

หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา ว20282 อาหารและสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล อธิบายคุณค่าของอาหารอาหารที่ร่างกายต้องการ 5 หมู่และน้ำ ที่มีบทบาทในร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารได้ถูกสัดส่วนครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณภาพ การเปลี่ยนแปลงของอาหาร การถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร สารปรุงแต่งอาหาร สารพิษ ในอาหาร ประชากรและการขาดแคลนอาหาร รวมถึงการรู้จักและนำสมุนไพรมาใช้ดูแลสุขภาพได้

ทั้งนี้โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ การสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจตรวจสอบ การสืบค้นข้อมูลและการอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารและเชื่อมโยง สิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีจิตวิทยาศาสตร์ จริยธรรม คุณธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม

ผลการเรียนรู้

1. สืบค้นข้อมูล อธิบายสารอาหารที่ร่างกายต้องการ 5 หมู่และน้ำที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. สืบค้นข้อมูล อธิบายหลักการรับประทานอาหาร การเลือกรับประทานอาหารได้ถูกสัดส่วน ครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณภาพ รวมถึงเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกาย
3. สืบค้นข้อมูล อธิบายการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร เลือกวิธีการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหารได้ถูกต้อง
4. สืบค้นข้อมูล อธิบายหลักการใช้สารปรุงแต่งอาหาร เลือกซื้อ เลือกรับประทานอาหารที่ใส่ สารปรุงแต่งอย่างถูกต้อง รวมถึงหลีกเลี่ยงสารพิษในอาหาร
5. สืบค้นข้อมูล อธิบายปัญหาการขาดแคลนอาหารและปัญหาการขาดสารอาหาร สรุปสาเหตุ ผลกระทบและวิธีการป้องกัน
6. สืบค้นข้อมูล อธิบายเกี่ยวกับสมุนไพรที่นำมาใช้ดูแลสุขภาพ

สาระสำคัญ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญซึ่งช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ อาหารเป็นแหล่งวัตถุดิบที่ให้สารหลายอย่างที่จำเป็นต่อร่างกาย และมีประโยชน์ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีไม่เจ็บไข้ได้ป่วยบ่อย ๆ จึงควรคำนึงถึงคุณค่าของอาหารที่กินเข้าไปทุกครั้งว่าควรจะกินอาหารอะไร อย่างไร และเท่าไร ให้ความสนใจเกี่ยวกับการปรุงและการเก็บรักษาอาหาร เพื่อรักษาคุณค่าของอาหารให้ได้ยาวนานโดยไม่บูดเน่าหรือเปลี่ยนแปลงสภาพ และระมัดระวังถึงสิ่งที่ปนเปื้อนที่เป็นพิษซึ่งอาจปะปนมากับอาหาร และรู้จักสมุนไพรที่นำมาใช้ดูแลสุขภาพได้

กำหนดการสอน

รหัสวิชา ว20282 อาหารและสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ชั่วโมงที่	หน่วยการเรียนรู้/รายการสอน	ผลการเรียนรู้	ระยะเวลา (ชม.)	คะแนน
1-20	1. คุณค่าของอาหาร	ผลการเรียนรู้ที่ 1	20	30
1-4	1.1 คาร์โบไฮเดรต		4	
5-8	1.2 ไขมัน		4	
9-12	1.3 โปรตีน		4	
13-15	1.4 วิตามิน		3	
16-18	1.5 เกลือแร่		3	
19-20	1.6 น้ำ		2	
สอบกลางภาคเรียนที่ 2				20
21-23	2. คุณภาพและสัดส่วนของอาหาร	ผลการเรียนรู้ที่ 2	3	10
24-25	3. การเปลี่ยนแปลงของอาหาร		2	
26-28	4. การถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร	ผลการเรียนรู้ที่ 3	3	5
29-30	5. สารปรุงแต่งอาหาร	ผลการเรียนรู้ที่ 4	2	5
31-32	6. สารพิษในอาหาร		3	
33-35	7. ประชากรและการขาดแคลนอาหาร	ผลการเรียนรู้ที่ 5	3	5
36-40	8. สมุนไพรเพื่อสุขภาพ	ผลการเรียนรู้ที่ 6	4	5
สอบปลายภาคเรียนที่ 2				20

ภาระงานที่ใช้ตัดสิน

ที่	ภาระงาน/ชิ้นงาน	ประเภท	กำหนดส่ง	หมายเหตุ
1	นักเรียนสืบค้น คิวเวิร์ค ارائه นำเสนอ เรื่อง อาหารและสุขภาพ จากบทความ “กินดี อยู่ดี ชีวิตมีความสุข”	กลุ่ม 3-5 คน		

เกณฑ์การตัดสินผลการเรียน

อัตราส่วนคะแนน 100 คะแนน			
คะแนนก่อนกลางภาค 50 คะแนน		คะแนนหลังกลางภาค 50 คะแนน	
คะแนนเก็บสะสม	คะแนนสอบกลางภาค	คะแนนเก็บสะสม	คะแนนสอบปลายภาค
30	20	30	20

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (คะแนนเต็มข้อละ 3 คะแนน)

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ | <input checked="" type="checkbox"/> 2 ซื่อสัตย์สุจริต |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3 มีวินัย | <input checked="" type="checkbox"/> 4 ใฝ่เรียนรู้ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 5 อยู่อย่างพอเพียง | <input checked="" type="checkbox"/> 6 มุ่งมั่นในการทำงาน |
| <input checked="" type="checkbox"/> 7 รักความเป็นไทย | <input checked="" type="checkbox"/> 8 มีจิตสาธารณะ |

อ่านคิดวิเคราะห์เขียน (คะแนนเต็มข้อละ 3 คะแนน)

- 1. สามารถอ่านเพื่อการศึกษา ค้นคว้า เพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์และการประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน
- 2. สามารถจับประเด็นสำคัญ ลำดับเหตุการณ์จากการอ่านสื่อที่มีความซับซ้อน
- 3. สามารถวิเคราะห์สิ่งที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารกับผู้อ่าน และสามารถวิพากษ์ให้ข้อเสนอแนะใน แง่มุมต่าง ๆ
- 4. สามารถประเมินความน่าเชื่อถือ คุณค่า แนวคิดที่ได้จากสิ่งที่อ่านอย่างหลากหลาย
- 5. สามารถเขียนแสดงความคิดเห็นโต้แย้ง สรุป โดยมีข้อมูลอธิบายสนับสนุนอย่างเพียงพอและ สมเหตุสมผล

ผู้ออกแบบรายวิชา

1. นางสาวเกตุวรี ยศยิ่งยง
2. นายธรรม์ วิไลประเสริฐ