



คำนำ



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (รายวิชาสุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สุขภาพของเรา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ชุดที่ ๑ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ โดยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ได้สอดแทรกเนื้อหา สาระการเรียนรู้และกิจกรรมที่หลากหลาย มีลำดับขั้นตอนการทำกิจกรรมจากง่ายไปหายาก ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการกระตุ้นอยากเรียนรู้และท้าทายความสามารถมีความเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของผู้เรียน เนื้อหามีภาพประกอบสีสันสวยงามเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน อันจะทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนสูงขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาสุขศึกษาต่อไป

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (รายวิชาสุขศึกษา) เล่มนี้ คงจะเป็นประโยชน์กับนักเรียน สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนให้เกิดความรู้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอันจะเป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมต่อไป และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมและสนับสนุนส่งเสริมให้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เล่มนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

จักรกริช จากกิ่งเรืองโรจน์





สารบัญ



เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
ขั้นตอนการเรียนรู้จากชุดกิจกรรมการเรียนรู้	ค
คำชี้แจงสำหรับครู	ง
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	จ
มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้	ฉ
แบบทดสอบก่อนเรียน	๑
สุขบัญญัติแห่งชาติ	๔
ความสำคัญของสุขบัญญัติแห่งชาติ	๔
ข้อปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	๕
ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	๑๑
กิจกรรมที่ ๑.๑	๑๒
กิจกรรมที่ ๑.๒	๑๓
กิจกรรมที่ ๑.๓	๑๕
กิจกรรมที่ ๑.๔	๑๗
กิจกรรมที่ ๑.๕	๑๘
แบบทดสอบหลังเรียน	๒๐
เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน	๒๓
เฉลยกิจกรรม ๑.๑ - ๑.๕	๒๔
บรรณานุกรม	๓๑





ขั้นตอนการเรียนรู้ จากชุดกิจกรรมการเรียนรู้



อ่านคำชี้แจงสำหรับนักเรียนให้เข้าใจ



ทำแบบทดสอบก่อนเรียน



ศึกษามาตรฐานฯ / จุดประสงค์การเรียนรู้



ศึกษาใบความรู้และทำกิจกรรมที่ ๑.๑ - ๑.๕



ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ไม่ผ่านเกณฑ์

ไม่ผ่านเกณฑ์

ผ่านเกณฑ์

- ทำใบกิจกรรมผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
- ทำแบบทดสอบหลังเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป

ศึกษาและทำกิจกรรมในชุดกิจกรรมชุดต่อไป





คำชี้แจงสำหรับครู



๑. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เล่มนี้ เป็นชุดกิจกรรมสำหรับครูใช้เป็นคู่มือจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชุดที่ ๑ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เป็นสื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนและยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยภายในเล่มมีส่วนประกอบดังนี้ ๑) คำนำ ๒) สารบัญ ๓) ขั้นตอนการเรียนรู้จากชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ๔) คำชี้แจง ๕) มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด ๖) จุดประสงค์การเรียนรู้ ๗) แบบทดสอบก่อนเรียน ๘) ใบความรู้ ๙) กิจกรรมสำหรับให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด ๑๐) แบบทดสอบหลังเรียน และเฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนและแบบฝึกหัดในใบกิจกรรม

๒. ศึกษาคู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เข้าใจ

๓. ชี้แจงขั้นตอนการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมนี้ให้นักเรียนเข้าใจ

๔. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน ๑๐ ข้อ ๑๐ คะแนนแล้วบันทึกผลคะแนนไว้

๕. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาในใบความรู้ให้เข้าใจ

๖. ให้นักเรียนทำใบกิจกรรมตามขั้นตอนและตรวจคำตอบจากเฉลยท้ายชุดกิจกรรม

๗. ดูแลให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอน และให้คำแนะนำเมื่อนักเรียนพบปัญหา

๘. ประเมินผลการเรียนของนักเรียนอย่างต่อเนื่องและให้มีการเสริมแรงในการปฏิบัติ กิจกรรมของนักเรียน

๙. เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมครบทุกขั้นตอนแล้วให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน ๑๐ ข้อ ๑๐ คะแนนเพื่อเปรียบเทียบความก้าวหน้าทางการเรียน

๑๐. แนะนำให้นักเรียนแต่ละคนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองไม่เปิดดูเฉลยก่อนทำกิจกรรมหรือทำแบบทดสอบจนแล้วเสร็จตามขั้นตอนที่ได้แจ้งไว้





คำชี้แจงสำหรับนักเรียน



๑. ศึกษาขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เข้าใจ
๒. ศึกษาสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด จุดประสงค์การเรียนรู้
๓. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน ๑๐ ข้อ ๑๐ คะแนน แล้วตรวจคำตอบจากเฉลยท้ายชุดกิจกรรมและบันทึกคะแนนไว้
๔. ศึกษาและทำความเข้าใจเนื้อหาจากใบความรู้
๕. อ่านคำชี้แจงในใบกิจกรรมให้เข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามใบกิจกรรม ตรวจคำตอบจากเฉลยท้ายชุดกิจกรรมแล้วบันทึกคะแนนไว้
๖. ทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน ๑๐ ข้อ ๑๐ คะแนน แล้วตรวจคำตอบจากเฉลยท้ายชุดกิจกรรมแล้วบันทึกคะแนนไว้
๗. ประเมินผลว่านักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินหรือไม่ ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้กลับไปศึกษาและทำความเข้าใจกับเนื้อหาในใบความรู้และทำกิจกรรมด้วยตนเองใหม่อีกครั้ง
๘. นักเรียนแต่ละคนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองไม่เปิดดูเฉลยท้ายชุดกิจกรรม
๙. เมื่อพบปัญหาในการเรียนให้ขอคำแนะนำจากครูทันที





มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด



มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑. เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

ป ๕.๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ



จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. อธิบายความหมายและข้อควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้
๒. ระบุการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง
๓. อธิบายประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้











