



แผนการจัดประสบการณ์ ชั้นอนุบาลปีที่ ๒/๒  
สาระที่ควรเรียนรู้ เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก หน่วย อาหารดีมีประโยชน์  
สัปดาห์ที่ ๖ วันที่ ๑๗ - ๒๑ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

จัดทำโดย

นางสาววิมลสิริ आयูยืน

นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

ตารางกำหนดหน่วยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้  
โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร  
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

สัปดาห์ ที่	วัน เดือน ปี	สาระที่ควรเรียนรู้	หน่วยการจัด ประสบการณ์	หมาย เหตุ	สัปดาห์ ที่	วัน เดือน ปี	สาระที่ควรเรียนรู้	หน่วยการจัด ประสบการณ์	หมาย เหตุ
๑	๑๓ - ๑๗ พ.ค. ๖๗	เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก	ปฐมนิเทศ		๑๑	๒๒ - ๒๖ ก.ค. ๖๗	บุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก	วันเฉลิม พระชนมพรรษาฯ ร.๑๐	
๒	๒๐ - ๒๔ พ.ค. ๖๗	บุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก	โรงเรียนของเรา		๑๒	๒๙ ก.ค. - ๒ ส.ค. ๖๗	สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก	คมนาคม	
๓	๒๗ - ๓๑ พ.ค. ๖๗	เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก	ตัวเรา		๑๓	๕ - ๙ ส.ค. ๖๗	บุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก	วันแม่	
๔	๓ - ๗ มิ.ย. ๖๗	เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก	หนูทำได้		๑๔	๑๒ - ๑๖ ส.ค. ๖๗	บุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก	ชุมชนของเรา	
๕	๑๐ - ๑๔ มิ.ย. ๖๗	บุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก	ครอบครัวมีความสุข		๑๕	๑๙ - ๒๓ ส.ค. ๖๗	ธรรมชาติรอบตัว	ต้นไม้ที่รัก	
๖	๑๗ - ๒๑ มิ.ย. ๖๗	เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก	อาหารดีมีประโยชน์		๑๖	๒๖ - ๓๐ ส.ค. ๖๗	ธรรมชาติรอบตัว	สัตว์น่ารัก	
๗	๒๔ - ๒๘ มิ.ย. ๖๗	ธรรมชาติรอบตัว	ฤดูฝน		๑๗	๒ - ๖ ก.ย. ๖๗	ธรรมชาติรอบตัว	ดิน หิน ทราย	
๘	๑ - ๕ ก.ค. ๖๗	ธรรมชาติรอบตัว	ข้าว		๑๘	๙ - ๑๓ ก.ย. ๖๗	บุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก	รักเมืองไทย	
๙	๘ - ๑๒ ก.ค. ๖๗	สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก	ปลอดภัยไว้ก่อน		๑๙	๑๖ - ๒๐ ก.ย. ๖๗	กิจกรรมบ้านนักวิทยาศาสตร์น้อยฯ	การทดลอง	
๑๐	๑๕ - ๑๙ ก.ค. ๖๗	สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก	ของเล่นของใช้		๒๐	๒๓ - ๒๗ ก.ย. ๖๗	กิจกรรมบ้านนักวิทยาศาสตร์น้อยฯ	การทดลอง	

ตารางกิจกรรมประจำวัน โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา ๒๕๖๗

เวลา	กิจกรรม	รวมเวลา	หมายเหตุ
๐๗.๐๐-๐๗.๔๕ น.	- รับเด็กเป็นรายบุคคล	๔๕ นาที	
๐๗.๔๕-๐๘.๓๐ น.	- เคารพธงชาติ - สวดมนต์ - ดิฉันนม - ตรวจสอบสุขภาพ / พาเด็กไปห้องน้ำ	๔๕ นาที	
๐๘.๓๐-๐๘.๔๐ น.	- กิจกรรมสนทนา ข่าว และเหตุการณ์ประจำวัน	๑๐ นาที	
๐๘.๔๐-๐๙.๐๐ น.	- กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ (๒๐ นาที)	๒๐ นาที	กิจกรรมที่ ๑
๐๙.๐๐-๐๙.๒๐ น.	- กิจกรรมเสริมประสบการณ์ (๒๐ นาที)	๒๐ นาที	กิจกรรมที่ ๒
๐๙.๒๐-๑๐.๐๐ น.	- กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ (๔๐ นาที)	๔๐ นาที	กิจกรรมที่ ๓
๑๐.๐๐-๑๐.๔๐ น.	- กิจกรรมเล่นตามมุม (๔๐ นาที)	๔๐ นาที	กิจกรรมที่ ๔
๑๐.๔๐-๑๑.๒๐ น.	- กิจกรรมการเล่นกลางแจ้ง (๔๐ นาที)	๔๐ นาที	กิจกรรมที่ ๕
๑๑.๒๐-๑๒.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน / แปรงฟัน ล้างหน้า	๔๐ นาที	
๑๒.๐๐-๑๒.๑๐ น.	- กิจกรรมส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน (เล่า/ฟังนิทาน)	๑๐ นาที	
๑๒.๑๐-๑๔.๐๐ น.	- ทำสมาธิ/ไหว้พระ/นอนหลับพักผ่อน	๑ ชั่วโมง ๕๐ นาที	
๑๔.๐๐-๑๔.๑๕ น.	- เก็บที่นอนล้างหน้า	๑๕ นาที	
๑๔.๑๕-๑๔.๓๐ น.	- พัก (รับประทานอาหารว่าง)	๑๕ นาที	
๑๔.๓๐-๑๔.๕๐ น.	- กิจกรรมเกมการศึกษา (๒๐ นาที)	๒๐ นาที	กิจกรรมที่ ๖
๑๔.๕๐-๑๕.๐๐ น.	- สรุปร/เตรียมตัวกลับบ้าน	๒๐ นาที	

หมายเหตุ - กิจกรรมแต่ละกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

- ๖ กิจกรรมใน ๑ วัน รวมเวลา = ๓ ชั่วโมง

- ใน ๑ วัน รวมเวลาทุกกิจกรรม = ๘ ชั่วโมง

## หน่วยการจัดประสบการณ์ที่ ๖ อาหารดีมีประโยชน์ ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

### แนวคิด

อาหารมีหลากหลายชนิดสามารถจำแนกออกเป็น ๕ หมู่ อาหารแต่ละหมู่ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายคนเราทั้งสิ้น และอาหารแต่ละชนิดมีรสชาติที่แตกต่างกัน ในการรับประทานอาหาร เราควรรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ และเป็นอาหารที่สะอาด การปรุงอาหารมีหลายวิธี เช่น ต้ม ผัด แกง ทอด เป็นต้น

มาตรฐานหลักสูตรปฐมวัย			จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	
มาตรฐาน	ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้
<b>มาตรฐานที่ ๑</b> ร่างกาย เจริญเติบโตตามวัย และมีสุขนิสัยที่ดี	๑.๓ รักษาความปลอดภัยของ ตนเองและผู้อื่น ๒.๑ เคลื่อนไหว ร่างกายอย่าง คล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์ และทรงตัวได้	๑.๓.๑ เล่นและทำ กิจกรรมอย่าง ปลอดภัยด้วยตนเอง ๒.๑.๔ รับผิดชอบต่อ ใช้มือทั้ง ๒ ข้าง	๑. เล่นและทำกิจกรรมอย่าง ปลอดภัยได้ด้วยตนเอง ๒. กระโดดขาเดียวอยู่กับที่ได้โดย ไม่เสียการทรงตัว	<u>ด้านร่างกาย</u> (๑) การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (๓) การเล่นเครื่องเล่นอย่าง ปลอดภัย (๔) การเคลื่อนไหวของการใช้ กล้ามเนื้อใหญ่ในการขว้าง การจับ การโยน การเตะ (๕) การหยิบจับ การใช้กรรไกรการ ฉีก การตัด การปะและการร้อยวัสดุ	๑. อาหารหลัก ๕ หมู่ ๒. อาหารแต่ละชนิดมีรสชาติที่ แตกต่างกัน เช่น ขนมหวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ๓. มารยาทที่ดีในการรับประทานอาหาร ๔. การประกอบอาหาร “ข้าวผัดสาม สี” ๕. ประโยชน์ของอาหาร ๖. การจำแนกและจัดกลุ่มอาหารแต่ ละชนิดออกเป็นหมู่ ๗. การเรียงลำดับสิ่งของหรือ เหตุการณ์ ๘. นับปากเปล่า ๑ – ๑๐ ๙. จับคู่และเปรียบเทียบ
<b>มาตรฐานที่ ๒</b> กล้ามเนื้อใหญ่และ กล้ามเนื้อเล็กแข็งแรง ใช้ได้คล่องแคล่วและ ประสานสัมพันธ์กัน	๒.๒ ใช้มือ-ตา ประสานสัมพันธ์กัน	๒.๒.๑. ใช้กรรไกรตัด กระดาษตามแนว เส้นตรงได้	๓. ใช้กรรไกรตัดกระดาษตาม แนวเส้นตรงได้	(๒) การเขียนภาพ การเล่นกับสี (๓) การปั้น (๑) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (๒) การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ (๓) การเคลื่อนไหวพร้อมวัสดุ อุปกรณ์	

มาตรฐานหลักสูตรปฐมวัย			จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	
มาตรฐาน	ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้
<p><b>มาตรฐานที่ ๓</b> มีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุข</p> <p><b>มาตรฐานที่ ๔</b> ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะดนตรีและการเคลื่อนไหว</p> <p><b>มาตรฐานที่ ๖</b> มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>๓.๒ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>๔.๑ สนใจมีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ ดนตรีและการเคลื่อนไหว</p> <p>๖.๑ ช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</p>	<p>๓.๒.๑ กล้าพูดกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม บางสถานการณ์</p> <p>๔.๑.๑ สนใจมีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ</p> <p>๔.๑.๓ สนใจ มีความสุขและแสดงท่าทาง/เคลื่อนไหวประกอบเพลง จังหวะและดนตรี</p> <p>๖.๑.๒ รับประทานอาหารด้วยตนเอง</p>	<p>๔. กล้าพูด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมได้บางสถานการณ์</p> <p>๕. สนใจมีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ</p> <p>๖. สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทางเคลื่อนไหวประกอบเพลง จังหวะดนตรี คำสั่ง คำบรรยายได้</p> <p>๗. รับประทานอาหารด้วยตนเองได้</p>	<p><u>ด้านอารมณ์-จิตใจ</u></p> <p>(๒) การเล่นบทบาทสมมุติ</p> <p>(๕) การทำงานศิลปะ</p> <p>(๑) การฟังเพลง การร้องเพลง และการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเสียงดนตรี</p> <p>(๓) การเคลื่อนไหวตามเสียงเพลง/ดนตรี</p> <p>(๔) การเล่นบทบาทสมมุติ</p> <p>(๒) การแสดงความคิดสร้างสรรค์ผ่านสื่อวัสดุต่างๆผ่านภาษาท่าทางการเคลื่อนไหวและศิลปะ</p> <p>(๑) การเล่นอิสระ</p> <p>(๓) การเล่นตามมุมประสบการณ์/มุมเล่นต่าง ๆ</p> <p><u>ด้านสังคม</u></p> <p>(๑) การช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน</p> <p>(๒) การเล่นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น</p>	

มาตรฐานหลักสูตรปฐมวัย			จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	
มาตรฐาน	ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้
<p><b>มาตรฐานที่ ๘</b> อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่าง มีความสุขและปฏิบัติ ตนเป็นสมาชิกที่ดี ของสังคมในระบอบ ประชาธิปไตย อันมี พระมหากษัตริย์ทรง เป็นประมุข</p> <p><b>มาตรฐานที่ ๑๐</b> มีความสามารถในการคิดที่เป็นพื้นฐาน ในการเรียนรู้</p>	<p>๘.๒ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี กับผู้อื่น</p> <p>๘.๓ ปฏิบัติตน เบื้องต้นในการเป็น สมาชิกที่ดีของสังคม</p> <p>๑๐.๑ มีความสามารถ ในการคิดรวบยอด</p>	<p>๘.๒.๑ เล่นหรือทำงาน ร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่ม</p> <p>๘.๓.๒ ปฏิบัติตนเป็น ผู้นำและผู้ตามได้ด้วย ตนเอง</p> <p>๑๐.๑.๑ บอกลักษณะ และส่วนประกอบของ สิ่งต่างๆจากการสังเกต โดยใช้ประสาทสัมผัส</p>	<p>๘. เล่นหรือทำงานร่วมกับ เพื่อนเป็นกลุ่มได้</p> <p>๙. ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ ตามได้ด้วยตนเอง</p> <p>๑๐. บอกลักษณะและ ส่วนประกอบของสิ่งต่างๆจาก การสังเกตโดยใช้ประสาท สัมผัส</p>	<p>(๒) การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของ และสังคม</p> <p>(๑) การสังเกตลักษณะส่วนประกอบ การเปลี่ยนแปลง และความสัมพันธ์ ของสิ่งต่าง ๆ โดยใช้ประสาทสัมผัส อย่างเหมาะสม</p> <p><u>ด้านสติปัญญา</u></p> <p>(๔) การพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกรู้สึกและความต้องการ</p> <p>(๖) การพูดอธิบายเกี่ยวกับสิ่งของ เหตุการณ์ และความสัมพันธ์ของสิ่ง ต่าง ๆ</p> <p>๑.๔.๓ จินตนาการและความคิด สร้างสรรค์</p> <p>(๒) การแสดงความคิดสร้างสรรค์ ผ่านสื่อวัสดุต่าง ๆ ผ่านภาษาท่าทาง</p>	

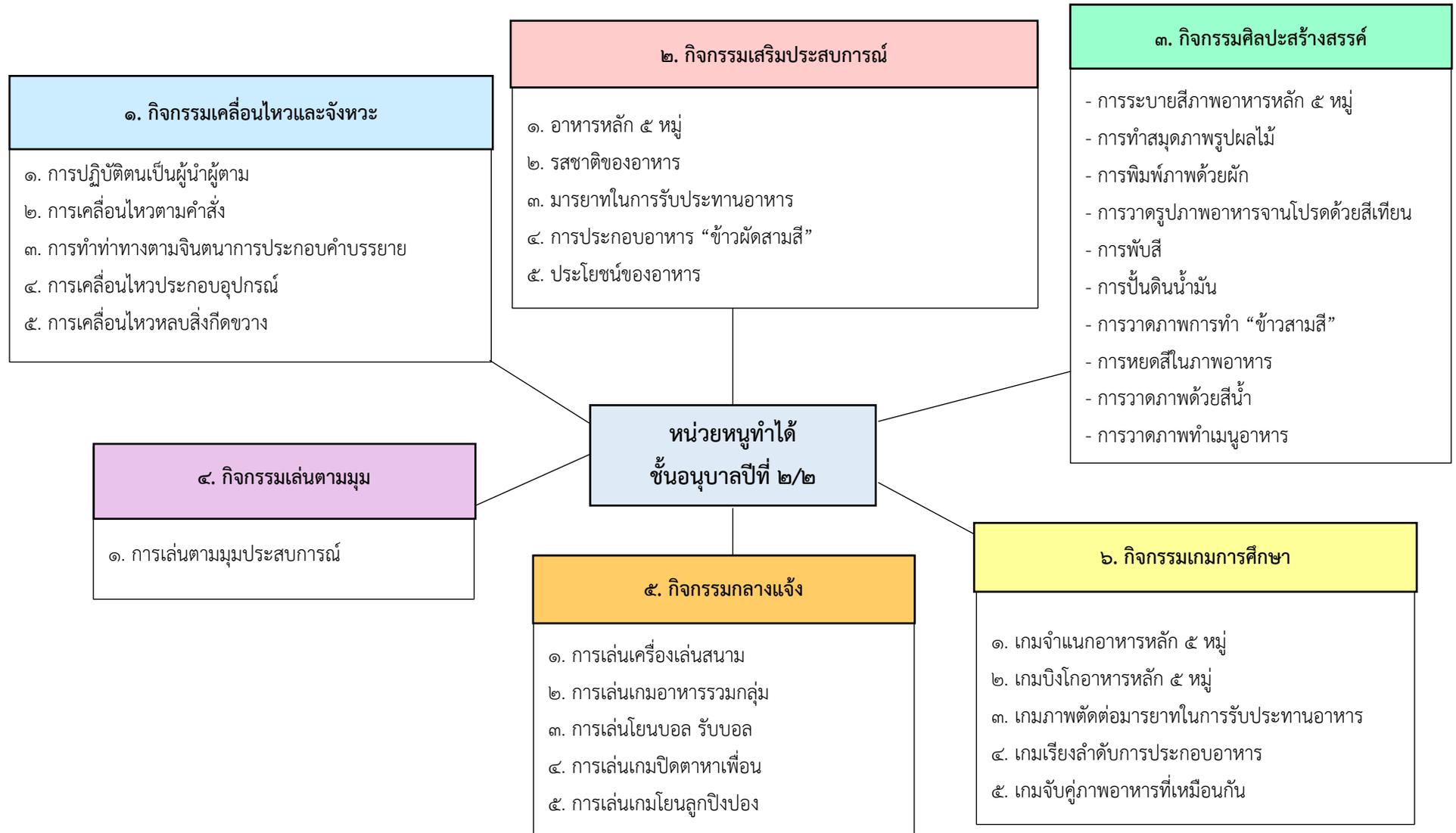
มาตรฐานหลักสูตรปฐมวัย			จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	
มาตรฐาน	ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้
		<p>๑๐.๑.๒ จับคู่และเปรียบเทียบความแตกต่างหรือความเหมือนของสิ่งต่างๆ โดยใช้ลักษณะที่สังเกตเห็นเพียงลักษณะเดียว</p> <p>๑๐.๑.๓ จำแนกและจัดกลุ่มสิ่งต่างๆ โดยใช้ตั้งแต่สองลักษณะขึ้นไปเป็นเกณฑ์</p> <p>๑๐.๑.๔ เรียงลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์อย่างน้อย ๔ ลำดับ</p>	<p>๑๒. จับคู่และเปรียบเทียบความแตกต่างหรือความเหมือนของสิ่งต่างๆ ได้</p> <p>๑๑. จำแนกและจัดกลุ่มได้</p> <p>๑๓. ประกอบอาหาร “ข้าวผัด ๓ สี” ตามลำดับขั้นตอนได้</p> <p>๑๔. เรียงลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์ได้อย่างน้อย ๔ ลำดับ</p>	<p>การเคลื่อนไหวและศิลปะ</p> <p>(๓) การฟังเพลง นิทาน คำคล้องจอง บทร้อยกรองหรือเรื่องราวต่าง ๆ</p> <p>(๑๓) การจับคู่ การเปรียบเทียบ และการเรียงลำดับสิ่งต่าง ๆ ตามลักษณะความยาว/ความสูง น้ำหนัก ปริมาตร</p> <p>(๖) การต่อของชิ้นเล็กเติมในชิ้นใหญ่ให้สมบูรณ์ และการแยกชิ้นส่วน</p> <p>(๕) การคัดแยก การจัดกลุ่ม และการจำแนกสิ่งต่าง ๆ ตามลักษณะและรูปร่างรูปทรง</p> <p>(๑๔) การบอกและเรียงลำดับกิจกรรมหรือเหตุการณ์ตามช่วงเวลา</p> <p>(๓) การประกอบอาหารไทย</p>	

## การวางแผนกิจกรรมรายหน่วย การจัดประสบการณ์ ชั้นอนุบาลปีที่ ๒ หน่วย อาหารดีมีประโยชน์

วันที่	กิจกรรม					
	เคลื่อนไหวและจังหวะ	เสริมประสบการณ์	ศิลปะสร้างสรรค์	การเล่นตามมุม	การเล่นกลางแจ้ง	เกมการศึกษา
๑	การปฏิบัติตนเป็นผู้นำผู้ตาม	อาหารหลัก ๕ หมู่ - แยกส่วนประกอบตามอาหารหลัก ๕ หมู่	- การระบายสีภาพ อาหารหลัก ๕ หมู่ - การทำสมุดภาพรูปผลไม้	การเล่นตามมุมประสบการณ์	การเล่นเครื่องเล่นสนาม	เกมจำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่
๒	การปฏิบัติตามคำสั่ง	รสชาติของอาหาร - รสชาติขม หวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ด	- การพิมพ์ภาพด้วยผัก - การวาดรูปภาพอาหารจานโปรดด้วยสีเทียน	การเล่นตามมุมประสบการณ์	เกมอาหารรวมกลุ่ม	เกมบิงโกอาหารหลัก ๕ หมู่
๓	การทำท่าทางตามจินตนาการประกอบคำบรรยาย	มารยาทในการรับประทานอาหาร - แสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหาร - จำแนกกลุ่มจัดทำแผนภูมิมารยาทที่ดีและไม่ดีในการรับประทานอาหาร	- การพับสี - การปั้นดินน้ำมัน	การเล่นตามมุมประสบการณ์	เกมโยนบอล รับบอล	เกมภาพตัดต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร

วันที่	กิจกรรม					
	เคลื่อนไหวและจังหวะ	เสริมประสบการณ์	ศิลปะสร้างสรรค์	การเล่นตามมุม	การเล่นกลางแจ้ง	เกมการศึกษา
๔	การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์	การประกอบอาหาร “ข้าวผัดสามสี”	- การวาดภาพการทำ “ข้าวสามสี” - การหยดสีในภาพอาหาร	การเล่นตามมุมประสบการณ์	เกมปิดตาหาเพื่อน	เกมเรียงลำดับการประกอบอาหาร
๕	การเคลื่อนไหวหลบสิ่งกีดขวาง	ประโยชน์ของอาหาร	- การวาดภาพด้วยสีน้ำ - การวาดภาพทำเมนูอาหาร	การเล่นตามมุมประสบการณ์	เกมโยนลูกปิงปอง	เกมจับคู่ภาพอาหารที่เหมือนกัน

ผังความคิดแผนการจัดประสบการณ์ หน่วย หนูทำได้ ชั้นอนุบาลปีที่ ๒/๒



## แผนการจัดประสบการณ์รายวัน วันที่ ๑ หน่วย อาหารดีมีประโยชน์ ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<b>กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ</b> ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้ด้วยตนเอง	(๒) การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของและสังคม	การปฏิบัติตนเป็นผู้นำผู้ตาม	๑. กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐาน ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายไปทั่วบริเวณอย่างอิสระตามจังหวะเมื่อได้ยินสัญญาณหยุด ให้หยุดเคลื่อนไหวในท่ายืนทันที ๒. เด็กยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้ากลางวงแล้วเลือกอาสาสมัครมายืนตรงกลางเป็นผู้นำทำท่าทางตามจังหวะที่ครูเคาะ ให้เด็กคนอื่น ๆ ทำตามผู้นำเมื่อได้ยินสัญญาณหยุดให้ผู้นำทั้ง ๒ กลับไปที่เดิม หมุนเวียนให้เด็กอื่นออกมาเป็นผู้นำทำท่าทางบ้าง	เครื่องเคาะจังหวะ	สังเกตจาก การปฏิบัติตนเป็นผู้นำผู้ตาม
<b>กิจกรรมเสริมประสบการณ์</b> จำแนกและจัดกลุ่มอาหารได้	(๕) การคัดแยก การจัดกลุ่ม และการจำแนกสิ่งต่างๆตามลักษณะและรูปร่างรูปทรง	อาหารหลัก ๕ หมู่ หมู่ ๑ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม หมู่ ๒ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน หมู่ ๓ ผักต่าง ๆ หมู่ ๔ ผลไม้ต่าง ๆ หมู่ ๕ ไขมันจากสัตว์และพืช	<u>ขั้นนำ</u> ๑. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลง อาหารหลัก ๕ หมู่ ๒. เด็กและครูร่วมกันสนทนาจากเนื้อหาในเพลง <u>ขั้นสอน</u> ๑. นำรูปภาพอาหารหลัก ๕ หมู่ มาสนทนากับเด็กว่าแต่ละหมู่มีอะไรบ้าง ๒. ให้เด็ก ๆ จำแนกและจัดกลุ่มอาหารหลัก ๕ หมู่ โดยนำรูปภาพมาติดบนแผนภาพอาหารหลัก ๕ หมู่ ๓. นำข้าวผัดสามสีมาให้เด็ก ๆ แยกส่วนประกอบออกตามอาหารหลัก ๕ หมู่	๑. เพลง อาหารหลัก ๕ หมู่ ๒. รูปภาพอาหารหลัก ๕ หมู่	สังเกตจาก การจำแนกและจัดกลุ่มอาหาร

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
			<b>ขั้นสรุป</b> ๑. ร่วมกันสรุปว่าวันนี้เด็ก ๆ ได้เรียนเกี่ยวกับอะไรบ้าง และการจัดกลุ่มของอาหารหลัก ๕ หมู่ ได้แก่หมู่อะไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง		
<b>กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์</b> ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรงได้	(๕) การทำงานศิลปะ (๒) การเขียนภาพและการเล่นกับสี (๕) การหยิบจับ การใช้กรรไกร การฉีก การตัด การปะ และการร้อยวัสดุ	๑. การพิมพ์ภาพด้วยผัก ๒. การวาดรูปภาพอาหารจานโปรดด้วยสีเทียน	๑. เตรียมอุปกรณ์กิจกรรม ๒ กิจกรรม ได้แก่ ระบายสีภาพอาหารหลัก ๕ หมู่ การทำสมุดภาพรูปผลไม้ ๒. แนะนำกิจกรรมใหม่ “การทำสมุดภาพรูปผลไม้” ๓. ให้เด็กเลือกทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ๑-๒ กิจกรรมตามความสนใจ ๔. เด็กร่วมกันเก็บอุปกรณ์และส่งผลงานพร้อมเล่าผลงาน	๑. กระดาษ A๔ ๒. ภาพ อาหารหลัก ๕ หมู่ ๓. สีไม้ ๔. กระดาษสี ๕. กาว ๖. รูปผลไม้ ๗. กรรไกร	<b>สังเกตจาก</b> การใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรง
<b>กิจกรรมเล่นตามมุม</b> เล่นหรือทำงานร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่มได้	(๑) การเล่นอิสระ (๓) การเล่นตามมุม ประสบการณ์/มุม เล่นต่าง ๆ (๒) การเล่นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น	การเล่นตามมุม ประสบการณ์	๑. เด็กและครูสร้างข้อตกลงในการเล่นตามมุม ประสบการณ์ตามความสนใจ เช่น - มุมธรรมชาติศึกษา - มุมหนังสือ - มุมบล็อก - มุมเกมการศึกษา - มุมบทบาทสมมติ - มุมเครื่องเล่นสัมผัส ๒. มุมหนังสือควรมีหนังสือเกี่ยวกับครอบครัว ๓. เมื่อได้ยินสัญญาณหมดเวลาให้เด็กเก็บของเข้าที่	มุมประสบการณ์ในห้องเรียน	<b>สังเกตจาก</b> การเล่นร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่ม

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมกลางแจ้ง เล่นและทำกิจกรรม อย่างปลอดภัยด้วย ตนเอง	(๑) การปฏิบัติตน ให้ปลอดภัยใน กิจวัตรประจำวัน  (๓) การเล่นเครื่อง เล่นอย่างปลอดภัย	การเล่นเครื่องเล่น สนาม	๑. แนะนำข้อตกลงในการเล่นเครื่องเล่นสนาม แต่ละชนิดพร้อมทั้งแนะนำวิธีการเล่นอย่าง ปลอดภัย ๒. เด็กเล่นเครื่องเล่นสนามโดยมีครูดูแลอย่าง ใกล้ชิด ๓. เมื่อครูให้สัญญาณหมดเวลาให้เด็กเข้าแถว และทำความสะอาดร่างกาย	เครื่องเล่นสนาม	สังเกตจาก การเล่นอย่าง ปลอดภัยด้วยตนเอง
เกมการศึกษา จำแนกและจัดกลุ่ม อาหารได้	(๕) การคัดแยก การจัดกลุ่ม และ การจำแนกสิ่งต่างๆ ตามลักษณะและ รูปร่าง รูปทรง	การจำแนกและ จัดกลุ่มอาหาร	๑. แนะนำเกมจำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ ๒. แบ่งเด็กเป็น ๕ กลุ่ม ให้เด็ก ๑ กลุ่มรับเกมที่ แนะนำไปเล่น กลุ่มอื่นๆ เล่นเกมการศึกษาชุด เดิม ๓. เด็กเล่นเกมโดยหมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันใน แต่ละกลุ่มโดยทุกกลุ่มได้เล่นเกมจำแนกอาหาร หลัก ๕ หมู่ ๔. ให้สัญญาณหมดเวลา เด็กเก็บเกมการศึกษา	๑. เกมจำแนกอาหาร หลัก ๕ หมู่ ๒. เกมการศึกษาชุด เดิม	สังเกตจาก การจำแนกและ จัดกลุ่มอาหาร

## แผนการจัดประสบการณ์รายวัน วันที่ ๒ หน่วย อาหารดีมีประโยชน์ ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<b>กิจกรรมเคลื่อนไหว</b> <b>เคาะจังหวะ</b> สนใจ มีความสุข และ แสดงท่าทางเคลื่อนไหว ตามคำสั่งได้	(๑) การเคลื่อนไหว อยู่กับที่ (๒) การเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ (๔) การเล่น	การปฏิบัติตาม คำสั่ง	๑. กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐาน ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกาย ไปทั่วบริเวณอย่างอิสระตามจังหวะ เคาะช้าๆ ให้เดินต่อเท้าช้าๆ เคาะเร็วๆ ให้เดินต่อเท้าเร็วๆ เมื่อเคาะ ๒ ครั้งติดกันให้หยุดเคลื่อนไหวในท่ายืนทันที ๒. กำหนดข้อตกลงกับท่าทางในการเคลื่อนไหว ดังนี้ ถ้าครูพูดว่า ไข่ ให้กระโดด ๑ ครั้ง ถ้าครูพูดว่า ขนมหึ่ง ให้กระโดด ๒ ครั้ง ถ้าครูพูดว่า แครอท ให้กระโดด ๓ ครั้ง ๓. ให้เด็ก ๆ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระตามจังหวะ เมื่อเคาะ ๒ ครั้งติดกันให้หยุดเคลื่อนไหวในท่ายืนทันที ๔. ปฏิบัติตามข้อที่ ๒-๓ ซ้ำอีก ๕. ให้เด็กนอนราบลงกับพื้น สูดลมหายใจเข้าออกช้าๆ	เครื่องเคาะจังหวะ	<b>สังเกตจาก</b> การแสดงพฤติกรรม ความสนใจ มีความสุข และแสดง ท่าทาง เคลื่อนไหวตามคำสั่ง

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<p>กิจกรรมเสริม</p> <p>ประสบการณ์</p> <p>บอกลักษณะและ</p> <p>ส่วนประกอบของสิ่ง</p> <p>ต่างๆจากการสังเกตโดย</p> <p>ใช้ประสาทสัมผัสได้</p>	<p>(๑) การสังเกต</p> <p>ลักษณะ</p> <p>ส่วนประกอบ การ</p> <p>เปลี่ยนแปลง และ</p> <p>ความสัมพันธ์ของ</p> <p>สิ่งต่างๆโดยใช้</p> <p>ประสาทสัมผัสอย่าง</p> <p>เหมาะสม</p>	<p>รสชาติของอาหาร</p> <p>เช่น ขม หวาน</p> <p>เปรี้ยว เค็ม เผ็ด</p>	<p><b>ขั้นนำ</b></p> <p>๑. เล่นิทานให้เด็ก ๆ ฟัง เรื่อง ป่องแปงไม่ยอมกิน</p> <p>๒. เด็กและครูร่วมกันสนทนาจากเนื้อหาในนิทาน</p> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <p>๑. เด็กและครูสนทนาเกี่ยวกับรสชาติอาหารต่าง ๆ ที่เด็กเคยรับประทาน</p> <p>๒. ให้เด็ก ๆ ชิมอาหารชนิดต่าง ๆ คือ น้ำซุปรตัมมะระ น้ำเชื่อม น้ำเกลือ พริกไทย และน้ำมะนาว</p> <p>๓. เด็ก ๆ บอกรสชาติที่ตนเองได้ชิมว่ามีรสอะไรบ้าง และเมื่อได้ชิมรสชาติต่าง ๆ แล้วนึกถึงอาหารชนิดใด เช่น เค็ม นึกถึงเกลือ น้ำปลาหวานนึกถึงน้ำตาล และอาหารบางชนิดเราจะมีเครื่องปรุงไว้สำหรับปรุงรสอาหารให้อร่อยขึ้นไว้สำหรับปรุงรสอาหารให้อร่อยขึ้น เช่น ก้วยเตี่ยว เครื่องปรุงที่ใช้สำหรับปรุงอาหาร คือ น้ำตาล น้ำปลา พริกป่น น้ำส้มสายชู</p> <p>๔. ให้เด็ก ๆ นำรูปภาพอาหารที่มีรสชาติต่าง ๆ มาติดลงบนแผ่นผังความคิด พร้อมเขียนบันทึก</p>	<p>๑. นิทาน เรื่อง ป่องแปงไม่ยอมกิน</p> <p>๒. น้ำซุปรตัมมะระ</p> <p>๓. น้ำเชื่อม</p> <p>๔. น้ำเกลือ</p> <p>๕. พริกไทย</p> <p>๖. น้ำมะนาว</p> <p>๗. ซ้อนแจกเด็กคนละ ๑ คัน</p> <p>๘. ภาพอาหารชนิดต่าง ๆ เช่น มะระ อ้อย เกลือ พริกไทย</p> <p>๙. แผ่นชาร์ท</p>	<p><b>สังเกตจาก</b></p> <p>การบอกรสชาติ</p> <p>อาหารที่ชิม</p>

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
			<u>ขั้นสรุป</u> ๑. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนรสชาติของอาหาร น้ำซุ้บต้้มมะระ รสขม น้ำเชื่อม รสหวาน น้ำเกลือ รสเค็ม พริกไทย รสเผ็ด และน้ำมะนาว รสเปรี้ยว		
<b>กิจกรรมศิลปะ</b> <b>สร้างสรรค์</b> ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรงได้	(๕) การทำงานศิลปะ (๒) การแสดงความคิดสร้างสรรค์ผ่านสื่อวัสดุต่างๆ ผ่านภาษาท่าทางการเคลื่อนไหวและศิลปะ (๒) การเขียนภาพและการเล่นกับสี (๕) การหยิบจับการใช้กรรไกร การฉีก การปะ และการร้อยวัสดุ	๑. การพิมพ์ภาพด้วยผัก ๒. การวาดรูปภาพอาหารจานโปรดด้วยสีเทียน	๑. เตรียมอุปกรณ์กิจกรรม ๒ กิจกรรม ได้แก่ การพิมพ์ภาพด้วยนิ้วมือ การทำสมุดภาพรูปผัก ๒. แนะนำกิจกรรมใหม่ “การทำสมุดภาพรูปผัก” ๓. ให้เด็กเลือกทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ๑-๒ กิจกรรมตามความสนใจ ๔. เด็กร่วมกันเก็บอุปกรณ์และส่งผลงานพร้อมเล่าผลงาน	๑. กระดาษ A๔ ๒. สีโปสเตอร์ ๓. กระดาษสี ๔. กาว ๕. พู่กัน ๖. จานสี ๗. รูปผัก ๘. กรรไกร	<b>สังเกตจาก</b> การใช้กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรง

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมเล่นตามมุม เล่นหรือทำงานร่วมกับ เพื่อนเป็นกลุ่มได้	(๑) การเล่นอิสระ (๓) การเล่นตามมุม ประสบการณ์/มุม เล่นต่าง ๆ (๒) การเล่นและ การทำงานร่วมกับ ผู้อื่น	การเล่นตามมุม ประสบการณ์	๑. เด็กและครูสร้างข้อตกลงในการเล่นตามมุม ประสบการณ์ตามความสนใจ เช่น - มุมธรรมชาติศึกษา - มุมหนังสือ - มุมบล็อก - มุมเกมการศึกษา - มุมบทบาทสมมติ - มุมเครื่องเล่นสัมผัส ๒. มุมหนังสือควรมีหนังสือเกี่ยวกับครอบครัว ๓. เมื่อได้ยินสัญญาณหมดเวลาให้เด็กเก็บของเข้าที่	มุมประสบการณ์ใน ห้องเรียน	สังเกตจาก การเล่นร่วมกับ เพื่อนเป็นกลุ่ม
กิจกรรมกลางแจ้ง เล่นและทำกิจกรรม อย่างปลอดภัยได้ด้วย ตนเอง	(๑) การปฏิบัติตน ให้ปลอดภัยใน กิจวัตรประจำวัน (๓) การเล่นเครื่อง เล่นอย่างปลอดภัย	เกมอาหารรวมกลุ่ม	๑. แนะนำข้อตกลงในการเล่นเกมอาหารรวมกลุ่ม พร้อม ทั้งแนะนำวิธีการเล่นอย่างปลอดภัย ๒. แบ่งเด็กออกเป็น ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มที่ ๑ ชื่อต้มยำกุ้ง กลุ่มที่ ๒ ชื่อผัดไทย ๓. ออกคำสั่ง “อาหารรวมกลุ่ม ๕ คน” ให้กลุ่มที่ ๑ และ กลุ่มที่ ๒ รวมกันให้ครบ ๕ คนแล้วนั่งลงและใน ๕ คน ต้องมีเด็กกลุ่มที่ ๑ และกลุ่มที่ ๒ รวมกัน ถ้าเป็นกลุ่มที่ ๑ ทั้งหมดหรือกลุ่มที่ ๒ ทั้งหมดถือว่าผิดกติกาให้ตัดออก จากเกม ๔. เมื่อครูให้สัญญาณหมดเวลาเด็กเข้าแถวและ ทำความสะอาดร่างกาย	เกมอาหารรวมกลุ่ม	สังเกตจาก การเล่นและทำกิจกรรม อย่างปลอดภัย

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมเกมการศึกษา จับคู่และเปรียบเทียบ ความแตกต่างหรือความ เหมือนของสิ่งต่างๆได้	(๑๓) การจับคู่ การเปรียบเทียบ และการเรียงลำดับ สิ่งต่างๆตาม ลักษณะ ความยาว/ ความสูง น้ำหนัก ปริมาตร	การจับคู่และ เปรียบเทียบ	๑. แนะนำเกมบิงโกอาหารหลัก ๕ หมู่ ๒. แบ่งเด็กเป็น ๕ กลุ่ม ให้เด็ก ๑ กลุ่มรับเกมที่แนะนำไป เล่น กลุ่มอื่น ๆ เล่นเกมการศึกษาชุดเดิม ๓. ให้เด็กเก็บเกมการศึกษา	๑. เกมบิงโกอาหาร หลัก ๕ หมู่ ๒. เกมการศึกษา ชุดเดิม	สังเกตจาก การจับคู่และ เปรียบเทียบความ แตกต่างหรือความ เหมือนของสิ่งต่าง ๆ

## แผนการจัดประสบการณ์รายวัน วันที่ ๓ หน่วย อาหารดีมีประโยชน์ ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<b>กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ</b> สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทางเคลื่อนไหวประกอบคำบรรยายได้	(๑) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (๒) การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ (๒) การแสดงความคิดสร้างสรรค์ผ่านสื่อวัสดุต่าง ๆ ผ่านภาษาท่าทาง การเคลื่อนไหวและศิลปะ	การทำท่าทางตามจินตนาการ ประกอบคำบรรยาย	๑. กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐาน ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายไปทั่วบริเวณอย่างอิสระตามจังหวะ เมื่อได้ยินสัญญาณหยุด ให้หยุดเคลื่อนไหวในท่ายืนที่ ๒. ให้เด็กทำท่าทางตามจินตนาการโดยครูบรรยายว่า “วันนี้เด็ก ๆ จะต้องไปเก็บผลไม้ในสวน จึงไปหยิบตะกร้าแล้วเดินข้ามท้องร่องเข้าไปเก็บผลไม้ใส่ตะกร้าที่ละผล ๑-๑๐ เมื่อได้ผลไม้ครบ ๑๐ ผล ก็แบกขึ้นบ่าเดินกลับบ้านด้วยความระมัดระวัง เมื่อถึงบ้านก็เหนื่อยค่อย ๆ วางตะกร้าลงแล้วไปอาบน้ำแต่งตัวมานอนพัก”	เครื่องเคาะจังหวะ	<b>สังเกตจาก</b> การแสดงพฤติกรรม ความสนใจ มี ความสุข และแสดงท่าทางเคลื่อนไหวประกอบคำบรรยาย
<b>กิจกรรมเสริมประสบการณ์</b> รับประทานอาหารด้วยตนเองได้	(๑) การช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน (๒) การเล่นบทบาทสมมติ	มารยาทในการรับประทานอาหาร	<b>ขั้นนำ</b> ๑. เด็กและครูร่วมกันอ่านคำคล้องจอง อาหารดีมีประโยชน์ ๒. เด็กและครูร่วมกันสนทนาจากเนื้อหาในคำคล้องจอง <b>ขั้นสอน</b> ๑. นำรูปภาพมารยาทที่ดีในการรับประทานอาหารและมารยาทที่ไม่ดีในการรับประทานอาหารมาสนทนากับเด็ก	๑. คำคล้องจองอาหารดีมีประโยชน์ ๒. รูปภาพมารยาทที่ดีและไม่ดีในการรับประทานอาหาร ๓. อุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร ๔. แผ่นชาร์ท	<b>สังเกตจาก</b> การรับประทานอาหารด้วยตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
			<p>- เวลารับประทานอาหารเราควรปฏิบัติตนอย่างไร และไม่ควรปฏิบัติตนอย่างไร</p> <p>๒. ให้เด็ก ๆ จำแนกโดยนำรูปภาพมารยาทที่ดีในการรับประทานอาหารและมารยาทที่ไม่ดีในการรับประทานอาหารมาติดบนแผ่นผังความคิด พร้อมเขียนบันทึก</p> <p>๓. เด็กอาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหาร โดยให้เด็กคนอื่น ๆ สังเกตการปฏิบัติตามมารยาทในการรับประทานอาหารว่ามีความถูกต้องหรือไม่</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑. ครูและเด็กร่วมกันสรุปมารยาทในการรับประทานอาหาร</p>		
<p><b>กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์</b></p> <p>๑. สนใจมีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ</p> <p>๒. กล้าพูด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม</p>	<p>(๕) การทำงานศิลปะ</p> <p>(๒) การเขียนภาพและการเล่นกับสี</p> <p>(๓) การปั้น</p> <p>(๔) การพูดแสดงความคิดเห็น</p> <p>ความรู้สึกรัก</p>	<p>๑. การพับสี</p> <p>๒. การปั้นดินน้ำมัน</p>	<p>๑. เตรียมอุปกรณ์กิจกรรม ๒ กิจกรรม ได้แก่ การพับสี และการปั้นดินน้ำมันรูปผลไม้</p> <p>๒. แนะนำกิจกรรมใหม่ “การพับสี”</p> <p>๓. ให้เด็กเลือกทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ๑-๒ กิจกรรมตามความสนใจ</p> <p>๔. เด็กร่วมกันเก็บอุปกรณ์และส่งผลงานพร้อมเล่าผลงาน</p>	<p>๑. กระดาษ A๔</p> <p>๒. สีโปสเตอร์</p> <p>๓. พู่กัน</p> <p>๔. จานสี</p> <p>๕. ดินน้ำมัน</p> <p>๖. กระดาษรองปั้น</p>	<p><b>สังเกตจาก</b></p> <p>๑. พฤติกรรมความสนใจมีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ</p> <p>๒. การกล้าแสดงออกในการเล่าเรื่องเพื่อนำเสนอผลงาน</p>

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมเล่นตามมุม เล่นหรือทำงานร่วมกับ เพื่อนเป็นกลุ่มได้	(๓) การเล่นตามมุม ประสบการณ์/มุม เล่นต่าง ๆ  (๒) การเล่นและ การทำงานร่วมกับ ผู้อื่น	การเล่นตามมุม ประสบการณ์	๑. เด็กและครูสร้างข้อตกลงในการเล่นตามมุม ประสบการณ์ตามความสนใจ เช่น - มุมธรรมชาติศึกษา - มุมหนังสือ - มุมบล็อก - มุมเกมการศึกษา - มุมบทบาทสมมติ - มุมเครื่องเล่นสัมผัส ๒. มุมหนังสือควรมีหนังสือเกี่ยวกับครอบครัว ๓. เมื่อได้ยินสัญญาณหมดเวลาให้เด็กเก็บของเข้าที่	มุมประสบการณ์ใน ห้องเรียน	สังเกตจาก การเล่นร่วมกับเพื่อนเป็น กลุ่ม
กิจกรรมกลางแจ้ง รับลูกบอลโดยใช้มือทั้งสองข้างได้	(๔) การเคลื่อนไหว ที่ใช้ประสาน สัมพันธ์ของการใช้ กล้ามเนื้อใหญ่ ใน การขว้าง การจับ การโยน การเตะ	การโยนบอล รับบอล	๑. แนะนำข้อตกลงในการเล่นโยนบอลรับบอล พร้อมทั้งแนะนำวิธีการเล่นอย่างปลอดภัย ๒. แบ่งเด็กออกเป็น ๒ ฝ่ายเท่าๆ กัน ให้ฝ่ายที่ ๑ โยนลูกบอลให้ฝ่ายตรงข้าม ถ้าฝ่ายตรงข้ามรับ บอลได้แสดงว่าได้ ๑ คะแนน ๓. สลับกันโยนลูกบอลจนครบ ๑๐ ลูก ทีมใดรับ ได้มากกว่าถือว่าชนะ ๔. เมื่อครูให้สัญญาณหมดเวลาเด็กเข้าแถวและ ทำความสะอาดร่างกาย	เกมโยนบอล รับบอล	สังเกตจาก การรับลูกบอลโดยใช้ มือทั้งสองข้าง

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<p>กิจกรรมเกม</p> <p>การศึกษา</p> <p>จับคู่และเปรียบเทียบ</p> <p>ความแตกต่างหรือความเหมือนของสิ่งต่าง ๆ ได้</p>	<p>(๖) การต่อของชิ้นเล็กเติมในชิ้นใหญ่ให้สมบูรณ์ และการแยกชิ้นส่วน</p>	<p>การนำชิ้นส่วนของภาพมาต่อให้เป็นภาพที่สมบูรณ์</p>	<p>๑. แนะนำเกมภาพตัดต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร</p> <p>๒. แบ่งเด็กเป็น ๕ กลุ่ม ให้เด็ก ๑ กลุ่มรับเกมที่แนะนำไปเล่น กลุ่มอื่น ๆ เล่นเกมการศึกษาชุดเดิม</p> <p>๓. ให้เด็กเก็บเกมการศึกษา</p>	<p>๑. เกมภาพตัดต่อมารยาทในการรับประทานอาหาร</p> <p>๒. เกมการศึกษาชุดเดิม</p>	<p><b>สังเกตจาก</b></p> <p>การจับคู่และเปรียบเทียบความแตกต่างหรือความเหมือนของสิ่งต่าง ๆ</p>

## แผนการจัดประสบการณ์รายวัน วันที่ ๔ หน่วย อาหารดีมีประโยชน์ ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<b>กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ</b> สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทางเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้	(๑) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (๒) การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ (๓) การเคลื่อนไหวพร้อมวัสดุอุปกรณ์ (๓) การเคลื่อนไหวตามเสียงเพลง/ดนตรี	การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์	๑. กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐาน ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายไปทั่วบริเวณอย่างอิสระตามจังหวะ เมื่อได้ยินสัญญาณหยุด ให้หยุดเคลื่อนไหวในท่านั้นทันที ๒. แจกจานกระดาษให้เด็กคนละ ๑ ใบ และให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจานกระดาษ และห้ามให้จานกระดาษตกพื้น ๓. ให้จังหวะโดยการตีกลองถ้าตีซ้ำให้เคลื่อนไหวซ้ำ ถ้าตีเร็วให้เคลื่อนไหวเร็ว ถ้าเคาะ ๒ ครั้งติดกันให้หยุดนิ่ง	๑. เครื่องเคาะจังหวะ ๒. จานกระดาษ	<b>สังเกตจาก</b> การแสดงความสนใจ มีความสุข และแสดงท่าทางเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์
<b>กิจกรรมเสริมประสบการณ์</b> ๑. ประกอบอาหารข้าวผัดสามสีตามขั้นตอนได้ ๒. แยกส่วนประกอบตามอาหารหลัก ๕ หมู่ได้	(๓) การประกอบอาหารไทย (๑๔) การบอกและเรียงลำดับกิจกรรมหรือเหตุการณ์ตามช่วงเวลา (๕) การคัดแยก การจัดกลุ่ม และการจำแนกสิ่งต่างๆ	การประกอบอาหาร ข้าวผัดสามสี	<b>ขั้นนำ</b> ๑. เล่านิทานให้เด็กฟัง เรื่อง หนูยิ้มหนูแยมทานอาหารครบ ๕ หมู่ ๒. เด็กและครูร่วมกันสนทนาจากเนื้อหาในนิทาน <b>ขั้นสอน</b> ๑. บอกเด็ก ๆ ว่าวันนี้จะทำอาหาร ข้าวผัดสามสี ๒. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับ อุปกรณ์ วัตถุดิบว่ามีอะไรบ้าง ๓. อธิบายขั้นตอนการทำข้าวผัดสามสี	๑. นิทาน หนูยิ้มหนูแยมทานอาหารครบ ๕ หมู่ ๒. กระดาษ ๓. ตะหลิว ๔. จาน ๕. ช้อน-ส้อม ๖. ข้าว ๗. น้ำมันพืช	<b>สังเกตจาก</b> ๑. การประกอบอาหารข้าวผัดสามสีตามขั้นตอน ๒. การแยกส่วนประกอบตามอาหารหลัก ๕ หมู่

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
			<p>๔. เด็กและครูร่วมกันทำ “ข้าวผัดสามสี” ตามขั้นตอน</p> <p>๕. นำข้าวผัดสามสีมาให้เด็ก ๆ แยกวัตถุดิบตามอาหารหลัก ๕ หมู่</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑. เด็กและครูร่วมกันสรุปทบทวนเกี่ยวกับขั้นตอนทำข้าวผัดสามสี</p>	<p>๘. แครอท</p> <p>๙. ข้าวโพด</p> <p>๑๐. ถั่วแระ</p> <p>๑๑. ไข่</p> <p>๑๒. กระเทียม</p> <p>๑๓. ผงปรุงรส</p> <p>๑๔. น้ำปลา</p> <p>๑๕. ซีอิ๊วดำ</p> <p>๑๖. ซอสหอยนางรม</p> <p>๑๗. น้ำตาล</p> <p>๑๘. แดงกวา</p>	
<p><b>กิจกรรมศิลปะ</b></p> <p><b>สร้างสรรค์</b></p> <p>๑. สนใจมีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ</p> <p>๒. กล้าพูด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมบางสถานการณ์</p>	<p>(๕) การทำงานศิลปะ</p> <p>(๖) การเขียนภาพและการเล่นกับสี</p> <p>(๘) การพูดแสดงความคิดเห็น</p> <p>ความรู้สึกละและความต้องการ</p>	<p>๑. การวาดภาพการทำ “ข้าวสามสี”</p> <p>๒. การหยดสีในภาพอาหาร</p>	<p>๑. แนะนำกิจกรรมสร้างสรรค์ ประกอบด้วยวาดภาพขั้นตอนการทำข้าวผัดสามสี การหยดสี</p> <p>๒. เด็กเลือกทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ๑-๒ กิจกรรมตามความสนใจ</p> <p>๓. เด็ก ๔-๕ คน นำผลงานออกมานำเสนอให้เพื่อนถามคำถามหรือแสดงความคิดเห็น</p>	<p>๑. กระดาษ A๔</p> <p>๒. ดินสอ</p> <p>๓. สีไม้</p> <p>๔. สีน้ำ</p> <p>๕. จานสี</p> <p>๖. หลอดหยด</p>	<p><b>สังเกตจาก</b></p> <p>๑. การแสดงความสนใจมีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ</p> <p>๒. สังเกตพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในการเล่าเรื่องเพื่อนำเสนอผลงาน</p>

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
กิจกรรมเล่นตามมุม เล่นหรือทำงานร่วมกับ เพื่อนเป็นกลุ่มได้	(๑) การเล่นอิสระ  (๓) การเล่นตามมุม ประสบการณ์/มุมเล่น ต่าง ๆ  (๒) การเล่นและ การทำงานร่วมกับ ผู้อื่น	การเล่นตามมุม  ประสบการณ์	๑. เด็กและครูสร้างข้อตกลงในการเล่นตามมุม ประสบการณ์ตามความสนใจ เช่น - มุมธรรมชาติศึกษา - มุมหนังสือ - มุมบล็อก - มุมเกมการศึกษา - มุมบทบาทสมมติ - มุมเครื่องเล่นสัมผัส ๒. มุมหนังสือควรมีหนังสือเกี่ยวกับครอบครัว ๓. เมื่อได้ยินสัญญาณหมดเวลาให้เด็กเก็บของเข้าที่ เก็บของเข้าที่ให้เรียบร้อย	มุมประสบการณ์ใน ห้องเรียน	สังเกตจาก การเล่นร่วมกับ เพื่อนเป็นกลุ่ม
กิจกรรมกลางแจ้ง เล่นและทำกิจกรรม อย่างปลอดภัยด้วย ตนเอง	(๑) การปฏิบัติตน ให้ปลอดภัยใน กิจวัตรประจำวัน	การปิดตาหาเพื่อน	๑. เด็กเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการสะบัดมือ เท้า หมุนไหล่ ยืนปลายเท้า กระโดด เพื่ออบอุ่น ร่างกาย ๒. เด็ก ๑ คน ยืนกลางวง และใช้ผ้าปิดตาเด็กที่ เหลือยืนเป็นวงกลมล้อมรอบคนที่ผ้าปิดตา ๓. คนที่มีผ้าปิดตาต้องเดินไปจับเพื่อนที่ยืนล้อมรอบ และทายว่าคนที่ตนเองจับนั้นคือใคร ๔. ก่อนทายให้คนที่ผ้าปิดตาถามคำถามคนที่โดน จับได้ เช่น เธอเป็นคนที่ชอบทานไข่เจียวไข่หรือไม่ เธอตัวโตที่ สุดในห้องไข่หรือไม่ คนที่เพื่อนจับต้อง ตอบคำถามที่ เพื่อนถามด้วย	ผ้าปิดตา	สังเกตจาก การเล่นและทำ กิจกรรมอย่าง ปลอดภัยด้วยตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<p><b>เกมการศึกษา</b></p> <p>เรียงลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์ได้อย่างน้อย ๔ ลำดับได้</p>	<p>(๑๔) การบอกและเรียงลำดับกิจกรรมหรือเหตุการณ์ตามช่วงเวลา</p>	<p>การเรียงลำดับ</p> <p>การประกอบอาหาร</p>	<p>๑. แนะนำเกมเรียงลำดับเหตุการณ์เกี่ยวกับการประกอบอาหาร</p> <p>๒. แบ่งเด็กเป็น ๕ กลุ่ม ให้เด็ก ๔ กลุ่มรับเกมที่แนะนำไปเล่น กลุ่มที่เหลือ เล่นเกมการศึกษาชุดเดิม</p> <p>๓. เด็กเก็บเกมการศึกษา</p>	<p>๑. เกมเรียงลำดับเหตุการณ์เกี่ยวกับการประกอบอาหาร</p> <p>๒. เกมการศึกษาชุดเดิม</p>	<p><b>สังเกตจาก</b></p> <p>การเรียงลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์ได้อย่างน้อย ๔ ลำดับ</p>

## แผนการจัดประสบการณ์รายวัน วันที่ ๕ หน่วยอาหารดีมีประโยชน์ ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<b>กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ</b> สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทางเคลื่อนไหว ประกอบเพลง จังหวะดนตรีได้	(๒) การเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ (๑) การฟังเพลง การร้องเพลง และการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเสียงดนตรี (๓) การเคลื่อนไหวตามเสียงเพลง/ดนตรี	การเคลื่อนไหวหลบสิ่งกีดขวาง	๑. กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐาน ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายไปทั่วบริเวณอย่างอิสระตามจังหวะเมื่อได้ยินสัญญาณหยุด ให้หยุดเคลื่อนไหวในทำนองทันที ๒. จัดเตรียมวงขวดน้ำไว้ในบริเวณที่เด็กทำกิจกรรม จำนวน ๑๐ ขวด ให้เด็ก ๆ ช่วยกันนับจำนวนขวดน้ำ ๓. เด็ก ๆ เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง กิ๊นผักผลไม้ ขณะเคลื่อนไหวต้องระวังไม่ให้โดนสิ่งกีดขวางที่ครูวางไว้ ๔. เมื่อเพลงหยุดให้เด็ก ๆ หยุดนิ่ง	๑. ขวดน้ำ ๑๐ ขวด ๒. เครื่องเล่นเพลง ๓. เพลง กิ๊นผักผลไม้	<b>สังเกตจาก</b> การแสดงความสนใจ มีความสุข และแสดงท่าทางเคลื่อนไหว ประกอบเพลง จังหวะและดนตรี
<b>กิจกรรมเสริมประสบการณ์</b> กล้าพูดกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมได้บางสถานการณ์	(๓) การฟังเพลง นิทาน คำคล้องจอง บทร้อยกรองหรือเรื่องราวต่างๆ (๖) การพูดอธิบายเกี่ยวกับสิ่งของ เหตุการณ์ และความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ	ประโยชน์ของอาหาร - เนื้อสัตว์ ไข่ นม ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ - ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย	<b>ขั้นนำ</b> ๑. เด็กและครูร่วมกันร้องเพลง อาหารดีมีประโยชน์ ๒. เด็กและครูร่วมกันสนทนาจากเนื้อหาในเพลง <b>ขั้นสอน</b> ๑. นำรูปภาพเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารมาสนทนากับเด็ก ๒. เด็ก ๆ นำรูปภาพมาติดบนแผนผังความคิดพร้อมเขียนบันทึก	๑. เพลง อาหารดีมีประโยชน์ ๒. แผ่นชาร์ท ๓. รูปภาพเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหาร	<b>สังเกตจาก</b> การกล้าพูด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม บางสถานการณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
		<p>- น้ำมัน เนย ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย</p> <p>- ผักและผลไม้ ช่วยป้องกันโรค ช่วยให้ขับถ่ายได้สะดวก และช่วยบำรุงผิวพรรณ</p>	<p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑. เด็กและครูร่วมกันทบทวนประโยชน์ของอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ นมช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย น้ำมัน เนย ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย และผักและผลไม้ ช่วยป้องกันโรค ช่วยให้ขับถ่ายได้สะดวก ช่วยบำรุงผิวพรรณ</p>		
<p><b>กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์</b></p> <p>๑. สนใจมีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ</p> <p>๒. กล้าพูด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมบางสถานการณ์</p>	<p>(๕) การทำงานศิลปะ</p> <p>(๒) การเขียนภาพและการเล่นกับสี</p> <p>(๔) การพูดแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและความต้องการ</p>	<p>๑. การวาดภาพด้วยสีน้ำ</p> <p>๒. การวาดภาพทำเมนูอาหาร</p>	<p>๑. แนะนำกิจกรรมสร้างสรรค์ ประกอบด้วย วาดภาพด้วยสีน้ำ ตัดภาพทำเมนูอาหาร</p> <p>๒. ให้เด็กเลือกทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ๑-๒ กิจกรรมตามความสนใจ</p> <p>๓. ให้เด็ก ๔-๕ คน นำผลงานออกมานำเสนอ ให้เพื่อนถามคำถามหรือแสดงความคิดเห็น</p>	<p>๑. กระดาษ A๔</p> <p>๒. ดินสอ</p> <p>๓. กรรไกร</p> <p>๔. สีน้ำ</p> <p>๕. จานสี</p> <p>๖. ภาพอาหาร</p>	<p><b>สังเกตจาก</b></p> <p>๑. การแสดงความสนใจมีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ</p> <p>๒. สังเกตพฤติกรรม การกล้าแสดงออกในการเล่าเรื่องเพื่อนำเสนอผลงาน</p>

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<b>กิจกรรมเล่นตามมุม</b> เล่นหรือทำงานร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่มได้	(๑) การเล่นอิสระ (๓) การเล่นตามมุม ประสบการณ์/มุมเล่นต่าง ๆ (๒) การเล่นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น	การเล่นตามมุม ประสบการณ์	๑. เด็กและครูสร้างข้อตกลงในการเล่นตามมุม ประสบการณ์ตามความสนใจ เช่น - มุมธรรมชาติศึกษา - มุมหนังสือ - มุมบล็อก - มุมเกมการศึกษา - มุมบทบาทสมมติ - มุมเครื่องเล่นสัมผัส ๒. มุมหนังสือควรมีหนังสือเกี่ยวกับครอบครัว ๓. เมื่อได้ยินสัญญาณหมดเวลาให้เด็กเก็บของเข้าที่	มุมประสบการณ์ในห้องเรียน	<b>สังเกตจาก</b> การเล่นร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่ม
<b>กิจกรรมกลางแจ้ง</b> ๑. เล่นและทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง ๒. เล่นและทำงานร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่ม	(๑) การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยในกิจวัตรประจำวัน (๒) การเล่นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น	การเล่นเกมโยนลูกปิงปอง	๑. แนะนำข้อตกลงในการเล่นเกมโยนลูกปิงปอง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการเล่นอย่างปลอดภัย ๒. แบ่งเด็กออกเป็น ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มที่ ๑ ชื่อตั้มยำกุ้ง กลุ่มที่ ๒ ชื่อผัดไทย ๓. ให้แต่ละกลุ่มโยนลูกปิงปองที่ละคนจนครบทุกคน ๔. เมื่อครูให้สัญญาณหมดเวลาเด็กเข้าแถวและทำความสะอาดร่างกาย	๑. ลูกปิงปอง ๒. ตะกร้า	<b>สังเกตจาก</b> ๑. พฤติกรรมการเล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างปลอดภัย ๒. การเล่นร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่ม

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมินพัฒนาการ
	ประสบการณ์สำคัญ	สาระที่ควรเรียนรู้			
<b>เกมการศึกษา</b> จับคู่และเปรียบเทียบ อาหารได้	(๑๓) การจับคู่ การ เปรียบเทียบ และการ เรียงลำดับสิ่งต่างๆ	จับคู่ภาพอาหารที่ เหมือนกัน	๑. แนะนำเกมจับคู่ภาพอาหารที่เหมือนกัน ๒. แบ่งเด็กเป็น ๕ กลุ่ม ให้เด็ก ๑ กลุ่มรับเกมที่ แนะนำไปเล่น กลุ่มอื่น ๆ เล่นเกมการศึกษาชุดเดิม ๓. ให้เด็กเก็บเกมการศึกษา	๑. เกมจับคู่ภาพ อาหารที่เหมือนกัน ๒. เกมการศึกษาชุด เดิม	<b>สังเกตจาก</b> จับคู่และเปรียบเทียบ อาหาร

ภาคผนวก

## สื่อประกอบแผนการจัดประสบการณ์ หน่วยที่ ๕ ครอบครัวมีสุข

### ความรู้สำหรับครู

อาหารมีประโยชน์และจำเป็นสำหรับร่างกายอย่างยิ่งเมื่อเรารู้สึกหิว แสดงว่าร่างกายเราต้องการอาหาร และเมื่อร่างกายได้รับอาหารเข้าไปจะนำไปใช้ ดังนี้

๑. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต การเจริญเติบโตที่สังเกตได้ชัดที่สุด คือการเจริญเติบโตในด้านน้ำหนัก และการเพิ่มในด้านความสูง
  ๒. ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีแรงต้านทานเชื้อโรค อาหารจะถูกร่างกายนำไปสร้างสิ่งที่ห่อหุ้มส่วนต่างๆ เช่น ผิวหนัง ผม ขน เล็บ เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคผ่านเข้าสู่ร่างกาย คนที่กินอาหารเพียงพอ ผิวหนังจะเรียบและเป็นมัน
  ๓. ทำให้ร่างกายทำงานได้ดี การทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายต้องการพลังงานทุกครั้ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระพริบตา การพูด ถ้าปราศจากพลังงาน คนจะไม่มีเรี่ยวแรงในการทำงาน ร่างกายจะผอมแห้งมีแต่หนังหุ้มกระดูก
  ๔. ช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอ เมื่ออวัยวะและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานทุกวันก็ย่อมจะมีสึกหรอ บางครั้งเกิดเจ็บป่วยหรือมีอุบัติเหตุ อาหารที่เหมาะสมและเพียงพอจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและทำให้โรคหายเร็วขึ้น
- การแบ่งหมวดหมู่อาหารตามคุณประโยชน์ของอาหารได้ ดังนี้
- หมู่ที่ ๑ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ตับและถั่ว อาหารหมู่นี้ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

หมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล อาหารหมู่นี้จะให้พลังงานให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

หมู่ที่ ๓ ผักประเภทต่าง ๆ ผักทุกชนิดจะมีสารอาหารประเภทเกลือแร่ วิตามิน

หมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่าง ๆ ผลไม้มีทั้งวิตามินและเกลือแร่ อาหารหมู่ที่ ๓ , ๔ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานโรค ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และมีกากอาหารช่วยให้ลำไส้สะอาด

หมู่ที่ ๕ ไขมัน น้ำมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งให้ความอบอุ่นและพลังงานในการทำงานของร่างกาย

### การเลือกรับประทานอาหาร

๑. กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ อย่างน้อย ๑ มื้อเป็นประจำทุกวัน เด็ก ๆ ควรดื่มนมสดทุกวัน
๒. กินอาหารสะอาดและปรุงใหม่ ๆ อาหารที่ปรุงเสร็จควรบรรจุภาชนะที่สะอาด ไม่มีฝุ่นและแมลงวันตอม
๓. ไม่กินอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด
๔. ไม่กินอาหารที่อาจเป็นพิษต่อร่างกาย อาหารที่ใส่สี อาหารที่บูดเน่า อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
๕. ไม่กินอาหารที่มีประโยชน์น้อย ได้แก่ ท็อฟฟี่ ลูกอม น้ำอัดลม ฯลฯ อาหารเหล่านี้จะให้ความหวานจากน้ำตาล เมื่อกินบ่อยๆจะรู้สึกอึดไม่อยากอาหารถ้าอมบ่อย ๆ จะทำให้ฟันผุได้

### ข้อปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

การปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการรับประทานอาหาร จะทำให้ร่างกายสามารถใช้ประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่ และทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารให้เป็นเวลา
๒. ล้างมือให้สะอาดก่อน - หลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
๓. มีมารยาทในการรับประทานอาหาร เมื่อเริ่มรับประทานอาหารควรตักอาหารให้พอดี และรับประทานจนหมด

วิธีการประกอบอาหาร สามารถทำได้หลายวิธี เช่น

- การทอด หมายถึง การทำอาหารให้สุก โดยใช้ความร้อนมีน้ำมันเป็นส่วนประกอบ
- การต้ม หมายถึง การทำอาหารให้สุก โดยมีน้ำเป็นส่วนประกอบ
- การย่าง หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยใช้ความร้อน

### เพลง

#### อาหารดีมีประโยชน์

(ศรีนวล รัตนสุวรรณ)

อาหารดี และมีประโยชน์ คือผักสด และเนื้อหมู ปู ปลา  
เปิด ไก่ ไข่ นม ผลไม้นานา มีคุณค่าต่อร่างกายของเรา

### เพลง

#### ผักผลไม้

(ศรีนวล รัตนสุวรรณ)

กินผักผลไม้ทำให้แข็งแรง แก้มก็แดงน่ารักหน้าหนา  
เปิด ไก่ ไข่ นม เนื้อหมู ปู ปลา กินแล้วแก้มกลมโตไว

### คำคล้องจอง

#### อาหารดีมีประโยชน์

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

ถึงเวลาอาหารมาแล้ว หนูจุกแจ้วเข้าแถวมานี้  
ฟอกสบู่ล้างมือให้ดี เช็ดอีกทีเข้าที่ประจำ  
รับประทานอาหารให้เป็นระเบียบ นั่งเรียบร้อย อิ่มแล้วดื่มน้ำ  
ช่วยเก็บกวาดอย่างที่เคยทำ หยิบแก้วน้ำ แปร่งฟันทุกวันเอ๋ย

## เพลง

### อาหารหลัก ๕ หมู่

( ไม่ทราบนามผู้แต่ง )

อาหารหลัก ๕ หมู่ของไทย ทุกคนจำไว้อย่าได้แปรผัน  
หมู่ ๑ คือเนื้อ นม ไข่ ถั่วเมล็ดช่วยให้เติบโตแข็งแรง  
หมู่ ๒ ข้าว แป้ง เผือก มัน และ น้ำตาล จะให้พลัง  
หมู่ ๓ กินผักต่างๆ สีเขียวเหลืองบ้าง มี วิตามิน  
หมู่ ๔ กินผลไม้ สารอาหารมากมายกินเป็นอาจิน  
หมู่ ๕ อย่าได้ลืมกิน ไขมันทั้งสิ้นให้อบอุ่นร่างกาย

## นิทาน

### เรื่อง ปองแปงไม่อยากกิน

ปองแปงอยากตัวโตแข็งแรงเหมือนอย่างพี่ไผ่ ที่ทั้งวิ่งเร็ว ปีนป่ายเก่ง ตะ  
ฟุตบอลเก่ง พี่ไผ่จึงบอกเคล็ดลับให้ว่าต้องกินอาหารที่มีประโยชน์กินให้  
หลากหลายทั้งเนื้อสัตว์ ไข่ ผัก และผลไม้ จะช่วยให้ปองแปงมีร่างกายแข็งแรง  
ตัวโตเหมือนพี่ไผ่

### เรื่อง หนูน้อยหนูน้อยทานอาหารครบ ๕ หมู่

หนูน้อยเป็นเด็กที่เลือกกิน ส่วนหนูน้อยชอบกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่จึงบอก  
หนูน้อยว่าต้องกินอาหารให้ครบเราจะมีความสุขภาพที่แข็งแรงและยังได้สารอาหาร  
ครบอีกด้วยไม่ทำให้ท้องผูก

เกมการศึกษา

วันที่ ๑ เกมจำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่

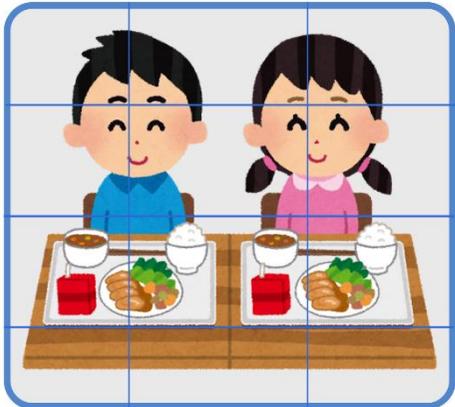
อาหาร 5 หมู่



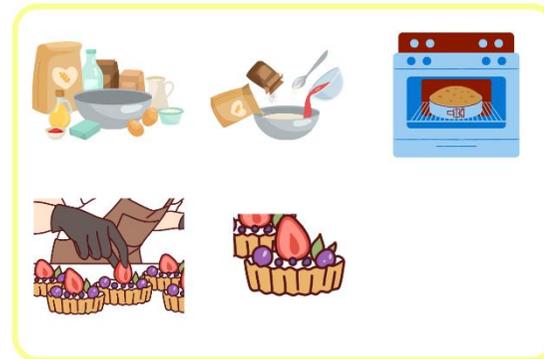
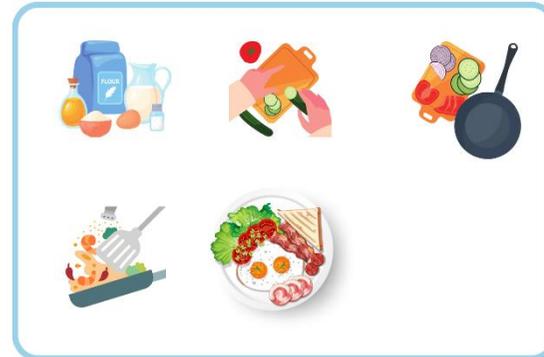
วันที่ ๒ เกมบิงโกอาหารหลัก ๕ หมู่



วันที่ ๓ เกมภาพตัดต่อการรับประทานอาหาร



วันที่ ๔ เกมเรียงลำดับเหตุการณ์เกี่ยวอาหาร



วันที่ ๕ เกมจับคู่ภาพอาหารที่เหมือนกัน



บันทึกหลังการจัดประสบการณ์ ชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ ๒/๒

สาระที่ควรเรียนรู้ เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก หน่วย อาหารดีมีประโยชน์ สัปดาห์ที่ ๖ วันที่ ๑๗ - ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

คำอธิบาย : ครูสังเกตพฤติกรรมเด็กเป็นรายบุคคลใส่ตัวเลขตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

ระดับ ๓ = แสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ

ระดับ ๒ = แสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง

ระดับ ๑ = แสดงพฤติกรรมบางครั้ง

ที่	ชื่อสกุล	พัฒนาการ														คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพ	ค่าเฉลี่ยร้อยละ	แปรผล
		ด้านร่างกาย			ด้านอารมณ์ - จิตใจ			ด้านสังคม			ด้านสติปัญญา								
		๑. เล่นและทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยได้ด้วยตนเอง	๒. บอกล้อใช้มือทั้ง ๒ ข้างได้	๓. กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรงได้	๔. พูดกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ บางสถานการณ์	๕. มีความสุขและแสดงออกผ่านงาน ศิลปะ	๖. สนใจมีความสุข และแสดงท่าทางเคลื่อนไหว ประกอบเพลง จังหวะและดนตรีได้	๗. รับประทานอาหารด้วยตนเองได้	๘. เล่นหรือทำงานร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่มได้	๙. ปฏิบัติตนเป็นผู้ใหญ่และผู้ตามได้ด้วยตนเอง	๑๐. บอกลักษณะและส่วนประกอบของสิ่ง ต่างๆ เกิดโดยใช้ประสาทสัมผัสได้	๑๑. จำแนกและจัดกลุ่มอาหารได้	๑๒. จับคู่และเปรียบเทียบความแตกต่างและ เหมือนของสิ่งต่างได้	๑๓. ประกอบอาหารตามวิธีที่ได้ปฏิบัติตามลำดับ ขั้นตอนได้	๑๔. เรียงลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์ได้อย่างน้อย ๔ ลำดับ				
๑	เด็กชายเพชร จารุนวโชติ	๒	๒	๒	๑	๒	๒	๒	๒	๑	๒	๒	๒	๒	๒	๒๖	๑.๘๖	๖๑.๙๐	ควรส่งเสริม
๒	เด็กชายวิรากร วีรินทร์	๒	๒	๑	๒	๒	๓	๒	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๒๘	๒.๐๐	๖๖.๖๗	ปานกลาง
๓	เด็กชายกันตภณ ไทรจันทร์	๒	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๓๐	๒.๑๔	๗๑.๔๓	ปานกลาง
๔	เด็กชายคณิศร คำวงศ์	๒	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๒๘	๒.๐๐	๖๖.๖๗	ปานกลาง	
๕	เด็กชายปุณณวิช หอมจันทร์	๑	๒	๒	๑	๒	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๒๖	๑.๘๖	๖๑.๙๐	ควรส่งเสริม	
๖	เด็กชายจิณณ์ วินฉ้วน	๑	๒	๒	๓	๒	๓	๒	๒	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๓๐	๒.๑๔	๗๑.๔๓	ปานกลาง
๗	เด็กชายธนชาติ ขำนาญกิจ	๑	๒	๒	๓	๒	๓	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๓๐	๒.๑๔	๗๑.๔๓	ปานกลาง
๘	เด็กชายปกรณ์ ชูสา	๑	๒	๒	๑	๒	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒๗	๑.๙๓	๖๔.๒๙	ควรส่งเสริม
๙	เด็กชายภูผา ตัน	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๑	๒	๒	๒	๒	๑	๒๖	๑.๘๖	๖๑.๙๐	ควรส่งเสริม	

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์ ชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ ๒/๒

สาระที่ควรเรียนรู้ เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก หน่วย อาหารดีมีประโยชน์ สัปดาห์ที่ ๖ วันที่ ๑๗ - ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

คำอธิบาย : ครูสังเกตพฤติกรรมเด็กเป็นรายบุคคลใส่ตัวเลขตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

ระดับ ๓ = แสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ

ระดับ ๒ = แสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง

ระดับ ๑ = แสดงพฤติกรรมบางครั้ง

ที่	ชื่อสกุล	พัฒนาการ														คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพ	ค่าเฉลี่ยร้อยละ	แปรรูปผล
		ด้านร่างกาย			ด้านอารมณ์ - จิตใจ			ด้านสังคม			ด้านสติปัญญา								
		๑. เล่นและทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยได้ด้วยตนเอง	๒. บอกล้อใช้มือทั้ง ๒ ข้างได้	๓. กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรงได้	๔. พูดกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ บางสถานการณ์	๕. มีความสุขและแสดงออกผ่านงาน ศิลปะ	๖. สนใจมีความสุข และแสดงท่าทางเคลื่อนไหว ประกอบเพลง จังหวะและดนตรีได้	๗. รับประทานอาหารด้วยตนเองได้	๘. เล่นหรือทำงานร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่มได้	๙. ปฏิบัติตนเป็นผู้ใหญ่และผู้ตามได้ด้วยตนเอง	๑๐. บอกลักษณะและส่วนประกอบของสิ่งต่างๆ เกิดโดยใช้ประสาทสัมผัสได้	๑๑. จำแนกและจัดกลุ่มอาหารได้	๑๒. จับคู่และเปรียบเทียบความแตกต่างและเหมือนของสิ่งต่างๆ ได้	๑๓. ประกอบอาหารตามวิธีที่ได้ปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนได้	๑๔. เรียงลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์ได้อย่างน้อย ๔ ลำดับ				
๑๐	เด็กชายคุณ เสง อ่อง -	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๑	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๒๖	๑.๘๖	๖๑.๙๐	ควรส่งเสริม
๑๑	เด็กหญิงธัญพิชชา เจริญเนตร	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๑	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๒๖	๑.๘๖	๖๑.๙๐	ควรส่งเสริม
๑๒	เด็กหญิงวิลาสินี มะนาค	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๑	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๒๖	๑.๘๖	๖๑.๙๐	ควรส่งเสริม
๑๓	เด็กหญิงณัฐนรี อ่อนช้อย	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๑	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๒๖	๑.๘๖	๖๑.๙๐	ควรส่งเสริม
๑๔	เด็กหญิงณิชารีย์ บุญให้	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๑	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๒๖	๑.๘๖	๖๑.๙๐	ควรส่งเสริม
๑๕	เด็กหญิงกานต์พิชชา น้ำคำ	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๑	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๒๖	๑.๘๖	๖๑.๙๐	ควรส่งเสริม
๑๖	เด็กหญิงชนากัทธ เนืองเนตร	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๑	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๒๖	๑.๘๖	๖๑.๙๐	ควรส่งเสริม
๑๗	เด็กหญิงณิชากัทธ พิลาศรี	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๑	๒	๒	๒	๒	๒	๑	๒๖	๑.๘๖	๖๑.๙๐	ควรส่งเสริม
๑๘	เด็กหญิงณัฐธิดา สุขมะโน	๒	๒	๒	๑	๒	๓	๒	๑	๑	๒	๒	๒	๒	๑	๒๕	๑.๗๙	๕๙.๕๒	ควรส่งเสริม

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์ ชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ ๒/๒

สาระที่ควรเรียนรู้ เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก หน่วย อาหารดีมีประโยชน์ สัปดาห์ที่ ๖ วันที่ ๑๗ - ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

คำอธิบาย : ครูสังเกตพฤติกรรมเด็กเป็นรายบุคคลใส่ตัวเลขตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

ระดับ ๓ = แสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ

ระดับ ๒ = แสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง

ระดับ ๑ = แสดงพฤติกรรมบางครั้ง

ที่	ชื่อสกุล	พัฒนาการ														คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพ	ค่าเฉลี่ยร้อยละ	แปรผล
		ด้านร่างกาย			ด้านอารมณ์ - จิตใจ			ด้านสังคม			ด้านสติปัญญา								
		๑. เล่นและทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยได้ด้วยตนเอง	๒. บอกล้อใช้มือทั้ง ๒ ข้างได้	๓. กรรไกรตัดกระดาษตามแนวเส้นตรงได้	๔. พูดกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ บางสถานการณ์	๕. มีความสุขและแสดงออกผ่านงาน ศิลปะ	๖. สนใจมีความสุข และแสดงท่าทางเคลื่อนไหว ประกอบเพลง จังหวะและดนตรีได้	๗. รับประทานอาหารด้วยตนเองได้	๘. เล่นหรือทำงานร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่มได้	๙. ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้ด้วยตนเอง	๑๐. บอกลักษณะและส่วนประกอบของสิ่ง ต่างๆ เกิดโดยใช้ประสาทสัมผัสได้	๑๑. จำแนกและจัดกลุ่มอาหารได้	๑๒. จับคู่และเปรียบเทียบความแตกต่างและเหมือนของสิ่งต่างได้	๑๓. ประกอบอาหารตามสูตรที่ได้รับตามลำดับขั้นตอนได้	๑๔. เรียงลำดับสิ่งของหรือเหตุการณ์ได้อย่างน้อย ๔ ลำดับ				
๑๙	เด็กหญิงกนกพัชร พันธุ์เพชร	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒๙	๒.๐๗	๖๙.๐๕	ปานกลาง
๒๐	เด็กหญิงจรรย์อาพร ศิริเจริญ	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒๘	๒.๐๐	๖๖.๖๗	ปานกลาง
๒๑	เด็กหญิงพิชญ์ชาพร เข้มพรหิบบ	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒๙	๒.๐๗	๖๙.๐๕	ปานกลาง
๒๒	เด็กหญิงใหม่ -	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒๙	๒.๐๗	๖๙.๐๕	ปานกลาง
๒๓	เด็กหญิงกนกพร ทรัพย์เกษตร	๑	๒	๒	๒	๒	๓	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒๘	๒.๐๐	๖๖.๖๗	ปานกลาง

บันทึกหลังการจัดประสบการณ์  
ระดับชั้นอนุบาล ๒/๒ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

ผลการจัดประสบการณ์

กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

.....

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

.....

กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์

.....

กิจกรรมเสรี(เล่นตามมุม)

.....

กิจกรรมกลางแจ้ง

.....

กิจกรรมเกมการศึกษา

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

(ลงชื่อ)..... ผู้บันทึกการ

(นางสาววิมลสิริ อายุยืน)

นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้/หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวฉันทนา พลอยฉาย)

หัวหน้ากลุ่มสาระปฐมวัย

ลงชื่อ.....

(นางสาววรรณิษา ทองนิล)

ครู ปฏิบัติหน้าที่ผู้ช่วยผู้อำนวยการสถานศึกษา กลุ่มบริหารวิชาการ

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้นิเทศการสอน

ลงชื่อ.....

(นางนภาพร ศรีสุคันธพฤกษ์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์