

● แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 50

หน่วยการเรียนรู้ที่ 11 What Should I do?

รายวิชา อ23102 ภาษาอังกฤษพื้นฐาน ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 1 คาบ

เรื่อง You and your health

กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาต่างประเทศ

ปีการศึกษา 2561

ผู้สอน นางสาวบุษย์ชนันท์ มณเฑียร

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน ต 1.1 เข้าใจและตีความเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่าง ๆ และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

ต 1.1 ม.1/4 ระบุหัวข้อเรื่อง (topic) ใจความสำคัญ (main idea) และตอบคำถามจากการฟังและอ่านบทสนทนา นิทาน และเรื่องสั้น (ข้อ 4)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนระบุใจความสำคัญของบทความได้ในระดับดี

สาระสำคัญ

นักเรียนอ่านจับใจความสำคัญ โดยวิเคราะห์จากความสัมพันธ์ของชื่อเรื่อง และสังเกตจากคำสำคัญ (Keyword) ที่มักปรากฏให้เห็นซ้ำ ๆ หลายครั้ง ซึ่งมักจะอยู่ในต้นประโยค กลางประโยค หรือท้ายประโยคของบทความ

สาระการเรียนรู้ (ความรู้/ทักษะกระบวนการ/คุณลักษณะ)

● ความรู้

Function	<ul style="list-style-type: none">- หลักการอ่านจับใจความสำคัญ<ol style="list-style-type: none">1. อ่านเรื่องที่ต้องการจับใจความสำคัญโดยเริ่มตั้งแต่ชื่อเรื่อง เพราะชื่อเรื่องมักสอดคล้องกับเนื้อเรื่อง หรือช่วยบ่งชี้ให้เห็นจุดสนใจของเรื่องให้อ่านตั้งแต่ต้นจนจบแล้วตอบคำถามให้ได้ว่า เรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร ทำไมจึงทำ และได้ผลอย่างไร2. พิจารณาหาใจความสำคัญจากแต่ละย่อหน้า ย่อหน้าที่ดีต้องมีเอกภาพ ดังนั้นแต่ละย่อหน้าจึงมีใจความสำคัญเดียวซึ่งครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด นอกจากนี้นักเรียนอาจสังเกตคำสำคัญ (keyword) ที่มักปรากฏให้เห็นหลายครั้งในย่อหน้านั้น โดยตำแหน่งที่มักจะพบใจความสำคัญ หรือ main idea มักจะอยู่ในต้นประโยค กลางประโยค หรือท้ายประโยคของบทความ
Structure	<ul style="list-style-type: none">- Auxiliary Verb: should

<p>Vocabulary</p>	<ul style="list-style-type: none"> - affect (v.): to do something that causes a change (กระทบ,ส่งผล) - risk (n.): the chance that something bad may happen (ความเสี่ยง) - heart disease (n.): a structural or functional abnormality of the heart, or of the blood vessels supplying the heart, that impairs its normal functioning (โรคหัวใจ) - illness (n.): poor health resulting from disease of body or mind; sickness (ความเจ็บป่วย) - throughout (adv.): during the entire time or extent (โดยตลอด) - frequency (n.): the property or condition of occurring at frequent intervals (ความถี่, ความบ่อย) - improve (v.): to raise to a more desirable or more excellent quality or condition; make better (ทำให้ดีขึ้น, ปรับปรุง) - fitness (n.): good health, especially good physical condition resulting from exercise and proper nutrition (ความแข็งแรงของร่างกาย) - intensity (n.): the state or quality of being intense (ความเอาใจจริงจัง) - increase (v.): to make or become greater in size, degree, frequency, etc.; grow or expand (เพิ่มขึ้น) - repeat (v.): to do or experience (something) again once or several times (ทำซ้ำ) - resistance (n.): the capacity to withstand something (ความอดทน) - calories (n.): the unit for the amount of energy a food will produce (แคลอรี : หน่วยเรียกพลังงาน) - stress (n.): mental, emotional, or physical strain or tension (ความเครียด) - constantly (adv.): continuously (อย่างต่อเนื่อง) - deal with (phrv.): to take action on (จัดการกับปัญหา) - work off (phrv.): to gradually remove (กำจัด, เอาออก) - mental (adj.): of or relating to the mind (ทางจิตใจ) - recreation (n.): refreshment of one's mind or body after work through activity that amuses or stimulates; play (การพักผ่อนหย่อนใจ) - relieve (v.): to cause a lessening or alleviation of (ผ่อนคลาย) - nutrition (n.): the process by which organisms take in and utilize food material (โภชนาการ) - exhaustion (n.): the state of being exhausted; extreme fatigue (ความเหนื่อยล้า)
--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- **ทักษะกระบวนการ**

1. นักเรียนมีทักษะในการอ่านจับใจความจากการหาความสัมพันธ์ของชื่อเรื่อง
2. นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องคร่าว ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร ทำไมจึงทำ และได้ผลอย่างไร
3. นักเรียนมองหาใจความสำคัญที่มักจะอยู่ที่ต้นประโยค กลางประโยค หรือท้ายประโยคของบทความ โดยสังเกตจากคำสำคัญ (Keyword) ที่มักปรากฏให้เห็นซ้ำ ๆ หลายครั้ง

- **คุณลักษณะที่พึงประสงค์**

1. นักเรียนมุ่งมั่นในการทำงาน รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายในการอ่าน

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ใจความสำคัญ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หรือจัดประสบการณ์การเรียนรู้

1. Warm up

- 1.1 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4 คน เล่นเกม Stop the bus โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันเขียนคำศัพท์เกี่ยวกับกีฬาที่ขึ้นต้น ด้วยพยัญชนะหรือตัวอักษรต่าง ๆ ตามครูกำหนด เช่น

- Give me 3 names of sport that start with “S”
- Give me 5 names of sport that start with “B”

นักเรียนแต่ละกลุ่มก็ช่วยกันคิดและเขียนคำศัพท์เกี่ยวกับกีฬาที่ขึ้นต้นด้วยพยัญชนะดังกล่าว หากกลุ่มใดเขียนคำศัพท์ครบก่อนก็จะให้สัญญาณโดยการตีโต๊ะรัวๆ และหากเขียนได้ถูกต้องก็จะได้รับ 1 คะแนน

2. **ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนและนำเสนอเนื้อหา ทักษะ กระบวนการ (Presentation)**

- 2.1 ครูสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- How often should you exercise?
- Why should you do exercise?

- 2.2 ครูให้นักเรียนดูภาพในหนังสือเรียน หน้า 85 และให้นักเรียนช่วยกันพูดเกี่ยวกับภาพคนละ 1 ประโยค และทายว่าเรื่องที่จะได้อ่านเกี่ยวกับอะไร

- 2.3 ครูสอนหลักการอ่านจับใจความสำคัญโดยการให้นักเรียนพินิจพิเคราะห์ความสัมพันธ์จากหัวข้อ (topic) ของเนื้อเรื่องที่อ่าน และหาตำแหน่งของใจความสำคัญ หรือ main idea มักอยู่ที่ตอนต้น ตอนกลาง หรือตอนท้ายของย่อหน้า โดยสังเกตจากคำสำคัญ หรือ keyword ที่มักจะมีซ้ำ ๆ กันในบทอ่าน

3. **ขั้นฝึกเนื้อหา ทักษะ กระบวนการ (Practice)**

- 3.1 ครูให้นักเรียนอ่านบทความ You and Your health คร่าว ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร ทำไมจึงทำ และได้ผลอย่างไร แล้วขีดเส้นใต้ประโยคดังกล่าว แล้วเขียนกำกับ Who What Where When How Why Effect รวมถึงขีดเส้นใต้คำศัพท์ที่นักเรียนไม่ทราบความหมาย

3.2 นักเรียนเดินไปสอบถามคำศัพท์ เปรียบเทียบ และอภิปรายสิ่งที่นักเรียนได้ขีดเส้นใต้จากการอ่านคร่าว ๆ กับเพื่อนในชั้นเรียน

4. ขั้นนำไปใช้ (Production)

4.1 ครูแจกคำถามให้นักเรียนทุกคนเพื่อเป็นจุดประสงค์ในการอ่านแบบ Scanning reading เป็นการอ่านเพื่อหาข้อมูลเฉพาะจากบทอ่านนักเรียนต้องการ เพื่อตอบคำถามดังต่อไปนี้

- What is the main idea?
- How often should you exercise?
- Which word in the passage means the same as “how hard you should exercise”?
- You should exercise for least _____.
- _____ also affects young people.
- What makes teens feel stressful?
- What leads to feeling tired and stress?

4.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกคำตอบและบอกตำแหน่งของคำตอบที่พบในข้อความที่อ่าน (ดูเฉลยภาคผนวก)

5. Wrap up

5.1 ครูตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนหลังการอ่านโดยใช้กิจกรรม agree and disagree line game โดยให้นักเรียนยืนเรียงแถวตอนลึก หากครูพูดถูกหรือนักเรียนเห็นด้วยให้นักเรียนก้าวเท้าไปทางด้านขวา 1 ก้าว หากครูพูดผิดหรือนักเรียนไม่เห็นด้วย ให้นักเรียนก้าวเท้าไปทางด้านซ้าย 1 ก้าว เช่น - You should exercise once a week. (false) นักเรียนก้าวเท้าไปทางซ้าย

- You should work out at least one hour. (false) นักเรียนก้าวเท้าไปทางซ้าย
- Exercise reduces heart disease. (true) นักเรียนก้าวเท้าไปทางขวา
- Stress is a problem only for old people (false) นักเรียนก้าวเท้าไปทางซ้าย

การวัดและประเมินผลการเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
1. หลังจาการเรียนรู้ นักเรียนระบุใจความสำคัญจากบทความได้ในระดับดี	ตรวจผลงาน	- แบบประเมินผลงาน	- นักเรียนระบุใจความสำคัญของบทความได้ถูกต้องร้อยละ 70 ขึ้นไป ถือว่าผ่านการประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90-100	หมายถึง	ดีมาก
ร้อยละ 70-89	หมายถึง	ดี
ร้อยละ 50-69	หมายถึง	ปานกลาง
ต่ำกว่าร้อยละ 50	หมายถึง	น้อย

สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งการเรียนรู้

1. บทความเรื่อง You and your health
2. ไม้ไอศกรีม (สติก) ในการแบ่งกลุ่มนักเรียน

ภาคผนวก

You and Your Health



Teenagers are not usually worried about their health.

They think that health problems only affect older people.

However, that is not true. Scientists have found that the risk of heart disease starts very early in life. If you start exercising when you are young, you can reduce the risk of illness throughout your life. Here are some tips:

Keeping in Shape

Frequency (how often)

You should exercise at least three times a week. A person who exercises only once a week will not improve fitness.

Intensity (how hard)

You should try to increase the number of times you repeat an exercise, and build resistance.

Time (how long)

You should exercise at least 15-30 minutes at one time. You should do enough exercise to burn extra calories.

Stress

Stress is another problem that affects teenagers. Young people nowadays face fast changes and difficult situations constantly. They often need to deal with problems in school and at home and with starting or ending personal relationships.

Here are some suggestions on how to deal with stress.

1. Work it off: You should have a regular exercise program. It provides both physical and mental benefits.
2. Play: Recreation helps to relieve stress. You should spend 20 minutes every day walking, reading a magazine, or just hanging out. Just enjoy yourself!
3. Eat well and sleep well: Poor nutrition and lack of sleep can lead to feelings of exhaustion and stress.

Reading Comprehension

Directions: Read each passage carefully and choose the correct answer to each question.

1. The main idea of this article is _____.
 1. heart disease only affects young people
 2. heart disease only affects old people
 3. heart disease can be prevented by exercising when you are young *
 4. heart disease can't be prevented

2. How often should you exercise?
 1. Once a week
 2. Twice a week
 3. Three times a week *
 4. Not more than three times a week

3. Which word in the passage means the same as "how hard you should exercise"?
 1. Frequency
 2. Intensity *
 3. Time
 4. Duration

4. You should exercise for least _____.
 1. 10 minutes
 2. 20 minutes *
 3. 1 hour
 4. 2 hours

5. _____ also affects young people.
 1. Low blood pressure
 2. High blood pressure
 3. Stress *
 4. None of the above

6. What makes teens feel stressful?
 1. Changes
 2. Difficult situations
 3. All of the above *
 4. None of the above

7. What leads to feeling tired and stress?
 1. Reading
 2. Walking
 3. Hanging out
 4. Not enough sleep *