

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชุด รอบรู้ถักนิต ชีวิตปลอดภัย

จำนวน 7 ชั่วโมง

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

เวลา 2 ชั่วโมง

ผู้สอน นางจรรย์ ทารการ สอนวันที่.....เวลา.....

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.4/1 อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

พ 1.1 ป.4/2 อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ

พ 1.1 ป.4/3 อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

พ 1.1 ป.5/1 อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ

พ 1.1 ป.5/2 อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

สาระสำคัญ

รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน อาจทำให้คนเราละเลย หรือให้ความสนใจเพียงเล็กน้อย กับการดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของ อาหารการกิน สภาพจิตใจ การออกกำลังกาย และการพักผ่อนให้เพียงพอ จึงกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้หลายคนมีสุขภาพไม่แข็งแรง หรือมีปัญหา ด้านสุขภาพ การได้รับรู้ข้อมูลต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการป้องกัน บำบัด บรรเทา และรักษาสุขภาพ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองได้ดีขึ้น โรคบางโรค บางอาการ ก็สามารถป้องกันได้ง่ายๆ ด้วยการใช้ชีวิตอย่างมีสมดุลในทุกๆ ด้าน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถสาธิตวิธีการออกกำลังกายอย่างง่ายๆได้(K)
2. นักเรียนสามารถเขียนแผนที่ความคิดแสดงวิธีการดูแลระบบอวัยวะในร่างกายได้อย่างถูกต้อง (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของอวัยวะต่างๆในร่างกาย (A)

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้

สาระการเรียนรู้

1. การออกกำลังกาย
 - การว่ายน้ำ
 - กระโดดเชือก
 - วิ่งเหยาะๆ
 - เดินเร็ว
2. หน้าที่และการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกาย
 - ปอด
 - หัวใจ
 - กระเพาะอาหาร
 - ลำไส้เล็ก
 - ไต
3. หน้าที่และการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย
 - ระบบผิวหนัง
 - ระบบโครงสร้างกระดูก
 - ระบบกล้ามเนื้อ
 - ระบบย่อยอาหาร
 - ระบบขับถ่าย

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (30 นาที)

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง การดูแลสุขภาพ จำนวน 30 ข้อ ใช้เวลาในการทดสอบ 30 นาที

2. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่นักเรียนได้ปฏิบัติในทุกๆวัน

ขั้นสอน (20 นาที)

1. ครูนำสื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระของทรูปลูกปัญญาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้นักเรียนดู ดึงหัวข้อต่อไปนี้

1.1 หัวข้อที่ 1 เรื่อง ยาและสารเสพติด

1.2 หัวข้อที่ 2 เรื่อง การดูแลสุขภาพ

1.3 หัวข้อที่ 3 เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาล

2. ครูแนะนำบทเรียนทั้งหมดให้นักเรียนดูว่ามีเนื้อหาในบ้าง โดยในคาบเรียนนี้นักเรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในหัวข้อต่อไปนี้

2.1 การออกกำลังกาย

2.2 หน้าที่และการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกาย

3. นักเรียนศึกษาความรู้ เรื่อง การออกกำลังกายและหน้าที่และการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกาย จากสื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระของทรูปลูกปัญญาและเมื่อนักเรียนศึกษาจากสื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระของทรูปลูกปัญญาเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนลองทำแบบฝึกหัดจากสื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระของทรูปลูกปัญญา โดยครูสุ่มนักเรียนตอบคำถาม

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเนื้อหาที่เรียนมาบนกระดานดำโดยครูให้นักเรียนช่วยกันเขียนแผนที่ความคิดแสดงวิธีการดูแลระบบอวัยวะภายในร่างกาย

2. ครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (10 นาที)

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับอวัยวะภายในของร่างกายที่นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญที่สุด

ชั้นสอน (20 นาที)

1. ครูนำสื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระของทรูปลูกปัญญาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้นักเรียนดู ดึงหัวข้อต่อไปนี้

- 1.1 หัวข้อที่ 1 เรื่อง ยาและสารเสพติด
- 1.2 หัวข้อที่ 2 เรื่อง การดูแลสุขภาพ
- 1.3 หัวข้อที่ 3 เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาล

2. ครูแนะนำบทเรียนทั้งหมดให้นักเรียนดูว่ามีเนื้อหาในบ้าง โดยในคาบเรียนนี้นักเรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในหัวข้อต่อไปนี้

2.1 หน้าที่และการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย

3. นักเรียนศึกษาความรู้ เรื่อง หน้าที่และการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย จากสื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระของทรูปลูกปัญญาและเมื่อนักเรียนศึกษาจากสื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระของทรูปลูกปัญญาเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนลองทำแบบฝึกหัดจากสื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระของทรูปลูกปัญญาโดยครูสุ่มนักเรียนตอบคำถาม

ขั้นสรุป (30 นาที)

1. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง การดูแลสุขภาพ จำนวน 30 ข้อ ใช้เวลาในการทดสอบ 30 นาที

2. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเนื้อหาที่เรียนมาบนกระดานคำโดยครูสอดแทรกคุณธรรมเกี่ยวกับการพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายได้ใช้งานน้อยที่สุด

3. ครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

สื่อ / อุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้

สื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระของทรูปลูกปัญญา

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการวัด

- 1.1 ด้านความรู้ (K)
 - ประเมินผลทดสอบหลังเรียน
- 1.2 ด้านจิตพิสัย (A)
 - ประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
- 1.3 ด้านกระบวนการ (P)
 - ประเมินกระบวนการทำงาน

2. เครื่องมือวัดผล

- 2.1 แบบทดสอบหลังเรียน
- 2.2 แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
- 2.3 แบบประเมินกระบวนการทำงาน

3. เกณฑ์การประเมิน

- 3.1 ประเมินจากแบบทดสอบหลังเรียน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70
- 3.2 ประเมินจากพฤติกรรมรายบุคคล ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70
- 3.3 ประเมินจากกระบวนการทำงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้บริหารสถานศึกษา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายพิษณุ วงศ์สุน)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านหลวง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางจ๊กรี ทารการ)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ชำนาญการพิเศษ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก

แบบบันทึกการทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การดูแลคุณภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบ้านหลวง อำเภอฝาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3

ที่	ชื่อ-สกุล	แบบทดสอบ (40 คะแนน)	สรุปผล การประเมิน		ระดับ คุณภาพ
			ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1	ด.ช.ธนดล แซ่อิ่น				
2	ด.ช.วศิน แซ่จ้ง				
3	ด.ช.สหัสวรรษ แซ่เงิน				
4	ด.ช.เล่าณี แซ่หู่				
5	ด.ช.ธัชชนนท์ แซ่ซุง				
6	ด.ช.ภูชิต ลุงคำ				
7	ด.ช.วาทัญญู แซ่เฉา				
8	ด.ช.ธวัชชัย คำแก้ว				
9	ด.ญ.บุญขวัญ แซ่หย่าง				
10	ด.ช.ธนดล มาเยอะ				
11	ด.ช.เล่าก๊วย แซ่หลู่				
12	ด.ญ.อำพา แซ่ซุง				
13	ด.ช.อาเชิง แซ่ลี				
14	ด.ช.วิวัฒน์ แซ่ลี				
15	ด.ช.เขวมินทร์ ใจรักปรางพุทธ				
16	ด.ช.เอกลักษณ์ แซ่ลือ				
17	ด.ช.ภรภัทร แซ่เหม้ย				
18	ด.ญ.ศรียรรณ ลุงออ				
19	ด.ญ.เพ็ญศิริ แซ่โจว				
20	ด.ญ.จิตาภา แซ่มู่				
21	ด.ช.อาฉิ่ง แซ่เจอว				
22	ด.ช.นัฐพงษ์ แซ่หวัง				

แบบบันทึกการทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบ้านหลวง อำเภอฝาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3

ที่	ชื่อ-สกุล	แบบทดสอบ (40 คะแนน)	สรุปผล การประเมิน		ระดับ คุณภาพ
			ผ่าน	ไม่ผ่าน	
23	ด.ช.จงบึง แซ่เจิว				
24	ด.ช.ธนวัฒน์ ทวีบำเพ็ญ				
25	ด.ช.เหล่าซวง แซ่ใต้				
26	ด.ช.จิงก่อ แซ่พู่				
27	ด.ญ.ฮ่วยอิง แซ่หลุย				
28	ด.ญ.ฮ่วยไก่อ แซ่หว่าง				
29	ด.ญ.มะลิวัลย์ แซ่อิ่น				
30	ด.ญ.จิ่งหมิง แซ่ลี่				
31	ด.ญ.ซุ่มมิ่ง แซ่หวัง				
32	ด.ช.พงษ์พิสุทธิ์ กุ่ยแก้ว				
33	น.ส.หลงเหมย				
34	ด.ญ.พุดตา พิมพ์เงิน				
35	ด.ช.สุกัญฐ์ ไตรวรรณ				

เกณฑ์การให้คะแนน

33 – 40 คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
21 – 32 คะแนน	หมายถึง	ดี
11 – 20 คะแนน	หมายถึง	พอใช้
0 – 10 คะแนน	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน

28 – 40 คะแนน ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

แบบบันทึกการทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การดูแลคุณภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบ้านหลวง อำเภอฝาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3

ที่	ชื่อ-สกุล	แบบทดสอบ (40 คะแนน)	สรุปผล การประเมิน		ระดับ คุณภาพ
			ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1	ด.ช.ธนดล แซ่อิ่น				
2	ด.ช.วศิน แซ่จ้ง				
3	ด.ช.สหัสวรรษ แซ่เงิน				
4	ด.ช.เล่าณี แซ่หู่				
5	ด.ช.ธัชชนนท์ แซ่ซุง				
6	ด.ช.ภูชิต ลุงคำ				
7	ด.ช.วาทัญญู แซ่เฉา				
8	ด.ช.ธวัชชัย คำแก้ว				
9	ด.ญ.บุญขวัญ แซ่หย่าง				
10	ด.ช.ธนดล มาเยอะ				
11	ด.ช.เล่าก๊วย แซ่หลู่				
12	ด.ญ.อำพา แซ่ซุง				
13	ด.ช.อาเชิง แซ่ลี				
14	ด.ช.วิวัฒน์ แซ่ลี				
15	ด.ช.เขวมินทร์ ใจรักปรางพุด				
16	ด.ช.เอกลักษณ์ แซ่สือ				
17	ด.ช.ภรภัทร แซ่เหม้ย				
18	ด.ญ.ศรียรรณ ลุงออ				
19	ด.ญ.เพ็ญศิริ แซ่โจว				
20	ด.ญ.จิตาภา แซ่มู่				
21	ด.ช.อาฉิ่ง แซ่เจอว				
22	ด.ช.นัฐพงษ์ แซ่หวัง				

แบบบันทึกการทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบ้านหลวง อำเภอฝาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3

ที่	ชื่อ-สกุล	แบบทดสอบ (40 คะแนน)	สรุปผล การประเมิน		ระดับ คุณภาพ
			ผ่าน	ไม่ผ่าน	
23	ด.ช.จงบึง แซ่เจิว				
24	ด.ช.ธนวัฒน์ ทวีบำเพ็ญ				
25	ด.ช.เหล่าซวง แซ่ใต้				
26	ด.ช.จิงก่อ แซ่พู่				
27	ด.ญ.ฮ่วยอิง แซ่หลุย				
28	ด.ญ.ฮ่วยไก่อ แซ่หว่าง				
29	ด.ญ.มะลิวัลย์ แซ่อิ่น				
30	ด.ญ.จิ่งหมิง แซ่ลี่				
31	ด.ญ.ซุ่มมิ่ง แซ่หวัง				
32	ด.ช.พงษ์พิสุทธิ์ กุญแก้ว				
33	น.ส.หลงเหมย				
34	ด.ญ.พุดิตา พิมพ์เงิน				
35	ด.ช.สุกัญฐ์ ไตรวรรณ				

เกณฑ์การให้คะแนน

33 – 40 คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
21 – 32 คะแนน	หมายถึง	ดี
11 – 20 คะแนน	หมายถึง	พอใช้
0 – 10 คะแนน	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน

28 – 40 คะแนน ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล

คำชี้แจง ครูสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนรายบุคคลและให้คะแนนลงในช่องที่ตรงกับประเด็น

การประเมิน (20 คะแนน)

ที่-	ชื่อ-สกุล	ประเด็นการประเมิน					รวม 20 คะแนน	สรุปผล การประเมิน		ระดับ คุณภาพ
		1.ความตั้งใจและความสนใจ	2.การมีส่วนร่วมและการให้ความร่วมมือ	3.ความพร้อมในการเรียนและการตอบคำถาม	4.ความรับผิดชอบ	5.เวลาที่ใช้ในการทำงานและการส่งงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
		4	4	4	4	4				
1	ค.ช.ธนดล	แซ่อื่น								
2	ค.ช.วสิน	แซ่จ้ง								
3	ค.ช.สหัสวรรษ	แซ่เงิน								
4	ค.ช.เล่าลี	แซ่หู่								
5	ค.ช.รัชชนนท์	แซ่ซุง								
6	ค.ช.ภูษิต	ลุงคำ								
7	ค.ช.วทัตญู	แซ่เฉา								
8	ค.ช.ธวัชชัย	คำแก้ว								
9	ค.ญ.บุญขวัญ	แซ่หย่าง								
10	ค.ช.ธนดล	มาเยอะ								
11	ค.ช.เล่าก้อย	แซ่หลู่								
12	ค.ญ.อำพา	แซ่ซุง								
13	ค.ช.อาเซ็ง	แซ่ลี่								
14	ค.ช.วิวัฒน์	แซ่ลี่								
15	ค.ช.เขวมินทร์	ใจรักปรางพุด								
16	ค.ช.เอกลักษณ์	แซ่สือ								
17	ค.ช.ภรภัทร	แซ่เหม่ย								

เกณฑ์การให้คะแนน

- 17 – 20 คะแนน หมายถึง คุณภาพผลงานอยู่ในระดับ ดีมาก
- 11 – 16 คะแนน หมายถึง คุณภาพผลงานอยู่ในระดับ ดี
- 6 – 10 คะแนน หมายถึง คุณภาพผลงานอยู่ในระดับ พอใช้
- 0 – 5 คะแนน หมายถึง คุณภาพผลงานอยู่ในระดับ ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน

- 14 – 20 คะแนน ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมรายบุคคล

ประเด็น	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1.ความตั้งใจและความสนใจ	มีความตั้งใจและให้ความสนใจในการเรียนอย่างมาก	มีความตั้งใจและให้ความสนใจในการเรียนพอสมควร	มีความตั้งใจและให้ความสนใจในการเรียนบางครั้ง	มีความตั้งใจและให้ความสนใจในการเรียนน้อยมาก
2.การมีส่วนร่วมและการให้ความร่วมมือ	แสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนอย่างมาก	แสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนพอสมควร	แสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนบางครั้ง	แสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนน้อยมาก
3.ความพร้อมในการเรียนและการตอบคำถาม	มีพร้อมในการเรียนและการตอบคำถามอย่างมาก	มีพร้อมในการเรียนและการตอบคำถามพอสมควร	มีพร้อมในการเรียนและการตอบคำถามบางครั้ง	มีพร้อมในการเรียนและการตอบคำถามน้อยมาก
4.ความรับผิดชอบ	แสดงออกในการรับผิดชอบในการทำงานอย่างมาก	แสดงออกในการรับผิดชอบในการทำงานพอสมควร	แสดงออกในการรับผิดชอบในการทำงานบางครั้ง	แสดงออกในการรับผิดชอบในการทำงานน้อยมาก
5.เวลาที่ใช้ในการทำงานและการส่งงาน	ทำงานและส่งงานตรงตามเวลาที่กำหนด	ทำงานตามเวลาแต่ส่งงานช้ากว่าที่กำหนด 1-2 วัน	ทำงานตามเวลาแต่ส่งงานช้ากว่าที่กำหนด 3-4 วัน	ทำงานตามเวลาแต่ส่งงานช้ากว่าที่กำหนด 5 วันขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

- 17 – 20 คะแนน หมายถึง คุณภาพผลงานอยู่ในระดับ ดีมาก
- 11 – 16 คะแนน หมายถึง คุณภาพผลงานอยู่ในระดับ ดี
- 6 – 10 คะแนน หมายถึง คุณภาพผลงานอยู่ในระดับ พอใช้
- 0 – 5 คะแนน หมายถึง คุณภาพผลงานอยู่ในระดับ ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน

- 14 – 20 คะแนน ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนนกระบวนการทำงาน

ประเด็น	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1.การเชื่อมโยง ความรู้	1. เชื่อมโยงความรู้ได้ ถูกต้อง 2. มีความสอดคล้อง 3. มีความชัดเจน 4. มีความสมเหตุสมผล	บกพร่องเกณฑ์ใด เกณฑ์หนึ่งใน ข้อ1,2,3 หรือ 4	บกพร่องเกณฑ์ ในข้อ 1,2,3 หรือ 4 ตั้งแต่ 2 เกณฑ์ ขึ้นไป	บกพร่องเกณฑ์ ในข้อ 1,2,3 หรือ 4 ตั้งแต่ 3 เกณฑ์ ขึ้นไป
2.ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์	1. ออกแบบ แปลกใหม่ 2. มีความสอดคล้อง 3. มีความชัดเจน 4. ตรงตามเนื้อหา	บกพร่องเกณฑ์ใด เกณฑ์หนึ่งใน ข้อ1,2,3 หรือ 4	บกพร่องเกณฑ์ ในข้อ 1,2,3 หรือ 4 ตั้งแต่ 2 เกณฑ์ ขึ้นไป	บกพร่องเกณฑ์ ในข้อ 1,2,3 หรือ 4 ตั้งแต่ 3 เกณฑ์ ขึ้นไป
3.การสื่อ ความหมาย	1. อธิบายได้ถูกต้อง 2. มีความสมเหตุสมผล 3. มีความชัดเจน 4. เนื้อหาถูกต้อง	บกพร่องเกณฑ์ใด เกณฑ์หนึ่งใน ข้อ1,2,3 หรือ 4	บกพร่องเกณฑ์ ในข้อ 1,2,3 หรือ 4 ตั้งแต่ 2 เกณฑ์ ขึ้นไป	บกพร่องเกณฑ์ ในข้อ 1,2,3 หรือ 4 ตั้งแต่ 3 เกณฑ์ ขึ้นไป
4.การนำเสนอ ผลงาน	1. นำเสนอได้ถูกต้อง 2. มีความชัดเจน 3. ตรงตามเนื้อหา 4. มีลำดับขั้นตอน	บกพร่องเกณฑ์ใด เกณฑ์หนึ่งใน ข้อ1,2,3 หรือ 4	บกพร่องเกณฑ์ ในข้อ 1,2,3 หรือ 4 ตั้งแต่ 2 เกณฑ์ ขึ้นไป	บกพร่องเกณฑ์ ในข้อ 1,2,3 หรือ 4 ตั้งแต่ 3 เกณฑ์ ขึ้นไป
5. ผลงาน	1. สวยงาม 2. ข้อมูลครบถ้วน 3. สื่อได้ชัดเจน ถูกต้อง 4. สรุปชัดเจนตรง เนื้อหา	บกพร่องเกณฑ์ใด เกณฑ์หนึ่งใน ข้อ1,2,3 หรือ 4	บกพร่องเกณฑ์ ในข้อ 1,2,3 หรือ 4 ตั้งแต่ 2 เกณฑ์ ขึ้นไป	บกพร่องเกณฑ์ ในข้อ 1,2,3 หรือ 4 ตั้งแต่ 3 เกณฑ์ ขึ้นไป

แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบ้านหลวง อำเภอฝาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x ลงในกระดาษคำตอบโดยเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การเล่นฟุตบอลแบบใดถือว่าเป็นผิดกติกา

- ก. ยิงบอลเข้าประตู
- ข. ส่งบอลให้เพื่อน
- ค. แสดงท่าดีใจหลังจากยิงประตูได้
- ง. ใช้มือผลักผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

2. กีฬาใดที่เป็นกีฬาของคนไทย

- ก. รักบี้
- ข. ตระกร้อ
- ค. ฟุตบอล
- ง. บาสเกตบอล

3. กีฬาประเภทใดที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการเล่น

- ก. วิ่ง
- ข. ฟุตบอล
- ค. บาสเกตบอล
- ง. วอลเลย์บอล

4. กีฬาใดที่ต้องใช้ความแม่นยำ

- ก. วิ่ง
- ข. ยิงปืน
- ค. วายน้ำ
- ง. เดินเร็ว

5. กีฬาใดต่อไปนี้ที่มีผู้เล่นมากที่สุด

- ก. ฟุตบอล
- ข. ตะกร้อ
- ค. เทนนิส
- ง. วอลเลย์บอล

6. กีฬาข้อใดที่ต้องเล่นกลางแจ้ง

- ก. วิ่ง
- ข. ปิงปอง
- ค. ฟุตบอล
- ง. แบดมินตัน

7. ข้อใดคือการทำผิดกติกาในกีฬากระโดดไกล

- ก. ยืนหลังเส้นสีแดง
- ข. เขี่ยบเส้นสีแดงแล้วกระโดด
- ค. กระโดดได้ระยะไกลกว่าเดิม
- ง. แกว่งมือเพื่อช่วยให้กระโดดได้ไกล

8. สิ่งใดที่ไม่ควรทำในการเล่นกีฬา

- ก. เล่นตามกติกา
- ข. เล่นอย่างมีน้ำใจ
- ค. เล่นอย่างเต็มที่
- ง. เล่นโดยตั้งใจทำร้ายฝ่ายตรงข้าม

9. เราควรออกกำลังกายเมื่อใด

- ก. ทุกปี
- ข. ทุกวัน
- ค. ทุกเดือน
- ง. ทุกสัปดาห์

10. กีฬาประเภทใดที่เล่นได้เฉพาะบางประเทศ

- ก. สกี
- ข. เทนนิส
- ค. ฟุตบอล
- ง. แบดมินตัน

11. การทานอาหารไม่เป็นเวลาจะทำให้เกิดสิ่งใด

- ก. โรคไต
- ข. โรคตาแดง
- ค. โรคกระเพาะ
- ง. โรคโลหิตจาง

12. ภาวะพลาสมาทำหน้าที่อะไร

- ก. ฟอกอากาศ
- ข. ย่อยอาหาร
- ค. ขับถ่ายของเสีย
- ง. ควบคุมอุณหภูมิ

13. ถ้าเราสูบบุหรี่เยอะๆจะมีผลต่ออวัยวะใดของเรา

- ก. ตับ
- ข. ปอด
- ค. ลำไส้เล็ก
- ง. ภาวะพลาสมา

14. เราสามารถดูแลรักษาภาวะพลาสมาได้อย่างไร

- ก. กินอาหารที่ย่อยง่ายๆ
- ข. กินอาหารให้เป็นเวลา
- ค. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- ง. ถูกทุกข้อ

15. ลินทำหน้าที่อะไร

- ก. ย่อยอาหาร
- ข. เคี้ยวอาหาร
- ค. รับรู้รสอาหาร
- ง. ดันอาหารเข้าปาก

16. ท่อปัสสาวะทำหน้าที่อะไร

- ก. นำปัสสาวะเข้าสู่ร่างกาย
- ข. นำเลือดเสียออกจากร่างกาย
- ค. นำอุจจาระออกนอกร่างกาย
- ง. นำปัสสาวะออกนอกร่างกาย

17. ของเสียที่ถูกขับออกทางผิวหนัง เรียกว่าอะไร

- ก. เหงื่อ
- ข. น้ำมูก
- ค. อุจจาระ
- ง. ปัสสาวะ

18. ปอดทำหน้าที่อะไรในร่างกายของเรา

- ก. ย่อยอาหาร
- ข. ควบคุมร่างกาย
- ค. ขับถ่ายของเสีย
- ง. ฟอกอากาศที่เราสูดดมเข้าไป

19. สิ่งใดช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดี

- ก. เนื้อสัตว์
- ข. น้ำอัดลม
- ค. ยาระบาย
- ง. ผักและผลไม้

20. สิ่งใดเป็นอันตรายต่อปอด

- ก. ผักสดๆ
- ข. ควันบุหรี่
- ค. น้ำสะอาด
- ง. ผลไม้สดๆ

21. ข้อใดต่อไปนี้เป็นหน้าที่ของไต

- ก. ย่อยอาหาร
- ข. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
- ค. ควบคุมให้อากาศผ่านเข้าปอด
- ง. กรองของเสียเพื่อกำจัดของเสียออกจากร่างกาย

22. อาหารที่ย่อยไม่ได้ เราเรียกว่าอะไร

- ก. โยอาหาร
- ข. กากอาหาร
- ค. เศษอาหาร
- ง. สารอาหาร

23. ข้อใดคือความสำคัญของกล้ามเนื้อ

- ก. สูบฉีดโลหิต
- ข. ช่วยในการเคลื่อนไหว
- ค. ควบคุมให้อากาศผ่านเข้าปอด
- ง. ถูกทุกข้อ

24. ผิวหนังอยู่ตรงส่วนใดของร่างกาย

- ก. อยู่ในร่างกาย ใกล้สมอง
- ข. อยู่ในร่างกาย ห่อหุ้มกระเพาะไว้
- ค. อยู่ในร่างกาย ใกล้หัวใจ
- ง. อยู่ชั้นนอกสุด คลุมร่างกายไว้

25. ข้อใดต่อไปนี้เป็นหน้าที่ของกระดูก

- ก. ช่วยในการเคลื่อนไหว
- ข. เป็นที่ยึดเกาะกล้ามเนื้อ
- ค. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่
- ง. เป็นโครงสร้างรองรับอวัยวะต่างๆให้คงอยู่ได้

26. ไตมีรูปร่างคล้ายอะไร

- ก. เมล็ดถั่ว
- ข. เมล็ดแตงโม
- ค. เมล็ดมะม่วง
- ง. เมล็ดทานตะวัน

27. ส่วนใดของร่างกายใช้ในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

- ก. ปาก
- ข. จมูก
- ค. ดวงตา
- ง. ผิวหนัง

28. กล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัวเพื่ออะไร

- ก. หายใจ
- ข. ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหว
- ค. ขับของเสียออกจากร่างกาย
- ง. สร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดดำ

29. ข้อใดคือประโยชน์ของผิวหนัง

- ก. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่
- ข. มีน้ำตาลผสมอยู่
- ค. มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่
- ง. มีสิ่งที่เป็นประโยชน์ผสมอยู่

30. ข้อใดต่อไปนี้เป็นหน้าที่ของระบบย่อยอาหาร

ก. ย่อยอาหาร

ข. เป็นที่ยึดเกาะกล้ามเนื้อ

ค. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

ง. ควบคุมให้อากาศผ่านเข้าปอด

แหล่งที่มา : สื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระของทรูปลูกปัญญา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
และพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบ้านหลวง อำเภอฝาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3

-
- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | ง | 16. | ง |
| 2. | ข | 17. | ก |
| 3. | ก | 18. | ง |
| 4. | ข | 19. | ง |
| 5. | ก | 20. | ข |
| 6. | ค | 21. | ง |
| 7. | ข | 22. | ข |
| 8. | ง | 23. | ง |
| 9. | ข | 24. | ง |
| 10. | ก | 25. | ก |
| 11. | ค | 26. | ก |
| 12. | ข | 27. | ง |
| 13. | ข | 28. | ข |
| 14. | ง | 29. | ก |
| 15. | ค | 30. | ก |

กระดาษคำตอบ

แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบ้านหลวง อำเภอฝาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3

ชื่อ.....เลขที่.....

ข้อที่	ก	ข	ค	ง	ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1					16				
2					17				
3					18				
4					19				
5					20				
6					21				
7					22				
8					23				
9					24				
10					25				
11					26				
12					27				
13					28				
14					29				
15					30				
รวมคะแนนที่ได้									

แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบ้านหลวง อำเภอฝาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x ลงในกระดาษคำตอบโดยเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. กีฬาประเภทใดที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการเล่น

- ก. วิ่ง
- ข. ฟุตบอล
- ค. บาสเกตบอล
- ง. วอลเลย์บอล

2. กีฬาใดที่เป็นกีฬาของคนไทย

- ก. รักบี้
- ข. ตระกร้อ
- ค. ฟุตบอล
- ง. บาสเกตบอล

3. การเล่นฟุตบอลแบบใดถือว่าเป็นผิดกติกา

- ก. ยิงบอลเข้าประตู
- ข. ส่งบอลให้เพื่อน
- ค. แสดงท่าดีใจหลังจากยิงประตูได้
- ง. ใช้มือผลักผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

4. กีฬาใดต่อไปนี้ที่มีผู้เล่นมากที่สุด

- ก. ฟุตบอล
- ข. ตระกร้อ
- ค. เทนนิส
- ง. วอลเลย์บอล

5. กีฬาข้อใดที่ต้องเล่นกลางแจ้ง

- ก. วิ่ง
- ข. ปิงปอง
- ค. ฟุตบอล
- ง. แบดมินตัน

6. กีฬาใดที่ต้องใช้ความแม่นยำ

- ก. วิ่ง
- ข. ยิงปืน
- ค. ว่ายน้ำ
- ง. เดินเร็ว

7. สิ่งใดที่ไม่ควรทำในการเล่นกีฬา

- ก. เล่นตามกติกา
- ข. เล่นอย่างมีน้ำใจ
- ค. เล่นอย่างเต็มที่
- ง. เล่นโดยตั้งใจทำร้ายฝ่ายตรงข้าม

8. กีฬาประเภทใดที่เล่นได้เฉพาะบางประเทศ

- ก. สกี
- ข. เทนนิส
- ค. ฟุตบอล
- ง. แบดมินตัน

9. ข้อใดคือการทำผิดกติกาในกีฬากระโดดไกล

- ก. ยื่นหลังเส้นสีแดง
- ข. เขี่ยบเส้นสีแดงแล้วกระโดด
- ค. กระโดดได้ระยะไกลกว่าเดิม
- ง. แกว่งมือเพื่อช่วยให้กระโดดได้ไกล

10. เราควรออกกำลังกายเมื่อใด

- ก. ทุกปี
- ข. ทุกวัน
- ค. ทุกเดือน
- ง. ทุกสัปดาห์

11. ภาวะขาดน้ำที่อะไร

- ก. ฟอกอากาศ
- ข. ย่อยอาหาร
- ค. ขับถ่ายของเสีย
- ง. ความคุมอุณหภูมิ

12. การทานอาหารไม่เป็นเวลาจะทำให้เกิดสิ่งใด

- ก. โรคไต
- ข. โรคตาแดง
- ค. โรคกระเพาะ
- ง. โรคโลหิตจาง

13. ลิ่นทำหน้าที่อะไร

- ก. ย่อยอาหาร
- ข. เคี้ยวอาหาร
- ค. รับรู้รสอาหาร
- ง. คั้นอาหารเข้าปาก

14. ถ้าเราสูบบุหรี่เรื่อยๆจะมีผลต่ออวัยวะใดของเรา

- ก. ตับ
- ข. ปอด
- ค. ลำไส้เล็ก
- ง. กระเพาะอาหาร

15. เราสามารถดูแลรักษากระเพาะอาหารได้อย่างไร

- ก. กินอาหารที่ย่อยง่าย ๆ
- ข. กินอาหารให้เป็นเวลา
- ค. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- ง. ถูกทุกข้อ

16. ของเสียที่ถูกขับออกทางผิวหนัง เรียกว่าอะไร

- ก. เหงื่อ
- ข. น้ำมูก
- ค. อุจจาระ
- ง. ปัสสาวะ

17. ท่อปัสสาวะทำหน้าที่อะไร

- ก. นำปัสสาวะเข้าสู่ร่างกาย
- ข. นำเลือดเสียออกจากร่างกาย
- ค. นำอุจจาระออกนอกร่างกาย
- ง. นำปัสสาวะออกนอกร่างกาย

18. ปอดทำหน้าที่อะไรในร่างกายของเรา

- ก. ย่อยอาหาร
- ข. ควบคุมร่างกาย
- ค. ขับถ่ายของเสีย
- ง. ฟอกอากาศที่เราสูดดมเข้าไป

19. สิ่งใดเป็นอันตรายต่อปอด

- ก. ฝัสดๆ
- ข. ควันบุหรี่
- ค. น้ำสะอาด
- ง. ผลไม้สดๆ

20. สิ่งใดช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดี

- ก. เนื้อสัตว์
- ข. น้ำอัดลม
- ค. ยาระบาย
- ง. ฝักและผลไม้

21. ข้อใดต่อไปนี้เป็นหน้าที่ของไต

- ก. ย่อยอาหาร
- ข. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย
- ค. ควบคุมให้อากาศผ่านเข้าปอด
- ง. กรองของเสียเพื่อกำจัดของเสียออกจากร่างกาย

22. ข้อใดต่อไปนี้เป็นหน้าที่ของกระดูก

- ก. ช่วยในการเคลื่อนไหว
- ข. เป็นที่ยึดเกาะกล้ามเนื้อ
- ค. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่
- ง. เป็นโครงสร้างรองรับอวัยวะต่างๆให้คงอยู่ได้

23. ข้อใดคือความสำคัญของกล้ามเนื้อ

- ก. สูบฉีดโลหิต
- ข. ช่วยในการเคลื่อนไหว
- ค. ควบคุมให้อากาศผ่านเข้าปอด
- ง. ถูกทุกข้อ

24. อาหารที่ย่อยไม่ได้ เราเรียกว่าอะไร

- ก. โยอาหาร
- ข. กากอาหาร
- ค. เศษอาหาร
- ง. สารอาหาร

25. ผิวหนังอยู่ตรงส่วนใดของร่างกาย

- ก. อยู่ในร่างกาย ใกล้สมอง
- ข. อยู่ในร่างกาย ห่อหุ้มกระเพาะไว้
- ค. อยู่ในร่างกาย ใกล้หัวใจ
- ง. อยู่ชั้นนอกสุด คลุมร่างกายไว้

26. กล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัวเพื่ออะไร

- ก. หายใจ
- ข. ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหว
- ค. ขับของเสียออกจากร่างกาย
- ง. สร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดดำ

27. ข้อใดคือประโยชน์ของผิวหนัง

- ก. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่
- ข. มีน้ำตาลผสมอยู่
- ค. มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่
- ง. มีสิ่งที่เป็นประโยชน์ผสมอยู่

28. ไขมันรูปร่างคล้ายอะไร

- ก. เมล็ดถั่ว
- ข. เมล็ดแตงโม
- ค. เมล็ดมะม่วง
- ง. เมล็ดทานตะวัน

29. ส่วนใดของร่างกายใช้ในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

- ก. ปาก
- ข. จมูก
- ค. ดวงตา
- ง. ผิวหนัง

30. ข้อใดต่อไปนี้เป็นหน้าที่ของระบบย่อยอาหาร

ก. ย่อยอาหาร

ข. เป็นที่ยึดเกาะกล้ามเนื้อ

ค. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

ง. ควบคุมให้อากาศผ่านเข้าปอด

แหล่งที่มา : สื่อดิจิทัลเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระของทรูปลูกปัญญา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
และพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบ้านหลวง อำเภอฝาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3

-
- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 1. | ก | 16. | ก |
| 2. | ข | 17. | ง |
| 3. | ง | 18. | ง |
| 4. | ก | 19. | ข |
| 5. | ค | 20. | ง |
| 6. | ข | 21. | ง |
| 7. | ง | 22. | ค |
| 8. | ก | 23. | ง |
| 9. | ข | 24. | ข |
| 10. | ข | 25. | ง |
| 11. | ข | 26. | ข |
| 12. | ค | 27. | ก |
| 13. | ค | 28. | ก |
| 14. | ข | 29. | ง |
| 15. | ง | 30. | ก |

กระดาษคำตอบ

แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบ้านหลวง อำเภอฝาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3

ชื่อ.....เลขที่.....

ข้อที่	ก	ข	ค	ง	ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1					16				
2					17				
3					18				
4					19				
5					20				
6					21				
7					22				
8					23				
9					24				
10					25				
11					26				
12					27				
13					28				
14					29				
15					30				
รวมคะแนนที่ได้									