



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและรายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ดร.สุวัตร สิริหิหล่อ ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
2. ผศ.ดร. อุดม คำขาด อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
3. ดร.ประภาพร มโนรัตน์ อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีจังหวัดอุดรดิตถ์
4. ดร.บุญรักษ์ ขอดเพชร ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1
5. ดร.วิญญู ทรัพย์สมบัติ นักวิชาการศึกษานักทดสอบ
สำนักคณะกรรมการการศึกษาระดับขั้นพื้นฐาน

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. ดร.สุวรรณ นรพัทธ์ | ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่เขต 1 |
| 2. นายมงคล สุภาพล | ผู้อำนวยการกลุ่มนิเทศและติดตามผลการศึกษา |
| 3. นายโสโณ สุธรรม | ประธานกลุ่มสองฝั่งสามัคคี |
| 4. นายสมพันธ์ ทิพย์จักร | ตัวแทนคณะกรรมการกลุ่มโรงเรียน |
| 5. นายบรรเจิด มุ่งทอง | ศึกษานิเทศก์ |



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับเครื่องมือในการวิจัย
 เรื่องรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในสถานศึกษาขนาดเล็ก
 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 1

คำชี้แจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 6 ฉบับ ดังนี้

1. แบบประเมินรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในสถานศึกษาขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 1
2. แบบประเมินชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ
3. แบบทดสอบวัดความรู้ด้านสุขภาวะ
4. แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาวะนักเรียน
5. แบบวัดผลงานนักเรียน
6. แบบวัดความพึงพอใจนักเรียน
7. แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ให้ความเห็นตามความเป็นจริง และกรุณาได้ส่งเอกสารคืนให้กับข้าพเจ้าตามชื่อและที่อยู่ที่ส่งมาพร้อมกับหนังสือนี้ เพื่อได้นำไปปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง สมบูรณ์ ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลต่อไป

ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นายเชิดพงศ์ ชัยวรรณ)

นักศึกษาปริญญาเอก สาขาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ฉบับที่ 1 แบบประเมินรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

แบบประเมินรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ โดยผู้วิจัยได้
ศึกษาทฤษฎีการบริหารองค์กรสู่ความเป็นเลิศและศึกษาสภาพปัญหาการจัดการศึกษาสถานศึกษา
ขนาดเล็กมาจัดเป็นรูปแบบ

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ค่าความหมายของคะแนน

- + 1 หมายถึง เห็นใจว่าองค์ประกอบของรูปแบบมีความสอดคล้องกัน
- 0 หมายถึง ไม่เห็นใจว่าองค์ประกอบของรูปแบบมีความสอดคล้องกัน
- 1 หมายถึง เห็นใจว่าองค์ประกอบของรูปแบบไม่มีความสอดคล้องกัน

รายการประเมิน	ความคิดเห็น			IOC
	+1	0	-1	
การนำองค์กรเชิงกลยุทธ์				
1. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากำหนดนโยบาย วิสัยทัศน์ และกลยุทธ์การจัดการศึกษาแบบบูรณาการ	5	-	-	1.00
2. ทีมวิจัยศึกษาสภาพและปัญหา	4	1	-	0.80
3. สถานศึกษากำหนดนโยบายการจัดการศึกษาแบบบูรณาการ	5	-	-	1.00
4. ประชุมเชิงปฏิบัติการผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาเพื่อกำหนดมาตรฐาน/ตัวชี้วัดและเกณฑ์	3	2	-	0.60
5. สถานศึกษาแต่งตั้งคณะกรรมการจัดการศึกษา	5	-	-	1.00
6. สถานศึกษาประชุมชี้แจงให้คณะกรรมการเข้าใจบทบาทหน้าที่	5	-	-	1.00
จัดทำแผนการจัดการศึกษาแบบบูรณาการ				
1. สถานศึกษาจัดทำแผนพัฒนาการศึกษาแบบบูรณาการ	4	1	-	0.80
2. สถานศึกษาจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี	5	-	-	1.00
3. สถานศึกษาออกแบบระบบ/ติดตามประเมินผลเพื่อเชื่อมโยงการนำแผนสู่การปฏิบัติ และจัดทำคู่มือการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ	5	-	-	1.00

(ต่อ)

รายการ	ความคิดเห็น			IOC
	+1	0	-1	
เสริมสร้างศักยภาพแกนนำการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ				
1. พัฒนาศักยภาพแกนนำการจัดการเรียนรู้โดยประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ด้านความสำเร็จ	4	1	-	0.80
2. ชี้แจงทำความเข้าใจในการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ	5	-	-	1.00
3. พัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน	3	2	-	0.60
4. สถานศึกษาประสานงานกับองค์กร/ภาคี เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาสุขภาวะนักเรียน	4	1	-	0.80
การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ				
1. ครูเตรียมการสอน	5	-	-	1.00
2. ครูปฏิบัติการสอนโดยบูรณาการสาระการเรียนรู้	4	1	-	0.80
3. ครูวัดและประเมินผลให้ครอบคลุมทุกมาตรฐานและตัวชี้วัด	4	1	-	0.80
4. การติดตามผล	4	1	-	0.80
พัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ				
1 คณะกรรมการติดตามประเมินผลและคณะกรรมการเครือข่ายการเรียนรู้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เดือนละ 1 ครั้ง	5	-	-	1.00
2. จัดแสดงผลงานและกิจกรรมที่ประสบผลสำเร็จ	5	-	-	1.00
3 ทบทวนการปฏิบัติงานและพัฒนาฐานข้อมูล	5	-	-	1.00

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณ

ฉบับที่ 2 แบบประเมินชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาใต้เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

รายการประเมิน	ความคิดเห็น			IOC
	+1	0	-1	
1. การวิเคราะห์บริบท				
1.1 มีการวิเคราะห์บริบทชุมชนเพื่อนำมาสร้างชุดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะ	5	-	-	1.00
1.2 เนื้อหาสาระช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีสุขภาวะที่ดี	5	-	-	1.00
1.3 มีการวิเคราะห์กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ	5	-	-	1.00
1.4 มีสื่ออุปกรณ์เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ	4	1	-	0.80
1.5 ภูมิปัญญาท้องถิ่น ชุมชนมีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดสุขภาวะ	4	1	-	0.80
2. การวางแผนการจัดการเรียนรู้				
2.1 มีการนำผลการวิเคราะห์บริบทมาวางแผนการจัดการเรียนรู้	5	-	-	1.00
2.2 เนื้อหาสาระสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้	5	-	-	1.00
2.3 จัดทำแผนการเรียนรู้แบบบูรณาการ	5	-	-	1.00
2.4 กำหนดตัวชี้วัดสอดคล้องกับมาตรฐาน	5	-	-	1.00
2.5 กิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องกับเนื้อหา	5	-	-	1.00
2.6 จัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียน ได้ศึกษาค้นคว้าและแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง	5	-	-	1.00
3. การวัดผลและประเมินผล				
3.1 วัดผล/ประเมินผลตามแผนที่วางไว้	4	1	-	0.80
3.2 ใช้เครื่องมือในการวัดผล/ประเมินผลอย่างหลากหลาย	4	1	-	0.80
3.3 การวัดผลสอดคล้องกับเนื้อหาและกิจกรรม	4	1	-	0.80
3.4 การวัดผลสอดคล้องกับตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้	5	-	-	1.00

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณ



ฉบับที่ 3 แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะ

คำชี้แจง : ขอให้ท่านได้พิจารณาแบบทดสอบมีความสอดคล้องกับการวัดความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะ
 ของนักเรียน โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามความคิดเห็นของท่าน

คะแนน และค่าความหมายของคะแนน

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อทดสอบวัดได้ตรงกับสุขภาวะของนักเรียน
 0 หมายถึง ไม่แน่ใจแน่ว่าข้อทดสอบวัดได้ตรงกับสุขภาวะของนักเรียน
 -1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อทดสอบวัดได้ไม่ตรงกับสุขภาวะของนักเรียน

ลำดับที่	ข้อทดสอบ	ระดับความคิดเห็น			IOC
		+1	0	-1	
1.	การออกกำลังกายควรใช้เวลาประมาณกี่นาทีจึงจะเหมาะสม ก. 90 นาที ข. 60 นาที ค. 30 นาที ง. 20 นาที	5	-	-	1.00
2.	ในเวลา 1 สัปดาห์ควรออกกำลังกายอย่างน้อยกี่ครั้ง ก. 2 ครั้ง ข. 3 ครั้ง ค. 4 ครั้ง ง. 5 ครั้ง	5	-	-	1.00
3.	ข้อใดคือความหมายของนันทนาการ ก. กิจกรรมส่งเสริมความสามัคคี ข. กิจกรรมที่ใช้เวลาว่างด้วยความสนใจ ค. กิจกรรมคลายเครียด ง. กิจกรรมใช้แรง	4	1	-	0.80

(ต่อ)

ลำดับที่	ข้อทดสอบ	ระดับความคิดเห็น			IOC
		+1	0	-1	
4	ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวในเรื่องความสมดุล ก. การขยับบอล ข. การกระโดด ค. การต่อตัว ง. การนั่งจ่อเข้าม้วนหน้า	5	-	-	1.00
5	ข้อใดไม่ใช่หลักของการออกกำลังกาย ก. อาบน้ำก่อนออกกำลังกาย ข. เลือกออกกำลังกายเบาๆก่อนเป็นกิจกรรมหลัก ค. ออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย ง. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	4	1	-	0.80
6	ข้อใดถือได้ว่าเป็นนักกีฬาที่ดี ก. ต้องชนะทุกครั้ง ข. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ค. คิดวิธีการที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ ง. ฝึกซ้อมใกล้เวลาแข่งขัน	5	-	-	1.00
7.	ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด ก. กินเนื้อทุกมื้อ ข. กินผักและผลไม้ทุกวัน ค. กินอาหารให้พอเหมาะ ง. กินอาหารให้ถูกวิธี	5	-	-	1.00

(ต่อ)

ลำดับที่	ข้อทดสอบ	ระดับความคิดเห็น			IOC
		+1	0	-1	
8	ข้อใดไม่ใช่อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ก. ข้าว ข. นม ค. น้ำตาล ง. น้ำเต้าหู้	5	-	-	1.00
9	สารอาหารที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายคือข้อใด ก. โปรตีน ข. ไขมัน ค. เกลือแร่ ง. คาร์โบไฮเดรต	5	-	-	1.00
10	อาหารประเภทใดเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด ก. ไขมัน ข. ผลไม้ดอง ค. หมูปิ้ง ง. กุ้งทอด	5	-	-	1.00
11	สารที่ทำให้อาหารกรอบคือข้อใด ก. โซเดียมคลอไรด์ ข. บอแรกซ์ ค. สารกันบูด ง. สารเพิ่มความหวาน	5	-	-	1.00
12	เครื่องดื่มตามข้อใดที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ ก. น้ำอัดลม น้ำหวาน ข. ชาดำเย็น น้ำมะพร้าว ค. นมรสกาแฟ น้ำผลไม้ ง. นมกล่องรสจืด น้ำเปล่า	4	1	-	0.80

(ต่อ)

ลำดับที่	ข้อทดสอบ	ระดับความคิดเห็น			IOC
		+1	0	-1	
13	นักเรียนไม่ได้รับความเป็นธรรมในการซื้อสินค้าควรทำอะไร ก. นำสินค้าไปขายต่อ ข. หยดใช้สินค้านั้นทันที ค. นำสินค้าไปเปลี่ยนกับผู้ขาย ง. ร้องเรียนไปคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค	4	1	-	0.80
14	นักเรียนอ่านสลากสินค้าข้อใดสำคัญที่สุด ก. ยย. ข. วันผลิต ค. อายุผู้กิน ง. วันหมดอายุ	5	-	-	1.00
15	สภาพห้องนอนที่ดี ก. เรียบง่าย ข. มีเสื้อผ้าแขวนไว้ในห้อง ค. หมอนและผ้าห่มใช้จนเก่า ง. สะอาด ถูกหลักอนามัย	5	-	-	1.00
16	ข้อใดไม่ถูกต้อง ก. ทิ้งของในที่รองรับ ข. ไม่ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะ ค. ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด ง. ขุดหลุมขยะไว้ใกล้บ้านเพื่อความสะอาด	5	-	-	1.00
17	ข้อใดไม่เป็นการดูแลสิ่งแวดล้อม ก. จัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ ข. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะ ค. ดูแลสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว ง. ใช้โฟมเป็นวัสดุใส่อาหารเพราะสะดวก	5	-	-	1.00

(ต่อ)

ลำดับที่	ข้อทดสอบ	ระดับความคิดเห็น			IOC
		+1	0	-1	
17	ข้อใดไม่เป็นการดูแลสิ่งแวดล้อม ก. จัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ ข. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะ จ. ดูแลสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว ฉ. ใช้โฟมเป็นวัสดุใส่อาหารเพราะสะดวก	5	-	-	1.00
18	การกระทำตามข้อใด ทำให้เกิดก๊าซออกซิเจน ก. เผาป่า ข. ปลูกต้นไม้ ค. ถางป่า ง. การหายใจของพืช	4	1	-	0.80
19	ข้อใดไม่ใช่การดูแลรักษาสภาพแวดล้อม ก. ทิ้งขยะลงแม่น้ำ ข. แยกขยะก่อนทิ้ง ค. แจ้งตำรวจเมื่อเห็นคนทำลายสิ่งแวดล้อม ง. ปลูกต้นไม้ตามริ้วบ้าน	5	-	-	1.00
20	ข้อใดแสดงถึงการมีจิตสาธารณะ ก. ไม่ทิ้งเศษขยะในโรงเรียน ข. ใครทิ้งคนนั้นต้องเก็บ ค. เก็บขยะทุกที่ที่พบเห็น ง. ทุกคนรับผิดชอบดีกว่ามีจิตสาธารณะ	5	-	-	1.00

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณ

ฉบับที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพนักเรียน

คำชี้แจง ขอความกรุณาท่านได้โปรดพิจารณา ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่มีตรงตามความคิดเห็นของท่าน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			IOC
		+1	0	-1	
1	ก. การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี				
	1. การปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทยและ กิจกรรมทางศาสนา	5	-	-	1.00
	2. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที	5	-	-	1.00
	3. มีการเฝ้าระวังและป้องกันโรคติดต่อ	4	1	-	0.80
	4. บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ และปลอดภัยจากสารพิษ	4	1	-	0.80
2	ข. สุขภาพกายแข็งแรง				
	1. มีร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว	5	-	-	1.00
	2. มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน	3	2	-	0.60
	3. สุขภาพทางจิตมองโลกในแง่ดี และมีจิตอาสา	5	-	-	1.00
	4. ให้ความเคารพต่อพ่อแม่ และผู้สูงอายุ	5	-	-	1.00
3	ค. พึ่งตนเองได้และมีสัมพันธภาพที่ดี				
	1. เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะของชุมชน	5	-	-	1.00
	2. ช่วยครอบครัวประหยัด อดออม	5	-	-	1.00
	3. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว	5	-	-	1.00
	4 ห่างไกลจากสิ่งเสพติดและอบายมุข	3	2		0.60
4.	ง. มีสติปัญญา และใฝ่รู้				
	1. นำความรู้ด้านสุขภาพไปปรับปรุงใช้กับวิถีชีวิตของตนเอง	5	-	-	1.00
	2. ตนเองครอบครัวและชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนา สาธารณะประโยชน์	5	-	-	1.00

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณ



ฉบับ 5 แบบวัดผลงานนักเรียน

คำชี้แจง ขอความกรุณาท่านได้โปรดพิจารณา ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่มีตรงตามความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น			IOC
		+1	0	-1	
1	ทักษะกระบวนการทำงาน	5	-	-	1.00
2	เนื้อหาถูกต้องครบถ้วน	5	-	-	1.00
3	ผลงานสะอาดประณีต	5	-	-	1.00
4	ผลงานมีความน่าสนใจ	4	1	-	0.80
5	ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	4	1	-	0.80

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณ

ฉบับ 6 แบบวัดความพึงพอใจ

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น			IOC
		+1	0	-1	
1	อาหารมีคุณค่าทางโภชนาการ	5	-	-	1.00
2	ครูจัดกิจกรรมได้น่าสนใจ	5	-	-	1.00
3.	นักเรียนได้รับประทานอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย	5	-	-	1.00
4	นักเรียนได้เรียนรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่น	5	-	-	1.00
5	นักเรียนได้ออกกำลังกายเป็นประจำ	5	-	-	1.00
6	การออกกำลังกายส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี	5	-	-	1.00
7	การจัดสภาพแวดล้อมที่สะอาดมีส่วนทำให้ร่างกายแข็งแรง	5	-	-	1.00
8	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	5	-	-	1.00

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณ

ฉบับที่ 7 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการศึกษาสถานศึกษาขนาดเล็ก
 คำชี้แจง ขอความกรุณาจากท่านได้พิจารณาแบบสอบถามความคิดเห็นของท่านโดยใส่
 เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ลำดับที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น			IOC
		+1	0	-1	
1	สภาพปัจจุบันปัญหาสถานศึกษาของท่านเป็นอย่างไร	5	-	-	1.00
2	ปัญหาในการจัดการศึกษา	5	-	-	1.00
3	ความต้องการเกี่ยวกับการจัดการศึกษา	5	-	-	1.00
4	โรงเรียนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามรูปแบบใด	3	2	-	0.60
5	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาได้ให้การสนับสนุนในเรื่องใดบ้าง	3	2	-	0.60
6	ท่านจัดการเรียนการสอนตามเวลาและทันตามโครงสร้างของหลักสูตรหรือไม่	4	1	-	0.80
7	การนิเทศ ติดตามผลเป็นไปอย่างต่อเนื่องหรือไม่เพราะเหตุใด	3	2	-	0.60
8	วิทยากรภายนอกได้มาให้ความรู้แก่นักเรียนหรือไม่	3	2	-	0.60
9	หน่วยงานใดบ้างที่สนับสนุนการศึกษา และให้การสนับสนุนอย่างไร	3	2	-	0.60
10	การจัดการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้ 1) งานวิชาการ ปัญหา..... ความต้องการ..... 2) งานงบประมาณ ปัญหา..... ความต้องการ..... 3) งานบุคคล ปัญหา..... ความต้องการ.....	5	-	-	1.00

(ต่อ)

ลำดับที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น			IOC
		+1	0	-1	
	4) งานบริหารทั่วไป ปัญหา..... ความต้องการ.....				
11	ผลการสอบ NT นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 -สาระการเรียนรู้ที่ค่าเฉลี่ยสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศคือ -สาระการเรียนรู้ที่ค่าเฉลี่ยต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศคือ	4	2	-	0.80
12	ท่านมีแนวทางในการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างไร	5	-	-	1.00
13	สมศ.รับรองคุณภาพระดับพอใช้คือตัวบ่งชี้ที่	5	-	-	1.00
14	โรงเรียนของท่านได้จัดการศึกษาโดยบูรณาการหลักสูตร หรือไม่เพราะเหตุใด	3	2	-	0.60
15	การพัฒนาครูเกี่ยวกับการสอนต้องการพัฒนาในด้านใดบ้าง	3	2	-	0.60

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณ

ภาคผนวก ค

การหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

ส่วนที่ 3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความรู้เพื่อสภาวะโดยใช้สูตร KR,-20 ผลปรากฏดังตาราง

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ค่าความยากรายข้อ ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อสอบและค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบของนักเรียนชั้น ป 1-3 โรงเรียนบ้านศรีมูลเรือง (N=44)

ข้อที่	ความยาก	แปลผล	อำนาจจำแนก	Sig.	แปลผล	แปลผลคุณภาพของข้อสอบ
1	0.36	ใช้ได้	0.0745	0.1254	ใช้ได้	ใช้ได้
2	0.56	ใช้ได้	0.4501 *	0.0000	ใช้ได้	ใช้ได้
3	0.59	ใช้ได้	0.3184 *	0.0000	ใช้ได้	ใช้ได้
4	0.49	ใช้ได้	0.4187 *	0.0000	ใช้ได้	ใช้ได้
5	0.25	ใช้ได้	0.0426	0.3814	ใช้ได้	ปรับปรุง
6	0.55	ใช้ได้	0.3371 *	0.0000	ใช้ได้	ใช้ได้
7	0.24	ใช้ได้	0.0231	0.6351	ใช้ได้	ปรับปรุง
8	0.58	ใช้ได้	0.0851	0.0796	ใช้ได้	ปรับปรุง
9	0.48	ใช้ได้	0.1747 *	0.0003	ใช้ได้	ใช้ได้
10	0.71	ใช้ได้	0.3439 *	0.0000	ใช้ได้	ใช้ได้
11	0.27	ใช้ได้	-0.0260	1.0000	ใช้ได้	ปรับปรุง
12	0.57	ใช้ได้	0.1921 *	0.0001	ใช้ได้	ใช้ได้
13	0.56	ใช้ได้	0.5213 *	0.0000	ใช้ได้	ใช้ได้
14	0.71	ใช้ได้	0.1097 *	0.0237	ใช้ได้	ใช้ได้
15	0.30	ใช้ได้	0.2282 *	0.0000	ใช้ได้	ใช้ได้

ข้อที่	ความยาก	แปลผล	อำนาจจำแนก	Sig.	แปลผล	แปลผลคุณภาพของข้อสอบ
16	0.43	ใช้ได้	0.1448 *	0.0028	ใช้ได้	ใช้ได้
17	0.38	ใช้ได้	0.1868 *	0.0001	ใช้ได้	ใช้ได้
18	0.46	ใช้ได้	0.1736 *	0.0003	ใช้ได้	ใช้ได้
19	0.36	ใช้ได้	0.0745	0.1254	ใช้ได้	ปรับปรุง
20	0.70	ใช้ได้	0.1015 *	0.0365	ใช้ได้	ใช้ได้

จากตารางพบว่า การวิเคราะห์หาค่าความยาก อำนาจจำแนก และความเชื่อมั่นของแบบวัดความรู้เพื่อสุขภาพ โดยใช้วิธีการของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน โดยใช้สูตร KR-20 ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.827

โปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับวิเคราะห์ข้อมูล

ที่มา: ปกรณ์ ประจัญบาน, (2554)

ภาคผนวก ง

รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

คู่มือการจัดการศึกษาแบบบูรณาการ
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในสถานศึกษานาเล็ก

โดย

นายเชิดพงศ์ ชัยวรรณ

คำนำ

เอกสารประกอบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในสถานศึกษาขนาดเล็ก ประกอบด้วย คู่มือการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ แบบวัดความรู้ด้านสุขภาวะ และแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาวะนักเรียน การนำเอกสารประกอบในการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะไปใช้ ผู้ที่สนใจศึกษาแนวทางการบูรณาการด้านพันธกิจ สาระการเรียนรู้เพื่อให้การจัดการศึกษาเป็นองค์รวม และให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารประกอบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจะเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาในสถานศึกษาขนาดเล็กต่อไป

เชิดพงศ์ ชัยวรรณ



สารบัญ

บทนำ

ความเป็นมา

วัตถุประสงค์

รูปแบบจัดการศึกษาแบบบูรณาการ และแผนการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อสุขภาวะ

การนำองค์กรเชิงกลยุทธ์

จัดทำแผนการศึกษาแบบบูรณาการ

เสริมศักยภาพแก่นำการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

พัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

กรณีตัวอย่างการจัดการศึกษาแบบบูรณาการและแนวการเขียนการจัดการศึกษา

แบบบูรณาการระดับสถานศึกษา

กรณีตัวอย่างการเขียนแผนการจัดการศึกษาแบบบูรณาการ

กรณีตัวอย่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ

กรณีตัวอย่างเครื่องมือและสื่อการเรียนรู้ในการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อสุขภาวะ

รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 มาตรา 49 ได้บัญญัติว่า บุคคลย่อมมีสิทธิเสมอกันในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่าสิบสองปี ที่รัฐจะต้องจัดให้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ได้บัญญัติไว้ในมาตรา 10 ว่า การจัดการศึกษาต้องให้บุคคลมีสิทธิเสมอกันในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่าสิบสองปี ที่รัฐต้องจัดให้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, พ.ศ. 2542.) พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ได้กำหนดการจัดระบบโครงสร้าง กระบวนการจัดการศึกษาไว้ในมาตรา 9 (1) (5) และ (6) โดยยึดหลักการมีเอกภาพด้านนโยบาย มีความหลากหลายในการปฏิบัติ มีการระดมทรัพยากรจากแหล่งต่าง ๆ มาใช้ในการจัดการศึกษา และการมีส่วนร่วมของบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรต่างๆ (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2542) สถานศึกษาได้รับการกระจายอำนาจทั้งด้านการบริหารวิชาการ การบริหารบุคคล การบริหารงบประมาณ และการบริหารทั่วไป ซึ่งการกระจายอำนาจนับว่าเป็นสิ่งที่ดีเพราะจะทำให้การบริหารเกิดความคล่องตัว แต่สภาพของสถานศึกษาแต่ละแห่งมีความพร้อมที่แตกต่างกัน สถานศึกษาบางแห่งมีความพร้อมสูง ในขณะที่สถานศึกษานานาชาติจำนวนหนึ่งซึ่งประสบปัญหาขาดแคลนครู อาคารเรียน อาคารประกอบ สื่อและ เทคโนโลยี แหล่งเรียนรู้ และงบประมาณ ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและการประเมินภายนอกของ สมศ. รอบที่ 3 ตัวบ่งชี้ที่ 1,2,3,4,5 และ 10 อยู่ในระดับพอใช้ จำเป็นต้องหาวิธีการยกระดับคุณภาพการศึกษา (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 1, 2555)

เพื่อให้การจัดการศึกษาของสถานศึกษานานาชาติมีประสิทธิภาพควรจัดกิจกรรมการสอนแบบบูรณาการและบูรณาการพันธกิจทำให้เกิดการระดมทุกภาคส่วนมามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ทำให้แก้ปัญหาครูไม่ครบชั้นเรียนมีการบูรณาการสาระการเรียนรู้จะทำให้ครูทำการสอนได้ทันเวลาตามโครงสร้างของหลักสูตร การศึกษาจากแหล่งเรียนรู้และองค์ความรู้ในชุมชนจะทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของชุมชนและมีความเชื่อมั่นในภูมิปัญญาท้องถิ่นมากยิ่งขึ้นส่งผลให้เกิดความผูกพันและรักถิ่นกำเนิดเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาในสถานศึกษานานาชาติจึงได้จัดทำคู่มือการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

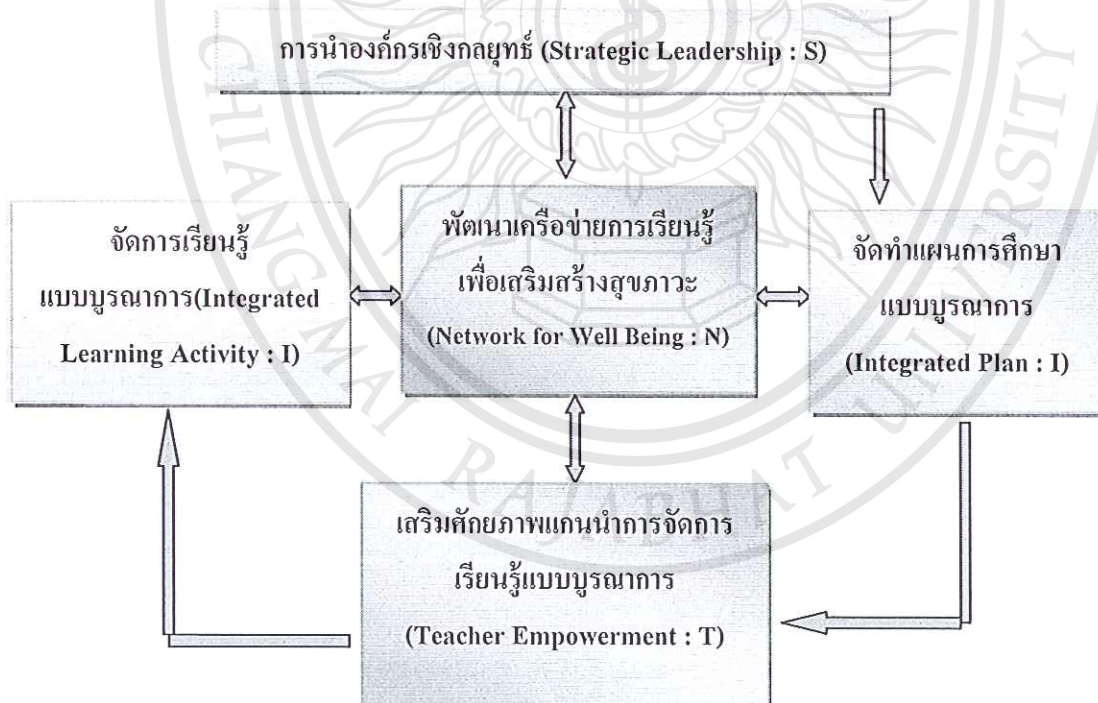
2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในสถานศึกษาขนาดเล็กสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาแพร่ เขต 1
- 2.2 เพื่อเป็นแนวทางการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

3. วิธีดำเนินการ

- 3.1 ศึกษาสภาพและปัญหา ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมประชุมกับองค์กร/ภาคี
- 3.2 ประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ
- 3.3 คณะกรรมการระดับโรงเรียน กลุ่มโรงเรียน และคณะกรรมการสำนักงานเขตพื้นที่ศึกษานิเทศ ติดตาม ควบคุม กำกับ และประเมินผลการจัดการศึกษา
- 3.4 จัดทำคู่มือการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

ภาพที่ รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในสถานศึกษาขนาดเล็ก



รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะประกอบด้วย

1.1 การนำองค์กรเชิงกลยุทธ์ (Strategic Leadership : S) มีขั้นตอนสำคัญคือ 1) การกำหนดนโยบายการจัดการศึกษาแบบบูรณาการระดับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาโดยใช้ข้อมูลสถานการณ์และปัญหาที่ทันต่อความเปลี่ยนแปลง 2) จัดทำมาตรฐานตัวชี้วัดและเกณฑ์การจัดการศึกษาแบบบูรณาการอย่างมีส่วนร่วม และ 3) จัดทำกลไกการนำนโยบายสู่การปฏิบัติ

1.2 การทำแผนการจัดการศึกษาแบบบูรณาการระดับสถานศึกษา(Integrated Plan : I) มีขั้นตอนสำคัญคือ 1) กำหนดนโยบายและแผนงานการจัดการศึกษาแบบบูรณาการ 2) การทำแผนปฏิบัติการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการและนิเทศติดตามผล และ 3) จัดทำคู่มือ เครื่องมือเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานและติดตามผล

1.3 เสริมศักยภาพแกนนำการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ (Teacher Empowerment : T) มีขั้นตอนสำคัญคือ 1) จัดทำหลักสูตรเสริมศักยภาพครูแกนนำที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการ 2) จัดกิจกรรมเสริมศักยภาพครูแกนนำโดยใช้หลักสูตรและคู่มือการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ และ 3) ประเมินและใช้ผลปรับปรุงคู่มือ การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการที่พร้อมนำไปใช้ในการปฏิบัติการจริง

1.4 จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ(Integrated Learning Activity : I) มีขั้นตอนสำคัญคือ 1) การเตรียมความพร้อม 2) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ และ 3) ติดตามประเมินเพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1.5 พัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ (Network for Well Being : N) มีขั้นตอนสำคัญคือ 1) จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้บูรณาการงานปกติทุกเดือน 2) จัดเวทีนิทรรศการแสดงผลงานทุกปี 3) จัดเวทีนิทรรศการแสดงผลงานทุกปี และ 4) จัดประชุมเพื่อทบทวนการปฏิบัติงานและพัฒนาฐานข้อมูลเพื่อใช้ประโยชน์

รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบหลักได้แก่ 1) การนำองค์กรเชิงกลยุทธ์ 2) การจัดทำแผนการจัดการศึกษาในระดับโรงเรียน 3) เสริมศักยภาพแกนนำการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 4) จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 5) พัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ หรือเรียกว่า SITIN MODEL โดยการนำรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพจึงกำหนดมาตรฐาน/ตัวชี้วัดในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบมาตรฐาน/ตัวชี้วัดการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

องค์ประกอบ	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด
1. การนำองค์กรเชิงกลยุทธ์	1. โรงเรียนบูรณาการพันธกิจและกลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยกำหนดนโยบายการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับ บริบทของชุมชน และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา 2. ผู้บริหารประสานงานกับทุกภาคส่วนร่วมจัดการศึกษา 3. ประชุมปฏิบัติการผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา กำหนดมาตรฐาน/ตัวชี้วัดและเกณฑ์การจัดการศึกษา 4. ผู้บริหารประสานงานกับคณะกรรมการแต่ละคณะ ทำการนิเทศติดตามผล เครื่องมือ 1. แบบศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการศึกษา แบบบูรณาการ
2. การทำแผนการจัดการศึกษาแบบ บูรณาการระดับสถานศึกษา	1. โรงเรียนจัดทำแผนพัฒนาการศึกษาแบบบูรณาการ 2. โรงเรียนจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี 3. โรงเรียนปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการประจำปี เครื่องมือ 1. แผนพัฒนาการศึกษา 2. แผนปฏิบัติการประจำปี
3. เสริมศักยภาพแกนนำการจัดการ เรียนรู้แบบบูรณาการ	เสริมศักยภาพแกนนำ 1. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และ ประสพการณ์ความสำเร็จ 2. จัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 3. จัดทำหลักสูตรเสริมศักยภาพที่สอดคล้องกับภูมิปัญญา และความต้องการของชุมชน 4. ร่วมพัฒนาฐานข้อมูลเพื่อพัฒนาสุขภาวะนักเรียน 5. จัดทำหลักสูตรสถานศึกษา

(ต่อ)

องค์ประกอบ	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด
	เครื่องมือ 1. คู่มือการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2. หลักสูตรสถานศึกษา
4. จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ	การเรียนรู้แบบบูรณาการ 1. ครูจัดทำแผนการสอนสื่อ/อุปกรณ์ให้พร้อมที่จะปฏิบัติการสอน 2. ครูปฏิบัติการสอนแบบบูรณาการ โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ 3. ครูประเมินผลโดยวิธีการที่หลากหลาย เครื่องมือ 1. ชุดกิจกรรมการเรียนการสอน
5. พัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ	การพัฒนาเครือข่าย 1. ครูนำเสนอผลการจัดการเรียนรู้อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง 2. โรงเรียนแสดงผลงานนักเรียนและจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ 3. ประชุมเพื่อประเมินผลการดำเนินการและมอบหมายงานเป็นประจำทุกเดือน 4. พัฒนาฐานข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน เครื่องมือ 1. ข้อมูลสุขภาพนักเรียนภายในกลุ่ม 2. ข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจะประสบผลสำเร็จได้ปัจจัยสำคัญคือความร่วมมือของทุกภาคส่วนร่วมมือกันจัดการศึกษาเพื่อให้โรงเรียนมีความเข้มแข็ง บริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถให้บริการทางการศึกษาแก่นักเรียนได้อย่างมีคุณภาพเป็นที่ยอมรับเชื่อถือของประชาชน ชุมชน และท้องถิ่น

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในการจัดการศึกษา แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในสถานศึกษานาขนาดเล็ก

คำชี้แจง

กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ใบความรู้ และชุดฝึกกิจกรรม เพื่อเสริมความรู้ของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีมาตรฐาน/ตัวชี้วัดที่เชื่อมโยงกันซึ่งเป็นความรู้ที่ผู้เรียนใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ซึ่งเป็นทักษะชีวิตของมนุษย์ ในการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และปฏิบัติ ผู้เรียนก็จะเกิดความชัดเจน และนำไปปฏิบัติในการดำรงชีวิตได้อย่างถูกต้องสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ครูนำหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะไปจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้เห็นคุณค่า และความจำเป็นของอาหาร ออกกำลังกาย และอากาศ/สิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิตให้เป็นสุข โดยยึดกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยเป็นแกนในการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น โดยยึดมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่เชื่อมโยงหรือสอดคล้องกันมาจัดกิจกรรมร่วมกันตามเนื้อหาโดยให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง

ขอบข่าย

กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ประกอบด้วยเรื่องของอาหาร การออกกำลังกาย และอากาศ/สิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิต

คำแนะนำ

การใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

1. ใช้แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนจบแต่ละหน่วย
2. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อให้นักเรียนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันและเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง
3. การประเมินพฤติกรรมสุขภาวะนักเรียนเป็นการสังเกตตอนเข้าก่อนเข้าเรียน โดยครูประจำชั้น
4. เปรียบเทียบพัฒนาการระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน

ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะเป็นกิจกรรมที่เน้นเรื่องสุขภาวะให้ครูเขียนเป็นหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ ผู้วิจัยขอเสนอแนะให้ครูผู้สอนได้คำนึงถึงมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่เชื่อมโยงกัน ของแต่ละกลุ่มสาระที่สามารถนำมาบูรณาการกันได้ โดยยึดกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยเป็นแกน แล้วจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยเน้นการปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และสรุปองค์ความรู้แบบองค์รวมได้ กรณีที่สถานศึกษาได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบรวมบางชั้น และรวมช่วงชั้น จะทำให้นักเรียนได้รับองค์ความรู้ที่ครบทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้และทำการสอนได้ทันตามโครงสร้างของหลักสูตร สำหรับโรงเรียนสอนตามระดับชั้นควรจะบูรณาการในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยจะทำให้นักเรียนมีความรู้เป็นองค์รวม เพราะกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยเป็นพื้นฐานการเรียนรู้สาระการเรียนรู้อื่นๆ

การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุล ต้องคำนึงถึงหลักพัฒนาการทางสมองและพหุปัญญา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงกำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นสาระพื้นฐานที่เกี่ยวกับทักษะการดำรงชีวิตและสุขภาวะของมนุษย์ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเพื่อนำมาสร้างชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ซึ่งมีสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ดังนี้

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

จะเห็นได้ว่าสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต หากมนุษย์มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์จะทำให้เกิดความพร้อมในการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ ได้เป็นอย่างดี

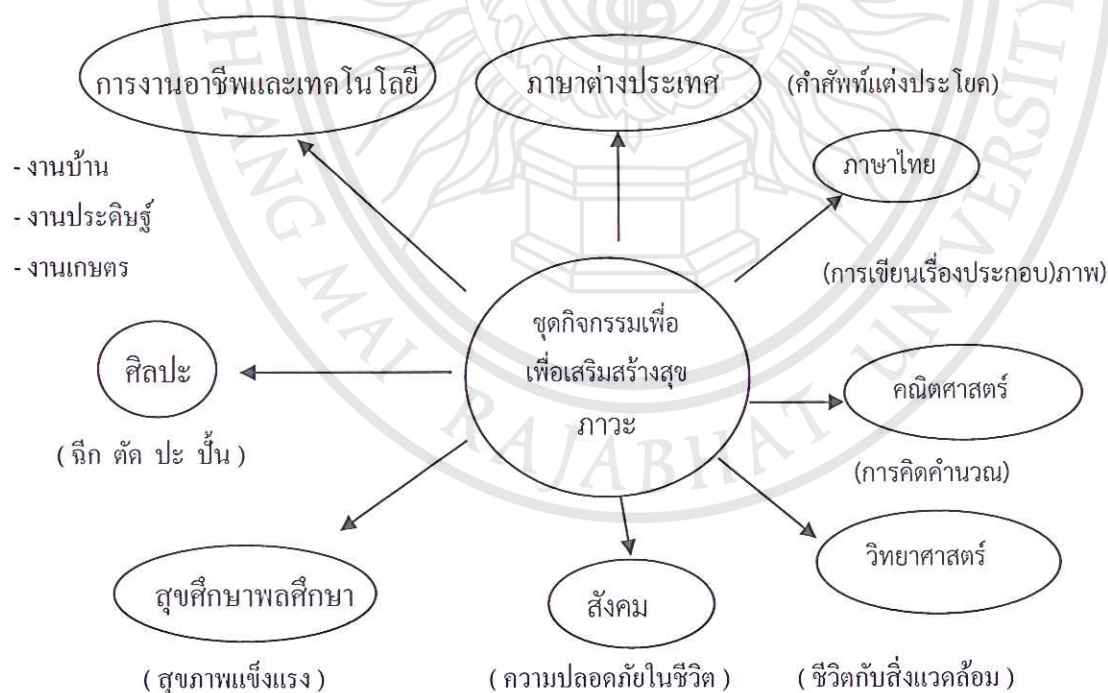


กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

คำชี้แจง

กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ หมายถึง ชุดฝึกกิจกรรมเกี่ยวกับ การจัดการความรู้อาหารเพื่อสุขภาพ การสืบสานวัฒนธรรมการออกกำลังกายแบบพึ่งตนเองและการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นหน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ เพื่อให้ครูผู้สอนนำไปจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยยึดกลุ่มสาระภาษาไทยเป็นแกน ตามมาตรฐานและตัวชี้วัดเชื่อมโยงกัน แม้ครูผู้สอนจะไม่ครบชั้น ผู้เรียนก็สามารถเรียนรู้จากเพื่อน ที่ ปราชญ์ชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น แหล่งเรียนรู้ในสถานศึกษา และในชุมชนซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน และนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติในการดำรงชีวิต ผู้เรียนก็จะมีสุขภาวะและสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ให้กับสมาชิกในครอบครัว ได้ ส่งผลให้ผู้ปกครองและประชาชนมีความสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของบุตรหลาน ผู้วิจัยได้จัดทำแผนผังการจัดการเรียนรู้และหน่วยการเรียนรู้ ดังภาพ

ตัวอย่างแผนผังการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

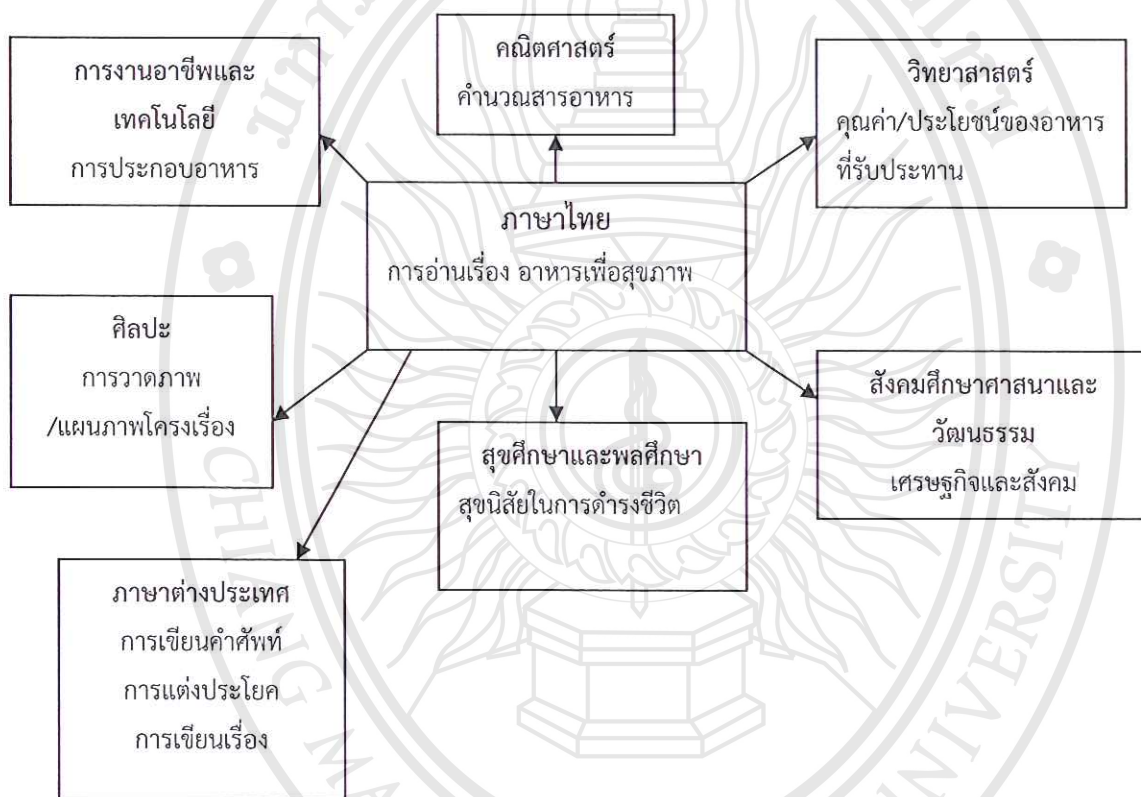


ภาพที่ 1 แผนผังการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

จัดการความรู้อาหารเพื่อสุขภาพ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะโดยยึดกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยเป็นแกน โดยยึดมาตรฐานและตัวชี้วัดของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกันมาจัดกิจกรรมร่วมกัน



ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ประกอบด้วย 3 ชุดกิจกรรม ได้แก่ การจัดการความรู้ อาหารเพื่อสุขภาพ การสืบสานวัฒนธรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบพึ่งตนเอง และการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์

ตารางที่ 1 การจัดการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

ชุดกิจกรรม	กิจกรรม	หมายเหตุ
การจัดการความรู้ อาหารเพื่อสุขภาพ	- นักเรียนสนทนากลุ่ม - ถอดองค์ความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่น - เก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง - วิเคราะห์ข้อมูล	
การสืบสาน วัฒนธรรมการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพ แบบพึ่งตนเอง	- เชิญวิทยากรท้องถิ่น/ภูมิปัญญาชาวบ้านมาให้ ความรู้ - จัดทำโครงการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ - แข่งขันกีฬาพื้นบ้าน	
การจัดการ สิ่งแวดล้อมอย่าง สร้างสรรค์	- ดำรวจวัด ตลาด แหล่งน้ำ - ปลุกต้นไม้ในที่สาธารณะ	

ตัวอย่างแผนการเรียนรู้แบบบูรณาการ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง จัดการความรู้อาหารเพื่อสุขภาพ เวลา 2 ชั่วโมง
 วัน ที่..... พ.ศ.

สาระสำคัญ

อาหารดีมีคุณค่าและประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตโดยเฉพาะมนุษย์ต้องกินอาหารครบ 5 หมู่ สะอาด และปลอดภัย การเลือกซื้ออาหาร การปฏิบัติตามหลักโภชนาการ

มาตรฐานการเรียนรู้

ท 1.1 ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและมีนิสัยรักการอ่าน

ป6/5 อธิบายการนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต

ป6/6 อ่านงานเขียนเชิงอธิบาย คำสั่ง ข้อเสนอแนะและปฏิบัติตาม

ก 1.2 เข้าใจถึงผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการของจำนวนและความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการต่างๆ และใช้การดำเนินการในการแก้ปัญหา

ป 6/2 วิเคราะห์และแสดงวิธีหาคำตอบของโจทย์ปัญหาและโจทย์ปัญหาระคนของจำนวนนับ เศษส่วน จำนวนคละ ทศนิยม และร้อยละ พร้อมทั้งตระหนักถึงความสมเหตุสมผลของคำตอบ และสร้างโจทย์ปัญหาเกี่ยวกับจำนวนนับได้

ว 2. 1 เข้าใจสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสิ่งมีชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตต่างๆ ในระบบนิเวศ มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้และจิตวิทยาศาสตร์ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

ป6/2 อธิบายความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตกับสิ่งมีชีวิตในรูปของโซ่อาหารและสายใยอาหาร

ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม เพื่อดำรงชีวิตและครอบครัว

ป6/1 อภิปรายแนวทางในการทำงานและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน

ป6/2 ใช้ทักษะการจัดการในการทำงาน และมีทักษะการทำงานร่วมกัน

ต 1.1 เข้าใจและตีความเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่างๆ และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

ป6/4 บอกใจความสำคัญและตอบคำถามจากการฟังและอ่าน บทสนทนา นิทานง่ายๆ และเรื่องเล่า

ศ 1.1 สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์คุณค่างานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่องานศิลปะอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ป6/7 สร้างงานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพ แผนผัง และภาพประกอบ เพื่อถ่ายทอดความคิด หรือเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า
2. เพื่อให้นักเรียนแสวงหาความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ
3. เพื่อนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้ เพื่อนำความรู้มาใช้ในการเลือกรับประทานอาหาร
2. อยู่อย่างพอเพียง ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
3. มุ่งมั่นในการทำงานมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นและสืบสานวัฒนธรรม

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด การเลือกรับประทานอาหาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหาการเลือกกิน/เลือกซื้อตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ในการจัดการความรู้และการป้องกันโรคจากการรับประทานอาหาร

สาระการเรียนรู้

อาหาร เป็นสิ่งที่เราบริโภคเข้าไป และทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของคนเรา เพื่อให้มีสุขภาพดี เช่น ยา เครื่องสำอาง วิตามิน เครื่องปรุงอาหาร อาหารเสริม อาหารสำเร็จรูป เป็นต้น

1. หลักในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตเรา อาหารจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ส่วนผลิตภัณฑ์สุขภาพจะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้บริโภค ดังนั้นเราจึงควรมีความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

การเลือกซื้อ เลือกใช้ หรือเลือกกินอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้นควรคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย และประหยัด ซึ่งมีหลักในการเลือกซื้อดังนี้

1.1 การเลือกซื้ออาหารสด ถ้าเป็นเนื้อให้เลือกซื้อเนื้อที่มีสีชมพูและนุ่ม ไม่มีรอยแมลงกัดแทะ

1.2 การเลือกซื้ออาหารแห้ง อาหารแห้งเป็นอาหารที่ได้ผ่านกระบวนการอบหรือตากแห้ง เพื่อทำให้ส่วนที่เป็นน้ำถูกกำจัดออกไป ถ้าเก็บรักษาไม่ดีอาหารแห้งก็จะเสื่อมคุณภาพ เราจึงมีวิธีการเลือกซื้อ ดังนี้

1.2.1 อาหารแห้งต้องแห้งสนิท ไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน

1.2.2 ไม่มีเชื้อราขึ้น

1.2.3 ถ้าเป็นเมล็ดพืช จะต้องมีเมล็ดที่สมบูรณ์ เนื้อแน่น ไม่ลีบ ไม่ผ่อ ที่สำคัญ

ต้องแห้งสนิท

1.2.4 บรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่สะอาดและปิดสนิท

1.3 การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง หลักการเลือกซื้ออาหารกระป๋องมีดังนี้

1.3.1 กระป๋อง ไม่มีรอยบุบหรือโป่งนูน และไม่มีสนิม

1.3.2 ที่ฉลากต้องมีชื่อทางการค้าระบุทะเบียนอาหารและยา สถานที่ผลิต วันเดือนปีที่ผลิต และวันหมดอายุ น้ำหนัก บอกวัตถุดิบในอาหาร เช่น วัตถุดิบเสีย เป็นต้น

การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติและธงโภชนบัญญัติ

การที่คนเราจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เกิดจากการที่ร่างกายได้รับอาหารที่เพียงพอ และถูกต้องตามหลักโภชนาการบัญญัติ

ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งมีดังนี้

ประการที่ 1 กินอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน จะทำให้ได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน

คุณค่าของอาหาร 5 หมู่

อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่ว ไข่ นม จะให้สารอาหารประเภทโปรตีนสูง มีประโยชน์ ดังนี้

- 1) ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย
- 2) ช่วยพัฒนาสมองให้มีสติปัญญาดี
- 3) ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต มีประโยชน์ดังนี้

- 1) ให้พลังงาน ทำให้เราสามารถเคลื่อนไหวทำงาน และมีชีวิตได้อย่างปกติ
- 2) ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

อาหารหมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ จะให้เกลือแร่และวิตามินต่างๆ ประโยชน์ของผัก มีดังนี้

- 1) เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
- 2) ทำให้ร่างกายทำหน้าที่ตามปกติ
- 3) ช่วยซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย

อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ให้เกลือแร่และวิตามินต่างๆ ประโยชน์ของผลไม้ มีดังนี้

- 1) เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
- 2) ทำให้ร่างกายทำหน้าที่ตามปกติ
- 3) ช่วยซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย

อาหารหมู่ที่ 5 ไขมันจากพืชและสัตว์ เช่น ไขมันหมู ไขมันถั่วเหลือง เนย จะให้สารอาหารประเภทไขมันสูงให้ประโยชน์ ดังนี้

- 1) ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้เคลื่อนไหวและมีกำลังทำงาน
- 2) ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ประการที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักทุกวัน สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ประการที่ 3 กินพืชผักและผลไม้ทุกวัน

ประการที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดไขมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ประการที่ 5 คืมนมให้เหมาะสมตามวัย

ประการที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ประการที่ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด

ประการที่ 8 กินอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน

ประการที่ 9 ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ผลิตภัณฑ์สุขภาพในปัจจุบันมีมากมายหลายชนิด ผลิตภัณฑ์ที่ดีไม่เพียงแต่ให้คุณค่าต่อสุขภาพเราแล้ว การแสดงข้อมูลต่างๆ บนฉลากก็เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบต่อผู้บริโภคด้วย

ผู้บริโภคส่วนใหญ่มักจะเล่ายการตรวจสอบวิเคราะห์ข้อมูลผลิตภัณฑ์ อันเนื่องมาจากการขาดความรู้ ขาดความสนใจ การมองข้ามความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์นั้นจนบางครั้งอาจก่อเกิดปัญหาสุขภาพได้

หลักในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ เช่น เครื่องสำอาง มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

- 1) สังเกตฉลาก ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพทุกครั้งต้องสังเกตฉลากระบุข้อความต่างๆ ตามที่กำหนด เช่น วันผลิต วันหมดอายุ สรรพคุณ ซึ่งต้องมีการติดฉลากอย่างชัดเจน ไม่หลุดลอก เลอะเลือน
- 2) สังเกตลักษณะบรรจุภัณฑ์ เช่น ขวด กล่องที่บรรจุผลิตภัณฑ์ ต้องอยู่ในสภาพดี ไม่บุบบี้ มีสนิม มีฝุ่นเกาะ หรือสีซีดมาก ซึ่งอาจแสดงได้ว่าผลิตภัณฑ์นั้นเก็บค้างไว้นานเกินไป
- 3) สังเกตผลิตภัณฑ์ ต้องมีสภาพที่ปกติ ไม่มีลักษณะที่แสดงการเสื่อมสภาพ เช่น เป็นก้อน ตกตะกอน เหม็นหืน หรือมีลักษณะเหลวเกินไป
- 4) ใช้ผลิตภัณฑ์ให้ถูกต้องตามความต้องการ เช่น ไม่นำโลชั่นทาผิวมาทาหน้าเพราะบริเวณในหน้าเป็นบริเวณที่บอบบาง อาจเกิดการแพ้ได้ ต้องใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อผิวหน้าโดยเฉพาะ

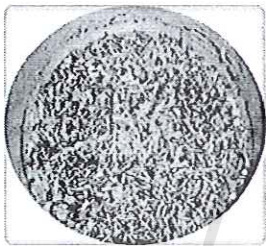
กิจกรรมการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้มี 5 ขั้นตอนดังนี้

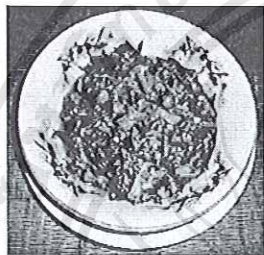
ขั้นตอนที่ 1 ขั้่นนำและเตรียมความพร้อม (10 นาที)

- 1.1 ครูให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มๆ
 - 1.2 ครูให้นักเรียนดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับเรื่องอาหารแล้วร่วมกันสรุป
 - 1.3 ให้นักเรียนจับฉลากชื่ออาหารแล้วจับกลุ่มที่ได้ชื่ออาหารประเภทเดียวกันเข้าด้วยกัน
- เมื่อนักเรียนเข้ากลุ่มแล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน เลขานุการ และสร้างข้อตกลงกลุ่มร่วมกัน

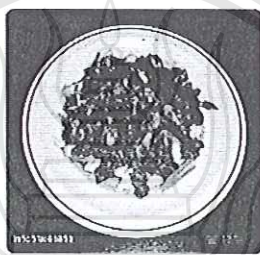
1.4 ครูให้นักเรียนดูรูปภาพ/วิดีโอเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพแล้วครูกับนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับรูปภาพ/วิดีโอเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร (อาหาร) ครูถามนำว่า อาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตอย่างไรบ้าง และมนุษย์เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่หรือไม่ในแต่ละมื้อ ถ้าร่างกายเราได้รับสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จะมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง เราจะมีวิธีการแก้ไขปัญหานี้อย่างไร ครูถามคำถามทิ้งไว้ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปคิดวิเคราะห์ หาเหตุผล



ข้าวกล้อง



ถั่วแระเจียด



พระรามลงสรง



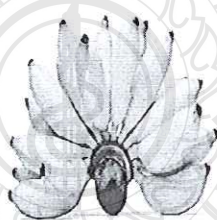
ยำปลาหมึกสมุนไพร



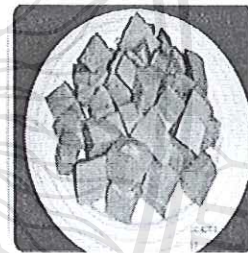
สลัดผลไม้



น้ำผึ้งป่า



กล้วยไข่



มะละกอ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสวงหาความรู้ (20 นาที)

2.1 ครูแจกใบความรู้/ใบงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปศึกษาร่วมกัน และร่วมแลกเปลี่ยน เรียนรู้ เกี่ยวกับการจัดการความรู้อาหารเพื่อสุขภาพตามแบบที่กำหนดให้ ประเด็นปัญหาที่กำหนดให้

2.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการความรู้อาหารเพื่อสุขภาพภายในกลุ่มแล้วสรุปองค์ความรู้ลงในกระดาษชาร์ตที่ครูแจกให้ ตามประเด็นปัญหาในใบงาน แล้วคัดเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน เมื่อนำเสนอจบเปิดโอกาสให้เพื่อนได้ซักถามปัญหา ครูคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือเมื่อนักเรียนไม่สามารถตอบปัญหาได้

2.3 ครูนำนักเรียนสรุปเรื่อง อาหารเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจะต้องสะอาด ปลอดภัย

2.4 ครูเชิญผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงมาให้ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารแล้วสรุปเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ

2.5 นักเรียนดูภาพผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงและผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงพร้อมทั้งอภิปรายแสดงความคิดเห็น

2.6 ครูประสานงานกับหน่วยงานอื่นเพื่อนำข้อมูลมาเป็นฐานพัฒนาสุขภาวะทางกาย

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นลงมือปฏิบัติ รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (30 นาที)

3.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำผล/ข้อมูลจากการ ไปศึกษา/สำรวจมารวบรวมเพื่อสรุปผล

3.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาอภิปรายวิเคราะห์หาเหตุผล เพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและวิธีการแก้ปัญหาที่พบตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมคัดเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอองค์ความรู้ที่กลุ่มร่วมกันสรุปหน้าชั้นเรียน (เน้นความพอประมาณ คือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีในท้องถิ่นและทำเองกินกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว ความมีเหตุผล อาหารที่มีในชุมชน/ท้องถิ่นถ้ารู้จักนำประยุกต์ในการประกอบอาหารให้อร่อยได้ก็จะช่วยประหยัดเงินและปลอดภัยเพราะเป็นพืชผักที่ปลอดสารพิษ ภูมิคุ้มกัน การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ประโยชน์และปลอดภัยต่อร่างกาย) ครูสรุปและให้ข้อคิดเกี่ยวกับความพอเพียงให้นักเรียนนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3.3 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกปลูกพืชผักสวนครัวในโรงเรียนว่าจะปลูกพืชชนิดใดให้แต่ละกลุ่มวางแผนตั้งแต่เริ่มเตรียมดินจนถึงเก็บเกี่ยวผลผลิตแล้วสรุปวิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นเสนอผลงานวิธีการแก้ไขปัญหา (35 นาที) ครั้งที่ 2

4.1 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการปลูกพืชผักสวนครัวและการบำรุงรักษาโดยสอบถามจากผู้ปกครองและจากสภาพจริงที่บ้านที่ไปศึกษา/สำรวจและปัญหาที่พบนำมาเสนอหน้าชั้นเรียน

4.2 เมื่อนักเรียนนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทั้งหมดร่วมกัน และเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาในอนาคต (ความรู้/รอบรู้ ความเจริญของสังคมเปลี่ยนไปคือมีการใช้สารเคมีและเทคโนโลยีก็สามารถปรับตัวได้ตามสภาพแวดล้อมและสังคมรอบด้าน)

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นทบทวนและประเมินผลการเรียนรู้และการเชื่อมโยงปัญหาใหม่ (25 นาที)

5.1 นักเรียนตอบคำถามท้ายกิจกรรม

5.2 นักเรียนร่วมกันทบทวนความรู้และประเมินผลการเรียนรู้ จากกิจกรรมในความรู้ ใบงานและการนำเสนอองค์ความรู้ที่ไปศึกษาค้นคว้าสำรวจ

5.3 ครูประเมินผลนักเรียนโดยการสังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกันสรุปข้อมูล การตรวจผลงาน และการนำเสนองานหน้าชั้นเรียน

5.4 ครูสรุปผลการทำงานของนักเรียนและเสนอแนะความรู้เพิ่มเติมจากที่นักเรียนร่วมกับสรุปเพื่อนำไปปฏิบัติและพัฒนาในการทำงานครั้งต่อไป (คุณธรรม การเคารพสิทธิ และความสามัคคีในหมู่คณะ) และครูได้ให้คำแนะนำในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพ/วิดีโอทัศน์
2. ใบความรู้/ใบงาน
3. แหล่งเรียนรู้ใน-นอก โรงเรียน
4. กระดาษชาร์ต
5. สื่อต่างๆ
6. ปากกาเคมี

การวัดผลและประเมินผล

1. ด้านความรู้
 - 1.1 แบบบันทึกสรุปองค์ความรู้
 - 1.2 แบบตอบคำถามเรื่องอ่านหนังสือเพื่อสุขภาพ
 - 1.3 การร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็น การตอบคำถามจากใบงาน
 - 1.4 ผลงาน/ชิ้นงาน
2. ด้านเจตคติ
 - 2.1 พฤติกรรมการแสดงออกในเรื่อง ร่วมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม
 - 2.2 การตอบคำถาม
 - 2.3 นักเรียนมีเจตคติที่ดีในการเลือกรับประทานอาหาร

3. ด้านพฤติกรรม

3.1 การร่วมกิจกรรม

เครื่องมือ

1. ใบงาน
2. แบบบันทึกการสรุปองค์ความรู้
3. แบบตอบคำถาม
4. แบบทดสอบ

เกณฑ์ประเมิน

คะแนนเต็ม 10 ได้	9 – 10 คะแนน	อยู่ในระดับดีมาก
	7 – 8 คะแนน	อยู่ในระดับดี
	5 – 6 คะแนน	อยู่ในระดับพอใช้
	0 – 4 คะแนน	อยู่ในระดับควรปรับปรุง

บันทึกผลหลังการสอน

พฤติกรรมนักเรียนระหว่างเรียน

ปัญหาอุปสรรค

แนวทางแก้ไขปัญห

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้อำนวยการโรงเรียน.....



ใบงาน เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนไปสำรวจ/ศึกษาความรู้เกี่ยวกับ อาหารเพื่อสุขภาพ จากร้านค้าในชุมชนหรือผู้ปกครองนักเรียน และสอบถามจากผู้สูงอายุในชุมชนเกี่ยวกับการดูแลรักษา สุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร การดูแลร่างกายโดยการสอบถาม/สัมภาษณ์ แล้วบันทึกข้อมูลที่ศึกษา ดังนี้

วัน เดือน พ.ศ.

กลุ่มที่

สมาชิก

ผลการศึกษา

.....
.....

สรุปผลการศึกษา

.....
.....

ปัญหาที่พบ

.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

ลงชื่อ ผู้บันทึกข้อมูล

แบบบันทึกการสรุปองค์ความรู้
เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ

กลุ่ม.....

วันที่ เดือน พ.ศ.

สาระสำคัญ

.....

.....

.....

วิธีดำเนินการ

.....

.....

.....

.....

สื่อ/อุปกรณ์

.....

.....

.....

ประโยชน์

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ผู้ให้ข้อมูล

ใบงาน

เรื่องสุขภาพดีไม่มีขาย

ลุงแดงเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง ในชุมชน รอบบริเวณบ้านของลุงแดงได้ปลูกผักสวนครัว หลากหลายชนิด และเลี้ยงปลาไว้กินเอง ที่เหลือกินก็นำไปขายให้กับเพื่อนบ้าน โดยลุงแดงจะใช้ปุ๋ยคอกและน้ำหมักชีวภาพในการบำรุงรักษาพืชผักสวนครัว น้ำที่ใช้รดผักก็ใช้น้ำล้างบ่อเลี้ยงปลา ลุงใช้ชีวิตชีวิตแบบพอเพียง

ลุงแดงจึงเป็นภูมิปัญญา และบริเวณบ้านก็เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับนักเรียนและคนในชุมชนไปศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการเกษตรทฤษฎีใหม่หรือเกษตรผสมผสานนั่นเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำแผนเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้อาหารเพื่อสุขภาพ ตามที่กำหนด

กิจกรรม	แผนจัดการเรียนรู้เรื่อง	หมายเหตุ
1. กำหนดคำถามที่ต้องการรู้		
2. แหล่งเรียนรู้		
3. สืบค้นความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น		
4. ตรวจสอบและคัดสรรความรู้เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องบริบท		
5. นำประสบการณ์จากการปฏิบัติมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และหาแนวทางพัฒนาต่อเนื่อง		

กลุ่มที่

.....

.....

.....

แบบทดสอบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับหัวข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. สารอาหารประเภทใดที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ก. โปรตีน

ข. ไขมัน

ค. แกล็กโต

ง. คาร์โบไฮเดรต

2. อาหารประเภทใดเสี่ยงต่อโรคความดันสูง

ก. ไอศกรีม

ข. ผลไม้ดอง

ค. หมูปิ้ง

ง. กุ้งทอด

3. สารที่ทำให้อาหารกรอบคือข้อใด

ก. ฟอสฟอรัส

ข. บอแรกซ์

ค. สารกันบูด

ง. สารเพิ่มความหวาน

4. การเลือกซื้ออาหารแห้งข้อใดถูกต้อง

ก. ต้องอบพองหมดๆ

ข. ต้องไม่มีกลิ่นหืน

ค. ถ้าเป็นเมล็ดพืชต้องไม่สับไม่ฝ่อ

ง. ต้องไม่มีเชื้อรา

5. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพ

ก. กินอาหารที่ทำด้วยเนื้อทุกมื้อ

ข. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ

ค. กินอาหารที่ทำให้สุก

ง. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย

6. ถ้านักเรียนจะกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ใน 1 มื้อจะเลือกซื้อได้

ก. ไข่เจียว

ข. ปลาทอด

ค. แกงป่า

ง. น้ำพริกปลา

7. ข้อใดให้โปรตีนแก่ร่างกาย

ก. ข้าว

ข. ผลไม้

ค. เกล็ด

ง. ถั่ว

8. ถ้านักเรียนต้องการโทรศัพท์สายด่วนไปสำนักคณะกรรมการอาหารและยาใช้หมายเลขใด

ก. 191

ข. 1133

ค. 1556

ง. 199

9. ข้อใดไม่ใช่สารปนเปื้อนในอาหาร

ก. สารกันบูด

ข. สารแต่งกลิ่น

ค. สารเพิ่มความหวาน

ง. เกล็ดไอโอดีน

10. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

ก. นมมีเกล็ดแร่

ข. ผลไม้มีโปรตีน

ค. แป้งมีคาร์โบไฮเดรต

ง. เนื้อสัตว์มีวิตามิน



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่อง การสืบสานวัฒนธรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบพึ่งตนเอง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะอยู่กับที่หรือขณะเคลื่อนที่เป็นการสร้างความสัมพันธ์ ของกล้ามเนื้อ โดยการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะเพลงเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้ แสดงออกยึดความมีระเบียบวินัย ฝึกความพร้อมเพรียงในหมู่คณะ ฝึกให้นักเรียนได้ช่วยเหลือซึ่ง กันและกันและพัฒนาอวัยวะทุกส่วนให้มีความสัมพันธ์กัน ในการคิดทำทางประกอบเพลงทำให้เกิด ความสนุกสนานเพลิดเพลินจากเสียงเพลง การใช้เสียงเพลงประกอบจังหวะควรจะเป็นเพลงซึ่ง มีจังหวะสนุกสนาน เพลงที่นักเรียนชอบร้อง เช่น เพลงพรวนดิน มั่นกร่อง เป็นต้น

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้านการม้วนหน้า ม้วนหลัง ปีนบันได ปีนต้นไม้ ช่วยให้ เกิดความแข็งแรงและการทรงตัวที่ดี สมรรถภาพทางกายคือการมีระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงาน ได้ดี ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ และยังทำให้การปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้นานๆ โดยไม่ รู้สึกเหนื่อย การสร้างความสมดุลของร่างกาย เป็นการฝึกกิจกรรมยืดหยุ่นในการฝึกกล้ามเนื้อส่วน ต่าง ๆ ของร่างกายให้แข็งแรงมีความสมดุลขณะยืน เดิน วิ่ง กระโดด ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว การทรงตัวด้วยมือ และแขน เช่น หกสามเส้า หกสูง

การออกกำลังกายทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง ก่อนที่จะออกกำลังกายจะต้อง อบอุ่นร่างกายให้เกิดความพร้อมก่อน ในการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 ครั้ง จะทำให้กำลังสมบูรณ์แข็งแรง กิจกรรมทางกาย เกม กีฬา และกรีฑา จะทำให้นักเรียนมีความรู้และ เข้าใจหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ในการออกกำลังกายเพื่อเป็น พื้นฐานนำไปสู่การเล่นกีฬา กรีฑา ซึ่งอาจจะจัดเป็นกิจกรรมประจำวันหน้าเสาธงเป็นประจำทุกวัน โดยประกอบกับทำทางบริหาร กิจกรรมบางกิจกรรมสามารถนำไปบูรณาการกับกิจกรรมพัฒนา ผู้เรียน (ลูกเสือ) เช่นการปีนต้นไม้ ปีนบันไดเชือก ม้วนหน้า ม้วนหลัง

กีฬาและกรีฑาเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความแข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เช่น กีฬาฟุตบอล แอธเลติก ตะกร้อ และกรีฑาในการวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด และกระโดดไกล กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรม ที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน เช่นการวาดภาพระบายสี การเล่นเกมพื้นเมือง และกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพโดยการวิ่ง 50 เมตร ขึ้นกระโดดไกล ลูกนั่ง 30 วินาที ดันพื้น

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายทำให้นักเรียนมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์เกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว จะทำให้ร่างกายต้านทานโรคได้เป็นอย่างดี ฝึกฝนให้นักเรียนเคารพกฎ กติกา เป็นคนที่มีระเบียบวินัย ส่งผลให้อนาคตประชากรของประเทศมีคุณภาพ



ชื่อ..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ชุดฝึกกิจกรรมออกกำลังกาย

ชื่อ..... เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเรื่องประกอบภาพเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย



.....

.....

.....

.....

.....

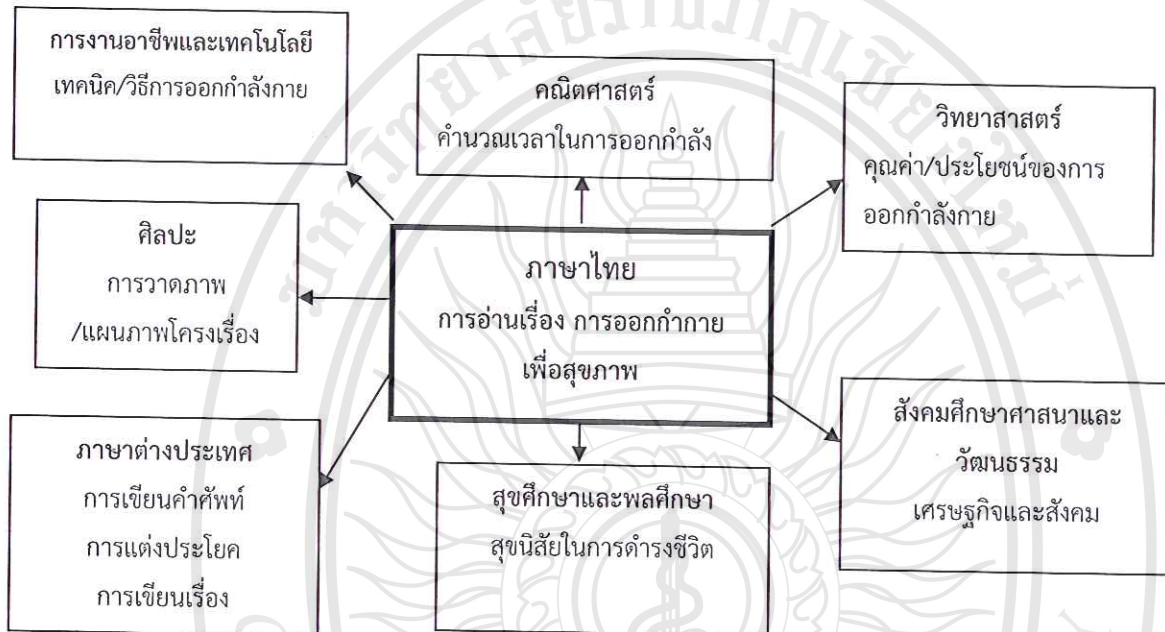
.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การสืบสานวัฒนธรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบพึ่งตนเอง



ตัวอย่างแผนการเรียนรู้แบบบูรณาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การสืบสานวัฒนธรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
แบบพึ่งตนเอง เวลา 2 ชั่วโมง

วัน ที่ เดือน พ.ศ.

สาระสำคัญ

การออกกำลังกายมีคุณค่าและประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิต โดยเฉพาะมนุษย์ ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ในการทำงานและการสืบสานวัฒนธรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบพึ่งตนเอง

มาตรฐานการเรียนรู้

ท 1.1 ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีนิสัยรักการอ่าน

ป6/5. อธิบายการนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต

ป6/6. อ่านงานเขียนเชิงอธิบาย คำสั่ง ข้อเสนอแนะและปฏิบัติตาม

ค 1.2 เข้าใจถึงผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการของจำนวนและความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการต่างๆ และใช้การดำเนินการในการแก้ปัญหา

ป 6/2 วิเคราะห์และแสดงวิธีหาคำตอบของ โจทย์ปัญหาและโจทย์ปัญหาระคนของจำนวนนับ เศษส่วน จำนวนคละ ทศนิยม และร้อยละ พร้อมทั้งตระหนักถึงความสมเหตุสมผลของคำตอบ และสร้างโจทย์ปัญหาเกี่ยวกับจำนวนนับได้

ว 2.2 เข้าใจความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติ การใช้ทรัพยากรธรรมชาติในระดับท้องถิ่น ประเทศ และโลก นำความรู้ไปใช้ในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

ป6/1 สืบค้นข้อมูลและอภิปรายแหล่งทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละท้องถิ่นที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

ป6/2 วิเคราะห์ผลของการเพิ่มขึ้นของประชากรมนุษย์ต่อการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ

ป6/3 อภิปรายผลต่อสิ่งมีชีวิต จากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทั้งโดยธรรมชาติและโดยมนุษย์

ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมเพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ป6/1 อภิปรายแนวทางในการทำงานและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน

ป6/2 ใช้ทักษะการจัดการในการทำงาน และมีทักษะการทำงานร่วมกัน

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ป 1/1 แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

ป.1/2 จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอยู่สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ต 1.1 เข้าใจและตีความเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่างๆ และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

ป6/4 บอกใจความสำคัญ และตอบคำถามจากการฟังและอ่าน บทสนทนา นิทานง่ายๆ และเรื่องเล่า

ศ ๒.๑ เข้าใจและแสดงออกทางดนตรีอย่างสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์คุณค่าดนตรี ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่อดนตรีอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ป6/4 ใช้เครื่องดนตรีบรรเลงประกอบ การร้องเพลง ที่มีจังหวะและทำนองง่าย ๆ

ป6/6 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับทำนอง จังหวะ การประสานเสียง และคุณภาพเสียงของเพลงที่ฟัง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์การออกกำลังกายได้
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการสืบสานวัฒนธรรมการออกกำลังกายชุมชนได้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัยในการออกกำลังกาย
2. มีจิตสาธารณะ และจิตสำนึกในการออกกำลังกาย

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด วางแผนในการออกกำลังกาย
2. ความสามารถในการแก้ปัญหาในเกี่ยวกับสุขภาพได้
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

สาระการเรียนรู้

ความหมาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวและทำให้มีเหงื่อออกหรือรู้สึกเหนื่อย แล้วจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เป็น โรคภัยได้ง่ายๆ

ขั้นตอนที่ 1 ขี่นำและเตรียมความพร้อม (10 นาที)

1.1 ครูพานักเรียนลงสนามเพื่อแบ่งกลุ่มนักเรียนเพื่อคิดทำการออกกำลังกายกลุ่มละ 1 ท่า พร้อมบอกเหตุผล

1.2 ให้นักเรียนร่วมสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.3 ให้นักเรียนไปศึกษาการออกกำลังกายที่โรงพยาบาล/สถานีนานามัยในชุมชนโดยสอบถามจากผู้รู้

1.4 ให้นักเรียนร้องเพลง ออกกำลังกาย แล้วจับกลุ่มตามครูบอก ครูต้องการให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละกี่คนก็สั่งให้จับกลุ่มตามต้องการ เช่น จับกลุ่ม 5 คน 6 คน เมื่อนักเรียนเข้ากลุ่มแล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน เลขา และสร้างข้อตกลงกลุ่มร่วมกัน

1.5 ครูให้นักเรียนดูรูปภาพ/วิดีโอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แล้วสนทนาเกี่ยวกับภาพที่ดูโดยครูเป็นผู้ถามนำนักเรียนแล้วให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น/สนทนา ว่าภาพที่เห็นเป็นภาพอะไร (คน) คนกำลังทำอะไร(เตะฟุตบอล เดิน วิ่ง)นักเรียนเคยทำกิจกรรมเหล่านี้หรือไม่ ทำเพื่ออะไร (ออกกำลังกาย) การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเราหรือไม่ อย่างไร และมนุษย์เราจำเป็นต้องออกกำลังกายหรือไม่ ถ้าเราไม่ออกกำลังกายเลยจะเป็นอย่างไรบ้างจะมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง และเราจะมีวิธีการแก้ไขปัญหานี้อย่างไร ครูถามคำถามทิ้งไว้ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปคิดวิเคราะห์ หาเหตุผล

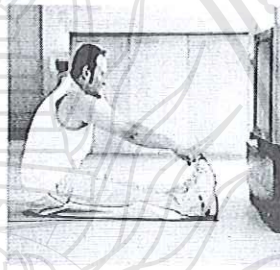
1.6 ให้นักเรียนคิดวางแผนการออกกำลังกายในแต่ละวัน

วิธีการออกกำลังกายในระดับต่างๆ

ทำให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไร ขอเชิญดูบ้าน

ระดับเบา	ระดับปานกลาง	ระดับหนัก
การเดินช้าๆ เดินทอดน่อง เป็นกิจกรรมเร็วแบบเบา 5 ไมล์ต่อชั่วโมง	การเดินเร็ว วิ่งเดินเร็ว ความเร็ว 3-4, 5 ไมล์ต่อ ชั่วโมง	การวิ่งเร็ว วิ่งเร็ว ความเร็ว 5 ไมล์ต่อชั่วโมง หรือมากกว่า วิ่งระยะยาว หรือวิ่ง
การว่ายน้ำ (ช้าลงครึ่งไว้ ก่อนจะฝึกในน้ำหรือ หรือถูกน้ำ)	การปั่นจักรยาน งานเบาถึงปานกลาง เช่น ปั่นจักรยานไปโรงเรียน ปั่นจักรยานไปทำงาน	การปั่นจักรยานเร็ว ปั่นจักรยานขึ้นเนิน ปั่นจักรยานสวนทางลมหรือ ปั่นจักรยานขึ้นเนิน
การยกน้ำหนักแบบ เบาๆ	การยกน้ำหนักแบบ ปานกลางถึงหนัก เช่น ยกน้ำหนัก 10 ไมล์ ต่อชั่วโมง หรือมากกว่า หรือปั่นจักรยานขึ้นเนิน	การยกน้ำหนักแบบ หนัก เช่น ยกน้ำหนัก 10 ไมล์ต่อชั่วโมง หรือ มากกว่า
การเล่นโยคะ ในสวนหรือกลางแจ้ง	การเล่นโยคะ ในสวนหรือกลางแจ้ง	การเล่นโยคะ ในสวนหรือกลางแจ้ง
การเล่นโยคะ ในสวนหรือกลางแจ้ง	การเล่นโยคะ ในสวนหรือกลางแจ้ง	การเล่นโยคะ ในสวนหรือกลางแจ้ง

การมีกิจกรรมทางกายที่หนักกว่าคือข้อดีของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายหนักๆ
นอกจากนี้ยังสามารถที่จะผสมผสานการออกกำลังกายกับ
กิจกรรมอื่นๆ ได้เช่น ขณะดูทีวี ถ้าทำท่าออกกำลังกาย
ออกกำลังกาย 1 เครื่องจะจ่ายเงินซื้อได้ครั้งเดียว แต่สมาชิก
ในบ้านทุกคนได้ใช้งาน นอกจากนี้การออกกำลังกายที่บ้าน
นั้นสามารถที่จะทำได้เป็นช่วงๆ หลายๆ ครั้งในหนึ่งวัน



ขั้นตอนที่ 2 ขั้นแสวงหาความรู้ (20 นาที)

2.1 ครูแจกใบความรู้/ใบงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปศึกษาร่วมกัน และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามประเด็นปัญหาที่กำหนดให้

2.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภายในกลุ่มแล้วสรุปองค์ความรู้/วาดภาพการออกกำลังกายลงในกระดาษชาร์ตที่ครูแจกให้ ตามประเด็นปัญหาในใบงาน แล้วคัดเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน เมื่อนำเสนอจบเปิดโอกาสให้เพื่อนได้ซักถามปัญหา ครูคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือเมื่อนักเรียนไม่สามารถตอบปัญหาได้

2.3 ครูเชิญวิทยากรภายนอกมาให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

2.4 ให้นักเรียนไปสอบถามกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนรวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับ

2.5 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่อง ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นลงมือปฏิบัติ รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (30 นาที)

3.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำผล/ข้อมูลจากการไปศึกษา/สำรวจมารวบรวมเพื่อสรุปผล

3.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาอภิปรายวิเคราะห์หาเหตุผลเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและวิธีการแก้ปัญหาที่พบตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมคัดเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอองค์ความรู้ที่กลุ่มร่วมกันสรุปหน้าชั้นเรียน (เน้นความพอประมาณ คือการเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย สภาพของร่างกาย ตามสภาพและบริบทของท้องถิ่น และ ความมีเหตุผล การออกกำลังกายที่ปฏิบัติในชุมชน/ท้องถิ่นถ้ารู้จักนำไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับวัย เวลา และสถานที่ จะช่วยให้ประหยัดเงิน เวลา และปลอดภัย เพราะเป็นการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับสภาพบริบทของตนเอง ภูมิคุ้มกัน การรู้จักเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์และปลอดภัย ต่อร่างกาย) ครูสรุปและให้ข้อคิดเกี่ยวกับความพอเพียง ให้นักเรียนนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นเสนอผลงานวิธีการแก้ไขปัญหาในอนาคต (35 นาที) ครั้งที่ 2

4.1 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอองค์ความรู้ที่ไปศึกษา/สำรวจและปัญหาที่เชื่อมโยงในอนาคต หน้าชั้นเรียน

4.2 เมื่อนักเรียนนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทั้งหมดร่วมกัน และเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาในอนาคต (ความรู้/รอบรู้ ความเจริญของสังคมเปลี่ยนไปคือมีการใช้สารเคมีและเทคโนโลยีก็สามารถปรับตัวได้ตามสภาพแวดล้อมและสังคมรอบด้าน)

4.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนโครงการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพของตนเองภายในระยะเวลา 3 สัปดาห์

4.4 ครูประสานชุมชนเพื่อจัดการแข่งขันกีฬาช่วงปิดภาคเรียน

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นทบทวนและประเมินผลการเรียนรู้และการเชื่อมโยงปัญหาใหม่ (25 นาที)

5.1 นักเรียนตอบคำถามท้ายกิจกรรม

5.2 นักเรียนร่วมกันทบทวนความรู้และประเมินผลการเรียนรู้ จากกิจกรรมในความรู้ ใบงาน และการนำเสนอองค์ความรู้ที่ไปศึกษาค้นคว้า/สำรวจ (วิเคราะห์)

5.3 ครูประเมินผลนักเรียนโดยการสังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกันสรุปข้อมูล การตรวจผลงาน และการนำเสนอหน้าชั้นเรียน

5.4 ครูสรุปผลการทำงานของนักเรียนและเสนอแนะความรู้เพิ่มเติมจากที่นักเรียนร่วมกับสรุปเพื่อนำไปปฏิบัติและพัฒนาในการทำงานครั้งต่อไป (คุณธรรม การเคารพสิทธิ และความสามัคคีในหมู่คณะ)

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพ/วีดิทัศน์
2. ใบความรู้/ใบงาน
3. แหล่งเรียนรู้ใน-นอกโรงเรียน
4. กระดาษชาร์ต
5. สื่อต่างๆ
6. ปากกาเคมี

การวัดผลและประเมินผล

1. ด้านความรู้
 - 1.1 แบบบันทึกสรุปองค์ความรู้
 - 1.2 แบบตอบคำถามเรื่องอ่านหนังสือเพื่อสุขภาพ
 - 1.3 การร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็น การตอบคำถามจากใบงาน
 - 1.4 ผลงาน/ชิ้นงาน
 2. ด้านเจตคติ
 - 2.1 พฤติกรรมการแสดงออกในเรื่อง ร่วมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม
 - 2.2 การตอบคำถาม
 3. ด้านพฤติกรรม
 - 3.1 การร่วมกิจกรรม
- เครื่องมือ
1. แบบบันทึกการสรุปองค์ความรู้
 2. แบบตอบคำถาม

เกณฑ์ประเมิน

คะแนนเต็ม 10 ได้	9-10 คะแนน	อยู่ในระดับดีมาก
	7-8 คะแนน	อยู่ในระดับดี
	5-6 คะแนน	อยู่ในระดับพอใช้
	0-4 คะแนน	อยู่ในระดับควรปรับปรุง

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

พฤติกรรมการเรียนรู้

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้บริหาร โรงเรียน.....

ใบงาน เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนไปสำรวจ/ศึกษาความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จากลานออกกำลังกายในชุมชน หรือคุณครูสอนพลศึกษา /บุคลากรที่มีความชำนาญการเกี่ยวกับการออกกำลังกายภายในโรงเรียน และสอบถามจากผู้รู้ในชุมชนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และไม่เป็นโรค โดยการสอบถาม/สัมภาษณ์ แล้วบันทึกข้อมูลที่ศึกษา ดังนี้

วัน เดือน พ.ศ.

กลุ่มที่

สมาชิก

ผลการศึกษา

.....

.....

.....

สรุปผลการศึกษา

.....

.....

.....

ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้บันทึกข้อมูล

ใบความรู้

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคืออะไร

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจน ในขบวนการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า AEROBIC EXERCISE

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. ระบบไหลเวียนโลหิต

- 1.1 ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูบฉีดโลหิตได้ปริมาณมากขึ้น
- 1.2 เพิ่มหลอดเลือดฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น
- 1.3 ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทั้งในขณะพัก และออกกำลังกาย ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย
- 1.4 ลดแรงต้านทานส่วนปลายของหลอดเลือดฝอยทำให้ความดันโลหิตลดลง ทั้งขณะพัก และออกกำลังกายลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

บัญญัติ 10 ประการในการออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15-30 นาที
3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม
4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายก่อนเริ่มออกกำลังกาย
5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
6. ออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน
7. แต่งกายให้เหมาะสมกับกับชนิดของการออกกำลังกาย
8. ออกกำลังกายในสถานที่ปลอดภัย
9. ควรออกกำลังกายหลากหลายชนิด
10. ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ต้องตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

โครงการเรื่อง

คณะผู้จัดทำ

1.

2.

3.

4.

1. ที่มาและความสำคัญของโครงการ.....

2. จุดประสงค์การศึกษาค้นคว้า

3. ระยะเวลาดำเนินงาน

4. วิธีดำเนินงาน

5. อุปกรณ์ที่ใช้

6. ผลการดำเนินงาน

7. ปัญหาและอุปสรรคที่พบ

8. ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

แบบทดสอบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย X ทับข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. การออกกำลังกายควรใช้เวลาประมาณกี่นาทีจึงจะเหมาะสม

- ก. 90 นาที
- ข. 60 นาที
- ค. 30 นาที
- ง. 20 นาที

2. ในเวลา 1 สัปดาห์ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยกี่ครั้ง

- ก. 2 ครั้ง
- ข. 3 ครั้ง
- ค. 4 ครั้ง
- ง. 5 ครั้ง

3. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวในเรื่องความสมดุล

- ก. การขว้างบอล
- ข. การกระโดด
- ค. การต่อตัว
- ง. การนั่งอเข่ามีวนหน้า

4. ข้อใดถือว่าเป็นนักกีฬาที่ดี

- ก. ต้องชนะทุกครั้ง
- ข. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- ค. คิดวิธีการที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้
- ง. ฝึกซ้อมใกล้เวลาแข่งขัน

5. ข้อใดคือหลักของการออกกำลังกาย

- ก. อาบน้ำก่อนออกกำลังกาย
- ข. เลือกออกกำลังกายเบาๆ ก่อนเป็นกิจกรรมหลัก
- ค. ออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย
- ง. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง

6. ข้อใดคือความหมายของนันทนาการ

- ก. กิจกรรมส่งเสริมความสามัคคี
- ข. กิจกรรมที่ใช้เวลาว่างด้วยความสนใจ
- ค. กิจกรรมคลายเครียด
- ง. กิจกรรมใช้แรง

7. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

- ก. ต้องรับประทานอาหารให้อิ่มก่อนออกกำลังกาย
- ข. ออกกำลังกายหลังอาบน้ำเสร็จ
- ค. ออกกำลังกายช่วงเที่ยงจะทำให้ได้กำลั้กายมาก
- ง. การเคลื่อนไหวตามจังหวะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ

8. ข้อใดไม่ใช่กีฬา

- ก. กระโดดไกล
- ข. เล่นตะกร้อ
- ค. เล่นฟุตบอล
- ง. เล่นแฮนด์บอล

9. นักเรียนคิดว่าข้อใดถูกต้องที่สุด

- ก. ออกกำลังกายวันละนิดจิดแจ่มใส
- ข. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ค. ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายเพราะไม่ได้ใช้พลังงานอะไร
- ง. ออกกำลังกายให้พอเหมาะสม่ำเสมอ

10. ข้อใดคือประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ก. ร่างกายแข็งแรง
- ข. เป็นคนกระฉับกระเฉง
- ค. มีภูมิคุ้มกันโรค
- ง. ถูกทุกข้อ

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่อง การจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระการเรียนรู้

สิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ถ้าคนเราอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ถูกสุขลักษณะ สะอาด ไม่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขและมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ

ในทางตรงข้าม ถ้าคนเราอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น สกปรกรกรุงรังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของเชื้อโรค มีสิ่งปฏิกูลมากมาย มีสภาพแวดล้อมที่เป็นอันตรายต่อชีวิต ก็จะทำให้ขาดความสุขทั้งกายและใจและทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา

1. สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม

(1) การเพิ่มจำนวนประชากร ทำให้เกิดความต้องการทรัพยากรเพิ่มขึ้นและเกิดการแข่งขันต่อสู้เพื่อการดำรงชีวิต จนขาดการดูแลสิ่งแวดล้อม

(2) การขาดความรู้ความเข้าใจ จนทำให้ปฏิบัติไม่ถูกต้อง เช่น การใช้น้ำมันที่มีส่วนผสมของตะกั่ว การทิ้งขยะมีพิษปะปนกับขยะอื่นๆ

(3) ความมั่งง่ายและเห็นแก่ตัวของคนบางกลุ่ม เช่น การทิ้งขยะลงในบริเวณที่รกร้าง

(4) ความเจริญก้าวหน้าของอุตสาหกรรม จึงทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมตามมา เช่น ใช้น้ำมันหรือถุงพลาสติกใส่อาหาร

(5) ไม่ตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม เช่น การทิ้งขยะไม่เป็นที่ การขีดเขียนกำแพง

2. การดูแลสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ

การดูแลสิ่งแวดล้อมเป็นหน้าที่ของทุกคน เราทุกคนจึงควรมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ดังนี้

- (1) จัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ ภายในบ้านควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ เก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ และหมั่นดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมภายนอกบ้านด้วย เช่น ปลูกต้นไม้
- (2) ทิ้งขยะให้ถูกที่ ก่อนทิ้งขยะควรแยกประเภทขยะก่อนว่า ชี้นใดเป็นขยะแห้ง ขยะเปียก ขยะมีพิษ และควรทิ้งในที่ที่ราชการกำหนดไว้
- (3) ดูแลรักษาความสะอาดของสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว เช่น ไม่ทิ้งขยะลงในน้ำ ไม่ขีดเขียนกำแพง
- (4) สร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่คนในชุมชนเกี่ยวกับความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อคนในชุมชน

3. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับมลพิษทางอากาศ

มลพิษทางอากาศ (Air Pollution) หมายถึง ภาวะของอากาศที่มีสารเจือปนอยู่ในปริมาณที่มากพอ และเป็นระยะเวลานานพอที่จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ สัตว์ พืช และวัสดุต่างๆ สารดังกล่าวอาจเป็นธาตุหรือสารประกอบที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือเกิดจากการกระทำของมนุษย์ หรืออาจอยู่ในรูปของก๊าซ ของเหลว หรืออนุภาคของแข็งก็ได้ สารมลพิษอากาศหลักที่สำคัญคือ ฝุ่นละออง (SPM) ตะกั่ว (Pb) ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO) ก๊าซออกไซด์ของไนโตรเจน (NOX) และก๊าซโอโซนระบบภาวะมลพิษอากาศ มีส่วนประกอบ 3 ส่วน ที่มีความสัมพันธ์กัน คือ แหล่งกำเนิดสารมลพิษ อากาศหรือบรรยากาศ และผู้รับผลเสียหรือผลกระทบ

(1) แหล่งกำเนิดมลพิษทางอากาศ เป็นแหล่งกำเนิดที่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศและระบายออกสู่ภายนอก โดยที่ชนิดและปริมาณ ของสารมลพิษอากาศที่ถูกระบายออกสู่อากาศขึ้นอยู่กับประเภทของแหล่งกำเนิดสารมลพิษอากาศและวิธีการควบคุมการระบายสารมลพิษอากาศ

(2) อากาศหรือบรรยากาศ เป็นแหล่งของระบบที่รองรับสารมลพิษอากาศที่ถูกระบายออกจากแหล่งกำเนิดต่างๆ และเป็นตัวกลางให้สารมลพิษอากาศที่ถูกระบายออกสู่อากาศมีการแพร่กระจายออกไป โดยมีปัจจัยทางอุตุนิยมวิทยา เช่น อุณหภูมิของอากาศ ความเร็ว และทิศทางกระแสลม รวมทั้งลักษณะภูมิประเทศ เช่น ภูเขา หุบเขา และอาคารบ้านเรือน เป็นตัวกำหนดลักษณะการแพร่กระจายของสารพิษในอากาศ

(3) ผู้รับผลเสียหรือผลกระทบเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่สัมผัสกับสารมลพิษในอากาศ ทำให้ได้รับความเสียหาย หรืออันตรายโดยผู้รับผลเสียอาจเป็นสิ่งมีชีวิต เช่น คน พืช และสัตว์ หรือเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น เสื้อผ้า อาคาร บ้านเรือน วัสดุและสิ่งก่อสร้างต่างๆ ความเสียหายหรือผลกระทบที่เกิดขึ้น จะมีความรุนแรงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความเข้มข้น ของสารมลพิษในอากาศ และระยะเวลาที่สัมผัส

จากส่วนประกอบของระบบภาวะมลพิษอากาศที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าปริมาณและชนิดของสารมลพิษที่ถูกระบายออกจากแหล่งกำเนิด สภาวะทางอุตุนิยมวิทยาและสภาพภูมิประเทศจะเป็นตัวกำหนดชนิด ปริมาณ และความเข้มข้นของสารมลพิษที่เจือปนอยู่ในอากาศที่อยู่ห่างไกลออกไป ส่วนคุณภาพอากาศจะเป็นตัวกำหนดถึงลักษณะและความรุนแรงของผลกระทบที่เกิดขึ้นอีกทอดหนึ่ง



ชื่อ..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเรื่องอากาศ/สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ทำให้เกิดทุกข์

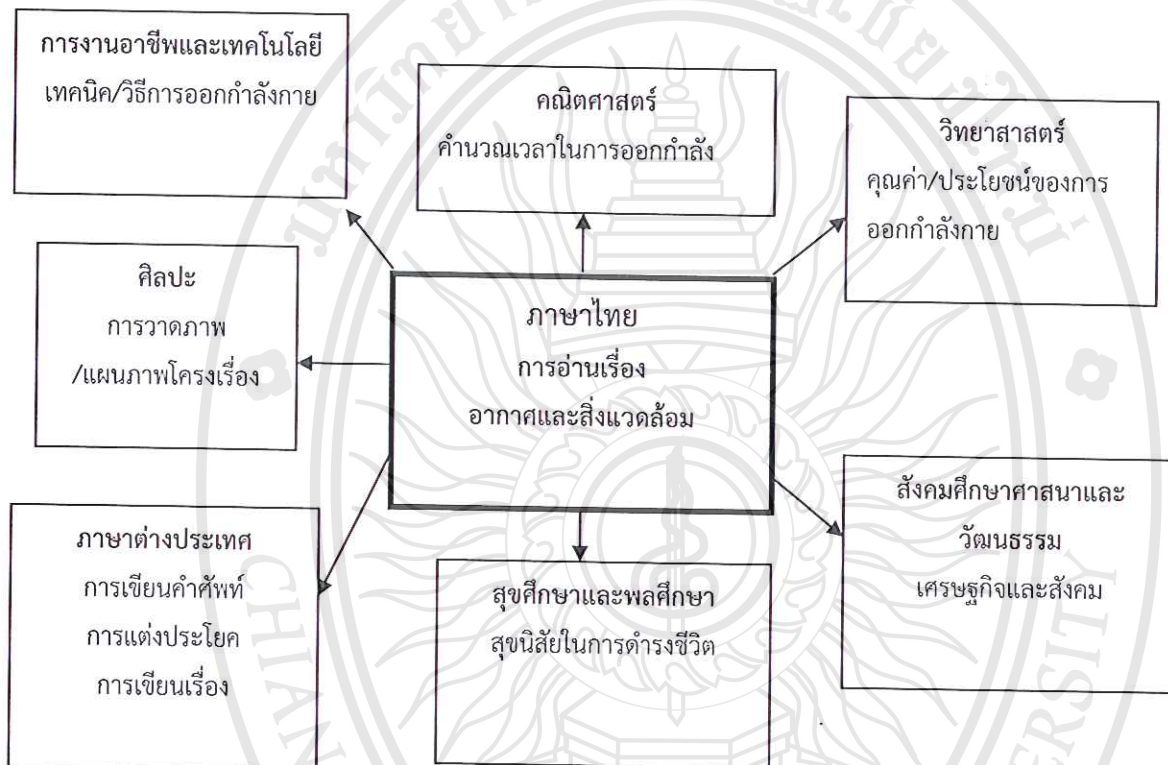
ชื่อ..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเรื่องประกอบภาพอากาศ/สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ทำให้เกิดทุกข์



หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง อากาศและสิ่งแวดล้อม



ตัวอย่างแผนการเรียนรู้แบบบูรณาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อากาศและสิ่งแวดล้อม เวลา 2 ชั่วโมง

วัน..... ที่..... เดือน พงศ.

สาระสำคัญ

การออกกำลังกายมีคุณค่าและประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิต โดยเฉพาะมนุษย์ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ในการทำงาน

มาตรฐานการเรียนรู้

ท 1.1 ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีนิสัยรักการอ่าน

ป6/5. อธิบายการนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต

ป6/6. อ่านงานเขียนเชิงอธิบาย คำสั่ง ข้อเสนอแนะและปฏิบัติตาม

ค 1.2 เข้าใจถึงผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการของจำนวนและความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการต่าง ๆ และใช้การดำเนินการในการแก้ปัญหา

ป 6/2 วิเคราะห์และแสดงวิธีหาคำตอบของ โจทย์ปัญหาและโจทย์ปัญหาระคนของจำนวนนับ เศษส่วน จำนวนคละ ทศนิยม และร้อยละ พร้อมทั้งตระหนักถึงความสมเหตุสมผลของคำตอบ และสร้างโจทย์ปัญหาเกี่ยวกับจำนวนนับได้

ว 2.2 เข้าใจความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติ การใช้ทรัพยากรธรรมชาติในระดับท้องถิ่น ประเทศ และโลก นำความรู้ไปใช้ในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

ป6/1 สืบค้นข้อมูลและอภิปรายแหล่งทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละท้องถิ่นที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

ป6/2 วิเคราะห์ผลของการเพิ่มขึ้นของประชากรมนุษย์ต่อการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ

ป6/3 อภิปรายผลต่อสิ่งมีชีวิต จากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทั้งโดยธรรมชาติและโดยมนุษย์

ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ป6/1 อภิปรายแนวทางในการทำงานและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน

ป6/2 ใช้ทักษะการจัดการในการทำงาน และมีทักษะการทำงานร่วมกัน

ต 1.1 เข้าใจและตีความเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่างๆ และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

ป6/4 บอกใจความสำคัญ และตอบคำถามจากการฟังและอ่าน บทสนทนา นิทานง่ายๆ และเรื่องเล่า

ศ 2.1 เข้าใจและแสดงออกทางดนตรีอย่างสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์คุณค่าดนตรี ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่อดนตรีอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ป6/4 ใช้เครื่องดนตรีบรรเลงประกอบ การร้องเพลง ดนตรีที่มีจังหวะและทำนองง่าย ๆ

ป6/6 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับทำนอง จังหวะ การประสานเสียง และคุณภาพเสียงของเพลงที่ฟัง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. อยู่อย่างพอเพียง
4. มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

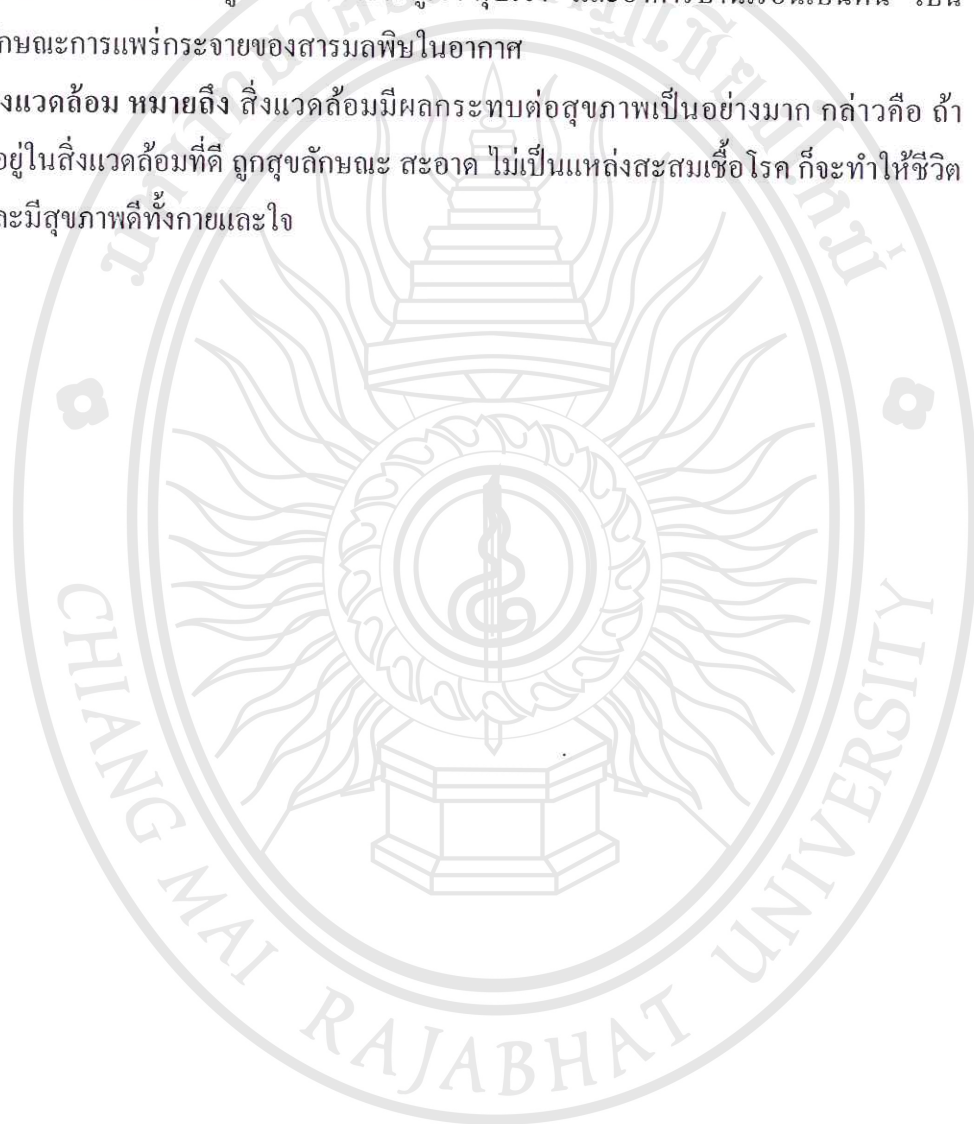
1. ความสามารถในการแก้ปัญหา
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

สาระการเรียนรู้

ความหมาย

อากาศ หมายถึง ระบบที่เป็นที่รองรับสารมลพิษทางอากาศที่ถูกระบายออกจากแหล่งกำเนิดต่างๆ และเป็นตัวกลาง (Medium) ให้สารมลพิษทางอากาศที่ถูกระบายออกสู่อากาศ มีการแพร่กระจายออกไป โดยมีปัจจัยทางอุตุนิยมวิทยา เช่น อุณหภูมิของอากาศ ความเร็วและทิศทาง กระแสลม เป็นต้น และลักษณะภูมิประเทศ เช่น ภูเขา หุบเขา และอาคารบ้านเรือน เป็นต้น เป็นตัวกำหนดลักษณะการแพร่กระจายของสารมลพิษในอากาศ

สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ถ้าคนเราอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ถูกสุขลักษณะ สะอาด ไม่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขและมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ



แบบวัดผลงานนักเรียน

คำชี้แจง ขอความกรุณาท่านได้โปรดพิจารณา ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่มีตรงตามความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	รายการ	ระดับคุณภาพ					หมายเหตุ
		5	4	3	2	1	
1	ทักษะกระบวนการทำงาน						
2	เนื้อหาถูกต้องครบถ้วน						
3	ผลงานสะอาดประณีต						
4	ผลงานมีความน่าสนใจ						
5	ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์						
	รวม						

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

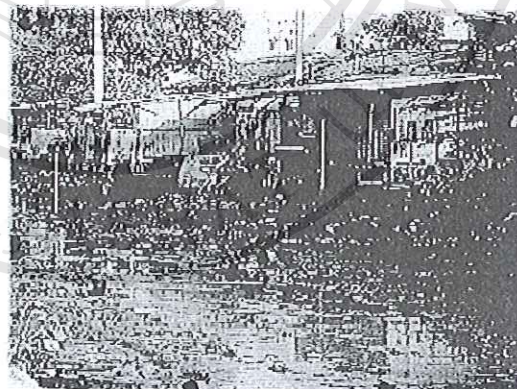
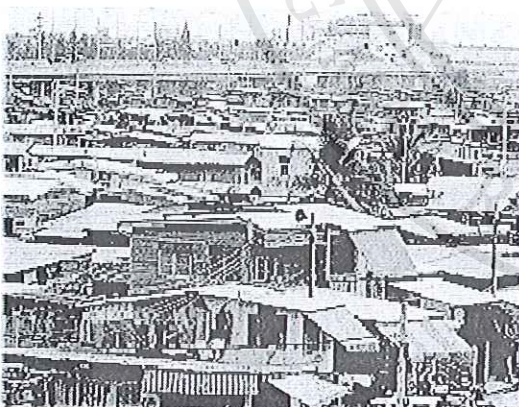
ลงชื่อ.....

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำและเตรียมความพร้อม (10 นาที)

1.1 ให้นักเรียนจับฉลากชื่อสถานที่และแหล่งที่ศึกษา เมื่อนักเรียนเข้ากลุ่มแล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน เลขานุการ และสร้างข้อตกลงกลุ่มร่วมกัน

1.2 ครูให้นักเรียนดูรูปภาพ/วิดีโอเกี่ยวกับอากาศ/สิ่งแวดล้อมเพื่อสลับแล้วครูกับนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับรูปภาพ/วิดีโอเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร (อากาศ/สิ่งแวดล้อมเพื่อสลับ) ครูถามว่า อากาศ/สิ่งแวดล้อมเพื่อสลับมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตอย่างไรบ้าง และมนุษย์เราจำเป็นต้องได้รับ อากาศ/สิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะหรือไม่ในการดำรงชีวิต ถ้าร่างกายเราได้รับอากาศ/สิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษ จะมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง เราจะมีการแก้ไขปัญหาได้อย่างไร ครูถามคำถามทิ้งไว้ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปคิดวิเคราะห์ หาเหตุผล



สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตมีสุข

มลภาวะทางอากาศ

ภาวะมลพิษทางอากาศ (Air Pollution) หมายถึง ภาวะที่อากาศมีการเจือปนของสารหรือสิ่งปนเปื้อนในปริมาณที่มากพอ ทำให้อากาศเสื่อมคุณภาพเป็นอันตรายต่อมนุษย์ สัตว์ และพืช มลสาร (Pollutant) ที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศมีทั้งในรูปของแข็ง ฝุ่นละออง ไอระเหยหรือก๊าซ รวมทั้งกลิ่น เขม่า คว้น สารกัมมันตรังสี สารประกอบไฮโดรคาร์บอน โปรท ตะกั่ว ออกไซด์ของไนโตรเจน และคาร์บอน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 ขึ้นแสงหาความรู้ (20 นาที)

2.1 ครูแจกใบความรู้/ใบงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปศึกษาร่วมกัน และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับอากาศ/สิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพตามประเด็นปัญหาที่กำหนดให้

2.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอากาศ/สิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพภายในกลุ่มแล้วสรุปองค์ความรู้ลงในกระดาษชาร์ตที่ครูแจกให้ ตามประเด็นปัญหาในใบงาน แล้วคัดเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน เมื่อนำเสนอจบเปิดโอกาสให้เพื่อนได้ซักถามปัญหา ครูคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือเมื่อนักเรียนไม่สามารถตอบปัญหาได้

2.3 ครูนำนักเรียนสรุปเรื่อง อากาศ/สิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจะต้องสะอาดปลอดภัย

2.4 ให้นักเรียนไปศึกษาแหล่งเก็บขยะ ที่เผายขยะ แล้วนำมาอภิปราย

2.5 ให้นักเรียนไปสำรวจ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 วัด

กลุ่มที่ 2 ตลาด

กลุ่มที่ 3 แหล่งเก็บน้ำ

ขั้นตอนที่ 3 ขึ้นลงมือปฏิบัติ รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (30 นาที)

3.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำผล/ข้อมูลจากการไปศึกษา/สำรวจมารวบรวมเพื่อสรุปผล

3.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาอภิปรายวิเคราะห์หาเหตุผล เพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับอากาศ/สิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพและวิธีการแก้ปัญหาที่พบ พร้อมคัดเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอองค์ความรู้ที่กลุ่มร่วมกันสรุปหน้าชั้นเรียน ครูสรุปและให้ข้อคิดเกี่ยวกับอากาศ/สิ่งแวดล้อมที่ดีมีคุณค่าต่อการดำรงชีวิต ให้นักเรียนนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนที่ 4 ขึ้นเสนอผลงานวิธีการแก้ไขปัญหาในอนาคต (35 นาที) ครั้งที่ 2

4.1 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอองค์ความรู้ที่ไปศึกษา/สำรวจและปัญหาที่เชื่อมโยงในอนาคต หน้าชั้นเรียน

4.2 เมื่อนักเรียนนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทั้งหมดร่วมกัน และเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาในอนาคต (ความรู้/รอบรู้ ความเจริญของสังคมเปลี่ยนไปคือมีการใช้สารเคมีและเทคโนโลยีก็สามารถปรับตัวได้ตามสภาพแวดล้อมและสังคมรอบด้าน)

ขั้นตอนที่ 5 ขึ้นทบทวนและประเมินผลการเรียนรู้และการเชื่อมโยงปัญหาใหม่ (25 นาที)

5.1 นักเรียนตอบคำถามท้ายกิจกรรม

5.2 นักเรียนร่วมกับทบทวนความรู้และประเมินผลการเรียนรู้ จากกิจกรรมในความรู้ ใบงานและการนำเสนอองค์ความรู้ที่ไปศึกษาค้นคว้า/สำรวจ (วิเคราะห์)

5.3 ครูประเมินผลนักเรียน โดยการสังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกันสรุปข้อมูล การตรวจผลงาน และการนำเสนอหน้าชั้นเรียน

5.4 ครูสรุปผลการทำงานของนักเรียนและเสนอแนะความรู้เพิ่มเติมจากที่นักเรียนร่วมกับสรุป เพื่อนำไปปฏิบัติและพัฒนาในการทำงานครั้งต่อไป (คุณธรรม การเคารพสิทธิ และความสามัคคีในหมู่คณะ)

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพ/วิดีโอทัศน์
2. ใบความรู้/ใบงาน
3. แหล่งเรียนรู้ใน-นอกโรงเรียน
4. กระดาษชาร์ต
5. สื่อต่างๆ
6. ปากกาเคมี

การวัดผลและประเมินผล

1. ด้านความรู้

1.1 แบบบันทึกสรุปลงความรู้

1.2 แบบตอบคำถามเรื่องอ่านหนังสือเพื่อสุขภาพ

1.3 การร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็น การตอบคำถามจากใบงาน

1.4 ผลงาน/ชิ้นงาน

2. ด้านเจตคติ

2.1 พฤติกรรมการแสดงออกในเรื่อง ร่วมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม

2.2 การตอบคำถาม

3. ด้านพฤติกรรม

3.1 การร่วมกิจกรรม

เครื่องมือ

1. แบบบันทึกการสรุปลงความรู้

2. แบบตอบคำถาม

เกณฑ์ประเมิน

คะแนนเต็ม 10 ได้	9 – 10 คะแนน	อยู่ในระดับดีมาก
	7 – 8 คะแนน	อยู่ในระดับดี
	5 – 6 คะแนน	อยู่ในระดับพอใช้
	0 – 4 คะแนน	อยู่ในระดับควรปรับปรุง

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ประกอบการเรียนอากาศและสิ่งแวดล้อม

ระบบของภาวะมลพิษทางอากาศ (Air Pollution System)

ภาวะมลพิษทางอากาศ (Air Pollution) หมายถึง ภาวะของอากาศซึ่งมีสารเจือปนอยู่ในปริมาณที่มากพอและเป็นระยะเวลาที่นานพอ ที่จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัยของคน สัตว์ พืช และวัสดุต่าง ๆ สารที่กล่าวถึง อาจเป็นธาตุหรือสารประกอบ อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือเกิดจากการกระทำของมนุษย์ และอาจอยู่ในรูปของก๊าซ ของเหลว หรืออนุภาคของแข็งก็ได้ สารมลพิษทางอากาศหลักที่สำคัญ คือ ฝุ่นละออง ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ก๊าซออกไซด์ของไนโตรเจน ตะกั่ว และก๊าซโอโซน

โดยทั่วไปแล้วระบบภาวะมลพิษทางอากาศ (Air Pollution System) จะประกอบไปด้วย ส่วนประกอบ 3 ส่วน ที่มีความสัมพันธ์กัน คือ แหล่งกำเนิดสารมลพิษทางอากาศ (Emission Sources) อากาศหรือบรรยากาศ (Atmosphere) และผู้รับผลเสียหรือผลกระทบ (Receptors)

- แหล่งกำเนิดสารมลพิษทางอากาศ เป็นส่วนของระบบที่เป็นตัวก่อให้เกิดและระบายสารมลพิษทางอากาศออกไปสู่อากาศภายนอก โดยที่ชนิดและปริมาณของสารมลพิษทางอากาศที่ถูกระบายออกสู่อากาศจะขึ้นอยู่กับว่าเป็นแหล่งกำเนิดประเภทใด และขึ้นอยู่กับว่าแหล่งกำเนิดนั้น ๆ มีการควบคุมการระบายสารมลพิษทางอากาศหรือไม่

- อากาศหรือบรรยากาศ เป็นส่วนของระบบที่เป็นที่รองรับสารมลพิษทางอากาศที่ถูกระบายออกจากแหล่งกำเนิดต่างๆ และเป็นตัวกลาง (Medium) ให้สารมลพิษทางอากาศที่ถูกระบายออกสู่อากาศ มีการแพร่กระจายออกไป โดยมีปัจจัยทางอุตุนิยมวิทยา เช่น อุณหภูมิของอากาศ ความเร็วและทิศทางกระแสลม เป็นต้น และลักษณะภูมิประเทศ เช่น ภูเขา หุบเขา และอาคารบ้านเรือน เป็นต้น เป็นตัวกำหนดลักษณะการแพร่กระจายของสารมลพิษในอากาศ

แบบทดสอบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย X ทับข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด

1. การดูแลสิ่งแวดล้อมเป็นหน้าที่ของใคร

ก. พ่อ

ข. แม่

ค. ทุกคน

ง. นักเรียน

2. สภาพห้องนอนที่ดีคือข้อใด

ก. เรียบง่าย

ข. มีเสื้อผ้าแขวนไว้ในห้อง

ค. หมอนและผ้าห่มใช้จนเก่า

ง. สะอาดถูกหลักอนามัย

3. ข้อใดไม่ถูกต้อง

ก. ทิ้งของในห้องรับแขก

ข. ไม่ใช้วัสดุที่ก่อให้เกิดมลภาวะ

ค. ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

ง. ขุดหลุมขยะไว้ใกล้บ้าน

4. ข้อใดไม่เป็นการดูแลสิ่งแวดล้อม

ก. จัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ

ข. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะ

ค. ดูแลสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว

ง. ใช้โฟมเป็นวัสดุใส่อาหารเพราะสะดวก

5. การกระทำข้อใดทำให้เกิดก๊าซออกซิเจน

ก. เผาป่า

ข. ปลุกต้นไม้

ค. ถางป่า

ง. การหายใจของพืช

6. ข้อใดไม่ใช่การดูแลรักษาสีสิ่งแวดล้อม

ก. ทิ้งขยะลงแม่น้ำ

ข. แยกขยะก่อนทิ้ง

ค. แจ้งตำรวจเมื่อเห็นคนทำลายสิ่งแวดล้อม

ง. ปลุกต้นไม้ตามรั้วบ้าน

7. ข้อใดแสดงถึงการมีจิตสาธารณะ

ก. ไม่ทิ้งเศษขยะใกล้โรงเรียน

ข. ใครทิ้งคนนั้นต้องเก็บ

ค. เก็บขยะทุกที่ ที่พบเห็น

ง. ทุกคนรับผิดชอบดีมีจิตสาธารณะ

8. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุปัญหาสิ่งแวดล้อม

ก. ความเจริญของอุตสาหกรรม

ข. การเพิ่มจำนวนประชากร

ค. การทิ้งขยะมีพิษปะปนกับขยะอื่น

ง. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับมลภาวะ

9. ระบบภาวะมลพิษอากาศประกอบด้วยกี่ส่วน

ก. 2 ส่วน

ข. 3 ส่วน

ค. 4 ส่วน

ง. 5 ส่วน

10. นักเรียนจะเป็นผู้รักสิ่งแวดล้อมตรงกับข้อใด

- ก. ไม่สนใจ เป็นเรื่องของแต่ละคน
- ข. เตือนเพื่อนๆ ไม่ทิ้งขยะเรี่ยราด
- ค. รดน้ำต้นไม้ในโรงเรียน
- ง. ทำตัวเป็นตัวอย่างแก่เพื่อนๆ ในการไม่ทำลายต้นไม้



ชื่อ..... เลขที่ ชั้น

โรงเรียน.....

แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพะ

1. การออกกำลังกายควรใช้เวลาประมาณกี่นาทีจึงจะเหมาะสม

ก. 90 นาที	ข. 60 นาที
ค. 30 นาที	ง. 20 นาที
2. ในเวลา 1 สัปดาห์ควรออกกำลังกายอย่างน้อยกี่ครั้ง

ก. 2 ครั้ง	ข. 3 ครั้ง
ค. 4 ครั้ง	ง. 5 ครั้ง
3. ข้อใดคือความหมายของนันทนาการ

ก. กิจกรรมส่งเสริมความสามัคคี	ข. กิจกรรมที่ใช้เวลาว่างด้วยความสมัครใจ
ค. กิจกรรมคลายเครียด	ง. กิจกรรมใช้แรง
4. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวในเรื่องความสมดุล

ก. การขว้างบอล	ข. การกระโดด
ค. การต่อตัว	ง. การนั่งงอเขาม้วนหน้า
5. ข้อใดไม่ใช่หลักของการออกกำลังกาย

ก. อาบน้ำก่อนออกกำลังกาย	ข. เลือกออกกำลังกายเบาๆก่อนเป็นกิจกรรมหลัก
ค. ออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย	ง. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
6. ข้อใดถือได้ว่าเป็นนักกีฬาที่ดี

ก. ต้องชนะทุกครั้ง	ข. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
ค. คิดวิธีการที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้	ง. ฝึกซ้อมใกล้เวลาแข่งขัน

14. นักเรียนอ่านสลากกินคำข้อใดสำคัญที่สุด

- | | |
|---------------|---------------|
| ก. อย. | ข. วันผลิต |
| ค. อายุผู้กิน | ง. วันหมดอายุ |

15. สภาพห้องนอนที่ดี

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ก. เรียบง่าย | ข. มีเสื้อผ้าแขวนไว้ในห้อง |
| ค. หมอนและผ้าห่มใช้จนเก่า | ง. สะอาด ถูกหลักอนามัย |

16. ข้อใดไม่ถูกต้อง

- | | |
|----------------------------|--|
| ก. ทิ้งของในที่รองรับ | ข. ไม่ใช่วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะ |
| ค. ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด | ง. ขุดหลุมขยะไว้ใกล้บ้านเพื่อความสะอาด |

17. ข้อใดไม่เป็นการดูแลสิ่งแวดล้อม

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| ก. จัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ | ข. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะ |
| ค. ดูแลสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว | ง. ใช้โฟมเป็นวัสดุใส่อาหารเพราะสะดวก |

18. การกระทำตามข้อใด ทำให้เกิดก๊าซออกซิเจน

- | | |
|-----------|-------------------|
| ก. เผาป่า | ข. ปลูกต้นไม้ |
| ค. ถางป่า | ง. การหายใจของพืช |

19. ข้อใดไม่ใช่การดูแลรักษาสสิ่งแวดล้อม

- | | |
|---|--------------------------|
| ก. ทิ้งขยะลงแม่น้ำ | ข. แยกขยะก่อนทิ้ง |
| ค. แจ้งตำรวจเมื่อเห็นคนทำลายสิ่งแวดล้อม | ง. ปลูกต้นไม้ตามริ้วบ้าน |

20. ข้อใดแสดงถึงการมีจิตสาธารณะ

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| ก. ไม่ทิ้งเศษขยะในโรงเรียน | ข. ใครทิ้งคนนั้นต้องเก็บ |
| ค. เก็บขยะทุกที่ที่พบเห็น | ง. ทุกคนรับผิดชอบดีกว่ามีจิตสาธารณะ |

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

ที่ ศธ. ๐๕๓๓.๓๖/ว ๘๘๓



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ. เมือง
จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคอนแก้ว

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้อนุมัติ ให้นายเชิดพงศ์ ชัยวรรณนักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในสถานศึกษาขนาดเล็ก กรณีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต ๑” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตร์วิจารณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงป ประเสริฐพันธุ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับผู้อำนวยการโรงเรียน โดยมีกำหนดเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ในระหว่างเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๖ ถึงเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะประสานกับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตร์วิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๘๕๕๕๕ โทรสาร. ๐๕๓- ๘๘๕๕๕๕



ที่ ศธ. ๐๕๓๓.๓๖/ว ๘๘๓

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ. เมือง

จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านดงเจริญ

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้อนุมัติ ให้นายเจตพงศ์ ชัยวรรณ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในสถานศึกษาขนาดเล็ก กรณีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต ๑” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงบ ประเสริฐพันธุ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์กับผู้อำนวยการ โรงเรียน โดยมีกำหนดเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ในระหว่าง เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๖ ถึงเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะประสาน กับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๘๕๕๕๕

โทรสาร. ๐๕๓- ๘๘๕๕๕๕



ที่ ศธ. ๐๕๓๓.๓๖/ว ๘๘๓

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ. เมือง

จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านลู่

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้อนุมัติให้นายเจตพงศ์ ชัยวรรณ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในสถานศึกษาขนาดเล็ก กรณีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต ๑” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงบ ประเสริฐพันธุ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์กับผู้อำนวยการ โรงเรียน โดยมีกำหนดเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ในระหว่าง เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๖ ถึงเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะประสาน กับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๘๕๕๕๕

โทรสาร. ๐๕๓- ๘๘๕๕๕๕



ที่ ศธ. ๐๕๓๓.๓๖/ว ๘๘๓

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ. เมือง
จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองเสี้ยว

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้อนุมัติ ให้นายเชิดพงศ์ ชัยวรรณ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในสถานศึกษาขนาดเล็ก กรณีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต ๑ ” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงบ ประเสริฐพันธุ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์กับผู้อำนวยการโรงเรียน โดยมีกำหนดเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ในระหว่าง เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๖ ถึงเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะประสาน กับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๘๕๕๕๕

โทรสาร. ๐๕๓- ๘๘๕๕๕๕



ที่ ศธ. ๐๕๓๓.๓๖/ว. ๘๘๓

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ. เมือง
จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านร่องเย็น

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้อนุมัติ ให้นายเชิดพงศ์ ชัยวรรณ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในสถานศึกษาขนาดเล็ก กรณีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต ๑” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงบ ประเสริฐพันธุ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์กับผู้อำนวยการโรงเรียน โดยมีกำหนดเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ในระหว่าง เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๖ ถึงเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะประสาน กับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๘๕๕๕๕

โทรสาร. ๐๕๓- ๘๘๕๕๕๕



ที่ ศธ. ๐๕๓๓.๗๖/ว. ๘๘๓

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ. เมือง
จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโทกคำ

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้อนุมัติให้นายเชิดพงศ์ ชัยวรรณ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในสถานศึกษาขนาดเล็ก กรณีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต ๑” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงบ ประเสริฐพันธุ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์กับผู้อำนวยการโรงเรียน โดยมีกำหนดเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ในระหว่าง เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๖ ถึงเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะ ประสานกับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๘๕๕๕๕

โทรสาร. ๐๕๓- ๘๘๕๕๕๕



ที่ ศธ. ๐๕๓๓.๓๖/ว ๘๘๓

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ. เมือง
จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวัดแม่ทะ

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้อนุมัติ ให้นายเจตพงศ์ ชัยวรรณ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในสถานศึกษาขนาดเล็ก กรณีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา แพร่ เขต ๑” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตร์วิจารณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงบ ประเสริฐพันธุ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อ ทำวิทยานิพนธ์กับผู้อำนวยการโรงเรียน โดยมีกำหนดเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ในระหว่างเดือน พฤษภาคม ๒๕๕๖ ถึงเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะประสานกับ ท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตร์วิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๘๕๕๕๕

โทรสาร. ๐๕๓- ๘๘๕๕๕๕



ที่ ศธ. ๐๕๓๓.๓๖/ว ๘๘๓

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ. เมือง

จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านด่อนแก้ว

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้อนุมัติ ให้นายเชิดพงศ์ ชัยวรรณ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในสถานศึกษาขนาดเล็ก กรณีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต ๑” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงบ ประเสริฐพันธุ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์กับผู้อำนวยการโรงเรียน โดยมีกำหนดเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ในระหว่าง เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๖ ถึงเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะประสาน กับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดทราบ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๘๕๕๕๕

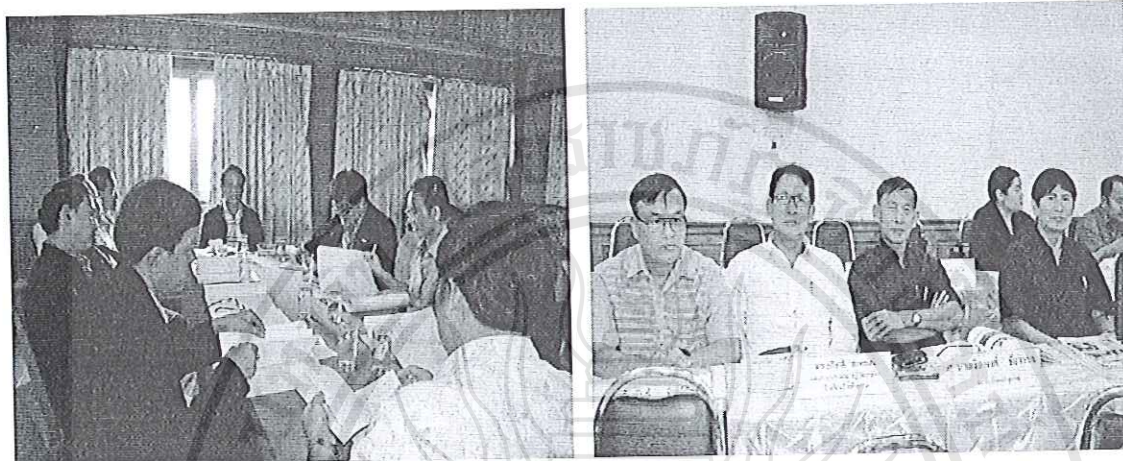
โทรสาร. ๐๕๓- ๘๘๕๕๕๕

ภาคผนวก จ

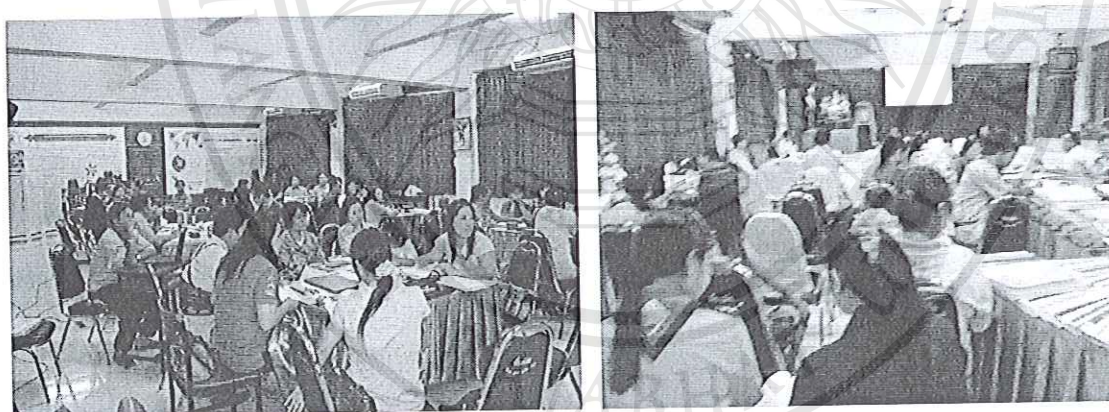
ภาพกิจกรรมประกอบการวิจัย
ศึกษาสภาพปัญหาการจัดการศึกษาสถานศึกษาขนาดเล็กสังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 1



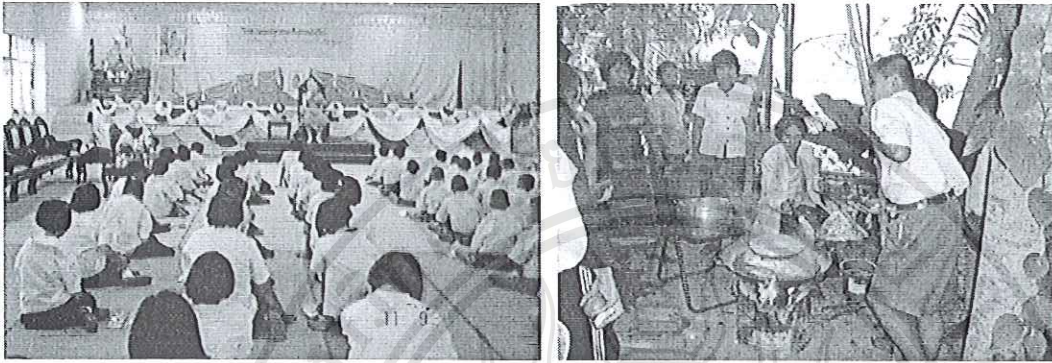
การถอดองค์ความรู้สู่ภาวะ



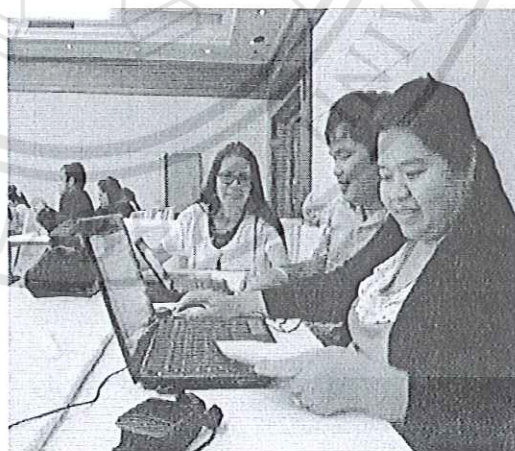
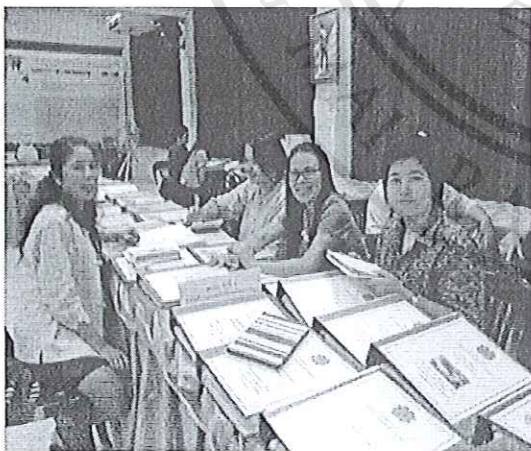
การประชุมชี้แจงการใช้รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสู่ภาวะ



เรียนรู้แบบบูรณาการทักษะชีวิตบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

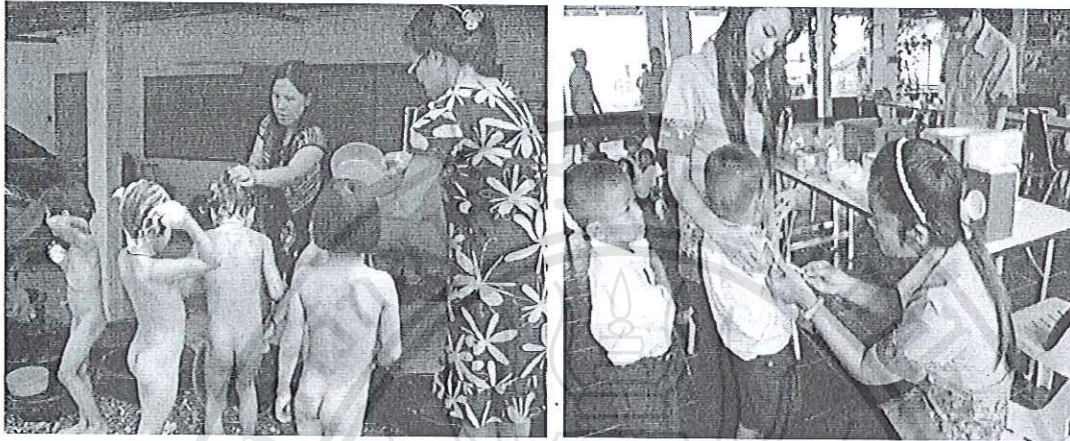


กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้





กิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ



ศึกษาดูงานสวนสมุนไพร/ร่วมถนอมองค์ความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่น

