

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

3

## สร้างเสริมสุขภาพ

เวลา 14 ชั่วโมง

## 1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มฐ. พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 4.1 ป.1/2 บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

พ 4.1 ป.1/3 ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 4.1 ป.1/1 ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ

## 2. สาระการเรียนรู้

## 2.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
- 2) ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
  - ปวดศีรษะ
  - ตัวร้อน
  - มีน้ำมูก
  - ปวดท้อง
  - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ)
  - ฟกช้ำ ฯลฯ
- 3) วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

## 2.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

## 3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เป็นแนวทางในการเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นประจำจะช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายจิตใจ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข



อาการเจ็บป่วยเกิดจากการที่ร่างกายได้รับเชื้อโรค ร่างกายทำงานผิดปกติ รวมถึงการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ซึ่งร่างกายจะแสดงอาการต่าง ๆ เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดท้อง อาเจียน ผกซ้ำ ถ้าเราสามารถอธิบายลักษณะอาการที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง อาการเจ็บป่วยในชีวิตประจำวันส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยเราควรบอกลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดให้รับทราบ และปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

#### 4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์
<p>1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 2. พุดถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้</p> <p>2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 2. เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/เครื่องมือ และสามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น</p>	<p>1) มีวินัย</p> <p>2) ใฝ่เรียนรู้</p> <p>3) มุ่งมั่นในการทำงาน</p>



## 5. สมรรถนะประจำหน่วย

ปฏิบัติตามหลักสุขภาพบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำเป็นประจำ

## 6. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- 1) คลิปวิดีโอแสดงวิธีการอาบน้ำและการสระผมที่ถูกต้อง
- 2) การทำความสะอาดพื้นที่ที่รับผิชอบ
- 3) การแสดงวิธีการล้างมือ
- 4) ใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง ลักษณะอาการเจ็บป่วย
- 5) ใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย
- 6) ใบกิจกรรมที่ 3.3 เรื่อง ดูแลสุขภาพโดยใช้หลักสุขภาพบัญญัติแห่งชาติ

## 7. การวัดและการประเมินผล

รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
- แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพ	- ตรวจแบบทดสอบก่อน เรียน หน่วยการเรียนรู้ ที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพ	- แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพ	- ประเมินตามสภาพ จริง
<b>แผนฯ ที่ 1</b> 1) อธิบายวิธีการทำความสะอาดร่างกายและผม ได้ถูกต้อง (K)	- สังเกตการนำเสนอ ผลงาน	- แบบประเมินการ นำเสนอผลงาน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
2) แสดงวิธีการทำความสะอาดร่างกายและผม ได้ถูกต้อง (K, S, A)	- ตรวจคลิปวิดีโอแสดง วิธีการอาบน้ำและการ สระผมที่ถูกต้อง	- แบบประเมินชิ้นงาน/ ภาระงาน คลิปวิดีโอ แสดงวิธีการอาบน้ำ และการสระผมที่ ถูกต้อง	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
3) วาดภาพประกอบและ เขียนคำบรรยายสั้น ๆ จากเหตุการณ์ที่กำหนด ได้ (K, S)	- ตรวจใบงานที่ 3.1 เรื่อง ดูแลรักษาความ สะอาดร่างกาย  - สังเกตการนำเสนอ ผลงาน	- ใบงานที่ 3.1 เรื่อง ดูแล รักษาความสะอาด ร่างกาย  - แบบประเมินการ นำเสนอผลงาน	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์  - คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
- พฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถ ในการสื่อสาร และการ ใช้ทักษะชีวิต	- แบบสังเกตสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
<b>แผนฯ ที่ 2</b>			
1) ร่วมกันทำความสะอาด พื้นที่รับผิดชอบของ กลุ่มตนเองได้อย่าง สะอาด (K, S, A)	- ตรวจสอบความสะอาดของ พื้นที่รับผิดชอบของแต่ละ กลุ่ม	- แบบประเมินชิ้นงาน/ ภาระงาน การทำความสะอาด พื้นที่รับผิดชอบ	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
2) อธิบายผลของการไม่ ดูแลรักษาสิ่งของ เครื่องใช้ (K)	- ตรวจสอบงานที่ 3.2 เรื่อง ดูแลรักษาสิ่งของ เครื่องใช้ - สังเกตการนำเสนอ ผลงาน	- ใบงานที่ 3.2 เรื่อง ดูแลรักษาสิ่งของ เครื่องใช้ - แบบประเมินการ นำเสนอผลงาน	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์ - คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
3) บอกประโยชน์ที่ได้รับ จากการดูแลรักษา สิ่งของเครื่องใช้ (K, A)	- ตรวจสอบงานที่ 3.2 เรื่อง ดูแลรักษาสิ่งของ เครื่องใช้ - สังเกตการนำเสนอ ผลงาน	- ใบงานที่ 3.2 เรื่อง ดูแลรักษาสิ่งของ เครื่องใช้ - แบบประเมินการ นำเสนอผลงาน	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์ - คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถ ในการใช้ทักษะชีวิต	- แบบประเมินสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
- คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
<b>แผนฯ ที่ 3</b>  1) บอกความสัมพันธ์ของ น้ำตาลกับฟันผุได้ ถูกต้อง (K)	- ตรวจการบันทึกในใบ งานที่ 3.3 เรื่อง ดูแล รักษาฟัน  - สังเกตการนำเสนอ ผลงาน	- ใบงานที่ 3.3 เรื่อง ดูแล รักษาฟัน  - แบบประเมินการ นำเสนอผลงาน	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์  - คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
2) ร่วมกันสืบค้นข้อมูล วิธีการดูแลรักษาฟัน และอธิบายวิธีการ รักษาฟันตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติ (K, S, A)	- สังเกตการนำเสนอ ผลงาน	- แบบประเมินการ นำเสนอผลงาน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
3) ใช้หลักสุขบัญญัติ แห่งชาติในการดูแล รักษาฟันได้อย่าง ถูกต้อง และปฏิบัติเป็น ประจำ (K, S, A)	- ตรวจการบันทึกในใบ งานที่ 3.3 เรื่อง ดูแล รักษาฟัน	- ใบงานที่ 3.3 เรื่อง ดูแล รักษาฟัน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถ ในการคิด และการใช้ ทักษะชีวิต	- แบบประเมินสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>แผนฯ ที่ 4</b>			
1) บันทึกและสรุปผลการเล่นเกมลูกบอลพิชได้ (K, S)	- ตรวจใบงานที่ 3.4 เรื่อง มือของฉัน	- ใบงานที่ 3.4 เรื่อง มือของฉัน	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
2) แสดงขั้นตอนการล้างมือตามวิธีการล้างมือได้ถูกต้องและสะอาด (K, S, A)	- ตรวจใบงานที่ 3.4 เรื่อง มือของฉัน - ประเมินการแสดงวิธีการล้างมือ	- ใบงานที่ 3.4 เรื่อง มือของฉัน - แบบประเมินการแสดงวิธีการล้างมือ	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์ - คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถในการคิด และการใช้ทักษะชีวิต	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
<b>แผนฯ ที่ 5</b>			
1) วิเคราะห์ชนิดของอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพจากเรื่องที่ฟังได้ (K)	- ตรวจใบงานที่ 3.5 เรื่อง เลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ	- ใบงานที่ 3.5 เรื่อง เลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
2) อธิบายวิธีการเลือกรับประทานอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจากเรื่องที่ฟังได้ (K)	- ตรวจใบงานที่ 3.5 เรื่อง เลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ - สังเกตการนำเสนอผลงาน	- ใบงานที่ 3.5 เรื่อง เลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ - ประเมินการนำเสนอผลงาน	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์ - คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
3) เลือกรับประทาน	- ตรวจใบงานที่ 3.5	- ใบงานที่ 3.5 เรื่อง	- คุณภาพอยู่ในระดับ



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
อาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ (K, S, A)	เรื่อง เลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ	เลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ	ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถในการคิด และการใช้ทักษะชีวิต	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
<b>แผนฯ ที่ 6</b> 1) สืบค้นข้อมูลสาเหตุและลักษณะอาการเจ็บป่วยได้ตรงกับอาการเจ็บป่วย/โรคที่กำหนดจากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือ (K, S, A)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง ลักษณะอาการเจ็บป่วย	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
2) ระบุสาเหตุและลักษณะอาการเจ็บป่วยได้ตรงกับอาการเจ็บป่วย/โรคที่กำหนด (K, S, A)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง ลักษณะอาการเจ็บป่วย	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
3) พุดอธิบายและแสดงท่าทางลักษณะอาการเจ็บป่วย/โรคที่กำหนดได้ถูกต้องและมั่นใจ (K, S, A)	- ประเมินการพุดอธิบายและแสดงท่าทางลักษณะอาการเจ็บป่วย/โรคที่กำหนด	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
- พฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถ ในการสื่อสาร การคิด และการใช้ทักษะชีวิต	- แบบประเมินสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
<b>แผนฯ ที่ 7</b>			
1) บอกรายละเอียด ลักษณะอาการเจ็บป่วย ที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องและ สอดคล้องกับ สถานการณ์ (K, S, A)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง ดูแลตนเองเมื่อ เจ็บป่วย	- แบบประเมินสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
2) แสดงวิธีการปฏิบัติตน เมื่อมีอาการเจ็บป่วยได้ อย่างถูกต้องและ ปลอดภัย (K, S, A)	- สังเกตการแสดงวิธีการ ปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ เจ็บป่วย	- แบบประเมินสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถ ในการสื่อสาร การคิด และการใช้ทักษะชีวิต	- แบบประเมินสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
<b>แผนฯ ที่ 8</b> (สมรรถนะประจำหน่วย)			
1) บอกแนวทางการปฏิบัติ	- สังเกตการนำเสนอ	- ประเมินการนำเสนอ	- คุณภาพอยู่ในระดับ





รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ (K)	ผลงาน	ผลงาน	ดี ผ่านเกณฑ์
2) ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ตามที่ครูแนะนำอย่างสม่ำเสมอ (K, S, A)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.3 เรื่อง ดูแลสุขภาพโดยใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	- ใบกิจกรรมที่ 3.3 เรื่อง ดูแลสุขภาพโดยใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
3) ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (A)	- สังเกตความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถในการคิด และการใช้ทักษะชีวิต	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพ	- ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพ	- แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพ	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์



## 8. กิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning

- แผนฯ ที่ 1 : ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย เวลา 2 ชั่วโมง  
กระบวนการเรียนรู้ : กระบวนการปฏิบัติ (Pratice Teaching)
- แผนฯ ที่ 2 : ดูแลรักษาสีของเครื่องใช้ เวลา 2 ชั่วโมง  
กระบวนการเรียนรู้ : กระบวนการสร้างเจตคติ
- แผนฯ ที่ 3 : ดูแลรักษาฟัน เวลา 2 ชั่วโมง  
กระบวนการเรียนรู้ : กระบวนการสร้างเจตคติ
- แผนฯ ที่ 4 : ล้างมือให้สะอาด เวลา 1 ชั่วโมง  
กระบวนการเรียนรู้ : วิธีการสาธิต
- แผนฯ ที่ 5 : เลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เวลา 1 ชั่วโมง  
กระบวนการเรียนรู้ : กระบวนการสร้างความตระหนัก
- แผนฯ ที่ 6 : ลักษณะอาการเจ็บป่วย เวลา 2 ชั่วโมง  
กระบวนการเรียนรู้ : รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)
- แผนฯ ที่ 7 : ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย เวลา 2 ชั่วโมง  
กระบวนการเรียนรู้ : การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning)
- แผนฯ ที่ 8 : ดูแลสุขภาพโดยใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เวลา 2 ชั่วโมง  
กระบวนการเรียนรู้ : รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)

(รวมเวลา 14 ชั่วโมง)

## 9. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### 9.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพ ของ อจท.
- 2) ใบงานที่ 3.1 เรื่อง ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย
- 3) ใบงานที่ 3.2 เรื่อง ดูแลรักษาสีของเครื่องใช้
- 4) ใบงานที่ 3.3 เรื่อง ดูแลรักษาฟัน
- 5) ใบงานที่ 3.4 เรื่อง มือของฉัน
- 6) ใบงานที่ 3.5 เรื่อง เลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ
- 8) ใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง ลักษณะอาการเจ็บป่วย
- 9) ใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย
- 10) ใบกิจกรรมที่ 3.3 เรื่อง ดูแลสุขภาพโดยใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



- 11) PowerPoint เรื่อง สร้างเสริมสุขภาพ ของ อจท.
- 12) การ์ดอาการเจ็บป่วย/โรค
- 13) บัตรภาพไข้ไคล, เหา
- 14) อุปกรณ์การอาบน้ำและสระผม
- 15) ภาพฟันผุ, ภาพฟันผุระยะต่าง ๆ
- 16) คลิปวิดีโอ เรื่อง น้ำตาล ศัตรูร้าย ทำลายฟัน
- 17) ลูกบอล 3 ลูก
- 18) เจลเรืองแสง
- 19) กล่องทึบใส่หลอดไฟฟลูออเรสเซนต์
- 20) อุปกรณ์การล้างมือ

## 9.2 แหล่งการเรียนรู้

- 1) Aksorn On-Learn (<https://aksornon-learn.aksorn.com/>)
- 2) ห้องสมุด
- 3) ห้องเรียน



## แบบทดสอบ ก่อนเรียน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ถ้าเราไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร จะส่งผลเสียอย่างไร
  1. รับประทานอาหารได้น้อย
  2. อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย
  3. เล็บมือมีสิ่งสกปรกไม่น่ามอง
2. นักเรียนควรทำอะไรทุกวัน
  1. ตัดเล็บ
  2. สระผม
  3. แปรงฟัน
3. หลังอาบน้ำเสร็จ ควรทำอะไรเป็นลำดับแรก
  1. สวมเสื้อผ้า
  2. โรยแป้งฝุ่น
  3. เช็ดตัวให้แห้ง
4. ใครปฏิบัติตามหลักการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี
  1. นกอาบน้ำวันเว้นวัน
  2. นิดรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
  3. นน่อยใส่เสื้อผ้าใหม่ทุก 2 วัน
5. ถ้าถุงเท้ามีกลิ่นเหม็นควรทำอย่างไร
  1. นำไปทิ้ง
  2. นำไปซัก
  3. นำไปผึ่งแดด
6. พฤติกรรมใดเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด
  1. สูบบุหรี่
  2. ดื่มน้ำอัดลม
  3. รับประทานอาหารผักดิบ
7. เราไม่ควรใช้สิ่งของในข้อใดร่วมกับผู้อื่น
  1. ยาสีฟัน
  2. ผ้าเช็ดหน้า
  3. แชมพูสระผม
8. ถ้านักเรียนไม่สบาย ควรทำอย่างไร
  1. บอกพ่อแม่
  2. นอนพักผ่อน
  3. หยิบยามารับประทาน
9. ข้อใดไม่ใช่วิธีดูแลรักษาผู้ที่มีอาการตัวร้อน
  1. ดื่มน้ำเย็นมากๆ
  2. เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น
  3. สวมเสื้อผ้าหนาๆ
10. เมื่อเกิดอาการปวดศีรษะควรปฏิบัติตนอย่างไร
  1. นอนพักผ่อน
  2. เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น
  3. รับประทานยาธาตุน้ำแดง



## แบบทดสอบ ก่อนเรียน

เฉลย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ถ้าเราไม่ล้างมือก่อนหยิบอาหารรับประทานจะส่งผลเสียอย่างไร             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับประทานอาหารได้น้อย</li> <li>2. อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย</li> <li>3. เล็บมือมีสิ่งสกปรกไม่น่ามอง</li> </ol> </li> <li>2. นักเรียนควรทำอะไรทุกวัน             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัดเล็บ</li> <li>2. สระผม</li> <li>3. แปรงฟัน</li> </ol> </li> <li>3. หลังอาบน้ำเสร็จ ควรทำอะไรเป็นลำดับแรก             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สวมเสื้อผ้า</li> <li>2. โรยแป้งฝุ่น</li> <li>3. เช็ดตัวให้แห้ง</li> </ol> </li> <li>4. ใครปฏิบัติตามหลักการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นกอาบน้ำวันเว้นวัน</li> <li>2. นิดรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว</li> <li>3. นน่อยใส่เสื้อผ้าใหม่ทุก 2 วัน</li> </ol> </li> <li>5. ถ้าถุงเท้ามีกลิ่นเหม็นควรทำอย่างไร             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำไปทิ้ง</li> <li>2. นำไปซัก</li> <li>3. นำไปผึ่งแดด</li> </ol> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>6. พฤติกรรมใดเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สูบบุหรี่</li> <li>2. ดื่มน้ำอัดลม</li> <li>3. รับประทานผักดิบ</li> </ol> </li> <li>7. เราไม่ควรใช้สิ่งของในข้อใดร่วมกับผู้อื่น             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ยาสีฟัน</li> <li>2. ผ้าเช็ดหน้า</li> <li>3. แชมพูสระผม</li> </ol> </li> <li>8. ถ้านักเรียนไม่สบาย ควรทำอย่างไร             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกพ่อแม่</li> <li>2. นอนพักผ่อน</li> <li>3. หยิบยามารับประทาน</li> </ol> </li> <li>9. ข้อใดไม่ใช่วิธีดูแลรักษาผู้มีอาการตัวร้อน             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ดื่มน้ำเย็นมากๆ</li> <li>2. เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น</li> <li>3. สวมเสื้อผ้าหนาๆ</li> </ol> </li> <li>10. เมื่อเกิดอาการปวดศีรษะควรปฏิบัติตนอย่างไร             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นอนพักผ่อน</li> <li>2. เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น</li> <li>3. รับประทานยาธาตุน้ำแดง</li> </ol> </li> </ol> |
|--|--|

เฉลย

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



## แบบทดสอบ หลังเรียน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. หลังอาบน้ำเสร็จ ควรทำอะไรเป็นลำดับแรก
  1. สวมเสื้อผ้า
  2. โรยแป้งฝุ่น
  3. เช็ดตัวให้แห้ง
2. ถ้าเราไม่ล้างมือก่อนหยิบอาหารรับประทานจะส่งผลเสียอย่างไร
  1. รับประทานอาหารได้น้อย
  2. อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย
  3. เล็บมือมีสิ่งสกปรกไม่น่ามอง
3. นักเรียนควรทำอะไรทุกวัน
  1. ตัดเล็บ
  2. สระผม
  3. แปรงฟัน
4. ถ้าถุงเท้ามีกลิ่นเหม็นควรทำอย่างไร
  1. นำไปทิ้ง
  2. นำไปซัก
  3. นำไปผึ่งแดด
5. ใครปฏิบัติตามหลักการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี
  1. นกอาบน้ำวันเว้นวัน
  2. นิดรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
  3. หน่อยใส่เสื้อผ้าใหม่ทุก 2 วัน
6. เราไม่ควรใช้สิ่งของในข้อใดร่วมกับผู้อื่น
  1. ยาสีฟัน
  2. ผ้าเช็ดหน้า
  3. แชมพูสระผม
7. พฤติกรรมใดเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด
  1. สูบบุหรี่
  2. ดื่มน้ำอัดลม
  3. รับประทานผักดิบ
8. ถ้านักเรียนไม่สบาย ควรทำอย่างไร
  1. บอกพ่อแม่
  2. นอนพักผ่อน
  3. หยิบยามารับประทาน
9. เมื่อเกิดอาการปวดศีรษะควรปฏิบัติตนอย่างไร
  1. นอนพักผ่อน
  2. เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น
  3. รับประทานยาธาตุน้ำแดง
10. ข้อใดไม่ใช่วิธีดูแลรักษาผู้มีอาการตัวร้อน
  1. ดื่มน้ำเย็นมากๆ
  2. เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น
  3. สวมเสื้อผ้าหนาๆ

## แบบทดสอบ หลังเรียน

เฉลย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หลังอาบน้ำเสร็จ ควรทำอะไรเป็นลำดับแรก             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สวมเสื้อผ้า</li> <li>2. โรยแป้งฝุ่น</li> <li>3. เช็ดตัวให้แห้ง</li> </ol> </li> <li>2. ถ้าเราไม่ล้างมือก่อนหยิบอาหารรับประทานจะส่งผลเสียอย่างไร             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับประทานอาหารได้น้อย</li> <li>2. อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย</li> <li>3. เล็บมือมีสิ่งสกปรกไม่น่ามอง</li> </ol> </li> <li>3. นักเรียนควรทำอะไรทุกวัน             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตัดเล็บ</li> <li>2. สระผม</li> <li>3. แปรงฟัน</li> </ol> </li> <li>4. ถ้าถูงูแท้มากลิ่นเหม็นควรทำอะไร             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำไปทิ้ง</li> <li>2. นำไปซัก</li> <li>3. นำไปฝังแดด</li> </ol> </li> <li>5. ใครปฏิบัติตามหลักการดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพดี             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นกอาบน้ำวันเว้นวัน</li> <li>2. นิดรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว</li> <li>3. นน่อยใส่เสื้อผ้าใหม่ทุก 2 วัน</li> </ol> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>6. เราไม่ควรใช้สิ่งของในข้อใดร่วมกับผู้อื่น             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ยาสีฟัน</li> <li>2. ผ้าเช็ดหน้า</li> <li>3. แชมพูสระผม</li> </ol> </li> <li>7. พฤติกรรมใดเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สูบบุหรี่</li> <li>2. ดื่มน้ำอัดลม</li> <li>3. รับประทานผักดิบ</li> </ol> </li> <li>8. ถ้านักเรียนไม่สบาย ควรทำอะไร             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกพ่อแม่</li> <li>2. นอนพักผ่อน</li> <li>3. หยิบยามารับประทาน</li> </ol> </li> <li>9. เมื่อเกิดอาการปวดศีรษะควรปฏิบัติตนอย่างไร             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นอนพักผ่อน</li> <li>2. เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น</li> <li>3. รับประทานยาธาตุน้ำแดง</li> </ol> </li> <li>10. ข้อใดไม่ใช่วิธีดูแลรักษาผู้มีอาการตัวร้อน             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ดื่มน้ำเย็นมากๆ</li> <li>2. เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น</li> <li>3. สวมเสื้อผ้าหนาๆ</li> </ol> </li> </ol> |
|--|---|

เฉลย

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