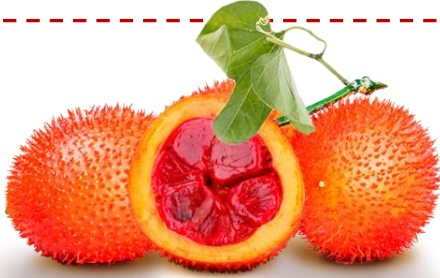




มารู้จัก...กันเถอะ



...ฟักข้าว

ฟักข้าว เป็นไม้ประเภทล้มลุก โดยเป็นเถาเลื้อย มีมือเกาะ แบบเดียวกับ ตำลึง ใบเป็นใบเดี่ยว รูปหัวใจ หรือรูปไข่ รูปร่างคล้ายใบโพธิ์ ความกว้างยาว เท่ากันประมาณ 6-15 เซนติเมตร ขอบใบหยักเว้าลึกเป็นแฉก 3-5 แฉก ในประเทศไทยคนสมัยก่อนนำผลฟักข้าวอ่อนสีเขียวเป็นอาหาร เนื่องจากรสชาติ เนื้อฟักข้าว เหมือนมะละกอ วิธีการนำมารับประทานโดยการนำมาลวก หรือ ต้มให้สุก จิ้มกินกับน้ำพริก หรือใส่แกง ส่วนยอดอ่อน ใบอ่อนนำมาเป็นผักได้ โดยการนึ่งหรือลวกให้สุก เช่นเดียวกับผลอ่อนนำไปปรุงเป็นแกง เช่น แกงแค หรือจิ้มกับน้ำพริกได้เช่นเดียวกัน ในปัจจุบันจากงานวิจัยหลายแห่งพิสูจน์แล้วว่า การบริโภคเยื่อหุ้มเมล็ดของผลสุก มีประโยชน์มากกว่าการบริโภคผลอ่อน เพราะในเยื่อหุ้มเมล็ด มีสารที่มีประโยชน์มากมาย เช่น สารต้านอนุมูลอิสระสูง, ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะอาหาร

กิจกรรมสร้างสรรค์



เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยใช้สื่อสมุนไพรใกล้ตัว
ชุดที่ 3 ฟักข้าวจอมมหัศจรรย์ ชั้นอนุบาลปีที่ 1
ครั้งที่ 11 เรื่อง หนูฟักข้าวลีลามือ
สัมพันธ์กับหน่วย ลิงแวดล้อมรอบตัว

ภาพเด็กกำลังลากเส้นตามรอยประ และระบายสี
ภาพฟักข้าว

จุดประสงค์

1. พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมือกับตาด้วยการลีลามือลากเส้นตามรอยประฟักข้าว และระบายสี
2. ส่งเสริมจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์
3. ประหยัด รู้จักใช้ รักษาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
4. เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สื่อและอุปกรณ์

1. ต้นฟักข้าว พร้อมด้วยผลฟักข้าว
2. ภาพต้นฟักข้าว
3. ใบงาน การลีลามือลากเส้นตามรอยประ ระบายสี
4. ดินสอสีต่าง ๆ
5. บทร้อยกรอง “ฟักข้าวเจ้ามหัศจรรย์”

ฟักข้าวเอ๋ย ลูกกลมโตงเตง
ผิวขรุขระโคร่งเครง ในมีคุณค่านะเธอ

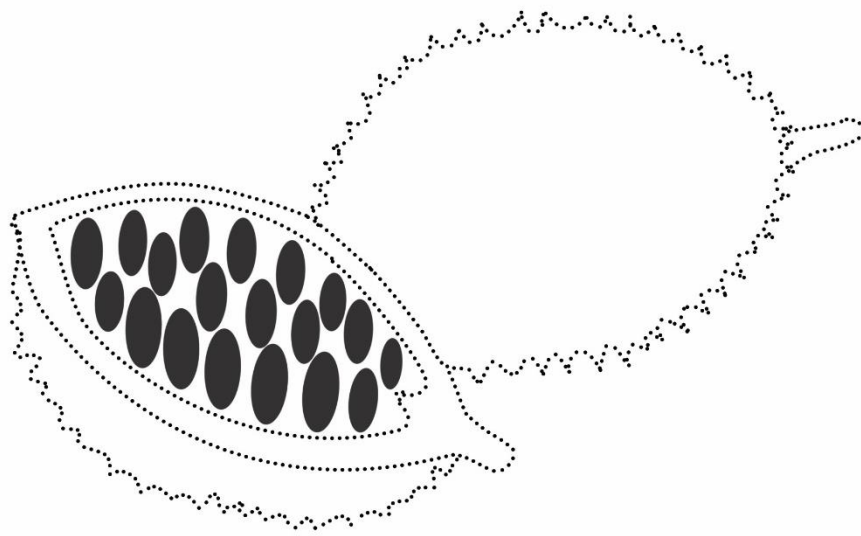
วิธีการจัดกิจกรรม

1. ครูนำเด็กอ่านคำคล้องจอง ฟักข้าวเจ้ามหัศจรรย์ พร้อมปรบมือตามจังหวะ
บทร่ายกรอง (ภาคผนวก)
2. ครูชี้แจงถึงการจัดประสบการณ์ในวันนี้ ให้เด็กเป็นหนูฟักข้าวช่างลีลา โดยนำ
“ฟักข้าว” เป็นพืชสมุนไพรที่โรงเรียนได้ปลูกไว้หลังโรงเรียน ร่วมสนทนา
 - ◆ ใครเคยเห็นบ้าง
 - ◆ รูปร่างเป็นอย่างไร (มีลักษณะกลมรี ผิวขรุขระ ถ้าสุกจะมีผิวสีแดงสด)
 - ◆ เด็ก ๆ เคยกินไหม
 - ◆ เอาไปทำอะไรได้บ้าง (นำน้ำฟักข้าว เนื้อทำอาหารได้)
 - ◆ ฟักข้าวเป็นสมุนไพรที่นำไปทำอาหาร และเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ◆ ประโยชน์ของฟักข้าว เด็กสามารถนำไปจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ
มัดเล็กได้
3. วันนี้ครูจะให้ทำกิจกรรม ลากเส้นตามรอยประระบายสีลีลามือตามภาพ
ครูชี้แจงข้อตกลงในการทำกิจกรรม เช่น การทำงานร่วมกัน การทำงานให้สำเร็จ
การเก็บรักษาวัสดุอุปกรณ์
4. ครูอธิบายการลีลามือ สาธิตวิธีลากเส้นลีลามือ ลากเส้นตามรอยประ
ระบายสีภาพและข้อความตามรอยประ
5. ครูแบ่งกลุ่มเด็กเป็น 2-3 กลุ่ม ทำใบงานการลากเส้นตามรอยประระบายสี
ลีลามือภาพฟักข้าว และตัวหนังสือมาให้เด็กทำ ครูคอยดูแลให้คำแนะนำ
6. ตัวแทนกลุ่มนำผลงานมานำเสนอหน้าชั้นเรียน ครูและเพื่อนให้คำแนะนำ
ติชม และนำผลงานไปจัดแสดงที่ป้ายนิเทศ
7. ครูเพิ่มเติมถึงการรู้จักนำทรัพยากรในโรงเรียนมาใช้ให้เกิดประโยชน์
จัดกิจกรรมลีลามือเกี่ยวกับฟักข้าว



ใบงาน

คำชี้แจง ให้สีลามือลากเส้นตามรอยประระบายสีภาพผักข่า และเขียนตาม
รอยประ (10 คะแนน)



ผักข่า

วิธีการประเมินพัฒนาการ

1. สังเกตการใช้กล้ามเนื้อมัดย่อย (ความคล่องแคล่ว ความยืดหยุ่น ความถูกต้อง และความสามารถในการควบคุม การประสานกันของกล้ามเนื้อเล็ก การรับรู้โดย
2. การสัมผัส
2. สังเกตพฤติกรรม (ตั้งใจ สนใจการทำงาน รับผิดชอบ ปฏิบัติตามข้อตกลง ร่วมกัน เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประหยัด รู้จักใช้และรักษา ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม
3. การตรวจผลงาน ประเมินผลงาน (ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การใช้วัสดุเหมาะสมกับงาน ผลงานมีความสวยงาม สะอาด เรียบร้อย ผลงานสำเร็จ

ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

1. เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กให้แข็งแรง คล่องแคล่ว
2. เด็กปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจ สนใจ รับผิดชอบ ปฏิบัติตามข้อตกลง ร่วมกัน เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประหยัด รู้จักใช้และรักษา ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
3. เด็กมีความคิด จินตนาการสร้างสรรค์



ภาพกิจกรรม

กิจกรรมสร้างสรรค์



เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยใช้สื่อสมุนไพรใกล้ตัว
ชุดที่ 3 ฟักข้าวจอมมหัศจรรย์ ชั้นอนุบาลปีที่ 1
ครั้งที่ 12 เรื่อง หนูฟักข้าวช่างวาด
สัมพันธ์กับหน่วย ลิงแวดล้อมรอบตัว

ภาพเด็กกำลังวาดภาพฟักข้าว และระบายสี

จุดประสงค์

1. พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมือกับตาด้วยการวาดภาพระบายสี ผลฟักข้าว ตัดภาพและหน้ากากหุ่น
2. ส่งเสริมจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์
3. ประหยัด รู้จักใช้ รักษาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
4. เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานวาดภาพระบายสีฟักข้าว
2. ผลไม้ของจริงมีฟักข้าว ส้ม มะละกอ ฯลฯ
3. หัวหุ่น ฟักข้าว มะละกอ ส้ม
4. อุปกรณ์การวาดระบายสี มีดินสอสีต่าง ๆ ภาพฟักข้าว
5. คำคล้องจอง “กล้วย กล้วย กล้วย ส้ม กล้วย มะละกอ กล้วย ส้ม ส้ม ส้ม ส้ม ส้ม กล้วย ส้ม มะละกอ กล้วย ส้ม

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ครูนำภาพวาดผลไม้ต่าง ๆ เช่น ฟักข้าว มะละกอ มะม่วง ส้ม กล้วย ที่ระบายสีสวยงามมาให้เด็กดู

◆ ร่วมสนทนาซักถาม ว่าเป็นผลไม้ชนิดใด รูปร่างเป็นอย่างไร มีสีอะไร มีประโยชน์อย่างไร

2. ครูชี้แจงการลากเส้นรูปทรงต่าง ๆ เช่น วงกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม และสาธิตให้ดูในการเป็น “หนูฟักข้าวช่วงวาด”

3. แบ่งกลุ่มเด็กเป็น 2-3 กลุ่ม ให้นำวัสดุอุปกรณ์ มีใบงาน ดินสอ สีต่าง ๆ มาให้เด็กปฏิบัติวาดภาพระบายสีจากผลฟักข้าว ผลงานจะมีการแข่งขัน มีรางวัลให้ ครูคอยดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

4. ใช้กรรไกรตัดภาพฟักข้าว มาทำหน้ากากฟักข้าว

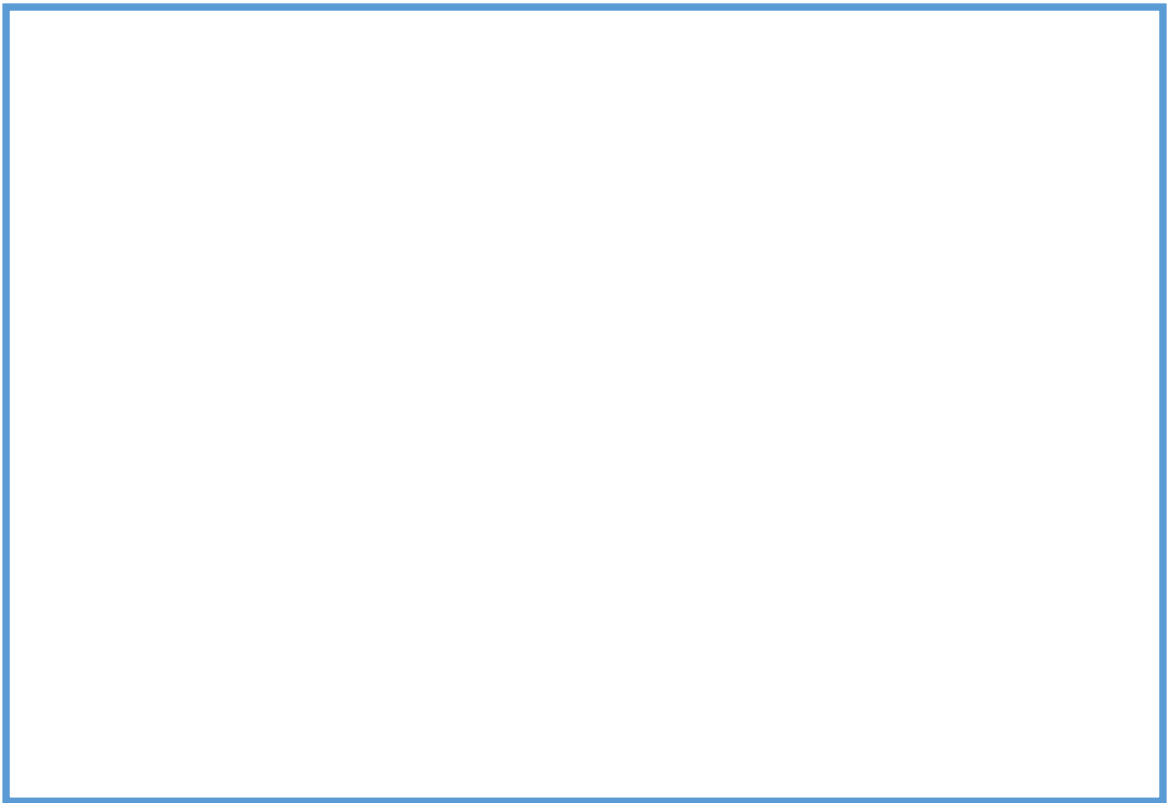
5. นำผลงานแต่ละกลุ่มมานำเสนอ ผลัดกันให้คำติชมและให้คะแนนโดยครูและเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ

6. นำผลงานไปจัดที่ป้ายนิเทศหรือมุมผลงาน

7. ครูเพิ่มเติมถึงการรู้จักใช้ทรัพยากรในโรงเรียน คือ ฟักข้าว มาจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยการวาดภาพระบายสี ตัดภาพ และทำหน้ากากหุ่นฟักข้าว

ใบงาน

- คำชี้แจง
1. ให้เด็ก ๆ วาดภาพระบายสี ภาพฟักข้าว ให้สวยงาม (10 คะแนน)
 2. ตัดภาพ
 3. นำไปทำหน้ากากหุ่นฟักข้าว



วิธีทำ

1. วาดภาพผลฟักข้าว
2. ระบายสีให้สวยงาม
3. ใช้กรรไกรตัดภาพฟักข้าว
4. นำไปทำหน้ากากฟักข้าว

วิธีการประเมินพัฒนาการ

1. สังเกตการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (ความคล่องแคล่ว ความยืดหยุ่น ความถูกต้อง และความสามารถในการควบคุม การประสานกันของกล้ามเนื้อย่อย การรับรู้โดยการสัมผัส
2. สังเกตพฤติกรรม (ตั้งใจ สนใจการทำงาน รับผิดชอบ ปฏิบัติตามข้อตกลง ร่วมกัน เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประหยัด รู้จักใช้และรักษา ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม
3. การตรวจผลงาน ประเมินผลงาน (ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การใช้วัสดุเหมาะสมกับงาน ผลงานมีความสวยงาม สะอาด เรียบร้อย ผลงานสำเร็จ

ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

1. เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กให้แข็งแรง คล่องแคล่ว
2. เด็กปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจ สนใจ รับผิดชอบ ปฏิบัติตามข้อตกลง ร่วมกัน เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประหยัด รู้จักใช้และรักษา ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
3. เด็กมีความคิด จินตนาการสร้างสรรค์



ภาพกิจกรรม

กิจกรรมสร้างสรรค์



เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยใช้สื่อสมุนไพรใกล้ตัว
ชุดที่ 3 ฟักข้าวจอมมหัศจรรย์ ชั้นอนุบาลปีที่ 1
ครั้งที่ 13 เรื่อง หนูฟักข้าวช่างปั้น
สัมพันธ์กับหน่วย ลิงแวดล้อมรอบตัว

ภาพเด็กกำลังปั้นรูปฟักข้าว

จุดประสงค์

1. พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาด้วยการเป็นช่างปั้นรูปฟักข้าว
2. ส่งเสริมจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์
3. ประหยัด รู้จักใช้ รักษาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
4. เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินน้ำมัน
2. ผลฟักข้าว
3. กระดาษแข็งสำหรับวางผลงานการปั้น
4. เพลง “จับปูดำ ขี้ปูนา จับปูม้า คว่ำปูทะเล
สนุกจริงเอ๋ย ละเลยนอนเปล จะโอละเห่
นอนในเปลให้หลับไป”

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ครูและเด็กร่วมร้องเพลง “จับปูดำ ขยำปูนา จับปูม้า คว่ำปูทะเล
สนุกจริงเอ๋ย ละเลยนอนเปล จะโอละเห่ นอนในเปลให้หลับไป”

- ♦ ครูและเด็กทำท่าทางกำมือ แบมือ ตามจังหวะเพลง
- ♦ ครูแนะนำว่า ต่อไปเราจะใช้มือในการปั้นจากดินน้ำมัน ให้เด็กเป็นหนู

ฟักข้าวข้างปิ่น

2. ครูนำชุดกิจกรรมข้างปิ่นจากดินน้ำมันมาให้เด็กดู

3. ให้เด็กลองนวดและขยำดินน้ำมันให้เป็นรูปทรงต่าง ๆ เช่น รูปวงกลม
รูปสี่เหลี่ยม รูปสามเหลี่ยม

4. ครูชี้แจง วันนี้เราจะปั้นฟักข้าว ซึ่งมีรูปลักษณะเป็นวงกลม วงรี พร้อมกับ
อธิบายวิธีการปั้นให้เด็กฟัง

5. ให้เด็กทำกิจกรรมการปั้นฟักข้าวอย่างอิสระ โดยครูคอยให้คำแนะนำและติชม

6. นำผลงานของกลุ่มมานำเสนอ ครูและเพื่อนให้คำติชม และนำไปจัดที่มุม
ผลงาน

7. ครูเพิ่มเติมการรู้จักใช้ทรัพยากรที่อยู่ในโรงเรียน คือฟักข้าวมาให้เกิดประโยชน์
คือ จัดกิจกรรมปั้นเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก



ใบงาน

คำชี้แจง ให้เด็ก ๆ ปั่นफलฟักข้าวจากดินน้ำมัน ให้สวยงาม (10 คะแนน)

วิธีการประเมินพัฒนาการ

1. สังเกตการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (ความคล่องแคล่ว ความยืดหยุ่น ความถูกต้อง และความสามารถในการควบคุม การประสานกันของกล้ามเนื้อย่อย การรับรู้โดย การสัมผัส
2. สังเกตพฤติกรรม (ตั้งใจ สนใจการทำงาน รับผิดชอบ ปฏิบัติตามข้อตกลง ร่วมกัน เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประหยัด รู้จักใช้และรักษา ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม
3. การตรวจผลงาน ประเมินผลงาน (ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การใช้ วัสดุเหมาะสมกับงาน ผลงานมีความสวยงาม สะอาด เรียบร้อย ผลงานสำเร็จ

ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

1. เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กให้แข็งแรง คล่องแคล่ว
2. เด็กปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจ สนใจ รับผิดชอบ ปฏิบัติตามข้อตกลง ร่วมกัน เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประหยัด รู้จักใช้และรักษา ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
3. เด็กมีความคิด จินตนาการสร้างสรรค์



ภาพกิจกรรม

กิจกรรมสร้างสรรค์



เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยใช้สื่อสมุนไพรใกล้ตัว
ชุดที่ 3 ฟักข้าวจอมมหัศจรรย์ ชั้นอนุบาลปีที่ 1
ครั้งที่ 14 เรื่อง หนูฟักข้าวช่างก๊วก
สัมพันธ์กับหน่วย ลิงแวดล้อมรอบตัว

ภาพเด็กกำลังทำน้ำฟักข้าว

จุดประสงค์

1. พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาด้วยการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กในการทำเครื่องดื่มจากผลฟักข้าว
2. ส่งเสริมจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์
3. ประหยัด รู้จักใช้ รักษาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
4. เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สื่อและอุปกรณ์

1. ผลฟักข้าว
2. วัสดุอุปกรณ์ในการทำเครื่องดื่ม ได้แก่ หม้อ กะละมัง ช้อน น้ำตาลทราย หรือน้ำผึ้ง เกลือป่น ตะแกรงสำหรับกรองน้ำ
3. ใบงาน

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ครูนำน้ำดื่มสมุนไพรชนิดต่าง ๆ มีน้ำมะนาว น้ำดอกอัญชัน น้ำส้ม น้ำฝรั่ง น้ำฟักทอง ฯลฯ มาให้นักเรียนทดลองชิมรสชาติ และร่วมสนทนา

- ♦ ใครเคยดื่มน้ำจากพืชผักผลไม้ ซึ่งเป็นสมุนไพรชนิดต่าง ๆ
- ♦ น้ำดื่มสมุนไพรเหล่านี้มีประโยชน์ต่อร่างกาย เราสามารถนำมา

ประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่มได้

- ♦ วันนี้เด็ก ๆ จะเป็น “หนูฟักข้าวช่างก๊าก”

2. ครูชี้แจงถึงการประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่มจากผลฟักข้าว (สุก) ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อร่างกายในการที่ผลฟักข้าวมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ

3. ครูนำวัสดุอุปกรณ์ในการทำเครื่องดื่มจากผลฟักข้าว เช่น ผลฟักข้าว (สุก) น้ำสะอาด น้ำตาล เกลือ ครุสชาติวิธีทำ

- ♦ นำผลฟักข้าว (สุก) มาปอกเปลือก ผ่ากลางลูกตามยาว
- ♦ แคะเอาส่วนของเนื้อกับเมล็ดมาใส่ในชาม
- ♦ คั้นเมล็ดสุกกับน้ำสะอาด กรองในผ้าขาวบางหรือตะแกรงที่เตรียมไว้

เอาแต่น้ำสีแดงใส่ถ้วยไว้

- ♦ คั้นเมล็ดสุกกับน้ำต่อเนื่องสัก 3-4 ครั้ง และนำมากรอง
- ♦ นำน้ำฟักข้าวที่กรองแล้วมาตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทรายและเกลือป่น

พอประมาณ

- ♦ เมื่อน้ำฟักข้าวเดือดแล้ว นำมาดื่มหรือใส่น้ำแข็ง นำมาเป็นเครื่องดื่ม

สมุนไพรได้

4. ครูแบ่งเด็กเป็น 2-3 กลุ่ม รับผิดชอบอุปกรณ์ในการทำเครื่องดื่มสมุนไพร น้ำฟักข้าว

- ♦ นำวัสดุอุปกรณ์ ผลฟักข้าวสุกที่ผ่าแล้วมาให้เด็กแต่ละกลุ่ม
- ♦ เด็กช่วยกันแคะ ส่วนของเนื้ออ่อนกับเมล็ดที่สุกใส่ภาชนะ
- ♦ ช่วยกันคั้นกับน้ำสะอาด แล้วนำมากรอง เอาน้ำใส่ถ้วยไว้
- ♦ ทำจนเมล็ดฟักข้าวหมดเมือกหรือสีจาง
- ♦ นำไปตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทรายกับเกลือพอประมาณ เคี่ยวสัก 5-10 นาที
- ♦ นำมาตั้งไว้จนเย็น แล้วนำไปเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรได้ ดื่มโดย

ใส่น้ำแข็งก็ได้

5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน จัดแสดงหน้าชั้นให้ทุกคนทดลองชิมรสชาติ
ครูและเพื่อนช่วยกันติชมให้ข้อเสนอแนะ

6. ครูกับเด็กช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการทำน้ำผักข้าว คือพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก
จากการบีบคั้น และการเป็นกุกประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่มนม

ใบงาน

คำชี้แจง ให้ประกอบอาหาร (ประเภทเครื่องต้ม) จากผลฟักข้าว
(10 คะแนน)

ส่วนผสม

- ♦ ผลฟักข้าวสุก
- ♦ น้ำสะอาด
- ♦ เกลือป่น
- ♦ น้ำตาลทราย

อุปกรณ์ในการทำน้ำฟักข้าว

- ♦ หม้อ
- ♦ กะละมัง
- ♦ ผ้าขาวบาง หรือ ที่กรองกะทิ

วิธีทำเครื่องต้มน้ำฟักข้าว

1. นำผลฟักข้าวมาปอกเปลือก ผ่ากลางลูก
2. แคะเอาส่วนของเมล็ดและเนื้ออ่อนมาใส่ภาชนะ
3. เด็กช่วยกันแคะ ส่วนของเนื้ออ่อนกับเมล็ดที่สุกใส่ภาชนะ
4. ช่วยกันคั้นกับน้ำสะอาด แล้วนำมากรอง เอาน้ำใส่ถ้วยไว้
5. ทำจนเมล็ดฟักข้าวหมดเมือกหรือสีจาง
6. นำไปตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทรายกับเกลือพอประมาณ เคี่ยวสัก 5-10 นาที
7. นำมาตั้งไว้จนเย็น แล้วนำไปเป็นเครื่องต้มสมุนไพรได้ ต้มโดยใส่น้ำแข็งก็ได้

วิธีการประเมินพัฒนาการ

1. สังเกตการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (ความคล่องแคล่ว ความยืดหยุ่น ความถูกต้อง และความสามารถในการควบคุม การประสานกันของกล้ามเนื้อย่อย การรับรู้โดยการสัมผัส)
2. สังเกตพฤติกรรม (ตั้งใจ สนใจการทำงาน รับผิดชอบ ปฏิบัติตามข้อตกลง ร่วมกัน เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประหยัด รู้จักใช้และรักษาทรัพยากรสิ่งแวดล้อม)
3. การตรวจผลงาน ประเมินผลงาน (ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การใช้วัสดุเหมาะสมกับงาน ผลงานมีความสวยงาม สะอาด เรียบร้อย ผลงานสำเร็จ)

ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

1. เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กให้แข็งแรง คล่องแคล่ว
2. เด็กปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจ สนใจ รับผิดชอบ ปฏิบัติตามข้อตกลง ร่วมกัน เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประหยัด รู้จักใช้และรักษาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
3. เด็กมีความคิด จินตนาการสร้างสรรค์



ภาพกิจกรรม

กิจกรรมสร้างสรรค์



เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยใช้สื่อสมุนไพรใกล้ตัว
ชุดที่ 3 พักข้าวจอมมหัศจรรย์ ชั้นอนุบาลปีที่ 1
ครั้งที่ 15 เรื่อง หนูพักข้าวข้างปลูก
สัมพันธ์กับหน่วย สิ่งแวดล้อมรอบตัว

ภาพเด็กกำลังปั้นปลูกพักข้าว/ภาพพักข้าวในโรงเรียน /
ภาพเด็กถือผลพักข้าว

จุดประสงค์

1. พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาด้วยการปลูกต้นฟักข้าว
2. ส่งเสริมจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์
3. ประหยัด รู้จักใช้ รักษาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
4. เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สื่อและอุปกรณ์

1. เมล็ดแห้งของผลฟักข้าว
2. เครื่องในการปลูก เช่น เสียม ปุ๋ยคอก ไม้สำหรับปักหลั้วตักดิน บัวรดน้ำ
3. ใบงาน
4. เพลง มาปลูกฟักข้าวกันเถอะ

“มะ มา มา ปลูกฟักข้าวกันดีกว่า
ประโยชน์เหลือคณา
มะมามาปลูกกันเอย”

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ครูกับเด็กร่วมร้องเพลง “มาปลูกผักข้าวกันเถอะ” พร้อมปรบมือให้จังหวะตามเพลง “มะ มา มา ปลูกผักข้าวกันดีกว่า ประโยชน์เหลือคณา มะมามาปลูกกันเอย”
 - ♦ ครูและเด็กร่วมสนทนาถึงเมื่อวานเราทำน้ำผักข้าว ทุกคนดื่มสดชื่น เราสามารถนำไปทำแกงเลียง ผัด ต้ม ได้ทุกอย่าง มีประโยชน์มาก เราจึงจะมาปลูกต้นผักข้าวกัน ครูให้เด็กเป็น “หนูผักข้าวช่างปลูก”
2. ครูและเด็กเตรียมเครื่องมือในการปลูกต้นผักข้าว ได้แก่ เมล็ดพันธุ์ พลาสติกดิน เสียม ปุ๋ยคอก บัวรดน้ำ กระบะ
3. ครูสร้างข้อตกลงในการทำกิจกรรม ประโยชน์ของการปลูกต้นผักข้าวมีมาก เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อย่อย มีผักข้าวไว้เป็นอาหาร ดูความสวยงาม
 - ♦ ครูสาธิตการขุดดิน เตรียมดิน ใส่ปุ๋ย หยอดเมล็ดพันธุ์ และรดน้ำ (ขั้นตอนในใบงาน)
4. แบ่งเด็กเป็น 2-3 กลุ่ม รับผิดชอบเครื่องเกษตร และปฏิบัติการขุดดิน พรวนดิน เตรียมดิน ใส่ปุ๋ย หยอดเมล็ดพันธุ์ผักข้าว เมื่อปลูกเสร็จแล้วรดน้ำ
 - ♦ ใช้ไม้ปักเป็นรั้วให้ต้นสามารถเกี่ยวพันตามรั้วได้
5. ครูและเพื่อนผลัดกันติชม ให้ข้อเสนอแนะ ตกลงกันว่าจะต้องคอยมาดูแลรดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย ถอนหญ้าให้ต้นผักข้าวเติบโตได้
6. ครูเพิ่มเติมถึงการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในโรงเรียนให้เกิดประโยชน์ โดยทำพันธุ์ผักข้าวมาปลูก มีการขุดดิน พรวนดิน กลบดิน รดน้ำผักข้าว เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กให้แข็งแรง

ใบงาน

คำชี้แจง ให้เด็ก ๆ นำเมล็ดพันธุ์ผักข้าวปลูกในแปลงที่เตรียมไว้ (10 กระถาน)

วัสดุอุปกรณ์

- ♦ เสียม (เล็ก)
- ♦ พลั่ว
- ♦ บัวรดน้ำ
- ♦ ปุ๋ย
- ♦ เมล็ดพันธุ์ผักข้าว

ขั้นตอน

1. เด็กนำเสียม (เล็ก) พรวนดินในแปลงที่เตรียมไว้ พรวนดินให้ละเอียด
2. เอาพลั่วตักปุ๋ยใส่ในแปลงดิน พรวนให้เข้ากันระหว่างดินกับปุ๋ย
3. ขุดหลุมเล็กให้ห่างกันพอสมควรในแปลง
4. เอาเมล็ดพันธุ์ผักข้าวใส่ประมาณ 10-15 เมล็ด
5. กลบดินให้แน่น
6. รดน้ำให้ชุ่มชื้น

วิธีการประเมินพัฒนาการ

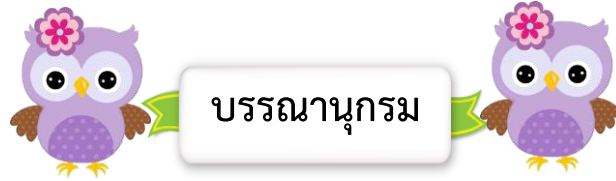
1. สังเกตการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (ความคล่องแคล่ว ความยืดหยุ่น ความถูกต้อง และความสามารถในการควบคุม การประสานกันของกล้ามเนื้อย่อย การรับรู้โดย การสัมผัส
2. สังเกตพฤติกรรม (ตั้งใจ สนใจการทำงาน รับผิดชอบ ปฏิบัติตามข้อตกลง ร่วมกัน เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประหยัด รู้จักใช้และรักษา ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม
3. การตรวจผลงาน ประเมินผลงาน (ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การใช้ วัสดุเหมาะสมกับงาน ผลงานมีความสวยงาม สะอาด เรียบร้อย ผลงานสำเร็จ

ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

1. เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กให้แข็งแรง คล่องแคล่ว
2. เด็กปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจ สนใจ รับผิดชอบ ปฏิบัติตามข้อตกลง ร่วมกัน เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประหยัด รู้จักใช้และรักษา ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
3. เด็กมีความคิด จินตนาการสร้างสรรค์



ภาพกิจกรรม



- นันทิยา น้อยจันทร์. การประเมินผลพัฒนาการเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร : นิติชัย, 2549.
- พัชรี สมแก้ว. จิตวิทยาพัฒนาการและดูแลเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร : ดวงกมล, 2536.
- วรรณิ อยู่คง. ความสามารถของกล้ามเนื้อมือของเด็กปฐมวัยที่ได้รับกิจกรรมการปั้นระดับปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร : มศว, (เอกสารอัดสำเนา). ม.ป.ป.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2546.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. แนวทางการนำมาตรฐานการศึกษาปฐมวัยสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2548.
- สถาบันคุณภาพวิชาการ (พว.). คู่มือการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์และเทคโนโลยีสำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร : พัฒนาคุณภาพวิชาการ, 2554.
- สถาบันคุณภาพวิชาการ (พว.). แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ สร้างความคิดสร้างสรรค์กิจพอเพียง. กรุงเทพมหานคร : พัฒนาคุณภาพวิชาการ, 2554.



คำนำ

ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยใช้สมุนไพรใกล้ตัว
ชั้นอนุบาลปีที่ 1 มีแนวคิดในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กการประสาน
สัมพันธ์ระหว่างมือกับตา โดยเลือกใช้ทรัพยากรที่มีในสถานศึกษาและท้องถิ่น คือ
สมุนไพรที่เป็นผัก ผลไม้ ดอกไม้ มาจัดกิจกรรมลีลามือ วาดภาพ ระบายสี ปั้น
เล่นกับสี ฉีก ตัด ปะ พิมพ์ รอย พับ สาน ประดิษฐ์ ประกอบอาหาร เพื่อความ
คล่องแคล่ว ยืดหยุ่น ถูกต้อง ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา การรับรู้โดยการสัมผัส
การจัดทำได้เชื่อมโยงกับหน่วยการจัดประสบการณ์พื้นฐาน ใช้ในภาคเรียนที่ 2
ของหน่วย ผัก ผลไม้ สิ่งแวดล้อมใกล้ตัว ธรรมชาติ ดิน น้ำ ดอกไม้ ใช้จัด
ประสบการณ์ในกิจกรรมสร้างสรรค์ (เล่นตามมุม) จัดเป็น 8 ชุด ชุดละ 5 เรื่อง
รวม 40 เรื่อง เรื่องละ 30 นาที

การจัดทำชุดกิจกรรมชุดนี้ได้รับความอนุเคราะห์และร่วมมือจากผู้บริหาร
สถานศึกษา คณะครูทุกท่าน ผู้เชี่ยวชาญ ได้ให้ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบ แก้ไข
จึงประสบผลสำเร็จด้วยดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้อง ครูผู้สอนระดับปฐมวัย
ในการพัฒนาเด็กระดับปฐมวัยได้เป็นอย่างดี

ล้นทม สัจจันทร์

กิจกรรมสร้างสรรค์

เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยใช้สื่อสมุนไพรใกล้ตัว

ชั้นอนุบาลปีที่ 1

ชุดที่ 3

ผักข้าว

จอมมหัศจรรย์



ล้นทม สัจจันท์

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนบ้านตลิ่งชัน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

กิจกรรมสร้างสรรค์

เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยใช้สื่อสมุนไพรใกล้ตัว

ชั้นอนุบาลปีที่ 1

ชุดที่ 3

ผักข่า

จอมมหัศจรรย์



ล้นทม สัจจันทร

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ
โรงเรียนบ้านตลิ่งชัน