ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่พร้อมเขียนบอกลักษณะของการเจริญเติบโตของแต่ละวัย
4. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบความสำคัญของการมีพัฒนาการที่ดี และผลเสียของการมีพัฒนาการที่ไม่ดี
5. ทำกิจกรรมโดยการตอบคำถามพัฒนาการของแต่ละวัยลงในสมุด

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการมีพัฒนาการที่ดี และผลเสียของการมีพัฒนาการที่ไม่ดีเพื่อใช้ในการพัฒนาตนเองให้มีพัฒนาการสมวัย
2. สร้างข้อตกลงในการพัฒนาตนเองร่วมกัน

ชั่วโมงที่ 5 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
2. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงตามขั้นตอนและบันทึกผล
3. ตระหนักและเห็นคุณค่าของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนนำสมุดบันทึกการเจริญเติบโตของตนเองมาแลกเปลี่ยนกัน
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นโดยครูถามนักเรียน ดังนี้
 - นักเรียนมีอายุเท่าไร
 - นักเรียนมี น้ำหนัก ส่วนสูง เท่าไร
 - นักเรียนคิดว่าน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

ขั้นสอน

1. นักเรียนและครูพูดคุยเกี่ยวกับขั้นตอน การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยครูถามคำถาม ดังนี้
 - นักเรียนทราบถึงขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงหรือไม่
 - ขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเป็นอย่างไร โดยครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



2. ครูนำที่ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงมาให้นักเรียนดู และสาธิตขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนสลับกันชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เสร็จแล้วจดบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงลงในแบบบันทึก
3. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นหลังจากชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยครูถามคำถาม ดังนี้
 - นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นหรือไม่
 - การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงมีประโยชน์อย่างไร
4. บอกความแตกต่างระหว่างน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเพื่อน
5. ให้นักเรียนตอบคำถามความสำคัญของชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
6. ประโยชน์ของการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
2. สร้างข้อตกลงในการพัฒนาตนเองร่วมกัน
3. ให้นักเรียนบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนอย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์

ชั่วโมงที่ 6 เกณฑ์มาตรฐาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต
2. สำรวจน้ำหนักและส่วนสูงของเพื่อนในชั้นเรียน

กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

ขั้นนำ

1. ติดตามการบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียน
2. ตั้งคำถามเราจะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเราเองมีร่างกายเจริญเติบโตสมวัย
3. ครูให้นักเรียนดูตารางแสดงการเจริญเติบโตด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง

ขั้นสอน

1. ครูอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตด้านร่างกายและการนำเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตด้านร่างกายไปใช้
2. ยกตัวอย่างน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กชายและเด็กหญิง นำไปเปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตด้านร่างกายแล้วสรุปผล
3. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนแล้วนำน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนในกลุ่มนำไปเปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตด้านร่างกายแล้วสรุปผล
4. ครูให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่ม 1 – 2 คน ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
5. ครูคำถามว่านักเรียนจะนำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปนักเรียนที่มีภาวะการเจริญเติบโต 3 กลุ่มดังนี้
 - นักเรียนที่มีภาวะการเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์
 - นักเรียนที่มีภาวะการเจริญเติบโตเกินตามเกณฑ์
 - นักเรียนที่มีภาวะการเจริญเติบโตต่ำกว่าตามเกณฑ์
2. นักเรียนเปรียบเทียบได้และรู้ภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายนักเรียนว่าอยู่ในระดับใด

ชั่วโมงที่ 7 ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย
2. เห็นคุณค่าและความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย
3. เลือกแนวทางปฏิบัติตนให้ตัวมีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์สมวัย

กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

ขั้นนำ

- ถ้านักเรียนรู้ว่ามีการพัฒนาการการเจริญเติบโตไม่สมวัยนักเรียนจะอย่างไร
- ถ้านักเรียนรู้ว่ามีการพัฒนาการการเจริญเติบโตสมวัยนักเรียนจะอย่างไรให้ต่อเนื่อง

ขั้นสอน

1. จากคำตอบของนักเรียนสรุปว่าคนทุกคนต้องดูแลตนเองให้มีร่างกายแข็งแรง มีพัฒนาการสมวัย นักเรียนต้องนำความรู้ที่ได้รับในห้องเรียนไปใช้ในการดูแลตนเอง
2. ครูใช้คำถามให้นักเรียนตอบดังนี้
 - ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต มีอะไรบ้าง
 - ถ้าเราได้รับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมจะส่งผลอย่างไร
 - ถ้าเราไม่ได้รับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม จะส่งผลอย่างไร
3. ให้นักเรียนอ่านใบความรู้จากสไลด์
4. ครูอธิบายเพิ่มเติมแล้วให้นักเรียนทำใบกิจกรรมแผนผังความคิดปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
5. จากความรู้ที่นักเรียนได้รับจะนำความรู้ไปใช้ดูแลตนเองให้มีนักเรียนที่มีภาวะการเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์อย่างไรเขียนทางแนวปฏิบัติตนดังนี้
 - สิ่งที่ต้องปฏิบัติ
 - สิ่งที่ไม่ปฏิบัติ
6. นักเรียนนำเสนอแนวทางปฏิบัติตน

ขั้นสรุป

1. ครูสรุปนักเรียนแต่ละคนต้องดูแลตนเองให้มีพัฒนาการตามวัยโดยนำความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับเกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโต ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตซึ่งเป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย
2. ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับกับการออกกำลังกาย อาหาร การพักผ่อน และการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

9. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. สไลด์
2. ภาพการเจริญเติบโตของแต่ละช่วงวัย
3. บัตรคำ
4. ใบความรู้
5. ภาพบุคคลแสดงอารมณ์ต่างๆ



6. แบบสำรวจพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา
7. เครื่องชั่งน้ำหนัก
8. เครื่องวัดส่วนสูง
9. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
10. แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของเพื่อนในชั้น
11. ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
12. ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

10. การวัดผลและการประเมินผล

สิ่งที่วัด

1. ชิ้นงานที่ 1 เรื่อง ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกาย
2. ชิ้นงานที่ 2 แบบประเมินสมุดบันทึกการเจริญเติบโตของฉัน
3. ชิ้นงานที่ 3 เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต
4. ชิ้นงานที่ 4 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

วิธีการวัด

1. สังเกตการอธิบายและการตอบคำถาม
2. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการร่วมกิจกรรม
3. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมและทำงานกลุ่ม
4. ตรวจสอบใบกิจกรรม

เครื่องมือ

1. ใบกิจกรรม
2. แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
3. แบบประเมินสมุดบันทึกการเจริญเติบโตของฉัน
4. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
5. แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมและทำงานกลุ่ม

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
ความรู้	<ul style="list-style-type: none"> - ตั้งคำถาม - ทดสอบ - ตรวจสอบผลงานในสมุด 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเด็นคำถาม - แบบทดสอบ - แบบประเมินผลงาน 	เกณฑ์การวัดความรู้ 4 = ร้อยละ 90 ขึ้นไป 3 = ร้อยละ 70-89 2 = ร้อยละ 50-69 1 = ต่ำกว่า 50

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
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 2 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเอง อย่างถูกต้องปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ไม่สามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และ ไม่สามารถปฏิบัติตนได้
- ค่านิยมในการมีพฤติกรรม สุขภาพที่ดี - คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซื่อสัตย์ สุจริต	สอบถาม	แบบประเมินตนเอง ค่านิยมในการมี พฤติกรรมสุขภาพที่ดี	เกณฑ์คุณภาพ 4 อันดับ 4 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพ ที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพ ที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเอง และสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรม ด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติ พฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ 3 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพ ที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพ ที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเอง แต่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้าน สุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติ พฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ได้เป็นบางครั้ง



สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
			2 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเอง แต่ไม่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้
			1 = ไม่สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ และไม่สามารถปฏิบัติตนตามพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้

เกณฑ์การประเมินผลการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตน

โดยพิจารณาจากพฤติกรรม 3 ด้านคือ

1. ให้ข้อมูลถูกต้องเป็นจริง
2. ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา
3. ปฏิบัติตนโดยคำนึงถึงความถูกต้อง ละเอียด และเกรงกลัวต่อการกระทำผิด

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
ชื่อเสียงสุจริต	การสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การประเมินชื่อเสียงสุจริต
			4 = ปฏิบัติได้ครบทุกรายการอย่างสม่ำเสมอ
			3 = ปฏิบัติได้ครบทุกรายการเป็นบางครั้ง
			2 = ปฏิบัติได้สองรายการเป็นบางครั้ง
			1 = ปฏิบัติได้รายการเดียว

เกณฑ์การประเมิน

1. การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ 2 รายการถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการถือว่า ไม่ผ่าน
2. การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมและทำงานกลุ่ม
 - คะแนน 9 - 10 ระดับ ดีมาก
 - คะแนน 7 - 8 ระดับ ดี
 - คะแนน 5 - 6 ระดับ พอใช้
 - คะแนน 0 - 4 ระดับ ควรปรับปรุง

11. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

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

ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

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

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

12. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้บริหาร

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....





ทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ13101

คำชี้แจง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้อง

- ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
 - 1 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - 2 การรับประทานอาหารเสริมทุกวัน
 - 3 การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
 - 4 การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ข้อใดเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
 - 1 การรับประทานอาหารราคาแพง
 - 2 ฐานะของครอบครัว
 - 3 การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
 - 4 การอ่านหนังสือเป็นประจำ
- การปฏิบัติตนอย่างไรช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ดี
 - 1 การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอต่อร่างกาย
 - 2 การอยู่ในบ้านหลังใหญ่โต
 - 3 การรับประทานอาหารมากๆ
 - 4 การทำความสะอาดร่างกายทุกวัน
- การซั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทำให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงด้านใด
 - 1 ด้านสติปัญญา
 - 2 ด้านสังคม
 - 3 ด้านจิตใจและอารมณ์
 - 4 ด้านร่างกาย
- ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายในช่วงวัยเด็กตอนปลาย มีลักษณะอย่างไร
 - 1 เด็กชายจะมีน้ำหนักและส่วนสูงมากกว่าเด็กหญิง
 - 2 เด็กชายจะมีน้ำหนักและส่วนสูงน้อยกว่าเด็กหญิง
 - 3 เด็กชายและเด็กหญิงจะมีความสูงเท่ากัน
 - 4 เด็กชายและเด็กหญิงจะมีน้ำหนักเท่ากัน
- ข้อใดเป็นลักษณะทางร่างกายของเด็กวัยเรียน
 - 1 สายตาจะยาวกว่าวัยอื่นๆ
 - 2 กล้ามเนื้อแข็งแรงทำงานได้นาน
 - 3 ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย
 - 4 มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหว

7. การเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมตามวัยจะส่งผลอย่างไร

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย | 2 เป็นที่รักและชื่นชมของผู้อื่น |
| 3 เป็นคนที่มีหน้าตาน่ารัก | 4 เล่นกีฬาและเรียนหนังสือเก่ง |

8. การปฏิบัติตนอย่างไรช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1 รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ | 2 นอนดึกทุกคืน |
| 3 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ | 4 ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน |

9. นักเรียนมีวิธีดูแลตนเองให้เจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานได้อย่างไร

- 1 รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายเป็นประจำ
- 2 ดูโทรทัศน์ทั้งวันไม่ทำอะไร
- 3 รับประทานอาหารแต่ขนมที่มีรสหวานเท่านั้น
- 4 ดื่มน้ำอัดลมและรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง

10. ถ้านักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานควรปฏิบัติตนอย่างไร

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 รับประทานอาหารตามปกติ | 2 นอนหลับพักผ่อนมากๆ |
| 3 รับประทานอาหารมากขึ้นกว่าเดิม | 4 ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน |

เฉลย

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1. 2 | 2. 3 | 3. 1 | 4. 4 | 5. 2 |
| 6. 4 | 7. 1 | 8. 3 | 9. 1 | 10. 4 |



ใบกิจกรรม

รายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ13101

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

เรื่อง ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีตนเองและเพื่อนสนิท แล้วตอบคำถาม

<p>ตัวเรา</p>	<p>เพื่อน</p>
---------------	---------------

1. นักเรียนกับเพื่อนใครสูงกว่ากัน.....
2. นักเรียนกับเพื่อนใครมีน้ำหนักมากกว่ากัน.....
3. นักเรียนกับเพื่อนใครรูปร่างอ้วนกว่ากัน.....
4. นักเรียนกับเพื่อนใครมีลักษณะการเจริญเติบโตที่เหมาะสมวัย.....



ใบกิจกรรม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ13101

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพหรือติดรูปตนเองตอนอายุ 5 ขวบ กับภาพปัจจุบัน แล้วเขียนเปรียบเทียบความเหมือนและแตกต่างของตนเอง

อายุ 5 ขวบ	ภาพปัจจุบัน

1. ลักษณะที่เหมือนกัน คือ.....
.....
2. ลักษณะที่ต่างต่างกัน คือ.....
.....





ใบกิจกรรม

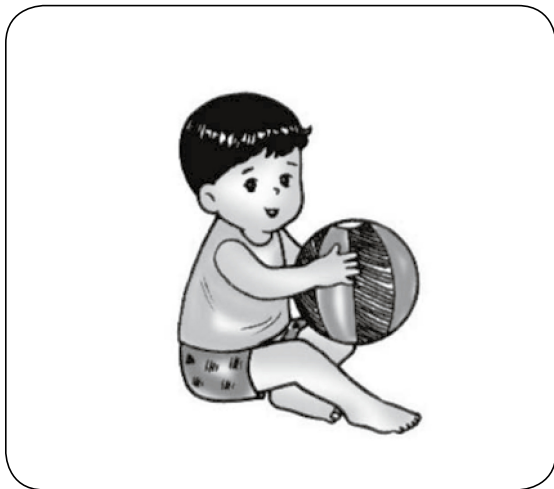
รายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

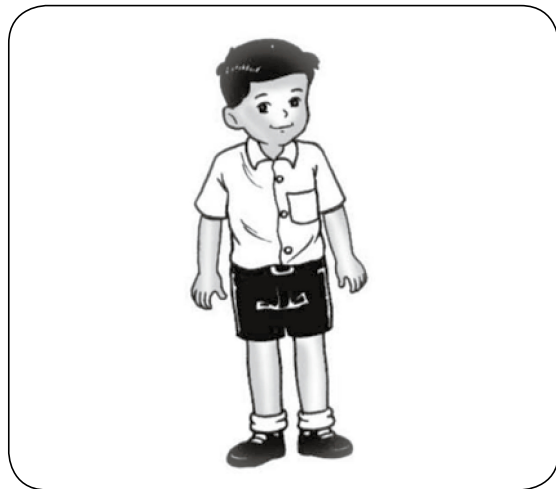
รหัสวิชา พ13101

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพข้างล่าง และบอกว่าเด็กในภาพทั้งสองคนอยู่ในวัยใด พร้อมทั้งเปรียบเทียบภาพทั้งสองว่ามีลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไรบ้าง



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2

ภาพที่ 1 เป็นวัยเด็ก.....มีอายุประมาณ.....ปี

ภาพที่ 2 เป็นวัยเด็ก.....มีอายุประมาณ.....ปี

1. เด็กในภาพใดอยู่ในวัยเดียวกับนักเรียนและมีอายุเท่าใด.....

2. ความแตกต่างของพัฒนาการทางร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนทั้ง 2 ภาพ คือ

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



ใบกิจกรรม

รายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ13101

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ให้นักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกผล แล้วตอบคำถาม

แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ชื่อ..... นามสกุล.....
 อายุ..... ปี เพศ.....
 น้ำหนัก..... กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร

1. เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนอยู่ในระดับใด
 เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง

- ผอม ค่อนข้างผอม สมส่วน
 ท้วม เริ่มอ้วน อ้วน

2. เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของนักเรียนอยู่ในระดับใด
 เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง

- เตี้ย ค่อนข้างเตี้ย ส่วนสูงตามเกณฑ์
 ค่อนข้างสูง สูง

3. เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์อายุของนักเรียนอยู่ในระดับใด
 เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง

- น้อยกว่าเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้ำหนักตามเกณฑ์
 น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักมากเกินไป

4. นักเรียนคิดว่าตนเองมีการเจริญเติบโตอย่างไร

- ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ตามเกณฑ์มาตรฐาน สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

5. นักเรียนจะมีแนวทางพัฒนาตนเองให้มีภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานได้อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่
 ออกกำลังกายอย่างหักโหม
 นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
 อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์



แบบสำรวจ พัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา

พฤติกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
	(2 คะแนน)	(1 คะแนน)	(0 คะแนน)
1. มีความอดทนอดกลั้น 2. เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 3. ยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น 4. อ่านหนังสือหาความรู้เพิ่มเติมในห้องสมุด 5. ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย			
รวมคะแนน.....คะแนน			

เกณฑ์การประเมิน

ได้ 5 - 10 คะแนน มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาที่ดี

ได้ 0 - 4 คะแนน มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาที่ไม่ดี

สมุดบันทึก

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ13101

สมุดบันทึกการเจริญเติบโตของนักเรียน (ในระยะเวลา 1 เดือน)

1. ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย.....
2. มีน้ำหนัก.....กิโลกรัม มีส่วนสูง.....เซนติเมตร
3. เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
 - ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
 - ตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
4. แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองในด้านน้ำหนักมี
 1.
 2.
 3.
5. แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองในด้านส่วนสูงมี
 1.
 2.
 3.
6. แบบบันทึกปัจจัยที่มีต่อการเจริญเติบโต 1 สัปดาห์

วัน เดือน ปี	อาหารที่รับประทาน	การออกกำลังกาย	การพักผ่อน
ตัวอย่าง	ข้าวมันไก่	กระโดดเชือก	นอน 8 ชั่วโมง





แบบประเมิน การนำเสนอผลงาน

คำชี้แจง ให้ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องว่าง
ที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	เนื้อหาละเอียดชัดเจน			
2	ความถูกต้องของเนื้อหา			
3	ภาษาที่ใช้เข้าใจง่าย			
4	ประโยชน์ที่ได้จากการนำเสนอ			
5	วิธีการนำเสนอผลงาน			
รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

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

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานหรือพฤติกรรมสอดคล้องกับรายการประเมินสมบูรณ์ชัดเจน	ให้	3	คะแนน
ผลงานหรือพฤติกรรมสอดคล้องกับรายการประเมินเป็นส่วนใหญ่	ให้	2	คะแนน
ผลงานหรือพฤติกรรมสอดคล้องกับรายการประเมินบางส่วน	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล

คำชี้แจง ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องว่าง
ที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล ของผู้รับการประเมิน	ความมี วินัย			ความมีน้ำใจ เอื้อเพื่อเสียสละ			การรับฟัง ความคิดเห็น			การแสดง ความคิดเห็น			การตรง ต่อเวลา			รวม 15 คะแนน	
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง



แบบสังเกตพฤติกรรม

การทำงานกลุ่ม

คำชี้แจง ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องว่าง
ที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล ของผู้รับการประเมิน	ความร่วมมือ กันทำกิจกรรม			การแสดง ความคิดเห็น			การรับฟัง ความคิดเห็น			ความตั้งใจ ทำงาน			การแก้ไขปัญหา/ หรือปรับปรุง ผลงานกลุ่ม			รวม 15 คะแนน	
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

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

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

บรรณานุกรม

- ชาวลิต ภูมิภาค และคณะ. (ม.ป.ป.). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- ฝ่ายวิชาการประสานมิตร. (ม.ป.ป.). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.
- สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้. (ม.ป.ป.). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ : พัฒนา
คุณภาพวิชาการ.
- สุขพัชรา ชิมเจริญ และคณะ. (2535). หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 3. กรุงเทพฯ : พัฒนาการ.
- เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. (ม.ป.ป.). สื่อการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน ชุด แม่บทมาตรฐานหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3.
กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.