



ภาคผนวก



เฉลยแบบฝึกหัดเสริมทักษะที่ 1

1	2	2	2	2
1	1	4	1	3
4	1	1	4	4
3	2	3	5	1





1. **แนวตอบ** ข้าว ให้คาร์โบไฮเดรต เนื้อหมู/ไข่ ให้โปรตีนและเกลือแร่ ใบกะเพรา/พริก ให้วิตามิน
(อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
2. **แนวตอบ** เส้น ให้คาร์โบไฮเดรต ลูกชิ้น ให้โปรตีน ผักชี/ถั่วงอก ให้วิตามินและเกลือแร่
กระเทียมเจียวให้ไขมัน
(อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
3. **แนวตอบ** ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส เพราะ รสไม่จัด มีสารอาหารครบถ้วน เคี้ยวง่าย กลืนง่ายน้ำ
ก๋วยเตี๋ยวทำให้อาหารไม่ติดคอ
(อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
4. **แนวตอบ** ข้าวราดกะเพราหมูสับไข่ดาว เพราะ คนใช้แรงงานต้องการพลังงานสูงกว่าคนปกติ
พลังงานที่ได้จากอาหารจานนี้ คือ ข้าว ไข่ หมูสับที่อาจมีไขมันหมูปนอยู่และน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร
ฉะนั้นอาหารจานนี้จึงมีพลังงานมากกว่า
(อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
5. **แนวตอบ** เลือกหมูที่ไม่ติดมันหรือเปลี่ยนเป็นอกไก่แทน หั่นชิ้นเล็กหรือสับให้เป็นชิ้นเล็กๆสามารถ
เคี้ยวได้ ใส่ผักเสริมลงไป เช่น ถั่วงอกยาว หัวหอมใหญ่ แครอท เป็นต้น และไม่ทำรสจัดมาก
จนเกินไป ใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาว เป็นต้น
(อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัดเสริมทักษะที่ 1

ตอบถูกให้ 0.5 คะแนน

ไม่ตอบ หรือตอบผิดให้ 0 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัดเสริมทักษะที่ 2

คะแนนที่ได้		
2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
เขียนตอบถูกต้อง วิเคราะห์ตรงประเด็น นำความรู้ที่ได้จาก บทเรียนมาตอบได้ดี	เขียนตอบถูกต้อง วิเคราะห์ตรงประเด็นนำ ความรู้ที่ได้จากบทเรียน มาตอบได้บางส่วน	ไม่ตอบ ตอบผิด หรือ วิเคราะห์ไม่ตรงประเด็น





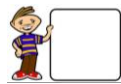
แบบบันทึกคะแนน

แบบฝึกหัดเสริมทักษะ เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ23102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

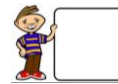
ชื่อ - สกุล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....เลขที่.....โรงเรียน.....

แบบฝึกหัด เสริมทักษะ	คะแนน เต็ม	คะแนน ที่ได้	ระดับคุณภาพ
แบบฝึกหัดเสริมทักษะที่ 1	10		<input type="radio"/> ดี
แบบฝึกหัดเสริมทักษะที่ 2	10		<input type="radio"/> พอใช้
รวม	20		<input type="radio"/> ปรับปรุง



ผ่านการประเมิน



ไม่ผ่านการประเมิน



เกณฑ์การประเมินผล

ระดับคุณภาพ	คำอธิบายระดับคุณภาพ
3 (ดี)	ทำแบบฝึกหัดเสริมทักษะคะแนนรวมได้ 15 – 20 คะแนน
2 (พอใช้)	ทำแบบฝึกหัดเสริมทักษะคะแนนรวมได้ 10 – 14 คะแนน
1 (ปรับปรุง)	ทำแบบฝึกหัดเสริมทักษะคะแนนรวมได้น้อยกว่า 10 คะแนน

* นักเรียนได้ระดับคุณภาพระดับ 2 (พอใช้) ขึ้นไป ถือว่าผ่านการประเมินด้านความรู้ *

แบบบันทึกคะแนนแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน
บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ของเรา
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ23102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ - สกุล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....เลขที่.....โรงเรียน.....

แบบทดสอบ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
ก่อนเรียน	10	
หลังเรียน	10	



ผ่านการประเมิน



ไม่ผ่านการประเมิน



เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

* นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนถูกต้อง 8 คะแนน ขึ้นไป ถือว่าผ่านการประเมินด้านความรู้ *