

เศรษฐกิจพอเพียง



แผนการจัดการเรียนรู้ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระการเรียนรู้ ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี
กรมส่งเสริมการเรียนรู้
กระทรวงศึกษาธิการ

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3
รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้: ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา ทข 11002
ใบความรู้ที่ 1 บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ
เรื่องที่ 3 วิธีการนอนอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
ระดับการศึกษา: ประถมศึกษา เวลา: 2 ชั่วโมง

บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ
เรื่องที่ 3 วิธีการนอนอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
ระดับการศึกษา: ประถมศึกษา เวลา: 2 ชั่วโมง

ขั้นเตรียม

1. ครูสำรวจรายชื่อผู้เรียนแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ของบทเรียนนี้ให้ผู้เรียนทราบ(ครู : มีภูมิคุ้มกัน)
2. ครูให้ผู้เรียนสังเกตธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว แล้วยกตัวอย่างส่วนที่เป็นเอกภาพ ซึ่งมีความสำคัญวิธีการนอนอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหารให้ผู้เรียนเห็นภาพ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยคำถาม Q1 – Q2 (ครูและผู้เรียน : มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน)
3. ครูแบ่งผู้เรียนออกเป็น 5 – 6 กลุ่ม ละ 7 คน (ครู:พอประมาณ) คละผู้เรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อน (ครู:คุณธรรม และมีภูมิคุ้มกันในการสอนของครู) ผู้เรียนในกลุ่มร่วมกันกำหนด หน้าที่ของสมาชิก ให้เหมาะสมกับความสามารถ (ผู้เรียน: พอประมาณ และสังคม) ด้วยชุดคำถาม Q3 ให้สมาชิกภายในกลุ่มศึกษาหาความรู้
 - ใบความรู้ที่ 1 บทที่ 3 การดูแลสุขภาพเรื่องที่ 3 วิธีการนอนอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
 - ใบงานที่ 1 ใบงานที่ 1 บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ เรื่องที่ 3 วิธีการนอนอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
 - ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การถอดบทเรียนฐานการทำปลาต้ม ปลาตะเพียน
 - ใบงานที่ 2 เรื่อง การถอดบทเรียนฐานการทำปลาต้ม ปลาตะเพียนและนำเสนอหน้าชั้นเรียนด้วยชุดคำถาม Q4 – Q5 (ครูและผู้เรียน : มีเหตุผล, มีภูมิคุ้มกัน, คุณธรรม)
4. ครูเดินดูผู้เรียนทำใบงานที่ 1 และ 2 พร้อมชี้แนะให้กำลังใจผู้เรียนที่เขียนบรรยาย ภาษาไทย ที่ไม่ถูกต้อง และจับฉลากลำดับ กลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ด้วยชุดคำถาม Q6 – Q7
5. ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ถอดบทเรียนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (ปศพพ.)แล้วบันทึกผลการวิเคราะห์ในใบกิจกรรม เรื่องการวิเคราะห์หลักคิดและหลักปฏิบัติ ปศพพ. ที่นำมาใช้ในกระบวนการเรียนรู้ ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปเชื่อมโยงคำตอบคำถามที่ละข้อให้สอดคล้องกับหลัก ปศพพ. (พอประมาณ เหตุผล ภูมิคุ้มกัน และ 4 มิติ) สรุป ปลุกฝังคุณธรรม ระเบียบวินัย และดูแลความสะอาด ให้ผู้เรียนเดินแถวกลับห้องเรียน เพื่อเรียนในรายวิชาต่อไปอย่างเป็นระเบียบ ด้วยชุดคำถาม Q8-Q11

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง Version3.3
รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

ครูผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน		คุณธรรมของครู	
1. ความหมายของคำว่า คุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการ และวิธีการถนอมอาหาร 2. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 3. จิตวิทยาในการสอน 4. สรุปบทเรียน/ถอดองค์ความรู้		1. มีความรักและเมตตาต่อศิษย์ 2. มีความรับผิดชอบ 3. มีความตรงต่อเวลา 4. มีความยุติธรรม	
หลัก พอเพียง ประเด็น	พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เนื้อหา	- มีความรู้ในเรื่องคุณค่าของอาหารตามหลักโภชนาการ รู้จักวิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่า สำหรับการบริโภค ตลอดจนวางแผนการดูแลสุขภาพตามหลักการและวิธีการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ รูปแบบต่าง ๆ ของกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เกิดผลดีกับร่างกาย	- ต้องการให้นักเรียน อธิบายรูเรื่องของคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการ และวิธีการถนอมอาหาร - ต้องการให้นักเรียน การถอดบทเรียนการทำปลาสาม ปลาตะเพียน	- สรุปเนื้อหา ปฏิบัติตามใบงาน เขียนด้วยตัวอักษรที่มีขนาดที่เหมาะสมอ่านเข้าใจ มีความถูกต้องตามหลักการที่ได้เรียนรู้ไป
เวลา	- กำหนดเวลาการปฏิบัติใบงานที่ 1,2 เหมาะสมกับกิจกรรม	- จัดการเรียนรู้ได้ครบถ้วนครอบคลุม ตามกิจกรรมที่วางแผนไว้	- กำหนดเวลาในการปฏิบัติใบงานที่ 1,2 ภายใน 1 ชั่วโมง
การจัดกิจกรรม	- กำหนดกิจกรรม ภาระงานเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดไว้ - มอบหมายภาระงาน/ใบงานเหมาะสมกับสมาชิกจำนวน 7 คน	- ต้องการให้นักเรียน อธิบายรูเรื่องของคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการ และวิธีการถนอมอาหาร - ต้องการให้นักเรียน การถอดบทเรียนการทำปลาสาม ปลาตะเพียน	- เตรียมใบความรู้ให้พร้อมตามลำดับกิจกรรมการเรียนรู้ - เตรียมใบงานให้พร้อมตามลำดับกิจกรรมการเรียนรู้ - สังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือเมื่อนักเรียนมีปัญหาในการจัดกิจกรรม
สื่อ/อุปกรณ์	- จำนวนใบความรู้ที่ 1,2 ใบงานที่ 1,2 มีปริมาณเพียงพอกับกลุ่มนักเรียน	- ต้องการให้นักเรียนร่วมมือร่วมใจ ในการปฏิบัติใบงานที่ 1,2 ได้ถูกต้อง บรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้	- เรียงลำดับขั้นตอนการใช้สื่อและจัดเก็บเอกสารอย่างเป็นระบบ - ครูผู้สอนมีความรู้การใช้อินเทอร์เน็ต และสามารถแนะนำแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ ให้แก่นักเรียนได้ เป็นอย่างดี

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

แหล่งเรียนรู้/ ฐานการเรียนรู้	-ศกร.ระดับตำบลหนองกุงทับม้า	-ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ตามตัวชี้วัด	- เตรียมห้องเรียนให้พร้อมก่อนเรียน
การประเมินผล	-จัดทำแบบทดสอบ แบบประเมินผลงานและแบบประเมินพฤติกรรมได้เหมาะสมกับเป้าหมายการเรียนรู้	-ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ตามตัวชี้วัด	-วางแผนการวัด/ประเมินผลตามขั้นตอนของกิจกรรม -แบบประเมินผลมีความเที่ยงตรงในการวัดตามตัวชี้วัด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ด้าน K	ครูตั้งคำถามถึงเรื่องคุณค่าของอาหารตามหลักโภชนาการ รู้จักวิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่า สำหรับการบริโภค	- ใบงานเรื่องของคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการ และวิธีการถนอมอาหาร - ใบงานเรื่อง การถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่า สำหรับการทำปลาสด ปลาตากแห้ง	ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง ตรงประเด็นร้อยละ 70 ขึ้นไป
ด้าน P	ครูตรวจผังมโนทัศน์ เรื่องการถนอมอาหารในการทำปลาสด ปลาตากแห้ง	ผังมโนทัศน์ เรื่องคุณค่าของอาหารตามหลักโภชนาการ รู้จักวิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่า สำหรับการบริโภค	ผู้เรียนแต่ละกลุ่มสามารถเขียน ผังมโนทัศน์ ได้ถูกต้อง
ด้าน A	ครูสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	ผู้เรียน 90% ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับดี

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้: ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา ทข 11002
ใบความรู้ที่ 1 บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ
เรื่องที่ 3 วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
ระดับการศึกษา: ประถมศึกษา เวลา: 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

มีความรู้ในเรื่องคุณค่าของอาหารตามหลักโภชนาการ รู้จักวิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่า สำหรับการบริโภค ตลอดจนวางแผนการดูแลสุขภาพตามหลักการและวิธีการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ รูปแบบต่าง ๆ ของกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เกิดผลดีกับร่างกาย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เรียนรู้เรื่องของคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการ และวิธีการถนอมอาหาร
2. เรียนรู้วิธีการวางแผนในการดูแลสุขภาพตามหลักและวิธีการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ
3. เรียนรู้เรื่องรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

การถนอมอาหาร

การถนอมอาหาร หมายถึง วิธีการรักษาอาหารมิให้เสื่อมสภาพเร็วเกินไป และเก็บไว้ได้นาน การถนอมอาหารมีหลักการสำคัญ คือ ทำลายจุลินทรีย์บางชนิด หรือทำให้จุลินทรีย์ไม่สามารถ เจริญเติบโตได้ หรือทำให้เอนไซม์ในอาหารทำงานได้ช้าลง หรือหยุดชะงัก

วิธีการถนอมอาหาร

1. การทำแห้ง คือ การทำไม่ให้น้ำในอาหาร จุลินทรีย์ไม่สามารถเติบโตได้ในสภาวะ ขาดน้ำ ได้แก่ การตากแห้ง การอบแห้ง อบ รมควัน อาหารที่ถนอมด้วยวิธีการทำแห้ง เช่น กวยเตี๋ยว ปลาแห้ง กุ้งแห้ง เป็นต้น
2. การหมักดอง คือ ใช้เกลือและกรดแลกติก ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่า การดองมีทั้งดองเปรี้ยว ดองเค็ม ดองหวาน เช่น ผักกาดดองไช้เค็ม ผลไม้แช่อิ่ม
3. การใช้ความร้อน คือ การใช้ความร้อนทำลายจุลินทรีย์ โดยทำให้อาหารสุกเก็บไว้ได้นานเช่น หมูแผ่น หมูหยอง
4. การจัดอาหารใส่ขวด หรือกระป๋อง คือ การนำอาหารมาอัดใส่ขวด หรือกระป๋อง ที่ปิดฝาแน่นสนิท เพื่อป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์เข้าไปทำปฏิกิริยากับอาหารภายในขวด หรือกระป๋องได้ โดยใช้ความร้อนทำลายเชื้อโรคที่ติดมากับอาหารผัก ผลไม้ และกระป๋องหรือขวดเสียก่อนทำการบรรจุ ได้แก่ อาหารกระป๋อง ปลากระป๋อง ผลไม้กระป๋อง เป็นต้น
5. การแช่เย็น คือ การนำอาหารไปเก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิต่ำจนจุลินทรีย์ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ เช่น เนื้อสัตว์ที่ไว้ในช่องเย็น เป็นต้น

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

6. การฉายรังสี เป็นการฉายรังสีแกมมาลงไปบนผัก ผลไม้ และเมล็ดพันธุ์ การฉายรังสีจะทำลายเอนไซม์ในอาหาร ยับยั้งการสุกและงอกได้ นอกจากนี้ยังทำลายไข่แมลง พยาธิ จุลินทรีย์ จึงทำให้อาหารเก็บไว้นาน

ประโยชน์ของการถนอมอาหาร

1. เพื่อเก็บรักษาอาหารไว้รับประทานได้นาน ๆ
2. เพื่อเก็บรักษาอาหารไม่ให้เน่าเสียขณะทำการขนส่ง
3. ประหยัดค่าใช้จ่ายในการเลือกซื้ออาหาร และสามารถนำอาหารไปรับประทานในแหล่ง ที่มีอาหารสดได้

ความเป็นมาฐานการทำปลาต้ม ปลาตะเพียน

วิธีการถนอมอาหาร

การหมักดอง คือ ไข่เกลือและกรดแลคติก ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่า การดองมีทั้งดองเปรี้ยว ดองเค็ม ดองหวาน เช่น ผักกาดดองไข่เค็ม ผลไม้แช่อิ่ม

ปลาต้ม เป็นการถนอมอาหารจากภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอดกันมายาวนาน ซึ่งปัจจุบันแพร่กระจายทำในทุกภาค และต่างมีสูตรที่แตกต่างกัน ทั้งการเลือกใช้ชนิดปลา และส่วนผสม จนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ปลาต้มหลายแบบในแต่ละท้องถิ่น

อำเภอวังสามหมอชุมชนมีพื้นที่ใกล้แหล่งน้ำคนในชุมชนมีอาชีพหาปลาเป็นอาชีพหลักและอาชีพเสริม ปลาที่หามาได้จะนำมาประกอบอาหาร และขาย ถ้าขายไม่หมดปลาก็เน่าเสีย ทำให้คิดวิธียืดอายุการเก็บรักษาปลาไว้บริโภค และสร้างอาชีพและสร้างรายได้ต่อตนเองและชุมชน จึงได้จัดเป็นฐานการเรียนรู้ การทำปลาต้มปลาตะเพียนขึ้น

วัตถุดิบทำปลาต้ม

1. ปลาเพียน



แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง **Version3.3**
รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทช 11002 ระดับประถมศึกษา

2. เกลือ



3. ข้าวเหนียวนึ่ง



1. น้ำซาวข้าว



5. กระเทียม

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง **Version3.3**
รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทช 11002 ระดับประถมศึกษา



2. ผงชูรส



ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ

1. ขอดเกล็ด และควักไส้ ก่อนล้างทำความสะอาด 1-2 น้ำ



2. นำกระเทียมมาปอกเปลือก ตำโขลกหรือบดให้เป็นชิ้นเล็กๆ

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง **Version3.3**
รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทช 11002 ระดับประถมศึกษา



3. นำข้าวเหนียวมานึ่งให้สุก



ขั้นตอนการผสมวัตถุดิบ

1. ปลาตะเพียนนำปลาตะเพียนที่สดนำมาคอดเกล็ดล้างทำความสะอาดบั้งตามตัวเตรียมน้ำข้าวข้าวผสมเกลือแชนประมาณ 1-2 ชั่วโมง
2. นำปลาตะเพียนที่แช่เกลือกับน้ำข้าวข้าว นำมาปรุงกับส่วนผสมที่เราเตรียมไว้กระเทียม ข้าวเหนียวนึ่งเกลือ ชูรส ใช้น้ำมันจนปลาได้ที่โดยการคลุกพร้อมกับขยำด้วยมือ นาน 10-20 นาที
3. จากนั้นก็นำบรรจุภาชนะหรือถุงพลาสติกมัดปากให้แน่นนำภาชนะหมักปลาตั้งทิ้งไว้ในร่ม นาน 3-4 วัน ก็พร้อมรับประทาน ทั้งนี้ หากเป็นฤดูร้อนจะเป็นปลาสุกได้เร็ว ประมาณ 2-3 วัน แต่หากเป็นฤดูหนาวอาจนานถึง 5-7 วัน

การเก็บรักษาปลา

ปลาที่หมักจนได้รสเปรี้ยวเหมาะแก่การรับประทานแล้ว หากเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องหรือวางไว้ในตู้กับข้าว จะเก็บได้นาน 1-3 วัน ขึ้นอยู่กับความร้อนของอากาศ หลังจากนั้น จะเปรี้ยวมาก ไม่เหมาะรับประทาน แต่หากเก็บไว้ในตู้เย็นประมาณ 8-10 °C จะเก็บได้นาน 3-4 สัปดาห์ หากเก็บในช่องแช่แข็งจะเก็บได้นานประมาณ 3 เดือน

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง **Version3.3**
รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้: ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา
ใบงานที่ 1 บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ
เรื่องที่ 3 วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
ระดับการศึกษา: ประถมศึกษาเวลา: 1 ชั่วโมง

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนเขียนสรุปความรู้ที่ได้เรื่องการถนอมอาหารวิธีการถนอมอาหาร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนที่มาศึกษาในฐานการเรียนรู้ เรื่อง การทำปลาสามปลาตะเพียน สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรียนได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อนักศึกษา.....รหัสนักศึกษา.....

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้: ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา
เรื่องที่ ๓ วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
ระดับการศึกษา: ประถมศึกษาเวลา: ๑ ชั่วโมง
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การถนอมอาหารพื้นฐานการทำปลาต้ม ปลาตะเพียน

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เป็นปรัชญาที่ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานพระราชดำริชี้แนะแนวทาง การดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้นปัญหา สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชน ในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศ ให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์

ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง จึงประกอบด้วยคุณสมบัติ ดังนี้

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็น และเหมาะสมกับฐานะของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรมจรรยา และวัฒนธรรมที่พึงงาม โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบรู้และรอบคอบ

ระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่

เงื่อนไขสำคัญที่จะทำให้การตัดสินใจ และการกระทำเป็นไปพอเพียง จะต้องอาศัยทั้งคุณธรรมและความรู้ ดังนี้

เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องสร้างเสริมให้เป็นพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ประกอบด้วย ด้านจิตใจ คือ การตระหนักในคุณธรรม รู้ผิดชอบชั่วดี ซื่อสัตย์สุจริต ใช้สติปัญญาอย่างถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิต และด้านการกระทำ คือ มีความขยันหมั่นเพียร อดทน ไม่โลภ ไม่ตระหนี่ รู้จักแบ่งปัน และรับผิดชอบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย การฝึกฝนให้มีความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน มีความรอบคอบ และความระมัดระวังที่จะนำความรู้ต่าง ๆ เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และในขั้นปฏิบัติ

การนำเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ ต้องคำนึงถึง ๔ มิติ ดังนี้

ด้านเศรษฐกิจ	ลดรายจ่าย / เพิ่มรายได้ / ใช้ชีวิตอย่างพอควร / คิดและวางแผนอย่างรอบคอบ / มีภูมิคุ้มกัน / ไม่เสี่ยงเกินไป / การเฝ้าระวังเลือกสำรอง
ด้านสังคม	ช่วยเหลือเกื้อกูล / รู้รักสามัคคี / สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน
ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบ / เลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างรู้ค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด / ฟื้นฟูทรัพยากรเพื่อให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด
ด้านวัฒนธรรม	รักและเห็นคุณค่าในความเป็นไทย เอกลักษณ์ไทย / เห็นประโยชน์และคุณค่าของภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่น / รู้จักแยกแยะและเลือกรับวัฒนธรรมอื่น ๆ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ประเทศชาติ ประชาชน
สมดุล ยั่งยืน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

ภูมิคุ้มกันในด้านวัตถุ / สังคม / สิ่งแวดล้อม / วัฒนธรรม

นำสู่

สายกลาง

พอประมาณ

ความพอเพียง

มีเหตุผล

มีภูมิคุ้มกัน
ในตัวที่ดี

ความรู้รอบรู้
ความรอบคอบ
ความระมัดระวัง

บบพื้นฐาน

คุณธรรม
ซื่อสัตย์สุจริต อดทน
ความเพียร มีสติ ปัญญา

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

หลักการทรงงาน 27 ข้อ

(ศาสตร์พระราชา)



ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เป็นแนวทางในการปฏิบัติพระราชกรณียกิจเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน โดยเน้นการทำงานอย่างเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาอย่างยั่งยืน

สรุปหลักการทรงงาน 27 ข้อ:

1. ซื่อสัตย์ สุจริต จริงใจต่อกัน:

เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นและความไว้วางใจ

2. อ่อนน้อม ถ่อมตน:

การแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเปิดใจรับฟัง

3. ความเพียร:

ความมุ่งมั่นและอดทนในการทำงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

4. รู้ รัก สามัคคี:

การมีความรู้ความเข้าใจในปัญหาและร่วมมือกันแก้ไข

5. ทำเรื่อยๆ ทำแบบสังขทาน:

การทำงานอย่างต่อเนื่องและไม่หวังผลตอบแทน

6. มีความสุขในการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น:

ความสุขจากการให้และการช่วยเหลือผู้อื่น

7. ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทำงานอย่างผู้รู้จริง:

การศึกษาข้อมูลอย่างละเอียดรอบคอบ และทำงานอย่างผู้มีความรู้

8. ระเบิดจากข้างใน:

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

การแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง

9. ทำตามลำดับขั้น:

การแก้ไขปัญหาทีละขั้นตอน เริ่มจากสิ่งที่จำเป็นที่สุด

10. ภูมิสังคม:

การคำนึงถึงสภาพภูมิประเทศและวัฒนธรรมท้องถิ่น

11. องค์กรรวม:

การมองปัญหาในภาพรวมและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ

12. ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด:

การใช้วิธีการที่ประหยัดและเรียบง่าย แต่ได้ผลลัพธ์สูงสุด

13. ขาดทุนคือกำไร:

การยอมเสียสละเพื่อให้เกิดประโยชน์ส่วนรวม

14. ปลุกป่าในใจคน:

การสร้างจิตสำนึกและความเข้าใจเรื่องการอนุรักษ์

15. ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ:

การแก้ไขปัญหาโดยใช้ธรรมชาติเป็นเครื่องมือ

16. อธรรมปราบอธรรม:

การแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม

17. ประโยชน์ส่วนรวม:

การคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญ

18. การพึ่งตนเอง:

การส่งเสริมให้ประชาชนมีความสามารถพึ่งพาตนเองได้

19. เศรษฐกิจพอเพียง:

การดำรงชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน

20. เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา:

การทำความเข้าใจปัญหาของประชาชนอย่างลึกซึ้ง และส่งเสริมการพัฒนา

21. แก้ปัญหาที่จุดเล็ก คิด Macro เริ่ม Micro:

การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและมองภาพรวมของปัญหา

22. ไม่ติดตำรา ทำให้ง่าย:

การประยุกต์ใช้ความรู้และเทคโนโลยีให้เหมาะสมกับสถานการณ์

23. การมีส่วนร่วม:

การเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนา

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

24. พออยู่พอกิน:

การสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมให้ประชาชน

25. บริการรวมที่จุดเดียว:

การอำนวยความสะดวกในการให้บริการประชาชน

26. ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก ครึกครื้น กระฉับกระเฉง มีพลัง เป็นปัจจัยของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ:

การทำงานอย่างมีความสุขและกระตือรือร้น

27. ชัยชนะของการพัฒนา:

การแก้ไขปัญหาและพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า

พระบรมราโชบายด้านการศึกษา ในหลวงรัชกาลที่ 10

ความสอดคล้องกับพระบรมราโชบายด้านการศึกษา 4 ด้าน ของในหลวงรัชกาลที่ 10



The infographic features a golden background with a central circular emblem containing a Thai royal crest. In the background, there are images of the Grand Palace and a modern building. On the right, King Rama X is seated on a golden throne, wearing a white royal uniform with a yellow sash and a crown. The text is in Thai, detailing the 4 aspects of the King's educational vision.

พระบรมราโชบายด้านการศึกษา

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐

การศึกษาต้องมุ่งสร้างพื้นฐานให้แก่ผู้เรียน ๔ ด้าน

๑. มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง	๒. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม
๓. มีงานทำ มีอาชีพ	๔. เป็นพลเมืองดี

๑. มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง ๑. ความรู้ความเข้าใจต่อบ้านเมือง ๒. ยึดมั่นในศาสนา ๓. มั่นคงในสถาบันพระมหากษัตริย์ ๔. มีความเลื่อมใสต่อครอบครัวและชุมชนของตน	๒. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง-มีคุณธรรม ๑. รู้จักแยกแยะสิ่งที่ผิด-ชอบ/ชั่ว-ดี ๒. ปฏิบัติแต่สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ดีงาม ๓. ปฏิเสธสิ่งที่ผิด สิ่งชั่ว ๔. ช่วยกันสร้างคนดีให้แก่บ้านเมือง
--	--

๓. มีงานทำ มีอาชีพ ๑. การเลี้ยงดูลูกหลานในครอบครัวหรือการฝึกฝนอบรมในสถานศึกษา ต้องมุ่งให้เด็กและเยาวชนรักงาน สู้งาน ทำงานสำเร็จ ๒. การฝึกฝนอบรมทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตรต้องมีจุดมุ่งหมาย ให้ผู้เรียนทำงานเป็นและมีงานทำในที่สุด ๓. ต้องสนับสนุนผู้สำเร็จหลักสูตรมีอาชีพมีงานทำ จนสามารถเลี้ยงตัวเอง และครอบครัว	๔. เป็นพลเมืองดี ๑. การเป็นพลเมืองดี เป็นหน้าที่ของทุกคน ๒. ครอบครัว-สถานศึกษาและสถานประกอบการ ต้องส่งเสริมให้ทุกคนมีโอกาสดำเนินชีวิต เป็นพลเมืองดี ๓. การเป็นพลเมืองดีคือ “เห็นอะไรที่จะทำ เพื่อบ้านเมืองได้ก็ควรทำ” เช่น งานอาสาสมัคร งานบำเพ็ญประโยชน์ งานสาธารณกุศล ให้ทำด้วยความมีน้ำใจ และความเลื่อมใส
--	---

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง **Version3.3**
 รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การถอดบทเรียนฐานการทำปลาต้ม ปลาตะเพียน

ใบงานเรื่อง

2 เดือนไข

ความรู้ + คุณธรรม	+ พอประมาณ + มีเหตุผล + มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี		
↓ 3 หลักการ			
↓ 4 สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ใน 4 มิติ			
ด้านวัตถุ/เศรษฐกิจ +	ด้านสังคม +	ด้านสิ่งแวดล้อม +	ด้านวัฒนธรรม
↓ ความสอดคล้องกับศาสตร์การพัฒนา 3 ศาสตร์			
ศาสตร์พระราชา +	ศาสตร์สากล +	ศาสตร์ภูมิปัญญา	
↓ ความสอดคล้องกับพระบรมราโชบายด้านการศึกษา 4 ด้าน ของในหลวงรัชกาลที่ 10			
มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง +	มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม +	มีงานทำ-มีอาชีพ +	เป็นพลเมืองดี

ชื่อนักศึกษา.....รหัสนักศึกษา.....

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทช 11002 ระดับประถมศึกษา

เฉลย ใบงานที่ ๑ บทที่ ๓ การดูแลสุขภาพ
เรื่องที่ ๓ วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
ระดับการศึกษา: มัธยมศึกษาตอนปลาย เวลา: ๑ ชั่วโมง

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนเขียนสรุปความรู้ที่ได้เรื่องการถนอมอาหารวิธีการถนอมอาหาร

การถนอมอาหาร หมายถึง วิธีการรักษาอาหารมิให้เสื่อมสภาพเร็วเกินไป และเก็บไว้ได้นาน การถนอมอาหารมีหลักการสำคัญ คือ ทำลายจุลินทรีย์บางชนิด หรือทำให้จุลินทรีย์ไม่สามารถ เจริญเติบโตได้ หรือทำให้เอนไซม์ในอาหารทำงานได้ช้าลง หรือหยุดชะงัก

วิธีการถนอมอาหาร

1. การทำแห้ง คือ การทำไม่ให้น้ำในอาหาร จุลินทรีย์ไม่สามารถเติบโตได้ในสภาวะ ขาดน้ำ ได้แก่ การตากแห้ง การอบแห้ง อบ ร่มควัน อาหารที่ถนอมด้วยวิธีการทำแห้ง เช่น กวยเตี๋ยว ปลาแห้ง กุ้งแห้ง เป็นต้น
2. การหมักดอง คือ ใช้เกลือและกรดแลกติก ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่า การดองมีทั้งดองเปรี้ยว ดองเค็ม ดองหวาน เช่น ผักกาดดองไข่เค็ม ผลไม้แช่อิ่ม
3. การใช้ความร้อน คือ การใช้ความร้อนทำลายจุลินทรีย์ โดยทำให้อาหารสุกเก็บไว้ได้นานเช่น หมูแผ่น
4. การจัดอาหารใส่ขวด หรือกระป๋อง คือ การนำอาหารมาอัดใส่ขวด หรือกระป๋อง ที่ปิดฝาแน่นสนิท เพื่อป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์เข้าไปทำปฏิกิริยากับอาหารภายในขวด หรือกระป๋องได้ โดยใช้ความร้อนทำลายเชื้อโรคที่ติดมากับอาหารผัก ผลไม้ และกระป๋องหรือขวดเสียก่อนทำการบรรจุ ได้แก่ อาหารกระป๋อง ปลากระป๋อง ผลไม้กระป๋อง เป็นต้น
5. การแช่เย็น คือ การนำอาหารไปเก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าจุลินทรีย์ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ เช่น เนื้อสัตว์ที่ไว้ในช่องเย็น เป็นต้น
6. การฉายรังสี เป็นการฉายรังสีแกมมาลงไปในผัก ผลไม้ และเมล็ดพันธุ์ การฉายรังสีจะทำลายเอนไซม์ในอาหาร ยับยั้งการสุกและงอกได้ นอกจากนี้ยังทำลายไข่แมลง พยาธิ จุลินทรีย์ จึงทำให้อาหารเก็บไว้ได้นาน

2. นักเรียนที่มาศึกษาในฐานการเรียนรู้ เรื่อง การทำปลาสามปลาตะเพียน สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรียนได้อย่างไรบ้าง

เก็บรักษาอาหารไว้รับประทานได้นาน ๆ

เก็บรักษาอาหารไม่ใหเน่าเสียขณะทำการขนส่ง

ประหยัดค่าใช้จ่ายในการเลือกซื้ออาหาร และสามารถนำอาหารไปรับประทานในแหล่งที่มีอาหารสดได้

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง **Version3.3**
รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

เฉลยใบงานที่ ๒ เรื่อง การถอดบทเรียนฐานการทำปลาส้ม ปลาตะเพียน



แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง **Version3.3**
รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

ผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ๑. นางจิระประภา พัทธสกลพงศ์ | ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ |
| ๒. นายณัฐพงศ์ โสภิน | ครูชำนาญการ |

ผู้จัดทำเอกสาร

- | | |
|---------------------|--------------|
| นางสาวศศิธร กองแก้ว | ครู กศน.ตำบล |
|---------------------|--------------|

รวบรวม เรียบเรียง จัดพิมพ์ ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| ๑. นายปริญญา แก้ววิชัย | ครู กศน.ตำบล |
| ๒. นางสาวศศิธร กองแก้ว | ครู กศน.ตำบล |
| ๓. นางสาวภาวรินทร์ นาสถิตย์ | ครู ศรช. |

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง **Version3.3**
รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

สภาพปัญหาที่พบ

.....
.....

วิธีการแก้ปัญหา

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

ข้อเสนอแนะ

.....
.....

ลงชื่อ

ผู้บันทึกหลังการสอน

(นางสาวศศิธร กองแก้ว)

ครู ทัศน.ตำบล

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ.....

ลงชื่อ

(นางจิรประภา พิทักษ์สกุลพงศ์)

ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่พบ

.....

.....

วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อผู้บันทึกหลังการสอน
(นางสาวศศิธร กองแก้ว)
ครู ทัศน.ตำบล

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ.....

ลงชื่อ
(นางจิรประภา พิทักษ์สกุลพงศ์)
ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง **Version3.3**
รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่พบ

.....

.....

วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อ

ผู้บันทึกหลังการสอน

(นางสาวศศิธร กองแก้ว)

ครู กศน.ตำบล

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ.....

ลงชื่อ

(นางจิรประภา พิทักษ์สกุลพงศ์)

ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่พบ

.....

.....

วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อผู้บันทึกหลังการสอน
(นางสาวศศิธร กองแก้ว)
ครู ทัศน.ตำบล

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ.....

ลงชื่อ
(นางจิรประภา พิทักษ์สกุลพงศ์)
ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง **Version3.3**

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข **11002** ระดับประถมศึกษา

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่พบ

.....

.....

วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึกหลังการสอน
(นางสาวศศิธร กองแก้ว)
ครู ทัศน.ตำบล

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ.....

ลงชื่อ.....
(นางจิรประภา พิทักษ์สกุลพงศ์)
ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่พบ

.....

.....

วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อผู้บันทึกหลังการสอน
(นางสาวศศิธร กองแก้ว)
ครู ทัศน.ตำบล

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ.....

ลงชื่อ
(นางจิรประภา พิทักษ์สกุลพงศ์)
ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่พบ

.....

.....

วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อผู้บันทึกหลังการสอน
(นางสาวศศิธร กองแก้ว)
ครู ทัศน.ตำบล

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ.....

ลงชื่อ
(นางจิรประภา พิทักษ์สกุลพงศ์)
ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่พบ

.....

.....

วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อผู้บันทึกหลังการสอน
(นางสาวศศิธร กองแก้ว)
ครู ทัศน.ตำบล

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ.....

ลงชื่อ
(นางจิรประภา พิทักษ์สกุลพงศ์)
ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่พบ

.....

.....

วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อผู้บันทึกหลังการสอน
(นางสาวศศิธร กองแก้ว)
ครู ทัศน.ตำบล

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ.....

ลงชื่อ
(นางจิรประภา พิทักษ์สกุลพงศ์)
ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอย่างพอเพียง Version3.3

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา รหัสวิชา ทข 11002 ระดับประถมศึกษา

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

สภาพปัญหาที่พบ

.....

.....

วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อผู้บันทึกหลังการสอน
(นางสาวศศิธร กองแก้ว)
ครู ทัศน.ตำบล

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ.....

ลงชื่อ
(นางจิรประภา พิทักษ์สกุลพงศ์)
ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ

เศรษฐกิจพอเพียง

พอประมาณ

มีเหตุผล

มีภูมิคุ้มกัน
ในตัวที่ดี

เงื่อนไขความรู้

เงื่อนไขคุณธรรม

ชีวิต เศรษฐกิจ สังคม

หนังสือเรียน รายวิชาบังคับ

รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา

ระดับประถมศึกษา (ทส11002)

หลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ พุทธศักราช 2551



สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ
www.kor.ac.th

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี
กรมส่งเสริมการเรียนรู้
กระทรวงศึกษาธิการ