



แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง Clean my belly

รายวิชา ชีววิทยา 1
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
จำนวน 2.0 หน่วยกิต

รหัสวิชา ว31247

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2565

เรื่อง เมนูอาหารกับสารชีวโมเลกุล

เวลา 2 ชั่วโมง

ผู้สอน นายคทาหัตถ์ สายแจ้ง

1. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน ว 1.2 เข้าใจสมบัติของสิ่งมีชีวิต หน่วยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต การลำเลียงสารเข้าและออกจากเซลล์ ความสัมพันธ์ของโครงสร้าง และหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ของสัตว์และมนุษย์ที่ทำงานสัมพันธ์กัน ความสัมพันธ์ของโครงสร้าง และหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของพืชที่ทำงานสัมพันธ์กันรวมทั้งนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

ผลการเรียนรู้

1. สืบค้นข้อมูล อธิบายโครงสร้างของคาร์โบไฮเดรต ระบุกลุ่มคาร์โบไฮเดรต รวมทั้งความสำคัญของคาร์โบไฮเดรตที่มีต่อสิ่งมีชีวิต
2. สืบค้นข้อมูล อธิบายโครงสร้างของโปรตีน และความสำคัญของโปรตีนที่มีต่อสิ่งมีชีวิต
3. สืบค้นข้อมูล อธิบายโครงสร้างของลิพิด และความสำคัญของลิพิดที่มีต่อสิ่งมีชีวิต

2. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด



สารชีวโมเลกุล

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- บอกโครงสร้างและความสำคัญของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และลิพิด (K)
- เตรียมอาหารคตินตามที่นักเรียนสนใจและนำเสนอในรูปแบบสื่อเมนูและวิดีโอ (P)
- มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม “Clean my belly” (A)

4. สารการเรียนรู้

- สารชีวโมเลกุล

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด
 ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

- รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้
 อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- อาหารที่คลีนนักเรียนสนใจและจัดทำ ตามกติกาที่กำหนดในรายการ Clean my belly
- สื่อเมนูอาหารคลีน ตามที่นักเรียนสนใจ

8. กระบวนการจัดการเรียนรู้ (3 ชั่วโมง : 150 นาที)

ชั่วโมงที่ 1-2 (100 นาที) เรื่อง Clean my belly

นักเรียนร่วมกันทำแบบทดสอบก่อนเรียน : <https://forms.gle/G1qZYUbCgzokZYeh8>

ขั้นนำ (10 นาที)

- ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความเห็นเรื่องของอาหารในชีวิตประจำวัน โดยมีคำถามดังนี้
 - เรารับประทานอาหารกันครบ 5 หมู่หรือไม่ ในแต่ละวัน (ตามความเห็นของนักเรียน)
 - เคยทราบหรือไม่ว่า อาหารแต่ละมื้อมีพลังงานเท่าใด (ตามความเห็นของนักเรียน)
 - นักเรียนคิดว่า อาหารมีผลต่อรูปร่างหรือไม่ อย่างไร (ตามความเห็นของนักเรียน)
- นักเรียนร่วมกันศึกษาสถานการณ์และโจทย์ของ “คทา” โดยมีเนื้อหา ดังนี้

Bio Recipes



โจทย์ : คทาชายหนุ่มวัยกลางคนประกอบอาชีพ นายแบบ ต้องการจ้างเชฟที่สามารถ รังสรรค์เมนูอาหารคลีน พร้อมทั้ง สามารถบอกได้ว่าแต่ละเมนูที่เชฟทำออกมา เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะได้รับ พลังงานกี่กิโลแคลอรี ?

คทาจึงเปิดรับออ디션เชฟให้มาทำการ แข่งขันทำอาหารคลีน โดยใช้ชื่อรายการว่า "CLEAN MY BELLY" และได้ระบุงูกฎกติกาไว้ สำหรับผู้ที่สนใจ

Khatahat Saijaeng

ชั้นสอน (70 นาที)

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 6-7 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มเด็กเก่ง กลาง และอ่อน โดยให้นักเรียนแบ่งบทบาทสมมติ เพื่อเข้ารับการอดิชั่น ในรายการ “ CLEAN MY BELLY ”
2. นักเรียนร่วมกันศึกษากติกาของรายการ CLEAN MY BELLY ดังนี้

Bio Recipes



กติกา :

- ผู้เข้าแข่งขัน 1 ทีม จำนวน 5- 7 คน ประกอบด้วย เชฟ, ผู้ช่วยเชฟ, ผู้จัดการสื่อเมนู/วิดีโอ
- แบ่งประเภทอาหาร เป็น 2 ประเภท คือ **MAIN COURSE** และ **APPETIZER**
- ในการจัดทำอาหาร ห้ามมีการเตรียมวัตถุดิบไว้ก่อน
- ทั้งสองเมนู พลังงานที่ได้รับ ต้อง**ไม่เกิน 800 KCAL**
- แต่ละทีม มีเวลาในการเตรียมอาหาร 60 นาที (พร้อมเสิร์ฟทั้ง 2 เมนู)
- **สื่อเมนู**จะต้องเป็นภาพจากการเตรียมอาหารที่จัดทำในช่วงเวลาเท่านั้น
- **สื่อเมนู**จะต้องมีปริมาณวัตถุดิบ/ส่วนผสมที่ชัดเจน พร้อมทั้งบอกพลังงานที่ได้ในแต่ละวัตถุดิบ/ส่วนผสม
- **สื่อวิดีโอ**นำเสนอความเป็นมา/เนื้อเรื่องของเมนูอาหาร ความยาวไม่เกิน 2 นาที

Khatahat Saijaeng

3. นักเรียนร่วมกันจัดทำอาหารคลีน โดยแบ่งเป็น Main course และ Appetizer ตามกติกา พร้อมทั้งจัดทำสื่อเมนูอาหารและสื่อวิดีโอนำเสนออาหารคลีนนั้นๆ

ชั้นสรุป (20 นาที)

1. ครูและนักเรียนร่วมกันนำเสนอ แผนผังความคิด โดยมีหัวข้อ ดังนี้
 - a. ในเมนูอาหารที่นักเรียนจัดทำ ประกอบด้วยสารอาหารใดบ้าง
 - b. สารอาหารในเมนูอาหารของนักเรียน มีโครงสร้างและสมบัติเป็นอย่างไร
 - i. Monomer
 - ii. สูตรโครงสร้าง
 - iii. สมบัติและความสำคัญ
 - iv. โครงสร้างของสารดังกล่าว
 - c. สารอาหารดังกล่าวมีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย
2. นักเรียนร่วมกันทำแบบประเมินกิจกรรม
ลิงก์ : <https://padlet.com/khatahats/clean-my-belly-hwpr2ycako3dbs3y>
3. นักเรียนร่วมกันทำแบบทดสอบหลังเรียน ลิงก์ : <https://forms.gle/kTOhiXzX1CyYb15J9>

9. สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. แบบทดสอบ เรื่อง เมนูอาหารกับสารชีวโมเลกุล

ก่อนเรียน : <https://forms.gle/G1qZYUbCgzokZYeh8>

หลังเรียน : <https://forms.gle/kTOhiXzX1CyYb15J9>

2. Presentation เรื่อง เมนูอาหารกับสารชีวโมเลกุล



PRESENTATION
เมนูอาหารกับสารชีวโมเลกุล

3. สื่อความรู้ เรื่อง สารชีวโมเลกุล



สารชีวโมเลกุล

10. การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

ที่	ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1	บอกโครงสร้างและความสำคัญของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และ ลิพิด (K)	การทดสอบ	แบบทดสอบ เรื่อง สารชีวโมเลกุล	ผู้เรียนมีผลคะแนนของแบบทดสอบสูงกว่าร้อยละ 50
2	เตรียมอาหารคหณตามที่นักเรียนสนใจและนำเสนอในรูปแบบสื่อเมนูและวีดีโอ (P)	ประเมินการปฏิบัติงาน	แบบประเมินการปฏิบัติงาน “Clean my belly”	ระดับดีขึ้นไป
3	มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม (A)	ประเมินการมีส่วนร่วมของผู้เรียน	Padlet : ความรู้/ความประทับใจที่ได้จากกิจกรรม	นักเรียนร้อยละ 90 ตอบแบบประเมิน Padlet

11. บันทึกผลการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง เมนูอาหารกับสารชีวโมเลกุล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. สรุปผลการเรียนการสอน

นักเรียนจำนวน.....คน

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ (K)

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่.....

2. นักเรียนมีความรู้เกิดกระบวนการ (P)

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

3. นักเรียนมีเจตคติ

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

ข้อเสนอแนะ / แนวทางแก้ไข

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

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นายคทาหัตถ์ สายแจ้จ้ง)

...../...../.....



แบบประเมินแผนผังความคิด

รายวิชา ชีววิทยา 1

สาระการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์ชีวภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง Clean my belly

ชื่อผู้ประเมิน นายคทาหัตถ์ สายแจ้จ้ง

รหัสวิชา ว31247

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 2 ชั่วโมง

คำชี้แจง ให้ ✓ ลงในช่องระดับสมรรถนะการสื่อสารที่ตรงกับสมรรถนะของผู้เรียน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	ตัวชี้วัดที่ 1 : ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจของตนเองด้วยการเขียน				สรุปการประเมิน
		พฤติกรรมบ่งชี้ : การออกแบบและจัดทำ (แผนผังความคิด เรื่อง Clean my belly)				
		ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจด้วยแผนผังความคิด เรื่อง Clean my belly ด้วยภาษาของตนเอง มีความครอบคลุมครบถ้วนและถูกต้องตามหลักการใช้ภาษา (3) : ดีเยี่ยม	ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจด้วยแผนผังความคิด เรื่อง Clean my belly ด้วยภาษาของตนเอง มีความสำคัญเป็นส่วนใหญ่ไม่ครบถ้วนและมีข้อบกพร่องในการใช้ภาษา ไม่เกิน 2 แห่ง (2) : ดี	ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจด้วยแผนผังความคิด เรื่อง Clean my belly ด้วยภาษาของตนเอง มีความสำคัญเป็นบางส่วนไม่ครบถ้วนและมีข้อบกพร่องในการใช้ภาษา 3 แห่ง แต่ไม่เกิน 5 แห่ง (1) พอใช้	ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจด้วยแผนผังความคิด เรื่อง Clean my belly ด้วยการดูตามแบบที่มี (0) : ปรับปรุง	
1	นายนภัสรพี แก้วแสง					
2	นายพรพล ดีเจย					
3	นายภูริณัฐ ไสสอาด					
4	นายสิทธิโชค นวลศรี					
5	นายธนกฤต ทองปานดี					
6	นายจิรศักดิ์ สมสุวรรณ					
7	นายธีรภัทร์ ครโสภา					
8	นายวีระภัทร ฉิมวารี					
9	นางสาวกัญจนพร รัตนพิศ					
10	นางสาวเจียรระโน สีเล					
11	นางสาวฐาปนันท์ จันทร์สุวรรณ					
12	นางสาวเบญจรัตน์ ตีนระนอง					
13	นางสาวปรายฟ้า จันทร์สุวรรณ					
14	นางสาวพนิตสุภา บุญเมือง					

15	นางสาวพรนภา แสงจันทร์					
16	นางสาวพิมพ์ธิดา พวงพุก					
17	นางสาวมณฑิรา ดวงสุวรรณ					
18	นางสาวเยาวเรศ แก้วนาเคียน					
19	นางสาวรัตภักดิ์ คลังักดี					
20	นางสาววิชชุดิ์ สุขสวัสดิ์					
21	นางสาววิภาวี บุญรื่น					
22	นางสาวสุทธีวรรณ มณีปรีชา					
23	นางสาวเหมรัตน์ ศิริรัตน์					
24	นางสาวประภัสสร คลองดี					
25	นางสาวสิรินภรณ์ อินทรสุวรรณ					
26	นางสาวภักทิยา เจริญศรีเมือง					
27	นางสาวอัญญาณี แซ่โง้ว					
28	นางสาวลลิตวดี นาพันธ์					
29	นางสาวปริญานุช ไชยะเดช					
30	นางสาวลัคณา สามงามทอง					
31	นางสาวภัทรนภา นาคมณี					
32	นางสาวกัญญาวิรุ์ แต่งกระโทก					
33	นางสาวธัญญรัตน์ มุขพริ้ม					
34	นางสาวนฤมล ช่วยแก้ว					
35	นางสาวนิรัตน์ประภา อักษรศรี					
36	นางสาวประภัสสร เกตุแก้ว					
37	นางสาวปณิตตา อินทร์เพ็ง					
38	นางสาววรรณธิมา ชัยเชิดชู					
39	นางสาวศิริณณา สำอางค์					
40	นางสาวสาลินี มณีนวล					

18	นางสาวเยาวเรศ แก้วนา เคียน													
19	นางสาวรัตภัสร์ คลังภักดี													
20	นางสาววิษุณี สุขสวัสดิ์													
21	นางสาววิภาวี บุญรื่น													
22	นางสาวสุทธีวรรณ มณีปรีชา													
23	นางสาวเพชรรัตน์ ศิริรัตน์													
24	นางสาวประภัสสร คลองดี													
25	นางสาวสิรินภรณ์ อินทสุวรรณ													
26	นางสาวภัททิยา เจริญศรี เมือง													
27	นางสาวอัญญาณี แซ่ไห่													
28	นางสาวลลิตวดี นาพันธ์													
29	นางสาวปรียานุช ไชยะเดช													
30	นางสาวลัดดา สามงามทอง													
31	นางสาวภัทรนภา นาคมณี													
32	นางสาวกัญญาวีร์ แต่งกระ โทก													
33	นางสาวธัญญรัตน์ मुखพริ้ม													
34	นางสาวนฤมล ช่วยแก้ว													
35	นางสาวนิรัตน์ประภา อักษร ศรี													
36	นางสาวประภัสสร เกตุแก้ว													
37	นางสาวปณิตตา อินทร์เพ็ง													
38	นางสาววรรณธิมา ชัยเชิดชู													
39	นางสาวศิริณดา สำอางค์													
40	นางสาวสาลินี มณีนวล													

*เกณฑ์อ้างอิงตามคู่มือประเมินสมรรถนะผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เกณฑ์การให้คะแนนสมรรถนะผู้เรียน

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนน			
	3 (ดีเยี่ยม)	2 (ดี)	1 (พอใช้/ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ)	0 (ปรับปรุง)
<p>สมรรถนะการสื่อสาร</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1 : ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจของตนเองด้วยการพูด</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ : พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง คลิปวิดีโอ Clean my belly</p>	<p>พูดถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ เรื่อง คลิปวิดีโอ เรื่อง Clean my belly ด้วยภาษาของตนเองพร้อมยกตัวอย่างสอดคล้องกับกรณีตัวอย่างได้</p>	<p>พูดถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ เรื่อง คลิปวิดีโอ เรื่อง Clean my belly ด้วยภาษาของตนเองพร้อมยกตัวอย่างแต่ไม่สอดคล้องกับกรณีตัวอย่างได้</p>	<p>พูดถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ เรื่อง คลิปวิดีโอ เรื่อง Clean my belly ด้วยภาษาของตนเอง</p>	<p>พูดถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ เรื่อง คลิปวิดีโอ เรื่อง Clean my belly ด้วยภาษาของโดยการดูตามแบบ</p>
<p>สมรรถนะการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1 : นำกระบวนการที่หลากหลายไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ : นำความรู้ ทักษะและกระบวนการที่หลากหลายสร้างผลงาน คลิปวิดีโอ Clean my belly</p>	<p>คลิปวิดีโอ เรื่อง เรื่อง Clean my belly สามารถนำไปเผยแพร่และสะท้อนถึงการนำความรู้ ทักษะ กระบวนการที่หลากหลายที่ได้รับจากการเรียนรู้ และศึกษาความรู้เพื่อเติมเป็นขั้นตอนชัดเจนและมีประสิทธิภาพ</p>	<p>คลิปวิดีโอ เรื่อง เรื่อง Clean my belly สามารถนำไปเผยแพร่และสะท้อนถึงการนำความรู้ ทักษะ กระบวนการที่หลากหลายที่ได้รับจากการเรียนรู้ เป็นขั้นตอนชัดเจน</p>	<p>คลิปวิดีโอ เรื่อง เรื่อง Clean my belly สามารถสะท้อนถึงการนำความรู้ ทักษะ กระบวนการที่หลากหลายที่ได้รับจากการเรียนรู้ เป็นขั้นตอนชัดเจน</p>	<p>คลิปวิดีโอ เรื่อง เรื่อง Clean my belly สามารถสะท้อนถึงการนำความรู้ ทักษะ กระบวนการเพียงหลักการสั้นๆ ไม่สามารถนำไปเผยแพร่ได้</p>
<p>สมรรถนะการคิด</p>	<p>สืบค้นข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ได้ถูกต้อง นำไปใช้</p>	<p>สืบค้นข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ได้ถูกต้อง นำไปใช้</p>	<p>สืบค้นข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ได้ถูกต้อง นำไปใช้</p>	<p>คัดลอกข้อมูลผู้อื่น โดยไม่มีการสืบค้น แล</p>

<p>ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ : มีทักษะในการแสวงหาความรู้และเชื่อมโยงความรู้ เพื่อจัดทำคลิปวิดีโอ Clean my belly</p>	<p>อย่างเหมาะสมและเรียบเรียงเป็นเนื้อหาใหม่เพื่อนำเสนอสาระสำคัญ โดยมีการเชื่อมโยงหลักการ ทฤษฎีได้อย่างเหมาะสม น่าเชื่อถือ</p>	<p>ได้ และเรียบเรียงเป็นเนื้อหาใหม่เพื่อนำเสนอสาระสำคัญ โดยมีการเชื่อมโยงหลักการ ทฤษฎีได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>ได้ และเรียบเรียงเป็นเนื้อหาใหม่ได้</p>	<p>ไม่สามารถเรียบเรียงข้อมูลความรู้เป็นเนื้อหาใหม่ได้</p>
---	---	---	--	---

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
7-9	ดีเยี่ยม
4-6	ดี
1-3	พอใช้/ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
0	ปรับปรุง

23	นางสาวเหมรัตน์ ศิริรัตน์								
24	นางสาวประภัสสร คลองดี								
25	นางสาวสิริณภรณ์ อินทรสุวรรณ								
26	นางสาวภัททิยา เจริญศรีเมือง								
27	นางสาวอัญญาณี แซ่โท่								
28	นางสาวลลิตวดี นาพันธ์								
29	นางสาวปรียานุช ไชยะเดช								
30	นางสาวลัคนา สามงามทอง								
31	นางสาวภัทรนภา นาคมณี								
32	นางสาวกัญญาวีร์ แต่งกระโทก								
33	นางสาวธัญญรัตน์ มุขพร้อม								
34	นางสาวนฤมล ช่วยแก้ว								
35	นางสาวนิรัตน์ประภา อักษรศรี								
36	นางสาวประภัสสร เกตุแก้ว								
37	นางสาวปิ่นชิตา อินทร์เพ็ง								
38	นางสาววรรณธิมา ชัยเชิดชู								
39	นางสาวศิริณณา สำอางค์								
40	นางสาวสาลินี มณีนวล								

เกณฑ์การให้คะแนน

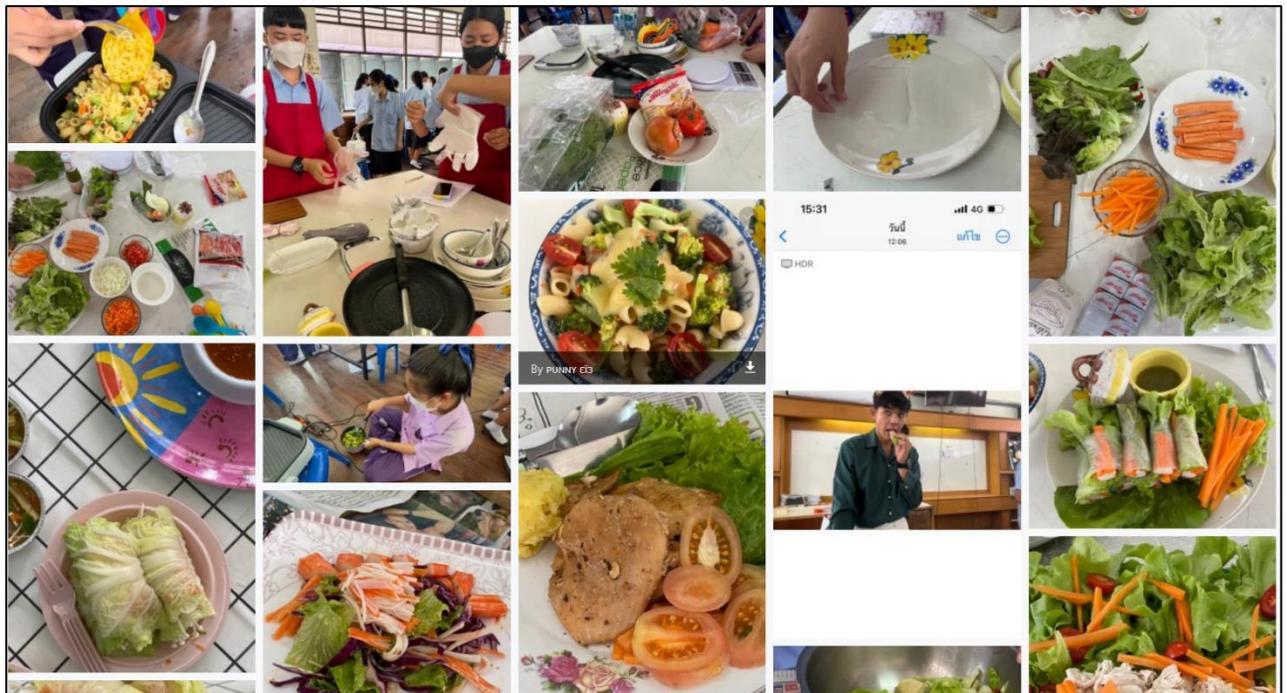
ประเด็นที่ประเมิน	คะแนน		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
ใฝ่เรียนรู้ สนใจในการเรียน บันทึก ความรู้ แลกเปลี่ยนความ คิดเห็น และมีส่วนร่วม กิจกรรมการเรียนรู้	เข้าเรียนตรงเวลา เอา ใจใส่ในการเรียน บันทึกความรู้ แลกเปลี่ยนความ คิดเห็น และมีส่วน ร่วมในกิจกรรมการ เรียนรู้เป็นประจำ	เข้าเรียนตรงเวลา เอาใจ ใส่ในการเรียน บันทึก ความรู้ แลกเปลี่ยนความ คิดเห็น และมีส่วนร่วม ในกิจกรรมการเรียนรู้ บ่อยครั้ง	เข้าเรียนตรงเวลา เอาใจใส่ ในการเรียน บันทึกความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้บางครั้ง
มุ่งมั่นในการทำงาน รับผิดชอบและตั้งใจในภาระ งานที่ได้รับมอบหมายใน กิจกรรมการเรียนรู้	พยายามร่วมกิจกรรม และหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายในการ จัดการเรียนรู้ เพื่อให้ งานสำเร็จเป็นประจำ	พยายามร่วมกิจกรรม และหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายในการจัดการ เรียนรู้ เพื่อให้งานสำเร็จ บ่อยครั้ง	พยายามร่วมกิจกรรมและ หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายใน การจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ งานสำเร็จบางครั้ง

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
5-7	ดี
1-4	พอใช้
0	ปรับปรุง

ภาคผนวก



ภาพการจัดการเรียนการสอน เรื่อง Clean my belly



☆ Rate

ผู้ปกครอง:ธัญญรัตน์ มขพริ้ม
รู้สึกประทับใจที่ครูมีความคิดสร้างสรรค์นำมาสอนให้กับนักเรียนค่ะ

☆ Rate

ผู้ปกครอง สุทธิวรรณ มณีปรีชา
ได้ฝึกทำอาหารไปด้วยเด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลายๆอย่างที่ผู้ปกครองไม่ได้เรียน นักเรียนเอามาพูดให้ฟัง รู้สึกว่า อาหารที่เรากินเราอาจจะคิดว่ามันธรรมดา ไม่ได้คิดอะไรมาก แต่พอลูกเล่าให้ฟังว่าต้องทำอะไรต่างๆ .ครุคิดกิจกรรมน่าสนใจมากครับ

☆ Rate

เห็นภาพเด็กตั้งใจทำอาหารกันมากเลยคะ รู้เลยว่าวิชานี้คุณครูมีความคิดสร้างสรรค์มากคะ
ผู้ปกครอง นางสาวกัญจนพร รัตนพิศ

☆ Rate

ผู้ปกครอง น.ส.สาลิณี มณีนาวล
เด็กมีความสุขที่ครูจัดกิจกรรมให้ความรู้ ทำให้ไม่น่าเบื่อ อยากรู้

☆ Rate

ทำอาหารวานนี้
ให้9/10คะ เพราะว่า อุปกรณ์ไม่พร้อม อาหารเสร็จทุกเมนูตามที่ตั้งไว้ แต่ดูรวมๆแล้ว.. มีเสน่ห์เหลือเกิน557555รวมๆแล้วสนุกมากคะได้ทำอาหารร่วมกันกับเพื่อน แลก็มีพี่ๆกลุ่มอื่นมาช่วยย่างไก่ด้วยคะ ซึ่งมากก 🥰🥰 อาหารที่ทำอร่อยมากคะนอกจากนี้ยังได้ความรู้เรื่องการคำนวณแคล การทำงานให้ทันตามเวลา ค่ะ

☆ Rate

ทำอาหารฮาใจ
10 10 10 ไปเลยคะ สนุกมากๆคะ ได้ทำอะไรแบบนี่กับเพื่อนแล้วสนุกสุดๆ ได้พูดคุยกันเยอะขึ้นด้วยคะ ได้คำนวณแคลเป็นด้วย บิงเวอร์คะ

☆ Rate

9/10 เวลานั้นน้อยแต่สนุกมากกกแกมได้ช่วยงานเพื่อนได้คุยกับคนในกลุ่มมากขึ้นแกมอร่อยด้วยคะะะะ

☆ Rate

ชิวๆทำอาหาร?!
9/10ตัว เสียดายเวลาเราบี้น้อย แต่สนุกมากคะได้คุยกับเพื่อนตอนสิ้นช่วงที่ขึ้น

ข้อคิดเห็นนักเรียนและผู้ปกครอง จาก PADLET

ผลงาน CLIP VIDEO นักเรียน



CLEAN MY BELLY



APPETIZER

สลัดโรล

โปรตีนรวม 9.38 g

คาร์โบไฮเดรตรวม 48.08g

ไขมันรวม 0.78 g

โซเดียมรวม 434.2 g

พลังงาน = 200 g = 299.25 kcal

MAIN COURSE

มัทกะโรนีนีแอนซิส

โปรตีนรวม 15.6 g

คาร์โบไฮเดรตรวม 20.4 g

ไขมันรวม 33.44 g

โซเดียมรวม 390.68 g

พลังงาน $\approx 144 \text{ g} = 233.89 \text{ kcal}$



สาเหตุที่เลือกทำ 2 เมนูนี้

สะดวกในการหาวัตถุดิบและใช้เวลาในการทำไม่นานและให้ fiber ค่อนข้างเยอะ



อยากผอม !!!



มากินนี้สิ



หมูหม่มผ้า

อะไรเอ่ยยย อ้วนๆแต่ชี้หนาว???

เฉลย หมูหม่มผ้าใจงง

ด้วยไส้ทะเลที่ครบสารอาหาร

เต็มไปด้วยผักและโปรตีน

แคลเพียงแค่ชิ้นละ 62 kcal

เท่านั้น!!! อร่อย อิ่มนานด้วยนะ

ไข่ตุ๋น

ทำง่ายๆ วัตถุดิบน้อย

มาก อร่อยกลมกล่อม

ละมุนลิ้น ด้วยไข่ตุ๋น

54.5 kcal !!! ไม่มีทาง

อ้วนแน่นอนจ้าา~



MENU



ตำข้าวโพด

ข้าวโพดและมะม่วง 55kcal

มะเขือเทศ 9 kcal กุ้งแห้ง 50 kcal

ถั่วฝักยาว 22 kcal น้ำตาลปีบ 18 kcal

น้ำปลา 7 kcal

พลังงานรวม 161 kcal



อกไก่ทรงเครื่อง

ซอสหอยนางรม 10kcal

อกไก่ 108kcal น้ำปลา 7 kcal

น้ำตาล 19kcal

พลังงานรวม 144 kcal

เกี๊ยวน้ำกุ้ง

กุ้ง 99 kcal

คนอ 150 kcal

เกี๊ยวน้ำ 31 kcal

พลังงานรวม 280 kcal



เลิกเรียงແຕ່ລ້ວ!! ก็แอะไรดี?

700.4 kcal
แบ่งทานได้ 6 คน



จำไข่ต้มไก่สับแซ่บซี้ด
ไข่ไก่ 6 ฟอง 480 kcal
อกไก่ 90 กรัม 81 kcal
น้ำตาล 8 กรัม 75 kcal
น้ำเตา 15 กรัม 60 kcal
น้ำมะนาว 15 กรัม 4.4 kcal

817.52 kcal
แบ่งทานได้ 5 คน



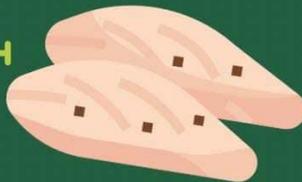
แพนเค้กข้าวและนมเน้มน้
ไข่ไก่ 2 ฟอง 160 kcal
แป้ง 200 กรัม 728 kcal
น้ำตาล 20 กรัม 80 kcal
นม 20 กรัม 8.46 kcal
ผงฟู 2 กรัม 1.062 kcal

Spicy Salad

วันนี้พวกเราชาว ILY Toop
จะพาทุกคนมาทำยำเส้นแก้วกัน!!
โดยวัตถุดิบแต่ละอย่างให้พลังงานดังนี้
และเราสามารถแบ่งเสิร์ฟได้ 2 จาน
ซึ่งแต่ละจานจะให้
พลังงาน 281 kcal

อกไก่ 1 ชิ้น

134 kcal



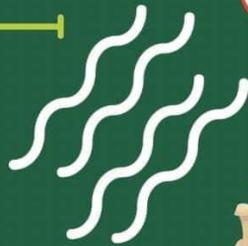
น้ำปลา 4 ช้อนโต๊ะ 21 kcal

น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ 60 kcal

น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ 16 kcal

เส้นแก้ว 100 g

25 kcal



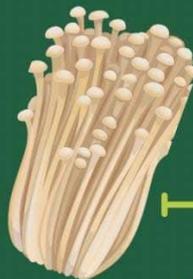
ปูอัด 2 ชิ้น 80 kcal



เห็ดออริโนจิ 100g

41kcal

พริก 80 g 37 kcal



เห็ดเข็มทอง 100 g 48 kcal



หอมใหญ่ 100g 43kcal



มะเขือเทศ 100g

20 kcal



กระหล่ำปลี 100g

30kcal



Chicken Breast Salad

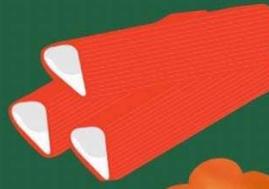
วันนี้พวกเราชาว ILY Toop
จะพาทุกคนมาทำสลัดกัน!!
โดยวัตถุดิบแต่ละอย่างให้พลังงานดังนี้
และเราสามารถแบ่งเสิร์ฟได้ 2 จาน
ซึ่งแต่ละจานจะให้
พลังงาน 201 kcal

น้ำสลัด 2 ช้อนโต๊ะ
68 kcal



อกไก่ 1 ชิ้น
134 kcal

ปูอัด 2 ชิ้น
80 kcal



แครอท 100g
45 kcal

มะเขือเทศ 100g
20 kcal



ผักสลัด 100g
56 kcal

