

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

เอกสารประกอบหลักสูตรเสริม

คู่มือการใช้หลักสูตรการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาด
ทางสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้
โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา

1. หลักการของหลักสูตรเสริม

โรคภัยไข้เจ็บและปัญหาสุขภาพะที่ทำให้ประชาชนเกิดความสูญเสียทั้งร่างกาย จิตใจทรัพย์สินเงินทอง จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคมเทคโนโลยีและ สิ่งแวดล้อมในปัจจุบันทำให้ชีวิตของคนไทยมีความเสี่ยงต่อภัยทางสุขภาพะเสี่ยงต่อ การติดเชื้อโรคและภัยอันตรายต่างๆ ในชีวิตประจำวันเด็กเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่เจ็บป่วย ด้วยโรคป้องกันได้โดยเฉพาะการเจ็บป่วยซึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม อาทิการรับประทานอาหารไม่สะอาด ไม่ล้างมือทำให้ป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมและออกกำลังกายน้อยทำให้เป็นโรคอ้วนมีโรค แทรกซ้อน เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น ความฉลาดทางสุขภาพะ (Health Literacy) เป็นความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติและจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพะส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชนเพื่อสุขภาพที่ดี ความเป็นสุขอย่างฉลาดเกิดขึ้นได้โดยวิธีเรียนรู้ ที่จะดำเนินไปตลอดชีวิต ได้แก่ การเรียนรู้เพื่อรู้ (Learning to learn) หรือการฝึกฝนให้รู้วิธี ที่จะเข้าใจการเรียนรู้เพื่อปฏิบัติได้จริง (Learning to do) หรือการสร้างสรรคสิ่งต่างๆ ที่แวดล้อม การเรียนรู้เพื่อที่จะอยู่ร่วมกัน (Learning to live together) หรือการมีส่วนร่วม และการเรียนรู้เพื่อชีวิต (Learning to be) มีความรับผิดชอบต่อชีวิต ดังนั้นความฉลาด ทางสุขภาพะของนักเรียนระดับประถมศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นยิ่ง การพัฒนา ความฉลาดทางสุขภาพะอยู่เสมอจึงเป็นหนทางที่จะช่วยเด็กเป็นคนทันโลกและทันโรค โดยอาศัยการเพิ่มพูนความรู้ และทักษะให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เมื่อบุคคลมีความฉลาดทางสุขภาพะก็จะมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพะของตนเองได้ รวมทั้งยังช่วยแนะนำสิ่งที่ถูกต้องให้แก่บุคคลใกล้ชิด ครอบครัว ร่วมชุมชนและสังคม ได้อีกด้วย การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ ที่ผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ด้วยตัวของผู้เรียนเอง โดยอิงจากประสบการณ์เดิมและ

จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ ขึ้นมาผู้สอนมีหน้าที่เป็นเพียงผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ ดังนั้นหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจึงมีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในด้านการพัฒนาการเรียนการสอนรวมทั้งในงานด้านสาธารณสุข ซึ่งมองเห็นว่าการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการช่วยเหลือกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การได้ใช้ความคิดอภิปรายและเรียนรู้ซึ่งกันและกันจนเกิดความคิดรวบยอดสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงความคิดและเจตคติไปในทางที่ถูกต้องจะนำมาสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป

การเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง (Self-regulated learning) เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของตนเอง โดยการสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง การมีปฏิริยาต่อตนเอง การกำหนดเป้าหมายหรือมาตรฐานการเรียนรู้และการวางแผนการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายหรือมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ ผู้เรียนที่มีวิธีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองเป็นผู้ที่มีความสำเร็จในการเรียนสูง โดยให้เหตุผลว่าเมื่อผู้เรียนมีการกำกับตนเองจะมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง มีการควบคุมพฤติกรรมในการเรียนสามารถแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองรู้ว่าจะใช้ยุทธวิธีใดในการเรียน มีการจูงใจตนเองและสามารถควบคุมตนเองให้ไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ดังนั้น การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองสามารถนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้นักเรียนสามารถที่จะกำกับตนเองในการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

ดังนั้น หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา มีหลักการสำคัญ ดังนี้

1. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมความร่วมมือและพึ่งพากันในการเรียนรู้ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักเรียน มีความรับผิดชอบของสมาชิก อาศัยความร่วมมือและพึ่งพากันในกลุ่มของผู้เรียน
2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง
3. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการกำกับตนเอง มีการวางแผนในการทำงาน เพื่อสร้างผลงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

4. ส่งเสริมให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริง มีการค้นหาความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และเพื่อนในกลุ่ม และพึ่งพากันในด้านกระบวนการทำงานเพื่อให้งานกลุ่มสามารถบรรลุได้ตามเป้าหมาย
5. ส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถและทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อสุขภาวะที่ดี
6. ผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถตั้งประสบการณ์ของตนเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่มีให้แก่เพื่อนทั้งที่เหมือน หรือต่างไปจากตนเอง

2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการเข้าถึงข้อมูล เรื่องความฉลาดทางสุขภาวะทั้งสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดี โดยมีองค์ประกอบด้านความฉลาดทางสุขภาวะทั้งสิ้น 6 ด้าน ได้แก่

- ด้านที่ 1 ความรู้ความเข้าใจ
- ด้านที่ 2 การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ
- ด้านที่ 3 ทักษะการสื่อสารข้อมูลสุขภาพ
- ด้านที่ 4 ทักษะการตัดสินใจ
- ด้านที่ 5 ทักษะการจัดการตนเอง
- ด้านที่ 6 การรู้เท่าทันสื่อ

3. โครงสร้างของหลักสูตรเสริม

หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา มีรายละเอียดเกี่ยวกับเนื้อหาสาระและระยะเวลาในการจัดกิจกรรมตามหลักสูตร ดังนี้

ด้านเนื้อหาแบ่งเป็น 6 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ หน่วยที่ 1 รู้และเข้าใจเรื่องสุขภาพ (6 ชั่วโมง) หน่วยที่ 2 เข้าถึงข้อมูลสุขภาพ (8 ชั่วโมง) หน่วยที่ 3 สื่อสารข้อมูลสุขภาพ (6 ชั่วโมง) หน่วยที่ 4 ตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพ (6 ชั่วโมง) หน่วยที่ 5 จัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ (6 ชั่วโมง) หน่วยที่ 6 รู้เท่าทันสื่อ (4 ชั่วโมง) รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 36 ชั่วโมง ดังนี้

ตารางความสัมพันธ์โครงสร้างหลักสูตรเสริม

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
1	รู้และเข้าใจเรื่องสุขภาพ	6	
2	เข้าถึงข้อมูลสุขภาพ	8	
3	สื่อสารข้อมูลสุขภาพ	6	
4	ตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพใจ	6	
5	จัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ	6	
6	รู้เท่าทันสื่อ	4	
รวม		36	

4. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาพจะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ผู้วิจัยได้ผสมผสานแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และทฤษฎีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมาใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นหลักและสอดแทรกการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองจะเข้าไปในขั้นทดลอง/ประยุกต์แนวคิด โดยกิจกรรมการกำกับตนเองเริ่มต้นจากการให้ผู้เรียนวางแผนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง การปฏิบัติตน การประเมินผล และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้งด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) จิตพิสัย (Attitude) และทักษะพิสัย (Skill) ที่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมแต่ละด้านมี ดังนี้

4.1 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อทบทวนการพัฒนา ต่อยอดความรู้เดิม หรือการให้องค์ความรู้ใหม่ๆ ที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ ความรู้ใหม่นี้ไปผนวกกับความรู้เดิม หรือประสบการณ์เดิมเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนหรือแก้ไขปัญหาในด้านการเรียน นักเรียนจะผ่านขั้นตอนของการเรียนรู้ คือ รู้ เข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ทั้ง 4 องค์ประกอบ สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ดังนี้

4.1.1 ประสบการณ์ เป็นขั้นที่ครูผู้สอนจะต้องใช้ความสามารถดึงเอา ประสบการณ์เดิมของนักเรียนแต่ละคนในเรื่องที่จะสอน เพื่อที่จะนำประสบการณ์เดิมมา เล่าให้เพื่อนฟัง อาจใช้การจับคู่พูดคุยกันในระยะเวลาสั้นๆ แล้วผู้สอนสุ่มถามแต่ละคู่ การให้นักเรียนได้นำเสนอความรู้หรือประสบการณ์ เกี่ยวกับเนื้อหาที่ผู้สอนจะสอน จะช่วยให้ผู้สอนได้ทราบถึงความรู้หรือประสบการณ์เดิมของนักเรียน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ในองค์ประกอบต่อไป

4.1.2 ความคิดรวบยอด เป็นขั้นที่ผู้สอนสามารถสรุปความคิดรวบยอด จากประสบการณ์ที่นักเรียนนำเสนอ และบรรยายเพิ่มเติม แต่ถ้าผู้สอนเริ่มต้นด้วยการ บรรยายความคิดรวบยอดอาจบรรยายไปบางส่วน แล้วให้นักเรียนได้นำเสนอประสบการณ์ แล้วสรุปความคิดรวบยอดทั้งหมดทุกครั้งที่นักเรียนนำเสนอประสบการณ์ ผู้สอนจะต้อง สรุปและเชื่อมโยงประสบการณ์นั้นกับความคิดรวบยอด

4.1.3 การสะท้อน/อภิปราย เป็นขั้นที่นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ ในสถานการณ์อื่นๆ จากเนื้อหาความรู้ที่นักเรียนได้รับไปแล้ว ผู้สอนสามารถจัดกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจในเนื้อหามากยิ่งขึ้นและเพื่อเตรียมความรู้นำไปใช้ ผู้สอนอาจใช้ ใบบางกำหนดกลุ่มนักเรียนและกิจกรรมให้อภิปรายในประเด็นสำคัญของความรู้ เช่น อภิปรายเกี่ยวกับ ปัญหา/อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในเนื้อหาที่นักเรียนกำลังเรียน

4.1.4 การทดลอง/การประยุกต์แนวคิด เป็นองค์ประกอบสุดท้าย ของการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้นำประสบการณ์ที่ได้รับจากองค์ประกอบข้างต้นมาทดลองใช้ เพื่อเป็นการประเมินว่านักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในการนำความรู้ ที่ได้ไปใช้ในการกำกับตนเองได้หรือไม่โดยผู้สอนจัดกิจกรรมด้วยการมอบหมายให้ทำ กิจกรรมตามใบชี้แจงหรือใบกิจกรรม และมีการประเมินผล

หมายเหตุ องค์ประกอบที่ 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4 อาจสลับลำดับ กันได้บางองค์ประกอบอาจมีมากกว่า 1 ครั้ง

4.2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นพฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Attitude) เป็นการปรับเปลี่ยนหรือเสริมสร้างให้นักเรียนมีความรัก ความคิด ความเชื่อ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในการเรียนเพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีของนักเรียนให้ม่ต่อการเรียน ถ้านักเรียนที่มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนแล้วแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมที่ดีย่อมเกิดขึ้นได้ ไม่ยาก ดังนั้น ผู้สอนจึงต้องจัดกิจกรรมที่เสริมสร้าง และปรับเปลี่ยนองค์ประกอบได้

มี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นการสร้างความรู้สึกรู้สึก และขั้นการจัดระบบความคิดความเชื่อ ในการจัดกิจกรรมขององค์ประกอบประสบการณ์ เป็นขั้นการสร้างความรู้สึกรู้สึก ส่วนการสะท้อน/อภิปราย ความคิดรวบยอด การประยุกต์แนวคิด เป็นขั้นการจัดระบบความคิดความเชื่อ สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ดังนี้

4.2.1 ขั้นสร้างความรู้สึกรู้สึก

ประสบการณ์ เป็นการใช้สื่อหรือกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรู้สึกหรือมีอารมณ์ร่วมกับเรื่องนั้นๆ

4.2.2 ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ

4.2.2.1 สะท้อนความคิด/อภิปราย เป็นการตั้งประเด็นคำถามให้เกิดการอภิปรายในกลุ่ม เพื่อให้มีการจัดระบบความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม

4.2.2.2 ความคิดรวบยอด เป็นการให้กลุ่มรายงานข้อสรุป และร่วมกันสรุปแนวคิดในกลุ่มใหญ่

4.2.2.3 การประยุกต์แนวคิด เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ประยุกต์ใช้เจตคติที่เกิดขึ้นควรเป็นกิจกรรมในห้องเรียน และอาจต่อยอดโดยการทำกิจกรรมเสริม และสามารถนำไปใช้กำกับตนเองได้

หมายเหตุ องค์ประกอบที่ 4.2.2.1, 4.2.2.2, 4.2.2.3 อาจสลับลำดับกันได้ บางองค์ประกอบอาจมีมากกว่า 1 ครั้ง

4.3 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor) เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดทักษะกับนักเรียนที่ผู้สอนต้องทำให้นักเรียนเข้าใจอย่างชัดเจนในตัวทักษะ โดยทำเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และนักเรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง ทักษะเป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จากการกระทำจนกระทั่งชำนาญ มี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นรู้ชัดเห็นจริง และขั้นลงมือกระทำ สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ดังนี้

4.3.1 ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้นักเรียนรู้ว่าทักษะเหล่านี้มีความสำคัญและฝึกฝนได้อย่างไรประกอบไปด้วยองค์ประกอบการเรียนรู้ทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ

4.3.1.1 ความคิดรวบยอด เป็นการบรรยายนำ ประกอบกับการยกตัวอย่าง เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงความสำคัญ และวิธีการฝึกทักษะนั้นๆ

4.3.1.2 ประสบการณ์ เป็นการใช้กรณีศึกษาหรือสถานการณ์จำลอง
ให้นักเรียนคิดใช้ทักษะดังกล่าวหรือการใช้การสาธิต ซึ่งอาจให้นักเรียนมีส่วนร่วมได้

4.3.1.3 การสะท้อนความคิด/อภิปราย เป็นสอนให้นักเรียน
จัดกลุ่มย่อย หรือกลุ่มระดมสมอง เพื่อวิเคราะห์ อภิปรายหากฎเกณฑ์

หมายเหตุ องค์ประกอบที่ 4.3.1.1, 4.3.1.2, 4.3.1.3 อาจสลับ
ลำดับกันได้ บางองค์ประกอบอาจมีมากกว่า 1 ครั้ง

4.3.2 ชั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ
ตามที่ได้เรียนรู้มาจากขั้นตอนแรก ประกอบไปด้วยองค์ประกอบการเรียนรู้ทั้ง

2 องค์ประกอบ คือ

4.3.2.1 การประยุกต์แนวคิด โดยให้นักเรียนฝึกทักษะโดยการใช้
บทบาทสมมุติ หรือการฝึกซ้อม เป็นกิจกรรมหลักและมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดง
บทบาทจนชำนาญ เพื่อให้นักเรียนเห็นจริงตลอดจนทักษะในการฝึกบทบาทสมมุติ
และประเมินผลการฝึกกิจกรรม สามารถนำไปใช้ในกรรกำกับตนเองได้

4.3.2.2 ความคิดรวบยอด เป็นการฝึกการประเมิน เป็นกิจกรรม
ที่นักเรียนช่วยกันสะท้อนการฝึกปฏิบัติทักษะว่าเป็นไปตามขั้นตอนหรือทำได้ถูกต้องหรือไม่
ทำได้หรือทำไม่ได้เพราะเหตุใด โดยให้สมาชิกในกลุ่มฝึกประเมินกันเอง และผู้สอนประเมิน
อีกครั้งในกลุ่มใหญ่พร้อมทั้งสรุป ให้ข้อเสนอแนะ

หมายเหตุ องค์ประกอบที่ 4.3.2.1, 4.3.2.2 อาจสลับลำดับกันได้
บางองค์ประกอบอาจมีมากกว่า 1 ครั้ง

5. สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ช่วยนำพาความรู้ไปสู่ผู้เรียน และทำให้ผู้เรียนสามารถ
เกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมาย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

5.1 สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ เอกสาร หนังสือเรียน หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วารสาร
บันทึก รายงาน

5.2 สื่อเทคโนโลยี ได้แก่ ภาพนิ่ง สื่อคอมพิวเตอร์ช่วยสอน อินเทอร์เน็ต
เพื่อการเรียนรู้

5.3 สื่ออื่นๆ ได้แก่

5.3.1 บุคคล ได้แก่ แพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักเรียนตัวอย่าง
บุคคลตัวอย่าง

5.3.2 ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ พืชผัก ผลไม้ ห้องปฏิบัติการ สนามกีฬา โรงพยาบาลชุมชน อาหารประเภทต่างๆ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

5.3.3 กิจกรรม/กระบวนการ ได้แก่ บทบาทสมมติ การสาธิต การจัดนิทรรศการ เกม เพลง การอภิปรายกลุ่ม การฝึกปฏิบัติ สถานการณ์จำลอง การสนทนา การสร้างคำขวัญ

5.3.4 วัสดุ เครื่องมือ และอุปกรณ์ ได้แก่ หุ่นจำลอง แผนภูมิ แผนภาพ ภาพถ่าย โปสเตอร์ ภาพเขียน แผนที่ ตาราง สถิติ นกหวีด นาฬิกาจับเวลา แบบวัด อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ

6. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลเป็นส่วนสำคัญของการจัดการเรียนการสอน ตามหลักสูตรนี้ ซึ่งมีแนวทางดำเนินการ ดังนี้

6.1 ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การวัดและประเมินก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีจุดประสงค์ เพื่อทราบสภาพความฉลาดทางสุขภาวะของผู้เรียน ก่อนที่จะเรียน โดยใช้แบบวัด ความฉลาดทางสุขภาวะ

6.2 ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การวัดและประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีจุดประสงค์ เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าหรือพัฒนาการของผู้เรียนด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ จากการเรียนรู้และการร่วมกิจกรรมของผู้เรียน การวัด และประเมินระหว่างเรียนจะทำให้ได้ข้อมูลที่บ่งบอกถึงพัฒนาการการเรียนรู้ของผู้เรียน รวมทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของครู และเป็นข้อมูลที่ใช้ ในการปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียน ดำเนินการวัดและ ประเมินผล ดังต่อไปนี้

6.2.1 การบันทึกข้อมูล จากการศึกษา ผลงาน แบบบันทึกต่างๆ ได้แก่ แบบบันทึกความรู้สึกรู้สึก บันทึกความคิดเห็น หลักฐานร่องรอยหรือผลงานจาก การร่วมกิจกรรม เป็นต้น

6.2.2 แบบสังเกต เป็นการสังเกตพฤติกรรม การร่วมกิจกรรม ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น

6.2.2.1 สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน และการแสดงความคิดเห็นต่างๆ

6.2.2.2 สังเกตการรับรู้ และความเข้าใจในพฤติกรรมกรรมการเรียนของตนเอง สามารถยอมรับพฤติกรรมของตนเองพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้น

6.2.3 แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามกระบวนการมีส่วนร่วมและการกำกับตนเอง

6.2.4 การประเมินชิ้นงาน เพื่อตรวจสอบผลงานอันเป็นผลมาจากการกำกับตนเอง

6.3 หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การวัดและประเมินหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีจุดประสงค์เพื่อตรวจสอบความฉลาดทางสุขภาวะของผู้เรียน โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางสุขภาวะชุดเดียวกันกับที่ใช้ก่อนการเรียน และแบบสอบถามวัดความพึงพอใจของนักเรียน

6.3.1 รูปแบบและเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความฉลาดทางสุขภาวะ มี 2 รูปแบบ คือ 1) แบบวัดองค์ประกอบในด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและการป้องกันโรค โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน 0 กับ 1 คะแนน 2) แบบสอบถาม มี 2 ลักษณะ คือ 2.1) แบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ใช้วัดความคิดเห็นเชิงพฤติกรรมในองค์ประกอบด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ด้านทักษะการสื่อสาร เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อสุขภาพ ด้านทักษะการจัดการตนเอง และด้านการรู้เท่าทันสื่อ และ 2.2) แบบรูบริค (Rubric scoring) โดยให้คะแนนเป็น 0, 1, 2, และ 3 คะแนน ซึ่งกำหนดจากพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่แสดงออกในแต่ละระดับของความฉลาดทางสุขภาวะของบุคคลต่อสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ โดยยึดเกณฑ์การให้คะแนน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

6.3.1.1 ด้านความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน 17 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นการถาม ความรู้ความเข้าใจ ตามกรอบขององค์ความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับสุขภาพ แต่ละคำถามมีตัวเลือก 4 ตัวเลือก มีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน

6.3.1.2 ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นการประเมินตนเองถึงความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มี 5 ตัวเลือก ในลักษณะของมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คะแนนตั้งแต่ 0-4 คะแนน ดังนี้

- 0 คะแนน หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติ
- 1 คะแนน หมายถึง นานๆ ครั้งปฏิบัติ
- 2 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
- 3 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 4 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติทุกครั้ง

6.3.1.3 ทักษะการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อสุขภาพ จำนวน 6 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นการประเมินตนเองถึงความสามารถในการสื่อสารข้อมูลสุขภาพรวมถึงการโน้มน้าวให้ผู้อื่นยอมรับ มี 5 ตัวเลือก ในลักษณะของมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คะแนนตั้งแต่ 0-4 คะแนน ดังนี้

- 0 คะแนน หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติ
- 1 คะแนน หมายถึง นานๆ ครั้งปฏิบัติ
- 2 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
- 3 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 4 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติทุกครั้ง

6.3.1.4 ทักษะการตัดสินใจเพื่อสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบสถานการณ์มีตัวเลือก 4 ตัวเลือก โดยมีคะแนนตั้งแต่ 0-3 คะแนน ดังนี้

- 0 คะแนน สำหรับการตอบตัวเลือกที่มีระดับเหตุผลจากการใช้ความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่ ในการตอบคำถามจากข้อคำถาม
- 1 คะแนน สำหรับการตอบตัวเลือกที่มีระดับเหตุผลจากการใช้ความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่ร่วมกับการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ข้อดี-ข้อเสีย ในการตอบคำถามจากข้อคำถาม
- 2 คะแนน สำหรับการตอบตัวเลือกที่มีระดับเหตุผลจากการใช้ความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่ร่วมกับทักษะการปฏิเสธเพื่อประโยชน์ของตนเอง ในการตอบคำถามจากข้อคำถาม

3 คะแนนสำหรับการตอบตัวเลือกที่มีระดับเหตุผลจากการใช้ความรู้ ความเข้าใจที่มีอยู่ร่วมกับทักษะการปฏิเสธเพื่อประโยชน์ของตนเอง ทักษะการเจรจาต่อรองเพื่อรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในการตอบคำถามจากข้อคำถาม

6.3.1.5 ทักษะการจัดการตนเอง จำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นการประเมินตนเองถึงความสามารถในการจัดการสุขภาวะตนเอง มี 5 ตัวเลือก ในลักษณะของมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คะแนนตั้งแต่ 0-4 คะแนน ดังนี้

- 0 คะแนน หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติ
- 1 คะแนน หมายถึง นานๆ ครั้งปฏิบัติ
- 2 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
- 3 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 4 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติทุกครั้ง

6.3.1.6 การรู้เท่าทันสื่อ จำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นการประเมินตนเองถึงความสามารถในการจัดการสุขภาวะตนเอง มี 5 ตัวเลือก ในลักษณะของมาตราประมาณค่า 5 ระดับคะแนนตั้งแต่ 0-4 คะแนน ดังนี้

- 0 คะแนน หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติ
- 1 คะแนน หมายถึง นานๆ ครั้งปฏิบัติ
- 2 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
- 3 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 4 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติทุกครั้ง

เอกสารประกอบหลักสูตรเสริม

เอกสารประกอบหลักสูตรเสริม ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจัดทำขึ้น มีดังนี้

1. แผนการจัดการเรียนรู้ เป็นเอกสารเกี่ยวกับการวางแผนเตรียมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง ซึ่งแผนการจัดการเรียนรู้หนึ่งๆ ประกอบด้วย 1) ลำดับที่ของแผน 2) ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง 3) สารการเรียนรู้ 4) ระยะเวลาที่ใช้สอน 5) สารสำคัญ 6) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 7) สื่อการเรียนรู้ และ 8) การประเมินผล ซึ่งในแต่ละแผนมีเอกสารที่ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ต่างๆ ครบถ้วน รวมทั้งเครื่องมือวัดและประเมินผล

แผนการจัดการเรียนรู้มีทั้งหมด 20 แผน มีรายละเอียด ดังนี้

- 1.1 แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การปฐมนิเทศ และการประเมินผล
ก่อนเรียน
- 1.2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารและโภชนาการ
- 1.3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การป้องกันโรค
- 1.4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง โรคติดต่อ และไม่ติดต่อ
- 1.5 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ
- 1.6 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง สุขภาพผู้บริโภคร
- 1.7 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ
- 1.8 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง ความเครียด และการจัดการกับ
ความเครียด
- 1.9 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
- 1.10 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 1.11 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ
ของตนเองและส่วนรวม
- 1.12 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพ
- 1.13 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพ
- 1.14 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง หลักในการเลือกซื้ออาหาร
ทั่วไป
- 1.15 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง การสร้างเสริม และทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย

1.16 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.17 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง การปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.18 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง สื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

1.19 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง สื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

1.20 แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ปัจจัยนิเทศ และการประเมินผลหลังทดลอง

2. คำแนะนำสำหรับผู้สอนในการนำหลักสูตรไปใช้ เป็นเอกสารที่ประกอบด้วย คำแนะนำสำหรับผู้สอนในการนำหลักสูตรไปใช้มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารหลักสูตรทั้งฉบับอย่างละเอียด

2.2 ศึกษาคู่มือทั้งฉบับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะด้านใน ซึ่งประกอบด้วย ความตระหนักรู้ในตนเอง ความเมตตา กรุณา และจิตสาธารณะและวิธีการจัดการเรียนการสอนที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning) โดยมีรูปแบบการสอนเป็นลำดับขั้นตอน

2.3 วางแผนการจัดเตรียมห้องเรียนให้สอดคล้องกับลักษณะของกิจกรรมการเรียนการสอน ถ้ามีความจำเป็นครูผู้สอนสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม แต่ถ้าโรงเรียนมีสถานที่เพียงพอให้ครูสามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ก็ควรใช้สถานที่ ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างอิสระภายใต้ความเจียมสงบ

2.4 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับนักเรียน ครูควรคำนึงถึงข้อจำกัดต่างๆ และปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน

2.5 เตรียมสื่อการเรียนรู้ให้ครบ และสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

2.6 ครูสามารถนำหลักสูตรนี้ไปใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์
ของนักเรียนได้โดยตรง หรือนำส่วนหนึ่งของหลักสูตรไปบูรณาการกับสาระการเรียนรู้
ที่ตนเองต้องการ

2.7 บทบาทของครู ครูควรมีบทบาทในการสนับสนุน แนะนำ ให้กำลังใจ
และเป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองอย่างมีความสุข

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ตัวอย่างแผนการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้

หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาพ

สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้และเข้าใจสุขภาพ เวลา 6 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารและโภชนาการ เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

อาหารมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะอาหารช่วยสร้างความเจริญเติบโต และให้พลังงานแก่ร่างกาย การรับประทานอาหารในแต่ละวันจึงต้องรู้หลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ และตามสัดส่วนความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ผู้บริโภคควรใส่ใจเลือกซื้อเลือกบริโภค และปฏิบัติอย่างถูกต้อง เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 สามารถเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- 2.2 สามารถจำแนกอาหารหลักให้เป็นหมวดหมู่ได้
- 2.3 รู้และเข้าใจเรื่องปริมาณสารอาหารที่ควรบริโภคตามธงโภชนาการได้
- 2.4 สามารถนำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีสุขภาพดีได้
- 2.5 ปฏิบัติตนเป็นผู้ฉลาดในการเลือกบริโภคอาหารได้

3. สาระการเรียนรู้

- 3.1 อาหารและโภชนาการ
- 3.2 หลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร

4. กิจกรรมการเรียนรู้

- 4.1 กิจกรรมการเรียนรู้ (ชั่วโมงที่ 1) สนองตอบผลการเรียนรู้ข้อที่ 2.1, 2.2, 2.3 (เน้นพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย)

องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ และแหล่งเรียนรู้
<p>ประสบการณ์</p> <p>- กลุ่มเล็ก (จับคู่)</p>	<p>1. ให้นักเรียนจับคู่คุยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิมที่มีอยู่เกี่ยวกับการจำแนกอาหารหลักให้เป็นหมวดหมู่ โดยครูใช้คำถามดังนี้</p> <p><u>คำถาม 1</u> นักเรียนรู้มาก่อนไหมว่าอาหารที่เรารับประทานในแต่ละวัน แบ่งเป็นกี่หมู่อะไรบ้าง</p> <p><u>คำถาม 2</u> เมื่อวานนี้นักเรียนได้รับประทานอาหารอะไรบ้าง และนักเรียนคิดว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปอยู่ในหมู่ใด</p> <p>2. ครูสุ่มถามนักเรียน 3-4 คู่</p>	
<p>ความคิดรวบยอด</p> <p>- กลุ่มใหญ่ (ทั้งห้องเรียน)</p> <p>- กลุ่ม 5-6 คน</p>	<p>หลังจากที่นักเรียนนำเสนอเกี่ยวกับการจำแนกอาหารหลักให้เป็นหมวดหมู่ และการรับประทานอาหารของนักเรียน</p> <p>1. ครูสรุปประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องการจำแนกอาหารหลักให้เป็นหมวดหมู่ที่นักเรียนออกมานำเสนอ</p> <p>2. ครูเกริ่นนำ เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ เพิ่มเติมพอสังเขป ตามใบความรู้ที่ 1.1 เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่</p> <p>3. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน เพื่อศึกษาใบความรู้ที่ 1.1 เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ พร้อมทั้งติดภาพโปสเตอร์อาหารหลัก 5 หมู่ ให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันสรุป พร้อมทั้งยกตัวอย่างการจำแนกหมวดหมู่อาหาร ว่ามีอะไรบ้างมาประการ</p>	<p>- ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่</p> <p>- ภาพโปสเตอร์อาหารหลัก 5 หมู่</p>

องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ และแหล่งเรียนรู้
<u>สะท้อน/อภิปราย</u> - กลุ่ม 5-6 คน	1. จากกลุ่มเดิมครูให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับ “การจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ ว่ามีประโยชน์อย่างไร” 2. สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอ 3-4 กลุ่ม กลุ่มที่เหลือให้เพิ่มเติมเฉพาะในประเด็นที่แตกต่างไปจากกลุ่มที่นำเสนอแล้ว 3. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการจำแนกอาหารหลัก 5. หมู่ เป็นแผนผังความคิด (Mind Map) ลงในใบกิจกรรมที่ 1.1 เรื่องการจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่	- ใบกิจกรรมที่ 1.1 เรื่องการจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่
<u>ความคิดรวบยอด</u> - กลุ่มใหญ่ (ทั้งห้องเรียน) - กลุ่ม 5-6 คน	1. ครูเกริ่นนำ เรื่องปริมาณอาหารที่ควรบริโภคตามธงโภชนาการพอสังเขปตามใบความรู้ที่ 1.2 เรื่องปริมาณอาหารที่ควรบริโภคตามธงโภชนาการ 2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน เพื่อศึกษาใบความรู้ที่ 1.2 เรื่องปริมาณสารอาหารที่ควรบริโภคตามธงโภชนาการ 3. สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอ 3-4 กลุ่ม กลุ่มที่เหลือให้เพิ่มเติมเฉพาะในประเด็นที่แตกต่างไปจากกลุ่มที่นำเสนอแล้ว 4. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป	- ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่องปริมาณสารอาหารที่ควรบริโภคตามธงโภชนาการ
<u>สะท้อน/อภิปราย</u> - กลุ่ม 5-6 คน	1. จากกลุ่มเดิมให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับ “การรับประทานอาหารใน 1 วัน ตามธงโภชนาการ มีข้อดี-ข้อเสียอย่างไร” 2. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอ 3-4 กลุ่ม กลุ่มที่เหลือให้เพิ่มเติมเฉพาะในประเด็นที่แตกต่างไปจากกลุ่มที่นำเสนอแล้ว 3. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป	- หัวข้ออภิปราย “เรื่อง การรับประทานอาหารใน 1 วันตามธงโภชนาการ มีข้อดี-ข้อเสียอย่างไร”

องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ และแหล่งเรียนรู้
<u>ประยุกต์แนวคิด</u> - กลุ่ม 5-6 คน	1. จากกลุ่มเดิมให้นักเรียนช่วยกันสรุปเพื่อนำเอาความรู้ที่ได้ไปประกอบการพิจารณารับประทานอาหารเช้าในแต่ละวัน โดยบันทึกลงในตารางตามใบกิจกรรมที่ 1.2 เรื่อง ปริมาณสารอาหารที่รับประทานใน 1 วัน ตามธงโภชนาการ	- ใบกิจกรรมที่ 1.2 เรื่อง ปริมาณสารอาหารที่รับประทานใน 1 วัน ตามธงโภชนาการ
- รายบุคคล	2. ให้นักเรียนนำความรู้ไปกำกับตนเองเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าตามธงโภชนาการ (ตามใบกิจกรรมการกำกับตนเอง เรื่อง การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ตามธงโภชนาการ ใน 1 สัปดาห์)	- ใบกิจกรรมการกำกับตนเอง เรื่อง การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ตามธงโภชนาการ ใน 1 สัปดาห์

4.2 กิจกรรมการเรียนรู้ (ชั่วโมงที่ 2) สนองตอบผลการเรียนรู้ข้อที่ 2.1, 2.4, 2.5 (เน้นพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย)

องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ และแหล่งเรียนรู้
1. <u>ขั้นรู้ชัดเห็นจริง</u> ประสบการณ์ - กลุ่มเล็ก (จับคู่)	1. ให้นักเรียนจับคู่คุยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิมที่มีอยู่เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคในแต่ละวัน โดยครูใช้คำถามดังนี้ <u>คำถาม 1</u> เมื่อวานนี้นักเรียนซื้ออะไรมารับประทานบ้าง พร้อมกับยกตัวอย่าง <u>คำถาม 2</u> นักเรียนมีวิธีการเลือกซื้ออาหารเหล่านั้นมารับประทานอย่างไร 2. ครูสุ่มถามนักเรียน 3-4 คู่	

องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ และแหล่งเรียนรู้
<p>ความคิดรวบยอด</p> <p>- กลุ่มใหญ่</p> <p>(ทั้งห้องเรียน)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. จากประสบการณ์ที่นักเรียนนำเสนอเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารมาบริโภค 2. ครูสรุปประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องเลือกซื้ออาหารมาบริโภคตามที่นักเรียนออกมานำเสนอ 3. ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ เรื่องการเลือกซื้ออาหารและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร จากนั้นให้นักเรียนออกมาสรุป พร้อมกับยกตัวอย่าง 4. สุ่มถามนักเรียน 3-4 คน คนที่ไม่ได้ออกมานำเสนอให้เพิ่มเติมเฉพาะในส่วนที่แตกต่างไปจากเพื่อนที่ออกมานำเสนอแล้ว 5. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป 	<p>- วีดิทัศน์เรื่องการเลือกซื้ออาหาร และวิธีการเลือกบริโภคอาหาร</p>
<p><u>สะท้อน/อภิปราย</u></p> <p>- กลุ่ม 5-6 คน</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน ช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับ “การบริโภคอาหารตามหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหารว่าคืออะไร” 2. สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอ 3-4 กลุ่ม กลุ่มที่เหลือให้เพิ่มเติมเฉพาะในประเด็นที่แตกต่างไปจากกลุ่มที่นำเสนอแล้ว 3. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปเกี่ยวกับ หลักการเลือกบริโภคอาหาร ลงในใบกิจกรรมที่ 2.1 	<p>- ใบกิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง หลักการเลือกบริโภคอาหาร</p>

องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ และแหล่งเรียนรู้
<p>2. <u>ลงมือกระทำ</u> <u>ประยุกต์แนวคิด</u> - กลุ่ม 5-6 คน</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. จากกลุ่มเดิมให้นักเรียนช่วยกันแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “การเลือกซื้ออาหาร” 2. กำหนดให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม จัดทำอาหารกลุ่มละ 1 อย่างให้ได้สารอาหารตามหลักโภชนาการ หลังจากนั้นให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติโดยการไปซื้ออาหารมาประกอบ ตามรายการอาหารที่กลุ่มของนักเรียนจะจัดทำ โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงเป็น คนขาย และคนซื้อ 3. ให้นักเรียนจดรายการอาหารที่นักเรียนจะนำมาเป็นส่วนประกอบตามความเป็นจริง ตามใบกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง การเลือกซื้ออาหารมาประกอบตามหลักโภชนาการ 4. ครูสุ่มนักเรียนออกมาสาธิต 2-3 กลุ่ม 5. นักเรียนและครูช่วยกันประเมินการแสดงบทบาทสมมติ ว่าแต่ละกลุ่มแสดงได้เหมาะสมเพียงใด และการเลือกซื้อส่วนประกอบอาหารถูกต้องตามรายการอาหารที่กลุ่มของนักเรียนจะจัดทำหรือไม่ 6. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป 	<p>- ใบกิจกรรมที่ 2.2 เรื่องการเลือกซื้ออาหารมาประกอบตามหลักโภชนาการ</p>
<p>ความคิดรวบยอด - กลุ่ม 5-6 คน</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. จากกลุ่มเดิมให้นักเรียนช่วยกันสรุป เรื่อง “การเลือกซื้ออาหาร” โดยให้นักเรียนบันทึกลงในใบกิจกรรมที่ 2.3 เรื่อง “การเลือกซื้ออาหาร” 2. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอ 2-3 กลุ่ม กลุ่มที่เหลือให้เพิ่มเติมเฉพาะในประเด็นที่แตกต่างไปจากกลุ่มที่นำเสนอแล้ว 3. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป 	<p>- ใบกิจกรรมที่ 2.3 เรื่อง “การเลือกซื้ออาหาร”</p>

5. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม
3. วีดิทัศน์
4. ห้องคอมพิวเตอร์
5. ภาพโปสเตอร์
6. ใบกิจกรรมการกำกับตนเอง

ผลการเรียนรู้	ภาระงานชิ้นงาน/ ผลงาน/หลักฐาน การเรียนรู้	วิธีการวัดและ ประเมินผล	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์การ ประเมิน
2.1 สามารถเลือก ซื้ออาหารเพื่อ สุขภาพได้อย่าง เหมาะสม	- หลักการเลือกซื้อ อาหารได้อย่าง ปลอดภัย	- ตรวจใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมที่ 2.3 เรื่อง “การ เลือกซื้ออาหาร”	- ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 60
2.2 สามารถ จำแนกอาหารหลัก ให้เป็นหมวดหมู่ได้	- การจำแนก อาหารหลัก 5 หมู่	- ตรวจใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมที่ 1.1 เรื่อง การ จำแนกอาหาร หลัก 5 หมู่	- ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 60
2.3 รู้และเข้าใจ เรื่องปริมาณ อาหารที่ควร บริโภคตามธง โภชนาการได้	- ชนิดและปริมาณ ของอาหารที่คนไทย ควรรับประทาน ใน 1 วัน	- ตรวจใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมที่ 1.2 เรื่องปริมาณ สารอาหาร ที่รับประทาน ใน 1 วัน	- ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 60
2.4 สามารถนำ ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับหลักและ วิธีการเลือกบริโภค อาหารไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพดี ได้	- หลักการเลือก บริโภคอาหาร	- ตรวจใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง หลักการเลือก บริโภคอาหาร	- ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 60

ผลการเรียนรู้	ภาระงานชิ้นงาน/ ผลงาน/หลักฐาน การเรียนรู้	วิธีการวัดและ ประเมินผล	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์การ ประเมิน
2.5 ปฏิบัติเป็นผู้ ฉลาดในการเลือก บริโภคอาหาร	- การซื้ออาหารมา ประกอบตามหลัก โภชนาการ	- ตรวจใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมที่ 2.2 เรื่องการ เลือกซื้ออาหาร มาประกอบตาม หลักโภชนาการ	- ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 60
<u>การกำกับตนเอง</u>	- การปฏิบัติตน ในการเลือก รับประทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ ตามธงโภชนาการ ใน 1 สัปดาห์	- ตรวจใบกิจกรรม การกำกับตนเอง	- ใบกิจกรรม การกำกับตนเอง ที่ 1 เรื่อง การปฏิบัติตน ในการเลือก รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตามธง โภชนาการ ใน 1 สัปดาห์	- ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 60

ใบความรู้ที่ 1.1

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหลัก 5 หมู่ คือ อาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน 5 ชนิด โดยนำอาหารที่มีสารอาหารเหมือนกัน มาไว้ในหมวดหมู่เดียวกัน ซึ่งคนเราในแต่ละวันนั้น ต้องการสารอาหารทั้ง 5 ชนิด ดังนั้นเราควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่

อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังนี้

อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง (โปรตีน)



ให้สารอาหารประเภท โปรตีน

ประโยชน์

- ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค
- ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบ ของร่างกาย อันได้แก่แผลต่างๆ หรือจากการ

เจ็บป่วย

- จะถูกนำไปสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ เลือด เม็ดเลือด ฟิงหนัง น้ำย่อย ฮอร์โมน ตลอดจนภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อโรคต่างๆ

สรุปให้จำง่ายๆ คือ เจริญเติบโต ซ่อมแซม สร้าง

โปรตีน เป็นส่วนประกอบหลักของทุกๆ เซลล์ในร่างกาย จึงถือได้ว่าอาหารหมู่นี้เป็นอาหารหลักที่สำคัญในการสร้างโครงสร้างของร่างกายในการเจริญเติบโต และทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าวแป้ง น้ำตาล ผเออก ม่น (คาร์โบไฮเดรต)



ให้สารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต

ประโยชน์

- ให้พลังงาน แก่ร่างกาย ให้ร่างกายสามารถทำงานได้

- ให้ความอบอุ่น แก่ร่างกาย

สรุปให้จำง่าย ๆ คือ ให้ พลังงาน+ความอบอุ่น

พลังงานที่ได้จากหมู่นี้ส่วนใหญ่จะใช้ให้หมดไปวันต่อวันเช่น ใช้ในการวิ่ง เล่น เตะน ทำงำน การออกกำล้งกายต่งๆ แต่ถ้กนอาหารหมู่นี้มกจนเกินควมต่งการของร่างกาย ก็จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน และทำให้เกิดโรคอ้วนได้

อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่งๆ (วิตามิน+แร่ธาตุ)



ให้สารอาหารประเภท วิตามิน และแร่ธาตุ

ประโยชน์

- ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานเชื้อโรค
- ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ
- มีกากใยมาก ทำให้ลำไส้ทำงานปกติ ขับถ่ายง่าย

ตัวอย่างอาหารหลัก หมู่นี้ คือ ผักต่างๆ เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาด และผักใบเขียวอื่นๆ นอกจากนั้นยังรวมถึงพืชผักอื่นๆ เช่น มะเขือ พริกทอง ถั่วฝักยาว เป็นต้น

อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ (วิตามิน+แร่ธาตุ)



ให้สารอาหารประเภท วิตามิน และแร่ธาตุ

ประโยชน์

- ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานเชื้อโรค
- ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ
- มีกากใยมาก ทำให้ลำไส้ทำงานปกติ ขับถ่ายง่าย

อาหารหมู่ที่ 5 น้ำมัน และไขมัน จากพืชและสัตว์ (ไขมัน)



ให้สารอาหารประเภท ไขมัน

ประโยชน์

- ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- สะสมไว้ใต้ผิวหนังส่วนต่างๆ ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และร่างกาย

จะดึงออกมาใช้เมื่อเวลาจำเป็น

- ช่วยดูดซึมวิตามินชนิดละลายในไขมัน อันได้แก่ วิตามิน เอ ดี อี และเค
- สามารถแบ่งอาหาร กลุ่มไขมัน ได้เป็น 2 ประเภท

1. อาหารไขมันดี คือ ไขมันที่อุดมไปด้วยกรดไขมันจำเป็นซึ่งจัดเป็นไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นมาใช้เองได้นั้นมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ รวมถึงใช้ในการผลิตฮอร์โมนบางชนิด อาหารที่อุดมไปด้วยไขมันดี ได้แก่ น้ำมันปลา ผัก ถั่วและเมล็ดธัญพืช

2. อาหารไขมันร้าย ได้แก่ ไขมันอิ่มตัว (ที่พบมากในเนื้อ เนย นมสดและเนยแข็ง) โดยไขมันร้ายชนิดนี้จะเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และนำมาสู่โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ เป็นต้น

ดังนั้นเราควรทานอาหารให้ได้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อจะได้ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อที่จะทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วย สุขภาพจิตใจ และร่างกาย ดีตลอดไป

ใบความรู้ที่ 1.2

เรื่อง ปริมาณอาหารที่ควรบริโภคตามธงโภชนาการ

การเลือกกินอาหารให้ได้สัดส่วนในปริมาณที่เหมาะสมกับอายุ เพศ และกิจกรรมประจำวันตามธงโภชนาการก็มีความสำคัญยิ่ง เพราะธงโภชนาการจะบอกถึงปริมาณ สัดส่วน และความหลากหลายของอาหารที่คนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป กินใน 1 วัน โดยนำเอา อาหารหลัก 5 หมู่มาแบ่ง ดังนี้

การวางแผนกำหนดปริมาณอาหารใน 1 วัน



สรุป ในภาพจะเห็นว่า สัดส่วนของอาหาร แสดงโดยใช้ขนาดของพื้นที่ พื้นที่มาก กินมาก พื้นที่น้อยกินน้อย และปริมาณอาหารควรกินจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าวแป้ง ชั้นที่ 2 กลุ่มผักและผลไม้ ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม ชั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ การกินอาหารให้หลากหลายชนิด ไม่ซ้ำจำเจ ให้กินอาหารทุกกลุ่ม และในแต่ละกลุ่มต้องกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน ตามที่ร่างกายต้องการ และเป็นทางเลือกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ

ธงโภชนาการ บอกชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป จนถึงผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600/2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
กลุ่มข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4(6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3(4)	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2(1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ เลขใน () คือปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

1,600 กิโลแคลอรี สำหรับ เด็ก อายุ 6-13 ปี

หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี

ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

2,000 กิโลแคลอรี สำหรับ วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี

ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี

2,400 กิโลแคลอรี สำหรับหญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร

ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

ตามตารางข้างต้น หน่วยตวงวัดที่ใช้เป็นหน่วยที่ใช้ในครัวเรือน เช่น ทัพพี

ช้อนกินข้าว และแก้ว ยกเว้นผลไม้ แนะนำเป็นส่วน

หน่วยตวงวัดระดับครัวเรือน

หน่วยตวงวัดระดับครัวเรือน มีดังนี้ 1. ทัพพี 2. ช้อนกินข้าว 3. ส่วน 4. แก้ว

ทัพพี ใช้ในการตวงน้ปริมาณอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง และผัก

อัตราส่วน ข้าวสุก 1 ทัพพี ประมาณ 60 กรัม ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี

ประมาณ 35 กรัม

ข้าวสุก 1 ช้อน ประมาณ 15 กรัม หรือประมาณ 1/2 ถ้วยตวง
 ผักสด 1 ทัพพี ประมาณ 80 กรัม หรือ ประมาณ 1/2 ถ้วยตวง
 ช้อนกินข้าว ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์
 เนื้อสุก 1 ช้อนกินข้าว ประมาณ 15 กรัม เนื้อสัตว์สามารถเลือก
 เปลี่ยนเป็นอาหารในกลุ่มเดียวกันได้ คือ เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว สามารถเลือกเปลี่ยนเป็น
 ปลาทู 1/2 ตัว หรือ ไข่ 1/2 ฟอง

ส่วน ใช้กับการปริมาณผลไม้ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ที่เป็นผล ปริมาณ
 ดังนี้ คือ

กล้วยน้ำว้า 1 ผลกล้วยหอม 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ เงาะ 4 ผล
 หรือผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ผลไม้ใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ได้แก่ มะละกอ หรือสับปะรด
 หรือแตงโมประมาณ 6-8 คำ

แคลอรี หรือกิโลแคลอรี คือ หน่วยในการวัดพลังงาน โดย 1 แคลอรี
 มีค่าเท่ากับพลังงานที่สามารถทำให้น้ำ 1 กรัมมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น 1 องศาเซลเซียส

ดังนั้นเมื่ออ่านฉลากแล้วเขียนว่า 100 แคลอรี ก็คือ 100 กิโลแคลอรีนั่นเอง

อัตราส่วน กรัม/แคลอรี คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี/
 กิโลแคลอรี

โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี/กิโลแคลอรี

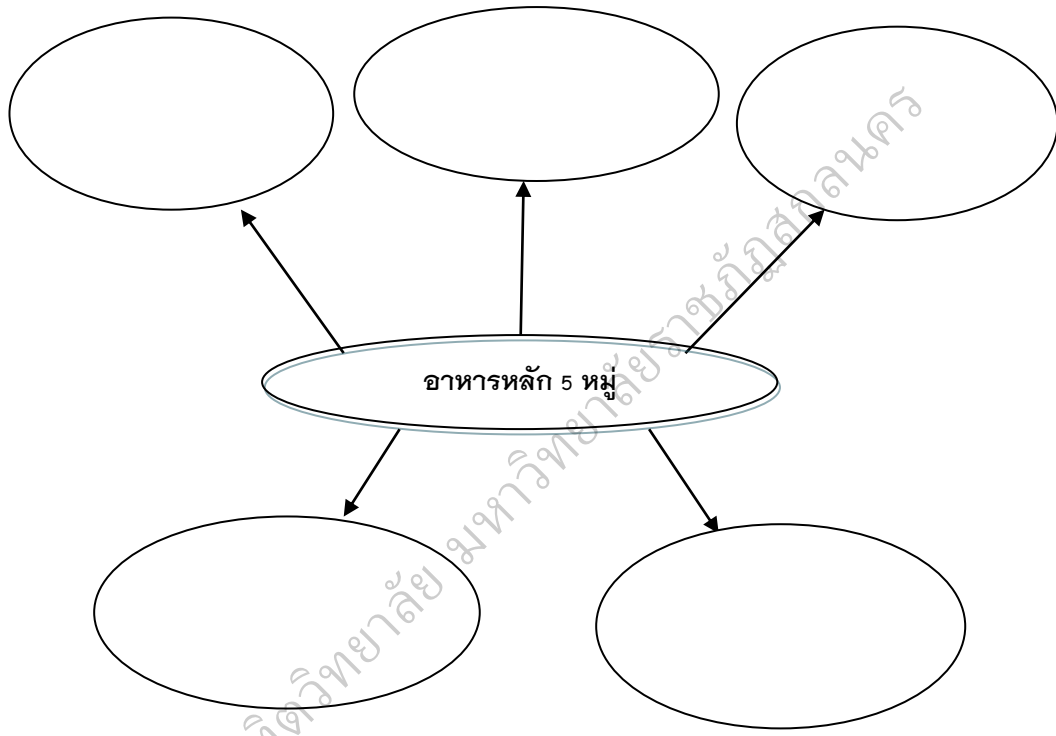
ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี/กิโลแคลอรี

คนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 6-13 ปี ต้องการพลังงานใน 1 วัน เท่ากับ 1,600 แคลอรี
 โดยปริมาณที่ควรบริโภคต่อวันของคาร์โบไฮเดรตคิดเป็น 60% (960 กิโลแคลอรี)
 หรือเท่ากับ 240 กรัมต่อวัน, โปรตีน 10% (160 กิโลแคลอรี) หรือเท่ากับ 40 กรัมต่อวัน,
 และไขมัน 30% (480 กิโลแคลอรี) หรือเท่ากับ 50.33 กรัมต่อวัน หากต้องการพลังงาน
 มากหรือน้อยกว่านี้ให้ปรับเพิ่มหรือลดลงตามสัดส่วนจากพลังงานทั้งหมดที่ต้องการต่อวัน
 ซึ่งร่างกายของเราจะใช้พลังงานเหล่านี้ในการทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานและ
 กักเก็บพลังงานส่วนเกินไว้ในรูปของไขมันและแหล่งพลังงานอื่นๆ ตามอวัยวะในร่างกายไว้
 ใช้ในอนาคต

ใบกิจกรรมที่ 1.1

เรื่อง การจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม สรุปการจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ จากใบความรู้ที่ 1.1 เป็นผังความคิด (Mind Map) ลงในใบกิจกรรมที่แจกให้



ชื่อกลุ่มสมาชิก

1. 2.

3. 4.

5. 6.

เอกสารลำดับที่ 4

ใบกิจกรรมที่ 1.2

เรื่อง ปริมาณของสารอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันเติมตัวเลขปริมาณสารอาหารที่นักเรียนควรรับประทานใน 1 วัน ตามหลักธงโภชนาการ ลงในตารางให้ถูกต้อง

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อวัน
		จำนวน
ผัก	ทัพพี	
ผลไม้	ส่วน	
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	
นม	แก้ว	
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	
กลุ่มข้าว-แป้ง	ทัพพี	

ชื่อกลุ่ม สมาชิก

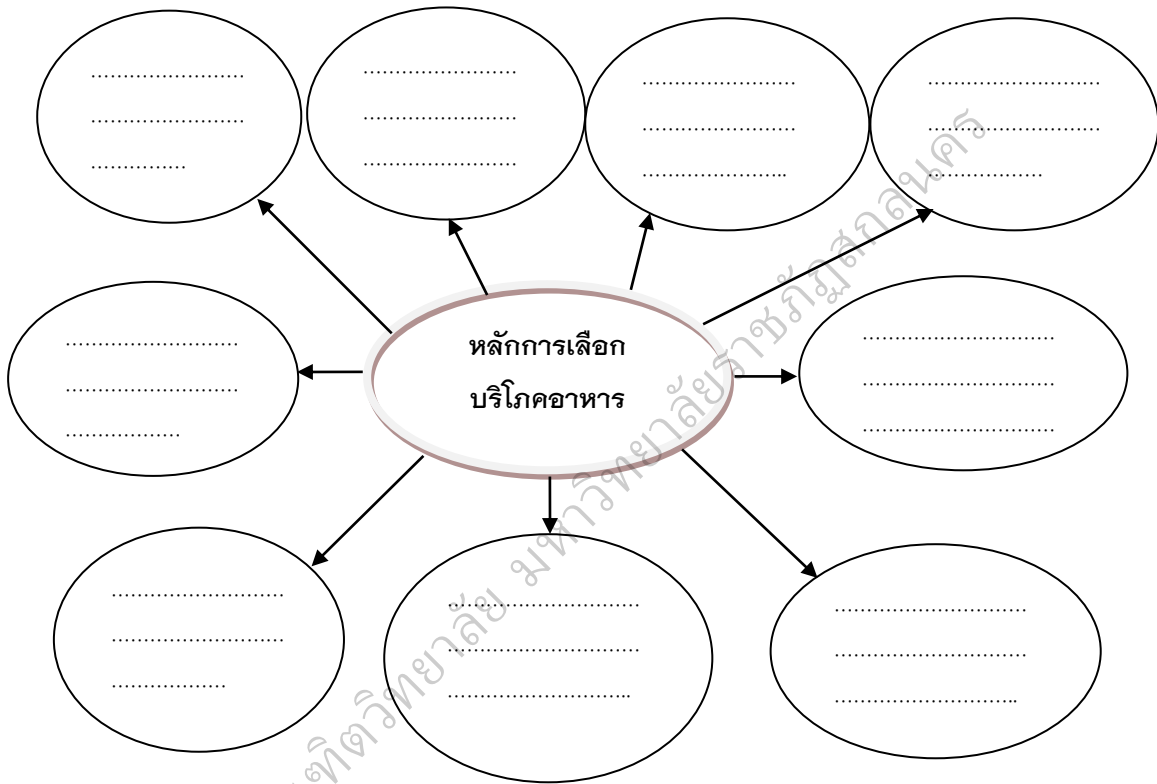
1. 2.
3. 4.
5. 6.



ใบกิจกรรมที่ 2.1

เรื่อง หลักการเลือกบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันเติม “หลักการเลือกบริโภคอาหาร” ลงในแผนผังความคิดให้ถูกต้อง



ชื่อกลุ่ม สมาชิก

- 1. 2.
- 3. 4.
- 5. 6.



เอกสารลำดับที่ 6

ใบกิจกรรมที่ 2.2

เรื่อง การเลือกซื้ออาหารมาประกอบ

คำชี้แจง ให้กลุ่มของนักเรียนบอกรายชื่ออาหาร และส่วนประกอบของอาหารที่นักเรียนนำมาประกอบ พร้อมทั้งบอกสารอาหารที่ได้รับว่ามีอะไรบ้างแล้วบันทึกลงในตาราง

รายการอาหาร/ ส่วนประกอบ	สารอาหาร					
	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	เกลือแร่	วิตามิน	น้ำ
ชื่ออาหาร.....						
ส่วนประกอบ
1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....
9.....
10.....

ชื่อกลุ่ม สมาชิก

1. 2.
3. 4.
5. 6.

ใบกิจกรรมที่ 2.3

เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันบันทึกเกี่ยวกับหลักการเลือกซื้ออาหารให้ปลอดภัยลงในใบกิจกรรม

1. อาหารประเภทเนื้อสัตว์	2. ผักและผลไม้
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ชื่อกลุ่ม สมาชิก

1.	2.
3.	4.
5.	6.



- ผลการปฏิบัติโดยรวม

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

- ความรู้สึกนึกคิดของคนที่มีการกระทำ

.....
.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

แผนการจัดการเรียนรู้

หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาพ

สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้และเข้าใจสุขภาพ เวลา 6 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การป้องกันโรค เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

โรค เป็นอาการเจ็บป่วยที่มีผลเสียต่อสุขภาพและจิตใจ ดังนั้น เราจึงควรรู้วิธีป้องกันโรค ด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ ศึกษาผลกระทบของพฤติกรรมต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค รวมทั้งการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง บุคคลมีสุขภาพดี ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สุขภาพดีจึงมีความจำเป็น และสำคัญมาก สำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 สามารถรู้ และเข้าใจผลกระทบของพฤติกรรมที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค
- 2.2 วิเคราะห์เกี่ยวกับผลกระทบของพฤติกรรมต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคได้
- 2.3 สามารถวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของตนเองได้
- 2.4 เห็นคุณค่า และประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคได้

3. สาระการเรียนรู้

- 3.1 การป้องกันโรค
 - 3.1.1 การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค
 - 3.1.2 วิธีการดูแลสุขภาพ
 - 3.1.3 ผลกระทบของพฤติกรรมต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค

4. กิจกรรมการเรียนรู้

4.1 กิจกรรมการเรียนรู้ (ชั่วโมงที่ 1) สนองตอบผลการเรียนรู้ข้อที่ 2.1,

2.2, 2.3 (เน้นพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย)

องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ และแหล่งเรียนรู้
<p>ประสบการณ์</p> <p>- กลุ่มเล็ก (จับคู่)</p>	<p>1. ให้นักเรียนจับคู่คุยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิมที่มีอยู่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค โดยครูใช้คำถามดังนี้</p> <p><u>คำถาม 1</u> คนที่มีสุขภาพดีจะมีลักษณะอย่างไร</p> <p><u>คำถาม 2</u> นักเรียนจะมีวิธีสร้างเสริมสุขภาพอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดโรค</p> <p>2. ครูสุ่มถามนักเรียน 3-4 คู่</p>	
<p>ความคิดรวบยอด</p> <p>- กลุ่มใหญ่ (ทั้งห้องเรียน)</p> <p>- กลุ่ม 5-6 คน</p>	<p>หลังจากที่นักเรียนนำเสนอเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค</p> <p>1. ครูสรุปเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคที่นักเรียนออกมานำเสนอ</p> <p>2. ครูเกริ่นนำ การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค เพิ่มเติมพอสังเขป ตามใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค</p> <p>3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน เพื่อศึกษาใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันสรุป พร้อมกับยกตัวอย่างเป็นแผนผังความคิด (Mind Map) ลงในใบกิจกรรมที่ 1.1 “เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค”</p>	<p>- ใบความรู้ที่ 1.1 “เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค”</p>
<p>ความคิดรวบยอด</p> <p>- กลุ่มใหญ่ (ทั้งห้องเรียน)</p> <p>- กลุ่ม 5-6 คน</p>	<p>1. ครูเกริ่นนำเรื่อง วิธีการดูแลสุขภาพ พอสังเขป ตามใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง วิธีการดูแลสุขภาพ</p> <p>2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน เพื่อศึกษาใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง วิธีการดูแลสุขภาพ จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันสรุป</p> <p>3. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป</p>	<p>- ใบความรู้ที่ 1.2 “เรื่อง วิธีการดูแลสุขภาพ”</p>

องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ และแหล่งเรียนรู้
<u>สะท้อน/อภิปราย</u> - กลุ่ม 5-6 คน	1. จากกลุ่มเดิมครูให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค เรื่อง “สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ให้ทำเอง” 2. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอ 3-4 กลุ่ม กลุ่มที่เหลือให้เพิ่มเติมเฉพาะในประเด็นที่แตกต่างไปจากกลุ่มที่นำเสนอแล้ว 3. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป	- หัวข้ออภิปราย เรื่อง สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ให้ทำเอง”
<u>ประยุกต์แนวคิด</u> - กลุ่ม 5-6 คน - รายบุคคล	1. จากกลุ่มเดิมให้นักเรียนสรุปเพื่อนำเอาความรู้ที่ได้ไปประกอบการพิจารณาตัดสินใจเลือกเพื่อนในห้องเรียนที่มีสุขภาพที่ดี ตามใบกิจกรรมที่ 1.2 “เรื่อง เพื่อนผู้มีสุขภาพที่ดี”	- ใบกิจกรรมที่ 1.2 “เรื่อง เพื่อนผู้มีสุขภาพที่ดี”

4.2 กิจกรรมการเรียนรู้ (ชั่วโมงที่ 2) สนองตอบผลการเรียนรู้ข้อที่ 2.4

(เน้นพฤติกรรมด้านจิตพิสัย)

องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ และแหล่งเรียนรู้
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ - กลุ่มเล็ก (จับคู่)	1. ให้นักเรียนจับคู่คุยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิมที่มีอยู่เกี่ยวกับ ผลกระทบของพฤติกรรมต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยครูใช้คำถามดังนี้ <u>คำถาม 1</u> เมื่อนักเรียนอยู่ใกล้กับคนกับป่วยที่เป็นโรคต่างๆ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร <u>คำถาม 2</u> นักเรียนจะมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไรเมื่ออยู่ใกล้กับคนป่วย 2. ครูสุ่มถามนักเรียน 3-4 คู่ 3. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป	- วีดิทัศน์ เรื่อง “ผลกระทบของพฤติกรรมต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค” ใบกิจกรรมที่ 2.1 “เรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค”
- กลุ่ม 5-6 คน	1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มพูดคุยกันในประเด็น “โรคที่เคยเกิดกับนักเรียนและวิธีป้องกัน” 2. ครูขออาสาสมัคร หรือสุ่มตัวแทนออกมารายงานผล 2-3 กลุ่ม กลุ่มที่เหลือช่วยเพิ่มเติมในส่วนที่แตกต่างออกไปจากกลุ่มที่นำเสนอแล้ว 3. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป	
- กลุ่มใหญ่ (ทั้งห้องเรียน)	1. ครูเกริ่นนำ เรื่อง “ผลกระทบของพฤติกรรมต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค” พอสังเขปเสร็จแล้วให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ เรื่อง “ผลกระทบของพฤติกรรมต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค” 2. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป 3. จากกลุ่มเดิมให้นักเรียนช่วยกันปฏิบัติกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 2.1 “เรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค”	

องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ และแหล่งเรียนรู้
<p>2. <u>ขั้นจัดระบบ</u> <u>ความคิดความเชื่อ</u> สะท้อน/อภิปราย</p> <p>- กลุ่ม 5-6 คน</p>	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คนช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับ “พฤติกรรมที่ไม่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพจะมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร” ครูสุ่มตัวแทนออกมารายงานผล 2-3 กลุ่ม กลุ่มที่เหลือให้เพิ่มเติมเฉพาะในประเด็นที่แตกต่างไปจากกลุ่มที่นำเสนอแล้ว นักเรียนและครูช่วยกันสรุป จากกลุ่มเดิมให้นักเรียนช่วยกันสรุปลงในใบกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ 	<p>- ใบกิจกรรมที่ 2.2 “เรื่อง พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ”</p>
<p>ความคิดรวบยอด</p> <p>- กลุ่มใหญ่ (ทั้งห้องเรียน)</p> <p>- กลุ่ม 5-6 คน</p>	<ol style="list-style-type: none"> ครูเกริ่นนำ เรื่อง การป้องกันโรคและอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพพอสังเขปตามใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง การป้องกันโรคและอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน เพื่อศึกษาใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง การป้องกันโรคและอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอ 3-4 กลุ่ม กลุ่มที่เหลือให้เพิ่มเติมเฉพาะในประเด็นที่แตกต่างไปจากกลุ่มที่นำเสนอแล้ว นักเรียนและครูช่วยกันสรุป 	<p>- ใบความรู้ที่ 2.1 “เรื่อง การป้องกันโรคและอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ”</p>
<p>ประยุกต์แนวคิด</p> <p>- กลุ่ม 5-6 คน</p>	<ol style="list-style-type: none"> จากกลุ่มเดิมให้นักเรียนช่วยกันสรุปเพื่อนำเอาความรู้ที่ได้ไปประกอบการพิจารณาในการปฏิบัติกิจกรรมตาม ใบกิจกรรมที่ 2.3 “เรื่อง ประโยชน์ และโทษของพฤติกรรมที่ไม่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพ” 	<p>- ใบกิจกรรมที่ 2.3 “เรื่อง ประโยชน์ และโทษของพฤติกรรมที่ไม่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพ”</p>
<p>ประยุกต์แนวคิด</p> <p>- รายบุคคล</p>	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนนำความรู้ไปกำกับตนเองเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี (ตามใบกิจกรรมการกำกับตนเอง “เรื่อง พฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีสำหรับนักเรียนใน 1 สัปดาห์” 	<p>- ใบกิจกรรมการกำกับตนเอง “เรื่อง พฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีสำหรับนักเรียนใน 1 สัปดาห์”</p>

5. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. ห้องสมุด
4. ห้องคอมพิวเตอร์
5. ใบกิจกรรมการกำกับตนเอง
6. เอกสาร ตำราวิชาการ

6. การวัดและประเมินผล

ผลการเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน/ ผลงาน/หลักฐาน การเรียนรู้	วิธีการวัดและ ประเมินผล	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์การ ประเมิน
2.1 สามารถรู้ และ เข้าใจผลกระทบของ พฤติกรรมที่มีผลต่อ การส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค	- ผลกระทบของ พฤติกรรมต่อการ ส่งเสริมสุขภาพ และ การป้องกันโรค	- ตรวจ ใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง ผลกระทบ ของพฤติกรรมต่อ การส่งเสริม สุขภาพ และการ ป้องกันโรค	- ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 60
2.2 วิเคราะห์เกี่ยวกับ ผลกระทบของ พฤติกรรมต่อการ ส่งเสริมสุขภาพ และ การป้องกันโรคได้	- พฤติกรรมที่ไม่ดี ในการสร้างเสริม สุขภาพจะมี ผลกระทบต่อ สุขภาพอย่างไร	- ตรวจ ใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง พฤติกรรม การสร้างเสริม สุขภาพ	- ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 60
2.3 สามารถวิเคราะห์ ภาวะสุขภาพของตนเอง ได้	- การเลือกเพื่อนใน ห้องเรียนที่มีสุขภาพ ที่ดี	- ตรวจ ใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมที่ 1.1 เรื่อง เพื่อนผู้มี สุขภาพที่ดี	- ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 60
2.4 เห็นคุณค่า และประโยชน์ของ การส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคได้	- ประโยชน์ และ โทษของพฤติกรรม ที่ไม่ดีในการสร้าง เสริมสุขภาพ	- ตรวจ ใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมที่ 2.3 เรื่อง ประโยชน์ และโทษของ พฤติกรรมที่ไม่ดี ในการสร้างเสริม สุขภาพ	- ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 60

ผลการเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน/ ผลงาน/หลักฐาน การเรียนรู้	วิธีการวัดและ ประเมินผล	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์การ ประเมิน
<u>การกำกับตนเอง</u>	- การสร้างเสริม สุขภาพเพื่อให้มี สุขภาพที่ดี	- ตรวจ ใบกิจกรรม การกำกับ ตนเอง	- ใบกิจกรรม การกำกับตนเอง เรื่อง พฤติกรรม ในการสร้างเสริม สุขภาพเพื่อให้มี สุขภาพที่ดี สำหรับนักเรียนใน 1 สัปดาห์	- ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 60

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ใบความรู้ที่ 1.1

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพกาย แข็งแรง เจริญเติบโตปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

การส่งเสริมสุขภาพหรือการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่มีลักษณะ ดังนี้

1. เน้นกิจกรรมหลายลักษณะที่มุ่งสร้างสมรรถนะของการสร้างสุขภาพดี ควบคุมปัจจัยเสี่ยง และเป็นกระบวนการที่มุ่งดำเนินการกันทั้งบุคคลและสังคม
2. เน้นกระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมดูแล และพัฒนาสุขภาพของตนเอง

หลักการส่งเสริมสุขภาพ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่ายึดติดกับความสะอาดสบายมากเกินไป พักผ่อนให้เพียงพอและฝึกการปฏิบัติทางจิตเพื่อลดความตึงเครียด เป็นต้น

วิธีการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการหลากหลายไม่ซ้ำซาก โดยเฉพาะผักผลไม้ควรมีทุกมื้อ
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้เบิกบาน จะช่วยคลายความเครียดและ ป้องกันภาวะเสี่ยงเกิดโรคเกี่ยวกับข้อต่อกระดูก และโรคหัวใจ รวมทั้งระบบการไหลเวียนของโลหิต
3. ทำสมาธิ เล่นโยคะ หรือการนวดเพื่อสุขภาพเพื่อผ่อนคลายความเครียด
4. ละเว้นสารเสพติดทุกชนิดที่จะบั่นทอนสุขภาพ
5. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุ
6. ตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งเป็นการดูแลและส่งเสริมสุขภาพที่ดีมาก



ใบความรู้ที่ 1.2

เรื่อง วิธีการดูแลรักษาสุขภาพ

1. รับประทานอาหาร อย่างถูกต้องเหมาะสม

อาหารเช้า

สำคัญมากเพราะช่วงเช้าร่างกายขาดน้ำตาล ถ้าไม่รับประทานอาหารเช้าจะเกิดภาวะขาดน้ำตาลซึ่งจะมีผลทำให้ความคิดตื้อตันไม่ปลอดโปร่ง วิดกกังวล ใจสั่น อ่อนเพลีย หงุดหงิด โมโหง่าย มือเข้รับประทานได้เช้าที่สุดยิ่งดี (ระหว่างเวลา 6.00-7.00 น.) เพราะท้องว่างมานาน หากยังไม่มีอาหารให้ดื่ม น้ำอุ่นหรือน้ำข้าวอุ่นๆ ก่อน ควรทานข้าวต้มร้อนๆ จะช่วยให้ง่ายต่อการขับถ่ายอุจจาระ

อาหารเพล (อาหารมื้อกลางวัน)

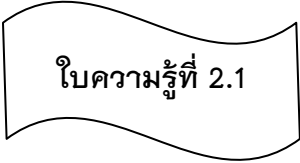
ควรเป็นอาหารหนัก เช่น ข้าวสวย พร้อมกับข้าวครบ 5 หมู่ เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานมาก และควรรับประทานให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

2. ขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ สม่ำเสมอทุกวัน
3. ใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสม กับฤดูกาล เช่น หน้าหนาวก็ใส่เสื้อผ้าหนาๆ สวมหมวก ถุงมือ ถุงเท้าขณะนอนตอนกลางคืนควรห่มผ้าปิดถึงอก
4. ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน
5. รักษาความสะอาดของสถานที่พักอาศัย เพื่อช่วยให้สิ่งแวดล้อมดี อากาศดี
6. รักษาอารมณ์ให้ปลอดโปร่ง แจ่มใสตลอดทั้งวัน และอย่าลืมนั่งสมาธิทุกวัน
7. พักผ่อนให้เพียงพอ เหมาะสมกับเพศ และวัยไม่ควรนอนดึกเกิน 22.00 น.

ติดต่อกันหลายวัน

8. มีท่าทาง และอิริยาบถที่ถูกต้องเหมาะสม ในการทำงานในชีวิตประจำวัน




 ใบความรู้ที่ 2.1

เรื่อง การป้องกันโรคและอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ

การมีสุขภาพอนามัยที่ดี ไม่เจ็บป่วยหรือเกิดโรคอันเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม นักเรียนสามารถป้องกันโรคและอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพโดยยึดหลักการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ หรืออาจนำวิธีการต่อไปนี้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

1. รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลอยู่เสมอ ได้แก่ ทำความสะอาดร่างกายและของใช้ให้สะอาดดูแลรักษาฟันและเหงือกให้สะอาด แข็งแรง มีสุขภาพดี รวมถึงล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน และใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่นเพียงพอ
2. บริโภคอาหารสุก สะอาด ปลอดภัย และครบถ้วน 5 หมู่ อย่างหลากหลาย และเพียงพอกับความต้องการของร่างกายตามวัย นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจมีสารอันตรายเจือปน เช่น ไข่กรอกหรือกุนเชียงใส่สี ถั่วงอกหรือซิงชอยที่มีสีขาวผิดปกติ ซึ่งอาจมีสารฟอกขาวที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเจือปนอยู่
3. ออกกำลังกายด้วยวิธีการที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที เพื่อสร้างความแข็งแรงและภูมิคุ้มกันโรคแก่ร่างกาย เช่น การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิก การวิ่งเหยาะๆ หรือการเล่นกีฬาที่ถนัดและมีความสนใจ
4. ควบคุมหรือจัดการอารมณ์และความเครียดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ด้วยวิธีการที่เหมาะสม เช่น มองโลกในแง่ดี ทำงานอดิเรกที่ถนัดและมีความสนใจ หัวเราะและยิ้มแย้มอยู่เสมอ และไม่ควรรีดยึดติดกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากเกินไป
5. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเสพสารเสพติด การสำส่อนทางเพศ และอบายมุขต่างๆ ที่ทำลายสุขภาพ หรือส่งผลทำให้เกิดโรคและการเจ็บป่วย
6. ดูแลจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและในชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ มีความปลอดภัย ไม่เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์นำโรค หรือเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคที่นำโรคและความเจ็บป่วยมาสู่คน

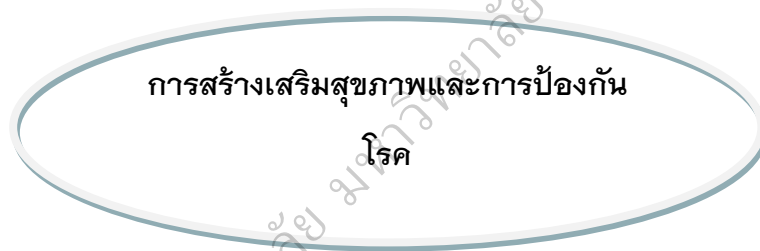
7. ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงหรือลดความรุนแรงของโรคที่อาจเกิดขึ้น และช่วยให้มีการดูแลรักษาโรคได้อย่างน้อยทันที

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม สรุป การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค จากใบความรู้ที่ 1.1 เป็นผังความคิด (Mind Map) ลงในใบกิจกรรมที่แจกให้



ชื่อกลุ่ม สมาชิก

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |
| 5. | 6. |


 ใบกิจกรรมที่ 1.2

เรื่อง เพื่อนผู้มีสุขภาพที่ดี

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกชื่อเพื่อนที่มีลักษณะสุขภาพที่ดี ดังต่อไปนี้

ลักษณะสุขภาพที่ดี	ชื่อเพื่อนของเรา
1. ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย	
2. ร่างกายสะอาด	
3. ร่างกายแข็งแรง	
4. มีสุขนิสัยที่ดี ในการรับประทานอาหาร	
5. ไม่เป็นโรค	
6. จิตใจร่าเริงแจ่มใส	
7. ไม่เครียด	
8. มีความกระตือรือร้นในการทำงาน	
9. มีความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ดี	
10. มีเป้าหมายในการเรียน	

ชื่อกลุ่ม สมาชิก

1. 2.
 3. 4.
 5. 6.



ใบกิจกรรมที่ 2.1

เรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค
คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามเกี่ยวกับผลกระทบที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ
 ดังต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าหากการที่เราไม่มีความสุขดี นั้นมีข้อดีอย่างไรในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าถ้าเรามีสุขภาพไม่ดีจะมีข้อเสียอย่างไรบ้างในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม สมาชิก

1. 2.

3. 4.

5. 6.



ใบกิจกรรมที่ 2.2

เรื่อง พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นที่กลุ่มของนักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับ “พฤติกรรมที่ไม่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพจะมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร” เป็นผังความคิด (Mind Map) ลงในใบกิจกรรม

พฤติกรรมที่ไม่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพ
จะมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร

ชื่อกลุ่มสมาชิก

1. 2.
3. 4.
5. 6.



ใบกิจกรรมที่ 2.3

เรื่อง ประโยชน์ และโทษของพฤติกรรมที่ไม่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของการมีพฤติกรรมที่ดี และโทษของการมีพฤติกรรมที่ไม่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพ ในตาราง โดยบันทึกลงในใบกิจกรรม

หัวข้อ	ประโยชน์ของการมีสุขนิสัยที่ดี	โทษของการมีสุขนิสัยที่ไม่ดี
1. การดูแลรักษา ร่างกายให้สะอาด
2. รับประทานอาหาร ที่สะอาด
3. บุหรี่ สุรา การพนัน และสำส่อน ทางเพศ
4. รักษาฟันให้ แข็งแรง
5. ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ

ชื่อกลุ่ม สมาชิก

1. 2.
3. 4.
5. 6.

เอกสารลำดับที่ 9

ใบกิจกรรมการกำกับตนเอง

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

เรื่อง การปฏิบัติตนในการเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตามธงโภชนาการ
ใน 1 สัปดาห์

- เป้าหมายที่ตั้งไว้

.....

.....

.....

- บันทึกการปฏิบัติ และวิเคราะห์ผล

วัน/เดือน/ปี	ชื่อกิจกรรม	การวิเคราะห์ผล (พอใจ/ไม่พอใจ)	ความรู้สึกนึกคิด ของตน

- ผลการปฏิบัติโดยรวม

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

- ความรู้สึกนึกคิดของคนที่มีการกระทำ

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

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

เอกสารลำดับที่ 10

แบบบันทึกประสบการณ์

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้ของตนเองเมื่อเรียนจบในแต่ละหน่วยการเรียนรู้
 - ครูเก็บเป็นหลักฐานเพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในการวินิจฉัยความรู้ ความสามารถ และเพื่อซ่อมเสริมผู้เรียนให้พัฒนาความรู้ ความสามารถ และทักษะ กระบวนการเรียนรู้ได้เต็มศักยภาพเป็นรายบุคคล

ความรู้ใหม่ที่ได้จากบทเรียน	เรื่องที่ต้องการให้ครูอธิบายเพิ่มเติม	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้และเข้าใจเรื่องสุขภาพ		
กิจกรรมที่ชอบทำ.....	ผลงานที่พอใจและต้องการเก็บเป็น หลักฐานแสดง ความก้าวหน้า.....	ประโยชน์ที่ได้จากการนำผล การเรียนรู้เรื่องนี้ไปใช้ในชีวิต ประจำวัน.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

**แบบวัดความฉลาดทางสุขภาพ
สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา**

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบมี 2 ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่ง ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่สอง ความฉลาดทางสุขภาพ

2. กรุณาให้ข้อมูลตามสภาพจริงที่สุด เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม สุขภาพโดยรวม โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง หรือเติมข้อความ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อโรงเรียน.....ตำบล.....อำเภอ.....
จังหวัดมุกดาหาร
2. อายุ.....ปี
3. เพศ.....

<input type="checkbox"/> (1) ชาย	<input type="checkbox"/> (2) หญิง
----------------------------------	-----------------------------------
4. นักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร?

<input type="checkbox"/> (1) ทั้งพ่อและแม่	<input type="checkbox"/> (2) พ่อหรือแม่
<input type="checkbox"/> (3) ญาติ	<input type="checkbox"/> (4) เพื่อน/หอพัก <input type="checkbox"/> (5) พักอยู่คนเดียว
5. อาชีพบิดา

<input type="checkbox"/> (1) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> (2) พนักงานบริษัท
<input type="checkbox"/> (3) ค้าขาย ทำธุรกิจส่วนตัว	<input type="checkbox"/> (4) เกษตรกร (ทำไร่, ทำนา, เลี้ยงสัตว์)
<input type="checkbox"/> (5) รับจ้างรายวัน	<input type="checkbox"/> (6) อื่นๆ ระบุ.....
6. อาชีพมารดา

<input type="checkbox"/> (1) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> (2) พนักงานบริษัท
<input type="checkbox"/> (3) ค้าขาย ทำธุรกิจส่วนตัว	<input type="checkbox"/> (4) เกษตรกร (ทำไร่, ทำนา, เลี้ยงสัตว์)
<input type="checkbox"/> (5) รับจ้างรายวัน	<input type="checkbox"/> (6) อื่นๆ ระบุ.....
7. เกรดเฉลี่ยในภาคเรียนสุดท้าย

<input type="checkbox"/> (1) ต่ำกว่า 1.00	<input type="checkbox"/> (2) ระดับ 1.00 – 1.99
<input type="checkbox"/> (3) ระดับ 2.00–2.99	<input type="checkbox"/> (4) ระดับ 3.00 – 4.00

8. จำนวนชั่วโมงในการนอนของนักเรียนโดยเฉลี่ย
- (1) น้อยกว่า 6 ชั่วโมง (2) วันละ 6-8 ชั่วโมง
- (3) มากกว่า 8 ชั่วโมง
9. น้ำหนัก ส่วนสูง
- (1) น้ำหนัก.....กิโลกรัม (2) ส่วนสูง.....เซนติเมตร
10. นักเรียนมีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือไม่?
- (1) ไม่มี (2) มี (ระบุ).....
11. นักเรียนคิดว่าขนาดรูปร่างของตนเองเป็นอย่างไร?
- (1) ผอมเกินไป (2) ผอมบางไปนิด (3) ขนาดกำลังดี
- (4) อ้วนไปหน่อย (5) อ้วนมาก
12. ในรอบปีที่ผ่านมา นักเรียนเคยไปใช้บริการด้านสุขภาพที่โรงพยาบาล คลินิกแพทย์ เอกชน หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล/หรืออนามัย จำนวนกี่ครั้ง?
- (1) ไม่เคยเลย (2) เคย ไปรื้อระบุจำนวน.....ครั้ง
13. นักเรียนคิดว่าภาวะสุขภาพตนเองโดยรวมเป็นอย่างไร?
- (1) อ่อนแอ (2) ไม่แข็งแรง (3) ปกติ (4) แข็งแรง
- (5) แข็งแรงมาก
14. นักเรียนมีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร?
- (1) เครียดมาก (2) เครียด (3) ปกติ (4) สุขใจ
- (5) สุขใจมาก
15. เมื่อเล่นกีฬาหรือทำงานออกแรงเต็มที่เช่นเดียวกับเพื่อน สภาพร่างกายนักเรียนเป็นอย่างไร?
- (1) เหนื่อยหอบ (2) เหนื่อย (3) ปกติ
16. โรงเรียนจัดให้นักเรียนมีโอกาสได้ใช้แหล่งเรียนรู้หรืออุปกรณ์ของโรงเรียน เพื่อการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพ มากน้อยเพียงใด?
- (1) น้อยที่สุด (2) น้อย (3) ปานกลาง (4) มาก
- (5) มากที่สุด

ส่วนที่ 2 ความฉลาดทางสุขภาพ

คำชี้แจง

1. กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ถูกต้องที่สุด
2. ใช้เวลาในการทำแบบทดสอบส่วนนี้ 60 นาทีเท่านั้น หากทำไม่เสร็จให้เว้น

ว่างไว้

3. การทดสอบส่วนนี้แบ่งออกเป็น 6 ส่วนย่อย คือ
 - (1) ความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive)
 - (2) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ (Access)
 - (3) ทักษะการสื่อสาร (Communication skill)
 - (4) ทักษะการตัดสินใจ (Decision skill)
 - (5) การจัดการตนเอง (Self-management)
 - (6) การรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy)

(1) ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ (Cognitive)

คำชี้แจง ขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ในภาวะที่นักเรียนป่วยมีอาการท้องเสียอย่างแรง นักเรียนคิดว่าอาหารใดเหมาะสมที่สุด?

<input type="checkbox"/> (1) โจ๊กหมูใส่ไข่	<input type="checkbox"/> (2) ซุปหน่อไม้
<input type="checkbox"/> (3) น้ำเกลือแร่	<input type="checkbox"/> (4) ข้าวกล้องกับแกงจืด
2. ใครเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้องตามหลักธงโภชนาการ?

<input type="checkbox"/> (1) เพ็ญ รับประทานอาหารที่มีน้ำมันมาก
<input type="checkbox"/> (2) นิด รับประทานสลัดผักในมือเช้า
<input type="checkbox"/> (3) เป้ รับประทานข้าวผัดในมือเย็น
<input type="checkbox"/> (4) นก รับประทานอาหาร ผักและผลไม้ทุกวัน
3. ถ้านักเรียนท้องผูก ควรรับประทานอาหารในข้อใด?

<input type="checkbox"/> (1) ไข่เจียวหมูสับ	<input type="checkbox"/> (2) หมูทอด
<input type="checkbox"/> (3) ยำวุ้นเส้น	<input type="checkbox"/> (4) แกงส้มผักรวม
4. ก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารใดๆ สิ่งแรกที่คุณควรทำ คือข้อใด?

<input type="checkbox"/> (1) อ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร	<input type="checkbox"/> (2) เลือกอาหารที่มียี่ห้อดังๆ
<input type="checkbox"/> (3) เลือกอาหารที่มีรสชาติอร่อย	<input type="checkbox"/> (4) เลือกอาหารที่มีราคาไม่แพงมาก

5. วัน เดือน ปี บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร มีข้อดีอย่างไร?

- (1) บอกว่าอาหารนั้นมีการผลิตมานานเท่าใด
- (2) บอกอายุของอาหารซึ่งยังคงปลอดภัยต่อการบริโภค
- (3) หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่หมดอายุแล้ว
- (4) ถูกทุกข้อ

6. ข้อใดคือหลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัย?

- (1) ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีฉลาก
- (2) ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคนนิยม
- (3) ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีราคาสูง
- (4) ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีราคาถูก

7. ใครออกกำลังกายได้เหมาะสมที่สุด?

- (1) แจ ออกกำลังกายนาน 10-20 นาที สัปดาห์ละ 2 วัน
- (2) ต้น ออกกำลังกายนาน 20-30 นาที สัปดาห์ละ 2 วัน
- (3) สุ ออกกำลังกายนาน 10-20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน
- (4) นิด ออกกำลังกายนาน 30-40 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน

8. เหตุใดจึงควรตรวจสอบสุขภาพก่อนทำการวัดระดับสมรรถภาพทางกาย?

- (1) เพื่อตรวจความพร้อมของสุขภาพร่างกาย
- (2) เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
- (3) เพื่อตรวจสอบความบกพร่องของจิตใจ
- (4) เพื่อตรวจหาสารเสพติดในร่างกาย

9. ใครน่าจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีที่สุด?

- (1) กาน กินผักเป็นประจำ
- (2) กิ่ง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- (3) แก้ว ดื่มกาแฟทุกวัน
- (4) กบ นั่งสมาธิทุกคืน

10. ข้อใดไม่ใช่คุณค่าของการออกกำลังกายทางด้านร่างกาย?

- (1) กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
- (2) กระดูกแข็งแรง
- (3) ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น
- (4) มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น

11. ข้อใดกล่าวถูกต้อง?

- (1) โรคมะเร็ง เป็นโรคติดต่อ
- (2) โรคไข้หวัด เป็นโรคไม่ติดต่อ
- (3) โรคไม่ติดต่อ มักมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพของคน
- (4) โรคทุกโรค เป็นโรคติดต่อทั้งสิ้น

12. ข้อใดคือวิธีป้องกันโรคกลางและโรคเกสตรอน?

- (1) ไม่เล่นกับผู้ป่วย (2) ไม่พูดคุยกับผู้ป่วย
- (3) ไม่ใส่เสื้อผ้าร่วมกับผู้ป่วย (4) ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้ป่วย

13. โรคไข้หวัดนกมีความสำคัญอย่างไร?

- (1) ทำให้ไอหายไม่ได้ (2) ทำให้กินข้าวไม่ได้
- (3) ทำให้ติดต่อ และเสียชีวิตได้ (4) ทำให้นักท่องเที่ยวกลัว

(2) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ (Access)

คำชี้แจง กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. นักเรียนสามารถเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพได้ทันที ที่ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพบ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ/ไม่เคยค้นหา (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง
- (3) บ่อยครั้ง (4) ทุกครั้ง

2. ข้อมูลด้านสุขภาพที่นักเรียนได้ค้นหามีการตรวจสอบจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ/ไม่เคยค้นหา (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง
- (3) บ่อยครั้ง (4) ทุกครั้ง

3. เมื่อนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับด้านสุขภาพนักเรียนได้สืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตบ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ/ไม่เคยค้นหา (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง
- (3) บ่อยครั้ง (4) ทุกครั้ง

4. นักเรียนมีการซักถามปัญหาสุขภาพที่เกิดกับนักเรียนจากแหล่งข้อมูล หรือบุคคลที่น่าเชื่อถือบ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ/ไม่เคยค้นหา (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง
 (3) บ่อยครั้ง (4) ทุกครั้ง

5. นักเรียนมีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งข้อมูลหลายๆ แหล่ง บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ/ไม่เคยค้นหา (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง
 (3) บ่อยครั้ง (4) ทุกครั้ง

(3) ทักษะการสื่อสารข้อมูลสุขภาพ (Communication skill)

คำชี้แจง กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. นักเรียนเคยรณรงค์ด้านสุขภาพเพื่อกระตุ้นให้ ผู้อื่นดูแลรักษาสุขภาพ บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

2. นักเรียนเคยให้คำแนะนำข้อมูลด้านสุขภาพให้ผู้อื่น บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

3. นักเรียนเคยเสนอสื่อ หรือแนะนำสื่อด้านสุขภาพแก่ผู้อื่น บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

4. นักเรียนเล่าเรื่องเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพให้กับคนอื่นๆ เช่น เพื่อน คนในครอบครัว ฯลฯ ได้รับฟังจนเกิดความเข้าใจ บ่อยครั้งแค่ไหน?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

5. นักเรียนเคยเขียน หรือจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อเผยแพร่ให้คนอื่นเข้าใจ บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

6. นักเรียนเคยชักชวน แนะนำด้านสุขภาพแก่ผู้อื่นจนกระทั่งมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

(4) ทักษะการตัดสินใจเพื่อสุขภาพ (Decision skill)

คำชี้แจง กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความจริง

1. เมื่อเพื่อนชวนให้นักเรียนกินเค้กวันเกิด แต่นักเรียนไม่ชอบเนื่องจากฟันผุ จะตัดสินใจบอกเพื่อนอย่างไรดี เพื่อให้เพื่อนเข้าใจ?

- (0) บอกเพื่อนว่า เค้กทำให้ฟันผุ
 (1) บอกข้อดี-ข้อเสียของการกินเค้กให้เพื่อนเข้าใจ
 (2) ไม่กินครับ เค้กทำให้ฟันผุ และอ้วน
 (3) ไม่กินครับ เค้กทำให้ฟันผุ และอ้วนขอกินอย่างอื่นแทนก็แล้วกัน

2. นักเรียนจะมีวิธีการแนะนำเพื่อนในการบริโภคอาหารอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้?

- (0) บอกเพื่อนว่า การเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่จะทำให้สุขภาพดี
 (1) อธิบายข้อดีของการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ให้เพื่อนเข้าใจ
 (2) แนะนำให้เพื่อนเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก
 (3) เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีความเสี่ยง

3. เพื่อนๆ มาชวนไปเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพในห้างสรรพสินค้า นักเรียนจะตัดสินใจทำอย่างไร?

- (0) ออกไปเป็นเพื่อน และแนะนำให้ดูฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ
 (1) ออกไปเป็นเพื่อน และดูฉลากผลิตภัณฑ์เปรียบเทียบก่อนซื้อทุกครั้ง
 (2) ไม่ออกไป ให้เหตุผลตามความเป็นจริงว่า อยู่เป็นเพื่อนแม่ และแนะนำให้เพื่อนดูฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ
 (3) ไม่ออกไป ให้เหตุผลตามความเป็นจริงว่า อยู่เป็นเพื่อนแม่ วันหลังจะไปด้วย แนะนำให้เพื่อนดูฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อทุกครั้ง

4. เมื่อเพื่อนของนักเรียนเหนื่อยง่ายเวลาออกกำลังกาย นักเรียนจะตัดสินใจชวนให้เพื่อนมาออกกำลังกาย ได้อย่างไร?

- (0) บอกเพื่อนว่าการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- (1) บอกเพื่อนว่าการออกกำลังกาย ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น
- (2) บอกเพื่อนว่าการขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ความเจ็บไข้ได้ป่วย

ตามมา เช่น ความอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับหัวใจ เป็นต้น

- (3) เปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียของการออกกำลังกายให้เพื่อนเข้าใจ

5. ถ้าเพื่อนมาปรึกษาวิธีการป้องกันโรคติดต่อนักเรียนจะเลือกช่วยเพื่อนด้วยวิธีการใดที่จะช่วยเพื่อนให้รู้จักวิธีการป้องกัน?

- (0) สนทนาเรื่องโรคและการป้องกันโรคกับเพื่อนบ่อยๆ
- (1) แนะนำเกี่ยวกับโรคติดต่อ เพื่อทราบถึงอันตราย การแพร่ระบาด หรือการติดต่อการรักษา รวมถึงวิธีการป้องกัน ให้เพื่อน เข้าใจ
- (2) เปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียของคนเป็นโรคและไม่เป็นโรค
- (3) แนะนำเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดหรือคลุกคลีกับผู้ป่วย

ที่เป็นโรคติดต่อ

(5) การจัดการตนเอง (Self-management)

คำชี้แจง ชี้ดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. นักเรียนสามารถกำหนดส่วนประกอบหรือสัดส่วนอาหารในแต่ละวันให้ครบ 5 หมู่ ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
- (4) ทุกครั้ง

2. นักเรียนเคยสังเกตปริมาณ และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่รับประทานในแต่ละครั้ง บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
- (4) ทุกครั้ง

3. ก่อนจะตัดสินใจซื้อหรือรับประทานอาหาร นักเรียนจะพิจารณาถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ และทำตามแนวทางเพื่อให้มีสุขภาพดี บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

4. นักเรียนได้ทบทวนวิธีการปฏิบัติตนในการป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

5. นักเรียนได้ปรับปรุงตนเองให้มีพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

(6) การรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy)

คำชี้แจง โปรดอ่านคำถามต่อไปนี้แล้วเลือกตอบโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เมื่อนักเรียนเห็นโฆษณาอาหารชนิดใหม่ทางโทรทัศน์ และเกิดความสนใจนักเรียน มีการหาข้อมูล จากหลายๆ แหล่งเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ก่อนตัดสินใจซื้อ บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

2. เมื่อนักเรียนเห็นโฆษณาสินค้าในเว็บไซต์และมีความสนใจในสินค้านั้น นักเรียนตั้งใจจะไปหาข้อมูลเพิ่มเติมจากหลายๆ แหล่ง เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อ บ่อยครั้งเพียงใด?

- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

3. นักเรียนใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย เพื่อเลือกรับข้อมูลจากสื่อสำหรับการเลือกบริโภคอาหารและควบคุมความเสี่ยงต่อสุขภาพ บ่อยครั้งเพียงใด?
- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง
4. เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพและการป้องกันโรค นักเรียนมีการวิเคราะห์ประเมินเนื้อหา โดยไม่เชื่อในทันที บ่อยครั้งเพียงใด?
- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง
5. นักเรียนจะพูดคุยวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคและการออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลจากสื่อต่างๆ บ่อยครั้งเพียงใด?
- (0) ไม่ได้ปฏิบัติ (1) นานๆ ครั้ง (2) บางครั้ง (3) บ่อยครั้ง
 (4) ทุกครั้ง

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

**แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความฉลาดทางสุขภาพ
สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา**

คำชี้แจง

จากการที่ได้ศึกษาคู่มือการสร้างแบบทดสอบความฉลาดทางสุขภาพ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษามาแล้ว ให้ท่านพิจารณาและลงความเห็น ว่าแบบทดสอบแต่ละข้อ ได้วัดความสามารถและทักษะตรงตามนิยามศัพท์หรือไม่ โดยกำหนดคะแนนความคิดเห็นไว้ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบทดสอบวัดความสามารถและทักษะตรงตามนิยามปฏิบัติการนั้น

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าแบบทดสอบวัดความสามารถและทักษะตรงตามนิยามปฏิบัติการนั้น

- 1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบทดสอบไม่ได้วัดความสามารถและทักษะตรงตามนิยามปฏิบัติการนั้น

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(1) ความรู้และ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพ (Cognitive)	1. ในภาวะที่นักเรียนป่วยมีอาการท้องเสีย อย่างแรง นักเรียนคิดว่าอาหารใดเหมาะสม ที่สุด? <input type="checkbox"/> (1) โจ๊กหมูใส่ไข่ 2 ถ้วย <input type="checkbox"/> (2) ชุปผักที่เตรียมด้วยชุปไก่ก่อน สำเร็จรูป <input type="checkbox"/> (3) น้ำเกลือแร่ <input type="checkbox"/> (4) ข้าวกลิ้งกับแกงจืด				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(1) ความรู้และ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพ (Cognitive)	2. ใครเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้องตาม หลักธงโภชนาการ? <input type="checkbox"/> (1) เพ็ญ ไม่รับประทานอาหาร ที่มีน้ำมัน <input type="checkbox"/> (2) นิด รับประทานอาหารสลัดผัก ในมือเช้า <input type="checkbox"/> (3) เป้ ไม่รับประทานอาหารเช้า ในมือเย็น <input type="checkbox"/> (4) จันท์ รับประทานอาหาร ผักและ ผลไม้ทุกวัน				
	3. ถ้านักเรียนต้องผูก ควรรับประทานอาหาร ในข้อใด? <input type="checkbox"/> (1) ไช้เจียวหมูสับ <input type="checkbox"/> (2) หมูทอด <input type="checkbox"/> (3) ยำวุ้นเส้น <input type="checkbox"/> (4) แกงส้มผักรวม				
	4. บุคคลใดเลือกรับประทานอาหารได้ เหมาะสมที่สุด? <input type="checkbox"/> (1) สมปอง รับประทานอาหารกระป๋อง ทุกชนิด <input type="checkbox"/> (2) สมศรี รับประทานอาหารที่ขายตามข้าง ถนนทุกวัน <input type="checkbox"/> (3) แก้ว รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทุกวัน <input type="checkbox"/> (4) สุกดา รับประทานอาหารที่ตนชอบ เสมอ				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(1) ความรู้และ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพ (Cognitive)	5. ก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารใดๆ สิ่งแรกที่ควรทำ คือข้อใด? <input type="checkbox"/> (1) การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร <input type="checkbox"/> (2) เลือกอาหารที่มียี่ห้อดังๆ <input type="checkbox"/> (3) เลือกอาหารที่มีรสชาติอร่อย <input type="checkbox"/> (4) เลือกอาหารที่มีราคาไม่แพงมาก				
	6. วัน เดือน ปี บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร มีข้อดีอย่างไร? <input type="checkbox"/> (1) บอกว่าอาหารนั้นมีการผลิตมานาน เท่าใด <input type="checkbox"/> (2) บอกอายุของอาหารซึ่งยังคง ปลอดภัยต่อการบริโภค <input type="checkbox"/> (3) หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหาร ที่หมดอายุแล้ว <input type="checkbox"/> (4) ถูกทุกข้อ				
	7. ข้อใดคือหลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ สุขภาพที่ปลอดภัย? <input type="checkbox"/> (1) ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีฉลาก <input type="checkbox"/> (2) ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคนนิยม <input type="checkbox"/> (3) ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีราคาสูง <input type="checkbox"/> (4) ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีราคาถูก				
	8. ใครซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีประโยชน์ มากที่สุด? <input type="checkbox"/> (1) บี ซีอีโนมสด <input type="checkbox"/> (2) ต่อม ซีอีเยลลี่ <input type="checkbox"/> (3) อ้อย ซีอีหมากฝรั่ง <input type="checkbox"/> (4) โอม ซีอีมันฝรั่งทอดกรอบ				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(1) ความรู้และ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพ (Cognitive)	9. ใครออกกำลังกายได้เหมาะสมที่สุด? <input type="checkbox"/> (1) แจ ออกกำลังกายนาน 10-20 นาที สัปดาห์ละ 2 วัน <input type="checkbox"/> (2) ตัน ออกกำลังกายนาน 20-30 นาที สัปดาห์ละ 2 วัน <input type="checkbox"/> (3) ตึง ออกกำลังกายนาน 30-40 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน <input type="checkbox"/> (4) นิด ออกกำลังกายนาน 10-20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน				
	10. เหตุใดจึงควรตรวจสอบสุขภาพก่อนทำการวัด ระดับสมรรถภาพทางกาย? <input type="checkbox"/> (1) เพื่อตรวจสอบความพร้อมของสุขภาพ ร่างกาย <input type="checkbox"/> (2) เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่น ในตนเอง <input type="checkbox"/> (3) เพื่อตรวจสอบความบกพร่อง ของจิตใจ <input type="checkbox"/> (4) เพื่อตรวจหาสารเสพติดในร่างกาย				
	11. ใครน่าจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีที่สุด? <input type="checkbox"/> (1) กาน กินผักเป็นประจำ <input type="checkbox"/> (2) กิ่ง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ <input type="checkbox"/> (3) แก้ว ดื่มกาแฟทุกวัน <input type="checkbox"/> (4) กบ นั่งสมาธิทุกคืน				
	12. ข้อใดมิใช่คุณค่าของการออกกำลังกาย ทางด้านร่างกาย? <input type="checkbox"/> (1) กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง <input type="checkbox"/> (2) กระดูกแข็งแรง <input type="checkbox"/> (3) ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น <input type="checkbox"/> (4) มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(1) ความรู้และ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพ (Cognitive)	13. ข้อใดกล่าวถูกต้อง? <input type="checkbox"/> (1) โรคไม่ติดต่อเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรค <input type="checkbox"/> (2) โรคใช้หวัดเป็นโรคไม่ติดต่อ <input type="checkbox"/> (3) โรคไม่ติดต่อมักมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมของคน <input type="checkbox"/> (4) โรคทุกโรคเป็นโรคติดต่อทั้งสิ้น				
	14. ข้อใดคือวิธีป้องกันโรคติดต่อ โรคกลางและโรคเกสลิ้น? <input type="checkbox"/> (1) ไม่เล่นกับผู้ป่วย <input type="checkbox"/> (2) ไม่พูดคุยกับผู้ป่วย <input type="checkbox"/> (3) ไม่ใส่เสื้อผ้าร่วมกับผู้ป่วย <input type="checkbox"/> (4) ไม่รับประทานอาหารกับผู้ป่วย				
	15. โรคใช้หวัดที่มีความสำคัญอย่างไร? <input type="checkbox"/> (1) ทำให้ไอขายไม่ได้ <input type="checkbox"/> (2) ทำให้กินไขไม่ได้ <input type="checkbox"/> (3) ทำให้ติดต่อกันและเสียชีวิตได้ <input type="checkbox"/> (4) ทำให้หนักท้องเทียวกลัว				
	16. การปฏิบัติตนในข้อใดทำให้ฟันมีสุขภาพดี? <input type="checkbox"/> (1) บ้วนปากทุกวัน <input type="checkbox"/> (2) ใช้เกลือแปรงฟัน <input type="checkbox"/> (3) แปรงฟันหลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน <input type="checkbox"/> (4) ใช้ฟันกัดของแข็งอยู่เสมอ				
	17. ถ้านักเรียนไม่สบายจะไปใช้บริการสุขภาพที่ใด? <input type="checkbox"/> (1) สถานีตำรวจ <input type="checkbox"/> (2) องค์การบริหารส่วนตำบล <input type="checkbox"/> (3) โรงพยาบาล <input type="checkbox"/> (4) ศาลากลาง				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(2) การเข้าถึง ข้อมูลและ บริการสุขภาพ (Access)	1. เมื่อต้องการข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ นักเรียน สามารถเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพได้ทันที บ่อยครั้งแค่ไหน? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ/ไม่เคยค้นหา <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
	2. เมื่อนักเรียนต้องการข้อมูลสุขภาพ นักเรียน สามารถค้นหาจนได้ข้อมูลที่ถูกต้องและ ทันสมัยบ่อยครั้งแค่ไหน? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ/ไม่เคยค้นหา <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
	3. เมื่อนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ นักเรียนได้คำตอบที่ต้องการโดยการสืบค้น ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต บ่อยครั้งแค่ไหน? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ/ไม่เคยค้นหา <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(2) การเข้าถึง ข้อมูลและ บริการสุขภาพ (Access)	4. นักเรียนมีการซักถามปัญหาสุขภาพที่เกิด กับนักเรียนจากแหล่งข้อมูล หรือบุคคลที่ น่าเชื่อถือเกี่ยวกับสุขภาพ บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ/ไม่เคยค้นหา <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
	5. นักเรียนมีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ของข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งข้อมูลหลายๆ แหล่ง บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ/ไม่เคยค้นหา <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
(3) ทักษะการ สื่อสารเพื่อ เสริมสร้าง สุขภาพ (Communication skill)	1. นักเรียนเคยรณรงค์ด้านสุขภาพเพื่อกระตุ้น ให้ผู้อื่นดูแลรักษาสุขภาพ บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
	2. นักเรียนเคยให้คำแนะนำข้อมูลด้านสุขภาพ แก่ผู้อื่น บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(3) ทักษะการ สื่อสารเพื่อ เสริมสร้าง สุขภาพ (Communication skill)	3. นักเรียนเคยเสนอสื่อ หรือแนะนำสื่อ ด้านสุขภาพแก่ผู้อื่น บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
	4. นักเรียนเล่าเรื่องเกี่ยวกับการดูแลรักษา สุขภาพให้กับคนอื่น ๆ เช่น เพื่อน คนใน ครอบครัว ฯลฯ ได้รับฟังจนเกิดความเข้าใจ บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
	5. นักเรียนเคยเขียน หรือจัดนิทรรศการ เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อเผยแพร่ ให้คนอื่นเข้าใจ บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(3) ทักษะการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ (Communication skill)	6. นักเรียนเคยชักชวน แนะนำด้านสุขภาพแก่ผู้อื่นจนกระทั่งมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
(4) ทักษะการตัดสินใจเพื่อสุขภาพ (Decision skill)	1. เมื่อเพื่อนชวนให้นักเรียนกินเค้กวันเกิด แต่นักเรียนไม่ชอบ นักเรียนจะตัดสินใจบอกเพื่อนอย่างไร? <input type="checkbox"/> (1) บอกเพื่อนว่า เด็กทำให้ฉันผุ <input type="checkbox"/> (2) บอกข้อดี-ข้อเสียของการกินเค้กให้เพื่อนเข้าใจ <input type="checkbox"/> (3) ไม่กินครับ เด็กทำให้ฉันผุ และอ้วน <input type="checkbox"/> (4) ไม่กินครับ เด็กทำให้ฉันผุ และอ้วนขอกินอย่างอื่นแทนก็แล้วกัน				
	2. นักเรียนจะมีวิธีการแนะนำเพื่อนในการบริโภคอาหารอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีได้? <input type="checkbox"/> (1) บอกเพื่อนว่า การเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่จะทำให้สุขภาพดี <input type="checkbox"/> (2) เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ให้เพื่อนเข้าใจ <input type="checkbox"/> (3) แนะนำให้เพื่อนเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก <input type="checkbox"/> (4) แนะนำให้เพื่อนเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หมั่นดื่มน้ำหนักตัว หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดและไขมันมาก				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(4) ทักษะการตัดสินใจเพื่อสุขภาพ (Decision skill)	<p>3. เพื่อนๆ มาชวนไปเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพในห้างสรรพสินค้า นักเรียนจะตัดสินใจทำอย่างไร?</p> <p><input type="checkbox"/> (1) ออกไปเป็นเพื่อน และแนะนำให้ดูฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ</p> <p><input type="checkbox"/> (2) ออกไปเป็นเพื่อน และดูฉลากผลิตภัณฑ์เปรียบเทียบก่อนซื้อทุกครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> (3) ไม่ออกไป ให้เหตุผลตามความเป็นจริงว่าอยู่เป็นเพื่อนแม่ และแนะนำให้เพื่อนดูฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ</p> <p><input type="checkbox"/> (4) ไม่ออกไป ให้เหตุผลตามความเป็นจริง ว่าอยู่เป็นเพื่อนแม่ วันหลังจะไปด้วย แนะนำให้เพื่อนดูฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อทุกครั้ง</p>				
	<p>4. เมื่อเพื่อนของนักเรียนเหนื่อยง่ายเวลาออกแรงนักเรียนจะตัดสินใจชักชวนให้เพื่อนมาออกกำลังกายได้อย่างไร?</p> <p><input type="checkbox"/> (1) บอกเพื่อนว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง</p> <p><input type="checkbox"/> (2) บอกเพื่อนว่าการออกกำลังกายช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น</p> <p><input type="checkbox"/> (3) บอกเพื่อนว่าการขาดการออกกำลังกายจะทำให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยตามมา เช่น ความอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับหัวใจ เป็นต้น</p> <p><input type="checkbox"/> (4) เปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียของการออกกำลังกายให้เพื่อนเข้าใจ</p>				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(4) ทักษะการตัดสินใจเพื่อสุขภาพ (Decision skill)	<p>5. ถ้าเพื่อนมาปรึกษาวิธีการป้องกันโรคติดต่อ นักเรียนจะเลือกช่วยเพื่อนด้วยวิธีการใดที่จะช่วยเพื่อนให้รู้จักวิธีการป้องกัน?</p> <p><input type="checkbox"/> (1) สนทนาเรื่องโรคและการป้องกันโรคกับเพื่อนบ่อยๆ</p> <p><input type="checkbox"/> (2) แนะนำเกี่ยวกับโรคติดต่อเพื่อทราบถึงอันตราย การแพร่ระบาด หรือการติดต่อการรักษา รวมถึงวิธีการป้องกันให้เพื่อน เข้าใจ</p> <p><input type="checkbox"/> (3) เปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียของคนเป็นโรคและไม่เป็นโรค</p> <p><input type="checkbox"/> (4) แนะนำเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดหรือคลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ</p>				
(5) การจัดการตนเอง (Self-management)	<p>1. นักเรียนสามารถกำหนดส่วนประกอบหรือสัดส่วนอาหารที่รับประทานในแต่ละวันให้ครบสารอาหาร 5 หมู่ บ่อยครั้งเพียงใด?</p> <p><input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ</p> <p><input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง</p>				
	<p>2. นักเรียนเคยสังเกตปริมาณ และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่รับประทานในแต่ละครั้งบ่อยครั้งแค่ไหน?</p> <p><input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ</p> <p><input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง</p>				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(5) การจัดการ ตนเอง (Self- management)	3. ก่อนจะตัดสินใจซื้อหรือรับประทานอาหาร นักเรียนจะพิจารณาถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ และทำตามแนวทางเพื่อให้มีสุขภาพดี บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
	4. นักเรียนได้ทบทวนวิธีการปฏิบัติตน ในการป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
	5. นักเรียนได้ปรับปรุงตนเองให้มีพฤติกรรม ในการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(6) การรู้เท่าทัน สื่อ (Media literacy)	1. เมื่อนักเรียนเห็นโฆษณาอาหารชนิดใหม่ทาง โทรทัศน์ และเกิดความสนใจนักเรียนมีการหา ข้อมูล จากหลายๆ แหล่งเพื่อตรวจสอบความ ถูกต้อง ก่อนตัดสินใจซื้อ บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
	2. เมื่อนักเรียนเห็นโฆษณาสินค้าในเว็บไซต์ และมีความสนใจในสินค้านั้นๆ นักเรียน ตั้งใจจะไปหาข้อมูลเพิ่มเติมจากหลายๆ แหล่ง เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อ บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
	3. นักเรียนใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี- ผลเสีย เพื่อเลือกรับข้อมูลจากสื่อสำหรับ การเลือกบริโภคอาหารและควบคุมความเสี่ยง ต่อสุขภาพ บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				

ความสามารถ และทักษะ	ข้อสอบ	ความเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
(6) การรู้เท่าทัน สื่อ (Media literacy)	4. เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับ สุขภาพและการป้องกันโรค นักเรียนมีการ วิเคราะห์ ประเมินเนื้อหา โดยไม่เชื่อในทันที บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				
	5. นักเรียนจะพูดคุยวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับ แนวทางปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคและการออก กำลังกาย โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลจาก สื่อต่างๆ บ่อยครั้งเพียงใด? <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> (2) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (3) บางครั้ง <input type="checkbox"/> (4) บ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> (5) ทุกครั้ง				

**แบบประเมินโครงร่างหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะ
ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง
สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา**

คำชี้แจง

แบบประเมินโครงร่างหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ท่านซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญได้กรุณาพิจารณาความเหมาะสมและความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ของหลักสูตร เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงหลักสูตร แบบประเมินแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร เป็นการพิจารณาส่วนประกอบต่างๆ ของหลักสูตรว่ามีความเหมาะสมเพียงใด

ตอนที่ 2 ประเมินความสอดคล้องของหลักสูตร เป็นการพิจารณาส่วนประกอบต่างๆ ของหลักสูตรว่ามีความสอดคล้องกันเพียงใด

ตอนที่ 1 ความเหมาะสมของหลักสูตร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเหมาะสมที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านในองค์ประกอบต่อไปนี้

1. เอกสารหลักสูตร
 - 1.1 หลักการของหลักสูตร
 - 1.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร
 - 1.3 โครงสร้างหลักสูตร
 - 1.4 แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของหลักสูตร
 - 1.5 การวัดและประเมินผล
 - 1.6 สื่อ และแหล่งการเรียนรู้
2. เอกสารประกอบหลักสูตร ได้แก่ คู่มือหลักสูตร
 - 2.1 แนวทางการจัดกิจกรรม
 - 2.2 แผนการจัดกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 1-6

ประเด็นการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. เอกสารหลักสูตร					
1.1 หลักการ					
1.1.1 มีความเป็นไปได้					
1.1.2 สามารถนำไปใช้ได้จริง					
1.1.3 มีแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานรองรับ					
1.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร					
1.2.1 มีความชัดเจน					
1.2.2 มีความครอบคลุมทุกเนื้อหาสาระ					
1.2.3 มีความเป็นไปได้					
1.2.4 เหมาะสมกับผู้เข้ารับการพัฒนาการเรียนรู้					
1.3 โครงสร้างหลักสูตร (โครงสร้างเวลาและเนื้อหาสาระหลักสูตร)					
1.3.1 การตอบสนองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร					
1.3.2 ครอบคลุมสาระที่จำเป็นต้องใช้ปฏิบัติการ					
1.3.3 การจัดเรียงลำดับเนื้อหา					
1.4 แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของหลักสูตร					
1.4.1 มีความเป็นไปได้ที่จะบรรลุจุดมุ่งหมาย					
1.4.2 ความเหมาะสมของกิจกรรม					
1.4.3 การนำจัดกิจกรรมไปใช้ได้จริง					
1.4.4 กระตุ้นให้ผู้เข้ารับพัฒนามีส่วนร่วมในการเสนอแนวคิด					
1.4.5 ความน่าสนใจของกิจกรรม					
1.4.6 มีลำดับขั้นตอน					

ประเด็นการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.5 สื่อ และแหล่งการเรียนรู้					
1.5.1 ช่วยส่งเสริมให้กิจกรรมบรรลุจุดหมายของหลักสูตร					
1.5.2 เหมาะสมกับการนำไปใช้					
1.5.3 เหมาะสมกับวัยของนักเรียน					
1.6 การวัดและประเมินผล					
1.6.1 ครอบคลุมสิ่งที่ต้องประเมิน					
1.6.2 มีความเป็นไปได้					
1.6.3 ตรวจสอบการบรรลุจุดหมายของหลักสูตร					
2. เอกสารประกอบหลักสูตร: คู่มือหลักสูตร					
2.1 แนวทางการจัดกิจกรรม					
2.1.1 การกำหนดแนวทางการดำเนินการตามหลักสูตร					
2.1.2 การวัดและประเมินผล					
2.1.3 ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
2.1.4 รูปแบบกิจกรรมตามหลักสูตร					
2.1.5 ตารางการจัดกิจกรรม					
2.1.6 แนวทางการสรุปและรายงานผลการดำเนินงานตามหลักสูตร					
2.2 แผนการจัดกิจกรรม : หน่วยการเรียนรู้ตามหลักสูตร หน่วยการเรียนรู้ที่ 1-6					
2.2.1 ความชัดเจนของสาระสำคัญและแนวคิด					
2.2.2 ความชัดเจนของผลการเรียนรู้					
2.2.3 ความเหมาะสมของเนื้อหาที่ช่วยทำให้บรรลุผลของการเรียนรู้					

ประเด็นการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
2.3 การกำหนดหลักสูตรการเรียนรู้ 2.3.1 การกำหนดชิ้นงาน ภาระงาน สะท้อนการบรรลุผลการเรียนรู้					
2.3.2 การวัดและประเมินผลตรวจสอบ การบรรลุผลการเรียนรู้					
2.3.3 การวัดและประเมินผล มีความเป็นไปได้					
2.4 การกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ 2.4.1 กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้บรรลุ ผลการเรียนรู้					
2.4.2 กิจกรรมการเรียนรู้มีความเป็นไปได้					
2.4.3 กิจกรรมการเรียนรู้ มีความเหมาะสม					
2.5 ความเหมาะสมของสื่ออุปกรณ์					
2.6 เวลาที่ใช้มีความเหมาะสม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 2 แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของโครงสร้างหลักสูตร

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่าองค์ประกอบต่างๆ ของหลักสูตรมีความสอดคล้องกันมากน้อยเพียงใดแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ประเด็นการประเมินร่างหลักสูตร (ความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ของหลักสูตร)	ความคิดเห็น		
	สอดคล้อง (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่สอดคล้อง (-1)
ประเมินความสอดคล้องขององค์ประกอบหลักสูตร			
1. ความเป็นมากับหลักการของหลักสูตร			
2. หลักการกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร			
3. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับโครงสร้างหลักสูตร			
4. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับวิธีการจัดกิจกรรม			
5. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับการวัดผลและประเมินผล			
6. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1			
7. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2			
8. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3			
9. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4			
10. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5			
11. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 6			
ประเมินความสอดคล้องภายในของเอกสารประกอบหลักสูตร : แผนการจัดกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-6			
1. ผลการเรียนรู้กับเนื้อหา			
2. ผลการเรียนรู้กับการะงานชิ้นงาน			
ประเมินความสอดคล้องภายในของเอกสารประกอบหลักสูตร : แผนการจัดกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-6			
1. ผลการเรียนรู้กับการวัดและประเมินผล			
2. ผลการเรียนรู้กับการจัดกิจกรรม			
3. ผลการเรียนรู้กับสื่อและแหล่งเรียนรู้			
4. เนื้อหากับกิจกรรมการเรียนรู้			
5. กิจกรรมการเรียนรู้กับสื่อและแหล่งเรียนรู้			
6. กิจกรรมการเรียนรู้กับการวัดและประเมินผล			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

แบบประเมินความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้ (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการประเมินที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ระดับการประเมิน

- 5 หมายถึง มีความสอดคล้อง/เชื่อมโยง/ครอบคลุม/เหมาะสม มากที่สุด
 4 หมายถึง มีความสอดคล้อง/เชื่อมโยง/ครอบคลุม/เหมาะสม มาก
 3 หมายถึง มีความสอดคล้อง/เชื่อมโยง/ครอบคลุม/เหมาะสม ปานกลาง
 2 หมายถึง มีความสอดคล้อง/เชื่อมโยง/ครอบคลุม/เหมาะสม น้อย
 1 หมายถึง มีความสอดคล้อง/เชื่อมโยง/ครอบคลุม/เหมาะสม น้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
	5	4	3	2	1
1. แผนการจัดการเรียนรู้สอดคล้องสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้					
2. แผนการจัดการเรียนรู้มีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วน และเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน					
3. ความสอดคล้องของสาระสำคัญกับสาระการเรียนรู้และผลการเรียนรู้					
4. ตัวชี้วัดหรือผลการเรียนรู้ครอบคลุมสาระการเรียนรู้ที่พัฒนาผู้เรียนให้เกิด K P A					
5. จุดประสงค์การเรียนรู้พัฒนาผู้เรียนครอบคลุมด้าน K P A					
6. สาระการเรียนรู้เหมาะสมกับเวลา และตัวชี้วัดหรือผลการเรียนรู้					
7. กิจกรรมการเรียนรู้มีลำดับขั้นตอนเหมาะสมและเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ					
8. กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลายและสามารถปฏิบัติได้จริง					
9. กิจกรรมการเรียนรู้สามารถพัฒนาผู้เรียนครอบคลุมด้าน K P A					
10. กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริม พัฒนา ทักษะกระบวนการมีส่วนร่วม และการกำกับตนเองของนักเรียน					
11. กิจกรรมการเรียนรู้สอดแทรกการกำกับตนเองของนักเรียน					
12. กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงและสรุปสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง					
13. วัสดุอุปกรณ์ สื่อ และแหล่งเรียนรู้มีความหลากหลาย เหมาะสม					
14. สื่อการเรียนรู้สอดคล้อง เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้					

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
	5	4	3	2	1
15. นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง					
16. การกำหนดชิ้นงาน /ภาระงาน มีความเหมาะสม					
17. การทำชิ้นงาน /ภาระงาน ส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมมากกว่าทำตามแบบที่ครูกำหนด					
18. การวัดและประเมินผลสอดคล้องกับ ผลการเรียนรู้/สาระการเรียนรู้ ชัดเจนและเหมาะสม					
19. นักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผล					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่าแผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกันมากน้อยเพียงใด โดยกำหนดคะแนนความคิดเห็นไว้ดังนี้

- +1 หมายถึง **แน่ใจ** ว่าแผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกัน
- 0 หมายถึง **ไม่แน่ใจ**ว่า แผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกัน
- 1 หมายถึง **แน่ใจ**ว่า แผนการจัดการเรียนรู้**ไม่**มีความสอดคล้อง

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

การประเมินแผนการจัดการเรียนรู้	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	สอดคล้อง (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่สอดคล้อง (-1)	
1. แผนการจัดการเรียนรู้สอดคล้องสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้				
2. แผนการจัดการเรียนรู้มีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วน และเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน				
3. ความสอดคล้องของสาระสำคัญกับสาระการเรียนรู้และผลการเรียนรู้				
4. ตัวชี้วัดหรือผลการเรียนรู้ครอบคลุมสาระการเรียนรู้ที่พัฒนาผู้เรียนให้เกิด K P A				
5. ผลการเรียนรู้พัฒนาผู้เรียนครอบคลุมด้าน K P A				
6. สาระการเรียนรู้เหมาะสมกับเวลา และตัวชี้วัดหรือผลการเรียนรู้				
7. กิจกรรมการเรียนรู้มีลำดับขั้นตอนเหมาะสม และเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ				
8. กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลาย และสามารถปฏิบัติได้จริง				
9. กิจกรรมการเรียนรู้สามารถพัฒนาผู้เรียนครอบคลุมด้าน K P A				

การประเมินแผนการจัดการเรียนรู้	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	สอดคล้อง (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่สอดคล้อง (-1)	
10. กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริม พัฒนา ทักษะกระบวนการมีส่วนร่วมและการกำกับตนเองของนักเรียน				
11. กิจกรรมการเรียนรู้สอดแทรกการกำกับตนเองของนักเรียน				
12. กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงและสรุปสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง				
13. วัสดุอุปกรณ์ สื่อ และแหล่งเรียนรู้มีความหลากหลาย เหมาะสม				
14. สื่อการเรียนรู้สอดคล้อง เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้				
15. นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง				
16. การกำหนดชิ้นงาน/ภาระงานมีความเหมาะสม				
17. การทำชิ้นงาน/ภาระงาน ส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมมากกว่าทำตามแบบที่ครูกำหนด				
18. การวัดและประเมินผลสอดคล้องกับผลการเรียนรู้/สาระการเรียนรู้ชัดเจนและเหมาะสม				
19. นักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผล				

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง

**แบบประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน
ที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิด
การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง
สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)**

คำชี้แจง แบบประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ท่านซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ ได้กรุณาพิจารณาและลงความเห็นว่าคุณค่าถามในแต่ละข้อเหมาะสมและสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยหลักสูตรหรือไม่ โดยกำหนดคะแนนความคิดเห็นไว้ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมและสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยหลักสูตร

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมและสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยหลักสูตร

-1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามไม่เหมาะสมและสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยหลักสูตร

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

รายการประเมิน	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่เหมาะสม (-1)	
ด้านจุดมุ่งหมาย				
1. เสริมสร้างให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ				
2. สร้างคุณลักษณะนิสัยในการสร้างเสริมสุขภาพ				
3. สามารถเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการทำงานกลุ่ม				
4. ช่วยให้นักเรียนเลือกตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล				
5. สามารถนำทักษะที่เรียนไปใช้ในการออกกำลังกายและแนะนำให้ผู้อื่นรู้จักวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องหรือให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี				
6. ช่วยให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
ด้านเนื้อหาสาระหลักสูตร				
1. ช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน				
2. ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน				
3. มีเอกสารคู่มือ ตำราประกอบการเรียนการสอน				
4. เนื้อหาที่เรียนมีประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียน				
5. เนื้อหาที่เรียนทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. เนื้อหาที่เรียนมีความเหมาะสมกับความสนใจของนักเรียน				
7. จำนวนชั่วโมงที่เรียนมีความเหมาะสมกับเนื้อหาวิชา				
8. เป็นความรู้ที่นำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้				
ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้				
1. ทำให้นักเรียนค้นพบความสามารถของตนเอง				
2. ช่วยทำให้นักเรียนมีความสามัคคีในการทำงานเป็นหมู่คณะ				

รายการประเมิน	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่เหมาะสม (-1)	
3. กิจกรรมการเรียนการสอนมีความสนุกสนานและกิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน				
4. มีการชมเชยสนับสนุนและให้กำลังใจนักเรียนในการแสดงออก				
5. การจัดกิจกรรมเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน				
6. นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างกว้างขวางและซักถามปัญหา				
ด้านประสิทธิภาพของครูผู้สอน				
1. ครูผู้สอนมีความรู้และเชี่ยวชาญในวิชาที่สอน				
2. ครูผู้สอนแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน				
3. ครูผู้สอนเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการมีระเบียบวินัย				
4. ครูผู้สอนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี				
5. ครูผู้สอนมีความตรงต่อเวลา				
6. ครูผู้สอนมีความยุติธรรมแก่เด็กนักเรียนทุกคน				
7. ครูผู้สอนมีสุขภาพจิตดี ใจเย็น รับฟังเหตุผล				
8. ครูผู้สอนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และทักษะ				
9. ครูผู้สอนมีความสามารถในการสร้างบรรยากาศในการเรียนให้สนุกสนาน				
10. ครูผู้สอนสามารถให้คำปรึกษาด้านต่างๆแก่นักเรียนได้				
11. ครูผู้สอนมีการติดตามข้อมูลเฉพาะตัวของนักเรียนอย่างละเอียด และใกล้ชิดต่อเนื่อง				
ด้านบรรยากาศการเรียน				
1. บรรยากาศของการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม				
2. บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และกลุ่ม				

รายการประเมิน	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่เหมาะสม (-1)	
3. บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน				
4. บรรยากาศของการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ				
5. บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลาย				
ด้านการวัดผลและประเมินผล				
1. มีเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลที่ชัดเจนตรงตามเนื้อหากิจกรรมการเรียนการสอน				
2. การวัดผลและประเมินผลเน้นการพัฒนาความพยายามและความตั้งใจในความสามารถที่ทำได้ดีขึ้นกว่าก่อนการเรียน				
3. มีการวัดผลที่ทำให้นักเรียนมีความสนใจและกระตือรือร้นในการเรียนเพิ่มขึ้น				
4. มีความยุติธรรมในการวัดและประเมินผล				
5. ระดับคะแนนเป็นตัวชี้วัดที่แท้จริงของนักเรียนได้				
6. มีการวัดผลทางด้านทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยการเก็บคะแนนด้านต่างๆ เช่น การเข้าเรียน การแต่งกาย ความสนใจ เรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ				
7. มีการประเมินพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของนักเรียน				
8. ผู้เรียนทราบผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม				
9. การประเมินผลครอบคลุมเนื้อหาที่เรียน				

รายการประเมิน	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่เหมาะสม (-1)	
ด้านสื่อและแหล่งเรียนรู้				
1. สื่ออยู่ในสภาพใช้งานได้ดีและมีมาตรฐาน				
2. สื่อมีจำนวนเพียงพอกับการเรียน				
3. สื่อการเรียนการสอนมีความทันสมัย				
4. สื่อมีหลากหลายและน่าสนใจ				
5. สื่อเหมาะสมกับวัยของนักเรียน				

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

**แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่เรียนด้วยหลักสูตร
เสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้
แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง
สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา**

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ในการตอบคำถามของนักเรียนครั้งนี้ไม่มีถูกหรือผิดและไม่มีผลต่อการสอบได้หรือตก ดังนั้นจึงขอความร่วมมือในการตอบตามความเป็นจริง

2. ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของตนเอง เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ ซึ่งมี 5 ระดับดังนี้

- | | | |
|---|---------|-------------------|
| 5 | หมายถึง | พึงพอใจมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | พึงพอใจมาก |
| 3 | หมายถึง | พึงพอใจปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | พึงพอใจน้อย |
| 1 | หมายถึง | พึงพอใจน้อยที่สุด |

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
1	ด้านจุดมุ่งหมาย เสริมสร้างให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ					
2	สร้างคุณลักษณะนิสัยในการสร้างเสริมสุขภาพ					
3	สามารถเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการทำงานกลุ่ม					
4	ช่วยให้นักเรียนเลือกตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล					
5	สามารถนำทักษะที่เรียนไปใช้ในการออกกำลังกายและแนะนำให้ผู้อื่นรู้จักวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องหรือให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี					
6	ช่วยให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
	ด้านเนื้อหาสาระหลักสูตร					
1	ช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน					
2	ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน					
3	มีเอกสารคู่มือ ตำราประกอบการเรียนการสอน					
4	เนื้อหาที่เรียนมีประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียน					
5	เนื้อหาที่เรียนทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข					
6	เนื้อหาที่เรียนมีความเหมาะสมกับความสนใจของนักเรียน					
7	จำนวนชั่วโมงที่เรียนมีความเหมาะสมกับเนื้อหาวิชา					
8	เป็นความรู้ที่นำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้					
	ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
1	ทำให้นักเรียนค้นพบความสามารถของตนเอง					
2	ช่วยทำให้นักเรียนมีความสามัคคีในการทำงานเป็นหมู่คณะ					
3	กิจกรรมการเรียนการสอนมีความสนุกสนาน และกิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน					
4	มีการชมเชยสนับสนุนและให้กำลังใจนักเรียนในการแสดงออก					
5	การจัดกิจกรรมเหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน					
6	นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างกว้างขวางและซักถามปัญหา					
	ด้านประสิทธิภาพของครูผู้สอน					
1	ครูผู้สอนมีความรู้และเชี่ยวชาญในวิชาที่สอน					
2	ครูผู้สอนแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน					
3	ครูผู้สอนเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการมีระเบียบวินัย					
4	ครูผู้สอนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
5	ครูผู้สอนมีความตรงต่อเวลา					
6	ครูผู้สอนมีความยุติธรรมแก่เด็กนักเรียนทุกคน					
7	ครูผู้สอนมีสุขภาพจิตดี ใจเย็น รับฟังเหตุผล					
8	ครูผู้สอนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และทักษะ					

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
9	ครูผู้สอนมีความสามารถในการสร้างบรรยากาศในการเรียนให้สนุกสนาน					
10	ครูผู้สอนสามารถให้คำปรึกษาด้านต่างๆ แก่นักเรียนได้					
11	ครูผู้สอนมีการติดตามข้อมูลเฉพาะตัวของนักเรียนอย่างละเอียด และใกล้ชิดต่อเนื่อง					
	<u>ด้านบรรยากาศการเรียน</u>					
1	บรรยากาศของการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม					
2	บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่องานของตนเอง และกลุ่ม					
3	บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน					
4	บรรยากาศของการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ					
5	บรรยากาศของการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลาย					
	<u>ด้านการวัดผลและประเมินผล</u>					
1	มีเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลที่ชัดเจนตรงตามเนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน					
2	การวัดผลและประเมินผลเน้นการพัฒนาความพยายามและความตั้งใจในความสามารถที่ทำได้ดีขึ้นก่อนการเรียน					
3	มีการวัดผลที่ทำให้นักเรียนมีความสนใจและกระตือรือร้นในการเรียนเพิ่มขึ้น					
4	มีความยุติธรรมในการวัดและประเมินผล					
5	ระดับคะแนนเป็นตัวชี้วัดที่แท้จริงของนักเรียนได้					
6	มีการวัดผลทางด้านทฤษฎีและภาคปฏิบัติโดยการเก็บคะแนนด้านต่างๆ เช่นการเข้าเรียน การแต่งกาย ความสนใจเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ					
7	มีการประเมินพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของนักเรียน					
8	ผู้เรียนทราบผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม					
9	การประเมินผลครอบคลุมเนื้อหาที่เรียน					

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
	<u>ด้านสื่อและแหล่งเรียนรู้</u>					
1	สื่ออยู่ในสภาพใช้งานได้ดีและมีมาตรฐาน					
2	สื่อมีจำนวนเพียงพอกับการเรียน					
3	สื่อการเรียนการสอนมีความทันสมัย					
4	สื่อมีหลากหลายและน่าสนใจ					
5	สื่อเหมาะสมกับวัยของนักเรียน					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี