

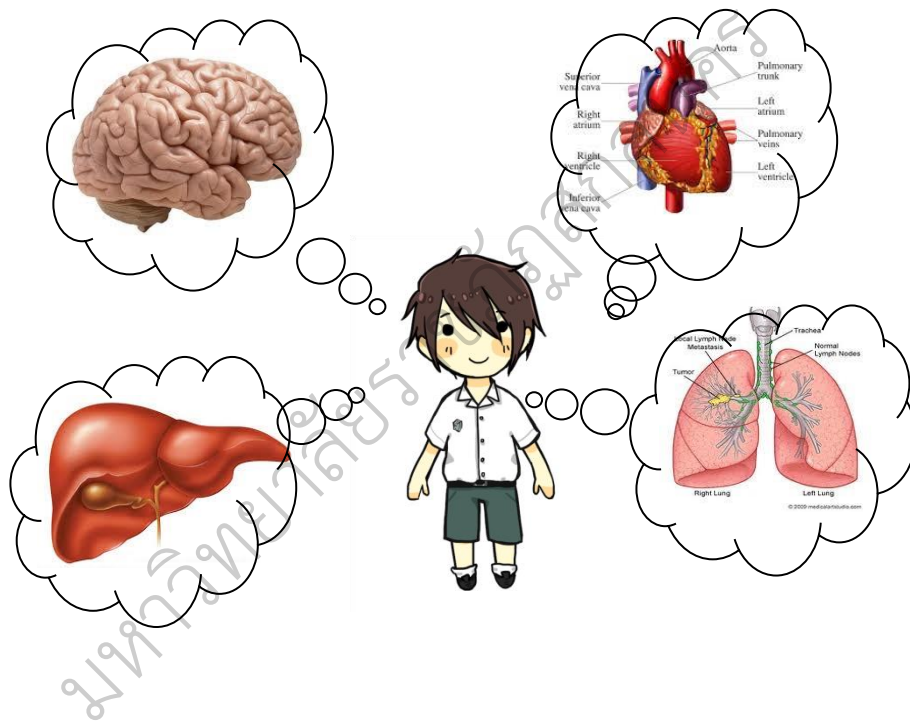
ภาคผนวก จ
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. ตัวอย่างชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบวัฏจักรการเรียนรู้ 5 ขั้น ร่วมกับวิธีการสอนแบบซิปปา ชุดที่ 1 เรื่อง อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย
2. แบบทดสอบวัดการคิดวิเคราะห์
3. แบบสอบถามความรับผิดชอบ
4. แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบวัฏจักร
การเรียนรู้ 5 ขั้นร่วมกับวิธีการสอนแบบซิปปา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชุดที่ 1 เรื่อง อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย



นายบุญส่ง ผาอินทร์

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนบ้านปะฮี

อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 2

คำแนะนำในการใช้ ชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้
ด้วยวิธีการสอนแบบวัฏจักร
การเรียนรู้ 5 ชั้นร่วมกับวิธีการสอนแบบซิปปา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

1. ส่วนประกอบของชุดการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. บทเรียน ประกอบด้วย ใบความรู้ ใบงาน และแบบบันทึกกิจกรรม
2. คู่มือครู ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ และ แนวคำตอบของกิจกรรมใบงาน และ แบบทดสอบต่าง ๆ
3. แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน พร้อมกระดาษคำตอบ และเฉลย

2. คำชี้แจงสำหรับครู

ชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบวัฏจักรการเรียนรู้ 5 ชั้นร่วมกับวิธีการสอนแบบซิปปา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใช้เวลาในการสอน 40 ชั่วโมง ไม่รวมทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน แผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 20 แผนย่อย

1. ครูต้องเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้พร้อม (ดูสิ่งที่ครูต้องเตรียม) โดยเฉพาะส่วนประกอบของบทเรียน เช่น ใบความรู้ ใบงาน และแบบบันทึกกิจกรรม
2. ครูศึกษาเนื้อหาที่ต้องสอนให้ละเอียด และศึกษาชุดกิจกรรมให้รอบคอบ โดยเฉพาะการการจัดรูปแบบ วิธีการจัดการเรียนรู้ควรสอดคล้องกับคุณธรรมจริยธรรมให้เหมาะสมกับเนื้อหา และสอดคล้องกับธรรมชาติและลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนสุขศึกษาเข้าไปด้วย
3. ก่อนสอนครูต้องเตรียมชุดกิจกรรมให้เพียงพอแก่นักเรียน ยกเว้นแต่สื่อการสอนบางอย่างที่ต้องใช้ร่วมกันในกลุ่ม
4. ก่อนสอนครูต้องให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน 10 ข้อ ตรวจดูแบบทดสอบพร้อมทั้งกระดาษคำตอบให้เพียงพอแก่นักเรียนแล้วแจ้งผลการสอบให้นักเรียนทราบ
5. เตรียมกระดาษแบบปฏิบัติสำหรับให้นักเรียนทุกคนทำกิจกรรมตามบัตรกิจกรรม
6. การสอนใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบวัฏจักรการเรียนรู้ 5 ชั้นร่วมกับวิธีการสอนแบบซิปปา

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนและการทบทวน

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจแสวงหาความรู้

ขั้นที่ 3 ขั้นการทำความเข้าใจข้อมูลสู่ความรู้ใหม่

ขั้นที่ 4 ขั้นการแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่มและขยายความรู้

ขั้นที่ 5 ขั้นการสรุปและจัดระเบียบความรู้

ขั้นที่ 6 ขั้นการปฏิบัติและ/หรือการแสดงผลงาน

ขั้นที่ 7 ขั้นการประยุกต์ใช้ความรู้และประเมินผล

7. การสรุปบทเรียนควรเป็นกิจกรรมร่วมระหว่างครูและนักเรียนทุกกลุ่ม

8. ในกรณีที่นักเรียนขาดเรียน ให้นักเรียนเรียนเป็นรายบุคคลจากชุดการเรียนรู้ที่เตรียมไว้ โดยครูแยกออกมาอย่างละ 1 ชุด หรือ ตามจำนวนคนที่ขาดเรียน

9. หลังจากนักเรียนเรียนในแต่ละชุดกิจกรรมไปแล้ว ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน ชุดเดียวกับแบบทดสอบก่อนเรียน และควรช่วยกันเฉลยแบบทดสอบหลังเรียนทันที เพื่อให้นักเรียนจะได้ทราบความก้าวหน้าของตนเอง

หมายเหตุ ครูต้องเน้นเจตคติ คุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนคุณธรรมต่างๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม ความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความมีระเบียบวินัยและการตรงต่อเวลา เป็นต้น

3. สิ่งที่ครูต้องเตรียม

1. ครูต้องตรวจชุดกิจกรรมให้มีครบถ้วนทุกกลุ่มกิจกรรม เช่น ใบความรู้ ใบงาน และแบบบันทึกกิจกรรม บัตรเฉลย และกระดาษแบบฝึกปฏิบัติสำหรับนักเรียนรวมทั้งวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้

2. แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนพร้อมกระดาษคำตอบให้ครบกับจำนวนนักเรียน

3. แบบสังเกตด้านความรับผิดชอบ

4. แบบสังเกตด้านทักษะและกระบวนการ

4. บทบาทของนักเรียน

ครูต้องชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงบทบาทของนักเรียน ดังต่อไปนี้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ

2. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 - 6 คน คณะนักเรียนเก่ง ปานกลางและอ่อน ชี้แจงให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้ทราบแนวทางการปฏิบัติขณะได้รับบทบาทต่างๆ เช่น

2.1 ประธาน ทำหน้าที่ ประสานงาน แบ่งงาน อ่านข้อมูล อธิบายกิจกรรมต่างๆ ให้สมาชิกเข้าใจและควบคุมการทำงานของกลุ่ม

2.2 เลขานุการ ทำหน้าที่บันทึกข้อมูลที่ได้จากความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม

2.3 สมาชิก ทำหน้าที่เสนอความคิดเห็นที่หลากหลายจากข้อมูลที่ได้รับ

3. ตั้งใจฟังคำอธิบายจากครูเมื่อนำเข้าสู่บทเรียน สรุปบทเรียนและเนื้อหาสาระ เมื่อสงสัยต้องซักถามทันที

4. อ่านบัตรคำสั่ง และปฏิบัติตามคำสั่งที่ละขั้นอย่างรอบคอบ

5. เมื่อมีคำสั่งให้อภิปรายต้องช่วยกันแสดงความคิดเห็น แต่ต้องไม่พูดเสียงดังเกินไป ไม่ชักชวนเพื่อนให้ออกนอกบทเรียน

6. พยายามตอบคำถามด้วยความตั้งใจ คำถามในชุดการสอนไม่ใช่ข้อสอบ แต่เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

7. เมื่อได้รับเลือกเป็นประธานกลุ่ม ประธานกลุ่มต้องเป็นผู้นำในการดูแลกิจกรรมให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย เมื่อทำกิจกรรมให้ประธานกลุ่มตรวจสอบสื่อวัสดุชุดการสอนที่อยู่บนโต๊ะว่ามีครบถ้วนหรือไม่

8. นักเรียนที่เป็นสมาชิกในกลุ่มต้องปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดี มีความสามัคคีและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการเรียนการ

5. แผนการจัดการเรียนรู้

โปรดดูหน้าแผนการจัดการเรียนรู้

6. การประเมินผล

1. ประเมินจากการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
2. ประเมินผลจากคะแนนในการทำแบบฝึกปฏิบัติในบัตร์กิจกรรม
3. ประเมินผลจากแบบสังเกต 2 การสังเกตด้านทักษะและกระบวนการ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

แบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ เรื่อง ระบบต่างๆ ในร่างกาย

- คำชี้แจง** 1. จงทำเครื่องหมาย x ลงในช่อง ลงในข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว
ลงใน กระดาษคำตอบ
2. แบบทดสอบมี 10 ข้อ ใช้เวลาทำ 15 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

1. อวัยวะส่วนใดทำหน้าที่ดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย

ก. ตับ ข. ปาก ค. ลำไส้เล็ก ง. สมอง
2. คนที่สูบบุหรี่จะได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกายโดยผ่านทางระบบการทำงานใดของร่างกาย

ก. ระบบสมอง ข. ระบบประสาท ค. ระบบขับถ่าย ง. ระบบทางเดินหายใจ
3. อวัยวะที่ทำหน้าที่กำจัดของเสียที่ปนเปื้อนมากับอาหาร อากาศ และน้ำ คืออะไร

ก. ตับ ข. ปอด ค. ลำไส้ใหญ่ ง. กระเพาะอาหาร
4. คนที่ดื่มสุรา อวัยวะในข้อใดที่จะได้รับผลกระทบมากที่สุด

ก. ปอด ข. ตับ ค. กระเพาะอาหาร ง. ลำไส้เล็ก
5. ข้อใดเป็นวิธีการป้องกันสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายได้ดีที่สุด

ก. ต่อม หลีกเสี่ยงไม่เดินผ่านคนที่สูบบุหรี่

ข. ใ้ศึกษา หาความรู้เรื่องสารพิษที่ให้โทษต่อร่างกาย

ค. บ៉้อม ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดจมูกทุกครั้งเมื่อเดินผ่านคนสูบบุหรี่

ง. สัม ริ่งให้เร็วที่สุดเมื่อผ่านคนที่กำลังสูบบุหรี่เพราะไม่ต้องการได้กลิ่นควันบุหรี่
6. “คนที่เสพยาเสพติด จะตกเป็นทาสของยาเสพติด ครุ่นคิดถึงแต่ยาเสพติด ทำทุกอย่างให้ได้เสพยาเสพติด” จากข้อความข้างต้นอวัยวะใดของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับข้อความนี้มากที่สุด

ก. ตาและหู ข. สมอง ค. หัวใจ ง. ปอดและตับ

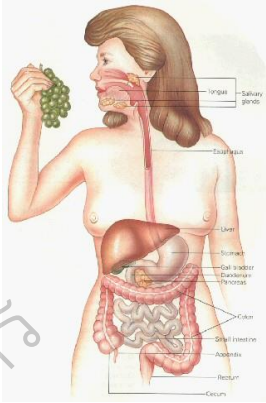


กิจกรรมส่งเสริมความรับผิดชอบ

เรื่อง หน้าที่ของใคร

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านนิทานอีสปเรื่อง “**ท้องกับอวัยวะอื่นๆ**” แล้วตอบคำถาม
วัน หนึ่งบรรดาอวัยวะต่างๆของร่างกายอันได้แก่

มือ ขา ปาก และฟัน เป็นต้น เห็นว่าพวกตนทำงานกันด้วยความเหน็ด
เหนื่อย แต่ท้องนั้นอยู่เฉยๆ ก็ได้รับอาหารโดยไม่ต้องออกแรงอะไรเป็นการ
เอาเปรียบผู้อื่น อวัยวะทั้งหลายจึงพากันประท้วง โดยขาไม่ยอมเดินไปหา
อาหาร มือไม่ยอมหยิบอาหาร ปากไม่ยอมอ้าและฟันไม่ยอมเคี้ยวอาหาร
ด้วยเหตุนี้ในเวลาไม่นานนัก ท้องจึงรู้สึกหิวโหย แต่เมื่อไม่มีอาหารจึงไม่
อาจย่อยและส่งไปเลี้ยงอวัยวะอื่นๆ ได้ มือ ขา ปากและฟัน ต่างก็รู้สึก
อ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง และเริ่มเข้าใจว่าแท้ที่จริงท้องนั้นก็ทำหน้าที่ของตน
เช่นกัน ไม่ได้อยู่เฉยๆ อย่างที่พวกตนคิดแต่แรก หลังจากทีอวัยวะทุกส่วนของร่างกายร่วมแรงร่วมใจ
กันทำงานอีกครั้งร่างกายก็ กลับแข็งแรงสมบูรณ์เหมือน



ที่มา : <http://www.pattanakit.net>

1. หากเปรียบเทียบท้องเรียนของนักเรียนเป็นร่างกายของคน สมาชิกในห้องเรียนของนักเรียนแต่ละคนจะเปรียบเป็นอวัยวะส่วนใด

.....

.....

.....

2. ถ้าครูมอบหมายให้นักเรียนทั้งชั้นจัดป้ายนิเทศเพื่อตกแต่งห้องให้สวยงาม นักเรียนคิดว่าหน้าที่นี้ควรเป็นหน้าที่ของใครที่สุด

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนไม่ทำหน้าที่ของตนเองแล้วจะเกิดผลที่ตามมาอย่างไร

.....

.....



ใบความรู้ที่ 1

ความมหัศจรรย์ของอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย

1. อวัยวะที่สำคัญของร่างกาย

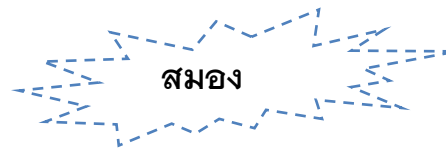
ถ้าเปรียบระบบอวัยวะในร่างกายกับระบบการทำงานของโรงงานสามารถเปรียบเทียบได้ ดังนี้

1. ผิวหนัง เล็บ เปรียบเหมือน กำแพง ด้านตรวจ
2. ตา หู เปรียบเหมือน กล้องวิดีโอ วงจรปิด พนักงานรักษาความปลอดภัย (รปภ.)
3. จมูก ลิ้น เปรียบเหมือน ผู้ตรวจสอบคุณภาพ
4. สมอง เปรียบเหมือน คอมพิวเตอร์
5. หัวใจ เปรียบเหมือน เครื่องปั้มน้ำ หรือ เครื่องฉีดน้ำมันให้เครื่องจักรทำงาน
6. ปอด เปรียบเหมือน เครื่องฟอกอากาศ
7. ไต ตับ เปรียบเหมือน เครื่องกำจัดของเสีย
8. กระเพาะอาหาร ลำไส้ เปรียบเหมือน ห้องครัว
9. กระดูก เปรียบเสมือน โครงสร้างของโรงงาน

ในร่างกายจะประกอบด้วยหน่วยของสิ่งมีชีวิตที่เล็กที่สุดคือ เซลล์ หลายๆ เซลล์รวมกัน กลายเป็นเนื้อเยื่อ (tissue) หลายๆ เนื้อเยื่อรวมกันเป็นระบบ (system) หลายๆ ระบบรวมกันเป็นส่วนประกอบของร่างกาย (parts of body) และรวมกันเป็นร่างกาย (body) ระบบต่างๆ ในร่างกาย จะทำงานประสานงาน ถ้าระบบใดระบบหนึ่งผิดปกติ ร่างกายก็จะแสดงความผิดปกติออกมา เช่น พิกการ เจ็บป่วย หรือเป็นโรค เป็นต้น



เพื่อนๆ ก็รู้แล้วว่าภายในร่างกายของเรา
มีอวัยวะเยอะแยะเลย..เอ..แล้วอวัยวะมี
หน้าที่อะไรบ้างน้า...

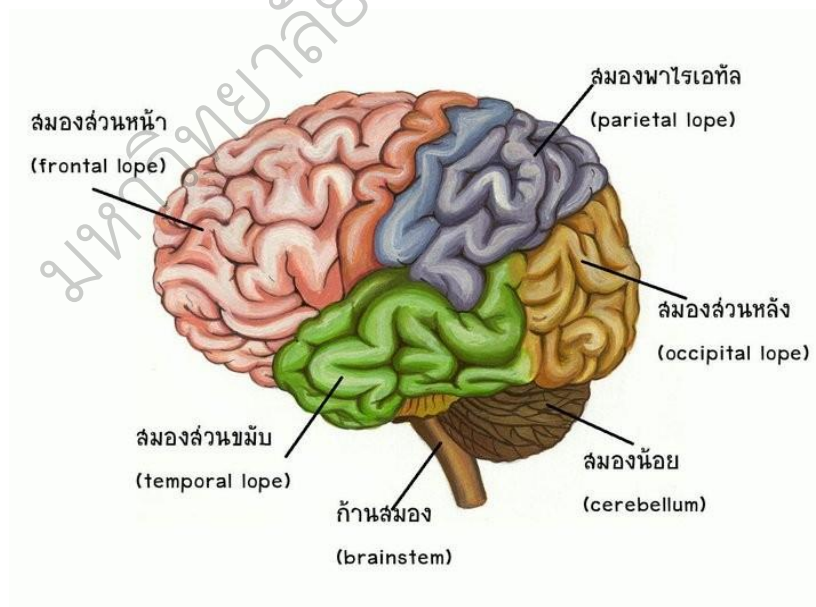


1. **สมอง** มีหน้าที่ควบคุมและสั่งการ การเคลื่อนไหวรักษาสสมดุลภายในร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต สมดุลของเหลวในร่างกาย หรืออุณหภูมิ เป็นต้น สามารถแบ่งได้เป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ

สมองส่วนหน้า (Forebrain) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ความสามารถต่างๆ เป็นศูนย์การทำงานของกล้ามเนื้อ การพูด การมองเห็น การดมกลิ่น การชิมรส รับรู้และตอบสนอง ความรู้สึกเจ็บปวด ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก วงจรการตื่น-การหลับ การหิว การอิมและความรู้สึกทางเพศ

สมองส่วนกลาง (Midbrain) เป็นสมองที่ต่อจากสมองส่วนหน้า เป็นสถานีรับส่งประสาทระหว่างสมองส่วนหน้ากับส่วนท้าย ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็นและการได้ยิน

สมองส่วนท้าย (Hindbrain) ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น การเคี้ยวอาหาร การหลั่งน้ำลาย การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า การหายใจ การฟัง เป็นศูนย์กลางการควบคุมการทำงานเหนืออำนาจจิตใจ เช่น โอลิมปิก หายใจ การเต้นของหัวใจ และควบคุมระบบกล้ามเนื้อให้สัมพันธ์กันและควบคุมการทรงตัว



ภาพประกอบ 1 ส่วนประกอบของสมอง

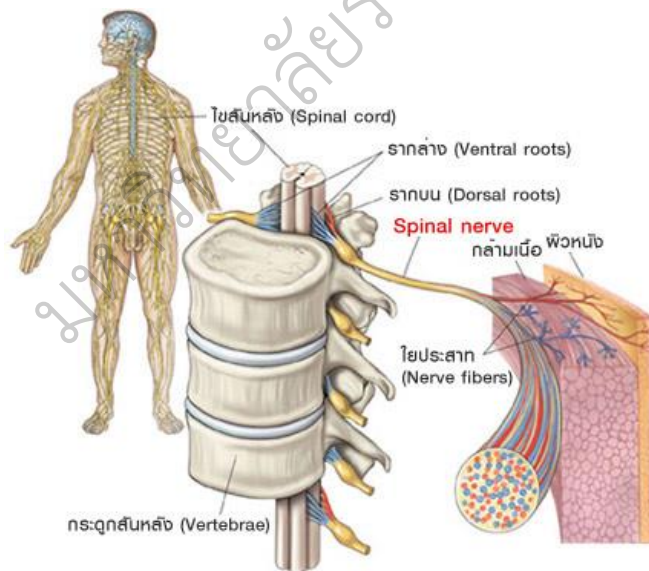
ที่มา : <http://www.okmd.or.th/bbl/รู้จักสมองของเรา>

เส้นประสาทและไขสันหลัง

เส้นประสาท เปรียบเทียบได้กับระบบสายไฟฟ้าหรือโทรศัพท์ ที่ประกอบด้วยใยประสาทเส้นเล็กๆ รวมกันเป็นมัดใหญ่ ออกจากสมองไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางประสานงานให้มีการติดต่อกันได้ระหว่างสมองกับอวัยวะส่วนต่างๆ เส้นประสาทมีทั้งหมด 31 คู่ จำแนกเป็น 5 บริเวณดังนี้

- 1) เส้นประสาทบริเวณคอ 8 คู่
- 2) เส้นประสาทบริเวณอก 12 คู่
- 3) เส้นประสาทบริเวณเอว 5 คู่
- 4) เส้นประสาทบริเวณกระเบนเหน็บ 5 คู่
- 5) เส้นประสาทบริเวณก้นกบ 1 คู่

ไขสันหลัง คือ อวัยวะที่มีลักษณะเป็นท่อยาวพอมจะเป็นส่วนที่ยาวต่อลงมาจาก สมอง มีความยาวประมาณ 45 เซนติเมตรในผู้ชาย และ 43 เซนติเมตรในผู้หญิง สมองและไขสันหลังจะรวมกันเป็น ระบบประสาทกลาง บรรจุภายใน กระดูกสันหลัง ทำหน้าที่ ประสานงานถ่ายทอดกระแสประสาท ระหว่างสมองและส่วนต่างๆ ของร่างกาย



ภาพประกอบ 2 เส้นประสาทและไขสันหลัง

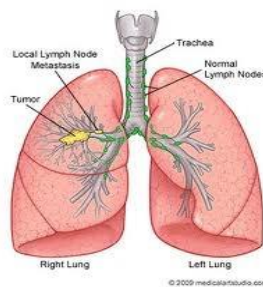
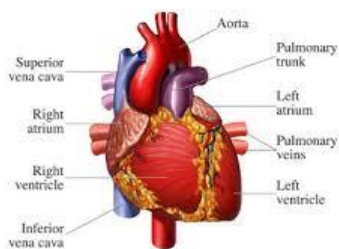
http://www.myfirstbrain.com/student_view.aspx?ID=35830



หัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจคนทั่วไปเฉลี่ยอยู่ที่ 72 ครั้งต่อนาที เท่ากับ 100,000 ครั้งต่อวัน หรือ 36 ล้านครั้งต่อปี ตลอดชั่วอายุขัย ทำการสูบฉีดโลหิต 1 ล้านบาร์เรล ซึ่งเท่ากับบรรจุน้ำมันเรือบรรทุกน้ำมันขนาดใหญ่ได้ถึง 4 ลำ กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงมาก การเต้นแต่ละครั้งจะสูบฉีดโลหิตผ่านเครือข่ายของเส้นเลือด ได้แก่ เส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำ และเส้นเลือดฝอย เมื่อนำมายืดออกแล้วจะมีความยาวรวมกันถึง 60,000 ไมล์ หรือ 96,000 กิโลเมตร ซึ่งเป็นระยะทางเท่ากับเดินทางจากกรุงเทพ ถึง เชียงใหม่ (695 กิโลเมตร) 138 เที่ยว



ปอด เป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดของระบบหายใจ ปอดมี 2 ข้าง อยู่ในทรวงอกด้านซ้ายและขวา ปอดแต่ละข้างจะมีแขนงขั้วปอด ที่ปลายของแขนงขั้วปอดจะพองออกเป็นถุงลมเล็กๆ เรียกว่า ถุงลมปอด (มีจำนวนมากถึง 5,000,000 ถุง ถ้านำมาคลี่ต่อกันจะมีขนาดเท่ากับสนามเทนนิสมาตรฐาน 1 สนาม) **ปอดทำหน้าที่**เกี่ยวกับการหายใจแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจน คาร์บอนไดออกไซด์ และยังทำหน้าที่อื่นๆ ได้แก่ การควบคุมและขับสารต่างๆ เช่น ยา แอลกอฮอล์ ออกจากระบบเลือด ควบคุมสมดุลของความเป็นกรด-ด่างในเลือด กรองลิ่มเลือดที่ตกตะกอนออกจากเส้นเลือดดำ ปกป้องและ รับแรงกระแทกที่จะทำอันตรายต่อหัวใจซึ่งอยู่ตรงกลางช่องทรวงอก บุหรี่และยาเสพติดที่เสพโดยการสูดควันจะทำลายปอด



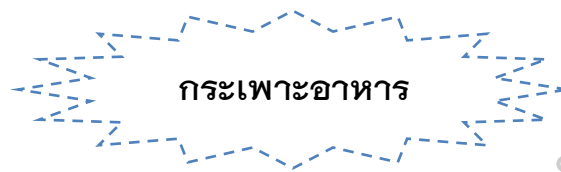
หัวใจ

ปอด

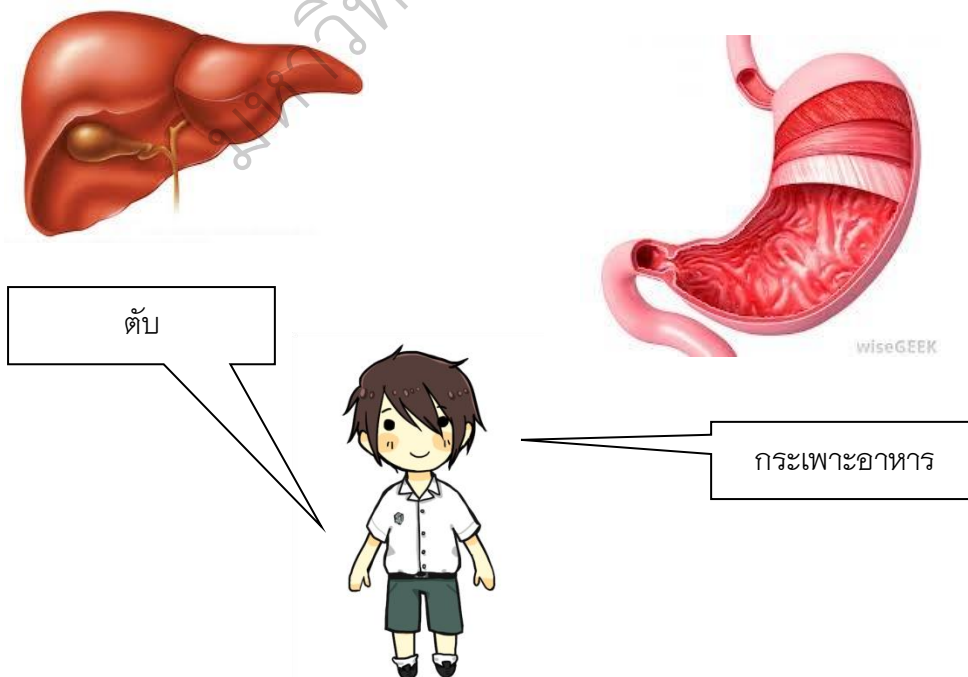




ต๊ับ ต๊ับของผู้ใหญ่ปกติจะมีน้ำหนักราว 1.3 – 3.0 กิโลกรัม ลักษณะนุ่ม มีสีชมพูอมน้ำตาล ต๊ับเป็นอวัยวะภายในที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกาย ต๊ับจะอยู่ทางด้านขวาบนของช่องท้อง มีหน้าที่สำคัญมากกว่า 500 อย่าง และเป็นอวัยวะที่ทำงานซับซ้อนจนไม่สามารถทดแทนได้ด้วยอวัยวะเทียม หน้าที่หลักของต๊ับ คือ กำจัดสารพิษต่างๆ อาหาร ทุกคำ น้ำทุกแก้ว ยาทุกเม็ดที่เรากิน แม้แต่อากาศที่หายใจไม่ว่าในสถานที่ใด ล้วนมีสิ่งๆที่ต๊ับต้องกำจัดทั้งสิ้น ยาและ สารเสพติด เป็นพิษร้ายแรงต่อต๊ับ



กระเพาะอาหาร เป็นอวัยวะที่เชื่อมต่อกับหลอดอาหารอยู่บริเวณด้านบนซ้ายของช่องท้อง ถัดจาก กระบังลมลงมา มีความยาวประมาณ 10 นิ้ว กว้าง 5 นิ้ว จึงเป็นส่วนหนึ่งของทางเดินอาหารที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกาย กระเพาะ-อาหารทำหน้าที่ย่อยอาหาร มีกล้ามเนื้อเหนียวแข็งแรงมาก และยืดหยุ่นขยายขนาดบรรจุได้ถึง 1,000 – 2,000 ลูกบาศก์เซนติเมตร ถ้าเปรียบเทียบกับลูกโป่งจะสามารถนำไปบรรจุน้ำได้ 1-2 ลิตร

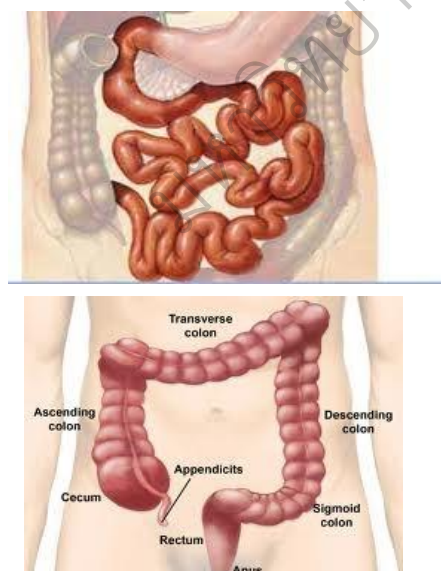




ลำไส้เล็ก เป็นอวัยวะส่วนที่ยาวที่สุดของทางเดินอาหาร ต่อมาจากกระเพาะอาหาร มีความยาวประมาณ 7-8 เมตร (เท่ากับรถยนต์จอดต่อกัน 2 คัน) ทำหน้าที่ย่อยอาหารซึ่งเป็นการย่อยขั้นสุดท้ายต่อจากกระเพาะอาหาร อาหารที่ย่อยแล้ว ซึมเข้าไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยผนังด้านในของลำไส้เล็กมีลักษณะเป็นลอนตามขวางมีตุ่มเล็กๆ ยื่นออกมามากมาย เรียกว่า วิลลัส เพื่อเพิ่มพื้นที่ผิวในการดูดซึมสารอาหารที่ย่อยแล้วได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ลำไส้ใหญ่ มีความยาวประมาณ 1.50 เมตร กว้างประมาณ 6 เซนติเมตร ครั้งแรกของลำไส้ใหญ่ ทำหน้าที่ ดูดซึมของเหลว ส่วนลำไส้ใหญ่ครึ่งหลังจะเป็นที่พักกากอาหาร อาหารที่ลำไส้เล็กย่อยแล้วเมื่อเข้าสู่ลำไส้ใหญ่จะเป็นของเหลว เมื่อผ่านไปตามลำไส้ น้ำและเกลือแร่จะถูกซึมผ่านซึมผ่านผนังลำไส้ สิ่งที่เหลือ คือ กากอุจจาระ ที่มีลักษณะกึ่งของแข็งลำไส้ใหญ่จะขับเมือกออกมาหล่อลื่นเพื่อช่วยในการเคลื่อนตัวได้ง่าย และลำไส้ใหญ่จะบีบตัวเป็นระลอก วันละ 3-4 ครั้งเพื่อไล่อุจจาระไปตามลำไส้ตรงจนกระตุ้นหูรูดทวารหนักให้เปิดออกทำให้รู้สึกปวดอุจจาระ



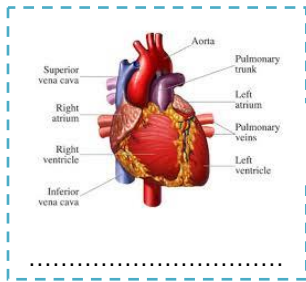
ลำไส้เล็ก

ลำไส้ใหญ่



ใบงานที่ 1

- คำชี้แจง** 1. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5-6 คน
2. ให้นักเรียนบอกหน้าที่สำคัญของอวัยวะต่างๆ ตามที่ได้เรียนในใบความรู้ที่ 1 แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ



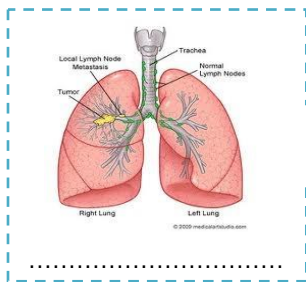
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



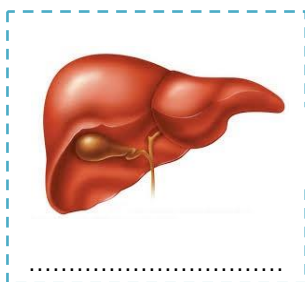
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

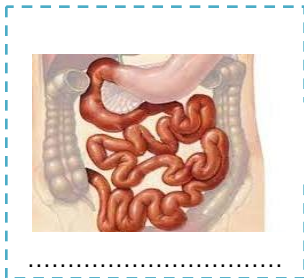
.....

.....

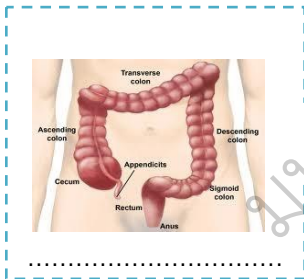
.....



Handwriting practice area with five horizontal dotted lines for writing.



Handwriting practice area with five horizontal dotted lines for writing.



Handwriting practice area with five horizontal dotted lines for writing.



ไม่ยากเลยใช่ไหมครับ

ใบความรู้ที่ 2

การป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งแปลกปลอมที่จะทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ

สิ่งแปลกปลอม หมายถึง วัตถุ หรือสารเคมี ที่อาจปนเปื้อนมากับอาหาร อากาศ น้ำ หรือบุคคลลงใจที่จะนำเข้าสู่ร่างกาย หรือเกิดอุบัติเหตุที่ทำให้ได้รับสิ่งแปลกปลอมต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย ทั้งทาง ตา หู จมูก ปาก และผิวหนังจนเกิดอาการผิดปกติขึ้นในร่างกาย

ร่างกายของมนุษย์มีกลไกในการป้องกันเชื้อโรคต่างๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกาย เรียกว่า **ภูมิคุ้มกันของร่างกาย** ในกรณีที่มีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ เซลล์เม็ดเลือดขาวและระบบน้ำเหลืองจะทำหน้าที่ต่อต้านและทำลายเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมนั้นๆ ถ้าระบบของภูมิคุ้มกันของร่างกายผิดปกติก็จะทำให้เกิดโรคหรือติดเชื้อโรคได้ง่าย นอกจากเชื้อโรคแล้วยังมีสิ่งแปลกปลอมที่มากับ อาหาร อากาศ น้ำ ได้แก่ สารเคมี ฝุ่นละออง เศษวัสดุต่างๆ และสิ่งแปลกปลอมที่เกิดจากความอยากรู้อยากลอง ประสาทยาและสารเสพติด ซึ่งจะทำความเสียหายเสียสมดุล ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง

ยาและสารเสพติด คือ สิ่งแปลกปลอมที่ทำร้ายร่างกายมากที่สุด เมื่อยาและสารเสพติด เข้าสู่ร่างกายจะเข้าสู่กระแสเลือดซึ่งสามารถผ่านไปยังอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย สร้างความเสียหายให้แก่อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายได้โดยเฉพาะทำลายสมอง เมื่อสมองถูกยาและสารเสพติดซึ่งเป็นสิ่งแปลกปลอมครอบคลุมนักเรียนจะสูญเสียความเป็นตัวเอง อำนาจของยาเสพติดจะทำให้ **นักเรียนตกเป็นทาส** มีความต้องการยาและสารเสพติดเพิ่มมากขึ้นจนนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ก้าวร้าว ลักขโมย กล้าทำสิ่งที่เป็นอันตรายเพื่อให้ได้ยาและสารเสพติด



การป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย

1. **สังเกต** ก่อนรับประทานอาหาร ต้มเครื่องดื่ม ให้สังเกตจากสิ่งที่อาจปนมากับอาหารและกลิ่นว่าอาหารหรือน้ำนั้นอาจมีสิ่งเจือปนที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือไม่ ถ้าเป็นสิ่งที่มองเห็นได้เองด้วยตาเปล่า หรือสัมผัสได้จากกลิ่น เช่น ฝุ่นละออง สี วัตถุต่างๆ กลิ่นของแอลกอฮอล์ ให้หลีกเลี่ยงที่จะรับประทาน ถ้าไม่มั่นใจควรปรึกษาผู้ใหญ่
2. **ไม่หลงเชื่อคนง่าย และไม่หลงในกระแสนิยม** สิ่งแปลกปลอมที่เป็นพิษต่อร่างกายมีมากมายทั้งอาหาร น้ำ ยารักษาโรค และยาเสพติดต่างๆ การที่มีเพื่อนหรือบุคคลที่สนิทแนะนำให้กิน หรือใช้ในสิ่งที่ไม่รู้จัก ไม่คุ้นเคย และไม่มั่นใจว่าจะส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย **ต้องไม่ทำตาม**
3. **หลีกเลี่ยงสถานที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย** สถานที่ที่มีคนกำลังสูบบุหรี่ สถานที่ลับตา อาจมีการจับกลุ่มมั่วสุมเสพยาเสพติด สถานที่ที่มีการก่อสร้างมีฝุ่น ควัน และมลพิษ ถ้านักเรียนอยู่ในสถานที่เหล่านี้จะนำไปสู่การรับสิ่งแปลกปลอมที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
4. **คบเพื่อนที่ดี** การเลือกคบเพื่อนที่ดีจะนำนักเรียนไปสู่การมีอนาคตที่ดี คนดีมักจะคิดดี ทำความดี เลือกรับสิ่งที่ดีเข้าสู่ร่างกาย เช่น การเลือกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ รู้จักการควบคุมตนเอง เลือกอาหารที่มีประโยชน์ และปฏิเสธสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกายโดยเฉพาะยาและสารเสพติด



ใบงานที่ 2

- คำชี้แจง**
1. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5-6 คน
 2. ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดเห็นแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1. จากภาพนักเรียนคิดว่ามีสิ่งแปลกปลอมชนิดใดเข้าสู่ร่างกาย อวัยวะส่วนใดบ้างที่ได้รับผลกระทบ และผลเสียที่ตามมาต่ออวัยวะนั้นๆ คืออะไร

ก่อน



หลัง



- สิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย คือ

.....

- อวัยวะที่จะได้รับผลกระทบ คือ

.....

- ผลเสียที่จะตามมาต่ออวัยวะนั้น คือ

.....

2. นักเรียนสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งแปลกปลอม เข้าสู่ร่างกายได้โดยวิธีการใดบ้าง

จงอธิบาย

.....

.....

.....

แบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ เรื่อง ระบบต่างๆ ในร่างกาย

คำชี้แจง 1. จงทำเครื่องหมาย x ลงในช่อง ลงในข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว
ลงใน กระดาษคำตอบ

2. แบบทดสอบมี 10 ข้อ ใช้เวลาทำ 15 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

1. อวัยวะที่ทำหน้าที่กำจัดของเสียที่ปนเปื้อนมากับอาหาร อากาศ และน้ำ คืออะไร
ก. ปอด ข. ตับ ค. ลำไส้ใหญ่ ง. กระเพาะอาหาร
2. อวัยวะส่วนใดทำหน้าที่ดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย
ก. ตับ ข. ปาก ค. สมอ ง. ลำไส้เล็ก
3. “คนที่เสพยาเสพติด จะตกเป็นทาสของยาเสพติด ครุ่นคิดถึงแต่ยาเสพติด ทำทุกอย่างให้ได้เสพยาเสพติด” จากข้อความข้างต้นอวัยวะใดของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับข้อความนี้มากที่สุด
ก. ตาและหู ข. ปอดและตับ ค. สมอ ง. หัวใจ
4. ใครคือคนที่มีโอกาสรับสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายที่สุด
ก. โด่ง ถูกใช้ให้νωดขาในขณะที่พอนั่งสูบบุหรี่
ข. โด่ง ชอบซื้อของกินหน้าโรงเรียนตามเพื่อน
ค. แจ็ค ชอบไปที่ทำงานกับพ่อซึ่งเป็นช่างก่อสร้าง
ง. นก มักจะบอกแม่ให้ทำอาหารแปลกๆ ให้รับประทาน
5. ข้อใดเป็นวิธีการป้องกันสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายได้ดีที่สุด
ก. สัม วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อผ่านคนที่กำลังสูบบุหรี่ เพราะไม่ต้องการได้กลิ่นควันบุหรี่
ข. บ่อม ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดจมูกทุกครั้งเมื่อเดินผ่านคนสูบบุหรี่
ค. โอ่ ศึกษา หาความรู้เรื่องสารพิษที่ให้โทษต่อร่างกาย
ง. ต่อม หลีกเลี้ยงไม่เดินผ่านคนที่สูบบุหรี่

6. คนที่สูบบุหรี่จะได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกายโดยผ่านทางระบบการทำงานใดของร่างกาย
 - ก. ระบบสมอง
 - ข. ระบบทางเดินหายใจ
 - ค. ระบบขับถ่าย
 - ง. ระบบประสาท
7. การดื่มน้ำอัดลมในขณะท้องว่างจะทำให้ “**แสบท้อง**” นักเรียนคิดว่าอาการแสบท้อง เกี่ยวข้องกับอวัยวะใดมากที่สุด
 - ก. หลอดอาหาร
 - ข. กระเพาะอาหาร
 - ค. ลำไส้ใหญ่
 - ง. ผังหนังท้องด้านใน
8. ข้อใดอธิบายถึงการดื่มเหล้า ที่ผ่านอวัยวะส่วนต่างๆ ได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. เหล้าผ่านปาก ลงสู่ปอด เข้าสู่กระแสเลือด ทำลายตับ
 - ข. เหล้าเข้าสู่ปาก ผ่านหลอดลม ลงสู่กระเพาะอาหาร เข้าสู่หัวใจ ทำลายสมอง
 - ค. เหล้าเข้าสู่ปาก ผ่านหลอดอาหาร ลงสู่กระเพาะอาหาร เข้าสู่ลำไส้เล็ก ทำลายตับและสมอง
 - ง. เหล้าเข้าสู่ปาก ลงสู่กระเพาะอาหาร ผ่านไขสันหลัง เข้าสู่ประสาท ทำลายตับและสมอง
9. คนที่ดื่มสุรา อวัยวะในข้อใดที่จะได้รับผลกระทบมากที่สุด
 - ก. ตับ
 - ข. ปอด
 - ค. กระเพาะอาหาร
 - ง. ลำไส้เล็ก
10. “คนที่สูบบุหรี่ สารพิษในควันบุหรี่จะเข้าสู่ร่างกาย และเข้าสู่กระแสเลือด” มีผลกระทบต่ออวัยวะส่วนใดบ้าง
 - ก. หัวใจ หลอดเลือด
 - ข. หลอดลม ปอด
 - ค. หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร
 - ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน หลังเรียน
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 ชุดที่ 1 อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

ข้อ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ก่อนการเรียน	ค.	ง.	ก.	ข.	ก.	ข.	ค.	ง.	ง.	ข.
หลังการเรียน	ข.	ง.	ค.	ก.	ง.	ข.	ข.	ค.	ก.	ง.

ทำได้ทุกคนใช้ไหม
 ไหมคะ...เก่งค่ะ



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

เวลา 2 ชั่วโมง

สอนวันจันทร์ที่ 7 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2556

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ.1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

1. สาระสำคัญ

ร่างกายของคนเราประกอบด้วยอวัยวะหลายๆ อวัยวะที่ทำงานร่วมกันเป็นระบบ โดยแบ่งระบบออกเป็นหลายระบบด้วยกัน อย่างไรก็ตาม การที่คนเราจะมีสุขภาพที่ดีและดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเป็นปกติ ระบบในร่างกายจะต้องทำหน้าที่ประสานกันด้วยดี ถ้าระบบใดทำงานผิดปกติไปย่อมทำให้ระบบอื่นมีความผิดปกติเกิดขึ้นด้วย การเรียนรู้และทำความเข้าใจถึงความสำคัญ ตลอดจนวิธีการดูแลรักษาระบบ ในร่างกายอย่างถูกต้องเหมาะสม จึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้ระบบต่างๆ ทำงานให้เป็นปกติ

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

- 2.1 อธิบายความสำคัญของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายอย่างถูกต้องได้ (K)
- 2.2 ตระหนักถึงความสำคัญของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย (A)
- 2.3 ยกตัวอย่างระบบและอวัยวะที่สำคัญของระบบร่างกายอย่างถูกต้องได้ (P)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 3.1 มีความรับผิดชอบ
- 3.2 มีพฤติกรรมการร่วมมือ
- 3.3 มีความซื่อสัตย์

4. เนื้อหา/สาระ

- 4.1 อวัยวะในร่างกาย
- 4.2 การป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งแปลกปลอมที่จะทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ

5. กิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนและการทบทวนความรู้

5.1.1 ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ

5.1.2 ครูและนักเรียนร่วมกันพูดคุยในเรื่อง ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับระบบต่างๆ ของ ร่างกาย โดยให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามในประเด็นต่างๆ เช่น

- ร่างกายของคนเรามีอวัยวะสำคัญใดบ้างที่นักเรียนรู้จัก
- อวัยวะและระบบของร่างกายมีความสัมพันธ์กันอย่างไร (อวัยวะเป็นส่วนประกอบ

ที่ทำให้เกิดระบบ)

5.1.3 นักเรียนฟังนิทานเรื่องหน้าที่ของใครและร่วมอภิปราย หน้าที่ของอวัยวะ ไตในร่างกายที่สำคัญที่สุด (ปลูกฝังคุณธรรมความรับผิดชอบ) และนักเรียนร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปร่วมกันถึงความสำคัญของอวัยวะที่ประกอบเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย

5.1.4 ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ที่จะเรียนให้แก่นักเรียน

5.2 ขั้นสำรวจแสวงหาความรู้

5.2.1 ครูใช้คำถามนำว่าถึงอวัยวะในร่างกายว่ามีรูปร่างอย่างไร และมีหน้าที่อย่างไรบ้าง

5.2.2 นักเรียนศึกษาความรู้ในใบความรู้ที่ 1 และตอบคำถามลงในใบงานที่ 1

5.3. ขั้นการอธิบายและทำความเข้าใจข้อมูลสู่ความรู้ใหม่

5.3.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด แสวงหาความรู้ คำตอบเรื่อง ถ้าร่างกายได้รับสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในร่างกาย อวัยวะจะได้รับผลกระทบอะไรบ้าง

5.3.2. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันหาคำตอบ ในใบความรู้ที่ 2 และร่วมกันทำกิจกรรมในใบงานที่ 2

5.4. ขั้นการแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่มและขยายความรู้

5.4.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานที่หน้าชั้นเรียนจากชุดกิจกรรมการเรียนรู้

5.5 ขั้นการสรุปและจัดระเบียบความรู้

5.5.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันให้คะแนนแต่ละกลุ่มที่ออกมานำเสนอ

5.5.2 นักเรียนร่วมกันสรุปถึงหน้าที่ของอวัยวะในร่างกาย การปฏิบัติตนเพื่อ บำรุงรักษาอวัยวะเพื่อประโยชน์ของร่างกาย

5.6 ขั้นการปฏิบัติและ/หรือการแสดงผลงาน

5.6.1 ครูให้นักเรียนนำผลงานที่นำเสนอไปติดที่กระดานหน้าชั้นเรียน

5.7 ขั้นการประเมินผลและประยุกต์ใช้ความรู้

5.7.1 นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อประเมินตนเอง

5.6.2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของระบบต่างๆ ในร่างกายร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขป ลงในสมุดบันทึก

6. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

6.1 ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

7. การวัดผลประเมินผล

วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์
1. การสังเกตด้านทักษะ/ กระบวนการคิดวิเคราะห์	1. แบบประเมินด้านทักษะ/ กระบวนการคิดวิเคราะห์	1. มีทักษะและกระบวนการดี และพอใช้ไม่น้อยกว่า 80 %
2. การสังเกตด้าน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	2. แบบประเมินด้านคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	2. มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดีและพอใช้ไม่น้อยกว่า 80 %
3. การสังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	3. แบบสังเกตพฤติกรรม ทำงานกลุ่ม	3. ร่วมงานกลุ่มทุกขั้นตอน ผ่านเกณฑ์การประเมินดี และพอใช้ไม่น้อยกว่า 80 %
4. การทดสอบโดยให้ทำ แบบฝึกหัดทำกิจกรรม	4. แบบทดสอบตามแบบฝึกหัด ทำกิจกรรม	4. ทำแบบทดสอบตาม แบบฝึกหัดทำกิจกรรม ได้ ถูกต้องไม่น้อยกว่า 80 %

8. ข้อเสนอแนะ

ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ เช่น ห้องสมุด หรือ จาก อินเทอร์เน็ต

9. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

(นายมานพ ตีกาพันธ์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปะฮี

10. บันทึกหลังสอน (สำหรับผู้สอน)

10.1 ผลการสอน

1) ชั้นสอน

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

2) การทำงานกลุ่ม

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

3) การทำชุดกิจกรรมการเรียนรู้และแบบทดสอบ

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

4) ชั้นสรุป

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

10.2 ปัญหา

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

10.3 แนวทางแก้ไขปัญหา/ข้อเสนอแนะ

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

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

11. บันทึกหลังสอน (สำหรับผู้เรียน)

11.1 ความรู้สึกต่อการเรียนการสอน

- สิ่งที่ชอบ ได้แก่
- สิ่งที่ไม่ชอบ ได้แก่

11.2 สิ่งที่ได้รับความรู้ทักษะ (การคิดวิเคราะห์) และพฤติกรรมความร่วมมือ

11.2.1 ด้านความรู้ ได้แก่

11.2.2 ด้านทักษะการคิดวิเคราะห์

11.2.3 ด้านพฤติกรรมความรับผิดชอบ

11.3 ปัญหาการเรียน

.....

11.4 ข้อเสนอแนะเพื่อให้ครูปรับปรุงการสอนครั้งต่อไป

.....

.....

ลงชื่อ

(นายบุญส่ง ผาอินทร์)

ครูโรงเรียนบ้านบะฮี

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

แบบสังเกตพฤติกรรมด้านทักษะ/กระบวนการ (ต่อ)

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรมด้านทักษะ/กระบวนการ					รวม	เฉลี่ย	คะแนนเบี่ยงเบน
		ความตั้งใจ	ความ	การคิดสังเคราะห์	การแก้ปัญหา	การมีเหตุผล			
		3	3	3	3	3			
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

(นายบุญส่ง ฟ้าอินทร์)

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
เรื่อง ระบบต่างๆ ในร่างกาย

เลขที่	ชื่อ - สกุล	มีพฤติกรรมการรวม	ไม่เตรียมใ้รู้	ความซื่อสัตย์	มีความพอเพียง	มีเจตคติที่ดี	รวม	เฉลี่ย	สรุปผล การประเมิน	
		3	3	3	3	3	15	3	ผ่าน	ไม่ผ่าน
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										

ลงชื่อ..... ผู้บันทึก

(นายบุญส่ง ผาอินทร์)

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
เรื่อง ระบบต่างๆ ในร่างกาย

ที่	กลุ่มที่	พฤติกรรมที่สังเกต				มีผล	คะแนนรวม	สรุปผลการประเมิน	
		การแบ่งหน้าที่ปฏิบัติงาน	การรับฟังความคิดเห็น	สมาชิกมีส่วนร่วมในการวางแผน	บรรยากาศในการประชุม				
		3	3	3	3				
1	1								
2	2								
3	3								
4	4								
5	5								
6	6								

ลงชื่อ..... ผู้บันทึก

(นายบุญส่ง พาอินทร์)

เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

พฤติกรรมที่สังเกต	ระดับคะแนนที่ให้		
	3	2	1
1. การแบ่งหน้าที่ปฏิบัติงาน	แบ่งงานให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนอย่างทั่วถึง และกำหนดบทบาทหน้าที่ชัดเจน	แบ่งงานให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนอย่างทั่วถึง และกำหนดบทบาทหน้าที่ไม่ชัดเจน	แบ่งงานให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนไม่ทั่วถึง และกำหนดบทบาทหน้าที่ไม่ชัดเจน
2. การรับฟังความคิดเห็น	สมาชิกในกลุ่มรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับมติของกลุ่มพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติ	สมาชิกในกลุ่มรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับมติกลุ่ม	สมาชิกในกลุ่มยึดถือความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่
3. สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการวางแผน	สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการวางแผนมาก	สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการวางแผนปานกลาง	สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการวางแผนน้อย
4. บรรยากาศในที่ประชุม	สมาชิกกลุ่มให้เกียรติซึ่งกันและกัน ใช้เหตุผลในการตัดสินใจทุกประเด็น	สมาชิกกลุ่มให้เกียรติซึ่งกันและกัน ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจบางครั้ง	สมาชิกกลุ่มให้เกียรติซึ่งกันและกัน ใช้ในอารมณ์การตัดสินใจทุกบ่อยครั้ง

ระดับคุณภาพ

คะแนนรวม 10 – 12 คะแนน หมายถึง ดี

คะแนนรวม 5 – 9 คะแนน หมายถึง พอใช้

คะแนนรวม 1– 4 คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

แบบทดสอบวัดการคิดวิเคราะห์
วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้ มีจุดประสงค์เพื่อใช้วัดความสามารถในการคิดวิเคราะห์
2. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน
3. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยกากบาท (X) ลงในช่อง ก, ข, ค, หรือ ง ในกระดาษคำตอบที่เห็นว่าถูกต้องเพียงช่องเดียวเท่านั้น ดังตัวอย่างการตอบข้อ 0

ข้อ	ก	ข	ค	ง
0		X		

ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้ทำเครื่องหมายขีดทับข้อนั้นแล้วทำเครื่องหมายกากบาทในข้อที่เลือกใหม่ เช่น เปลี่ยนจากข้อ ข เป็นข้อ ง

ข้อ	ก	ข	ค	ง
0		X		X

4. เวลาในการทำแบบทดสอบ เวลาทั้งสิ้น 1 ชั่วโมง

1. อวัยวะใดมีหน้าที่เกี่ยวกับการย่อยอาหาร
 - ก. ปาก ตับ
 - ข. ปอด ลำไส้เล็ก
 - ค. ฟัน กระเพาะอาหาร
 - ง. ตับ ไต
2. อาหารที่ถูกย่อยแล้วจะถูกดูดเข้าเส้นเลือดทางอวัยวะใด
 - ก. ตับ
 - ข. กระเพาะอาหาร
 - ค. ลำไส้เล็ก
 - ง. ลำไส้ใหญ่
3. เลือดแดงหมายถึงมีแก๊สชนิดใดในปริมาณมากกว่าเลือดดำ
 - ก. ออกซิเจน
 - ข. ไนโตรเจน
 - ค. ไฮโดรเจน
 - ง. คาร์บอนไดออกไซด์
4. ฟันชนิดใด ที่ต้องดูแลรักษาเพื่อให้ใช้งานได้นานที่สุด
 - ก. ฟันเขี้ยว
 - ข. ฟันหน้า
 - ค. ฟันน้ำนม
 - ง. ฟันแท้
5. เฮโมโกลบิน ทำหน้าที่อะไร
 - ก. ทำให้หัวใจบีบตัวได้ดีขึ้น
 - ข. ป้องกันเซลล์เม็ดเลือดแดงจากเชื้อโรค
 - ค. ลำเลียงก๊าซออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย
 - ง. ลำเลียงก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาที่ปอด
6. ข้อใดเป็นของเสียที่ถูกขับออกจากร่างกายของเราในลักษณะของเหลว
 - ก. น้ำตา
 - ข. น้ำลาย
 - ค. เหงื่อ
 - ง. น้ำมูก
7. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้อง
 - ก. นิมใช้ฟันเปิดขวดน้ำอัดลม
 - ข. นุ่มกินอาหารที่มีรสจัด
 - ค. นวลดื่มน้ำขณะเคี้ยวอาหาร
 - ง. น้องตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน
8. ข้อใดเป็นผลของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
 - ก. ขับถ่ายได้สะดวก
 - ข. ฟันแข็งแรง
 - ค. กินอาหารได้มาก
 - ง. ปากมีกลิ่นหอม
9. ข้อใดคือวิธีการดูแลรักษาผิวหน้า
 - ก. ฉีดน้ำหอม
 - ข. อาบน้ำฟอกสบู่
 - ค. ขัดผิวหน้าแรงๆ
 - ง. ใส่เสื้อผ้าสวยงาม

19. ข้อใด เป็นสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ
- ก. ไปทำบุญที่วัด
ข. เดินซื้อของในตลาด
ค. อยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสอง
ง. ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับครอบครัว
20. บุคคลใดต่อไปนี้อุกล่วงละเมิดทางเพศ
- ก. เจน โอบกอดกับแม่
ข. บอย ลูกให้คนแก่นั่ง
ค. แต้ม ถูกลูกปล้ำหน้าอก
ง. โหน่ง เล่นเกมคอมพิวเตอร์
21. ถ้าเพื่อนชวนดื่มสุราควรทำอย่างไร
- ก. ให้เพื่อนดื่มให้ดูก่อน
ข. ทดลองดื่มให้เพื่อนดู
ค. ปฏิเสธและแสดงเหตุผล
ง. ดื่มให้เยอะๆ แสดงความจริงใจ
22. นักเรียนอายุ 10 - 12 ปี การเจริญเติบโตของร่างกายที่มีการพัฒนาอย่างเห็นเด่นชัดคือข้อใด
- ก. ระบบหายใจและระบบกล้ามเนื้อ
ข. ระบบกล้ามเนื้อและระบบสืบพันธุ์
ค. ระบบประสาทและระบบหายใจ
ง. ระบบย่อยอาหารและระบบสืบพันธุ์
23. คนปกติหายใจนาที่ละกี่ครั้ง
- ก. 10 - 20 ครั้ง
ข. 12 - 20 ครั้ง
ค. 15 - 20 ครั้ง
ง. 18 - 20 ครั้ง
24. ข้อใด คือ วิธีป้องกันโรคอ้วน
- ก. กินตามใจตนเอง
ข. นอนพักผ่อนมากๆ
ค. กินอาหารจำพวกทอด
ง. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
25. ข้อใดแสดงให้เห็นว่ามีสุขภาพจิตที่ดี
- ก. ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้
ข. ปรับตัวเข้ากับสังคมได้
ค. ปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้
ง. ถูกทุกข้อ
26. ข้อใดไม่ใช่โรคติดต่อ
- ก. มะเร็งเต้านม
ข. โรคหัด
ค. โรคไข้เลือดออก
ง. โรคอหิวาตกโรค
27. ทำไมต้องกินอาหารตามโภชนาการ
- ก. เพื่อให้ได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่
ข. เพื่อการกินอาหารที่ถูกสัดส่วน
ค. เพื่อการมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์
ง. ถูกทุกข้อ

28. ใครปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง
- ก. ตูยทอดลองตี๋มสุรา
ข. หน่อยอ่านฉลากก่อนใช้ยา
ค. ปูกลุ่มใจจึงไปเที่ยวกลางคืน
ง. จิมขึ้นรถไปกับคนแปลกหน้า
29. ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ปลอดภัยมีลักษณะอย่างไร
- ก. มีราคาแพง
ข. เป็นยี่ห้อที่มีชื่อเสียง
ค. ภาชนะบรรจุสวยงาม
ง. มีฉลากบอกรายละเอียด
30. การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมทำได้อย่างไร
- ก. ปลุกต้นไม้
ข. หาเงินไปเที่ยว
ค. ซีดเขียนกำแพง
ง. ขायขนมให้เพื่อน

เฉลยแบบวัดการคิดวิเคราะห์
วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ
1	ค	11	ข	21	ค
2	ค	12	ข	22	ข
3	ก	13	ค	23	ค
4	ง	14	ง	24	ง
5	ค	15	ข	25	ง
6	ค	16	ง	26	ก
7	ง	17	ข	27	ง
8	ก	18	ง	28	ข
9	ข	19	ค	29	ง
10	ค	20	ค	30	ก

แบบประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อการเรียน

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วเขียนเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบที่ตรงกับกรกระทำหรือความคิดของนักเรียน
2. แบบประเมินพฤติกรรมตนเอง เพื่อให้นักเรียนทราบว่า ก่อนที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียน นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกและมีพฤติกรรมเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการเรียนมาก - น้อยเพียงใด เมื่อนักเรียนได้รับการพัฒนาแล้ว นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกและมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก - น้อยเพียงใด
3. เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง ขอให้นักเรียนตอบตามความเป็นจริง คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิดและไม่มีผลต่อคะแนนในการเรียนของนักเรียน

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
1. ข้าพเจ้าตั้งใจฟังขณะที่ครูสอน					
2. ข้าพเจ้าเตรียมการเรียนล่วงหน้า					
3. ข้าพเจ้าเคยให้เพื่อนดูคำตอบในเวลาสอบ					
4. ข้าพเจ้าถูกเพื่อนเตือนให้ส่งงานกลุ่มที่ทำร่วมกัน					
5. ก่อนส่งงานครู ข้าพเจ้าจะตรวจทานก่อน					
6. ข้าพเจ้าแอบลอกการบ้านเพื่อน					
7. ข้าพเจ้าหนีเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา					
8. ข้าพเจ้าจดสรุปย่อบทเรียนไว้เพื่อเป็นการทบทวน					

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อย มาก	ปาน กลาง	บางครั้ง	ไม่เคย เลย
9. ข้าพเจ้านั่งเหม่อลอยในขณะที่ครูสอน					
10. ขณะที่ครูสอน ถ้าไม่เข้าใจ ข้าพเจ้าจะรีบซักถามครู					
11. ข้าพเจ้ารีบหนีจากห้องเรียน เวลาครูเข้าสอนช้า					
12. ข้าพเจ้าจะศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม นอกเหนือ จากที่ครูสอน					
13. เมื่อมีเวลารว่าง ข้าพเจ้าจะเข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้า					
14. เวลาสอบ ข้าพเจ้าแอบดูคำตอบของเพื่อน					
15. เมื่อทำแบบฝึกหัดผิด ข้าพเจ้าจะแก้ไขให้ถูกต้องด้วยตนเอง					
16. ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์การเรียนให้พร้อม เมื่อเข้าเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา					
17. ถ้าข้าพเจ้าไม่เข้าใจแบบฝึกหัดที่ครูให้ทำ ข้าพเจ้าจะลอกจากเพื่อน					
18. ข้าพเจ้าวางแผนการทำงานล่วงหน้า เพื่อไม่ให้งานหนักช่วงหลัง					
19. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ เมื่อครูไม่เข้าห้องสอน					
20. ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายที่จะเพิ่มคะแนนที่ได้คะแนนต่ำให้สูงขึ้น					

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้ มีจุดประสงค์เพื่อใช้วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
2. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน
3. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยกากบาท (X) ลงในช่อง ก, ข, ค, หรือ ง ในกระดาษคำตอบที่เห็นว่าถูกต้องเพียงช่องเดียวเท่านั้น ดังตัวอย่างการตอบข้อ 0

ข้อ	ก	ข	ค	ง
0		X		

ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้ทำเครื่องหมายขีดทับข้อนั้นแล้วทำเครื่องหมายกากบาทในข้อที่เลือกใหม่ เช่น เปลี่ยนจากข้อ ข เป็นข้อ ง

ข้อ	ก	ข	ค	ง
0		X		X

4. เวลาในการทำแบบทดสอบ เวลาทั้งสิ้น 1 ชั่วโมง

1. ข้อใดกล่าว ถึง หน้าที่ ของ ปอด ได้ ถูกต้อง
 - ก. การหายใจเอาแก๊สออกซิเจนออกนอกร่างกาย
 - ข. การหายใจเอาแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกนอกร่างกาย
 - ค. การหายใจเอาแก๊สออกซิเจนและแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกนอกร่างกาย
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก
2. บุคคลใดมีพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อหัวใจ
 - ก. หน้อย ชอบวิ่งเล่นไล่จับกับเพื่อน
 - ข. นิด รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่
 - ค. หน่อง ไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี
 - ง. เป้ เครื่องเครียดกับการเรียน เพราะอยากสอบได้ที่ 1
3. ถ้าลูกมีปัญหามาปรึกษาพ่อแม่ แต่พ่อแม่ยังไม่วาง ลูกควรทำอย่างไร
 - ก. ประชดด้วยการไปเที่ยวกับเพื่อน
 - ข. นำปัญหาไปเล่าให้ผู้อื่นฟังแทน
 - ค. ไม่พูดกับพ่อแม่อีกต่อไป
 - ง. รอให้พ่อแม่ว่างแล้วจึงไปปรึกษา
4. ใครปฏิบัติตนในการเห็นคุณค่าของตนเอง
 - ก. นารีชวนเพื่อนไปเที่ยวผับ
 - ข. นवलองงค์ให้เพื่อนชายกอด
 - ค. นิรมย์ทำการบ้านให้เพื่อน
 - ง. นุจรีจูงคุณยายข้ามถนน
5. เหตุใดวัยรุ่นจึงไม่ควรอ่านหนังสือที่มีภาพลามกอนาจาร
 - ก. อาจทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ง่าย
 - ข. อาจทำให้สมองมีนงง
 - ค. อาจทำให้รังเกียจเพศตรงข้าม
 - ง. อาจทำให้ต้องการคบเพื่อนต่างเพศ
6. เพศชายที่มีคุณค่าควรทำสิ่งต่อไปนี้ยกเว้นข้อใด
 - ก. ช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา
 - ข. พุดจาลวนลามเพศหญิง
 - ค. ปกป้องผู้ที่อ่อนแอกว่า
 - ง. แต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส

7. “นักเรียนควรแต่งกายดี” คำว่า แต่งกายดี หมายความว่าอย่างไร
- แต่งกายตามสมัย
 - แต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส
 - แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่มีราคาแพง
 - แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่มีสีสันสดใส
8. การปฏิบัติตนตามข้อใดที่ทำให้มีสุขอนามัยทางเพศที่ดี
- กินอาหารครบ 5 หมู่
 - ทำความสะอาดร่างกายทุกวัน
 - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - สวมเสื้อผ้าที่มีคุณภาพดี
9. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่อาจทำให้มี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
- ไปเที่ยวกลางคืนกับเพศตรงข้าม
 - กินอาหารโต๊ะเดียวกับเพศตรงข้าม
 - ทบทวนบทเรียนกับเพศตรงข้าม
 - เรียนหนังสือร่วมกับเพศตรงข้าม
10. สมพรมีคู่รัก แล้ววันหนึ่งคู่รักของสมพรชักชวนให้ไปคุยกันในที่ลับตาคน สมพรควรทำอย่างไร
- ไปตามที่คู่รักชักชวน
 - ขอให้พูดคุยกันในสถานที่ที่เปิดเผย
 - ต่อว่าเขาและเลิกคบทันที
 - รีบไปบอกพ่อแม่
11. ข้อใดไม่ใช่ผลเสียของการเกิดความเครียด
- ทำให้ขาดสมาธิ
 - ทำให้หิวบ่อยๆ
 - ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย
 - ทำให้การเรียนตกต่ำ

12. การทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม ช่วยแก้ไขปัญหาคความเครียดได้อย่างไร
- ทำให้ตนเองมีคุณค่า
 - ทำให้มีคนช่วยแก้ไขปัญห
 - ทำให้ตนเองมีความเข้มแข็ง
 - ทำให้ไม่มีเวลาทะเลาะกับผู้อื่น
13. การเล่นกีฬาทำกับเพื่อน นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังมีประโยชน์ตรงกับข้อใด
- ทำให้เพื่อนๆ นับถือ
 - ทำให้เรียนหนังสือเก่ง
 - ทำให้พ่อแม่ภาคภูมิใจ
 - ฝึกให้มีความรับผิดชอบ
14. สวนสาธารณะเป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ ยกเว้นข้อใด
- ปิกนิก
 - ออกกำลังกาย
 - เต้นแอโรบิก
 - ฝึกยิงปืน
15. ถ้าพบน้องนอนหลับและเปิดโทรทัศน์ทิ้งไว้ควรทำอย่างไร
- ปลุกน้องให้ลุกมาดูโทรทัศน์
 - ปิดโทรทัศน์และถอดปลั๊กให้เรียบร้อย
 - ไปบอกพ่อแม่ว่าน้องลืมปิดโทรทัศน์
 - ไม่สนใจ แล้วเดินผ่านไป
16. ถ้าต้องจุดธูปเทียนไหว้พระ ควรทำอย่างไรจึงจะปลอดภัย
- ปักธูปเทียนในกล่องที่มีฝาครอบ
 - นำธูปเทียนแช่น้ำหลังไหว้พระเสร็จ
 - รอให้ธูปเทียนดับสนิทก่อนไปทำกิจกรรมอื่น
 - ใช้ธูปเทียนโดยไม่ต้องจุดไฟ
17. ถ้านักเรียนกินยาตามที่แพทย์สั่ง แล้วเกิดอาการอาเจียน ควรทำอย่างไร
- หยุดกินยา แล้วไปพบแพทย์
 - หยุดกินยา แล้วไปแจ้งตำรวจ
 - ไปซื้อยาชนิดอื่นจากเภสัชกร
 - ลองใช้ยาแผนโบราณดู

18. การใช้สารเสพติดชนิดใดที่ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง
- ก. สุรา
 - ข. บุหรี่
 - ค. ยาบ้า
 - ง. เฮโรอีน
19. การถูกเหยียดหยาม ส่งผลเสียอย่างไรต่อผู้ถูกเหยียดหยาม
- ก. ทำให้ขาดอิสระ
 - ข. ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ค. ทำให้ไม่มีใครอยากคบด้วย
 - ง. ทำให้พ่อแม่เกลียดชัง
20. ถ้าเพื่อนต่อว่าที่นักเรียนเล่นในห้องเรียน และเกิดเสียงดัง นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. ไม่สนใจ แล้วเล่นต่อไป
 - ข. ไม่ทำเสียงดัง แต่ยังเล่นต่อ
 - ค. ไปฟ้องครูว่าเพื่อนต่อว่า
 - ง. ขอโทษ แล้วไปเล่นที่สนามแทน
21. ข้อใดเป็นวิธีดูแลสุขภาพอากาศฝืนคันจากการถูกแมลงกัด
- ก. ใช้น้ำแข็งประคบที่ผิวหนัง
 - ข. ทาขี้ผึ้งแก้ปวดบวม
 - ค. กินยาพาราเซตามอล
 - ง. นำยาสิฟนมาทาที่ผิวหนัง
22. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยวิธีอุ้มนั่งแคร่เหมาะกับผู้ป่วยที่มีลักษณะใด
- ก. ผู้ป่วยที่หมดสติ
 - ข. ผู้ป่วยที่หลังหัก
 - ค. ผู้ป่วยที่บาดเจ็บที่เท้า
 - ง. ผู้ป่วยที่ขาหัก

23. ความพร้อมเพรียงในการทำท่าประกอบเพลงคือข้อใด
- ก. เดินก้าวขาข้างเดียวกัน
 - ข. ยกแขนคนละข้าง
 - ค. เดินช้ากว่าทำนองเพลง
 - ง. ร้องเพลงขณะเคลื่อนไหว
24. การเล่นเกมก่อให้เกิดผลดีต่อไปนี้ ยกเว้น ข้อใด
- ก. ความสนุกสนาน
 - ข. ความแข็งแรง
 - ค. ความอยากเอาชนะ
 - ง. ความเพลิดเพลิน
25. เหตุใดการร้อยลูกปัดแล้วนำไปขาย จึงไม่ใช่กิจกรรมนันทนาการ
- ก. เป็นอาชีพ
 - ข. ผิดกฎหมาย
 - ค. ไม่ทำในเวลาว่าง
 - ง. ไม่ใช่กิจกรรม
26. ถ้านักเรียนเห็นพื้นบ้านมีน้ำนอง นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก. เดินผ่านไปเฉยๆ
 - ข. หาป้ายระวังลื่นมาวาง
 - ค. นำผ้ามาเช็ดน้ำให้แห้ง
 - ง. ไปบอกพ่อแม่ให้ทราบ
27. ถ้านักเรียนต้องยกหม้อแกงที่ร้อนและมีขนาดใหญ่มาก นักเรียนควรทำอย่างไรจึงจะปลอดภัยที่สุด
- ก. ใช้ผ้าจับที่หูหม้อก่อนยกหม้อ
 - ข. สวมถุงมือก่อนยกหม้อ
 - ค. ขอให้ผู้อื่นมาช่วยยกหม้อด้วย
 - ง. ปิดฝาหม้อก่อนยกหม้อ

28. ข้อใด คือ ปัญหาที่ตามมาจากการมี เพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด

- ก. เสียการเรียน
- ข. ตั้งครรภ์ในวัยเรียน
- ค. โรคติดต่อทางเพศ สัมพันธ์
- ง. ถูกทุกข้อ

29. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากที่สุด

- ก. การดูหนังโป๊
- ข. การถูกเนื้อต้องตัว
- ค. การอยู่กันใหม่ที่ลับตาคน
- ง. การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ

30. บุคคลใดมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเอดส์

- ก. ดีก ทำงานอยู่ที่โรงพยาบาล
- ข. ต่อ บริจาคเลือดเป็นประจำ
- ค. ต้ม คบกับเพื่อนที่ติดสารเสพติด
- ง. ถูกทุกข้อ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

เฉลยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ
1	ค	11	ก	21	ข
2	ง	12	ก	22	ค
3	ง	13	ง	23	ก
4	ง	14	ง	24	ก
5	ก	15	ข	25	ก
6	ข	16	ค	26	ค
7	ข	17	ก	27	ก
8	ข	18	ข	28	ง
9	ก	19	ข	29	ข
10	ข	20	ง	30	ค

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี