

แผนการจัดการเรียนรู้ โรงเรียนเซนต์ราฟาแอล ภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2568

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

สัปดาห์ที่ 8-9 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 2 ชั่วโมง วันที่ 30 มิ.ย -
9 ก.ค. พ.ศ. 2568

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ครูผู้สอน นางสมจิต
เกิดแก้ว

1. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด/จุดประสงค์/สาระสำคัญ

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การ
ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.3/1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย
ต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัด

และคุณค่าทางโภชนาการ

ตัวชี้วัดปลายทาง -

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

บุคคลแต่ละวัยมีความต้องการพลังงานสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
วันแตกต่างกัน จึงต้องมีการกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับแต่ละวัย
เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกาย
สมบูรณ์แข็งแรง

3. จุดประสงค์ /ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง (KSK),KS(P) A

3.1 ความรู้ (K)

1. อธิบายความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ได้
2. อธิบายหลักการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

3.2 ทักษะกระบวนการ (P/S)

1. กำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสม และสัดส่วนของอาหารตามหลักโภชนาการ
2. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

3.3 นักเรียนมีลักษณะอันพึงประสงค์ตามกำหนดได้ (A)

3.3.1 ข้อที่ 4 ใฝ่เรียนรู้

ตัวชี้วัดที่

4.1 ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

4.2 แสวงหาความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน ด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม

บันทึกความรู้ วิเคราะห์สรุปเป็นองค์ความรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

พฤติกรรมบ่งชี้

4.1.1 ตั้งใจเรียน

4.1.2 เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้

4.1.3 สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ

4.2.1 ศึกษาค้นคว้าหาความรู้จากหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์สื่อเทคโนโลยีต่างๆ แหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและ

ภายนอกห้องเรียนและเลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม

4.2.2 บันทึกความรู้ วิเคราะห์ ตรวจสอบจากสิ่งที่เรียนรู้สรุปเป็นองค์ความรู้

4.2.3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีต่างๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.3.2 ข้อที่ 8 มีจิตสาธารณะ

ตัวชี้วัดที่ 8.1 ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจและพึงพอใจโดยไม่หวังผลตอบแทน

ตัวชี้วัดที่ 8.2 เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม

พฤติกรรมบ่งชี้ 8.1.1 ช่วยพ่อแม่ผู้ปกครองครูทำงานด้วยความเต็มใจ

8.1.2 อาสาทำงานให้ผู้อื่นด้วยกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญา

8.1.3 แบ่งปันสิ่งของทรัพย์สิน และอื่นๆและช่วยแก้ปัญหาหรือสร้างความสุขให้กับผู้อื่น

พฤติกรรมบ่งชี้ 8.2.3 เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาหรือร่วมสร้างสิ่งดีงามของส่วนรวมตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยความกระตือรือร้น

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร

ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูด

และการเขียน

พฤติกรรมตัวบ่งชี้ที่ 1 พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูด้วยภาษาของตนเอง

4.2 สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน / โครงการที่เป็นระบบ มีขั้นตอนชัดเจน และมีประสิทธิภาพ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมตัวบ่งชี้ที่ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร
4.3 สมรรถนะที่ 5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตัวชี้วัดที่ 1 เลือกใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม

พฤติกรรมตัวบ่งชี้ที่ 1 เลือกใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ และมีคุณธรรม

5. คุณธรรมของตรงเรียน **การไตร่ตรอง / ภาวนา (reflection / prayer) / อธิษฐาน 4 (วิมังกสา-ใช้สติไตร่ตรอง)**

6. ชิ้นงานหรือภาระงาน ใบงาน ปัญหาสุขภาพจิต

1. แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
2. แบบฝึกหัด
3. ใบงานอาหารหลัก 5 หมู่

7. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

กระบวนการที่ใช้สอน กระบวนการเรียนรู้ตามขั้นบันได 5 ขั้น (Five steps)

ชั่วโมงที่ 1 อาหารหลัก 5 หมู่

1. ขั้นสังเกตรวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนสังเกตภาพอาหารชนิดต่าง ๆ ในวีดิทัศน์ แล้วร่วมกันสนทนา โดยตอบคำถาม ดังนี้
 - นักเรียนชอบรับประทานอาหารประเภทใด (ตัวอย่างคำตอบ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้)
 - ทำไมคนเราจึงต้องรับประทานอาหาร (ตัวอย่างคำตอบ อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิต)
2. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ และการรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

2. ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

3. นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองชอบรับประทานมากที่สุด 1 ชนิด จากนั้นวิเคราะห์ประโยชน์ของอาหารและความเหมาะสมของอาหารกับสุขภาพร่างกายของตนเอง
4. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

นักเรียนจะมีหลักในการรับประทานอาหารอย่างไร เพื่อให้สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

(ตัวอย่างคำตอบ ตักอาหารที่ละน้อยและรับประทานอาหารให้หมดไม่กินทิ้งกินขว้าง

รับประทานอาหารที่บ้าน)

3. **ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)**

- Teamwork การทำงานเป็นทีม

5. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แต่ละกลุ่มร่วมกันกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมและสัดส่วนของอาหารตามหลักโภชนาการใน 1 วัน

6. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนั้นบุคคลแต่ละวัยมีความต้องการพลังงานสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันแตกต่างกัน จึงต้องมีการกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับแต่ละวัย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ ส่งผลให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง โดยครูให้ข้อคิดในคุณค่าพระวรสาร **การไตร่ตรอง/ภาวนา(reflection /prayer)** การไตร่ตรองนำไปสู่ความเข้าใจและ**อิทธิบาท 4 (วิมังสา)** ความสอดส่องใน เหตุและผล แห่งความสำเร็จ เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ให้ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดเวลา คำนี้ รวมความหมายของคำว่า ปัญญา ไว้อย่างเต็มที่

4. **ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)**

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมและสัดส่วนของอาหารตามหลักโภชนาการใน 1 วัน หน้าชั้นเรียน

8. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

5. **ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)**

9. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรม ในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่ง que นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

ชั่วโมงที่ 2 การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

1. ขั้นสังเกตรวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของตนเอง โดยตอบคำถาม ดังนี้

- เมื่อวานนักเรียนรับประทานอาหารอะไรบ้างโดยนักเรียนแต่ละคนบันทึกลงสมุด

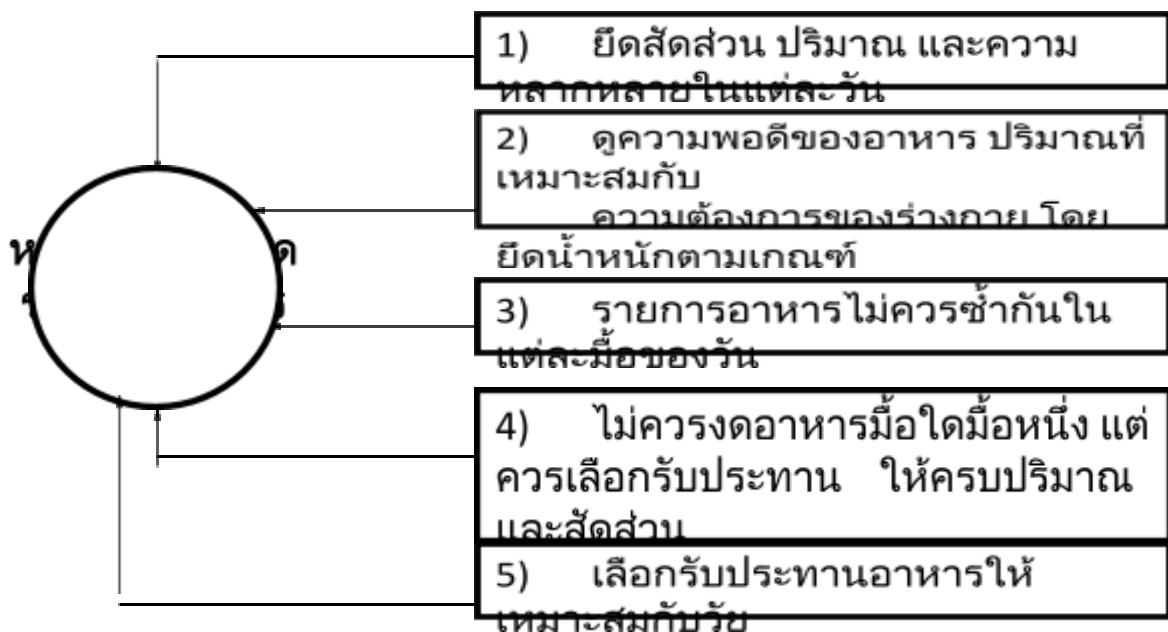
- นักเรียนคิดว่าเมื่อวานตนเองรับประทานอาหารได้เหมาะสมตามวัยหรือไม่ อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ไม่ เพราะรับประทานอาหารในมือเข้าน้อยและควรรับประทานอาหารให้หลากหลายมากยิ่งขึ้นเนื่องจากมือเข้าเป็นมือที่สำคัญ)

2. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

2. ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

3. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์หลักการกำหนดรายการอาหาร จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น

โดยเขียนเป็นแผนภาพความคิด ดังตัวอย่าง



4. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

นักเรียนคิดว่าอาหารชนิดเดียวกันสามารถรับประทานได้ทุกวัยหรือไม่ เพราะเหตุใด (ตัวอย่างคำตอบ ไม่ เพราะแต่ละวัยมีความต้องการพลังงานสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันแตกต่างกัน)

3. **ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)**

5. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม ในหัวข้อต่อไปนี้ - **Teamwork การทำงานเป็นทีม**

กลุ่มที่ 1 วัยทารก กลุ่มที่ 2 วัยก่อนเรียน กลุ่มที่ 3 วัยเรียน กลุ่มที่ 4 วัยรุ่น กลุ่มที่ 5 วัยผู้ใหญ่
กลุ่มที่ 6 วัยสูงอายุ

จากนั้นแต่ละกลุ่มร่วมกันกำหนดรายการอาหารใน 1 วัน สำหรับสมาชิกในครอบครัว โดยใช้อาหารในท้องถิ่น เขียนรายการอาหารและระบุปริมาณอาหารเป็นตารางลงในชิ้นงาน เรื่อง การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

6. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้บุคคลแต่ละวัยมีความต้องการพลังงานสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันแตกต่างกัน จึงต้องมีการกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับแต่ละวัย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ ส่งผลให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง โดยครูให้ข้อคิดในคุณค่าพระวรสาร **การไตร่ตรอง/ภาวนา(reflection /prayer)** การไตร่ตรองนำไปสู่ความเข้าใจ และ **อิทธิบาท 4 (วิมังสา)** ความสอดส่องใน เหตุและผล แห่งความสำเร็จ เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ขึ้นไปตลอดเวลา คำนี้ รวมความหมาย ของคำว่า ปัญญา ไว้อย่างเต็มที่

4. **ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)**

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการกำหนดรายการอาหารใน 1 วันที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ หน้าชั้นเรียน

8. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบ และวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

5. **ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)**

9. นักเรียนนำหลักการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยไปใช้กับสมาชิกในครอบครัว ที่ต้องการให้กำหนดรายการอาหารให้

10. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรม ในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

8. สื่อการสอน

1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 (พว.)

3. ภาพอาหารชนิดต่าง ๆ

9. แหล่งการเรียนรู้

1. แหล่งการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน

2. อินเทอร์เน็ต /youtube/google

10. การวัดและประเมินผล

| ประเด็น | วิธีการประเมิน | เครื่องมือ | เกณฑ์การให้คะแนน |
|--|---|--|---------------------|
| 1.ประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้/ความรู้ (K) | 1. ตรวจสอบทดสอบก่อนและหลังเรียน 2. ตรวจสอบชิ้นงานที่ 1 3. ตรวจสอบชิ้นงานที่ 2 | 1. แบบทดสอบก่อนเรียน 2. แบบทดสอบหลังเรียน 3. ชิ้นงานที่ 1 4. ชิ้นงานที่ 2 | ร้อยละ 50 ผ่านเกณฑ์ |

| | | | |
|--------------------------------|-----------|--|-----------------------|
| 2. ทักษะ/ กระบวนการ (P) | การสังเกต | - แบบสังเกต พฤติกรรมการทำงาน กลุ่ม/และราย บุคคล | ระดับ 2 ผ่าน เกณฑ์ |
| 3. คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ | สังเกต | -แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ | ระดับ 2 ผ่าน เกณฑ์ |
| 4. สมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน | สังเกต | - แบบสังเกต พฤติกรรม | ระดับ 2 ผ่าน เกณฑ์ |

แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

การประเมินใบงานนี้ ให้ผู้สอนพิจารณาจากเกณฑ์การประเมินผลตามสภาพจริง (Rubrics)

| รายการ การ ประเมิน | ระดับคุณภาพ | | | |
|--------------------------|---|---|--|--|
| | 4 | 3 | 2 | 1 |
| กระบวนการ ทำงานกลุ่ม | มีการกำหนด บทบาท สมาชิกชัดเจน และมีการ ชี้แจง เป้าหมาย การทำงาน มีการปฏิบัติ งานร่วมกัน อย่างร่วมมือ ร่วมใจ พร้อมกับการ ประเมินเป็น ระยะ ๆ | มีการกำหนด บทบาท สมาชิกชัดเจน มีการชี้แจง เป้าหมาย อย่างชัดเจน และปฏิบัติงาน ร่วมกัน แต่ไม่มีการ ประเมิน เป็นระยะ ๆ | มีการกำหนด บทบาท เฉพาะหัวหน้า ไม่มีการชี้แจง เป้าหมาย อย่างชัดเจน ปฏิบัติงานร่วม กัน ไม่ครบทุกคน | ไม่มีการ กำหนด บทบาท สมาชิก และไม่มีการ ชี้แจง เป้าหมาย สมาชิก ต่างคนต่างทำ งาน |

แบบประเมินชิ้นงาน เรื่อง การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย

| รายการการ ประเมิน | ระดับคุณภาพ | | | |
|----------------------|-------------|---|---|---|
| | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| การกำหนด รายการ อาหารใน 1 วัน สำหรับ สมาชิก ในครอบครัว มา 1 ช่วงวัย โดยใช้อาหาร ในท้องถิ่น | นักเรียน สามารถกำหนด รายการอาหาร ใน 1 วัน สำหรับสมาชิก ในครอบครัว มา 1 ช่วงวัย โดยใช้อาหาร ในท้องถิ่น ได้อย่าง เหมาะสม และทำงาน สะอาด เรียบร้อย | นักเรียน สามารถกำหนด รายการอาหาร ใน 1 วัน สำหรับสมาชิก ในครอบครัว มา 1 ช่วงวัย โดยใช้อาหาร ในท้องถิ่น ได้อย่าง เหมาะสม | นักเรียน สามารถกำหนด รายการอาหาร ใน 1 วัน สำหรับสมาชิก ในครอบครัว มา 1 ช่วงวัย โดยใช้อาหาร ในท้องถิ่นได้ | นักเรียนไม่ สามารถกำหนด รายการอาหาร ใน 1 วัน สำหรับสมาชิก ในครอบครัว มา 1 ช่วงวัย โดยใช้อาหาร ในท้องถิ่นได้ |
|--|--|--|--|---|

11. บันทึกหลังสอน

11.1 ผลการจัดการเรียนรู้

- นักเรียนที่ผ่านการประเมินความรู้ (K) จำนวนคน
ได้แก่.....

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

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินความรู้ (K) จำนวน
คน ได้แก่.....

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

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านลักษณะอันพึงประสงค์ (A)
จำนวนคน
ได้แก่.....

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

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
จำนวนคน
ได้แก่.....

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

11.2 ปัญหา / อุปสรรค

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

แนวทางแก้ไข / เสนอแนะ (จากปัญหา / อุปสรรค)

.....
.....

.....
.....
ลงชื่อ.....ครูผู้สอน
()
ว/ด/ป.....

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ / หัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

.....
.....
.....
ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
()
ว/ด/ป.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย
ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้

ของ.....แล้วมีความ
คิดเห็นดังนี้

1. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

ดีมาก

ดี

พอใช้

ควรปรับปรุง

2. การจัดกิจกรรมได้นำกระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. เป็นการจัดการเรียนรู้ที่นำไปใช้ได้จริง ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

4. ข้อเสนอแนะ

อื่นๆ.....

.....
.....
ลงชื่อ.....ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
()

ความ

คิดเห็น.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้อำนวยการโรงเรียน

()

ว/ด/ป.....

แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre -Test) ชั้น ม.3

ชื่อ _____

ชั้น _____

เลขที่ _____

นักเรียนกาเครื่องหมาย x ทับข้อที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

| | |
|---|---|
| <p>1. รายการอาหารในข้อใดเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด</p> <ol style="list-style-type: none">1. ราดหน้าทะเล ไก่ทอด <p>ข้าวเหนียวมะม่วง</p> <ol style="list-style-type: none">2. แกงเขียวหวานไก่ เนื้อทอด <p>ทับทิมกรอบ</p> <ol style="list-style-type: none">3. ข้าวต้มปลา สลัดผักทูน่า น้ำผลไม้สด <ol style="list-style-type: none">4. สเต็กปลา เบ็ดพะโล้ ทูเรียนกวน <p>2. บุคคลในข้อใดรับประทานอาหารได้สัดส่วนตามหลักธงโภชนาการ</p> <ol style="list-style-type: none">1. ดื่มน้ำผลไม้แทนน้ำเปล่า2. รับประทานอาหารทุกรส3. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก | <p>6. อาหารหลัก 5 หมู่ ในข้อใดที่ผู้ใช้แรงงานควรรับประทานมากกว่าหมู่อื่น</p> <ol style="list-style-type: none">1. ผักต่าง ๆ2. ไขมันจากพืช3. เนื้อสัตว์ นมสด4. ข้าว แป้ง น้ำตาล <p>7. อาหารในข้อใดที่เด็กแรกเกิดถึงหกเดือนควรได้รับมากที่สุด</p> <ol style="list-style-type: none">1. นมจากมารดา2. ผักต้มบดละเอียด3. กลัวย่น้ำว่าบดผสมข้าวสุก4. อาหารเสริมสำเร็จรูปชงกับนม <p>8. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงควรเน้นการรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน</p> |
|---|---|

| | |
|---|---|
| <p>4. รับประทานขนมหวานทุกมื้อ อาหาร</p> <p>3. การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน เหมาะสมกับวัยจะส่งผลอย่างไร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฉลาดหลักแหลมและมีไหวพริบดี 2. มีร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน 3. มีหน้าตาและผิวพรรณดี 4. ป้องกันโรคติดต่อ <p>4. การกินพอดี ตรงกับข้อใด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานอาหารราคาถูก 2. รับประทานอาหารแค่พออิ่ม 3. รับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ เป็นประจำ 4. รับประทานอาหารครบทุกหมู่ และเพียงพอต่อร่างกาย <p>5. ในมือเข้านักเรียนควรเลือก รับประทานอาหารในข้อใดมากที่สุด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โจ๊กไก่ นมสด 2. ยำมาม่วง น้ำผลไม้ 3. สลัดผัก ขนมปังไส้ไหล 4. ไข่ดาว ไส้กรอกทอด | <ol style="list-style-type: none"> 1. โปรตีนช่วยบำรุงผิวพรรณให้ สดใส 2. ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่าง รวดเร็ว 3. ร่างกายอ่อนแอจึงต้องเสริมภูมิ ต้านทานโรค 4. สภาพร่างกายร่วงโรยจึงต้อง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ <p>9. ข้อใดเป็นผลจากการรับประทาน อาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและปริมาณ ตามวัย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อารมณ์เสียและหงุดหงิดง่าย 2. เป็นไข้หวัดบ่อย 3. ตัวสูงกว่าเพื่อน 4. เป็นโรคอ้วน <p>10. หลักการรับประทานอาหารให้ เหมาะสมควรพิจารณาจากสิ่งใด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โรคประจำตัว ฐานะทาง ครอบครัว 2. อายุ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน 3. ลักษณะรูปร่างหน้าตา อาชีพ 4. เพศ ระดับสติปัญญา |
|---|---|

เฉลย Pre - test 1. 3 2. 3 3. 2 4. 4 5. 1 6. 4 7. 3
8. 2 9. 4 10. 2

แบบทดสอบก่อนเรียน (Post-Test) ชั้นม.3

ชื่อ _____ **เลขที่** _____
ชั้น _____

นักเรียนกาเครื่องหมาย x ทับข้อที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

| | |
|---|--|
| <p>1. อาหารหลัก 5 หมู่ ในข้อใดที่ผู้ใช้ แรงงานควรรับประทานมากกว่าหมู่อื่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผักต่าง ๆ 2. ไขมันจากพืช 3. เนื้อสัตว์ นมสด 4. ข้าว แป้ง น้ำตาล | <p>6. รายการอาหารในข้อใดเป็นอาหาร ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ราดหน้าทะเล ไก่ทอด ข้าวเหนียวมะม่วง 2. แกงเขียวหวานไก่ เนื้อทอด ทับทิมกรอบ |
|---|--|

| | |
|--|--|
| <p>2. การกินพอดี ตรงกับข้อใด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รับประทานอาหารราคาถูก 2. รับประทานอาหารแคंपออิม 3. รับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบเป็นประจำ 4. รับประทานอาหารครบทุกหมู่ และเพียงพอต่อร่างกาย <p>3. ในมือเข้านักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใดมากที่สุด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โจ๊กไก่ นมสด 2. ยำมาม่วง น้ำผลไม้ 3. สลัดผัก ขนมอบังใส่ไหล 4. ไข่ดาว ไส้กรอกทอด <p>4. อาหารในข้อใดที่เด็กแรกเกิดถึงหกเดือนควรได้รับมากที่สุด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นำนมจากมารดา 2. ผักต้มบดละเอียด 3. กล้วยน้ำว้าบดผสมข้าวสุก 4. อาหารเสริมสำเร็จรูปชงกับนม <p>5. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงควรเน้นการรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โปรตีนช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส 2. ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว 3. ร่างกายอ่อนแอจึงต้องเสริมภูมิต้านทานโรค 4. สภาพร่างกายร่วงโรยจึงต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ | <p>3. ข้าวต้มปลา สลัดผักทูน่า น้ำผลไม้สด</p> <p>4. สเต็กปลา เบ็ดพะโล้ ทูเรียนกวน</p> <p>7. ข้อใดเป็นผลจากการรับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและปริมาณตามวัย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อารมณ์เสียและหงุดหงิดง่าย 2. เป็นไข้หวัดบ่อย 3. ตัวสูงกว่าเพื่อน 4. เป็นโรคอ้วน <p>8. หลักการรับประทานอาหารให้เหมาะสมควรพิจารณาจากสิ่งใด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โรคประจำตัว ฐานะทางครอบครัว 2. อายุ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน 3. ลักษณะรูปร่างหน้าตา อาชีพ 4. เพศ ระดับสติปัญญา <p>9. บุคคลในข้อใดรับประทานอาหารได้สัดส่วนตามหลักธงโภชนาการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ดื่มน้ำผลไม้แทนน้ำเปล่า 2. รับประทานอาหารทุกรส 3. รับประทานอาหารข้าวเป็นอาหารหลัก 4. รับประทานอาหารขนมหวานทุกมื้ออาหาร <p>10. การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วนเหมาะสมกับวัยจะส่งผลอย่างไร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฉลาดหลักแหลมและมีไหวพริบดี 2. มีร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน 3. มีหน้าตาและผิวพรรณดี 4. ป้องกันโรคติดต่อ |
|--|--|

เฉลย Post - test 1. 4 2. 4 3. 1 4. 1 5. 2 6. 3 7. 4 8. 2 9. 3 10. 2