

รายงานนวัตกรรมทางการศึกษา

การจัดการเรียนรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสดโดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)ร่วมกับกระบวนการคิดขั้นสูงเชิงระบบ GPAS 5 Steps

รายวิชา ง21101 การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โดย

นางกุหลาบทิพย์ สืบสา

ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนทุ่งศรีอุดม อำเภอทุ่งศรีอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุบลราชธานี อำนาจเจริญ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

รายงานฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อสรุปผลการดำเนินงานและผลการประเมินนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ร่วมกับกระบวนการคิดขั้นสูงเชิงระบบ GPAS 5 Steps สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1เนื้อหาประกอบด้วย บทคัดย่อ บทนำ แนวคิดและกรอบการดำเนินงาน วิธีดำเนินการ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ เครื่องมือประเมิน และภาคผนวกเพื่อให้สามารถใช้เป็นเอกสารประกอบการนำเสนอผลงานได้อย่างเป็นระบบขอขอบคุณผู้เรียนและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายที่มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมและการเก็บข้อมูล หวังว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวิชาชีพ

บทคัดย่อ

นวัตกรรมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่และการเลือก ซื้ออาหารสด โดยใช้ Active Learning ร่วมกับ GPAS 5 Steps กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีข้อมูลคะแนนจำนวน 70 คน เครื่องมือประกอบด้วยแบบทดสอบก่อน–หลังเรียน แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ แบบประเมินความพึงพอใจ และแบบประเมินนวัตกรรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ย 6.73 คะแนน (S.D. = 1.03) คิดเป็นร้อยละ 67.29 ส่วนคะแนนหลังเรียนมีค่าเฉลี่ย 9.00 คะแนน (S.D. = 0.59) คิดเป็นร้อยละ 90.00 คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 2.27 คะแนน หรือ 22.71 จุดเปอร์เซ็นต์ ความพึงพอใจมีค่าเฉลี่ย 4.91 (S.D. = 0.28) จาก 5 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 98.29 สรุปได้ว่า จากข้อมูลเชิงพรรณนา ที่มีอยู่การจัดกิจกรรมตาม Active Learning และ GPAS 5 Steps มีแนวโน้มสนับสนุนการยกระดับคะแนนหลังเรียนและสร้างความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ทั้งนี้ การอ้างอิงประสิทธิผลควรพิจารณาร่วมกับบริบท การใช้จริง และข้อมูลรายข้อของเครื่องมือคำสำคัญ: อาหารหลัก 5 หมู่, การเลือกซื้ออาหารสด, Active Learning, GPAS 5 Steps, การงานอาชีพ

สารบัญ

หน้า

- บทคัดย่อ
- บทสรุปผู้บริหาร
- บทที่ 1 บทนำ
- บทที่ 2 เอกสาร แนวคิด และกรอบการดำเนินงาน
- บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย/นวัตกรรม
- บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
- บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
- บรรณานุกรม
- ภาคผนวก ก แบบทดสอบก่อน–หลังเรียน
- ภาคผนวก ข แบบประเมินความพึงพอใจ
- ภาคผนวก ค แบบประเมินนวัตกรรม
- ภาคผนวก ง แบบประเมินการทำงานกลุ่ม
- ภาคผนวก จ แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

บทสรุป

นวัตกรรมนี้พัฒนาจาก เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด ซึ่งอยู่ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการ ของรายวิชา ง21101 การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และเน้นมาตรฐาน ง 1.1 รวมถึงตัวชี้วัด ง 1.1 ม.1/1–ม.1/3 กิจกรรมใช้การสังเกตและรวบรวมข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การออกแบบแผนภาพความคิด การลงมือสร้างชิ้นงาน การนำเสนอ และการสะท้อนผล ซึ่งตรงกับโครงสร้าง GPAS 5 Steps ในแผนต้นฉบับ

รายการ	**ผล**
จำนวนข้อมูล	70
ก่อนเรียน	6.73 ± 1.03 (67.29%)
หลังเรียน	9.00 ± 0.59 (90.00%)
เพิ่มขึ้น	2.27 คะแนน
ความพึงพอใจ	4.91 ± 0.28 / 5 (98.29%)

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

การเรียนรู้เรื่องอาหารและโภชนาการเป็นเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของผู้เรียนโดยตรง การเข้าใจ อาหารหลัก 5หมู่และการเลือกซื้ออาหารสดจึงควรพัฒนาให้ผู้เรียน สามารถนำความรู้ไปใช้ประกอบการตัดสินใจ ในสถานการณ์จริงได้ แผนการจัดการเรียนรู้ระบุเนื้อหาอาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด พร้อมกำหนดให้ผู้เรียนอธิบายเนื้อหา จัดทำแผนภาพความคิด และเห็นความสำคัญของการเลือกอาหารที่เหมาะสม การจัดกิจกรรมแบบ Active Learning ร่วมกับ GPAS 5 Steps ทำให้ผู้เรียนมีบทบาทในการสังเกต รวบรวม ข้อมูล วิเคราะห์ สร้างชิ้นงาน สื่อสาร และประเมินตนเองซึ่งเป็นโครงสร้างกิจกรรมที่ปรากฏใน แผนการจัดการเรียนรู้

1.2 วัตถุประสงค์

- เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังเรียนเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด
- ศึกษากระบวนการทำงานกลุ่มและคุณลักษณะด้านมุ่งมั่นในการทำงาน
- ศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนต่อกิจกรรม
- จัดทำเครื่องมือประเมินและเอกสารประกอบนวัตกรรมให้ครบถ้วน

1.3 ขอบเขต

ด้านเนื้อหา : อาหารหลัก 5 หมู่ ธงโภชนาการ และการเลือกซื้ออาหารสด ด้านกลุ่มเป้าหมาย: ข้อมูลผู้เรียน 3 ห้อง รวม 70 คน

ด้านเวลา : แผนการจัดการเรียนรู้ 1 คาบ

1.4 กรอบแนวคิด

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลลัพธ์
Active Learning + GPAS 5 Steps	สังเกต ⟶ รวบรวม ⟶ วิเคราะห์ ⟶ สร้างชิ้นงาน ⟶ นำเสนอ ⟶ สะท้อนผล	คะแนนหลังเรียน / ทักษะกลุ่ม / ความพึงพอใจ
สื่อและแหล่งเรียนรู้	ภาพธงโภชนาการ ภาพผลไม้ หนังสือ อินเทอร์เน็ต	ชิ้นงานแผนภาพความคิด
บทบาทครูและผู้เรียน	ครูเป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ	การเรียนรู้ที่นำไปใช้ได้

1.5 นิยามศัพท์

Active Learning : การจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติ

GPAS 5 Steps : Gathering, Processing, Applying and Constructing the Knowledge, Applying the Communication Skill และ Self-Regulating

นวัตกรรม : ชุดกิจกรรมและเครื่องมือที่ออกแบบให้เนื้อหาและการประเมินเชื่อมโยงกัน

ผลสัมฤทธิ์ : คะแนนจากแบบทดสอบก่อน–หลังเรียน

ความพึงพอใจ : คะแนนความคิดเห็นระดับ 1–5 ต่อประสบการณ์การเรียนรู้

บทที่ 2

เอกสาร แนวคิด และกรอบการดำเนินงาน

2.1 สาระสำคัญของเนื้อหา

แผนการจัดการเรียนรู้ระบุอาหาร 5 หมู่ ได้แก่ หมู่ที่ 1 โปรตีน หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต หมู่ที่ 3 เกลือแร่หรือแร่ธาตุ หมู่ที่ 4 วิตามิน และหมู่ที่ 5 ไขมัน และกำหนดประเด็นการเลือกซื้ออาหารสด

2.2 โครงสร้าง GPAS 5 Steps

ขั้น	รายละเอียดกิจกรรม
1 Gathering	สนทนา สังเกตภาพธงโภชนาการและรวบรวมข้อมูล
2 Processing	วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปเป็นความคิดรวบยอด
3 Applying & Constructing	ออกแบบและสร้างแผนภาพความคิด
4 Communication	นำเสนอผลงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
5 Self-Regulating	สะท้อนผล ประเมินตนเอง และเผยแพร่ผลงาน

2.3 จุดเน้นการเลือกซื้ออาหารสด

แผนต้นฉบับระบุปัจจัยสำคัญ ได้แก่ งบประมาณ แหล่งผลิตและจำหน่าย เวลา จำนวนอาหารที่ซื้อ คุณค่าทางอาหาร และฤดูกาล

2.4 สื่อและแหล่งเรียนรู้

หนังสือเรียน ชุดกิจกรรม Active Learning กระดาษ ภาพธงโภชนาการ ภาพแอปเปิล และแหล่งเรียนรู้อินเทอร์เน็ต เป็นสื่อที่ปรากฏในแผน

2.5 การประเมินตามสภาพจริง

แผนกำหนดการประเมินความรู้ด้วยแบบทดสอบ ประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม และประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านมุ่งมั่นในการทำงาน โดยมีเกณฑ์ Rubric ระดับ 4–1 สำหรับกระบวนการทำงานกลุ่ม

2.6 รูปแบบนวัตกรรมที่พัฒนา

รูปแบบที่เสนอในรายงานนี้คือ “5G-Food Learning Cycle” ซึ่งเป็นชื่อเรียกเชิงสรุปเพื่อสื่อสารโครงสร้าง กิจกรรม ไม่ใช่การอ้างว่าเป็นชื่อที่ปรากฏในแผนต้นฉบับ โดยเชื่อม 5 ขั้น GPAS กับภาระงาน แผนภาพความคิด และการประเมินก่อน–หลัง

2.7 ความสอดคล้อง

องค์ประกอบ	ความสอดคล้อง
มาตรฐาน	ง 1.1
ตัวชี้วัด	ง 1.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3
K	อธิบายอาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด
P	จัดทำแผนภาพความคิด
A	เห็นความสำคัญของอาหารและการเลือกซื้อ
ทักษะ	คิด วิเคราะห์ แก้ปัญหา ทำงานร่วมกัน สื่อสาร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย/นวัตกรรม

3.1 กลุ่มเป้าหมายและข้อมูล

นักเรียนที่ใช้คำนวณ มีข้อมูลก่อนเรียน หลังเรียน และความพึงพอใจรวม 70 คน แบ่งเป็นห้อง 1 จำนวน 24 คน ห้อง 2 จำนวน 24 คน และห้อง 3 จำนวน 22 คน

3.2 เครื่องมือ

เครื่องมือ	จำนวน/รูปแบบ	การใช้
แบบทดสอบ	10 คะแนนตามข้อมูลผลการเรียน	ก่อนและหลังเรียน
แบบประเมินความพึงพอใจ	ระดับ 1–5	หลังเรียน
แบบประเมินนวัตกรรม	ระดับ 1–5	ประเมินคุณภาพกิจกรรม
แบบประเมินการทำงานกลุ่ม	Rubric 4 ระดับ	ประเมินกระบวนการ
แบบประเมินคุณลักษณะ	ระดับคุณภาพ	มุ่งมั่นในการทำงาน

3.3 ขั้นตอน

- เตรียมสื่อและเครื่องมือ
- ทดสอบก่อนเรียน
- ดำเนินกิจกรรมตาม GPAS 5 Steps
- สร้างและนำเสนอแผนภาพความคิด
- สะท้อนผลและประเมินตนเอง
- ทดสอบหลังเรียนและประเมินความพึงพอใจ
- วิเคราะห์ข้อมูลและจัดทำรายงาน

3.4 สถิติ

ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และร้อยละ โดย S.D. ในรายงานนี้ คำนวณแบบกลุ่มตัวอย่าง (sample standard deviation) ร้อยละของคะแนนเฉลี่ย = (ค่าเฉลี่ย ÷ คะแนนเต็ม) × 100

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผลรวมก่อน–หลังเรียน

รายการ	N	คะแนนเต็ม	Mean	S.D.	ร้อยละ
ก่อนเรียน	70	10	6.73	1.03	67.29
หลังเรียน	70	10	9.00	0.59	90.00
ผลต่าง	70	—	2.27	—	22.71

คะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน 2.27 คะแนน โดยคะแนนก่อนเรียนกระจายมากกว่าหลังเรียน (S.D. 1.03 เทียบกับ 0.59)

4.2 การกระจายคะแนน

คะแนน	ก่อนเรียน n (%)	หลังเรียน n (%)
5	11 (15.71)	0 (0.00)
6	16 (22.86)	0 (0.00)
7	24 (34.29)	0 (0.00)
8	19 (27.14)	12 (17.14)
9	0 (0.00)	46 (65.71)
10	0 (0.00)	12 (17.14)

4.3 ผลตามห้องเรียน

ห้อง	N	ก่อน Mean	ก่อน S.D.	หลัง Mean	หลัง S.D.	พึงพอใจ Mean
ห้อง 1	24	6.54	1.06	9.00	0.59	4.92
ห้อง 2	24	6.83	1.01	9.00	0.59	4.92
ห้อง 3	22	6.82	1.05	9.00	0.62	4.91

4.4 ความพึงพอใจ

ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
5	64	91.43
4	6	8.57
3	0	0
2	0	0
1	0	0

ความพึงพอใจรวมมีค่าเฉลี่ย 4.91 และ S.D. 0.28 อยู่ในระดับ “มากที่สุด” ตามเกณฑ์ 4.51–5.00

4.5 ตารางเปรียบเทียบสรุป

ตัวชี้วัด	ก่อน/ต้นทาง	หลัง/ปลายทาง	การเปลี่ยนแปลง
คะแนนความรู้	6.73	9.00	+2.27
ร้อยละคะแนน	67.29%	90.00%	+22.71 จุด
S.D.	1.03	0.59	-0.44
ความพึงพอใจ	—	4.91/5	ระดับมากที่สุด

4.6 สรุปผลจากข้อมูล

ข้อมูลแสดงแนวโน้มคะแนนหลังเรียนสูงขึ้นอย่างชัดเจน และคะแนนมีการกระจุกตัวมากขึ้นหลังเรียน ขณะที่ความพึงพอใจอยู่ในระดับสูงมาก อย่างไรก็ตาม รายงานไม่อ้างผลนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการวิเคราะห์ที่จัดทำในฉบับนี้เน้นสถิติเชิงพรรณนาตามข้อมูลที่ได้รับ

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผล

1) คะแนนก่อนเรียนเฉลี่ย 6.73 คะแนน และหลังเรียนเฉลี่ย 9.00 คะแนน เพิ่มขึ้น 2.27 คะแนน

2) ความพึงพอใจเฉลี่ย 4.91 จาก 5 คะแนน อยู่ในระดับมากที่สุด

3) กระบวนการเรียนรู้เชื่อมโยงการสังเกต การรวบรวมข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การสร้างชิ้นงาน การสื่อสาร และการสะท้อนผล

5.2 อภิปรายผล

การที่คะแนนหลังเรียนสูงขึ้นอาจสะท้อนความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับจุดประสงค์การเรียนรู้ โดยเฉพาะการให้ผู้เรียนได้สังเกตภาพ รวบรวมข้อมูล ออกแบบแผนภาพความคิด และนำเสนอซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงความรู้กับการปฏิบัติผลความพึงพอใจที่อยู่ในระดับมากที่สุดสอดคล้องกับลักษณะกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ทำงานร่วมกัน และมีผลงานเป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตาม
ไม่ควรสรุปว่าเป็นผลจากนวัตกรรมเพียงปัจจัยเดียวโดยปราศจากการควบคุมตัวแปรอื่น

5.3 จุดเด่น

- กิจกรรมสอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัด
- ผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีชิ้นงาน
- เชื่อมความรู้กับสถานการณ์ชีวิตจริง
- มีการนำเสนอและสะท้อนผล
- สามารถนำโครงสร้างไปประยุกต์กับเนื้อหาอื่นได้

5.4 ข้อจำกัด

ข้อมูลชุดที่ได้รับมี 70 ระเบียน โดยห้อง 3 มีข้อมูลที่อ่านได้ 22 ระเบียนดังนั้นหากทะเบียนจริงมีจำนวนมากกว่านี้ ควรตรวจสอบข้อมูลที่ขาดหายก่อนการส่งรายงานฉบับสุดท้าย นอกจากนี้ข้อมูลความพึงพอใจที่มีอยู่เป็นคะแนนรวมระดับ 1–5 ไม่ใช่คะแนนรายข้อ จึงไม่สามารถรายงานค่าเฉลี่ยรายข้อได้อย่างถูกต้อง

5.5 ข้อเสนอแนะ

- ควรตรวจสอบความครบถ้วนของรายชื่อและคะแนนกับต้นฉบับก่อนส่ง
- ควรเก็บคะแนนรายข้อของแบบประเมินความพึงพอใจและนวัตกรรมเพื่อวิเคราะห์จุดเด่นรายด้าน
- ควรตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบ เช่น IOC ความยากง่าย อำนาจจำแนก และความเชื่อมั่น หากเป็นผลงานวิจัยฉบับเต็ม
- ควรเก็บหลักฐานชิ้นงานและภาพกิจกรรมเพื่อประกอบการเผยแพร่

บรรณานุกรม

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.). หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.). ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด.

เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้.

ภาคผนวก ก

- แบบทดสอบก่อน–หลังเรียน
- บัตรภาพ
- ใบงาน

แบบทดสอบก่อน–หลังเรียน

คำชี้แจง: เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด 1 ข้อ ใช้แบบทดสอบฉบับเดียวกันเป็นก่อนและหลังเรียน ได้เมื่อการวิจัยกำหนดเช่นนั้น

1. อาหารหมู่ที่ 1 ให้สารอาหารหลักใด

ก. โปรตีน ข. คาร์โบไฮเดรต ค. วิตามิน ง. ไขมัน

2. อาหารหมู่ที่ 2 ให้สารอาหารหลักใด

ก. โปรตีน ข. คาร์โบไฮเดรต ค. วิตามิน ง. แร่ธาตุ

3. ผักจัดอยู่ในอาหารหมู่ใดตามแผนการเรียนรู้

ก. หมู่ 1 ข. หมู่ 2 ค. หมู่ 3 ง. หมู่ 5

4. ผลไม้ให้สารอาหารสำคัญในหมู่ใด

ก. หมู่ 1 ข. หมู่ 2 ค. หมู่ 4 ง. หมู่ 5

5. อาหารหมู่ที่ 5 ให้สารอาหารหลักใด

ก. โปรตีน ข. คาร์โบไฮเดรต ค. วิตามิน ง. ไขมัน

6. การเลือกซื้ออาหารสดควรคำนึงถึงข้อใด

ก. งบประมาณและคุณค่าทางอาหาร ข. สีของถุงเท่านั้น

ค. ยี่ห้อเพียงอย่างเดียว ง. ราคาแพงที่สุดเสมอ

7. ข้อใดเป็นปัจจัยด้านเวลาในการเลือกซื้ออาหารสด

ก. ซื้อให้เหมาะกับเวลาที่ใช้ประกอบอาหาร ข. เลือกเฉพาะอาหารราคาแพง

ค. เลือกตามสีบรรจุภัณฑ์ ง. ซื้อโดยไม่ดูปริมาณ

8. การเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลช่วยเรื่องใด

ก. ความเหมาะสมของการซื้อ ข. ทำให้อาหารทุกชนิดมีราคาเท่ากัน

ค. ทำให้ไม่ต้องตรวจสอบอาหาร ง. ทำให้ไม่ต้องคำนึงถึงคุณค่า

9. แผนภาพความคิดช่วยผู้เรียนด้านใด

ก. จัดระบบความคิด ข. ลดการมีส่วนร่วม ค. หลีกเลี่ยงการสื่อสาร ง. ตัดการทำงานกลุ่ม

10. ขั้น Communication ใน GPAS เน้นสิ่งใด

ก. นำเสนอและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ข. สอบก่อนเรียน ค. คัดลอกข้อมูล ง. งดการอภิปราย

เฉลยสำหรับผู้สอน : 1 ก, 2 ข, 3 ค, 4 ค, 5 ง, 6 ก, 7 ก, 8 ก, 9 ก, 10 ก

ชื่อกิจกรรม: 5 หมู่ กินดี มีสุข

ระดับชั้น: มัธยมศึกษาปีที่ 1 **เวลา:** 1 คาบ

รูปแบบการจัดการเรียนรู้: Active Learning ร่วมกับ GPAS 5 Steps

จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถอธิบายอาหารหลัก 5 หมู่และคุณค่าทางโภชนาการได้
2. นักเรียนสามารถจำแนกอาหารตามหมวดหมู่ได้ถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัจจัยในการเลือกซื้ออาหารสดได้
4. นักเรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและนำเสนอผลงานได้
5. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการเลือกอาหารในชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 Gathering – รวบรวมข้อมูล

ครูนำภาพธงโภชนาการและภาพอาหารชนิดต่าง ๆ มาให้นักเรียนสังเกต แล้วตั้งคำถามกระตุ้นความคิด เช่น

- อาหารที่นักเรียนรับประทานในแต่ละวันมีอะไรบ้าง
- อาหารแต่ละชนิดจัดอยู่ในหมู่ใด
- เพราะเหตุใดเราจึงต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ขั้นที่ 2 Processing – จำแนกและวิเคราะห์

แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แจกบัตรภาพอาหารให้นักเรียนช่วยกันจำแนกอาหารออกเป็น 5 หมู่ พร้อมบอกประโยชน์หรือคุณค่าของอาหารแต่ละประเภท

ขั้นที่ 3 Applying and Constructing the Knowledge – สร้างองค์ความรู้

นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดทำ Mind Map เรื่อง

“อาหารหลัก 5 หมู่และการเลือกซื้ออาหารสด”

โดยต้องมีองค์ประกอบ ได้แก่

- อาหารหลัก 5 หมู่
- ตัวอย่างอาหารแต่ละหมู่
- ประโยชน์ของอาหาร
- หลักในการเลือกซื้ออาหารสด
- ปัจจัยที่ควรคำนึงถึงในการซื้ออาหาร

ขั้นที่ 4 Applying the Communication Skill – สื่อสารและนำเสนอ

แต่ละกลุ่มนำเสนอ Mind Map หน้าชั้นเรียน สมาชิกในกลุ่มช่วยกันอธิบายและตอบคำถามจากเพื่อนและครู

ขั้นที่ 5 Self-Regulating – สะท้อนผลและนำไปใช้

นักเรียนเขียนสะท้อนผลจากกิจกรรม โดยตอบคำถาม

“หลังจากเรียนเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว

ฉันจะนำความรู้ไปใช้ในการเลือกซื้อหรือเลือกรับประทานอาหารอย่างไร”

ครูสรุปองค์ความรู้และเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

บัตรภาพอาหาร 5 หมู่

คำชี้แจง: ให้นักเรียนพิจารณาภาพหรือชื่ออาหาร แล้วนำไปจัดเข้ากลุ่มอาหารที่ถูกต้อง

บัตรกลุ่มที่ 1 โปรตีน
ตัวอย่างบัตรภาพ

- เนื้อหมู
- เนื้อไก่
- ปลา
- ไข่
- นม
- ถั่ว

คำถาม: อาหารกลุ่มนี้มีประโยชน์อย่างไร?
แนวคำตอบ: ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

บัตรกลุ่มที่ 2 คาร์โบไฮเดรต
ตัวอย่างบัตรภาพ

- ข้าว
- ขนมปัง
- แป้ง
- มัน
- น้ำตาล

คำถาม: อาหารกลุ่มนี้ให้ประโยชน์อย่างไร?
แนวคำตอบ: เป็นแหล่งพลังงานสำหรับการดำเนินชีวิตและการทำกิจกรรมต่าง ๆ

บัตรกลุ่มที่ 3 แร่ธาตุ
ตัวอย่างบัตรภาพ

- ผักบุ้ง
- คะน้า
- แครอต
- แตงกวา
- กะหล่ำปลี

คำถาม: เพราะเหตุใดจึงควรรับประทานผัก?
แนวคำตอบ: ผักเป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

บัตรกลุ่มที่ 4 วิตามิน
ตัวอย่างบัตรภาพ

- แอปเปิล
- ส้ม
- กล้วย
- แตงโม
- มะละกอ

คำถาม: การรับประทานผลไม้มีประโยชน์อย่างไร?
แนวคำตอบ: ช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอาหารที่จำเป็น

บัตรกลุ่มที่ 5 ไขมัน
ตัวอย่างบัตรภาพ

- น้ำมันพืช
- น้ำมันสัตว์
- กะทิ
- อาหารที่มีไขมัน

คำถาม: ควรรับประทานอาหารกลุ่มไขมันอย่างไร?
แนวคำตอบ: ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมและเลือกชนิดที่เหมาะสมกับสุขภาพ

ใบงานที่ 1 เรื่อง “รู้จักอาหารหลัก 5 หมู่”

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

ตอนที่ 1 จำแนกอาหาร

ให้นักเรียนนำชื่ออาหารต่อไปนี้ไปจัดลงในหมู่ที่ถูกต้อง

ข้าว / ไข่ / ปลา / ส้ม / ผักบุ้ง / นม / น้ำมันพืช / กล้วย / เนื้อหมู / ขนมปัง

หมู่	รายการอาหาร
หมู่ที่ 1	.....
หมู่ที่ 2	.....
หมู่ที่ 3	.....
หมู่ที่ 4	.....
หมู่ที่ 5	.....

ตอนที่ 2 คุณค่าของอาหาร

ให้นักเรียนเขียนประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่

หมู่ที่ 1 .....

.....

.....

หมู่ที่ 2 .....

.....

.....

หมู่ที่ 3 .....

.....

.....

หมู่ที่ 4 .....

.....

.....

หมู่ที่ 5 .....

.....

.....

ใบงานที่ 2 เรื่อง “เลือกซื้ออาหารสดอย่างฉลาด”

สถานการณ์: นักเรียนได้รับเงิน 100 บาท เพื่อเลือกซื้ออาหารสดสำหรับนำไปประกอบอาหารให้ครอบครัว

ให้นักเรียนระบุสิ่งที่ควรพิจารณาก่อนตัดสินใจซื้อ

ปัจจัย	สิ่งที่ควรพิจารณา
งบประมาณ	.....
แหล่งซื้อ/สถานที่	.....
เวลา	.....
ปริมาณ	.....
คุณค่าทางโภชนาการ	.....
ฤดูกาล	.....

คำถามชวนคิด

1. ถ้าอาหารชนิดหนึ่งราคาถูกมาก แต่มีกลิ่นผิดปกติ นักเรียนจะซื้อหรือไม่ เพราะเหตุใด?

.....

.....

.....

2. หากมีเงินจำกัด นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารอย่างไรให้คุ้มค่าและมีคุณค่าทางโภชนาการ?

.....

.....

.....

3. จากกิจกรรมนี้ นักเรียนได้เรียนรู้อะไร?

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข แบบประเมินความพึงพอใจ

แบบประเมินความพึงพอใจ

คำชี้แจง: ทำเครื่องหมาย ✓ ในระดับความคิดเห็น 5 ระดับ โดย

5 = มากที่สุด, 4 = มาก, 3 = ปานกลาง, 2 = น้อย, 1 = น้อยที่สุด

ข้อ	รายการ	5	4	3	2	1
1	กิจกรรมช่วยให้เข้าใจอาหารหลัก 5 หมู่	☐	☐	☐	☐	☐
2	กิจกรรมช่วยให้เข้าใจการเลือกซื้ออาหารสด	☐	☐	☐	☐	☐
3	กิจกรรมเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วม	☐	☐	☐	☐	☐
4	กิจกรรมส่งเสริมการทำงานร่วมกัน	☐	☐	☐	☐	☐
5	การทำแผนภาพความคิดช่วยจัดระบบความรู้	☐	☐	☐	☐	☐
6	การนำเสนอช่วยฝึกการสื่อสาร	☐	☐	☐	☐	☐
7	สื่อและแหล่งเรียนรู้เหมาะสม	☐	☐	☐	☐	☐
8	กิจกรรมสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	☐	☐	☐	☐	☐
9	ระยะเวลาเหมาะสม	☐	☐	☐	☐	☐
10	โดยรวมพึงพอใจกับกิจกรรม	☐	☐	☐	☐	☐

ภาคผนวก ค แบบประเมินนวัตกรรม

แบบประเมินนวัตกรรม

ให้ประเมินคุณภาพนวัตกรรมระดับ 5–1

ข้อ	รายการ	5	4	3	2	1
1	ความสอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัด	☐	☐	☐	☐	☐
2	ความชัดเจนของวัตถุประสงค์	☐	☐	☐	☐	☐
3	ความเหมาะสมของกิจกรรม GPAS 5 Steps	☐	☐	☐	☐	☐
4	การมีส่วนร่วมของผู้เรียน	☐	☐	☐	☐	☐
5	ความเหมาะสมของสื่อ	☐	☐	☐	☐	☐
6	การส่งเสริมการคิดวิเคราะห์	☐	☐	☐	☐	☐
7	การส่งเสริมการทำงานกลุ่ม	☐	☐	☐	☐	☐
8	ความเหมาะสมของการวัดและประเมินผล	☐	☐	☐	☐	☐
9	ความเป็นไปได้ในการนำไปใช้	☐	☐	☐	☐	☐
10	ความคุ้มค่าและประโยชน์ต่อผู้เรียน	☐	☐	☐	☐	☐

ภาคผนวก ง แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

รายการ	4	3	2	1
กำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน	☐	☐	☐	☐
ชี้แจงเป้าหมายการทำงาน	☐	☐	☐	☐
ร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงาน	☐	☐	☐	☐
ติดตาม/ประเมินงานเป็นระยะ	☐	☐	☐	☐
สมาชิกมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง	☐	☐	☐	☐

แนวแปลผล : 4 = ดีเยี่ยม, 3 = ดี, 2 = พอใช้, 1 = ควรปรับปรุง

ภาคผนวก จ แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
มุ่งมั่นในการทำงาน	☐	☐	☐	☐	☐
รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย	☐	☐	☐	☐	☐
ร่วมมือกับสมาชิก	☐	☐	☐	☐	☐
พยายามแก้ปัญหาในการทำงาน	☐	☐	☐	☐	☐
สะท้อนและปรับปรุงงาน	☐	☐	☐	☐	☐