



เอกสารประกอบการเรียนรู้สุขศึกษา ด้วยเทคนิค 5 STEPs ชุด สุขภาพดี ชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ได้จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีทั้งหมด 9 เล่ม ดังนี้

เล่มที่ 1 อาหารและโภชนาการ

เล่มที่ 2 การออกกำลังกาย

เล่มที่ 3 สมรรถภาพทางกาย

เล่มที่ 4 ทนตสุขภาพ

เล่มที่ 5 โรคควรรู้

เล่มที่ 6 ยารักษาโรค

เล่มที่ 7 ปฐมพยาบาล

เล่มที่ 8 สารเสพติด

เล่มที่ 9 ชีวิตปลอดภัย

โดยมุ่งเน้นการสร้างและพัฒนาพฤติกรรมทางสุขภาพ ทั้งทางด้านความรู้อย่างถูกต้อง คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพควบคู่กันไป รวมทั้งการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้คำแนะนำในการจัดทำเอกสารประกอบการเรียนรู้สุขศึกษา ด้วยเทคนิค 5 STEPs ชุด สุขภาพดี ชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จนสำเร็จและหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียนชุดนี้ จะช่วยพัฒนาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของนักเรียนเพื่อนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ตลอดจนเป็นประโยชน์สำหรับครู นักเรียน และผู้ที่สนใจได้เป็นอย่างดี

ทิมพิกา ปันสืบ



	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
คำชี้แจงสำหรับครู.....	1
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน.....	2
เทคนิค 5 STEPs.....	3
มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.....	5
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	5
แผนผังลำดับการใช้แบบฝึกทักษะด้วยเทคนิค 5 STEPs.....	6
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	7
แบบฝึกที่ 1 เรื่อง ประเภทและการแพร่กระจายของโรค.....	10
Step 1 ขั้นรวบรวมข้อมูล.....	11
Step 2 ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้.....	13
Step 3 ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ.....	14
Step 4 ขั้นสื่อสารและนำเสนอ.....	15
Step 5 ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ.....	15
แบบฝึกที่ 2 เรื่อง การป้องกันการแพร่กระจายของโรค.....	16
Step 1 ขั้นรวบรวมข้อมูล.....	17
Step 2 ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้.....	18
Step 3 ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ.....	19
Step 4 ขั้นสื่อสารและนำเสนอ.....	20
Step 5 ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ.....	20
แบบทดสอบหลังก่อนเรียน.....	21
เฉลยแบบฝึกที่ 1 เรื่อง ประเภทและการแพร่กระจายของโรค.....	24
เฉลยแบบฝึกที่ 2 เรื่อง การป้องกันการแพร่กระจายของโรค.....	27
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน.....	30
บรรณานุกรม	

