

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๔ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง : นายพิษณุ บุญเย็นนิวาต
นางทิพย์อุบล แสนภูวา
ผู้ตรวจ : นางมาตี บุญยะโชติ
นายสารัตน์ ศักดิ์ทอง
นายโสภณ บัวลอย
นายภูเมศ แสงพรหม
บรรณาธิการ : ดร.ชูชาติ กาญจนอนชัย
ดร.ประกิต วิทยสัมพันธ์

ผลิตและจัดจำหน่าย

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญจณี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐
ถนนรัตนธิเบศร์ ตำบลไทรมา อำเภอมือง
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๙๒๔-๖๓๑๖
๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘
๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๙๔-๓๙๒๓
E-mail : editor@muangthai-book.com
Website : www.muangthai-book.com



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๔ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง : นายพิษณุ บุญเย็นนิวาต
นางทิพย์อุบล แสนภูวา
ผู้ตรวจ : นางมาตี บุญยะโชติ
นายสารัตน์ ศักดิ์ทอง
นายโสภณ บัวลอย
นายภูเมศ แสงพรหม
บรรณาธิการ : ดร.ชูชาติ กาญจนอนชัย
ดร.ประกิต วิทยสัมพันธ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๖๓
จำนวน : ๓,๐๐๐ เล่ม
ผลิตโดย : บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญจณี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐ ถนนรัตนธิเบศร์
ตำบลไทรมา อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๙๒๔-๖๓๑๖, ๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘, ๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๙๔-๓๙๒๓
E-mail : editor@muangthai-book.com
Website : www.muangthai-book.com
ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๒๘๑-๙๒๖-๑
ราคา : ๗๐ บาท



“หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด ห้ามทำซ้ำ คัดลอก เลียนแบบ
ทำสำเนาตัดแปลง หรือวิธีการอื่นใดไปเผยแพร่ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด”

คำนำ



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๔ เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นสำหรับใช้ประกอบการเรียน การสอน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ซึ่งมีเนื้อหาตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

เนื้อหาในหนังสือมีทั้งหมด ๑๔ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย (๑) การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของ มนุษย์ (๒) กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ (๓) คุณลักษณะของสมาชิกครอบครัวและความเป็นเพื่อนที่ดี (๔) พฤติกรรม ทางเพศที่เหมาะสม (๕) การเคลื่อนไหวร่างกายและกายบริหารประกอบจังหวะ (๖) การเล่นเกมเลียนแบบและ กิจกรรมแบบผลัด (๗) การเล่นกีฬาพื้นฐาน (๘) การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ (๙) ความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (๑๐) สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพ (๑๑) ผลจากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (๑๒) การใช้ยาอย่างถูกวิธี (๑๓) การปฐมพยาบาล และ (๑๔) โทษของบุหรี่และสุรา พร้อมทั้งคำถามและกิจกรรม การเรียนรู้ เพื่อพัฒนากระบวนการคิด เสริมทักษะความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต และ กระบวนการทำงานได้เป็นอย่างดี พร้อมทั้งสามารถดูสื่อวีดิทัศน์สรุปสาระสำคัญของหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วย โดยสแกนคิวอาร์โค้ดและมีแบบทดสอบประเมินตนเองแบบออนไลน์

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๔ เล่มนี้ จะเป็นสื่อการเรียนการสอนที่ให้ความรู้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะกระบวนการคิด การแก้ปัญหา การตัดสินใจ ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ทั้งนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียงพร้อมน้อมรับคำติชม และกรุณาแจ้งให้สำนักพิมพ์ทราบเพื่อดำเนินการปรับปรุงในโอกาส ต่อไป

นายพิษณุ บุญยะนิวาต

นางทิพย์อุบล แสนภูวา

และ

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย



สารบัญ



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์.....	๑
๑.๑ พัฒนาการทางด้านร่างกาย.....	๒
๑.๒ พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ.....	๓
๑.๓ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา.....	๓
๑.๔ พัฒนาการทางด้านสังคม.....	๔
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....	๖
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....	๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ.....	๘
๒.๑ กล้ามเนื้อ.....	๙
๒.๒ กระดูกและข้อ.....	๑๑
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....	๑๔
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....	๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ คุณลักษณะของสมาชิกครอบครัวและความเป็นเพื่อนที่ดี ..๑๖	
๓.๑ ลักษณะสำคัญของครอบครัว.....	๑๗
๓.๒ คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีของครอบครัว.....	๑๘
๓.๓ การเลือกคบเพื่อน.....	๑๙
๓.๔ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนที่ดี.....	๑๙
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓.....	๒๑
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓.....	๒๒



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม.....	๒๓
๔.๑ การแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม.....	๒๔
๔.๒ การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ.....	๒๖
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔.....	๒๙
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔.....	๓๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การเคลื่อนไหวร่างกายและกายบริหารประกอบจังหวะ.....	๓๑
๕.๑ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน.....	๓๒
๕.๒ การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ.....	๓๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๕.....	๔๐
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๕.....	๔๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การเล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด.....	๔๒
๖.๑ เกมเลียนแบบ.....	๔๓
๖.๒ กิจกรรมแบบพลัด.....	๔๖
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖.....	๕๑
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖.....	๕๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ การเล่นกีฬาพื้นฐาน.....	๕๓
๗.๑ แอนด์บอล.....	๕๔
๗.๒ แชร์บอล.....	๖๐
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๗.....	๖๖
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๗.....	๖๗



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ.....	๖๘
๘.๑ สมรรถภาพทางกาย.....	๖๙
๘.๒ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	๗๐
๘.๓ การปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย.....	๗๖
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๘.....	๗๘
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๘.....	๗๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ.....	๘๐
๙.๑ ความหมายและความสำคัญของสิ่งแวดล้อม.....	๘๑
๙.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ.....	๘๒
๙.๓ สาเหตุของปัญหาสิ่งแวดล้อม.....	๘๕
๙.๔ วิธีการรักษาสิ่งแวดล้อม.....	๘๖
๙.๕ การจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านให้ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ.....	๘๖
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๙.....	๘๙
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๙.....	๙๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพ.....	๙๑
๑๐.๑ สภาวะอารมณ์และความรู้สึก.....	๙๒
๑๐.๒ ผลของอารมณ์และความเครียดที่มีต่อสุขภาพ.....	๙๔
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐.....	๙๘
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐.....	๙๙



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๑๐๐
๑๑.๑ หลักในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ.....	๑๐๑
๑๑.๒ ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ.....	๑๐๔
๑๑.๓ การอ่านข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ.....	๑๐๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑.....	๑๐๘
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑.....	๑๐๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ การใช้ยาอย่างถูกวิธี.....	๑๑๐
๑๒.๑ ความหมายและความสำคัญของยา.....	๑๑๑
๑๒.๒ ประเภทของยา.....	๑๑๑
๑๒.๓ หลักปฏิบัติในการใช้ยา.....	๑๑๒
๑๒.๔ วิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง.....	๑๑๓
๑๒.๕ วิธีการเก็บรักษายา.....	๑๑๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒.....	๑๑๖
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒.....	๑๑๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ การปฐมพยาบาล.....	๑๑๘
๑๓.๑ การปฐมพยาบาลเนื่องจากการใช้ยาผิดและได้รับอันตราย จากสารเคมี.....	๑๑๙
๑๓.๒ การปฐมพยาบาลเมื่อถูกแมลงสัตว์กัดต่อย.....	๑๒๑
๑๓.๓ การปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา.....	๑๒๓
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓.....	๑๒๗
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓.....	๑๒๘



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๔ โทษของบุหรี่และสุรา.....	๑๒๙
๑๔.๑ บุหรี่.....	๑๓๐
๑๔.๒ สุรา.....	๑๓๒
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๔.....	๑๓๔
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๔.....	๑๓๕

บรรณานุกรม.....	๑๓๖
-----------------	-----





หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๑

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

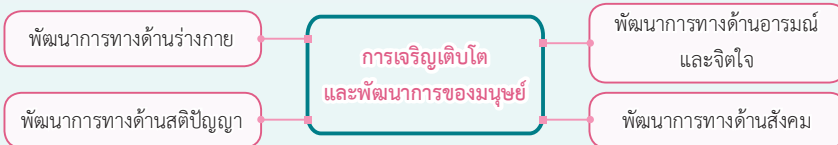
มาตรฐาน พ ๑.๑

เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย

ผังสาระการเรียนรู้



สาระสำคัญ

ในแต่ละช่วงวัยมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หากพัฒนาการทุกด้านเป็นไปอย่างสมบูรณ์และเหมาะสมตามวัยจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นปกติ และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



๑.๑ พัฒนาการทางด้านร่างกาย

พัฒนาการทางด้านร่างกาย คือ การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี อัตราการเจริญเติบโตจะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานประสานกันได้ดีและมีความสมบูรณ์มากขึ้น น้ำหนักและส่วนสูงจะเพิ่มมากขึ้น เด็กหญิงจะมีน้ำหนักและส่วนสูงมากกว่าเด็กชาย กระดูกจะเจริญเติบโตเกือบเต็มที่และขยายยาวขึ้นจนทำให้รูปร่างดูแข็งแรง ลักษณะประจำเพศเริ่มปรากฏชัดเจน เด็กหญิงสเปกจะผายออกทรงอกขยาย ส่วนเด็กชายไหล่จะกว้างขึ้น มีขนขึ้นที่รักแร้และอวัยวะเพศ ลูกอัณฑะและอวัยวะมีขนาดใหญ่ขึ้น



พัฒนาการทางด้านร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจนทั้งในด้านส่วนสูง น้ำหนัก และรูปร่าง

การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง ๕ หมู่
๒. นอนหลับให้เพียงพอวันละ ๙-๑๑ ชั่วโมง
๓. ออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ
๔. ควรอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
๕. ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบและระมัดระวัง



การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย

๑.๒ พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ

พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ คือ ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และจิตใจ เด็กในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์แปรปรวนง่าย รู้สึกเกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ แต่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และคนอื่นได้ดีขึ้น รู้จักรับกับความโกรธ มีความรู้สึกสงสาร เข้าใจ และช่วยเหลือคนอื่น ไม่ชอบให้ใครมาล้อเลียน จะกลัวสิ่งที่อาจเกิดขึ้นจริง เช่น กลัวการถูกหัวเราะเยาะ กลัวสอบตก กลัวไม่มีเพื่อน



การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง มีความเชื่อมั่นในตนเอง
๒. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
๓. แสดงความรักความห่วงใยต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ
๔. ไม่เอาแต่ใจตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์
๕. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



การส่งเสริมพัฒนาการ
ทางด้านอารมณ์และจิตใจ
ต้องทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๑.๓ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา คือ การเจริญเติบโตของสมอง ความสามารถในการคิด แก้ปัญหาและการคิดหาเหตุผล ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี เป็นวัยที่มีระดับทางสติปัญญาเพิ่มขึ้นอีกระดับหนึ่ง มีความจำที่มากขึ้น รู้จักสัญลักษณ์และความหมายของสิ่งต่าง ๆ เข้าใจในความสัมพันธ์และความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมรอบตัว รู้จักการเปรียบเทียบ มีความอยากรู้อยากเห็น กระตือรือร้น สามารถทำงานและกิจกรรมได้นานขึ้น

การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. ศึกษาและค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ อยู่เสมอ
๒. อ่านหนังสือทบทวนบทเรียนเป็นประจำ
๓. ฝึกการแก้ปัญหาด้วยตนเอง พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง
๔. ทำกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
๕. ทำงานหรือกิจกรรมตามลำดับขั้นตอน

๑.๔ พัฒนาการทางด้านสังคม

พัฒนาการทางด้านสังคม คือ การรู้จักปรับตัว การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ การให้ความร่วมมือ และการรู้จักรับฟังผู้อื่น เด็กในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี จะเริ่มมีการแบ่งกลุ่มระหว่างเพศชายและเพศหญิงอย่างชัดเจน ชอบทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง ความเป็นระเบียบมากขึ้น รับผิดชอบตนเองได้ดีขึ้น ต้องการมีเพื่อน ชอบคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน

การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น
๒. ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กฎเกณฑ์ของห้องเรียนและโรงเรียน
๓. รู้จักยืดหยุ่นให้เข้ากับความต้องการของกลุ่ม
๔. ใช้เวลาร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน
๕. ยอมรับความแตกต่างหลากหลายทางเพศ



ควรใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ
กับเพื่อน เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการ
ทางด้านสังคม

สรุปสาระสำคัญ

คนเราทุกช่วงวัยจะมีพัฒนาการในทุก ๆ ด้านที่เปลี่ยนแปลงไป โดยในช่วงอายุระหว่าง ๙-๑๒ ปี ด้านร่างกายอัตราการเจริญเติบโตจะลดลงเล็กน้อยแต่จะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ทางด้านอารมณ์และจิตใจจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ด้านสติปัญญามีความจำดีมากขึ้น รู้จักสัญลักษณ์และความหมายของสิ่งต่าง ๆ ส่วนด้านสังคมจะเริ่มมีการแบ่งกลุ่มอย่างชัดเจน ชอบทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง การปฏิบัติตนเพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้าน และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติและมีความสุข

สรุปสาระสำคัญหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ให้นักเรียนสแกน QR Code เพื่อดูสรุปสาระสำคัญหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑



การเจริญเติบโต
และพัฒนาการของมนุษย์

คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่

๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การเจริญเติบโตและพัฒนาการ มีความหมายว่าอย่างไร
๒. พัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียนเป็นอย่างไร
๓. นักเรียนคิดว่าพัฒนาการทางด้านร่างกายในช่วงอายุระหว่าง ๙-๑๒ ปี ควรเป็นอย่างไร
๔. การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายควรปฏิบัติตนอย่างไร
๕. พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีลักษณะเป็นอย่างไร
๖. การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจควรปฏิบัติตนอย่างไร
๗. พัฒนาการทางด้านสติปัญญาในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีลักษณะเป็นอย่างไร
๘. นักเรียนมีวิธีในการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของตนเองอย่างไรบ้าง
๙. พัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีลักษณะเป็นอย่างไร
๑๐. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อเป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม

แบบทดสอบประเมินตนเอง



ให้นักเรียนสแกน QR Code
เพื่อทำแบบทดสอบประเมินตนเอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑