

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

สาระการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

เรื่อง เสริมสร้างร่างกาย

จำนวน 1 ชั่วโมง

1. สาระที่ 4 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

2. มาตรฐานที่ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

3. สาระสำคัญ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการพักผ่อนอย่างเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีสุขภาพที่ดี มีความต้านทานโรคและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทำให้มีชีวิตที่ยืนยาว

4. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

4.1 รู้ความหมายความสำคัญของการออกกำลังกาย

4.2 รู้คุณค่าของการพักผ่อนและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

5. จุดประสงค์การเรียนรู้

5.1 ด้านความรู้

5.1.1 บอกความหมายของการออกกำลังกาย การ

พักผ่อนและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้

5.1.2 อธิบายข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย การพักผ่อน

และใช้เวลาว่าง

ให้เป็นประโยชน์ได้

5.1.3 บอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย การพักผ่อนและ

ใช้เวลาว่างให้

เป็นประโยชน์ได้

5.2 ด้านทักษะ / กระบวนการ

- 5.2.1 มีความกระตือรือร้น
- 5.2.2 มีการวางแผนการทำงาน
- 5.2.3 ซักถามเพื่อหาเหตุผลและหาคำตอบ
- 5.2.4 ตั้งใจทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

5.3 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์

- 5.3.1 ความซื่อสัตย์
- 5.3.2 ความประหยัด
- 5.3.3 ความมีเหตุผล
- 5.3.4 การตรงต่อเวลา
- 5.3.5 ความอยากรู้อยากเห็น
- 5.3.6 ความอดทน รอบคอบ
- 5.3.7 ร่วมแสดงความคิดเห็น
- 5.3.8 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- 5.3.9 การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี
- 5.3.10 เห็นคุณค่าการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

6. สาระการเรียนรู้

- 6.1 ความหมายและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 6.2 ความหมายและประโยชน์ของการพักผ่อน
- 6.3 ความหมายและประโยชน์ของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

7. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- ครูสำรวจรายชื่อนักเรียนที่ป่วย ลา ขาด
- ครูทบทวนเนื้อหาในชั่วโมงที่ผ่านมาเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียดโดยการถามตอบ
- ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบว่า เมื่อเรียนจบบทเรียนแล้วนักเรียนสามารถ
 - บอกความหมายของการออกกำลังกาย
 - การพักผ่อนและการ

ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้
- อธิบายข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย การ
พักผ่อนและการ

ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้
- บอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย การ
พักผ่อนและการใช้

เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้
- ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบ เช่น หลังเลิกเรียนนักเรียนใช้เวลาว่างไปทำ อะไรบ้าง เพื่อเป็นการนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นการสอน

- ครูแจกชุดการเรียนรู้การสอนชุดที่ 9 เรื่อง เสริมสร้างร่างกายให้นักเรียนครบทุกคน
- ครูแนะนำวิธีการใช้ชุดการเรียนรู้การสอนชุดที่ 9 เสริมสร้างร่างกายอย่างละเอียด เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ
- นักเรียนศึกษาบัตรเนื้อหาเรื่อง เสริมสร้างร่างกาย
- นักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมตามบัตรคำสั่ง ให้ครบทุกกิจกรรม
- ครูคอยกำกับดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด
- ครูต้องกำกับนักเรียนให้มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง โดยไม่ให้ดูเฉยจากบัตรเฉลยกิจกรรมก่อน
- ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนที่เข้าใจได้ซักถาม

ขั้นสรุป

- เมื่อนักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมตอนที่ 1 และตอนที่ 2 เสร็จแล้วครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียน
- ให้นักเรียนเขียนสรุปบทเรียนลงในบัตรสรุปความรู้ ในชุดการเรียนรู้การสอนชุดที่ 9 เรื่อง เสริมสร้างร่างกาย
- ให้นักเรียนเก็บชุดการเรียนรู้การสอนส่งคืนครูให้ครบและอยู่ในสภาพเรียบร้อย
- ครูอบรมนักเรียนเรื่อง การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ครูนัดหมายนักเรียนในชั่วโมงต่อไป

8. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

- ชุดการเรียนรู้การสอนชุดที่ 9 เรื่อง เสริมสร้างร่างกาย
- ห้องเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- ห้องสมุดโรงเรียน

9. การวัดผลและประเมินผล

การวัดผล	เครื่องมือการวัดผล	เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล
ด้านความรู้ 1.การตรวจใบ้ตรปฏิบัติ กิจกรรม	แบบบันทึกคะแนน การปฏิบัติกิจกรรม	นักเรียนต้องได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไปจึงจะผ่านเกณฑ์
ด้านทักษะกระบวนการ การสังเกตพฤติกรรม ระหว่างเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม ระหว่างเรียน	นักเรียนต้องได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไปจึงจะผ่านเกณฑ์
ด้านเจตคติ การประเมินคุณลักษณะที่ พึงประสงค์	แบบประเมินพฤติกรรมที่ พึงประสงค์	นักเรียนต้องได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไปจึงจะผ่านเกณฑ์

ข้อเสนอแนะของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับ
มอบหมาย
(ตรวจสอบ นิเทศ กำกับ ติดตาม เสนอแนะ รับรอง)

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

ลงชื่อ.....

(นายคัมภีร์

ศรีธन्छโกสิน)

ผู้อำนวยการ

โรงเรียนบ้านศิลา

บันทึกผลหลังการสอน

1. ผลการสอน จากการจัดกระบวนการเรียนรู้ ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน
ปรากฏดังนี้

แบบบันทึกคะแนนปฏิบัติงาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชุดการเรียนรู้การสอนชุดที่ 3 เรื่อง โรคติดต่อที่สำคัญ

เลขที่	คะแนน ตอนที่ 1 (5 คะแนน)	คะแนน ตอนที่ 2 (5 คะแนน)	รวม คะแนน (10 คะแนน)	ผลการประเมิน
1				
2				
3				
4				
5				
6				

7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
รวม				
ค่าเฉลี่ย				
ค่าเฉลี่ย ร้อยละ				
เกณฑ์การ ประเมิน				

เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

การผ่านเกณฑ์ประเมินความรู้ ผู้เรียนต้องได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 80 ขึ้นไป

ผลการประเมิน

นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน คน คิดเป็นร้อยละ

นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน คน คิดเป็นร้อยละ

ผลการประเมินความรู้นักเรียนทั้งชั้น

☐ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ☐ ไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ
คำชี้แจง ให้ใส่ระดับคะแนน 1,2,3 หรือ 4 จากเกณฑ์ที่กำหนดให้ ลงใน
ช่องรายการประเมินที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

	รายการประเมิน/คะแนนเต็ม/ คะแนนที่ได้	การประเมิน
--	---	------------

เลขที่

	ความตั้งใจ ความสนใจ และความกระตือรือร้น	มีการวางแผนการทำงาน	ซักถามเพื่อหาเหตุผลและคำตอบ	ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย	คะแนนเฉลี่ย	คะแนนเฉลี่ยร้อยละ	ผลการประเมิน
	4	4	4	4			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
คะแนนเฉลี่ยร้อยละทั้งชั้น							

เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

การผ่านเกณฑ์ประเมินการสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน ผู้เรียน
ต้องได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 80 ขึ้นไป

ผลการประเมิน

การสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนทั้งชั้นได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ
นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน คน คิดเป็นร้อยละ
ละ
นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน คน คิดเป็นร้อยละ

ผลการประเมินความรู้นักเรียนทั้งชั้น

☐ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ☐ ไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

เกณฑ์การประเมินการสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน

เกณฑ์การประเมิน

- 4 หมายถึง ผลงานในระดับคุณภาพดีมาก
- 3 หมายถึง ผลงานในระดับคุณภาพดี
- 2 หมายถึง ผลงานในระดับคุณภาพพอใช้
- 1 หมายถึง ผลงานในระดับคุณภาพปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน ความตั้งใจ ความสนใจ และความกระตือรือร้น

4 หมายถึง ความตั้งใจ ความสนใจ และความกระตือรือร้น ร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ดีมาก

มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ทุกขั้นตอน

3 หมายถึง ความตั้งใจ ความสนใจ และความกระตือรือร้น ร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ดี

มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกือบทุกขั้นตอน

2 หมายถึง ความตั้งใจ ความสนใจ และความกระตือรือร้น สนใจร่วมกิจกรรมการเรียนรู้พอสมควร มีส่วนร่วมในการเรียนรู้เกือบทุกขั้นตอน

1 หมายถึง มีความตั้งใจ ความสนใจ และความกระตือรือร้น มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้น้อย

เกณฑ์การให้คะแนน มีการวางแผนในการทำงาน

4 หมายถึง มีการวางแผนและทำงานตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน

3 หมายถึง มีการวางแผนและทำงานตามขั้นตอนที่กำหนดไว้บางส่วน

2 หมายถึง มีการวางแผนแต่ทำงานไม่เป็นไปตามขั้นตอนที่วางไว้

1 หมายถึง ไม่มีการวางแผนและทำงานไม่เป็นไปตามขั้นตอน

เกณฑ์การให้คะแนน การซักถามเพื่อหาเหตุผลและหาคำตอบ

4 หมายถึง ชักถามเพื่อหาเหตุผลและหาคำตอบด้วยความสนใจ ใช้
คำถาม คำตอบที่แสดง
ด้วยความสามารถในการคิดวิเคราะห์ หาเหตุผลได้
ดีมาก

3 หมายถึง ชักถามเพื่อหาเหตุผลและหาคำตอบด้วยความสนใจ ใช้
คำถาม คำตอบที่แสดง
ด้วยความสามารถในการคิดวิเคราะห์ หาเหตุผลได้
ดี

2 หมายถึง ชักถามเพื่อหาเหตุผลและหาคำตอบด้วยความสนใจ ใช้
คำถาม คำตอบที่แสดง
ด้วยความสามารถในการคิดวิเคราะห์ หาเหตุผล
พอใช้

1 หมายถึง ชักถามเพื่อหาเหตุผลและหาคำตอบได้น้อยมาก

เกณฑ์การให้คะแนน ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

4 หมายถึง มีความตั้งใจในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างดี
เยี่ยม

3 หมายถึง มีความตั้งใจในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายดี

3 หมายถึง มีความตั้งใจในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายพอใช้

1 หมายถึง ไม่มีความตั้งใจในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้น**
ประถมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้ 1 คะแนน ถ้านักเรียนมีคุณลักษณะนั้น ๆ และให้ 0 คะแนน
ในกรณีที่นักเรียนไม่มีคุณลักษณะนั้น ๆ ลงในช่องรายการที่ตรงกับ
พฤติกรรมของนักเรียน

	รายการประเมิน/คะแนนเต็ม/คะแนนที่ได้	การ ประเมิน
--	-------------------------------------	----------------

เลข
ที่

[illegible]

8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
คะแนนเฉลี่ยทั้งชั้น												

เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

การผ่านเกณฑ์ประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ผู้เรียนต้องได้
คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 80
ขึ้นไป

ผลการประเมิน

การประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของนักเรียนทั้งชั้นได้ค่าเฉลี่ย
ร้อยละ

นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน คน คิดเป็นร้อยละ

นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน คน คิดเป็นร้อยละ

ผลการประเมินความรู้นักเรียนทั้งชั้น

☐ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ☐ ไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด