

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

**เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้อาชีพและเทคโนโลยี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

ชุดที่ 1 เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง



เรื่อง : วิภาสรา สรณารายณ์

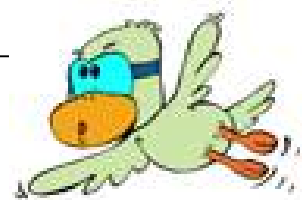
ภาพประกอบ : ทศพร ปอศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

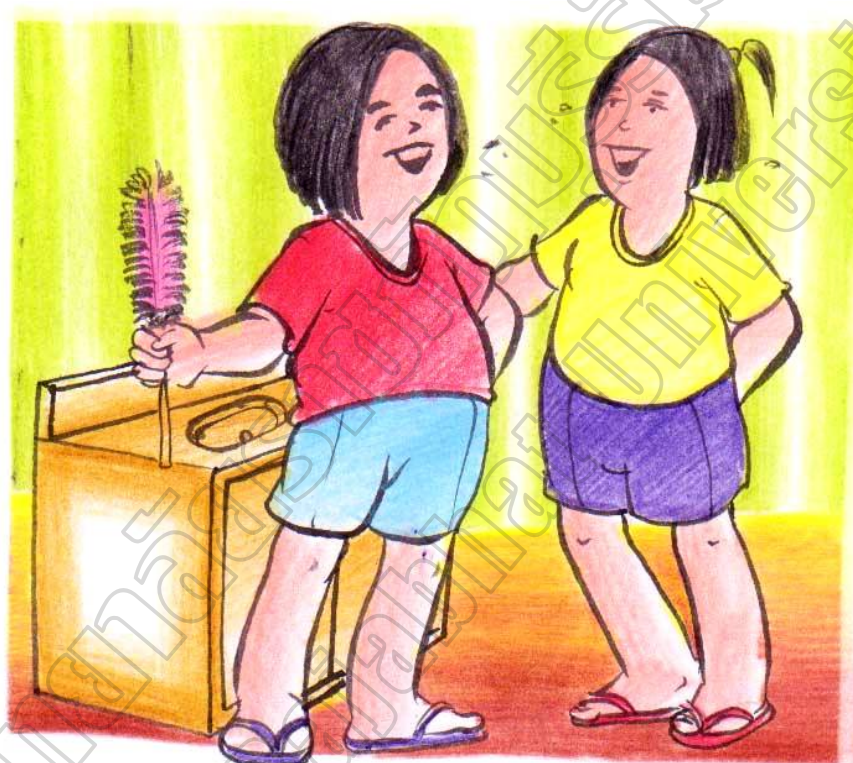
เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว ชุดที่ 1 เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้บทบาทของสมาชิกในบ้าน กระบวนการปฏิบัติงานการทำความสะอาดห้องครัวที่ถูกต้อง โดยได้เลือกเนื้อหาในหลักสูตรที่มีความสำคัญต่อบทบาทหน้าที่ของสมาชิก และการทำความสะอาดห้องครัว มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านคั่นคว่าหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่าน นักเรียนเกิดความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งจะเป็แนวทางในการทำงานด้วยความรับผิดชอบขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด อดออม อดทน

ขอขอบคุณ นายณัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านตลาดควาย คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์ สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้กรุณาวาดภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้เกิดความสนใจ ความสนุกสนานแก่นักเรียน ขอขอบคุณคณะครู โรงเรียนบ้านตลาดควาย ที่ได้แนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภัตรา ศรีนารายณ์

“สวัสดีจ๊ะ น้ำอ้อยไปทำอะไรมาหน้าตามอมแมมเขียว”
น้ำฝนทักทายเพื่อน

“สวัสดีจ๊ะน้ำฝน เรากำลังทำความสะอาดห้องครัวจ๊ะ”



“แล้วน้ำฝนล่ะ เคยช่วยพ่อแม่ ทำงานบ้านอะไรบ้าง”

“ไม่เคยจ๊ะ” น้ำฝนตอบตามจริง เพราะไม่เคยช่วยพ่อแม่ทำอะไร

“อันที่จริงงานบ้านที่เราทำได้ก็มีหลายอย่างนี่นา” น้ำอ้อยพูดเป็น
เชิงแนะนำ

“น้ำฝนจะรู้ไหมว่างานบ้านที่เด็ก ๆ อย่างเราสามารถช่วยเหลือพ่อแม่ หรือผู้ปกครองได้ มีหลายอย่าง โดยจำแนกตามลักษณะอาชีพของผู้ปกครอง ครอบครัวในชนบทผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม เราก็ช่วยเลี้ยงน้อง, ตักน้ำ, ให้อาหารสัตว์, รดน้ำผักผลไม้ เป็นต้น”



“เออ จริงด้วยสิ ที่จริงเราก็สามารถช่วยพ่อแม่ทำงานได้หลายอย่างจริง ๆ นะ นี่เราเกียจคร้านเองหรือเปล่า” น้ำฝนถามตัวเอง

“ถ้าเป็นครอบครัวในเมืองล่น้ำอ้อย เราจะสามารถทำงานช่วยพ่อแม่ได้อย่างไร” น้ำฝนถาม น้ำอ้อยยิ้ม ก่อนตอบว่า

“ถ้าเป็นครอบครัวในเมืองเราก็สามารถช่วยผู้ปกครองได้นะจ๊ะ ครอบครัว ในเมืองผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง เป็นพนักงานในโรงงาน เราก็ช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน นำขยะไปทิ้ง รดน้ำต้นไม้ จัดโต๊ะอาหาร ล้างถ้วยล้างจาน ทำความสะอาดเครื่องใช้ในครัวเรือน เป็นต้น”



น้ำฝนสงสัยจึงถามน้ำอ้อยว่า

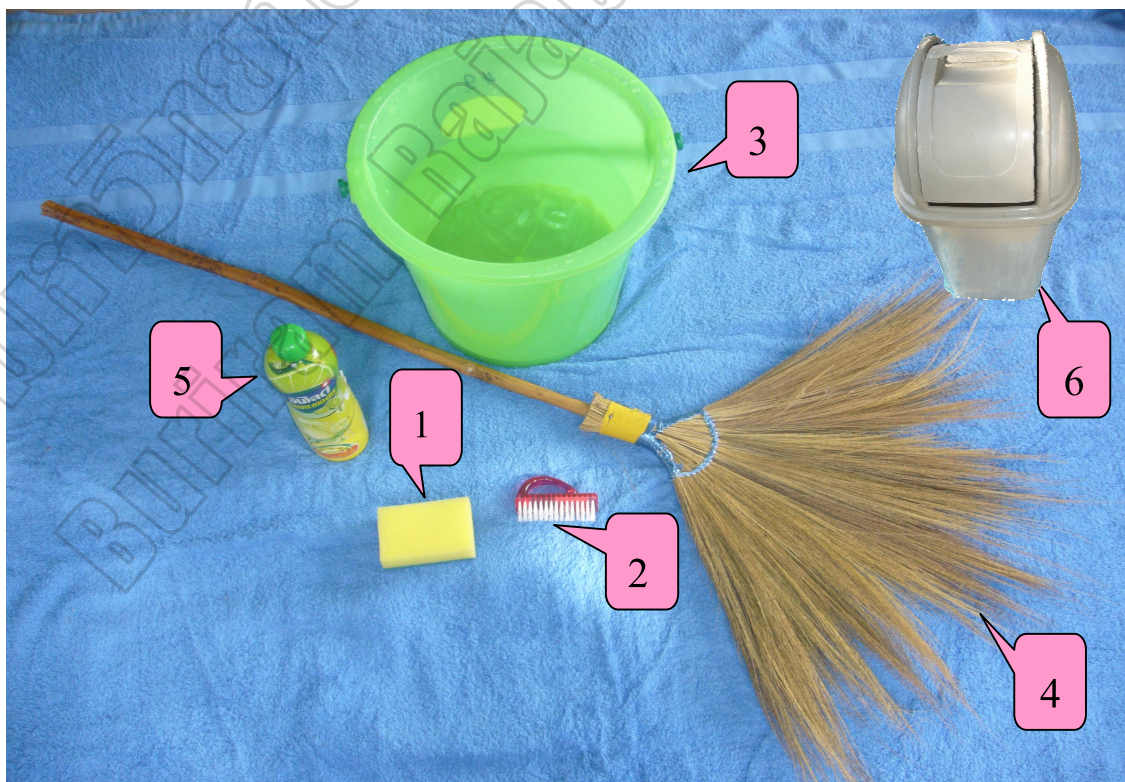
“การทำความสะอาดห้องครัว มีวิธีการและขั้นตอนอย่างไรบ้าง
จ๊ะ”

น้ำอ้อยอธิบายให้เพื่อนฟังและสาธิตให้เพื่อนดูดังต่อไปนี้

“ห้องครัวเป็นห้องที่ใช้ประกอบอาหารสำหรับสมาชิกใน
ครอบครัว ดังนั้นเราต้องหมั่นทำความสะอาดห้องครัว และภาชนะหรือ
อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการประกอบอาหารทุกครั้ง หลังจากที่เรประกอบ
อาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว อุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดมีดังนี้”

1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำความสะอาด

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1) ฟองน้ำ | 2) แปรงขนอ่อน |
| 3) น้ำ | 4) ไม้กวาดดอกหญ้า |
| 5) น้ำยาล้างจาน | 6) ถังขยะ |



2. หลักในการทำความสะอาดห้องครัว

สิ่งที่ต้องทำความสะอาดห้องครัวมีดังนี้

- 1) อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
เช่น เตา กระทะ มีด ตะหลิว



- 2) ภาชนะใส่อาหาร เช่น
จาน ช้อน

- 3) โต๊ะเตรียมอาหาร





4) อ่างล้างอุปกรณ์ที่ใช้
ประกอบอาหาร

5) ของใช้อื่น ๆ เช่น เฝือก
หม้อ ทักพี



6) ภาชนะใส่น้ำประกอบ
อาหาร เช่น กระติก ตุ่ม

7) ถังขยะ



“การทำความสะอาดห้องครัว ปฏิบัติได้ดังนี้ค่ะ”

1. การทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร เช่น กระทะ หม้อ ตะหลิว มีด เขียง ควรปฏิบัติดังนี้

1) เก็บรวบรวมอุปกรณ์ต่าง ๆ

มาไว้ในที่ที่จะล้างแล้วกวาด

เศษอาหารลงในถังขยะ



2) ล้างด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง

3) ใช้ฟองน้ำที่ผสมน้ำยาล้างจาน

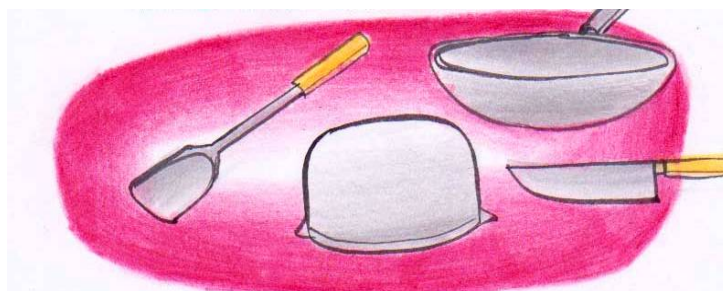
ขัดถูอุปกรณ์ต่าง ๆ



4) ล้างน้ำให้สะอาด

5) นำไปคว่ำหรือผึ่งแดดให้แห้ง

แล้วเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย



2. การทำความสะอาดเตา มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

การทำความสะอาดเตา จะมีความแตกต่างกันตามชนิดของเตาจะ



2.1) การทำความสะอาดเตาถ่าน ปฏิบัติได้ดังนี้

- 1) ตักถ่านออกให้หมด แล้วตั้งทิ้งไว้ให้เตาเย็น จากนั้นเอาขี้เถ้าใต้เตาทิ้ง

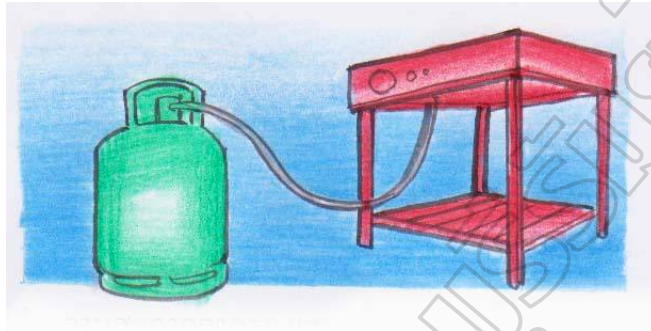


- 2) ใช้ผ้าชุบน้ำ บิดพอหมาด เช็ดขอบเตาและรอบ ๆ เตาให้สะอาด

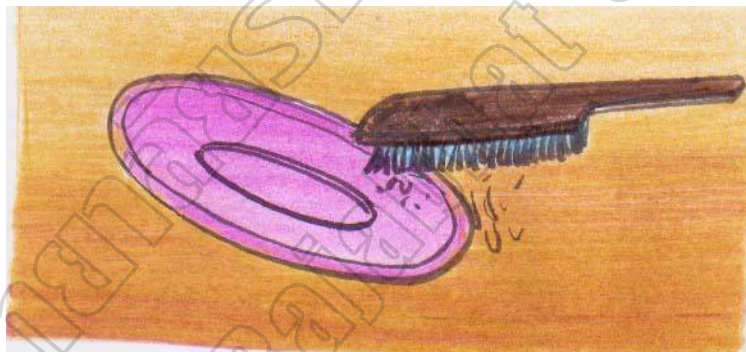


2.2) การทำความสะอาดเตาแก๊ส ปฏิบัติได้ดังนี้

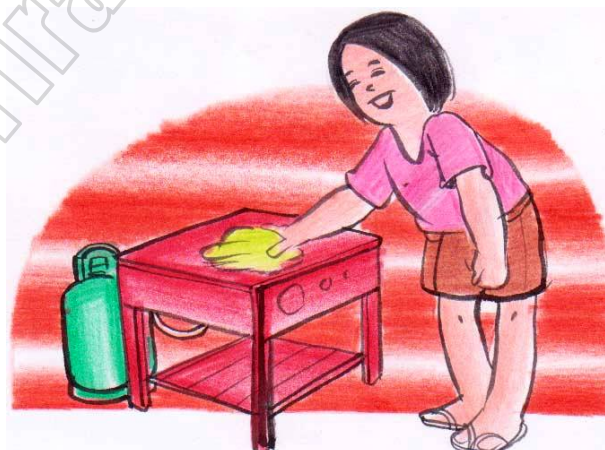
1) ปิดวาล์วที่ถังแก๊ส แล้วปิดสวิตซ์ที่เตา



2) ทำความสะอาดถาดรองเตา โดยใช้แปรงขนอ่อนขัด แล้วล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นวางผึ่งลมให้แห้งก่อนนำไปเก็บเข้าที่



3) ใช้ฟองน้ำชุบน้ำยาล้างจานเช็ดทำความสะอาดด้านบนของเตา แล้วใช้ผ้าแห้งเช็ดอีกครั้ง



3 การทำความสะอาดภาชนะใส่อาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม มีขั้นตอนการปฏิบัติเช่นเดียวกับการล้างอุปกรณ์ประกอบอาหาร

4 การทำความสะอาดอ่างล้างภาชนะมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

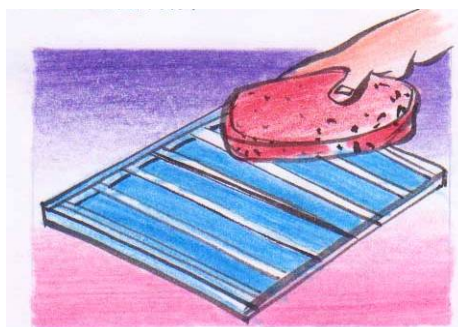
1) กวาดเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ในอ่างลงในที่กรองเศษอาหาร



2) นำที่กรองเศษอาหารออกมาทำความสะอาด โดยเทเศษอาหารลงในถังขยะแล้วใช้แปรงถูให้สะอาด ล้างน้ำอีกครั้ง แล้ววางลงที่เดิม

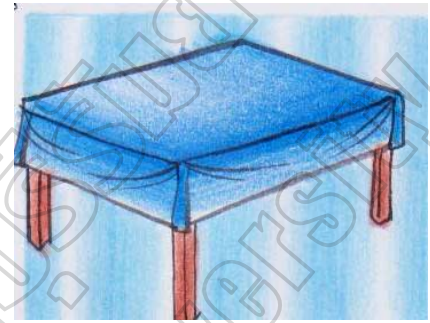


3) ใช้ฟองน้ำชุบน้ำยาล้างจาน ถูบริเวณที่วางจานแล้วล้างน้ำให้สะอาด



5) การทำความสะอาดโต๊ะเตรียมอาหาร มีขั้นตอนการปฏิบัติ
ดังนี้

- 1) ใช้น้ำชุบน้ำ บิดพอหมาด
กวาดเศษอาหารมากอง
รวมกัน



- 2) นำถังขยะมารองรับขยะ
ใช้ผ้ากวาดขยะ ลงในถัง

- 3) ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดโต๊ะให้สะอาด แล้วใช้ผ้าแห้งเช็ดอีกครั้ง



6) การทำความสะอาดภาชนะใส่อาหารประกอบอาหารมี
ขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1) ตักน้ำราดภาชนะให้ทั่วแล้วใช้แปรงขนอ่อนขัดทำความสะอาด ทั้งภายในภายนอกภาชนะ

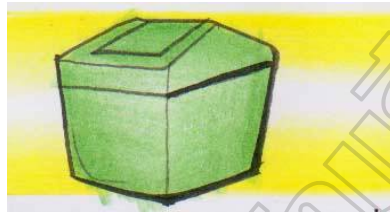


2) ล้างด้วยน้ำให้สะอาด 1-2 ครั้ง แล้วคว่ำภาชนะตั้งทิ้งไว้
จนแห้ง

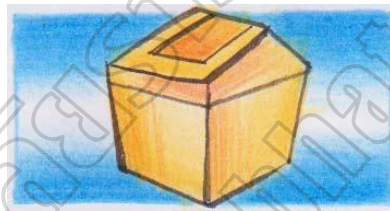


ความหมายของถังขยะสีต่าง ๆ

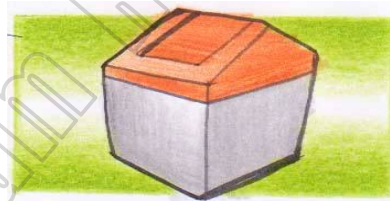
1. ถังสีเขียว คือ ถังขยะสำหรับรองรับขยะที่สามารถย่อยสลายได้ เช่น ผัก ผลไม้ เศษอาหาร ใบไม้ เป็นต้น



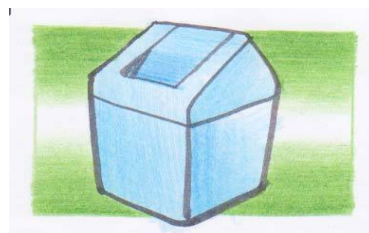
2. ถังสีเหลือง คือ ถังขยะสำหรับรองรับขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น แก้ว กระดาษ พลาสติก โลหะ



3. ถังสีเทาฟ้าสีส้ม คือ ถังขยะที่มีอันตราย ต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ขวดยา ถ่านไฟฉาย กระป๋องยาฆ่าแมลง เป็นต้น

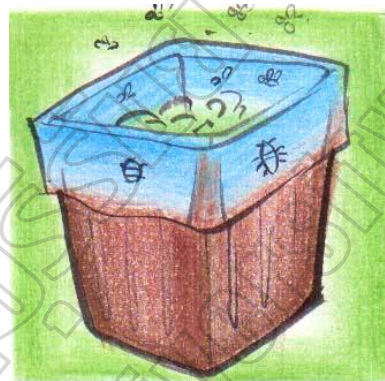
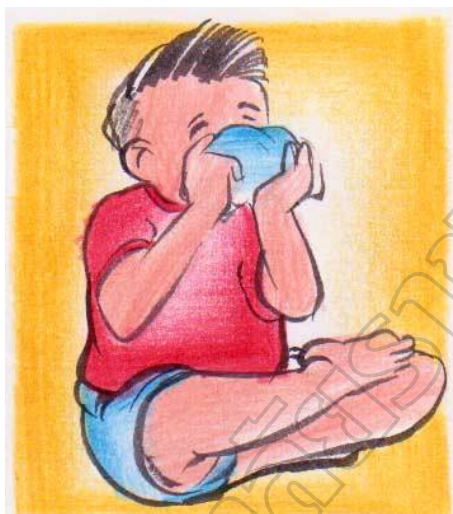


4. ถังสีฟ้า คือ ถังขยะสำหรับรองรับขยะที่ย่อยสลายไม่ได้ไม่เป็นพิษ แต่ไม่คุ้มค่าถ่านำกลับมาใช้ใหม่ เช่น พลาสติกห่อลูกอม ชองบะหมี่ โฟม ถุงพลาสติก



อ้อ! น้ำฝนจะเรามีความรู้เพิ่มเติมที่จะแนะนำเรื่องผลกระทบของ
ขยะต่อสิ่งแวดล้อมด้วยนะมีดังนี้ค่ะ

1. เป็นแหล่งอาหารและแหล่งเพาะพันธุ์
ของแมลงนำโรค เช่น แมลงวัน
แมลงสาบ ยุง เป็นต้น



2. ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นและ
ก่อให้เกิดความรำคาญ



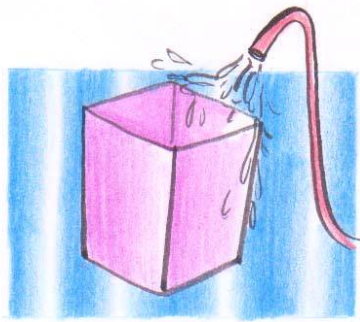
3. พื้นที่บริเวณสกปรกขาดความสวยงาม



4. เกิดน้ำเสียในบริเวณที่มีขยะ
และอาจทำให้สัตว์น้ำตายได้

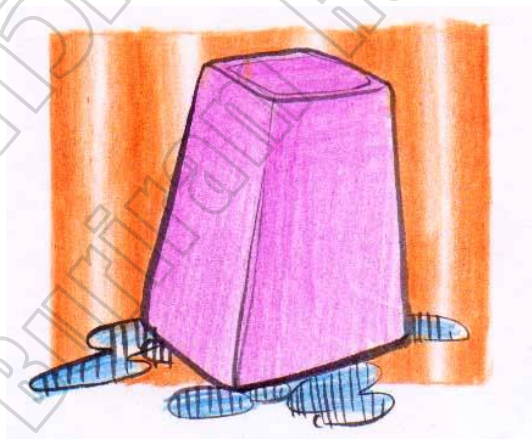
การทำความสะอาดถังขยะมีขั้นตอนดังนี้

1. นำขยะไปทิ้งทุกวัน



2. หลังทิ้งขยะแล้ว
ล้างด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง

3. ใช้แปรงขนอ่อนหรือผ้า ขัดถูทำความสะอาด
สะอาดรอบ ๆ ถัง ถ้ำถังสกปรกมาก ให้ใช้
ผงซักฟอกผสมน้ำแล้วใช้แปรงขนอ่อน
ขัดถูให้สะอาด



4. ล้างน้ำให้สะอาด
นำไปคว่ำหรือฝังให้
แห้ง

น้ำฝนสงสัยเรื่องการจัดตกแต่งห้องครัว จึงถามน้ำอ้อยว่า
 “การจัดตกแต่งห้องครัวมีหลักและวิธีการอย่างไรจะ”
 น้ำอ้อยอธิบายว่า “การจัดตกแต่งห้องครัวมีวิธีการดังนี้”
 ว่าแล้วก็อธิบายให้เพื่อนฟังว่า

การจัดห้องครัว เราต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

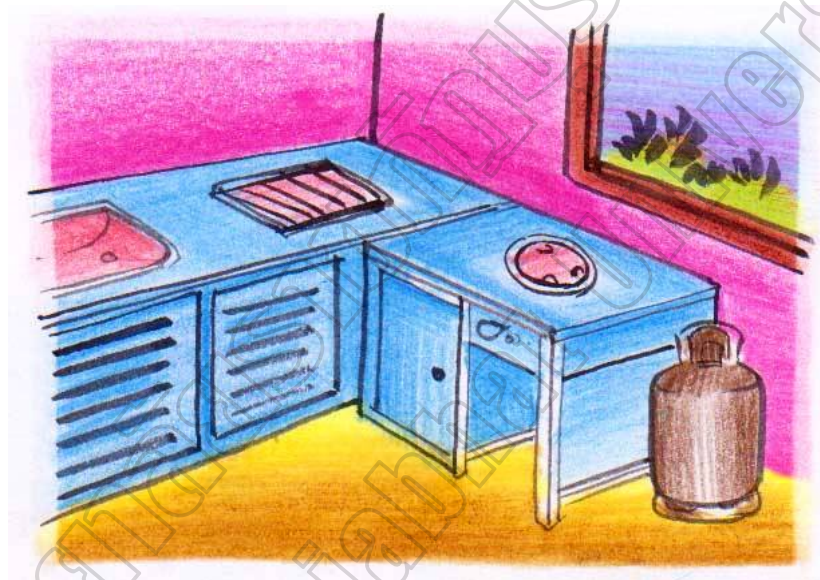
1. สะดวกในการทำงาน

- ทางเดินในห้องครัว
- ตำแหน่งที่เตรียมอาหาร
- ความสูงของโต๊ะเตรียมอาหาร
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหาร

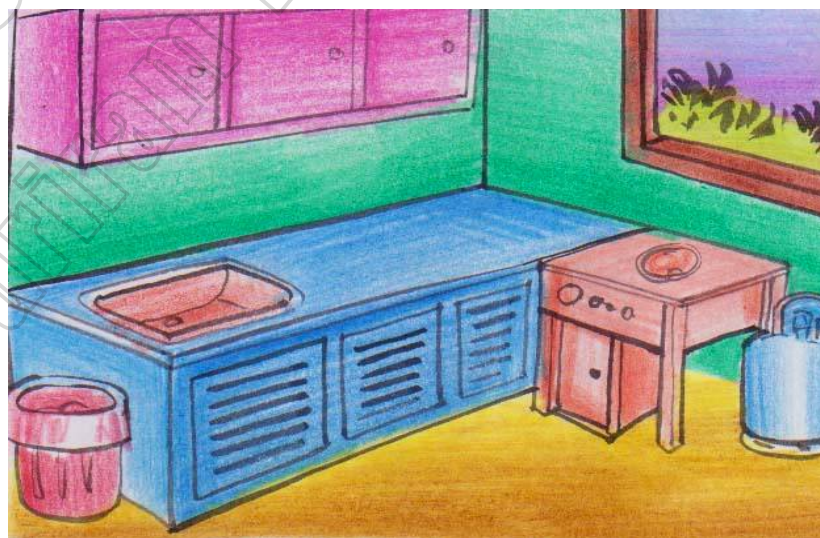


2. ความปลอดภัยและความเป็นระเบียบเรียบร้อย

- มีภาชนะหรืออุปกรณ์ที่ใช้ปรุงอาหารครบถ้วน
- จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ
- มีตู้หรือชั้นวางอุปกรณ์ต่างๆ
- หมั่นทำความสะอาดห้องครัว



3. ควรจะให้มื้ที่รองรับขยะ เศษอาหาร



เมื่ออธิบายให้เพื่อนฟังจนเป็นที่เข้าใจแล้ว น้ำอ้อยก็สรุปให้เพื่อนฟังว่า

“ห้องครัว เป็นบริเวณที่มักมีกลิ่นและเป็นห้องที่มีความร้อนจากการทำอาหาร การใช้สอยเป็นช่วงเวลาไม่นานนัก จึงควรเลือกวางในตำแหน่งที่มีการระบายอากาศที่ดี โดยเฉพาะทางปลายลมเพื่อไม่ให้ลมพัดกลิ่นและความร้อนเข้าไปในห้องอื่นๆ เช่น ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ หากต้องเลือกทางทิศอื่น อาจเลือกทางทิศตะวันออก ทิศใต้หรือทิศตะวันตก เพื่อใช้เป็นห้องที่ช่วยป้องกันความร้อนที่อาจถ่ายเทเข้าสู่ห้องอื่นๆ แต่ก็จะต้องเป็นห้องที่มีการระบายอากาศที่ดี”



บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). **แนวการสอนกลุ่มการทำงาน และพื้นฐานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. กรุงเทพฯ :
คุรุสภาลาดพร้าว.
- วรรณิ วงศ์พานิชย์. (2546). **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน การงานอาชีพและเทคโนโลยี งานบ้าน. ม.๑-ม.๓ ช่วงชั้นที่ ๓**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2550). **ชุดกิจกรรมการพัฒนาคิด วิเคราะห์การงานอาชีพและเทคโนโลยี ป. 5**. กรุงเทพฯ :
บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว).
- สุวิทย์ มูลคำและ สุนันทา สุนทรประเสริฐ. (2550). **การพัฒนาผลงาน ทางวิชาการสู่การเลื่อนวิทยฐานะ**. กรุงเทพฯ : อี เค บุ๊คส์.
- เอกรินทร์ สัมहाสาล รุจิรัฐ ภู่อาระและสุสรดิษฐ์ ทองเปรม. **แม่บท มาตรฐานการงานอาชีพและเทคโนโลยี ๕ พิมพ์ครั้งที่ 4**.
กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์. ม.ป.ป.

เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

ชุดที่ 2 เรื่อง บ้านงามตา



เรื่อง : วิภาสรา ทรนารายณ์

ภาพประกอบ : ทศพร ป่อศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ



เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว ชุดที่ 2 เรื่อง บ้านงามตา จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เห็นกระบวนการปฏิบัติงาน การจัดและตกแต่งห้องนอนที่ถูกต้อง โดยได้เลือกเนื้อหาในหลักสูตรที่มีความสำคัญต่อการจัดและตกแต่งบ้าน มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่าน นักเรียนเกิดความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งจะเป็นแนวทางในการทำงานด้วยความรับผิดชอบ ยึดสัตย์ ประหยัด อดออม อดทน

ขอขอบคุณ นายฉัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านตลาดควาย คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้กรุณาจัดหาภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจ มีความสนุกสนาน ขอขอบคุณคณะครู โรงเรียนบ้านตลาดควาย ที่ได้แนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภัตรา ศรีนารายณ์

“หนู ๆ ค่ะ คงรู้ดีนะคะว่า บ้านเป็นที่อยู่อาศัยที่ให้ความสุข ความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัว เราจึงควรดูแลรักษาบ้านให้สะอาด ระเบียบเรียบร้อยและสวยงาม นอกจากจะปิดกวาดเช็ดถูให้สะอาดแล้ว ยังต้องจัดให้เป็นระเบียบ เพื่อสะดวกในการปฏิบัติงานและอยู่อาศัย บ้านเล็กแต่มีผู้อยู่อาศัยมาก ยิ่งจำเป็นต้องจัดให้ดี จึงจะทำให้ทุกคนอยู่อาศัยอย่างมีความสุข



การนำสิ่งประดิษฐ์ หรือของประดับบ้านมาใช้ประดับตกแต่ง จะเพิ่มความสวยงามและน่าอยู่ยิ่งขึ้น สถานที่ในบ้านที่จำเป็นต้องมี คือห้องนอนหรือบริเวณที่จัดเป็นที่นอน ที่ปรุงอาหาร ที่รับประทานอาหาร หรือห้องครัวและห้องน้ำห้องส้วม บางบ้านมีห้องต่าง ๆ มากพอสำหรับสมาชิกทุกคน บางบ้านมีไม่พอ จะมีก็เพียงแต่ห้องที่จำเป็น เช่น ห้องนอน ห้องครัว ห้องส้วม ฉะนั้นในการจัดจึงต้องคำนึงถึงสภาพบ้าน จำนวนคนที่อยู่อาศัย และประโยชน์ใช้สอยที่ต้องการ”

“การตกแต่งบ้านให้สวยงามทำได้ดังนี้ค่ะ”

1. ความสวยงาม ความเป็นระเบียบ
เรียบร้อย ความเป็นหมวดหมู่



2. ความสะอาดสบายและ
ความปลอดภัยในการหยิบใช้

3. ความประหยัดและประ โยชน์คุ้มค่า



4. ความถูกต้องตามหลักสุขอนามัย
บรรยากาศ แสงสว่างเพียงพอ

เมื่อเรารู้วิธีการจัดตกแต่งบ้านแล้วลองมา
จัดตกแต่งบ้านของเราบ้าง



“ห้องหนึ่งที่เราควรดูแล จัดตกแต่งให้สะอาดก็คือ ห้องนอน

ห้องนอนเป็นห้องที่เราใช้พักผ่อนหลับนอนจึงต้องเป็นห้องที่เย็นสบาย อากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรอยู่ทางทิศตะวันออกของบ้าน เพราะจะทำให้แดดส่องถึง จำเป็นต้องรักษาความสะอาด จัดให้น่าอยู่ จะทำให้เรามีสุขภาพดี ทั้งทางกายและทางใจ ในห้องนอนควรมีเครื่องใช้ที่จำเป็นดังนี้”



- เครื่องนอน ได้แก่ หมอน หมอนข้าง มุ้ง ผ้าห่ม เตียง ที่นอน เสื้อ และมุ้ง นับว่าจำเป็นมาก เพราะบางบ้านชุมชุม
- ตู้เสื้อผ้า ใช้สำหรับเก็บเสื้อผ้าที่รีดแล้ว จะใส่ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นถ้าไม่มีตู้ก็ควรใส่กล่องกระดาษเพื่อความเป็นระเบียบและป้องกันฝุ่นละออง
- โต๊ะเขียนหนังสือ ใช้ทำงาน
- ที่วางของ ควรมีไว้เพื่อวางแก้วน้ำ โคมไฟ วิทยุ

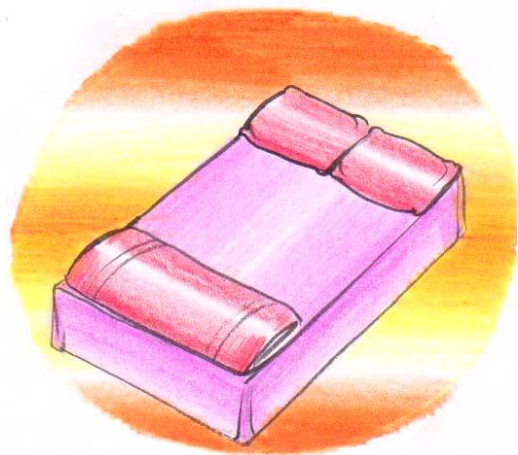
- รวบรวมผ้า ใช้สำหรับพับเสื้อผ้าที่ใช้แล้ว
- ตะกร้าผ้า ใช้สำหรับใส่เสื้อผ้าที่ใช้แล้ว
- ไฟในห้องหรือตะเกียง สำหรับให้แสงสว่าง
- เครื่องประดับตกแต่งห้องควรหาวัสดุที่มีในท้องถิ่นมาประดิษฐ์ เช่น
- ภาพติดฝาผนัง ที่ใส่ซองจดหมาย
“การตกแต่งห้องนอนมีวิธีการดังนี้”

1. กำเนินถึงสถานที่ที่ใช้เป็นที่นอน
เช่น จัดในสวนใดส่วนหนึ่งในห้อง
หรือในที่โล่ง

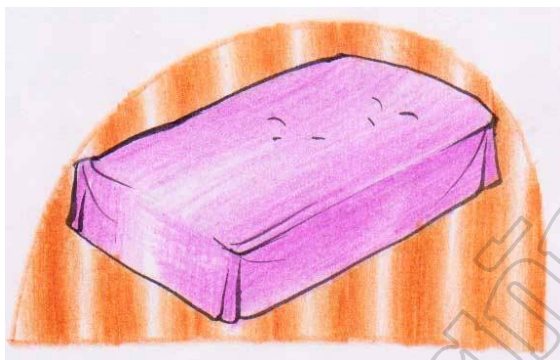
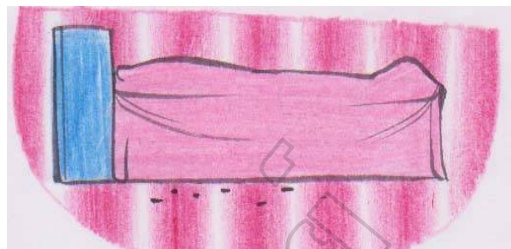


2. การวางที่นอนหรือตั้งเตียง
ควรหันหัวไปทางทิศตะวันออก

3. ถ้าใช้ที่นอน ผ้าปูที่นอนต้องดึงให้ตึง
วางหมอนไว้ด้านหัวนอน พับผ้าห่ม
ไว้ปลายที่นอน ถ้ามีหมอนข้างควรวาง
ไว้ด้านข้าง

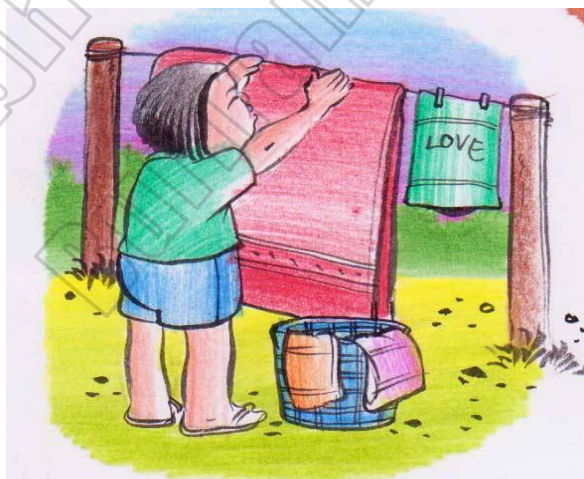


4. ถ้ามีผ้าคลุมที่นอน
ใช้ผ้าคลุมให้เรียบร้อย
เพื่อป้องกันฝุ่นละออง



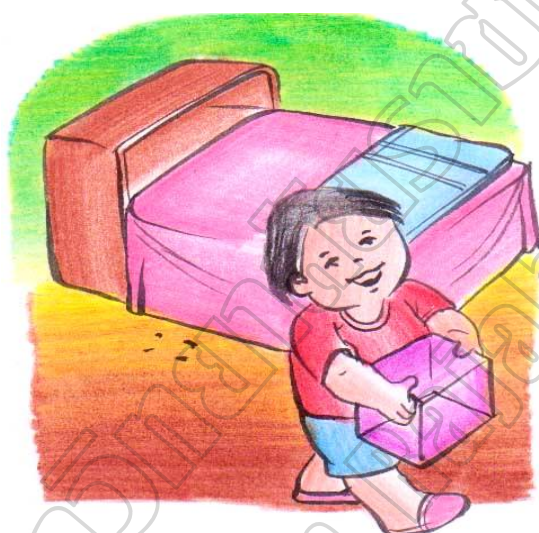
5. ถ้าเป็นที่นอนวางกับพื้นต้อง
เก็บมุ้ง พับผ้าปูที่นอน พับที่
นอน วางหมอน ผ้าห่ม มุ้ง
ซ้อนบนที่นอนแล้วใช้ผ้าคลุม
ให้เรียบร้อย

6. ที่นอนหรือห้องนอนต้องทำ
ความสะอาดทุกวัน



7. ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน
ควรซักสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

8. หมั่นทำความสะอาดตู้ เตียง
กวาดหยากไย่ เพดานและ
ข้างฝาอยู่เสมอ



9. ห้องนอนไม่ควรนำของใช้
อื่น ๆ ที่ไม่จำเป็นเข้าไปเก็บไว้
ให้รกรุงรัง ยากแก่การทำความสะอาด
เป็นที่อาศัยของสัตว์ที่
เป็นพาหะของโรค เช่น หนู
และแมลงสาบ

10. ควรตกแต่งที่สำหรับนอน
หรือห้องนอนให้น่านอน
เช่น มีภาพวิจิตรทัศน์
หรือภาพสวยงามอื่น ๆ



“ต่อไปเป็นการจัดห้องนอนแบบมีเตียงนอน ห้องนอนแบบมีเตียงนอน นั้น ควรจัดวางเตียงนอนให้อยู่มุมห้องหรือริมห้อง โดยห่างจากฝาห้องประมาณ 1 ฟุต ไม่ควรตั้งเตียงตรงประตูทางออก ควรตั้งให้เหมาะสมคูทิศทางลมและแสงสว่าง ที่นอนและเครื่องนอน ควรจัดให้มีระเบียบ เมื่อเก็บที่นอนทุกครั้ง ควรใช้ผ้าคลุมเตียงคลุม จะทำให้ดูเรียบร้อย”



“ต่อไปเป็นวิธีการจัดเก็บเครื่องนอนที่มีเตียง ซึ่งมีวิธีการดังนี้”

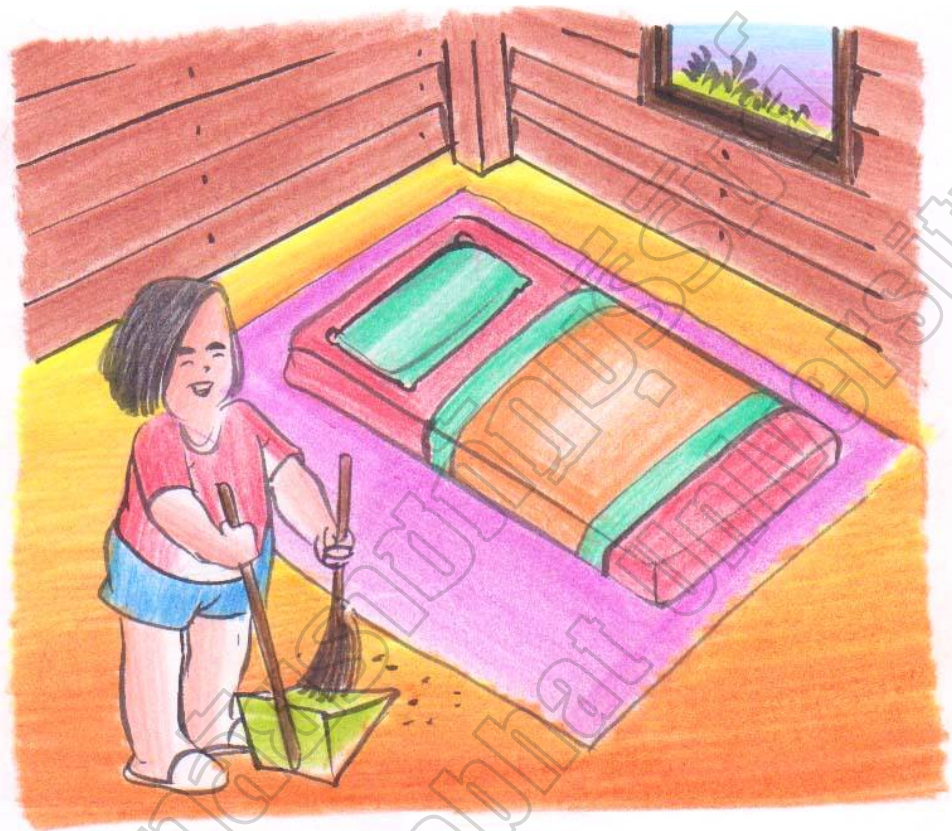
1. การจัดเก็บที่นอนและเตียงนอน ถ้าใช้มุ้ง พับให้เรียบร้อยถ้าใช้มุ้งลวดก็จัดเก็บเฉพาะที่นอน เปิดหน้าต่างทุกบาน เพื่อให้แดดส่องเข้าในห้อง ปิดฝุ่นที่นอน ดึงผ้าปูที่นอนให้ตึง พับผ้าห่มให้เรียบร้อย
2. นำมุ้งหรือผ้าห่มที่พับแล้ว วางไว้ปลายที่นอน
3. นำหมอนมาปิดฝุ่นออก วางหมอนไว้ทางหัวนอน
4. ถ้ามีผ้าคลุมที่นอนให้ใช้ผ้าคลุม เพื่อป้องกันฝุ่นละออง

อย่าลืมฝึกปฏิบัตินะจ๊ะ ทำทุกวัน

ด้วยคะ



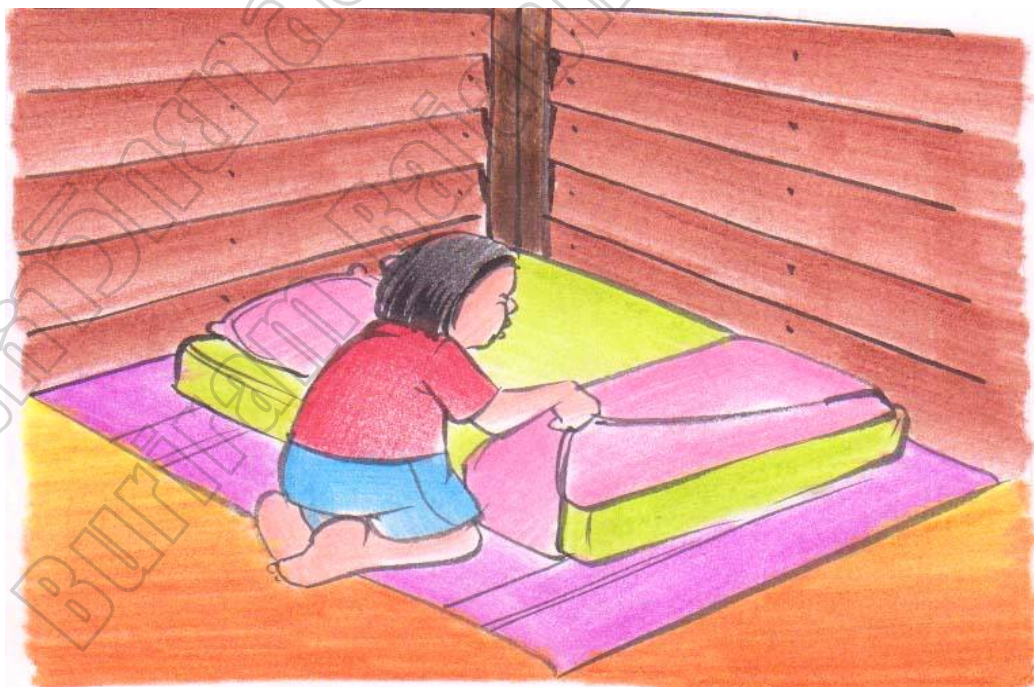
“ต่อไปเป็นวิธีการจัดห้องนอนแบบไม่มีเตียงนอน ซึ่งมีวิธีการจัดดังนี้”



บ้านของหนู ๆ ส่วนมากอยู่ตามชนบท หรือบางบ้านมีสมาชิกในครอบครัวหลายคน ไม่อาจจะจัดหาเตียงนอนได้ จึงต้องนอนโดยวางที่นอนกับพื้น หรือบางทีก็ไม่มีที่นอนต้องนอนกับเสื่อ การจัดควรทำความสะอาดห้องก่อน แล้วปูเสื่อ วางที่นอนลงบนเสื่อให้ชิดกับด้านใดด้านหนึ่งของห้อง เพื่อจะได้ดูไม่เกะกะ

“ต่อไปเป็นการจัดเก็บเครื่องนอนที่นอนกับพื้น ซึ่งมีวิธีการดังนี้”

1. พับมุ้ง พับผ้าห่ม ปิดฝุ่นบนที่นอน ดึงผ้าปูที่นอนให้ตึงและตบฝุ่นที่หมอนแล้ววางไว้ที่หัวนอน นำผ้าห่มวางไว้ที่ปลายเตียง
2. ถ้ามีผ้าคลุมที่นอน ก็ใช้ผ้าคลุมที่นอนคลุมไว้
3. ถ้าต้องการใช้บริเวณที่นอนทำประโยชน์อื่น ๆ ก็พับที่นอนและผ้าปูที่นอนวางไว้ด้านใดด้านหนึ่งของห้อง
4. วางมุ้ง ผ้าห่มและหมอนซ้อนบนที่นอน ใช้ผ้าคลุมให้เรียบร้อย ม้วนเสื่อตั้งพิงไว้มุมห้องข้างที่นอน
5. ถ้านอนบนเสื่อไม่มีที่นอน ก็พับมุ้ง ผ้าห่มและหมอน วางซ้อนกันในมุมห้อง ใช้ผ้าคลุมให้เรียบร้อย ส่วนเสื่อ ม้วนตั้งไว้มุมห้อง นำผ้าห่มที่นอน มุ้ง เสื่อ ออกฝั่งแดดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เช่นกัน

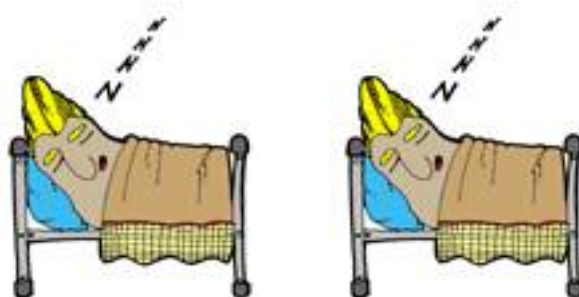


“ภายในห้องนอนไม่ควรนำกระถางต้นไม้หรือแจกันดอกไม้ไปไว้ เพราะตอนกลางคืนพืชจะแย่งอากาศเราหายใจ ควรจะหาภาพวิวสวย ๆ มาติด สีของห้องควรเป็นสีอ่อน สีเย็น จะทำให้สบายตาและยังทำให้ห้องดู กว้างขึ้น”



“จากที่กล่าวมาทั้งหมดพอสรุปได้ดังนี้”

ห้องนอน ควรเป็นห้องที่เย็นสบายอากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรอยู่ทางทิศตะวันออกของบ้าน เพราะจะทำให้แสงแดดส่องถึง ห้องนอนอาจเป็นแบบมีเตียงนอนหรือไม่มีเตียงนอนก็ได้ เครื่องใช้ที่จำเป็นในห้องนอน ได้แก่ หมอน หมอนข้าง มุ้ง ผ้าห่ม เสื้อหรือที่นอน ห้องนอนต้องทำความสะอาดทุกวัน เครื่องนอนต้องเอาออกผึ่งแดดอย่างน้อย สัปดาห์ละครั้ง การจัดเก็บเครื่องนอนต้องเก็บทุกวัน เพื่อสะดวกในการทำความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อย



บรรณานุกรม

กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). **แนวการสอนกลุ่มการทำงาน และ
พื้นฐานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.** กรุงเทพฯ :

คุรุสภาลาดพร้าว.

สุวิทย์ มูลคำ และ สุนันทา สุนทรประเสริฐ. (2550). **การพัฒนาผลงานทาง
วิชาการสู่การเลื่อนวิทยฐานะ.** กรุงเทพฯ : อี เก บู้คส์.

เอกรินทร์ สี่มหาศาล รุจิร ภู่อาระ และ สุสรดิษฐ์ ทองเปรม. **แม่บท
มาตรฐานการทำงานอาชีพและเทคโนโลยี ๕ พิมพ์ครั้งที่ 4.**

กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, ม.ป.ป.

เอกสารประกอบการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
ชุดที่ 3 เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสัน



เรื่อง : วิภาสรา สรณารายณ์

ภาพประกอบ : ทศพร ปอศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว ชุดที่ 3 เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสัน จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เห็นถึงการเลือกใช้เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับวัย โอกาสต่าง ๆ ที่ถูกต้อง โดยได้เลือกเนื้อหาในหลักสูตรที่มีความสำคัญต่อการเลือกซื้อเสื้อผ้า มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่าน นักเรียนเกิดความสนใจกระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งเป็นแนวทางให้นักเรียนเลือกใช้เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับวัย วิธีการจัดเก็บเสื้อผ้าที่ถูกต้อง

ขอขอบคุณ นายณัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านตลาดควาย คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์ สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้กรุณาวาดภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจ มีความสนุกสนาน ขอขอบคุณคณะครูโรงเรียนบ้านตลาดควาย ที่ได้แนะนำ และให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภาสรา ศรีนารายณ์

สวัสดีค่ะทุกคน



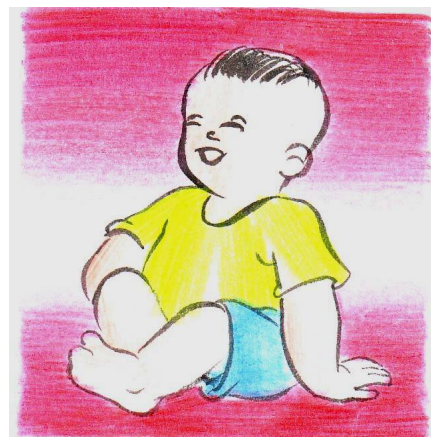
“สวัสดีค่ะเด็ก ๆ เรามาเรียนรู้เรื่องเสื้อผ้ากันดีไหม เสื้อผ้าเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่มีความจำเป็นในการดำรงชีวิตของคนเรา นอกเหนือไปจากที่อยู่อาศัย อาหาร และยารักษาโรค ซึ่งเสื้อผ้าจะมีประโยชน์ต่อเราดังนี้”

1. ใช้ปกปิดร่างกาย ไม่ให้ร่างกายดูจืดจางตา



2. ป้องกันความร้อนหนาวของอากาศ ปรับอุณหภูมิให้ร่างกายเกิดความสมดุล

3. ช่วยป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย ทำให้ร่างกายปราศจากโรค





4. ให้ความสวยงามแก่ผู้สวมใส่
เสื้อผ้าช่วยเสริมบุคลิกภาพให้
เราสวยงามดูดีได้นะคะ

“สิ่งที่เราควรเรียนรู้เกี่ยวกับเสื้อผ้าอีกประการหนึ่งก็คือ ชนิดและ
คุณสมบัติของผ้า ซึ่งมีสิ่งที่ควรรู้อย่างนี้ค่ะ”

1 ผ้าที่ผลิตจากเส้นใยธรรมชาติ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1.1 เส้นใยจากพืช เช่น ใยฝ้าย ใยลินิน

คุณสมบัติของเส้นใยผ้าที่ได้จากพืช ผ้าจะมีความเหนียวทนทานดี
ดูดซึมน้ำได้ง่าย ระบายความร้อนได้ดี ทนต่อสารซักฟอกและสารฟอกขาว
ได้ดี แต่การยืดหยุ่นไม่ดีเกิดรอยยับง่าย ไม่ทนต่อเชื้อรา



1.2. เส้นใยจากสัตว์ มี 2 ชนิด คือ

- 1) ไหม ซึ่งได้จากหนอนไหมชักใยเป็นเส้นเล็ก ๆ



- 2) ขนสัตว์ ซึ่งได้จากขนแกะขนแพะ

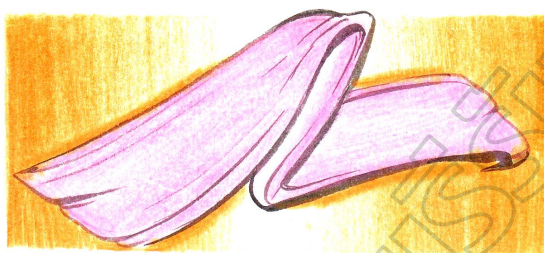


คุณสมบัติของเส้นใยผ้าที่ได้จากสัตว์ ผ้าไหมจะมีความเหนียว เนื้อละเอียดเป็นมันเงางาม ยืดหยุ่นดี ไม่ยับง่าย แต่ไม่ทนต่อกรดและด่าง ส่วนพวกขนสัตว์ จะมีเนื้อแน่นและหยาบ อากาศถ่ายเทได้ยาก

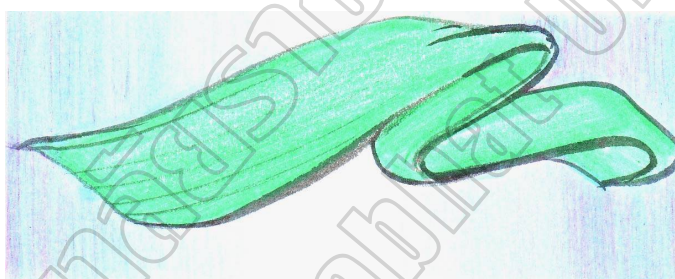


2 ผ้าที่ผลิตจากเส้นใยที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น มี 2 ชนิด

2.1 เส้นใยที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น โดยนำเศษใยฝ้าย เศษไม้มาผสมกับสารเคมี ผลิตเป็นเส้นใย เรียกว่า เรยอน อาซิเตด



2.2 เส้นใยที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นจากสารสังเคราะห์ทางเคมีเรียกว่า เส้นใยสังเคราะห์ เช่น ไนลอน โพลีเอสเตอร์ อโครลิก เป็นต้น



คุณสมบัติของเส้นใยสังเคราะห์ ผ้าจะมีความเหนียวทนทานมาก ยืดหยุ่นได้ดี ไม่ยับง่าย แต่ดูดซึมความชื้นและน้ำไม่ดี ระบายความร้อนไม่ดี



“เมื่อเรารู้ชนิดของเสื้อผ้าแล้ว ต่อไปเรามาเรียนรู้เรื่อง การเลือกเสื้อผ้าสวมใส่
หลักสำคัญที่ควรคำนึงถึงในการเลือกเสื้อผ้ามีดังนี้ค่ะ”

1. รูปร่างและสีผิว ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่พอดี รัดกุม ไม่หลวม
หรือคับจนเกินไป คนที่มีรูปร่างผอมบาง ควรเลือกเสื้อผ้าสีอ่อน ๆ คนที่มี
รูปร่างอ้วน ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าสีเข้ม ๆ



2. วัย วัยเด็ก หนุ่มสาว สามารถเลือกเสื้อผ้าสีสันสดใสในการสวมใส่
ได้ ผู้ใหญ่ควรเลือกแบบ และสีสุภาพ จึงจะเหมาะสมในการสวมใส่

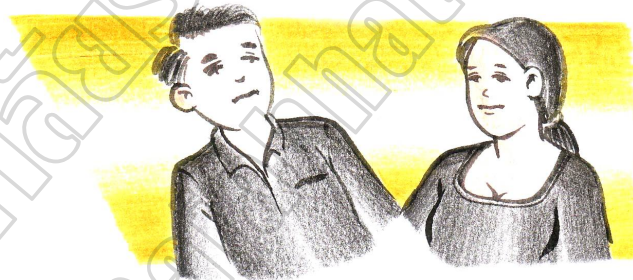


3. โอกาสใช้สอย เป็นการกำหนดลักษณะของเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับงานหรือกิจกรรมที่ทำ เช่น

1) ไปงานมงคล หรืองานร่ำเรียงควรเลือกผ้าสีสดใส แบบและลวดลายเหมาะกับรูปร่างและวัย



2) ไปงานศพ การเลือกเสื้อผ้าที่เรียบและสุภาพ



3) ไปท่องเที่ยว ควรเลือกแต่งกายตามสบาย ตามสมัยนิยม เพราะเหมาะสมกับสถานที่



4) สถานที่ เราควรแต่งกายให้เหมาะสม กับสถานที่ที่จะไป และ

แต่งกายให้ถูกกาลเทศะ เช่น

- ถ้าต้องการไปติดต่อสถานที่ราชการ ควรแต่งกายให้สุภาพ เรียบร้อย



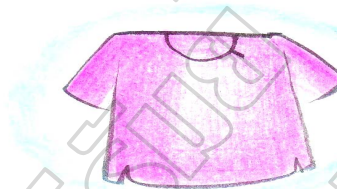
- ไปวัด ควรแต่งกายให้ถูกต้อง ตามประเพณีนิยมของไทย



“เสื้อผ้านั้นมีทั้งสั่งตัดเย็บเองและเสื้อผ้าสำเร็จรูป ก่อนเลือกซื้อเสื้อผ้าสำเร็จรูป ควรมีวิธีพิจารณาเสื้อผ้าดังต่อไปนี้ เชิญติดตามต่อไปค่ะ”

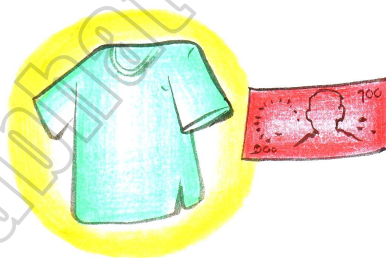
1. ขนาด ควรเลือก

ขนาดให้เหมาะสมกับรูปร่าง
ไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป



2. แบบและสี ควรเลือกแบบและสีให้เหมาะสม กับบุคลิก วัย รูปร่าง

3. เนื้อผ้า เนื้อผ้าดี และเหมาะสมกับราคา



4. การตัดเย็บ ดูความเรียบร้อยของ ตะเข็บ ช่วงรอยต่อหรือการติดกระดุม ตะขอ

5. ป้ายหรือฉลากสินค้า เสื้อผ้าสำเร็จรูปบางยี่ห้อจะมีฉลากสินค้า บอกชื่อแนะนำการดูแลรักษาผ้า

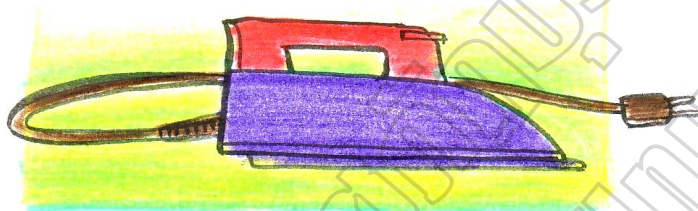


“เสื้อผ้าที่เราซื้อมาแล้ว เราต้องรู้จักการดูแลรักษา ต่อไปนี้เป็นวิธีการดูแลรักษาเสื้อผ้า เชิญตามติดต่อไปค่ะ”

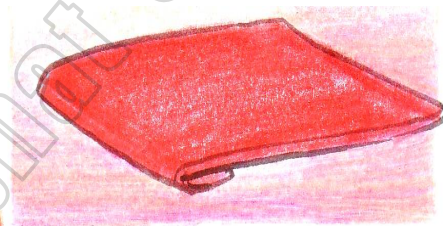
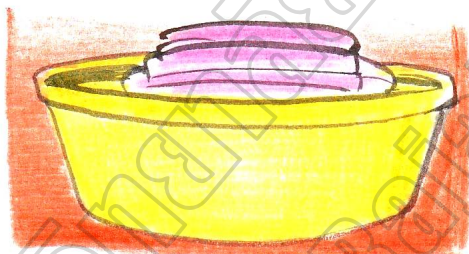
4.1 ขั้นตอนการรีดเสื้อผ้า

1) แยกประเภทผ้า ตามระดับอุณหภูมิของเตารีด

- ผ้าที่รีดด้วยไฟอ่อน เช่น ผ้าใยสังเคราะห์ ผ้าไนลอน
- ผ้าที่รีดด้วยไฟแรง เช่น ผ้าฝ้าย

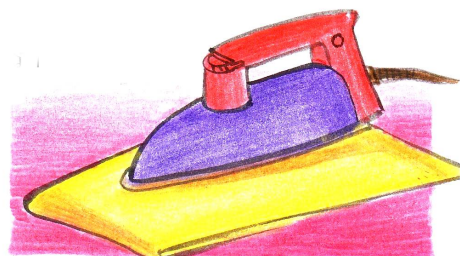


2) พรมน้ำบนผ้าทุกชิ้นให้ทั่ว



3) ม้วนผ้าใส่กะละมังหรือตะกร้า

4) ทดลองความร้อนของเตารีดด้วยการรีดบนผ้ารองรีด



5) รีดเสื้อผ้าทีละชิ้น โดยรีดจากส่วนปลีกย่อยก่อน

เดี๋ยวเรามาสรุวิธีกรีดผ้ากันนะจ๊ะ



รีดเสื้อ → ปก → สาบ → กระเป๋ากางเกง → แขน → ตัวเสื้อ

รีดกางเกง → ตะเข็บ → ขอบกางเกง → กระเป๋าด้านในขารอบเอว
→ ตัวกางเกง

รีดกระโปรง → ตะเข็บ → ขอบกระโปรง → ตัวกระโปรง

4.2 ขั้นตอนการจัดเก็บเสื้อผ้าที่รีดแล้ว

การจัดเก็บเสื้อผ้า

1. เสื้อผ้าที่รีดแล้วบางประเภท เช่น ชุดนักเรียน ชุดทำงาน ต้องใส่ไม้แขวนไว้ให้เรียบร้อยและจัดรูปทรงของเสื้อผ้าให้เข้าที่
2. เสื้อผ้าที่รีดแล้วบางประเภท ไม่ต้องใส่ไม้แขวนเสื้อ ให้เก็บให้เรียบร้อย เช่น เสื้อยืด เสื้อกล้าม เสื้อชั้นใน กางเกงขาสั้น



“จากที่กล่าวมาทั้งหมดพอสรุปได้ดังนี้”

สรุป

การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จำเป็นต้องคำนึงถึงรูปร่าง บุคลิกภาพ เพศ วัย โอกาสและสถานที่ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเหมาะสม สวยงาม นอกจากนี้ ผู้ใช้จำเป็นต้องศึกษาวิธีการทำความสะอาดดูแลรักษาเสื้อผ้า ขั้นตอนการรีดเสื้อผ้าได้อย่างเหมาะสมรวมทั้งรู้จักจัดเก็บเสื้อผ้าได้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อให้สามารถใช้เสื้อผ้าได้อย่างคุ้มค่า



บรรณานุกรม

- วรรณิ วงศ์พานิชย์. (2546). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน
การงานอาชีพและเทคโนโลยี งานบ้าน. ม.๑-ม.๓ ช่วงชั้นที่ ๓.
กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. แม่บทมาตรฐาน การงานอาชีพและ
เทคโนโลยี ๕ ช่วงชั้นที่ 2 . พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : อักษร
เจริญทัศน์. ม.ป.ป.

เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชุดที่ 4 เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้



เรื่อง : วิภาสรา สรณารายณ์

ภาพประกอบ : ทศพร ป่อศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว ชุดที่ 4 เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้ จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เห็นหลักการ ซ่อมแซมเสื้อผ้า กระบวนการปฏิบัติงาน การซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ถูกต้อง โดยได้เลือกเนื้อหาในหลักสูตรที่มีความสำคัญต่อการซ่อมแซมเสื้อผ้า มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่าน นักเรียนเกิดความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งเป็นแนวทางในการทำงานด้วยความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ประหยัด อดออม อดทน

ขอขอบคุณ นายณัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านตลาดควาย คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์ สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้กรุณาวาดภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้เกิดความสนใจ มีความสนุกสนานแก่นักเรียน ขอขอบคุณคณะครู โรงเรียนบ้านตลาดควายที่ได้แนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภาสรา ศรีนารายณ์



“สวัสดีค่ะเพื่อน ๆ วันนี้เรามาเรียนรู้เรื่องการซ่อมแซมเสื้อผ้าใช้เองดีไหมคะ เพราะเสื้อผ้าที่เราสวมใส่อาจมีการชำรุดฉีกขาด จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวัน รวมถึงเสื้อผ้าที่มีอายุการใช้งานนานก็ชำรุดได้ เช่น กระดุมหลุด ตะเข็บปริแตก ชายเสื้อหรือชายกระโปรงหลุดลุ่ย เป็นต้น เราสามารถซ่อมแซม เสื้อผ้าที่ชำรุดได้ด้วยตนเองจะช่วยยืดอายุการใช้งานของเสื้อผ้า ประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยค่ะ เชิญตามฉันมาเลยค่ะ”



“การซ่อมแซมเสื้อผ้านั้นก็มีความสำคัญนะค่ะ หลักการมีดังนี้ค่ะ”

หลักการซ่อมแซมเสื้อผ้า

1. เลือกวิธีซ่อมแซมให้เหมาะสมกับลักษณะการชำรุดของเสื้อผ้า เพื่อความทนทานต่อการใช้งาน



2. ใช้ด้ายสีเดียวกับเสื้อผ้าที่จะซ่อมแซมเพื่อความกลมกลืนสวยงาม



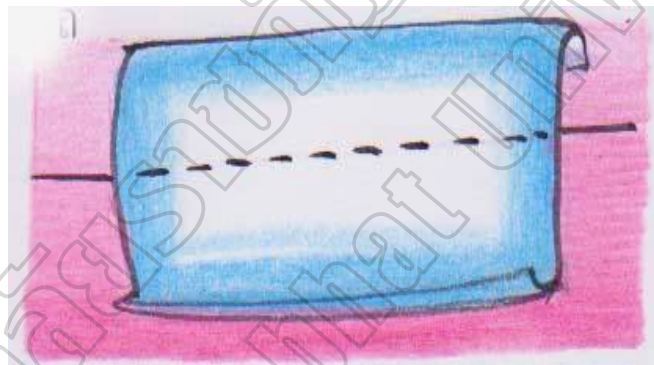
“เพื่อน ๆ ค่ะ ก่อนที่จะซ่อมแซมเสื้อผ้าเอง เรามาเรียนรู้วิธีการ เย็บตะเข็บเบื้องต้นก่อนนะคะ เพราะถ้ารู้สิ่งเหล่านี้แล้วจะทำให้เรา ซ่อมแซมเสื้อผ้าเองได้ เชิญติดตามฉันไปได้เลยค่ะ”



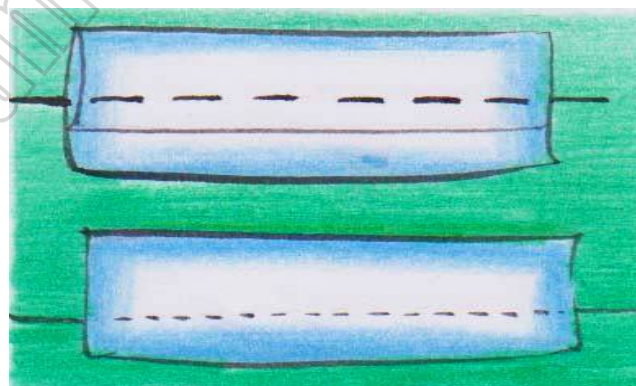
“สิ่งที่จะแนะนำให้เพื่อน ๆ เรียนรู้อีกก็คือการเนา การเนา มีหลักการที่ควรทราบหลายอย่าง ตามฉันมาเลยล่ะ” ว่าแล้วก็แนะนำ ดังต่อไปนี้

การเนา เป็นการเย็บตะเข็บชั่วคราว เพื่อยึดผ้าให้ติดกันก่อนเย็บ ตะเข็บด้วยจักร ซึ่งการเนาแบ่งออกเป็น 4 ชนิด

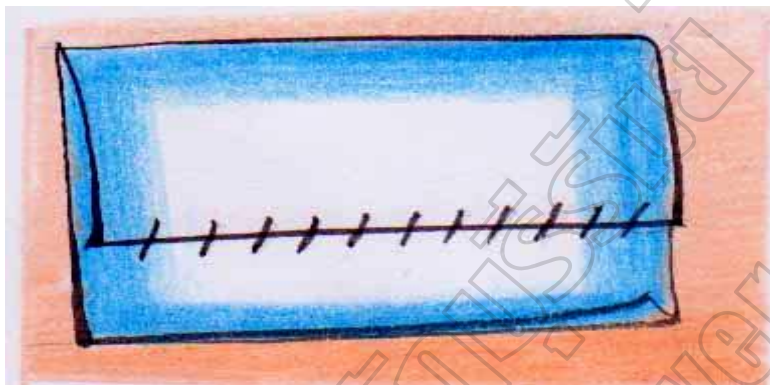
1. การเนาเท่ากัน เป็นการเย็บที่มีความถี่ของฝีเข็มยาวเท่ากัน ทั้งด้านบนและด้านล่างซึ่งการเย็บวิธีนี้จะช่วยยึดผ้าให้ติดกัน



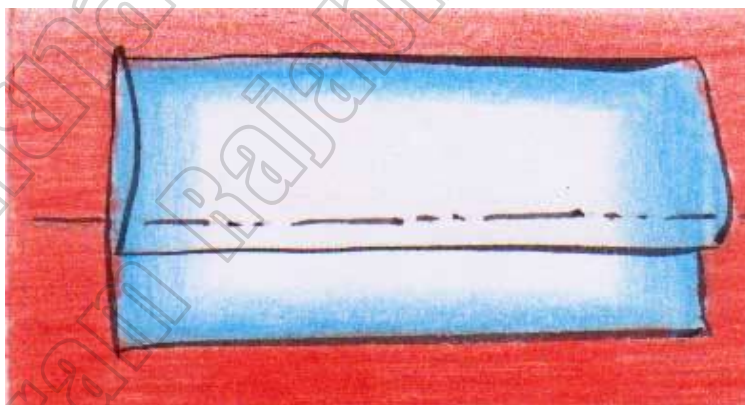
2. การเนาไม่เท่า เป็นการเย็บที่มีความถี่ ความห่างของฝีเข็ม สลับกันฝีเข็มถี่จะอยู่ด้านบน ส่วนฝีเข็มห่างจะอยู่ด้านล่าง ซึ่งการเย็บ วิธีนี้จะช่วยยึดผ้าให้ติดแน่นหนากว่าการเนาเท่ากัน



3. การเนาเฉลี่ย เป็นการทแยงผ้า 2 ชิ้นให้ติดกัน เช่น เนาผ้ารองปก กับปกเสื้อ



4. การเนาแบบช่างเสื้อชาย เป็นการเนาตะเข็บที่มีความยาวของผ้าเท่ากันหรือใช้เป็นเส้นแสดงแนว กลางหน้า กลางหลังของเสื้อและกระโปรง

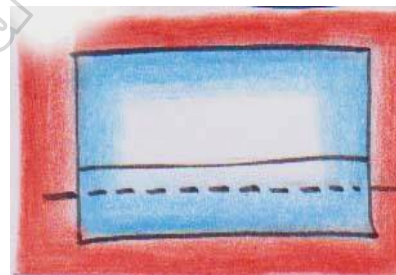


ต่อไปที่เราควรเรียนรู้คือ การสอย การสอยคืออะไร เชิญ
ติดตามต่อไปได้เลยค่ะ”

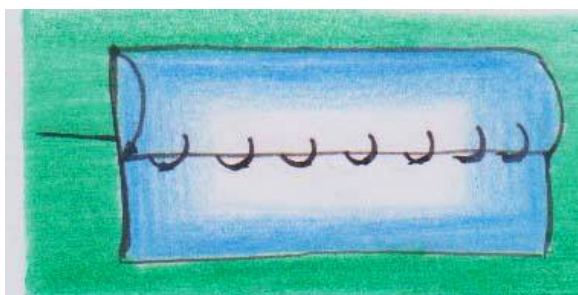


การสอย เป็นการเย็บด้วยมือที่
มองเห็นรอยเย็บทางด้านนอกน้อย
ที่สุด ซึ่งการสอยที่นิยมใช้ทั่วไป
มีดังนี้

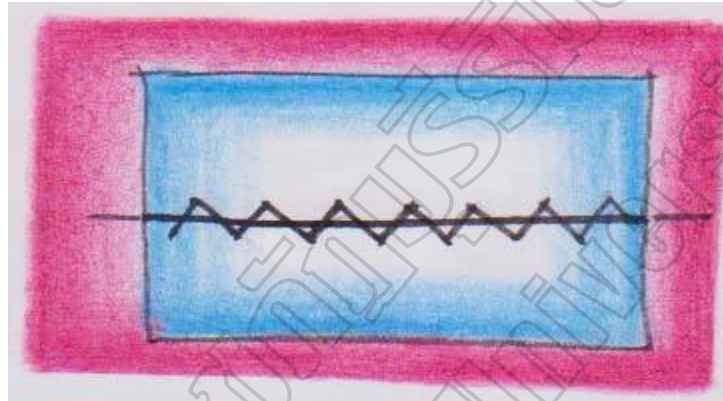
1. การสอยซ่อนด้าย เป็นการสอยให้
เส้นด้ายซ่อนอยู่ระหว่างรอยพับเป็นช่อง ๆ
สลับกับการสะกิดเส้นด้ายเพื่อยึดรอยพับ
ให้ติดกัน นิยมใช้สอยชายเสื้อ



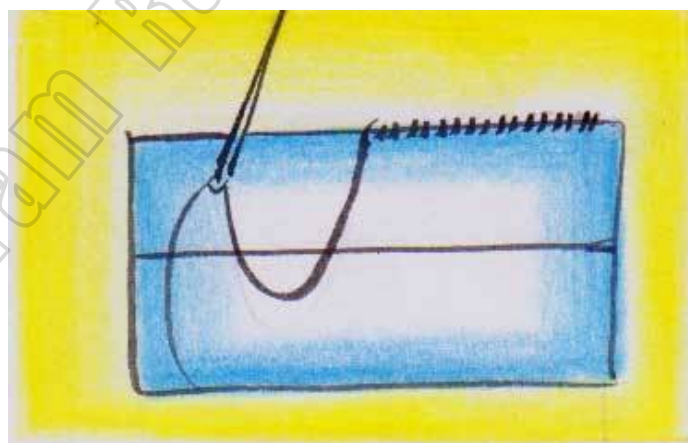
2. การสอยพันริม เป็นการสอยที่มี ช่วงถี่ และมีความแข็งแรง
ทนทานกว่าแบบอื่น โดยแทงเข็มสะกิดเนื้อผ้า ด้านบนและด้านล่าง
แล้วแทงเข็มขึ้น ดึงด้ายออก นิยมใช้สอยรอบชายกระโปรงแคบ และ
รอบปลายขากางเกง



3. การสอยพื้นปลา เป็นการสอยใช้แนวเส้นด้ายทแยงขึ้นลง สลับ พื้นปลา บนส่วนที่เป็นแนวพับชายผ้าและสะกิดเส้นด้ายที่ผ้าเพียง เล็กน้อย นิยมใช้สอยผ้ายัดและผ้าหนา



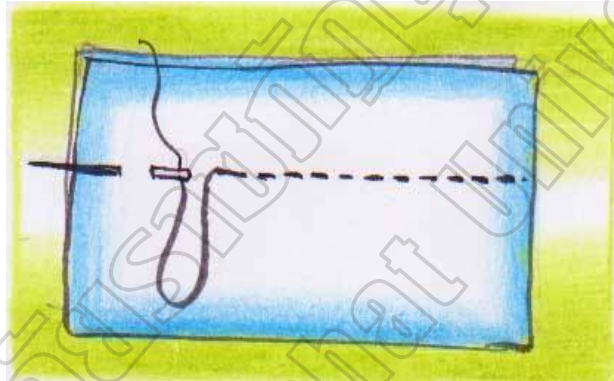
4. การสอยหลบหลังคา เป็นการสอยโดยพับริมผ้า 2 ชั้น ให้ เสมอกันและแทงเข็มลงบนริมผ้า ดึงด้ายขึ้นและแทงเข็มลงที่ริมผ้าให้ ห่างจากฝีเข็มช่วงแรกเล็กน้อย นิยมใช้เย็บที่นอน หมอนอิง เบาะ



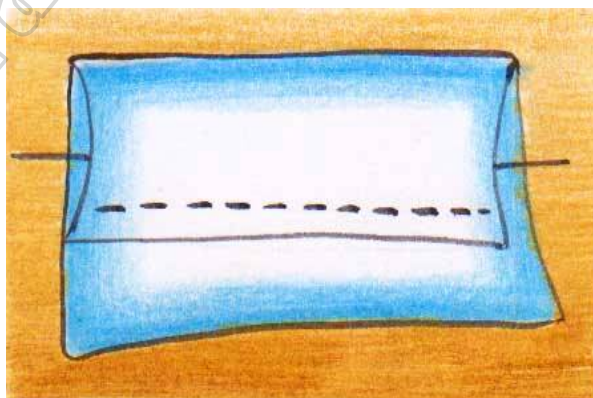
“สิ่งที่ควรเรียนรู้ต่อไปคือการด้น การด้นมีรายละเอียดอย่างไร
เชิญติดตามต่อไปค่ะ”

การด้น เป็นการเย็บผ้าให้ติดกันอย่างถาวร เพื่อให้ผ้านั้นยึด
ติดกันแน่น การด้นที่นิยมใช้ทั่วไป มีดังนี้

1. การด้นตะลู่ เป็นการเย็บผ้า 2 ชิ้นให้ติดกันโดยแทง
เข็มขึ้นและลงให้ฝีเข็มถี่ที่สุด นิยมใช้เย็บเกล็ดเสื้อ ปะผ้า



2. การด้นถอยหลัง เป็นการเย็บผ้า 2 ชิ้นให้ติดกัน โดย
แทงเข็มขึ้นและย้อนกลับไปแทงเข็มด้านหลัง ให้ฝีเข็มมีความยาวเพียง
 $\frac{1}{2}$ ของฝีเข็มแรก แทงเข็มลงและดึงด้ายขึ้น นิยมใช้เย็บผ้าโดยทั่วไปที่
ต้องการความทนทาน



เกร็ดน่ารู้คู่บ้าน

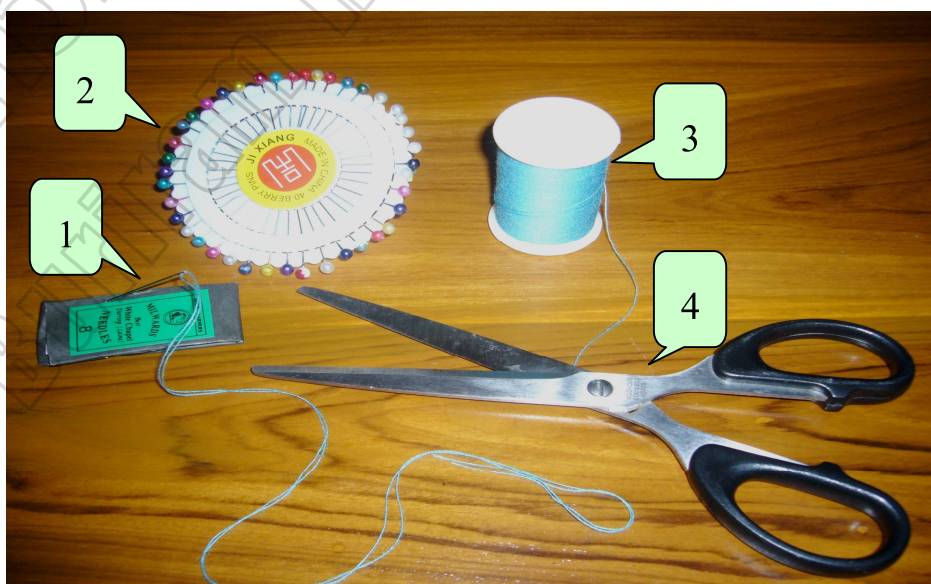
การด้นถอยหลัง เป็นการทำตะเข็บด้วยมือที่มีลักษณะเหมือนตะเข็บจักร ซึ่งแต่ละช่วงของการด้นถอยหลังควรยาวไม่เกิน $\frac{1}{8}$ นิ้ว จึงจะดูสวยงาม

การซ่อมแซมเสื้อผ้า

เสื้อผ้าเมื่อใช้ไประยะหนึ่งอาจเกิดการชำรุด เช่น กระจุกเสื้อผ้า ขายกระโปรงหรือชายกางเกงหลุด กระจับปี่เสื้อแจ็คเก็ต เป็นต้น ดังนั้น ถ้าเสื้อผ้าชำรุด เราควรซ่อมแซม เพื่อให้เสื้อผ้ากลับมาใช้ได้ อีก ซึ่งการซ่อมแซมเสื้อผ้าเราสามารถทำได้ด้วยตนเอง จะเป็นการประหยัดเงินและเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) เข็มเย็บผ้า 2) เข็มหมุด 3) ด้าย 4) กรรไกร



งานที่ต้องทำ

- 1) ตรวจสอบส่วนที่ชำรุด
- 2) ซ่อมแซมส่วนที่ชำรุด



การซ่อมแซมเสื้อผ้ามีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับลักษณะการชำรุดของเสื้อผ้า ดังนี้

ลักษณะการชำรุด	วิธีซ่อมแซม
1. กระจุกเสื้อผ้าหลุดหรือขาด	- ตัดกระจุกใหม่
2. ชายเสื้อหรือชายกระโปรงหลุด	- สอยชายเสื้อหรือชายกระโปรง
3. ตะเข็บเสื้อขาด	- เย็บตะเข็บเสื้อ
4. เสื้อหรือกางเกงขาดมาก	- ปะด้วยผ้าอีกผืนหนึ่ง
5. ซิปกระโปรงหรือซิปกางเกงชำรุด	- เปลี่ยนซิปใหม่

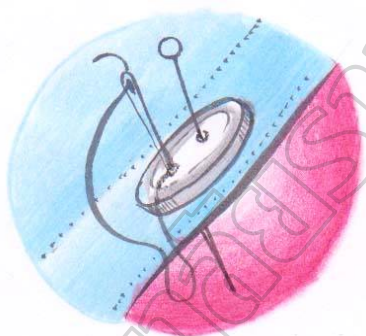
“ถ้ากระดุมเลื้อยหลุดหรือขาด เราก็สามารถซ่อมแซมเองได้ กระดุมที่นิยมใช้ติดเสื้อผ้ามีหลายชนิด แต่ที่พบเห็นได้บ่อย ๆ ตามชุดนักเรียนมักเป็นกระดุมไม่มีก้านและกระดุมแป็บ ซึ่งมีวิธีการเย็บที่แตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อน ๆ ควรรู้จักวิธีการเย็บกระดุม เพื่อจะได้เย็บหรือซ่อมแซมได้ถูกต้อง ติดตามต่อไปนะคะ”



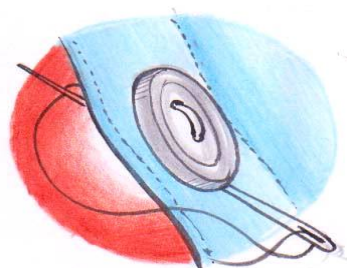
ขั้นตอนการเย็บกระดุมไม่มีก้าน มีดังนี้



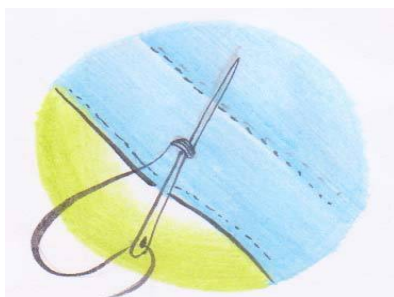
1. หาดำแหน่งที่กระดุมหลุด



2. วางกระดุมที่ตำแหน่งเดิม
โดยใช้เข็มหมุดตรึงกระดุม
ไว้ไม่ให้เลื่อน



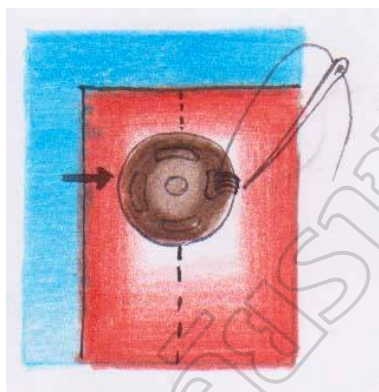
3. แทะเข็มขึ้นจากใต้ผ้าผ่านเข้าไป
รูกระดุมและทะเข็มลงบนผ้า
โดยเปลี่ยนรูกระดุมที่ทะ
ทำเช่นนี้สลับกัน จนแน่ใจว่า
กระดุมถูกตรึงแล้ว



4. แทะเข็มกลับลงมาที่
จุดเริ่มต้นแล้วผูกด้าย
ให้เรียบร้อย

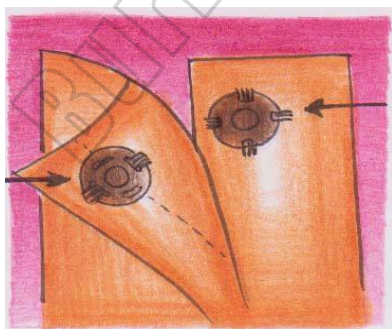
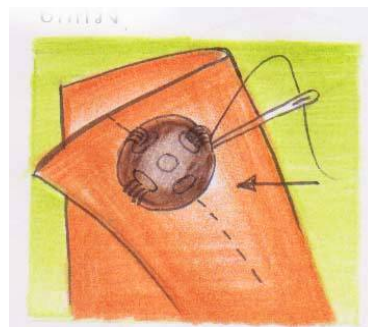
ขั้นตอนการเย็บกระดุมแป็บ มีดังนี้

1. หาดำแหน่งที่กระดุมหลุด



2. วางกระดุมหงายขึ้นตรง
ตำแหน่งเดิม ใช้เข็มแทง
เข้าไปในช่องที่อยู่ริมกระดุม
แล้วแทงเข็มออกนอกช่องที่
อยู่ข้าง ๆ ของกระดุมนั้น
อีกครั้ง

3. เย็บกระดุมเหมือนขั้นที่ 2 ประมาณ
6-8 ครั้ง จากนั้นแทงเข็มในช่อง
ถัดไปแล้วเย็บเหมือนกับช่องแรก
จนครบทุกช่อง



4. พับปลายเข็ม 3-4 ครั้ง เพื่อผูกด้าย
กระดุมแป็บ 1 ชุด จะมี 2 ตัว
คือ ตัวบนและตัวล่าง ซึ่งใช้หลัก
การเย็บเหมือนกัน



ชายกระโปรงหรือชายกางเกงหลุด

ขั้นตอนการสอยชายกระโปรงหรือกางเกง มีดังนี้



1. ใช้กรรไกรตัดเส้นด้ายที่หลุดลุ่ยออก

2. พับริมผ้าที่หลุดหรือที่ต้องการสอย



3. สอดเข็มไ้ริมผ้าในส่วนที่พับ จากนั้นแทงเข็มขึ้น เพื่อซ่อนปม

4. ใช้มือจับผ้าให้แน่น แทงเข็มเกี่ยวผ้าด้านล่างขึ้นมาโดยสะกิดผ้าเพียงเล็กน้อย สอดเข็มขึ้นมาตั้งตรงริมผ้าที่พับ ดึงด้ายในเข็มขึ้นมาให้สุด แล้วแทงเข็มลงไปสอยตามแบบเดิมอีกครั้ง โดยเว้นระยะห่างเท่ากันเมื่อสอยเสร็จ ให้ขมวดปม

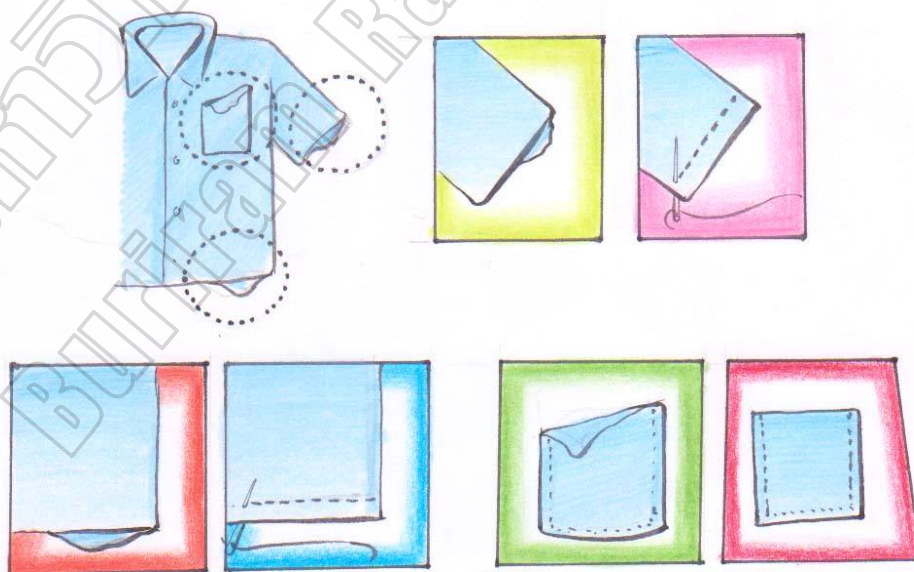


ตะเข็บเสื้อหรือตะเข็บกางเกงขาด

ขั้นตอนการเย็บตะเข็บเสื้อหรือตะเข็บกางเกง มีดังนี้

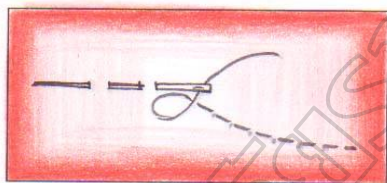


1. พิจารณาว่า ตะเข็บเดิมมีการเย็บแบบใด
2. ตัดเส้นด้ายที่หลุดลุ่ยออก
3. รีดผ้าบริเวณที่ขาดให้เรียบ
4. เนาะตะเข็บตามแนวเดิม
5. เย็บตะเข็บตามแนวเส้นเย็บที่เนาไว้
6. ขมวดปม และตัดเส้นด้ายออก แล้วนำไปรีดอีกครั้ง

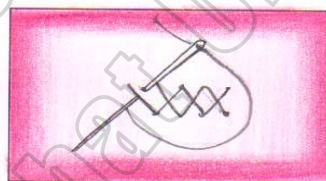


“สิ่งที่ควรรู้ต่อไปอีกคือ การตกแต่งเสื้อผ้า การตกแต่งเสื้อผ้า เป็นวิธีการที่ทำให้เสื้อผ้าเดิมดูแปลกใหม่ขึ้น ซึ่งการตกแต่งเสื้อผ้ามีหลายวิธี เช่น การปัก การเพนท์สี การติดเข็มกลัด สำหรับวิธีตกแต่งที่เราสามารถทำได้ คือการปัก การปักคืออะไร เชิญติดตามต่อไปได้เลยค่ะ”

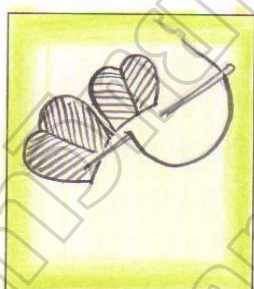
การปัก เป็นการตกแต่งที่เราสามารถใช้วัสดุต่าง ๆ มาเย็บบนผ้า เพื่อให้เกิดลวดลาย ซึ่งปฏิบัติได้ ดังนี้



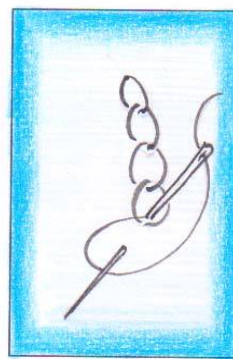
* การปักเดินเส้น



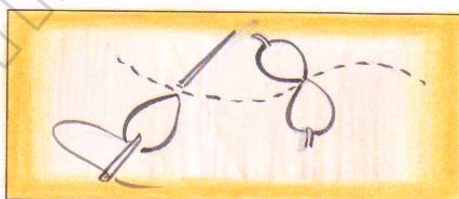
* การปักไขว้



* การปักทึบ



* การปักโซ่



* การปักจุดกลม(การปักเลซี-เดซี)

ความรู้เพิ่มเติม

การเก็บรักษาอุปกรณ์ตัดเย็บและซ่อมแซมเสื้อผ้า

1. กรรไกร เช็ดให้สะอาดแล้วหยอดด้วยน้ำมันจักรเพื่อป้องกันสนิมจึงเก็บใส่กล่องให้เรียบร้อย เวลาใช้กรรไกรต้องระวังอย่าให้ตก เพราะจะทำให้เสียคมหรือหักได้
2. สายวัด ม้วนเก็บใส่กล่องเพื่อไม่ให้สายวัดหัก
3. ดินสอ ไม้บรรทัด เก็บใส่กล่องหรือที่ใส่ดินสอให้เรียบร้อย ไม่ควรวางกระจัดกระจาย
4. เข็มหมุด เข็มเย็บผ้า หลังจากใช้งานแล้ว ปักไว้ที่หมอนเข็ม
5. ด้าย ม้วนใส่หลอดด้ายเก็บให้เรียบร้อย

เก็บให้ดี ๆ นะจ๊ะ เคียวน้อง
จะไปเล่น อันตรายได้



“จากที่ได้พูดคุย แนะนำให้ฟังและสาธิตให้ดูมาทั้งหมดนั้นก็พอสรุปได้ว่า การซ่อมแซม ตกแต่งและตัดแปลงเสื้อผ้า เป็นวิธีการที่ยืดอายุการใช้งานของเสื้อผ้า โดยการนำเสื้อผ้าที่เก่าหรือชำรุดมาซ่อมแซม ตกแต่งและตัดแปลงให้สามารถนำมาใช้ได้อีก ทั้งนี้ก่อนที่จะทำการซ่อมแซม ตกแต่งและตัดแปลง ควรคำนึงถึงค่าใช้จ่าย เวลาและแรงงานในการซ่อมแซมว่าคุ้มค่าน้อยเพียงใด



วิธีการซ่อมแซม ตกแต่งและตัดแปลงเสื้อผ้าสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การปะ การชุนแบบต่าง ๆ รวมถึงการติดกระดุม ตะขอ ทั้งนี้จะต้องอาศัยพื้นฐานในการเย็บ เช่น การเนา การสอย การด้นและการเย็บตะเข็บแบบต่าง ๆ นอกจากนี้ จะต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้ได้เสื้อผ้าตัวใหม่ที่สวยงามและสามารถใช้ประโยชน์ให้คุ้มค่านมากที่สุด

บรรณานุกรม

- วรรณิ วงศ์พานิชย์. (2546). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน
การงานอาชีพและเทคโนโลยี งานบ้าน. ม.๑-ม.๓ ช่วงชั้นที่ ๓.
กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2550) ชุดกิจกรรมการพัฒนาคิด
วิเคราะห์ การงานอาชีพและเทคโนโลยี ป.5. กรุงเทพฯ :
บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว).
- เอกรินทร์ สีมหาศาลและคณะ. แม่บทมาตรฐาน การงานอาชีพและ
เทคโนโลยี ๕ ช่วงชั้นที่ 2 . พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : อักษร
เจริญทัศน์. ม.ป.ป.

เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

ชุดที่ 5 เรื่อง อาหารดีมีสุข



เรื่อง : วิภาสรา สรณารายณ์

ภาพประกอบ : ทศพร ป่อศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ



เอกสารประกอบการเรียนโดยใช้ภาพการ์ตูน กลุ่มสาระการเรียนรู้
 ภาษาอังกฤษและเทคโนโลยี ประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิต
 และครอบครัว ชุดที่ 5 เรื่อง อาหารดีมีสุข จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจ
 อาหารหลัก 5 หมู่ หลักในการบริโภคอาหารและสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร
 รวมทั้งเห็นถึงประโยชน์ วิธีการเลือกบริโภคที่ถูกต้อง โดยได้เลือกเนื้อหาใน
 หลักสูตรที่มีอาหารและโภชนาการ มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านค้นคว้าหาความรู้
 ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่าน นักเรียนเกิด
 ความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งจะเป็แนวทางให้นักเรียนเห็นคุณค่า
 ของการรับประทานอาหารและช่วยเพิ่มความเข้าใจให้กับนักเรียน

ขอขอบคุณ นายฉัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านตลาดควาย
 คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัย
 มหาสารคาม ที่ได้กรุณาวาดภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้เกิดความสนใจ
 ความสนุกสนานแก่นักเรียน ขอขอบคุณคณะครูโรงเรียนบ้านตลาดควาย ที่ได้
 แนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภัตรา ศรีนารายณ์

สวัสดิ์ค่ะ ต่อไปนี้เราจะได้เรียนรู้เรื่องอาหาร ที่เป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ซึ่งมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของพวกเราเลยนะคะ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโต และไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งที่เราต้องเรียนรู้มีดังนี้

อาหารหลัก 5 หมู่

เราทราบกันดีอยู่แล้วว่า อาหารมีมากมายหลายชนิด แต่ถ้าเรานำอาหารแต่ละชนิดมาจัดหมวดหมู่ ตามประโยชน์ของอาหาร จะแบ่งได้เป็น 5 ประเภท เราเรียกอาหาร 5 ประเภทนี้ว่า อาหารหลัก 5 หมู่



อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ ถั่ว ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอ ถ้าขาดอาหารหมู่นี้จะทำให้ร่างกายแคระแกร็น



อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยทำให้มีกำลังในการทำงาน แต่ถ้าขาดอาหารหมู่นี้ จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและเจ็บป่วยได้ง่าย



อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ เมื่อกินเข้าไปแล้ว จะช่วยสร้างความต้านทานโรค กระดูก ฟันแข็งแรง ท้องไม่ผูกและทำให้ผิวพรรณดี



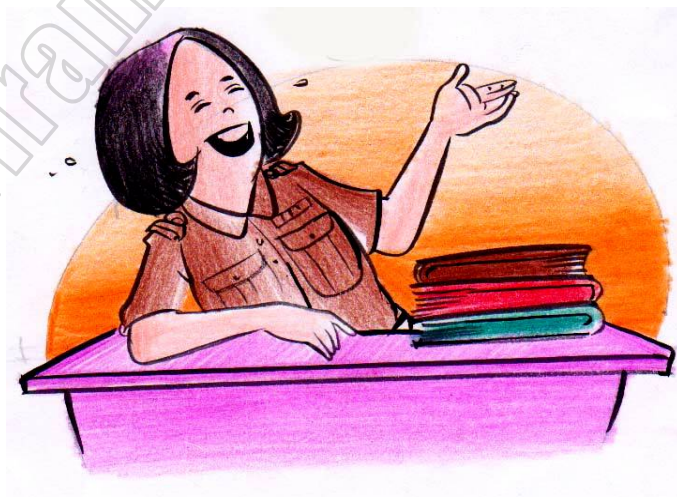
อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ จะช่วยทำให้ขับถ่ายอุจจาระได้สะดวก ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคต่าง ๆ ทำให้ผิวหนังสดชื่น



อาหารหมู่ที่ 5 ไขมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานความร้อนแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอบอุ่นและให้พลังงานสูง



อาหารทั้ง 5 หมู่นี้ มีประโยชน์ที่แตกต่างกัน ในแต่ละวันเราจึงควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อยๆ



หลักในการบริโภคอาหาร

อาหารจำเป็นและมีประโยชน์อย่างไร



สิ่งมีชีวิตล้วนแต่ต้องการกินอาหารทั้งสิ้น

น่ากินจัง



อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย อาหารช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ถ้าเราบริโภคอาหารได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะทำให้ได้รับประโยชน์จากอาหารครบถ้วน ดังนั้น เราจึงควรเข้าใจถึงหลักในการเลือก

อาหารบริโภคให้เหมาะสมทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ เพื่อให้ร่างกายของเรา
แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

กินดีมีสุขเป็นอย่างไร

นะ

หลักการบริโภคอาหาร

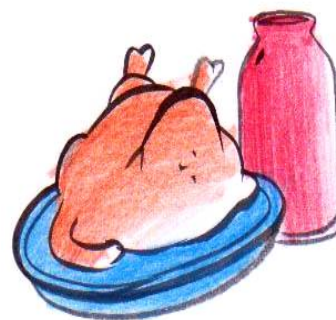


การกินอาหารเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีนั้น มีวิธีปฏิบัติ
อยู่ 9 ประการ ดังนี้

ประการที่ 1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกาย
เจริญเติบโตและมีสุขภาพดี

การกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้เราได้รับสารอาหารครบทุก
ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่และไขมัน

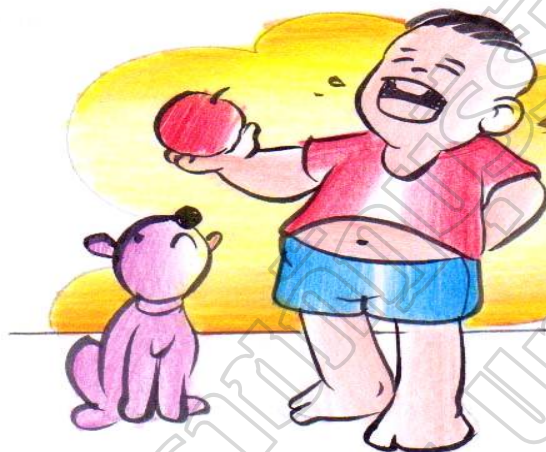
สารอาหารประเภทโปรตีน ได้จาก
เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่และถั่วเมล็ดแข็ง โปรตีน
ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซม
ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สึกหรอและทรุดโทรม



สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ได้จากข้าว
แป้ง น้ำตาล เผือก มัน คาร์โบไฮเดรตจะให้
พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

แต่ถ้าเรากินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป จะทำให้เราอ้วน ร่างกายไม่แข็งแรงและติดเชื่อโรคได้ง่าย

สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ ได้จากผักและผลไม้ต่าง ๆ โดย วิตามินและเกลือแร่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคและช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ



ผักและผลไม้แต่ละชนิดจะให้วิตามินและเกลือแร่แตกต่างกัน เช่น วิตามินซี จะพบมากในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว วิตามินเอจะพบในผลไม้ที่มีสีเหลือง เป็นต้น

วิตามิน แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. วิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่

วิตามินบี 1 พบในเครื่องในสัตว์ ข้าวซ้อมมือ ไข่แดง ถั่ว ผักใบเขียว

วิตามินบี 2 พบใน ไข่ นม ตับ ถั่ว ผักใบเขียว

วิตามินซี พบในผักสด และผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว

2. วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่

วิตามินเอ พบใน ตับ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักและผลไม้ต่าง ๆ

วิตามินดี พบใน เนย ตับ กุ้งตาก แสงแดด ผักและผลไม้ต่าง ๆ

วิตามินอี พบใน ตับวัว เนื้อสัตว์ ถั่ว น้ำมันพืช มันฝรั่ง

วิตามินเค พบใน ตับ ไข่แดง น้ำมันถั่วเหลือง มะเขือเทศ ผัก

สารอาหารประเภทไขมัน ได้จากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันมะพร้าว
น้ำมันหมู เนย เป็นต้น ไขมันให้ความอบอุ่นและพลังงานแก่ร่างกาย



ประการที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง
บางมื้อ อาหารประเภทแป้ง เช่น ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เป็นต้น



ประการที่ 3 กินพืชผักและผลไม้เป็นประจำ



ประการที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



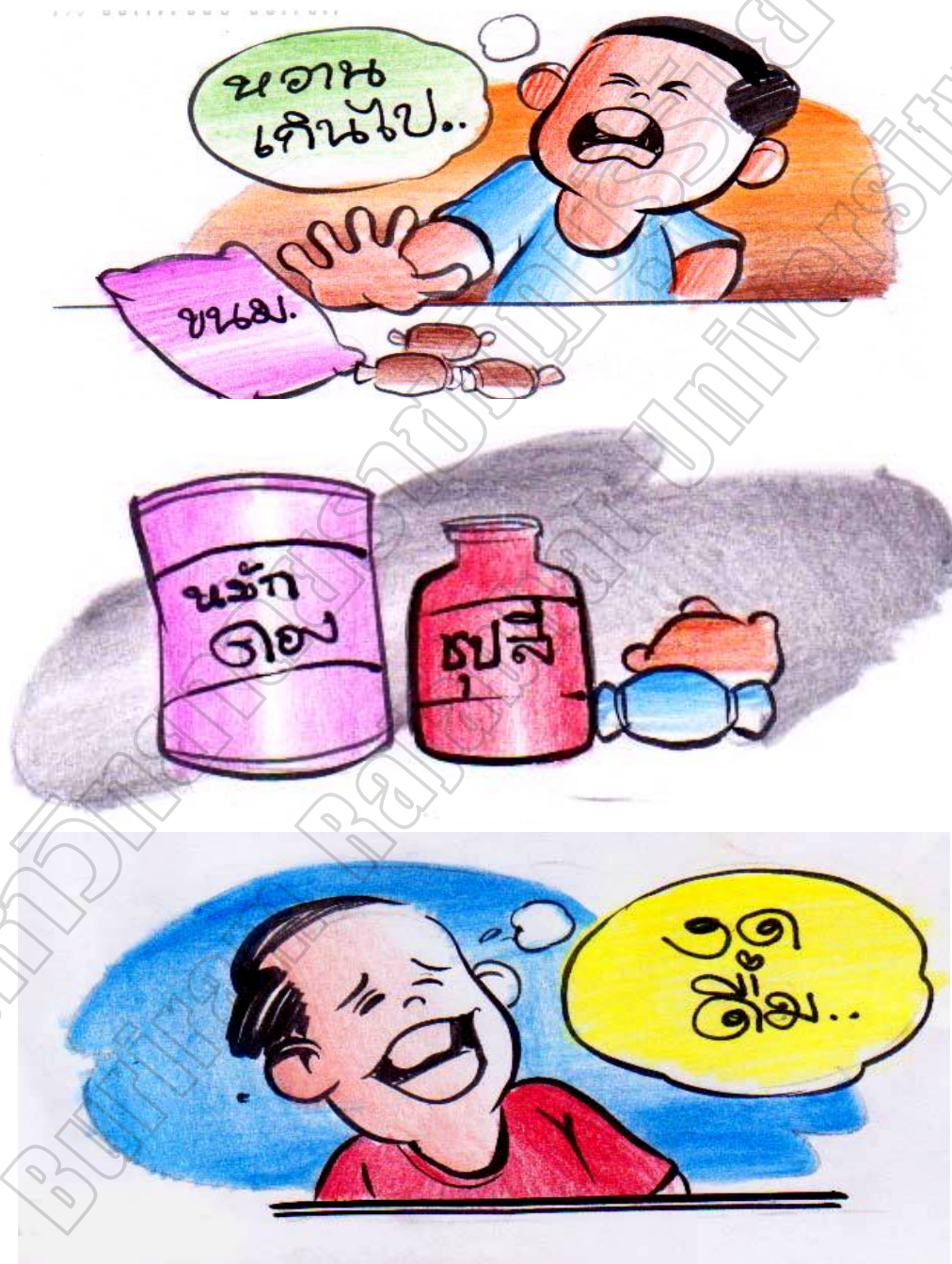
ประการที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เด็ก ๆ ควรดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 - 3 แก้ว เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง



ประการที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร



ประเภทที่ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและรสเค็มจัด
การกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด จนเป็นนิสัยนาน ๆ อาจทำให้เป็น
โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไตได้



สุขนิสัยในการบริโภคอาหาร



นอกจากการกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ที่จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีสุขภาพอนามัยที่ดี เราควรฝึกตนเองให้มีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหาร ดังนี้

1. ก่อนและหลังกินอาหารต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
2. กินอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่กินของบูดเสีย
3. กินอาหารให้เป็นเวลาทุกมื้อและกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวันและมื้อเย็น
4. ไม่เล่นหรือคุยขณะกำลังกินอาหาร
5. ใช้ช้อนส้อมและใช้ช้อนกลางในการกินอาหารทุกครั้ง
6. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนและดื่มน้ำสะอาดหลังจากกินอาหาร
7. หลังกินอาหารเสร็จใหม่ ๆ ควรจะพักสักครู่ก่อน แล้วจึงไปทำงานหรือออกกำลังกาย

จำและทำได้จะทำ
ให้เธอเป็นคนเก่ง



บรรณานุกรม

- สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2550). ชุดกิจกรรมการพัฒนาคิด
วิเคราะห์ การงานอาชีพและเทคโนโลยี ป.5. กรุงเทพฯ :
บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- สุวิทย์ มูลคำ และสุนันทา สุนทรประเสริฐ. (2550) การพัฒนาผลงาน
ทางวิชาการสู่การเลื่อนวิทยฐานะ. กรุงเทพฯ : อี เค บุ๊คส์.
- เอกรินทร์ สีมหาศาล รุจิร ภู่อาระ และสุสรดิษฐ์ ทองเปรม. แม่บท
มาตรฐานการงานอาชีพและเทคโนโลยี ๕ พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, ม.ป.ป.

เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

ชุดที่ 6 เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง



เรื่อง : วิภัสรา ทรนารายณ์

ภาพประกอบ : ทศพร ปอศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว ชุดที่ 6 เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เห็นหลักทั่วไปของการประกอบอาหาร กระบวนการประกอบอาหารคาว-อาหารหวาน เครื่องดื่ม ที่ถูกต้อง โดยได้เลือกเนื้อหาในหลักสูตรที่มีความสำคัญต่อการประกอบอาหาร มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่าน นักเรียนเกิดความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งจะเป็นแนวทางในการทำงานด้วยความรับผิดชอบ ขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด อุดม อุดม

ขอขอบคุณ นายรัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านตลาดควาย คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้กรุณาวาดภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้เกิดความสนใจ ความสนุกสนานแก่นักเรียน ขอขอบคุณคณะครูโรงเรียนบ้านตลาดควายที่ได้แนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภาสรา สรณารายณ์

วันหนึ่งในชั่วโมงวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี ครูได้เชิญวิทยากรท้องถิ่น คือพี่ก๊วกผู้มีความรู้ความสามารถ ในการทำอาหารมาให้ความรู้และสาธิตการทำอาหารให้นักเรียนดู โดยครูได้ให้นักเรียนไปเรียนที่ห้องประกอบอาหารเป็นการพิเศษ

“สวัสดีครับ พี่ชื่อ ก๊วก พี่มีความสามารถในด้านการทำอาหาร เข้าใจในเรื่องของอาหารและทำอาหารได้หลายอย่าง วันนี้พี่จะชวนเด็ก ๆ เรียนรู้เรื่องอาหารและการทำอาหาร เชิญเรียนรู้กับพี่ได้เลยครับ” พี่ก๊วกทักทายเด็ก ๆ พร้อมกล่าวคำเชิญชวน



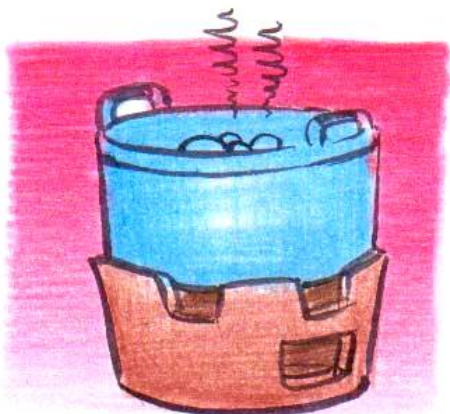
“ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า “อาหาร” ก่อนครับ
อาหาร เป็นสิ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ร่างกายเราจะขาด
อาหารไม่ได้ ดังนั้นการรับประทานอาหารในแต่ละวัน จะต้องได้คุณค่า
ทางโภชนาการครบถ้วน ได้สัดส่วน เพียงพอกับความต้องการของ
ร่างกาย จึงทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
เด็ก ๆ รู้ไหมว่าการประกอบอาหารคืออะไร” พี่กูกถาม แต่ก็ไม่ต้องการ
คำตอบ จึงอธิบายต่อไปว่า



“การประกอบอาหารหรือการทำอาหารก็คือ วิธีการทำให้อาหาร
สุก โดยการลวก ต้ม ผัด และทอด ขอบธิบายแต่ละวิธีให้ทราบสั้น ๆ
ดังนี้ครับ” ว่าแล้วพี่กูกก็อธิบายและสาธิตให้เด็ก ๆ ดูต่อไป

การลวก ก็คือการทำอาหารให้สุก
โดยนำไปลวกในน้ำเดือดด้วยเวลา
สั้น ๆ เช่น ลวกผัก เต็ม ๆ คงเคย
ลวกผักมาแล้วนะครับ





ต่อไปก็คือการต้ม

การต้ม คือการทำให้อาหารสุก
จนเปื่อยนิ่ม โดยนำไปต้มในน้ำเดือด
และใช้เวลามากกว่าการลวก

การทำอาหารอีกอย่างหนึ่งก็คือการผัด

การผัด คือการทำอาหารให้สุก
โดยนำไปผัดในกระทะที่มีน้ำมัน
เล็กน้อย เช่น ผัดผัก ผัดหมูกับจิง
เต็ก ๆ คงเคยผัดมาแล้วนะคะ



สุดท้ายคือการทอด

การทอด คือการทำให้อาหารสุก
ในกระทะโดยใช้น้ำมันมาก เช่น
หมูทอด ไก่ทอด อาหารทอด เป็น
ของโปรดของเด็ก ๆ ใช่มั้ยครับ



เด็ก ๆ ได้เรียนรู้เรื่องการประกอบอาหารแล้ว ต่อไปพี่ก็อยากให้
ความรู้เกี่ยวกับอนามัยของผู้ประกอบอาหาร พี่ก็บอกว่า

“เด็ก ๆ ครับ แม้อาหารจะดี ถ้าผู้ประกอบอาหารไม่สะอาด ก็
อาจทำให้อาหารไม่น่ารับประทานและอาจเป็นพิษได้ ดังนั้นผู้ประกอบ

อาหารเป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้อาหารอร่อย นำรับประทานและมีความสะอาดปลอดภัยแก่ผู้รับประทานอาหาร ดังนั้นผู้ประกอบการอาหารที่ดีควรทำดังนี้” ว่าแล้วพี่กูกก็อธิบาย ขกภาพประกอบและสาธิตให้ดูต่อไป

1. สุขภาพของผู้ประกอบอาหาร ผู้ประกอบอาหารที่ดีควรเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ใช่ทำอาหารไปไอไป หรือเช็ดน้ำมูกไปด้วย



2. ความสะอาดของเครื่องแต่งกาย
ผู้ประกอบการที่ดีควรใช้เครื่องแต่งกายที่สะอาด

3. ความสะอาดของมือและเล็บ
ผู้ประกอบการที่ดีควรทำความสะอาดมือและเล็บให้เรียบร้อย ล้างมือและเล็บด้วยสบู่ให้สะอาดหมดจดก่อนประกอบอาหารให้คนอื่นรับประทาน



พี่กูกอยากให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วม จึงถามเด็ก ๆ ว่า

“เด็ก ๆ รู้ไหมครับอนามัยของผู้ประกอบอาหารมีอะไรอีก”

“ความสะอาดของผ้าเช็ดมือค่ะ” เสียงเด็กหญิงคนหนึ่งตอบ

พี่กูกยิ้มก่อนพูดว่า “ใช่แล้วครับ เก่งมาก ผ้าเช็ดมือจะต้องสะอาด

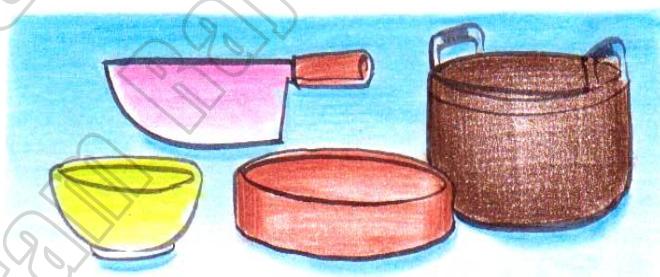
ซึ่งถือเป็นข้อที่ 4 แล้วนะ ถ้าเห็นผ้าเช็ดมือดำปี๋ใครก็ไม่อยากกินนะ”



“ต่อไปคืออะไรครับ” พี่กุกถามต่อ

“ความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัวครับ” เสียงเด็กชายคนหนึ่งตอบ พี่กุกยกนิ้วโป้งเพื่อชมว่าเก่ง ก่อนพูดว่า

“เก่งมากครับ ตอบถูกทีเดียว เครื่องมืออุปกรณ์ทำครัวจะต้องสะอาด ไม่มีคราบโคลสกปรก ใช้น้ำล้างให้สะอาดอยู่เสมอ”



พี่กุกมองดูเด็ก ๆ แล้วพูดว่า “ต่อไปเราจะได้เรียนรู้เรื่องประโยชน์ของการประกอบอาหาร เด็ก ๆ รู้ไหมว่าการประกอบอาหารมีประโยชน์อย่างไร ถ้าไม่รู้จะอธิบายให้ฟังเลยนะ การประกอบอาหารมีประโยชน์ดังนี้คือ

1. ให้ประหยัดเงิน
2. รักษาคุณค่าของอาหารได้มากและมีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. สะอาดและปลอดภัย
4. อาหารสุกใหม่ นำรับประทาน
5. อาหารเก็บได้นาน

เป็นอย่างไรบ้างครับ

เด็ก ๆ รู้ประโยชน์อาหาร

แล้ว ต่อไปเรามารู้หลัก

ทั่วไปในการประกอบอาหาร

กันดีกว่า เชิญครับ



พี่ถูกเชิญชวนเด็ก แล้วอธิบายว่า

“หลักทั่วไปในการประกอบอาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

1. ก่อนประกอบอาหาร ต้องรู้ว่าเครื่องปรุงของอาหารชนิดนั้น ประกอบด้วยอะไรบ้างและมีวิธีในการทำอย่างไร เตรียมวัตถุดิบ เช่น การหันเนื้อสัตว์ ล้างผักให้สะอาดและเตรียมเครื่องมืออุปกรณ์ให้ครบ

2. อุปกรณ์ในการเตรียมอาหาร เช่น เขียง มีด กะละมัง หม้อ ฯลฯ ควรเก็บล้างเข้าที่ให้เรียบร้อย
3. เตรียมภาชนะสำหรับใส่อาหาร
4. ลงมือปฏิบัติการประกอบอาหารตามขั้นตอนอย่างถูกวิธี
5. อุปกรณ์ในการประกอบ ทำความสะอาดเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย บริเวณที่ทำอาหารควรกวาดเช็ดถูทุกครั้ง

เด็ก ๆ ครับเรารู้หลักการ
ประกอบอาหารกันแล้ว
ต่อไปเรามาประกอบอาหาร
กันได้เลย

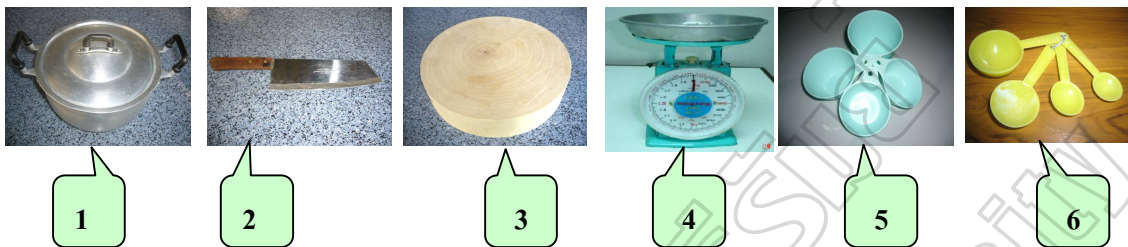


พี่กุกเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือพร้อมแล้วพูดคุยกับเด็ก ๆ ว่า
“เด็ก ๆ ครับ ต่อไปนี้เราจะประกอบอาหารกัน” ว่าแล้วพี่กุกก็แนะนำ
และสาธิตการทำอาหารให้เด็ก ๆ ดู

“ประการแรกคือ วิธีการประกอบอาหารคาว อาหารคาว
หมายถึง กับข้าวที่ใช้รับประทานกับข้าวสวยหรือข้าวต้ม อาหารจาน
แรกที่เราจะเรียนรู้คือแกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หลอด

อุปกรณ์มีดังนี้

1. หม้อ 2. มีด 3. เขียง 4. ตาชั่ง 5. ถ้วยตวง 6. ช้อนตวง



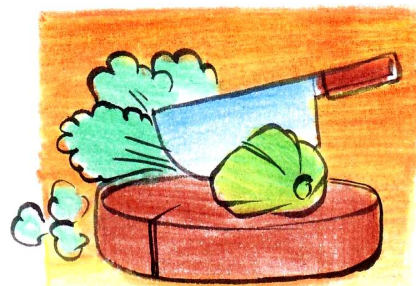
ส่วนเครื่องปรุง มีดังนี้

- | | | | |
|-----------------------|------------|-------------------|----------|
| 1. ผักกาดขาว | ½ กิโลกรัม | 5. ต้นหอม | 2 ต้น |
| 2. เต้าหู้หลอด | 1 หลอด | 6. ผักชี | 1 ต้น |
| 3. เนื้อหมูสับละเอียด | 200 กรัม | 7. พริกไทย | 5-7 เม็ด |
| 4. น้ำซุป | 3 ถ้วยตวง | 8. น้ำปลาเล็กน้อย | |



จากนั้นพี่ก๊อกริบายขั้นตอนวิธีทำดังนี้

1. ผักกาดขาวล้างให้สะอาด
หั่นเป็นชิ้นพอเหมาะ
ตามต้องการ





2. เนื้อหมูสับละเอียดผสมกับ
พริกไทยโขลกจนละเอียด
ใส่น้ำปลานิดหน่อย

3. เต้าหู้หลอด หั่นเป็นท่อน ๆ
พองาม



4. นำน้ำซूपตั้งไฟพอเดือด
ใส่หมูสับโดยปั้นเป็นก้อน ๆ
ลงไปในน้ำซूप

5. พอน้ำเดือดใส่ผักกาดขาว
เต้าหู้หลอด ปรงรส ยกขึ้น
รับประทานร้อน ๆ



เมื่อทำอาหารคาวให้เด็ก ๆ ดูแล้ว พี่ก็ก็แนะนำและสาธิต
การทำอาหารหวานให้เด็ก ๆ ดู ซึ่งพี่ก็อธิบายว่า

“วิธีการประกอบอาหารหวาน เครื่องปรุงหลักสำหรับของหวาน
คือ น้ำตาล เป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาว
เสร็จแล้ว

ต่อไปนี้จะแนะนำและสาธิตให้เด็ก ๆ รู้จักกล้วยบวชชี ซึ่งมี
อุปกรณ์ ดังนี้”

1. มีด



2. กระจอน

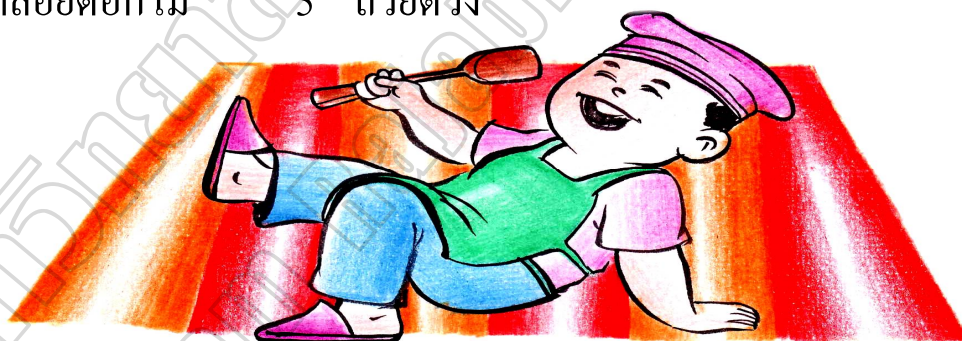


3. หม้อ



ส่วน เครื่องปรุง มีดังนี้

- | | | | | | |
|---------------------|---|----------|---------------|---|---------|
| 1. กล้วยน้ำว้าสวน | 1 | หวี | 4. น้ำตาลทราย | 1 | ถ้วยตวง |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | ½ | กิโลกรัม | 5. เกลือปั่น | ½ | ช้อนชา |
| 3. น้ำลอยดอกไม้มะลิ | 5 | ถ้วยตวง | | | |



พี่กุ๊กอธิบายและสาธิตขั้นตอนการทำดังนี้

1. น้ำลอยดอกไม้มะลิสดใช้คั้นกะทิ โดยแยกหัวกะทิ 1 ถ้วยตวง หางกะทิ 4 ถ้วยตวง (น้ำลอยดอกไม้มะลิคือการเอาดอกไม้มะลิสดลอยในน้ำสะอาด เช่น ดอกมะลิ)





2. นำหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เกลือ
และน้ำตาล

3. พอเดือดนำกล้วยน้ำว้าที่นำไปต้มแล้ว
ปอกเปลือกและแบ่งครึ่งลูกหันเป็นท่อน
ใส่ลงในหม้อชิมรสหวานเค็มนิดหน่อย
พอเดือดยกกลงใส่หัวกะทิ จะทำให้
น้ำกะทิขาวขึ้นน่ารับประทาน

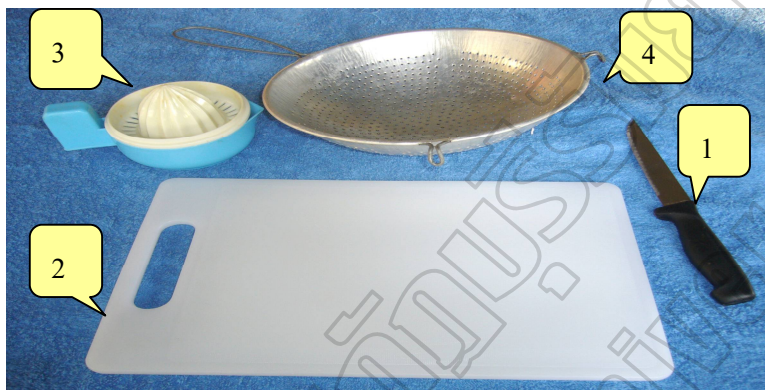


การทำความสะอาดอุปกรณ์
นำเปลือกกล้วยน้ำว้า และกาก
มะพร้าวใส่ในถุงพลาสติก
ที่เตรียมไว้ ล้างภาชนะที่ใช้งาน
ให้เรียบร้อย

“เด็ก ๆ ครับ เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำอาหารมาแล้ว ต่อไปนี้เราจะ
ได้เรียนรู้การทำเครื่องดื่มกัน เครื่องดื่มที่ทำจากผลไม้ หรือ เรียกว่า

น้ำผลไม้ ผลไม้ที่นำมาทำเป็นเครื่องดื่ม เช่น ส้ม มะนาว แอปเปิ้ล
เป็นต้น วันนี้เราจะทำน้ำส้มคั้น

อุปกรณ์มีดังนี้ 1. มีด 2. เขียง 3. ที่คั้นน้ำผลไม้ 4. กระจอน



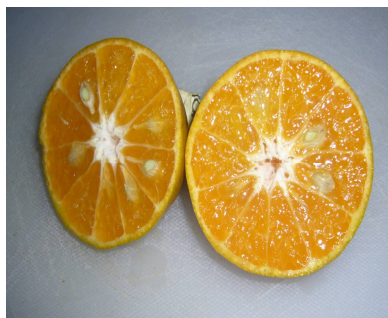
สำหรับ เครื่องปรุง ที่สำคัญมีดังนี้

- | | | |
|-----------------|---|----------|
| 1. ส้มเขียวหวาน | ½ | กิโลกรัม |
| 2. น้ำตาลทราย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. เกลือป่น | ½ | ช้อนโต๊ะ |



พื้กูกอธบายการเตรียมเครื่องปรุงว่า

1. นำส้มเขียวหวานล้างน้ำ
ให้สะอาด 2-3 ครั้ง



2. ส้มเขียวหวานทุกผลนำมา
ผ่าตามขวางของผล

วิธีทำ

1. คั้นส้มเอาแต่น้ำ
โดยใช้กระชอนกรอง กากส้ม
ที่คั้นเสร็จแต่ละครั้งให้ใส่ถุงขยะ
ทันที



2. นำน้ำตาลทราย และเกลือป่น
ใส่น้ำส้มคนให้เข้ากัน

การเสิร์ฟน้ำส้มคั้น

นำน้ำส้มใส่แก้วทรงสูงจะเติมน้ำแข็งก็ได้
ยกเสิร์ฟ



“เด็ก ๆ ครับ ต่อไปเราจะได้เรียนรู้เรื่องการถนอมอาหาร
ถนอมอาหาร หมายถึง วิธีการเก็บรักษาอาหารไว้รับประทานได้นาน ๆ
ที่จะพาเด็ก ๆ มารู้จักการทำไข่เค็ม ซึ่งมีอุปกรณ์ดังนี้

1. ขวดโหล



2. ผ้าขาวบาง



สำหรับวัตถุดิบดังนี้ครับ

- | | | |
|------------|----|---------|
| 1. ไข่เป็ด | 10 | ฟอง |
| 2. เกลือ | 1 | ถ้วยตวง |
| 3. น้ำ | 4 | ถ้วยตวง |



ต่อไปเป็นการเตรียมวัสดุ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ล้างไข่เปิดให้สะอาด
2. นำมาเรียงใส่โหลแก้ว

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเกลือให้เดือด
กรองด้วยผ้าขาวบางทิ้งไว้
ให้เย็น



2. เทน้ำเกลือที่เย็นแล้วลงใน
ขวดโหลแก้ว ที่ใส่ไข่ไว้ ใช้
ถุงพลาสติกใส่น้ำมัดปากถุงวาง
ทับด้านบนเพื่อไม่ให้ไข่ลอย คอง
ทิ้งไว้ประมาณ 3-4 สัปดาห์ ไข่จะ
เค็มพอดี นำมารับประทานได้

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ซักผ้าขาวให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง
ล้างภาชนะอื่น ๆ ให้สะอาด
เก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย



เมื่อพี่กูกแนะนำและสาธิตการทำอาหารคาวหวานให้เด็ก ๆ เข้าใจดี
แล้ว พี่กูกก็สรุปให้เด็ก ๆ เข้าใจว่า

“การที่จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดีนั้น ต้องคำนึงถึง การเลือกบริโภค
อาหาร เครื่องดื่ม และมารยาทในการรับประทานอาหาร เป็นสิ่งที่ทุก
คนควรมีความรู้ความเข้าใจและนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อประโยชน์
แก่ตนเอง โดยรู้จักบริโภคอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของ
ร่างกายในสัดส่วนที่พอเหมาะ รู้จักวิธีการประกอบอาหารที่ถูกต้อง
และรวมถึงอนามัยของผู้ประกอบอาหารด้วย”



เป็นยังไงบ้างจ๊ะ รู้แล้วนำกลับไปปฏิบัติ
ด้วยนะจ๊ะ อาหารเรากินอยู่ทุกวันเลยนะ ถ้า
ปฏิบัติได้ชีวิตเราจะได้มีสุขภาพดีด้วยนะ

บรรณานุกรม

- สุวิทย์ มูลคำ และสุนันทา สุนทรประเสริฐ. (2550). การพัฒนาผลงานทาง
วิชาการสู่การเลื่อนวิทยฐานะ. กรุงเทพฯ : อี เค บุ๊คส์.
- สำเนา จริตธรรม. (2548). การงานอาชีพและเทคโนโลยี ป. 5. กรุงเทพฯ :
ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- เสาวพร เมืองแก้ว. (2547). กิจกรรมกลุ่มสาระการงานอาชีพและเทคโนโลยี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.
- เอกรินทร์ สัมहाสาล รุจิรี ภู่อาระ และ สุสรดิษฐ์ ทองเปรม. แม่บท
มาตรฐานการงานอาชีพและเทคโนโลยี ๕ พิมพ์ครั้งที่ 4
กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, ม.ป.ป.

คู่มือการใช้เอกสารประกอบการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
ชุดที่ 1 เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง



เรื่อง : วิภาสรา สรณารายณ์

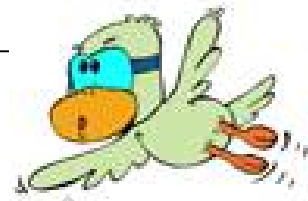
ภาพประกอบ : ทศพร ป่อศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว ชุดที่ 1 เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้บทบาทของสมาชิกในบ้าน กระบวนการปฏิบัติงานการทำความสะอาดห้องครัวที่ถูกต้อง โดยได้เลือกเนื้อหาในหลักสูตรที่มีความสำคัญต่อบทบาทหน้าที่ของสมาชิก และการทำความสะอาดห้องครัว มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านคั่นคว่ำหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่าน นักเรียนเกิดความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งจะเป็แนวทางในการทำงานด้วยความรับผิดชอบขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด อุดม อุดทน

ขอขอบคุณ นายณัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านตลาดควาย คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์ สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้กรุณาวาดภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้เกิดความสนใจ ความสนุกสนานแก่นักเรียน ขอขอบคุณคณะครูโรงเรียนบ้านตลาดควาย ที่ได้แนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภัตรา ศรีนารายณ์



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
คำแนะนำการใช้.....	1
จุดประสงค์การเรียนรู้ เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง.....	2
กระดาษคำตอบ.....	3
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	4
แบบฝึกหัด.....	6
แบบทดสอบหลังเรียน.....	7
เฉลยแบบฝึกหัด.....	9
เกณฑ์การให้คะแนน.....	10
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน.....	11
แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม.....	12
เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม.....	13
แบบบันทึกคะแนนกิจกรรมการเรียนรู้.....	14

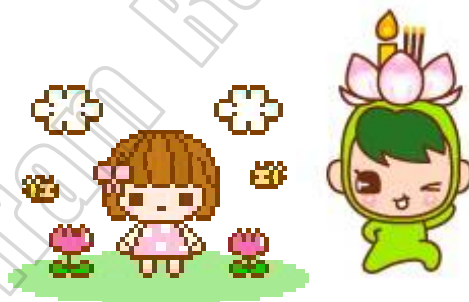
คำแนะนำการใช้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
2. ศึกษาเนื้อหา สาระ รายละเอียด ในเรื่อง บ้านนั้นสะอาดจัง
3. ทำแบบฝึกหัดลงในกระดาษคำตอบตามลำดับ
4. ตรวจสอบคำตอบเพื่อวัดผลการเรียนรู้
5. ถ้าตอบผิดควรกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง
6. เมื่อตอบคำถามและตรวจคำตอบครบทุกข้อแล้วให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน
7. ตรวจสอบคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
8. สรุปผลคะแนนที่ได้ลงในกระดาษคำตอบ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจหลักการและวิธีการวางแผนทำงานบ้าน
2. เลือกใช้ เก็บบำรุงรักษาเครื่องมือเครื่องใช้วัสดุและ อุปกรณ์ในการทำความสะอาดห้องครัวได้เหมาะสมกับงาน
3. ทำความสะอาดห้องครัว ได้ถูกวิธี
4. จัดตกแต่งห้องครัวได้เหมาะสม



กระดาษคำตอบ

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง

ชื่อ.....เลขที่ชั้นประถมศึกษาปีที่

ทดสอบก่อนเรียน

ทดสอบหลังเรียน

ข้อ	ก	ข	ค	ง	ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.					1.				
2.					2.				
3.					3.				
4.					4.				
5.					5.				
6.					6.				
7.					7.				
8.					8.				
9.					9.				
10.					10.				


สรุปผลการเรียน

ประเมินผล	ก่อนเรียน	หลังเรียน	พัฒนา
เต็ม	10	10	-
ได้			

แบบทดสอบก่อนเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
 เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง

คำชี้แจง ให้นักเรียน X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

<p>1. งานบ้านข้อใดเหมาะสมกับนักเรียนมากที่สุด</p> <p>ก. สร้างสวนหย่อม</p> <p>ข. ถ้างรถยนต์</p> <p>ค. แยกขยะทิ้งลงถัง</p> <p>ง. ซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน</p> <p>2. การช่วยทำงานบ้านเป็นประจำมีส่วนพัฒนาลักษณะนิสัยที่ดีในข้อใด</p> <p>ก. ความรับผิดชอบ</p> <p>ข. ความอ่อนโยน</p> <p>ค. ความซื่อสัตย์</p> <p>ง. ความกล้าหาญ</p> <p>3. ห้องครัวควรจัดให้อยู่ในส่วนใดของบ้าน</p> <p>ก. หน้าบ้าน</p> <p>ข. กลางบ้าน</p> <p>ค. หลังบ้าน</p> <p>ง. ชั้นบนของบ้าน</p>	<p>4. การทำความสะอาดห้องครัวควรทำเมื่อใด</p> <p>ก. หลังจากรับประทานอาหาร</p> <p>ข. หลังจากปรุงอาหารเสร็จแล้ว</p> <p>ค. ก่อนเข้านอน</p> <p>ง. เมื่อมีเวลาว่าง</p> <p>5. การประกอบอาหารประเภทใดทำให้เตาสกปรกมากที่สุด</p> <p>ก. ทอดปลา</p> <p>ข. แกงจืด</p> <p>ค. ต้มผัก</p> <p>ง. ไข่หนึ่ง</p> 
--	---

6. เราทำความสะอาดเตาแก๊ส
เมื่อใด

ก. ทันทีที่ปิดเตาแก๊ส

ข. ขณะที่เตายังอุ่น ๆ

ค. ขณะทำอาหาร

ง. หลังจากรับประทานอาหาร
เสร็จแล้ว

7. ภาพใดเหมาะสำหรับใช้ประดับ
ห้องครัวมากที่สุด

ก. ภาพเครื่องบิน

ข. ภาพดาราร

ค. ภาพสัตว์

ง. ภาพผลไม้

8. การแยกขยะก่อนนำไปทิ้งมี
ประโยชน์อย่างไร

ก. ลดจำนวนถังขยะ

ข. ลดจำนวนถุงขยะ

ค. ลดจำนวนคนเก็บขยะ

ง. นำขยะบางส่วนกลับมาใช้ใหม่

9. ถังขยะสีใดที่สามารถนำขยะมา
ประดิษฐ์เป็นของเล่นได้

ก. ถังสีเขียว

ข. ถังสีเหลือง

ค. ถังสีเทาฟาสีส้ม

ง. ถังสีฟ้า

10. ข้อใดไม่ใช่ ประโยชน์ของ

การจัดการขยะมูลฝอยในบ้าน

ก. ทำให้บ้านสะอาดเรียบร้อย

ข. ทำให้บ้านไม่มีแหล่งเพาะ
เชื้อโรค

ค. ทำให้บ้านร่มรื่นเย็นสบาย

ง. ทำให้บ้านไม่มีสัตว์ที่เป็น
พาหะนำโรค



ถูกหมดเลยใช้
ไหมครับ

แบบฝึกหัด

เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง

คำชี้แจง ตอนที่ 1 จิต \checkmark หน้าข้อที่ถูกและกา X หน้าข้อที่ผิด

-1. ห้องครัวเป็นห้องที่สำคัญห้องหนึ่งในบ้าน ควรจัดให้อยู่ตอนหน้าของบ้าน
-2. เราทำความสะอาดห้องครัว สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
-3. ถังขยะไม่ควรนำมาตั้งไว้ในห้องครัว อาจทำให้เสียบรรยากาศ
-4. เราควรแยกขยะก่อนนำไปทิ้ง
-5. ในห้องครัวเราควรนำภาพสัตว์ มาติดไว้ทำให้ทานอาหารอร่อยยิ่งขึ้น

ตอนที่ 2 บอกขั้นตอนการทำความสะอาดและจัดตกแต่งห้องครัวตามหัวข้อที่กำหนดให้

- 1. อุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดห้องครัว มีดังนี้
 - 1)..... 2)..... 3).....
 - 4)..... 5)..... 6).....
- 2. วัสดุที่นักเรียนใช้ตกแต่งห้องครัว มีดังนี้
 - 1)..... 2)..... 3).....
 - 4)..... 5)..... 6).....



แบบทดสอบหลังเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
 เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง

คำชี้แจง ให้นักเรียน X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

<p>1. การช่วยทำงานบ้านเป็นประจำมีส่วนพัฒนาลักษณะนิสัยที่ดีในข้อใด</p> <p>ก. ความรับผิดชอบ</p> <p>ข. ความอ่อนโยน</p> <p>ค. ความซื่อสัตย์</p> <p>ง. ความกล้าหาญ</p> <p>2. ห้องครัว ควรจัดให้อยู่ในส่วนใดของบ้าน</p> <p>ก. หน้าบ้าน</p> <p>ข. กลางบ้าน</p> <p>ค. หลังบ้าน</p> <p>ง. ชั้นบนของบ้าน</p> <p>3. ภาพใดเหมาะสมประดับห้องครัวที่สุด</p> <p>ก. ภาพเครื่องบิน</p> <p>ข. ภาพดาราร</p>	<p>ค. ภาพสัตว์</p> <p>ง. ภาพผลไม้</p> <p>4. การทำความสะอาดห้องครัว ควรทำเมื่อใด</p> <p>ก. หลังจากรับประทานอาหาร</p> <p>ข. หลังจากปรุงอาหารเสร็จแล้ว</p> <p>ค. ก่อนเข้านอน</p> <p>ง. เมื่อมีเวลาว่าง</p> <p>5. การประกอบอาหารประเภทใด ทำให้เตาสกปรกมากที่สุด</p> <p>ก. ต้มผัก</p> <p>ข. แกงจืด</p> <p>ค. ทอดปลา</p> <p>ง. ไข่หนึ่ง</p>
--	---

6. งานบ้านข้อใดเหมาะสมกับนักเรียนมากที่สุด

- ก. แยกขยะทิ้งลงถัง
- ข. ล้างรถยนต์
- ค. สร้างสวนหย่อม
- ง. ซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน

7. การแยกขยะก่อนนำไปทิ้งมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ลดจำนวนถังขยะ
- ข. ลดจำนวนถุงขยะ
- ค. ลดจำนวนคนเก็บขยะ
- ง. นำขยะบางส่วนกลับมาใช้ใหม่

8. ถังขยะสีใดที่สามารถนำขยะมาประดิษฐ์เป็นของเล่นได้

- ก. ถังสีเหลือง
- ข. ถังสีเขียว
- ค. ถังสีเทาฟ้าสีส้ม
- ง. ถังสีฟ้า

การศึกษาจะนำพาผู้
ความสำเร็จ

9. เราทำความสะอาดเตาแก๊สเมื่อใด

- ก. ทันทีที่ปิดเตาแก๊ส
- ข. ขณะทำอาหาร
- ค. ขณะที่เตายังอุ่น ๆ
- ง. หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว

10. ข้อใดไม่ใช่ ประโยชน์ของ

การจัดการขยะมูลฝอยในบ้าน

- ก. ทำให้บ้านร่มรื่นเย็นสบาย
- ข. ทำให้บ้านไม่มีแหล่งเพาะเชื้อโรค
- ค. ทำให้บ้านสะอาดเรียบร้อย
- ง. ทำให้บ้านไม่มีสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค



เฉลยแบบฝึกหัด

เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง

ตอนที่ 1 จิต ✓ หน้าข้อที่ถูก และกา X หน้าข้อที่ผิด

.....X.....1. ห้องครัวเป็นห้องที่สำคัญห้องหนึ่งในบ้าน ควรจัดให้อยู่
ตอนหน้าของบ้าน

.....✓.....2. เราทำความสะอาดห้องครัว สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

.....X.....3. ถังขยะไม่ควรนำมาตั้งไว้ในห้องครัว อาจทำให้เสีย
บรรยากาศ

.....✓.....4. เราควรแยกขยะก่อนนำไปทิ้ง

.....X.....5. ในห้องครัวเราควรนำภาพสัตว์ มาติดไว้ทำให้ทานอาหาร
อร่อยยิ่งขึ้น

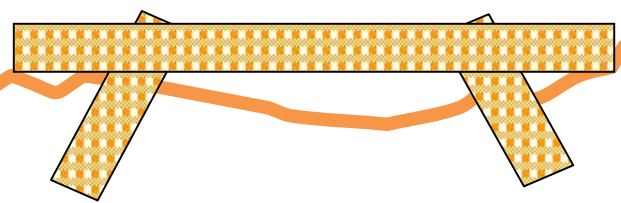
ตอนที่ 2 บอกขั้นตอนการทำความสะอาดและจัดตกแต่งห้องครัวตาม
หัวข้อที่กำหนดให้

1. อุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดห้องครัว มีดังนี้

- 1)..ไม้ถูพื้น 2)..กะละมัง 3)..ฟองน้ำ
- 4)..น้ำยาล้างจาน 5)..ถังขยะ 6)..ไม้กวาดทางมะพร้าว

2. วัสดุที่นักเรียนใช้ตกแต่งห้องครัว มีดังนี้

- 1)..ถังขยะ 2)..ชั้นวางอุปกรณ์ 3)..ภาพผลไม้
- 4).....5).....6).....



เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด

ตอนที่ 1 คะแนนเต็ม 5 คะแนน ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน

ตอนที่ 2 ข้อที่ 1 คะแนนเต็ม 2.5 คะแนน

ข้อที่ 2 คะแนนเต็ม 2.5 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน

ตอบถูก	1 ข้อ	ได้	0.5	คะแนน
	2 ข้อ	ได้	1.0	คะแนน
	3 ข้อ	ได้	1.5	คะแนน
	4 ข้อ	ได้	2.0	คะแนน
	5 ข้อขึ้นไป	ได้	2.5	คะแนน

นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน คะแนนเต็ม 10 คะแนน ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง

ก่อนเรียน

หลังเรียน

ข้อ	คำตอบ		ข้อ	คำตอบ
1	ค		1	ก
2	ก		2	ค
3	ค		3	ง
4	ข		4	ข
5	ก		5	ค
6	ข		6	ก
7	ง		7	ง
8	ง		8	ง
9	ง		9	ค
10	ค		10	ก



แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับการสังเกตเห็น โดยเทียบกับเกณฑ์
คะแนนที่กำหนด

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	มีความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน				
2	การปฏิบัติงานตามกระบวนการทำงาน				
3	ทำงานด้วยความรับผิดชอบ				
4	ทำงานด้วยความประหยัดและปลอดภัย				
5	มีความซื่อสัตย์ในการทำงาน				
รวม					

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน 16-20 ได้ระดับคุณภาพ ดีมาก

คะแนน 11-15 ได้ระดับคุณภาพ ดี

คะแนน 6-10 ได้ระดับคุณภาพ พอใช้

คะแนน 0-5 ได้ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

หมายเหตุ

นักเรียนมีคุณลักษณะตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 16 คะแนน จากคะแนน 20 คะแนน คิด
เป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ปรับปรุง
ให้ดีขึ้น

ปรับคะแนนเต็มจาก 20 คะแนนเหลือ 10 คะแนนและนำคะแนนที่นักเรียนได้มาหาร 2 เพื่อ
ความสะดวกในการรวมคะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม (rubrics)

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ประเด็น การประเมิน	เกณฑ์การประเมิน			
	4	3	2	1
มีความ ขยันหมั่นเพียร ในการทำงาน	กระตือรือร้นใน การปฏิบัติงานจน สำเร็จตามกำหนด	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนดเล็กน้อย	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนด 5 นาที	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนดเกิน 5 นาที
การปฏิบัติงาน ตาม กระบวนการ ทำงาน	มีการปรึกษาหารือ และทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ สมบูรณ์	มีการปรึกษาหารือ และทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ และบกพร่อง เล็กน้อย	มีการปรึกษา หารือและทำงาน ตามขั้นตอนงาน สำเร็จและ บกพร่อง	มีการปรึกษาหารือ ถึงการทำงานแต่ ทำงานไม่สำเร็จ
ทำงานด้วย ความ รับผิดชอบ	ปฏิบัติงานสำเร็จ สมบูรณ์ตาม กำหนด	ปฏิบัติงานสำเร็จ สมบูรณ์ช้ากว่า กำหนดเล็กน้อย	ปฏิบัติสำเร็จบ้าง ช้ากว่ากำหนด	หลีกเลี่ยงงานไม่ ค่อยสำเร็จช้ากว่า กำหนด
ทำงานด้วย ความประหยัด และปลอดภัย	วางแผนทำงาน ตามขั้นตอน งาน สำเร็จตามเวลา กำหนดและมีความ ปลอดภัย	วางแผนการ ทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ ช้ากว่าเวลา เล็กน้อยมี ข้อบกพร่อง 1 ครั้ง	วางแผนการ ทำงาน ตาม ขั้นตอน งานช้า กว่ากำหนดเกิน 5 นาที มีข้อ บกพร่อง 2 ครั้ง	วางแผนการ ทำงาน ทำงานไม่ ตามขั้นตอนงาน ไม่สำเร็จ มีข้อบกพร่อง 3 ครั้ง
มีความซื่อสัตย์ ในการทำงาน	ปฏิบัติงานได้อย่าง ถูกต้องโดยไม่มีผู้ ควบคุมไม่มีผู้ ควบคุมและ สามารถแนะนำ เพื่อได้ทุกครั้ง	ปฏิบัติงานได้อย่าง ถูกต้องโดยไม่มีผู้ ควบคุมและ สามารถแนะนำ เพื่อนได้	ปฏิบัติงานได้ อย่างถูกต้องโดย มีผู้ควบคุม	หลีกเลี่ยงการ ปฏิบัติงาน

แบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมการเรียนรู้

ชุดที่ 1 เรื่องบ้านฉันสะอาดจัง

ที่	ชื่อ-นามสกุล	แบบฝึกหัด	ประเมิน พฤติกรรม	ทดสอบ ก่อนเรียน	ทดสอบ หลังเรียน	รวม
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
	รวม					

(ลงชื่อ).....ผู้บันทึกคะแนน

นางวิภาสรา ศรีนารายณ์

คู่มือการใช้เอกสารประกอบการเรียน
 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
 ชุดที่ 2 เรื่อง บ้านงามตา



เรื่อง : วิภาสรา ทรนารายณ์

ภาพประกอบ : ทศพร ป่อศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ



เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว ชุดที่ 2 เรื่อง บ้านงามตา จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เห็นกระบวนการปฏิบัติงาน การจัดและตกแต่งห้องนอนที่ถูกต้อง โดยได้เลือกเนื้อหาในหลักสูตรที่มีความสำคัญต่อการจัดและตกแต่งบ้าน มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่าน นักเรียนเกิดความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งจะเป็นแนวทางในการทำงานด้วยความรับผิดชอบ ยึดสัตย์ ประหยัด อดออม อดทน

ขอขอบคุณ นายฉัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านตลาดควาย คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้กรุณาจัดหาภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจมีความสุขสาน ขอขอบคุณคณะครู โรงเรียนบ้านตลาดควาย ที่ได้แนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภัตรา ศรีนารายณ์



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
คำแนะนำการใช้.....	1
จุดประสงค์การเรียนรู้ เรื่อง บ้านงามตา.....	2
กระดาษคำตอบ.....	3
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	4
แบบฝึกหัด.....	6
เฉลยแบบฝึกหัด.....	7
แบบทดสอบหลังเรียน.....	8
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน.....	10
เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด.....	11
แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม.....	12
เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม.....	13
แบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมการเรียนรู้.....	14

คำแนะนำการใช้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
2. ศึกษาเนื้อหา สาระ รายละเอียด ในเรื่อง บ้านงามตา
3. ทำแบบฝึกหัดลงในกระดาษคำตอบตามลำดับ
4. ตรวจสอบคำตอบเพื่อวัดผลการเรียนรู้
5. ถ้าตอบผิดควรกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง
6. เมื่อตอบคำถามและตรวจคำตอบครบทุกข้อแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน
7. ตรวจสอบคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
8. สรุปผลคะแนนที่ได้ลงในกระดาษคำตอบ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เรื่อง บ้านงมตา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญและคำนึงถึงการจัดตกแต่งบ้านได้
2. บอกขั้นตอนการจัดและตกแต่งห้องนอนได้
3. บอกวิธีการจัดเก็บห้องนอนได้
4. ใช้เทคโนโลยีได้เหมาะสมกับงาน

มาเริ่มเรียนกันดีกว่านะคะ





กระดาษคำตอบ



เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
 เรื่อง บ้านงามตา

ชื่อ..... เลขที่ ชั้นประถมศึกษาปีที่

ทดสอบก่อนเรียน

ทดสอบหลังเรียน

ข้อ	ก	ข	ค	ง		ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.						1.				
2.						2.				
3.						3.				
4.						4.				
5.						5.				
6.						6.				
7.						7.				
8.						8.				
9.						9.				
10.						10.				

สรุปผลการเรียน

ประเมินผล	ก่อนเรียน	หลังเรียน	พัฒนา
เต็ม	10	10	-
ได้			

แบบทดสอบก่อนเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

เรื่อง บ้านงามตา

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. ง. ที่ถูกที่สุด
เพียง ข้อเดียวในกระดาษคำตอบแล้วตรวจกระดาษคำตอบจากเฉลย

- | | |
|---|--|
| <p>1. การจัดบ้านให้เป็นระเบียบและมี
สีสันสวยงาม จะเกิดผลดีต่อสมาชิก
ทุกคนในบ้านมากที่สุด ในด้านใด</p> <p>ก. จิตใจ</p> <p>ข. ร่างกาย</p> <p>ค. ผู้พบเห็น</p> <p>ง. สภาพแวดล้อม</p> | <p>3. ในการตกแต่งบ้านควรคำนึงถึง
เรื่องใด</p> <p>ก. เลือกซื้อของประดับบ้านที่ไม่
ซ้ำแบบใคร</p> <p>ข. เลือกซื้อของดีราคาแพง</p> <p>ค. ของทุกอย่างต้องสั่งมาจาก
ต่างประเทศ</p> <p>ง. มีประโยชน์ในการใช้สอย</p> |
| <p>2. ถ้าห้องนอนนักเรียนมีขนาดเล็ก
และแคบ ควรทาสีห้องนอนด้วย
สีอะไร</p> <p>ก. สีสด</p> <p>ข. สีอ่อน</p> <p>ค. สีเข้ม</p> <p>ง. สีอ่อนตัดกับสีแก่</p> | <p>4. ห้องที่จำเป็นต้องมี ได้แก่ห้อง
ใดบ้าง</p> <p>ก. ห้องนอน ห้องรับแขก ห้องน้ำ</p> <p>ข. ห้องรับแขก ห้องส้วม ห้องครัว</p> <p>ค. ห้องนอน ห้องส้วม ห้องครัว</p> <p>ง. ห้องนอน ห้องครัว ห้องเก็บของ</p> |



5. หยิบกิ่ง่าย หายก็รู้ คุณงามตา

เกี่ยวข้องกับเรื่องใด

- ก. การจัดบ้าน
- ข. การตกแต่งบ้าน
- ค. การประกอบอาหาร
- ง. การทำความสะอาดบ้าน

6. เพราะเหตุใด จึงจำเป็นต้องทำ

ความสะอาดห้องครัว ห้องส้วม
ทุกวัน

- ก. เพราะสมาชิกในบ้านมีมาก
- ข. เพราะสกปรกมากกว่าห้องอื่น ๆ
- ค. เพราะทุกคนในบ้านต้องใช้ทุก
วัน
- ง. เพราะอยู่ใกล้น้ำจึงทำให้เปราะ
เปื้อนง่าย

7. เครื่องนอน หมอน ที่นอน ควร

เอาออกผึ่งแดดอย่างไร

- ก. ทุกวัน
- ข. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ค. เดือนละ 1 ครั้ง
- ง. ปีละ 1 ครั้ง



8. ในการจัดบ้านสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง
มีอะไรบ้าง

- ก. สภาพบ้าน
- ข. จำนวนคนที่อยู่อาศัย
- ค. ประโยชน์ใช้สอยที่ต้องการ
- ง. ถูกทุกข้อ

9. เหตุใดจึงจัดห้องนอนอยู่ทางทิศ
ตะวันออกของบ้าน

- ก. เพราะแสงแดดร้อนจะได้ไม่
ต้องผึ่งที่นอน
- ข. เพราะแสงแดดจะช่วยปลูกให้
เราตื่น
- ค. เพราะแสงแดดมีประโยชน์
ต่อร่างกาย
- ง. เพราะแสงแดดช่วยฆ่าเชื้อโรค
ทำให้ไม่มีกลิ่นอับชื้น

10. ห้องในข้อใดไม่ควรจัดเป็นที่
รับแขก

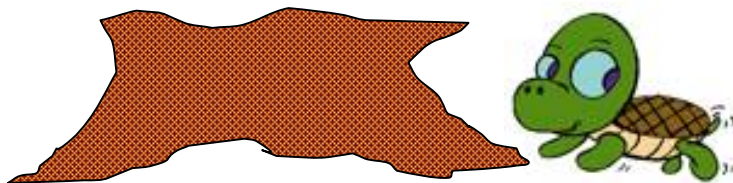
- ก. ห้องอาหาร
- ข. ห้องนั่งเล่น
- ค. ห้องนอน
- ง. ห้องอเนกประสงค์

แบบฝึกหัด

การจัดห้องนอนของมานีว่าจัดผิดหรือถูก

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูก ใส่เครื่องหมาย × หน้าข้อผิด

-1. ห้องนอนของมานีจัดไว้ทางทิศตะวันออก แดดส่องได้ทั่วถึง
-2. มานีไม่ชอบเปิดหน้าต่าง เพราะกลัวฝุ่นละอองเข้าไปข้างใน
-3. มานีทำความสะอาดพื้นห้องนอน ปิดกวาดเช็ดถูทุกวัน
-4. มานีซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน มุ้งทุกวัน
-5. มานีนำที่นอน หมอน เสื้อ ออกฝั่งแคดส์ปดาห์ละครึ่ง
-6. มานีชอบนำขนมเข้ามารับประทานในห้องนอนด้วยทุกคืน
-7. หลังเก็บที่นอนแล้วมานีใช้ผ้าคลุมเตียงไว้เพื่อป้องกันฝุ่นละออง
-8. มานีนำกระถางต้นไม้ไปไว้ในห้องนอนด้วย เพราะอากาศจะได้สดชื่นสวยงาม
-9. ภายในห้องนอนมีตู้ใส่เสื้อผ้า ราวพาดผ้า ตะกร้าผ้า เพื่อแต่งตัวได้
-10. มานีติดโคมไฟที่หัวเตียง ที่เพดานกลางห้องเพื่อจะได้มีแสงสว่างเพียงพอ



เฉลยแบบฝึกหัด



√ 1.

× 2.

√ 3.

× 4.

√ 5.

× 6.

√ 7.

× 8.

√ 9.

√ 10.

แบบทดสอบหลังเรียน
เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
เรื่อง บ้านงามตา

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. ง. ที่ถูกที่สุด
 เพียงข้อเดียวในกระดาษคำตอบแล้วตรวจกระดาษคำตอบจากเฉลย

<p>1. ถ้าห้องนอนนักเรียนมีขนาดเล็ก และแคบ ควรทาสีห้องนอนด้วยสีอะไร</p> <p>ก. สีอ่อน</p> <p>ข. สีสด</p> <p>ค. สีเข้ม</p> <p>ง. สีอ่อนตัดกับสีแก่</p> <p>2. ห้องที่จำเป็นต้องมี ได้แก่ห้องใดบ้าง</p> <p>ก. ห้องนอน ห้องรับแขก ห้องน้ำ</p> <p>ข. ห้องรับแขก ห้องส้วม ห้องครัว</p> <p>ค. ห้องนอน ห้องเก็บของ ห้องครัว</p> <p>ง. ห้องนอน ห้องครัว ห้องส้วม</p>	<p>3. ในการตกแต่งบ้านควรคำนึงถึงเรื่องใด</p> <p>ก. เลือกชื่อของระดับบ้านที่ไม่ซ้ำแบบใคร</p> <p>ข. มีประโยชน์ในการใช้สอย</p> <p>ค. ของทุกอย่างต้องสั่งมาจากต่างประเทศ</p> <p>ง. เลือกชื่อของดีราคาแพง</p> <p>4. การจัดบ้านให้เป็นระเบียบและมีสีอันสวยงาม จะเกิดผลดีต่อสมาชิกทุกคนในบ้านมากที่สุดในด้านใด</p> <p>ก. ผู้พบเห็น</p> <p>ข. ร่างกาย</p> <p>ค. จิตใจ</p> <p>ง. สภาพแวดล้อม</p>
---	---

5. หยิบกิ่งง่าย หยิบก็รู้ คุณงามตา

เกี่ยวข้องกับเรื่องใด

ก. การจัดบ้าน

ข. การตกแต่งบ้าน

ค. การประกอบอาหาร

ง. การทำความสะอาดบ้าน

6. ห้องในข้อใดไม่ควรจัดเป็นที่

รับแขก

ก. ห้องนอน

ข. ห้องนั่งเล่น

ค. ห้องอาหาร

ง. ห้องอเนกประสงค์

7. เพราะเหตุใด จึงจำเป็นต้องทำ

ความสะอาดห้องครัว ห้องส้วม

ทุกวัน

ก. เพราะสมาชิกในบ้านมีมาก

ข. เพราะสกปรกมากกว่าห้องอื่นๆ

ค. เพราะทุกคนในบ้านต้องใช้ทุก

วัน

ง. เพราะอยู่ใกล้น้ำจึงทำให้เปราะ

เปื้อนง่าย

8. ในการจัดบ้านสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง

มีอะไรบ้าง

ก. สภาพบ้าน

ข. จำนวนคนที่อยู่อาศัย

ค. ประโยชน์ใช้สอยที่ต้องการ

ง. ถูกทุกข้อ

9. เหตุใดจึงจัดห้องนอนอยู่ทางทิศ

ตะวันออกของบ้าน

ก. เพราะแสงแดดร้อนจะได้ไม่

ต้องผึ่งที่นอน

ข. เพราะแสงแดดช่วยฆ่าเชื้อโรค

ทำให้ไม่มีกลิ่นอับชื้น

ค. เพราะแสงแดดมีประโยชน์

ต่อร่างกาย

ง. เพราะแสงแดดช่วยปลูกให้เรา

ดี

10. เครื่องนอน หมอนที่นอน ควร

เอาออกผึ่งแดดอย่างไร

ก. ทุกวัน

ข. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ค. เดือนละ 1 ครั้ง

ง. ปีละ 1 ครั้ง



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

เรื่อง บ้านงามตา

ก่อนเรียน

หลังเรียน

ข้อ	คำตอบ	ข้อ	คำตอบ
1	ก	1	ก
2	ข	2	ง
3	ง	3	ข
4	ค	4	ค
5	ก	5	ก
6	ค	6	ก
7	ข	7	ค
8	ง	8	ง
9	ง	9	ข
10	ค	10	ข

เก่งจังตอบถูกด้วย



เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด

เกณฑ์การประเมิน

ตอบถูก	1 ข้อ	ได้	1	คะแนน
	2 ข้อ	ได้	2	คะแนน
	3 ข้อ	ได้	3	คะแนน
	4 ข้อ	ได้	3	คะแนน
	5 ข้อ	ได้	5	คะแนน
	6 ข้อ	ได้	6	คะแนน
	7 ข้อ	ได้	7	คะแนน
	8 ข้อ	ได้	8	คะแนน
	9 ข้อ	ได้	9	คะแนน
	10 ข้อ	ได้	10	คะแนน

นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน คะแนนเต็ม 10 คะแนน ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิด ได้ 0 คะแนน นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง

แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับการสังเกตเห็น โดยเทียบกับเกณฑ์
คะแนนที่กำหนด

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	มีความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน				
2	การทำงานตามกระบวนการทำงาน				
3	ทำงานด้วยความรับผิดชอบ				
4	ทำงานด้วยความประหยัดและปลอดภัย				
5	มีความซื่อสัตย์ในการทำงาน				
รวม					

เกณฑ์การประเมิน

- คะแนน 16-20 ได้ระดับคุณภาพ ดีมาก
 คะแนน 11-15 ได้ระดับคุณภาพ ดี
 คะแนน 6-10 ได้ระดับคุณภาพ พอใช้
 คะแนน 0-5 ได้ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

หมายเหตุ

นักเรียนมีคุณลักษณะตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 16 คะแนน จากคะแนน 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ปรับปรุงให้ดีขึ้น

ปรับคะแนนเต็มจาก 20 คะแนนเหลือ 10 คะแนนและนำคะแนนที่นักเรียนได้มาหาร 2 เพื่อความสะดวกในการรวมคะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม (rubrics)

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ประเด็น การประเมิน	เกณฑ์การประเมิน			
	4	3	2	1
มีความ ขยันหมั่นเพียร ในการทำงาน	กระตือรือร้นใน การปฏิบัติงานจน สำเร็จตามกำหนด	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนดเล็กน้อย	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนด 5 นาที	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนดเกิน 5 นาที
การปฏิบัติงาน ตาม กระบวนการ ทำงาน	มีการปรึกษาหารือ และทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ สมบูรณ์	มีการปรึกษาหารือ และทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ และบกพร่อง เล็กน้อย	มีการปรึกษา หารือและทำงาน ตามขั้นตอนงาน สำเร็จและ บกพร่อง	มีการปรึกษาหารือ ถึงการงานแต่ ทำงานไม่สำเร็จ
ทำงานด้วย ความ รับผิดชอบ	ปฏิบัติงานสำเร็จ สมบูรณ์ตาม กำหนด	ปฏิบัติงานสำเร็จ สมบูรณ์ช้ากว่า กำหนดเล็กน้อย	ปฏิบัติสำเร็จบ้าง ช้ากว่ากำหนด	หลีกเลี่ยงงานไม่ ค่อยสำเร็จช้ากว่า กำหนด
ทำงานด้วย ความประหยัด และปลอดภัย	วางแผนทำงาน ตามขั้นตอน งาน สำเร็จตามเวลา กำหนดและมีความ ปลอดภัย	วางแผนการ ทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ ช้ากว่าเวลา เล็กน้อยมี ข้อบกพร่อง 1 ครั้ง	วางแผนการ ทำงาน ตาม ขั้นตอน งานช้า กว่ากำหนดเกิน 5 นาที มีข้อ บกพร่อง 2 ครั้ง	วางแผนการ ทำงาน ทำงานไม่ ตามขั้นตอนงาน ไม่สำเร็จ มีข้อบกพร่อง 3 ครั้ง
มีความ ซื่อสัตย์ใน การทำงาน	ปฏิบัติงานได้อย่าง ถูกต้องโดยไม่มีผู้ ควบคุมไม่มีผู้ ควบคุมและ สามารถแนะนำ เพื่อได้ทุกครั้ง	ปฏิบัติงานได้อย่าง ถูกต้องโดยไม่มีผู้ ควบคุมและ สามารถแนะนำ เพื่อนได้	ปฏิบัติงานได้ อย่างถูกต้องโดย มีผู้ควบคุม	หลีกเลี่ยงการ ปฏิบัติงาน

แบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมการเรียนรู้

ชุดที่ 2 เรื่องบ้านงามตา

ที่	ชื่อ- นามสกุล	แบบฝึกหัด	ประเมิน พฤติกรรม	ทดสอบก่อน เรียน	ทดสอบหลัง เรียน	รวม
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
	รวม					

(ลงชื่อ).....ผู้บันทึกคะแนน

นางวิภาสรา ศรีนารายณ์

คู่มือการใช้เอกสารประกอบการเรียน
 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
 ชุดที่ 3 เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสัน



เรื่อง : วิภาสรา สรณารายณ์

ภาพประกอบ : ทศพร ปอศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว ประถมศึกษาปีที่ 5 เรียนรู้เล่มที่ 4 เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสัน จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอภาพให้นักเรียนได้เห็นถึงการเลือกใช้เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับวัย โอกาสต่าง ๆ ที่ถูกต้อง โดยได้เลือกเอาเนื้อหาในหลักสูตรที่มีความสำคัญต่อการเลือกซื้อเสื้อผ้า มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านคั่นคว่าหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่านนักเรียนเกิดความสนใจกระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งเป็นแนวทางให้นักเรียนเลือกใช้เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับวัย วิธีการจัดเก็บเสื้อผ้าที่ถูกต้อง

ขอขอบคุณ นายณัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านตลาดควาย คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์ สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้กรุณาจัดหาภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจมีความสนุกสนาน ขอขอบคุณคณะครู โรงเรียนบ้านตลาดควายที่ได้แนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภาสรา ศรีนารายณ์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
คำแนะนำการใช้.....	1
จุดประสงค์การเรียนรู้ เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสันท.....	2
กระดาษคำตอบ.....	3
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	4
แบบฝึกหัด.....	6
เฉลยแบบฝึกหัด.....	7
แบบทดสอบหลังเรียน.....	8
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน.....	10
เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด.....	11
แบบสังเกตคุณธรรมที่แสดงคุณธรรม.....	12
เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม.....	13
แบบบันทึกคะแนนทำกิจกรรมการเรียนรู้.....	14



คำแนะนำการใช้



1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
2. ศึกษาเนื้อหา สาระ รายละเอียด ในเรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสันทัน
3. ทำแบบฝึกหัดลงในกระดาษคำตอบตามลำดับ
4. ตรวจสอบคำตอบเพื่อวัดผลการเรียนรู้
5. ถ้าตอบผิดควรกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง
6. เมื่อตอบคำถามและตรวจคำตอบครบทุกข้อแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน
7. ตรวจสอบคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
8. สรุปผลคะแนนที่ได้ลงในกระดาษคำตอบ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสันทัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย ลักษณะ และประโยชน์ของเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายได้
2. บอกหลักการเลือกใช้เครื่องแต่งกายตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม
3. ริดและจัดเก็บเสื้อผ้าได้ถูกต้อง



กระดาษคำตอบ



เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสันทัน

ชื่อ..... เลขที่ ชั้นประถมศึกษาปีที่

ทดสอบก่อนเรียน

ทดสอบหลังเรียน

ข้อ	ก	ข	ค	ง		ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.						1.				
2.						2.				
3.						3.				
4.						4.				
5.						5.				
6.						6.				
7.						7.				
8.						8.				
9.						9.				
10.						10.				

สรุปผลการเรียน

ประเมินผล	ก่อนเรียน	หลังเรียน	พัฒนา
เต็ม	10	10	-
ได้			

แบบทดสอบก่อนเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสันทัน

คำชี้แจง ให้นักเรียน X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

<p>1. หลักการเลือกเครื่องแต่งกายเราควรคำนึงถึงสิ่งใดมากที่สุด</p> <p>ก. ทนทาน</p> <p>ข. เหมาะสม</p> <p>ค. ทันสมัย</p> <p>ง. หรุหรา</p> <p>2. เสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับเด็กอ่อน ควรเป็นผ้าที่มีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. ผ้าเนื้อบาง สีสดใส</p> <p>ข. ผ้าเนื้อหนา สีเข้ม</p> <p>ค. ผ้าที่อ่อนนุ่ม มีน้ำหนักเบา</p> <p>ง. ผ้าเนื้อหยาบ มีน้ำหนักเบา</p> <p>3. ก่อนตัดสินใจซื้อเสื้อผ้า ต้องพิจารณาถึงสิ่งใดมากที่สุด</p> <p>ก. คุณภาพ</p> <p>ข. ราคา</p> <p>ค. รูปแบบ</p> <p>ง. ความทันสมัย</p>	<p>4. ข้อใด ไม่ใช่ คุณสมบัติของผ้าที่ทำมาจากเส้นใยพืช</p> <p>ก. ซึมซับน้ำได้ง่าย</p> <p>ข. มีความเหนียว ทนทาน</p> <p>ค. ทนต่อเชื้อรา</p> <p>ง. เกิดรอยยับง่าย</p> <p>5. ถ้าต้องการซื้อเสื้อผ้าสวมใส่ในฤดูร้อนควรเลือกเสื้อผ้าชนิดใดจึงเหมาะสม</p> <p>ก. เสื้อผ้าฝ้าย</p> <p>ข. เสื้อหนังแกะ</p> <p>ค. เสื้อผ้าสำลี</p> <p>ง. เสื้อผ้าที่ทำจากผ้าไนลอน</p> <div style="text-align: right;">  </div>
--	--

6. คนที่มีรูปร่างอ้วนควรสวมใส่เสื้อผ้าลักษณะใด
- เสื้อผ้าสีอ่อน ๆ
 - เสื้อผ้าลายดอกใหญ่
 - เสื้อผ้าลายตามขวาง
 - เสื้อผ้าสีเข้ม ๆ
7. ข้อใดเป็นเหตุผลที่สำคัญที่สุดในการแต่งกายเรียบร้อย ขณะที่ไปติดต่อสถานที่ราชการ
- เสริมสร้างบุคลิกของผู้สวมใส่
 - แสดงถึงความเคารพต่อสถานที่
 - ให้ผู้สวมใส่ดูโดดเด่นขึ้น
 - ให้ผู้ไปติดต่อชื่นชมและให้ความเคารพ
8. ข้อใดเป็นขั้นตอนแรกของการรีดเสื้อผ้า
- ساب
 - ปก
 - กระเป๋
 - ตัวเสื้อ
9. เสื้อผ้าพวกใดสามารถรีดด้วยไฟแรงได้
- กางเกงผ้าฝ้าย
 - เสื้อยืด
 - เสื้อไหมพรม
 - กางเกงแพร
10. ทำไมเราต้องพรมน้ำเสื้อผ้าง่อนนำมารีด
- เสื้อผ้าเรียบและรีดง่ายขึ้น
 - เสื้อผ้าเงางามขึ้น
 - เสื้อผ้านุ่มและมีรูปทรงสวยขึ้น
 - เสื้อผ้ามียีสดใสขึ้น





แบบฝึกหัด



กิจกรรมปฏิบัติ

หาเศษผ้าชนิดต่าง ๆ มาคิดในกรอบแล้วบันทึกข้อมูล

(ตัดตัวอย่างผ้าฝ้าย)

1. ชนิดของผ้า คือ.....

.....

คุณสมบัติของผ้าชนิดนี้ มีดังนี้.....

.....

.....

.....

2. ชนิดของผ้า คือ.....

.....

คุณสมบัติของผ้าชนิดนี้ มีดังนี้.....

.....

.....

.....

(ตัดตัวอย่างผ้าไหม)

3. ชนิดของผ้า คือ.....

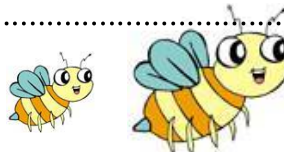
.....

คุณสมบัติของผ้าชนิดนี้ มีดังนี้

.....

.....

(ตัดตัวอย่างผ้าใยสังเคราะห์)



เฉลยแบบฝึกหัด

กิจกรรมปฏิบัติ หาเศษผ้าชนิดต่างๆ มาติดในกรอบแล้วบันทึกข้อมูล

(ติดตัวอย่างผ้าฝ้าย)

1. ชนิดของผ้า คือ..ผ้าฝ้าย

.....
คุณสมบัติของผ้าชนิดนี้ มีดังนี้.....

- มีความเหนียวและทนทาน
- ดูดซับน้ำได้ง่าย
- ระบายความร้อนได้ดี

2 ชนิดของผ้า คือ..ผ้าไหม

.....
คุณสมบัติของผ้าชนิดนี้ มีดังนี้.....

- มีความเหนียว
- เนื้อละเอียด เงามาม
- ยืดหยุ่นดี ไม่ยับง่าย

(ติดตัวอย่างผ้าไหม)

(ติดตัวอย่างผ้าใย
สังเคราะห์)

3. ชนิดของผ้า คือ..ผ้าใยสังเคราะห์

.....
คุณสมบัติของผ้าชนิดนี้ มีดังนี้

- มีความเหนียวทนทาน
- ยืดหยุ่นดี ไม่ยับง่าย
- ระบายความร้อนได้ดี



แบบทดสอบหลังเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

ชุดที่ 3 เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสัน

คำชี้แจง ให้นักเรียน X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

<p>1. ก่อนตัดสินใจซื้อเสื้อผ้า ต้องพิจารณาถึงสิ่งใดมากที่สุด</p> <p>ก. ราคา</p> <p>ข. ความทันสมัย</p> <p>ค. รูปแบบ</p> <p>ง. คุณภาพ</p>	<p>4. ข้อใด ไม่ใช่ คุณสมบัติของผ้าที่ทำมาจากเส้นใยพืช</p> <p>ก. มีความเหนียว ทนทาน</p> <p>ข. ซึมซับน้ำได้ง่าย</p> <p>ค. เกิดรอยยับง่าย</p> <p>ง. ทนต่อเชื้อรา</p>
<p>2. ทำไมเราต้องพรมน้ำเสื้อผ้าก่อนนำมารีด</p> <p>ก. เสื้อผ้าเงางามขึ้น</p> <p>ข. เสื้อผ้าเรียบและรีดง่ายขึ้น</p> <p>ค. เสื้อผ้านุ่มและมีรูปทรงสวยขึ้น</p> <p>ง. เสื้อผ้ามีสีสดใสขึ้น</p>	<p>5. เสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับเด็กอ่อนควรเป็นผ้าที่มีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. ผ้าเนื้อหนา สีเข้ม</p> <p>ข. ผ้าเนื้อบาง สีสดใส</p> <p>ค. ผ้าเนื้อหยาบ มีน้ำหนักเบา</p> <p>ง. ผ้าที่อ่อนนุ่ม มีน้ำหนักเบา</p>
<p>3. ข้อใดเป็นขั้นตอนแรกของการรีดเสื้อ</p> <p>ก. ปก</p> <p>ข. กระเป๋</p> <p>ค. สืบ</p> <p>ง. ตัวเสื้อ</p>	<p>6. หลักการเลือกเครื่องแต่งกายเราควรคำนึงถึงสิ่งใดมากที่สุด</p> <p>ก. ทนทาน</p> <p>ข. หุหุรา</p> <p>ค. ทันสมัย</p> <p>ง. เหมาะสม</p>

7. ข้อใดเป็นเหตุผลที่สำคัญที่สุดในการ
แต่งกายเรียบร้อยขณะที่ไปติดต่อ
สถานที่ราชการ

- ก. เสริมสร้างบุคลิกของผู้สวมใส่
- ข. ให้ผู้ที่ไปติดต่อชื่นชมและเคารพ
- ค. แสดงถึงความเคารพต่อสถานที่
- ง. ให้ผู้สวมใส่ดูโดดเด่นขึ้น

8. เสื้อผ้าพวกใดสามารถรีดด้วยไฟแรง
ได้

- ก. กางเกงแพร
- ข. เสื้อยืด
- ค. เสื้อไหมพรม
- ง. กางเกงผ้าฝ้าย

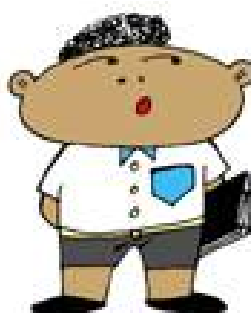
คิดไปอย่างช้า ๆ
แล้วจะได้คำตอบ

9. คนที่มีรูปร่างอ้วนควรสวมใส่
เสื้อผาลักษณะใด

- ก. เสื้อผ้าสีเข้ม ๆ
- ข. เสื้อผ้าลายดอกใหญ่
- ค. เสื้อผ้าลายตามขวาง
- ง. เสื้อผ้าสีอ่อน ๆ

10. ถ้าต้องการซื้อเสื้อผ้าสวมใส่ใน
ฤดูร้อนควรเลือกเสื้อผ้าชนิดใด
จึงเหมาะสม

- ก. เสื้อผ้าลำดี
- ข. เสื้อหนังแกะ
- ค. เสื้อผ้าฝ้าย
- ง. เสื้อผ้าที่ทำจากผ้าไนลอน





เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสันทัน

แบบทดสอบก่อนเรียน

แบบทดสอบหลังเรียน

ข้อ	คำตอบ	คะแนน	ข้อ	คำตอบ	คะแนน
1	ข		1	ง	
2	ค		2	ข	
3	ก		3	ก	
4	ค		4	ง	
5	ก		5	ง	
6	ง		6	ง	
7	ข		7	ค	
8	ข		8	ง	
9	ก		9	ก	
10	ก		10	ค	

ถูกกันหมดเลยใช่ไหมคะ...

ก็เก่งๆ กันทั้งนั้นเลย

ครูขอให้ทุกคนโชคดี



เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด

เกณฑ์การประเมิน

1. ติดตัวอย่างผ้าถูกต้องทั้ง 3 ข้อ ได้ 3 คะแนน
2. บอกคุณสมบัติของผ้าถูกต้อง 3 ข้อขึ้นไป ได้ข้อละ 2 คะแนน

รวม 6 คะแนน

3. ติดชิ้นงานถูกต้อง สะอาด เรียบร้อยได้ 1 คะแนน

นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน คะแนนเต็ม 10 คะแนน ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิด ได้ 0 คะแนน นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง

แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับการสังเกตเห็น โดยเทียบกับเกณฑ์
คะแนนที่กำหนด

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	มีความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน				
2	การปฏิบัติงานตามกระบวนการทำงาน				
3	ทำงานด้วยความรับผิดชอบ				
4	ทำงานด้วยความประหยัดและปลอดภัย				
5	มีความซื่อสัตย์ในการทำงาน				
รวม					

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน 16-20 ได้ระดับคุณภาพ ดีมาก

คะแนน 11-15 ได้ระดับคุณภาพ ดี

คะแนน 5-10 ได้ระดับคุณภาพ พอใช้

คะแนน 0-5 ได้ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

หมายเหตุ

นักเรียนมีคุณลักษณะตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 16 คะแนน จากคะแนน 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมินนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ปรับปรุงให้ดีขึ้น

ปรับคะแนนเต็มจาก 20 คะแนนเหลือ 10 คะแนนและนำคะแนนที่นักเรียนได้มาหาร 2 เพื่อความสะดวกในการรวมคะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม (rubrics)

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ประเด็น การประเมิน	เกณฑ์การประเมิน			
	4	3	2	1
มีความ ขยันหมั่นเพียร ในการทำงาน	กระตือรือร้นใน การปฏิบัติงานจน สำเร็จตามกำหนด	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนดเล็กน้อย	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนด 5 นาที	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนดเกิน 5 นาที
การปฏิบัติงาน ตาม กระบวนการ ทำงาน	มีการปรึกษาหารือ และทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ สมบูรณ์	มีการปรึกษาหารือ และทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ และบกพร่อง เล็กน้อย	มีการปรึกษา หารือและทำงาน ตามขั้นตอนงาน สำเร็จและ บกพร่อง	มีการปรึกษาหารือ ถึงการงานแต่ ทำงานไม่สำเร็จ
ทำงานด้วย ความ รับผิดชอบ	ปฏิบัติงานสำเร็จ สมบูรณ์ตาม กำหนด	ปฏิบัติงานสำเร็จ สมบูรณ์ช้ากว่า กำหนดเล็กน้อย	ปฏิบัติสำเร็จบ้าง ช้ากว่ากำหนด	หลีกเลี่ยงงานไม่ ค่อยสำเร็จช้ากว่า กำหนด
ทำงานด้วย ความประหยัด และปลอดภัย	วางแผนทำงาน ตามขั้นตอน งาน สำเร็จตามเวลา กำหนดและมีความ ปลอดภัย	วางแผนการ ทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ ช้ากว่าเวลา เล็กน้อยมี ข้อบกพร่อง 1 ครั้ง	วางแผนการ ทำงาน ตาม ขั้นตอน งานช้า กว่ากำหนดเกิน 5 นาที มีข้อ บกพร่อง 2 ครั้ง	วางแผนการ ทำงาน ทำงานไม่ ตามขั้นตอนงาน ไม่สำเร็จ มีข้อบกพร่อง 3 ครั้ง
มีความ ซื่อสัตย์ใน การทำงาน	ปฏิบัติงานได้อย่าง ถูกต้องโดยไม่มีผู้ ควบคุมไม่มีผู้ ควบคุมและ สามารถแนะนำ เพื่อได้ทุกครั้ง	ปฏิบัติงานได้อย่าง ถูกต้องโดยไม่มีผู้ ควบคุมและ สามารถแนะนำ เพื่อนได้	ปฏิบัติงานได้ อย่างถูกต้องโดย มีผู้ควบคุม	หลีกเลี่ยงการ ปฏิบัติงาน

แบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมการเรียนรู้

ชุดที่ 3 เรื่องเสื้อผ้าสวยด้วยสีสันทัน

ที่	ชื่อ- นามสกุล	แบบฝึกหัด	ประเมิน พฤติกรรม	ทดสอบก่อน เรียน	ทดสอบหลัง เรียน	รวม
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
	รวม					

(ลงชื่อ).....ผู้บันทึกคะแนน

นางวิภาสรา ศรีนารายณ์

คู่มือการใช้เอกสารประกอบการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
ชุดที่ 4 เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้



เรื่อง : วิภัสรา ทรนารายณ์

ภาพประกอบ : ทศพร ป่อศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว ชุดที่ 4 เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้ จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เห็นหลักการ ซ่อมแซมเสื้อผ้า กระบวนการปฏิบัติงาน การซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ถูกต้อง โดยได้เลือกเนื้อหาในหลักสูตรที่มีความสำคัญต่อการซ่อมแซมเสื้อผ้า มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่าน นักเรียนเกิดความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งเป็นแนวทางในการทำงานด้วยความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ประหยัด อดออม อดทน

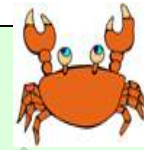
ขอขอบคุณ นายณัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านตลาดควาย คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์ สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้กรุณาวาดภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้เกิดความสนใจ มีความสนุกสนานแก่นักเรียน ขอขอบคุณคณะครู โรงเรียนบ้านตลาดควายที่ได้แนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภาสรา ศรีนารายณ์





สารบัญ



เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
คำแนะนำการใช้.....	1
จุดประสงค์การเรียนรู้ เรื่อง ของเก่าซ่อมได้.....	2
กระดาษคำตอบ.....	3
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	4
แบบฝึกหัด.....	6
แบบทดสอบหลังเรียน.....	7
เฉลยแบบฝึกหัด.....	9
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน.....	10
เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด.....	11
แบบประเมินทักษะกระบวนการทำงาน.....	12
เกณฑ์ประเมินทักษะกระบวนการทำงาน.....	13
แบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมการเรียนรู้.....	14

คำแนะนำการใช้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
2. ศึกษาเนื้อหา สาระ รายละเอียด ในเรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้
3. ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติงานในเอกสารประกอบการเรียน ให้เข้าใจ
4. ออกแบบชิ้นงานของตนเอง โดยใช้แนวทางการปฏิบัติงาน ตามที่ชี้แนะไว้ในเอกสารประกอบการเรียน
5. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ตามที่ออกแบบไว้
6. เมื่อเลิกใช้เอกสารประกอบการเรียนแต่ละครั้ง ต้องเก็บคืน ให้เรียบร้อย และอยู่ในสภาพสมบูรณ์ครบถ้วน
7. ทำแบบฝึกหัดลงในกระดาษคำตอบตามลำดับ
8. ตรวจสอบคำตอบเพื่อวัดผลการเรียนรู้
9. ถ้าตอบผิดควรกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง
10. เมื่อตอบคำถามและตรวจคำตอบครบทุกข้อแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน
11. ตรวจสอบคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
12. สรุปผลคะแนนที่ได้ลงในกระดาษคำตอบ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกหลักการวิธีการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้าได้
2. สามารถเลือกใช้ เก็บบำรุงรักษาวัสดุและอุปกรณ์ในการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้าได้
3. สามารถทำงานตามขั้นตอนการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้าให้ถูกวิธีได้
4. บอกประโยชน์และนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้



กระดาศคำตอบ



เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้

ชื่อ..... เลขที่ ชั้นประถมศึกษาปีที่

ทดสอบก่อนเรียน

ทดสอบหลังเรียน

ข้อ	ก	ข	ค	ง		ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.						1.				
2.						2.				
3.						3.				
4.						4.				
5.						5.				
6.						6.				
7.						7.				
8.						8.				
9.						9.				
10.						10.				

สรุปผลการเรียน

ประเมินผล	ก่อนเรียน	หลังเรียน	พัฒนา
เต็ม	10	10	-
ได้			



แบบทดสอบก่อนเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้

คำชี้แจง ให้นักเรียน X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

<p>1. จุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของการซ่อมแซมเสื้อผ้าคือข้อใด</p> <p>ก. เสื้อผ้าไม่เก่าเร็ว</p> <p>ข. เสื้อผ้ามีมากขึ้น</p> <p>ค. เสื้อผ้าเรียบร้อย</p> <p>ง. เสื้อผ้ามีความทนทาน</p> <p>2. ถ้าเสื้อผ้าที่เราสวมใส่เกิดชำรุด เราควรซ่อมแซมเมื่อใด</p> <p>ก. ก่อนซัก</p> <p>ข. ก่อนตาก</p> <p>ค. ก่อนรีด</p> <p>ง. ก่อนเก็บ</p> <p>3. ถ้าต้องการซ่อมแซมตะเข็บกางเกงแต่ไม่มีจักร เราจะเย็บด้วยมือวิธีใด</p> <p>ก. การด้นถอยหลัง</p> <p>ข. การเนา</p> <p>ค. การชุน</p> <p>ง. การสอย</p>	<p>4. การสอยแบบพันริม เป็นวิธีการซ่อมแซมเสื้อผ้าบริเวณใด</p> <p>ก. ขอบกระโปรง</p> <p>ข. ชายเสื้อ</p> <p>ค. ปลายขากางเกง</p> <p>ง. ปลายแขน</p> <p>5. การเนาเฉลี่ย ใช้กับงานลักษณะใด</p> <p>ก. การเย็บชายเสื้อ</p> <p>ข. การเย็บตะเข็บข้าง</p> <p>ค. การเย็บชายกระโปรง</p> <p>ง. การเย็บซับในติดกับเสื้อนอก</p> <p>6. การเย็บผ้าด้วยมือวิธีใด ทำได้ง่ายและรวดเร็วที่สุด</p> <p>ก. ด้นถอยหลัง</p> <p>ข. สอย</p> <p>ค. เนา</p> <p>ง. ด้นตะลุย</p>
---	---

7. ถ้าต้องการตกแต่งเสื้อผ้าตัวเก่า
ให้มีลวดลายแปลกตาขึ้น ควร
ใช้วิธีใด

- ก. เน่า
- ข. สอย
- ค. ดิ้น
- ง. ปัก

8. ถ้ากางเกงมีรอยขาดขนาดใหญ่
จะเลือกใช้วิธีใดในการซ่อมแซม

- ก. การสอยหลบหลังคา
- ข. การสอยซ่อนด้าย
- ค. การปะ
- ง. การชุน



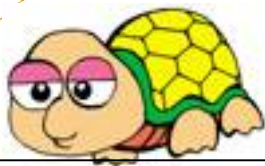
9. การซ่อมแซมเสื้อผ้าในข้อใดที่
ต้องใช้เศษผ้าสีเดียวกันในการ
ซ่อมแซม

- ก. การสอยผ้า
- ข. การชุนผ้า
- ค. การเนาผ้า
- ง. การปะผ้า

10. การซ่อมแซมเสื้อผ้าด้วยตนเอง
มีประโยชน์อย่างไร

- ก. ช่วยให้มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น
- ข. ทำให้เสื้อผ้ามีสีสันสวยงามขึ้น
- ค. ยืดอายุการใช้งานของเสื้อผ้า
- ง. ยืดอายุการใช้งานของ
อุปกรณ์ ในการซ่อมแซม
เสื้อผ้า





แบบฝึกหัด

เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้



คำชี้แจง เลือกรวิธีการซ่อมแซมเสื้อผ้าที่กำหนดให้เติมลงในช่องว่างให้
สัมพันธ์กับลักษณะการชำรุดของเสื้อผ้า

การสอยช่อนด้าย

การสอยพันริม

การเนา

การสอยหลบหลังคา

การปะ

การชุน

เสื้อมีรอยขาดเป็นวงกลมขนาด
ไม่ใหญ่มากนัก



ชายกระโปรงนักเรียนหลุดลุ่ย



เสื้อเชิ้ตมีรอยขาดขนาดใหญ่
บริเวณชายเสื้อ



ชายเสืื่อนักเรียนหลุดลุ่ย



การเย็บผ้า 2 ชั้นติดกันชั่วคราว



แบบทดสอบหลังเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ และเทคโนโลยี สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้

คำชี้แจง ให้นักเรียน X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

<p>1. ถ้าต้องการซ่อมแซมตะเข็บกางเกงแต่ไม่มีจักร เราจะเย็บด้วยมือวิธีใด</p> <p>ก. การด้นถอยหลัง</p> <p>ข. การเนา</p> <p>ค. การชุน</p> <p>ง. การสอย</p> <p>2. การเย็บผ้าด้วยมือวิธีใด ทำได้ง่ายและรวดเร็วยิ่งที่สุด</p> <p>ก. ด้นถอยหลัง</p> <p>ข. สอย</p> <p>ค. เนา</p> <p>ง. ด้นตะลุยก</p> <p>3. ถ้าเสื้อผ้าที่เราสวมใส่เกิดชำรุด เราควรซ่อมแซมเมื่อใด</p> <p>ก. ก่อนซัก</p>	<p>ข. ก่อนตาก</p> <p>ค. ก่อนรีด</p> <p>ง. ก่อนเก็บ</p> <p>4. การเนาเฉลี่ย ใช้กับงานลักษณะใด</p> <p>ก. การเย็บชายเสื้อ</p> <p>ข. การเย็บตะเข็บข้าง</p> <p>ค. การเย็บชายกระโปรง</p> <p>ง. การเย็บซับในติดกับเสื้อนอก</p> <p>5. จุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของการซ่อมแซมเสื้อผ้า คือข้อใด</p> <p>ก. เสื้อผ้าไม่เก่าเร็ว</p> <p>ข. เสื้อผ้ามีมากขึ้น</p> <p>ค. เสื้อผ้าเรียบร้อย</p> <p>ง. เสื้อผ้ามีความทนทาน</p>
--	--



6. การซ่อมแซมเสื้อผ้าในข้อใดที่ต้องใช้เศษผ้าสีเดียวกันในการซ่อมแซม

- ก. การสอยผ้า
- ข. การชุนผ้า
- ค. การเนาผ้า
- ง. การปะผ้า

7. ถ้าต้องการตกแต่งเสื้อผ้าตัวเก่าให้มีลวดลายแปลกตาขึ้น ควรใช้วิธีใด

- ก. เนา
- ข. สอย
- ค. ดิ้น
- ง. ปัก

8. ถ้ากางเกงมีรอยขาดขนาดใหญ่ จะเลือกใช้วิธีใดในการซ่อมแซม

- ก. การสอยหลบหลังคา
- ข. การสอยซ้อนด้าย
- ค. การปะ
- ง. การชุน

9. การซ่อมแซมเสื้อผ้าด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ช่วยให้มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น
- ข. ทำให้เสื้อผ้ามีสีสวยงามขึ้น
- ค. ยืดอายุการใช้งานของเสื้อผ้า
- ง. ยืดอายุการใช้งานของอุปกรณ์ในการซ่อมแซมเสื้อผ้า

10. การสอยแบบพันริม เป็นวิธีการซ่อมแซมเสื้อผ้าบริเวณใด

- ก. ขอบกระโปรง
- ข. ชายเสื้อ
- ค. ปลายขากางเกง
- ง. ปลายแขน



เคล็ดลับฝึกหัด

เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้

การสอยช้อนด้าย

การสอยพันริม

การเนา

การสอยหลบหลังคา

การปะ

การชุน

เสื่อมีรอยขาดเป็นวงกลม
ขนาดไม่ใหญ่มากนัก



การชุน

ชายกระโปรงนักเรียนหลุดลุ่ย



การสอยพันริม

เสื่อเช็ดมีรอยขาดขนาดใหญ่
บริเวณชายเสื่อ



การปะ

ชายเสื่อนักเรียนหลุดลุ่ย



การสอยช้อนด้าย

ทำให้ผ้า 2 ชั้นติดกันชั่วคราว



การเนา



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน
เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้

ก่อนเรียน

หลังเรียน

ข้อ	คำตอบ		ข้อ	คำตอบ
1	ง		1	ก
2	ก		2	ค
3	ง		3	ก
4	ค		4	ง
5	ง		5	ง
6	ค		6	ง
7	ง		7	ง
8	ค		8	ค
9	ง		9	ค
10	ค		10	ค



เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด

เกณฑ์การประเมิน

ตอบถูก	ได้ข้อละ	2	คะแนน
ตอบผิด	ได้	0	คะแนน

นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน คะแนนเต็ม 10 คะแนน ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิด ได้ 0 คะแนน นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง

แบบประเมินทักษะกระบวนการทำงาน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับการสังเกตเห็น โดยเทียบกับเกณฑ์
คะแนนที่กำหนด

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	การวิเคราะห์และการวางแผนทำงาน				
2	การเตรียมวัสดุอุปกรณ์				
3	การปฏิบัติงานตามกระบวนการทำงาน				
4	การประเมินผล/ปรับปรุงผลงาน				
5	ความปลอดภัยในการทำงาน				
รวม					

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน 16-20 ได้ระดับคุณภาพ ดีมาก

คะแนน 11-15 ได้ระดับคุณภาพ ดี

คะแนน 6-10 ได้ระดับคุณภาพ พอใช้

คะแนน 0-5 ได้ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

หมายเหตุ

นักเรียนมีคุณลักษณะตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 16 คะแนน จากคะแนน 20 คะแนน
คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้
ปรับปรุงให้ดีขึ้น

ปรับคะแนนเต็มจาก 20 คะแนนเหลือ 10 คะแนนและนำคะแนนที่นักเรียนได้มาหาร 2 เพื่อ
ความสะดวกในการรวมคะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินทักษะกระบวนการทำงาน (rubrics)

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ประเด็น การประเมิน	เกณฑ์การประเมิน			
	4	3	2	1
การวิเคราะห์ และการ วางแผนทำงาน	แจกแจงงานที่จะทำ และแบ่งหน้าที่ให้ สมาชิกรับ ผิดชอบอย่างชัดเจน	แจกแจงงานที่จะทำ และแบ่งหน้าที่ให้ สมาชิกรับผิดชอบ	แจกแจงงานให้ สมาชิกรับผิดชอบ แต่มีข้อบกพร่อง ในการวางแผน	ไม่แจกแจงงาน และหน้าที่ รับผิดชอบให้ สมาชิก
การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์	มีการจัดวัสดุ อุปกรณ์ครบทุก ชิ้นเตรียมพร้อมที่ จะปฏิบัติงาน	มีการจัดวัสดุ อุปกรณ์เตรียมใน การปฏิบัติงานแต่ ขาดวัสดุอุปกรณ์ 1 ชิ้น	มีการจัดวัสดุ อุปกรณ์เตรียมใน การปฏิบัติงานแต่ ขาดวัสดุอุปกรณ์ 2 ชิ้น	มีการจัดวัสดุ อุปกรณ์เตรียมใน การปฏิบัติงานแต่ ขาดวัสดุอุปกรณ์ 3 ชิ้นขึ้นไป
การปฏิบัติงาน ตามกระบวนการ ทำงาน	มีการปรึกษา หารือถึงขั้นตอน การทำงานและ ทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ สมบูรณ์	มีการปรึกษาหารือ ถึงขั้นตอนการ ทำงานและทำงาน ตามขั้นตอนงาน สำเร็จและ บกพร่องเล็กน้อย	มีการปรึกษาหารือ ถึงขั้นตอนการ ทำงานและทำงาน ตามขั้นตอนงาน สำเร็จและ บกพร่อง	มีการ ปรึกษาหารือถึง การทำงานแต่ ทำงานไม่สำเร็จ
กาประเมินผล/ ปรับปรุง ผลงาน	มีการตรวจสอบ ข้อบกพร่องของ ผลงานและแก้ไข ผลงานให้ดีขึ้น	มีการตรวจสอบ ข้อบกพร่องของ ผลงานแก้ไข ผลงาน	มีการตรวจสอบ ข้อบกพร่องของ ผลงานและแก้ไข แต่ผลงานไม่ดีขึ้น	มีการตรวจสอบ ข้อบกพร่องของ ผลงานแต่ไม่ แก้ไขผลงาน
ความปลอดภัย ในการทำงาน	ใช้วัสดุอุปกรณ์ อย่างระมัดระวัง และใช้ให้ถูกวิธี	ใช้วัสดุอุปกรณ์ อย่างระมัดระวัง และใช้ให้ถูกวิธี แต่มีข้อบกพร่อง 1 ครั้ง	ใช้วัสดุอุปกรณ์ อย่างระมัดระวัง และใช้ให้ถูกวิธี แต่มีข้อบกพร่อง 2 ครั้ง	ใช้วัสดุอุปกรณ์ อย่างระมัดระวัง และใช้ให้ถูกวิธี แต่มีข้อบกพร่อง 3 ครั้งขึ้นไป

แบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมการเรียนรู้

ชุดที่ 4 เรื่องของเก่าเราซ่อมได้

ที่	ชื่อ-นามสกุล	แบบฝึกหัด	ประเมิน พฤติกรรม	ทดสอบก่อน เรียน	ทดสอบหลัง เรียน	รวม
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
	รวม					

(ลงชื่อ).....ผู้บันทึกคะแนน

นางวิภัตรา ศรีนารายณ์

คู่มือการใช้เอกสารประกอบการเรียน
 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
 ชุดที่ 5 เรื่อง อาหารดีมีสุข



เรื่อง : วิภาสรา สรณารายณ์

ภาพประกอบ : ทศพร ป่อศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนโดยใช้ภาพการ์ตูน กลุ่มสาระการเรียนรู้
 ภาษาอังกฤษและเทคโนโลยี ประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิต
 และครอบครัว เล่มที่ 5 เรื่อง อาหารดีมีสุข จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษา
 เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ หลักในการบริโภคอาหารและสุขนิสัยในการบริโภค
 อาหาร รวมทั้งเห็นถึงประโยชน์ วิธีการเลือกบริโภคที่ถูกต้อง โดยได้เลือก
 เนื้อหาในหลักสูตรที่มีอาหารและโภชนาการ มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านค้นคว้า
 หาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่าน นักเรียน
 เกิด ความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งจะเป็นแนวทางให้นักเรียน
 เห็นคุณค่าของการรับประทานอาหารและช่วยเพิ่มความเข้าใจให้กับนักเรียน

ขอขอบคุณ นายฉัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านตลาดควาย
 คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัย
 มหาสารคาม ที่ได้กรุณาวาดภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้เกิดความสนใจ
 ความสนุกสนานแก่นักเรียน ขอขอบคุณคณะครูโรงเรียนบ้านตลาดควาย ที่ได้
 แนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภัตรา ศรีนารายณ์



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
คำแนะนำการใช้.....	1
จุดประสงค์การเรียนรู้ เรื่อง อาหารดีมีสุข.....	2
กระดาษคำตอบ.....	3
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	4
แบบฝึกหัด.....	6
แบบทดสอบหลังเรียน.....	7
เฉลยแบบฝึกหัด.....	9
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน.....	10
เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด.....	11
แบบประเมินพฤติกรรมและประเมินการทำงานกลุ่ม.....	12
เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมและประเมินผล การทำงานกลุ่ม.....	13
แบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมการเรียนรู้.....	14

คำแนะนำการใช้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
2. ศึกษาเนื้อหา สาระ รายละเอียด ในเรื่อง อาหารดีมีสุข
3. ทำแบบฝึกหัดลงในกระดาษคำตอบตามลำดับ
4. ตรวจสอบคำตอบเพื่อวัดผลการเรียนรู้
5. ถ้าตอบผิดควรกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง
6. เมื่อตอบคำถามและตรวจคำตอบครบทุกข้อแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน
7. ตรวจสอบคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
8. สรุปผลคะแนนที่ได้ลงในกระดาษคำตอบ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เรื่อง อาหารดีมีสุข

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ได้
2. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ สะอาดและปลอดภัยได้
3. ปฏิบัติตนในการมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหารได้
4. อธิบายหลักในการบริโภคอาหารและสามารถเลือกหรือบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

การศึกษาจะนำพาสู่
ความสำเร็จ



กระดาษคำตอบ



ชุดที่ 5 เรื่อง อาหารดีมีสุข

ชื่อ..... เลขที่ ชั้นประถมศึกษาปีที่

ทดสอบก่อนเรียน

ทดสอบหลังเรียน

ข้อ	ก	ข	ค	ง		ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.						1.				
2.						2.				
3.						3.				
4.						4.				
5.						5.				
6.						6.				
7.						7.				
8.						8.				
9.						9.				
10.						10.				

สรุปผลการเรียน

ประเมินผล	ก่อนเรียน	หลังเรียน	พัฒนา
เต็ม	10	10	-
ได้			

แบบทดสอบก่อนเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

เรื่อง อาหารดีมีสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียน X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- | | |
|---|--|
| <p>1. ข้อใดไม่ใช่หลักการเลือกรับประทานอาหาร</p> <p>ก. ประงสุขใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม</p> <p>ข. ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน</p> <p>ค. ใส่สีที่ทำจากพืชและสัตว์</p> <p>ง. ต้องราคาแพง</p> <p>2. อาหารชนิดใดช่วยให้เหงื่อและฟื้นแข็งแรง</p> <p>ก. ข้าว แป้ง</p> <p>ข. ไขมันจากพืช</p> <p>ค. ผักและผลไม้</p> <p>ง. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว</p> <p>3. การเลือกดื่มเครื่องดื่มในข้อใดถูกหลักโภชนาการ</p> <p>ก. เลือกดื่มน้ำอัดลม</p> <p>ข. เลือกดื่มน้ำแร่ราคาแพง</p> <p>ค. เลือกดื่มน้ำผลไม้คั้นสด</p> <p>ง. เลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด</p> | <p>4. อาหารจำพวก ข้าว แป้ง และน้ำตาล เป็นอาหารหลักหมู่ใด</p> <p>ก. อาหารหมู่ที่ 1</p> <p>ข. อาหารหมู่ที่ 2</p> <p>ค. อาหารหมู่ที่ 3</p> <p>ง. อาหารหมู่ที่ 4</p> <p>5. เครื่องดื่มชนิดใดเหมาะสำหรับนักเรียนมากที่สุด</p> <p>ก. ดื่มน้ำอัดลม</p> <p>ข. ดื่มนมสด</p> <p>ค. ดื่มน้ำชาไข่มุก</p> <p>ง. ดื่มน้ำปั่นผลไม้</p> <p>6. การรับประทานอาหารรสจัดส่งผลให้เป็นโรคใดต่อไปนี้</p> <p>ก. โรคไต</p> <p>ข. โรคกรดไหลย้อน</p> <p>ค. โรคโลหิตจาง</p> <p>ง. โรคความดันโลหิตสูง</p> |
|---|--|

<p>7. ข้อใดเป็นสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร</p> <p>ก. ใช้น้ำร้อนล้างผักทุกครั้ง</p> <p>ข. พูดคูดเสียดัง</p> <p>ค. รับประทานอาหารอย่างรีบร้อน</p> <p>ง. วิ่งเล่นทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จ</p> <p>8. ก่อนรับประทานอาหารควรปฏิบัติอย่างไร</p> <p>ก. ล้างมือให้สะอาด</p> <p>ข. กล่าวแม่เมตตา</p> <p>ค. นั่งสมาธิ</p> <p>ง. แปรงฟันให้สะอาด</p>	<p>9. ถ้ารับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ทำให้เป็นโรคใด</p> <p>ก. โรคลำไส้</p> <p>ข. ภาวะอาหาร</p> <p>ค. โรคไต</p> <p>ง. โรคหัวใจ</p> <p>10. ผลไม้ชนิดใดให้วิตามินซีสูงที่สุด</p> <p>ก. คึ่นช่าย</p> <p>ข. คึ่นช่าย</p> <p>ค. คึ่นช่าย</p> <p>ง. คึ่นช่าย</p>  
--	---

อ่านหนังสือวันละนิดเพื่อ
เพิ่มพูนความรู้ที่ยิ่งใหญ่



แบบฝึกหัด

เรื่อง อาหารดีมีสุข



จุดประสงค์

1. บอกประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ได้
2. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และปลอดภัยได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำตัวอักษร ก-จ หน้าข้อความในวงกลมไปเติมหน้า
ข้อที่ 1-5 ที่มีความหมายสัมพันธ์กัน

ก. อาหารหมู่ที่ 1

ข. อาหารหมู่ที่ 2

ค. อาหารหมู่ที่ 3

ง. อาหารหมู่ที่ 4

จ. อาหารหมู่ที่ 5

-1. ให้ความร้อน ทำให้ร่างกายอบอุ่นเมื่อร่างกายมีพลังมาก
-2. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยซ่อมแซมส่วนต่างๆ
ของร่างกายที่สึกหรอและทรุดโทรม
-3. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ท้องไม่ผูก ช่วยใน
การขับถ่าย
-4. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีกำลังใน
การทำงานต่างๆ
-5. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดีและไม่เจ็บไข้ ท้องไม่ผูก
เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงมีความต้านทานโรค

แบบทดสอบหลังเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

เรื่อง อาหารที่มีสุข

คำชี้แจง ตอนที่ 1 ให้นักเรียน ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- | | |
|---|---|
| <p>1. อาหารชนิดใดช่วยให้เหงื่อและฟื้นแข็งแรง</p> <p>ก. ข้าว แป้ง</p> <p>ข. ไขมันจากพืช</p> <p>ค. ผักและผลไม้</p> <p>ง. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว</p> <p>2. เครื่องดื่มชนิดใดเหมาะสำหรับนักเรียนมากที่สุด</p> <p>ก. ดื่มน้ำอัดลม</p> <p>ข. ดื่มน้ำปั่นผลไม้</p> <p>ค. ดื่มน้ำชาไข่มุก</p> <p>ง. ดื่มนมสด</p> <p>3. การเลือกดื่มเครื่องดื่มในข้อใดถูกหลักโภชนาการ</p> <p>ก. เลือกดื่มน้ำผลไม้กั้นสด</p> <p>ข. เลือกดื่มน้ำแร่ราคาแพง</p> <p>ค. เลือกดื่มน้ำอัดลม</p> <p>ง. เลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด</p> | <p>4. ข้อใดไม่ใช่ หลักการเลือกรับประทานอาหาร</p> <p>ก. ประสงค์ใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม</p> <p>ข. ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน</p> <p>ค. ใส่วัตถุที่ทำจากพืชและสัตว์</p> <p>ง. ต้องราคาแพง</p> <p>5. อาหารจำพวก ข้าว แป้ง และน้ำตาล เป็นอาหารหลักหมู่ใด</p> <p>ก. อาหารหมู่ที่ 1</p> <p>ข. อาหารหมู่ที่ 2</p> <p>ค. อาหารหมู่ที่ 3</p> <p>ง. อาหารหมู่ที่ 4</p> <div style="text-align: center;">  </div> |
|---|---|

6. ก่อนรับประทานอาหาร ควรปฏิบัติ
อย่างไร

- ก. ล้างมือให้สะอาด
- ข. กล่าวแผ่เมตตา
- ค. นั่งสมาธิ
- ง. แปรงฟันให้สะอาด

7. ผลไม้ชนิดใดให้วิตามินซีสูงที่สุด

- ก. ถั่ว
- ข. ส้ม
- ค. แตงโม
- ง. ฝรั่ง

8. ถ้ารับประทานอาหารไม่ตรงเวลาจะ
ทำให้เกิดโรครใด

- ก. โรคลำไส้
- ข. โรคกระเพาะ
- ค. โรคไต
- ง. โรคนี้

9. การรับประทานอาหารรสจัด
ส่งผลให้เป็นโรคใดต่อไปนี้

- ก. โรคไต
- ข. โรคริดสีดวง
- ค. โรคโลหิตจาง
- ง. โรคความดันโลหิตสูง

10. ข้อใดเป็นสุขนิสัยที่ดีในการ
บริโภคอาหาร

- ก. ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ข. พูดคุยเสียงดัง
- ค. กินอาหารให้เร็วเพราะกลัว
อาหารหมด
- ง. วิ่งเล่นทันทีหลังทานอาหาร
เสร็จ



เฉลยแบบฝึกหัด

เรื่อง อาหารดีมีสุข



-จ.....1. ให้ความร้อน ทำให้ร่างกายอบอุ่นเมื่อร่างกายมีพลังมาก
-ก.....2. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอและทรุดโทรม
-ค.....3. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ท้องไม่ผูก ช่วยในการขับถ่าย
-ข.....4. ให้พลังงานร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีกำลังในการทำงานต่าง ๆ
-ง.....5. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดีและไม่เจ็บไข้ ท้องไม่ผูก เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงมีความต้านทานโรค

ยินดีด้วยนะครับ ถูกหมดทุกข้อเลย



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน
เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
เรื่อง อาหารดีมีสุข

ก่อนเรียน			หลังเรียน		
ข้อ	คำตอบ	คะแนน	ข้อ	คำตอบ	คะแนน
1.	ง		1.	ก	
2.	ค		2.	ง	
3.	ค		3.	ก	
4.	ข		4.	ง	
5.	ข		5.	ข	
6.	ก		6.	ก	
7.	ก		7.	ข	
8.	ก		8.	ข	
9.	ข		9.	ก	
10.	ข		10.	ก	



ถูกกันหมดเลยใช่ไหมครับ
 ก็เก่งๆ กันทั้งนั้นเลย
 พี่ขอให้คุณทุกคนโชคดี

เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด

เกณฑ์การประเมิน

ตอบถูก	ได้ข้อละ	2	คะแนน
ตอบผิด	ได้	0	คะแนน

นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน คะแนนเต็ม 10 คะแนน ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิด ได้ 0 คะแนน นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง



แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินการทำงานกลุ่ม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับการสังเกตเห็น โดยเทียบกับเกณฑ์
คะแนนที่กำหนด

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	ความเอาใจใส่ในการเรียน/การทำงาน				
2	ความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่ม				
3	ทำงานสำเร็จตามเป้าหมาย				
4	การนำเสนอผลงานได้ตามลำดับขั้นตอน				
5	ความรับผิดชอบขยัน อดทน				
รวม					

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน 16-20 ได้ระดับคุณภาพ ดีมาก

คะแนน 11-15 ได้ระดับคุณภาพ ดี

คะแนน 6-10 ได้ระดับคุณภาพ พอใช้

คะแนน 0-5 ได้ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

หมายเหตุ

นักเรียนมีคุณลักษณะตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 16 คะแนน จากคะแนน 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ปรับปรุงให้ดีขึ้น

ปรับคะแนนเต็มจาก 20 คะแนนเหลือ 10 คะแนนและนำคะแนนที่นักเรียนได้มาหาร 2 เพื่อความสะดวกในการรวมคะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมและประเมินผลการทำงานกลุ่ม (rubrics)

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ประเด็น การประเมิน	เกณฑ์การประเมิน			
	4	3	2	1
ความเอาใจใส่ใน การเรียนรู้/ การทำงาน	เอาใจใส่ต่อการ ทำงานซักถามเมื่อ มีข้อสงสัยทำงาน ตามหน้าที่จน สำเร็จสมบูรณ์	เอาใจใส่ต่อการ ทำงานซักถามเมื่อ มีข้อสงสัย ทำงาน ตามหน้าที่จน สำเร็จแต่ไม่ สมบูรณ์เล็กน้อย	เอาใจใส่ต่อการ ทำงานซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย ทำงานตามหน้าที่ สำเร็จแต่ไม่ สมบูรณ์	เอาใจใส่ต่อการ ทำงานซักถาม เมื่อมีข้อสงสัย ทำงานตาม หน้าที่ไม่สำเร็จ
ความร่วมมือของ สมาชิกในกลุ่ม	ปรึกษาหรือช่วยกัน ทำงานมีน้ำใจไม่เอา เปรียบผู้อื่นทุกคน ช่วยกันทำงาน	ปรึกษาหรือสมาชิก ทุกคนทำงานตาม หน้าที่รับมอบหมาย	มีการปรึกษากัน ในสมาชิกกลุ่ม แต่มีสมาชิกไม่ ช่วยทำงาน	ไม่มีการปรึกษา กันระหว่าง สมาชิกและไม่ ช่วยกันทำงาน
ทำงานสำเร็จตาม เป้าหมาย	มีการวางแผนการ ทำงานตามแผน ทำงานจนสำเร็จ ถูกต้องสมบูรณ์	มีการวางแผนการ ทำงานตามแผน จนงานสำเร็จ ถูกต้องแต่ บกพร่องเล็กน้อย	การวางแผนการ ทำงานตามแผน จนงานสำเร็จแต่ ไม่สมบูรณ์	ไม่วางแผน งานทำงาน โดยไม่มีแผน ทำให้งานไม่ สำเร็จ
การนำเสนอผลงาน ได้ตามลำดับ ขั้นตอน	นำเสนองานตาม ขั้นตอนได้ ถูกต้องครบถ้วน สมบูรณ์ตรง ประเด็น	นำเสนองานตาม ขั้นตอนได้ถูกต้อง ครบถ้วนแต่พูด วกวนซ้ำใจยากแต่ ตรงประเด็น	นำเสนองาน ครบถ้วนแต่ไม่ ลำดับขั้นตอนพูด วกวนไปมา	นำเสนองาน วกวนไปมา จับประเด็น ไม่ได้
ความรับผิดชอบ ขั้น อดทน	ทำงานตามหน้าที่ ที่ได้รับ มอบหมายด้วย ความใจใส่จนงาน สำเร็จ	ทำงานตามหน้าที่ ที่ได้รับ มอบหมายตาม ความสนใจจน งานสำเร็จ	ทำงานตามหน้าที่ ได้รับมอบหมาย แต่ไม่เอาใจใส่ต่อ ผลงาน	ทำงานตามที่ สนใจไม่เอา ใจใส่ในการ ทำงาน

แบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมการเรียนรู้

ชุดที่ 5 เรื่องอาหารดีมีสุข

ที่	ชื่อ- นามสกุล	แบบฝึกหัด	ประเมิน พฤติกรรม	ทดสอบ ก่อนเรียน	ทดสอบหลัง เรียน	รวม
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

(ลงชื่อ).....ผู้บันทึกคะแนน

นางวิศรา สรณารายณ์

คู่มือการใช้เอกสารประกอบการเรียน
 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
 ชุดที่ 6 เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง



เรื่อง : วิภัสรา ทรนารายณ์

ภาพประกอบ : ทศพร ปอศิริ

โรงเรียนบ้านตลาดควาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว ชุดที่ 6 เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เห็นหลักทั่วไปของการประกอบอาหาร กระบวนการประกอบอาหารคาว-อาหารหวาน เครื่องดื่ม ที่ถูกต้อง โดยได้เลือกเอาเนื้อหาในหลักสูตรที่มีความสำคัญต่อการประกอบอาหาร มาพัฒนาเป็นหนังสืออ่านค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมนิสัยรักการอ่าน นักเรียนเกิดความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งจะเป็นแนวทางในการทำงานด้วยความรับผิดชอบ ขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด อุดม อุดม

ขอขอบคุณ นายณัฐพัชร บุญมี ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านตลาดควาย คุณทศพร ปอศิริ นักวิชาการช่างศิลป์สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้กรุณาวาดภาพประกอบการ์ตูน เพื่อให้เกิดความสนใจ ความสนุกสนานแก่นักเรียน ขอขอบคุณคณะครู โรงเรียนบ้านตลาดควาย ที่ได้แนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

วิภัตรา ศรีนารายณ์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	จ
คำแนะนำการใช้.....	1
จุดประสงค์การเรียนรู้ เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง.....	2
กระดาษคำตอบ.....	3
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	4
แบบฝึกหัด.....	6
เฉลยแบบฝึกหัด.....	7
แบบทดสอบหลังเรียน.....	8
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน.....	10
เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด.....	11
แบบประเมินการปฏิบัติงาน.....	12
รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินการปฏิบัติงาน.....	14



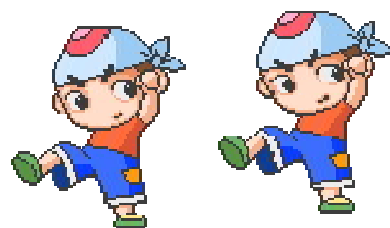
คำแนะนำการใช้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
2. ศึกษาเนื้อหา สาระ รายละเอียด ในเรื่อง พ่อครัวคนเก่ง
3. ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติงานในเอกสารประกอบการเรียนให้เข้าใจ
4. เลือกประกอบอาหารของกลุ่มเอง โดยใช้แนวทางการปฏิบัติงานตามที่ชี้แนะไว้ในเอกสารประกอบการเรียน
5. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ตามที่ปฏิบัติจริงไว้
6. เมื่อเลิกใช้เอกสารประกอบการเรียนแต่ละครั้ง ต้องเก็บคืนให้เรียบร้อย และอยู่ในสภาพสมบูรณ์ครบถ้วน
7. ทำแบบฝึกหัดลงในกระดาษคำตอบตามลำดับ
8. ตรวจสอบคำตอบเพื่อวัดผลการเรียนรู้
9. ถ้าตอบผิดควรกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง
10. เมื่อตอบคำถามและตรวจคำตอบครบทุกข้อแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้
เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกหลักการประกอบอาหารอย่างถูกต้องลักษณะได้
2. บอกขั้นตอนการประกอบอาหารและเครื่องคั่วง่าย ๆ ได้
3. เลือกบริโภคอาหารและเครื่องคั่วได้อย่างเหมาะสม
4. สามารถให้บริการอาหารและเครื่องคั่วกับสมาชิกในครอบครัวได้





กระดาษคำตอบ



เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

ชุดที่ 6 เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง

ชื่อ..... เลขที่ ชั้นประถมศึกษาปีที่

ทดสอบก่อนเรียน

ทดสอบหลังเรียน

ข้อ	ก	ข	ค	ง	ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.					1.				
2.					2.				
3.					3.				
4.					4.				
5.					5.				
6.					6.				
7.					7.				
8.					8.				
9.					9.				
10.					10.				

สรุปผลการเรียน

ประเมินผล	ก่อนเรียน	หลังเรียน	พัฒนา
เต็ม	10	10	-
ได้			

แบบทดสอบก่อนเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

ชุดที่ 6 เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง

คำชี้แจง ให้นักเรียน X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

<p>1. ผู้ประกอบอาหารที่ดีมีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. ใช้อุปกรณ์น้อยชิ้นในการปรุงอาหาร</p> <p>ข. มีความรู้ในการประกอบอาหารมากกว่าบุคคลทั่วไป</p> <p>ค. มีสุขอนามัยที่ดีและประกอบอาหารได้สะอาดปลอดภัย</p> <p>ง. สวมเครื่องแต่งกายรัดกุม และใช้อุปกรณ์ประกอบอาหารราคาแพง</p> <p>2. การปฏิบัติในข้อใดเป็นการใช้หลักการประกอบอาหารที่ถูกต้อง</p> <p>ก. ใช้ทัพพีตักอาหารชิมโดยตรง</p> <p>ข. ใช้ฝาชีครอบอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่</p> <p>ค. ประกอบอาหารขณะป่วยเป็นโรคไข้หวัด</p> <p>ง. เก็บอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ ใส่ตู้เย็นทันที</p>	<p>3. การถนอมอาหารมีจุดประสงค์อย่างไร</p> <p>ก. ทำให้อาหารมีรสหวานขึ้น</p> <p>ข. ทำให้เก็บอาหารไว้ได้นานขึ้น</p> <p>ค. ทำให้อาหารมีความสดมากขึ้น</p> <p>ง. ทำให้ได้รับสารอาหารเพิ่ม</p> <p>4. อาหารข้อใดใช้วิธีการถนอมอาหารทั้งหมด</p> <p>ก. มะม่วงกวน ข้าวเหนียวทุเรียน</p> <p>ข. ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยเตี๋ยว</p> <p>ค. ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ มะยมดอง</p> <p>ง. ก๋วยเตี๋ยวบวชชี ขนมก๋วยเตี๋ยว</p> <div data-bbox="1021 1630 1273 1839" data-label="Image"> </div>
---	--

5. สีสีเขียวจากพืชชนิดใดนำมาใช้ทำขนมได้

- ก. ใบเตย
- ข. ใบมะยม
- ค. ใบฝรั่ง
- ง. ใบมะม่วง

6. ข้อใดใช้อุปกรณ์ในการดองผักผลไม้ได้เหมาะสมที่สุด

- ก. ดองมะม่วงในถุงพลาสติก
- ข. ดองฝรั่งในขวดโหลแก้ว
- ค. ดองมะม่วงในภาชนะเหล็ก
- ง. ดองมะยมในหม้ออะลูมิเนียม

7. การเลือกเครื่องดื่มข้อใดถูกหลักโภชนาการ

- ก. เลือกดื่มน้ำอัดลม
- ข. เลือกดื่มน้ำแร่ราคาแพง
- ค. เลือกดื่มน้ำผลไม้คั้นสด
- ง. เลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

8. วัตถุดิบในข้อใดเหมาะสำหรับนำมาทำเครื่องดื่มมากที่สุด

- ก. ทุเรียน
- ข. ส้มสด
- ค. กระจับปายแห้ง
- ง. เงาะ

9. ขนมหวานให้คุณค่าทางอาหารอย่างไร

- ก. มีแป้งและไขมันทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและความอบอุ่น
- ข. มีคาร์โบไฮเดรตช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ค. มีวิตามินช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
- ง. มีใยอาหารสูงทำให้ขับถ่ายสะดวก

10. การประกอบอาหารหวานได้ด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทำให้เรียนเก่งขึ้น
- ข. ประหยัดค่าใช้จ่าย
- ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- ง. ทำให้อ่านหนังสือคล่องขึ้น





แบบฝึกหัด
 ต่อไปนี้เรามาทำแบบฝึกหัดนะคะ

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณารายชื่ออาหารต่อไปนี้ แล้วจัดหมวดหมู่เข้าพวกว่าเป็นอาหารพวกใด ระหว่าง ลวก ต้ม ผัด และทอด

ไข่ลวก ไข่ต้ม ไข่เจียว แกงจืดวุ้นเส้น ผัดเปรี้ยวหวาน ข้าวโพดต้ม ต้มยำกุ้ง ผักลวกจิ้มน้ำพริก ไข่เยี่ยวม้าผัดกะเพรา แกงเลียง แกงป่า ผัดคะน้าปลาเค็ม หมูสะตอ แกงเขียวหวานไก่ ชะอมทอด ผัดผักโขม ลูกชิ้นลวก ปลาเค็มทอด ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ ปลาทูทอด แกงจืดเต้าหู้ หมูทอดกระเทียมพริกไทย ไก่ทอดกระเทียมพริกไทยดำ ทอดมัน ผัดขิง ผัดกะเพราไก่ ก๋วยเตี๋ยวลดหวาน เนื้อปลาสดลวกจิ้มน้ำจิ้ม

อาหารประเภทลวก	อาหารประเภทต้ม	อาหารประเภทผัด	อาหารประเภททอด

เฉลยแบบฝึกหัด

<p>อาหารประเภทลวก</p> <p>ไข่ลวก ลูกชิ้นลวก</p> <p>เนื้อปลาสดลวกจิ้ม</p> <p>น้ำจิ้ม ก๋วยเตี๋ยวหมู</p> <p>สับ</p>	<p>อาหารประเภทต้ม</p> <p>ไข่ต้ม แกงจืดวุ้นเส้น</p> <p>ต้มยำกุ้ง แกงเลียง</p> <p>แกงป่า แกง</p> <p>เจียวหวานไก่</p> <p>ข้าวโพดต้ม</p> <p>แกงจืดเต้าหู้</p>	<p>อาหารประเภทผัด</p> <p>ผัดเปรี้ยวหวาน</p> <p>ไข่เยี่ยวม้าผัด</p> <p>กะเพรา ผัดขิง</p> <p>หมูผัดสะตอ</p> <p>ก๋วยเตี๋ยวลดหน้า</p> <p>ผัดกะเพราไก่</p> <p>ผัดคะน้าปลาเค็ม</p> <p>ผัดผักโขม</p>	<p>อาหารประเภททอด</p> <p>ไข่เจียว ทอดมัน</p> <p>หมูทอดกระเทียม</p> <p>พริกไทย ปลาทอด</p> <p>ปลาเค็มทอด</p> <p>ไก่ทอดกระเทียม</p> <p>พริกไทยดำ</p> <p>ชะอมทอด</p>
---	---	---	--

ตอบถูกหมดเลยใช่ไหมครับ



แบบทดสอบหลังเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง

คำชี้แจง ให้นักเรียน X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

<p>1. วัตถุดิบในข้อใดเหมาะสำหรับนำมาทำเครื่องดื่มน้ำมากที่สุด</p> <p>ก. ส้มสด</p> <p>ข. ทุเรียน</p> <p>ค. กระจับปี่ตากแห้ง</p> <p>ง. เงาะ</p> <p>2. ผู้ประกอบอาหารที่ดีมีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. ใช้อุปกรณ์น้อยชิ้นในการปรุงอาหาร</p> <p>ข. มีความรู้ในการประกอบอาหารมากกว่าบุคคลทั่วไป</p> <p>ค. สวมเครื่องแต่งกายรัดกุมและใช้อุปกรณ์ประกอบอาหารราคาแพง</p> <p>ง. มีสุขอนามัยที่ดีและประกอบอาหารได้สะอาดปลอดภัย</p>	<p>3. การปฏิบัติในข้อใดเป็นการใช้หลักการประกอบอาหารที่ถูกต้อง</p> <p>ก. ใช้ทัพพีตักอาหารชิมโดยตรง</p> <p>ข. ประกอบอาหารขณะป่วยเป็นโรคไข้หวัด</p> <p>ค. ใช้ผ้าเช็ดมือที่ปรุงเสร็จใหม่</p> <p>ง. เก็บอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ ใส่ตู้เย็นทันที</p> <p>4. ขนมหวานให้คุณค่าทางอาหารอย่างไร</p> <p>ก. มีแป้งและไขมันทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและความอบอุ่น</p> <p>ข. มีคาร์โบไฮเดรตช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ</p> <p>ค. มีวิตามินช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต</p> <p>ง. มีใยอาหารสูงทำให้ขับถ่ายสะดวก</p>
--	---

5. อาหารข้อใดใช้วิธีการถนอม
อาหารทั้งหมด

- ก. มะม่วงกวน ข้าวเหนียวทุเรียน
- ข. ก๋วยเตี๋ยว กะป๋วยคอง
- ค. ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยเตี๋ยว
- ง. ก๋วยเตี๋ยวซี๊ ขนมหก๋วย

6. ข้อใดใช้อุปกรณ์ในการดองผัก
ผลไม้ได้เหมาะสมที่สุด

- ก. ดองมะม่วงในถุงพลาสติก
- ข. ดองฝรั่งในขวดโหลแก้ว
- ค. ดองมะม่วงในภาชนะเหล็ก
- ง. ดองมะยมในหม้ออะลูมิเนียม

7. การเลือกเครื่องดื่มข้อใดถูกหลัก
โภชนาการ

- ก. เลือกดื่มน้ำผลไม้คั้นสด
- ข. เลือกดื่มน้ำแร่ราคาแพง
- ค. เลือกดื่มน้ำอัดลม
- ง. เลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

ความตั้งใจ มุ่งมั่นจะ
ส่งผลให้เธอมีอนาคตที่ดี

8. การประกอบอาหารหวานได้ด้วย
ตนเองมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทำให้เรียนเก่งขึ้น
- ข. ประหยัดค่าใช้จ่าย
- ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- ง. ทำให้อ่านหนังสือคล่องขึ้น

9. สีเขียวจากพืชชนิดใดนำมาใช้ทำ
ขนมได้

- ก. ใบมะยม
- ข. ใบเตย
- ค. ใบฝรั่ง
- ง. ใบมะม่วง

10. การถนอมอาหารมีจุดประสงค์
อย่างไร

- ก. ทำให้เก็บอาหารไว้ได้นานขึ้น
- ข. ทำให้อาหารมีรสหวานขึ้น
- ค. ทำให้อาหารมีความสดมากขึ้น
- ง. ทำให้ได้รับสารอาหารเพิ่ม



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน
เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง

ก่อนเรียน

หลังเรียน

ข้อ	คำตอบ	ข้อ	คำตอบ
1	ก	1	ก
2	ข	2	ง
3	ข	3	ก
4	ก	4	ก
5	ก	5	ข
6	ข	6	ข
7	ก	7	ก
8	ข	8	ข
9	ก	9	ข
10	ข	10	ก

ทำได้ใช่ไหมครับ เก่งมากครับ



เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกหัด

เกณฑ์การประเมิน

1. แยกประเภทของอาหารเป็น 4 ประเภท ประเภทละ 2.5 คะแนนรวม 10 คะแนน
2. ตอบถูกต้องประเภทละ 2 ชนิดได้ 1 คะแนน ถูกต้อง 5 ชนิดขึ้นไป ได้ 2.5 คะแนน
3. ตอบผิด หักชนิดละ 0.5 คะแนน

นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

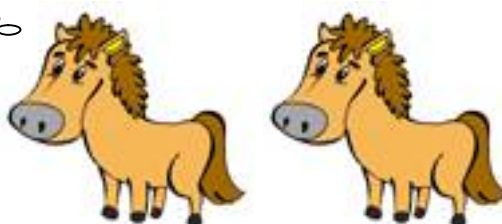
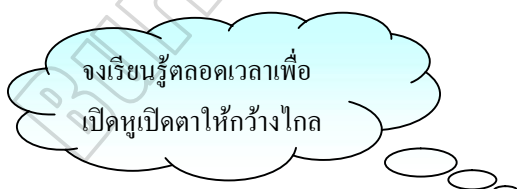
แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน คะแนนเต็ม 10 คะแนน ตอบถูกต้อง 1 คะแนน ตอบผิด ได้ 0 คะแนน นักเรียนได้คะแนนตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนใหม่อีกครั้ง

แบบประเมินการปฏิบัติงาน พ่อครัวคนเก่ง



ประเมินกลุ่มที่สมาชิก 1.
2.
3.
4.
5.
6.

รายการประเมิน	ผลการปฏิบัติ/ระดับคะแนน				รวมคะแนน
	4	3	2	1	
ด้านทักษะกระบวนการ					
1. การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหาร					
2. การใช้วัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหาร					
3. ปฏิบัติตามขั้นตอนของการทำอาหาร					
4. ผลงานมีความเรียบร้อย ตกแต่งสวยงาม					
5. การเก็บวัสดุอุปกรณ์					
รวมคะแนนด้านทักษะกระบวนการ (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) ปรับคะแนนเต็มจาก 20 คะแนนให้เหลือ 5 คะแนนและปรับคะแนนที่ นักเรียนได้โดยหารด้วย 4					



รายการประเมิน	ผลการปฏิบัติ/ระดับคะแนน				รวมคะแนน
	4	3	2	1	
ด้านคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยม					
6. ความตั้งใจปฏิบัติงานและรับผิดชอบ ต่อหน้าที่					
7. ความร่วมมือในการทำงาน					
8. ตรงต่อเวลา					
9. การประหยัด					
10. มีความสุขกับการทำงาน					
รวมคะแนนด้านคุณธรรมและค่านิยม (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) ปรับคะแนนเต็มจาก 20 คะแนนให้เหลือ 5 คะแนนและปรับคะแนนที่นักเรียน ได้โดยหารด้วย 4					
รวมทั้งสิ้น (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)					
สรุปผลการประเมิน <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน					

การผ่านเกณฑ์การประเมิน

ต้องได้คะแนนตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไป หรือร้อยละ 80



รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินการปฏิบัติงาน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
1.การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหาร	เตรียมอุปกรณ์ครบทุกอย่าง อุปกรณ์อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	เตรียมอุปกรณ์ไม่ครบ 1 อย่าง อุปกรณ์อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	เตรียมอุปกรณ์ไม่ครบ 2 อย่าง อุปกรณ์ใช้งานได้ดี	เตรียมอุปกรณ์ไม่ครบ3-4อย่าง อุปกรณ์บางอย่างสภาพไม่ดี
2.การใช้วัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหาร	ใช้อุปกรณ์ถูกวิธีและเหมาะสมกับงาน	ใช้อุปกรณ์อย่างไม่ถูกวิธีแต่ใช้เหมาะสมกับงานที่ทำ	ใช้อุปกรณ์ 1 อย่างไม่ถูกวิธีและไม่เหมาะสมกับงานที่ทำ	ใช้อุปกรณ์ 2 อย่างไม่ถูกวิธีและไม่เหมาะสมกับงาน
3.ปฏิบัติตามขั้นตอนของการทำอาหาร	ปฏิบัติงานได้ถูกต้องตามขั้นตอนและถูกวิธีทุกขั้นตอน	ถูกต้องตามขั้นตอนแต่ไม่ถูกวิธี 1 ครั้ง	ทำงานไม่ขึ้นไปตามลำดับขั้นตอน 1 ครั้งและไม่ถูกวิธี 1 ครั้ง	สับสนในขั้นตอน 2-3 ครั้งขึ้นไปและไม่ถูกวิธี
4. ผลงานมีความอร่อยตกแต่งสวยงาม	รูปแบบของผลงานน่าสนใจ มีความอร่อย ตกแต่งสวยงาม	รูปแบบของผลงานน่าสนใจ มีความอร่อย อยู่บ้าง	รูปแบบของผลงานน่าสนใจ ไม่มีความอร่อย	รูปแบบของผลงานไม่อร่อย ตกแต่งไม่สวยงาม
5. การเก็บวัสดุอุปกรณ์	มีการทำความสะอาดอุปกรณ์และจัดเก็บได้ถูกวิธีและเป็นระเบียบเรียบร้อยดีมาก	มีการทำความสะอาดอุปกรณ์และจัดเก็บได้ถูกวิธีและเป็นระเบียบเรียบร้อย	มีการทำความสะอาดอุปกรณ์และจัดเก็บไม่ถูกวิธี 1 และไม่ค่อยเป็นระเบียบ	ไม่ทำความสะอาดอุปกรณ์ แต่นำไปจัดเก็บไม่เป็นระเบียบ
6. ความตั้งใจปฏิบัติงานและความรับผิดชอบต่อนหน้าที่	ทุกคนตั้งใจทำงานและรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนดีมาก	ทุกคนตั้งใจทำงานและรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตน	สมาชิก 1 คนไม่ตั้งใจทำงานและไม่รับผิดชอบหน้าที่	สมาชิกมากกว่า 1 คน ไม่ตั้งใจทำงานและไม่รับผิดชอบต่อนหน้าที่

รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
7.ความร่วมมือในการทำงาน	ทุกคนมีส่วนร่วมและให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่	ทุกคนมีส่วนร่วมแต่มีสมาชิก 1 คนไม่ค่อยให้ความร่วมมือ	มีสมาชิก 2 คนไม่ค่อยให้ความร่วมมือ	มีสมาชิกมากกว่า 2 คนไม่ค่อยให้ความร่วมมือ
8. การตรงต่อเวลา	งานเสร็จตามกำหนดเวลาและผลงานประณีตสวยงามดีมากที่สุด	งานเสร็จตามกำหนดเวลาและผลงานประณีตสวยงาม	งานเสร็จช้ากว่ากำหนดเล็กน้อยแต่ผลงานประณีตสวยงาม	เสร็จไม่ทันกำหนดเวลาผลงานไม่ค่อยประณีต
9. มีความสุขกับการทำงาน และพอใจในผลงาน	ทุกคนร่วมปฏิบัติงานอย่างมีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส และพอใจในผลงาน	ทุกคนร่วมปฏิบัติงานอย่างมีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส แต่ไม่ค่อยพอใจในผลงาน	สมาชิก 1 คนไม่ค่อยมีความสุขกับการทำงาน และไม่ค่อยจะพอใจในผลงาน	สมาชิกมากกว่า 1 คนไม่มีความสุขกับการทำงานและไม่ค่อยจะพอใจในผลงาน
10. การประหยัด	ใช้อุปกรณ์ตามความจำเป็นและใช้อย่างทะนุถนอม หากชำรุดก็ซ่อมแซม	ใช้อุปกรณ์ตามความจำเป็นและใช้อย่างทะนุถนอม แต่ไม่ซ่อมแซมเมื่อชำรุด	ใช้อุปกรณ์อย่างทะนุถนอม อยู่บ้างแต่ไม่ซ่อมแซมเมื่อชำรุด	ใช้อุปกรณ์อย่างไม่ทะนุถนอม และไม่มีการซ่อมแซมเมื่อชำรุด



แบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมการเรียนรู้

ชุดที่ 6 เรื่องพ่อครัวคนเก่ง

ที่	ชื่อ-นามสกุล	แบบฝึกหัด	ประเมิน พฤติกรรม	ทดสอบ ก่อนเรียน	ทดสอบ หลังเรียน	รวม
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
	รวม					

(ลงชื่อ).....ผู้บันทึกคะแนน

(นางวิภาสรา ศรีนารายณ์)

ภาคผนวก ข

แผนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้กับงานบ้าน	เวลา 12 ชั่วโมง
แผนการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง	เวลา 2 ชั่วโมง
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....	ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกันและทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัดที่

- อธิบายเหตุผลในการทำงานแต่ละขั้นตอนถูกต้องตามกระบวนการทำงาน
- ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานอย่างเป็นระบบ ประณีตและมีความคิดสร้างสรรค์
- ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว
- มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า

1. สาระสำคัญ

บ้านเป็นสถานที่ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต เป็นสถานที่ซึ่งสมาชิกในครอบครัวอาศัยอยู่อย่างสะดวกสบาย มีอิสระในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การจัดตกแต่งบ้านและห้องต่าง ๆ ให้น่าอยู่ จะมาซึ่งความสุขของสมาชิกทุกคนในครอบครัว

ห้องครัวเป็นอีกห้องหนึ่งของบ้านที่มีความสำคัญ จึงต้องมีการทำความสะอาดอยู่เสมอ การทำความสะอาดห้องครัว ควรเลือกใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับชนิดของห้องครัว จึงจะทำให้ห้องครัวสะอาดน่าอยู่

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจหลักการและวิธีการวางแผนทำงานบ้าน
2. เลือกใช้ เก็บบำรุงรักษาเครื่องมือเครื่องใช้ วัสดุและอุปกรณ์ในการทำความสะอาดห้องครัวได้เหมาะสมกับงาน
3. ทำความสะอาดห้องครัวได้ถูกวิธี
4. จัดตกแต่งห้องครัวได้เหมาะสม

3. สาระการเรียนรู้

1. การทำความสะอาดห้องครัว
2. อุปกรณ์ในการทำความสะอาดห้องครัว
3. หลักในการทำความสะอาดห้องครัว
4. การทำความสะอาดถังขยะ
5. หลักการจัดห้องครัว

4. การบูรณาการกับเศรษฐกิจพอเพียง

1. ความพอประมาณ
แบ่งเนื้อหาให้นักเรียนอ่านเป็นตอนๆ พอดีกับเวลาและความสนใจกับนักเรียน
2. ความมีเหตุผล
นักเรียนรู้จักวิเคราะห์ใช้เครื่องมือในการทำมาความสะอาดห้องครัวได้ดียิ่งขึ้น
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัว
นักเรียนนำวิธีการใช้เครื่องมือในการทำมาความสะอาดห้องครัวไปปรับใช้กับเรื่องอื่นๆ ได้อย่างเหมาะสม
4. เงื่อนไขความรู้
นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเรียนและจำได้แม่นยำ
5. เงื่อนไขคุณธรรม
นักเรียนมีมารยาทในการใช้เครื่องมืออย่างระมัดระวัง มีความสามัคคีและมีวินัยในการทำงานร่วมกัน

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (ชั่วโมงที่ 1)

1. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้
2. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ครูให้นักเรียนเล่นเกมปริศนาคำทาย ดังต่อไปนี้
 - 3.1 อะไรเอ่ย ทำจากขนไก่ ใช้ปิดฝุ่นตู้ ดูสะอาดตา (ไม้กวาดขนไก่)
 - 3.2 อะไรเอ่ย ทำจากดอกหญ้า ใช้กวาดเศษผง บ้านดูสะอาด (ไม้กวาดดอกหญ้า)

เป็นต้น

ห้องครัว

- 4 ครูและนักเรียนสนทนากันถึงจุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมทำความสะอาด

ขั้นสอน

1 นักเรียนดูตัวอย่างภาพเกี่ยวกับการจัดตกแต่งภายในอาคารบ้านเรือนที่ครูนำมาให้ดู แล้วร่วมกันวิเคราะห์หลักขณะงาน หลักการจัดตกแต่งบ้านและห้องครัว พร้อมทั้งให้นักเรียนบอกหลักการจัดตกแต่งบ้านและห้องครัว ตามความคิดเห็นของนักเรียน

2. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงรูปแบบการจัดตกแต่งตามหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1 การวางเครื่องครัว
 - 2.2 การใช้สี
 - 2.3 การตกแต่งโดยธรรมชาติ
 - 2.4 การตกแต่งโดยใช้หลักศิลปะ

3. ครูสาธิตวิธีการใช้อุปกรณ์และการทำความสะอาดห้องครัวที่ถูกต้อง รวมทั้งวิธีการเก็บรักษาอุปกรณ์การทำความสะอาด

4. นักเรียนเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน เป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารับเอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 1 เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเอกสารประกอบการเรียน แล้วอภิปรายภายในกลุ่ม อาจศึกษาโดยวิธีการ ดังนี้

- 4.1 ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มอ่านให้เพื่อนฟัง
- 4.2 สมาชิกในกลุ่มศึกษาไปพร้อม ๆ กัน
- 4.3 สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อศึกษา

ลงมือปฏิบัติงานพร้อมกับบันทึกผลการปฏิบัติงานลงในแบบบันทึก ครูแนะนำและเน้นเรื่องการทำงานเป็นกลุ่มจะต้องยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามัคคี ความรับผิดชอบ

ต่องานที่ได้รับมอบหมาย ปฏิบัติกิจกรรมให้ทันเวลาที่กำหนด จากนั้นตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ
ความรู้เรื่อง บ้านฉันทะอาดจัง

ช่วงโม่งที่ 2

5. ให้นักเรียนทำกิจกรรม ตามกลุ่มเดิม โดยเลือกบริเวณห้องประจำของนักเรียนใน
โรงเรียน เป็นที่ปฏิบัติงาน (จำลองห้องเรียนเป็นบ้าน) ครูเน้นเรื่องความสะดวก ความรับผิดชอบ
ความสามารถในการทำงาน ความขยันและเจตคติต่อการทำงาน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ทำความสะดวกถึงขยะ

กิจกรรมที่ 2 ทำความสะดวกเตาถ่านและเตาแก๊ส

กิจกรรมที่ 3 ทำความสะดวกที่คว่ำชาม

กิจกรรมที่ 4 ทำความสะดวกอุปกรณ์ห้องครัว

6. นักเรียนและครูร่วมกันตรวจสอบการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนแต่ละกลุ่ม
เสนอแนะกลุ่มที่ผลงานยังไม่ถูกต้องให้แก้ไขปรับปรุงและชมเชยกลุ่มที่ผลงานถูกต้องและนำเสนอดี

7. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลจากการปฏิบัติงานของนักเรียน แนะนำให้
นักเรียนนำไปปฏิบัติที่บ้านให้เป็นนิสัย เพื่อให้เกิดความสะดวกสบาย เป็นสัดส่วน

9. นักเรียนทำแบบฝึกหัดทบทวนบทเรียนเรื่อง บ้านฉันทะอาดจัง

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเปรียบเทียบการปฏิบัติงานแต่ละกิจกรรมและ
สรุปวิธีการที่ถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวเพื่อนักเรียนจะได้ยึดเป็นแนวทางในการปฏิบัติ
ในโอกาสการทำงานครั้งต่อไป

2. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนในเอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 1
เรื่อง บ้านฉันทะอาดจัง (ถ้าเวลาไม่พออาจนัดสอบนอกเวลา)

6. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. ภาพการจัดวางวัสดุอุปกรณ์ภายในห้องครัวที่เป็นระเบียบเรียบร้อย
2. เอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 1 เรื่อง บ้านฉันทะอาดจัง
3. วัสดุอุปกรณ์สำหรับการทำความสะอาดห้องครัว เช่น ไม้กวาดขนไก่ ไม้กวาด
ดอกหญ้า น้ำยาล้างจาน แปรงขนอ่อน ฯลฯ
4. แบบฝึกหัดที่ 1 เรื่อง บ้านฉันทะอาดจัง
5. แบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน จำนวน 10 ข้อ

แหล่งเรียนรู้

ห้องเรียนและห้องพิเศษ

7. การวัดผลประเมินผล

วิธีวัดผลประเมินผล

1. ตรวจสอบฝึกหัด เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง
2. ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน
3. สังเกตพฤติกรรมที่แสดงด้านคุณธรรม
4. ประเมินทักษะกระบวนการทำงาน

เครื่องมือวัดผลประเมินผล

1. แบบฝึกหัด เรื่อง บ้านฉันสะอาดจัง
2. แบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียน
3. แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงด้านคุณธรรม
4. แบบประเมินทักษะกระบวนการทำงาน

เกณฑ์การวัดผลประเมินผล

1. คะแนนที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงด้านคุณธรรม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
2. คะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบก่อนหลังเรียน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
4. คะแนนที่ได้จากการทำฝึกหัด ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

8. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารโรงเรียน

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

(ลงชื่อ).....
(นายณัฐพัชร บุญมี)
ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านตลาดควาย
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการเรียนรู้ที่ติดกับนักเรียน

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

2. ปัญหาและอุปสรรค

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

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ปัญหา

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

(ลงชื่อ).....
(นางวิภาสรา ศรีนารายณ์)
ครู โรงเรียนบ้านตลาดควาย
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

สื่อการเรียนการสอน



การจัดตกแต่งห้องครัวที่เป็นระเบียบเรียบร้อยสวยงาม

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้กับงานบ้าน	เวลา 12 ชั่วโมง
แผนการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง บ้านงมตา	เวลา 2 ชั่วโมง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....ภาคเรียนที่ 1	ปีการศึกษา 2554

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกันและทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัดที่

- อธิบายเหตุผลในการทำงานแต่ละขั้นตอนถูกต้องตามกระบวนการทำงาน
- ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานอย่างเป็นระบบ ประณีตและมีความคิดสร้างสรรค์
- ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว
- มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า

1. สาระสำคัญ

ห้องนอนเป็นห้องที่เราใช้พักผ่อนหลับนอน จึงต้องเป็นห้องที่เย็นสบายอากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรอยู่ทางทิศตะวันออกของบ้าน เพราะจะทำให้แสงแดดส่องถึง จำเป็นต้องรักษาความสะอาด จัดให้น่าอยู่ จะทำให้เรามีสุขภาพดี ทั้งทางกายและทางใจ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความสำคัญและคำนึงถึงการจัดตกแต่งบ้านได้
- บอกขั้นตอนการจัดและตกแต่งห้องนอนได้
- บอกวิธีการจัดเก็บห้องนอนได้
- ใช้เทคโนโลยีได้เหมาะสมกับงาน

3. ตารางการเรียนรู้

1. การจัดตกแต่งบ้านให้สวยงาม
2. ความสำคัญของห้องนอน
3. วิธีการจัดเก็บห้องนอน

4. การบูรณาการกับเศรษฐกิจพอเพียง

1. ความพอประมาณ
แบ่งเนื้อหาให้นักเรียนอ่านเป็นตอนๆ พอดีกับเวลาและความสนใจกับนักเรียน
2. ความมีเหตุผล
นักเรียนรู้จักวิเคราะห์การจัดและตกแต่งห้องนอน ในฐานะสมาชิกของครอบครัว ได้ดียิ่งขึ้น
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัว
นักเรียนนำวิธีการปฏิบัติตนการจัดและตกแต่งห้องนอน ไปปรับใช้กับเรื่องอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม
4. เงื่อนไขความรู้
นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเรียนและจำได้แม่นยำ
5. เงื่อนไขคุณธรรม
นักเรียนมีมารยาทในการใช้เครื่องมืออย่างระมัดระวัง มีความสามัคคีและมีวินัยในการทำงานร่วมกัน

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (ชั่วโมงที่ 1)

1. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้เรื่องที่จะเรียน
2. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ครูและนักเรียนสนทนากันถึงเรื่องประโยชน์ของห้องนอน
4. ให้นักเรียนดูภาพหรือตัวอย่างของจริง ห้องนอนที่สะอาด มีเครื่องนอนที่สะอาด ห้องที่ไม่สะอาดและจัดเก็บไม่เป็นระเบียบ สภาพห้องนอนรกรุงรัง
5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้
 - 5.1 ห้องนอนที่นักเรียนดูทั้งสองแบบแตกต่างกันอย่างไร
 - 5.2 นักเรียนชอบและไม่ชอบห้องนอนลักษณะใด เพราะเหตุใด

5.3 ห้องนอนมีประโยชน์อย่างไร

5.4 ห้องนอนที่นักเรียนชอบให้บรรยากาศในการหลับนอนมากน้อยเพียงใด

5.5 ถ้านักเรียนจำเป็นต้องนอนในห้องนอนที่ไม่สะอาด มีเครื่องนอนไม่สะอาด และมีการจัดเก็บไม่เป็นระเบียบนักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไรและถ้าจะปรับปรุงให้ห้องนอนดังกล่าวเป็นที่น่าหลับนอน นักเรียนจะปรับปรุงอย่างไร

5.6 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องความสำคัญหรือความจำเป็นของการมีห้องนอนและเครื่องนอนที่สะอาดและมีการจัดเก็บอย่างมีระเบียบ

ขั้นตอน

1. ครูชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงกิจกรรมที่มอบหมายให้ไปศึกษา ค้นคว้า แหล่งค้นคว้า เอกสารหรือตำราที่ใช้และอื่นๆ เพื่อความเข้าใจตรงกัน

2. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนไปแสวงหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดห้องนอนและเครื่องนอนตามใบงานที่ 2

3. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน (โดยใช้วิธีการนับ 1,2,3,4, คนใดนับหมายเลขใดก็อยู่กลุ่มนั้น เช่น หมายเลข 1 อยู่กลุ่ม 1) เมื่อได้กลุ่มแล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนไปรับเอกสารประกอบการเรียนชุดที่ 2 เรื่อง บ้านงามตา และศึกษาตามประเด็นต่อไปนี้ เช่น

3.1 การปูที่นอนมีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร

3.2 การเก็บผ้าห่ม มุ้ง ควรทำอย่างไรจึงจะเรียบร้อย

3.3 ถ้านอนบนเตียงหรือนอนบนพื้นควรจัดเครื่องนอน เช่นหมอนหนุน ผ้าห่ม หมอนข้างไว้ตรงไหน

3.4 การกางมุ้งหรือเก็บมุ้ง ควรจะทำอย่างไรจึงจะถูกต้องลักษณะ

3.5 การจัดห้องนอนให้สะอาดและถูกต้องลักษณะควรทำอย่างไร

3.6 การรักษาเครื่องนอนให้สะอาดทำอย่างไร

3.7 ภายในห้องนอนควรมีเครื่องใช้อื่นๆ เช่นตู้ โต๊ะ ราวพาดผ้า ฯลฯ หรือไม่ เพราะเหตุใด ถ้าควรมีจะจัดอย่างไร

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มรายงานผลต่อครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้ศึกษาค้นคว้ามา โดยครูนำผลมาจากการทดลองปฏิบัติในครั้งที่แล้วมาเปรียบเทียบ เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการจัดห้องนอนและเครื่องนอน

ชั่วโมงที่ 2

5. ครูสาธิตเรื่องการจัดเก็บห้องนอนและที่นอน ที่เห็นว่านักเรียนยังปฏิบัติไม่ค่อยถูกต้องให้นักเรียนดู เช่นการปูที่นอนและผ้าปูที่นอน การพับผ้าห่ม การพับมุ้ง ฯลฯ

6. ครูจัดกิจกรรมเป็นกลุ่มให้นักเรียนปฏิบัติซ้ำในสิ่งที่เห็นว่านักเรียนยังปฏิบัติไม่ค่อยถูกต้อง โดยให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

6.1 วางแผนในการทำงาน

6.2 ปฏิบัติงานตามแผน

6.3 ประเมินผลงานของตนและกลุ่ม

6.4 ครูสังเกตการปฏิบัติงานของนักเรียนและชี้แนะเพื่อให้แก้ไขข้อบกพร่อง

7. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำผลงานที่เสร็จแล้วมาติดแสดงในห้องเรียน

8. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันประเมินผลงานของเพื่อนสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ

9. แจกเอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 2 เรื่อง บ้านงามตา เพื่อให้ นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนทุกคน พร้อมทั้งอธิบายวิธีทำ ภายใน 10 นาที

10. เฉลยคำตอบเมื่อทุกคนทำแบบทดสอบเสร็จเรียบร้อยแล้วและเก็บรวบรวมกระดาษคำตอบ

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงเรื่องการจัดเก็บและรักษาความสะอาดห้องนอนและเครื่องนอนในส่วนที่เรียนมาแล้ว

6. สื่อการเรียนรู้

6.1 รูปภาพห้องนอนที่สะอาด มีเครื่องนอนที่สะอาด ห้องนอนที่ไม่สะอาด

6.2 เอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 2 เรื่อง บ้านงามตา

6.3 วัสดุและอุปกรณ์ เช่น ที่นอน ผ้าปูที่นอน ผ้าห่ม มุ้ง

6.4 ใบงานที่ 2 เรื่อง การจัดและเก็บที่นอน

6.5 แบบฝึกหัดที่ 2 การจัดห้องนอนของมานี

6.6 แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน

7. การวัดผลประเมินผล

วิธีวัดผลประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมการนำเสนอผลงาน
3. ประเมินผลงาน
4. แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
5. แบบฝึกหัด เรื่อง การจัดห้องนอนของมานี

เครื่องมือวัดผลประเมินผล

1. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการนำเสนอผลงาน
3. แบบประเมินผลงาน
4. แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน
5. แบบบันทึกคะแนนแบบฝึกหัด

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. นักเรียนผ่านเกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมการนำเสนอผลงาน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
2. นักเรียนผ่านเกณฑ์การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. นักเรียนผ่านเกณฑ์การทำแบบฝึกหัด ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

8. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารโรงเรียน

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นายณัฐพัชร บุญมี)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านตลาดควาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการเรียนรู้ที่ติดกับนักเรียน

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นางวิภาสรา ศรีนารายณ์)

ครู โรงเรียนบ้านตลาดควาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

สื่อการเรียนรู้



การจัดเก็บห้องนอนที่ไม่เป็นระเบียบ



การจัดเก็บห้องนอนที่เป็นระเบียบเรียบร้อย

ใบงาน

เรื่อง การจัดและเก็บที่นอน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความสำคัญหรือความจำเป็นของการมีห้องนอนที่สะอาด มีเครื่องนอนที่สะอาดและมีการจัดเก็บอย่างมีระเบียบ
2. จัดและเก็บที่นอนได้อย่างมีระเบียบ
3. จัดเก็บและรักษาความสะอาดที่นอนได้

เครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์

1. ที่นอน
2. ผ้าปูที่นอน
3. ผ้าห่ม
4. มุ้ง

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 – 5 คน เพื่อทำการสังเกต ศึกษา ค้นคว้าเกี่ยวกับการจัดและเก็บที่นอน โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มพากันไปดูบริเวณห้องพยาบาล เมื่อกลับมาแล้วอภิปรายสนทนาในกลุ่มเกี่ยวกับเรื่องการจัดและเก็บที่นอนที่ไปดูในหัวข้อต่อไปนี้

1. การปูที่นอนและผ้าปูที่นอน
2. การพับผ้าห่ม
3. การพับมุ้ง

ข้อควรระวัง

ระวังฝุ่นละออง

ข้อเสนอแนะ

-



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้กับงานบ้าน	เวลา 12 ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสัน	เวลา 2 ชั่วโมง
วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ภาคเรียนที่ 1	ปีการศึกษา 2554

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกันและทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัดที่

- อธิบายเหตุผลในการทำงานแต่ละขั้นตอนถูกต้องตามกระบวนการทำงาน
- ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานอย่างเป็นระบบ ประณีตและมีความคิดสร้างสรรค์
- ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว
- มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า

1. สาระสำคัญ

การรู้จักแต่งกายให้เหมาะสมกับวัย ฤดูกาล โอกาสและสถานที่ ช่วยเสริมบุคลิกให้แก่ผู้สวมใส่ การแต่งกายเรียบร้อย นับเป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้นั้นมีลักษณะดี นามองยิ่งขึ้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความหมาย ลักษณะและประโยชน์ของเสื้อผ้า
- บอกหลักการเลือกใช้เครื่องแต่งกายตาม โอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม
- รีดและจัดเก็บเสื้อผ้าได้ถูกต้อง

3. ตารางการเรียนรู้

1. การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
2. รีดและจัดเก็บเสื้อผ้า

4. การบูรณาการกับเศรษฐกิจพอเพียง

1. ความพอประมาณ
แบ่งเนื้อหาให้นักเรียนอ่านเป็นตอนๆ พอดีกับเวลาและความสนใจกับนักเรียน
2. ความมีเหตุผล
นักเรียนรู้จักวิเคราะห์การเลือกใช้เครื่องแต่งกายและการดูแลเสื้อผ้าได้ถูกต้องได้ดียิ่งขึ้น
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัว
นักเรียนนำวิธีการเลือกใช้เครื่องแต่งกายและการดูแลเสื้อผ้าไปปรับใช้กับเรื่องอื่นๆ ได้อย่างเหมาะสม
4. เงื่อนไขความรู้
นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเรียนและจำได้แม่นยำ
5. เงื่อนไขคุณธรรม
นักเรียนมีมารยาทในการใช้เครื่องมืออย่างระมัดระวัง มีความสามัคคีและมีวินัยในการทำงานร่วมกัน

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (ชั่วโมงที่ 1)

1. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
2. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ
3. ครูและนักเรียนสนทนากันถึงเรื่องวิธีการเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายในส่วนที่เรียนมาแล้วในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เพื่อเป็นการทบทวน โดยใช้คำถามดังนี้
 - 3.1 นักเรียนคิดว่าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีลักษณะอย่างไร
 - 3.2 นักเรียนคิดว่าวิธีการเลือกและการใช้เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับตนเอง มีความจำเป็นหรือไม่ อย่างไร

ขั้นสอน

1. ครูและนักเรียนนำเสื้อผ้าที่มีลักษณะต่างกันมาอย่างน้อยคนละ 2 ตัว แล้วให้นักเรียนทำการทดลองตามสถานการณ์ต่อไปนี้
2. ทดลองจับเนื้อผ้าดูว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไรแล้วแยกประเภทเป็นผ้าเส้นใยธรรมชาติและเส้นใยสังเคราะห์
3. ทดลองขยำผ้าเส้นใยธรรมชาติและเส้นใยสังเคราะห์แรง ๆ แล้วปล่อยมือและสังเกตว่าผ้าชนิดใดยับหรือไม่ยับมากน้อยกว่ากันอย่างไร
4. ให้นักเรียนแยกประเภทของผ้าเป็นผ้าใยสังเคราะห์
5. ให้นักเรียนทดลองสวมใส่เสื้อผ้าและสังเกตเสื้อผ้าใยสังเคราะห์และเส้นใยธรรมชาติ เช่น

5.1 สังเกตลักษณะของเส้นใย และความหนาของเนื้อผ้า

5.2 เมื่อสวมใส่เสื้อผ้าทั้ง 2 ชนิด แล้วรู้สึกร้อนหรือเย็นต่างกันอย่างไร

6. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนสังเกตและอภิปราย ดังนี้

6.1 ให้นักเรียนแต่งกายแบบต่างๆ ให้เพื่อนนักเรียนดู เช่น แต่งตัวได้เหมาะสมกับวัยและไม่เหมาะสมกับวัย สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับอากาศและไม่เหมาะสมกับอากาศ สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับกาลเทศะและไม่ถูกกาลเทศะ

6.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ เช่น

6.2.1 ผ้าชนิดใดสามารถซับเหงื่อได้ดี

6.2.2 ผ้าที่ซับเหงื่อได้ดีเหมาะสำหรับตัดเป็นชุดสวมใส่ในโอกาสใด

6.2.3 ผ้าชนิดใดไม่ค่อยยับและไม่ต้องรีดก็สวมใส่ได้

6.3.4 ผ้าชนิดใดไม่ควรใส่ในฤดูหนาว เพราะเหตุใด

6.2.5 ผ้าชนิดใด สีใด ที่ใส่ในฤดูฝนต้องคอยระวัง เพราะเหตุใด

ชั่วโมงที่ 2

7 นักเรียนเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน ซึ่งมีทั้งหมด 8 กลุ่มแต่ละกลุ่มรับเอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 3 เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสันจากครู แล้วช่วยกันศึกษาเอกสารประกอบการเรียน โดยกำหนดให้ศึกษาดังนี้

7.1 วัย

7.2 อากาศ ร้อน หนาว

7.3 กาลเทศะ เช่น ไปเที่ยว อยู่ที่บ้าน ไปทำบุญที่วัด ไปติดต่อบุคลากร ฯลฯ

8. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปการเลือกเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ ตลอดทั้งเหมาะกับโอกาสและสถานที่ ที่เราจะไป โดยให้ตัวแทนนักเรียนที่แต่งกายในชุดต่างๆ เดินออกมาหน้าชั้นเรียนเหมือนเดินแฟชั่น แล้วให้เพื่อนนักเรียนในชั้นบอกว่าแต่งตัวไปที่ใด หรือ ในฤดูกาลใด โอกาสใด

ขั้นสรุป

1. ช่วยกันสรุปประโยชน์ของการแต่งกายที่เหมาะสม โดยใช้ประเด็นคำถามเพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกทักษะการคิดว่า การแต่งกายที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ เหมาะกับโอกาสและสถานที่ ให้ประโยชน์อย่างไรแก่เรา เปิดโอกาสให้นักเรียนได้อภิปรายอย่างกว้างขวางก่อนที่ครูจะสรุป เพิ่มเติมว่าคนเราควรแต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ ตลอดทั้งเหมาะกับโอกาสและสถานที่ ที่เราจะไป เพื่อจะได้ช่วยเสริมบุคลิกและสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองและเพื่อความเหมาะสม

2. นักเรียนทำแบบฝึกหัดทบทวนบทเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน

6. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. ตัวอย่างผ้า
2. เอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 3 เรื่อง เสื้อผ้าสวยด้วยสีสัน
3. เครื่องแต่งกายที่นักเรียนเตรียมมา
4. นักเรียนที่แต่งกายตามฤดูกาล โอกาส สถานที่และวัย
5. แบบฝึกหัดที่ 3 การใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
6. แบบทดสอบก่อนเรียน- หลังเรียน

แหล่งเรียนรู้

ห้องเรียน

7. การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมและประเมินผลงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมที่แสดงด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม
3. ตรวจแบบฝึกหัดทบทวนบทเรียน
4. การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินผลงานกลุ่ม
2. แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงด้านคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยม
3. แบบฝึกหัดทบทวนบทเรียน เรื่อง การใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
4. แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมที่แสดงออกด้านคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยม
ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
2. คะแนนจากการทดสอบหลังเรียน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
3. คะแนนจากการทำแบบฝึกหัดทบทวนบทเรียน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

8. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารโรงเรียน

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นายณัฐพัชร บุญมี)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านตลาดควาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการเรียนรู้ที่ติดกับนักเรียน

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นางวิภาสรา ศรีนารายณ์)

ครู โรงเรียนบ้านตลาดควาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้กับงานบ้าน	เวลา 12 ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้	เวลา 2 ชั่วโมง
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ภาคเรียนที่ 1	ปีการศึกษา 2554

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกันและทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัดที่

1. อธิบายเหตุผลในการทำงานแต่ละขั้นตอนถูกต้องตามกระบวนการทำงาน
2. ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานอย่างเป็นระบบ ประณีตและมีความคิดสร้างสรรค์
3. ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว
4. มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า

1. สาระสำคัญ

การรู้จักแต่งกายให้เหมาะสมกับวัย ฤดูกาล โอกาสและสถานที่ ช่วยเสริมบุคลิกให้แก่ผู้สวมใส่ การแต่งกายเรียบร้อย นับเป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้นั้นมีลักษณะดี นามองยิ่งขึ้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกหลักการวิธีการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้าได้
2. สามารถเลือกใช้เก็บบำรุงรักษาวัสดุและอุปกรณ์ในการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้าได้
3. สามารถทำงานตามขั้นตอนการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้าให้ถูกวิธีได้
4. บอกประโยชน์และนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

3. สารการเรียนรู้

1. หลักการวิธีการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้า
2. วัสดุและอุปกรณ์ในการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้า
3. ขั้นตอนการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้า

4. การบูรณาการกับเศรษฐกิจพอเพียง

1. ความพอประมาณ
แบ่งเนื้อหาให้นักเรียนอ่านเป็นตอนๆ พอดีกับเวลาและความสนใจกับนักเรียน
2. ความมีเหตุผล
นักเรียนรู้จักวิเคราะห์ขั้นตอนการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้าได้ถูกต้อง ได้ดียิ่งขึ้น
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัว
นักเรียนนำวิธีการขั้นตอนการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้าไปปรับใช้กับเรื่องอื่นๆ ได้
อย่างเหมาะสม
4. เงื่อนไขความรู้
นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเรียนและจำได้แม่นยำ
5. เงื่อนไขคุณธรรม
นักเรียนมีมารยาทในการใช้เครื่องมืออย่างระมัดระวัง มีความสามัคคีและมีวินัย
ในการทำงานร่วมกัน

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (ชั่วโมงที่ 1)

1. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
2. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ
3. ครูให้นักเรียนดูเสื้อผ้าที่ขาดเป็นทางยาวในลักษณะต่าง ๆ เช่น ปากกระเป๋าเสื้อ

แตกตะเข็บห้อยลงมา ตะเข็บกันกระเป๋าสีหรือตะเข็บกระเป๋ากางเกงแตก ตะเข็บขากางเกงหรือ
ตะเข็บที่เป่าด้านหน้าแตก ตะเข็บกระโปรงหรือชายกระโปรงหลุดลุ่ย ซิบแตก แล้วช่วยกัน
อภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

3.1 ถ้าตะเข็บกระเป๋าสีแตกห้อยลงมา ควรจะซ่อมแซมหรือไม่ เพราะเหตุใด
และควรจะซ่อมโดยวิธีใด

3.2 ถ้าตะเข็บกันกระเป๋าเสื้อหรือกางเกงแตกจะเกิดผลเสียอย่างไรและจะแก้ไข ปัญหาโดยวิธีใดได้บ้าง วิธีดังกล่าววิธีใดดีที่สุด เพราะเหตุใด

3.3 กางเกงที่ตะเข็บตรงส่วนขาหรือเป้าด้านหน้าแตกหรือกระโปรงที่ตะเข็บหรือ ชายลู่ นักเรียนอยากจะได้หรือไม่ เพราะเหตุใด และจะแก้ไขอย่างไร

3.4 นักเรียนเห็นผู้ที่ใส่กระโปรงหรือกางเกงที่ฉีกแตก นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร ควรจะซ่อมแซมหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.5 นักเรียนคิดว่าการซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ตะเข็บแตกเป็นทางยาว มีประโยชน์และ ความจำเป็นอย่างไรบ้าง

ขั้นสอน

1. ครูนำตัวอย่างการซ่อมแซมตะเข็บต่าง ๆ มาให้นักเรียนดู เช่น
 - 1.1 การเย็บตะเข็บปากกระเป๋าด้วยการด้นถอยหลังทั้งดีและไม่ดี
 - 1.2 การซ่อมกระเป๋ากางเกงด้วยวิธีด้นถอยหลังและการเย็บซ่อนตะเข็บทั้งดีและไม่ดี
 - 1.3 การสอยชายเสื้อผ้าที่หลุดลุ่ยทั้งแบบที่ทำอย่างสวยงามและไม่สวยงาม
2. นักเรียนเข้ากลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ 4-5 คน ซึ่งมีทั้งหมด 5 กลุ่ม แต่ละ กลุ่มรับเอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 4 เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้ จากครูแล้วช่วยกันศึกษา เอกสารประกอบการเรียน โดยครูตั้งคำถามนำไปสู่การอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้
 3. จากการสังเกตนักเรียนคิดว่าการซ่อมแซมเสื้อผ้าวิธีใดบ้าง ที่ซ่อมแซมได้ดีและ สวยงาม นักเรียนคิดว่าอะไรที่ทำให้การซ่อมแซมเสื้อผ้าดีและสวยงาม
 4. นักเรียนคิดว่าการซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ดี ไม่ดี และไม่สวยงามเป็นเพราะเหตุใด ควร แก้ไขอย่างไร
 5. การซ่อมแซมตะเข็บที่ขาดเป็นทางตรงวิธีการซ่อมแซมเหมือนกันหรือไม่ เพราะ เหตุใด
 6. การซ่อมแซมตะเข็บต่างๆ ที่นำมาให้นักเรียนศึกษาจากเอกสารประกอบการเรียน มีกี่วิธี อะไรบ้าง

7. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องวิธีการซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ชำรุดในส่วนที่เรียนมา

ชั่วโมงที่ 2

8. ครูและนักเรียนช่วยกันเตรียมเครื่องมือเครื่องใช้ในการซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ชำรุด เช่น เสื้อผ้าชำรุดตะเข็บแตก หรือเศษผ้า เข็มสอย ค้าย และกรรไกร

9. ครูและนักเรียนสนทนากันถึง เรื่อง วิธีการซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ชำรุดของนักเรียนแต่ละคน

10. ครูและนักเรียนสาธิตการซ่อมแซมเสื้อผ้าด้วยวิธีต่าง ๆ

11. ให้นักเรียนแต่ละคนทดลองปฏิบัติการซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ตะเข็บแตกซึ่งได้เตรียมมา โดยครูคอยสังเกตและให้คำแนะนำจนนักเรียนทำได้สำเร็จ

12. ครูประเมินผลการทำงานของนักเรียนแต่ละคน แล้วติชมและเสนอแนะข้อควรแก้ไข เพื่อให้นักเรียนจะได้ปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น

13. จัดกิจกรรมเพิ่มพูนทักษะ โดยการมอบหมายให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการซ่อมแซมเสื้อผ้าด้วยวิธีอื่น ๆ คนละ 1 หรือ 2 วิธี (อาจสอนนอกเวลา)

ขั้นสรุป

1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดทบทวนบทเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน
2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องการซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ชำรุดด้วยมือในส่วนของเนื้อหา

6. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. ตัวอย่างการเย็บผ้าด้วยมือแบบต่าง ๆ การซ่อมแซมตะเข็บต่าง ๆ
2. เอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 4 เรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้
3. เครื่องมือเครื่องใช้ในการซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ชำรุด เช่น เสื้อผ้าชำรุดตะเข็บแตก หรือเศษผ้า เข็มสอย ด้ายและกรรไกร
4. แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน

แหล่งเรียนรู้

ห้องเรียน

7. การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

1. การทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมและประเมินผลงานกลุ่ม
3. สังเกตพฤติกรรมที่แสดงด้านคุณธรรม
4. ตรวจสอบแบบฝึกหัดทบทวนบทเรียน

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินผลงานกลุ่ม
2. แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงด้านคุณธรรม

3. แบบฝึกหัดทบทวนบทเรียนเรื่อง ของเก่าเราซ่อมได้
4. แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. คะแนนจากการทดสอบหลังเรียน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
2. คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมที่แสดงออกด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
3. คะแนนจากการทำแบบฝึกหัดทบทวนบทเรียน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

8. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารโรงเรียน

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นายณัฐพัชร บุญมี)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านตลาดควาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการเรียนรู้ที่ติดกับนักเรียน

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นางวิภาสรา ศรีนารายณ์)

ครู โรงเรียนบ้านตลาดควาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้กับงานบ้าน	เวลา 12 ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง อาหารดีมีสุข	เวลา 2 ชั่วโมง
วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ภาคเรียนที่ 1	ปีการศึกษา 2554

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกันและทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัดที่

- อธิบายเหตุผลในการทำงานแต่ละขั้นตอนถูกต้องตามกระบวนการทำงาน
- ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานอย่างเป็นระบบ ประณีตและมีความคิดสร้างสรรค์
- ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว
- มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า

1. สาระสำคัญ

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะเมื่อรับประทานอาหารเข้าไปแล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ช่วยป้องกันโรคได้ด้วยตระหนักถึงความจำเป็นในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- บอกประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ได้
- เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ สะอาดและปลอดภัยได้
- ปฏิบัติตนในการมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหารได้
- อธิบายหลักในการบริโภคอาหารและสามารถเลือกหรือบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

3. สารการเรียนรู้

1. ความหมาย ความสำคัญของอาหาร
2. ประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่
3. การมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร
4. หลักในการบริโภคอาหาร

4. การบูรณาการกับเศรษฐกิจพอเพียง

1. ความพอประมาณ
แบ่งเนื้อหาให้นักเรียนอ่านเป็นตอนๆ พอดีกับเวลาและความสนใจกับนักเรียน
2. ความมีเหตุผล
นักเรียนรู้จักวิเคราะห์ขั้นตอนการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้าได้ถูกต้องได้ดียิ่งขึ้น
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัว
นักเรียนนำวิธีการขั้นตอนการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้าไปปรับใช้กับเรื่อง อื่นๆ ได้
อย่างเหมาะสม
4. เงื่อนไขความรู้
นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเรียนและจำได้แม่นยำ
5. เงื่อนไขคุณธรรม
นักเรียนมีมารยาทในการใช้เครื่องมืออย่างระมัดระวัง มีความสามัคคีและมีวินัย
ในการทำงานร่วมกัน

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (ชั่วโมงที่ 1)

1. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้
2. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ
3. ครูคิดแผนภูมิเพลง “อาหารหลัก 5 หมู่ของไทย” ให้นักเรียนร้องพร้อม ๆ กันแล้ว
สนทนาเกี่ยวกับความหมายของเนื้อเพลง ประโยชน์และความสำคัญของอาหารที่มีต่อร่างกาย
- 4 นำประสบการณ์เกี่ยวกับการดื่มน้ำและการรับประทานอาหารมาแล้ว เน้นที่เครื่องดื่ม
และอาหารที่ดี ไม่ดี เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์

ขั้นสอน

1. นักเรียนสังเกตภาพเด็ก 2 คน ภาพที่ 1 เป็นภาพของเด็กที่มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ หน้าตาสดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส ภาพที่ 2 เป็นภาพของเด็ก ที่มีร่างกายผ่ายผอม หน้าตาอิดโรย แล้วสนทนากันเกี่ยวกับภาพว่า เพราะเหตุใดเด็กในภาพจึงมีความแตกต่างกัน ถ้าจะให้เด็กในภาพที่ 2 มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เช่นเดียวกับภาพที่ 1 จะต้องทำอะไร เพราะเหตุใด

2. นักเรียนช่วยกันสรุปผลจากการสังเกตให้เห็นว่าการที่เด็กคนที่ 2 มีร่างกายผ่ายผอมเพราะรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์และไม่เพียงพอ จะต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จากนั้นร่วมกันสรุปถึงความหมาย ความสำคัญของอาหาร

3. ครูคิดแผนภาพอาหารหลัก 5 หมู่ ให้นักเรียนสนทนาและวิเคราะห์เกี่ยวกับภาพอาหารหลัก 5 หมู่ ว่ามีอาหารชนิดใดบ้าง

ชั่วโมงที่ 2

4. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน โดยคละความสามารถของนักเรียน แต่ละกลุ่มศึกษาเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง อาหารดีมีสุข ที่ครูแจกให้ แล้วร่วมกันอภิปราย และบันทึกผลการอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

4.1 อาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหาร 6 ประเภท

4.2 คุณค่าทางอาหารของสารอาหารแต่ละประเภท

4.3. หลักในการบริโภคอาหาร

4.4 ประโยชน์ของอาหารประเภทโปรตีน (ปลา กุ้ง ไข่) ผักกินผักและผักกินผล

5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงแนวทางในการปฏิบัติในเรื่อง เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่

6. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความหมาย ความสำคัญของอาหาร ประเภทและ ประโยชน์ของอาหารแต่ละประเภท โดยการสนทนาซักถาม เน้นให้เห็นประโยชน์ของการเลือกบริโภคอาหาร หลักในการบริโภคอาหารจากนั้นครูแนะนำให้นักเรียนนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

7. ครูนำนักเรียนแต่ละกลุ่มสำรวจอาหารกลางวันของโรงเรียน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ชนิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานอาหารกลางวันตามรายการอาหาร ลงในใบกิจกรรมการสำรวจอาหารกลางวันของโรงเรียน ส่งเป็นผลงานกลุ่มต่อไป (อาจจะทำนอกเวลาเรียน)

8. นักเรียนทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน ตรวจเพื่อดูพัฒนาการ

ขั้นสรุป

นักเรียนร้องเพลงอาหารหลัก 5 หมู่ของไทยอีกครั้ง ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และคุณค่าของสารอาหารแต่ละประเภท

6. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. แผนภูมิเพลง “อาหารหลัก 5 หมู่ของไทย”
2. ภาพเด็ก 2 คน
3. แผนภาพอาหารหลัก 5 หมู่
4. เอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 5 เรื่อง อาหารดีมีสุข
5. อาหารกลางวันของโรงเรียน
6. ใบกิจกรรมการสำรวจอาหารกลางวันของโรงเรียน
7. แบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

7. การวัดผลและประเมินผล

วิธีวัดผลและประเมินผล

1. การทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมและประเมินผลงานกลุ่ม
3. สังเกตพฤติกรรมที่แสดงด้านคุณธรรม
4. ตรวจสอบแบบฝึกหัดทบทวนบทเรียน

เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินผลงานกลุ่ม
2. แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงด้านคุณธรรม
3. แบบฝึกหัดทบทวนบทเรียน เรื่อง อาหารดีมีสุข
4. แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. คะแนนจากการทำแบบฝึกหัดทบทวนบทเรียน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
2. คะแนนจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกด้านคุณธรรม จริยธรรม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
3. คะแนนจากการทดสอบหลังเรียน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

8. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารโรงเรียน

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นายณัฐพัชร บุญมี)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านตลาดควาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการเรียนรู้ที่ติดกับนักเรียน

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นางวิภาสรา ศรีนารายณ์)

ครู โรงเรียนบ้านตลาดควาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

สื่อการเรียนการสอน

เด็กที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ร่าเริง แจ่มใส



ลักษณะของเด็กที่มีสุขภาพร่างกายผอม
ไม่แข็งแรง ไม่สดชื่น

สื่อการเรียนการสอน

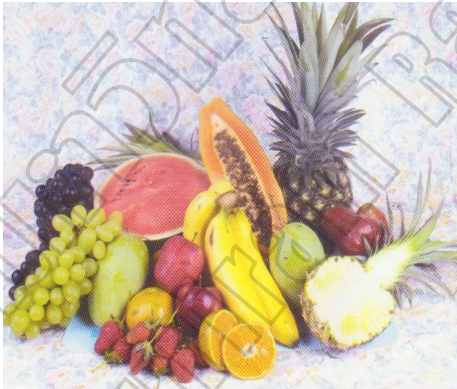
อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม และผลิตภัณฑ์จากนม



หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

หมู่ที่ 3 ผักชนิดต่างๆ



หมู่ที่ 4 ผลไม้



หมู่ที่ 5 ไขมัน

เพลงอาหารหลัก 5 หมู่ของไทย

เนื้อร้อง- ทำนอง ชีรเทพ ทองสถิต

อาหารหลัก 5 หมู่ของไทย

หมู่หนึ่งกินเนื้อนมไข่

หมู่สอง ข้าว แป้ง เผือก มัน

หมู่สามกินผักต่าง ๆ

หมู่สี่กินผลไม้

หมู่ห้าอย่าได้ลืมกิน

ทุกคนจำไว้อย่าได้แปรผัน

ถ้าเมล็ดช่วยให้เติบโตแข็งแรง

และน้ำตาลจะให้พลัง

สารอาหารมากมายกินเป็นอาจิม

สีเขียว เหลือง ล้างมีวิตามิน

ไขมันทั้งสี่ให้อบอุ่นร่างกาย



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้กับงานบ้าน	เวลา 12 ชั่วโมง
แผนการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง	เวลา 2 ชั่วโมง
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ภาคเรียนที่ 1	ปีการศึกษา 2554

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง 1.1 เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกันและทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัดที่

- อธิบายเหตุผลในการทำงานแต่ละขั้นตอนถูกต้องตามกระบวนการทำงาน
- ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานอย่างเป็นระบบ ประณีตและมีความคิดสร้างสรรค์
- ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว
- มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า

1. สาระสำคัญ

การประกอบและการปรุงอาหาร ควรทำอย่างถูกวิธี เพราะจะช่วยรักษาคุณค่าของอาหารไว้ได้มากที่สุด สารอาหารบางชนิดจะสลายตัวเมื่อถูกความร้อน หรือนำไปแช่น้ำไว้นาน ๆ การประกอบอาหารมีหลายวิธี เช่น หุง นึ่ง ต้ม ตุ่น ทอด ผัด ย่าง อบ เป็นต้นแต่ไม่ว่าเราจะประกอบอาหารวิธีใด จะต้องสะอาดและถูกสุขอนามัย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- บอกหลักการประกอบอาหารอย่างถูกสุขลักษณะได้
- บอกขั้นตอนการประกอบอาหารและเครื่องตั้งง่าย ๆ ได้
- เลือกบริโภคอาหารและเครื่องตั้งได้อย่างเหมาะสม

4. สามารถให้บริการอาหารและเครื่องดื่มกับสมาชิกในครอบครัวได้

3. ภาระการเรียนรู้

1. หลักการประกอบอาหาร
2. ขั้นตอนการประกอบอาหารและเครื่องดื่มง่าย ๆ
3. เลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม

4. การบูรณาการกับเศรษฐกิจพอเพียง

1. ความพอประมาณ
แบ่งเนื้อหาให้นักเรียนอ่านเป็นตอนๆ พอดีกับเวลาและความสนใจกับนักเรียน
2. ความมีเหตุผล
นักเรียนรู้จักวิเคราะห์การเลือกผลไม้ในท้องถิ่นตามฤดูกาลมาทำเครื่องดื่มได้ดียิ่งขึ้น
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัว
นักเรียนนำวิธีการการเลือกผลไม้ในท้องถิ่นตามฤดูกาลมาทำเครื่องดื่มไปปรับใช้กับเรื่องอื่นๆ ได้อย่างเหมาะสม
4. เงื่อนไขความรู้
นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเรียนและจำได้แม่นยำ
5. เงื่อนไขคุณธรรม
นักเรียนมีมารยาทในการใช้เครื่องมืออย่างระมัดระวัง มีความสามัคคีและมีวินัยในการทำงานร่วมกัน

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1 ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
- 2 ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
- 3 ให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ในการช่วยคุณแม่ทำอาหารรับประทานเอง และร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้
 - 3.1 อาหารที่นักเรียนเคยช่วยพ่อแม่ทำที่บ้านมีอะไรบ้าง
 - 3.2 อาหารที่นักเรียนสามารถทำรับประทานได้เองมีอะไรบ้าง
 - 3.3 การทำอาหารรับประทานเองมีผลดีอย่างไรบ้าง

3.4 ให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ในการซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทานสำหรับตนเองและครอบครัวแล้วร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

3.5 อาหารสำเร็จรูปที่นักเรียนหรือครอบครัวของนักเรียนชอบซื้อมารับประทานมีอะไรบ้าง

3.6 อาหารที่ซื้อดี ไม่ดีอย่างไร

3.7 ระหว่างอาหารสำเร็จรูปที่ซื้อมารับประทานกับอาหารที่ทำรับประทานเอง นักเรียนมั่นใจในคุณภาพและความสะอาดในอาหารชนิดใดมากกว่ากัน เพราะเหตุใด

ขั้นสอน (ชั่วโมงที่ 2)

1. ครูและนักเรียนสนทนาถึงเรื่องเหตุผลหรือความจำเป็นในการกะปริมาณของเครื่องปรุง

2. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนไปแสวงหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องการกะปริมาณเครื่องปรุงตามรายการอาหารที่กำหนด ตามความต้องการของคนในวัยต่าง ๆ ใน 1 วัน อย่างมีคุณค่าและประหยัด ดังนี้

3 นักเรียนเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 4 - 5 คน เป็น 5 กลุ่ม เลือกประธานและเลขากลุ่ม บอกบทบาทหน้าที่ของสมาชิกทุกคนในกลุ่มส่งตัวแทนมาจับสลากเนื้อหา ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ศึกษาเอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 6 เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง ครูคอยดูแลช่วยเหลือและให้คำแนะนำแก่นักเรียน สังเกตพฤติกรรมการทำงานในระบบกลุ่ม การให้ความช่วยเหลือ ความสามัคคีและคุณลักษณะที่ดีในการทำงาน รายงานการค้นคว้าของกลุ่มและสรุปเรื่องประโยชน์ของการประกอบอาหารเอง ดังนี้

3.1 อาหารของเด็กในวัยประถมศึกษา 6 – 12 ขวบ

3.2 อาหารของหญิงมีครรภ์

3.3 อาหารของวัยหนุ่มสาว (วัยทำงาน)

3.4 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

4 ให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มรายงานผลการศึกษาค้นคว้า

5 ครูตั้งคำถามนำไปสู่การอภิปรายและเสนอแนะเพิ่มเติมจากที่นักเรียนรายงาน

6 นักเรียนแต่ละคนทำแบบฝึกหัด เรื่อง พ่อครัวคนเก่ง โดยไม่ปรึกษากัน

7 นักเรียนส่งกระดาษคำตอบเป็นกลุ่มแล้วเปลี่ยนกันตรวจเป็นกลุ่ม โดยผู้สอนและ

นักเรียนร่วมกันเฉลยแล้วคิดคะแนนรวมของกลุ่มบอกผู้สอนบันทึกไว้และเก็บคะแนนของนักเรียนแต่ละคนไว้เป็นคะแนนเก็บระหว่างเรียน

ขั้นสรุป

1. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องการกะปริมาณของเครื่องปรุงจากรายการอาหารที่กำหนดตามความต้องการของคนในวัยต่างๆ

6. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. รูปภาพอาหารสำเร็จรูป
2. เอกสารประกอบการเรียน ชุดที่ 6 เรื่องพ่อครัวคนเก่ง
3. ใบความรู้ เรื่อง การจัดทำรายการอาหาร (การกะปริมาณอาหาร)
4. แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน

7. การวัดและประเมินผล

วิธีวัดผลประเมินผล

1. ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมการนำเสนอ
3. ประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม
4. ประเมินแบบฝึกหัด

เครื่องมือวัดผลประเมินผล

1. แบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียน
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการนำเสนอ
3. แบบประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม
4. แบบฝึกหัดทบทวนบทเรียน

เกณฑ์การวัดผลประเมินผล

1. คะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
2. คะแนนที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการนำเสนอ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
3. คะแนนที่ได้จากการประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
4. คะแนนที่ได้จากการทำแบบฝึกหัด ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

8. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารโรงเรียน

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นายณัฐพัชร บุญมี)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านตลาดควาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการเรียนรู้ที่ติดกับนักเรียน

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(นางวิภาสรา ศรีนารายณ์)

ครู โรงเรียนบ้านตลาดควาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



นิทานเรื่องหนูน้อยผักกาด

ผู้แต่ง ไม่ทราบนาม

ครอบครัวครอบครัวหนึ่งมีพ่อ แม่ และลูก ซึ่งเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ ภายในบ้าน มีชื่อว่า หนูน้อยผักกาด พ่อแม่เลี้ยงอย่างตามใจ หนูน้อยผักกาดไม่ชอบรับประทานผักผลไม้ แต่ชอบมากที่สุดคือ ลูกอม และช็อกโกแลต เพราะแอบไปซื้อบ่อย ๆ จนหนูน้อยฟันผุหมดปาก ร่างกายก็ซูบผอม เพราะไม่รับประทานผักผลไม้เลย ร่างกายจึงอ่อนแอลง

เมื่อน้ำฝนมาถึง หนูน้อยผักกาดชอบเล่นน้ำฝนมาก พอฝนตกทุกครั้งหนูน้อยผักกาดจะออกไปตากฝนเล่น จนทำให้ไม่สบาย ตัวร้อน คุณแม่ต้องพาไปหาหมอ หมอจึงแนะนำให้พักผ่อนมากๆ และรับประทานผักผลไม้ทุกชนิด เช่น ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ ช่วยทำให้ผิวสวย แก้มแดง ผักบุ้ง ช่วยให้สายตาดี ถั่วงอก ช่วยให้ฟันแข็งแรง และหนูน้อยผักกาดจะต้องไม่กินลูกอมด้วย

เมื่อหนูน้อยผักกาดกลับมาถึงบ้าน ก็รีบทำตามคำแนะนำของคุณหมอ จนทำให้หนูน้อยผักกาดมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ผิวสวย นัยน์ตาเป็นประกายและฟันสวยแข็งแรง หนูน้อยผักกาดจึงเป็นเด็กที่น่ารักของพ่อแม่



ที่มา : แผนการจัดประสบการณ์ สิ่งที่รอบตัวเด็ก ณรงค์ ฌ ถ้ำพูน

สื่อการเรียนการสอน

ข้าวผัดไข่



ผัดมาม่า



ข้าวหมกไก่



ข้าวคุกกะปิ



ผัดขี้เมา



ก๋วยจั๊บน้ำ



ก๋วยเตี๋ยว



ข้าวผัดกะเพรา



แบบประเมินทำแผนการจัดการเรียนรู้

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

แบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม จริยธรรม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับการสังเกตเห็น โดยเทียบกับเกณฑ์
คะแนนที่กำหนด

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	มีความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน				
2	การปฏิบัติงานตามกระบวนการทำงาน				
3	ทำงานด้วยความรับผิดชอบ				
4	ทำงานด้วยความประหยัดและปลอดภัย				
5	มีความซื่อสัตย์ในการทำงาน				
รวม					

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน 16-20 ได้ระดับคุณภาพ ดีมาก

คะแนน 11-15 ได้ระดับคุณภาพ ดี

คะแนน 6-10 ได้ระดับคุณภาพ พอใช้

คะแนน 0-5 ได้ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

หมายเหตุ

นักเรียนมีคุณลักษณะตามข้อที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 16 คะแนน จากคะแนน 20 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แนะนำให้ปรับปรุงให้ดีขึ้น

ปรับคะแนนเต็มจาก 20 คะแนนเหลือ 10 คะแนนและนำคะแนนที่นักเรียนได้มาหาร 2 เพื่อความสะดวกในการรวมคะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม (rubrics)

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

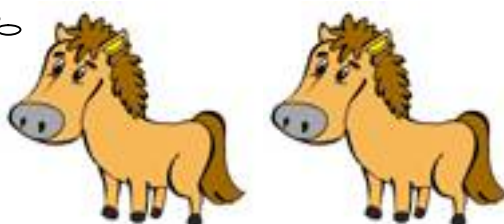
ประเด็น การประเมิน	เกณฑ์การประเมิน			
	4	3	2	1
มีความ ขยันหมั่นเพียร ในการทำงาน	กระตือรือร้นใน การปฏิบัติงาน จนสำเร็จตาม กำหนด	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนดเล็กน้อย	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนด 5 นาที	กระตือรือร้น ปฏิบัติงานจน สำเร็จช้ากว่า กำหนดเกิน 5 นาที
การปฏิบัติงาน ตาม กระบวนการ ทำงาน	มีการ ปรึกษาหารือและ ทำงานตาม ขั้นตอนงาน สำเร็จสมบูรณ์	มีการปรึกษาหารือ และทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ และบกพร่อง เล็กน้อย	มีการปรึกษา หารือและทำงาน ตามขั้นตอนงาน สำเร็จและ บกพร่อง	มีการปรึกษาหารือ ถึงการทำงานแต่ ทำงานไม่สำเร็จ
ทำงานด้วย ความ รับผิดชอบ	ปฏิบัติงานสำเร็จ สมบูรณ์ตาม กำหนด	ปฏิบัติงานสำเร็จ สมบูรณ์ช้ากว่า กำหนดเล็กน้อย	ปฏิบัติสำเร็จบ้าง ช้ากว่ากำหนด	หลีกเลี่ยงงานไม่ ค่อยสำเร็จช้ากว่า กำหนด
ทำงานด้วย ความประหยัด และปลอดภัย	วางแผนทำงาน ตามขั้นตอน งาน สำเร็จตามเวลา กำหนดและมี ความปลอดภัย	วางแผนการ ทำงานตาม ขั้นตอนงานสำเร็จ ช้ากว่าเวลา เล็กน้อยมี ข้อบกพร่อง 1 ครั้ง	วางแผนการ ทำงาน ตาม ขั้นตอน งานช้า กว่ากำหนดเกิน 5 นาที มีข้อ บกพร่อง 2 ครั้ง	วางแผนการ ทำงาน ทำงานไม่ ตามขั้นตอนงาน ไม่สำเร็จ มีข้อบกพร่อง 3 ครั้ง
มีความซื่อสัตย์ ในการทำงาน	ปฏิบัติงานได้ อย่างถูกต้องโดย ไม่มีผู้ควบคุม ไม่ มีผู้ควบคุมและ สามารถแนะนำ เพื่อได้ทุกครั้ง	ปฏิบัติงานได้อย่าง ถูกต้องโดยไม่มีผู้ ควบคุมและ สามารถแนะนำ เพื่อนได้	ปฏิบัติงานได้ อย่างถูกต้องโดย มีผู้ควบคุม	หลีกเลี่ยงการ ปฏิบัติงาน

แบบประเมินการปฏิบัติงาน พ่อครัวคนเก่ง

ประเมินกลุ่มที่สมาชิก 1.
2.
3.
4.
5.
6.

รายการประเมิน	ผลการปฏิบัติ/ระดับคะแนน				รวมคะแนน
	4	3	2	1	
ด้านทักษะกระบวนการ					
1. การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหาร					
2. การใช้วัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหาร					
3. ปฏิบัติตามขั้นตอนของการทำอาหาร					
4. ผลงานมีความเรียบร้อย ตกแต่งสวยงาม					
5. การเก็บวัสดุอุปกรณ์					
รวมคะแนนด้านทักษะกระบวนการ (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) ปรับคะแนนเต็มจาก 20 คะแนนให้เหลือ 5 คะแนนและปรับคะแนนที่นักเรียน ได้โดยหารด้วย 4					

จงเรียนรู้ตลอดเวลาเพื่อ
เปิดหูเปิดตาให้กว้างไกล



รายการประเมิน	ผลการปฏิบัติ/ระดับคะแนน				รวมคะแนน
	4	3	2	1	
ด้านคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยม					
6. ความตั้งใจปฏิบัติงานและรับผิดชอบ ต่อหน้าที่					
7. ความร่วมมือในการทำงาน					
8. ตรงต่อเวลา					
9. การประหยัด					
10. มีความสุขกับการทำงาน					
รวมคะแนนด้านคุณธรรมและค่านิยม (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) ปรับคะแนนเต็มจาก 20 คะแนนให้เหลือ 5 คะแนนและปรับคะแนนที่นักเรียน ได้โดยหารด้วย 4					
รวมทั้งสิ้น (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)					
สรุปผลการประเมิน <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน					

การผ่านเกณฑ์การประเมิน

ต้องได้คะแนนตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไป หรือร้อยละ 80



รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินการปฏิบัติงาน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
1.การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหาร	เตรียมอุปกรณ์ครบทุกอย่าง อุปกรณ์อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	เตรียมอุปกรณ์ไม่ครบ 1 อย่าง อุปกรณ์อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	เตรียมอุปกรณ์ไม่ครบ 2 อย่าง อุปกรณ์ใช้งานได้ดี	เตรียมอุปกรณ์ไม่ครบ 3-4 อย่าง อุปกรณ์บางอย่างสภาพไม่ดี
2.การใช้วัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหาร	ใช้อุปกรณ์ถูกวิธีและเหมาะสมกับงาน	ใช้อุปกรณ์อย่างไม่ถูกวิธีแต่ใช้เหมาะสมกับงานที่ทำ	ใช้อุปกรณ์ 1 อย่างไม่ถูกวิธีและไม่เหมาะสมกับงานที่ทำ	ใช้อุปกรณ์ 2 อย่างไม่ถูกวิธีและไม่เหมาะสมกับงาน
3.ปฏิบัติตามขั้นตอนของการทำอาหาร	ปฏิบัติงานได้ถูกต้องตามขั้นตอนและถูกวิธีทุกขั้นตอน	ถูกต้องตามขั้นตอนแต่ไม่ถูกวิธี 1 ครั้ง	ทำงานไม่ขึ้นไปตามลำดับขั้นตอน 1 ครั้งและไม่ถูกวิธี 1 ครั้ง	สับสนในขั้นตอน 2-3 ครั้งขึ้นไปและไม่ถูกวิธี
4. ผลงานมีความอร่อยตกแต่งสวยงาม	รูปแบบของผลงานน่าสนใจ มีความอร่อย ตกแต่งสวยงาม	รูปแบบของผลงานน่าสนใจ มีความอร่อย อยู่บ้าง	รูปแบบของผลงานน่าสนใจ ไม่มีความอร่อย	รูปแบบของผลงานไม่อร่อย ตกแต่งไม่สวยงาม
5. การเก็บวัสดุอุปกรณ์	มีการทำความสะอาดอุปกรณ์และจัดเก็บได้ถูกวิธีและเป็นระเบียบเรียบร้อยดีมาก	มีการทำความสะอาดอุปกรณ์และจัดเก็บได้ถูกวิธีและเป็นระเบียบเรียบร้อย	มีการทำความสะอาดอุปกรณ์และจัดเก็บไม่ถูกวิธี 1 และไม่ค่อยเป็นระเบียบ	ไม่ทำความสะอาดสะอาดอุปกรณ์ แต่นำไปจัดเก็บไม่เป็นระเบียบ
6. ความตั้งใจปฏิบัติงานและความรับผิดชอบต่อนหน้าที่	ทุกคนตั้งใจทำงานและรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนดีมาก	ทุกคนตั้งใจทำงานและรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตน	สมาชิก 1 คนไม่ตั้งใจทำงานและไม่รับผิดชอบต่อนหน้าที่	สมาชิกมากกว่า 1 คน ไม่ตั้งใจทำงานและไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่

รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
7.ความร่วมมือในการทำงาน	ทุกคนมีส่วนร่วมและให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่	ทุกคนมีส่วนร่วม แต่มีสมาชิก 1 คนไม่ค่อยให้ความร่วมมือ	มีสมาชิก 2 คนไม่ค่อยให้ความร่วมมือ	มีสมาชิกมากกว่า 2 คนไม่ค่อยให้ความร่วมมือ
8. การตรงต่อเวลา	งานเสร็จตามกำหนดเวลาและผลงานประณีตสวยงามดีมากที่สุด	งานเสร็จตามกำหนดเวลาและผลงานประณีตสวยงาม	งานเสร็จช้ากว่ากำหนดเล็กน้อย แต่ผลงานประณีตสวยงาม	เสร็จไม่ทันกำหนดเวลา ผลงานไม่ค่อยประณีต
9. มีความสุขกับการทำงาน และพอใจในผลงาน	ทุกคนร่วมปฏิบัติงานอย่างมีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส และพอใจในผลงาน	ทุกคนร่วมปฏิบัติงานอย่างมีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส แต่ไม่ค่อยพอใจในผลงาน	สมาชิก 1 คนไม่ค่อยมีความสุขกับการทำงาน และไม่ค่อยจะพอใจในผลงาน	สมาชิกมากกว่า 1 คนไม่มีความสุขกับการทำงานและไม่ค่อยจะพอใจในผลงาน
10. การประหยัด	ใช้อุปกรณ์ตามความจำเป็นและใช้อย่างทะนุถนอม หากชำรุดก็ซ่อมแซม	ใช้อุปกรณ์ตามความจำเป็นและใช้อย่างทะนุถนอม แต่ไม่ซ่อมแซมเมื่อชำรุด	ใช้อุปกรณ์อย่างทะนุถนอม อยู่บ้างแต่ไม่ซ่อมแซมเมื่อชำรุด	ใช้อุปกรณ์อย่างไม่ทะนุถนอม และไม่มีการซ่อมแซมเมื่อชำรุด



แบบบันทึกคะแนนการทำกิจกรรมการเรียนรู้ระหว่างเรียน

ที่	ชื่อ- นามสกุล	แบบฝึกหัด	ประเมิน พฤติกรรม	ทดสอบ ก่อนเรียน	ทดสอบ หลังเรียน	รวม
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
	รวม					

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(นางวิภาสรา ศรีนารายณ์)

ภาคผนวก ค

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้
การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ปีการศึกษา 2554

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก มีทั้งหมด 30 ข้อ ใช้เวลา 50 นาที
2. นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท X ทับอักษรหน้าคำตอบข้อ ก ข ค และ ง ที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว ลงในกระดาษคำตอบ

ตัวอย่าง

ข้อ 000 การล้างจานด้วยน้ำยาล้างจาน หรือผงซักฟอกถ้าล้างไม่ดีจะมีผลเสียอย่างไร

ก. ภาชนะสกปรกเร็วขึ้น
 ข. ล้างเศษอาหารไม่หมด
 ค. มีกลิ่นบูดเน่าต่อภาชนะ
 ง. มีสารเคมีเกาะติดภาชนะ

ข้อ	ก	ข	ค	ง
000				X
001				
002				
003				
004				
005				

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ก่อนเรียน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ปีการศึกษา 2554 เวลา 50 นาที

1. ข้อใดไม่ใช่ บริเวณบ้าน	ก. สนามหญ้าหน้าบ้าน	ข. ห้องรับแขก
	ค. ทางเดินเข้าบ้าน	ง. ทางระบายน้ำ
2. ข้อใดเป็นวิธีการทำความสะอาด สนามหญ้าหน้าบ้าน	ก. ใช้เล็มขูดรากพืชที่ไม่ต้องการออก	ข. ใช้กรรไกรตัดหญ้า
	ค. ใช้เครื่องตัดหญ้า	ง. ถูทุกข้อ
3. ถ้าทำความสะอาดทางเดินรอบบริเวณบ้าน (พื้นซีเมนต์) ควรใช้เครื่องมือชนิดใด	ก. ไม้กวาดดอกหญ้า	ข. ไม้กวาดทางมะพร้าว
	ค. ไม้กวาดขนไก่	ง. ไม้กวาดหยากไย่
4. ข้อใดเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการกำจัดขยะ	ก. แยกขยะออกเป็นประเภท	ข. นำไปฝังดินหรือเผา
	ค. เก็บรวบรวมขยะ	ง. นำไปจำหน่าย
5. เราทำความสะอาดเตาแก๊สเมื่อใด	ก. ทันทีที่ปิดเตาแก๊ส	ข. ขณะที่เตายังอุ่น ๆ
	ค. ขณะทำอาหาร	ง. หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว
6. การทำความสะอาดห้องครัว ควรทำเมื่อใด	ก. หลังจากรับประทานอาหาร	ข. หลังจากปรุงอาหารเสร็จแล้ว
	ค. ก่อนเข้านอน	ง. เมื่อมีเวลาว่าง

7. การแยกขยะก่อนนำไปทิ้งมีประโยชน์อย่างไร	
ก. ลดจำนวนถังขยะ	ข. ลดจำนวนถุงขยะ
ค. ลดจำนวนคนเก็บขยะ	ง. นำขยะบางส่วนกลับมาใช้ใหม่
8. ภาพใดเหมาะสำหรับประดับห้องครัวมากที่สุด	
ก. ภาพเครื่องบิน	ข. ภาพดาราดารา
ค. ภาพสัตว์	ง. ภาพผลไม้
9. ในการตกแต่งบ้านควรคำนึงถึงเรื่องใด	
ก. เลือกซื้อของประดับบ้านที่ไม่ซ้ำแบบใคร	ข. เลือกซื้อของดีราคาแพง
ค. ของทุกอย่างต้องสั่งมาจากต่างประเทศ	ง. มีประโยชน์ในการใช้สอย
10. ถ้าห้องนอนนักเรียนมีขนาดเล็ก และแคบ ควรทาสีห้องนอนด้วยสีอะไร	
ก. สีอ่อน	ข. สีสด
ค. สีเข้ม	ง. สีอ่อนตัดกับสีแก่
11. หยิบกิ่ง่าย หายก็รู้ คู่กิ่งามตา เกี่ยวข้องกับเรื่องใด	
ก. การจัดบ้าน	ข. การตกแต่งบ้าน
ค. การประกอบอาหาร	ง. การทำความสะอาดบ้าน
12. เหตุใดจึงจัดห้องนอนอยู่ทางทิศตะวันออกของบ้าน	
ก. เพราะแสงแดดร้อนจะได้ไม่ต้องผึ่งที่นอน	ข. เพราะแสงแดดช่วยฆ่าเชื้อโรคทำให้ไม่มีกลิ่นอับชื้น
ค. เพราะแสงแดดมีประโยชน์ต่อร่างกาย	ง. เพราะแสงแดดช่วยปลูกให้เราตื่น
13. เสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับเด็กอ่อน ควรเป็นผ้าที่มีลักษณะอย่างไร	
ก. ผ้าเนื้อบาง สีสดใสน	ข. ผ้าเนื้อหนา สีเข้ม
ค. ผ้าที่อ่อนนุ่ม มีน้ำหนักเบา	ง. ผ้าเนื้อหยาบ มีน้ำหนักเบา

14. ถ้าต้องการซื้อเสื้อผ้าสวมใส่ในฤดูร้อนควรเลือกเสื้อผ้าชนิดใดจึงเหมาะสม	
ก. เสื้อผ้าสำลี	ข. เสื้อหนังแกะ
ค. เสื้อผ้าฝ้าย	ง. เสื้อผ้าที่ทำจากผ้าไนลอน
15. ข้อใดเป็นเหตุผลที่สำคัญที่สุดในการแต่งกายเรียบร้อยขณะที่ไปติดต่อสถานที่ราชการ	
ก. เสริมสร้างบุคลิกของผู้สวมใส่	ข. ให้ผู้ที่ไปติดต่อชื่นชมและเคารพ
ค. แสดงถึงความเคารพต่อสถานที่	ง. ให้ผู้สวมใส่ดูโดดเด่นขึ้น
16. ข้อใดเป็นขั้นตอนแรกของการรีดเสื้อผ้า	
ก. ปก	ข. กระเป๋า
ค. สืบ	ง. ตัวเสื้อ
17. จุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของการซ่อมแซมเสื้อผ้า คือข้อใด	
ก. เสื้อผ้าไม่เก่าเร็ว	ข. เสื้อผ้ามีมากขึ้น
ค. เสื้อผ้าเรียบร้อย	ง. เสื้อผ้ามีความทนทาน
18. ถ้ากางเกงมีรอยขาดขนาดใหญ่จะเลือกใช้วิธีใดในการซ่อมแซม	
ก. การสอยหลบหลังคา	ข. การสอยซ่อนด้าย
ค. การปะ	ง. การชุน
19. การซ่อมแซมเสื้อผ้าด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไร	
ก. ช่วยให้มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น	ข. ทำให้เสื้อผ้ามีสีสันสวยงามขึ้น
ค. ยืดอายุการใช้งานของเสื้อผ้า	ง. ยืดอายุการใช้งานของอุปกรณ์ในการซ่อมแซมเสื้อผ้า
20. การซ่อมแซมเสื้อผ้าในข้อใดที่ ต้องใช้เศษผ้าสีเดียวกันในการ ซ่อมแซม	
ก. การสอยผ้า	ข. การชุนผ้า
ค. การเนาผ้า	ง. การปะผ้า

21. การเนาเกลือง ใช้กับงานลักษณะใด	
ก. การเย็บชายเสื้อ	ข. การเย็บตะเข็บข้าง
ค. การเย็บชายกระโปรง	ง. การเย็บซับในติดกับเสี้ยนอก
22. อาหารชนิดใดช่วยให้เหงื่อและฟื้นแข็งแรง	
ก. ข้าว แป้ง	ข. ไขมันจากพืช
ค. ผักและผลไม้	ง. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว
23. ข้อใดไม่ใช่หลักการเลือกรับประทานอาหาร	
ก. ประสงค์ใหม่ ๆ ไม่มี แผลงวันตอม	ข. ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน
ค. ใส่วิตที่มาจากพืชและสัตว์	ง. ต้องราคาแพง
24. อาหารจำพวกข้าว แป้ง และน้ำตาล เป็นอาหารหลักหมู่ใด	
ก. อาหารหมู่ที่ 1	ข. อาหารหมู่ที่ 2
ค. อาหารหมู่ที่ 3	ง. อาหารหมู่ที่ 4
25. การเลือกดื่มเครื่องดื่มในข้อใดถูกหลัก โภชนาการ	
ก. เลือกดื่มน้ำผลไม้คั้นสด	ข. เลือกดื่มน้ำแร่ราคาแพง
ค. เลือกดื่มน้ำอัดลม	ง. เลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด
26. การเลือกซื้ออาหารบริโภค ดังข้อใด ไม่ต้อง ดูทะเบียน อย.	
ก. อาหารกระป๋อง	ข. อาหารสด
ค. อาหารกึ่งสำเร็จรูป	ง. นมพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรด์
27. การเลือกซื้อปลาควรเลือกซื้ออย่างไร	
ก. ต้องตาใส , เหงือกสีแดง	ข. ต้องตัวเป็นมัน
ค. ควรมีเนื้อสีชมพู	ง. ตัวมัน ตาใส

<p>28. การเลือกซื้ออาหารอย่างไรถูกต้อง</p> <p>ก. ซื้ออาหารที่ภาชนะหรือหีบห่อที่บรรจุอยู่ในสภาพดี ข. ฉลากต้องสมบูรณ์ครบถ้วน ชัดเจนและ ยังไม่หมดอายุ</p> <p>ค. ซื้อจากผู้ขายที่เชื่อถือได้ มีชื่อ และที่อยู่ชัดเจน ง. ถูกทุกข้อ</p>
<p>29. การปฏิบัติในข้อใดเป็นการใช้หลักการประกอบอาหารที่ถูกต้อง</p> <p>ก. ใช้ทัพพีตักอาหารชิมโดยตรง ข. ใช้ฝ่ามือครอบอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่</p> <p>ค. ประกอบอาหารขณะป่วยเป็นโรคไข้หวัด ง. เก็บอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ ใส่ ตู้เย็นทันที</p>
<p>30. อาหารข้อใดใช้วิธีการถนอมอาหารทั้งหมด</p> <p>ก. มะม่วงกวน ข้าวเหนียวทุเรียน ข. ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยเตี๋ยว</p> <p>ค. ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ มะขามคอง ง. ก๋วยเตี๋ยวบวชชี ขนมก๋วยเตี๋ยว</p>

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ก่อนเรียน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

ปีการศึกษา 2554 เวลา 50 นาที

- | | |
|-------|-------|
| 1. ข | 16. ก |
| 2. ง | 17. ง |
| 3. ข | 18. ค |
| 4. ข | 19. ค |
| 5. ข | 20. ง |
| 6. ข | 21. ง |
| 7. ง | 22. ค |
| 8. ง | 23. ง |
| 9. ง | 24. ข |
| 10. ก | 25. ก |
| 11. ก | 26. ข |
| 12. ข | 27. ก |
| 13. ค | 28. ง |
| 14. ค | 29. ข |
| 15. ค | 30. ค |

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (หลังเรียน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ปีการศึกษา 2554 เวลา 50 นาที

1. การแยกขยะก่อนนำไปทิ้งมีประโยชน์อย่างไร	
ก. ลดจำนวนถังขยะ	ข. ลดจำนวนถุงขยะ
ค. ลดจำนวนคนเก็บขยะ	ง. นำขยะบางส่วนกลับมาใช้ใหม่
2. ข้อใดเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการกำจัดขยะ	
ก. แยกขยะออกเป็นประเภท	ข. นำไปฝังดินหรือเผา
ค. เก็บรวบรวมขยะ	ง. นำไปจำหน่าย
3. ข้อใดเป็นวิธีการทำความสะอาด สนามหญ้าหน้าบ้าน	
ก. ใช้เสียมขุดรากพืชที่ไม่ต้องการออก	ข. ใช้กรรไกรตัดหญ้า
ค. ใช้เครื่องตัดหญ้า	ง. ถูกทุกข้อ
4. ข้อใดไม่ใช่ บริเวณบ้าน	
ก. สนามหญ้าหน้าบ้าน	ข. ห้องรับแขก
ค. ทางเดินเข้าบ้าน	ง. ทางระบายน้ำ
5. ถ้าทำความสะอาดทางเดินรอบบริเวณบ้าน (พื้นซีเมนต์) ควรใช้ เครื่องมือชนิดใด	
ก. ไม้กวาดดอกหญ้า	ข. ไม้กวาดทางมะพร้าว
ค. ไม้กวาดขนไก่	ง. ไม้กวาดหยากไย่
6. ในการตกแต่งบ้านควรคำนึงถึงเรื่องใด	
ก. เลือกชื่อของระดับบ้านที่ไม่ซ้ำแบบใคร	ข. เลือกชื่อของดีราคาแพง
ค. ของทุกอย่างต้องสั่งมาจากต่างประเทศ	ง. มีประโยชน์ในการใช้สอย

7. เราทำความสะอาดเตาแก๊สเมื่อใด	
ก. ทันทีที่ปิดเตาแก๊ส	ข. ขณะที่เตายังอุ่น ๆ
ค. ขณะทำอาหาร	ง. หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว
8. การทำความสะอาดห้องครัว ควรทำเมื่อใด	
ก. หลังจากรับประทานอาหาร	ข. หลังจากรุงอาหารเสร็จแล้ว
ค. ก่อนเข้านอน	ง. เมื่อมีเวลาว่าง
9. ภาพใดเหมาะสำหรับประดับห้องครัวมากที่สุด	
ก. ภาพเครื่องบิน	ข. ภาพดาราศาสตร์
ค. ภาพสัตว์	ง. ภาพผลไม้
10. เหตุใดจึงจัดห้องนอนอยู่ทางทิศตะวันออกของบ้าน	
ก. เพราะแสงแดดร้อนจะได้ไม่ต้องผึ่งที่นอน	ข. เพราะแสงแดดช่วยฆ่าเชื้อโรคทำให้ไม่มีกลิ่นอับชื้น
ค. เพราะแสงแดดมีประโยชน์ต่อร่างกาย	ง. เพราะแสงแดดช่วยปลูกให้เราตื่น
11. ถ้าห้องนอนนักเรียนมีขนาดเล็ก และแคบ ควรหาสีห้องนอนด้วยสีอะไร	
ก. สีอ่อน	ข. สีสด
ค. สีเข้ม	ง. สีอ่อนตัดกับสีแก่
12. หยิบถ้วย หายก็รู้ คู่กับงานตา เกี่ยวข้องกับเรื่องใด	
ก. การจัดบ้าน	ข. การตกแต่งบ้าน
ค. การประกอบอาหาร	ง. การทำความสะอาดบ้าน
13. ข้อใดเป็นเหตุผลที่สำคัญที่สุดในการแต่งกายเรียบร้อยขณะที่ไปติดต่อสถานที่ราชการ	
ก. เสริมสร้างบุคลิกของผู้สวมใส่	ข. ให้ผู้ที่ไปติดต่อชื่นชมและเคารพ
ค. แสดงถึงความเคารพต่อสถานที่	ง. ให้ผู้สวมใส่ดูโดดเด่นขึ้น
14. เสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับเด็กอ่อน ควรเป็นผ้าที่มีลักษณะอย่างไร	
ก. ผ้าเนื้อบาง สีสดใส	ข. ผ้าเนื้อหนา สีเข้ม
ค. ผ้าที่อ่อนนุ่ม มีน้ำหนักเบา	ง. ผ้าเนื้อหยาบ มีน้ำหนักเบา

15. ถ้าต้องการซื้อเสื้อผ้าสวมใส่ในฤดูร้อนควรเลือกเสื้อผ้าชนิดใดจึงเหมาะสม	
ก. เสื้อผ้าสำลี	ข. เสื้อหนังแกะ
ค. เสื้อผ้าฝ้าย	ง. เสื้อผ้าที่ทำจากผ้าไนลอน
16. จุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของการซ่อมแซมเสื้อผ้า คือข้อใด	
ก. เสื้อผ้าไม่เก่าเร็ว	ข. เสื้อผ้ามีมากขึ้น
ค. เสื้อผ้าเรียบร้อย	ง. เสื้อผ้ามีความทนทาน
17. การซ่อมแซมเสื้อผ้าในข้อใดที่ ต้องใช้เศษผ้าสีเดียวกันในการ ซ่อมแซม	
ก. การสอยผ้า	ข. การชุนผ้า
ค. การเนาผ้า	ง. การปะผ้า
18. การเนาเฉลี่ย ใช้กับงานลักษณะใด	
ก. การเย็บชายเสื้อ	ข. การเย็บตะเข็บข้าง
ค. การเย็บชายกระโปรง	ง. การเย็บซับในติดกับเสื่อนอก
19. ถ้ากางเกงมีรอยขาดขนาดใหญ่จะเลือกใช้วิธีใดในการซ่อมแซม	
ก. การสอยหลบหลังคา	ข. การสอยซ่อนด้าย
ค. การปะ	ง. การชุน
20. การซ่อมแซมเสื้อผ้าด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไร	
ก. ช่วยให้มียารายจ่ายเพิ่มขึ้น	ข. ทำให้เสื้อผ้ามีสีสันสวยงามขึ้น
ค. ยืดอายุการใช้งานของเสื้อผ้า	ง. ยืดอายุการใช้งานของอุปกรณ์ในการ ซ่อมแซม เสื้อผ้า
21. ข้อใดเป็นขั้นตอนแรกของการรีดเสื้อ	
ก. ปก	ข. กระเป๋
ค. สิบ	ง. ตัวเสื้อ
22. อาหารจำพวกข้าว แป้ง และน้ำตาล เป็นอาหารหลักหมู่ใด	
ก. อาหารหมู่ที่ 1	ข. อาหารหมู่ที่ 2
ค. อาหารหมู่ที่ 3	ง. อาหารหมู่ที่ 4

23. การเลือกดื่มเครื่องดื่มในข้อใดถูกหลักโภชนาการ	
ก. เลือกดื่มน้ำผลไม้คั้นสด	ข. เลือกดื่มน้ำแร่ราคาแพง
ค. เลือกดื่มน้ำอัดลม	ง. เลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด
24. อาหารชนิดใดช่วยให้เหงือกและฟันแข็งแรง	
ก. ข้าว แป้ง	ข. ไขมันจากพืช
ค. ผักและผลไม้	ง. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว
25. ข้อใดไม่ใช่หลักการเลือกรับประทานอาหาร	
ก. ประสงค์ใหม่ ๆ ไม่มี แผลงวันตอม	ข. ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน
ค. ใสสีที่ทำจากพืชและสัตว์	ง. ต้องราคาแพง
26. การเลือกซื้ออาหารอย่างไรถูกต้อง	
ก. ซื้ออาหารที่ภาชนะหรือหีบห่อที่บรรจุอยู่ในสภาพดี	ข. ฉลากต้องสมบูรณ์ครบถ้วน
ค. ซื้อจากผู้ขายที่เชื่อถือได้ มีชื่อ และที่อยู่ชัดเจน	ง. ชัดเจนและยังไม่หมดอายุ
ค. ถูกทุกข้อ	
27. การเลือกซื้อปลาควรเลือกซื้ออย่างไร	
ก. ต้องตาใส เหงือกสีแดง	ข. ต้องตัวเป็นมัน
ค. ควรมีเนื้อสีชมพู	ง. ตัวมัน ตาใส
28. การเลือกซื้ออาหารบริโภค <u>ดั่งข้อใด</u> ไม่ต้อง ดูทะเบียน อย.	
ก. อาหารกระป๋อง	ข. อาหารสด
ค. อาหารกึ่งสำเร็จรูป	ง. นมพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรด์
29. อาหารข้อใดใช้วิธีการถนอมอาหารทั้งหมด	
ก. มะม่วงกวน ข้าวเหนียวทุเรียน	ข. ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยเตี๋ยว
ค. ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ มะขามดอง	ง. ก๋วยเตี๋ยวบวชชี ขนมหกถ้วย
30. การปฏิบัติในข้อใดเป็นการใช้หลักการประกอบอาหารที่ถูกต้อง	
ก. ใช้ทัพพีตักอาหารชิมโดยตรง	ข. ใช้ฝาชีครอบอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่
ค. ประกอบอาหารขณะป่วยเป็นโรคไข้หวัด	ง. เก็บอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ ใต้อุณหภูมิเย็นทันที

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(หลังเรียน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

ปีการศึกษา 2554 เวลา 50 นาที

- | | |
|-------|-------|
| 1. ง | 16. ง |
| 2. ข | 17. ง |
| 3. ง | 18. ง |
| 4. ข | 19. ค |
| 5. ข | 20. ค |
| 6. ง | 21. ก |
| 7. ข | 22. ข |
| 8. ข | 23. ก |
| 9. ง | 24. ค |
| 10. ข | 25. ง |
| 11. ก | 26. ง |
| 12. ก | 27. ก |
| 13. ค | 28. ข |
| 14. ค | 29. ค |
| 15. ค | 30. ข |

ภาคผนวก ง

- คะแนนประเมินเอกสารประกอบการเรียน จากผู้เชี่ยวชาญ
- คะแนนประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ จากผู้เชี่ยวชาญ
- คะแนนประเมินแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากผู้เชี่ยวชาญ

ตารางผนวก 1 คะแนนประเมินเอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			ระดับความเหมาะสม	
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คะแนนเฉลี่ย	แปลความหมาย
1.1	5	5	5	5	มากที่สุด
1.2	5	4	5	4.67	มากที่สุด
1.3	5	5	5	5	มากที่สุด
2.1	5	4	4	4.33	มาก
2.2	5	5	5	5	มากที่สุด
2.3	5	5	5	5	มากที่สุด
3.1	5	5	5	5	มากที่สุด
3.2	5	5	5	5	มากที่สุด
3.3	4	5	4	4.33	มาก
3.4	5	5	4	4.67	มากที่สุด
4.1	5	4	5	4.67	มากที่สุด
4.2	4	5	5	4.67	มากที่สุด
5.1	5	4	5	4.67	มากที่สุด
5.2	5	5	5	5	มากที่สุด
5.3	5	5	5	5	มากที่สุด
5.4	5	5	5	5	มากที่สุด
5.5	5	5	5	5	มากที่สุด
6.1	5	5	5	5	มากที่สุด
6.2	5	5	5	5	มากที่สุด
6.3	5	5	5	5	มากที่สุด
รวม	98	96	97	97.01	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.90	4.80	4.85	4.85	

ตารางผนวก 2 คะแนนประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ข้อที่	ระดับความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่าเฉลี่ย	ระดับ ความ เหมาะสม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1. สาระสำคัญ					
1.1 ความถูกต้อง	5	5	5	5	มากที่สุด
1.2 ความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน	5	5	5		
1.3 มีความเหมาะสมเข้าใจง่าย	5	5	5		
2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง					
2.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5	5	5	5	มากที่สุด
2.2 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้	5	5	5		
3. จุดประสงค์การเรียนรู้					
3.1 ข้อความชัดเจนเข้าใจง่าย	5	5	5	5	มากที่สุด
3.2 เหมาะสมกับวัยของนักเรียน	5	5	5		
3.3 สามารถสอนให้นักเรียนบรรลุ จุดประสงค์ได้	5	5	5		
3.4 ประเมินผลการเรียนได้	5	5	5		
4. สาระการเรียนรู้					
4.1 มีความชัดเจนน่าสนใจ	5	5	5	5	มากที่สุด
4.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5	5	5		
4.3 เหมาะสมกับระดับชั้นของนักเรียน	5	5	5		
4.4 กำหนดเนื้อหาเหมาะสมกับเวลา เรียน	5	5	5		

ตารางผนวก 2 (ต่อ)

ข้อที่	ระดับความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่าเฉลี่ย	ระดับความ เหมาะสม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
5. กระบวนการจัดการเรียนรู้					
5.1 สอดคล้องกับเนื้อหา	5	5	5	5	มากที่สุด
5.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5	5	5		
5.3 เหมาะสมกับเวลาที่สอน	5	5	5		
5.4 ความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน	5	5	5		
5.5 ได้รับความสนใจของนักเรียน	5	5	5		
5.6 นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม	5	5	5		
6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้					
6.1 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5	5	5	5	มากที่สุด
6.2 สอดคล้องกับเนื้อหา	5	5	5		
6.3 ได้รับความสนใจกับเนื้อหา	5	5	5		
6.4 ตอนสนองต่อการเรียนรู้	5	5	5		
6.5 นักเรียนมีส่วนร่วมในการใช้สื่อ	5	5	5		
7. การวัดผลประเมินผล					
7.1 สอดคล้องกับเนื้อหา	5	5	5	5	มากที่สุด
7.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5	5	5		
7.3 สามารถวัดผลและประเมินผลในสิ่งที่ ที่ระบุไว้ได้	5	5	5		
7.4 เครื่องมือและสื่อที่ใช้เหมาะสมกับวัย ของนักเรียน	5	5	5		
เฉลี่ย	5	5	5	5	มากที่สุด

ตารางผนวก 3 คะแนนประเมินแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้
 ภาษาอังกฤษและเทคโนโลยี สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ข้อที่	คะแนนของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			รวม	IOC	การ แปล ผล	ข้อที่	คะแนนของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			รวม	IOC	การ แปล ผล
	1	2	3					1	2	3			
1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	16	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	17	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	18	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	19	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	20	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	21	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	22	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	23	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	24	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	25	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	26	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	27	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	28	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	29	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	30	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตารางผนวก 3 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			รวม	IOC	การ แปล ผล	ข้อที่	คะแนนของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			รวม	IOC	การ แปล ผล
	1	2	3					1	2	3			
31	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	46	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	47	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	48	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
34	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	49	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	50	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
36	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	51	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	52	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
38	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	53	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
39	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	54	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	55	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
41	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	56	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
42	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	57	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
43	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	58	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
44	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	59	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
45	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	60	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ภาคผนวก จ

- ค่าความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (B) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งฉบับ
- ค่าความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (B) ของแบบทดสอบย่อย
- ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบย่อยทั้งฉบับ

ตารางผนวก 4 ค่าความยาก (P) ค่าอำนาจจำแนก (B) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สาระที่ 1 การดำรงชีวิต
และครอบครัว

ข้อที่	ค่าความยาก (P)	ค่าอำนาจ จำแนก (B)	ข้อที่	ค่าความยาก (P)	ค่าอำนาจ จำแนก (B)
1	0.47	0.67	16	0.53	0.53
2	0.57	0.47	17	0.57	0.47
3	0.47	0.67	18	0.47	0.27
4	0.50	0.47	19	0.47	0.40
5	0.43	0.60	20	0.50	0.33
6	0.50	0.33	21	0.60	0.67
7	0.63	0.33	22	0.47	0.40
8	0.50	0.70	23	0.47	0.67
9	0.50	0.47	24	0.50	0.33
10	0.53	0.40	25	0.47	0.60
11	0.63	0.33	26	0.57	0.33
12	0.60	0.40	27	0.43	0.33
13	0.63	0.60	28	0.56	0.47
14	0.60	0.40	29	0.53	0.63
15	0.57	0.47	30	0.47	0.53

ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบอยู่ระหว่าง 0.27-0.67

ค่าความยากของแบบทดสอบอยู่ระหว่าง 0.43-0.63

ตารางผนวก 5 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

นักเรียนคนที่	X_1	X_2	X_1-C	$(X_1-C)^2$
1	22	484	4	16
2	24	576	6	36
3	25	625	7	49
4	24	576	6	36
5	29	841	11	121
6	26	676	8	64
7	24	576	6	36
8	27	729	9	81
9	28	784	10	100
10	27	729	9	81
11	29	841	11	121
12	30	900	12	144
13	26	676	8	64
14	25	625	7	49
15	24	576	6	36
16	10	100	-8	64
17	12	144	-6	36
18	14	196	-4	16
19	14	196	-4	16
20	15	225	-3	9
21	15	225	-3	9
22	15	225	-3	9
23	10	100	-8	64
24	16	256	-2	4
25	17	289	-1	1

ตารางผนวก 5 (ต่อ)

นักเรียนคนที่	X_1	X_2	$X_1 - C$	$(X_1 - C)^2$
26	17	289	-1	1
27	16	256	-2	4
28	16	256	-2	4
29	15	225	-3	9
30	16	256	-2	4
รวม	608	13452	-	1284

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ

ใช้สูตร Lovett หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบอิงเกณฑ์จากผลการทดสอบครั้งเดียว

$$r_{cc} = 1 - \frac{K \sum X_i - \sum X_i^2}{(K-1) \sum (X_i - C)^2}$$

จุดตัด ($C=18$)

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ

$$= 1 - \frac{(30 \times 608) - (13425)}{(30-1) \times (1284)}$$

$$= 1 - 0.12858524009$$

$$= 0.87141475991$$

$$= 0.8714$$

ตารางผนวก 6 ค่าความยาก (P) ค่าอำนาจจำแนก (B) ของแบบทดสอบย่อย

ข้อที่	ค่าความยาก (P)	ค่าอำนาจ จำแนก (B)	ข้อที่	ค่าความยาก (P)	ค่าอำนาจ จำแนก (B)
1	0.80	0.68	16	0.64	0.67
2	0.76	0.64	17	0.78	0.44
3	0.78	0.58	18	0.80	0.53
4	0.74	0.45	19	0.80	0.68
5	0.76	0.36	20	0.78	0.64
6	0.78	0.54	21	0.80	0.48
7	0.70	0.27	22	0.78	0.34
8	0.66	0.63	23	0.76	0.64
9	0.56	0.72	24	0.78	0.40
10	0.68	0.48	25	0.80	0.46
11	0.80	0.60	26	0.78	0.48
12	0.74	0.77	27	0.50	0.74
13	0.76	0.75	28	0.78	0.78
14	0.78	0.58	29	0.70	0.36
15	0.68	0.21	30	0.76	0.42

ตารางผนวก 6 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าความยาก (P)	ค่าอำนาจ จำแนก (B)	ข้อที่	ค่าความยาก (P)	ค่าอำนาจ จำแนก (B)
31	0.66	0.54	46	0.47	0.53
32	0.78	0.36	47	0.57	0.47
33	0.80	0.32	48	0.47	0.27
34	0.70	0.48	49	0.47	0.40
35	0.66	0.68	50	0.50	0.33
36	0.74	0.54	51	0.60	0.67
37	0.80	0.48	52	0.47	0.40
38	0.66	0.58	53	0.47	0.67
39	0.68	0.64	54	0.50	0.33
40	0.70	0.60	55	0.47	0.60
41	0.63	0.33	56	0.57	0.33
42	0.60	0.40	57	0.53	0.63
43	0.63	0.60	58	0.56	0.47
44	0.60	0.40	59	0.43	0.33
45	0.57	0.47	60	0.53	0.53

ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบอยู่ระหว่าง 0.54-0.83

ค่าความยากของแบบทดสอบอยู่ระหว่าง 0.27-0.77

ตารางผนวก 7 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบย่อย

นักเรียนคนที่	X_1	X_2	X_1-C	$(X_1-C)^2$
1	38	1444	2	4
2	46	2116	10	100
3	45	2025	9	81
4	48	2304	12	144
5	36	1296	3	9
6	37	1369	1	1
7	51	2601	15	225
8	49	2401	13	169
9	54	2916	18	324
10	39	1521	3	9
11	36	1296	0	0
12	51	2601	15	225
13	38	1444	2	4
14	45	2025	9	81
15	51	2601	15	225
16	51	2601	15	225
17	49	2401	10	100
18	45	2025	9	81
19	33	1089	-3	9
20	49	2401	13	169
21	39	1521	-3	9
22	51	2601	15	225
23	51	2601	15	225
24	49	2401	13	169
25	49	2401	13	169

ตารางผนวก 7 (ต่อ)

นักเรียนคนที่	X_1	X_2	$X_1 - C$	$(X_1 - C)^2$
26	33	1089	-3	9
27	49	2401	13	169
28	39	1521	3	9
29	47	2209	11	121
30	33	1089	3	9
รวม	1331	60311	-	3299

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ

ใช้สูตร Lovett หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบอิงเกณฑ์จากผลการทดสอบครั้งเดียว

$$r_{cc} = 1 - \frac{K \sum X_i - \sum X_i^2}{(K-1) \sum (X_i - C)^2}$$

จุดตัด ($C=36$)

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ

$$= 1 - \frac{(60 \times 1331) - (60311)}{(60-1) \times (3299)}$$

$$= 1 - 0.08194059833$$

$$= 0.91805940167$$

$$= 0.9181$$

ภาคผนวก น

คะแนนทำกิจกรรมระหว่างเรียนโดยใช้เอกสารประกอบการเรียน

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

ตารางผนวก 8 คะแนนทำกิจกรรมระหว่างเรียนโดยใช้เอกสารประกอบการเรียน

คะแนนระหว่างทำกิจกรรม																															
เลข ที่	ชุดที่ 1					ชุดที่ 2					ชุดที่ 3					ชุดที่ 4					ชุดที่ 5					ชุดที่ 6					รวม เต็ม 180
	ค. 1	ค. 2	ค. 3	ค. 4	ค. 5	ค. 1	ค. 2	ค. 3	ค. 4	ค. 5	ค. 1	ค. 2	ค. 3	ค. 4	ค. 5	ค. 1	ค. 2	ค. 3	ค. 4	ค. 5	ค. 1	ค. 2	ค. 3	ค. 4	ค. 5	ค. 1	ค. 2	ค. 3	ค. 4	ค. 5	
1	9	16	8	8	26	8	18	9	8	24	9	16	8	8	25	8	16	8	8	24	8	18	9	9	25	8	18	9	8	25	150
2	9	16	8	8	26	8	18	9	8	24	8	16	8	9	25	8	18	9	9	25	9	18	8	8	26	9	16	8	8	25	152
3	9	16	8	8	25	8	16	8	8	28	8	16	8	8	24	9	18	9	9	26	10	20	9	9	27	10	18	9	9	28	154
4	9	16	8	8	26	9	18	9	8	25	8	18	9	8	25	9	18	9	9	26	9	20	8	8	25	8	16	8	8	24	152
5	9	18	9	9	27	9	18	9	8	25	9	18	9	9	27	9	18	9	9	26	9	18	9	9	27	10	18	9	8	27	160
6	8	18	9	9	26	9	16	8	9	26	9	16	8	9	26	8	16	8	8	24	10	18	8	8	26	10	16	8	9	27	155
7	9	16	8	8	25	9	16	8	9	27	9	16	8	8	25	8	16	8	8	24	9	18	8	8	27	9	18	9	9	27	154
8	9	16	8	8	25	9	16	8	8	28	9	16	8	9	26	8	18	9	9	25	8	18	8	8	25	9	18	9	9	27	153
9	9	16	8	8	26	8	18	9	8	27	8	18	9	8	25	8	18	9	9	26	8	18	9	9	26	9	18	9	8	27	155
10	9	16	8	8	26	8	18	9	8	24	8	18	9	8	25	9	16	8	9	26	7	18	9	9	25	8	18	9	8	25	152
11	9	18	9	9	26	8	18	9	8	24	7	18	9	8	24	9	16	8	8	25	9	20	8	8	25	8	18	9	8	25	150

ตารางผนวก 8 (ต่อ)

คะแนนระหว่างทำกิจกรรม																															
เลข ที่	ชุดที่ 1					ชุดที่ 2					ชุดที่ 3					ชุดที่ 4					ชุดที่ 5					ชุดที่ 6					รวม เต็ม 180
	ก.	ค.	ก.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	ค.	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
12	8	18	9	9	25	8	16	8	8	24	10	18	9	8	27	9	16	8	8	25	10	18	9	9	28	10	18	9	9	28	
13	9	16	8	8	25	8	18	9	9	26	7	18	9	9	25	9	16	8	8	24	8	16	8	8	24	8	16	8	9	25	
14	8	16	8	8	24	8	16	8	9	25	9	16	8	9	26	8	18	9	9	25	8	16	8	8	24	9	16	8	9	26	
15	8	16	8	8	24	8	18	9	8	25	9	16	8	9	28	7	18	9	9	25	9	16	8	8	26	8	16	8	9	25	
16	9	20	10	10	28	10	20	10	9	29	10	18	9	9	27	8	20	10	10	29	10	18	9	9	29	10	20	10	9	30	
17	8	18	9	9	25	9	18	9	8	26	10	18	9	8	28	10	20	10	10	26	8	18	9	9	25	8	18	9	9	26	
18	8	16	8	8	25	10	18	9	8	27	10	18	9	9	27	9	18	9	9	27	10	16	8	8	27	10	18	9	9	28	
19	8	18	9	9	26	8	18	9	8	25	9	18	9	9	26	8	18	9	9	25	9	18	9	9	26	8	18	9	9	26	
20	9	18	9	9	27	8	18	9	8	25	9	18	9	8	26	8	18	9	9	26	8	18	9	9	25	9	16	8	9	26	
21	9	20	10	10	28	9	20	10	8	27	9	18	9	8	26	8	18	9	9	26	10	18	9	9	27	10	18	9	10	29	

ตารางผนวก 8 (ต่อ)

คะแนนระหว่างทำกิจกรรม																															
เลข ที่	ชุดที่ 1					ชุดที่ 2					ชุดที่ 3					ชุดที่ 4					ชุดที่ 5					ชุดที่ 6					รวม เต็ม
	ก.	ค.	ก.	ค.	ก.	ก.	ค.	ก.	ค.	ก.	ก.	ค.	ก.	ค.	ก.	ก.	ค.	ก.	ค.	ก.	ก.	ค.	ก.	ค.	ก.	ก.	ค.	ก.	ค.	ก.	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	180
22	9	20	10	10	27	9	20	10	8	27	9	18	9	9	27	8	18	9	9	25	10	18	9	9	28	9	18	9	8	26	160

หมายเหตุ

- ก. 1 แทน คะแนนแบบฝึกหัด เต็ม 10 คะแนน
- ก. 2 แทน คะแนนการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงคุณธรรม เต็ม 20 คะแนน
- ก. 3 แทน คะแนนการสังเกตพฤติกรรมที่คุณธรรมหลังปรับลดเหลือ 10 คะแนน
- ก. 4 แทน คะแนนทดสอบหลังเรียนจากแบบทดสอบย่อย
- ก. 5 แทน คะแนนรวมของแต่ละชุด

ตารางผนวก 9 คะแนนทำกิจกรรมระหว่างเรียน โดยใช้เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เลขที่	คะแนนระหว่างเรียนด้วยเอกสารประกอบการเรียน						รวม (180)
	ชุดที่ 1 (30)	ชุดที่ 2 (30)	ชุดที่ 3 (30)	ชุดที่ 4 (30)	ชุดที่ 5 (30)	ชุดที่ 6 (30)	
1.	26	25	25	24	25	25	150
2.	26	25	25	25	26	25	152
3.	25	24	24	26	27	28	154
4.	26	26	25	26	25	24	152
5.	27	26	27	26	27	27	160
6.	26	26	26	24	26	27	155
7.	25	26	25	24	27	27	154
8.	25	25	26	25	25	27	153
9.	26	25	25	26	26	27	155
10.	26	25	25	26	25	25	152
11.	26	25	24	25	25	25	150
12.	25	24	27	25	28	28	157
13.	25	26	25	24	24	25	150
14.	24	25	26	25	24	26	150
15.	24	25	26	25	26	25	151
16.	28	29	28	29	29	30	173
17.	25	26	27	26	25	26	155
18.	25	27	28	27	27	28	162
19.	26	25	27	25	26	26	155
20.	27	25	26	26	25	26	155
21.	28	27	26	26	27	29	163
22.	27	27	27	25	28	26	160

ตารางผนวก 9 (ต่อ)

เลขที่	คะแนนระหว่างเรียนด้วยเอกสารประกอบการเรียน						รวม (180)
	ชุดที่ 1 (30)	ชุดที่ 2 (30)	ชุดที่ 3 (30)	ชุดที่ 4 (30)	ชุดที่ 5 (30)	ชุดที่ 6 (30)	
รวม	568	564	570	562	573	582	3419
เฉลี่ย	25.82	25.64	25.91	25.55	26.05	26.45	155.12
ร้อยละ	86.07	85.47	86.37	85.17	86.83	88.17	86.35

ตารางผนวก 10 ค่าประสิทธิภาพ (E_1) ของเอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้
 ภาษาอังกฤษและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เอกสารประกอบการเรียน ชุดที่	คะแนนระหว่างทำกิจกรรมการเรียนการสอน (n=22)				
	คะแนนเต็ม	คะแนนรวม	\bar{X}	ร้อยละ	S.D.
ชุดที่ 1	30	568	25.82	86.07	1.10
ชุดที่ 2	30	564	25.64	85.47	1.14
ชุดที่ 3	30	570	25.91	86.37	1.15
ชุดที่ 4	30	562	25.55	85.17	1.14
ชุดที่ 5	30	573	26.06	86.83	1.33
ชุดที่ 6	30	582	26.45	88.17	1.50
รวม	180	3419	155.12	86.35	5.51
E_1	100	86.35			

ตารางผนวก 11 ประสิทธิภาพ (E₂) ของเอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้
 ภาษาอังกฤษและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เลขที่	คะแนนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
	คะแนนก่อนเรียน	คะแนนหลังเรียน	ความก้าวหน้า
	30 คะแนน	30 คะแนน	30 คะแนน
1.	10	25	15
2.	13	26	13
3.	15	24	14
4.	13	27	14
5.	13	26	13
6.	16	25	9
7.	14	26	13
8.	13	24	11
9.	15	27	12
10.	13	26	13
11.	18	27	9
12.	12	25	13
13.	14	28	14
14.	11	27	16
15.	18	25	7
16.	15	24	7
17.	13	27	14
18.	10	27	17
19.	12	25	13
20.	10	25	15
21.	13	26	13
22.	15	24	9

ตารางผนวก 11 (ต่อ)

เลขที่	คะแนนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
	คะแนนก่อนเรียน	คะแนนหลังเรียน	ความก้าวหน้า
	30 คะแนน	30 คะแนน	30 คะแนน
คะแนนรวม	293	565	274
คะแนนเฉลี่ย	13.32	25.68	12.45
S.D.	2.24	1.20	-
ร้อยละ	44.40	85.60	41.51

ตารางผนวก 12 ประสิทธิภาพของเอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามเกณฑ์ 80/80

ประสิทธิภาพ	คะแนนเต็ม	\bar{X}	S.D.	ค่าประสิทธิภาพ
กระบวนการ (E ₁)	180	155.12	5.51	86.35
ผลลัพธ์ (E ₂)	30	25.68	1.20	85.60
ประสิทธิภาพของเอกสารประกอบการเรียน (E ₁ /E ₂) เท่ากับ 86.35/85.60				

ตารางผนวก 13 คะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียนและหลังเรียนผ่านไป 2 สัปดาห์

เลขที่	คะแนนผลสัมฤทธิ์		ผลต่าง (D) (ผ่านไป 14 วัน-หลังเรียน)	(ผลต่าง) ² (D) ²
	หลังเรียน (30)	ผ่านไป 14 วัน (30)		
1.	25	25	0	0
2.	26	24	2	4
3.	24	23	1	1
4.	27	25	2	4
5.	26	25	1	1
6.	25	24	1	1
7.	26	26	0	0
8.	24	26	-2	4
9.	27	25	-2	4
10.	26	25	-1	1
11.	27	24	-3	9
12.	25	26	-2	4
13.	28	26	-2	4
14.	26	27	1	1
15.	25	25	0	0
16.	24	28	4	16
17.	27	26	-1	1
18.	27	25	-2	4
19.	25	24	-1	1
20.	25	26	1	1
21.	26	27	1	1
22.	24	24	0	0
N=22	$\sum X=565$	$\sum X=556$	$\sum D=9$	-
	$\bar{X} =25.68$	$\bar{X} =25.27$	$(\sum D^2)=81$	

ตารางผนวก 14 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทดสอบ
วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนและคะแนนทดสอบหลังเรียน โดยใช้
เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เมื่อเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์

ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน	คะแนนเต็ม	n	\bar{X}	S.D.	t
หลังเรียน	30	22	25.68	1.20	1.34
ผ่านไป 2 สัปดาห์	30	22	25.27	1.20	
ผลต่าง			0.41	-	

ตารางผนวก 15 การหาค่าดัชนีประสิทธิผลของเอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้
 ภาษาอังกฤษและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เลขที่	คะแนนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
	คะแนนก่อนเรียน	คะแนนหลังเรียน	ค่าดัชนีประสิทธิผล
	30	30	
รวม	293	565	0.7410
\bar{X}	13.3	25.68	

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Buriram Rajabhat University

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Buriram Rajabhat University

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Buriram Rajabhat University

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Buriram Rajabhat University