

แผนการจัดการเรียนรู้สาระที่ 4

ครูวิรัชกร เพือกใต้

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

พ 31102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2567 ภาคเรียนที่ 2

สาระการเรียนรู้ที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัย

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

ครูผู้สอน นายวิรัช เพือกได้

โรงเรียนบ้านบางคลอง(ราษฎร์อุทิศ)

1. สาระสำคัญ

อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าและความจำเป็นต่อร่างกายในแต่ละเพศและวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับหลักการเลือกกินอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และถ้าเราเลือกกินถูกหลักก็จะสามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ และจะไม่เกิดโรคหรือการเกิดภาวะผิดปกติขึ้นในร่างกาย โดยแสดงอาการผิดปกติ จึงเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยด้วย

2. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

3. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (พ 4.1 ป.4/1)
2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจาก ภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบ ต่อสุขภาพ (พ 4.1 ป.4/2)
3. ควบคุมน้ำหนักของตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (พ 4.1 ป.4/4)

4. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยและการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (K)
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้ (P)
3. เพื่อให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมการใฝ่รู้และพฤติกรรมที่แสดงความมุ่งมั่นในการทำงาน (A)

5. สาระการเรียนรู้

1. ความรู้

อาหารที่เหมาะสมกับวัย

สถานการณ์และตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย

เกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทยตามช่วงอายุและเพศ การหาค่าดัชนีมวลกาย การแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน (โรคอ้วน) การเพิ่มน้ำหนักตัว

2. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การประยุกต์ กระบวนการผังความคิดแผนภาพ

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

6. แนวทางบูรณาการ

1. สังคมศึกษา ศึกษาสภาพปัญหาและสถานการณ์และตัวอย่างของโรค
2. วิทยาศาสตร์ ข่าวนสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการและการแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
3. ภาษาไทย พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนความคิดสรุป

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้ (Active Learning)

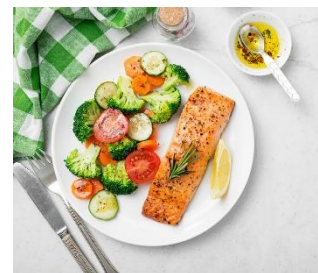
ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที) (การเรียนรู้แบบใช้เกม)

1. ครูกล่าวทักทาย และเช็คชื่อนักเรียน พร้อมแจ้งเรื่องที่จะสอนวันนี้กินอาหารที่เหมาะสมกับวัยเพื่อไม่ให้เกิดโรค รวมถึงสถานการณ์และตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย และอธิบายการแก้ไขปัญหานักเรียนผู้ที่มีน้ำหนักมากและน้อย ทำอย่างไรจึงจะให้เหมาะสมกับเกณฑ์

2. สอบถามนักเรียน ถ้าเรากินอาหารถูกหลักอนามัยจะทำให้ร่างเราเป็นอย่างไหรือของที่นักเรียนชอบมากที่สุดคืออะไรแล้วนำมาวิเคราะห์กันว่ากินไปแล้วจะส่งผลกระทบตามมาบ้าง เช่น น้ำหนักเพิ่มต้องทำอะไรต้องเลือกกินให้เหมาะสมกับวัย หรือโรคที่จะตามมาจะมีการป้องกันได้หรือไม่ เราจะป้องกันอย่างไรด้วยการหาสาเหตุของปัญหา และนำมาวิเคราะห์ เมื่อรู้สาเหตุของโรค เราก็จะรู้วิธีการป้องกัน และนี่คือสิ่งที่เราจะได้เรียนในวันนี้

เล่นเกม

ทายภาพอาหารรูปไหนเหมาะสมสำหรับเด็กวัยไหน



ทายภาพว่า โรคนี้คือโรคอะไร



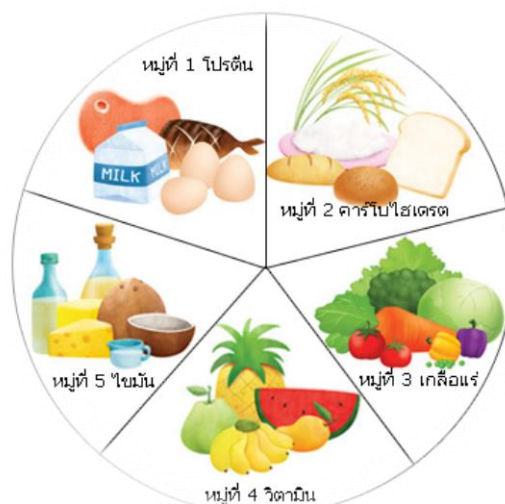
ทายภาพรูปร่างลักษณะคน



ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้ (20 นาที) (การเรียนรู้แบบโต้ตอบ)

1. สำหรับหัวข้อในการเรียนวันนี้จะครีบนักเรียนมีทั้งหมด 3 เรื่องใหญ่ ๆ

1. เรื่องที่ 1. อาหารที่เหมาะสมกับวัย ควรกินอะไรบ้างเลือกกินอาหารในแต่ละช่วงอายุอย่างไรและ 5 หมู่ มีอะไรบ้าง ใช้อินโฟกราฟิกช่วยในการสอน



อาหาร คือ สิ่งใดก็ตามที่มนุษย์รับเข้าสู่ร่างกาย (ด้วยการดื่ม กิน หรือฉีด) แล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และทำให้กระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ

อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

วัยทารก

แรกเกิด – 6 เดือน นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับวัยนี้ เพราะนมแม่มีสารอาหารที่ทารกต้องการอย่างครบถ้วน แต่ถ้าอายุครบ 6 เดือน เข้าสู่ช่วงหย่านม อาจเริ่มให้อาหารบดที่ละชนิดเพื่อให้รู้จักการบดเคี้ยว ติดตามดูอาการแพ้ของอาหารชนิดต่าง ๆ ไม่ควรเติมเกลือ น้ำตาลและสารปรุงรสเพื่อไม่ให้เด็กติดหวานและเค็ม สามารถให้นมแม่หรือนมผงสำหรับเด็กทารกไปพร้อมกับการให้อาหารอื่น ๆ ได้

วัยเด็ก

เด็กวัยก่อนเรียน อายุ 1 – 5 ปี ยังไม่สามารถรับประทานอาหารได้เยอะมากนัก ควรป้อนอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ และของว่างที่มีประโยชน์ ฝึกให้เด็กกินผักโดยอาจจะหั่นเป็นชิ้นเล็กสอดแทรกลงไปในการให้ผลไม้รสอร่อย นำนมไปรับประทาน ฝึกให้เด็กหยิบจับอาหารด้วยตัวเอง

เด็กวัยเรียน อายุ 6 – 12 ปี ควรให้ความสำคัญกับอาหารเช้า รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ วัยนี้มักจะเลือกอาหารที่เข้าถึงได้ง่ายที่มีขายอยู่ทั้งในและนอกโรงเรียน หรือใกล้ที่พักอาศัย ควรมีการให้ความรู้ทางโภชนาการและปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมควรให้เด็กได้บริโภคนมและผลิตภัณฑ์จากนมเพื่อให้ได้รับโปรตีนและแคลเซียม นำไปใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกาย เสริมสร้างกระดูกและฟัน

วัยรุ่น

วัยรุ่นสามารถรับประทานอาหารได้มาก เพราะมีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว ต้องการอาหารที่มีพลังงานสูงแต่ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน วัยรุ่นมักจะให้ความสำคัญกับรูปร่างและสัดส่วนของร่างกายซึ่งไม่ควรใช้วิธีการอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก แต่ควรใช้วิธีการรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วนและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

วัยผู้ใหญ่

อาหารสำคัญของคนวัยนี้ควรเลือกอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผักและผลไม้ ข้าว/แป้งที่ไม่ผ่านกระบวนการขัดสี ได้แก่ ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลต์วีต และธัญพืชต่างๆ รับประทานอาหารที่ให้โปรตีนพอประมาณ เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่และถั่วต่าง ๆ สิ่งสำคัญที่สุด คือ การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสมกับส่วนสูง

ผู้สูงอายุ

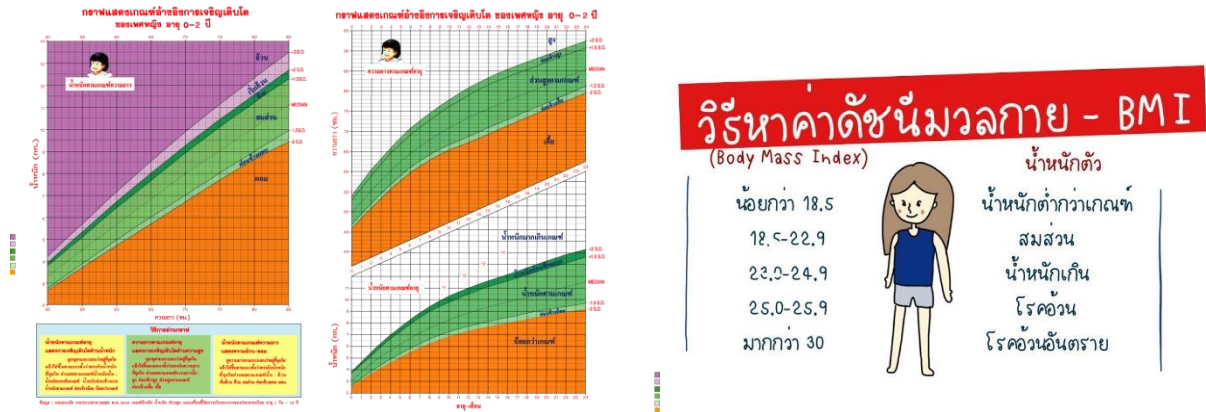
วัยนี้จะมีการเสื่อมถอยของร่างกาย ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและให้คุณค่าทางโภชนาการสูง เลือกโปรตีนคุณภาพดีจากไข่ ปลา และเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เสริมสร้างกระดูกด้วยนมและผลิตภัณฑ์จากนม ปลาเล็กปลาน้อย งาดำ เต้าหู้แข็ง และผักใบสีเขียวเข้ม

คำถาม	คำตอบ
1. อาหารหมายถึงอะไร	สิ่งที่กินเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
2. อาหารแบ่งออกเป็นกี่หมู่	5 หมู่
3. เกลือแร่(วิตามินผัก)จัดเป็นอาหารในหมู่ใด	หมู่ที่ 3
4. สารอาหารคืออะไร	สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ

เมื่ออธิบายให้เด็กฟังเสร็จจะมีการพูดคุย เรื่องของกินที่เด็กนักเรียนชอบ เพื่อเข้าเรื่องที่ 2 ต่อไป

2. เรื่องที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทยตามช่วงอายุและเพศ การหาค่าดัชนีมวลกาย การแก้ไขปัญหา นำรูปขึ้นให้นักเรียนดู รูปภาพนี้คืออะไรกินแล้วจะอ้วนไม่ถ้ากินแล้วอ้วนหรือผอมดูอย่างไรใช้การหาค่า

BMI สูตร น้ำหนักตัว/ส่วนสูง กำลัง 2 และดูเกณฑ์



เด็กอายุ 0 ถึง 3 เดือน น้ำหนักควรขึ้น 26 ถึง 31 กรัม ต่อวัน

เด็กอายุ 3 ถึง 6 เดือน น้ำหนักควรขึ้น 17 ถึง 18 กรัมต่อวัน

เด็กอายุ 9 ถึง 12 เดือน น้ำหนักควรขึ้น 12 ถึง 13 กรัมต่อวัน

เด็กอายุ 1 ถึง 3 ปี น้ำหนักควรขึ้น 7 ถึง 9 กรัมต่อวัน

การแก้ไขปัญหา

สรุป! สิ่งที่ต้องปรับ
เพื่อฟื้นฟูระบบเผาผลาญ

ปรับ	จาก	เป็น
เป้าหมาย	ลดน้ำหนัก	เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ + ฟื้นฟูระบบเผาผลาญ
การกิน	อดอาหาร	กินให้มากขึ้น + เลือกอาหารที่ดี
การออกกำลังกาย	คาร์ดิโอหนักมาก	คาร์ดิโอให้พอ + เพิ่มการเล่นเวท

3. เรื่องที่ 3 สถานการณ์และตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุของการกินอาหารไม่ถูกหลักอาจส่งผลต่อสุขภาพได้ ครูจะอธิบายโรค ทั้ง 4 โรค 1.โรคอ้วน 2.โรคไขข้อ (เก๊าท์) 3.โรคขาดโปรตีน 4.โรคเบาหวาน ให้เป็นความรู้พื้นฐานให้นักเรียน โดยใช้อินโฟกราฟิกเป็นสื่อการสอนเพื่อจะให้นักเรียนเข้าใจได้ง่าย

1. โรคอ้วน

เอกสารอ้างอิง: นวัตกรรมแพทย์ฉบับที่ 4 ศาลาว่าการศาลากลางจังหวัด กรุงเทพมหานคร นวัตกรรมแพทย์ฉบับที่ 4 ศาลาว่าการศาลากลางจังหวัด กรุงเทพมหานคร 2563

โรคอ้วน

โรคอ้วน คือ อะไร?
ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากเกินไป พิจารณาจากค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

BMI = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง x ส่วนสูง (เมตร²)

กลุ่ม	ค่าดัชนีมวลกาย
น้ำหนักน้อย	< 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5 - 22.9
น้ำหนักตัวเกิน	23.0 - 24.9
โรคอ้วน	≥ 25

สาเหตุโรคอ้วน

- กินอาหารที่ให้พลังงานสูง
- นั่ง ๆ นอน ๆ เป็นส่วนใหญ่
- กรรมพันธุ์

ผลกระทบของโรคอ้วนต่อสุขภาพ

- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคข้อเสื่อม
- โรคเบาหวานชนิดที่ 2
- ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ลดอาหารรสหวาน น้ำอัดลม เหล้า และของมัน
- * ในคนที่โรคทางหลอดเลือดและความดันโลหิตสูง ควรลดอาหารรสเค็มร่วมด้วย
- ✓ ต้ม ตู้นึ่ง ลวก อบ ✗ บิง ย่าง ผัด เจียว ทอด
- ออกกำลังกาย ครึ่งละ 30 นาที อาทิตย์ละ 5 วัน
- เช่น ว่ายน้ำ เล่นกีฬาต่าง ๆ
- * สำหรับคนที่น้ำหนักตัวมากหรือมีภาวะข้อเข่าเสื่อม ควรปรับเป็นการเดินหรือปั่นจักรยานช้า ๆ แทน

2. โรคไขข้อ

โรคเกาต์

คือโรคเกิดจากภาวะกรดยูริกในเลือดสูง ร่วมกับ การเกิดการตกตะกอนของผลึกยูริก

อาการ ปวด และบวมบริเวณข้อ

กระเทียมผสมมะนาวปั่น แก้เกาต์

ไม่จริง

สรรพคุณของกระเทียม คือ แก้การท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด รักษาอาการกลากเกลื้อน

สรรพคุณของมะนาว คือ บรรเทาการอักเสบของข้อ ทำให้ชุ่มคอได้

การรักษาเกาต์

- ลดน้ำหนัก
- ไปพบแพทย์
- รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

ลดปริมาณอาหารที่มีกรดยูริกสูง เช่น เหล้า, เบียร์, เครื่องในสัตว์, อาหารทะเล, อาหารประเภทที่มีไขมันสูง, สัตว์ปีก และสัตว์เนื้อแดง

FDATHAI

3. โรคขาดโปรตีน

โรคขาดโปรตีน

สาเหตุ

เกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนคาร์โบไฮเดรต และไขมันที่มีคุณภาพดีไม่เพียงพอ เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 6 ปี โดยเฉพาะทารกและเด็กก่อนวัยเรียน อันเนื่องจากการเลี้ยงดูที่ไม่เอาใจใส่ เร่งรีบเวลากินอาหาร หรือไม่มีความรู้ทางโภชนาการดีพอ

สัญญาณเตือนร่างกายขาดสารอาหาร

เป็นโรคปากนกกระจอก
เป็นรอยแผลที่ด้านในของปากและอาจได้รับจากยาปฏิชีวนะ

กล้ามเนื้อเกิดตะคริวบ่อยๆ
แสดงว่าระดับแคลเซียมในร่างกายไม่สมดุล

รู้สึกเหนื่อยง่าย
เหมือนมีหินผูกมาที่อก บ่งชี้ว่าระดับธาตุเหล็กในร่างกายต่ำ โดยปกติแล้ว 6 เดือนถึง 12 ปี ร่างกายต้องได้รับธาตุเหล็กประมาณ 12 มิลลิกรัมต่อวัน

อาการระคายเคืองหรือคันที่ผิวหนัง
แสดงถึงระดับวิตามินขาดจากอาหาร

เล็บมือและเท้าประหลาด
มีลักษณะที่ผิดปกติมาก ควรรับประทานธาตุสังกะสีหรือสังกะสีเสริม

กระทรวงยุติธรรม
MINISTRY OF JUSTICE THAILAND

ที่มา: www.fda.go.th/Content/26916-dg-image/notice/notice.html
http://www.facebook.com/Ministry_of_Justice_Thailand

1 DAY ในหนึ่งวัน เราควรได้รับโปรตีนเท่าไร?

เด็กที่กำลังเจริญเติบโต
ต้องการโปรตีน 1.2 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

ผู้ใหญ่/บุคคลทั่วไป
ควรได้รับโปรตีนที่ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร
ต้องการโปรตีนเพิ่มจากผู้ใหญ่ +20 กรัม

ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
ต้องการโปรตีน 1.2-1.6 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

ผู้ที่มีความต้องการโปรตีนมากกว่าปกติ
เช่น ผู้ป่วยโรคไต ผู้ป่วยเรื้อรัง หรือผู้ที่กำลังออกกำลังกายหนัก ควรได้รับโปรตีน 1.2-2 กรัม ต่อ น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

MEGA We care

4. โรคเบาหวาน



ขั้นที่ 3 การนำไปใช้ (20 นาที) (การเรียนรู้แบบแลกเปลี่ยนความคิดเห็น) (การเรียนรู้แบบร่วมมือ) เพื่อให้ นักเรียนสามารถยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้

ให้แบ่งกลุ่ม ตามระดับชั้น มี ม.1 – 6 โดยมีรายละเอียดดังนี้ ม.1 โรคที่ 1 ม.2 โรคที่ 2 ม.3 โรคที่ 3 ม.4 โรคที่ 4 ม.5 โรคที่ 1 ม.6 โรคที่ 2 เช่น 1.โรคอ้วน 2.โรคไขข้อ (เก๊าท์) 3.โรคขาดโปรตีน 4.โรคเบาหวาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาตามหัวข้อที่ได้โดยมีประเด็น ดังนี้

1.ความหมาย 2.สาเหตุ 3.ลักษณะอาการ 4.แนวทางการป้องกัน

โดยทำการนำเสนอแค่ 2 – 3 นาที ในรูปแบบกลุ่มสามารถทำแบบแผนผังความคิดหรือ Power point หรือแคนวาก็ได้ โดยนักเรียนสามารถศึกษาจาก Power point ที่ครูจะให้ หรือสืบค้นผ่านอินเทอร์เน็ตได้ ให้นักเรียนแยกกันเข้าตามกลุ่มแล้วดบันทึกให้ครูด้วยนะครับ ครูใช้เวลา 10 นาทีแล้วมาพบกันตอน....

ขั้นที่ 4 สรุปความรู้ (5 นาที)

ให้นักเรียนนำเสนอความรู้ จากหัวข้อที่ได้สืบค้นในเรื่องของโรค ทั้ง 4 โรคนี้ 1.โรคอ้วน 2.โรคไขข้อ (เก๊าท์) 3.โรคขาดโปรตีน 4.โรคเบาหวาน ขอตัวแทนอย่างละ 1 กลุ่ม มาสรุปให้เพื่อนในชั้นเรียนฟัง

ครูสรุปบทเรียนพร้อมทั้งสรุปลักษณะนิสัยที่ดี

8. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- 1.Power Point ประกอบการสอนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารที่เหมาะสมกับวัย
- 2.ภาพประกอบ เรื่อง
- 3.แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารที่เหมาะสมกับวัย

9. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

10. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน

11. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ด้านความรู้ (K)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือการวัดผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย การควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ (K)	ประเมินจากการตอบคำถามและ ทำข้อสอบหลังเรียนมี 10 ข้อ	แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารที่เหมาะสมกับวัย กำหนดให้ทำผ่าน Google Form	มากกว่าร้อยละ 80

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือการวัดผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
เพื่อให้นักเรียนสามารถยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้ (P)	ประเมินจากการทำงานกลุ่มและนำเสนอเป็นรายกลุ่มตามหัวข้อที่ให้ไว้	แบบทดสอบหลัง หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารที่เหมาะสมกับวัย กำหนดให้ทำผ่าน Google Form	มากกว่าร้อยละ 80

ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือการวัดผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
แสดงพฤติกรรมการใฝ่รู้และพฤติกรรมที่แสดงถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน (A)	สังเกตพฤติกรรมการใฝ่รู้และความมุ่งมั่นในการทำงาน	แบบสังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์	มากกว่าร้อยละ 80

12. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนรู้สาระการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัย ในด้านตัวครูเกิดความประหม่า ตื่นเต้นเป็นอย่างมาก พูดเบา เสียงสั่น เนื่องจากเป็นครั้งแรกที่ได้สอนออนไลน์ ในด้านเนื้อหาครูผู้สอนพยายามเลือกเนื้อหา และกิจกรรมในการเรียนด้วยความตั้งใจจริง เพราะครูอยากให้ผู้เรียนได้รับความรู้ได้มากที่สุดในการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน เป็นไปด้วยความเรียบร้อยผู้เรียนให้ความร่วมมือในการเรียนและการทำกิจกรรมในชั้นเรียนเป็นอย่างดี

2. ปัญหาและอุปสรรค

1.เนื่องจากมีเวลาในการเตรียมในการสอนพอสมควรแต่พอสอนจริงทำได้ไม่เท่าที่ควร
จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนเกิด Active Learning ได้ไม่มากเท่าที่ควร

2.เป็นการจัดการเรียนผ่านระบบออนไลน์ เลยทำให้ผู้เรียนขาดความสนใจน้อยลงและมีปัญหาเรื่อง
 ไม่คิดในการพูดอาจจะไม่ค่อยได้ยิน

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

1. ควรให้ระยะเวลาในการเตรียมความพร้อมในการสอนให้มากขึ้นและแก้ไขงานเฉพาะหน้าให้ได้
2. ควรมีกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม หรือได้ทำกิจกรรมร่วมกันภายในชั้นเรียน เช่น การแบ่งกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมาย

2
Ojima

ลงชื่อ วีรภัทร เพือกใต้ (ครูผู้สอน)

(นายวีรภัทร เพ็ญใจ)

ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

മുഖ്യമന്ത്രിയെ അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้บริหารสถานศึกษา

ปัญหา/อุปสรรค

- [illegible]

แนวทางแก้ไข/ผลการแก้ไข

- สมาชิกที่สมัครใหม่ จะมาตอบคำถาม เป็นสลับ คำถามแบบเดิม
- นอกข้อถามไว้ในสไลด์ ในสไลด์ เช่น สไลด์แรกถามมาไว้
- ทบทวนทั้ง 9 ข้อได้ 10 ข้อได้มาก

ลงชื่อ

(..... 4th year student)

วัน/เดือน/ปี

เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบทดสอบหลังเรียน แบบทดสอบมีทั้งหมด 10 ข้อ ข้อละ 0.5 คะแนน 2 ข้อ 1 คะแนน คะแนนเต็ม 5 คะแนน นักเรียนได้คะแนนมากกว่าร้อยละ 80 ถือว่าผ่าน

แบบสังเกตคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

เลขที่	เลขประจำตัว	ชื่อ-สกุล	ความตรงต่อเวลา	การแต่งกายเหมาะสม	ความสนใจในการเรียน	ความร่วมมือในการตอบคำถาม	ความสนุกสนานในการเรียน	รวม	
			4	4	4	4	4		
			4	4	4	4	4	20	หมายเหตุ (คะแนนเข้าเรียน)
1.	1672	เด็กชายกันตณพ บุตรหรั่ง	4	4	4	4	4	20	✓
2.	1673	เด็กชายเจตริน เขียวมูล	4	4	4	4	4	20	✓
3.	1674	เด็กชายเมธิชัย เกตุบำรุง	4	4	3	4	3	18	✓
4.	1675	เด็กชายณัฐชนน ขวัญดอกไม้	4	4	3	3	3	17	✓
5.	1676	เด็กชายเมธี มารศรี	4	4	4	4	4	20	✓
6.	1678	เด็กหญิงศศิณัฏดา แสงศรี	4	4	4	4	4	20	✓
7.	1679	เด็กหญิงกฤติธิดา อินจรร	4	4	3	4	2	17	✓
8.	1681	เด็กหญิงอริสา อินอำพร	4	4	3	4	3	18	✓
9.	1682	เด็กหญิงกันติยา แซ่ม้า	4	4	3	4	3	18	✓
10.	1683	เด็กหญิงพัชรพร แสงศรี	4	4	3	4	3	18	✓
11.	1684	เด็กหญิงณัฐชา พัดเส	4	4	3	4	3	18	✓
12.	1688	เด็กหญิงพระพีร์ โพธิ์รอด	4	4	4	4	3	19	✓

หมายเหตุ

ดีมาก ได้ 4 คะแนน
ดี ได้ 3 คะแนน
พอใช้ ได้ 2 คะแนน
ปรับปรุง ได้ 1 คะแนน



ลงชื่อ วีรภัทร เผือกใต้ ผู้ประเมิน

(นายวีรภัทร เผือกใต้)

คะแนนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ครูวีรภัทร เผือกใต้

เลขที่	เลขประจำตัว	ชื่อ-สกุล	K	P	A	หลังเรียน	รวม	หมายเหตุ
			5	5	5	5	20	เช็คชื่อเข้าเรียน
1.	1672	เด็กชายกันตณพ บุตรหรั่ง	5	5	5	5	20	✓
2.	1673	เด็กชายเจตริน เขียวมูล	5	5	5	5	20	✓
3.	1674	เด็กชายเมธิชัย เกตุบำรุง	4.50	5	4	4.50	18	✓
4.	1675	เด็กชายณัฐชนน ขวัญดอกไม้	4	5	4.50	4	17.50	✓
5.	1676	เด็กชายเมธี มารศรี	4.50	5	5	4.50	19	✓
6.	1678	เด็กหญิงศศิณัดดา แสงศรี	5	5	5	5	20	✓
7.	1679	เด็กหญิงกฤติธิดา อินจรร	4	5	4.25	4	17.25	✓
8.	1681	เด็กหญิงอริสา อินอำพร	4	5	4.50	4	17.50	✓
9.	1682	เด็กหญิงกัญติยา แซ่ม้า	4	5	4.50	4	17.50	✓
10.	1683	เด็กหญิงพัชรพร แสงศรี	4	5	4	4	17	✓
11.	1684	เด็กหญิงณัฐชา พัดเส	4.50	5	4	4.50	18	✓
12.	1688	เด็กหญิงพระพีร์ โพธิ์รอด	5	5	4	5	19	✓

แบบทดสอบหลังเรียน

1. อาหารคืออะไร

- ก. ทุกอย่างที่เราสามารถรับประทานได้
- ข. ทุกสิ่งที่มีประโยชน์
- ค. สิ่งที่เรารับประทานได้และมีประโยชน์
- ง. ไม่มีข้อถูก

2. เด็กแรกเกิดถึง 6 เดือนควรรับประทานอะไร

- ก. นมแม่เพียงอย่างเดียว
- ข. นมแม่ผสมข้าวและไข่
- ค. นมแม่และเนื้อสัตว์
- ง. นมแม่และผลไม้

3. ใครเลือกบริโภคอาหารได้ถูกต้องที่สุด

- ก. รับประทานรูปแบบเดิมๆทุกวัน
- ข. เที่ยนบริโภคอาหารบุฟเฟต์เพราะได้เยอะ
- ค. หยกไม่บริโภคอาหารซ้ำซากจำเจ
- ง. ี้อิตบริโภคน้ำอัดลมทุกวันเพราะช่วยให้สดชื่น

4. เมื่อเข้าสู่วัยชราควรรับประทานอาหารตามข้อใด

- ก. บริโภคอาหารปริมาณเท่าเดิมไม่ต้องเปลี่ยนแปลง
- ข. บริโภคอาหารปริมาณน้อยลง
- ค. บริโภคอาหารปริมาณมากขึ้น
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

5. ใครมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรคอ้วน

- ก. เอีกรับประทานอาหารเช้าทุกวันก่อนไปโรงเรียน
- ข. จูเนียร์ชอบไปกินอาหารบุฟเฟต์
- ค. แบลมเข้านอนก่อน 3 ทุ่มทุกวัน
- ง. วุ่นออกกำลังกาย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์

6. ข้อใดจัดว่าเป็นอาหารขยะทุกรายการ

- ก. น้ำอัดลม แชนวิช
- ข. ขนมขบเคี้ยว น้ำผลไม้ปั่น
- ค. ลูกอม สลัด
- ง. น้ำอัดลม ลูกอม

7. ถ้าขาดโปรตีนและสารอาหารจะเกิดอาการอย่างไร

ก. เป็นปากนกกระจก

ค. ระบายน้ำเย็น ๆ มาก

ข. กล้ามเนื้อเป็นตะคริวบ่อย

ง. ถูกทุกข้อ

8. ข้อใดคือการรักษาอาการของโรคเกาต์ (ไขข้อ)

ก. มีข้อบวมขึ้นมาจากนิ้วหรือปวดขา

ค. รีบไปพบแพทย์

ข. กินกระเทียมและมะนาว

ง. กินอาหารที่ชอบให้มากกว่าเดิม

9. อาหารในข้อใดเหมาะกับวัยผู้ใหญ่

ก. ฮอตดอกย่าง

ค. น้ำพริกผักต้ม

ข. หมูทอด

ง. KFC

10. ถ้านักเรียนไม่กินอาหารให้เพียงพอจะเกิดรูปร่างอย่างไร

ก. ผอม

ค. สมส่วน

ข. อ้วน

ง. อ้วนอันตราย

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

1. อาหารคืออะไร

ก. ทุกอย่างที่เราสามารถรับประทานได้

ค. สิ่งที่เรารับประทานได้และมีประโยชน์

ข. ทุกสิ่งที่มีประโยชน์

ง. ไม่มีข้อถูก

2. เด็กแรกเกิดถึง 6 เดือนควรรับประทานอะไร

ก. นมแม่เพียงอย่างเดียว

ค. นมแม่และเนื้อสัตว์

ข. นมแม่ผสมข้าวและไข่

ง. นมแม่และผลไม้

3. ใครเลือกบริโภคอาหารได้ถูกต้องที่สุด

ก. รับประทานรูปแบบเดิมๆทุกวัน

ค. หยกไม่บริโภคอาหารซ้ำซากจำเจ

ข. เหียนบริโภคอาหารบุฟเฟต์เพราะได้เยอะ

ง. โอ้ตบริโภคน้ำอัดลมทุกวันเพราะช่วยให้สดชื่น

4. เมื่อเข้าสู่วัยชราควรรับประทานอาหารตามข้อใด

ก. บริโภคอาหารปริมาณเท่าเดิมไม่ต้องเปลี่ยนแปลง

ค. บริโภคอาหารปริมาณมากขึ้น

ข. บริโภคอาหารปริมาณน้อยลง

ง. ไม่มีข้อใดถูก

5. ใครมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรคอ้วน

ก. เอ็กัรับประทานอาหารเข้าทุกวันก่อนไปโรงเรียน

ข. จูเนียร์ชอบไปกินอาหารบุฟเฟต์

ค. แบลมเข้านอนก่อน 3 ทุ่มทุกวัน

ง. วุ่นออกกำลังกาย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์

6. ข้อใดจัดว่าเป็นอาหารขยะทุกรายการ

ก. น้ำอัดลม แชนวิช

ค. ลูกอม สลัด

ข. ขนมขบเคี้ยว น้ำผลไม้ปั่น

ง. น้ำอัดลม ลูกอม

7. ถ้าขาดโปรตีนและสารอาหารจะเกิดอาการอย่างไร

ก. เป็นปากนกกระจก

ค. ระบายน้ำเย็นๆ มาก

ข. กล้ามเนื้อเป็นตะคริวบ่อย

ง. ถูกทุกข้อ

8. ข้อใดคือการรักษาอาการของโรคเกาต์ (ไขข้อ)

ก. มีข้อบวมขึ้นมาจากนิ้วหรือปวดขา

ค. รีบไปพบแพทย์

ข. กินกระเทียมและมะนาว

ง. กินอาหารที่ชอบให้มากกว่าเดิม

9. อาหารในข้อใดเหมาะกับวัยผู้ใหญ่

ก. ฮอตดอกย่าง

ค. น้ำพริกผักต้ม

ข. หมูทอด

ง. KFC

10. ถ้านักเรียนไม่กินอาหารให้เพียงพอจะเกิดรูปร่างอย่างไร

ก. ผอม

ค. สมส่วน

ข. อ้วน

ง. อ้วนอันตราย