



หน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้
แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
เพื่อบ่มเพาะอุปนิสัยอยู่อย่างพอเพียง
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่๑ รายวิชา สุขศึกษา๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

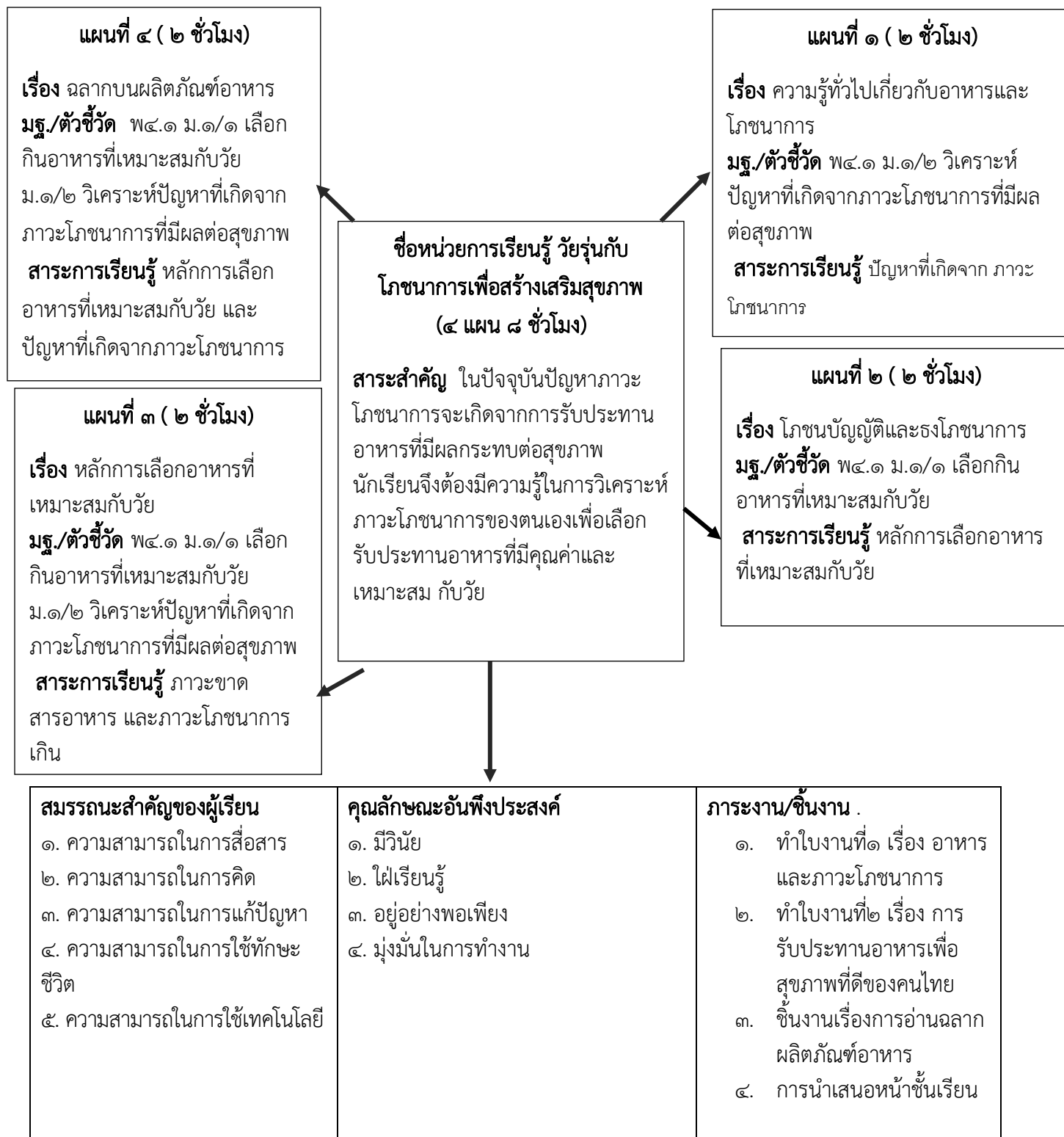
หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
จำนวน ๘ ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ ๔ แผน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ	จำนวน ๒ ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ	จำนวน ๒ ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	จำนวน ๒ ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร	จำนวน ๒ ชั่วโมง

โรงเรียนบางเดื่อนสถิตย์พิทยาคม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา สุราษฎร์ธานี ชุมพร
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

หน่วยการเรียนรู้

แผนที่ ๑ ผังโครงสร้างหน่วยการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้าง
เสริมสุขภาพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ เวลา ๘ ชั่วโมง



แผนที่ ๒ ผังภาพการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design)
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้าง
เสริมสุขภาพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ เวลา ๘ ชั่วโมง

๑. เป้าหมายการเรียนรู้

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สาระสำคัญ ในปัจจุบันปัญหาภาวะโภชนาการจะเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ นักเรียนจึงต้องมีความรู้ในการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของตนเองเพื่อเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสม กับวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. (K.) นักเรียนสามารถจำแนกประเภทของภาวะโภชนาการได้

๒. (P)นักเรียนสามารถรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการได้

๓. (A) นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้

สาระการเรียนรู้ ๑.ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ

-ภาวะการขาดสารอาหาร

-ภาวะโภชนาการเกิน

๒.หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

สมรรถนะสำคัญ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร: นำเสนอ,การทำงานกลุ่ม

๒. ความสามารถในการคิด: การตอบคำถาม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา: แก้ปัญหาเฉพาะหน้า

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต:การทำงานร่วมกับผู้อื่น

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี: การสืบค้นข้อมูล

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย : เข้าเรียนตรงต่อเวลา แต่งกายเรียบร้อย

๒. ใฝ่เรียนรู้ : ตั้งใจเรียน แสวงหาความรู้ใหม่ๆ

๓. อยู่อย่างพอเพียง : คิดและตัดสินใจในการปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายเหมาะสมกับศักยภาพตนเองและกลุ่ม ใช้ความรู้และสติปัญญาเตรียมพร้อมและวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมอย่างอดทน เป็นระบบ รอบคอบ สมเหตุสมผล

๔. มุ่งมั่นในการทำงาน : อดทนตั้งใจ รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๒. หลักฐานการเรียนรู้

ภาระงาน/ชิ้นงาน :

-สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับความหมายของของอาหารและโภชนาการ

-ศึกษาค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับหลักการเลือกซื้ออาหารและการรับประทานอาหารให้ตรงตามหลักโภชนาการ

-การนำเสนอ

-ใบงาน

การวัดประเมินผล :

ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ประเมิน
ด้าน K	การตรวจใบงาน,การตรวจใบกิจกรรม	ใบงาน,ใบกิจกรรม	ร้อยละ ๖๐
ด้าน P	การนำเสนอผลงาน,การสืบค้นข้อมูล	แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	ร้อยละ ๖๐
ด้าน A	สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคลและแบบกลุ่ม	แบบประเมินพฤติกรรม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์

ชื่อหน่วยการเรียนรู้

วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

๓. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ : ศึกษาและสืบค้นความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการ สารอาหารประเภทต่างๆ การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร จากหนังสือเรียน และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ,การนำเสนอหน้าชั้นเรียนศึกษาใบความรู้,ทำกิจกรรม

สื่อเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ : หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.๑

แหล่งข้อมูลสารสนเทศ,บัตรภาพอาหารประเภทต่างๆ,บัตรภาพตัวอย่างฉลากอาหาร,ใบงาน,ใบกิจกรรม, power point

เวลา : ๘ ชั่วโมง

แผนที่ ๓ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
แผนการเรียนรู้แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (แผนหน่วย)
สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ภัยรุมกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริม
สุขภาพ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่๑ เวลา ๘ ชั่วโมง

.....

กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ (๒ ชั่วโมง)

๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศให้มีความเป็น
๒. ครูให้นักเรียนดูบัตรภาพ แล้วให้นักเรียนตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น
๓. ครูพูดคุยกับนักเรียนในหัวข้อคุณค่าและประโยชน์ของอาหารที่มีต่อร่างกาย
(ครูและนักเรียน : มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และสังคม)
๔. ครูอธิบายความหมายของอาหารและความรู้ทั่วไปของอาหาร
๕. ครูอธิบายความหมายของคำว่าโภชนาการรวมถึงปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการด้านต่างๆ
เช่น ภาวะโภชนาการเกิน ภาวะการขาดสารอาหาร
(นักเรียน : มีความรู้ มีเหตุผล)
๖. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน คละกันตามความสามารถ แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและ
สืบค้นความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากหนังสือเรียน และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ
๗. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้ โดยแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบตามความ
เหมาะสม
(นักเรียน : มีความรู้ , คุณธรรม , พอประมาณ , มีเหตุผล , มีภูมิคุ้มกัน , วัตถุ , สังคม , วัฒนธรรม)
๘. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในแต่ละประเด็น และผลัดกันซักถามข้อสงสัย จนได้รับคำตอบ
ที่ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจน จากนั้นสรุปความรู้ลงในสมุด
๙. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ ๕.๑ เรื่อง อาหารและภาวะโภชนาการ โดยให้สมาชิกกลุ่มหา
คำตอบด้วยตนเองจนครบทุกข้อ จากนั้นจับคู่กับเพื่อนในกลุ่มเพื่อผลัดกันอธิบายคำตอบให้คู่ของตนฟัง
(นักเรียน : มีความรู้ , คุณธรรม , พอประมาณ , มีเหตุผล , มีภูมิคุ้มกัน , สังคม)
๑๐. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการและอาหารที่
นักเรียนทานในแต่ละวัน
๑๑. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียนไป
(ครูและนักเรียน : มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และสังคม)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ (๒ ชั่วโมง)

๑๒. ครูตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นนักเรียน เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเรื่องโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ

๑๓. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง ธงโภชนาการ

(ครูและนักเรียน : มีความรู้ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน)

๑๔. ครูอธิบายความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ ๙ ประการ

๑๕. ครูอธิบายเกี่ยวกับหลักธงโภชนาการ การรับประทานอาหารแต่ละประเภทในปริมาณต่างๆที่เหมาะสม

(นักเรียน : มีความรู้ มีเหตุผล)

๑๖. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ จากหนังสือเรียน และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามที่ได้วางแผนร่วมกันไว้

๑๗. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้ โดยแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบตามความเหมาะสม

(นักเรียน : มีความรู้ , คุณธรรม , พอประมาณ , มีเหตุผล , มีภูมิคุ้มกัน , วัตถุ , สังคม , วัฒนธรรม)

๑๘. สมาชิกในแต่ละกลุ่มตั้งคำถาม คนละ ๑ ข้อ จากนั้นผลัดกันถาม-ตอบกับสมาชิกในกลุ่ม

๑๙. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอธิบายแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารตามข้อปฏิบัติในโภชนบัญญัติ ๙ ประการ จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ หน้าชั้นเรียน

๒๐. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ ๕.๒ เรื่อง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

(นักเรียน : มีความรู้ , คุณธรรม , พอประมาณ , มีเหตุผล , มีภูมิคุ้มกัน , สังคม)

21. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ความเข้าใจเรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ และเรื่องธงโภชนาการ

22. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย และหลักการเลือกรับประทานอาหารตามสัดส่วนของธงโภชนาการ

(ครูและนักเรียน : มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และสังคม)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ (๒ ชั่วโมง)

๒๓. ครูตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ ในเรื่องหลักการเลือกรับประทานอาหารอย่างไรให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน

๒๔. ครูให้นักเรียนแต่ละคนบอกเมนูอาหารที่ได้รับประทานก่อนเข้าเรียน พร้อมบอกสารอาหารที่ได้รับ

(ครูและนักเรียน : มีความรู้ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน)

๒๕. ครูอธิบายความรู้เรื่อง ประเภทของสารอาหาร

๒๖. ครูอธิบายเกี่ยวกับชนิดของอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

๒๗. ครูยกตัวอย่างปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่น

(นักเรียน : มีความรู้ มีเหตุผล)

๒๘. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มวาดภาพอาหารที่ตนเองชอบรับประทานลงในกระดาษ แล้วบอกรายละเอียดเกี่ยวกับอาหาร ดังนี้

- ชื่ออาหาร
- สารอาหารหลักและประโยชน์ของอาหาร
- ความเหมาะสมของอาหารกับสุขภาพร่างกายของตนเอง

๒๙. สมาชิกในกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันแสดงข้อมูลอาหารที่ตนเองชอบรับประทาน พร้อมอธิบายรายละเอียด จากนั้นสมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาถึงความเหมาะสมของอาหารกับสุขภาพร่างกายของเพื่อน

๓๐. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ ๕.๓ เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เสร็จแล้วนำส่งครูตรวจ
(นักเรียน : มีความรู้ , คุณธรรม , พอประมาณ , มีเหตุผล , มีภูมิคุ้มกัน , วัตถุ , สังคม , วัฒนธรรม)
๓๑. นักเรียนร่วมกันสรุปหลักในการเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น และสารอาหารต่างๆ ที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน เพื่อนำความรู้ไปปรับใช้ในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง
๓๒. ครูตั้งประเด็นคำถามเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอธิบายและหาคำตอบร่วมกัน เช่น
- ถ้าร่างกายต้องใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆมากขึ้น ควรรับประทานอาหารประเภทใด
 - เพราะเหตุใด ไขมันที่ได้จากพืชจึงมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์
 - การรับประทานไข่ วันละ ๑ ฟอง มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร โดยให้แต่ละกลุ่มค้นคว้าหาคำตอบ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ
- (นักเรียน : มีความรู้ , คุณธรรม , พอประมาณ , มีเหตุผล , มีภูมิคุ้มกัน , สังคม)
๓๓. นักเรียนร่วมกันสรุปหลักในการเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น และสารอาหารต่างๆ ที่วัยรุ่นได้รับในแต่ละวัน เพื่อนำความรู้ไปปรับใช้ในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง
(ครูและนักเรียน : มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และสังคม)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ (๒ ชั่วโมง)

๓๔. ครูติดตัวอย่างฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร บนกระดานแล้วถามนักเรียนว่า ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารประกอบด้วยข้อมูลอะไรบ้าง
๓๕. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด
(ครูและนักเรียน : มีความรู้ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน)
๓๖. ครูอธิบายความรู้เรื่อง ความหมายของฉลากอาหาร และฉลากโภชนาการ
๓๗. ครูอธิบายเกี่ยวกับกลุ่มและประเภทของอาหาร
๓๘. ครูสอนให้นักเรียนอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
๓๙. ครูอธิบายเรื่องเลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย ออย.

(นักเรียน : มีความรู้ มีเหตุผล)

๔๐. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้
- ๑)ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข
 - ๒)ข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร
 - ๓)เลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย ออย.
 - ๔)การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับวัยรุ่น
๔๑. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้
(นักเรียน : มีความรู้ , คุณธรรม , พอประมาณ , มีเหตุผล , มีภูมิคุ้มกัน , วัตถุ , สังคม , วัฒนธรรม)
๔๒. ครูให้นักเรียนแต่ละคนสืบค้นฉลากอาหารจากอินเทอร์เน็ต จากนั้นให้นักเรียนบอกรายละเอียดต่างๆบนฉลากอาหาร
๔๓. ครูตั้งประเด็นคำถามเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอธิบายและหาคำตอบ
๔๔. ให้นักเรียนทำใบงาน ๕.๔
(นักเรียน : มีความรู้ , คุณธรรม , พอประมาณ , มีเหตุผล , มีภูมิคุ้มกัน , สังคม)
๔๕. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารและการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับวัยรุ่น
๔๖. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียนไป
(ครูและนักเรียน : มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และสังคม)

แผ่นที่ ๔ ชุดคำถามกระตุ้นเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการ
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๘ ชั่วโมง
คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงก่อนเรียน

- Q๑. ครูพูดคุยกับนักเรียน เรื่องคุณค่าและประโยชน์ของอาหารมีผลต่อร่างกายอย่างไร ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย (ความรู้ , เหตุผล)
- Q๒. อาหารและโภชนาการหมายถึงอะไร(ความรู้ , เหตุผล)
- Q๓. ธงโภชนาการคืออะไร(ความรู้)
- Q๔. เลือกรับประทานอาหารอย่างไรให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน(ความรู้ , เหตุผล)
- Q๕. ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารประกอบด้วยข้อมูลอะไรบ้าง(ความรู้ , เหตุผล)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงระหว่างเรียน

- Q๖. นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารอย่างไรเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน(ภูมิคุ้มกัน , พอประมาณ)
- Q๗. การปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จตามที่ได้รับมอบหมายงานจากกลุ่ม นักเรียนจำเป็นต้องปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง(คุณธรรม)
- Q๘. การทำใบงาน โดยไม่ลอกจากเพื่อนคนอื่นจะส่งผลดีต่อนักเรียนอย่างไร และเป็นคุณธรรมด้านใด (คุณธรรม)
- Q๙. นักเรียนจะนำความรู้เรื่องโภชนาการไปถ่ายทอดให้กับคนในชุมชนได้อย่างไร (สังคม)
- Q๑๐. ปัญหาที่เกิดจากโรคภาวะทุพโภชนาการมีอะไรบ้าง(ความรู้ , เหตุผล)
- Q๑๑. การที่นักเรียนเข้าใจหลักโภชนาบัญญัติ๙ประการ จะส่งผลดีต่อนักเรียนอย่างไร(ความรู้ , คุณธรรม , เหตุผล , พอประมาณ)
- Q๑๒. นักเรียนจะมีวิธีปลูกฝังค่านิยมอย่างไร ให้คนรุ่นหลังหันมากินอาหารให้ตรงตามหลักโภชนาการ (วัฒนธรรม)
- Q๑๓. นักเรียนจะมีวิธีการเลือกซื้ออาหารอย่างไรให้ไม่กระทบต่อสิ่งแวดล้อม(สิ่งแวดล้อม)
- Q๑๔. นักเรียนจะมีวิธีการเลือกอาหารอย่างไรให้เหมาะสมกับสุขภาพ(ความรู้ , เหตุผล)
- Q๑๕. สารอาหารประเภทใดเหมาะสมกับช่วยวัยรุ่นมากที่สุด (ความรู้ , เหตุผล)
- Q๑๖. ถ้านักเรียนอ่านฉลากอาหารเป็นจะส่งผลดีต่อนักเรียนอย่างไร(ภูมิคุ้มกัน)
- Q๑๗. ฉลากอาหารหมายถึง(ความรู้ , เหตุผล)
- Q๑๘. ฉลากโภชนาการหมายถึง(ความรู้ , เหตุผล)
- Q๑๙. เลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย อย. แต่ละหลักหมายถึงอะไร (ความรู้ , เหตุผล)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงหลังเรียน

- Q๒๐. อาหารที่นักเรียนทานในแต่ละวันมีปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอหรือไม่(เหตุผล , พอประมาณ)
- Q๒๑. อาหารเข้ามีความสำคัญอย่างไรกับร่างกาย(ความรู้ , ภูมิคุ้มกัน)
- Q๒๒. นักเรียนจะนำหลักธงโภชนาการไปถ่ายทอดให้กับคนในชุมชนอย่างไร(ความรู้ , สังคม)
- Q๒๓. การเลือกซื้ออาหารเสริมต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง(ความรู้ , ภูมิคุ้มกัน , เหตุผล)
- Q๒๔. เลขสารบบอาหาร มีความสำคัญอย่างไร(ความรู้ , ภูมิคุ้มกัน)

แผ่นที่ ๕ แนวทางที่ครูนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริม
สุขภาพ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๘ ชั่วโมง
ครูผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังนี้

ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน ๑. ความรู้เรื่องอาหารประเภทต่างๆ ๒. ความรู้ด้านโภชนาการ ๓. ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ ๔. ความรู้ด้านสุขภาพ ๕. โภชนบัญญัติ๙ประการ ๖. ความรู้ด้านธงโภชนาการ		๗. หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ๘. กลุ่มอาหารประเภทต่างๆ ๙. ฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ ๑๐. การอ่านฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ ๑๑. เลขสารบบในเครื่องหมาย อย.	คุณธรรมของครูในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๑. มีความรักเมตตาศิษย์ ๒. มีความรับผิดชอบ ๓. มีความยุติธรรม ๔. มีความตรงเวลา ๕.การเป็นแบบอย่างที่ดี
ประเด็น	มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เนื้อหา	- เนื้อหาเรื่องแต่ละแผนการเรียนรู้สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ เหมาะสมกับเวลาที่กำหนดและวัยของผู้เรียน	- ต้องการให้ผู้เรียนมีความรู้เรื่องโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	- สรุปเนื้อหาให้อ่านเข้าใจง่าย โดยใช้แผนผังความคิด - เรียงเนื้อหาตามลำดับการเรียนรู้
เวลา	- ใช้เวลาในการจัดการเรียนการสอนตามกำหนด	- จัดการเรียนรู้ได้ครบถ้วนตามที่ออกแบบไว้	- กำหนดเวลาในแต่ละกิจกรรมไว้พอดี บวกกลับเพิ่มเติมได้เล็กน้อย
การจัดกิจกรรม	- แบ่งกลุ่มผู้เรียนได้พอดีกับจำนวนนักเรียน - กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับเวลาที่กำหนด - มอบหมายภาระงานและชิ้นงานเหมาะสมกับความสามารถผู้เรียนและสอดคล้องกับเป้าหมายการเรียนรู้	- ต้องการให้ผู้เรียนปฏิบัติตามกิจกรรมอย่างทั่วถึงตามความสามารถ - เพื่อต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนด - ผู้เรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับงานได้	- แบ่งกลุ่มคณะ ความสามารถของนักเรียน - เตรียมชุดคำถามให้พร้อมตามลำดับกิจกรรมการเรียนรู้ - สังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือเมื่อนักเรียนมีปัญหา
สื่อ/อุปกรณ์	- สื่อมีความหลากหลายเหมาะสมกับกิจกรรมและปริมาณเพียงพอกับจำนวนนักเรียน	- ผู้เรียนได้ใช้ สื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างทั่วถึง	- ตรวจสอบจำนวน,ความเพียงพอและความพร้อมของอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน - เตรียม สื่ออุปกรณ์ให้พร้อมก่อนการจัดกิจกรรม
แหล่งเรียนรู้	- ใช้แหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในโรงเรียน	นักเรียนได้สืบค้นข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ที่มีใกล้ตัว	- เตรียมห้องเรียนให้พร้อมก่อนการเรียนรู้
ประเมินผล	- จัดทำแบบประเมินผลงานและประเมินพฤติกรรมได้เหมาะสมกับเป้าหมายการเรียนรู้	- ต้องการประเมินผลการเรียนรู้ตามเป้าหมาย	- วางแผนการวัดประเมินผลตามขั้นตอนของกิจกรรม - แบบประเมินผลมีการตรวจสอบเที่ยงตรงในการวัดตามจุดประสงค์

แผ่นที่ ๖ ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ภัยรุมกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่๑ เวลา ๘ ชั่วโมง

๖.๑ ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ความรู้ที่นักเรียนต้องมีก่อน ๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร ๒. สารอาหารประเภทต่างๆ ๓. ความสำคัญของอาหาร ๔. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรค ๕. ความรู้เรื่องอาหารหลัก ๕ หมู่ ๖. ความรู้ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร		คุณธรรมของนักเรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ ๑. ความสามัคคีในกลุ่ม ๒. ความรับผิดชอบ ๓. แบ่งปันและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ๔. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ๕. ความซื่อสัตย์ ๖. ตรงต่อเวลา ๗. มารยาทของผู้ฟังที่ดี
มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
๑.นักเรียนมีการวิเคราะห์การรับประทานอาหารของตนเองในแต่ละวันได้อย่างมีเหตุผล ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายถึงหลักการทางโภชนาการได้	๑.นักเรียนใช้เวลาเหมาะสมในการทำกิจกรรม ๒.นักเรียนใช้วัสดุที่เหลือใช้มาทำเป็นชิ้นงาน ๓.นักเรียนแบ่งหน้าที่กันภายในกลุ่มได้อย่างเท่าเทียม	๑. มีการวางแผนการดำเนินงาน ๒. การเลือกใช้ข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ต ๓. ศึกษาเนื้อหาที่เรียนก่อนการทำงาน

๖.๒ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ๔ มิติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ด้านองค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ			
	วัตถุ/เศรษฐกิจ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
K ความรู้	-ความรู้ในเรื่องโรคที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตของผู้คนและการประกอบอาชีพ	-สามารถนำความรู้เรื่องโภชนาการไปถ่ายทอดให้กับคนในชุมชนต่อได้ - มีความรู้ในการปฏิบัติตนที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น	-มีความรู้ในด้าน การนำอาหารที่เหลือจากการรับประทานไปใช้ให้เกิดประโยชน์	-นำความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการไปปลูกฝังให้คนรุ่นหลังได้มีความเข้าใจ

P ทักษะ	-มีทักษะในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน -มีทักษะในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร -สามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองได้	- ทำงานร่วมกันภายในกลุ่มตามที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จและมีความสุข -รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น - เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อเพื่อนร่วมงาน	การรักษาความสะอาดในการรับประทานอาหาร - เลือกใช้ภาชนะที่มีความเหมาะสมกับประเภทอาหาร	- มีจิตสาธารณะ - มีความเอื้อเฟื้อแบ่งปันความรู้และช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ
A ค่านิยม	-เห็นคุณค่าของผลิตภัณฑ์อาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น -เห็นถึงความสำคัญในการทำงานกลุ่ม	- มีความรับผิดชอบต่อการทำงานกลุ่ม - ยอมรับความเห็นซึ่งกันและกัน มีความเสียสละ อดทน	- ปลูกฝังค่านิยมในการรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติ	- เห็นคุณค่าในการนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน - ตระหนักถึงอาหารที่มีในท้องถิ่นของตน
C สมรรถนะ	- มีความสามารถในการนำเสนอและอภิปราย - มีความสามารถในการนำเสนอและสรุปผล - มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี - มีความสามารถในการสัมภาษณ์ การสื่อสาร	- ใช้กระบวนการในการทำงานร่วมกับผู้อื่น -การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น		-การถ่ายทอดความรู้สู่คนรุ่นหลัง

นำไปสู่ความยั่งยืน

หลักทรงงานในหลวงรัชกาล ๙

ข้อที่๑ จะทำอะไรต้องศึกษาข้อมูลให้เป็นระบบ

ข้อที่๖ ทำงานแบบองค์รวม

ข้อที่๘ รู้จักประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด

ข้อที่๑๐ การมีส่วนร่วม

ข้อที่๒๒ ความเพียร

ข้อที่๒๓ รู้ รัก สามัคคี

พระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐

ข้อที่ ๒ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง-คุณธรรม

ข้อที่ ๔ เป็นพลเมืองดี

SDGs ๑๗ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

เป้าหมายที่๒ บรรลุความมั่นคงทางอาหารและยกระดับโภชนาการสำหรับทุกคนในทุกวัย

แผนการจัดการเรียนรู้

แผนที่ ๑ ผังโครงสร้างแผนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ
อาหารและโภชนาการ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๒ ชั่วโมง



แผนที่ ๒ ผังภาพการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design)
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร
และโภชนาการ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ เวลา ๒ ชั่วโมง

๑. เป้าหมายการเรียนรู้

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สาระสำคัญ อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย วัยรุ่นจึงต้องเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการที่มีความถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. (K.)นักเรียนสามารถจำแนกประเภทของภาวะโภชนาการได้
๒. (P)นักเรียนสามารถรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการได้
๓. (A)นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้

สาระการเรียนรู้

- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
- ภาวะการขาดสารอาหาร
- ภาวะโภชนาการเกิน

สมรรถนะสำคัญ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร: การนำเสนอ
๒. ความสามารถในการคิด: การตอบคำถาม
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต: การทำงานกลุ่ม
๔. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี: สืบค้นข้อมูลจาก internet

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

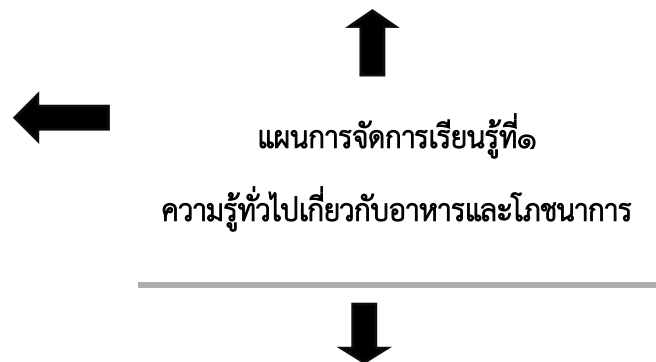
๑. มีวินัย : เข้าเรียนตรงต่อเวลา แต่งกายเรียบร้อย
๒. ใฝ่เรียนรู้ : ตั้งใจเรียน แสวงหาความรู้ใหม่ๆ
๓. อยู่อย่างพอเพียง : คิดและตัดสินใจในการปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายเหมาะสมกับศักยภาพตนเอง และกลุ่ม ใช้ความรู้และสติปัญญาเตรียมพร้อมและวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมอย่างอดทน เป็นระบบ รอบคอบ สมเหตุสมผล
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน : อดทนตั้งใจ รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับ

๒. หลักฐานการเรียนรู้

ภาระงาน/ชิ้นงาน : สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับความหมายของของอาหารและโภชนาการ , ใบงานที่๕.๑

การวัดประเมินผล :

ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ประเมิน
ด้าน K	การตรวจใบงาน,การตรวจใบกิจกรรม	ใบงาน,ใบกิจกรรม	ร้อยละ ๖๐
ด้าน P	การนำเสนอผลงาน,การสืบค้นข้อมูล	แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	ร้อยละ ๖๐
ด้าน A	สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคลและแบบกลุ่ม	แบบประเมินพฤติกรรม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



๓. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ :

- ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน คละกันตามความสามารถ แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 - นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในแต่ละประเด็น และผลัดกันซักถามข้อสงสัย จนได้รับคำตอบที่ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจน จากนั้นสรุปความรู้ลงในสมุด
- สื่อเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ :** หนังสือเรียน,อินเทอร์เน็ต,บัตรภาพอาหาร

เวลา : ๒ ชั่วโมง

แผ่นที่ ๓ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
แผนการเรียนรู้แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
เวลา ๒ ชั่วโมง

.....

กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ (๒ ชั่วโมง)

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศให้มีความเป็น
๒. ครูให้นักเรียนดูบัตรภาพ แล้วให้นักเรียนตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น
๓. ครูพูดคุยกับนักเรียนในหัวข้อคุณค่าและประโยชน์ของอาหารที่มีต่อร่างกาย **ใช้ชุดคำถามQ๑**
(ครูและนักเรียน : มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และสังคม)

ขั้นสอน

๑. ครูอธิบายความหมายของอาหารและความรู้ทั่วไปของอาหาร **ใช้ชุดคำถามQ๖**
๒. ครูอธิบายความหมายของคำว่าโภชนาการรวมถึงปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการด้านต่างๆ เช่น ภาวะโภชนาการเกิน ภาวะการขาดสารอาหาร
(นักเรียน : มีความรู้ มีเหตุผล)

ขั้นฝึกปฏิบัติ

๑. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน คละกันตามความสามารถ แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากหนังสือเรียน และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ
ใช้ชุดคำถามQ๗-Q๘
๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้ โดยแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบตามความเหมาะสม

(นักเรียน : มีความรู้ , คุณธรรม , พอประมาณ , มีเหตุผล , มีภูมิคุ้มกัน , วัตถุ , สังคม , วัฒนธรรม)

ขั้นนำไปใช้

๑. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในแต่ละประเด็น และผลัดกันซักถามข้อสงสัย จนได้รับคำตอบที่ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจน จากนั้นสรุปความรู้ลงในสมุด **ใช้ชุดคำถามQ๙-Q๑๐**
๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ ๕.๑ เรื่อง อาหารและภาวะโภชนาการ โดยให้สมาชิกกลุ่มหาคำตอบด้วยตนเองจนครบทุกข้อ จากนั้นจับคู่กับเพื่อนในกลุ่มเพื่อผลัดกันอธิบายคำตอบให้คู่ของตนฟัง
(นักเรียน : มีความรู้ , คุณธรรม , พอประมาณ , มีเหตุผล , มีภูมิคุ้มกัน , สังคม)

ขั้นสรุป

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการและอาหารที่นักเรียนทานในแต่ละวัน **ใช้ชุดคำถาม๒๐**
๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียนไป
(ครูและนักเรียน : มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และสังคม)

แผ่นที่ ๔ ชุดคำถามกระตุ้นเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร
และโภชนาการ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่๑ เวลา ๒ ชั่วโมง

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงก่อนเรียน

Q๑. ครูพูดคุยกับนักเรียน เรื่องคุณค่าและประโยชน์ของอาหารมีผลต่อร่างกายอย่างไร ครูและนักเรียน
ร่วมกันอภิปราย (ความรู้ , เหตุผล)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงระหว่างเรียน

Q๖. นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารอย่างไรเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน
(ภูมิคุ้มกัน , พอประมาณ)

Q๗. การปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จตามที่ได้รับมอบหมายงานจากกลุ่ม นักเรียนจำเป็นต้องปฏิบัติตนอย่างไร
บ้าง(คุณธรรม)

Q๘. การทำใบงาน โดยไม่ลอกจากเพื่อนคนอื่นจะส่งผลดีต่อนักเรียนอย่างไร และเป็นคุณธรรมด้านใด
(คุณธรรม)

Q๙. นักเรียนจะนำความรู้เรื่องโภชนาการไปถ่ายทอดให้กับคนในชุมชนได้อย่างไร (สังคม)

Q๑๐. ปัญหาที่เกิดจากโรคภาวะทุพโภชนาการมีอะไรบ้าง(ความรู้ , เหตุผล)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงหลังเรียน

Q๒๐. อาหารที่นักเรียนทานในแต่ละวันมีปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอหรือไม่(เหตุผล
,พอประมาณ)

แผ่นที่ ๕ แนวทางที่ครูนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร
และโภชนาการ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่๑ เวลา ๒ ชั่วโมง

ครูผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังนี้

ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน ๑. ความรู้เรื่องอาหารประเภทต่างๆ ๒. ความรู้ด้านโภชนาการ ๓. ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ ๔. ความรู้ด้านสุขภาพ		คุณธรรมของครูในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๑. มีความรักเมตตาศิษย์ ๒. มีความรับผิดชอบ ๓. มีความยุติธรรม ๔. มีความตรงเวลา ๕.การเป็นแบบอย่างที่ดี	
ประเด็น	มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เนื้อหา	- เนื้อหาเรื่องแต่ละแผนการเรียนรู้สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ เหมาะสมกับเวลาที่กำหนดและวัยของผู้เรียน	- ต้องการให้ผู้เรียนมีความรู้เรื่องโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	- สรุปเนื้อหาให้อ่านเข้าใจง่าย โดยใช้แผนผังความคิด - เรียงเนื้อหาตามลำดับการเรียนรู้
เวลา	- ใช้เวลาในการจัดการเรียนการสอนตามกำหนด	- จัดการเรียนรู้ได้ครบถ้วนตามที่ออกแบบไว้	- กำหนดเวลาในแต่ละกิจกรรมไว้พอดี บวกลบเพิ่มเติมได้เล็กน้อย
การจัดกิจกรรม	- แบ่งกลุ่มผู้เรียนได้พอดีกับจำนวนนักเรียน - กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับเวลาที่กำหนด - มอบหมายภาระงานและชิ้นงานเหมาะสมกับความสามารถผู้เรียนและสอดคล้องกับเป้าหมายการเรียนรู้	- ต้องการให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมอย่างทั่วถึงตามความสามารถ - เพื่อต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนด - ผู้เรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับงานได้	- แบ่งกลุ่มคณะ ความสามารถของนักเรียน - เตรียมชุดคำถามให้พร้อมตามลำดับกิจกรรมการเรียนรู้ - สังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือเมื่อนักเรียนมีปัญหา
สื่อ/อุปกรณ์	- สื่อมีความหลากหลายเหมาะสมกับกิจกรรมและปริมาณเพียงพอกับจำนวนนักเรียน	- ผู้เรียนได้ใช้ สื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างทั่วถึง	- ตรวจสอบจำนวน,ความเพียงพอและความพร้อมของอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน - เตรียม สื่ออุปกรณ์ให้พร้อมก่อนการจัดกิจกรรม
แหล่งเรียนรู้	- ใช้แหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในโรงเรียน	- นักเรียนได้สืบค้นข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ที่มีใกล้ตัว	- เตรียมห้องเรียนให้พร้อมก่อนการเรียนรู้
ประเมินผล	- จัดทำแบบประเมินผลงานและประเมินพฤติกรรมได้เหมาะสมกับเป้าหมายการเรียนรู้	- ต้องการประเมินผลการเรียนรู้ตามเป้าหมาย	- วางแผนการวัดประเมินผลตามขั้นตอนของกิจกรรม - แบบประเมินผลมีการตรวจสอบเที่ยงตรงในการวัดตามจุดประสงค์

แผ่นที่ ๖ ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่๑ เวลา ๒ ชั่วโมง

๖.๑ ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ความรู้ที่นักเรียนต้องมีก่อน ๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร ๒. สารอาหารประเภทต่างๆ ๓. ความสำคัญของอาหาร		คุณธรรมของนักเรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ ๑. ความสามัคคีในกลุ่ม ๒. ความรับผิดชอบ ๓. แบ่งปันและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ๔. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ๕. ความซื่อสัตย์ ๖. ตรงต่อเวลา ๗. มารยาทของผู้ฟังที่ดี
มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
๑.นักเรียนมีการวิเคราะห์การรับประทานอาหารของตนเองในแต่ละวันได้อย่างมีเหตุผล ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายถึงหลักการทางโภชนาการได้	๑.นักเรียนใช้เวลาเหมาะสมในการทำกิจกรรม ๒.นักเรียนใช้วัสดุที่เหลือใช้มาทำเป็นชิ้นงาน ๓.นักเรียนแบ่งหน้าที่กันภายในกลุ่มได้อย่างเท่าเทียม	๑. มีการวางแผนการดำเนินงาน ๒. การเลือกใช้ข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ต ๓. ศึกษาเนื้อหาที่เรียนก่อนการทำงาน

๖.๒ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ๔ มิติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ด้านองค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ			
	วัตถุ/เศรษฐกิจ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
K ความรู้	-ความรู้ในเรื่องโภชนาการที่ส่งผลต่อการประกอบอาชีพของผู้คน	-สามารถนำความรู้เรื่องโภชนาการไปถ่ายทอดให้กับคนในชุมชนต่อได้ - มีความรู้ในการปฏิบัติตนที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น	-มีความรู้ในด้านการนำอาหารที่เหลือจากการรับประทานไปใช้ให้เกิดประโยชน์	-นำความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการไปปลูกฝังให้คนรุ่นหลังได้มีความเข้าใจ

P ทักษะ	-มีทักษะในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน -มีทักษะในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร -สามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองได้	- ทำงานร่วมกันภายในกลุ่มตามที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จและมีความสุข -รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น - เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อเพื่อนร่วมงาน	-การรักษาความสะอาดในการรับประทานอาหาร	- มีจิตสาธารณะ - มีความเอื้อเฟื้อแบ่งปันความรู้และช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ
A ค่านิยม	-เห็นคุณค่าของผลิตภัณฑ์อาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น	- มีความรับผิดชอบต่อการทำงานกลุ่ม - ยอมรับความเห็นซึ่งกันและกัน มีความเสียสละ อดทน	- ปฏิบัติตามนิยมในการรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติ	- เห็นคุณค่าในการนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน - ตระหนักถึงอาหารที่มีในท้องถิ่นของตน
C สมรรถนะ	- มีความสามารถในการนำเสนอและอภิปราย - มีความสามารถในการนำเสนอและสรุปผล - มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	- ใช้กระบวนการในการทำงานร่วมกับผู้อื่น -การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น		-การถ่ายทอดความรู้สู่คนรุ่นหลัง

นำไปสู่ความยั่งยืน

หลักสูตรงานในหลวงรัชกาล ๙

ข้อที่๑ จะทำอะไรต้องศึกษาข้อมูลให้เป็นระบบ

ข้อที่๑๐ การมีส่วนร่วม

ข้อที่๒๓ รู้ รัก สามัคคี

พระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐

ข้อที่ ๒ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง-คุณธรรม

SDGs ๑๗ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

เป้าหมายที่๒ บรรลุความมั่นคงทางอาหารและยกระดับโภชนาการสำหรับทุกคนในทุกวัย

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายจารุกิตต์ ช้องสมบัติ)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาววรรัตน์ สุกก้อนทอง)

หัวหน้าฝ่ายวิชาการ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายอนุพงศ์ รัตนธิกุล)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบางเดือนสติตยพิทยาคม