



แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา 5
รหัสวิชา พ 23101
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

อาจารย์ผู้สอน
อาจารย์อริสา สินธุ

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565



แผนการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23101

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา 5

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

แผนการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ภาวะโภชนาการ

เวลา 4 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

3. สาระสำคัญ

อาหารและโภชนาการเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกายของคนเรา เพราะการได้รับสารอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ย่อมทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการ การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจะช่วยให้สามารถเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้เจริญเติบโตสมวัย

4. สาระการเรียนรู้

ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ

- ภาวะการขาดสารอาหาร
- ภาวะโภชนาการเกิน

5. จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

1. บอกความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการ ได้
2. บริโภคอาหารตาม章โภชนาการ ได้
3. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
4. ความสามารถในการสื่อสาร

7. กิจกรรมการเรียนรู้

- นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

ช่วงมองที่ 1-2

- ครูนำภาพอาหารมาแสดงให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาอาหารในภาพว่า เป็นตัวอย่างอาหารที่ให้สารอาหารใดแก่ร่างกาย
 - รูปภาพอาหาร ได้แก่ ไข่ดาว หมูทอดกระเทียม หมูสามชั้นทอด ก๋วยเตี๋ยว ขنمจีน
- นักเรียนร่วมกันจัดหมวดหมู่อาหารตามสารอาหารที่ร่างกายได้รับ แล้วให้นักเรียนช่วยกัน ตรวจสอบความถูกต้อง
- ให้นักเรียนช่วยกันเขียนตัวอย่างแหล่งอาหารในแต่ละหมู่ตามบัตรคำที่ครูกำหนดดังนี้
 - โปรตีน แหล่งอาหาร ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อหมู ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ๆ ฯลฯ
 - คาร์โบไฮเดรต แหล่งอาหาร ได้แก่ แป้ง น้ำตาล เพือก มัน ข้าว ฯลฯ
 - ไขมัน แหล่งอาหาร ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันถั่วเหลือง ไขมันสัตว์ ฯลฯ
- ครูสุ่มเรียกด้วยแทนนักเรียนออกไปตรวจสอบความถูกต้อง แล้วให้เพื่อนในชั้นเรียนร่วมกัน ตรวจสอบอีกครั้ง ครูช่วยนักเรียนเพื่อเป็นการเสริมกำลังใจในการเรียน
- ให้นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง โภชนาณบัญชีและธงโภชนาการ จากหนังสือเรียน
- ให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม เพื่อเป็นการสรุปสาระสำคัญจากเรื่องที่ได้ศึกษา ดังนี้
 - โภชนาณบัญชี ๙ ประการคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร
 - ธงโภชนาการ มีประโยชน์ในการนำไปใช้อย่างไร
- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยคงความสามารถหรือความสามารถสมัครใจ แล้วให้แต่ ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการรับประทานอาหารตามที่กำหนดในธงโภชนาการว่า นักเรียนสามารถนำไปจัดอาหารเพื่อรับประทานได้อย่างไร โดยให้นักเรียนร่วมกันคิด รายการอาหารที่เหมาะสมและถูกต้อง เพื่อนำมาเสนอหน้าชั้นเรียน โดยครูอาจยกตัวอย่าง รายการอาหารเพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียนเข้าใจได้ง่ายขึ้น เช่น

มื้ออาหาร	รายการอาหาร
เช้า	ข้าวต้ม ผัดผักบุ้ง ไข่เจียว มะละกอ
กลางวัน	ข้าวผัดพร้าหมู – ไข่ดาว สับปะรด
เย็น	ข้าวสวย ผัดผักคะน้า แกงป้าปลากราย กุ้งนึ่งมะนาว

8. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกแบบนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน และให้ความรู้เพิ่มเติมด้วยว่า รายการอาหารที่จัดมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไร และให้สารอาหารครบถ้วนหรือไม่ อย่างไร
9. ครูสรุปความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ดังนี้

ธงโภชนาการ คือ เครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติโดยกำหนดเป็น ภาพ "ธงปลายแหลม" แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วน การกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมาก และปลายธงด้านล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น โดยอธิบายได้ดังนี้

- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่
- กลุ่มอาหารที่นับโภชนาคนานไปน้อย แสดงด้วยพื้นที่ในภาพ
- อาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่ม สามารถเลือกินสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกัน ได้ภายในกลุ่มเดียวกัน ทั้งกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ และกลุ่มน้ำอสัตว์ สำหรับกลุ่มข้าว- แป้งให้กินเป็นอาหารหลัก อาจสลับกับผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง เป็นบางเม็ด
- ปริมาณอาหารของจำนวนเป็นหน่วยครัวเรือน เช่น หัวพี ช้อนกินข้าว แก้ว และ ผลไม้กำหนดเป็นสัดส่วน
- ชนิดของอาหารที่ควรกินปริมาณน้อยๆ เท่าที่จำเป็น คือ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ

ชั้นมองที่ 3-4

1. ครูสอนท่านักเรียนเกี่ยวกับหลักในการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียนแต่ละคน และให้นักเรียนบอกรายการอาหารที่ชอบ หรือรับประทานบ่อยมากที่สุด
2. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับผลเสียของการเลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบอยู่เพียงอย่างเดียวบ่อยๆ โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกแบบรูปเป็นข้อๆ บนกระดาษ
3. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปผลการอภิปรายเกี่ยวกับผลเสียที่ร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียวช้าๆ บ่อยๆ เช่น
 - เกิดการสะสมสารพิษจากอาหาร
 - ร่างกายขาดสารอาหารประเภทอื่น
4. ให้นักเรียนศึกษาความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ จากหนังสือเรียน

5. นักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นความรู้เกี่ยวกับประเภทโภชนาการและโรคที่เกิดจากโภชนาการที่ไม่ดี เช่น
 - ภาวะโภชนาการเกิน เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
 - ภาวะโภชนาการต่ำ เป็นสาเหตุของโรคขาดสารอาหาร โรคโลหิตจาง
6. ครูเสนอแนะเพิ่มเติมให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเน้นข้อให้นักเรียนทราบหากกลึงโรคต่างๆที่เกี่ยวข้องกับหลักโภชนาการที่เกิดจากพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร เช่น บุคคลที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรปฏิบัติ ดังนี้
 - งดอาหารดองเค็ม เช่น ปลาเค็ม ไก่เค็ม ผลไม้ดองเค็ม
 - ลดอาหารที่มีเกลือสูง เช่น กะปิ ไก่ป่า เต้าเจี้ยว ปลาหมึก เต้าหู้
 - งดปรุงอาหารจากซุปก้อน ซุปผง ซอสที่มีรสเค็ม
7. ให้นักเรียนทำใบงานที่ 9.1 เรื่อง ภาวะโภชนาการ เมื่อเสร็จแล้วให้นักเรียนนำส่งครู
8. ครูมอบหมายงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มรวบรวมรายการอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แล้วบอกรายละเอียดถ้วนพสมและสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกแบบการนำเสนอผลงานในรูปของหนังสือ นิตยสาร หรือเมนูอาหาร ตามมติของกลุ่ม

8. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม. 3
2. รูปภาพเด็ก
3. สถาก
4. เอกสารประกอบการสอน
5. ใบงาน

8.2 แหล่งการเรียนรู้

1. ห้องสมุด
2. ห้องเทคโนโลยีสารสนเทศ
3. เอกสาร/แผ่นพับของกระทรวงสาธารณสุข

