



เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มฐ. พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 4.1 ป.4/3 วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับข้อจำกัดในการเลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่จับสลากได้จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ (K, S, A)
- 2) เปรียบเทียบข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดเดียวกันอย่างน้อย 3 ยี่ห้อ ตามข้อจำกัดที่กำหนด (K, S)
- 3) เลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพจากการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพตามข้อจำกัดที่กำหนด โดยคำนึงถึงสุขภาพและความปลอดภัย (K, S, A)

3. สารการเรียนรู้

สารการเรียนรู้แกนกลาง	สารการเรียนรู้ท้องถิ่น
<ul style="list-style-type: none"> การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> พิจารณาตามหลักสูตรของสถานศึกษา

4. สารสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เป็นข้อมูลสำคัญในการประกอบการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อสุขภาพและความปลอดภัย



5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์
<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 1. จำแนกข้อมูลจัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญของข้อมูล และเปรียบเทียบข้อมูลในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 2 คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ)</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 3. คิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร</p>	<p>1) มีวินัย</p> <p>2) ใฝ่เรียนรู้</p> <p>3) มุ่งมั่นในการทำงาน</p>

6. กิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning

(กระบวนการเรียนรู้ : รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model))

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

กระตุ้นความสนใจ (Engagement)

- ครูนำกรณีศึกษาผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีอาการแพ้อาหาร ชื่อผลิตภัณฑ์สุขภาพมาบริโภค แล้วเกิดอาการเจ็บป่วยมาให้นักเรียนศึกษา
- ครูตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็น ดังนี้
 - เพราะเหตุใดบุคคลจากกรณีศึกษาจึงมีอาการเจ็บป่วยเมื่อบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 - นักเรียนคิดว่า การบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพมีข้อจำกัดหรือไม่



ขั้นสอน

สำรวจค้นหา (Exploration)

- ครูให้นักเรียนจับสลากข้อจำกัดในการเลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยตัวอย่างข้อจำกัด มีดังนี้
 - 1) ผู้ป่วยเบาหวาน
 - 2) ผู้ป่วยโรคไต
 - 3) ผู้ที่มีน้ำหนักมาก
 - 4) ผู้ที่แพ้แล็กโทส แต่ต้องการแคลเซียม
- นักเรียนสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับข้อจำกัดในการเลือกบริโภคอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ตนเองจับสลากได้ แล้วบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสืบค้นลงในใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย ข้อ 1.-3.
(หมายเหตุ : ครูประเมินความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตของนักเรียน โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน)
- ครูนำนักเรียนไปที่ร้านค้า/ซูเปอร์มาร์เกต ที่อยู่ใกล้โรงเรียน (อาจให้นักเรียนปฏิบัติหลังจากเลิกเรียน) แล้วให้นักเรียนเลือกอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดเดียวกันมา 3 ยี่ห้อ โดยติดภาพหรือวาดภาพอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพลงในใบกิจกรรมประเมินสมรรถนะประจำหน่วย เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย ข้อ 4.-5.

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นสอน (ต่อ)



อธิบายความรู้ (Explanation)

- นักเรียนนำอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ตนเองเลือก 3 ยี่ห้อ มาจำแนกและเปรียบเทียบข้อมูลบนฉลาก จากนั้นบันทึกลงในใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย ข้อ 6.
(หมายเหตุ : ครูประเมินความสามารถในการคิดของนักเรียน โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน)

ขยายความเข้าใจ (Elaboration)

- ครูถามนักเรียนเพื่อนำความรู้ไปเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของนักเรียน แล้วให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย ข้อ 7.-8. โดยประเด็นคำถาม มีดังนี้
 - 1) ถ้านักเรียนจะเลือกบริโภคอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพทั้ง 3 ยี่ห้อนี้ นักเรียนจะพิจารณาสิ่งใดเป็นอันดับแรก เพราะอะไร
 - 2) เมื่อพิจารณาอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพทั้ง 3 ยี่ห้อแล้ว ถ้าต้องให้นักเรียนเลือกเพียง 1 ยี่ห้อ นักเรียนจะเลือกอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพยี่ห้อใด เพราะอะไร



แผนฯ ที่ 6 เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย

6. ครูให้นักเรียนออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์ผลอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ตนเองเลือก
7. นักเรียนร่วมกันบอกปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเลือกบริโภคอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ
(หมายเหตุ : ครูประเมินความสามารถในการคิดของนักเรียน โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน)

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการเลือกบริโภคให้ปลอดภัย
2. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ แบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ
(หมายเหตุ : ครูตรวจแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อประเมินความรู้และความเข้าใจผู้เรียนหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้)

ขั้นประเมิน

ตรวจสอบผล (Evaluation)

1. ครูตรวจใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย
2. ครูประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
3. ครูประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
4. ครูประเมินความสามารถในการคิด และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต จากการตรวจใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
5. ครูประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
6. ครูตรวจแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ

7. การวัดและการประเมินผล

รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
7.1 การประเมินก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	-	-	-



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
7.2 การประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 1) สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับข้อจำกัดในการเลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่จับสลากได้จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ (K, S, A)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
2) เปรียบเทียบข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดเดียวกันอย่างน้อย 3 ยี่ห้อ ตามข้อจำกัดที่กำหนด (K, S)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
3) เลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพจากการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพตามข้อจำกัดที่กำหนดโดยคำนึงถึงสุขภาพและความปลอดภัย (K, S, A)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถในการคิด และการใช้ทักษะชีวิต	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
- คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
7.3 การประเมินหลังการจัด กิจกรรมการเรียนรู้			
- แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ	- ตรวจแบบทดสอบหลัง เรียน หน่วยการเรียนรู้ ที่ 3 ดูแลสุขภาพ	- แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ ของ อจท.
- 2) ใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย
- 3) กรณีศึกษาผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีอาการแพ้อาหาร
- 4) อาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดเดียวกันอย่างน้อย 3 ยี่ห้อ

8.2 แหล่งการเรียนรู้

- 1) Aksorn On-Learn (<https://aksornon-learn.aksorn.com/>)
- 2) ห้องสมุด
- 3) ห้องเรียน



ระหว่างทาง

ใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย

คำชี้แจง : สืบค้นข้อมูลข้อจำกัดในการเลือกบริโภคอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ จากนั้นเปรียบเทียบข้อมูล
บนฉลากอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค

1. ข้อจำกัดที่จับสลากได้ คือ
.....
.....
2. สิ่งที่ได้จากการสืบค้นข้อมูล คือ
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
3. แหล่งข้อมูลที่สืบค้น คือ
 - 1)
.....
 - 2)
.....
 - 3)
.....
4. ชนิดของอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เลือก คือ



5. ตัดภาพหรือวาดภาพอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่นักเรียนเลือกทั้ง 3 ยี่ห้อ

(ตัดภาพหรือวาดภาพอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ)

6. จำแนกและเปรียบเทียบข้อมูลบนฉลากอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดเดียวกัน
3 ยี่ห้อ แล้วเติมข้อมูลบนฉลากให้ครบถ้วน

ยี่ห้อที่ 1

ข้อมูลบนฉลาก
ประกอบด้วย

[illegible]

ยี่ห้อที่ 2

ข้อมูลบนฉลาก
ประกอบด้วย

[illegible]

ยี่ห้อที่ 3

ข้อมูลบนฉลาก
ประกอบด้วย

This image shows a vertical rectangular sheet of white paper designed for handwriting practice. It features ten sets of horizontal dashed lines, evenly spaced from top to bottom. Each set consists of three parallel dashed lines, providing a guide for letter height and placement. The paper is otherwise blank, with no margins, text, or other markings.



7. จากข้อมูลบนฉลากอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพทั้ง 3 ยี่ห้อ ถ้านักเรียนจะเลือกบริโภค นักเรียนจะพิจารณาสิ่งใดเป็นอันดับแรก เพราะอะไร

ลำดับที่ 1

เพราะ

ลำดับที่ 2

เพราะ

ลำดับที่ 3

เพราะ

ลำดับที่ 4

เพราะ

ลำดับที่ 5

เพราะ

8. ยี่ห้อของอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่นักเรียนเลือก คือ

เพราะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ระหว่างทาง

ใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย

คำชี้แจง : สืบค้นข้อมูลข้อจำกัดในการเลือกบริโภคอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ จากนั้นเปรียบเทียบข้อมูล
บนฉลากอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค

1. ข้อจำกัดที่จับสลากได้ คือ ผู้ที่แพ้แล็กโทส แต่ต้องการแคลเซียม

2. สิ่งที่ได้จากการสืบค้นข้อมูล คือ ในนมวัวมีน้ำตาลแล็กโทส ผู้ที่แพ้น้ำตาลแล็กโทส
เกิดจากร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแล็กโทสในนมวัวได้ โดยจะมีอาการของระบบ
ทางเดินอาหารหลังจากดื่มนมวัวหรือรับประทานผลิตภัณฑ์จากนมวัว ซึ่งพบมากใน
ผู้ใหญ่เมื่ออายุเพิ่มขึ้น

ผู้ที่แพ้น้ำตาลแล็กโทสอาจได้รับแคลเซียมหรือวิตามินไม่เพียงพอ ซึ่งเสี่ยงต่อการ
เกิดโรคกระดูกพรุนได้ จึงควรดื่มนมชนิดอื่นทดแทน เช่น นมถั่วเหลือง นมอัลมอนต์

3. แหล่งข้อมูลที่สืบค้น คือ

1) www.chulalongkornhospital.go.th

2) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

3)

4. ชนิดของอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เลือก คือ นม

5. ตัดภาพหรือวาดภาพอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่นักเรียนเลือกทั้ง 3 ยี่ห้อ

ยี่ห้อที่ 1



ยี่ห้อที่ 2



ยี่ห้อที่ 3



(ตัดภาพหรือวาดภาพอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ)

6. จำแนกและเปรียบเทียบข้อมูลบนฉลากอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดเดียวกัน

3 ยี่ห้อ แล้วเติมข้อมูลบนฉลากให้ครบถ้วน

ยี่ห้อที่ 1

ข้อมูลบนฉลาก
ประกอบด้วย

- ชื่ออาหาร นมถั่วเหลือง
- ข้อมูลโภชนาการ
 - ไขมันทั้งหมด 9 ก.
 - ไขมันอิ่มตัว 2 ก.
 - คอเลสเตอรอล 5 มก.
 - โปรตีน 9 ก.
 - คาร์โบไฮเดรต ทั้งหมด 6 ก.
 - ใยอาหาร 1 ก.
 - น้ำตาล 2 ก.
 - โซเดียม 125 มก.
 - แคลเซียม 8%
- ปริมาณสุทธิ 200 มิลลิลิตร
- วันเดือนปีที่หมดอายุ 20/09/66

ยี่ห้อที่ 2

ข้อมูลบนฉลาก
ประกอบด้วย

- ชื่ออาหาร นมอัลมอนด์
- ข้อมูลโภชนาการ
 - ไขมันทั้งหมด 2 ก.
 - ไขมันอิ่มตัว 0 ก.
 - คอเลสเตอรอล 0 มก.
 - โปรตีน 2 ก.
 - คาร์โบไฮเดรต ทั้งหมด 5 ก.
 - ใยอาหาร 1 ก.
 - น้ำตาล 5 ก.
 - โซเดียม 60 มก.
 - แคลเซียม 25%
- ปริมาณสุทธิ 200 มิลลิลิตร
- วันเดือนปีที่หมดอายุ 12/08/66

ยี่ห้อที่ 3

ข้อมูลบนฉลาก
ประกอบด้วย

- ชื่ออาหาร นมวัวพาสเจอร์ไรส์
- ข้อมูลโภชนาการ
 - ไขมันทั้งหมด 7 ก.
 - ไขมันอิ่มตัว 5 ก.
 - คอเลสเตอรอล 25 มก.
 - โปรตีน 7 ก.
 - คาร์โบไฮเดรต ทั้งหมด 8 ก.
 - ใยอาหาร 0 ก.
 - น้ำตาล 5 ก.
 - โซเดียม 90 มก.
 - แคลเซียม 30%
- ปริมาณสุทธิ 200 มิลลิลิตร
- วันเดือนปีที่หมดอายุ 19/12/66

7. จากข้อมูลบนฉลากอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพทั้ง 3 ยี่ห้อ ถ้านักเรียนจะเลือกบริโภค นักเรียนจะพิจารณาสิ่งใดเป็นอันดับแรก เพราะอะไร

ลำดับที่ 1 ข้อมูลโภชนาการ

เพราะ ทำให้ทราบปริมาณแคลเซียม

ลำดับที่ 2 ปริมาณสุทธิ

เพราะ สามารถเปรียบเทียบปริมาณและราคาเพื่อความคุ้มค่าในการบริโภคได้

ลำดับที่ 3 วันเดือนปีที่ผลิต/หมดอายุ

เพราะ จะได้หลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดจากการรับประทานอาหารที่หมดอายุแล้ว

ลำดับที่ 4 เลขสารบบอาหาร (เครื่องหมาย อย.)

เพราะ แสดงว่าอาหารนั้นมีความปลอดภัยต่อสุขภาพ

ลำดับที่ 5 ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร

เพราะ ทำให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้เกิดอาการแพ้

8. ยี่ห้อของอาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่นักเรียนเลือก คือ ยี่ห้อที่ 3

เพราะ เป็นนมวัวที่ปราศจากน้ำตาลแล็กโทส และในปริมาณที่เท่ากัน นมยี่ห้อที่ 3

มีปริมาณของแคลเซียมมากกว่านมอีก 2 ชนิด ดังนั้น นมยี่ห้อที่ 3 จึงเหมาะสำหรับ

ผู้ที่แพ้น้ำตาลแล็กโทสและต้องการแคลเซียม ยกเว้นผู้ที่แพ้นมวัว



แบบประเมิน

พฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการทำงานรายบุคคล แล้วขีด ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการประเมิน	ความ มีวินัย			ความมีน้ำใจ เอื้อเพื่อ เสียสละ			การแสดง ความคิดเห็น			การรับฟัง ความคิดเห็น			การร่วมมือ ทำงาน ส่วนรวม			รวม 15 คะแนน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ

ให้ 3 คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง

ให้ 2 คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้งหรือน้อยครั้ง

ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
14-15	ดีมาก
11-13	ดี
8-10	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง



แบบประเมิน พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการทำงานกลุ่ม แล้วขีด ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการประเมิน	มีการวางแผน ร่วมกัน ทำงาน			มีการแสดง ความคิดเห็น ของสมาชิก			มีการรับฟัง ความคิดเห็น			มีการปฏิบัติ ตามขั้นตอน ที่วางไว้			สามารถ ให้คำแนะนำ กลุ่มอื่นได้			รวม 15 คะแนน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้งหรือน้อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
14-15	ดีมาก
11-13	ดี
8-10	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

แบบประเมิน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

[illegible]

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
8-9	ดีเยี่ยม
6-7	ดี
5	ผ่าน
ต่ำกว่า 5	ไม่ผ่าน



เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ตัวชี้วัด	ระดับคะแนน			
		3 (ดีเยี่ยม)	2 (ดี)	1 (ผ่าน)	0 (ไม่ผ่าน)
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	1.1 เป็นพลเมืองดีของชาติ 1.2 อารงไว้ซึ่งความเป็น ชาติไทย 1.3 ศรัทธา ยึดมั่น และ ปฏิบัติตามหลักศาสนา 1.4 เคารพเทิดทูนสถาบัน พระมหากษัตริย์	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ <u>สม่ำเสมอ</u>	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง
2. ซื่อสัตย์ สุจริต	2.1 ประพฤติตรงตาม ความเป็นจริงต่อตนเอง ทั้งกาย วาจา ใจ 2.2 ประพฤติตรงตาม ความเป็นจริงต่อผู้อื่น ทั้งกาย วาจา ใจ	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ <u>สม่ำเสมอ</u>	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง
3. มีวินัย	3.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ <u>สม่ำเสมอ</u>	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง
4. ใฝ่เรียนรู้	4.1 ตั้งใจเรียน เพียรพยายาม ในการเรียน และเข้าร่วม กิจกรรมการเรียนรู้ 4.2 แสวงหาความรู้จากแหล่ง เรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งภายในและ ภายนอกโรงเรียนด้วยการ เลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม บันทึกความรู้ วิเคราะห์ สรุปเป็นองค์ความรู้ และ สามารถนำไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ <u>สม่ำเสมอ</u>	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง



เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ต่อ)

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ตัวชี้วัด	ระดับคะแนน			
		3 (ดีเยี่ยม)	2 (ดี)	1 (ผ่าน)	0 (ไม่ผ่าน)
5. อยู่อย่าง พอเพียง	5.1 ดำเนินชีวิตอย่าง พอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง
	5.2 มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ สม่ำเสมอ	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง
6. มุ่งมั่นใน การทำงาน	6.1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการ ปฏิบัติหน้าที่ที่งาน	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง
	6.2 ทำงานด้วยความเพียร พยายามและอดทน เพื่อให้งานสำเร็จ ตามเป้าหมาย	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ สม่ำเสมอ	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง
7. รักความ เป็นไทย	7.1 ภาคภูมิใจใน ขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะ วัฒนธรรมไทย และมีความกตัญญูทวาทะ และมีความกตัญญูทวาทะ	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง
	7.2 เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทย ในการสื่อสารได้อย่าง ถูกต้อง	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ สม่ำเสมอ	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง
8. มีจิต สาธารณะ	7.3 อนุรักษ์และสืบทอด ภูมิปัญญาไทย	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง
	8.1 ช่วยเหลือผู้อื่นด้วย ความเต็มใจและพึงพอใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง
	8.2 เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็น ประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นประจำ สม่ำเสมอ	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นส่วนใหญ่	นักเรียน มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด เป็นบางครั้ง	นักเรียนไม่มี พฤติกรรมตาม ตัวชี้วัดหรือ มีพฤติกรรม ปฏิบัติตามตัวชี้วัด น้อยครั้ง



แบบประเมิน

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน ใส่ตัวเลขลงในช่องระดับคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ระดับคุณภาพ
สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 พฤติกรรมบ่งชี้ 1.	
สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 2 พฤติกรรมบ่งชี้ 3.	
สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 2 พฤติกรรมบ่งชี้ 1.	

หมายเหตุ : หากนักเรียนมีระดับคุณภาพไม่ถึงระดับใดในแต่ละสมรรถนะสำคัญ ครูควรพัฒนานักเรียนให้ถึงเกณฑ์ เพื่อให้ นักเรียนมีความพร้อมก่อนทำกิจกรรมต่อไป

เกณฑ์การประเมิน

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (3 คะแนน)	ดี (2 คะแนน)	พอใช้ (1 คะแนน)	ปรับปรุง (0 คะแนน)
สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหา ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร	สืบค้นความรู้ ข้อมูล ข้อจำกัด ที่ตนเองจับสลาก ได้จากแหล่งการ เรียนรู้ต่าง ๆ และ ได้ข้อมูลอ้างอิงจาก แหล่งการเรียนรู้ มากกว่า 3 รายการ ภายใน เวลาที่กำหนด	สืบค้นความรู้ ข้อมูล ข้อจำกัด ที่ตนเองจับสลาก ได้ จากแหล่งการ เรียนรู้ต่าง ๆ และ ได้ข้อมูลอ้างอิงจาก แหล่งการเรียนรู้ มากกว่า 2 รายการ ภายใน เวลาที่กำหนด	สืบค้นความรู้ ข้อมูล ข้อจำกัด ที่ตนเองจับสลาก ได้ จากแหล่งการ เรียนรู้ต่าง ๆ และ ได้ข้อมูลอ้างอิงจาก แหล่งการเรียนรู้ มากกว่า 1 รายการ ภายใน เวลาที่กำหนด	คัดลอกผลงาน ของผู้อื่นหรือไม่มี ข้อมูลจากการ สืบค้นข้อมูล ข้อจำกัดที่ตนเอง จับสลากได้จาก แหล่งการเรียนรู้



สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (3 คะแนน)	ดี (2 คะแนน)	พอใช้ (1 คะแนน)	ปรับปรุง (0 คะแนน)
สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 1. จำแนกข้อมูล จัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญ ของข้อมูล และเปรียบเทียบ ข้อมูลในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ ตัว	มีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้ 1. <u>จำแนกข้อมูล</u> บนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์ สุขภาพทั้ง 3 ยี่ห้อได้ 2. <u>จัดลำดับ</u> ความสำคัญของ ข้อมูลบนฉลาก อาหารและ ผลิตภัณฑ์ สุขภาพที่ต้อง นำมา เปรียบเทียบได้ ทั้ง 3 ยี่ห้อ 3. <u>เปรียบเทียบ</u> ข้อมูลบนฉลาก อาหารและ ผลิตภัณฑ์ สุขภาพได้ อย่างน้อย 3 ยี่ห้อโดย คำนึงถึงสุขภาพ และความ ปลอดภัย	มีพฤติกรรมบ่งชี้ <u>2 พฤติกรรม</u>	มีพฤติกรรมบ่งชี้ <u>1 พฤติกรรม</u>	<u>ไม่มีพฤติกรรมบ่งชี้</u>



สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (3 คะแนน)	ดี (2 คะแนน)	พอใช้ (1 คะแนน)	ปรับปรุง (0 คะแนน)
สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 2 คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์ คิด สร้างสรรค์คิดอย่างมี วิเคราะห์วิจารณ์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. คิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อ นำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ หรือสารสนเทศประกอบการ ตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและ สังคมได้อย่างเหมาะสม	ใช้ข้อมูลบน ฉลากอาหาร มาวิเคราะห์ได้ อย่างสมเหตุสมผล และครอบคลุม ทุกด้านในการ ตัดสินใจเลือก อาหารหรือ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่เหมาะสมตาม ข้อจำกัดที่กำหนด	ใช้ข้อมูลบน ฉลากอาหาร มาวิเคราะห์ได้ อย่างสมเหตุสมผล แต่ไม่ครอบคลุม ทุกด้านในการ ตัดสินใจเลือก อาหารหรือ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่เหมาะสมตาม ข้อจำกัดที่กำหนด	ใช้ข้อมูลบน ฉลากอาหาร มาวิเคราะห์ได้ แต่ไม่สมเหตุสมผล ในการตัดสินใจ เลือกอาหารหรือ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ตามข้อจำกัด ที่กำหนด	ไม่สามารถใช้ข้อมูล บนฉลากอาหาร มาวิเคราะห์ ในการตัดสินใจ เลือกอาหาร หรือผลิตภัณฑ์ สุขภาพได้อย่าง สมเหตุสมผล



แบบบันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้

- ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตามจุดประสงค์การเรียนรู้

.....

.....

.....

- ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

.....

.....

- ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

.....

- ด้านอื่น ๆ (ความสามารถ/ทักษะ/พฤติกรรมเด่นหรือพฤติกรรมที่มีปัญหาของนักเรียนเป็นรายบุคคล (ถ้ามี))

.....

.....

- ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

- แนวทางการแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(.....)

ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....