แผนการการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)
โดยใช้กิจรรมเป็นฐานเพื่อใช้ในกิจกรรม ลดเวลาเรียน - เพิ่มเวลารู้

โดย

นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์

วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง

วิชาสุขศึกษา รหัส พ21102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10

คำนำ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เรื่อง “อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจากโรค NCDs” สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชุดนี้จัดทำขึ้น เพื่อใช้เป็นกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมการบริโภคอาหารของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ อันประกอบด้วย พฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มันเค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” พฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากข้อมูล บนฉลากอาหาร ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” รวมทั้งพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย อีกทั้งยังได้ใช้หลัก 4H คือ Head Heart Hand และ Health อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยยึดพระบรมราโชบายด้านการศึกษา 4 ด้าน ของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัววชิราลงกรณ์ บดินทรเทพยวรางกูร ได้แก่ 1. มีทัศนคติที่ดีต่อบ้านเมือง 2. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม 3. มีงานทำ มีอาชีพ 4. เป็นพลเมืองดี

ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงได้จัดทำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา “อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจากโรค NCDs” ขึ้น โดยจัดทำทั้งหมด 6 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพในอนาคต
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพที่ดี
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 ฉลาดบริโภค โรคไม่ถามหา
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 บริโภคอย่างนี้สิ ดีต่อสุขภาพ
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 ลูกเต๋า แสนกล
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 ช็อปปิ้ง ฉลาดคิด

เพื่อประกอบการทำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา “อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจากโรค NCDs” ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และจะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ อันประกอบด้วย พฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มันเค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เพราะปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ สนุกสนาน มีความสุข และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา เรื่อง “อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจากโรค NCDs” ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับผู้เรียนและเป็นแนวทางในการจัดทำสื่อ นวัตกรรมแก่ครูผู้สอนวิชาสุขศึกษา เพื่อใช้เป็นกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้และผู้ที่สนใจทั่วไป

นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำอธิบายรายวิชา	1
วิสัยทัศน์	2
หลักการ	2
จุดหมาย	2
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	3
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	3
มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด	4
การวิเคราะห์หลักสูตรตามสาระการเรียนรู้	5
คุณภาพผู้เรียน	6
โครงสร้างรายวิชา	7
หน่วยการเรียนรู้	8
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพในอนาคต	9
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพที่ดี	20
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 ฉลาดบริโภค โรคไม่ถามหา	29
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 บริโภคอย่างนี้สิ ดีต่อสุขภาพ	38
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 ลูกเต๋า แสนกล	48
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 ช็อปปิ้ง ฉลาดคิด	57
ภาคผนวก	72
ตัวอย่างภาพการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active Learning	73

คำอธิบายรายวิชา

วิชาสุขศึกษา 2	**รหัสวิชา พ 321101**	**รายวิชาพื้นฐาน**
ชั้นมัธยมศึกษาปี่ 1	**ภาคเรียนที่ 2**	**1 ชั่วโมง/สัปดาห์**

ศึกษาเกี่ยวกับการกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางการของตนเอง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะ อาการของผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษและแนวปฏิบัติในการป้องกันและหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคอุบัติเหตุ และวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ เปรียบเทียบ นำเสนอ ปรับปรุง แก้ไข อภิปราย สรุป และปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์ มีวินัยในตนเอง อยู่อย่างพอเพียง มีเจตคติที่ดีในการดูแลรักษาสุขภาพ รักความเป็นไทย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ4.1ม.1/1, พ4.1ม.1/2, พ4.1ม.1/3, พ4.1ม.1/4,
พ5.1ม.1/1, พ5.1ม.1/2, พ5.1ม.1/3, พ5.1ม.1/4

รวม 8 ตัวชี้วัด 2 มาตรฐาน

วิสัยทัศน์

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย พุทธศักราช 2552 มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขมีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษา ต่อการประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

หลักการ

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย เป็นหลักสูตรที่ยึดหลักการของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีหลักการที่สำคัญดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นศักยภาพของชาติมีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ทักษะเจตคติและคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชนที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้เวลาและการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสาหรับการศึกษาในระบบนอกระบบและตามอัธยาศัยครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมายสามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้และประสบการณ์

จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดีมีปัญญามีความสุขมีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพจึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานดังนี้

1. มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์เห็นคุณค่าของตนเองมีวินัยและปฏิบัติตนตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้ความสามารถในการสื่อสารการคิดการแก้ปัญหาการใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมีสุขนิสัยและรักการออกกาลังกาย
4. มีความรักชาติมีจิตสานึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลกยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสานึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมมีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคมและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนดซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ดังนี้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสารเป็นความสามารถในการรับและส่งสารมีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิดความรู้ความเข้าใจความรู้สึกและทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคมรวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆการเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้องตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิดเป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์การคิดสังเคราะห์การคิดอย่างสร้างสรรค์การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผลคุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศเข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆในสังคมแสวงหาความรู้ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการปูองกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจาวันการเรียนรู้ด้วยตนเองการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องการทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลการจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆอย่างเหมาะสมการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆและมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาตนเองและสังคมในด้านการเรียนรู้การสื่อสารการทำงานการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลกดังนี้

1. รักชาติศาสน์กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ
9. มีความกตัญญูกตเวทิตา

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้
ม.1	**มาตรฐาน พ 4.1 ม.1/1** เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	• หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	มาตรฐาน พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	• ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	มาตรฐาน พ 4.1 ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย • วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	มาตรฐาน พ 4.1 ม.1/4 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
	มาตรฐาน พ 5.1 ม.1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	• การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	มาตรฐาน พ 5.1 ม.1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	• ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด • อาการของผู้ติดสารเสพติด • การป้องกันการติดสารเสพติด
	มาตรฐาน พ 5.1 ม.1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ
	มาตรฐาน พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	• ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

การวิเคราะห์หลักสูตรตามสาระการเรียนรู้

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้
ม.1	**มาตรฐาน พ 4.1 ม.1/1** เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	• หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	มาตรฐาน พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	• ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน

ระดับการศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน จัดระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓) เป็นช่วงสุดท้ายของการศึกษาภาคบังคับ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้สำรวจความถนัดและความสนใจของตนเอง ส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพส่วนตน มีทักษะในการคิดวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ และคิดแก้ปัญหา มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีทักษะการใช้เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสมดุลทั้งด้านความรู้ ความคิด ความดีงาม และมีความภูมิใจในความเป็นไทย ตลอดจนใช้เป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพหรือการศึกษาต่อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวโยงกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

2. ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นสุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

4. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

5. ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย

ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม

ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกมได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย

มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ

ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

โครงสร้างรายวิชา

สุขศึกษา **รหัสวิชา พ21102** **จำนวน 0.5 หน่วยกิต**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 **เวลาเรียน 6 คาบ** **คะแนนเต็ม 100**

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค
มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	เรื่อง	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	เวลา (คาบ)	คะแนน
อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจาก โรค NCDs	1	สุขภาพในอนาคต	พ 4.1 ม.1/1	1	15
	2	อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพที่ดี	พ 4.1 ม.1/1	1	15
	3	ฉลาดบริโภค โรคไม่ถามหา	พ 4.1 ม.1/2	1	15
	4	บริโภคอย่างนี้สิ ดีต่อสุขภาพ	พ 4.1 ม.1/2	1	15
	5	ลูกเต๋า แสนกล	พ 4.1 ม.1/2	1	20
	6	ช็อปปิ้ง ฉลาดคิด	พ 4.1 ม.1/1	1	20
	6 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้		**6 ตัวชี้วัด**	**6**	**100**

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจากโรค NCDs

รหัส-ชื่อรายวิชา สุขศึกษา (พ21102) กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 6 คาบ

ผู้สอน นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์ โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย ปีการศึกษา 2560

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
1	สุขภาพในอนาคต	พ 4.1	พ 4.1 ม.1/1		• หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	1
2	อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพที่ดี	พ 4.1	พ 4.1 ม.1/1		• หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	1
3	ฉลาดบริโภค โรคไม่ถามหา	พ 4.1	พ 4.1 ม.1/2		• ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวการณ์ขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	1
4	บริโภคอย่างนี้สิ ดีต่อสุขภาพ	พ 4.1	พ 4.1 ม.1/2		• ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	1
5	ลูกเต๋า แสนกล	พ 4.1	พ 4.1 ม.1/2		• ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	1
6	ช็อปปิ้ง ฉลาดคิด	พ 4.1	พ 4.1 ม.1/1		• หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	1

แบบบันทึกแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขภาพในอนาคต

สอนวันที่ 22 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561 ช่วงเวลาที่สอน 15.30 – 16.20 น. จำนวน 1 คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจากโรค NCDs

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน สมุทรสาครวิทยาลัย

ชื่อครูผู้สอน นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

สาระสำคัญ

หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย เนื่องจากสุขภาพมีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการอยู่ดีมีสุข (Well-being) การที่บุคคลจะมีสุขภาพดี ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ระบบบริการสุขภาพ และปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยกำหนดสุขภาพดังกล่าว พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลโดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่สุดต่อการมีสุขภาพดี ทั้งนี้การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีนั้น พฤติกรรมการบริโภคจึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวจะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยโรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยในปัจจุบันและไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคมต่อไป

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและความสำคัญของการมีสุขภาพดี
2. ปัจจัยกำหนดสุขภาพ
3. ผลเสียและผลกระทบของการมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม

ความรู้(Knowledge)

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หากมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม
2. รับรู้ความรุนแรงของโรค เมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หากมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม

ทักษะ กระบวนการ(Process)

เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

เจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์(Attitude)

1. มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมบริโภคเพื่อป้องกันไม่โรคติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
2. มุ่งมั่นในการทำงาน

ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. ใบงาน “สุขภาพในอนาคต”
2. ใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ”

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)

1.2 ครูให้นักเรียนชมสื่อประกอบการสอน เรื่อง “เมื่อสุขภาพเสียไป” โดยมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อันเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมโดยเฉพาะ

การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

1.3 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนที่ได้ชมสื่อประกอบการสอนดังกล่าว และเชื่อมโยงไปสู่ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ

2. ขั้นกิจกรรมการเรียนการสอน

กิจกรรมพัฒนาสมอง (Head)

2.1 ครูให้นักเรียนชมสื่อประกอบการสอน เรื่อง “ความสำคัญของการมีสุขภาพดี” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับปัจจัยที่กำหนดสุขภาพ พร้อมผลเสียและผลกระทบต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งในช่วงวัยต่อไปของชีวิตจะเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมา

2.2 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของการมีสุขภาพดี และทางเลือกในการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพดี

กิจกรรมพัฒนาจิตใจ (Heart)

2.3 ครูแจกใบงาน “สุขภาพในอนาคต” ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของตนเอง และวาดภาพของนักเรียนในช่วงวัยต่อไปของชีวิต ว่าหากนักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว นักเรียนจะมีภาวะสุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง

2.4 ครูขออาสาสมัครนักเรียนที่ทำใบงานเสร็จ ออกมานำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนเกี่ยวกับใบงาน “สุขภาพในอนาคต”

กิจกรรมพัฒนาทักษะการปฏิบัติ (Hand)

2.5 แจกกระดาษใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ” ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมการบริโภคที่นักเรียนสามารถจะปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม เพื่อทำให้ตนเองมีสุขภาพดีลงในกระดาษรูปหัวใจและเขียนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่นักเรียนจะเลิกปฏิบัติ เพราะส่งผลเสียต่อสุขภาพของตนเองลงในกระดาษรูปถังขยะและไปติดไว้ในกระดานที่ครูเตรียมไว้

3. ขั้นสรุป

กิจกรรมพัฒนาสุขภาพ (Health)

3.1 ครูและนักเรียนร่วมสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพ ปัจจัยที่ทำให้สุขภาพดีและพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

3.2 ให้นักเรียนนำใบงาน “สุขภาพในอนาคต” และใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ” ที่ยังไม่แล้วเสร็จกลับไปทำเป็นการบ้านพร้อมตกแต่งให้สวยงาม พร้อมทั้งให้กำลังใจนักเรียนทุกคนในสิ่งที่นักเรียนตั้งใจปฏิบัติ เพื่อจะได้มีสุขภาพที่ดีในอนาคต

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนการสอน

1. สื่อประกอบการสอนเรื่อง “เมื่อสุขภาพเสียไป”
2. สื่อประกอบการสอนเรื่อง “ความสำคัญของการมีสุขภาพดี”
3. ใบงาน “สุขภาพในอนาคต”
4. ใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ”
5. หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภค

แหล่งเรียนรู้

1. ศูนย์การเรียนรู้ อย น้อย โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
2. เว็บไซต์ www.oryornoi.com

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่จะประเมิน

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หากมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม
2. รับรู้ความรุนแรงของโรค เมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หากมีพฤติกรรมการ
3. เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
4. มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมบริโภคเพื่อป้องกันไม่โรคติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
5. มุ่งมั่นในการทำงาน

วิธีการวัดและประเมินผลตามสภาพที่แท้จริง

จุดประสงค์การเรียนรู้	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน		
	วิธีการ/เครื่องมือ	ผลงาน/ชิ้นงาน	เกณฑ์การผ่าน
K : รับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หากมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม	แบบประเมินความตั้งใจเรียน		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
K : รับรู้ความรุนแรงของโรค เมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หากมีพฤติกรรมการ	แบบประเมินความตั้งใจเรียน		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
P : เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)	แบบประเมินผลงาน	ผลงาน	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
A : มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมบริโภคเพื่อป้องกันไม่โรคติดต่อเรื้อรัง (NCDs)	แบบประเมินการทำงานกลุ่ม		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
A : มุ่งมั่นในการทำงาน	แบบประเมินการทำงานกลุ่ม		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2

เกณฑ์การประเมิน

แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	พฤติกรรมการเรียนรู้					
		ความร่วมมือในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	สงสัยและซักถามในสาระการเรียนรู้ (4 คะแนน)	การมีส่วนร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (4 คะแนน)	ความรับผิดชอบในการติดตามเนื้อหาและปฏิบัติกรรมการเรียนการสอน (4 คะแนน)	รวม (20 คะแนน)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

เกณฑ์การให้คะแนน

4 = ดีมาก
3 = ดี
2 = พอใช้
1 = ควรปรับปรุง

ระดับคุณภาพ

16 - 20	คะแนน	ระดับดีมาก
11 - 15	คะแนน	ระดับดี
6 - 10	คะแนน	ระดับพอใช้
1 - 5	คะแนน	ระดับควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....
(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)
ผู้ประเมิน
...../...../.....

แบบประเมินผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับ	**รายการประเมิน**	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1.	รูปแบบ					
2.	กลวิธีการนำเสนอ					
3.	เนื้อหา					
4.	เวลา					
5.	ภาษาที่ใช้					
รวม						

ลงชื่อ.....

(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)

ผู้ประเมิน

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

รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินผลงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน				
	5	4	3	2	1
1. รูปแบบผลงาน/ชิ้นงาน	- รูปแบบผลงาน/ชิ้นงานถูกต้องตามที่กำหนด -สื่อความหมายได้ชัดเจน -รูปแบบน่าสนใจ - มีขนาดเหมาะสม - มีสีสันสวยงาม	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
2. กลวิธีการนำเสนอ	- มีการนำเข้าสู่เนื้อเรื่อง - วิธีการนำเสนอน่าสนใจ - ใช้สื่อเหมาะสมกับเนื้อหา - นำเสนอความโดดเด่นของผลงาน - มีการสรุปการนำเสนอ	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
3. เนื้อหา	- เนื้อหาถูกต้อง - เนื้อหาตรงตามหัวเรื่อง - เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด - รายละเอียดครอบคลุม - เนื้อหาสอดคล้อง	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
4. เวลา	- ส่งผลงานในเวลาที่กำหนด	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 1 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 2 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วันขึ้นไป
5.ภาษาที่ใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยดีมาก	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยดี	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยพอใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยที่ต้องปรับปรุงบ้าง	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ ยังไม่ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมินผล

16 – 20 คะแนนระดับดีมาก

11 - 15 คะแนนระดับดี

6 – 10 คะแนนระดับพอใช้

1 – 5 คะแนนระดับควรปรับปรุง

แบบประเมินผลงานรายกลุ่ม

กลุ่มที่.....

สมาชิกภายในกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ลำดับ	พฤติกรรมที่สังเกต	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1.	ความร่วมมือในการทำงาน			
2.	ความตั้งใจและความมุ่งมั่นในการทำงาน			
3.	ความรับผิดชอบ			
รวม				

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	3	2	1
1. ความร่วมมือในการทำงาน	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานดีมาก	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานปานกลาง	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานน้อย
2. ความตั้งใจในการทำงาน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แต่ไม่ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มไม่มีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน
3. ความรับผิดชอบ	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ไม่ชัดเจนหรือสมาชิกไม่ได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	ไม่มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และสมาชิกส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

7 – 9 คะแนน ดี 4 –6 คะแนน พอใช้ 1– 3 คะแนน ปรับปรุง

ลงชื่อ.....

(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)

ผู้ประเมิน

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

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

นักเรียนเกิดความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง จากการสังเกตในการตั้งใจเรียน และการทำผลงานที่นักเรียนได้นำเสนอผลงานที่เกิดจากการทำงานกลุ่มโดยมีการวางแผนคิดวิเคราะห์ค้นคว้าสร้างความคิดเชิงเหตุผล อภิปรายสรุปความรู้และนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ปัญหาที่พบ

กระบวนการกลุ่มมีความสำคัญต่อการเรียนรู้แบบActive learning แต่นักเรียนที่ขาดเรียนจะทำให้การเรียนรู้แบบ Active learning ไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร

ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

ควรนัดหมายนักเรียนที่ขาดเรียนในระดับชั้น ม.1 ของแต่ละสัปดาห์ มาเรียนร่วมกันเพื่อให้ครบกระบวนการเรียนการสอนแบบ Active learning

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

เป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active learning ที่สามารถใช้เป็นแบบอย่างในกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ได้

(นายประพจน์ แย้มทิม)
ผู้อำนวยการโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2562

ใบงานที่ 1 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1
“สุขภาพในอนาคต”

ใบงาน "สุขภาพในอนาคต"

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในปัจจุบัน แล้ววาดภาพของตัวเอง ในอนาคตว่าสุขภาพจะเป็นอย่างไรหากนักเรียนยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างที่เป็นอยู่

ชื่อ.....นามสกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....
โรงเรียน.....

ใบงานที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1
"สุขภาพในอนาคต"

มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ

คำชี้แจง
ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีของนักเรียนที่นักเรียนจะปฏิบัติต่อไปในภาพหัวใจ และเขียนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมที่นักเรียนจะเลิกปฏิบัติลงในภาพถังขยะ

พฤติกรรมดี

ฉันจะ.....

ฉันจะ.....

ฉันจะ.....

ลงชื่อ.....

พฤติกรรมไม่ดี

ฉันจะ.....

ฉันจะ.....

ฉันจะ.....

ลงชื่อ.....

ชื่อ.....นามสกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....
โรงเรียน.....

แบบบันทึกแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพที่ดี

สอนวันที่ 5 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2561 ช่วงเวลาที่สอน 15.30 – 16.20 น. จำนวน 1 คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจากโรค NCDs

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน สมุทรสาครวิทยาลัย

ชื่อครูผู้สอน นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

สาระสำคัญ

หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย เนื่องจากสุขภาพมีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการอยู่ดีมีสุข (Well-being) บุคคลจะมีสุขภาพดี ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ระบบบริการสุขภาพ และปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยกำหนดสุขภาพดังกล่าว พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลโดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่สุดต่อการมีสุขภาพดี ทั้งนี้การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีนั้น พฤติกรรมการบริโภคเป็นสิ่งสำคัญพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยในปัจจุบันและไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคมต่อไป

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและความสำคัญของการมีสุขภาพดี
2. ปัจจัยกำหนดสุขภาพ
3. ผลเสียและผลกระทบของการมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม

ความรู้(Knowledge)

มีความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”บริโภคที่ไม่เหมาะสม

ทักษะ กระบวนการ(Process)

สามารถใช้ประโยชน์จากส่วนประกอบต่าง ๆ ของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

เจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์(Attitude)

ใฝ่เรียนรู้

ชิ้นงานหรือภาระงาน

เล่นเกมทางการศึกษา (Lab กริ๊ง ฉลากอาหาร)

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ครูสุ่มการบ้านในสัปดาห์ที่ 1 ในใบงาน “สุขภาพในอนาคต” และใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ” เพื่อพูดคุยและเชื่อมโยงไปสู่พฤติกรรมการบริโภคที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ต่าง ๆ

1.2 ครูนำภาพฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ที่ปรากฏบนผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ให้นักเรียนดู

1.3 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการอ่านฉลาก และการใช้ประโยชน์ข้อมูลจากฉลาก ของนักเรียน

ว่านักเรียนได้มีการปฏิบัติหรือไม่ อย่างไร และเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลาก

2. ขั้นกิจกรรมการเรียนการสอน

กิจกรรมพัฒนาสมอง (Head)

2.1 ครูอธิบายลักษณะส่วนประกอบความหมายของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” โดยใช้สื่อประกอบการสอน เรื่อง “อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพดี”

กิจกรรมพัฒนาจิตใจ (Heart)

2.2 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ของการนำข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจาวัน

กิจกรรมพัฒนาทักษะการปฏิบัติ (Hand)

2.3 ครูทดสอบความรู้นักเรียนโดยการเล่นเกมทางการศึกษา (Lab กริ๊ง ฉลากอาหาร) เพื่อเป็นการตรวจสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลากGDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” พร้อมทั้งเฉลย โดยใช้สื่อประกอบการสอน เรื่อง “Lab กริ๊ง ฉลากอาหาร”

3. ขั้นสรุป

กิจกรรมพัฒนาสุขภาพ (Health)

3.1 ครูและนักเรียนร่วมสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

3.2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเหตุผล ความจาเป็น ประโยชน์ที่ได้จากการอ่าน และการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

3.3 ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสร้างสื่อในรูปแบบที่นักเรียนสนใจในหัวข้อ “อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพดี” และเผยแพร่ให้เพื่อน ๆ ทราบในช่องทางที่นักเรียนใช้ในการสื่อสารกับเพื่อน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนการสอน

1. สื่อประกอบการสอน เรื่อง “อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพดี”
2. สื่อประกอบการสอน เรื่อง “Lab กริ๊ง ฉลากอาหาร”
3. กระดาษคาตอบ ชุด “Lab กริ๊ง ฉลากอาหาร”
4. หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภค

แหล่งเรียนรู้

1. ศูนย์การเรียนรู้ อย.น้อย โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
2. เว็บไซต์ www.oryornoi.com

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่จะประเมิน

1. มีความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”บริโภคที่ไม่เหมาะสม
2. สามารถใช้ประโยชน์จากส่วนประกอบต่าง ๆ ของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
3. ใฝ่เรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผลตามสภาพที่แท้จริง

จุดประสงค์การเรียนรู้	**เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน**		
	วิธีการ/เครื่องมือ	**ผลงาน/ชิ้นงาน**	**เกณฑ์การผ่าน**
K : มีความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”บริโภคที่ไม่เหมาะสม	แบบทดสอบความรู้	กระดาษคำตอบชุด “Lab กริ๊ง ฉลากอาหาร”	ผ่านเกณฑ์ 5 คะแนน
P : สามารถใช้ประโยชน์จากส่วนประกอบต่าง ๆ ของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”	นักเรียนแบ่งกลุ่มสร้างสื่อในรูปแบบที่ตนเองสนใจเรื่อง “อ่านฉลากสักนิด พิชิตสุขภาพดี”	สื่อที่กลุ่มของนักเรียนนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
A : ใฝ่เรียนรู้	แบบประเมินความตั้งใจเรียน		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2

เกณฑ์การประเมิน

แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	พฤติกรรมการเรียนรู้					
		ความร่วมมือในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	สงสัยและซักถามในสาระการเรียนรู้ (4 คะแนน)	การมีส่วนร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (4 คะแนน)	ความรับผิดชอบในการติดตามแก้ไขหาและปฏิบัติกรรมการเรียนการสอน (4 คะแนน)	รวม (20 คะแนน)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

เกณฑ์การให้คะแนน

4 = ดีมาก
3 = ดี
2 = พอใช้
1 = ควรปรับปรุง

ระดับคุณภาพ

16 - 20	คะแนน	ระดับดีมาก
11 - 15	คะแนน	ระดับดี
6 - 10	คะแนน	ระดับพอใช้
1 - 5	คะแนน	ระดับควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....
(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)
ผู้ประเมิน
...../...../.....

แบบประเมินผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับ	**รายการประเมิน**	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1.	รูปแบบ					
2.	กลวิธีการนำเสนอ					
3.	เนื้อหา					
4.	เวลา					
5.	ภาษาที่ใช้					
รวม						

ลงชื่อ.....

(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)

ผู้ประเมิน

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

รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินผลงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน				
	5	4	3	2	1
6. รูปแบบผลงาน/ชิ้นงาน	- รูปแบบผลงาน/ชิ้นงานถูกต้องตามที่กำหนด -สื่อความหมายได้ชัดเจน -รูปแบบน่าสนใจ - มีขนาดเหมาะสม - มีสีสันสวยงาม	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
7. กลวิธีการนำเสนอ	- มีการนำเข้าสู่เนื้อเรื่อง - วิธีการนำเสนอน่าสนใจ - ใช้สื่อเหมาะสมกับเนื้อหา - นำเสนอความโดดเด่นของผลงาน - มีการสรุปการนำเสนอ	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
8. เนื้อหา	- เนื้อหาถูกต้อง - เนื้อหาตรงตามหัวเรื่อง - เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด - รายละเอียดครอบคลุม - เนื้อหาสอดคล้อง	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
9. เวลา	- ส่งผลงานในเวลาที่กำหนด	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 1 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 2 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วันขึ้นไป
10. ภาษาที่ใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยดีมาก	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยดี	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยพอใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยที่ต้องปรับปรุงบ้าง	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ ยังไม่ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมินผล

16 – 20 คะแนนระดับดีมาก

11 - 15 คะแนนระดับดี

6 – 10 คะแนนระดับพอใช้

1 – 5 คะแนนระดับควรปรับปรุง

แบบประเมินผลงานรายกลุ่ม

กลุ่มที่.....

สมาชิกภายในกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ลำดับ	พฤติกรรมที่สังเกต	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1.	ความร่วมมือในการทำงาน			
2.	ความตั้งใจและความมุ่งมั่นในการทำงาน			
3.	ความรับผิดชอบ			
รวม				

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	3	2	1
1. ความร่วมมือในการทำงาน	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานดีมาก	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานปานกลาง	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานน้อย
2. ความตั้งใจในการทำงาน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แต่ไม่ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มไม่มีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน
3. ความรับผิดชอบ	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ไม่ชัดเจนหรือสมาชิกไม่ได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	ไม่มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และสมาชิกส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

7 – 9 คะแนน ดี 4 –6 คะแนน พอใช้ 1– 3 คะแนน ปรับปรุง

ลงชื่อ.....

(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)

ผู้ประเมิน

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

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

นักเรียนมีความกระตือรือร้นในกิจกรรม Active learning โดยผ่านการทดสอบ “Lab กริ๊งฉลากอาหาร” เป็นอย่างมาก นอกจากนั้นนักเรียนแต่ละกลุ่มยังทำสื่อออกมาได้อย่างดีเยี่ยม

ปัญหาที่พบ

การสร้างสื่อของนักเรียนบางกลุ่มที่ไม่เก่งเรื่องเทคโนโลยีจะสร้างออกมาได้ไม่ดีเท่าที่ควร

ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

ควรกระจายนักเรียนที่เก่งเทคโนโลยีเข้าไปอยู่ในทุกๆ กลุ่มเพื่อช่วยสมาชิกคนอื่นๆ ในการทำงาน

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

เป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active learning ซึ่งการจัดกิจกรรมจะเห็นได้ว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม จึงทำให้บรรยากาศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สนุกสนานอย่างยิ่ง

(นายประพจน์ แย้มทิม)
ผู้อำนวยการโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2562

ใบงาน แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2
“Lab กริ๊ง ฉลากอาหาร”

"LAB กริ๊ง ฉลากอาหาร"

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูสไลด์ "Lab กริ๊ง ฉลากอาหาร" แล้วเขียนคำตอบลงในช่องข้อความตามข้อที่กำหนด

ข้อ 1. .....

ข้อ 2. 2.1 ฉลาก .....
2.2 ฉลาก .....

ข้อ 3. ฉลาก ..... หรือฉลาก .....

ข้อ 4. .....กรัม

ข้อ 5. .....มิลลิกรัม

ข้อ 6. .....กิโลแคลอรี

ข้อ 7. .....กิโลแคลอรี

ข้อ 8. ก. ข. ค. ง.

ข้อ 9. .....

ข้อ 10 .....

แบบบันทึกแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ฉลาดบริโภค โรคไม่ถามหา

สอนวันที่ 12 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2561 ช่วงเวลาที่สอน 15.30 – 16.20 น. จำนวน 1 คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจากโรค NCDs

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน สมุทรสาครวิทยาลัย

ชื่อครูผู้สอน นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย เนื่องจากสุขภาพมีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการอยู่ดีมีสุข (Well-being) การที่บุคคลจะมีสุขภาพดี ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ระบบบริการสุขภาพ และปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยกำหนดสุขภาพดังกล่าว พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลโดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่สุดต่อการมีสุขภาพดี ทั้งนี้การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีนั้น พฤติกรรมการบริโภคจึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวจะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยโรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยในปัจจุบันและไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคมต่อไป

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและความสำคัญของการมีสุขภาพดี
2. ปัจจัยกำหนดสุขภาพ
3. ผลเสียและผลกระทบของการมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม

ความรู้(Knowledge)

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงของการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม
2. รับรู้ความรุนแรงของการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลมบริโภคที่ไม่เหมาะสม

ทักษะ กระบวนการ(Process)

เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการลดการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอดและน้ำอัดลม

เจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์(Attitude)

ลดการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม

ชิ้นงานหรือภาระงาน

ชิ้นงาน “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย”

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

กิจกรรมพัฒนาสมอง (Head)

1.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสื่อที่นักเรียนพัฒนาขึ้น และการสื่อสารในช่องทางต่าง ๆ ในประเด็นของการเปิดรับสื่อ และข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อนในสัปดาห์ที่ผ่านมา

1.2 ครูให้นักเรียนดูสื่อประกอบการสอนเรื่อง “มันมากับอาหาร” ที่แสดงถึงพิษภัย และอันตรายต่อสุขภาพที่ได้จากการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย และสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เห็นในสื่อประกอบการสอน ว่าโอกาสที่นักเรียนจะบริโภคอาหารที่ไม่ได้มาตรฐานดังกล่าวมีหรือไม่ อย่างไร

2. ขั้นกิจกรรมการเรียนการสอน

2.1 ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพิษภัยที่มาจากขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม ว่านอกเหนือจากอันตรายที่มาจากมาตรฐานการผลิตที่ไม่ได้คุณภาพแล้ว ยังมีผลด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารดังกล่าว และผลเสียของการบริโภคขนมกรุบกรอบที่มีรสหวาน มัน เค็ม และอาหารใส่สีสังเคราะห์เป็นประจา

กิจกรรมพัฒนาจิตใจ (Heart)

2.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอดหรือน้ำอัดลม ตามสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้

กิจกรรมพัฒนาทักษะการปฏิบัติ (Hand)

2.3 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการแสดงของแต่ละกลุ่ม ในการหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธ/ลดการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด หรือน้ำอัดลม

2.4 ครูเน้นประเด็นสำคัญเกี่ยวกับพิษภัยที่มาจากการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด น้ำอัดลม และการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

3. ขั้นสรุป

กิจกรรมพัฒนาสุขภาพ (Health)

3.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับพิษภัยที่มาจากการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม

3.2 ครูกระตุ้นและให้กาลังใจนักเรียน เพื่อให้ปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยง/ลดการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด น้ำอัดลม หรือการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นต่อสุขภาพ

3.3 ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกแบบและจัดทำ “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย” โดยให้นักเรียนทำการสำรวจขนมกรุบกรอบ หรืออาหารว่างที่มีวางจาหน่ายในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ และบริเวณโรงเรียน ที่นักเรียนคิดว่าไม่มีมาตรฐาน (เช่น ไม่มีฉลาก สีสันผิดธรรมชาติ อาหารหมดอายุ อาหารที่ภาชนะบรรจุฉีกขาด ฯลฯ) และนำมาไว้ใน “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย” ที่นักเรียนออกแบบ และนำมาแสดง ในชั้นเรียนในครั้งต่อไป

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนการสอน

1. สื่อประกอบการสอน เรื่อง “มันมากับอาหาร”
2. บทสถานการณ์เพื่อแสดงบทบาทสมมุติ
3. หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภค

แหล่งเรียนรู้

1. ศูนย์การเรียนรู้ อย.น้อย โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
2. เว็บไซต์ www.oryornoi.com

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่จะประเมิน

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงของการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม
2. รับรู้ความรุนแรงของการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลมบริโภคที่ไม่เหมาะสม
3. เชื่อมั่นในตัวเองในการลดการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม
4. ลดการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม

วิธีการวัดและประเมินผลตามสภาพที่แท้จริง

จุดประสงค์การเรียนรู้	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน		
	วิธีการ/เครื่องมือ	**ผลงาน/ชิ้นงาน**	**เกณฑ์การผ่าน**
K : รับรู้โอกาสเสี่ยงของการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม	แบบประเมินความตั้งใจเรียน		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
K : รับรู้ความรุนแรงของการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลมบริโภคที่ไม่เหมาะสม	แบบประเมินความตั้งใจเรียน		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
P : เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการลดการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอดและน้ำอัดลม	แบบประเมินผลงาน	บทบาทสมมติ “การบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย”	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
A : ลดการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลม	แบบประเมินการทำงานกลุ่ม	ชิ้นงาน “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย”	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2

เกณฑ์การประเมิน

แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	พฤติกรรมการเรียนรู้					
		ความร่วมมือในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	สงสัยและซักถามในสาระการเรียนรู้ (4 คะแนน)	การมีส่วนร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (4 คะแนน)	ความรับผิดชอบในการติดตามเนื้อหาและปฏิบัติกรรมการเรียนการสอน (4 คะแนน)	รวม (20 คะแนน)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

เกณฑ์การให้คะแนน

4 = ดีมาก
3 = ดี
2 = พอใช้
1 = ควรปรับปรุง

ระดับคุณภาพ

16 - 20	คะแนน	ระดับดีมาก
11 - 15	คะแนน	ระดับดี
6 - 10	คะแนน	ระดับพอใช้
1 - 5	คะแนน	ระดับควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....
(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)
ผู้ประเมิน
...../...../.....

แบบประเมินผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับ	**รายการประเมิน**	ระดับคะแนน				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	รูปแบบ					
2.	กลวิธีการนำเสนอ					
3.	เนื้อหา					
4.	เวลา					
5.	ภาษาที่ใช้					
รวม						

ลงชื่อ.....

(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)

ผู้ประเมิน

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

รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินผลงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน				
	5	4	3	2	1
11. รูปแบบผลงาน/ชิ้นงาน	- รูปแบบผลงาน/ชิ้นงานถูกต้องตามที่กำหนด -สื่อความหมายได้ชัดเจน –รูปแบบน่าสนใจ - มีขนาดเหมาะสม - มีสีสันสวยงาม	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
12. กลวิธีการนำเสนอ	- มีการนำเข้าสู่เนื้อเรื่อง - วิธีการนำเสนอน่าสนใจ - ใช้สื่อเหมาะสมกับเนื้อหา - นำเสนอความโดดเด่นของผลงาน - มีการสรุปการนำเสนอ	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
13. เนื้อหา	- เนื้อหาถูกต้อง - เนื้อหาตรงตามหัวเรื่อง - เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด - รายละเอียดครอบคลุม - เนื้อหาสอดคล้อง	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
14. เวลา	- ส่งผลงานในเวลาที่กำหนด	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 1 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 2 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วันขึ้นไป
15. ภาษาที่ใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยดีมาก	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยดี	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยพอใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยที่ต้องปรับปรุงบ้าง	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ ยังไม่ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมินผล

16 – 20 คะแนนระดับดีมาก

11 - 15 คะแนนระดับดี

6 – 10 คะแนนระดับพอใช้

1 – 5 คะแนนระดับควรปรับปรุง

แบบประเมินผลงานรายกลุ่ม

กลุ่มที่.....

สมาชิกภายในกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ลำดับ	พฤติกรรมที่สังเกต	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1.	ความร่วมมือในการทำงาน			
2.	ความตั้งใจและความมุ่งมั่นในการทำงาน			
3.	ความรับผิดชอบ			
รวม				

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	3	2	1
1. ความร่วมมือในการทำงาน	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานดีมาก	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานปานกลาง	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานน้อย
2. ความตั้งใจในการทำงาน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แต่ไม่ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มไม่มีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน
3. ความรับผิดชอบ	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ไม่ชัดเจนหรือสมาชิกไม่ได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	ไม่มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และสมาชิกส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

7 – 9 คะแนน ดี 4 –6 คะแนน พอใช้ 1– 3 คะแนน ปรับปรุง

ลงชื่อ.....

(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)

ผู้ประเมิน

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

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

นักเรียนได้เกิดการตระหนักรู้พิษภัยของการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยผ่านกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติและจัดทำสุสานอาหารไม่ปลอดภัยทำให้นักเรียนสนุกกับการคิดวิเคราะห์ขั้นสูง

ปัญหาที่พบ

บางครั้งนักเรียนสับสนในการแบ่งประเภทอาหารระหว่างควรลดการรับประทานและควรงดรับประทาน เนื่องจากใช้ความชอบส่วนตัวของนักเรียนเป็นเกณฑ์

ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

ครูควรเน้นย้ำในสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนหลังจากที่นักเรียนเลิกรับประทานอาหารที่ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพได้

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

เป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active learning ที่ทำให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีในอนาคตได้

(นายประพจน์ แย้มทิม)
ผู้อำนวยการโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2562

ใบงาน แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3
“บทสถานการณ์เพื่อแสดงบทบาทสมมติ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทบาทสมมติที่ได้รับมอบหมายให้เข้าใจ และให้สมาชิกในกลุ่ม แสดงบทบาทดังกล่าวให้สมจริง

สถานการณ์

1. นักเรียนและเพื่อนมีความสนใจและมีงานอดิเรกเหมือนกันคือ ชอบสะสมตัวการ์ตูนดังของญี่ปุ่น มีอยู่วันหนึ่งเพื่อนของนักเรียนโทรมาบอกว่า วันนี้ได้ดูโฆษณาทางโทรทัศน์ มีมันฝรั่งทอดกรอบยี่ห้อหนึ่งภายในของจะมีของแถมเป็นตัวการ์ตูนที่นักเรียนและเพื่อนชอบ และมีหลายรูปแบบให้สะสมนักเรียนและเพื่อนจึงได้ชักชวนกันไปหาซื้อมันฝรั่งทอดกรอบยี่ห้อดังกล่าว และเมื่อดูแล้วก็พบว่า เป็นขนมที่ฉลากหวาน มัน เค็ม แสดงปริมาณ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูงมาก นักเรียนจะบอกเพื่อนอย่างไร

2. สมศักดิ์มีรูปร่างอ้วน ไม่สมส่วน ชอบรับประทานขนมหวานมาก ๆ ทุกวันหลังเลิกเรียนสมศักดิ์จะออกไปซื้อขนมทานที่ร้านหน้าโรงเรียนอยู่เป็นประจำ แต่วันนี้ร้านประจำสมศักดิ์ปิดกิจการ สมศักดิ์จึงชวนนักเรียนให้ไปหาซื้อเป็นเพื่อน นักเรียนมองเห็นว่าพฤติกรรมชอบทานขนมหวานแบบนี้ของสมศักดิ์ไม่ดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะมีวิธีจูงใจสมศักดิ์อย่างไรให้เลิกพฤติกรรมการรับประทานขนมดังกล่าว

3. สมคงมักจะชวนนักเรียนไปดูหนังที่โรงหนังทุก ๆ สัปดาห์ที่มีเวลาว่าง และทุกครั้งก็มักจะซื้อป๊อปคอร์นและน้ำอัดลมเข้ามาในโรงหนังด้วยเสมอ ป๊อบคอร์นที่ซื้อก็สั่งแบบใส่ผงเกลือเพิ่มความเค็ม น้ำอัดลมก็จะสั่งเป็นรสโคล่าแก้วใหญ่ และขณะที่กำลังจะซื้อสมคงก็มักจะชวนให้นักเรียนทานเป็นเพื่อน นักเรียนไม่ชอบรับประทาน นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

4. วันนี้คุณป้าร้านไส้กรอกทอดได้ติดป้ายหน้าร้านว่า “ซื้อทุก ๆ 10 ชิ้นจะแถมอีก 1 ชิ้น” เมื่อนักเรียนเดินไปถึงร้านก็พบว่า ไส้กรอกมีสีแดงสดกว่าปกติ อีกทั้งในกระทะที่ทอดก็มีน้ำมันเก่า ซึ่งสังเกตได้จากน้ำมันมีสีดำและมีตะกอนไหม้ ๆ อยู่เต็มกระทะ คุณป้าท่านนี้เป็นคุณป้าที่นักเรียนเคารพ และได้ชักชวนให้นักเรียนซื้อไส้กรอก นักเรียนจะทำอย่างไร

5. นักเรียนและครอบครัวไปเที่ยวต่างจังหวัด เมื่อถึงเวลาเที่ยงก็แวะรับประทานอาหารที่ร้านอาหารในปั๊มน้ำมันแห่งหนึ่ง เมื่อสั่งอาหารเสร็จเรียบร้อย พนักงานจึงถามว่า “จะรับเครื่องดื่มอะไรดีคะ” คุณพ่อและคุณแม่ของนักเรียนรู้สึกกระหายน้ำมาก จึงสั่งน้ำอัดลมและน้ำแข็งเปล่า 3 แก้ว แต่นักเรียนไม่อยากดื่มน้ำอัดลม พร้อมทั้งอยากให้คุณพ่อคุณแม่เปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว นักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์นี้อย่างไร

แบบบันทึกแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง บริโภคอย่างนี้สิ ดีต่อสุขภาพ

สอนวันที่ 19 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2561 ช่วงเวลาที่สอน 15.30 – 16.20 น. จำนวน 1 คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจากโรค NCDs

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน สมุทรสาครวิทยาลัย

ชื่อครูผู้สอน นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

การอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” รวมถึงการหลีกเลี่ยง และลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ นำไปสู่การมีสุขภาพดี ความตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมดังกล่าว และมีความตั้งใจ ในการปฏิบัติให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม จะเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญในการช่วยลดความเสี่ยงจากอันตราย ที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนำมาสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่จะเกิดขึ้นในช่วงวัยต่อไปของชีวิต

สาระการเรียนรู้

1. สาระสำคัญของข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
2. การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
3. ประโยชน์ และการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยง หรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

ความรู้(Knowledge)

รู้วิธีการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ทักษะ กระบวนการ(Process)

สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม(ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

เจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์(Attitude)

มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง หรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. ผลงาน “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย”
2. ใบงาน “ความประทับใจ”

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

กิจกรรมพัฒนาสมอง (Head)

ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเตรียมการนำเสนอผลงาน “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย” ที่นักเรียนออกแบบ และจะนำมาแสดงในชั้นเรียน โดยแจ้งรายละเอียด และข้อตกลงเกี่ยวกับการนำเสนอผลงาน

2. ขั้นกิจกรรมการเรียนการสอน

กิจกรรมพัฒนาทักษะการปฏิบัติ (Hand)

2.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย” ที่แต่ละกลุ่มได้จัดทำตามที่ได้รับมอบหมายไว้ และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มพิจารณาอาหารแต่ละชนิดที่นำมา ว่าเป็นอาหารชนิดใดที่ไม่ควรรับประทาน อาทิเช่น ไม่มีฉลาก อาหารหมดอายุ อยู่ในชุมชน ซึ่งควรนำลงไปอยู่ในสุสาน ส่วนอาหารที่ไม่อยู่ในสุสานนั้น ให้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ อาหารที่มีประโยชน์รับประทานได้ และอาหารที่ควร “ลด” การบริโภค เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เป็นต้น

2.2 ครูให้นักเรียนชมสื่อประกอบการสอนเรื่อง “บริโภคอย่างนี้สิ ดีต่อสุขภาพ” โดยมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี อาหารทอด และน้ำอัดลมของเด็กและเยาวชน

2.3 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม ที่ปรากฏในสื่อประกอบการสอนดังกล่าว และให้ชิ้นงาน “สรุปพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม”โดยแบ่งกลุ่มให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร เพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน

กิจกรรมพัฒนาสุขภาพ (Health)

2.4 ครูสนทนากับนักเรียนสรุปแนวคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมที่นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจาวัน ในเรื่องการอ่าน และการใช้ประโยชน์จากฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” รวมทั้งการหลีกเลี่ยง/ลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

3. ขั้นสรุป

3.1 ครูให้นักเรียนชมสื่อประกอบการสอน เรื่อง “อ่าน งด ลด ทำ” เพื่อสรุปแนวคิดประเด็นสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

กิจกรรมพัฒนาจิตใจ (Heart)

3.2 ครูแจกกระดาษใบงาน "ความประทับใจ" ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความประทับใจที่ได้รับตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม และขออาสาสมัครนักเรียนจานวน 3 คน เล่าประโยชน์และความประทับใจที่นักเรียนเขียน ให้เพื่อนในชั้นเรียนฟัง

3.3 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่มีความตั้งใจในการเรียนที่ผ่านมา และให้กาลังใจนักเรียนในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ดีต่อไป

3.4 ให้นักเรียนทำแบบสอบถามหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test) และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนการสอน

1. อาหาร (ขนม และเครื่องดื่ม) เพื่อใช้ในกิจกรรม “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย”
2. สื่อประกอบการสอนเรื่อง “บริโภคอย่างนี้สิ ดีต่อสุขภาพ”
3. สื่อประกอบการสอน เรื่อง “อ่าน งด ลด ทำ”
4. ใบงาน “ความประทับใจ”

แหล่งเรียนรู้

1. ศูนย์การเรียนรู้ อย.น้อย โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
2. เว็บไซต์ www.oryornoi.com

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่จะประเมิน

1. รู้วิธีการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

2. สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม(ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

3. มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง หรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

วิธีการวัดและประเมินผลตามสภาพที่แท้จริง

จุดประสงค์การเรียนรู้	**เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน**		
	วิธีการ/เครื่องมือ	**ผลงาน/ชิ้นงาน**	**เกณฑ์การผ่าน**
K : รู้วิธีการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”	แบบประเมินความตั้งใจเรียน	ชิ้นงาน “สรุปพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม”	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
P : สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม(ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”	แบบประเมินผลงาน	ชิ้นงาน ตัวอย่าง(ฉลาก GDA)และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
A : มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง หรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย	แบบประเมินความประทับใจรายบุคคล	ใบงาน “ความประทับใจ”	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2

เกณฑ์การประเมิน

แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	พฤติกรรมการเรียนรู้					
		ความร่วมมือในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	สงสัยและซักถามในสาระการเรียนรู้ (4 คะแนน)	การมีส่วนร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (4 คะแนน)	ความรับผิดชอบในการติดตามเนื้อหาและปฏิบัติกรรมการเรียนการสอน (4 คะแนน)	รวม (20 คะแนน)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

เกณฑ์การให้คะแนน

4 = ดีมาก
3 = ดี
2 = พอใช้
1 = ควรปรับปรุง

ระดับคุณภาพ

16 - 20	คะแนน	ระดับดีมาก
11 - 15	คะแนน	ระดับดี
6 - 10	คะแนน	ระดับพอใช้
1 - 5	คะแนน	ระดับควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....
(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)
ผู้ประเมิน
...../...../.....

แบบประเมินผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับ	**รายการประเมิน**	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1.	รูปแบบ					
2.	กลวิธีการนำเสนอ					
3.	เนื้อหา					
4.	เวลา					
5.	ภาษาที่ใช้					
รวม						

ลงชื่อ.....

(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)

ผู้ประเมิน

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

รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินผลงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน				
	5	4	3	2	1
16. รูปแบบผลงาน/ชิ้นงาน	- รูปแบบผลงาน/ชิ้นงานถูกต้องตามที่กำหนด -สื่อความหมายได้ชัดเจน –รูปแบบน่าสนใจ - มีขนาดเหมาะสม - มีสีสันสวยงาม	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
17. กลวิธีการนำเสนอ	- มีการนำเข้าสู่เนื้อเรื่อง - วิธีการนำเสนอน่าสนใจ - ใช้สื่อเหมาะสมกับเนื้อหา - นำเสนอความโดดเด่นของผลงาน - มีการสรุปการนำเสนอ	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
18. เนื้อหา	- เนื้อหาถูกต้อง - เนื้อหาตรงตามหัวเรื่อง - เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด - รายละเอียดครอบคลุม - เนื้อหาสอดคล้อง	- ขาดส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
19. เวลา	- ส่งผลงานในเวลาที่กำหนด	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 1 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 2 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วันขึ้นไป
20. ภาษาที่ใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยดีมาก	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยดี	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยพอใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอสละสลวยที่ต้องปรับปรุงบ้าง	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ ยังไม่ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมินผล

16 – 20 คะแนนระดับดีมาก

11 - 15 คะแนนระดับดี

6 – 10 คะแนนระดับพอใช้

1 – 5 คะแนนระดับควรปรับปรุง

แบบประเมินผลงานรายกลุ่ม

กลุ่มที่.....

สมาชิกภายในกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ลำดับ	พฤติกรรมที่สังเกต	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1.	ความร่วมมือในการทำงาน			
2.	ความตั้งใจและความมุ่งมั่นในการทำงาน			
3.	ความรับผิดชอบ			
รวม				

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	3	2	1
1. ความร่วมมือในการทำงาน	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานดีมาก	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานปานกลาง	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานน้อย
2. ความตั้งใจในการทำงาน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แต่ไม่ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มไม่มีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน
3. ความรับผิดชอบ	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ไม่ชัดเจนหรือสมาชิกไม่ได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	ไม่มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และสมาชิกส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

7 – 9 คะแนน ดี 4 –6 คะแนน พอใช้ 1– 3 คะแนน ปรับปรุง

ลงชื่อ.....

(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)

ผู้ประเมิน

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

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

นักเรียนส่วนใหญ่มีความประทับใจในการเรียนรู้แบบ Active learning ส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากขึ้นโดยสังเกตจากใบงาน “ความประทับใจของนักเรียน”

ปัญหาที่พบ

พฤติกรรมของการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนยังไม่คงทนถาวร

ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

ควรจะสอนและเน้นย้ำบ่อยๆ จนกลายเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยอย่างถาวร

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

เป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active learning ที่จะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและควรพัฒนาความยั่งยืนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยให้คงทนถาวรเพื่อสุขภาพที่ดีของนักเรียน

(นายประพจน์ แย้มทิม)
ผู้อำนวยการโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2562

ใบงาน แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4
“ความประทับใจ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความประทับใจในการเข้าร่วมในโครงการ การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน อย.น้อย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

สิ่งที่ฉันประทับใจ

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกถึงคุณครู

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....
โรงเรียน.....

แบบบันทึกแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ลูกเต๋า แสนกล

สอนวันที่ 26 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2561 ช่วงเวลาที่สอน 15.30 – 16.20 น. จำนวน 1 คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจากโรค NCDs

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน สมุทรสาครวิทยาลัย

ชื่อครูผู้สอน นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

พฤติกรรมการอานฉลากอาหารและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ตลอดจนการหลีกเลี่ยง หรือลดการบริโภคอาหารไมปลอดภัย เปนปจจัยสำคัญที่สงผลตอการมีสุขภาพดี การตระหนักถึงผลดีของการอานฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) การลดหรือหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไมเปนผลดีตอสุขภาพจะชวยลดความเสี่ยงและความรุนแรงของอันตรายที่จะเกิดกับสุขภาพได

“ลูกเต๋าแสนกล” เป็นชุดนวัตกรรมการเรียนการสอน ซึ่งมีการนำ “เทคโนโลยี AR” (Augment Reality) มาประยุกต์กับสื่อการเรียนการสอน เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจเรียนรู้มากขึ้น โดยผนวกเนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ของฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิ์เมื่อถูกละเมิด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยผลิตในรูปแบบการ์ตูน 2 D 3D ซึ่งข้อมูลที่ผลิตนั้นจะปรากฏก็ต่อเมื่อนำ smart phoneที่ดาวน์โหลดโปรแกรมเรียบร้อยแล้ว ส่องหาภาพสัญลักษณ์ (Marking) แสดง AR Code ที่ฝังอยู่บนภาพลูกเต๋าที่ต่อเป็นภาพไว้ จึงจะสามารถชมสื่อที่ผลิตได้ ARCode ที่ฝังอยู่บนภาพลูกเต๋าที่ต่อเป็นภาพไว้ จึงจะสามารถชมสื่อที่ผลิตได้

สาระการเรียนรู้

1. ฉลากอาหารฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
2. การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
3. การหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

ความรู้(Knowledge)

ฉลากอาหารฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)

ทักษะ กระบวนการ(Process)

การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)

เจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์(Attitude)

การหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. ชิ้นงาน “ลูกเต๋า แสนกล”
2. ใบงาน “กิจกรรม ลูกเต๋า แสนกล”

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ครู/ผู้จัดกิจกรรม แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแนะนำชื่อกลุ่ม และคำขวัญประจำกลุ่ม (กรณีถ้ามี)

1.2 ครู/ผู้จัดกิจกรรม ให้นักเรียนที่มีสมาร์ทโฟน (smart phone) หรือ แท็บเล็ต (tablet) ดาวน์โหลดโปรแกรมลงบนสมาร์ทโฟน (smart phone) หรือ แท็บเล็ต (tablet) ของตนเองล่วงหน้าก่อนชั่วโมงการดำเนินกิจกรรม โดยควรต้องมีมากกว่า 1 เครื่องต่อกลุ่มเพื่อให้นักเรียนเกิดส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น (ดูวิธีการดาวน์โหลดในเล่มคู่มือชุดนวัตกรรมการเรียนการสอน “ลูกเต๋าแสนกล”)

1.3 ครู/ผู้จัดกิจกรรม ต้องเตรียมประกอบลูกเต๋าที่อยู่ในชุดอุปกรณ์ให้แล้วเสร็จก่อนดำเนินกิจกรรม โดยทั้ง 4 กลุ่ม จะได้รับลูกเต๋ากลุ่มละ 1 ชุด (มี 4 ลูก) เพื่อให้นักเรียนนำมาประกอบเป็นภาพในชั่วโมงกิจกรรม

1.4 เพื่อให้การจัดกิจกรรมสะดวกมากขึ้น ครู/ผู้จัดกิจกรรม ควรมีอุปกรณ์ต่างๆ เพิ่มเติมดังนี้

1.4.1 เครื่องฉาย (projector) และจอภาพ หรืออุปกรณ์ที่เหมาะสมอื่นๆ เพื่อนำเสนอข้อมูลประกอบการอธิบายเช่น แผ่นเฉลยใบงาน ฯลฯ ให้นักเรียนทุกคนเห็นชัดเจน

4.4.2 นาฬิกาจับเวลา

1.4.3 ไมโครโฟน

1.4.4 โต๊ะสำหรับให้เด็กใช้ต่อลูกเต๋า

หมายเหตุ smart phone หรือ แท็บเล็ต (tablet) ที่จะดาวน์โหลดได้ ต้องเป็นระบบแอนดรอยด์

2. ขั้นกิจกรรมการเรียนการสอน

กิจกรรมพัฒนาสมอง (Head)

2.1 ครู/ผู้จัดกิจกรรมอธิบายวิธีเล่นเบื้องต้นให้แก่นักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรม พร้อมแจกใบงานกิจกรรมสำหรับนักเรียน

กิจกรรมพัฒนาทักษะการปฏิบัติ (Hand)และกิจกรรมพัฒนาจิตใจ (Heart)

2.2 นักเรียนเล่นเกม"ลูกเต๋าแสนกล" โดยให้นักเรียนต่อลูกเต๋า 4 ลูก ประกอบเป็นภาพตามที่กำหนดไว้ และให้นักเรียนใช้ smart phoneที่มีการดาวน์โหลดโปรแกรมตามที่กำหนดไว้จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำมาส่องหาภาพสัญลักษณ์ (Marker) แสดง AR Codeที่ฝังอยู่บนภาพลูกเต๋าที่ต่อไว้เพื่อตอบคำถามเกี่ยวกับฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และการมีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัยตามใบงานกิจกรรมที่กำหนดให้

3. ขั้นสรุป

กิจกรรมพัฒนาสุขภาพ (Health)

ครู นักเรียนเฉลยใบงานกิจกรรมร่วมกัน ครูอธิบายเพิ่มเติมในประเด็นที่นักเรียนมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนการสอน

1. คู่มือชุดนวัตกรรมการเรียนการสอน “ลูกเต๋าแสนกล”พร้อมอุปกรณ์
2. ใบงานกิจกรรม
3. หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภค

แหล่งเรียนรู้

1. ศูนย์การเรียนรู้ อย.น้อย โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
2. เว็บไซต์ www.oryornoi.com

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่จะประเมิน

1. ฉลากอาหารฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
2. การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
3. การหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

วิธีการวัดและประเมินผลตามสภาพที่แท้จริง

จุดประสงค์การเรียนรู้	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน		
	วิธีการ/เครื่องมือ	**ผลงาน/ชิ้นงาน**	**เกณฑ์การผ่าน**
K : ฉลากอาหารฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	แบบประเมินความตั้งใจเรียน		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
P : การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารฉลากโภชนาการ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	แบบประเมินผลงาน	สรุปเนื้อหาของภาพและเสียงที่อยู่ใน “ลูกเต๋า แสนกล”	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
A : การหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย	แบบประเมินการทำงานกลุ่ม		ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2

เกณฑ์การประเมิน

แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	พฤติกรรมการเรียนรู้					
		ความร่วมมือในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	สงสัยและซักถามในสาระการเรียนรู้ (4 คะแนน)	การมีส่วนร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (4 คะแนน)	ความรับผิดชอบในการติดตามเนื้อหาและปฏิบัติกรรมการเรียนการสอน (4 คะแนน)	รวม (20 คะแนน)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

เกณฑ์การให้คะแนน

4 = ดีมาก
3 = ดี
2 = พอใช้
1 = ควรปรับปรุง

ระดับคุณภาพ

16 - 20	คะแนน	ระดับดีมาก
11 - 15	คะแนน	ระดับดี
6 - 10	คะแนน	ระดับพอใช้
1 - 5	คะแนน	ระดับควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....
(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)
ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ลำดับ	หัวข้อการให้คะแนน	คะแนน
1.	**การต่อกล่อง (คะแนนเต็ม 5 คะแนน)**	
	ต่อกล่องถูกต้อง 4 กล่อง ทันเวลา	5
	ต่อกล่องถูกต้อง 3 กล่องจาก 4 กล่อง	3
	ต่อกล่องถูกต้อง 2 กล่องจาก 4 กล่อง	2
2.	**การสรุปความรู้ที่ได้รับจากสื่อ**	
	2.1 ความถูกต้องของข้อมูล	10
	2.2 การนำไปใช้ประโยชน์	10
	รวม	**30**

แบบประเมินผลงานรายกลุ่ม

กลุ่มที่.....

สมาชิกภายในกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ลำดับ	พฤติกรรมที่สังเกต	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1.	ความร่วมมือในการทำงาน			
2.	ความตั้งใจและความมุ่งมั่นในการทำงาน			
3.	ความรับผิดชอบ			
รวม				

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	3	2	1
1. ความร่วมมือในการทำงาน	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานดีมาก	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานปานกลาง	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานน้อย
2. ความตั้งใจในการทำงาน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แต่ไม่ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มไม่มีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน
3. ความรับผิดชอบ	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ไม่ชัดเจน หรือสมาชิกไม่ได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	ไม่มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และสมาชิกส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

7 – 9 คะแนน ดี 4 –6 คะแนน พอใช้ 1– 3 คะแนน ปรับปรุง

ลงชื่อ.....

(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)

ผู้ประเมิน

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

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

นักเรียนสามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ในการจัดกิจกรรม Active learning เข้ากับยุค Thailand 4.0 ทำให้นักเรียนสนใจใฝ่เรียนรู้ ตื่นตาตื่นใจในการเรียนรู้เป็นอย่างมาก

ปัญหาที่พบ

โปรแกรม Ar ใช้ได้กับระบบปฏิบัติการ Android เท่านั้น ส่วนระบบปฏิบัติการอื่น ๆ ไม่สามารถใช้ได้

ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

กระจายกลุ่มนักเรียนที่มีระบบปฏิบัติการ Android ไปยังทุกๆกลุ่ม

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

เป็นนวัตกรรมใหม่ที่น่าสนใจทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เป็นรูปแบบที่ทันสมัย

(นายประพจน์ แย้มทิม)
ผู้อำนวยการโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2562

ใบงาน แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5
“ลูกเต๋า แสนกล”

กลุ่มที่..... ชื่อสมาชิก 1. ..... 2. .....
3. ..... 4. .....
5. ..... 6. .....
7. ..... 8. .....
9. ..... 10. .....

คำชี้แจง
ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ บนภาพลูกเต๋าแสนกลแบบที่ กลุ่มของนักเรียนทำการต่อภาพ และให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้จากการดูสื่อในลูกเต๋าแสนกล มาอย่างน้อย 3 ข้อ

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

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

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

แบบบันทึกแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ช็อปปิ้ง ฉลาดคิด

สอนวันที่ 3 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2561 ช่วงเวลาที่สอน 15.30 – 16.20 น. จำนวน 1 คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อย.น้อยก้าวไกล ปลอดภัยจากโรค NCDs

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน สมุทรสาครวิทยาลัย

ชื่อครูผู้สอน นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

สาระสำคัญ

การบริโภคอาหารอย่างไม่เหมาะสม จะส่งผลเสียและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ การกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักและฉุกคิดทุกครั้งที่เลือกซื้อขนมกรุบกรอบ และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ว่าเมื่อบริโภคเข้าไปอาจได้รับพลังงาน และสารอาหารต่าง ๆ เช่น ไขมัน โซเดียม น้ำตาล ในปริมาณที่มากจนคาดไม่ถึง การรู้จักคำนวณปริมาณสารอาหารที่จะได้รับ เมื่อซื้ออาหารเหล่านี้มาบริโภค จะทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารได้ตรงตามความต้องการของร่างกาย และเลือกบริโภคได้อย่างเหมาะสม รวมถึงลดการบริโภคอาหารที่เกินจำเป็นลงได้

สาระการเรียนรู้

1. การเลือกบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม
2. การคำนวณปริมาณสารอาหารจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และฉลากโภชนาการแบบย่อ

ความรู้(Knowledge)

มีความรู้ในการคำนวณปริมาณสารอาหารจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และฉลากโภชนาการแบบย่อ

ทักษะ กระบวนการ(Process)

มีทักษะในการคำนวณปริมาณสารอาหารจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และฉลากโภชนาการแบบย่อ

เจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์(Attitude)

เลือกอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. ใบงานหมายเลขที่ 1 การคำนวณขนมกรุบกรอบที่เลือก
2. ใบงานรหมายเลขที่ 2 การคำนวณเครื่องดื่มที่เลือก
3. ใบงานรหมายเลขที่ 3 “กินอะไรต้องได้อย่างนั้น”

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1.1 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม แนะนำกติกา และอธิบายการเล่มเกม

1.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาเลือกขนมกรุบกรอบ และเครื่องดื่ม ที่ตนชอบจากแบบจำลองขนมกรุบกรอบ (อย่างน้อย 2 ชนิด) และแบบจำลองเครื่องดื่ม (อย่างน้อย 2 ชนิด) ที่เตรียมไว้ให้

2. ขั้นกิจกรรมการเรียนการสอน

กิจกรรมพัฒนาสมอง (Head)

2.1 ให้นักเรียนคำนวณปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่จะได้รับเมื่อบริโภคขนมกรุบกรอบที่เลือกไว้ โดยใช้ข้อมูลจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ที่อยู่ด้านหน้าซองขนมเป็นข้อมูลในการคำนวณ (ใบงานหมายเลข 1)

2.2 ให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาล และพลังงานที่จะได้รับจากเครื่องดื่มที่เลือก โดยดูจากฉลากโภชนาการที่แสดงอยู่บนด้านหลังฉลากเครื่องดื่ม (ใบงานหมายเลข 2)

2.3 ให้นักเรียนรวมค่าปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ทั้งหมดที่ได้รับจากการกินขนมกรุบกรอบ และเครื่องดื่มที่เลือก และนำมาเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารสูงสุดที่แนะนำให้กินได้ต่อวัน จากนั้นวิเคราะห์ว่าหากกินขนมและเครื่องดื่มที่เลือกไว้ทั้งหมดเป็นประจำ อาจมีโอกาสเสี่ยงเกิดโรคอะไรบ้าง (ใบงานหมายเลข 3)

กิจกรรมพัฒนาทักษะการปฏิบัติ (Hand)

2.4 คัดเลือกหากลุ่มที่จะเป็นตัวแทน โดยอาจจับฉลาก ได้หมายเลขกลุ่มไหนกลุ่มนั้นส่งตัวแทนออกมาพูดถึงการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ว่ามีประโยชน์อย่างไร อ่านอย่างไร (อธิบายโดยใช้แบบจำลองขนมที่เลือกมา)

3. ขั้นสรุป

กิจกรรมพัฒนาสุขภาพ (Health)

3.1 อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นที่นักเรียนยังไม่เข้าใจ หรือมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน

กิจกรรมพัฒนาจิตใจ (Heart)

3.2 ครู/ผู้จัดกิจกรรมรวมคะแนนและมอบรางวัลให้แก่กลุ่มที่มีคะแนนสูงสุด (ถ้ามี)

หมายเหตุ: สามารถปรับลักษณะการดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนคำนวณทุกคน โดยผู้จัดกิจกรรมกำหนดขนมกรุบกรอบและเครื่องดื่มที่เลือกให้กับนักเรียนทุกคนเหมือนกัน และถ่ายเอกสารแบบจำลองให้กับนักเรียนทุกคนเพื่อประกอบการคำนวณ

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนการสอน

1. แบบจำลองขนมและเครื่องดื่ม
2. คู่มือการทำกิจกรรม
3. ตัวอย่างการคำนวณปริมาณสารอาหาร
4. ใบงานสำหรับนักเรียน
5. ชุดความรู้เกี่ยวกับโรค
6. แผ่นป้ายปริมาณสารอาหารสูงสุดที่แนะนำให้กินต่อวัน
7. เครื่องคิดเลข (ให้นักเรียนเตรียมมาเองหรือผู้จัดกิจกรรมจัดให้)
8. ใบบันทึกคะแนนสำหรับผู้จัดกิจกรรม

แหล่งเรียนรู้

1. ศูนย์การเรียนรู้ อย.น้อย โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
2. เว็บไซต์ www.oryornoi.com

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่จะประเมิน

1. มีความรู้ในการคำนวณปริมาณสารอาหารจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และฉลากโภชนาการแบบย่อ
2. มีทักษะในการคำนวณปริมาณสารอาหารจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และฉลากโภชนาการแบบย่อ
3. เลือกอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

วิธีการวัดและประเมินผลตามสภาพที่แท้จริง

จุดประสงค์การเรียนรู้	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน		
	วิธีการ/เครื่องมือ	**ผลงาน/ชิ้นงาน**	**เกณฑ์การผ่าน**
K : มีความรู้ในการคำนวณปริมาณสารอาหารจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และฉลากโภชนาการแบบย่อ	แบบประเมินความตั้งใจเรียน	ใบงานหมายเลขที่ 1 การคำนวณขนมกรุบกรอบที่เลือก	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
P : มีทักษะในการคำนวณปริมาณสารอาหารจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และฉลากโภชนาการแบบย่อ	แบบประเมินผลงาน	ใบงานรหมายเลขที่ 2 การคำนวณเครื่องดื่มที่เลือก	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2
A : เลือกอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย	แบบประเมินการทำงานกลุ่ม	ใบงานรหมายเลขที่ 3 “กินอะไรต้องได้อย่างนั้น”	ผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพที่ 2

เกณฑ์การประเมิน

แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	พฤติกรรมการเรียนรู้					
		ความร่วมมือในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติในการเรียน (4 คะแนน)	สงสัยและซักถามในสาระการเรียนรู้ (4 คะแนน)	การมีส่วนร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (4 คะแนน)	ความรับผิดชอบในการติดตามเนื้อหาและปฏิบัติกรรมการเรียนการสอน (4 คะแนน)	รวม (20 คะแนน)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

เกณฑ์การให้คะแนน

4 = ดีมาก
3 = ดี
2 = พอใช้
1 = ควรปรับปรุง

ระดับคุณภาพ

16 - 20	คะแนน	ระดับดีมาก
11 - 15	คะแนน	ระดับดี
6 - 10	คะแนน	ระดับพอใช้
1 - 5	คะแนน	ระดับควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....
(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)
ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์ประเมินใบงาน

☐ **ใบงานหมายเลข 1 การคำนวณขนมกรุบกรอบที่เลือก**

ตอบถูกต้อง ช่องรวม (4) ได้คะแนนช่องละ 1 คะแนน (มี 8 ช่อง = 8 คะแนน) ตอบผิดช่องใดจะไม่ได้คะแนนในช่องนั้น

☐ **ใบงานหมายเลข 2 การคำนวณเครื่องดื่มที่เลือก**

ตอบถูกต้อง ช่องรวมปริมาณน้ำตาลและพลังงานที่จะได้รับทั้งหมด (5) ได้คะแนนช่องละ 1 คะแนน (มี 2 ช่อง = 2 คะแนน) ตอบผิดช่องใดจะไม่ได้คะแนนในช่องนั้น

☐ **ใบงานหมายเลข 3 "กินอะไรได้อย่างนั้น" และคาดการณ์โรคที่อาจเกิดขึ้น**

** หากคำนวณมาแล้ว**ทุกช่องไม่เกิน**ปริมาณสารอาหารสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวันได้ ได้คะแนนพิเศษ 5 คะแนน

** หากคำนวณมาแล้วมีช่องใดช่องหนึ่งหรือทุกช่อง**เกินกว่า**ปริมาณสารอาหารสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ไม่ได้คะแนน

** คาดการณ์ชื่อโรคที่อาจเกิดขึ้นถูกต้อง ได้คะแนนพิเศษ 5 คะแนน

☐ **ผู้แทนออกมากล่าวถึงการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ว่ามีประโยชน์อย่างไร** ได้คะแนนพิเศษ 5 คะแนน

(**หมายเหตุ**: ผู้จัดกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสม)

แบบประเมินผลงานรายกลุ่ม

กลุ่มที่.....

สมาชิกภายในกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ลำดับ	พฤติกรรมที่สังเกต	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1.	ความร่วมมือในการทำงาน			
2.	ความตั้งใจและความมุ่งมั่นในการทำงาน			
3.	ความรับผิดชอบ			
รวม				

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	3	2	1
1. ความร่วมมือในการทำงาน	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานดีมาก	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานปานกลาง	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานน้อย
2. ความตั้งใจในการทำงาน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แต่ไม่ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มไม่มีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน
3. ความรับผิดชอบ	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ไม่ชัดเจนหรือสมาชิกไม่ได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	ไม่มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และสมาชิกส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

7 – 9 คะแนน ดี 4 –6 คะแนน พอใช้ 1– 3 คะแนน ปรับปรุง

ลงชื่อ.....

(นางณัฐภษรณ์ พสุสิทธิพงษ์)

ผู้ประเมิน

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

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

นักเรียนเกิดความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง จากการสังเกตในการตั้งใจเรียน และการทำผลงานที่นักเรียนได้นำเสนอผลงานที่เกิดจากการทำงานกลุ่มโดยมีการวางแผนคิดวิเคราะห์ค้นคว้าสร้างความคิดเชิงเหตุผล อภิปรายสรุปความรู้และนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ปัญหาที่พบ

กระบวนการกลุ่มมีความสำคัญต่อการเรียนรู้แบบActive learning แต่นักเรียนที่ขาดเรียนจะทำให้การเรียนรู้แบบ Active learning ไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร

ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

ควรนัดหมายนักเรียนที่ขาดเรียนในระดับชั้น ม.1 ของแต่ละสัปดาห์ มาเรียนร่วมกันเพื่อให้ครบกระบวนการเรียนการสอนแบบ Active learning

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

เป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active learning ที่สามารถใช้เป็นแบบอย่างในกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ได้

(นายประพจน์ แย้มทิม)
ผู้อำนวยการโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2562

ตัวอย่างการคำนวณใบงานขนมกรุบกรอบที่เลือก (ใบงานหมายเลข 1)

ขนมกรุบกรอบที่เลือก	กินขนมหมดทั้งถุง/ทั้งซอง/ทั้งกล่อง (2) จะได้รับ								แบ่งกินตามจำนวนครั้งที่แนะนำ (3) จะได้รับ								
	พลังงาน		น้ำตาล		ไขมัน		โซเดียม		แบ่งกิน	พลังงาน		น้ำตาล		ไขมัน		โซเดียม	
	กิโลแคลอรี	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	มิลลิกรัม	ร้อยละ (%)	กี่ครั้ง	กิโลแคลอรี	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	มิลลิกรัม	ร้อยละ (%)
ขนมถุงที่ 1 ระบุชื่อขนม (1) .....ขนมทอดกรอบ.....	1,680 กิโลแคลอรี	84 %	8 กรัม	13 %	72 กรัม	112 %	800 มิลลิกรัม	32 %	..8..ครั้ง*	210 กิโลแคลอรี	10.5 %	1 กรัม	1.6 %	9 กรัม	14 %	100 มิลลิกรัม	4 %

วิธีการคำนวณ : กินขนมหมดทั้งถุง/ทั้งซอง/ทั้งกล่อง (2)

นำตัวเลขแถว A และ B บนฉลากหวาน มัน เค็มมาใส่ตามช่องตาราง แถว B = ร้อยละ

วิธีการคำนวณ : แบ่งกินตามจำนวนครั้งที่แนะนำ (3)

การกรอก

★ **ช่องแบ่งกิน :** ให้ดู C และกรอกตัวเลขควรแบ่งกินตามที่แนะนำไว้บนซอง *กรณีฉลากหวาน มัน เค็ม ไม่มีระบุ C ว่าให้แบ่งกินกี่ครั้ง ให้กรอก 1 ครั้ง

<u>จากตัวอย่าง</u> ดู C ซึ่งแนะนำให้แบ่งกิน 8 ครั้ง

★ **ช่องพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม :** ให้นำตัวเลขที่ระบุในช่องกินขนมหมดทั้งถุง/ทั้งซอง/ทั้งกล่อง (2) หารด้วยจำนวนครั้งที่แนะนำให้แบ่งกิน (ตัวเลขที่ระบุไว้ในช่องแบ่งกิน)

<u>จากตัวอย่าง</u> ช่อง (2) ระบุ พลังงาน คือ 1,680 กิโลแคลอรี ให้นำมาหาร 8 จะได้ช่อง (3) ช่องพลังงาน = 210 กิโลแคลอรี เป็นต้น

★ **ช่องร้อยละ :** ให้นำตัวเลขร้อยละที่อยู่ในช่อง (2) มาหารด้วยจำนวนครั้งที่แนะนำให้แบ่งกิน

<u>จากตัวอย่าง</u> ช่อง (2) ระบุร้อยละของพลังงานที่จะได้รับ คือ 84 % หารด้วย 8 = 10.5 % เป็นต้น

ขนมกรุบกรอบที่เลือก	กินขนมหมดทั้งถุง/ทั้งซอง/ทั้งกล่อง (2) จะได้รับ								แบ่งกินตามจำนวนครั้งที่แนะนำ (3) จะได้รับ								
	พลังงาน		น้ำตาล		ไขมัน		โซเดียม		แบ่งกิน	พลังงาน		น้ำตาล		ไขมัน		โซเดียม	
	กิโลแคลอรี	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	มิลลิกรัม	ร้อยละ (%)	กี่ครั้ง	กิโลแคลอรี	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	มิลลิกรัม	ร้อยละ (%)
ขนมถุงที่ 2 ระบุชื่อขนม (1) .....ข้าวเกรียบกุ้ง.....	160 กิโลแคลอรี	8 %	1 กรัม	2 %	9 กรัม	14 %	400 มิลลิกรัม	17 %	..1..ครั้ง*	160 กิโลแคลอรี	8 %	1 กรัม	2 %	9 กรัม	14 %	400 มิลลิกรัม	17 %
รวม (4) (รวมปริมาณสารอาหารที่ได้รับทั้งหมดจากขนมกรุบกรอบที่เลือก)	1,840 กิโลแคลอรี	92 %	9 กรัม	15 %	81 กรัม	126 %	1,200 มิลลิกรัม	49 %									

วิธีการคำนวณ : กินขนมหมดทั้งถุง/ทั้งซอง/ทั้งกล่อง (2)

นำตัวเลขแถว A และ B บนฉลากหวาน มัน เค็มมาใส่ตามช่องตาราง แถว B = ร้อยละ

รวม (4) = นำขนมทั้งหมดที่เลือกมารวมค่าปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่จะได้รับเมื่อกินขนมที่เลือกไว้หมดทั้งถุง/ทั้งซอง/ทั้งกล่อง รวมถึงรวมค่าร้อยละที่จะได้รับด้วย (จากตัวอย่างมีขนม 2 ถุงที่เลือกไว้)

<u>จากตัวอย่าง</u> เมื่อรวมช่องพลังงานของขนมถุงที่ 1 และถุงที่ 2 จะได้รับพลังงานรวมทั้งสิ้น = 1,840 กิโลแคลอรี (มาจาก 1,680 + 160) เป็นต้น

วิธีการคำนวณ : แบ่งกินตามจำนวนครั้งที่แนะนำ (3)

การกรอก

★ **ช่องแบ่งกิน :** ให้ดู C และกรอกตัวเลขควรแบ่งกินตามที่แนะนำไว้บนซอง *กรณีฉลากหวาน มัน เค็ม ไม่มีระบุ C ว่าให้แบ่งกินกี่ครั้ง ให้กรอก 1 ครั้ง

<u>จากตัวอย่าง</u> ไม่มีระบุ C ว่าแบ่งกินกี่ครั้ง ดังนั้นให้กรอก 1 ครั้ง

★ **ช่องพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม :** ให้นำตัวเลขที่ระบุในช่องกินขนมหมดทั้งถุง/ทั้งซอง/ทั้งกล่อง (2) หารด้วยจำนวนครั้งที่แนะนำให้แบ่งกิน (ตัวเลขที่ระบุไว้ในช่องแบ่งกิน)

<u>จากตัวอย่าง</u> ช่อง (2) ระบุ พลังงาน คือ 160 กิโลแคลอรี ให้นำมาหาร 1 จะได้ช่อง (3) ช่องพลังงาน = 160 กิโลแคลอรี เป็นต้น

★ **ช่องร้อยละ :** ให้นำตัวเลขร้อยละที่อยู่ในช่อง (2) มาหารด้วยจำนวนครั้งที่แนะนำให้แบ่งกิน

<u>จากตัวอย่าง</u> ช่อง (2) ระบุร้อยละของพลังงานที่จะได้รับ คือ 8 % ต้องนำมาหารด้วย 1 = 8 % เป็นต้น

ตัวอย่างการคำนวณใบงานเครื่องดื่มที่เลือก (ใบงานหมายเลข 2)

เครื่องดื่มที่เลือก (1)	จำนวน (2) (ขวด/กระป๋อง)	น้ำตาลที่ได้รับ (3) (กรัม)	พลังงานที่ได้รับ (4) (กิโลแคลอรี)*	วิธีการทำและคำนวณตามใบงาน
ระบุชื่อเครื่องดื่มชนิดที่ 1 ...น้ำลิ้นจี่ผสมวุ้นมะพร้าว... 	...1...ขวด	...32...กรัม	...128...กิโลแคลอรี (นำตัวเลขน้ำตาลที่ได้รับ (3) X 4 กิโลแคลอรี) * กิโลแคลอรี คือหน่วยของพลังงานน้ำตาล 1 กรัม = 4 กิโลแคลอรี	1. ระบุชื่อเครื่องดื่มที่เลือก 2. ดูปริมาณน้ำตาลที่ระบุอยู่บนฉลากโภชนาการของเครื่องดื่มที่เลือก (1) ซึ่งจะบอกว่าเมื่อดื่มเครื่องดื่มในปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค (ในที่นี่คือ 1 ขวด) จะได้รับน้ำตาลกี่กรัม จากตัวอย่าง = 32 กรัม 3. ระบุจำนวน (2) ที่เลือกดื่ม เช่น 1 ขวด หรือ 1 กระป๋อง จากตัวอย่าง = 1 ขวด 4. ระบุน้ำตาลที่ได้รับ (3) เมื่อดื่มเครื่องดื่มหมดขวด จากตัวอย่าง = 32 กรัม 5. คำนวณพลังงานที่ได้รับ (4) เมื่อดื่มเครื่องดื่มหมดขวด โดยนำ**ปริมาณน้ำตาล (กรัม) x 4 กิโลแคลอรี** จากตัวอย่าง พลังงานที่จะได้รับเมื่อดื่มเครื่องดื่มชนิดนี้ 1 ขวด = 128 กิโลแคลอรี (มาจาก 32 กรัม x 4 กิโลแคลอรี) 6. คำนวณเครื่องดื่มที่เลือกชนิดต่อไปจนหมดที่เลือก

เครื่องดื่มที่เลือก (1)	จำนวน (2) (ขวด/กระป๋อง)	น้ำตาลที่ได้รับ (3) (กรัม)	พลังงานที่ได้รับ (4) (กิโลแคลอรี)*	วิธีการทำและคำนวณตามใบงาน
ระบุชื่อเครื่องดื่มชนิดที่ 2 ...น้ำอัดลม กลิ่นโคล่า... 	...1...กระป๋อง	...25...กรัม	...100...กิโลแคลอรี (นำตัวเลข น้ำตาลที่ได้รับ (3) X 4 กิโลแคลอรี) * กิโลแคลอรี คือ หน่วยของพลังงาน น้ำตาล 1 กรัม = 4 กิโลแคลอรี	1. ระบุชื่อเครื่องดื่มที่เลือก 2. ดูปริมาณน้ำตาลที่ระบุอยู่บนฉลากโภชนาการของเครื่องดื่มที่เลือก (1) ซึ่งจะบอกว่าเมื่อดื่มเครื่องดื่มในปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค (ในที่นี้คือ 1 กระป๋อง) จะได้รับน้ำตาลกี่กรัม จากตัวอย่าง = 25 กรัม 3. ระบุจำนวน (2) ที่เลือกดื่ม เช่น 1 ขวด หรือ 1 กระป๋อง จากตัวอย่าง = 1 กระป๋อง 4. ระบุน้ำตาลที่ได้รับ (3) เมื่อดื่มเครื่องดื่มหมดกระป๋อง จากตัวอย่าง = 25 กรัม 5. คำนวณพลังงานที่ได้รับ (4) เมื่อดื่มเครื่องดื่มหมดกระป๋อง **โดยนำปริมาณน้ำตาล (กรัม) x 4 กิโลแคลอรี** จากตัวอย่าง พลังงานที่จะได้รับเมื่อดื่มเครื่องดื่มชนิดนี้ 1 กระป๋อง = 100 กิโลแคลอรี (มาจาก 25 กรัม x 4 กิโลแคลอรี)
ชื่อเครื่องดื่มชนิดที่ 3 .....ไม่มี (กรณีมีให้คำนวณต่อไป).....	-	-	-	
รวมปริมาณน้ำตาลและพลังงานที่จะได้รับทั้งหมด จากการดื่มเครื่องดื่มที่เลือก (5)		**น้ำตาล ...57... กรัม**	**พลังงาน ...228... กิโลแคลอรี**	จากตัวอย่าง จะได้ปริมาณน้ำตาลและพลังงาน ดังนี้ - น้ำตาล 57 กรัม (มาจาก 32+25 กรัม) - พลังงาน 228 กิโลแคลอรี (มาจาก 128+100 กิโลแคลอรี)

(5) นำตัวเลขพลังงานและน้ำตาลของเครื่องดื่มที่เลือกทุกชนิดมาบวกรวมกัน (ให้รวมต่อเมื่อคำนวณเครื่องดื่มที่เลือกจนหมดแล้ว)

ตัวอย่างการคำนวณใบงาน “กินอะไรได้อย่างนั้น” และคาดการณ์โรคที่อาจเกิดขึ้น (ใบงานหมายเลข 3)

หัวข้อ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่ได้รับทั้งหมดจากขนมกรุบกรอบที่เลือก (1)	...1,840... กิโลแคลอรี	...9... กรัม	...81...กรัม	...1,200...มิลลิกรัม
ปริมาณพลังงานและน้ำตาลที่ได้รับทั้งหมดจากเครื่องดื่มที่เลือก (2)	...228... กิโลแคลอรี	...57... กรัม	ไม่ต้องคำนวณ	
รวมปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากขนมและเครื่องดื่ม (3) ให้นำ (1)+(2)	...2,068... กิโลแคลอรี	...66... กรัม	...81...กรัม	...1,200...มิลลิกรัม
ปริมาณสารอาหารสูงสุดที่แนะนำให้กินได้ต่อวัน (4)	**2,000 กิโลแคลอรี**	**65 กรัม**	**65 กรัม**	**2,400 มิลลิกรัม**
นำตัวเลขที่คำนวณได้ช่อง (3) มาเทียบกับตัวเลขช่อง (4) ช่องใด เกิน (4) ให้ระบุว่า “เกินเท่าไร” ช่องใด ไม่เกิน (4) ให้ระบุว่า “เหลือเท่าไร”	**เกิน...68...กิโลแคลอรี**	**เกิน...1...กรัม**	**เกิน...16...กรัม**	**เกิน.....มิลลิกรัม**
	ไม่เกิน เหลือ.....กิโลแคลอรี	**ไม่เกิน เหลือ.....กรัม**	**ไม่เกิน เหลือ.....กรัม**	**ไม่เกิน เหลือ...1,200...มิลลิกรัม**
เด็ก ๆ คิดว่า เด็ก ๆ อาจมีความเสี่ยงเป็นโรคอะไร	**.....โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด.....**			

เกิน = อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกิดจากการกินหวาน มัน เค็ม มากเกินไปได้

ไม่เกิน = โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ น้อยกว่าผู้ที่กินเกิน แต่ต้องไม่ลืมว่าใน 1 วันเรากินอาหารชนิดอื่น ๆ ด้วย หากกินอาหารอื่นในปริมาณที่มาก เมื่อรวมกับขนมและเครื่องดื่มที่เลือกอาจได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ใน 1 วันเกินได้เช่นกัน

ค่าที่เกิน	อาจเสี่ยงป่วยเป็นโรค	ค่าที่เกิน	อาจเสี่ยงป่วยเป็นโรค
พลังงานเกิน	โรคอ้วน	ไขมันเกิน	โรคหัวใจและหลอดเลือด
น้ำตาลเกิน	โรคเบาหวาน	โซเดียมเกิน	โรคไต, โรคความดันโลหิตสูง

ใบงานสำหรับนักเรียนใช้คำนวณขนมกรุบกรอบที่เลือก (ใบงานหมายเลข 1)

ให้นักเรียนคำนวณปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่จะได้รับเมื่อบริโภคขนมกรุบกรอบที่เลือกไว้ โดยใช้ข้อมูลจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ที่อยู่ด้านหน้าซอง/กล่องขนมเป็นข้อมูลในการคำนวณ

ขนมกรุบกรอบที่เลือก	กินขนมหมดทั้งถุง/ทั้งซอง/ทั้งกล่อง (2) จะได้รับ								แบ่งกินตามจำนวนครั้งที่แนะนำ (3) จะได้รับ								
	พลังงาน		น้ำตาล		ไขมัน		โซเดียม		แบ่งกิน	พลังงาน		น้ำตาล		ไขมัน		โซเดียม	
	กิโลแคลอรี	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	มิลลิกรัม	ร้อยละ (%)	กี่ครั้ง	กิโลแคลอรี	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	กรัม	ร้อยละ (%)	มิลลิกรัม	ร้อยละ (%)
ขนมถุงที่ 1 ระบุชื่อขนม (1)	..... กิโลแคลอรี	.....%	..... กรัม	.....%	..... กรัม	.....%	..... มิลลิกรัม	.....%	.....ครั้ง*	..... กิโลแคลอรี	.....%	..... กรัม	.....%	..... กรัม	.....%	..... มิลลิกรัม	.....%
ขนมถุงที่ 2 ระบุชื่อขนม (1)	..... กิโลแคลอรี	.....%	..... กรัม	.....%	..... กรัม	.....%	..... มิลลิกรัม	.....%	.....ครั้ง*	..... กิโลแคลอรี	.....%	..... กรัม	.....%	..... กรัม	.....%	..... มิลลิกรัม	.....%
ขนมถุงที่ 3 ระบุชื่อขนม (1)	..... กิโลแคลอรี	.....%	..... กรัม	.....%	..... กรัม	.....%	..... มิลลิกรัม	.....%	.....ครั้ง*	..... กิโลแคลอรี	.....%	..... กรัม	.....%	..... กรัม	.....%	..... มิลลิกรัม	.....%
รวม (4) (รวมปริมาณสารอาหารที่ได้รับทั้งหมดจากขนมกรุบกรอบที่เลือก)	..... กิโลแคลอรี	.....%	..... กรัม	.....%	..... กรัม	.....%	..... มิลลิกรัม	.....%	***หมายเหตุ** **.....ครั้ง** *กรณีฉลากหวาน มัน เค็ม ไม่มีระบุว่าให้แบ่งกินกี่ครั้ง ให้กรอก 1 ครั้ง								

ใบงานสำหรับนักเรียนใช้คำนวณเครื่องดื่มที่เลือก (ใบงานหมายเลข 2)

ให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาลและพลังงานที่จะได้รับเมื่อดื่มเครื่องดื่มที่เลือกไว้ โดยใช้ข้อมูลจากฉลากโภชนาการที่แสดงอยู่ด้านหลังขวด/กระป๋องเป็นข้อมูลในการคำนวณ

เครื่องดื่มที่เลือก (1)	จำนวน (2) (ขวด/กระป๋อง)	น้ำตาลที่ได้รับ (3) (กรัม)	พลังงานที่ได้รับ (4) (กิโลแคลอรี)*	วิธีการทำและคำนวณตามใบงาน
ระบุชื่อเครื่องดื่มชนิดที่ 1	.....ขวด/กระป๋อง	.....กรัม	.....กิโลแคลอรี	1. ระบุชื่อเครื่องดื่มที่เลือก 2. ดูปริมาณน้ำตาลที่ระบุอยู่บนฉลากโภชนาการของเครื่องดื่มที่เลือก (1) ซึ่งจะบอกว่าเมื่อดื่มเครื่องดื่มในปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค (ในที่นี่คือ 1 ขวด/1กระป๋อง) จะได้รับน้ำตาลกี่กรัม 3. ระบุจำนวน (2) ที่เลือกดื่ม เช่น 1 ขวด หรือ 1 กระป๋อง 4. ระบุน้ำตาลที่ได้รับ (3) เมื่อดื่มเครื่องดื่มหมดขวด 5. คำนวณพลังงานที่ได้รับ (4) เมื่อดื่มเครื่องดื่มหมดขวด **โดยนำปริมาณน้ำตาล (กรัม) x 4 กิโลแคลอรี** (นำตัวเลขน้ำตาลที่ได้รับ (3) X 4 กิโลแคลอรี) * กิโลแคลอรี คือหน่วยของพลังงาน โดยน้ำตาล 1 กรัม = 4 กิโลแคลอรี 6. คำนวณเครื่องดื่มที่เลือกชนิดต่อไปจนหมดที่เลือก 7. รวมปริมาณน้ำตาลและพลังงานที่จะได้รับทั้งหมดจากการดื่มเครื่องดื่มที่เลือก (5)
ระบุชื่อเครื่องดื่มชนิดที่ 2	.....ขวด/กระป๋อง	.....กรัม	.....กิโลแคลอรี	
ระบุชื่อเครื่องดื่มชนิดที่ 3	.....ขวด/กระป๋อง	.....กรัม	.....กิโลแคลอรี	
ระบุชื่อเครื่องดื่มชนิดที่ 4	.....ขวด/กระป๋อง	.....กรัม	.....กิโลแคลอรี	
รวมปริมาณน้ำตาลและพลังงานที่จะได้รับทั้งหมดจากการดื่มเครื่องดื่มที่เลือก (5)		**น้ำตาล.....กรัม**	**พลังงาน..... กิโลแคลอรี**	

ใบงานสำหรับนักเรียนใช้คำนวณ "กินอะไรได้อย่างนั้น" และคาดการณ์โรคที่อาจเกิดขึ้น (ใบงานหมายเลข 3)

หัวข้อ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่ได้รับทั้งหมดจากขนมกรุบกรอบที่เลือก (1)	..... กิโลแคลอรี	..... กรัม	.....กรัม	.....มิลลิกรัม
ปริมาณพลังงานและน้ำตาลที่ได้รับทั้งหมดจากเครื่องดื่มที่เลือก (2)	..... กิโลแคลอรี	..... กรัม	ไม่ต้องคำนวณ	
รวมปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากขนมและเครื่องดื่ม (3) ให้นำ (1)+(2)	..... กิโลแคลอรี	..... กรัม	.....กรัม	.....มิลลิกรัม
ปริมาณสารอาหารสูงสุดที่แนะนำให้กินได้ต่อวัน (4)	2,000 กิโลแคลอรี	65 กรัม	65 กรัม	2,400 มิลลิกรัม
นำตัวเลขที่คำนวณได้ช่อง (3) มาเทียบกับตัวเลขช่อง (4) ช่องใด เกิน (4) ให้ระบุว่า "เกินเท่าไร" ช่องใด ไม่เกิน (4) ให้ระบุว่า "เหลือเท่าไร"	เกิน.....กิโลแคลอรี	เกิน.....กรัม	เกิน.....กรัม	เกิน.....มิลลิกรัม
	ไม่เกิน เหลือ.....กิโลแคลอรี	ไม่เกิน เหลือ.....กรัม	ไม่เกิน เหลือ.....กรัม	ไม่เกิน เหลือ.....มิลลิกรัม
เด็ก ๆ คิดว่า เด็ก ๆ อาจมีความเสี่ยงเป็นโรคอะไร	ให้ระบุชื่อโรค.....			

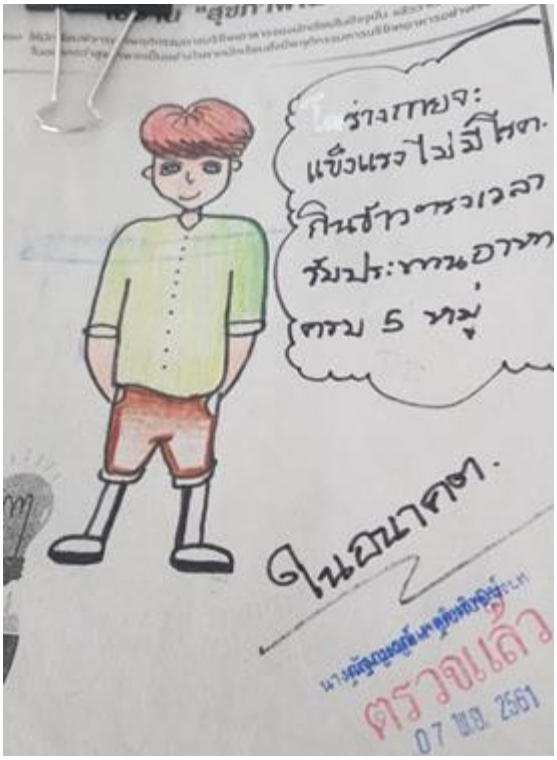
เกิน = อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกิดจากการกินหวาน มัน เค็ม มากเกินไปได้

ไม่เกิน = โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ น้อยกว่าผู้ที่กินเกิน แต่ต้องไม่ลืมว่าใน 1 วันเรากินอาหารชนิดอื่น ๆ ด้วย หากกินอาหารอื่นในปริมาณที่มาก เมื่อรวมกับขนมและเครื่องดื่มที่เลือกอาจได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ใน 1 วันเกินได้เช่นกัน

ค่าที่เกิน	อาจเสี่ยงป่วยเป็นโรค	ค่าที่เกิน	อาจเสี่ยงป่วยเป็นโรค
พลังงานเกิน	โรคอ้วน	ไขมันเกิน	โรคหัวใจและหลอดเลือด
น้ำตาลเกิน	โรคเบาหวาน	โซเดียมเกิน	โรคไต, โรคความดันโลหิตสูง

ภาคผนวก

ตัวอย่างภาพการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active Learning
ในคาบ ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพในอนาคต
กิจกรรม “สุขภาพในอนาคต”



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 บริโภคอย่างนี้สิ ดีต่อสุขภาพ
กิจกรรม “สุสานอาหารไม่ปลอดภัย”

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 ลูกเต๋า แสนกล
กิจกรรม “ลูกเต๋าแสนกล”

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 ฉลาดบริโภค โรคไม่ถามหา
กิจกรรม “บทบาทสมมติ”

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 ช็อปปิ้ง ฉลาดคิด
กิจกรรม “ช็อบปิ้งๆ”