**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓**

**เรื่อง** อาหารดีมีประโยชน์ จำนวน ๒ ชั่วโมง

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓** ใส่ใจสุขภาพ จำนวน ๘ ชั่วโมง

**ผู้สอน** นางสาวมุกรวี เทพวรรณ ปีการศึกษา ๒๕๖๓

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

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน พ ๔.๑** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัดชั้นปี**

1. บอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี (พ ๔.๑ ป.๒/๑)
2. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ (พ ๔.๑ ป.๒/๒)
3. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ (พ ๔.๑ ป.๒/๓)
4. อธิบายอาการ และวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น (พ ๔.๑ ป.๒/๔)
5. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ (พ ๔.๑ ป.๒/๕)

**สาระการเรียนรู้**

1. อาหารที่มีประโยชน์
2. อาหารที่ไม่มีประโยชน์
3. ข้อควรปฏิบัติในการกินอาหาร

**๒. สาระสำคัญ**

อาหารสิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมนุษย์ทุกคน ดังนั้นเราจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (K)**

- นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง

- นักเรียนสามารถอธิบายอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ได้ถูกต้อง

- นักเรียนสามารถแยกแยะอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ได้ถูกต้อง

**ทักษะพิสัย (P)**

- นักเรียนสามารถตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น โดยใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์

**เจตคติ (A)**

- นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อครูผู้สอน และรายวิชา

- นักเรียนมีเจตคติที่ ในการทำงาน มีคุณธรรม ความรับผิดชอบ ขยัน ซื่อสัตย์ อดทน มุ่งมั่นและทำงานอย่างมีความสุข

**ทักษะกระบวนการ**

- โดยใช้ทักษะกระบวนการทำงานกลุ่ม เพื่อฝึกทักษะการวิเคราะห์ การวางแผน เชื่อมโยง ตรวจสอบ และประเมินผลในการทำงาน

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

- ใฝ่เรียนรู้

- มุ่งมั่นในการทำงาน

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

- ความสามารถในการคิด (โยนิโสมนสิการ)

**๔. กระบวนการจัดการเรียนรู้**

**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน**

- ครูและนักเรียนพูดคุย ซักถาม เกี่ยวกับอาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทาน มีส่วนประกอบอะไรบ้าง

- ครูเปิดนิทานเมืองอาหารดี และซักถามนักเรียน

**ขั้นการจัดกิจกรรม**

- แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กำหนดบทบาทหน้าที่โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนชื่ออาหารที่นักเรียนรู้จักหรือเคยรับประทาน (ศีล)

- นักเรียนแต่ละคนในกลุ่ม พูดชื่ออาหารที่ตนเองได้เขียนให้เพื่อนในกลุ่มฟัง พร้อมทั้งบอกเหตุผล   
ว่าเพราะเหตุใด จึงเขียนอาหารชนิดนั้น

- นักเรียนภายในกลุ่ม ร่วมกันโหวตอาหารที่เพื่อนได้นำเสนอ และน่าสนใจที่สุด จากนั้นช่วยกันบอกว่ามีประโยชน์หรือไม่ เพราะอะไร (สมาธิ)

- ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนออาหารที่กลุ่มของตนเองได้เลือก (จากการโหวต) ให้เพื่อนในห้องฟัง

**ขั้นสรุป**

- ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับอาหารของเพื่อนแต่ละกลุ่มที่ออกมานำเสนอ(ปัญญา)

จากนั้นครูใช้คำถาม

- การที่นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ ส่งผลดีหรือผลเสียต่อร่างกาย อย่างไร

- ครูสรุป การเลือกรับประทานอาหาร ควรคิดอย่างมีเหตุผล (โยนิโสมนสิการ)

เช่น หากนักเรียนเลือกรับประทานขบคบเคี้ยว หรือน้ำอัดลม จะทำให้นักเรียนได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ ยังส่งผลให้นักเรียนฟันผุ และอ้วนได้

**๕. สื่อ/แหล่งเรียนรู้**

- นิทานเมืองอาหารดี

**๖. การวัดและการประเมินผล**

**สิ่งที่ต้องประเมิน**

- ความรู้ ความเข้าใจ นักเรียนจากการเรียนการสอน เรื่องอาหารดีมีประโยชน์

**ประเด็นที่ประเมิน**

**K P A ตามที่กำหนด**

- K 3 คะแนน P – คะแนน A 2 คะแนน

**อ่าน คิด วิเคราะห์ เขียน**

- จากการตอบคำถาม การวิเคราะห์ และเขียน เรื่องอาหารดีมีประโยชน์

**การประเมินคุณลักษณะของผู้เรียน**

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้อย่างมีขั้นตอน

**๗. เกณฑ์การให้คะแนน**

**ครูให้คะแนนจาก**

- การตอบคำถามของนักเรียน

- การให้ความร่วมมือในการเรียนการสอน

ลงชื่อ .......................................... ครูผู้สอน

(นางสาวมุกรวี เทพวรรณ)

**ความคิดเห็นของผู้บริหาร**

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

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

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

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

(นางธนพินท์ พวงทอง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปากเหมือง