

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาจีน)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

หน่วยที่ 1 เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

แผนที่ 1 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่และลดขยะจากเศษอาหาร

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต การเลือกรับประทานอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่และมีปริมาณที่เหมาะสมกับวัยจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานอย่างเป็นปกติ

ขยะอาหารเกิดจากอาหารที่เหลือจากการบริโภคในครัวเรือน โรงเรียน ร้านอาหารต่างๆ อาหารที่เหลือทิ้งเหล่านี้เกิดการเน่าเสียและถูกทิ้ง สร้างมลพิษที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการสร้างแก๊สเรือนกระจก เพื่อลดปริมาณขยะและทำให้ขยะเป็นศูนย์ (Zero Waste 零垃圾) นักเรียนสามารถจัดการขยะเศษอาหารได้ด้วยตัวเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบเรื่องนี้แล้วนักเรียนสามารถ

-ด้านความรู้

1. บอกอาหารหลัก 5 หมู่ได้
2. บอกวิธีการลดการขยะเศษอาหารที่ต้นทาง (3ต) ได้

-ด้านทักษะกระบวนการ

1. แยกอาหารหลัก 5 หมู่ได้
2. ลดปริมาณขยะจากเศษอาหารได้

-ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีจิตสาธารณะ
2. มีวินัย

สาระการเรียนรู้

อาหารหลัก 5 หมู่ คืออาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายโดยให้สารอาหารครบ 5 หมู่

五大类营养素

1. 蛋白质 dàn báizhì ตันป่ายจื่อ โปรตีน
2. 碳水化合物 tànshuǐhuàhéwù ทานส่วยฮว่าเหอฮู คาร์โบไฮเดรต
3. 矿物质 kuàngwùzhì คว่างฮูจื่อ เกลือแร่
4. 维生素 weíshēngsù เหวยเซิงซู่ วิตามิน
5. 油脂 yóuzhī โหยวจื่อ ไขมัน

ขยะเศษอาหาร หมายถึง ขยะอาหารเกิดจากอาหารที่เหลือจากการบริโภคในครัวเรือน โรงเรียน ร้านอาหารต่างๆ อาหารที่เหลือทิ้งเหล่านี้เกิดการเน่าเสียและถูกทิ้ง สร้างมลพิษที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อลดปริมาณขยะและทำให้ขยะเป็นศูนย์ (Zero Waste 零垃圾) นักเรียนสามารถจัดการขยะเศษอาหารได้ด้วยตัวเอง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูถามนักเรียนว่าอาหารมีความสำคัญอย่างไร
2. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนมีวิธีการลดปริมาณขยะจากเศษอาหารอย่างไร

ขั้นสอน

1. ครูนำเสนออาหารหลัก 5 หมู่ และคำศัพท์หมู่อาหารเป็นภาษาจีน
2. ครูนำเสนอวิธีการลดปริมาณขยะจากเศษอาหารที่ต้นทาง (3ต)
3. นักเรียนทำใบงานที่ 1 อาหารหลัก 5 หมู่
4. นักเรียนทำใบงานที่ 2 ลดปริมาณขยะจากเศษอาหารอย่างไร

ขั้นสรุป

ครูนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาของอาหารหลัก 5 หมู่ และการลดปริมาณขยะจากเศษอาหารและให้นักเรียนไปถ่ายทอดให้กับบุคคลในครอบครัว

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. power point
2. บัตรคำ

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
-ด้านความรู้ 1.บอกอาหารหลัก 5 หมู่ ได้ 2.บอกวิธีการลดการ ขยะเศษอาหารได้	การถาม	คำถาม	ตอบคำถามได้ถูกต้อง อย่างน้อย 3 ครั้ง
-ด้านทักษะ กระบวนการ 1.แยกอาหารหลัก 5 หมู่ ได้	ตรวจแบบฝึกทักษะ	แบบฝึกทักษะ	ทำแบบฝึกทักษะได้ ถูกต้องอย่างน้อย 70%

2.ลดปริมาณขยะจาก เศษอาหารที่ต้นทาง (3ต)ได้			
-ด้านคุณลักษณะอัน พึงประสงค์ 1.มีจิตสาธารณะ 2.มีวินัย	สังเกตการปฏิบัติ กิจกรรม	แบบบันทึกการสังเกต	ได้คะแนนอยู่ในระดับ พอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

ความเห็นของหัวหน้าฝ่ายวิชาการ

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

()

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

(ลงชื่อ).....ผู้สอน

(นางสาวฉมาพันธ์ สิริรัชกิจชัย)

ข้อเสนอแนะของผู้บริหาร

.....

.....

(ลงชื่อ).....

()

ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล๗ รพีพงศ์ราษฎร์

5 大类营养素



เรามาช่วยกันลดขยะเศษอาหารที่ต้นทาง

ด้วย **หลัก 3ต** จำง่าย...ทำได้ด้วย



1. เตรียม (วัตถุดิบ) แต่พอดี

การควบคุมปริมาณวัตถุดิบสำหรับการทำอาหารให้พอดีกับจำนวนคนในบ้าน จะช่วยลดปริมาณอาหารที่ต้องเหลือทิ้งไม่มากจนเกินไป

2. ตักอาหารแต่พอกิน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมง่ายๆ ของตัวเราเอง โดยการตักข้าวหรืออาหารให้พอกิน ไม่เพียงแต่เป็นการควบคุมปริมาณอาหารในจาน แต่ยังช่วยลดแคลอรีที่ต่อร่างกายในมื้อนั้นๆ ได้ด้วย



3. เติม แต่พออิ่ม

หากไม่อิ่มค่อยตักเพิ่ม ซึ่งเราสามารถคาดคะเนได้ว่า ปริมาณที่ต้องตักเพิ่มนั้นมากน้อยเท่าใดถึงจะอิ่ม และไม่เหลือทิ้งเป็นขยะ

6

การจัดการขยะเศษอาหาร
ที่ทำได้เองที่บ้านและโรงเรียน



แบบฝึกทักษะ 1.1

คำสั่ง ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่อาหารหลัก 5 หมู่ 五大类营养素 นำมาตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้องพร้อมระบายสีให้สวยงาม



碳水化合物



蛋白质



油脂



维生素



矿物质

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบฝึกทักษะ 1.2

คำสั่ง ให้นักเรียนยกตัวอย่างวิถีลดขยะเศษอาหารที่ต้นทาง (3ต) ในโรงเรียนพร้อมให้เหตุผล

3 ต.

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

ชื่อ.....

ประเด็นการประเมิน		รวม	ระดับคุณภาพ		
มีจิตสาธารณะ	มีวินัย		ดีมาก	พอใช้	ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน/ช่วงคะแนน				น้ำหนักคะแนน
	1	2	3	4	
1.มีจิตสาธารณะ	ไม่ช่วยเหลือเพื่อน	ช่วยอาสาทำงานให้ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ	ช่วยอาสาทำงานและแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ	ช่วยอาสาทำงาน ช่วยคิด ช่วยทำ และแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ	5
2.มีวินัย	ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของห้องเรียน	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของห้องเรียน แต่ต้องมีการเตือนเป็นส่วนใหญ่มาก	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของห้อง แต่ต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของห้องเรียน และรับผิดชอบในการทำงานได้ด้วยตนเอง	5
รวม					10

ระดับคุณภาพ

ดีมาก	หมายถึง	ได้คะแนนตั้งแต่ 7-10 คะแนน
ดี	หมายถึง	ได้คะแนนตั้งแต่ 4-6 คะแนน
ปรับปรุง	หมายถึง	ได้คะแนนตั้งแต่ 1-3 คะแนน