

คู่มือการใช้ชุดการสอน

"กินดี ดูสุขภาพดี ชีวีมีสุข"

เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี



โดย ณัฐภรณ์ ปลาทิพย์

วิทยฐานะครูชำนาญการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

สถาบันการศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คำแนะนำสำหรับครู

ชุดการสอน “กินดี สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มี 3 เรื่อง ประกอบด้วย

1. เรื่อง โภชนาการกับชีวิต
2. เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ
3. เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

ก่อนการจัดการเรียนรู้ ครูต้องศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้และจัดเตรียมนักเรียนเพื่อการแบ่งกลุ่ม จัดเตรียมบทเรียนสำเร็จรูปและแบบประเมินต่าง ๆ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ศึกษาสาระการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ระบุในบทเรียนสำเร็จรูปให้เข้าใจก่อน
2. ชุดการสอนเรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ ใช้เวลาเรียน 4 ชั่วโมง
3. เตรียมบทเรียนสำเร็จรูปให้นักเรียนคนละ 1 ชุด เพื่อให้นักเรียนแต่ละคนได้มีข้อมูลในการศึกษา
4. ครูอธิบายวิธีการเรียนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป ให้นักเรียนทุกคนเข้าใจกระบวนการและเน้นให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอน
5. ดำเนินการสอนตามลำดับในบทเรียนสำเร็จรูปนี้ และจัดบรรยากาศให้นักเรียนสนุกกับการเรียน ครูคอยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ในกรณีที่นักเรียนสงสัยหรือมีปัญหา
6. ครูประเมินการปฏิบัติกิจกรรมรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
7. บันทึกคะแนนของนักเรียนรายบุคคลและรายกลุ่ม เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าของนักเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว (ข้อละ 1 คะแนน)

- ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนเพื่อให้มีน้ำหนัก และส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - พบแพทย์ปีละ 1 ครั้ง
 - รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
 - ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 - นอนหลับพักผ่อนวันละ 4 - 5 ชั่วโมง
- ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีการตรวจสอบว่ามีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - ประเมินค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
 - หาค่าดัชนีมวลกาย
 - เปรียบเทียบความสูงของตนเองกับเพื่อน
 - เปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน
- ข้อใดเป็นสูตรการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)
 - $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{น้ำหนักตัว}^2 \text{ (กิโลกรัม)}}$
 - $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เซนติเมตร)}}$
 - $BMI = \frac{\text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เซนติเมตร)}}$
 - $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$

4. การประเมินการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับกราฟการเจริญเติบโตของกรมอนามัย จะใช้ค่าใดในการประเมิน
- ก. อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง
 - ข. อายุ น้ำหนัก ความยาวรอบศีรษะ
 - ค. น้ำหนัก ส่วนสูง ความยาวรอบศีรษะ
 - ง. ส่วนสูง อายุ ความยาวรอบศีรษะ
5. นรีสูง 165 เซนติเมตร ควรมีน้ำหนักอยู่ในช่วงใด จึงจัดว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ก. 35 – 45 กิโลกรัม
 - ข. 45 – 65 กิโลกรัม
 - ค. 55 – 60 กิโลกรัม
 - ง. 60 – 80 กิโลกรัม
6. ถ้ามีปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน นักเรียนควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด
- ก. เส้นตาฟูลูกชิ้นปลา ยำปลาดุกฟู
 - ข. ข้าวมันไก่ ยำวุ้นเส้น
 - ค. มันฝรั่งทอดกรอบ น้ำอัดลม
 - ง. ส้มตำ ชุปหน่อไม้
7. ข้อใดเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐานทั้งหมด
- ก. โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ โรคไทรอยด์เป็นพิษ
 - ข. โรคไขข้ออักเสบ โรคตับแข็ง
 - ค. โรคมะเร็ง โรคหัวใจ
 - ง. โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

8. การคุมกำเนิดทำให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานส่งผลดีในด้านใดมากที่สุด

- ก. มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคเรื้อรัง
- ข. มีบุคลิกภาพที่ดี สะดุดตาผู้อื่น
- ค. ไม่ต้องโดนเพื่อนล้อเรื่องรูปร่าง
- ง. หาซื้อเสื้อผ้าสวมใส่ได้ง่าย

9. เป็ลมักจะอดอาหาร เพราะกลัวว่าตนเองจะอ้วน และสวมเสื้อผ้าไม่สวยทำให้เป็ลมีรูปร่างพอมมาก
นักเรียนมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร

- ก. นอนหลับพักผ่อนให้มากๆ
- ข. ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่าหลังอาหาร
- ค. รับประทานอาหารว่าง ระหว่างมื้อหลักเพิ่มขึ้น
- ง. ออกกำลังกายอย่างหักโหมเป็นประจำทุกวัน

10. การมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร

- ก. ดื่มนมก่อนนอนทุกวัน
- ข. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด
- ค. รับประทานยาลดความอ้วน
- ง. ออกกำลังกายเป็นประจำ



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ



1. ข

2. ค

3. ง

4. ก

5. ข

6. ค

7. ง

8. ก

9. ค

10. ง

แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยบทเรียนสำเร็จรูป

ประกอบชุดการสอน “กินดี สุขภาพดี ชีวี มีสุข”

เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 4 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การมีความรู้เรื่อง การดูแลน้ำหนักตัว เป็นการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันปัญหาเกี่ยวกับเรื่อง น้ำหนักตัวที่ไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งประเมินภาวะส่วนสูงและน้ำหนักตัวได้จากการเทียบเกณฑ์และการอ่านกราฟการเจริญเติบโต และรู้จักดูแลตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวให้มีสุขภาพดีได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 อธิบายความหมาย ของน้ำหนักตัวและส่วนสูงได้ (ด้านความรู้)

2.2 เข้าใจ และหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ได้ (ด้านความรู้ ด้านทักษะ)

2.3 เข้าใจ และอ่านเกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟการเจริญเติบโตได้ (ด้านความรู้ ด้านทักษะ)

2.4 อธิบายความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

ในการดำรงชีวิตประจำวัน (ด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านคุณธรรมจริยธรรม)

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

- ซื่อสัตย์สุจริต

- มีวินัย

- ใฝ่เรียนรู้

- อยู่อย่างพอเพียง

- มุ่งมั่นในการทำงาน

- รักความเป็นไทย

- มีจิตสาธารณะ

- มีน้ำใจนักกีฬา

3. สาระการเรียนรู้

3.1 ความหมายของน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย

3.2 การคำนวณน้ำหนักและส่วนสูง

3.3 เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นรูปแบบกราฟการเจริญเติบโต

3.4 ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนัก

4. กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้โดยใช้บทเรียนสำเร็จรูป มี 5 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการเตรียมการ ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นสรุปและขั้นประเมินผล (ปัญญา สังขัตติกรรมและสุนทรียสนธิพานนท์ 2550 : 142 – 143)

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นตอนการเตรียมการ

1. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน แบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ ให้เวลา 10 นาที
ในบทเรียนสำเร็จรูป เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ โดยทำลงในกระดาษคำตอบก่อนเรียน
3. ครูแนะนำวิธีการเรียนจากบทเรียนสำเร็จรูปและให้นักเรียนศึกษาคำแนะนำสำหรับนักเรียนให้เข้าใจ

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

4. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับค่านิยมต่างๆ ของวัยรุ่นในปัจจุบัน แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นค่านิยมในการในการเลือกรับประทานอาหาร (อาหารฟาสต์ฟู้ด เครื่องดื่มต่างๆ) แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

5. นักเรียนแต่ละคนศึกษาบทเรียนสำเร็จรูป เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ โดยศึกษาตั้งแต่กรอบนำ – กรอบที่ 2 ใช้เวลา 30 นาที พร้อมทั้งทำกิจกรรมที่ 1 ถ้ามทุกกรอบ ตอบทุกข้อ กรอบที่ 1 – กรอบที่ 2 หน้า 23 และกิจกรรมที่ 2 การคำนวณน้ำหนักตัว หน้า 25 ขณะนักเรียนศึกษาบทเรียนสำเร็จรูป ครูบันทึกพฤติกรรมโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

ขั้นสรุป

6. สุ่มนักเรียน 2 คน ออกมาสรุปความหมายของน้ำหนักตัวและส่วนสูง น้ำหนักตัวที่ผิดปกติ และการคิดคำนวณค่าดัชนีมวลกาย

7. ครูช่วยเสริม เสนอแนะและให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายของน้ำหนักตัวและส่วนสูง น้ำหนักตัวที่ผิดปกติและการคิดคำนวณค่าดัชนีมวลกาย และนัดหมายนักเรียนโดยสั่งให้นักเรียน เตรียม วัน เดือน ปีเกิด น้ำหนักตัว ส่วนสูงมาทำกิจกรรมที่ 1 ถามทุกกรอบตอบทุกข้อจากการ ศึกษากรอบที่ 3 – กรอบที่ 5 ในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 2 - 3

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูทบทวนความรู้เดิมของนักเรียน เกี่ยวกับเรื่อง ความหมายของน้ำหนักตัวและส่วนสูง น้ำหนักตัวที่ผิดปกติและการคิดคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ที่นักเรียนเคยเรียนมา

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

2. นักเรียนศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปเรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ กรอบที่ 3 – กรอบที่ 5 เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นรูปแบบกราฟการเจริญเติบโต ด้านการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ด้าน การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และด้านการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง หน้า 9 – 18 ใช้เวลา 30 นาที โดยการศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปด้วยตนเองพร้อมทั้งทำกิจกรรมที่ 1 ถามทุกกรอบ ตอบทุกข้อ กรอบที่ 3 – กรอบที่ 5 หน้า 23 – 24 ลงในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ ขณะนักเรียนศึกษา บทเรียนสำเร็จรูป ครูบันทึกพฤติกรรมโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

ขั้นสรุป

3. คัดเลือกนักเรียนจำนวน 3 คน สรุปเรื่อง เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นรูปแบบกราฟการเจริญเติบโต ด้านการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ด้านการประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และด้านการ ประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง คนละหัวข้อให้เพื่อนนักเรียนในห้องฟัง

4. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่อง เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นรูปแบบกราฟการเจริญเติบโต ด้านการ ประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ด้านการประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และด้านการประเมินน้ำหนัก

ตามเกณฑ์ส่วนสูง และนัดหมายนักเรียน โดยสั่งให้นักเรียนเตรียมความพร้อมการทำกิจกรรมที่ 1
ถามทุกกรอบตอบทุกข้อจากการศึกษากรอบที่ 6 – 8 ในชั่วโมงต่อไป

ชั่วโมงที่ 4

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ทบทวนความรู้เดิมด้วยการตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันตอบเกี่ยวกับเรื่อง ประโยชน์ของ
เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นรูปแบบกราฟการเจริญเติบโต ด้านการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
ด้านการประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และด้านการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงที่นักเรียน
ได้เรียนมาแล้ว

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

2. นักเรียนศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปเรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ กรอบที่ 6 – กรอบที่ 8 เรื่อง
ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว และการแก้ปัญหาน้ำหนักตัวใช้เวลา 30 นาทีพร้อม
ทั้งทำกิจกรรมที่ 1 ถามทุกกรอบ ตอบทุกข้อ กรอบที่ 6 – กรอบที่ 8 และกิจกรรมที่ 3 พฤติกรรม
สุขภาพดีสู่สุขภาพแข็งแรง หน้า 26 ขณะนักเรียนศึกษาบทเรียนสำเร็จรูป ครูบันทึกพฤติกรรมโดย
ใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

ขั้นสรุป

3. สุ่มนักเรียน 2 - 3 คน สรุปเนื้อหาทั้งหมดคให้เพื่อนในห้องฟัง

ขั้นประเมินผล

4. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน โดยทำลงในกระดาษคำตอบแผ่นเดิมในส่วนหลังเรียน
และร่วมกันเฉลยคำตอบเพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าในการเรียน

5. สื่อการเรียนรู้

5.1 บทเรียนสำเร็จรูป เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

5.2 ใบกิจกรรมที่ 1 ถามทุกกรอบ ตอบทุกข้อ

5.3 ใบกิจกรรมที่ 2 การคำนวณน้ำหนักตัว

5.4 ใบกิจกรรมที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพดีสู่สุขภาพแข็งแรง

6. การวัดผลและประเมินผล

6.1 วิธีวัดผลและประเมินผลการเรียน

6.1.1 ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

6.1.2 ตรวจสอบใบกิจกรรมที่ 1 ถามทุกกรอบ ตอบทุกข้อ

6.1.3 ตรวจสอบใบกิจกรรมที่ 2 การคำนวณน้ำหนักตัว

6.1.4 ตรวจสอบใบกิจกรรมที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพดีสู่สุขภาพแข็งแรง

6.1.5 ตรวจสอบแบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนรายบุคคล

6.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผล

6.2.1 แบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

6.2.2 ใบกิจกรรมที่ 1 ถามทุกกรอบ ตอบทุกข้อ

6.2.3 ใบกิจกรรมที่ 2 การคำนวณน้ำหนักตัว

6.2.4 ใบกิจกรรมที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพดีสู่สุขภาพแข็งแรง

6.2.5 แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน 10 ข้อ

คะแนน

คะแนน 9 – 10 คะแนน (ตอบถูก 9 – 10 ข้อ)

คะแนน 7 – 8 คะแนน (ตอบถูก 7 – 8 ข้อ)

คะแนน 5 – 6 คะแนน (ตอบถูก 5 – 6 ข้อ)

คะแนน 0 – 4 คะแนน (ตอบถูกไม่เกิน 4 ข้อ)

ระดับคุณภาพ

ดีมาก

ดี

ปานกลาง

ปรับปรุง

6.3.2 กิจกรรมที่ 1 ถามทุกกรอบ ตอบทุกข้อ 12 ข้อ

คะแนน

คะแนน 4 คะแนน (ตอบถูก 10 - 12 ข้อ)

คะแนน 3 คะแนน (ตอบถูก 7 - 9 ข้อ)

คะแนน 2 คะแนน (ตอบถูก 4 - 6 ข้อ)

คะแนน 1 คะแนน (ตอบถูก 0 - 3 ข้อ)

ระดับคุณภาพ

ดีมาก

ดี

ปานกลาง

ปรับปรุง

6.3.3 กิจกรรมที่ 2 การคำนวณน้ำหนักตัว

คะแนน	ระดับคุณภาพ
คะแนน 5 คะแนน (ตอบถูกข้อมูลครบถ้วน)	ดี
คะแนน 3 คะแนน (ตอบถูกบางส่วน)	ปานกลาง
คะแนน 0 คะแนน (ตอบไม่ถูกต้อง)	ปรับปรุง

6.3.4 กิจกรรมที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพดีสู่สุขภาพแข็งแรง

คะแนน	ระดับคุณภาพ
คะแนน 3 คะแนน (ตอบถูก 3 ตอน)	ดี
คะแนน 2 คะแนน (ตอบถูก 2 ตอน)	ปานกลาง
คะแนน 1 คะแนน (ตอบถูก 1 ตอน)	ปรับปรุง

6.3.5 สังเกตพฤติกรรมนักเรียนรายบุคคล

ตัวบ่งชี้

1. มีความตั้งใจในการทำงาน
2. ความรับผิดชอบ
3. การให้ความร่วมมือ
4. การแสดงความคิดเห็น
5. ตรงต่อเวลา

คะแนนพฤติกรรม	ระดับคุณภาพ
คะแนน 5 คะแนน (มีครบทั้ง 5 ตัวบ่งชี้)	ดีมาก
คะแนน 3 – 4 คะแนน (มีตัวบ่งชี้ข้อ 1 และข้ออื่นอีก 3 ข้อ)	ดี
คะแนน 1 – 2 คะแนน (มีตัวบ่งชี้ 3 ข้อ)	ปานกลาง
คะแนน 0 คะแนน (ขาดตัวบ่งชี้ทุกข้อ)	ปรับปรุง

6.4 เกณฑ์การผ่านจุดประสงค์

ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 60

7. แหล่งการเรียนรู้เพิ่มเติม

นักเรียนศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ โดยใช้แหล่งเรียนรู้จากเครือข่ายทาง Internet และห้องสมุดโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

8. บันทึกผลหลังสอน

8.1 ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

8.2 ปัญหา อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

8.3 แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ) ผู้สอน

(นางณัฐภรณ์ ปลาทิพย์)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

9. ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ว่าที่ร้อยตรี

อานนท์ สารวจการณ์)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เกณฑ์ประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยบทเรียนสำเร็จรูป

รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้สำหรับผู้สอนใช้ประเมินชิ้นงานระหว่างเรียน ตามเกณฑ์ประเมิน ดังนี้

1. กิจกรรมที่ 1 ถามทุกกรอบ ตอบทุกข้อ

1.1 เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วน

2 คะแนน

1.2 เนื้อหาถูกต้อง แต่ไม่ครบถ้วน

1 คะแนน

1.3 เนื้อหาไม่ถูกต้อง

0 คะแนน

2. กิจกรรมที่ 2 การคำนวณน้ำหนักตัว

2.1 เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วน

5 คะแนน

2.2 เนื้อหาถูกต้อง แต่ไม่ครบถ้วน

3 คะแนน

2.3 เนื้อหาไม่ถูกต้อง

0 คะแนน

3. กิจกรรมที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพดีสู่สุขภาพแข็งแรง

3.1 เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วน 3 ตอน

3 คะแนน

3.2 เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วน 2 ตอน

2 คะแนน

3.3 เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วน 1 ตอน

1 คะแนน

แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยบทเรียนสำเร็จรูป

รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ชั้น	กิจกรรมที่ 1	กิจกรรมที่ 2	กิจกรรมที่ 3	รวม	คะแนนเฉลี่ย
			12	5	3		
						20	10

คะแนน

คะแนน 9 – 10 คะแนน

คะแนน 7 – 8 คะแนน

คะแนน 5 – 6 คะแนน

คะแนน 0 – 4 คะแนน

ระดับคุณภาพ

ดีมาก

ดี

ปานกลาง

ปรับปรุง

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

..... / /

เกณฑ์ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

คำชี้แจง

1. แบบประเมินนี้สำหรับผู้สอนใช้ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
2. ผู้สังเกตการณ์การทำงานรายบุคคลของนักเรียน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องคะแนน
การทำงานรายบุคคลที่ตรงกับความเป็นจริงตามเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

1. มีความตั้งใจในการทำงาน

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| 1.1 มีความตั้งใจในการทำงาน | 1 คะแนน |
| 1.2 มีความตั้งใจในการทำงานในบางด้าน | 1/2 คะแนน |
| 1.3 ขาดความตั้งใจในการทำงานทุกด้าน | 0 คะแนน |

2. ความรับผิดชอบ

- | | |
|--|-----------|
| 2.1 มีความรับผิดชอบงานทุกงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
และเต็มใจที่จะทำงานให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด | 1 คะแนน |
| 2.2 มีความรับผิดชอบงานเป็นบางครั้ง มีความตั้งใจในการทำงาน
ไม่สม่ำเสมอแต่ทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด | 1/2 คะแนน |
| 2.3 มีความหลีกเลี่ยงไม่รับผิดชอบงาน ทำงานไม่เสร็จตามกำหนด | 0 คะแนน |

3. การให้ความร่วมมือ

- | | |
|---|-----------|
| 3.1 ให้ความร่วมมือในการทำงานได้ทุกปัญหา | 1 คะแนน |
| 3.2 สมาชิกในกลุ่มสามารถแก้ปัญหการทำงานบางปัญหาได้ | 1/2 คะแนน |
| 3.3 สมาชิกในกลุ่มไม่แก้ปัญหการทำงานที่เกิดขึ้น | 0 คะแนน |

4. การแสดงความคิดเห็น

- 4.1 การแสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็น
ของครูและเพื่อนในห้องเรียนทุกครั้ง 1 คะแนน
- 4.2 การแสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็น
ของครูและเพื่อนในห้องเรียนเป็นบางครั้ง 1/2 คะแนน
- 4.3 ไม่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและไม่ยอมรับฟัง
ความคิดเห็นของครูและเพื่อนในห้องเรียน 0 คะแนน

5. ตรงต่อเวลา

- 5.1 เข้าห้องเรียนและปฏิบัติงานเสร็จตามกำหนดเวลาทุกครั้ง 1 คะแนน
- 5.2 เข้าห้องเรียนและปฏิบัติงานเสร็จตามกำหนดเวลาบางครั้ง 1/2 คะแนน
- 5.3 เข้าห้องเรียนช้าและปฏิบัติงานเสร็จไม่ทันตามกำหนด 0 คะแนน

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

คำชี้แจง ให้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนตามพฤติกรรมที่กำหนดให้และเขียนคะแนน

1 1/2 และ 0 ตามเกณฑ์ที่กำหนดลงในช่องว่าง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	มีความ ตั้งใจใน การทำงาน	ความ รับผิดชอบ	การให้ ความ ร่วมมือ	การแสดง ความ คิดเห็น	ตรงต่อ เวลา	รวม
		1	1	1	1	1	5

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน 5 คะแนน มีครบทั้ง 5 ตัวบ่งชี้

คะแนน 3 – 4 คะแนน มีตัวบ่งชี้ข้อ 1 และข้ออื่นอีก 3 ข้อ

คะแนน 1 – 2 คะแนน มีตัวบ่งชี้ 3 ข้อ

คะแนน 0 คะแนน ขาดตัวบ่งชี้ทุกข้อ

ระดับคุณภาพ

เกณฑ์ดีมาก

เกณฑ์ดี

เกณฑ์ปานกลาง

เกณฑ์ปรับปรุง

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

..... / /

แบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว (ข้อละ 1 คะแนน)

- เด็กไทยควรรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน เป็นการปฏิบัติตนเพื่ออะไร
 - มีรูปร่างสวยงาม
 - มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - มีภาวะการเจริญเติบโตที่ดีขึ้น
 - นอนหลับพักผ่อนวันละ 4-5 ชั่วโมง
- ข้อใดคือวิธีการตรวจสอบว่า มีน้ำหนักและส่วนสูงที่วงการแพทย์นิยมใช้
 - ประเมินค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
 - หาค่าดัชนีมวลกาย
 - เปรียบเทียบความสูงของตนเองกับเพื่อน
 - เปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน
- นางสาวอ้อยมีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม สูง 150 เซนติเมตร อยากทราบว่านางสาวอ้อยมีค่าดัชนีมวลกายเท่าไร
 - 22.22
 - 24.22
 - 26.22
 - 28.22

4. การประเมินการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักและส่วนสูงที่ใช้เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการของเด็กมี 3 ดัชนี คือ

ก. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โครงสร้างของกระดูกตามเกณฑ์อายุ

ข. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ค. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โครงสร้างกระดูกตามเกณฑ์อายุ

ความหนาของกะโหลกศีรษะตามเกณฑ์อายุ

ง. ความหนาของกะโหลกศีรษะตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

5. นางสาวนัทชาอายุ 16 ปี น้หนัก 60 กิโลกรัม นัทชาควรมีส่วนสูงเท่าใด

ก. 150 เซนติเมตร

ข. 160 เซนติเมตร

ค. 170 เซนติเมตร

ง. 180 เซนติเมตร

6. นักเรียนต้องการควบคุมน้ำหนักตัว ควรปฏิบัติตามข้อใด

ก. รับประทานอาหารจำพวกปลา

ข. รับประทานอาหารประเภทแป้ง

ค. รับประทานอาหารให้พลังงานมาก

ง. เพิ่มอาหารประเภทน้ำตาล

7. คนที่เป็นโรคอ้วนมักจะเสี่ยงกับการเป็นโรคใดมากที่สุด

ก. โรคกระเพาะอาหาร

ข. โรคเบาหวาน

ค. โรคมะเร็ง

ง. โรคตับแข็ง

8. ผลของการคั้นน้ำหนักรักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานส่งผลดีในด้านใดมากที่สุด

ก. ไม่ต้องโดนเพื่อนล้อเรื่องรูปร่าง

ข. มีบุคลิกภาพที่ดี สะดุดตาผู้อื่น

ค. มีสุขภาพดี ปราศจากโรค

ง. หาซื้อเสื้อผ้าสวมใส่ได้ง่าย

9. อาหารกลุ่มใดที่ผู้ต้องการลดน้ำหนักต้องควบคุมหรืองดรับประทาน

ก. ฝรั่ง แอปเปิล

ข. น้ำหวาน น้ำอัดลม

ค. ข้าวกล้อง เผือก

ง. สลัดผัก ไข่ต้ม

10. การรักษาน้ำหนักตัวให้ปกติควรออกกำลังกายอย่างไร

ก. อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 30 นาที

ข. อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที

ค. อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที

ง. อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 30 นาที



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ



1. ข 2. ข 3. ก 4. ข 5. ค
6. ก 7. ข 8. ค 9. ข 10. ค