



บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
AIMPHAN PRESS CO., LTD.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา ๓

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

นายแพทย์กิตติ	ปรมัตถผล	พ.บ. (แพทยศาสตรบัณฑิต), ว.ว. (เวชศาสตร์ป้องกัน)
นายจรัส	แสงเงิน	ศศ.บ. (พลศึกษา)
นางสาวเอื้อมพร	พลอยประดิษฐ์	กศ.บ. (พลศึกษา), กศ.ม. (สุขศึกษา)

ผู้ตรวจ

ดร.อัจฉรา	เสาว์เฉลิม	ค.บ. (พลศึกษา), ค.ม. (พลศึกษา), ค.ด. (พลศึกษา)
นางกัญจน์ณัฐ	วิชาสอน	วท.บ. (พลศึกษา), กศ.ม. (พลศึกษา)
นายโสภณ	เสื่อพันธ์	กศ.บ. (พลศึกษา), ศศ.ม. (พัฒนาลังคม)

บรรณาธิการ

นางสาวสุชาดา	วราหพันธ์	กศ.บ. (สังคมศึกษา), ค.ม. (พื้นฐานการศึกษา)
นายแพทย์ชฤต	แตระกุล	พ.บ. (แพทยศาสตร์), ป.ชั้นสูง (รังสีวิทยา), น.บ. (นิติศาสตร์)

ปีที่พิมพ์ ๒๕๕๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑

ISBN 978-616-07-1575-6

จัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

▶ ฝ่ายการตลาด, ฝ่ายผลิตและจัดส่ง, ฝ่ายการเงินและบัญชี :

๖๙/๑๐๙ หมู่ ๑ ซ.พระแม่การุณย์ ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทร. ๐-๒๕๘๔-๕๘๘๙, ๐-๒๕๘๔-๕๙๙๓, ๐-๒๙๖๑-๕๕๘๐-๒ โทรสาร ๐-๒๕๘๒-๒๓๑๔-๕
โทรสาร ๐-๒๙๖๑-๕๕๙๓, ๐-๒๕๘๒-๒๓๑๓

▶ ฝ่ายวิชาการ :

๘๗/๑๒๒ ถ.เทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทร. ๐-๒๙๕๔-๔๘๑๘-๒๐, ๐-๒๙๕๓-๘๑๖๘-๙ โทรสาร ๐-๒๕๘๐-๒๙๒๓

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ ลิขสิทธิ์เป็นของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน **สุขศึกษาและพลศึกษา ๓** เล่มนี้ได้เรียบเรียงขึ้นสำหรับนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โดยยึดสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

เนื้อหาในเล่มนี้ แบ่งเป็น ๑๓ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย **เติบโตตามวัย ครอบครัวต่างกัน
สานสัมพันธ์รัก รู้คิดป้องกันไม่เสี่ยงเรื่องเพศ รู้คิดป้องกันโรคติดต่อ เลือกกินให้ถูกโภชนาการ
รู้คิดสร้างสุขภาพฟันดี รู้คิดป้องกันภัยอันตราย บาดเจ็บต้องปฐมพยาบาล ทดสอบร่างกาย
อยู่ในเกณฑ์ใด เคลื่อนไหวท่าทางอย่างสร้างสรรค์ มาเล่นเกมกันเถอะ และ การละเล่น
พื้นเมือง** หวังว่าหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน **สุขศึกษาและพลศึกษา ๓** เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์
ทั้งต่อผู้เรียนและผู้สอนที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ และมาตรฐาน
การเรียนรู้ที่กำหนดไว้



ฝ่ายวิชาการ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เติบโตตามวัย

๑

การเจริญเติบโตของมนุษย์	๒
ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	๔
การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน	๖
สรุปสาระสำคัญ	๑๒
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๑๓
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๑๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ครอบครัวต่างกัน

๑๔

ความสำคัญของครอบครัว	๑๕
ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว	๑๖
สรุปสาระสำคัญ	๒๒
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๒๒
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๒๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สานสัมพันธ์รัก

๒๓

การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว	๒๔
การสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน	๒๗
สรุปสาระสำคัญ	๓๐
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๓๐
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๓๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ รู้คิดป้องกัน ไม่เสี่ยงเรื่องเพศ

๓๑

การล่วงละเมิดทางเพศ	๓๒
ประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ	๓๒

พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๓๓
วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๓๔
ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๓๕
สรุปสาระสำคัญ	๓๘
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๓๘
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๓๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ รู้คิดป้องกันโรคติดต่อ ๔๐

ความหมายของโรคติดต่อ	๔๑
โรคติดต่อที่พบในชุมชน	๔๒
โรคตาแดง	๔๒
โรคไขหวัด	๔๓
โรคไขเลือดออก	๔๔
โรคอุจจาระร่วง	๔๕
โรคหิด	๔๖
โรคเหา	๔๗
โรคกลาก	๔๘
โรคเกลื้อน	๔๙
โรคมือ เท้า ปาก	๕๐
โรคอีโบลา	๕๑
สรุปสาระสำคัญ	๕๒
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๕๒
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๕๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เลือกกิน ให้ถูกโภชนาการ ๕๓

อาหารหลัก ๕ หมู่	๕๔
ธงโภชนาการ	๕๖
ความหลากหลายของอาหารในแต่ละหมู่	๕๗
ข้อแนะนำในการกินอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติ	๖๑
สรุปสาระสำคัญ	๖๕
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๖๖
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๖๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ รู้คิดสร้างสุขภาพฟันดี ๖๗

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับฟัน	๖๘
การดูแลรักษาฟัน	๗๒
อุปกรณ์ที่ใช้ในการแปรงฟัน	๗๔
การแปรงฟันอย่างถูกวิธี	๗๕
โรคในช่องปาก	๗๘
สรุปสาระสำคัญ	๗๙
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๘๐
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๘๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ รู้คิดป้องกันภัยอันตราย ๘๑

อุบัติเหตุในบ้าน	๘๒
อุบัติเหตุในโรงเรียน	๘๕
อุบัติเหตุจากการเดินทาง	๘๗
การขอความช่วยเหลือ	๙๓
สรุปสาระสำคัญ	๙๔
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๙๔
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๙๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ บาดเจ็บต้องปฐมพยาบาล ๙๕

การปฐมพยาบาล	๙๖
การปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่น	๙๗
การห้ามเลือด	๑๐๒
สรุปสาระสำคัญ	๑๐๓
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๑๐๔
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๑๐๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ ทดสอบร่างกายอยู่ในเกณฑ์ใด ๑๐๕

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๑๐๖
การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๑๐๗
สรุปสาระสำคัญ	๑๑๕

กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๑๑๕
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๑๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์ ๑๑๖

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่	๑๑๗
การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่	๑๒๐
การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	๑๒๔
สรุปสาระสำคัญ	๑๒๖
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๑๒๖
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๑๒๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ มาเล่นเกมกันเถอะ ๑๒๗

เกมเบ็ดเตล็ด	๑๒๘
ประโยชน์ในการเล่น	๑๒๘
ความปลอดภัยขณะเล่นเกม	๑๒๙
สรุปสาระสำคัญ	๑๓๘
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๑๓๘
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๑๓๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ การละเล่นพื้นเมือง ๑๓๙

การเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกม	๑๔๐
การละเล่นพื้นเมือง	๑๔๑
สรุปสาระสำคัญ	๑๔๗
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๑๔๗
คิดทบทวนชวนหาคำตอบ	๑๔๗

บรรณานุกรม	๑๔๘
------------	-----



มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด : สิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้

- อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์
- เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
- ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต



แนวคิด

คนเราต้องมีการเจริญเติบโต แต่ละคนมีลักษณะการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เราจะรู้ได้ว่าเราเติบโตแค่ไหนโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน



สาระการเรียนรู้

- การเจริญเติบโตของมนุษย์
- ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
- การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน



การเจริญเติบโตของมนุษย์

มนุษย์มีการเจริญเติบโตเช่นเดียวกับพืชและสัตว์ จากเมื่อก่อนเราตัวเล็ก เติบโตขึ้น เราตัวโตขึ้น สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าร่างกายของเรามีการเจริญเติบโตคือการมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น



การเจริญเติบโตของร่างกายในวัยต่างๆ

ร่างกายคนเรามีการเจริญเติบโตจากวัยทารกสู่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา

๑. วัยทารก

เป็นวัยที่เริ่มจากแรกเกิดจนถึง ๑ ปี มีผิวหนังอ่อนนุ่มเป็นสีชมพู ผอมเส้นเล็กอ่อนนุ่ม มือและเท้าค่อนข้างเล็ก จะมีแขนขาสั้น และงออยู่ตลอดเวลา



วัยทารกเป็นวัยที่ต้องการการเอาใจใส่

๒. วัยเด็ก

เป็นวัยที่เริ่มตั้งแต่อายุ ๑ ปี ถึง ๑๒ ปี ร่างกายจะเจริญเติบโตเรื่อยๆ สามารถเคลื่อนไหว แขน ขา ปีนป่าย กระโดด และวิ่งได้ เมื่ออายุเพิ่มขึ้นร่างกายจะเปลี่ยนแปลงมากขึ้น เด็กผู้ชายจะแข็งแรงและมีความว่องไว



วัยเด็กเป็นวัยอยากรู้อยากเห็น
ต่างคิดต่างสงสัย

๓. วัยรุ่น

เป็นวัยที่เริ่มตั้งแต่อายุ ๑๓ – ๑๗ ปี เป็นวัยที่มีร่างกายเจริญเติบโตมาก น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

วัยรุ่นหญิง มีไขมันเพิ่มขึ้นบริเวณสะโพก หน้าอก เสียงจะแหลมขึ้น



วัยรุ่นหญิง



วัยรุ่นชาย

วัยรุ่นชาย เริ่มมีหนวดเครา กล้ามเนื้อจะใหญ่ขึ้น เสียงจะทุ้มต่ำ

๔. วัยผู้ใหญ่

เป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุ ๑๘ – ๖๐ ปี เป็นวัยหนุ่มสาวที่มีร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง มีความคล่องแคล่วว่องไว เช่นเดียวกับคุณพ่อ คุณแม่ ที่มีกำลังและความสามารถในการทำงาน



วัยผู้ใหญ่

៥. វិបស្សនា

วัยสูงอายุหรือวัยชราเป็นวัยที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตสูง สามารถเป็นที่ปรึกษาให้แก่บุคคลรุ่นหลังหรือลูกหลาน ญาติมิตรได้อย่างดี ร่างกายมีการเจริญเติบโตเสื่อมถอยผิวน้ำแห้งเหี่ยว ผมมีสีขาวเรียกว่า ผมหงอก มีการเจ็บป่วยบ่อยขึ้น เช่นเดียวกับ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ซึ่งต้องมีลูกหลาน คอยดูแลเอาใจใส่



ผู้สูงอายุอาจมีปัญหาเกี่ยวกับ
เซลล์สมองที่เริ่มเสื่อมจึงแสดงออก
ด้วยการคิดช้าและหลงลืม

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

การเจริญเติบโตของคนเราแต่ละคนมีลักษณะที่แตกต่างกัน เด็กบางคนตัวสูง เด็กบางคนตัวเตี้ย เด็กบางคนอ้วน หรือเด็กบางคนผอม ขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญดังนี้

๑. พันธุกรรม เป็นลักษณะที่ถ่ายทอดจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ไปยังลูกหลาน เช่น สีผิว รูปร่าง ความสูง พันธุกรรมเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการกำหนดความสูงของลูก เด็กที่มีพ่อแม่ตัวสูงก็มักจะสูงเหมือนพ่อแม่

๒. อาหาร การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายโดยกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ทุกวันในปริมาณที่เหมาะสมให้เป็นนิสัยซึ่งประกอบด้วย ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก และผลไม้ แต่ไม่ควรกินอาหารซ้ำๆ และกินมากเกินไป จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ และร่างกายอ้วนได้ ใน ๑ วัน เด็กวัยเราต้องกินอาหารประเภทข้าวแป้ง ๘ ทัพพี ผัก ๔ ทัพพี ผลไม้ ๓ ส่วน นม ๒ แก้ว เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ ๖ ช้อน น้ำมัน น้ำตาล และเกลือกินแต่น้อย

๓. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้เราเจริญเติบโตที่เป็นไปตามปกติ มีประโยชน์ต่อการพัฒนาของกระดูกและเนื้อเยื่อ การออกกำลังกายที่พอเหมาะประมาณวันละ ๔๕ - ๖๐ นาที ปฏิบัติตามพีระมิดการออกกำลังกาย ดังนี้

พีระมิดการออกกำลังกาย

แก่นไข่มุก ขยับกระชับกระเฉง
ด้วยกิจกรรมเหล่านี้ทุกวัน

กับครอบครัว

ใช้จักรยานด้วยกัน
เดินเล่นด้วยกัน
เล่นที่ลานกีฬา/สวนสาธารณะ
กำหนดวันหยุดดูโทรทัศน์กับครอบครัว

กับตนเอง

ใช้จักรยาน
กระโดดเชือก
เล่นวูว
ตีวงล้อ
ชู้ตลูกบาส
เดิน / วิ่ง

กับเพื่อน

เล่นสไลด์ของบอล
เล่นกีฬาเป็นทีม
เล่นกระโดดยาง
เล่นกีฬาทาง
ตีป้องกัน
วิ่งไล่จับ
วิ่งเปี้ยว
ตีเบสบอลดิน
แข่งรถ
เล่นมวย
เล่นกังฟูยาง

ตลอดหรือหลักเลียง

การนั่งหรือนอน
ที่ไม่จำเป็น เช่น ดูโทรทัศน์
เล่นมาดองคอมพิวเตอร์

2-3 วันต่อสัปดาห์

กิจกรรมพลัดเปลี่ยน
กิจกรรมเฮฮาหัวเราะ เช่น
จ้ำว่ง, ซักตบเยื่อ, สี่จับ
มอญซ่อนผ้า, งูกินหาง

ฝึกความแข็งแรง
และยืดหยุ่น
เช่น ดันพื้น, ดึงข้อ, นอนยกขา
กายบริหาร, โหนราว

3-5 วันต่อสัปดาห์

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก
(อย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน) เช่น
ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ, เล่นสเก็ต, วิ่ง
กระโดดเชือก, เดินแอโรบิก

เล่นกีฬา
(อย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน) เช่น
วอลเลย์บอล, เทนนิส, บาสเกตบอล
วิ่งเปี้ยว, ฟุตบอล, วอลเลย์บอล

ทุกวัน

เช่น การเดินขึ้นบันได, เก็บของเล่น, ช่วยดูแลรดน้ำต้นไม้กับกวาด,
ทำความสะอาดบ้านและบริเวณรอบๆ, เล่นไปร่านชายของ, เล่นเล่น,
ใช้จักรยานโรงเรียน, เดินไปโรงเรียน

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก (อย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน) เช่น วอลเลย์บอล, เทนนิส, บาสเกตบอล, วิ่งเปี้ยว, ฟุตบอล, วอลเลย์บอล

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก (อย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน) เช่น วอลเลย์บอล, เทนนิส, บาสเกตบอล, วิ่งเปี้ยว, ฟุตบอล, วอลเลย์บอล

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก (อย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน) เช่น วอลเลย์บอล, เทนนิส, บาสเกตบอล, วิ่งเปี้ยว, ฟุตบอล, วอลเลย์บอล

แล้วยังมีกิจกรรมอื่น ที่หนูคิดว่าสนุก
และน่าเล่นอะไรอีก อย่าลืมขอ
รับกระชับกระเฉงให้ร่างกายแข็งแรงทั้งทีสิว่า

เล่นหรือออกกำลังกายอย่างน้อยให้หายใจเร็วขึ้น เหงื่อซึม ไม่น้อยกว่าวันละ 60 นาทีทุกวัน เล่นอย่างปลอดภัย และอย่าลืม! ดื่มน้ำให้เพียงพอ

www.dekhaid.com

© 2013 Dekhaid Co., Ltd. All rights reserved.

พิธีมิดการออกกำลังกาย

ข้อมูล : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ในแต่ละวันเราควรทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ การเดินเล่น การเดินขึ้น-ลงบันได การวิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ ช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ เก็บขยะ เล่น หลิกเสียงการนั่งหรือนอนนาน ๆ เช่น นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การดูโทรทัศน์ เป็นต้น