

แบบรายงานผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice)
การจัดการเรียนรู้โดยใช้พหุปัญญาเป็นฐาน

การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันทไปไหน”
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน

ระดับประถมศึกษา



นางสาวพรนภัส แสงสุวรรณ
ตำแหน่ง ครู ยังไม่มีวิทยฐานะ

โรงเรียนบ้านวังม่วง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต ๓
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

แบบรายงานผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) การจัดการเรียนรู้โดยใช้พหุปัญญาเป็นฐาน ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗ เรื่อง การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา ผู้สมรรถนะของผู้เรียน เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการส่งเสริมพหุปัญญาของผู้เรียนเป็นฐานในสถานศึกษา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ กิจกรรมแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ระดับประถมศึกษา ที่สะท้อนให้เห็นการจัดการเรียนการสอนโดยใช้พหุปัญญาเป็นฐาน

ขอขอบพระคุณนายจรัสพงศ์ สุวรรณวงษ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวังม่วง คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน คณะครู ผู้ปกครองและชุมชน ที่ให้การสนับสนุนและเอื้อเฟื้อข้อมูลจนทำให้เอกสารเล่มนี้ สำเร็จด้วยดี

ท้ายนี้ขอขอบคุณคณะกรรมการผู้ทรงเกียรติทุกท่าน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการประเมินผลงานของข้าพเจ้าไว้ ณ โอกาสนี้

นางสาวพรนภัส แสงสุวรรณ

ครู โรงเรียนบ้านวังม่วง

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|--|------|
| คำนำ | ก |
| สารบัญ | ข |
| ๑ ความเป็นมาและความสำคัญ | ๑ |
| ๒ วัตถุประสงค์/เป้าหมาย | ๒ |
| ๓ ขั้นตอนการดำเนินงาน | ๒ |
| ขั้นวางแผน (Plan) | ๒ |
| ขั้นปฏิบัติตามแผน (Do) | ๓ |
| ขั้นตรวจสอบ (Check) | ๓ |
| ขั้นปรับปรุงแก้ไข (Action) | ๓ |
| ๔ ผลการดำเนินการ/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับ | ๖ |
| ๕ บทเรียนที่ได้รับ | ๗ |
| ๖ ปัจจัยความสำเร็จ | ๘ |
| ภาคผนวก | |

แบบรายงานผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) การจัดการเรียนรู้โดยใช้พหุปัญญาเป็นฐาน

| | |
|---------------------|--|
| ชื่อผลงาน | การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน |
| ผู้เสนอผลงาน | นางสาวพรนภัส แสงสุวรรณ |
| ตำแหน่ง | ครู |
| สถานศึกษา | โรงเรียนบ้านวังม่วง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต ๓ |

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของผลงานหรือนวัตกรรมที่นำเสนอ

การจัดการเรียนรู้ในปัจจุบันนี้มีการพัฒนารูปแบบหรือวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียนใหม่ ๆ มากขึ้น เน้นการลงมือปฏิบัติของผู้เรียนเป็นหลัก มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนคุณลักษณะของผู้เรียนให้มีลักษณะใหม่ที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่หยุดยั้ง ผู้เรียนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมการเรียนรู้เป็นวัฒนธรรมของการสร้างหรือคิดอะไรใหม่ ๆ ขึ้นมา และที่สำคัญต้องพัฒนาตนเองเป็น “นวัตกรรม” (Innovator) ซึ่งผู้เรียนจำเป็นต้องรู้จักคิดวิเคราะห์ มั่นใจในตนเอง แสวงหาความรู้ กระจือหรือรับ ในความรู้ คิดสร้างสรรค์ในการเป็นผู้ผลิต มุ่งเน้นความเป็นเลิศ อดทนทำงานหนัก ทำงานเป็นทีม รับผิดชอบ ต่อส่วนรวม คำนึงถึงสังคมและมีคุณธรรม (สมศักดิ์ คงเที่ยง, 2560, น. 45-46) อีกทั้งปรับระบบการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะ สติปัญญา ความรู้ความสามารถ ใฝ่เรียนรู้ ตลอดจนศักยภาพของคนที่อยู่ให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันของประเทศชาติในศตวรรษที่ 21 การที่ผู้เรียนจะมีคุณลักษณะตามที่ต้องการนี้ได้ นั้น ผู้สอนจำเป็นต้องมีกลยุทธ์หรือวิธีการปรับการเรียนการสอนให้เหมาะสม ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้าผู้เขียนได้สนใจการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการจะตอบสนองต่อความสามารถในหลายๆ ด้านของผู้เรียนช่วยสร้างความรู้ ทักษะและเจตคติ “แบบพหุปัญญา” (Multiple intelligence)

จากการสรุปผลการคัดกรองด้วยแบบสำรวจความสามารถพิเศษ (รายชั้น) ในปีการศึกษาที่ผ่านมา นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวนนักเรียนทั้งหมด ๑๐ คน พบแวວความสามารถหลากหลาย ดังนี้ ด้านภาษา ด้านคณิตศาสตร์ ด้านวิทยาศาสตร์ ด้านเครื่องกลและอิเล็กทรอนิกส์ ด้านศิลปะ ด้านการไต่ปีน ด้านการเคลื่อนไหว และด้านสังคม ซึ่งการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนทุกคนมีโอกาสใช้พหุปัญญาของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน เพื่อนำไปสู่การสร้างสรุคนวัตกรรมร่วมกัน เกิดสมรรถนะด้านต่างๆ อย่างบูรณาการ สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม ผู้เขียนจึงได้พัฒนาการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โดยสร้างหัวข้อเรื่องขึ้นแทนการสอนเนื้อหาเป็นรายวิชาแบบเดิม นักเรียนจะมีความเข้าใจในสิ่งที่ได้เรียน มีความเข้าใจในความหมายของเนื้อหาสาระโดยองค์รวม การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการจะเป็นสิ่งที่สามารถกระตุ้นนักเรียนให้เกิดความคิดและตระหนักถึงการเชื่อมโยงระหว่างความคิด ผู้เขียนจึงจัดทำหน่วยการเรียนรู้บูรณาการแบบสอดแทรกขึ้นเพื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนโดยกำหนดกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นแกนในการบูรณาการให้เข้ากับวิชาที่ตนสอน และสอดแทรกอีกทั้ง ๗ กลุ่มสาระ ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม การงานอาชีพ สุขศึกษาและ

พลศึกษา และศิลปะ โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) ที่หลากหลายผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองพหุปัญญาของผู้เรียน

๒. วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน

๒.๑ วัตถุประสงค์

๒.๑.๑ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนมีพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน โดยการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๒.๑.๒ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน

๒.๑.๓ เพื่อพัฒนานวัตกรรมการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียนได้

๒.๑.๔ เกิดการเชื่อมโยงเครือข่ายด้านการจัดการเรียนการสอนกับผู้ปกครองและโรงเรียนในกรณีติดตามการจัดการเรียนการสอน

๒.๒ เป้าหมายของการดำเนินงาน

๒.๒.๑ เป้าหมายเชิงปริมาณ

๑. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ปีการศึกษา ๒๕๖๗ จำนวน ๑๐ คน ได้รับการส่งเสริมพหุปัญญา โดยการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน”

๒.๒.๒ เป้าหมายเชิงคุณภาพ

๑. นักเรียนทุกคนได้รับการส่งเสริมพหุปัญญา โดยการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน”

๒. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน ในระดับมากขึ้นไป

๓. เพื่อพัฒนานวัตกรรมการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน

๓. ขั้นตอนการดำเนินงาน

การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน นั้น ได้ดำเนินการตามกระบวนการบริหารจัดการที่ปรับประยุกต์ขึ้น การพัฒนาโดยใช้หลักการของวงจรเดมมิง (PDCA) เป็นกิจกรรมพื้นฐานในการพัฒนาประสิทธิภาพและคุณภาพของการดำเนินงาน ซึ่งประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ Plan (วางแผน) Do (ปฏิบัติ) Check (ตรวจสอบ) และ Action (ปรับปรุง) โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. การวางแผน (Plan : P)

๑. คัดกรองพหุปัญญาของผู้เรียนเป็นรายบุคคล และวิเคราะห์ผลรวมของพหุปัญญาของผู้เรียนในห้องเรียน

๒. ศึกษาและวิเคราะห์หลักสูตร มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดของวิชาหลักและวิชาการที่จะนำมาบูรณาการ เอกสารที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ และจัดทำหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ เรื่อง อาหารของฉันไปไหน โดยจำแนกมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดในรูปแบบผังมโนทัศน์ทั้ง ๘ กลุ่มสาระโดยใช้รูปแบบการสอนแบบสอดแทรก

๓. วางแผนการสอนโดยการออกแบบแผนการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active Learning นำสาระการเรียนรู้ (เนื้อหา) และกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้อง กลมกลืน และเหมาะสมกับผู้เรียน มีแนวทางดังนี้

๓.๑ ตั้งชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ตามหัวข้อเรื่อง

๓.๒ กำหนดจำนวนเวลา

๓.๓ เลือกตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทางและสาระการเรียนรู้รายปีที่สอดคล้องกันที่จะมาใช้ในแผนการจัดการเรียนรู้

๓.๔ กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้โดยวิเคราะห์จากตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทางที่เลือกไว้

๓.๕ กำหนดรายละเอียดของสาระการเรียนรู้สำหรับแผนการจัดการเรียนรู้โดยวิเคราะห์จากสาระการเรียนรู้ที่เลือกไว้

๓.๖ กำหนดสื่อและแหล่งการเรียนรู้

๓.๗ กำหนดกิจกรรม กระบวนการเรียนรู้ และจัดลำดับขั้นตอน โดยคำนึงธรรมชาติของวิชา พหุปัญญาของผู้เรียน และเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเป็นสำคัญ

๓.๘ กำหนดวิธีการวัดและประเมินผลทั้งที่เกิดระหว่างเรียนและหลังเรียน โดยเน้นวิธีการประเมินตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง

๔. เสนอแผนการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบบูรณาการ หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง อาหารของฉันทไปไหน ซึ่งมีทั้งหมด ๔ แผน จำนวน ๑๒ ชั่วโมง

๕. จัดทำแผนการดำเนินงาน

๒. การปฏิบัติตามแผน (Do : D)

๑. ปฏิบัติการสอนตามหน่วยการเรียนรู้ เรื่อง อาหารของฉันทไปไหน จำนวน ๑๒ ชั่วโมง

- แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารของฉันท จำนวน ๒ ชั่วโมง
- แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ จำนวน ๔ ชั่วโมง
- แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ระบายย่อยจำ อาหารมาแล้ว จำนวน ๓ ชั่วโมง
- แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง หนูน้อยนักปรุงสุแม่ค้าวัยใส จำนวน ๓ ชั่วโมง

๓. การตรวจสอบ (Check : C)

๑. ผู้บริหารนิเทศ กำกับ และติดตามผล

๒. ประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบบูรณาการ: ในหน่วยการเรียนรู้ อาหารของฉันทไปไหน

๔. การดำเนินการให้เหมาะสม (Action : A)

จากการนำจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันทไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน มาวิเคราะห์ผลสะท้อนกลับ ข้อเสนอแนะ (Feedback) ว่ามีปัญหา อุปสรรคที่ควรแก้ไขและพัฒนาหรือไม่ ถ้าหาก “ใช่” ก็ให้นำปัญหา อุปสรรคที่พบมาเป็นสิ่งที่จะต้องแสวงหาวิธีการแก้ไข ปรับปรุง ในขั้นตอน ของการวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติอีกครั้ง ถ้าหาก “ไม่ใช่” แสดงว่าจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันทไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียนบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ สามารถประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่และต่อไป

ภาพรวมกระบวนการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน

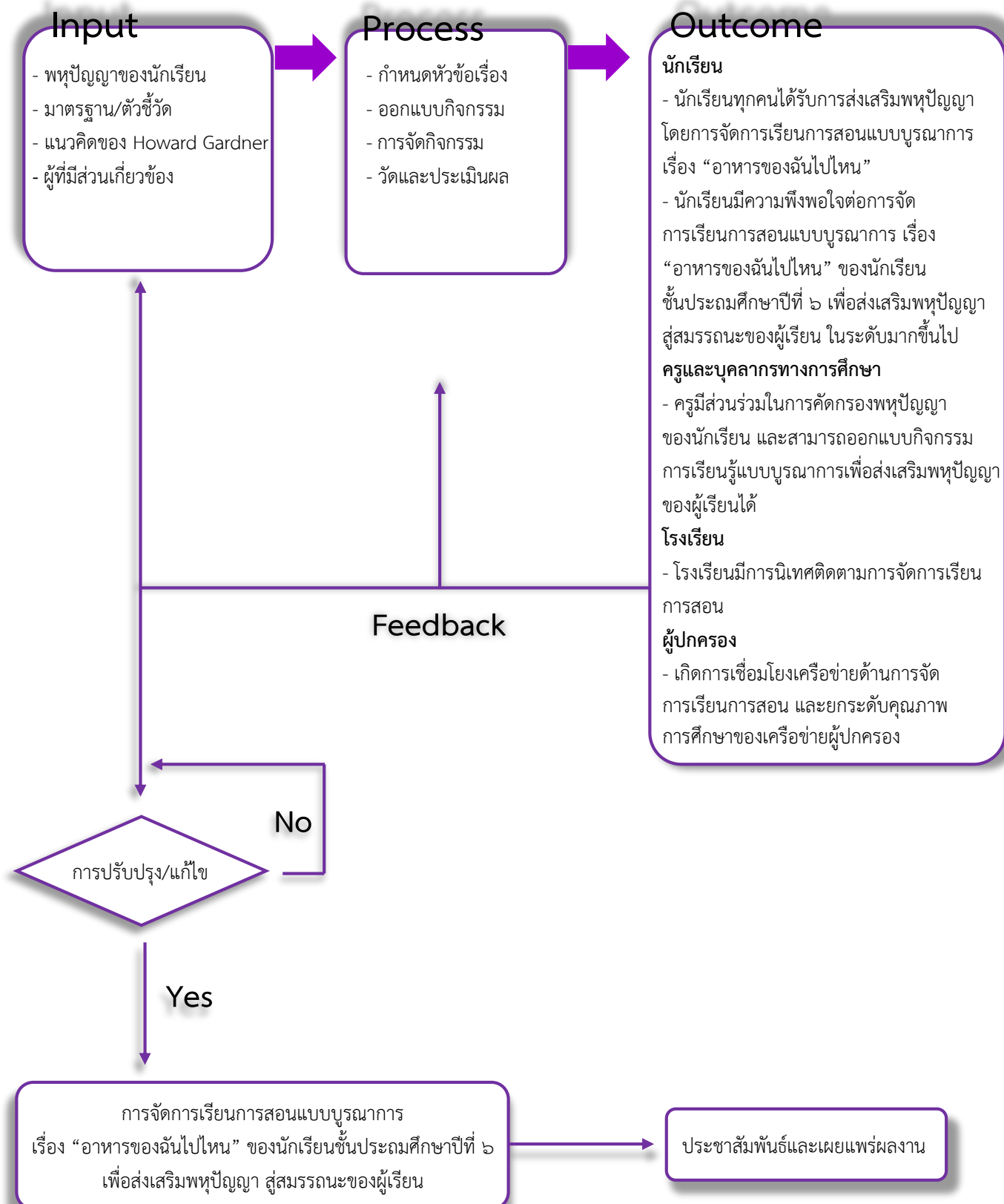
คัดกรองพหุปัญญาของผู้เรียนเป็นรายบุคคล และวิเคราะห์ผลรวมของพหุปัญญาของผู้เรียนในห้องเรียน

ศึกษาและวิเคราะห์หลักสูตร เอกสารที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ

ออกแบบการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน



การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน



๔. ผลการดำเนินงาน/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับ

๔.๑ ผลการดำเนินงาน

จากการกำหนดวัตถุประสงค์ในการดำเนินงานจากการทำนวัตกรรมวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน

๔.๑.๑ นักเรียน

- นักเรียนได้รับการส่งเสริมพหุปัญญา โดยการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ร้อยละ ๑๐๐ และนักเรียนได้รับรางวัลเหรียญทอง กิจกรรมการแข่งขันการแสดงทางวิทยาศาสตร์ (Science Show) ระดับชั้น ป.๔ - ป.๖ การแข่งขันศิลปหัตถกรรมระดับชาติ ครั้งที่ ๗๐ ปี การศึกษา ๒๕๖๕ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และปีการศึกษา ๒๕๖๖ นักเรียนได้รับรางวัลเหรียญทอง รองชนะเลิศอันดับที่ ๒ กิจกรรมการแข่งขันการแสดงทางวิทยาศาสตร์ (Science Show) ระดับชั้น ป.๔ - ป.๖ การแข่งขันศิลปหัตถกรรม ครั้งที่ ๗๑ ระดับเขตพื้นที่ ได้รับรางวัลเหรียญทอง ลำดับที่ ๕ และเหรียญเงินในการสอบแข่งขันวิชาวิทยาศาสตร์ ระดับประถมศึกษา การแข่งขันทางวิชาการระดับนานาชาติ ประจำปีพ.ศ. ๒๕๖๗ รอบแรก ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และได้รับรางวัลระดับเหรียญเงิน การแข่งขันเอแม็ท (A-Math) รุ่นประถมศึกษา โครงการแข่งขันเอแม็ท ครอสเวิร์ด ชิงแชมป์ประเทศไทยครั้งที่ ๕

- นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน ดังนี้

ตารางที่ ๑ ผู้ศึกษาได้นำระดับความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน

| รายการประเมิน | \bar{x} | ร้อยละ | ระดับความพึงพอใจ |
|--|-----------|--------|------------------|
| ๑. นักเรียนมีความเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น | ๕.๐๐ | ๑๐๐ | มากที่สุด |
| ๒. นักเรียนรู้สึกสนุกในการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ | ๕.๐๐ | ๑๐๐ | มากที่สุด |
| ๓. ใบงาน/ใบกิจกรรมมีความเหมาะสมและความสามารถของนักเรียน | ๔.๙๐ | ๙๘.๐๐ | มากที่สุด |
| ๔. ใบงาน/ใบกิจกรรมมีเนื้อหาเรียงตามลำดับจากง่ายไปยากอย่างเหมาะสม | ๕.๐๐ | ๑๐๐ | มากที่สุด |
| ๕. การจัดการเรียนรู้ฝึกให้นักเรียนค้นคว้าหาคำตอบ | ๔.๘๐ | ๙๖.๐๐ | มากที่สุด |
| ๖. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง | ๔.๙๐ | ๙๘.๐๐ | มากที่สุด |
| ๗. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนเชื่อมโยงความสัมพันธ์เนื้อหาในวิชาต่างๆ อย่างเป็นลำดับขั้นตอน | ๕.๐๐ | ๑๐๐ | มากที่สุด |
| ๘. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนพัฒนาพหุปัญญาของตนเอง | ๔.๙๐ | ๙๘.๐๐ | มากที่สุด |
| ๙. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนจำเนื้อหาได้นาน | ๔.๘๐ | ๙๖.๐๐ | มากที่สุด |
| ๑๐. นักเรียนพอใจต่อใบงาน/ใบกิจกรรมและการจัดการเรียนรู้ | ๕.๐๐ | ๑๐๐ | มากที่สุด |
| ภาพรวม | ๔.๙๓ | ๙๘.๖๐ | มากที่สุด |

จากตาราง พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน โดยรวมอยู่ใน

ระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๓ และร้อยละ ๙๘.๖๐ ซึ่งโดยรวม ๑๐ ข้อ มีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) อยู่ในช่วง ๔.๕๑ – ๕.๐๐ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อคำถามมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

๔.๑.๒ ครูและบุคลากรทางการศึกษา

- ครูมีส่วนร่วมในการคัดกรองปัญหาของนักเรียน เพื่อสำรวจความสามารถและความสนใจพิเศษของนักเรียน เพื่อที่จะพัฒนา และส่งเสริมได้อย่างทันท่วงที

- ครูสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการเพื่อส่งเสริมปัญหาของนักเรียนได้

๔.๑.๓ โรงเรียน

- โรงเรียนมีการนิเทศติดตามการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมปัญหา สู่สมรรถนะของผู้เรียน เป็นขั้นตอน สามารถกำกับ ติดตาม ตรวจสอบ ประเมินผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลดีต่อการพัฒนานักเรียน บุคลากร องค์กร เครือข่ายทางวิชาการ

๔.๑.๔ ผู้ปกครอง

- เกิดการเชื่อมโยงเครือข่ายด้านการจัดการเรียนการสอน และยกระดับคุณภาพการศึกษาของเครือข่ายผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๔.๒ ผลสัมฤทธิ์

- การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมปัญหา สู่สมรรถนะของผู้เรียน ทำให้นักเรียนมีความสนใจในการเรียนรู้ มีความสุข ความสนุกไปกับการเรียน รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น และการทำงานเป็นทีม กล้าคิด กล้าแสดงออก เชื่อมโยงความสัมพันธ์เนื้อหาในวิชาต่างๆ อย่างเป็นลำดับขั้นตอน สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง ทำให้ส่งเสริมปัญหาทั้ง ๘ ด้าน เกิดสมรรถนะตามหลักสูตร

๔.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. โรงเรียนมีจัดกระบวนการเรียนการสอนในโรงเรียนให้ผู้เรียนอย่างเป็นระบบมีคุณภาพ การศึกษา รวมทั้งมีการกำกับดูแลนิเทศติดตามภายในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างต่อเนื่องและและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตัวผู้เรียนมากที่สุด

๒. จากการทำนวัตกรรมวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมปัญหา สู่สมรรถนะของผู้เรียน ส่งผลให้ข้าพเจ้าได้พัฒนาตนเองในด้านการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๓. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ได้พัฒนาปัญหาของตนเอง เกิดสมรรถนะสำคัญตามหลักสูตรสถานศึกษา

๔. ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ มีความพึงพอใจในการจัดการเรียนการสอนของครูระดับมากขึ้นไป

๕. บทเรียนที่ได้รับ (Lesson Learned)

๕.๑ ข้อสรุป

๕.๒ ข้อสังเกต ข้อเสนอแนะและที่เป็นแนวทางการพัฒนาเพิ่มเติมให้ประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้นไป

จากการดำเนินการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมปัญหา สู่สมรรถนะของผู้เรียน มีข้อสังเกตและข้อเสนอแนะและที่เป็นแนวทางการพัฒนาเพิ่มเติมให้ประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้นไป ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อสังเกต ข้อเสนอแนะ

๑) ครูผู้สอนต้องคอยให้กำลังใจและควรมีการเสริมแรงให้กับนักเรียนโดยเฉพาะนักเรียนที่ยังไม่มีความโดดเด่นเฉพาะในเรื่องหุ้ปัญหา ครูต้องให้ความสนใจดูแลอย่างใกล้ชิด

๕.๒.๒ ข้อควรระวัง

๑) ควรที่จะกำหนดจุดประสงค์และเป้าหมายให้เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ว่าจะต้องนำไปใช้ประโยชน์ในด้านใดบ้างที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในอนาคต

๒) การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนช่างคิด โดยมองจุดเล็กจุดน้อยเพื่อนำมาเป็นหัวข้อ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เป็นคนช่างคิด ฝึกฝนให้เป็นผู้ที่มีความละเอียดรอบคอบในการปฏิบัติงาน โดยควรหมั่นตรวจสอบเพื่อค้นหาจุดบกพร่อง จุดผิดพลาด หรือสิ่งที่จะเกิดปัญหา หรือความสูญเปล่าต่างๆ รวมไปถึงจุดที่อาจจะทำให้เกิดอันตราย

๓) ควรมีความเข้าใจในด้านการพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็กนักเรียน ที่มีความแตกต่างกันเพื่อดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมและตอบสนองจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

๔) ควรมีการพัฒนาการปรับปรุงการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง พัฒนาการอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการค้นคว้าฝึกอบรม ประชุมสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือร่วมงานกับหน่วยงานอื่นทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา

๕.๒.๓ แนวทางการพัฒนาเพิ่มเติมให้ประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น

๑) มีความมุ่งมั่นตั้งใจ และไม่ย่อท้อ เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ ทำแล้วทำอีก แก้ไขแล้ว แก้ไขอีก ไม่ประสบความสำเร็จไม่เลิก ปรับปรุงให้ดีขึ้น ๆ ไป อยู่เสมอ ไม่พอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความตั้งใจ และไม่ย่อท้อ เพื่อฝึกทำงานภายใต้ภาวะกดดัน หรือเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาต่างๆ และต้องมีวินัยไม่ทอดทิ้งก่อนที่จะดำเนินงานให้บรรลุผลสำเร็จ

๒) ใฝ่หาความรู้อยู่เสมอ เพื่อค้นคว้าหาวิธีการใหม่ ๆ ตามหลักวิชาการ หรือแม้แต่การลองผิดลองถูก เพื่อมาปรับปรุง และพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้น การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่ใฝ่หาความรู้อยู่เสมอต้องอ่านให้มาก ฟังให้มาก จดให้มาก และคิดให้มาก

๓) มีความคิดสร้างสรรค์ มีการค้นคิด ประดิษฐ์ ทดลอง การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ ต้องอ่านหนังสือ หรือค้นหาข้อมูลที่สร้างความคิดสร้างสรรค์ ที่สำคัญคือ ต้องกล้าคิด กล้าฝันและกล้าจินตนาการ บนพื้นฐานของความจริง

๖. ปัจจัยความสำเร็จ

การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมหุ้ปัญหา สู่สมรรถนะของผู้เรียนนั้น ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุน และให้ความร่วมมือกับ

ผู้บริหาร คณะครูโรงเรียนบ้านวังม่วง เป็นแรงขับเคลื่อนในการดำเนินการพัฒนานวัตกรรมจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมหุ้ปัญหา สู่สมรรถนะของผู้เรียน มีการปรึกษา ประชุมและวางแผนการร่วมกิจกรรมสร้างชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) มีการนิเทศติดตาม ประเมินผลทุกภาคเรียนเพื่อนำผลมาถอดบทเรียนและวางแผนร่วมกันในภาคเรียนต่อไป ทำให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม มีความตั้งใจในการทำงาน เกิดความสามัคคีกัน และเอาใจใส่งานจนสำเร็จทุกชิ้นงานที่ได้รับมอบหมาย

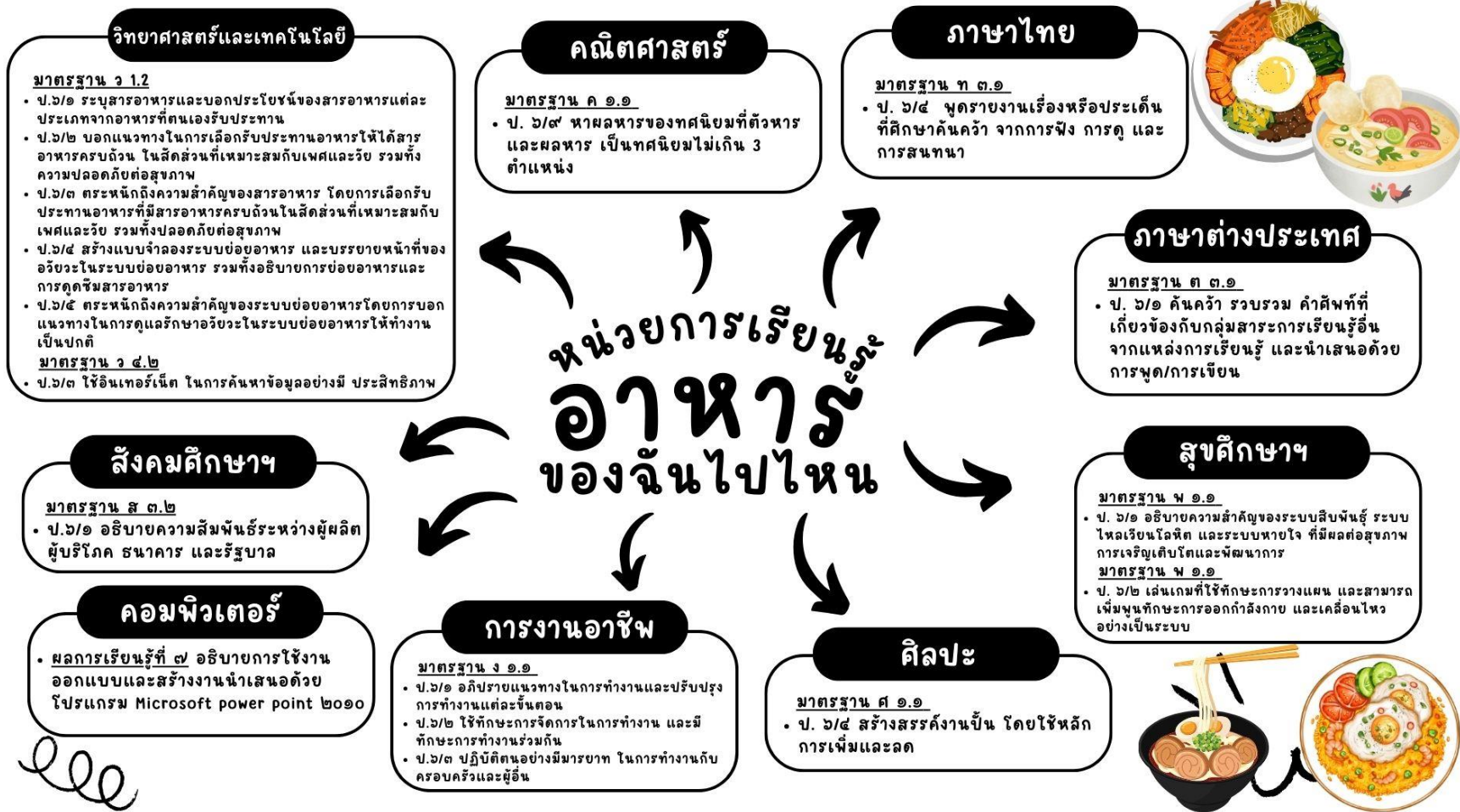
ภาคีเครือข่ายผู้ปกครอง ผู้ปกครองมีการสนับสนุนและมีการเข้าร่วมพูดคุยและหาแนวทางพัฒนาส่งเสริม ทำให้การดำเนินงานพัฒนานวัตกรรมนี้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ภาคผนวก

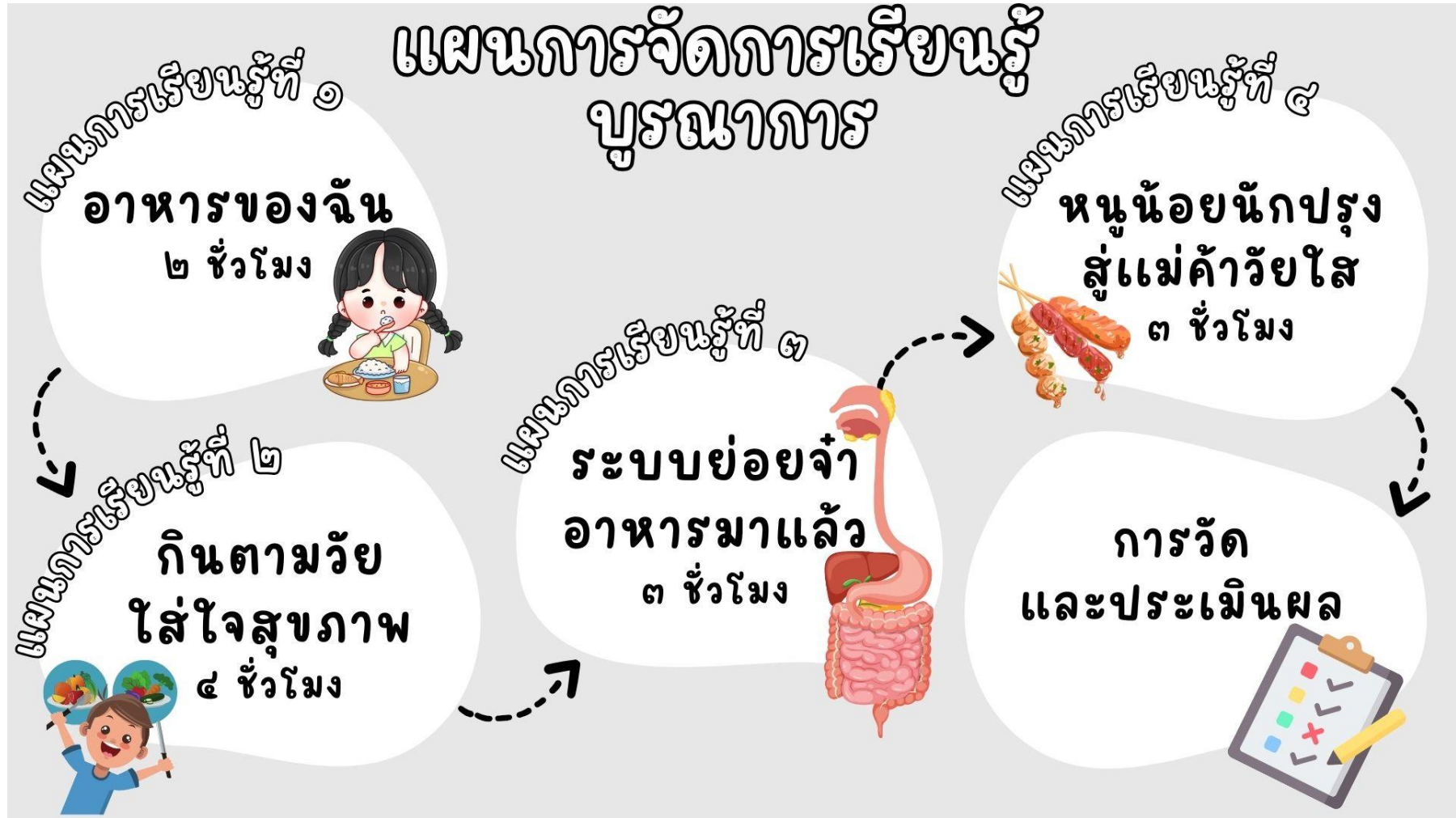
การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการสู่ปัญหา (บูรณาการแบบสอดแทรก)

ประกอบด้วย ๓ ส่วน ดังนี้

๑. Planning Web หน่วยการเรียนรู้เรื่อง อาหารของฉันไปไหน



หน่วยการเรียนรู้เรื่อง อาหารของฉันไปไหน จำนวน ๑๒ ชั่วโมง ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด ๔ แผน ได้แก่ แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารของฉัน แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ระบบย่อยจำ อาหารมาแล้ว และแผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง หนูน้อยนักปรุงสู่มแม่ค้าวัยใส



๒. ตารางแสดงรายละเอียดของการวิเคราะห์แผนการเรียนรู้บูรณาการสู่พหุปัญญา (ตัวอย่างแผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ)

| พฤติกรรมการเรียนรู้/กิจกรรม | ด้านความรู้ (K) | | ด้านทักษะ กระบวนการ (P) | | ด้านเจตคติ (A) | | บูรณาการ กลุ่มสาระ | พหุปัญญา (M.I.) | จำนวน ชั่วโมง | หมายเหตุ |
|---|------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---|---|---------------|----------|
| | ๑.วิเคราะห์และอภิปรายฯ | ๒.สามารถบอก ลบ คูณ ทหารทศนิยมฯ | ๓.มีทักษะในการฝึกประกอบอาหารฯ | ๔.ใช้อินเทอร์เน็ต ในการค้นหาข้อมูล | ๕.เห็นคุณค่าและสามารถเลือกฯ | ๖.มีค่านิยมในการเล่นเกม และกีฬาฯ | | | | |
| ครูกระตุ้นความสนใจของนักเรียนโดยให้นักเรียนดูภาพบุคคลที่นักเรียนรู้จัก หรือนักร้อง ดารา ว่าคนใดมีรูปร่างอ้วน รูปร่างผอม หรือสมส่วน | | | | | | | | | ๓ | |
| วิเคราะห์สมุดบันทึกถึงสารอาหารที่ควรได้รับ ในแต่ละวันตามวัย และความสมดุลของ ปริมาณสารอาหาร และพลังงานในอาหารที่ รับเข้าไป และปริมาณ พลังงานที่เผาผลาญใน การทำกิจกรรมต่างๆ | ✓ | ✓ | | | ✓ | | สุขศึกษาและพล ศึกษา คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี | ด้านตรรกะ/คณิตศาสตร์ | | |
| ช่วยกันคิดเกม และกติกาการเล่นเพื่อใ้ นักเรียนปฏิบัติร่วมกันภายใต้กฎ กติกาการเล่นที่ตัวเองช่วยกันสร้าง | ✓ | ✓ | | | | ✓ | สุขศึกษาและพล ศึกษา คณิตศาสตร์ | ด้านการเคลื่อนไหว มิติสัมพันธ์ ตรรกะ/ คณิตศาสตร์ ดนตรี/จังหวะ | | |
| สำรวจสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน บ้าน และ ชุมชนของตนเองว่าจะสามารถนำวัตถุดิบชนิด ไตบ้างมาทำประกอบอาหาร | | | ✓ | | | | วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี | ด้านธรรมชาติ | | |

| พฤติกรรมการเรียนรู้/กิจกรรม | ด้านความรู้ (K) | | ด้านทักษะ กระบวนการ (P) | | ด้านเจตคติ (A) | | บูรณาการ กลุ่มสาระ | พหุปัญญา (M.I.) | จำนวน ชั่วโมง | หมายเหตุ |
|---|-----------------|---|-------------------------|---|----------------|--|--|--|---------------|----------|
| | | | | | | | | | | |
| นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๔ คน (กลุ่มเดิม) ประกอบอาหารไทยที่มีประโยชน์ตามที่ได้เลือกไว้ | | | ✓ | | | | สุขศึกษาและพลศึกษา การงานอาชีพ ภาษาไทย วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี | ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ภาษา | | |
| ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๓ - ๕ คน เพื่อทำกิจกรรมนักโภชนาการน้อย | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | คณิตศาสตร์ ภาษาไทย วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี | ด้านภาษา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ตรรกะ/คณิตศาสตร์ | | |
| ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน โดยให้นักเรียนคนอื่น ๆ ร่วมกันพิจารณาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าอาหารที่เลือกมานั้นมีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร เนื่องจากนักเรียนอาจจะ | | | | | ✓ | | ภาษาไทย วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี | ด้านภาษา | | |

| พฤติกรรมการเรียนรู้/กิจกรรม | ด้านความรู้ (K) | | ด้านทักษะ กระบวนการ (P) | | ด้านเจตคติ (A) | | บูรณาการ กลุ่มสาระ | พหุปัญญา (M.I.) | จำนวน ชั่วโมง | หมายเหตุ |
|--|-----------------|--|-------------------------|--|----------------|--|--|-------------------------|---------------|----------|
| | | | | | | | | | | |
| คำนึงถึงพลังงานที่ควรจะได้รับมากไปจนขาด การคำนึงถึงสัดส่วนปริมาณอาหาร | | | | | | | | | | |
| นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความคิดที่ได้จากการศึกษาในประเด็นต่อไปนี้ | ✓ | | | | ✓ | | ภาษาไทย วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี | ด้านภาษา | | |
| นำเสนอบันทึกโภชนาการไปแนะนำบุคคลใน ครอบครัวและชุมชน ในการจำแนกประเภท ของสารอาหาร และการคำนวณปริมาณ พลังงานที่ได้รับ พลังงานที่เผาผลาญ และ ปริมาณพลังงานคงเหลือ | | | | | ✓ | | คณิตศาสตร์ ภาษาไทย วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี | ด้านภาษา การรู้จักตนเอง | | |

หมายเหตุ ตารางข้างต้นแสดงตัวอย่างสำหรับแผนจัดการเรียนรู้ ๑ แผน ใช้เวลา ๔ ชั่วโมง ในการดำเนินการจริงต้องเรียนอย่างต่อเนื่องจนครบหน่วยการเรียนรู้ (๔ แผน รวม ๑๒ ชั่วโมง)

๓. ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง อาหารของฉันไปไหน

เวลา ๑๒

ชั่วโมง

ผู้สอน นางสาวพรนภัส แสงสุวรรณ

โรงเรียนบ้านวังม่วง

สอนวันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. สาระที่ ๑ วิทยาศาสตร์ชีวภาพ

๒. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ว ๑.๒ เข้าใจความหลากหลายของระบบนิเวศ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งไม่มีชีวิตกับสิ่งมีชีวิต และความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตกับสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ในระบบนิเวศ การถ่ายทอดพลังงาน การเปลี่ยนแปลงแทนที่ในระบบนิเวศ ความหมายของประชากร ปัญหาและผลกระทบที่มีต่อทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แนวทางในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม รวมทั้งนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

มาตรฐาน ว ๔.๒ เข้าใจและใช้แนวคิดเชิงคำนวณในการแก้ปัญหาที่พบในชีวิตจริงอย่างเป็น ขั้นตอน และเป็นระบบ ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในการเรียนรู้ การทำงาน และการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้เท่าทัน และมีจริยธรรม วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

มาตรฐาน ค ๑.๑ เข้าใจความหลากหลายของการแสดงจำนวน ระบบจำนวน การดำเนินการของจำนวน ผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการ สมบัติของการดำเนินการ และนำไปใช้

มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิด และความ รู้สึกในโอกาสต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน ง ๑.๑ เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมเพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

๓. ตัวชี้วัด

ว ๑.๒ ป.๖/๒ บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วน ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งความปลอดภัยต่อสุขภาพ

ว ๑.๒ ป.๖/๓ ตระหนักถึงความสำคัญของสารอาหาร โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพ

ว ๔.๒ ป.๖/๓ ใช้อินเทอร์เน็ต ในการค้นหาข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ

ค ๑.๑ ป. ๖/๑๐ แสดงวิธีหา คำตอบของโจทย์ปัญหาการบวก การลบ การคูณการหารทศนิยม ๓
ขั้นตอน

ท ๓.๑ ป. ๖/๔ พุดรายงานเรื่องหรือประเด็นที่ศึกษาค้นคว้า จากการฟัง การดู และการสนทนา

พ ๑.๑ ป. ๖/๒ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ง ๑.๑ ป. ๖/๑ อภิปรายแนวทางในการทำงานและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน

ง ๑.๑ ป.๖/๒ ใช้ทักษะการจัดการในการทำงาน และมีทักษะการทำงานร่วมกัน

ง ๑.๑ ป.๖/๓ ปฏิบัติตัวอย่างมีมารยาท ในการทำงานกับครอบครัวและผู้อื่น

๔. สารสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ประเภทและปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน การคำนวณปริมาณสารอาหารและพลังงานที่ร่างกายควรได้รับในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัย การเล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคี มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น และการเลือกกินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน

๕. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑) วิเคราะห์และอภิปรายความสมดุลของปริมาณสารอาหารและพลังงานที่ร่างกายควรได้รับในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัยของตนเอง (K)

๒) สามารถบอก ลบ คูณ หาคณิษย์ปริมาณสารอาหาร และพลังงานที่ร่างกายได้รับในแต่ละวันได้ (K)

๓) มีทักษะในการฝึกประกอบอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน (P)

๔) ใช้อินเทอร์เน็ต ในการค้นหาข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ (P)

๕) เห็นคุณค่าและสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสมกับเพศและวัย (A)

๖) มีค่านิยมในการเล่นกีฬา และกีฬาด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา (A)

๖. คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑) มีวินัย

๒) ใฝ่เรียนรู้

๓) มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. สมรรถนะที่สำคัญ

๑) ความสามารถในการคิด

๑.๑) ทักษะการสังเกต

๑.๒) ทักษะการสำรวจค้นหา

๑.๓) ทักษะการสรุปอ้างอิง

๑.๔) ทักษะการให้เหตุผล

๒) ความสามารถในการสื่อสาร

๓) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๔) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๘. ทักษะกระบวนการคิด

การคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ

๙. เนื้อหาสาระ

การรับประทานอาหารต้องคำนึงถึงปริมาณและคุณค่าของสารอาหารที่ได้รับให้เหมาะสมกับเพศ วัย และกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัย ดังนี้

- วัยเด็ก : ต้องการโปรตีนสูงกว่าปกติ เพราะเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต

- วัยผู้ใหญ่ : ต้องการโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันสูงกว่าวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่ต้องใช้พลังงานในการทำงานสูง

- วัยสูงอายุ : ต้องการคาร์โบไฮเดรตและไขมันน้อยลง แต่ต้องการโปรตีน วิตามินและเกลือแร่เพื่อนำไปซ่อมแซมและชะลอความเสื่อมของร่างกาย
- สตรีมีครรภ์ : ต้องการสารอาหารทุกประเภทสูงกว่าทุก ๆ วัย เพราะอาหารบางส่วนถูกนำไปเลี้ยงทารกในครรภ์และนำไปผลิตน้ำนม

ตารางแสดงปริมาณอาหารสำหรับคนในวัยต่าง ๆ ใน ๑ วัน

| อายุ | ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) | | | |
|--------------|----------------------------|------------------|--------------------------|------------------|
| | เรียนหรือทำงานปกติ | | ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน | |
| | หญิง | ชาย | หญิง | ชาย |
| ๑ - ๓ ปี | ๑,๐๐๐ | ๑,๐๐๐ | ๑,๐๐๐ - ๑,๔๐๐ | ๑,๐๐๐ - ๑,๔๐๐ |
| ๔ - ๕ ปี | ๑,๓๐๐ | ๑,๓๐๐ | ๑,๔๐๐ - ๑,๘๐๐ | ๑,๖๐๐ - ๒,๐๐๐ |
| ๖ - ๘ ปี | ๑,๔๐๐ | ๑,๔๐๐ | ๑,๔๐๐ - ๑,๘๐๐ | ๑,๖๐๐ - ๒,๐๐๐ |
| ๙ - ๑๒ ปี | ๑,๕๐๐ | ๑,๗๐๐ | ๑,๘๐๐ - ๒,๒๐๐ | ๒,๐๐๐ - ๒,๖๐๐ |
| ๑๓ - ๑๕ ปี | ๑,๘๐๐ | ๒,๑๐๐ | ๒,๔๐๐ | ๒,๘๐๐ - ๓,๒๐๐ |
| ๑๖ - ๕๐ ปี | ๑,๗๕๐ - ๑,๘๕๐ | ๒,๑๐๐ - ๒,๓๐๐ | ๒,๒๐๐ - ๒,๔๐๐ | ๒,๘๐๐ - ๓,๐๐๐ |
| ๕๑ ปี ขึ้นไป | ๑,๕๐๐ - ๑,๗๕๐ | ๑,๗๕๐ - ๒,๑๐๐ | ๒,๐๐๐ - ๒,๒๐๐ | ๒,๔๐๐ - ๒,๘๐๐ |

ธงโภชนาการแสดงสัดส่วนการรับประทานอาหารของคนไทย



๑๐. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- วิธีสอนแบบเน้นทักษะกระบวนการคิด (Thinking Based Learning)

ชั่วโมงที่ ๑-๒

ขั้นที่ ๑ กระตุ้นให้เกิดความสงสัย

๑) ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑.๑ (สมุดบันทึกโภชนาการของตนเอง/สมาชิกในครอบครัว) มาก่อนเป็นเวลา ๓ วัน บันทึกเฉพาะอาหาร ปริมาณสารอาหาร และกิจกรรมเผาผลาญ

๒) ครูกระตุ้นความสนใจของนักเรียนโดยให้นักเรียนดูภาพบุคคลที่นักเรียนรู้จัก หรือนักร้อง ดารา ว่าคนใดมีรูปร่างอ้วน รูปร่างผอม หรือสมส่วน จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อรูปร่างของคนในภาพ (แนวคำตอบ : อีสุระตามความเห็นของนักเรียน เช่น อาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น)

๓) ครูนำภาพคนที่มีรูปร่างอ้วนและรูปร่างผอมติดลงบนกระดานจากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงอาหารที่แต่ละคนชอบรับประทาน โดยให้ออกมาเขียนคำตอบบนกระดานคนละ ๑ เมนู โดยจำกัดให้ทั้งสองคนในภาพไม่ออกกำลังกายเหมือนกัน ทำกิจกรรมต่าง ๆ เหมือนกัน (แนวคำตอบ : อีสุระตามความคิดเห็นของนักเรียน) [จุดประสงค์ที่ ๕] [ภาษา]

๔) ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เมนูอาหารบนกระดานที่ส่งผลต่อรูปร่างจะสังเกตได้ว่าคนที่รูปร่างอ้วนจะรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบอาหารประเภท แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ซึ่งเป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงาน ส่วนคนที่รูปร่างผอมจะรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบอาหารประเภท ผัก ผลไม้ และแสดงความคิดเห็นว่าอยากเป็นคนรูปร่างใด และถามคำถามว่าเมื่ออ้วนหรือเริ่มอ้วน เมื่อผอมหรือเริ่มผอมจะมีวิธีใดเพื่อที่จะมีรูปร่างสมส่วน และคนมีรูปร่างสมส่วนอยู่แล้วจะปฏิบัติตัวเช่นไร (แนวคำตอบ : อีสุระตามความเห็นของนักเรียน เช่น เมื่ออ้วนหรือเริ่มอ้วนให้ออกกำลังกาย กินให้น้อยลง เมื่อผอมหรือเริ่มผอมให้กินสารอาหารที่ให้พลังงานปริมาณเยอะขึ้น ส่วนคนที่รูปร่างสมส่วนควรควบคุมปริมาณสารอาหารในร่างกายให้เหมาะสม เป็นต้น)

๕) ครูและนักเรียนร่วมกันลงข้อสรุปเกี่ยวกับสารอาหารที่ให้พลังงานและไม่ให้พลังงานโดยสารอาหารที่ให้พลังงานได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ส่วนอาหารที่ไม่ให้พลังงานได้แก่ วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

๖) ครูชี้แจงจุดประสงค์ในการเรียนให้แก่ นักเรียนทราบ

ขั้นที่ ๒ ขยายความคิด เชื่อมโยงองค์ความรู้

๗) ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมคำนวณพลังงานสารอาหารลงในสมุดตนเอง เมื่อรับประทานอาหารในปริมาณตามเงื่อนไขที่กำหนดให้ต่อไปนี้

- แดงรับประทาน โปรตีน ๒๕ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๗ กรัม ไขมัน ๔ กรัม
- ส้มรับประทาน โปรตีน ๔ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๑๒ กรัม ไขมัน ๑๕ กรัม
- ฟ้ายรับประทาน โปรตีน ๑๖ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๑๓ กรัม ไขมัน - กรัม
- * กำหนดให้ โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ๑ กรัม ให้พลังงาน ๔.๕ kcal

ไขมัน ๑ กรัม ให้พลังงาน ๙ kcal

๘) ครูตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความสนใจของนักเรียนดังนี้

- ใครรับประทานอาหารปริมาณมากที่สุดและเท่าใด)
(แนวคำตอบ : แดง รับประทานอาหารทั้งหมด ๓๖ กรัม)
- ใครได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหารมากที่สุดและเท่าใด
(แนวคำตอบ : ส้ม ได้รับพลังงาน ๒๐๗ kcal)

๙) ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับปริมาณและพลังงานที่ได้รับจากสารอาหาร จะพบว่าการบริโภคในปริมาณมากอาจจะได้พลังงานสูงที่สุด ดังนั้นการบริโภคที่ถูกต้องจึงควรพิจารณาสัดส่วนให้เหมาะสมกับเพศ ช่วงวัย และกิจกรรมที่ทำ

๑๐) นักเรียนชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง บันทึกในใบงาน (บันทึกน้ำหนักส่วนสูง และเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต) นำน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองมาเทียบกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต แล้วบันทึกในใบงานที่ ๑ ว่าตนเองมีรูปร่างเป็นเช่นไร (อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม/สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย/เตี้ย/ น้ำหนักเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์)

๑๑) นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๔ คน คละความสามารถ (กลุ่มเดิม) หน้าที่สมาชิกในกลุ่มศึกษาหนังสือเรียนวิทยาศาสตร์ สสวท. และ อจท. (อาหารหลัก ๕ หมู่/สารอาหาร และปริมาณพลังงานในอาหาร) และสืบค้นข้อมูลในอินเทอร์เน็ต เกี่ยวกับปริมาณพลังงานที่เผาผลาญในกิจกรรมต่างๆ โดยมีครูคอยแนะนำ

๑๒) นักเรียนนำสมุดบันทึกโภชนาการของตนเองมาร่วมกัน วิเคราะห์ในกลุ่มถึงสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันตามวัย และความสมดุลของปริมาณสารอาหาร และพลังงานในอาหารที่รับเข้าไป และปริมาณ พลังงานที่เผาผลาญในการทำกิจกรรมต่างๆ [จุดประสงค์ที่ ๑, ๒, ๕] [ด้านตรรกะ/คณิตศาสตร์]

๑๓) นักเรียนช่วยกันคิดเกม และกติกาการเล่นเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติร่วมกันภายใต้กฎ กติกาการเล่นที่ตัวเองช่วยกันสร้าง โดยใช้เสียงเพลงหรือเสียงดนตรีประกอบ เช่น การเล่นเกมโดยแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๕ คน โดยครูใช้บัตรภาพอาหารให้ นักเรียนดู และให้นักเรียนช่วยหากิจกรรมที่สามารถเผาผลาญพลังงานมาให้สมดุลกับอาหารที่ครูนำภาพมาให้ดูมากที่สุด หรืออาจจะใช้วิธีการบวกลบปริมาณสารอาหาร และพลังงานในหลายๆ กิจกรรมก็ได้ กลุ่มใดได้ใกล้ เคียงที่สุด กลุ่มนั้นเป็นผู้ได้รับคะแนน ๑ คะแนน และเล่นจนกว่าจะได้ครบ ๑๐ ข้อ หรือเล่นตามความเหมาะสม [จุดประสงค์ที่ ๑, ๒, ๖] [ด้านการเคลื่อนไหว มิติสัมพันธ์ ตรรกะ/คณิตศาสตร์ ดนตรี/จังหวะ]

๑๔) นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๔ คน (กลุ่มเดิม) ประกอบอาหารไทยที่มีประโยชน์ตามที่ได้เลือกไว้ (ครูให้นักเรียนสำรวจสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน บ้าน และชุมชนของตนเองว่าจะสามารถนำวัตถุดิบชนิดใดบ้างมาทำประกอบอาหารโดยไม่ต้องซื้อ เช่น บ้านของนักเรียนปลูกมะละกอ นำมาประกอบอาหารเป็นเมนูส้มตำ หรือที่สวนของนักเรียนมีปลา นำปลาไปประกอบอาหารเป็นเมนูแป๊ะซะปลา เป็นต้น) ศึกษาสารอาหารในแต่ละชนิด และบอกชนิดของสารอาหาร และคำนวณพลังงานของอาหารนั้น ในใบงานเรื่อง นักประกอบอาหารตัวน้อย (การวิเคราะห์ชนิด และปริมาณสารอาหารและพลังงานจากอาหารที่ประกอบ) และถ่ายคลิปการนำเสนอการวิเคราะห์สารอาหารที่ประกอบขึ้นโดยเผยแพร่ในแอปพลิเคชัน TikTok [จุดประสงค์ที่ ๓] [ด้านธรรมชาติ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ภาษา]

ชั่วโมงที่ ๓-๔

ขั้นที่ ๒ ขยายความคิด เชื่อมโยงองค์ความรู้

๑๕) ครูทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับสารอาหารที่ให้พลังงานและไม่ให้พลังงาน โดยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน สารอาหารที่ไม่ให้พลังงานได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน สารอาหารที่ไม่ให้พลังงานได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ

๑๖) ครูสุ่มนักเรียน ๒ - ๓ คน เพื่ออภิปรายลักษณะของสมาชิกในครอบครัวของตนเอง โดยพยายามเลือกครอบครัวที่มีสมาชิกครบทุกวัย จากนั้นร่วมกันตั้งประเด็นคำถามต่าง ๆ ดังนี้

- สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนมีใครบ้าง
(แนวคำตอบ : อีสระ เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า นักเรียน เป็นต้น)
- สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมอะไรบ้างในแต่ละวัน
(แนวคำตอบ : อีสระ เช่น พ่อแม่ทำงาน นักเรียนเรียนหนังสือ ปู่และย่าอยู่บ้าน)
- นักเรียนคิดว่าสมาชิกในครอบครัวแต่ละวัยควรรับประทานอาหารเท่ากันหรือไม่
(แนวคำตอบ : อีสระตามความคิดเห็นของนักเรียน เช่น ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ)

๑๗) ครูกระตุ้นความสนใจของนักเรียน โดยจำลองสถานการณ์ให้นักเรียนเป็นนักโภชนาการที่ต้องจัดอาหารให้กับบุคคลที่ครูกำหนดให้

๑๘) ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๓ - ๕ คน เพื่อทำกิจกรรมนักโภชนาการน้อย ซึ่งมีขั้นตอนการทำกิจกรรมดังนี้

- แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับสลากเลือกสถานการณ์จำลอง
- ศึกษารายละเอียดข้อมูลจากสลากที่ได้ว่าเป็นเพศใด อายุเท่าไร หรือทำกิจกรรมอะไรเพื่อให้ได้ข้อมูลในการเลือกอาหาร และพลังงานจากสารอาหารให้ครบถ้วน
- ครูแจกตารางพลังงานของสารอาหารเพื่อให้นักเรียนศึกษาเป็นแนวทางในการเลือกเมนูอาหาร หรือนักเรียนจะสืบค้นข้อมูลพลังงานสารอาหารผ่านแอปพลิเคชันเพิ่มเติม เช่น แอปพลิเคชันตารางแคลอรี เป็นต้น
- นักเรียนเลือกเมนูอาหารและบันทึกข้อมูลลงในใบกิจกรรมเรื่อง นักโภชนาการน้อย (ใบกิจกรรมกลุ่ม) [จุดประสงค์ที่ ๑, ๒, ๔, ๕] [ด้านภาษา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ตรรกะ/คณิตศาสตร์]

๑๙) นักเรียนทำกิจกรรมตามขั้นตอนที่ครูชี้แจง ในระหว่างนี้ครูคอยดูแลอำนวยความสะดวกและให้คำแนะนำนักเรียนเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพิจารณาสถานการณ์จำลอง เพราะหากนักเรียนตีความหมายคลาดเคลื่อนอาจจะส่งผลต่อการเลือกอาหารและพลังงานที่ได้รับจากสารอาหาร

ขั้นที่ ๓ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายในชั้นเรียน

๒๐) ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน โดยให้นักเรียนคนอื่น ๆ ร่วมกันพิจารณาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าอาหารที่เลือกมานั้นมีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร เนื่องจากนักเรียนอาจจะคำนึงถึงพลังงานที่ควรจะได้รับมากไปจนขาดการคำนึงถึงสัดส่วนปริมาณอาหาร [จุดประสงค์ที่ ๕] [ด้านภาษา]

๒๑) ในระหว่างที่นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน ครูอธิบายความรู้ให้แก่ นักเรียนเพิ่มเติมเกี่ยวกับสารอาหารที่เหมาะสมในแต่ละวัย ดังนี้

- วัยเด็ก : ต้องการโปรตีนสูงกว่าปกติ เพราะเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต

- วัยผู้ใหญ่ : ต้องการโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันสูงกว่าวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่ต้องใช้พลังงานในการทำงานสูง
- วัยสูงอายุ : ต้องการคาร์โบไฮเดรตและไขมันน้อยลง แต่ต้องการโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่เพื่อนำไปซ่อมแซมและชะลอความเสื่อมของร่างกาย
- สตรีมีครรภ์ : ต้องการสารอาหารทุกประเภทสูงกว่าทุก ๆ วัย เพราะอาหารบางส่วนถูกนำไปเลี้ยงทารกในครรภ์และนำไปผลิตน้ำนม

ขั้นที่ ๔ สรุปความคิดตามหลักการ

๒๒) นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความคิดที่ได้จากการศึกษาในประเด็นต่อไปนี้ [จุดประสงค์ที่ ๑, ๕] [ด้านภาษา]

- อาหารหลัก ๕ หมู่/สารอาหาร
- ความสมดุลของพลังงานที่ได้รับกับพลังงานที่ใช้ไป

ขั้นที่ ๕ พัฒนาชิ้นงาน/แบบฝึกหัด

๒๔) นำสมุดบันทึกโภชนาการไปแนะนำบุคคลในครอบครัวและชุมชน ในการจำแนกประเภทของสารอาหาร และการคำนวณปริมาณพลังงานที่ได้รับ พลังงานที่เผาผลาญ และปริมาณพลังงานคงเหลือ [จุดประสงค์ที่ ๕] [ด้านภาษา การรู้จักตนเอง]

ขั้นที่ ๖ นำเสนอผลงาน

๒๔) นำข้อมูลจากข้อ ๕ มานำเสนอในชั้นเรียน [ด้านภาษา]

๑๑. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) สื่อการเรียนรู้

- ๑.๑) ใบกิจกรรมเรื่อง สมุดบันทึกโภชนาการ
- ๑.๒) ใบกิจกรรมเรื่อง นักโภชนาการน้อย
- ๑.๓) ใบกิจกรรมเรื่อง นักประกอบอาหารตัวน้อย
- ๑.๔) ใบงานเรื่อง บันทึกน้ำหนักส่วนสูงและเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

๒) ภาระงาน

- ๒.๑) คลิปการวิเคราะห์สารอาหารที่ประกอบขึ้นโดยเผยแพร่ในแอปพลิเคชัน TikTok

๑๒. สื่อการเรียนรู้

๑) สื่อการเรียนรู้

- ๑.๑) หนังสือเรียน วิทยาศาสตร์ ป.๖
- ๑.๒) บัตรภาพอาหาร
- ๑.๓) สลากสถานการณ์จำลอง
- ๑.๔) ภาพคนที่มีรูปร่างอ้วนและรูปร่างผอม
- ๑.๕) ตารางพลังงานที่ได้รับจากสารอาหาร
- ๑.๖) อินเทอร์เน็ต

๒) แหล่งการเรียนรู้

- ๒.๑) ห้องเรียน
- ๒.๒) ห้องคอมพิวเตอร์

๑๓. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

| จุดประสงค์ | วิธีการ | เครื่องมือ | เกณฑ์ |
|--|-----------------------|---|--------------------------|
| ๑) วิเคราะห์และอภิปรายความสมดุลของปริมาณสารอาหารและพลังงานที่ร่างกายควรได้รับในสัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศและวัยของตนเอง (K) | ตรวจสอบฉบับที่ก | - ใบกิจกรรมเรื่อง สมุดบันทึก โภชนาการ - ใบกิจกรรมเรื่อง นักโภชนาการน้อย - ใบกิจกรรมเรื่อง นักประกอบอาหารตัวน้อย | ผ่านตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป |
| | ตรวจแบบประเมินชิ้นงาน | - แบบประเมินชิ้นงานกิจกรรมสมุดบันทึก โภชนาการ | ระดับคุณภาพ ๓ ผ่านเกณฑ์ |
| ๒) สามารถบอก ลบ คูณ หาคณิยมปริมาณสารอาหาร และพลังงานที่ร่างกายได้รับในแต่ละวันได้ (K) | ตรวจสอบฉบับที่ก | - ใบกิจกรรมเรื่อง สมุดบันทึก โภชนาการ - ใบกิจกรรมเรื่อง นักโภชนาการน้อย - ใบกิจกรรมเรื่อง นักประกอบอาหารตัวน้อย | ร้อยละ ๘๐ ผ่านเกณฑ์ |
| ๓) มีทักษะในการฝึกประกอบอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน (P) | สังเกต | - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม | ผ่านตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป |
| ๔) ใช้อินเทอร์เน็ต ในการค้นหาข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ | ตรวจสอบฉบับที่ก | - ใบกิจกรรมเรื่อง สมุดบันทึก โภชนาการ | ร้อยละ ๘๐ ผ่านเกณฑ์ |
| ๕) เห็นคุณค่าและสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสมกับเพศและวัย (A) | สังเกต | - แบบสังเกตการอภิปรายกลุ่ม | ผ่านตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป |
| | ตรวจสอบฉบับที่ก | - ใบกิจกรรมเรื่อง สมุดบันทึก โภชนาการ - ใบกิจกรรมเรื่อง นักโภชนาการน้อย | ร้อยละ ๘๐ ผ่านเกณฑ์ |
| ๖. มีค่านิยมในการเล่นเกม และกีฬาด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา (A) | สังเกต | - แบบสังเกตพฤติกรรมกิจกรรมการเล่นเกมและกีฬา | ระดับคุณภาพ ๓ ผ่านเกณฑ์ |

บันทึกการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

ผลการสอน

ปัญหาและอุปสรรค

ข้อเสนอแนะ/ แนวทางแก้ไข

ลงชื่อ _____ ผู้สอน

(นางสาวพรนภัส แสงสุวรรณ)

ตำแหน่ง ครู

แบบประเมินแผนการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

| ลำดับ | เกณฑ์คุณภาพ | คุณภาพ | | |
|-------|--|--------|---|---|
| | | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๑ | เขียนสาระสำคัญครอบคลุมองค์ความรู้ แนวปฏิบัติคุณค่า | | | |
| ๒ | จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมสอดคล้องกับ KAP | | | |
| ๓ | สาระเรียนรู้ครอบคลุมเนื้อหา เนื้อหา กระบวนการ คุณลักษณะ | | | |
| ๔ | กิจกรรมการเรียนรู้เน้นการลงมือปฏิบัติ Active Learning พัฒนาพหุปัญญาผู้เรียน | | | |
| ๕ | ออกแบบแต่ละกิจกรรมเหมาะสมกับผู้เรียน | | | |
| ๖ | ออกแบบการวัดประเมินจากชิ้นงานกลุ่ม/เดี่ยวของผู้เรียน | | | |
| ๗ | มีความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบข้อที่๑-๖ | | | |
| ๘ | สื่อการเรียนรู้สอดคล้อง จุดประสงค์ ตรงเนื้อหา น่าสนใจ เหมาะสมกับวัย สะดวกใช้ | | | |
| | รวม | | | |
| | เฉลี่ย | | | |

เกณฑ์การประเมินคุณภาพ

- 2.5 – 3 ระดับ 3 หมายถึง ดี
- 1.5 – 2.49 ระดับ 2 หมายถึง พอใช้
- 0 - 1.49 ระดับ 1 หมายถึง ปรับปรุง

กิจกรรมเสนอแนะ (ถ้ามี)

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ลงชื่อ _____ ผู้ประเมิน

(นายจรัสพงศ์ สุวรรณวงษ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวังม่วง

แบบประเมินภาระงาน/ชิ้นงาน
ใบกิจกรรม เรื่อง สมุดบันทึกโภชนาการ
เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

| ที่ | รายการประเมิน | ระดับคะแนน | | | |
|-----------------|---|--------------|-----------|--------------|-----------------|
| | | ดีมาก (๔) | ดี (๓) | พอใช้ (๒) | ปรับปรุง (๑) |
| ๑ | ความสม่ำเสมอในการบันทึกสมุดบันทึกโภชนาการ | | | | |
| ๒ | ความถูกต้องของจำนวนพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน | | | | |
| ๓ | ความถูกต้องของจำนวนพลังงานที่ได้เผาผลาญในแต่ละวัน | | | | |
| ๔ | ความถูกต้องของการคำนวณความสมดุลของพลังงานในแต่ละวัน | | | | |
| รวมคะแนน | | | | | |

| เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ | |
|----------------------|----------|
| ๑๓-๑๖ | ดีมาก |
| ๙-๑๒ | ดี |
| ๕-๘ | พอใช้ |
| ๑-๔ | ปรับปรุง |

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
/...../.....

เกณฑ์การให้คะแนนการประเมินภาระงาน/ชิ้นงาน

ใบกิจกรรม เรื่อง สมุดบันทึกโภชนาการ

เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ

| รายการประเมิน | เกณฑ์การให้คะแนน | | | |
|--|--------------------------------|--|--|--|
| | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๑. ความสม่ำเสมอในการบันทึกสมุดบันทึกโภชนาการ | บันทึกสมุดบันทึกโภชนาการทุกวัน | บันทึกสมุดบันทึกโภชนาการ สัปดาห์ละ ๔-๕ วัน | บันทึกสมุดบันทึกโภชนาการ สัปดาห์ละ ๒-๓ วัน | บันทึกสมุดบันทึกโภชนาการ สัปดาห์ละ ๑ วัน |
| ๒. ความถูกต้องของจำนวนพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน | ทำถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป | ทำถูกต้องร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป | ทำถูกต้องร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป | ทำถูกต้องต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ |
| ๓. ความถูกต้องของจำนวนพลังงานที่ได้เผาผลาญในแต่ละวัน | ทำถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป | ทำถูกต้องร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป | ทำถูกต้องร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป | ทำถูกต้องต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ |
| ๔. ความถูกต้องของการคำนวณความสมดุลของพลังงานในแต่ละวัน | ทำถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป | ทำถูกต้องร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป | ทำถูกต้องร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป | ทำถูกต้องต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ |

สลากสถานการณ์จำลอง

| |
|--|
| <p>เด็กชายอนุชาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียน ทุกเย็นหลังเลิกเรียนเขาจะต้องออกไปซ้อมฟุตบอลที่สนาม</p> |
| <p>คุณแม่ของกัณณิกวีอายุ ๓๕ ปี ทำงานเป็นพนักงานเป็นบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ โดยปกติส่วนใหญ่จะทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นหลัก</p> |
| <p>คุณตาของกษมาอายุ ๖๑ ปี หลังเกษียณออกมาจากงานราชการก็ได้อยู่บ้าน กิจวัตรประจำวันคือ ดูโทรทัศน์ รดน้ำต้นไม้ และดูแลบ้านบางส่วน</p> |
| <p>เด็กหญิงดาวเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เธอชอบเรียนหนังสือ กิจกรรมส่วนใหญ่ของเธอคือการทำอาหารบ้าน และเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ</p> |
| <p>คุณพ่อของดาวใสอายุ ๓๗ ปี ทำงานเป็นกรรมกรก่อสร้าง โดยในแต่ละวันจะต้องออกแรงยกอิฐ หรือถุงปูนซึ่งมีน้ำหนักมาก</p> |
| <p>คุณยายของหวานอายุ ๕๔ ปี มีอาชีพเป็นแม่ค้าขายข้าวแกง โดยจะเริ่มขายอาหารตั้งแต่ ๐๖.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. เท่านั้น</p> |

ใบกิจกรรม เรื่อง นักโภชนาการน้อย

เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

๑. ชั้น.....เลขที่.....
๒. ชั้น.....เลขที่.....
๓. ชั้น.....เลขที่.....
๔. ชั้น.....เลขที่.....

สถานการณ์จำลองที่นักเรียนได้รับคือ.....

อายุ.....เพศ.....วัย.....ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน.....

เพราะเหตุใดจึงต้องการพลังงานปริมาณดังกล่าว.....

.....

เมนูอาหารใน ๑ วัน

| เมนูอาหาร | ปริมาณอาหาร | ปริมาณพลังงานต่อหน่วย(กิโลแคลอรี) | ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) | รวมพลังงานที่ได้รับใน ๑ วัน (กิโลแคลอรี) |
|--------------------|-------------|-----------------------------------|----------------------------|--|
| มื้อเช้า | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| มืกลกลางวัน | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| มื้อเย็น | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| รวม | | | | |

ตารางแสดงปริมาณและพลังงานของอาหารไทย

| ชื่ออาหาร | ปริมาณ/หน่วย | ปริมาณแคลอรี (kcal) |
|--------------------------------|--------------|------------------------|
| กระเพาะปลา | 1 ซาม | 150 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ | 1 จาน | 435 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวต้มยำกุ้ง | 1 ถ้วย | 320 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตก | 1 ซาม | 180 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตกแห้ง | 1 ซาม | 225 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กต้มยำหมู | 1 ซาม | 335 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูแห้ง | 1 ซาม | 330 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่น้ำลูกชิ้น | 1 จาน | 226 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อ | 1 ซาม | 258 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่ | 1 จาน | 520 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้า | 1 จาน | 397 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้า | 1 จาน | 397 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวหลอด | 1 ชาม | 50 กิโลแคลอรี |
| กุ้งแช่น้ำปลา | 1 ตัว | 14 กิโลแคลอรี |
| กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย | 1 ตัวกลาง | 86 กิโลแคลอรี |
| กุ้งผัดซุบแป้งทอด | 1 แพ | 308 กิโลแคลอรี |
| ก้อยช่ายทอด | 1 ชาม | 114 กิโลแคลอรี |
| เกาเหลาลูกชิ้นน้ำ | 1 ซาม | 225 กิโลแคลอรี |
| เกี้ยวกรอบราดหน้ากุ้ง | 1 จาน | 635 กิโลแคลอรี |
| เกี้ยวน้ำกุ้ง | 1 ซาม | 275 กิโลแคลอรี |
| เกี้ยวปลาน้ำ | 1 ถ้วย | 165 กิโลแคลอรี |
| แกงเขียวหวานไก่ | 1 ถ้วย | 240 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดตำลึงหมูสับ | 1 ถ้วย | 90 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดวุ้นเส้น | 1 ถ้วย | 85 กิโลแคลอรี |
| แกงเผ็ดฟักทองใส่หมู | 1 ถ้วย | 250 กิโลแคลอรี |
| แกงเผ็ดมะเขือไก่ | 1 ถ้วย | 235 กิโลแคลอรี |
| แกงเลียงผักรวม | 1 ถ้วย | 48 กิโลแคลอรี |
| แกงส้ม | 1 ถ้วย | 28 กิโลแคลอรี |
| แกงส้มชะอมไข่ทอดใส่กุ้ง | 1 ถ้วย | 270 กิโลแคลอรี |
| ไก่ทอด | 1 น่อง | 345 กิโลแคลอรี |
| ไก่ย่าง | 1 น่อง | 165 กิโลแคลอรี |
| ขนมจีน | 1 หัฟฟี่ | 80 กิโลแคลอรี |
| ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่ | 1 ซาม | 594 กิโลแคลอรี |
| ข้าวกะเพราเนื้อ | 1 จาน | 622 กิโลแคลอรี |
| ข้าวกุ้งทอดกระเทียม | 1 จาน | 495 กิโลแคลอรี |
| ข้าวขาหมู | 1 จาน | 690 กิโลแคลอรี |
| ข้าวคลุกกะปิ | 1 จาน | 410 กิโลแคลอรี |
| ข้าวต้มทรงเครื่อง | 1 ถ้วย | 230 กิโลแคลอรี |
| ข้าวต้มปลา | 1 ถ้วย | 325 กิโลแคลอรี |

| ชื่ออาหาร | ปริมาณ/หน่วย | ปริมาณแคลอรี (kcal) |
|---------------------|--------------|------------------------|
| ข้าวผัดกระเพราหมู | 1 จาน | 650 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดกะเพรากุ้ง | 1 จาน | 540 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดกะเพราไก่ | 1 จาน | 554 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดกะเพราไก่ไข่ | 1 จาน | 630 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดกะเพราหมู | 1 จาน | 580 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดกุ้งใส่ไข่ | 1 จาน | 595 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดกุนเชียง | 1 จาน | 590 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดรวมมิตร | 1 จาน | 210 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดหมูใส่ไข่ | 1 จาน | 557 กิโลแคลอรี |
| ข้าวพะแนงเนื้อ | 1 จาน | 457 กิโลแคลอรี |
| ข้าวมันไก่ | 1 จาน | 596 กิโลแคลอรี |
| ข้าวมันไก่ทอด | 1 จาน | 695 กิโลแคลอรี |
| ข้าวสวย (ข้าวขาว) | 1 หัฟฟี่ | 80 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าเป็ด | 1 จาน | 495 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหมูแดง | 1 จาน | 541 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหมูทอด | 1 จาน | 416 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหมูทอดกระเทียม | 1 จาน | 525 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหมูอบ | 1 จาน | 389 กิโลแคลอรี |
| ไข่เจียว | 1 ฟอง | 215 กิโลแคลอรี |
| ไข่ดาว | 1 ฟอง | 215 กิโลแคลอรี |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 73 กิโลแคลอรี |
| ไข่ตุ๋น | 1 ฟอง | 75 กิโลแคลอรี |
| โจ๊กใส่ไข่ | 1 ถ้วย | 250 กิโลแคลอรี |
| โจ๊กหมู | 1 ถ้วย | 160 กิโลแคลอรี |
| ต้มยำกุ้ง | 1 ถ้วย | 65 กิโลแคลอรี |
| ต้มยำไก่ | 1 ถ้วย | 60 กิโลแคลอรี |
| ต้มยำปลาหู | 1 ถ้วย | 10 กิโลแคลอรี |
| ต้มยำปลาหมึก | 1 ถ้วย | 9 กิโลแคลอรี |
| ต้มยำเห็ดสด | 1 ถ้วย | 30 กิโลแคลอรี |
| น่องไก่ทอด | 1 ชิ้น | 345 กิโลแคลอรี |
| น่องไก่ย่าง | 1 น่อง | 97 กิโลแคลอรี |
| เนื้อไก่ซุบแป้งทอด | 1 ชิ้นเล็ก | 71 กิโลแคลอรี |
| ปลาทอดสามรส | 1 ตัวกลาง | 470 กิโลแคลอรี |
| ปลาทอด | 1 ตัวกลาง | 280 กิโลแคลอรี |
| ปลานึ่ง | 1 ตัว | 156 กิโลแคลอรี |
| ปลาเผา | 1 ตัว | 156 กิโลแคลอรี |
| ปลาหมึกย่าง | 1 ไม้ | 37 กิโลแคลอรี |
| ปลาราดพริก | 1 จาน | 300 กิโลแคลอรี |
| ปลาเล็กปลาน้อย | 1 ซ่อนโต๊ะ | 80 กิโลแคลอรี |

ตารางแสดงปริมาณและพลังงานของอาหารไทย

| ชื่ออาหาร | ปริมาณ/หน่วย | ปริมาณแคลอรี |
|----------------------------|--------------|----------------|
| | | (kcal) |
| ผัดกึ่งหน่อไม้ฝรั่ง | 1 จาน | 230 กิโลแคลอรี |
| ผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมูใส่ไข่ | 1 จาน | 679 กิโลแคลอรี |
| ผัดดอกกะหล่ำกึ่ง | 1 จาน | 210 กิโลแคลอรี |
| ผัดไทยกุ้งสด | 1 จาน | 486 กิโลแคลอรี |
| ผัดผักคะน้าน้ำมันหอย | 1 จาน | 210 กิโลแคลอรี |
| ผัดหมั๊กกะโรนีหมู | 1 จาน | 514 กิโลแคลอรี |
| พะแนงไก่ | 1 ถ้วย | 230 กิโลแคลอรี |
| พะโล้ | 1 ถ้วย | 210 กิโลแคลอรี |
| เย็นตาโฟ | 1 ชาม | 290 กิโลแคลอรี |
| ราดหน้าเส้นใหญ่หมู | 1 จาน | 405 กิโลแคลอรี |
| ราดหน้าหมูหมักกรอบ | 1 จาน | 690 กิโลแคลอรี |
| ลาบหมู | 1 จาน | 119 กิโลแคลอรี |
| ลูกชิ้นทอด | 1 ลูก | 35 กิโลแคลอรี |
| ส้มเขียวหวาน | 1 ลูก | 32 กิโลแคลอรี |
| ส้มโอ | 1 กรีบ | 60 กิโลแคลอรี |
| สละหวาน | 1 ผล | 60 กิโลแคลอรี |
| สลัดกุ้ง | 1 จาน | 92 กิโลแคลอรี |
| สลัดกุ้งน้ำใส | 1 จาน | 92 กิโลแคลอรี |
| สลัดไก่ | 1 จาน | 97 กิโลแคลอรี |
| สลัดแขก | 1 จาน | 230 กิโลแคลอรี |
| สลัดไข่ | 1 จาน | 123 กิโลแคลอรี |
| สลัดเนื้อสับในทอด | 1 จาน | 490 กิโลแคลอรี |
| สลัดปลาทูน่า | 1 จาน | 122 กิโลแคลอรี |
| สับปรด | 1 ชิ้นเล็ก | 8 กิโลแคลอรี |
| สาเล่ | 1 ผล | 116 กิโลแคลอรี |
| สำลีหอม | 1 ผล | 60 กิโลแคลอรี |
| สุกี้น้ำไก่ | 1 ชาม | 345 กิโลแคลอรี |
| สุกี้หมู ไข่ใส่วุ้นเส้น | 1 ถ้วย | 200 กิโลแคลอรี |
| สุกี้แห้งทะเล | 1 ชาม | 280 กิโลแคลอรี |
| เส้นก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว | 1 จาน | 605 กิโลแคลอรี |
| เส้นหมี่ลูกชิ้นน้ำใส | 1 ชาม | 225 กิโลแคลอรี |
| เส้นหมี่ลูกชิ้นหมูแห้ง | 1 ชาม | 430 กิโลแคลอรี |
| เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่ไข่ | 1 จาน | 520 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมกะทิ | 1 ก้อน | 108 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมกาแฟ | 1 ก้อน | 142 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมช็อกโกแลต | 1 ก้อน | 110 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมวนิลลา | 1 ก้อน | 140 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมสตอเบอรี่ | 1 ก้อน | 110 กิโลแคลอรี |

| ชื่ออาหาร | ปริมาณ/หน่วย | ปริมาณแคลอรี |
|--------------------|--------------|----------------|
| | | (kcal) |
| อู่น | 1 เม็ด | 16 กิโลแคลอรี |
| แอปเปิ้ล | 1 ลูก | 42 กิโลแคลอรี |
| โอวัลติน | 1 แก้ว | 220 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังปอนด์ | 1 แผ่น | 80 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังมะพร้าว | 1 ชิ้น | 235 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังสังขยา | 1 ชิ้น | 230 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังอบกรอบ | 1 แผ่นเล็ก | 20 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังไส้กรอก | 1 ชิ้น | 130 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังไส้หมูหยอง | 1 ชิ้น | 185 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเหนียวสังขยา | 1 ห่อ | 370 กิโลแคลอรี |
| คอร์นเฟลค | 1 ถ้วยตวง | 110 กิโลแคลอรี |
| คุกกี้ข้าวโอ๊ต | 1 ชิ้น | 75 กิโลแคลอรี |
| คุกกี้ชาเขียว | 1 ชิ้น | 75 กิโลแคลอรี |
| คุกกี้ช็อกโกแลตชิพ | 1 ชิ้น | 215 กิโลแคลอรี |
| คุกกี้เนย | 1 ชิ้น | 105 กิโลแคลอรี |
| คุกกี้ไส้สับปะรด | 1 ชิ้น | 190 กิโลแคลอรี |
| ชาดำเย็น | 1 แก้ว | 110 กิโลแคลอรี |
| ชามะนาว | 1 แก้ว | 100 กิโลแคลอรี |
| ชาร้อน | 1 แก้ว | 55 กิโลแคลอรี |
| ชาเย็น | 1 แก้ว | 100 กิโลแคลอรี |
| ช็อกโกแลตร้อน | 1 แก้ว | 120 กิโลแคลอรี |
| ถั่วลิสงแผ่นทอด | 1 แผ่น | 150 กิโลแคลอรี |
| ถั่วลิสงต้ม | 1 ช้อนโต๊ะ | 45 กิโลแคลอรี |
| ถั่วเขียวต้มน้ำตาล | 1 ถ้วยเล็ก | 160 กิโลแคลอรี |
| น้ำนมข้าวโพด | 1 แก้ว | 80 กิโลแคลอรี |
| น้ำตาลทราย | 1 ช้อนชา | 20 กิโลแคลอรี |
| น้ำฝรั่ง | 1 กล่อง | 100 กิโลแคลอรี |
| บราวนี่ | 1 ชิ้น | 340 กิโลแคลอรี |
| รวมมิตร | 1 ถ้วยเล็ก | 230 กิโลแคลอรี |
| ลูกชิ้นปิ้ง | 1 ไม้ | 165 กิโลแคลอรี |
| เกี้ยวกรอบ | 1 ชิ้น | 78 กิโลแคลอรี |
| เค้กกล้วยหอม | 1 ชิ้น | 370 กิโลแคลอรี |
| เค้กช็อกโกแลต | 1 ชิ้น | 275 กิโลแคลอรี |
| เค้กเนย | 1 ชิ้น | 255 กิโลแคลอรี |
| เค้กใบเตย | 1 ชิ้น | 250 กิโลแคลอรี |
| แยมโรล | 1 ชิ้น | 310 กิโลแคลอรี |
| โดนัท | 1 ชิ้น | 270 กิโลแคลอรี |
| โรตีสายไหม | 1 ชิ้น | 145 กิโลแคลอรี |

แบบสังเกตพฤติกรรม
การเล่นเกมและกีฬา
 เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

| เลขที่ | ชื่อ - นามสกุล | รายการประเมิน | | | | รวมคะแนน (๑๐) | ผลการประเมิน |
|--------|-----------------------------|------------------------|----------------------|------------------------|-------------------|---------------|--------------|
| | | ไม่ทะเลาะกัน (๑ คะแนน) | ไม่แก้งกัน (๑ คะแนน) | เล่นตามกติกา (๑ คะแนน) | มีน้ำใจ (๑ คะแนน) | | |
| ๑ | เด็กชายกัณกวี ผาอินทร์ | | | | | | |
| ๒ | เด็กชายทวีศักดิ์ อ่อนคำหล้า | | | | | | |
| ๓ | เด็กชายกัณกวี ผาอินทร์ | | | | | | |
| ๔ | เด็กชายอัษฎาวุธ ป้องพันธ์ | | | | | | |
| ๕ | เด็กหญิงกษมา หอมจำปา | | | | | | |
| ๖ | เด็กหญิงชมพูนุช เพื่อนใบลี | | | | | | |
| ๗ | เด็กหญิงปิวิตรา สุรินทะ | | | | | | |
| ๘ | เด็กหญิงนาถลดา ใจตรง | | | | | | |
| ๙ | เด็กชายอนุชา พรหมอ่อน | | | | | | |
| ๑๐ | เด็กหญิงขมัยพร เงินจังหวีด | | | | | | |

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

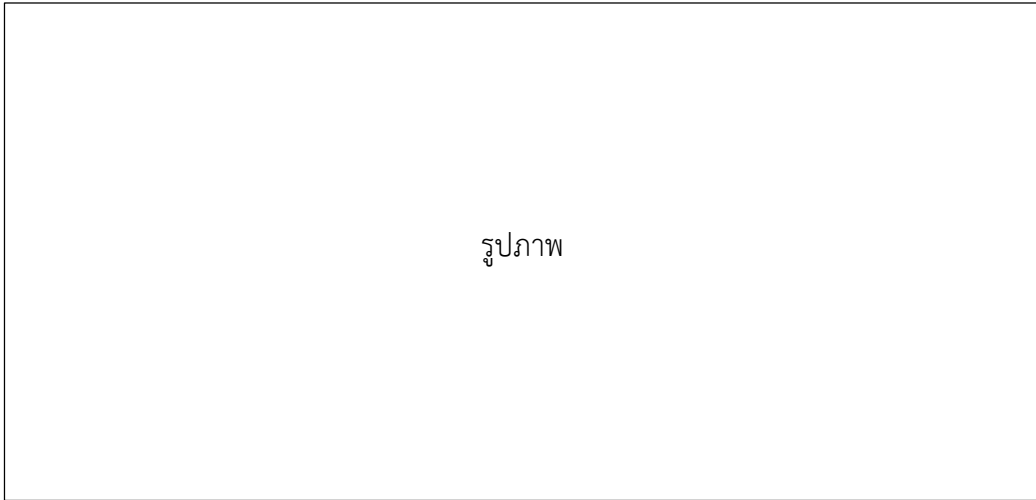
...../...../.....

| เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ | |
|----------------------|----------|
| ๔ | ดีมาก |
| ๓ | ดี |
| ๒ | พอใช้ |
| ๑ | ปรับปรุง |

ใบกิจกรรมเรื่อง นักประกอบอาหารตัวน้อย
เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่ปริมาณสารอาหาร และพลังงานจากอาหารที่ประกอบ

ชื่ออาหารที่ประกอบ.....



| ส่วนประกอบของอาหาร | สารอาหารที่พบ | ปริมาณสารอาหาร | ปริมาณพลังงานจากอาหาร (กิโลแคลอรี) |
|--------------------|---------------|----------------|------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| รวม | | | |

เกณฑ์การให้คะแนนการประเมินภาระงาน/ชิ้นงาน

ใบงาน เรื่อง นักประกอบอาหารตัวน้อย

เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ

| รายการประเมิน | เกณฑ์การให้คะแนน | | | |
|---|---|---|--|--|
| | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๑. บอกชื่ออาหารที่เป็นส่วนประกอบ | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนถูกต้อง | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนแต่ถูกต้องบางส่วน (ผิด ๑-๒ จุด) | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนแต่ถูกต้องบางส่วน (ผิดมากกว่า ๒ จุด) | ระบุหรืออธิบายคำตอบไม่ครบทุกข้อ แต่ถูกต้อง |
| ๒. บอกสารอาหารของอาหารที่เป็นส่วนประกอบ | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนถูกต้อง | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนแต่ถูกต้องบางส่วน (ผิด ๑-๒ จุด) | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนแต่ถูกต้องบางส่วน (ผิดมากกว่า ๒ จุด) | ระบุหรืออธิบายคำตอบไม่ครบทุกข้อ แต่ถูกต้อง |
| ๓. บอกปริมาณสารอาหารของอาหารที่เป็นส่วนประกอบ | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนถูกต้อง | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนแต่ถูกต้องบางส่วน (ผิด ๑-๒ จุด) | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนแต่ถูกต้องบางส่วน (ผิดมากกว่า ๒ จุด) | ระบุหรืออธิบายคำตอบไม่ครบทุกข้อ แต่ถูกต้อง |
| ๔. บอกพลังงานของสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบ | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนถูกต้อง | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนแต่ถูกต้องบางส่วน (ผิด ๑-๒ จุด) | ระบุหรืออธิบายคำตอบทุกข้อครบถ้วนแต่ถูกต้องบางส่วน (ผิดมากกว่า ๒ จุด) | ระบุหรืออธิบายคำตอบไม่ครบทุกข้อ แต่ถูกต้อง |

| เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ | |
|----------------------|----------|
| ๑๓-๑๖ | ดีมาก |
| ๙-๑๒ | ดี |
| ๕-๘ | พอใช้ |
| ๑-๔ | ปรับปรุง |

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

| พฤติกรรมที่สังเกต | คะแนน | | | |
|---------------------------------|-------|---|---|---|
| | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๑. การมีส่วนร่วมในการวางแผน | | | | |
| ๒. การปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ | | | | |
| ๓. การให้ความร่วมมือในการทำงาน | | | | |
| ๔. การแสดงความคิดเห็น | | | | |
| ๕. การยอมรับความคิดเห็น | | | | |
| รวม | | | | |

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

| เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ | |
|----------------------|----------|
| ๑๘-๒๐ | ดีมาก |
| ๑๔-๑๗ | ดี |
| ๑๐-๑๓ | พอใช้ |
| ต่ำกว่า ๑๐ | ปรับปรุง |

เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

ใบงาน เรื่อง นักประกอบอาหารตัวน้อย

เรื่อง กินตามวัย ใส่ใจสุขภาพ

| รายการประเมิน | เกณฑ์การให้คะแนน | | | |
|---------------------------------|--|--|--|---|
| | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๑. การมีส่วนร่วมในการวางแผน | ทำตามขั้นตอน กระบวนการกลุ่ม เลือกรับหน้ากลุ่ม กำหนดเป้าหมาย วางแผน แบ่งงานตามความสามารถ ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ | มีการกำหนดบทบาทหน้าที่การทำงาน กลุ่ม ไม่ชัดเจนขาดไป ๒ อย่าง | มีการกำหนดบทบาทหน้าที่การทำงานกลุ่ม ไม่ชัดเจนขาดไป ๓ อย่าง | ไม่มีการกำหนดบทบาทหน้าที่การทำงานกลุ่ม |
| ๒. การปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ | สมาชิกทุกคนทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย งานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด | สมาชิกส่วนใหญ่ทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย งานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด | สมาชิกส่วนน้อยทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย งานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด | สมาชิกส่วนใหญ่ไม่ทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย งานเสร็จช้ากว่ากำหนด |
| ๓. การให้ความร่วมมือในการทำงาน | สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม มีความสามัคคีในกลุ่ม | สมาชิกส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม มีความสามัคคีในกลุ่ม | สมาชิกส่วนน้อยให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม มีความสามัคคีในกลุ่ม | สมาชิกไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ไม่มีความสามัคคีในกลุ่ม |
| ๔. การแสดงความคิดเห็น | สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม | สมาชิกส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม | สมาชิกส่วนน้อยให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม | สมาชิกส่วนใหญ่ไม่ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม |
| ๕. การยอมรับความคิดเห็น | สมาชิกทุกคนยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และสร้างสรรค์ | สมาชิกส่วนใหญ่ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และสร้างสรรค์ | สมาชิกส่วนน้อยยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และสร้างสรรค์ | สมาชิกส่วนใหญ่ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นและไม่มีเหตุผล |

แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉัน
ไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

- ๕ หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด
- ๔ หมายถึง พึงพอใจมาก
- ๓ หมายถึง พึงพอใจปานกลาง
- ๒ หมายถึง พึงพอใจน้อย
- ๑ หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

| ข้อความ | ระดับความพอใจ | | | | |
|--|---------------|---|---|---|---|
| | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๑. นักเรียนมีความเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น | ๑๐ | | | | |
| ๒. นักเรียนรู้สึกสนุกในการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ | ๑๐ | | | | |
| ๓. ใบงาน/ใบกิจกรรมมีความเหมาะสมและความสามารถของนักเรียน | ๙ | ๑ | | | |
| ๔. ใบงาน/ใบกิจกรรมมีเนื้อหาเรียงตามลำดับจากง่ายไปยากอย่างเหมาะสม | ๑๐ | | | | |
| ๕. การจัดการเรียนรู้ฝึกให้นักเรียนค้นคว้าหาคำตอบ | ๘ | ๒ | | | |
| ๖. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง | ๙ | ๑ | | | |
| ๗. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนเชื่อมโยงความสัมพันธ์เนื้อหาในวิชาต่างๆ อย่างเป็นลำดับขั้นตอน | ๑๐ | | | | |
| ๘. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนพัฒนาพหุปัญญาของตนเอง | ๙ | ๑ | | | |
| ๙. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนจำเนื้อหาได้นาน | ๘ | ๒ | | | |
| ๑๐. นักเรียนพอใจต่อใบงาน/ใบกิจกรรมและการจัดการเรียนรู้ | ๑๐ | | | | |
| ค่าเฉลี่ย | ๔.๙๓ | | | | |
| ร้อยละ | ๙๘.๖๐ | | | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

| เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ | |
|----------------------|------------|
| ๔.๕๑ - ๕.๐๐ | มากที่สุด |
| ๓.๕๑ - ๔.๕๐ | มาก |
| ๒.๕๑ - ๓.๕๐ | ปานกลาง |
| ๑.๕๑ - ๒.๕๐ | น้อย |
| ๑.๐๐ - ๑.๕๐ | น้อยที่สุด |

แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉัน
ไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

- ๕ หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด
- ๔ หมายถึง พึงพอใจมาก
- ๓ หมายถึง พึงพอใจปานกลาง
- ๒ หมายถึง พึงพอใจน้อย
- ๑ หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

| ข้อความ | ระดับความพอใจ | | | | |
|--|---------------|---|---|---|---|
| | ๕ | ๔ | ๓ | ๒ | ๑ |
| ๑. นักเรียนมีความเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น | ๑๐ | | | | |
| ๒. นักเรียนรู้สึกสนุกในการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ | ๑๐ | | | | |
| ๓. ใบงาน/ใบกิจกรรมมีความเหมาะสมและความสามารถของนักเรียน | ๙ | ๑ | | | |
| ๔. ใบงาน/ใบกิจกรรมมีเนื้อหาเรียงตามลำดับจากง่ายไปยากอย่างเหมาะสม | ๑๐ | | | | |
| ๕. การจัดการเรียนรู้ฝึกให้นักเรียนค้นคว้าหาคำตอบ | ๘ | ๒ | | | |
| ๖. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง | ๙ | ๑ | | | |
| ๗. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนเชื่อมโยงความสัมพันธ์เนื้อหาในวิชาต่างๆ อย่างเป็นลำดับขั้นตอน | ๑๐ | | | | |
| ๘. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนพัฒนาพหุปัญญาของตนเอง | ๙ | ๑ | | | |
| ๙. การจัดการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนจำเนื้อหาได้นาน | ๘ | ๒ | | | |
| ๑๐. นักเรียนพอใจต่อใบงาน/ใบกิจกรรมและการจัดการเรียนรู้ | ๑๐ | | | | |
| ค่าเฉลี่ย | ๔.๙๓ | | | | |
| ร้อยละ | ๙๘.๖๐ | | | | |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

| เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ | |
|----------------------|------------|
| ๔.๕๑ - ๕.๐๐ | มากที่สุด |
| ๓.๕๑ - ๔.๕๐ | มาก |
| ๒.๕๑ - ๓.๕๐ | ปานกลาง |
| ๑.๕๑ - ๒.๕๐ | น้อย |
| ๑.๐๐ - ๑.๕๐ | น้อยที่สุด |

ตัวอย่างผลงานนักเรียน



ตัวอย่างผลงานนักเรียน

ใบกิจกรรม เรื่อง นักโภชนาการน้อย
เรื่อง กินตามวัย ได้สุขภาพ
กลุ่มที่ 2 ชื่อกลุ่ม ฟ้าใสใจดี

สมาชิกในกลุ่ม
๑. ด.ญ.ปวีณา ศิริพงษ์ ชั้น ป.๒ เลขที่ ๒
๒. ด.ญ.ชัญญา ณัฐรัตน์ ชั้น ป.๒ เลขที่ ๕
๓. ด.ญ.ศิวะณี สงวนศรี ชั้น ป.๒ เลขที่ ๕
๔. ด.ญ.ศุภา ศรสุวรรณ ชั้น ป.๒ เลขที่ ๖

สถานการณ์จำลองที่นักเรียนได้คิดค้นขึ้นมีดังนี้ นักเรียนได้คิดค้นขึ้นเมนูอาหารที่มีประโยชน์
อายุ ๕-๖ ปี เพศ ชาย วัน จันทร์ ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน 1,700
เพราะเหตุใดต้องการพลังงานปริมาณดังกล่าว เด็กผู้ชายมีกิจกรรมเล่นกีฬาทุกวัน

เมนูอาหารใน ๑ วัน

| เมนูอาหาร | ปริมาณอาหาร | ปริมาณพลังงานต่อหน่วย (กิโลแคลอรี) | ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) | รวมพลังงานที่ได้รับใน ๑ วัน (กิโลแคลอรี) |
|---------------------|-------------|------------------------------------|----------------------------|--|
| อาหารเช้า | | | | |
| ข้าวกล้องงอกคั่ว | 1 ถ้วย | 690 | 690 | 900 |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 70 | 70 | |
| อาหารกลางวัน | | | | |
| ข้าวกล้องงอกคั่ว | 1 ถ้วย | 690 | 690 | 259 |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 70 | 70 | |
| อาหารเย็น | | | | |
| ข้าวกล้องงอกคั่ว | 1 ถ้วย | 690 | 690 | 996 |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 70 | 70 | |
| รวม | | | | 1,756 |

ใบกิจกรรม เรื่อง นักโภชนาการน้อย
เรื่อง กินตามวัย ได้สุขภาพ
กลุ่มที่ 1 ชื่อกลุ่ม ใจดี

สมาชิกในกลุ่ม
๑. ด.ญ.ชัญญา ณัฐรัตน์ ชั้น ป.๒ เลขที่ ๕
๒. ด.ญ.ศิวะณี สงวนศรี ชั้น ป.๒ เลขที่ ๕
๓. ด.ญ.ศุภา ศรสุวรรณ ชั้น ป.๒ เลขที่ ๖
๔. _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

สถานการณ์จำลองที่นักเรียนได้คิดค้นขึ้นมีดังนี้ นักเรียนได้คิดค้นขึ้นเมนูอาหารที่มีประโยชน์
อายุ ๕-๖ ปี เพศ ชาย วัน จันทร์ ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน 1,700
เพราะเหตุใดต้องการพลังงานปริมาณดังกล่าว เด็กผู้ชายมีกิจกรรมเล่นกีฬาทุกวัน

เมนูอาหารใน ๑ วัน

| เมนูอาหาร | ปริมาณอาหาร | ปริมาณพลังงานต่อหน่วย (กิโลแคลอรี) | ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) | รวมพลังงานที่ได้รับใน ๑ วัน (กิโลแคลอรี) |
|---------------------|-------------|------------------------------------|----------------------------|--|
| อาหารเช้า | | | | |
| ข้าวกล้องงอกคั่ว | 1 ถ้วย | 690 | 690 | 900 |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 70 | 70 | |
| อาหารกลางวัน | | | | |
| ข้าวกล้องงอกคั่ว | 1 ถ้วย | 690 | 690 | 259 |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 70 | 70 | |
| อาหารเย็น | | | | |
| ข้าวกล้องงอกคั่ว | 1 ถ้วย | 690 | 690 | 996 |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 70 | 70 | |
| รวม | | | | 1,700 |

ใบกิจกรรม เรื่อง นักโภชนาการน้อย
เรื่อง กินตามวัย ได้สุขภาพ
กลุ่มที่ 3 ชื่อกลุ่ม ใจดี

สมาชิกในกลุ่ม
๑. ด.ญ.ศิวะณี สงวนศรี ชั้น ป.๒ เลขที่ ๕
๒. ด.ญ.ศุภา ศรสุวรรณ ชั้น ป.๒ เลขที่ ๖
๓. ด.ญ.ศิวะณี สงวนศรี ชั้น ป.๒ เลขที่ ๕
๔. _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

สถานการณ์จำลองที่นักเรียนได้คิดค้นขึ้นมีดังนี้ นักเรียนได้คิดค้นขึ้นเมนูอาหารที่มีประโยชน์
อายุ ๕-๖ ปี เพศ ชาย วัน จันทร์ ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน 1,700
เพราะเหตุใดต้องการพลังงานปริมาณดังกล่าว เด็กผู้ชายมีกิจกรรมเล่นกีฬาทุกวัน

เมนูอาหารใน ๑ วัน

| เมนูอาหาร | ปริมาณอาหาร | ปริมาณพลังงานต่อหน่วย (กิโลแคลอรี) | ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) | รวมพลังงานที่ได้รับใน ๑ วัน (กิโลแคลอรี) |
|---------------------|-------------|------------------------------------|----------------------------|--|
| อาหารเช้า | | | | |
| ข้าวกล้องงอกคั่ว | 1 ถ้วย | 690 | 690 | 636 |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 70 | 70 | |
| อาหารกลางวัน | | | | |
| ข้าวกล้องงอกคั่ว | 1 ถ้วย | 690 | 690 | 605 |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 70 | 70 | |
| อาหารเย็น | | | | |
| ข้าวกล้องงอกคั่ว | 1 ถ้วย | 690 | 690 | 1041 |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 70 | 70 | |
| รวม | | | | 1,041 |

ใบกิจกรรมเรื่อง นักโภชนาการน้อย
เรื่อง กินตามวัย ได้สุขภาพ
กลุ่มที่ 4 ชื่อกลุ่ม ใจดี
คำสั่ง: ให้นักเรียนทำแบบสำรวจอาหาร และปริมาณอาหารที่รับประทาน


ชื่ออาหารที่รับประทาน ข้าวกล้องงอกคั่ว

| ส่วนประกอบของอาหาร | สารอาหารที่พบ | ปริมาณสารอาหาร | ปริมาณพลังงานจากอาหาร (กิโลแคลอรี) |
|--------------------|---------------|----------------|------------------------------------|
| ข้าวกล้องงอกคั่ว | คาร์โบไฮเดรต | 690 กิโลแคลอรี | 690 กิโลแคลอรี |
| ไข่ต้ม | โปรตีน | 70 กิโลแคลอรี | 70 กิโลแคลอรี |
| ผักสด | วิตามิน | 100 กิโลแคลอรี | 100 กิโลแคลอรี |
| ผลไม้ | วิตามิน | 100 กิโลแคลอรี | 100 กิโลแคลอรี |
| นมสด | ไขมัน | 100 กิโลแคลอรี | 100 กิโลแคลอรี |
| ปลา | โปรตีน | 100 กิโลแคลอรี | 100 กิโลแคลอรี |
| ถั่วเหลือง | ไขมัน | 100 กิโลแคลอรี | 100 กิโลแคลอรี |
| ผลไม้แห้ง | คาร์โบไฮเดรต | 100 กิโลแคลอรี | 100 กิโลแคลอรี |
| ขนมปัง | คาร์โบไฮเดรต | 100 กิโลแคลอรี | 100 กิโลแคลอรี |
| รวม | | | 850 กิโลแคลอรี |

ตัวอย่างผลงานนักเรียน

ใบกิจกรรมเรื่อง นักประกอบอาหารตัวน้อย
เรื่อง ศึกษานาน ใฝ่รู้สุขภาพ
จุดประสงค์ 3 วิเคราะห์ วิเคราะห์
คำชี้แจง ให้นักเรียนไปรับประทานอาหาร และพิจารณาอาหารที่ประกอบ


ชื่ออาหารที่ประกอบ ผัดก๋วยเตี๋ยว



| ส่วนประกอบของอาหาร | สารอาหารที่พบ | ปริมาณสารอาหาร | ปริมาณพลังงานจากอาหาร (กิโลแคลอรี) |
|--------------------|---------------|----------------|------------------------------------|
| หมูสับ | โปรตีน | 50g ไขมัน | 120 |
| หมูสับ | ไขมัน | 5g ไขมัน | 40 |
| ผักคะน้า | คาร์โบไฮเดรต | 5 ผักคะน้า | 40 |
| ผักคะน้า | ไขมัน | 5 ผักคะน้า | 30 |
| หมูสับ | ไขมัน | 5 ผักคะน้า | 40 |
| หมูสับ | ไขมัน | | |
| หมูสับ | ไขมัน | | |
| หมูสับ | ไขมัน | | |
| หมูสับ | ไขมัน | | |
| รวม | | | 130 |

ใบกิจกรรมเรื่อง นักประกอบอาหารตัวน้อย
เรื่อง ศึกษานาน ใฝ่รู้สุขภาพ
จุดประสงค์ 3 วิเคราะห์ วิเคราะห์
คำชี้แจง ให้นักเรียนไปรับประทานอาหาร และพิจารณาอาหารที่ประกอบ

ชื่ออาหารที่ประกอบ ข้าวผัด



| ส่วนประกอบของอาหาร | สารอาหารที่พบ | ปริมาณสารอาหาร | ปริมาณพลังงานจากอาหาร (กิโลแคลอรี) |
|--------------------|---------------|----------------|------------------------------------|
| ข้าวผัด | คาร์โบไฮเดรต | 100 กรัม | 400 |
| ข้าวผัด | ไขมัน | 10 กรัม | 90 |
| ข้าวผัด | ไขมัน | 10 กรัม | 90 |
| ข้าวผัด | ไขมัน | 10 กรัม | 90 |
| ข้าวผัด | ไขมัน | 10 กรัม | 90 |
| ข้าวผัด | ไขมัน | 10 กรัม | 90 |
| ข้าวผัด | ไขมัน | 10 กรัม | 90 |
| ข้าวผัด | ไขมัน | 10 กรัม | 90 |
| รวม | | | 490 |

ภาพการจัดการเรียนการสอน



รางวัลที่ได้รับ

๑. ด้านนักเรียน



ตัวอย่างเกียรติบัตรนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา ผู้สมรรถนะของผู้เรียน เป็นตัวแทนนักเรียนเข้าแข่งขันในกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน แสดงถึงพหุปัญญาแต่ละด้านของผู้เรียน

๒. ด้านครูและบุคลากรทางการศึกษา



ตัวอย่างเกียรติบัตรที่เกิดจากการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน” ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน



- การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ เรื่อง “อาหารของฉันไปไหน”-
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อส่งเสริมพหุปัญญา สู่สมรรถนะของผู้เรียน

ระดับประถมศึกษา