

วิชา **สุขศึกษาและพลศึกษา** พ14101

1. จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน 19 ชั่วโมง/ภาคเรียน

2. ผู้เขียนคู่มือ

ชื่อ นางสาวจุฬิพร จุฑพันธ์

สถานที่ทำงาน

ตำแหน่งครูผู้สอน

โรงเรียนวังไกลกังวล ประถมศึกษา

โทรศัพท์ 08 1986 4120, 0 3251 4168



## กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

## รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ14101

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	จำนวน (ชั่วโมง)	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ รร.ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
1	18 พ.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	พัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย	พ 1.1 ป. 4/1	- แนะนำเนื้อหา - ใบความรู้ - แบบทดสอบ
2	25 พ.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	พัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย	พ 1.1 ป. 4/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
วันจันทร์ 1 มิถุนายน 2558 หยุดวันวิสาขบูชา					
3	8 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	พัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย	พ 1.1 ป. 4/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
4	15 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	พัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย	พ 1.1 ป. 4/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
5	22 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	พัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย	พ 1.1 ป. 4/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
6	29 มิ.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	พัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย	พ 1.1 ป. 4/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
7	6 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	คุณค่าของครอบครัว	พ 2.1 ป. 4/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
8	13 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	คุณค่าของครอบครัว	พ 2.1 ป. 4/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
9	20 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	คุณค่าของครอบครัว	พ 2.1 ป. 4/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน

## กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

### รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ14101

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	จำนวน (ชั่วโมง)	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ รร.ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
10	27 ก.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	คุณค่าของความเป็นเพื่อน	พ 2.1 ป. 4/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
11	3 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	พฤติกรรมทางเพศ	พ 2.1 ป. 4/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
12	10 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	พฤติกรรมทางเพศ	พ 2.1 ป. 4/3	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
13	17 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 4/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
14	24 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 4/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
15	31 ส.ค. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 4/1	- ทบทวน - ภาพประกอบ - ใบงาน
16	7 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 4/1	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
17	14 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	อารมณ์กับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 4/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
18	21 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	อารมณ์กับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 4/2	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
19	28 ก.ย. 58 12.30 - 13.30 น.	1/60	อารมณ์กับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 4/2	- ทบทวน - ภาพประกอบ - ทดสอบ



# มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

## รายวิชา สุขศึกษา และพลศึกษา

รหัสวิชา พ14101

เวลา 19 ชั่วโมง

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

- ตัวชี้วัด พ 1.1 ป. 4/1 อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ
- พ 1.1 ป. 4/2 อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ
- พ 1.1 ป. 4/3 อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

- ตัวชี้วัด พ 2.1 ป. 4/1 อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
- พ 2.1 ป. 4/2 แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
- พ 2.1 ป. 4/3 ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- ตัวชี้วัด พ 4.1 ป. 4/1 อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- พ 4.1 ป. 4/2 อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีต่อสุขภาพ



## คำอธิบายรายวิชา

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ14101

ศึกษาการเจริญเติบโต พัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย ความสำคัญและวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ศึกษาคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย และวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศศึกษา การเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ได้แก่ การปฏิบัติ ตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบ ผลัด ศึกษาการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม สภาวะอารมณ์ ความรู้สึที่มีผลต่อสุขภาพ การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย ศึกษาการวิเคราะห์ ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยาอย่างถูกวิธี การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับ อันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ตลอดจนผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้การคิด วิเคราะห์ การอธิบาย ยกตัวอย่าง การทดสอบปรับปรุงและการ ปฏิบัติจริง

เพื่อให้ผู้เรียนใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีจิตสาธารณะ รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียงและเห็นคุณค่าในการ นำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

### มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป. 4/1 ป. 4/2 ป. 4/3

พ 2.1 ป. 4/1 ป. 4/2 ป. 4/3

พ 4.1 ป. 4/1 ป. 4/2

รวม 8 ตัวชี้วัด





# โครงสร้าง รายวิชา

## รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ14101

เวลา 19 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิด รวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	พัฒนาการและ ระบบร่างกาย	พ 1.1 ป. 4/1	1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ ตามวัย	3	10
		พ 1.1 ป. 4/2	2. ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ	2	10
		พ 1.1 ป. 4/3	3. การเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ	1	10
<b>สอบกลางภาค</b>					10
2	ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ป. 4/1	1. คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดี ของครอบครัว	3	10
		พ 2.1 ป. 4/2	2. การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	2	5
		พ 2.1 ป. 4/3	3. วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิด ทางเพศ	2	5
3	สิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ	พ 4.1 ป. 4/1	1. ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	4	10
		พ 4.1 ป. 4/2	2. สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	3	10
<b>สอบปลายภาค</b>					20
<b>สอบตลอดภาคเรียน</b>					100

แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

และพลศึกษา

รหัสวิชา พ14101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง **ตัวเรา**

เวลา 6 ชั่วโมง

## 1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

- ตัวชี้วัด พ 1.1 ป.4/1 อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ
- พ 1.1 ป.4/2 อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ
- พ 1.1 ป.4/3 อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจในช่วงอายุ 9 - 12 ปี
2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
3. อธิบายวิธีดูแลป้องกันกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ใช้ชีวิตประจำวันให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ปฏิบัติตนในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้
5. บอกอันตรายจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้

## 3. สาระสำคัญ

ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อ มีความสำคัญต่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในช่วงอายุ 9 - 12 ปี ทุกคนมีการเจริญเติบโตมีการพัฒนาการด้านร่างกาย จิต และอารมณ์ จะเปลี่ยนแปลงไปตามเพศและวัย การปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับเพศและวัยจะทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

## 4. สาระการเรียนรู้

### ความรู้

1. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ 9 - 12 ปี
2. การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย
3. พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์



4. ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
5. วิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### ทักษะ/กระบวนการ

การสังเกต การให้เหตุผล การวิเคราะห์ การระบุ

### เจตคติ คุณธรรม จริยธรรม

เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกายในช่วงอายุ 9 - 12 ปี

## 5. สรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## 7. การประเมินผลรวบยอด

1. แบบบันทึกผลการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ / ระดับคะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การบันทึกพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ	บันทึกพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจได้ละเอียดชัดเจน ตรงตามความเป็นจริง ครบถ้วนทุกประเด็น	บันทึกพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจได้ค่อนข้างละเอียดชัดเจนเป็นส่วนใหญ่ขาดประเด็นย่อยๆ	บันทึกพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจได้ไม่ค่อยละเอียด ไม่ชัดเจน ไม่ครบถ้วนขาดประเด็นสำคัญ
2. การอธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจได้ถูกต้อง ครบถ้วน	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจได้ถูกต้องเป็น ส่วนใหญ่	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจได้ถูกต้องเพียงเล็กน้อย



2. แบบประเมินแผนพับ เรื่อง การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ / ระดับคะแนน		
	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อที่มีผลต่อสุขภาพ	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อที่มีผลต่อสุขภาพได้ถูกต้อง ครบถ้วน และเข้าใจง่าย	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ที่มีผลต่อสุขภาพได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ และเข้าใจง่าย	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ที่มีผลต่อสุขภาพได้ถูกต้อง เป็นบางส่วน แต่เข้าใจยาก
2. การอธิบายวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	อธิบายวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ถูกต้อง ชัดเจน และเข้าใจง่าย	อธิบายวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ และเข้าใจง่าย	อธิบายวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ถูกต้อง เป็นบางส่วน แต่เข้าใจยาก

8. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง
2. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึก
3. มีความกระตือรือร้นและสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนร่วมทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน
2. ครูแนะนำเนื้อหาที่จะเรียนในภาคเรียนที่ 1/2558
3. นักเรียนทำแบบทดสอบความรู้ก่อนการเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา เพื่อเป็นการประเมินพื้นความรู้

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
  - ร่างกายของนักเรียนมีอะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลงจากชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
2. ให้ตัวแทนนักเรียนหญิง และชาย อย่างละ 1 คน ออกมายืนหน้าชั้นเรียน จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันสนทนา จากคำถามดังนี้
  - ให้นักเรียนดูความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างไร
  - นักเรียนคิดว่า เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ตัวเองจะมีรูปร่างเป็นอย่างไร
3. ให้นักเรียนเล่นเกมหญิงหรือชาย โดยมีวิธีการเล่นเกม ดังนี้ ครูนำบัตรคำต่อไปนั่งติดบนกระดานจากนั้นให้นักเรียนอ่านคำในบัตรคำ 1 รอบ แล้วแบ่งกลุ่ม 4 - 5 กลุ่ม เท่าๆ กัน ภายในกลุ่มต้องมีเพศชายและเพศหญิงเท่าๆ กัน ครูแจกบัตรคำ เพศหญิง และ เพศชาย ให้แต่ละกลุ่ม



4. ครูอธิบายวิธีการเล่นเกม ดังนี้ ถ้าครูอ่านพัฒนาการด้านร่างกายของเพศใด ให้นักเรียนยกบัตรคำเพศนั้นขึ้นมา กลุ่มใดยกก่อนและตอบถูกต้องจะได้ 5 คะแนน โดยมีครูและเพื่อนกลุ่มอื่นๆ ตรวจสอบคำตอบ
5. ครูดำเนินการเล่นเกมจนได้ผู้ชนะและนำบัตรคำดังกล่าวมาสรุปเป็นแผนภาพบนกระดาน
6. ครูให้นักเรียนดูสื่อการเรียนตารางเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทย อายุ 9 - 12 ปี
7. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ในวัย 9 - 12 ปี จะมีพัฒนาการอย่างไรบ้าง
8. ครูให้นักเรียนสำรวจร่างกายของตนเองตามข้อมูลในแบบบันทึกและให้นักเรียนทำแบบบันทึกเพื่อบันทึกข้อมูลของตนเอง แล้วครูให้นักเรียนออกมานำเสนอห้องชั้นเรียน 4 - 5 คน มานำเสนอผลงาน
9. ครูสรุปให้นักเรียนฟังว่า ที่นักเรียนมีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นเพราะเจริญเติบโตขึ้นตามวัยและมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแตกต่างกันไปตามเพศของตน ทุกคนจึงควรดูแลสุขภาพ ร่างกายของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดี

### ขั้นสรุป

พัฒนาการด้านร่างกายของนักเรียนมีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นเพราะเจริญเติบโตขึ้นตามวัยและมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแตกต่างกันไปตามเพศของตน ทุกคนจึงควรดูแลสุขภาพ ร่างกายของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดี

## ชั่วโมงที่ 2

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์
2. เขียนแผนภาพพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์
3. มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน

### กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

- ขั้นนำ**
1. นักเรียนและครูร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของนักเรียน โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
    - นักเรียนทำอะไรถึงได้รับคำชมเชย
    - นักเรียนทำอะไรจึงถูกตำหนิ
    - นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับคำชมเชย
    - นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกตำหนิ
- ขั้นสอน**
1. ให้นักเรียนทำแบบสำรวจพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ โดยครูแจกแบบสำรวจให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
  2. ให้นักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
    - พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ใดบ้างที่นักเรียนแสดงออกเป็นประจำ
    - พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ใดบ้างที่นักเรียนแสดงออกเป็นบางครั้ง

- พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ใดบ้างที่นักเรียนไม่เคยปฏิบัติ
  - นักเรียนควรปรับปรุงการแสดงออกทางด้านจิตใจและอารมณ์ของตนเองใน ข้อใดบ้าง
3. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอข้อมูลแบบสำรวจพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์
  4. ครูให้นักเรียนดูวีดิทัศน์พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์

### ขั้นสรุป

ช่วงวัย 9 - 12 ปี เป็นช่วงวัยที่มีการแสดงออกทางด้านจิตใจและอารมณ์อย่างหลากหลายตามลักษณะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัย

## ชั่วโมงที่ 3

### จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกแนวทางในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจในช่วงอายุ 9 - 12 ปีได้

### กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

- ขั้นนำ**
1. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ให้นักเรียนช่วยกันจำแนกว่า กิจกรรมใดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย และกิจกรรมใดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านจิตใจ
- ขั้นสอน**
1. ให้นักเรียน ศึกษาความรู้เรื่อง การส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ จากสื่อสไลด์
  2. ให้นักเรียนทำกิจกรรมแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
  3. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอหน้าชั้นเรียน
  4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมใดบ้างที่จะส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ เช่น การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ การออกกำลังกาย การนอนหลับ การฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง
- ขั้นสรุป**
- อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย จะทำให้เรามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย

## ชั่วโมงที่ 4

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
2. เห็นคุณค่าและความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อที่มีต่อร่างกาย

### กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

- ขั้นนำ**
1. ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยการให้ตัวแทนนักเรียนออกมาทำกิจกรรม หน้าชั้นเรียน การเดิน การนั่ง การวิ่ง นักเรียนร่วมกันอภิปราย หัวข้อต่อไปนี้
    - นักเรียนคิดว่าทำไมร่างกายของคนเราจึงสามารถเคลื่อนไหวได้
    - จากการที่นักเรียนได้ทำกิจกรรม นักเรียนคิดว่ามีโครงสร้างใดบ้างในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว



- ขั้นสอน**
1. ครูอธิบายโดยนักเรียนดูสื่อการเรียนจากสไลด์ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อให้นักเรียนกล้ามเนื้อมี 3 ประเภท คือ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ และกล้ามเนื้อหัวใจ
  2. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน ร่วมกันศึกษา ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ กลุ่มละ 1 ประเภท
    - กลุ่มที่ 1 กล้ามเนื้อลาย
    - กลุ่มที่ 2 กล้ามเนื้อเรียบ
    - กลุ่มที่ 3 กล้ามเนื้อหัวใจ
  3. จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน โดยมีครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม
- ขั้นสรุป** นักเรียนและครูร่วมกันสรุปร่างกายของทุกคนมีระบบกล้ามเนื้อที่มีหน้าที่สำคัญในการช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

## ชั่วโมงที่ 5

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
2. เขียนแผนภาพการดูแลรักษากล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและผลที่เกิดขึ้น
3. เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี

### กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

- ขั้นนำ**
1. ครูทบทวนเนื้อหาที่เรียน เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ โดยครูตั้งคำถามให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการอภิปรายดังนี้
    - ร่างกายของคนเรามีกล้ามเนื้ออยู่ทั้งหมดกี่ประเภท
    - กล้ามเนื้อแต่ละชนิดพบที่ตำแหน่งใดบ้างของร่างกาย
    - ให้นักเรียนลองพิจารณาเพื่อนๆ ดูว่าในร่างกายของเพื่อนมีกระดูกตรงตำแหน่งใดบ้าง และนักเรียนคิดว่าร่างกายของเรามีกระดูกกี่ชิ้น
- ขั้นสอน**
1. ครูอธิบายโดยนักเรียนดูสื่อการเรียนจากสไลด์ เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ
  2. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มละเท่าๆ กัน ร่วมกันศึกษาจากหัวข้อที่ครูกำหนดให้ และส่งตัวแทนกลุ่มนักเรียนมานำเสนอ
    - เรื่อง ระบบกระดูก
    - เรื่อง หน้าที่ของกระดูก
    - เรื่อง ข้อต่อ
    - เรื่อง หน้าที่ของข้อต่อ
  3. นักเรียนทำใบกิจกรรม
- ขั้นสรุป** นักเรียนร่วมกันสรุปหน้าที่และความสำคัญของกระดูกและข้อต่อ

## ชั่วโมงที่ ๖

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีดูแลรักษากระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้
2. การปฏิบัติตนในการที่จะป้องกัน ดูแลรักษากระดูก และข้อต่อ ให้แข็งแรง

### กิจกรรมการเรียนรู้ (1 ชั่วโมง)

- ขั้นนำ** 1. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างอาหารที่มีความสำคัญในการช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง
- ขั้นสอน** 1. ครูให้นักเรียนร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง วิธีดูแลรักษากระดูกและข้อต่อ จากใบความรู้  
 2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถาม จากหัวข้อที่กำหนดให้ ครู
- อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่อาหารชนิดใด
  - การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลต่อกระดูกและข้อต่ออย่างไร
  - การเล่นผาดโผนมีอันตรายกับกระดูกและข้อต่อหรือไม่ เพราะเหตุใด
  - ผักใบเขียว ได้แก่ผักชนิดใดบ้าง
3. นักเรียนทำใบกิจกรรม
- ขั้นสรุป** นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีดูแลรักษากระดูกและข้อต่อ และแนวทางในการนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

## 9. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. สไลด์
2. ภาพระบบต่างๆ ภายในร่างกาย
3. ภาพโครงกระดูก
4. ภาพเด็กกำลังวิ่ง
5. ภาพข้อต่อ
6. ภาพการดูแลรักษาข้อต่อที่ถูกวิธีและไม่ถูกวิธี
7. ใบกิจกรรม

## 10. การวัดผลและการประเมินผล

### สิ่งที่วัด

1. แบบบันทึกผลการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ
2. แบบประเมินแผนพับ เรื่อง การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### วิธีการวัด

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



## เครื่องมือ

1. แบบประเมินแบบบันทึกผลการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ
2. แบบประเมินแผ่นพับ เรื่อง การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
4. แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมและทำงานกลุ่ม

## 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

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
การนำความรู้ไปใช้	สอบถาม สังเกตพฤติกรรม	สมมุติสถานการณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การประเมินสถานการณ์ 4 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสมสม่ำเสมอ 3 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องได้ตามคำแนะนำ
			2 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ไม่สามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และไม่สามารถปฏิบัติตนได้
- ค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี - คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซื่อสัตย์ สุจริต	สอบถาม	แบบประเมินตนเอง ค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี	เกณฑ์คุณภาพ 4 อันดับ 4 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเองและสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
			<p>3 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเอง แต่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้เป็นบางครั้ง</p> <p>2 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเอง แต่ไม่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้</p>
			<p>1 = ไม่สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ และไม่สามารถปฏิบัติตามพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้</p>

### 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



## 11. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

## 12. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้บริหาร

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....





# ตัวอย่าง ใบกิจกรรม

## รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ14101

### เรื่อง แบบสำรวจการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย

ตอนที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง

ชื่อ - นามสกุล	เพศ (ชาย/หญิง)	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)

ตอนที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเปรียบเทียบการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของสมาชิกในกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## แบบบันทึกผลการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

ชื่อ.....นามสกุล.....เพศ.....

อายุ.....ปี.....เดือน ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่

(เปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ 9 - 12 ปี)

**น้ำหนัก**

**ส่วนสูง**

มากกว่าเกณฑ์

สูงกว่าเกณฑ์

ตามเกณฑ์

ตามเกณฑ์

น้อยกว่าเกณฑ์

ต่ำกว่าเกณฑ์

นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแตกต่างจากชั้น ป. 3 อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## แบบสำรวจพัฒนาการทางด้านจิตใจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองตามหัวข้อที่กำหนดให้ แล้วขีด ✓ ลงใน ○ ตามความเป็นจริง

เอาแต่ใจตนเอง

กลัวการถูกลงโทษ

ควบคุมอารมณ์ได้

รักเพื่อน

โกรธง่าย

อารมณ์อ่อนไหวง่าย

ชื่นชอบการถูกชมเชย

เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

ไม่ชอบถูกบังคับ

กลัวการเปลี่ยนแปลง

## แบบบันทึกผลการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

การเจริญเติบโตทางร่างกาย และพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย		พัฒนาการทางด้านจิตใจ
	ติดรูปถ่าย	

➤ แนวทางในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

.....

.....

.....

.....

.....





## แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

### รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ14101

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- ข้อใดเป็นลักษณะการเจริญเติบโต  
ก. ผิวขาวขึ้น  
ข. ชอบพูดโกหก  
ค. รูปร่างสูงขึ้น  
ง. ผมมีสีน้ำตาล
- ในวัยของนักเรียนควรทำตัวอย่างไร เพื่อให้มีการเจริญเติบโตที่ดี  
ก. พูดให้น้อยที่สุด  
ข. มีอารมณ์แจ่มใส  
ค. เก็บตัวอยู่คนเดียว  
ง. คบเพื่อนให้มากที่สุด
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจมีหลายประการ ยกเว้นข้อใด  
ก. รู้สึกอ่อนไหว  
ข. สนใจเพศตรงข้าม  
ค. ต้องการการยกย่อง  
ง. ต้องการกินอาหารมากขึ้น
- อาหารชนิดใดทำให้เกิดผลเสียต่อการเจริญเติบโต  
ก. ข้าวผัดกุ้ง  
ข. น้ำส้มคั้น  
ค. ก๋วยเตี๋ยวไก่  
ง. มะม่วงดอง
- ใครดูแลตนเองผิดวิธี  
ก. น้าออกกำลังกายทุกชั่วโมง  
ข. นงอาบน้ำทุกเช้าและเย็น  
ค. ใ้พักผ่อนอย่างเพียงพอ  
ง. ออຍกินอาหารครบ 5 หมู่
- อาหารชนิดใดที่ทำให้คนเรามีส่วนสูงเพิ่มขึ้น  
ก. นมสด  
ข. ชา  
ค. ผลไม้  
ง. น้ำมัน
- ถ้าขณะทำงานกลุ่มเพื่อนในกลุ่มมีความคิดเห็นไม่ตรงกับนักเรียน ควรทำอย่างไร  
ก. ทำตามที่ครูสั่ง  
ข. ทำตามที่เพื่อนบอก  
ค. ทำตามที่ตนเองคิด  
ง. ทำตามเสียงส่วนใหญ่

8. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีประโยชน์อย่างไร

ก. ทำให้จิตใจสงบ

ข. ทำให้ร่างกายอ้วนท้วน

ค. ทำให้สมองปลอดโปร่ง

ง. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

9. ใครน่าจะเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนมากที่สุด

ก. พลอยเป็นคนร่าเริง

ข. แพรวชอบพูดโอ้อวด

ค. พราวเป็นคนซุ่มซ่าม

ง. พิมเป็นคนเคร่งขรึม

10. ข้อใดไม่จัดเป็นพัฒนาการของเด็กวัยเรียน

ก. ชอบคำชมเชย

ข. ควบคุมอารมณ์ได้

ค. กังวลกับชีวิตที่เหลืออยู่

ง. ยอมรับฟังความเห็นของเพื่อน

## เฉลย

1. ค

2. ข

3. ง

4. ง

5. ก

6. ก

7. ง

8. ง

9. ก

10. ค



## 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

เซาวลิต ภูมิภาค และคณะ. (ม.ป.ป.). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.

ฝ่ายวิชาการประสานมิตร. (ม.ป.ป.). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.

สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้. (ม.ป.ป.). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพฯ : พัฒนา  
คุณภาพวิชาการ.

สุขพัชรา ชุ่มเจริญ และคณะ. (2535). หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษา  
ปีที่ 4. กรุงเทพฯ : พัฒนาการวิชาการ.

เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. (ม.ป.ป.). สื่อการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน ชุด แม่บทมาตรฐานหลักสูตร  
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 สุขศึกษาและพลศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4.  
กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.