



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 65

เรื่อง สุขภาพที่ดีควรมีควบคู่ไปกับการเจริญเติบโต

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด:

สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้:

เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พระเจ้าต้องการให้ฉันดูแลร่างกายของตนเอง

บทเรียน:

สุขภาพที่ดีควรมีควบคู่ไปกับการเจริญเติบโต

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถอธิบายและบอกถึงความเกี่ยวข้องระหว่างสุขภาพที่ดีและการเจริญเติบโตได้อย่างน้อย 2 ข้อ

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดานดำ หรือกระดาน
2. ชอล์ค, ดินสอ หรือ ปากกา

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนการสอนทั้งหมด
2. รวบรวมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้
3. ให้เด็กท่องเนื้อเพลง พร้อมกับทำท่าประกอบดังนี้
 - นี่เป็นท่าที่เราปรบมือ, เราปรบมือ, เราปรบมือ
 - นี่เป็นท่าที่เราปรบมือ เมื่อเราดูแลร่างกายของเรา

- นี่เป็นท่าที่เรากระต๊อบเท้า
 - นี่เป็นท่าที่เราจับหัว
 - นี่เป็นท่าที่เรายืนตัวตรง
 - นี่เป็นท่าที่เราตบเท้า
4. ทบทวนเกมส์เงา
- บอกเด็กๆ ว่าพวกเขาต้องตั้งใจดูให้ดีว่าครูจะทำอะไร (พยายามเคลื่อนไหว เช่น วิ่งอยู่กับที่, กระโดด, จับพื้น, บิดตัว, กระโดดขาเดียว, ยกมือขึ้นปรบมือเหนือศีรษะ, สบัดนิ้ว และผงกศีรษะ)
5. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่พวกเขาจะใช้บทเรียนเหล่านี้เพื่อช่วยให้พวกเขารักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า :

1. เธออยากทำอะไรบ้าง? เธออยากเล่นฟุตบอลหรือกระโดดเชือกไหม? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: วิ่ง ไปโรงเรียน อ่านหนังสือ ร้องเพลง เล่นเกม)
2. เธอสามารถทำสิ่งเหล่านี้เมื่อเธอป่วยหรือมีสุขภาพอ่อนแอได้ไหม? (ให้เด็กๆ ตอบ)
3. เมื่อเด็ก ๆ ดูแลร่างกายของตนเอง เด็ก ๆ ก็จะมีร่างกายที่แข็งแรงและเจริญเติบโต และสามารถใช้อวัยวะทำกิจกรรมที่สนุกสนานได้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

เพลง : ทำท่าอย่างนี้

ให้เด็กๆ ย้ายไปยังพื้นที่ที่เตรียมไว้สำหรับทำงานฝีมือ

สอนเด็กๆ ให้ร้องเพลง “ทำท่าอย่างนี้” (อาจร้องด้วยทำนองอื่นๆ) (ให้เด็กๆ ทำท่าประกอบขณะที่ร้องเพลง)

1. นี่เป็นท่าที่เราปรบมือ, เราปรบมือ, เราปรบมือ
2. นี่เป็นท่าที่เราปรบมือ เมื่อเราดูแลร่างกายของเรา
3. นี่เป็นท่าที่เรากระต๊อบเท้า
4. นี่เป็นท่าที่เราจับหัว
5. นี่เป็นท่าที่เรายืนตัวตรง
6. นี่เป็นท่าที่เราตบเท้า

เกมส์: เงา

ให้เด็กๆ ยืนล้อมกันเป็นวงกลม

วิธีการเล่น

1. ขอให้เด็กๆ เป็นเงาของครู
2. บอกเด็กๆ ว่าพวกเขาต้องตั้งใจดูให้ดีว่าครูจะทำอะไร (พยายามเคลื่อนไหว เช่น วิ่งอยู่กับที่, กระโดด, จับพื้น, บิดตัว, กระโดดขาเดียว, ยกมือขึ้นปรบมือเหนือศีรษะ, สบัดนิ้ว และ ผงกศีรษะ)
3. เริ่มจากทำท่าช้า และค่อยๆ เร่งจังหวะ ขณะที่เด็กๆ เริ่มเข้าใจวิธีการเล่นเกมนี้
4. ครูอาจเลือกคนหนึ่งขึ้นมาเป็นผู้นำและชวนเด็กคนอื่นให้เป็นผู้นำเกม เล่นได้บ่อยเท่าที่มีเวลา โดยครูอาจเลือกเด็กคนอื่น ๆ ขึ้นมาเป็นผู้นำ ให้เด็กแต่ละคนผลัดกันเป็นผู้นำ

การสรุปบทเรียน :

ให้เด็กๆ กลับมานั่งลงตรงที่ครูจัดไว้ให้

ครูพูดว่า: เราสามารถทำอะไรได้บ้างเมื่อเรามีสุขภาพที่ดีแล้วในวันนี้? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: ตบเท้า, บิดตัว, กระโดด, ผงกศีรษะ)

ให้ครูจดคำตอบของเด็กๆ บนกระดาน พูดคุยเรื่องกิจกรรมเหล่านี้เพื่อให้เด็กๆ เติบโตแข็งแรงและสามารถร่วมงานกับผู้อื่นได้มากขึ้น

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

This image shows a full page of primary-ruled paper. It contains ten identical sets of horizontal lines spaced evenly down the page. Each set includes a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement for young learners.

การประเมินผลผู้เรียน:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.