



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 15 คาบ

เวลา 1 คาบ

1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อดำรงชีวิต และครอบครัว

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

ง 1.1 ม.1/1 วิเคราะห์ขั้นตอนการทำงานตามกระบวนการทำงาน

ตัวชี้วัดปลายทาง

ง 1.1 ม.1/2 ใช้กระบวนการกลุ่มในการทำงานด้วยความเสียสละ

ง 1.1 ม.1/3 ตัดสินใจแก้ปัญหาการทำงานอย่างมีเหตุผล

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายอาหารหลัก 5 หมู่ได้อย่างถูกต้องและการเลือกซื้ออาหารสด (K)
2. จัดทำแผนภาพความคิด อาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด (P)
3. เห็นความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด (A)

3. สาระสำคัญ

อาหารหลัก 5 หมู่ คือ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เราจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารให้ครบ 5 หมู่อยู่เป็นประจำและสม่ำเสมอ ร่างกายจะได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ การเลือกซื้อเป็นสิ่งที่มีความจำ เป็นอย่างยิ่ง อาหารที่มีราคาแพงไม่ได้หมายถึงอาหารที่มีคุณภาพดี แต่อยู่ที่การเลือกใช้และเลือกซื้อ ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องรับประทานอาหารถึง 3 มื้อ ฉะนั้น การจ่ายตลาด และการเลือกซื้ออาหารอย่างชาญฉลาด

4. สารการเรียนรู้

1. หมู่ที่ 1 ให้สารอาหาร โปรตีน
หมู่ที่ 2 ให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต
หมู่ที่ 3 ให้สารอาหาร เกลือแร่หรือแร่ธาตุต่าง ๆ
หมู่ที่ 4 ให้สารอาหาร วิตามิน
หมู่ที่ 5 ให้สารอาหาร ไขมัน
2. การเลือกซื้ออาหารสด

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

7. คำถามสำคัญ

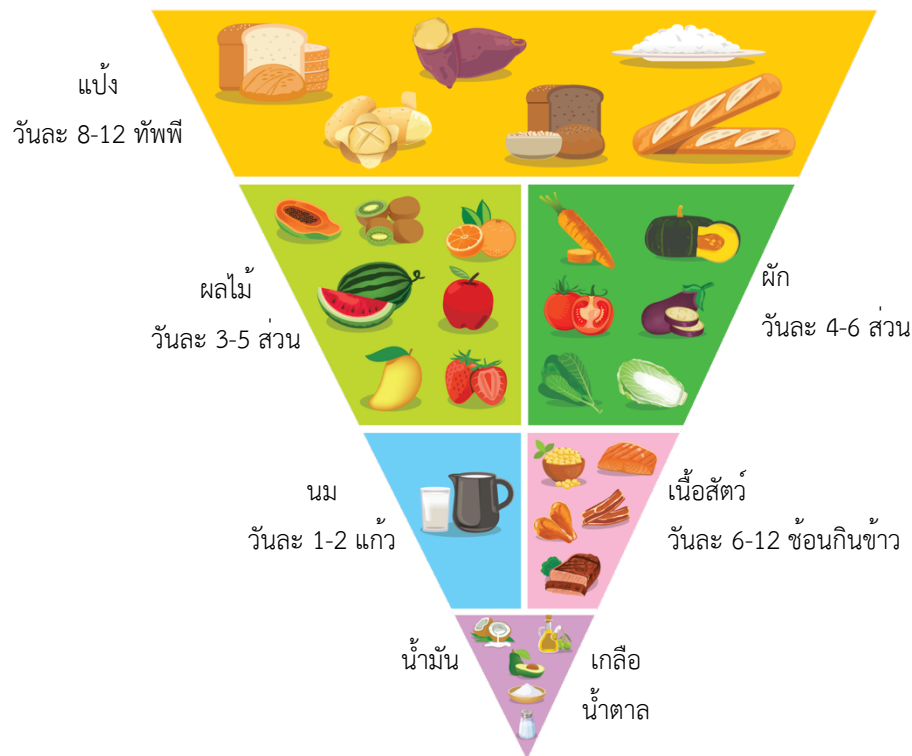
1. รูปอาหารหลัก 5 หมู่มีประโยชน์อย่างไรต่อสุขภาพร่างกาย
2. นักเรียนเห็นความสำคัญการเลือกซื้ออาหารสดอย่างไร

8. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

กระบวนการคิดขั้นสูงเชิงระบบ GPAS 5 Steps

ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

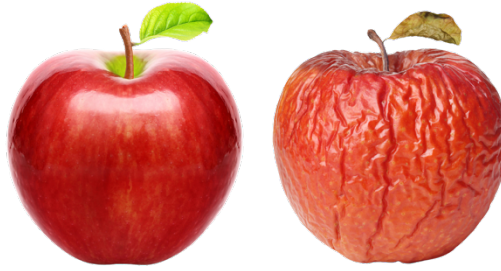
1. นักเรียนร่วมกันสนทนาและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการตอบคำถาม ดังนี้



- ภาพที่นักเรียนเห็น คือภาพอะไร
(ตัวอย่างคำตอบ ธงโภชนาการ)
- ธงโภชนาการ ประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่อะไรบ้าง
(ตัวอย่างคำตอบ อาหารหลักหมู่ที่ 1 โปรตีน เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว
อาหารหลักหมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
อาหารหลักหมู่ที่ 3 เกลือแร่ และแร่ธาตุต่าง ๆ พืชผัก
อาหารหลักหมู่ที่ 4 วิตามิน ผลไม้
อาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมัน ไขมันจากพืชและสัตว์)

ดังนี้

2. นักเรียนร่วมกันสนทนาและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารสด โดยการตอบคำถาม



ภาพที่ 1

ภาพที่ 2

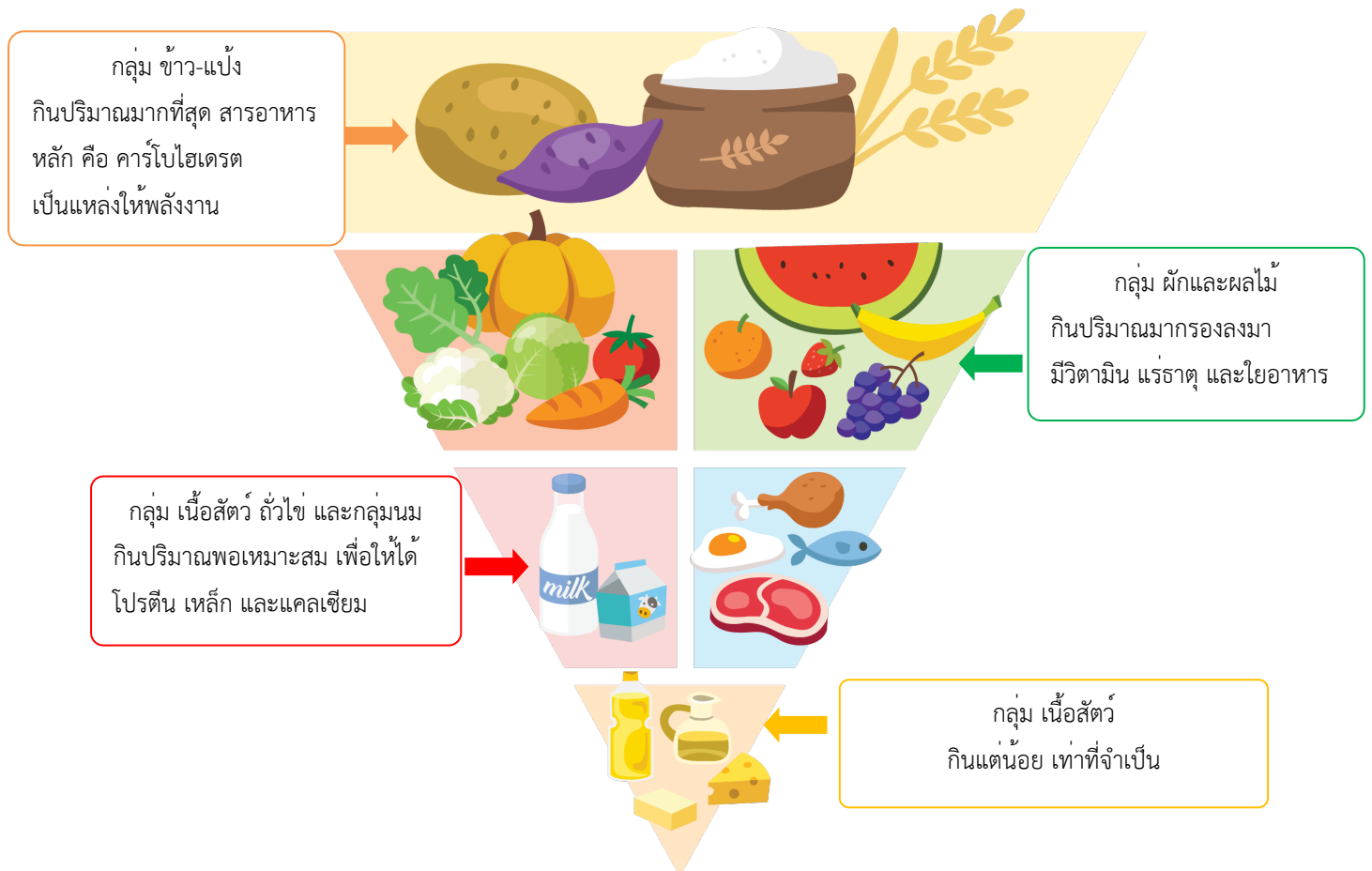
- นักเรียนสังเกตภาพ ผลไม้แบบไหนที่นักเรียนจะเลือกซื้อ คืออะไร
(ตัวอย่างคำตอบ ภาพที่ 1 ผลไม้สด)
- นักเรียนเคยเลือกซื้ออาหารสดเพื่อนำมาประกอบอาหารหรือไม่
(ตัวอย่างคำตอบ เคย/ไม่เคย)
- นักเรียนมีวิธีการเลือกซื้ออาหารสดอย่างไร ให้ประหยัดมากที่สุด
(ตัวอย่างคำตอบ เลือกซื้อตามฤดูกาล และคุณค่าทางอาหาร)

3. นักเรียนร่วมกันศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสดจากแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น หนังสือเรียน ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต

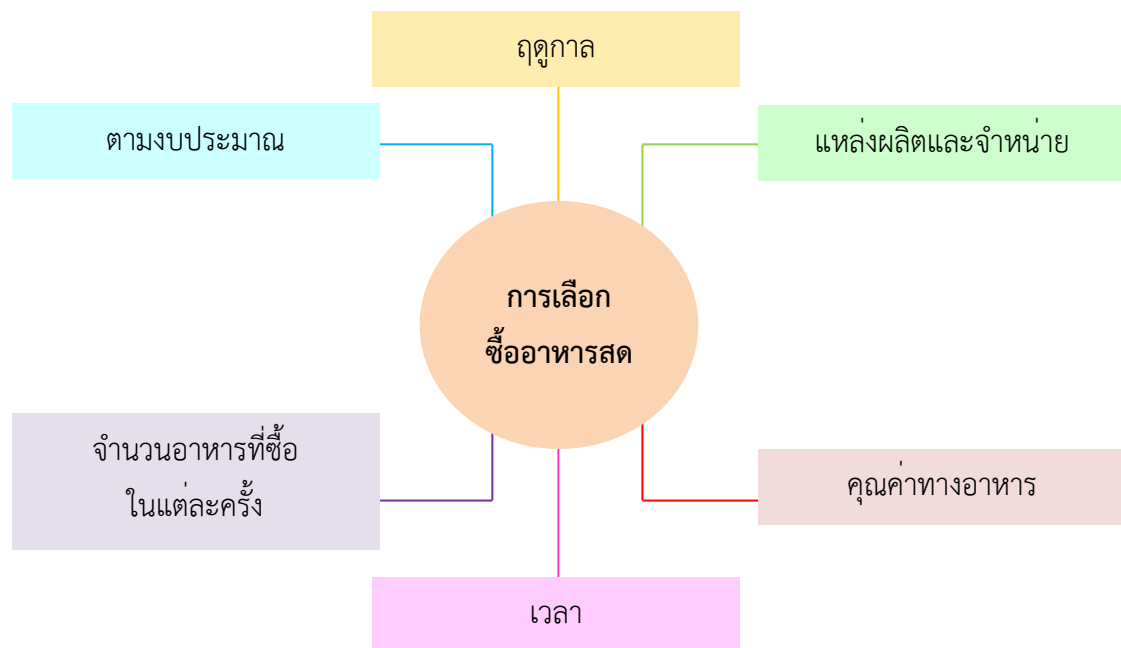
กิจกรรมนี้สร้างเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ด้านใฝ่หาความรู้

ขั้นตอนวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

4. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันออกแบบแผนภาพ เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ จงโภชนาการ สรุปเป็นความคิดรวบยอด ดังตัวอย่าง (ตัวอย่างคำตอบ)



5. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันออกแบบแผนภาพความคิดเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารสด โดยทำเป็นแผนภาพความคิดแล้วนำมาตอบคำถาม และสรุปเป็นความคิดรวบยอด ดังตัวอย่าง



6. นักเรียนร่วมกันสนทนาและวิเคราะห์ โดยการตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

- รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ครบถ้วนทุกมื้ออาหารจำเป็นหรือไม่
(ตัวอย่างคำตอบ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ แต่เลือกรับประทานให้ครอบคลุมทุกหมู่อาหารในเวลาที่เหมาะสมและความต้องการของร่างกายอย่างพอดี)
- การเลือกซื้ออาหารสดมีความสำคัญกับการประกอบอาหารอย่างไร
(ตัวอย่างคำตอบ การประกอบอาหารแต่ละครั้งจะต้องสะอาด วัตถุดิบต้องสด ปราศจากเชื้อโรค แมลงและสารเคมี)

ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

7. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกแบบแผนภาพความคิดเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด พร้อมตกแต่งให้สวยงาม

กิจกรรมนี้สร้างเสริมทักษะศตวรรษที่ 21 ด้านการร่วมมือทำงานเป็นทีม

8. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

- อาหาร 5 หมู่ แต่ละหมู่เป็นหลักการรับประทานอาหารที่ดีสำหรับสุขภาพของเรา สิ่งสำคัญที่สุดคือควรรักษาความสมดุลของแต่ละหมู่อาหาร และการเปลี่ยนแปลงปริมาณและคุณภาพอาหารที่รับประทาน คำที่ดีที่สุดคือการรับประทานอาหารที่สดใหม่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีการปรุงแต่งควรเลือกซื้ออาหารธรรมชาติ และผลิตแปรรูปโดยไม่มีการเพิ่มให้สารเสริม
- การเลือกซื้ออาหารสดให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย ประโยชน์และประหยัดให้ได้มากที่สุด เพื่อสุขภาพร่างกาย

ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

9. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนภาพความคิดอาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสดของกลุ่มตนเองอธิบายหน้าชั้นเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

10. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

11. นักเรียนร่วมกันนำแผนภาพความคิดอาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด ไปติดป้ายนิเทศบริเวณหน้าชั้นเรียน หรือบริเวณโรงเรียน เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้นักเรียนชั้นอื่นได้ศึกษา

กิจกรรมนี้สร้างเสริมค่านิยมหลัก 12 ประการ ด้านค่านึงประโยชน์ของส่วนรวม

12. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม
เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

9. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
2. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์
การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
3. กระดาษสำหรับทำกิจกรรม
4. ภาพธงโภชนาการ
5. ภาพแอปเปิล
6. แหล่งการเรียนรู้อินเทอร์เน็ต
7. www.iadclass.com
8. www.iadth.com

10. การประเมินการเรียนรู้

1. ประเมินความรู้ เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด (K) ด้วยแบบทดสอบ
2. ประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม (P) ด้วยแบบประเมิน
3. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ด้านมุ่งมั่นในการทำงาน (A) ด้วยแบบประเมิน

11. แบบประเมินตามสภาพจริง (Rubrics)

แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

รายการการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
กระบวนการ ทำงานกลุ่ม	มีการกำหนดบทบาท สมาชิกชัดเจน และมีการชี้แจงเป้าหมาย การทำงาน มีการปฏิบัติงานร่วมกัน อย่างร่วมมือร่วมใจ พร้อมกับการประเมิน เป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาท สมาชิกชัดเจน มีการชี้แจงเป้าหมาย อย่างชัดเจนและ ปฏิบัติงานร่วมกัน แต่ไม่มีการประเมิน เป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาท เฉพาะหัวหน้า ไม่มีการชี้แจงเป้าหมาย อย่างชัดเจน ปฏิบัติงานร่วมกัน ไม่ครบทุกคน	ไม่มีการกำหนด บทบาทสมาชิก และไม่มีการชี้แจง เป้าหมาย สมาชิก ต่างคนต่างทำงาน