



โครงการจัดทำสื่อ ๒๕ พรรษา  
เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า  
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ภาคเรียนที่ 1 รายวิชาภาษาอังกฤษ  
หน่วยที่ 1 - 2



ชื่อ - ชื่อสกุล..... เลขที่.....

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่..... โรงเรียน.....

สำนักงานโครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า  
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



โครงการจัดทำสื่อ ๖๕ พรรษา  
เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า  
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ภาคเรียนที่ 1 รายวิชาภาษาอังกฤษ  
หน่วยที่ 1 - 2

ชื่อ - ชื่อสกุล..... เลขที่.....

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่..... โรงเรียน.....

สำนักงานโครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า  
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

# สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง Leisure Time</b>	<b>1</b>
- เรื่อง My Wonderful Time	1
- เรื่อง Since My Last Trip (ชั่วโมงที่ 1)	6
- เรื่อง Since My Last Trip (ชั่วโมงที่ 2)	8
- เรื่อง At the Souvenir Shop (ชั่วโมงที่ 1)	9
- เรื่อง Tina's Plan	12
- เรื่อง It Will Rain Tomorrow VS I Am Going to the Party	13
- เรื่อง Going on Holidays	17
- เรื่อง My Dreams for My Life	28
<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health &amp; Wellness</b>	<b>31</b>
- เรื่อง How to Take Care of Yourself	31
- เรื่อง COVID-19 & New Normal Life	35
- เรื่อง You Should Eat Healthy Food	45
- เรื่อง Exercise	52
- เรื่อง Recreation	57
- เรื่อง Time to Relax	62
- เรื่อง Healthy Lifestyle	66



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง My Wonderful Time

ใบงาน My Wonderful Time

**Instructions:** Rearrange the scrambled sentences into a complete conversation based on what you heard. (จงเรียงประโยคต่อไปนี้ให้เป็นบทสนทนาที่ถูกต้องตรงกับบทสนทนาที่ได้ฟัง)

Wow, it sounds wonderful!      Hi Sally!      We went sightseeing and snorkeling,

How was your trip last weekend?      We were lucky and we had a lot of fun there.

Those are great stuff and how was the weather?      Where will you visit next time?

Chiang Mai is next on my list and I'd like you to with me.      What kind of food did you eat?

Sea foods, fresh ones as well.      I went to Hua Hin with my parents.      Hi Bob!

It was good.      The weather was the best. We were lucky and had a lot of fun there.

Bob: .....

Sally: .....

Bob: .....

Sally: .....

Bob: .....

Sally: .....

Bob: .....

Sally: .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง My Wonderful Time  
ใบงาน Sally's Holiday

**Instructions:** Read a short description given and fill in the blanks with the correct words. (อ่านข้อความบรรยายสั้น ๆ และเติมคำลงในช่องว่างได้ถูกต้อง)

“ I am Sally. I will tell you about my last trip. I went to ..... (Hua Hin) with my ..... (parents). I went ..... (sightseeing) and ..... (snorkeling). I ate ..... (seafoods and fresh ones), too. The weather was ..... (the best) and I had a lot of fun there. It was ..... (wonderful).”

(various answers: *great, amazing, good, .....*)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง My Wonderful Time  
ใบงาน Last Trip at the Camp/at the Beach

**Instructions:** Pair your partner. Then choose one of two dialogues and practice writing to tell about your last trip at the beach or at the camp with your partner. (ให้นักเรียนจับคู่ แล้วเลือกบทสนทนา มา 1 บทสนทนาที่ตนเองสนใจและฝึกฝนการเขียนและการพูดบรรยาย/เล่าเรื่องกับเพื่อน)

Last Trip at the Beach

Sally: Have you ever been to the beach?

Bob: Yes, I have.

Sally: Where have you been to?

Bob: I have been to Pattaya.

Sally: Who did you go with?

Bob: I went with my family.

Sally: What did you do there?

Bob: I ate some seafood, swam and played volleyball on the beach.

Sally: It sounds interesting! It is a wonderful time.

How was  
your trip?



Sample (ตัวอย่าง)

*My name is Sally. I would like to tell you about my last trip at the beach in Pattaya. I went there with my family. I did a lot of things there, such as, ate some seafood, swam and played volleyball on the beach. It is my wonderful time.*

## Last Trip at the Camp

How was  
your trip?

Sally: Have you ever been to the camp?

Bob: Yes, I have.

Sally: Where have you been to?

Bob: I have been to School Summer Camp.

Sally: Who did you go with?

Bob: I went with my friends.

Sally: What did you do there?

Bob: I cooked outdoor, sang songs  
and played football at the camp.

Sally: It sounds interesting!

It is a wonderful time.




### Sample (ตัวอย่าง)

*My name is Sally. I would like to tell you about my last trip at the School Summer Camp. I went there with my friends. I did a lot of things there, such as, cooked outdoor, sang songs and played football at the camp. It is my wonderful time.*



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง My Wonderful Time  
ใบงาน My Impressive Trip

**Instructions:** Draw and write to describe about your impressive trip.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Since My Last Trip (ชั่วโมงที่ 1)  
ใบงาน Holiday Postcard

Instructions: Put the sentences from the postcard in correct order.

(ให้นักเรียนเรียงลำดับประโยคของโปสการ์ดให้ถูกต้อง)

## Holiday Postcard

A. See you next week,

B. Dear John,



C. Greetings from Brazil. We're in Rio de Janeiro. This is the most wonderful city I have ever been to and I'm having the best time of my life here! So far, we have visited Sugarloaf Mountain, we have walked through the Tijuca National Park and have swum at Copacabana Beach.

D. Tomorrow we're going on a helicopter tour over the city. Can you believe it?! Have you ever been on a helicopter? I'm so excited that I can't sleep and I am writing this postcard to you now.

E. It's marvelous! I have tried a lot of local dishes. They're delicious. My favorite food is seafood pasta. We haven't visited any museums yet because Kate doesn't like them. She finds them boring.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Since My Last Trip (ชั่วโมงที่ 1)

ใบงาน Greetings from ...

**Instructions:** Read the postcard and answer the questions below.

(ให้นักเรียนอ่านโปสการ์ดและตอบคำถามให้ถูกต้อง)

## Greetings from...

Dear John,

Greetings from Brazil. We're in Rio de Janeiro. This is the most wonderful city I ***have ever been*** to and I'm having the best time of my life here! So far, we ***have visited*** Sugarloaf Mountain, we ***have walked*** through the Tijuca National Park and ***have swum*** at Copacabana Beach. It's marvelous! I ***have tried*** a lot of local dishes. They're delicious. My favorite food is seafood pasta. We ***haven't visited*** any museums yet because Kate doesn't like them. She finds them boring. Tomorrow we're going on a helicopter tour over the city. Can you believe it?! ***Have you ever been*** on a helicopter? I'm so excited that I can't sleep and I am writing this postcard to you now.



Mr. John Davidson \_\_\_\_\_

67 Maple Boulevard \_\_\_\_\_

Seattle WA 7896 \_\_\_\_\_

USA \_\_\_\_\_

1. Who wrote this postcard? \_\_\_\_\_ .

2. What did they do in Brazil? \_\_\_\_\_ .

3. Where did they visit? \_\_\_\_\_ .

4. How did they feel? \_\_\_\_\_ .

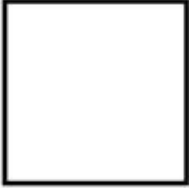
5. Who received this postcard? \_\_\_\_\_ .

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Since My Last Trip (ชั่วโมงที่ 2)

ใบงาน My Postcard

**Instructions:** Work in groups. Write a postcard to someone in order to tell them about your last trip. (ให้นักเรียนทำงานเป็นกลุ่ม ช่วยกันคิดและเขียนโปสการ์ดเพื่อเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการท่องเที่ยวที่ผ่านมา)

## My Postcard

	
	_____
	_____
	_____



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง At the Souvenir Shop (ชั่วโมงที่ 1)  
ใบความรู้ “หลักการเปลี่ยนคำกริยาช่องที่ 3”

## Regular and Irregular Verbs

คำกริยาในภาษาอังกฤษ ถือเป็นหัวใจสำคัญเลยก็ว่าได้ เพราะมีบทบาทคอยกำกับประโยคว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร ตอนไหน ในภาษาอังกฤษเป็นคิดกริยาออกเป็น Regular Verbs ซึ่งก็คือ กริยาปกติ และ Irregular Verb ซึ่งก็คือ กริยาไม่ปกติ วิธีการดู เราจะดูได้อย่างไร? เราก็ดูตอนที่เป็นกริยารูปอดีตนั่นเองค่ะ

กริยารูปอดีต คือ กริยาช่อง 2 ซึ่งในภาษาอังกฤษ มีกริยาอยู่ 3 ช่อง แต่อย่าไปพูดว่า กริยาช่องที่ 1 ช่องที่ 2 ช่องที่ 3 กับชาวต่างชาตินะค่ะ เพราะเขาไม่รู้จักกริยา 3 ช่อง แต่จะรู้จักกันในชื่อ

1. กริยาช่องที่ 1 เรียกว่า Based Form
2. กริยาช่องที่ 2 เรียกว่า Past Simple
3. กริยาช่องที่ 3 เรียกว่า Past Participle

### 1. Regular Verbs

เวลาที่ทำเป็นกริยาช่องที่ 2 คือ รูปอดีต (Past Tense) จะเติม -ed เข้าไปที่หลังคำกริยา ซึ่งจะมีกฎการเติม ดังนี้ค่ะ

1.1 คำกริยาที่ลงท้ายด้วย e ให้เติม d ได้เลย เช่น

hope = hoped (หวัง)                      love = loved (รัก)

move = moved (เคลื่อน)                      live = lived (อาศัยอยู่)

1.2 คำกริยาที่ลงท้ายด้วย และหน้า y เป็นพยัญชนะ ให้เปลี่ยน y เป็น i แล้วเติม ed เช่น

cry = cried (ร้องไห้)                      marry = married (แต่งงาน)

try = tried (พยายาม)

\*แต่หากหน้า y เป็นสระ (a/e/i/o/u) สามารถเติม ed ได้เลย เช่น

enjoy = enjoyed (สนุก)                      play = played (เล่น)

1.3 คำกริยาที่มีพยางค์เดียว และเป็นสระเสียงสั้น ให้เพิ่มพยัญชนะที่ลงท้ายอีก 1 ตัว แล้วเติม ed เช่น

plan = planned (วางแผน)                      stop = stopped (หยุด)

beg = begged (ขอร้อง)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง At the Souvenir Shop (ชั่วโมงที่ 1)  
ใบความรู้ “หลักการเปลี่ยนคำกริยาช่องที่ 3”

1.1 ในกรณีที่กริยาที่มี 2 พยางค์ และออกเสียงหนักที่พยางค์หลัง เสียงของพยางค์หลังนั้นเป็นสระเสียงสั้น ให้เพิ่มพยัญชนะที่ลงท้ายอีก 1 ตัว แล้วเติม ed เช่น

concur = concurred (ตกลง/เห็นด้วย)      occur = occurred (เกิดขึ้น)  
refer = referred (อ้างถึง)      permit = permitted (อนุญาต)

\* แต่ มีข้อยกเว้น ถ้าออกเสียงหนักที่พยางค์แรก ไม่ต้องเติมพยัญชนะที่ลงท้ายอีก 1 ตัว

เช่น cover = covered (ปกคลุม)      open = opened (เปิด)

1.2 นอกจากกฎที่กล่าวมานั้น กริยาตัวอื่นเมื่อต้องการให้เป็นช่องที่ 2 ให้เติม ed ได้เลย เช่น

talk = talked (พูด)      start = started (เริ่ม)  
work = worked (ทำงาน)      walk = walked (เดิน)

## 2. Irregular Verbs

Irregular Verbs หรือกริยาไม่ปกติ คือ กริยาที่เมื่อทำเป็นรูปอดีต หรือ กริยาช่อง 2 จะไม่มีการเติม ed แต่จะเปลี่ยนรูปแทน โดยการเปลี่ยนรูป จะแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

2.1 Irregular verbs ที่มี Past tense (กริยาช่องที่ 2) และ Past Participle (กริยาช่องที่ 3) เหมือนกัน เช่น

tell	told	told	(บอก)
find	found	found	(ค้นหา)

2.2 Irregular verb ที่แตกต่างกัน ทั้งสามช่อง เช่น


speak	spoke	spoken	(พูด)
take	took	taken	(นำไป, เอาไป)

2.3 Irregular verb ที่เหมือนกันทั้งสามช่อง (ไม่เปลี่ยนแปลง) เช่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง At the Souvenir Shop (ชั่วโมงที่ 1)  
ใบงาน “Alice’s Shopping”

**Instructions:** Read the e-mail then answer the question below.

(ให้นักเรียนอ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ และตอบคำถามว่า “อลิซซื้อของขวัญให้ใคร”)

 **Inbox**

Hi Kayla

We've been in Manchester since 9.30 this morning. We've been to every shoe shop in the city and Mum has tried on a million pairs of shoes, but she hasn't bought any.

I've been here in this café for an hour. Mum has gone to the clothes shop opposite. She hasn't stopped shopping since we got there, but I've had enough!

I've bought a present for you - it's a surprise!

Lots of love

Alice

PS Has Joe asked for my email address?

Who has Alice bought a present for?

- a. Her mum
- b. Herself
- c. Kayla
- d. Joe

**Instructions:** Read the e-mail again and fill in the blanks.

(ให้นักเรียนอ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์อีกครั้ง และเติมคำลงในประโยคให้สมบูรณ์)

We've.....in Manchester since 9.30 this morning. Mum tried on a million pairs of shoes. She hasn't.....any.

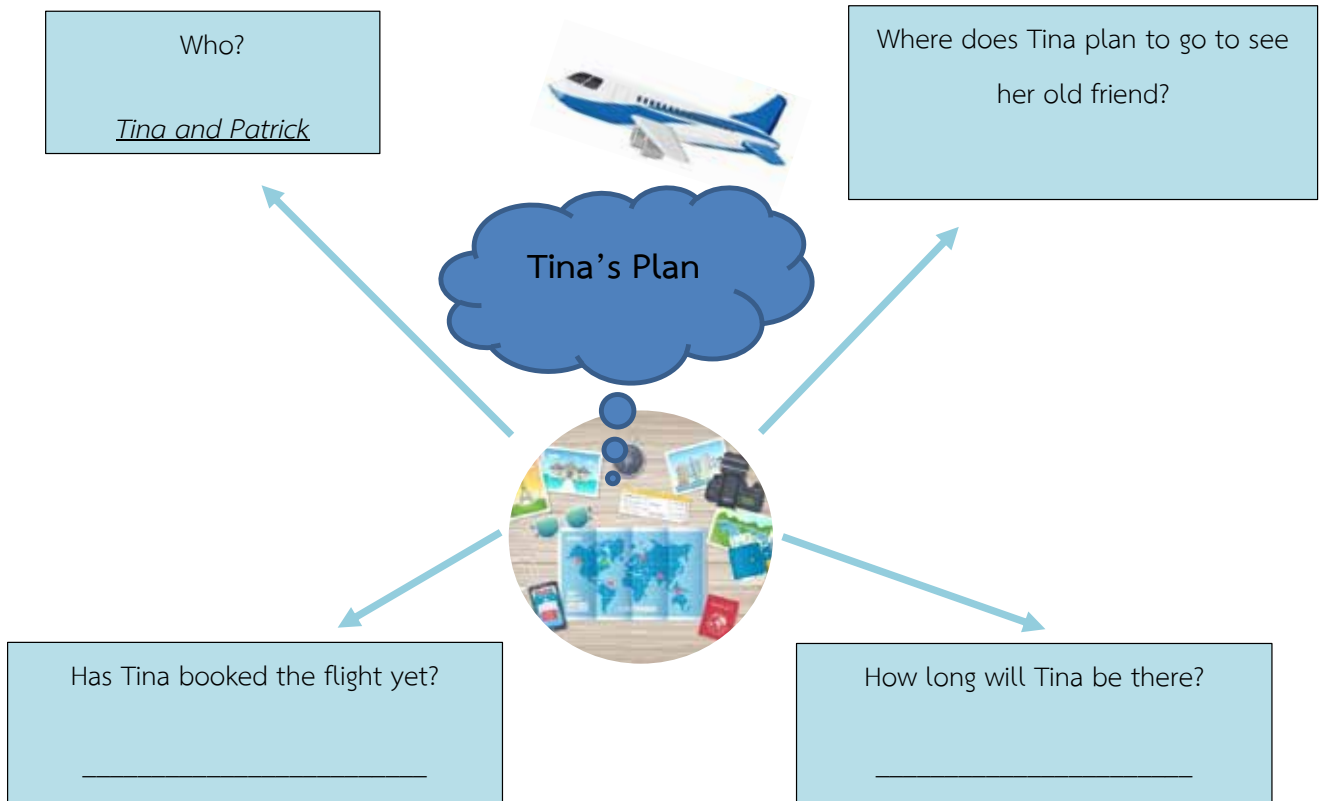
Joe .....for my email address?



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Tina's Plan  
ใบงาน Tina's Plan



**Instructions A:** Listen to Tina and Patrick's conversation then fill in the blanks. (หลังจากนักเรียนฟังบทสนทนาระหว่าง Tina และ Patrick แล้ว จงเติมข้อมูลลงในช่องว่างให้ถูกต้อง)



**Instructions B:** Read each sentence then write T for true and F for false. (จากบทสนทนาให้นักเรียนเติมตัวอักษร "T" หน้าข้อความที่สอดคล้องกับสนทนา และ "F" หน้าข้อความที่ไม่สอดคล้องกัน)

1. \_\_\_\_\_ Tina went to San Francisco by train.
2. \_\_\_\_\_ Tina went there to meet her friend.
3. \_\_\_\_\_ Tina planned to visit her old friend in New York.
4. \_\_\_\_\_ Patrick has booked a room at the Pacific Tradewinds.



## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time

### เรื่อง It Will Rain Tomorrow VS I Am Going to the Party

#### ใบงานที่ 1 My Plan

**Instructions A:** Read the passage and answer the questions.

(ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม)

#### My plans

Next week I am on vacation. While I am on vacation, I will work on two projects.

First, I will fix the washing machine.

The washing machine has been broken for two weeks. To fix it, I will need three tools: a screwdriver, a wrench, and a clamp. It will take one day to fix the washing machine.

Next, I will fix our back porch. This is a bigger project. It will probably take about two days to fix the back porch, and will require a screwdriver, a hammer, nails and a saw.

My vacation starts on Monday. I have a lot of work to do, but hopefully I can relax after I finish my work.



แหล่งที่มา [https:// www.slideshare.net/ CamilaBarreraGonzalez/ reading-comprehension-my-plans](https://www.slideshare.net/CamilaBarreraGonzalez/reading-comprehension-my-plans)

**Instructions A:** Read each sentence and decide if it is true (T) or false (F). (จากเรื่องทีอ่าน ให้นักเรียนเขียนตัวอักษร “T” หน้าข้อความที่สอดคล้องกับเรื่องทีอ่าน และเขียนตัวอักษร “F” หน้าข้อความที่ไม่สอดคล้องกับเรื่องทีอ่าน)

..... 1) I am on vacation today.

..... 2) I will work on a few projects.

..... 3) The washing machine has been broken for three months.

..... 4) The bigger project will fix my washing machine.

..... 5) I can relax after I finish my work on Monday.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time

เรื่อง It Will Rain Tomorrow VS I Am Going to the Party

ใบงานที่ 1 My Plan

**Instructions B:** Read the passage again, and answer the questions.

(ให้นักเรียนอ่านบทความอีกครั้ง และตอบคำถาม)

1. When will the writer be on vacation?

.....

2. What will he do while he is on vacation?

.....

3. What are his two projects?

.....

4. Will he use the same tools to fix both projects?

.....

5. Which project is more difficult? Why?

.....

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time

เรื่อง It Will Rain Tomorrow VS I Am Going to the Party

ใบงานที่ 2 What Are You Going to Do This Weekend?

**Instructions:** Read the conversation and answer the questions.

(ให้นักเรียนอ่านบทสนทนาต่อไปนี้ และตอบคำถาม)

**Tom:** Hi, Alex!

**Alex:** Hi, Tom! Good to see you.

**Tom:** Good to see you too! How've you been?

**Alex:** Very busy. You?

**Tom:** Never better, thanks. And how's your new job?

**Alex:** It's okay. There's a lot to learn.

**Tom:** You look tired. You need to relax.

What are you going to do this weekend?

**Alex:** Hmm, let me see.

I am going to go offline with the guitar club. What's up?

**Tom:** Oh, I want to invite you to go camping with us this weekend.

**Alex:** This weekend?

**Tom:** Yes, do you want to join me?

**Alex:** Oh, yes! Of course!

Source: <https://www.youtube.com/watch?v=F7Ehz9mOA8o>

1. Is Alex very busy?

.....

2. How is Alex's job?

.....

3. Who is going to go offline with the guitar club?

.....

4. Who wants to invite Alex to go camping with him this week?

.....

5. Does Alex want to join the camp this week?

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time

เรื่อง It Will Rain Tomorrow VS I Am Going to the Party

ใบงานที่ 3 The Letter

**Instructions:** Read the letter then answer the questions.

(ให้นักเรียนอ่านจดหมายต่อไปนี้ และตอบคำถาม)



234 Bypass Rd  
Muang District  
Kamphaengphet  
62000

2<sup>nd</sup> April 2021

Dear Put,

How are you today? I am fine. My hometown, Kamphaengphet will have a local festival called Sart-Thai which is so popular in my province.

Would you like to come? I think that you will love it. Our popular fruit is a sweet banana. It is so delicious that we can make a lot of products from bananas. I think you will love my hometown and the sweet bananas. We will have the Sart-Thai festival on 23<sup>rd</sup> April 2021. I hope you can join me. I am looking forward to hearing from you.

1. Who wrote this letter?

.....

2. What is the name of the local festival in Kamphaengphet?

.....

3. What product is popular in Kamphaengphet?

.....

4. In which season is the Sart-Thai festival held in Kamphaengphet?

.....

5. If you were Nok's friend, would you join her? Why?

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Going on Holidays  
ใบงาน Mark's Holiday Plan

**Instructions:** Complete the conversation using the words from the box.

(เติมบทสนทนาให้สมบูรณ์โดยใช้คำจากกล่องข้อความที่กำหนดให้)

close to	flight	booked	several times
Phuket island	holiday	airport	flying with

**Situation:** Mark and Susan are talking about Mark's plan to visit Phuket islands.

**Mark:** Guess what! I'm going to Phuket.

**Susan:** Really? When?

**Mark:** Next week, I'm \_\_\_\_\_ Thai Air Asia Airlines.

**Susan:** Do you need a ride to the \_\_\_\_\_?

**Mark:** No, thanks. I'm OK. I can get a taxi. Have you ever been there?

**Susan:** Yes. I have been there \_\_\_\_\_. Where are you going to stay?

**Mark:** I have \_\_\_\_\_ a room at Amari Phuket Hotel. It is geared towards international travelers and it's \_\_\_\_\_ Phuket.

**Susan:** How long are you going to be there?

**Mark:** Just three days.

**Susan:** Have you booked the \_\_\_\_\_?

**Mark:** Yes, I have.

**Susan:** Have a nice \_\_\_\_\_!

**Mark:** Thank you very much. Have a lovely day!

**Susan:** Thanks!

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Going on Holidays  
ใบงาน Information Gap

Student A

A: Guess what! I'm going to Chiang Mai.

B: Really? .....

A: Next weekend, I'm flying with Fluffy Airlines.

B: Do you need a ride to the .....

A: No, thanks. I'm OK. I can get a taxi.

Have you ever been to Chiang Mai?

B: Yes. I have been there .....

Where are you going to stay?

A: I have booked a room at Happy Stay Hotel.

It is geared towards international travelers

and it's close to Tapae Gate.

B: ..... are you going to be there?

A: Just three days.

B: Have you booked the .....

A: Yes, I have.

B: Have a nice .....

A: Thank you very much. Have a lovely day!

B: .....

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Going on Holidays  
ใบงาน Information gap

Student B

A: Guess what! .....

B: Really? When?

A: ....., I'm ..... with Fluffy Airlines.

B: Do you need a ride to the airport?

A: No, thanks. I'm OK. I can get a .....

Have you ever been to Chiang Mai?

B: Yes. I have been there several times.

Where are you going to stay?

A: I have ..... a room at Happy Stay Hotel.

It is geared towards international travelers

and it's ..... Tapae Gate.

B: How long are you going to be there?

A: Just ..... days.

B: Have you booked the flight?

A: Yes, I have.

B: Have a nice holiday!

A: Thank you very much. Have a lovely day!

B: Thanks!

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Going on Holidays  
ใบความรู้ Chiang Rai



Chiang Rai is located in the north of Thailand. It is close to Chiang Mai province. There are several ways to travel to Chiang Rai. You can fly there and it is only 1 hour and 20 minutes from Bangkok, the capital city of Thailand. Or, you can take buses or trains directly from Bangkok.

There are several reasons for you to visit Chiang Rai. The province offers many interesting cultural attractions such as Wat Rong Khun and Wat Mingmuang. There are other interesting attractions for you to visit such as Tham Luang-Khun Nam Nang Non Forest Park where you can learn about the "13 Wild Boar Caves" event. Moreover, Chiang Rai is famous for nature adventures. And, there are many fun activities and festivals for you to enjoy such as flower and hot air balloon festivals. It is a province that is at the junction between Thailand, Myanmar and Laos. So tourists can view both sides of the Mekong River at the Golden triangle.



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Going on Holidays  
ใบความรู้ Chiang Rai



For those who like food, I recommend you try Khao Soi, a delicious, creamy noodle soup. And Sai Ua, northern Thai sausage, is another recommended dish. They are both tasty and unique. Besides food, Chiang Rai is famous for tea and coffee beans. You should buy some to bring home as souvenirs.

Even though you can visit Chiang Rai all year round, November to February is the best time to visit Chiang Rai because it is mostly cool.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Going on Holidays  
ใบความรู้ Speaking Cards





**Introduction:** Welcome the audience and introduce the place.

- ❖ Welcome to (place).
- ❖ I would like to welcome you to (place).
- ❖ Today, I would like to walk you through my (wonderful/lovely/beautiful/stunning/amazing) hometown, (place).
- ❖ (Place), a land of (wonderful/amazing/fabulous) nature, is waiting for you to visit.

**Locations:** Talk about where your hometown is located.

- ❖ (Place) is located in the (central/north/south/east/west/northeast) of Thailand.
- ❖ (Place) is close to (place).
- ❖ (Place) is only an hour flight from Bangkok.
- ❖ (Place) is only 30-minute drive from downtown Phuket.

**How to travel:** Talk about how to travel to your hometown.

- ❖ It is easy to travel to (place).
- ❖ You can travel here by    
- ❖ You can fly here./You can fly to (place) and take (transport) here.
- ❖ You can take (transport).
- ❖ You can rent a car and drive here.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Going on Holidays  
ใบความรู้ Speaking Cards

**Reasons to visit:** Talk about why people should visit your hometown.

- ❖ There are several reasons to visit (place). First, (place) is (เหตุผล).  
Second, it is (เหตุผล). And, it is (เหตุผล).
- ❖ You should visit (place) because (เหตุผล).
- ❖ (Place) is a (good/lovely/great) place to visit because (เหตุผล).

**Accommodations:** Talk about accommodation where tourists can stay.

- ❖ You can stay in a (hotel/resort/homestay).
- ❖ There are several choices of accommodation such as hotels, resorts, and homestay.
- ❖ Several choices of accommodation are available for you to choose.

**Attractions, Activities and Events:** Talk about tourist attractions, activities and events in the area.

- ❖ (Place) is famous for (nature adventures/beaches/cultural tours).
- ❖ There are many activities that you can do here such as ..., ..., and ...
- ❖ There are many attractions that you can visit such as ..., ..., and ...
- ❖ There are many events that you can enjoy such as ..., ..., and ...
- ❖ (Event/Attraction/Activity) is about (บอกรายละเอียด).

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Going on Holidays  
ใบความรู้ Speaking Cards

**What to eat:** Talk about famous dishes in your hometown.

- ❖ There are many kinds of food that you should try. They are (names of food).
- ❖ Our famous dishes are (names of food). They are (tasty and healthy).
- ❖ When you visit (place), you should try (names of food).
- ❖ We would like to recommend (names of food). It is/They are our famous dish/dishes.

**Best time to visit:** Talk about the best time of the year to travel and why.

- ❖ (Winter/Summer) is the best time to visit (place).
- ❖ You should visit (place) during Summer because there is no rain.
- ❖ November to February is the best time to visit (place) because it is mostly cool.
- ❖ The best time to visit (place) is between June and September.

**What to buy:** Talk about what souvenirs tourists should buy.

- ❖ (Thing) is our famous souvenir./ (Thing) are our famous souvenirs.
- ❖ (Place) is famous for silk. You should buy some as a souvenir.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Going on Holidays  
ใบงาน Guided Writing

**Instructions:** Answer the questions in complete sentences.

(ตอบคำถามโดยเขียนเป็นประโยคสมบูรณ์)

1. What is the name of your hometown?

---

2. Where is it located?

---

3. How can we travel there?

---

4. Why would we visit your hometown?

---

5. Where can we stay?

---

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง Going on Holidays  
ใบงาน Guided Writing

**Instructions:** Answer the questions in complete sentences.

(ตอบคำถามโดยเขียนเป็นประโยคสมบูรณ์)

6. What are tourist attractions and activities in your area?

---

---

---

7. What are your hometown's famous dishes?

---

---

---

8. What is the best time to visit your hometown? Why?

---

---

---

9. What souvenirs would you recommend?

---

---

---

10. Others:

---



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Leisure Time เรื่อง My Dreams for My Life  
ใบงานที่ 1 Favorite Place

**Instructions:** Interview your friends about where they like to go and what they do there.  
(สัมภาษณ์เพื่อนให้มากที่สุด)

Name	Place	Activities





# Amazing Land

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Name of Place)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Fun things to do

\* \_\_\_\_\_  
\* \_\_\_\_\_  
\* \_\_\_\_\_  
\* \_\_\_\_\_  
\* \_\_\_\_\_  
\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Yummy Food

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง How to Take Care of Yourself  
 ใงาน Health Problems

Instructions: Choose the correct word for each picture.

(ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้อง)

1.



- a) flu
- b) itchy
- c) broken arm

2.



- a) sneeze
- b) chill
- c) stuffy nose

3.



- a) headache
- b) stomach ache
- c) backache

4.



- a) cough
- b) fever
- c) stuffy nose

5.



- a) itchy
- b) rash
- c) bleed

6.



- a) cough
- b) toothache
- c) sore throat

7.



- a) toothache
- b) stomach ache
- c) headache

8.



- a) bleed
- b) broken arm
- c) swollen thumb

9.



- a) bleed
- b) rash
- c) faint

10.



- a) sneeze
- b) cough
- c) stuffy nose

11.



- a) sore throat
- b) cough
- c) dizzy

12.



- a) headache
- b) earache
- c) toothache

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง How to Take Care of Yourself  
ใบงาน To Take Care of My Family

**Instructions:** Answer the questions and put them into a single paragraph below.

(ให้นักเรียนตอบคำถามและเขียนเป็นประโยคให้ถูกต้อง)

1. Who do you live with?
2. Who always gets sick?
3. What's the matter with him/her?
4. Does he/she go to see the doctor?
5. What's the doctor's advice?

I live with \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง How to Take Care of Yourself  
 ใบบงาน Health Problems

**Student A**

**Instructions:** Act the same as in the picture. (นักเรียน A ดูภาพแล้วทำตามรูป และให้นักเรียน B บอกว่าอาการอะไร โดยนักเรียน A ฟังแล้วบอกว่าถูกต้องหรือไม่)



**Instructions:** Look at Student B's actions and guess what's wrong with him/her. (นักเรียน A ดูนักเรียน B ทำท่าทาง แล้วเลือกตัวเลือกพร้อมออกเสียงให้ถูกต้อง นักเรียน B จะบอกว่าถูกต้องหรือไม่)

- a) toothache
- b) stomach ache
- c) headache

- a) sore throat
- b) cough
- c) dizzy

- a) sneeze
- b) cough
- c) stuffy nose

- a) headache
- b) earache
- c) toothache

- a) bleed
- b) rash
- c) faint

- a) bleed
- b) broken arm
- c) swollen thumb

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง How to Take Care of Yourself  
 ใบบงาน Health Problems

Student B

**Instructions:** Choose the correct word that matches Student A's actions and say the word out loud. Student A will tell you if you are right or wrong. (นักเรียน B ดูนักเรียน A ทำท่าทางแล้วเลือกตัวเล็อกพร้อมออกเสียงให้ถูกต้อง และ Student A จะบอกว่าถูกต้องหรือไม่)

- a) itchy
- b) rash
- c) bleed

- a) flu
- b) itchy
- c) broken arm

- a) cough
- b) toothache
- c) sore throat

- a) sneeze
- b) chill
- c) stuffy nose

- a) headache
- b) stomach ache
- c) backache

- a) cough
- b) fever
- c) stuffy nose

**Instructions:** Act the same as in the picture. นักเรียน B ดูภาพ แล้วทำท่าทางตามรูปภาพและให้ Student A บอกว่าเป็นอาการอะไร ฟังและบอกว่าถูกต้องหรือไม่



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง COVID-19 & New Normal Life  
 ใ้ความรู้เรื่อง Coronavirus Symptoms

Watch for symptoms

People with COVID-19 have a wide range of symptoms ranging from mild symptoms to severe illness. Symptoms may appear **2-14 days after exposure to the virus**. People with these symptoms may have COVID-19:

- Fever or chills
- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fatigue
- Muscle or body aches
- Headache
- New loss of taste or smell
- Sore throat











อ้างอิงจาก: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

จากความรู้เกี่ยวกับอาการของ จะเห็นว่าคำศัพท์เกี่ยวกับอาการเจ็บปวด มักใช้คำว่า “sore-” และ “-ache” โดยมีรายละเอียดดังนี้

sore (adj.)	-ache (noun)
<p><b>“sore”</b> หมายถึง บวมหรือระบม เกิดความรู้สึเจ็บปวดเมื่อมีการใช้งานอวัยวะบริเวณนั้น</p> <p><b>มักนำมาวางไว้หน้าอวัยวะที่มีความเจ็บปวด</b> เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sore throat</b> = เจ็บคอ</li> <li>• <b>sore gum</b> = ปวดเหงือก</li> <li>• <b>sore eyes</b> = ปวดตา</li> <li>• <b>sore tongue</b> = เจ็บที่ลิ้น</li> <li>• <b>sore leg</b> = ปวดที่ขา</li> <li>• <b>sore foot</b> = เท้าระบม</li> </ul>	<p><b>“ache”</b> หมายถึง อาการเจ็บปวดหรือเมื่อยที่ต่อเนื่องติดต่อกัน เป็นระยะเวลานาน</p> <p><b>มักนำไปต่อท้ายอวัยวะที่มีความเจ็บปวด</b> เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>headache</b> = ปวดศีรษะ</li> <li>• <b>earache</b> = ปวดหู</li> <li>• <b>stomach ache</b> = ปวดท้อง</li> <li>• <b>toothache</b> = ปวดฟัน</li> <li>• <b>shoulder ache</b> = ปวดไหล่</li> <li>• <b>muscle ache</b> = ปวดกล้ามเนื้อ</li> </ul>

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง COVID-19 & New Normal Life  
 ใบงานเรื่อง Coronavirus Symptoms

Instructions: Describe the picture. (อธิบายรูปภาพด้วยคำศัพท์ที่ถูกต้อง)

PICTURE	VOCABULARY
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง COVID-19 & New Normal Life  
ใบงานเรื่อง Coronavirus Symptoms

**Instructions:** Make new words out of “sore” and “-ache”. (สร้างคำศัพท์ใหม่ที่ประกอบด้วยคำว่า “sore-” และ “-ache”)

<b>SORE</b>	<b>-ACHE</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง COVID-19 & New Normal Life  
ใบความรู้เรื่อง What Is The Matter?

การสนทนาโดยทั่วไปเมื่อทราบหรือได้ยินว่าคุณสนทนาไม่สบาย เรามักถามว่า “เกิดอะไรขึ้น” หรือ “เจ็บป่วยเป็นอะไร” ด้วยประโยคภาษาอังกฤษ ดังนี้

1. What's the matter?

2. What's wrong?

เมื่อต้องการอธิบายอาการหรือบอกว่าเป็นอะไรอยู่ มักใช้โครงสร้างประโยค ดังนี้

1. S + has/have + อาการเจ็บป่วย

*ตัวอย่างเช่น*

I **have** a headache

He **has** a backache.

You **have** a stomach ache.

2. S + has/have + got + อาการเจ็บป่วย

*ตัวอย่างเช่น*











I **have got** a sore throat.

He **has got** a toothache

She **has got** a sore tongue.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง COVID-19 & New Normal Life  
 ใบงานเรื่อง What Is the Matter?

Instructions: Describe the picture. (อธิบายรูปภาพด้วยประโยคที่ถูกต้อง)

PICTURE	What Is the Matter?
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง COVID-19 & New Normal Life  
ใบความรู้เรื่อง Corona Is Coming to Town

คำชี้แจง: อ่านเนื้อเพลงแล้วเขียนวิธีการดูแลตนเองให้ห่างไกลการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา

### Corona is coming to town

You better stay home                      You better stay safe

You better wear a mask                      To cover your face

Corona is coming to town

It's making us sick                      It's making us cough

Gonna find out it's gonna to be tough

Corona is coming to town

You better stay inside                      Do not come out outside

To keep our friends and family safe

So keep corona away

Oh You better stay home                      You better stay safe

You better wear a mask                      To cover your face

Corona is coming to town

Schools are closing down                      We have to stay online

It's really getting harder now                      I miss my friends right now

Oh You better stay home                      You better stay safe

ที่มา :	Corona is coming to town	Lyrica: Noor & Jan Kawalit
	Vocals: Noor & Jana Kawalit	Video: Noor Kawalit
	Guitarists: Alif Kawalit. Mr Issam Alhakeem	

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง COVID-19 & New Normal Life  
 ใบงานเรื่อง Corona Is Coming to Town

**Instructions:** Circle words to make sentences about how to avoid catching the coronavirus.

(วงกลมวิธีการดูแลตนเองให้ห่างไกลการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ที่ได้ยืมจากเพลง)

go	stay	day	don't	flu	sneeze	cough
buy	home	nose	wear	don't	stay	school
kill	ill	faint	a	sore	throat	head
high	wash	feel	mask	back	come	ache
fever	mask	care	take	pain	to	town
cover	come	do	not	come	out	outside
your	eye	hand	mouth	tooth	pain	sleep
face	red	run	leg	dizzy	blue	house

**Instructions:** Explain what you are doing to protect yourself from the coronavirus.

(เขียนวิธีการดูแลตนเองให้ห่างไกลการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19))

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง COVID-19 & New Normal Life  
ใบความรู้เรื่อง ประโยคคำสั่งภาษาอังกฤษ (Imperative sentences)

ประโยคคำสั่งภาษาอังกฤษ (Imperative sentences) คือ การใช้คำกริยา Infinitive without to ขึ้นต้นประโยคเพื่อสร้างประโยคคำสั่ง หรือประโยคขอร้อง ตามเจตนาของผู้พูด มักลงท้ายด้วยเครื่องหมาย full-stop (.) หรือ exclamation mark (!) โดยมีหลักการใช้และโครงสร้างประโยคคำสั่งในภาษาอังกฤษ ดังนี้

### 1. ประโยคบอกเล่า

นำกริยาช่องที่ 1 (V.1) เพื่อสั่งให้ผู้ฟังกระทำกริยานั้น หรือ ใช้เพื่อขึ้นต้นประโยคแล้วตามด้วยสิ่งที่ต้องการสั่งให้ผู้ฟังกระทำ เช่น

- Run!
- Go!
- Open the door!
- Speak English.
- Wash your hands with soap and water.
- Sit with your friends closely.
- Enjoy the party with your friends.

### 2. ประโยคปฏิเสธ

นำคำว่า don't หรือ do not นำหน้าคำกริยาต้องการสั่งให้ผู้ฟังกระทำ เช่น

- Don't run!
- Don't close the door!
- Don't shake hands!
- Don't touch your face, eyes, and mouth whenever you want.

### 3. ประโยคขอร้อง

นำคำว่า Please เข้าไปวางไว้หน้าหรือท้ายประโยคคำสั่ง เพื่อให้ดูสุภาพขึ้น เช่น

- Please stand up หรือ Stand up, please.
- Please don't smoke here.
- Please wear a mask when you go out.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง COVID-19 & New Normal Life  
 ใบงานเรื่อง ประโยคคำสั่งภาษาอังกฤษ (Imperative sentence)

**Instructions:** Read each sentence and place in the “Do” or “Don’t” categories to prevent catching the coronavirus. (เลือกประโยคแล้วกรอกลงในตาราง ควรทำ หรือ ไม่ควรทำ ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ให้ถูกต้อง)

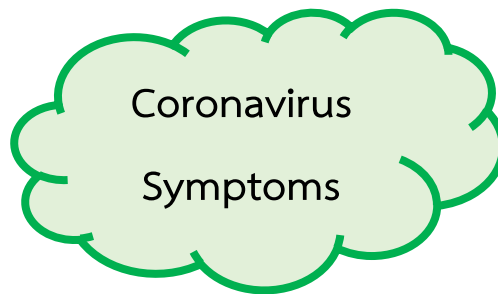
- a. Wash your hands with soap and water.
- b. Sit close to your friends.
- c. Enjoy a party with your friends.
- d. Don’t shake hands.
- e. Throw tissue on the road after use.
- f. Don’t use alcohol-based hand rub to clean your hands.
- g. A “wai” is good way to greet people.
- h. Touch your face, eyes, and mouth whenever you want.
- i. Go to see the doctor immediately when you cough.
- j. Go to see the doctor when you lose your sense of taste or smell.
- k. Keep 1-2 meters distance away from others.
- l. Wear a mask when you go out.

**How to keep yourself safe from COVID-19**

No.	Do
1	
2	
3	
4	
5	
6	
No.	Don’t
1	
2	
3	
4	
5	
6	

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง COVID-19 & New Normal Life  
ใบงานเรื่อง แผนที่ความคิด (Mind Map)

เขียนแผนที่ความคิด (Mind Map) เกี่ยวกับอาการเจ็บปวดของร่างกาย ที่เป็นผลมาจากการติดเชื้อไวรัส  
โคโรนา (โควิด-19)





หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง You Should Eat Healthy Food  
ใบงาน Healthy Match

Instructions: Matching words and the pictures correctly. (จับคู่คำศัพท์กับรูปภาพให้ถูกต้อง)

strawberries glue



fried egg glue



omelette glue



papaya salad glue down



fruits glue



fried rice glue



fish glue



grains glue



pad thai glue



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง You Should Eat Healthy Food  
ใบงาน Healthy Food

Instructions: Match the words in A with the definitions in B.

(นำตัวอักษร a – g หน้าข้อความ ในตาราง B เติมลงในตาราง A ให้ถูกต้อง )

A	
_____	1. vitamin
_____	2. protein
_____	3. dairy
_____	4. fat
_____	5. carbohydrate
_____	6. mineral

B	
a.	Gives us energy.
b.	Contain vitamins and minerals to keep us healthy.
c.	Any of a group of natural substances for good health.
d.	Contains calcium for healthy teeth and strong bones.
e.	Helps muscles to grow and repair.
f.	A chemical that your body needs to stay healthy.
g.	Helps to keep or organs safe. Too much of it

Instructions: Make this mark ✓ in the correct column.

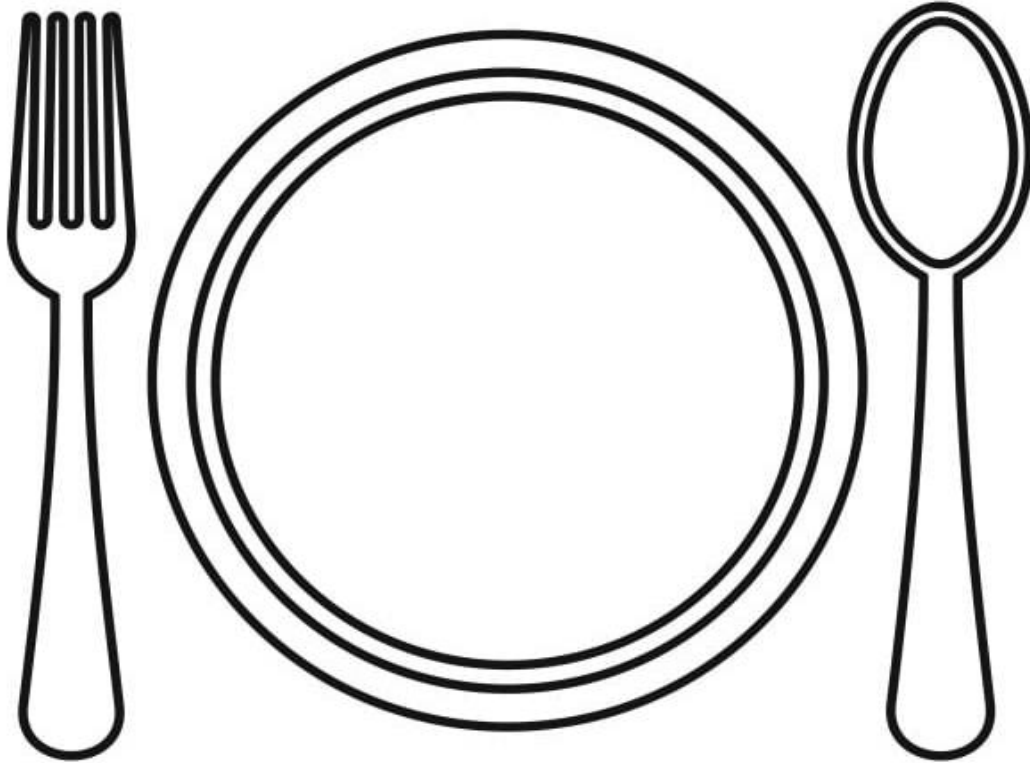
(เติมเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางให้ถูกต้องตรงกับรายการอาหารที่กำหนดให้)

food	carbohydrate	protein	fat	vitamin	mineral
berries	-	-	-	✓	✓
fried egg					
omelette					
vegetable salad					
fruits					
fried rice					
fish					
grains					
legumes					
milk					

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง You Should Eat Healthy Food  
ใบงานเรื่อง My Healthy Food

Instructions: Write one healthy menu for yourself that contains three food groups.

(เขียนเมนูอาหารสำหรับตนเอง โดยให้ประกอบด้วยสารอาหารอย่างน้อย 3 ชนิด)



My healthy food is .....

.....

.....

.....

Why are they good  
for you?

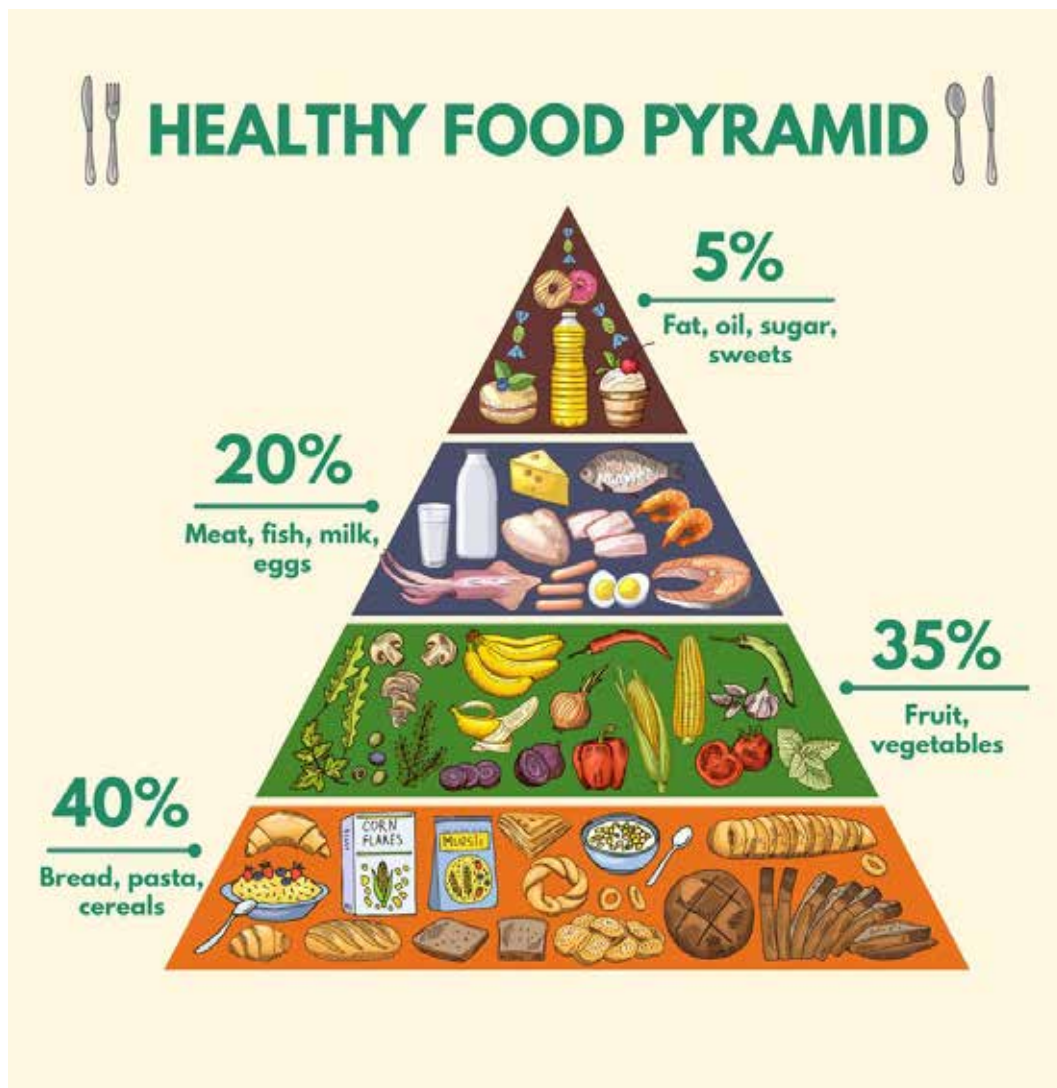
Why are they good  
for you?

Why are they good  
for you?

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง You Should Eat Healthy Food  
ใบความรู้เรื่อง Healthy Food Poster

Instructions: Read the healthy food poster. (อ่านตัวอย่างโปสเตอร์แล้วออกแบบอาหารที่มีประโยชน์  
ของตัวเอง)

## Healthy Food Poster



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง You Should Eat Healthy Food  
ใบความรู้เรื่อง Healthy Food Poster 2

ตัวอย่างที่ 2



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health And Wellness เรื่อง You Should Eat Healthy Food  
ใบความรู้เรื่อง Healthy Food Poster 3

ตัวอย่างที่ 3



ตัวอย่างที่ 4



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง You Should Eat Healthy Food  
ใบงานเรื่อง Our Healthy Food Poster

**Instructions:** Design your own healthy food poster and describe it. (ออกแบบโปสเตอร์เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ของตัวเองและอธิบาย)

**Our Healthy Food Poster**

You should eat ..... because .....

You shouldn't eat ..... because .....

You should drink ..... because .....

You shouldn't drink ..... because .....



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง Exercise  
ใบงาน Set of Exercise

**Instructions:** Design your own exercise program. What exercises will you do for your health?  
(ออกแบบท่าออกกำลังกาย จำนวน 5 ท่า วาดรูปพร้อมกับเขียนคำศัพท์)

NAME:

DATE:

## Set of Exercises

Design your  
health.  
What exercises  
will you do for  
you health?

A

B

C

D

E



# SPORT AND EXERCISE ACTIONS



# WHY SHOULD I EXERCISE?

**My stamina  
increases**



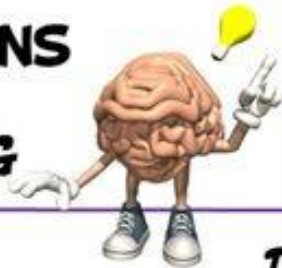
**I SLEEP  
BETTER**



**It makes me feel  
Fit and Healthy**



**IT SHARPENS  
MY  
THINKING**



**MY BODY GETS  
LEANER**



**IT GIVES  
ME MORE ENERGY**

**MY MUSCLES AND BONES  
GET STRONGER**



**IT HELPS  
ME TO  
RELAX**



**IT RELIEVES  
STRESS  
IN MY LIFE**



**MY HEART BECOMES MORE EFFICIENT**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง Exercise  
 ใบงาน Group the Words

Instructions: Put these words into the correct boxes.

(นำคำศัพท์ที่กำหนดให้ เติมลงในตารางให้ถูกต้อง)

# Exercise

Put these words into the correct boxes.

- |        |          |                 |
|--------|----------|-----------------|
| Hit    | Stretch  | Relieves stress |
| Hop    | Skip     | Friendship      |
| Bend   | Kneel    | Lie down        |
| Strong | Kick     | Upper arms      |
| Growth | Attitude | Mood            |
| Walk   | Healthy  | Relax           |
| Run    |          |                 |

words

**Exercise**

**Benefits**

Exercise	Benefits



name \_\_\_\_\_ class \_\_\_\_\_ teacher \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง Exercise  
ใบงาน Benefits of Exercises

Instructions: Use the following words to make sentences about the benefits of exercises. (เขียนประโยคโดยใช้คำที่กำหนดให้ต่อไปนี้เพื่อบอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย)

Swing	Arm will get strong.

*For example:* When I swing my arms, I gets stronger arms.

.....

.....

.....

.....



## Recreational Activities to Keep You Fresh, Inspired & Creative

FREELANCING, GUEST ARTICLES

This article was contributed by Alastair Brian.



### Fishing

Sitting by a beautiful river , having a picnic with your family or partner and waiting to fish is a great experience.



### Traveling around your city

Traveling provides a fantastic chance for you to learn many new experiences. While you are traveling, you might often meet people who become your good friends. So, plan a tour to explore the exotic places with your friends or family and find the calmness.



### Cycling the streets and valley

Riding a bike is healthy, fun , relaxing , helping and preventing you from serious diseases such as heart attack or cancers. Cycling through the streets or adventuring to the nearest valley can cut yourself free from the pains and relax your mind.



### Visiting amusement parks

An amusement park is a hub of entertainment and recreation. There are the roller coasters if you love speed or any thrilling experience , watch the amusing shows and enjoy as much as you can



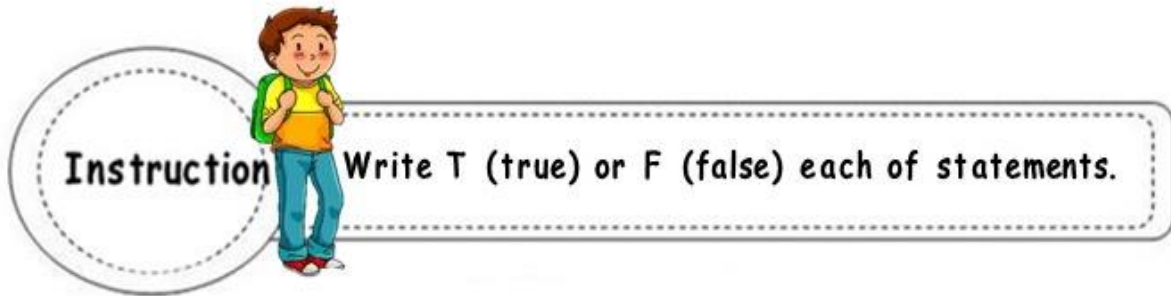
### Photography

Grab your camera or mobile phone, select a nice cloth and go out. Try photographing barns, cute little puppies and birds, and other things that may interest you. Try your skills and share them with family and friends.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง Recreation  
ใบงานเรื่อง Recreation Activities

**Instructions:** From the article, write T (true) or F (false) for each of statements.

(อ่านบทความในใบความรู้เรื่อง Recreation activities เติม T หน้าข้อความที่ถูกต้อง  
และเติม F หน้าข้อความที่ผิด)



.....1. You can catch fish traveling around your city.

.....2. You can relax by cycling.

.....3. Fishing is a great experience.

.....4. You can find a lot of fun at an amusement park.

.....5. Recreation keeps you sad.

.....6. Photography is only good in a city.

.....7. If you don't have a camera, you can use a mobile phone to take photos.

.....8. You should only cycle in traffic jams.

.....9. A valley is a place where you can ride a bike.


หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง Recreation  
 ใบบงานเรื่อง Recreation Words

Instructions: From the article, match the words with the correct definitions.

(อ่านบทความในใบบความรู้เรื่อง Recreation activities แล้วนำตัวอักษร a – z  
 ใส่หน้าข้อความที่ถูกต้อง)

Instruction

Complete the sentences.



	Words	definitions
.....1	Inspire (v.) <i>His tragic story later <b>inspired</b> a Hollywood film.</i>	a. การป้องกัน
.....2	Recreation (n.) <i>Reading, pottery and cooking are what I do for <b>recreation</b>.</i>	b. สวนสนุก
.....3	Chance (n.) <i>You'll have the <b>chance</b> to ask questions at the end.</i>	c. สำรวจ
.....4	Calmness (n.) <i>He was <b>calmness</b> personified.</i>	d. ความบันเทิง
.....5	Prevent (v.) <i>The accident could have been <b>prevented</b>.</i>	e. การผจญภัย
.....6.	<b>Amusement park (n.)</b> <i>An <b>amusement</b> park has many things you can ride and play on.</i>	f. กิจกรรม นันทนาการ
.....7.	Entertainment (n.) <i>A folk band provided the <b>entertainment</b>.</i>	g. โอกาส
.....8.	Adventure (n.) <i>They flew around in their rocket shup and went on exciting <b>adventures</b></i>	h. แปลกใหม่
.....9.	Explore (adj.) <i>The city is best <b>explored</b> on foot.</i>	i. แรงบันดาลใจ
.....10	Exotic (adj.) <i>She travels to all kinds of <b>exotic</b> locations all over the world.</i>	j. ความเยียบสงบ


หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง Recreation

ใบงานเรื่อง Find Someone Who

**Instructions:** Ask your friends the two questions and fill in the table. Then choose 3 friends and write about them using correct sentences. (ถามเพื่อนในชั้นเรียนแล้วเขียนคำตอบลงในช่องว่าง จากนั้นเลือกคำตอบของเพื่อน 3 คนเขียนเป็นประโยคให้ถูกต้อง)

**Instructions**

**Find someone who**



	Classmate's name	What do you like to do for enjoyment?	How often do you do it?
1.	Tom	Play computer game	everyday
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

**Write**

1. Tom plays computer games everyday for enjoyment.
2. ....
3. ....
4. ....



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง Recreation  
 ใบงานเรื่อง Let's Enjoy!

Instructions: Fill in the information about your favorite recreation activity, then write them down correct sentences.

(เติมข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของตนเองแล้วนำมาเขียนเป็นประโยคให้ถูกต้อง)

**Instructions** **Let's enjoy**



**What activity?**  
 Exercise

**What do you do ?**  
 Run and walk

**Where do you do it?**  
 . . .

**How often ?**  
 5 days a week.

**Who**  
 My sister

Write in sentences.

I like to exercise. I run and walk at the park 5 days a week with my sister. Let's enjoy with me.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง Time to Relax

ใบงาน Let's Relax

Instructions: Match the appropriate word with the reason.

(นักเรียนจับคู่คำศัพท์ในกล่องข้อความกับเหตุผลที่กำหนดให้)

go hiking

do yoga

go camping

hang out

go fishing

go bird watching

go star gazing

- reconnect with nature
- make a difference
- good access to dark

- connect with nature
- good for your health
- great way to make friends

- help you relax and unwind
- learn new skills while on the water
- learn about the eco-

- make us feel young again
- can make me laugh
- give us lots of great

- reconnect with nature
- learn outdoor skills
- enjoy exciting food

- can improve me sleep
- improves bone health

- make me happier
- clears my mind and reduces stress
- learn to live in the

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง Time to Relax

ใบงานเรื่อง Let's Take A Rest!

**Instructions:** Listen to the conversation and fill in the blanks.

(ฟังบทสนทนาแล้ว เติมคำลงในช่องว่างจากเรื่องที่ได้ฟัง)



A: What do you usually do to .....

B: I usually do .....

A: Where do you do yoga?

B: At the ..... near my house.

A: It sounds ..... Why do you like to do yoga?

B: It helps me ..... better.

A: Sound nice for your .....

B: How about you?

A: I ..... go shopping.

B: Where do you ..... shopping?

A: At the ..... store in the town.

B: So, we are different but both interesting and .....

A: Sure, I think so.





หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง Time to Relax

ใบงานเรื่อง My Relaxing Time!

**Instructions:** Draw a picture of yourself in your free time then write about it. (วาดและเติมกิจกรรมพักผ่อนของตนเองให้สมบูรณ์ เพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน)



**My Relaxing Time!**

In my relaxing time, I like .....

because .....

.....

.....

.....

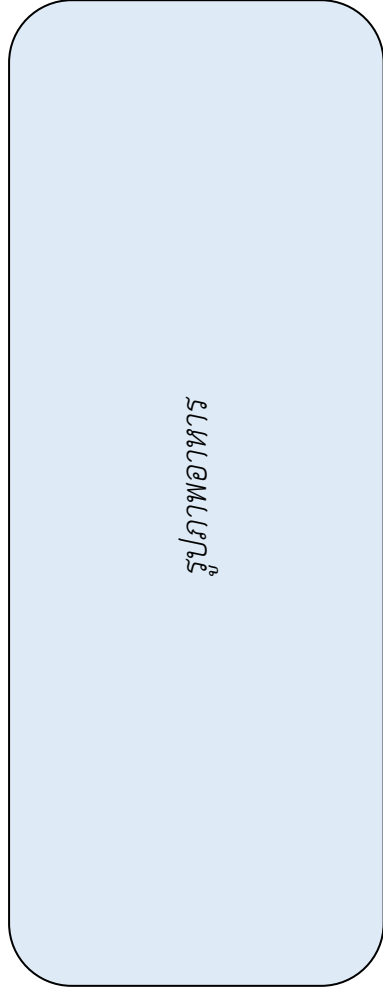
.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 Health & Wellness เรื่อง Healthy Lifestyle

ใบงาน My Menu



Menu .....		
Ingredients	Method	Nutritional Value



โครงการจัดทำสื่อ ๒๕ พรรษา  
เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า  
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



A

E



G N

B

