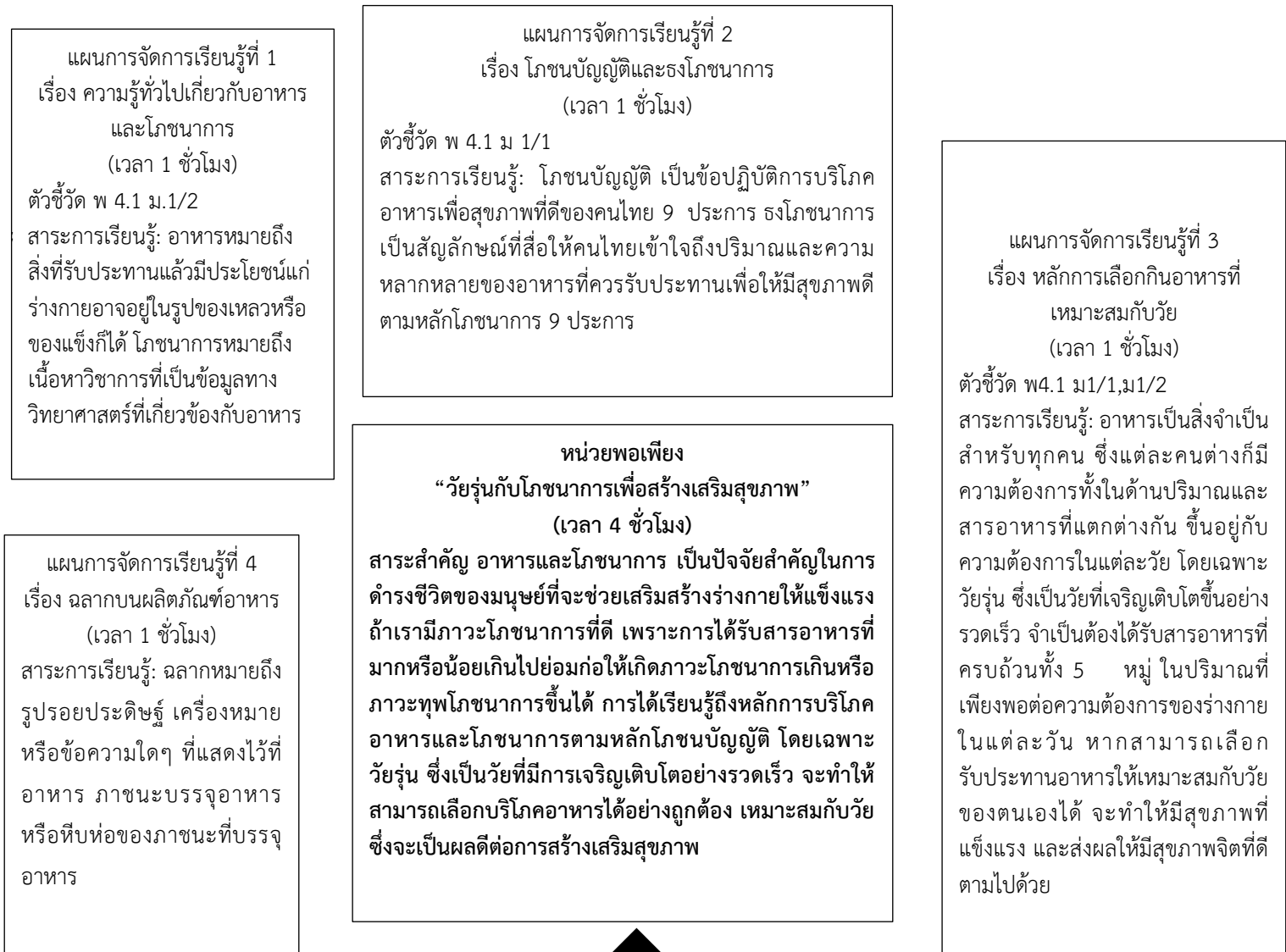


กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ผังภาพที่ 1 ผังวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้ “พอเพียง”
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 4 ชั่วโมง



สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ภาระงาน/ชิ้นงาน
1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 4. ความสามารถในการแก้ปัญหา	1. มีวินัย 2. ใฝ่เรียนรู้ 3. อยู่อย่างพอเพียง 4. มุ่งมั่นในการทำงาน	1.ใบงาน 2.แบบบันทึกพฤติกรรมการทำงาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ผังภาพที่ 2 ผังแสดงการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (BWD)
แผนการจัดการเรียนรู้ “การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง

1. เป้าหมายการเรียนรู้

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

- พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย
-พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สาระสำคัญ:อาหารและโภชนาการ เป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงถ้าเรามีภาวะโภชนาการที่ดี เพราะการได้รับสารอาหารที่มากหรือน้อยเกินไปย่อมก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะทุพโภชนาการขึ้นได้ การได้เรียนรู้ถึงหลักการบริโภคอาหารและโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จะทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับวัย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

สาระการเรียนรู้: : อาหารหมายถึง สิ่งที่ได้รับประทานแล้วมีประโยชน์แก่ร่างกายอาจอยู่ในรูปของเหลวหรือของแข็งก็ได้ โภชนาการหมายถึงเนื้อหาวิชาการศึกษาที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.บอกประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวันและวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นได้ (K)
- 2.เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นได้ (P)
- 3.มีวินัย รับผิดชอบ มีความสามัคคีในกลุ่ม ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง (A)

สมรรถนะสำคัญ

ความสามารถในการสื่อสาร: อธิบาย เขียน นำเสนอหน้าชั้น
ความสามารถในการคิด:คิดวิเคราะห์ แปรความหมาย สรุปผล
ความสามารถในการแก้ปัญหา: แก้ปัญหาสุขภาพเชิงวิทยาศาสตร์
ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต: ใช้กระบวนการทำงานกลุ่ม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่เรียนรู้: ตั้งใจเรียน แสวงหาความรู้ใหม่แล้วสรุปเป็นความรู้
อยู่อย่างพอเพียง: คิดและตัดสินใจในการปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายเหมาะสมกับศักยภาพของตัวเอง/กลุ่ม เลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ปฏิบัติกิจกรรมอย่างประหยัด ใฝ่ความรู้ สติปัญญาเตรียมพร้อม และวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมอย่างอดทน รอบคอบ สมเหตุสมผล

มุ่งมั่นในการทำงาน:อดทน ตั้งใจ รับผิดชอบ ทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย

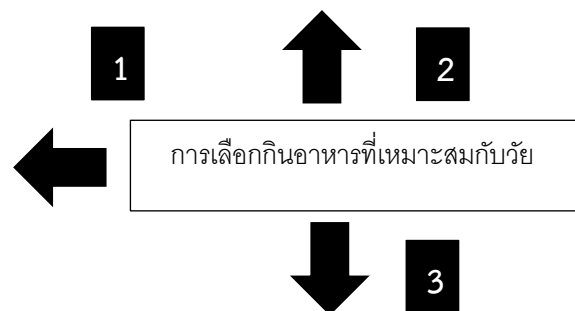
2. หลักฐานการเรียนรู้

ภาระงาน/ชิ้นงาน

- เขียนรายงานผลการทดลอง

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ด้าน K	ตรวจคำตอบในใบงาน	แบบประเมินใบงาน	ระดับ 3 ขึ้นไปผ่านเกณฑ์
ด้าน P	สังเกตพฤติกรรม การเลือก รับประทานอาหาร	แบบประเมินพฤติกรรม	ระดับ 3 ขึ้นไปผ่านเกณฑ์
ด้าน A	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมินพฤติกรรม	ระดับ 3 ขึ้นไปผ่านเกณฑ์



3. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้: ศึกษาค้นคว้าสืบค้นความรู้เรื่องหลักการเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัยผลัดกันวิเคราะห์อภิปราย อธิบายวิธีการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยใช้กระบวนการกลุ่ม และกระบวนการแก้ปัญหา

สื่อการเรียนรู้: ใบความรู้ ใบงาน power point สื่อของจริง

แหล่งเรียนรู้: ห้องศูนย์การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา: 1 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แผ่นที่ 3 กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้ “การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนร่วมกันแบ่งกลุ่มๆ ละ ๔ - ๕ คน (*ครูพอประมาณ*) โดยแต่ละกลุ่มให้มีนักเรียนคละกันระหว่างนักเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อน (*ครู :คุณธรรมและภูมิคุ้มกัน*) และกำหนดหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มเป็นหัวหน้ากลุ่ม เลขานุการกลุ่ม และสมาชิกภายในกลุ่ม (*นักเรียน:พอประมาณ และสังคม*)
2. ครูและนักเรียนทบทวนความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการ เพื่อเชื่อมโยงความรู้เดิมกับเนื้อหาที่จะเรียนใหม่ โดยครูให้นักเรียนยกตัวอย่างอาหารที่นักเรียนรับประทานตอนเช้าและอาหารที่ตนเองชอบรับประทานแล้วร่วมกันวิเคราะห์ ด้วยชุดคำถามQ1 (*ครูและนักเรียนมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และสังคม*)
3. ครูใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนรู้เป้าหมายการเรียนรู้ โดยใช้คำถามชุดคำถามQ2-Q3 (*ครู:มีภูมิคุ้มกัน*)
- 4.นักเรียนแต่ละคนศึกษาใบสรุปความรู้ เรื่องการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (*นักเรียน: ความรู้*)
- 5.ครูตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนที่ได้จากการอ่านใบสรุปความรู้ก่อนที่จะร่วมกันอธิบายเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารแต่ละชนิดด้วยการใช้ชุดคำถาม Q4 (*ครูและนักเรียน: มีภูมิคุ้มกัน*)
6. ครูชี้แจงแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมตามเงื่อนไขที่กำหนดในใบกิจกรรม และใช้ชุดคำถามQ5-Q7 ให้นักเรียนได้วางแผนการทำงานและร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการมีคุณธรรมทั้งของตัวเองและของกลุ่มที่จะทำงานได้รับมอบหมายประสบความสำเร็จตามเวลาที่กำหนด (*นักเรียน: ภูมิคุ้มกัน*)
7. นักเรียนในแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์อาหารแต่ละชนิดที่มีคุณค่าต่อร่างกาย (*นักเรียน:ความรู้ คุณธรรม พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน วัตถุ สิ่งแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม*)
8. นักเรียนร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มเกี่ยวกับคุณค่าของอาหาร (*นักเรียน: มีเหตุผลและสังคม*)
9. ครูให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างนำเสนอรายงานการเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หน้าชั้นเรียน จำนวน 3 กลุ่ม เน้นกลุ่มนักเรียนที่มีจิตอาสา กลุ่มละ 5 นาที (*ครู: พอประมาณ*) โดยนักเรียนต้องวางแผนนำเสนอในเวลาที่กำหนด(*นักเรียน:มีภูมิคุ้มกัน*)
10. นักเรียนและครูร่วมกันสรุป โดยครูนำชุดคำถามQ8-Q11 มาให้นักเรียนร่วมกันตอบเพื่ออธิบายวิธีการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารไม่มากไม่น้อยจนเกินไป จะได้ไม่เกิดภาวะโภชนาการขาด หรือทุพโภชนาการ
11. ครูให้นักเรียนแต่ละคนนำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปใช้ในชีวิตประจำวันตามความเหมาะสม ตามฤดูกาลในท้องถิ่นของตนเอง (*นักเรียน: ความรู้ คุณธรรม พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน วัตถุ วัฒนธรรม*)
12. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถอดบทเรียนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่นำมาใช้ในการในกระบวนการเรียนรู้ ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเชื่อมโยงคำตอบจากคำถามที่ละข้อให้สอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้ชุดคำถามในใบกิจกรรมQ11-18 (*นักเรียน: มีเหตุผลและสังคม*)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
แผ่นที่ 4 ชุดคำถามกระตุ้นเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงแผนการเรียนรู้
แผนการเรียนรู้ “การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงก่อนเรียน

- Q1 เมื่อตอนเช้านักเรียนรับประทานอะไรบ้าง ในอาหารที่นักเรียนรับประทานนักเรียนคิดว่าจะได้รับสารอาหารประเภทใดบ้าง (ความรู้ก่อนเรียน)
- Q2 นักเรียนจะทราบได้อย่างไรว่า ในอาหารที่นักเรียนยกตัวอย่าง มีสารอาหารอะไรบ้างและสารอาหารนั้นให้ประโยชน์หรือโทษอย่างไร
- Q3 นักเรียนคิดว่า การเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้ถูกต้องและเหมาะสมจะมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร
- Q4 จากการศึกษาความรู้ จากหนังสือแบบเรียนและPower point นักเรียนทราบหรือไม่ว่ามีวิธีการสังเกตอย่างไรบ้างว่าอาหารที่นักเรียนรับประทานปลอดภัยหรือไม่ (ความรู้)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงระหว่างเรียน

- Q5 นักเรียนวางแผนแบ่งหน้าที่การทำงานกลุ่มอย่างไรให้เหมาะสมกับความสามารถของสมาชิกและให้งานสำเร็จตามเป้าหมายทันเวลาที่กำหนด (ภูมิคุ้มกัน พอประมาณ)
- Q6 การปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จตามที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม นักเรียนจำเป็นต้องปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง (คุณธรรม)
- Q7 การบันทึกการอ่านที่ได้โดยไม่ลอกของกลุ่มอื่นจะส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร และเป็นคุณธรรมด้านใด (คุณธรรม)
- Q8 นักเรียนจะสังเกตเพื่อนๆได้อย่างไรว่าใครมีภาวะทุพโภชนาการบ้าง (ความรู้)
- Q9 การเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัยนั้น ควรเลือกกินอย่างไร จะกำจัดเศษอาหารที่เหลือได้อย่างไร ที่ไม่มีผลต่อสิ่งแวดล้อม (สิ่งแวดล้อม)
- Q10 อุปกรณ์หรือภาชนะที่ใช้แล้วจะมีวิธีทำความสะอาดอย่างไรและเก็บรักษาอุปกรณ์อย่างไรให้ปลอดภัย (วัตถุ)
- Q11 อาหารชนิดใดบ้างเป็นอาหารประจำท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย **คำถามกระตุ้นความคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงหลังเรียน**
- Q12 การปฏิบัติกิจกรรมการสืบค้นความรู้ในเรื่องอาหารได้สำเร็จนั้นจำเป็นต้องมีความรู้อะไรบ้าง (ความรู้)
- Q13 การปฏิบัติกิจกรรมการสืบค้นความรู้ในเรื่องอาหารได้สำเร็จนั้น จำเป็นต้องมีคุณธรรมข้อใดบ้างอธิบายเหตุผลประกอบ (คุณธรรม)
- Q14 เพราะเหตุใดนักเรียนจึงต้องปฏิบัติกิจกรรมการสืบค้นความรู้ในเรื่องอาหาร (เหตุผล)
- Q15 การเลือกรับประทานอาหารในท้องถิ่นมีประโยชน์กับนักเรียนอย่างไร (เหตุผล)
- Q16 การสืบค้นความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารให้ได้คุณค่าและไม่เกิดภาวะทุพโภชนาการ ให้สำเร็จทันเวลาตามที่ได้รับมอบหมาย กลุ่มของนักเรียนพิจารณาถึงความเหมาะสมกับปัจจัยใดพร้อมอธิบายเชื่อมโยงความเหมาะสมประกอบ (พอประมาณ)
- Q17 การการสืบค้นความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารให้ได้คุณค่าและไม่เกิดภาวะทุพโภชนาการ ให้สำเร็จทันเวลามีการวางแผนด้วยความรอบคอบอย่างไร (ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)
- Q18 หลังจากนักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง การเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัยแล้วนักเรียนจะปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างไรเพื่อให้การดำรงชีวิตของนักเรียนมีสุขภาพที่ดี (2-3-

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
แผนที่ 5 แนวทางการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการจัดการเรียนรู้
แผนการเรียนรู้ “การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง
5.1 ผู้สอนนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน		คุณธรรมของครู	
1.ประเภทของสารอาหารและสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น		1. มีความรักเมตตาศิษย์	
2. ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่น		2. มีความรับผิดชอบ	
3. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง		3. มีความยุติธรรม	
4. จิตวิทยาในการสอน		4. ตรงต่อเวลา	
หลักพอเพียง ประเด็น	พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เนื้อหา	-เนื้อหาวิธีการสืบค้นความรู้เกี่ยวกับการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยสอดคล้องกับมาตรฐาน ตัวชี้วัด เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	-ต้องการให้ผู้เรียนรู้วิธีการเลือกกินอาหารอาหารที่ให้สารอาหารครบไม่เป็นปัญหาต่อสุขภาพและบรรลุตามมาตรฐานตัวชี้วัดคุณลักษณะอัน พึง ประ สงค์ ตาม ที่หลักสูตรกำหนด	-วิเคราะห์หลักสูตร เนื้อหา ออกแบบ และจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ครบถ้วนตามสาระ
เวลา	-ใช้เวลา 1 ชั่วโมง จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับระดับและกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน	-ใช้เวลาพอเหมาะสมกับการวางแผนการกำหนดรายการสารอาหารให้เหมาะสมกับวัยรุ่น จัดการเรียนรู้ได้ครบถ้วนตามที่ออกแบบ	-วางแผน และกำกับ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เวลาเรียนให้ตรงตามเวลาที่กำหนด
การจัดกิจกรรม	-แบ่งกลุ่มผู้เรียนได้พอดีกับจำนวนนักเรียน -กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับเวลาที่กำหนด -มอบหมายภาระงานและชิ้นงานเหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน สอดคล้องกับเป้าหมายการเรียนรู้ มาตรฐาน และตัวชี้วัด	- เพื่อให้ ผู้ เรื ย น เ กิ ต กระบวนการทำงานกลุ่ม/กระบวนการปฏิบัติส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ - เพื่อให้ ผู้ เรื ย น ปฏิบัติกิจกรรมอย่างทั่วถึงตามความสามารถ -เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนด -ผู้ เรื ย น น า ค ว า ม ร้ ไปประยุกต์ใช้กับภาระงานได้	-วางแผนอย่างรอบคอบ ระมัดระวังในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เต็มศักยภาพของตนเองโดย -แบ่งกลุ่มละความสามารถของนักเรียน -เตรียมคำถามกระตุ้นความคิดให้พร้อมตามลำดับกิจกรรมการเรียนรู้ -สังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือเมื่อนักเรียนมีปัญหา
สื่อ/อุปกรณ์	-จำนวนใบงาน ใบความรู้และวัสดุอุปกรณ์ ที่มี อยู่ใน ห้อง ถิ่น เหมาะสมกับกิจกรรมและปริมาณเพียงพอกับจำนวนผู้เรียน	-ต้องการให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติตามกิจกรรมได้จริงตามจุดประสงค์การเรียนรู้และตัวชี้วัด ที่กำหนดไว้	-เตรียม สื่ออุปกรณ์ให้พร้อมก่อนการจัดกิจกรรม -จัดทำใบความรู้ ใบงาน power point ให้พร้อมก่อนจัดการเรียนรู้
แหล่งเรียนรู้/ฐานการเรียนรู้	-ห้องศูนย์การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	-เพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้แหล่งเรียนรู้ที่ใกล้ตัว หาได้ง่าย	-เตรียมห้องศูนย์การเรียนรู้ให้พร้อมผู้เรียนสามารถใช้แหล่งเรียนรู้ให้เกิด

		ประหยัดและปลอดภัย	ประโยชน์ต่อตนเองครอบครัวและชุมชน
การประเมินผล	-ครูใช้เครื่องมือและวิธีการวัดผลที่ถูกต้องเหมาะสมและสอดคล้องกับตัวชี้วัดโดยจัดทำใบงาน แบบบันทึกการอ่าน แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	-ต้องการประเมินผลเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจ และพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนตามตัวชี้วัดที่กำหนด	-ใช้วิธีการวัดผลตามสภาพจริงและทุกคนมีส่วนร่วมในการวัดผลสะท้อนผลการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ตามตัวชี้วัด และนำผลไปพัฒนาการเรียนรู้ครั้งต่อไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แผนที่ 6 ผลที่เกิดกับผู้เรียนสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้ “การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง

6.1 ได้เรียนรู้หลักคิดและฝึกปฏิบัติโดยการสืบค้นความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ความรู้ 1. ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน 2. อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น 3 ความรู้เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารวัยรุ่น		คุณธรรม 1. ความสามัคคีในกลุ่ม 2. ความรับผิดชอบ 3. แบ่งปันและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
1. ผู้เรียนกำหนดหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมกับวัยกับศักยภาพของแต่ละคน 2. ผู้เรียนรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีอยู่ในท้องถิ่น 3. ผู้เรียนเลือกรับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของตนเอง	1. ผู้เรียนนำข้อมูลจากการสืบค้นหาความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง สังคมและชุมชน 2. ผู้เรียนเกิดทักษะกระบวนการทำงานกลุ่ม รู้จักการคิดวิเคราะห์ ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และตอบคำถามได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล สามารถนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	1. วางแผนการทำงานกลุ่มอย่างละเอียดเป็นขั้นตอน 2. เข้าใจและภาคภูมิใจในการสืบค้นความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง

6.2 ผู้เรียนได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง 4 มิติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ด้าน องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	-รู้หลักในการเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย และรู้จักเลือกกินอาหารในท้องถิ่นที่มีประโยชน์ได้อย่างถูกต้องและประหยัด	-มีความรู้ในการจัดแบ่งหน้าที่ภายในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม -มีความรู้ในการปฏิบัติตนที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น	-มีความรู้ในการดูแลรักษาความสะอาดการจัดการขยะต่างๆอย่างถูกต้องหลังจากปฏิบัติกิจกรรมแล้วเสร็จ	-มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิดที่มีอยู่ในแต่ละท้องถิ่น
ทักษะ	-เลือกใช้วัตถุดิบ วัสดุ และอุปกรณ์ถูกต้องเหมาะสมและถูกวิธีมีความปลอดภัยและประหยัด	-ปฏิบัติงานร่วมกันตามบทบาทและหน้าที่ มีการแบ่งปันความรู้ในการทำงานร่วมกัน	-รักษาความสะอาด รู้จักเลือกวัตถุดิบที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม	-ประกอบอาหารเองได้โดยใช้วัตถุดิบที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น
ค่านิยม	-เห็นความสำคัญของการใช้วัสดุอุปกรณ์ในการสืบค้นข้อมูลอย่างประหยัดและคุ้มค่า	-มีความรับผิดชอบต่อการทำงานของกลุ่ม -ยอมรับความคิดเห็น เกิดความรักความสามัคคี เอื้อเฟื้อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	-มีจิตสำนึกในการรักษาสภาพแวดล้อมของห้องให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย	-เกิดความตระหนักในการใช้วัตถุดิบที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่นอย่างภาคภูมิใจ

บันทึกผลหลังการสอน

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

วิธีแก้ไข/ปรับปรุง

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางกัลยา รัชพงศ์)

ครูผู้สอน

ลงชื่อ.....

(นางกัลยา รัชพงศ์)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ.....

(นางอรรณูญา ธนาวุฒิ)
รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

ลงชื่อ.....

(นายโชคดี อ้วนังโส)
ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมเทศบาลวัดท่าแพ

ใบความรู้ เรื่อง การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

อาหาร (Food) อาหารหมายถึง สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์แก่ร่างกายอาจอยู่ในรูปของเหลวหรือของแข็งก็ได้

อาหารมีความจำเป็นต่อร่างกายและการดำรงชีวิตของมนุษย์มาก และเป็นปัจจัย 4 ที่มีความสำคัญ การที่เราจะเจริญเติบโต มีสุขภาพที่แข็งแรง จะต้องบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีความจำเป็นต่อร่างกายได้อย่างเหมาะสม ตรงตามหลักโภชนาการ ไมเช่นนั้นแล้วร่างกายของเราก็จะไม่สมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆในร่างกายทำให้เกิดโรคได้ง่าย อย่างเช่นโรคขาดสารอาหาร โรคกระดูก โรคหัวใจ หรือคนที่เป็โรคบางชนิดต้องการสารอาหารที่จำเป็นเพื่อบรรเทาอาการที่เป็น ได้ เด็กที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอก็ไม่สามารที่จะเจริญเติบโตสมวัย ดังนั้นแล้วเราควรเอาใจใส่ในการบริโภคอาหารในแต่ละวัยเพื่อให้ได้รับสาร อาหารอย่างเพียงพอ

สารอาหารเหล่านี้ทางโภชนาการได้ออกแบบให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อเป็นการง่ายต่อผู้บริโภคและใช้ในการบริโภคอาหารต่อวันให้ครบทั้ง 5 หมู่ และมีสัดส่วนความสำคัญตามลำดับ การรับประทานอาหารต้องมีความหลากหลาย ไม่มีอาหารใดชนิดใดที่ให้สารอาหารอย่างครบทั้งหมด ซึ่งจะมีสารอาหารที่มากน้อยต่างกันในแต่ละชนิด การรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่เป็นทางเลือกที่สำคัญในการทำให้ร่างกายแข็งแรง



หมู่ที่ 1 เนื้อ นม ไข่ ถั่ว และผลิตภัณฑ์ที่ได้จาก4อย่างข้างต้น อาหารหมู่นี้จะเน้นที่โปรตีนเป็นหลัก รวมถึงวิตามินและเกลือแร่ด้วย เนื้อสัตว์อย่างเช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ เป็ด ปลา และสัตว์อื่นๆ นกที่คจะได้จาก นมคน นมวัว นมแพะ ไข่ จะเป็นไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่นก จะได้จากการแปรรูปถั่วอีก เช่น น้ำเต้าหู้ เต้าเจี้ยว และอื่นๆ

โปรตีนจากหมู่ที่ 1 นั้นเป็นส่วนสำคัญที่ใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกาย และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เป็นสารอาหารที่ได้จากหมู่ 1 เท่านั้นถ้าได้จากหมู่อื่นจะไม่มีคุณสมบัติ พร้อมทั้งยังให้กรดอะมิโนต่อร่างกาย ทำให้ฮอร์โมนและเอนไซม์ชนิดอื่นที่มีต่อร่างกายทำงานได้ดีและมีการพบว่า เนื้อสัตว์มีปริมาณโปรตีนอยู่มากแต่ไม่เท่ากับถั่วเหลืองที่มีมากถึง 34% ปริมาณโปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี โปรตีนมีโมเลกุลขนาดใหญ่จะถูกย่อยด้วยกรดและเอนไซม์ในกระเพาะอาหารและลำไส้ เล็กในการย่อย โดยประเทศที่กำลังพัฒนานั้น

รวมถึงประเทศไทยมักจะได้รับปริมาณโปรตีนที่ต่ำ ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารและเด็กก็มีการเจริญเติบโตที่ไม่เหมาะสมจึงให้ความสำคัญ เป็นหมวดหมู่แรก



หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสิ่งเหล่านั้นข้าวต้น เป็นแหล่งที่ให้สารอาหารพวก คาร์โบไฮเดรตสูง ยกเว้นน้ำตาล หมู่ที่ 2 สามารถให้โปรตีนได้ด้วยแต่ไม่สมบูรณ์เท่ากับหมู่ 1 และมีวิตามิน เกลือแร่ เล็กน้อย ตัวอย่าง ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ข้าวโพด ข้าวสาลี แม้กระทั่งอย่างอื่นที่เป็นแป้งชนิดต่างๆ

คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานกับร่างกาย และทำให้ร่างกายอบอุ่น นักโภชนาการระบุให้ว่าร่างกายความได้รับ 55% ต่อสารอาหารที่ได้รับเข้าไปในแต่ละวัน เป็นสารอาหารที่เราหาได้ง่ายมาก มักประกอบไปด้วยทุกมื้อ และคนไทยทานข้าวเป็นหลักอยู่แล้วจึงไม่พบขาดสารอาหารจากหมู่นี้ คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

นอกจากนั้นแล้วยังพบใน เส้นหมี่ต่างๆ ขนมจีน มันเทศ มันฝรั่ง คาร์โบไฮเดรตจะถูกย่อยผ่านเอนไซม์ในปากก่อนเป็นอันดับแรกซึ่งจะย่อยต่อในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กจะได้น้ำตาลกลูโคสซึมผ่านลำไส้เล็ก ก่อนส่งไปยังบริเวณต่างๆของร่างกายและจะถูกเผาผลาญโดยร่างกายต่อไป



หมู่ที่ 3 พืช ผัก ต่างๆ อาหารของหมู่ 3 เน้นไปที่วิตามินและแร่ธาตุ มีโปรตีนที่ได้จากพืชบ้างแต่ไม่เท่ากับที่ได้จากเนื้อสัตว์ เพราะขาดกรดอะมิโนที่จำเป็น นอกจากนั้นพืชที่มีสีเขียวยังมีใยอาหารจำนวนมาก ส่วนที่มีสีเหลืองมีแคโรทีน ตัวอย่างคะน้า ผักบุ้ง ตำลึง ที่มีสีเหลือง ฟักทอง แครอท ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้ง ใบ ผล ตัน สามารถอาหารที่มีมากเช่น วิตามินเอ วิตามินซี บางชนิดมีแคลเซียมสูง เช่น มะรุม ดอกแค สะเดา มีเหล็กสูง คัน ผักขม ผักบางชนิดมีแคลอรีสูง เช่น มันเทศ เผือก แต่จัดให้อยู่หมู่สอง วิตามินต่างๆ ทำให้ร่างกายเราแข็งแรง และทำให้ระบบต่างๆของร่างกายได้อย่างปกติ ป้องกันโรคต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นด้วย ซึ่งวิตามินในแต่ละตัวจะมีหน้าที่แตกต่างกันไป และการที่ผักมีใยอาหารสูงทำให้การขับถ่ายดีด้วย ผักนั้นมีความสำคัญต่อร่างกายมากหากได้รับในปริมาณไม่เพียงพออาจจะเป็นโรคต่างๆ ตามมาเช่น หากขาดธาตุเหล็กก็ทำให้โลหิตจาง โรคตาต่างๆที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิตามินเอ โรคเหน็บชา ขาดวิตามินบี เราควรรับประทานผักแต่ละมื้อให้เพียงพอ อย่างน้อยร้อยละ 5 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน



หมู่ที่ 4 ผลไม้ชนิดต่างๆ

ให้สารอาหารไม่ต่างจากหมู่ที่ 3 แต่ว่าจะมีคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลสูงกว่าเป็นแหล่งพลังงานให้ร่างกายอีกด้วย บางประเทศอาจจะจัดให้อยู่หมู่เดียวกันก็ได้แต่เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภค ทั้งสองอย่างของคนไทยนั้น แยกกันอยู่แล้วคือทำอาหารมักใช้ผัก ส่วนผลไม้ก็กินทีหลัง ซึ่งตามจริงแล้วควรรับทั้งสองอย่างด้วย ผลไม้ที่สุดจะให้พลังงานที่มากกว่าผลไม้ดิบ อย่างเช่น มะม่วง มะละกอ กล้วย แดงโม ขนุน มะยม เป็นต้น ผลไม้ก็ทำงานและมีประโยชน์ไม่ต่างไปจากผัก คือทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ บำรุงร่างกาย ป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้น นอกจากนั้นยังเป็นแหล่งพลังงานของร่างกายควรรับประทานร้อยละ 3 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน



หมู่ที่ 5 ไขมัน เน้นไปที่ให้พลังงานกับร่างกายที่สูงได้จากพืชและสัตว์ ซึ่งเป็นผลผลิตที่เป็นไขมันน้ำมันต่างๆ น้ำมันหมู น้ำมันวัว นม เนย จากพืชเช่น น้ำมันพืชรำ น้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง กะทิ เป็นต้น น้ำมันหรือไขมันที่ได้ จะมีการแบ่งเป็นไขมันอิ่มตัวและไขมันไม่อิ่มตัว หากเรารับประทานไขมันอิ่มตัวมากเกินไปก็จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาได้ และทำให้อ้วนด้วยเพราะสะสมในร่างกาย ไขมันนอกจากจะให้พลังงานกับร่างกายแล้ว ยังทำให้เกิดภูมิคุ้มกันให้กับอวัยวะสำคัญด้วย ไขมันมีส่วนสำคัญ

ในการดูดซึมวิตามินบางตัวให้เข้าสู่ร่างกาย ไขมันให้พลังงานที่สูง 9 กิโลแคลอรีต่อกรัม เราควรได้รับไขมันร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

ภาวะโภชนาการ (Nutritional Status) หมายถึงสถานะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคแบ่งเป็น ภาวะโภชนาการที่ดี และภาวะโภชนาการที่ไม่ดี

1.ภาวะโภชนาการที่ดี (Good Nutritional Status) หมายถึง ภาวะของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการหรือมีสารอาหาร ครบถ้วนและมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย และร่างกายใช้สารอาหารเหล่านั้นในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

2.ทุพโภชนาการ หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารผิดเบี่ยงเบนไปจากปกติ อาจเกิดจากได้รับสารอาหารน้อยกว่าปกติ หรือเหตุทุติยภูมิ คือ เหตุเนื่องจากความบกพร่อง ต่างจากการกิน การย่อย การดูดซึม

2.1 ภาวะโภชนาการต่ำ (Under nutrition)หมายถึง สภาวะของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้เกิดโรคร้าย เช่น โรคขาดโปรตีนโรคขาดวิตามินต่างๆ เป็นต้น

2.2 ภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition)หมายถึง สภาวะของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงาน หรือสารอาหารบางอย่างไว้นจนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

ผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ดีส่วนใหญ่จะมีร่างกายสมส่วน ผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดีส่วนใหญ่จะมีร่างกายที่ผอม หรืออ้วนจนเกินไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. สารอาหารที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

2. วัยรุ่นต้องได้รับการโภชนาการวันละเท่าใด เพราะเหตุใด

3. โปรตีนมีความจำเป็นอย่างไรต่อวัยรุ่น

4. วิตามินประเภทใดบ้างที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับในแต่ละวัน

- 5 เพราะเหตุใด เกลือแร่จึงเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น

6. เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงควรรับประทานไขมันที่ได้จากพืชมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์

7. ถ้าวัยรุ่นขาดน้ำจะเป็นอย่างไร

8. จงยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. สารอาหารที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

6 ประเภท คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

2. วัยรุ่นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตวันละเท่าใด เพราะเหตุใด

วัยรุ่นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรต วันละ 4-6 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพราะวัยรุ่นต้องใช้พลังงานโดยเฉลี่ย วันละ 2,000-3,300 กิโลแคลอรี

3. โปรตีนมีความจำเป็นอย่างไรต่อวัยรุ่น

สร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้พลังงาน สร้างน้ำย่อย ฮอร์โมน ภูมิคุ้มกันโรค และรักษาความสมดุลของร่างกาย

4. วิตามินประเภทใดบ้างที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับในแต่ละวัน

วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค วิตามินบี และวิตามินซี

5. เพราะเหตุใด เกลือแร่จึงเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น

เพราะเกลือแร่ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมโครงสร้างของร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้เป็นไปตามปกติ

6. เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงควรรับประทานไขมันที่ได้จากพืชมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์

เพราะไขมันที่ได้จากพืชเป็นไขมันไม่อิ่มตัว ที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย

7. ถ้าวัยรุ่นขาดน้ำจะเป็นอย่างไร

ร่างกายขาดความชุ่มชื้น และเป็นอันตรายต่อร่างกาย

8. จงยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

นมวัวหรือนมถั่วเหลือง เนื้อสัตว์ไม่ติดมันมาก อาหารทะเล ไข่ ผัก และผลไม้ ข้าวกล้อง อาหารที่มีไขมันจากพืช และน้ำเปล่า วันละ 8-10 แก้ว

บันทึกการอ่าน

ชื่อหนังสือ ชื่อผู้แต่ง นามปากกา
สำนักพิมพ์ สถานที่พิมพ์ ปีที่พิมพ์
จำนวนหน้า ราคา บาท อ่านวันที่ เดือน พ.ศ. เวลา

1. สารสำคัญของเรื่อง

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

2. วิเคราะห์ข้อคิด/ประโยชน์ที่ได้จากเรื่องที่อ่าน

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

3. สิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

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

4. ข้อเสนอแนะของคุณ

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

ลงชื่อ.....นักเรียน ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง
(.....) (.....)

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานมีความสมบูรณ์ชัดเจน	ให้ 4 คะแนน	ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	ให้ 2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อย	ให้ 3 คะแนน	ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	ให้ 1 คะแนน

แบบสังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงใน
ช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

[illegible]

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการประเมิน	ความตั้งใจ ในการทำงาน				ความ รับผิดชอบ				การตรงต่อ เวลา				ความสะอาด เรียบร้อย				ผลสำเร็จ ของ งาน				รวม 20 คะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
26	ด.ญ.กนกพร เดชรักษา																					
27	ด.ญ.กรกนก โกติกุล																					
28	ด.ญ.กัญทิชา ชวดชุม																					
29	ด.ญ.ชุตินา รัตนสุภา																					
30	ด.ญ.โชติกา หอมกอ																					
31	ด.ญ.ญาณินา ธรรมโชติ																					
32	ด.ญ.ฐาปณี กลีบแก้ว																					
33	ด.ญ.ทิชาวรรณ แป้นสุข																					
34	ด.ญ.ณัฐพร ชูกรณ์																					
35	ด.ญ.ณัฐนิชา ย้อยดำ																					
36	ด.ญ.ณิชาภัณต์ ศรีสังขจร																					
37	ด.ญ.ดวงกมล ต่างสี																					
38	ด.ญ.ตรีพิสุทธิ์ ขุนพรมเกสร																					
39	ด.ญ.ธันยธร แก้วเชิด																					
40	ด.ญ.ธาราวดี หนูรอด																					
41	ด.ญ.ธิดารัตน์ กากแก้ว																					
42	ด.ญ.นภัสกร วุฒิสักดิ์																					
43	ด.ญ.นภัสรา ช่วยบำรุง																					
44	ด.ญ.ภูริษา รัตนญา																					
45	ด.ญ.วรินทร์ ชุ่มทอง																					
46	ด.ญ.วาสนา อาแซ																					
47	ด.ญ.ศิริกัลยา แป้นสุข																					
48	ด.ญ.อัคริณี เพชรเรือน ทอง																					
49	ด.ญ.อภิษฐา เกสรินทร์																					
50	ด.ญ.อรอุมา หอมประสิทธิ์																					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
..... / /

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18 - 20	ดีมาก
14 - 17	ดี
10 - 13	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงใน
ช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

[illegible]

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการประเมิน	ความ ร่วมมือกัน ทำกิจกรรม				การแสดง ความ คิดเห็น				การรับฟัง ความ คิดเห็น				ความตั้งใจ ทำงาน				การแก้ไข ปัญหา/ หรือ ปรับปรุง ผลงาน กลุ่ม				รวม 20 คะแนน
26	ด.ญ.กนกพร เดชรักษา																					
27	ด.ญ.กรกนก โกติกุล																					
28	ด.ญ.กัญทิชา ชวดชุม																					
29	ด.ญ.ชุดิมา รัตนสุภา																					
30	ด.ญ.โชติกา หอมกอ																					
31	ด.ญ.ญาณนิษา ธรรมโชติ																					
32	ด.ญ.ธราปณี กลีบแก้ว																					
33	ด.ญ.ทิชาวรรณ แป้นสุข																					
34	ด.ญ.ณัฐพร ชูกรณ์																					
35	ด.ญ.ณัฐนิชา ย้อยดำ																					
36	ด.ญ.ณิชากรนต์ ศรีสังขจร																					
37	ด.ญ.ดวงกมล ต่างสี																					
38	ด.ญ.ตรีพิสุทธิ์ ขุนพรมเกสร																					
39	ด.ญ.ธันยธร แก้วเชิด																					
40	ด.ญ.ธาราวดี หนูรอด																					
41	ด.ญ.ธิดารัตน์ กากแก้ว																					
42	ด.ญ.นภัสกร วุฒิสักดิ์																					
43	ด.ญ.นภัสรา ช่วยบำรุง																					
44	ด.ญ.ภูริษา รัตนญา																					
45	ด.ญ.วรินทร์ ชุ่มทอง																					
46	ด.ญ.วาสนา อาแซ																					
47	ด.ญ.ศิริกัลยา แป้นสุข																					
48	ด.ญ.อคมสิริย์ เพชรเรือน ทอง																					
49	ด.ญ.อภิขญา เกสรินทร์																					
50	ด.ญ.อรอุมา หอมประสิทธิ์																					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
..... / /

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้ 4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18 - 20	ดีมาก
14 - 17	ดี
10 - 13	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึงประสงค์

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงใน ช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
3. มีวินัย รับผิดชอบ ในชีวิตประจำวัน	3.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียน				
	3.2 มีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน				
4. ใฝ่เรียนรู้	4.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ				
	4.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	4.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
5. อยู่อย่างพอเพียง	5.1 ใช้ทรัพย์สินของตนเอง เช่น สิ่งของ เครื่องใช้ ฯลฯ อย่างประหยัด คู้มค่า และเก็บรักษาดูแลอย่างดี และใช้เวลาอย่างเหมาะสม				
	5.2 ใช้ทรัพยากรของส่วนรวมอย่างประหยัด คู้มค่า และเก็บรักษาดูแลอย่างดี				
	5.3 ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบ มีเหตุผล				
	5.4 ไม่เอาเปรียบผู้อื่น และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่น กระทำผิดพลาด				
	5.5 วางแผนการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานของ ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร				
	5.6 รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสภาพแวดล้อม ยอมรับและ ปรับตัว อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข				

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
6. มุ่งมั่นในการ ทำงาน	6.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	6.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				
7. รักความเป็นไทย	7.1 มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย				

	7.2 เห็นคุณค่าและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทย				
8.มีจิตสาธารณะ	8.1รู้จักช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูทำงาน				
	8.2อาสาทำงาน ช่วยคิด ช่วยทำ และแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น				
	8.3รู้จักดูแล รักษาทรัพย์สินสมบัติและสิ่งแวดล้อมของห้องเรียน โรงเรียน ชุมชน				
	8.4เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ของโรงเรียน				

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

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
68 - 76	ดีมาก
57 - 67	ดี
38 - 56	พอใช้
ต่ำกว่า 38	ปรับปรุง

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การวิเคราะห์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่นำมาใช้ในกระบวนการเรียนรู้

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มดำเนินการวิเคราะห์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่นำมาใช้ในกระบวนการเรียนรู้

ความพอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
.....		
ความรู้ 		
คุณธรรม 		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
เรื่อง การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย สาระการเรียนรู้สู่ศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตรงกับคุณลักษณะที่นักเรียนแสดงออก โดยจำแนกระดับ

พฤติกรรมแสดงออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับพฤติกรรมการแสดงออก

- 5 หมายถึง ผู้เรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลามากที่สุด
 4 หมายถึง ผู้เรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างมาก
 3 หมายถึง ผู้เรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกเป็นครั้งคราว
 2 หมายถึง ผู้เรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกน้อยครั้ง
 1 หมายถึง ผู้เรียนไม่มีพฤติกรรมการแสดงออกเลย

สถานะของผู้ประเมิน

☐

ครูผู้สอน

☐

นักเรียน

รายการ	พฤติกรรมการแสดงออก				
	5	4	3	2	1
1. ความสนใจใฝ่รู้					
1.1 มีความใส่ใจและพอใจในการสืบเสาะแสวงหาความรู้					
1.2 มีความกระตือรือร้นต่อกิจกรรมและเรื่องอื่นๆ					
1.3 ชอบศึกษา ค้นคว้า					
1.4 ชอบสนทนาซักถาม ฟัง อ่าน เพื่อให้ได้ความรู้เพิ่มขึ้น					
สรุป ($\bar{X}$)					
2. ความมุ่งมั่น อดทน รอบคอบ					
2.1 ยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย					
2.2 ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สมบูรณ์ตามกำหนดและตรงเวลา					
2.3 ทำงานเต็มความสามารถ					
2.4 ไม่ทอดทิ้งในการทำงานเมื่อมีอุปสรรคหรือล้มเหลว					
2.5 มีความอดทนแม้การดำเนินการแก้ปัญหาจะยุ่งยากและใช้เวลา					
สรุป ($\bar{X}$)					
3. อยู่อย่างพอเพียง					
3.1 ใช้เวลาในการปฏิบัติงานเป็นไปตามที่กำหนด (พอประมาณ)					
3.2 ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างเหมาะสม ประหยัด และคุ้มค่า (พอประมาณ)					
3.3 อธิบายหรือแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล (มีเหตุผล)					
3.4 ยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ ข้อโต้แย้งหรือข้อคิดเห็นของผู้อื่น (มีเหตุผล)					
3.5 มีการวางแผนการทำงานอย่างรอบคอบ (ภูมิคุ้มกัน)					
3.6 จัดเตรียมตนเองให้พร้อมและดำเนินสืบค้นความรู้ด้วยความระมัดระวัง (ภูมิคุ้มกัน)					
สรุป ($\bar{X}$)					

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

(ลงชื่อ)

(

ผู้ประเมิน

)

แผนการจัดการเรียนรู้แบบพอเพียง

รายวิชาสุขศึกษา (พ 21103)

เรื่อง การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



โดย

นางกัลยา รักษ์พงศ์

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนมัธยมเทศบาลวัดท่าแพ สังกัดกองการศึกษา

เทศบาลเมืองทุ่งสงอำเภอทุ่งสง

จังหวัดนครศรีธรรมราช