

แบบฝึกเสริมบทเรียน
วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เล่ม 1
หน่วยตัวเรา เรื่อง เส้นผม



โดย
นางบุญยิ่ง บุญยืน
ครูชำนาญการ

โรงเรียนบ้านท่าโป่ง อ.เสริมงาม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 2
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระวิชาสุศึกษาและพลศึกษา บรรลุตามมาตรฐาน การเรียนรู้กระทรวงศึกษาธิการ จึงได้จัดทำแบบฝึกเสริมบทเรียนวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอน ในการจัดกิจกรรม การเรียน การสอนวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ซึ่งได้จัดกิจกรรมการสอนที่มุ่งเน้น ให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการปฏิบัติและ มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

แบบฝึกเสริมบทเรียนที่จัดขึ้นมีทั้งหมด 8 ฉบับด้วยกันคือ ฉบับที่ 1 เรื่องเส้นผม ฉบับที่ 2 เรื่องตา ฉบับที่ 3 เรื่องจมูก ฉบับที่ 4 เรื่องหู ฉบับที่ 5 เรื่องปากและฟัน ฉบับที่ 6 เรื่องผิวหนัง ฉบับที่ 7 เรื่องมือและเท้า ฉบับที่ 8 เรื่องร่างกายของเรา ในแต่ละฉบับ จะจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยสาระสำคัญ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง จุดประสงค์ของเรื่อง สาระการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล กิจกรรมเสนอแนะและ การฝึกปฏิบัติ ซึ่งจะสอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง นอกจากนี้ยังมีประโยชน์กับผู้เรียน ในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะที่กำหนดใช้ในหลักสูตร

แบบฝึกเสริมบทเรียน 8 ฉบับนี้ สำเร็จด้วยความกรุณาจากผู้อำนวยการที่ปรึกษา คณะครู ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ชำนาญการทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำเพื่อให้แบบฝึกเสริมบทเรียนมีความสมบูรณ์ ถูกต้อง เหมาะสมกับวุฒิภาวะของผู้เรียน ผู้จัดจึงขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

นางบุญยั้ง บุญยั้ง
ครูวิทยฐานะชำนาญการ
โรงเรียนบ้านท่าโป่ง

คำชี้แจงในการใช้แบบฝึกเสริมบทเรียน

1. นักเรียนอ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ก่อนลงมือปฏิบัติ
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน แล้วบันทึกคะแนนไว้
3. นักเรียนศึกษาเนื้อหาให้เข้าใจ แล้วจึงลงมือปฏิบัติกิจกรรม
4. แบ่งกลุ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอน
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายสรุปหน้าชั้นเรียน
6. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
คำชี้แจง	ข
สารบัญ	ค
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	1
แบบทดสอบก่อนเรียน	2
เนื้อหาที่จะเรียนเรื่องเส้นผม	3
ขั้นตอนในการสระผม	4
แบบฝึกหัดหลังเรียนหรือกิจกรรมหลังเรียน	5
ใบงาน	6
แบบทดสอบหลังเรียน	7
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน	8
บรรณานุกรม	9



ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. รู้และเข้าใจหน้าที่ ของอวัยวะของร่างกายและการป้องกันดูแลรักษา
2. เข้าใจการเจริญเติบโตของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ
3. เข้าใจความหมาย และความสำคัญของการมีสุขภาพดี
4. ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ



แบบทดสอบก่อนเรียน เรื่องเส้นผม

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกเพียงข้อเดียว

- เส้นผมทำหน้าที่อะไร
 - ปกปิดศีรษะ
 - ปกปิดผิวหนัง
 - ปกปิดรูขุมขน
- เราควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่ครั้ง
 - 1 ครั้ง
 - 2 ครั้ง
 - 3 ครั้ง
- เหาเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับส่วนใดของร่างกาย
 - เล็บ
 - ผิวหนัง
 - เส้นผม
- เมื่อผมสกปรกควรทำอย่างไร
 - ตัดให้สั้น
 - หวีให้เรียบ
 - สระผมด้วยแชมพู
- หลังจากสระผมเสร็จควรปฏิบัติอย่างไร
 - เช็ดให้แห้ง
 - ใช้หวีแปลงผมทันที
 - ปล่อยให้แห้งเอง

เนื้อหาที่จะเรียนเรื่องเส้นผม

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับเส้นผม
2. เพื่อให้นักเรียนบอกหน้าที่ของเส้นผมได้
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติขั้นตอนการสระผม และนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ชีวิตประจำวัน

หน้าที่ของเส้นผม

1. ช่วยในการปกคลุมศีรษะ ป้องกันกระทบกระเทือน ช่วยให้ความอบอุ่น ป้องกันสิ่งสกปรก และความร้อนไม่ให้ถูกหนังศีรษะผมสกปรกจะทำให้เกิดโรค เหาบนศีรษะ

วิธีดูแลรักษา

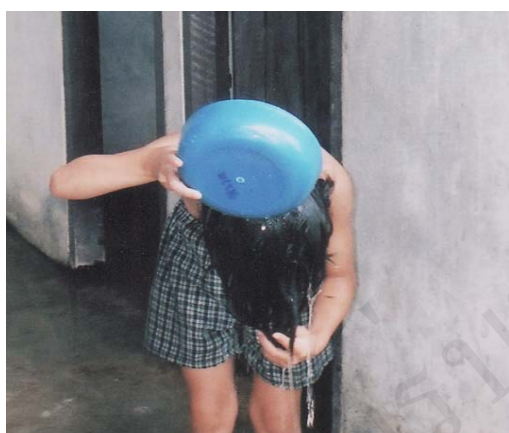
1. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
2. ควรใช้แชมพูอย่างอ่อนในการสระผม
3. หลังสระผมแล้วควรเช็ดให้แห้ง
4. ควรตัดผมให้สั้น เพื่อสะดวกในการทำ ความสะอาด
5. ควรหวีผมทุกวัน และทำความสะอาดหวีอยู่เสมอ



ขั้นตอนในการสระผม

ขั้นที่ 1

ใช้น้ำราดผมให้เปียก



ขั้นที่ 2

ใช้แชมพูอย่างอ่อนสระผม



ขั้นที่ 3

ใช้น้ำราดล้างแชมพูออกให้หมด



ขั้นที่ 4

ใช้ผ้าเช็ดผมให้แห้ง



แบบฝึกหัด

กิจกรรมหลังเรียน

กิจกรรมที่ 1

คำสั่ง

1. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 3-4 คน
 - กลุ่มสังเกต
 - กลุ่มปฏิบัติ
2. ให้สลับผลัดเปลี่ยนกันระหว่างกลุ่มสังเกต และกลุ่มปฏิบัติ ในการระดมตามขั้นตอน 4 ขั้นตอน
3. ประกวนนักเรียนที่ไว้ผมสั้นเป็นประจำในห้องเรียน

กิจกรรมที่ 2

คำสั่ง

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำมาสรุปรูปหน้าชั้นเรียน



ใบงาน เรื่องเส้นผม

คำชี้แจง

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 คน
 - กลุ่มสังเกต
 - กลุ่มปฏิบัติ
2. ให้สลับผลัดเปลี่ยนกันระหว่างกลุ่มสังเกต และกลุ่มปฏิบัติในการ
สระผมตามขั้นตอน 4 ขั้นตอน
3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาสรุปถึงประโยชน์ของการสระผมหน้าชั้นเรียน



แบบทดสอบหลังเรียน เรื่องเส้นผม

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกเพียงข้อเดียว

1. เส้นผมทำหน้าที่อะไร
 - ก. ปกปิดศีรษะ
 - ข. ปกปิดผิวหนัง
 - ค. ปกปิดรูขุมขน
2. เมื่อผมสกปรกควรทำอย่างไร
 - ก. ตัดให้สั้น
 - ข. หวีให้เรียบ
 - ค. สระผมด้วยแชมพู
3. เหาเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับส่วนใดของร่างกาย
 - ก. เล็บ
 - ข. ผิวหนัง
 - ค. เส้นผม
4. เราควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่ครั้ง
 - ก. 1 ครั้ง
 - ข. 2 ครั้ง
 - ค. 3 ครั้ง
5. หลังจากสระผมเสร็จควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. เช็ดให้แห้ง
 - ข. ใช้หวีแปลงผมทันที
 - ค. ปล่อยทิ้งไว้ให้แห้งเอง

เฉลย
แบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่องเส้นผม

ข้อ	คำตอบ
1	ก
2	ข
3	ค
4	ค
5	ก

เฉลย
แบบทดสอบหลังเรียน
เรื่องเส้นผม

ข้อ	คำตอบ
1	ก
2	ค
3	ค
4	ข
5	ก

บรรณานุกรม

ฝ่ายวิชาการ สำนักพิมพ์ ภูมิบัณฑิต (2550) คู่มือ เตรียมสอบสูงศึกษา.

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ. บริษัทภูมิบัณฑิตการพิมพ์จำกัด.

มนัสวี ชื่นพิศาล และคณะ. (2550). คู่มือ เตรียมสอบสูงศึกษา.

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ. บริษัทภูมิบัณฑิตการพิมพ์จำกัด.

วัฒนา รวยสำราญ และคณะ. (2545). หนังสือเรียนสูงศึกษาและพลศึกษา.

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ. อักษรเจริญทัศน์จำกัด.

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2550). หนังสือเรียนสูงศึกษาและพลศึกษา.

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการจำกัด.

สมศักดิ์ สิ้นธุระเวชญ์ และคณะ. (2547). แบบฝึกหัดสาระการเรียนรู้สูงศึกษาและพลศึกษา.

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ. วัฒนาพานิช.

สมศักดิ์ - อรุณีและคณะ. (2545). สื่อการเรียนรู้สูงศึกษาและพลศึกษา พุทธศักราช 2544.

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ. วัฒนาพานิช.

ลำลี รักสุทธิ และคณะ. (2545). การวิเคราะห์หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1,2,3. กรุงเทพฯ. พัฒนาจำกัด.

หฤยา อารีวงศ์ และคณะ. (2550). หนังสือเรียนสูงศึกษา.

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ. บริษัทสำนักพิมพ์แม็คจำกัด.

