

สุขศึกษา และพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง

รองศาสตราจารย์ ดร.เรณูมาศ มาอุ่น

ผู้ตรวจ

รองศาสตราจารย์จุฑามาศ สิงห์ชัยนรา
ดร.สุนันทา ศรีศิริ
อาจารย์นิยม บุญญาเศวต
อาจารย์นิพน แจ่มแจ้ง

บรรณาธิการ

อาจารย์สุปรารถนา ยุกตะนันท์

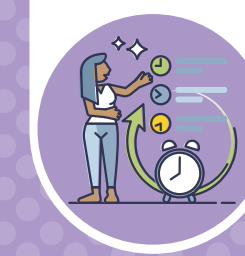


พิมพ์ครั้งที่ ๑
จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
ISBN : 978-616-05-5097-5

สงวนลิขสิทธิ์
บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด
พ.ศ. ๒๕๖๗
website : www.iadth.com

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
๑๒๕๖/๙ ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทร. ๐-๒๒๔๓-๔๐๐๐ (อัตโนมัติ ๑๕ สาย), ๐-๒๒๔๑-๔๔๙๙
แฟกซ์ : ทุกหมายเลข, แฟกซ์อัตโนมัติ : ๐-๒๒๔๑-๔๑๓๑, ๐-๒๒๔๓-๗๖๖๖

คำนำ



สารบัญ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต โดยตรงตามจุดประสงค์ของการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ที่มุ่งเน้นการสร้างและพัฒนาพฤติกรรมทางสุขภาพ ทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน รวมทั้งการใช้กิจกรรม การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาในการพัฒนาสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สอนและผู้เรียน หนังสือเรียนเล่มนี้จึงได้นำเสนอเนื้อหาที่ทันสมัย มีกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ที่นำไปสู่การประเมินผลตรงตามตัวชี้วัด และสอดแทรกข้อมูลเกี่ยวกับทักษะชีวิตและอาชีพ เพิ่มเติมเสริมความรู้ รักษารักษา ปลอดภัยไว้ก่อน สร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมพัฒนาการอ่าน คำศัพท์น่ารู้ และผังสรุปสาระสำคัญสู่การสร้างความรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้มากขึ้น พร้อมด้วยโครงงานสู่นวัตกรรม เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้เรียนสร้างนวัตกรรม

หนังสือเรียนเล่มนี้จึงเปรียบเสมือนหลักทางด้านวิชาการสำหรับผู้สอนในการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้เรียน ตลอดจนเป็นแนวทางและวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพของผู้เรียน ครอบครัว และชุมชน ก่อให้เกิดประโยชน์ในการจัดการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างแท้จริง

รองศาสตราจารย์ ดร.เรณูมาศ มาอูน

คำชี้แจง

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้ได้ปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. ๒๕๕๘ พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถี ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่าง โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับปรุงแก้ไขหนังสือเรียนให้ถูกต้อง เป็นที่เข้าใจตรงกันตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียนดังกล่าว ยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคมในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๒๑ อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย

หน้า

๗



- การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย
- พัฒนาการด้านต่าง ๆ
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๘

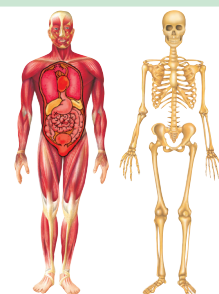
๑๐

๑๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ระบบอวัยวะที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย

๑๖



- ระบบกล้ามเนื้อ
- ระบบกระดูกและข้อต่อหรือระบบโครงร่าง
- การตรวจสอบการเจริญเติบโตของระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อต่อ
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑๗

๒๐

๒๒

๒๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน

๒๖



- ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี
- คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๒๗

๓๐

๓๒

๓๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในสังคมพหุวัฒนธรรม

๓๗



- คุณค่าของวัยรุ่น
- การวางตัวต่อกันในฐานะสุภาพชน
- การรู้เท่าทันสื่อในสังคมพหุวัฒนธรรม
- พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
- การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๓๘

๔๑

๔๒

๔๔

๔๕

๔๗



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

หน้า

๕๐



- ความสำคัญและประเภทของสิ่งแวดล้อม
- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
- การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในที่สาธารณะ
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๕๑

๕๓

๕๗

๖๓

๖๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ สภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ

หน้า

๖๘



- อารมณ์และการจัดการกับอารมณ์
- ความเครียดและการจัดการกับความเครียด
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๖๙

๗๓

๗๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ ฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ

หน้า

๗๘



- ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่พบในชีวิตประจำวัน
- หลักในการอ่านข้อมูลฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ
- เครื่องหมายบนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๗๙

๘๑

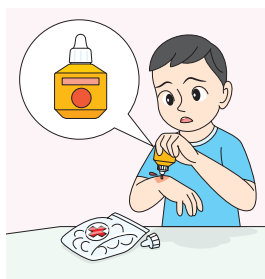
๘๖

๘๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ ยาและการปฐมพยาบาล

หน้า

๙๑



- ความสำคัญของยาและประเภทของยา
- การใช้ยาอย่างถูกวิธี
- จุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล
- การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด
- การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากสารพิษและสารเคมี
- การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากแมลงสัตว์กัดต่อย
- การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๙๒

๙๓

๙๘

๙๙

๑๐๐

๑๐๑

๑๐๔

๑๐๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ สารเสพติดให้โทษ

หน้า

๑๑๑



- บุหรี่
- สุรา
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑๑๒

๑๑๕

๑๑๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

หน้า

๑๒๑



- การเคลื่อนไหวเบื้องต้น
- การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน
- การเคลื่อนไหวร่างกายผสมผสาน
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑๒๒

๑๒๕

๑๒๗

๑๓๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ กายบริหารประกอบจังหวะ

หน้า

๑๓๗



- กิจกรรมเข้าจังหวะ
- กายบริหารประกอบจังหวะเพลง
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑๓๘

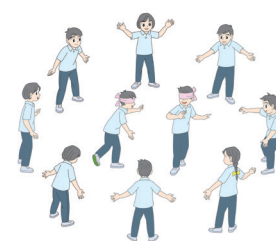
๑๔๔

๑๔๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ การเล่นเกมและกิจกรรมทางกาย

หน้า

๑๕๑



- เกมเลียนแบบ
- กิจกรรมแบบพลัด
- ข้อเสนอแนะในการเล่นและเกมและกิจกรรมทางกาย
- คุณค่าของการเล่นเกมและกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพ
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑๕๓

๑๕๗

๑๖๓

๑๖๔

๑๖๕



การเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ การเล่นกีฬาพื้นฐาน

หน้า

๑๖๙



- ประเภทของกีฬา
- ห่วงข้ามตาข่าย
- เซร์บอลล
- แชนด์บอล
- คุณค่าของการเล่นกีฬา
- หลักในการเล่นกีฬาเพื่อความปลอดภัย
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑๗๐

๑๗๒

๑๗๕

๑๗๖

๑๗๘

๑๗๙

๑๘๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๔ การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

๑๙๗



- สมรรถภาพทางกาย
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑๙๘

๒๐๐

๒๑๐

๒๑๓

โครงงานสู่นวัตกรรม

๒๑๕

บรรณานุกรม

๒๑๖

ผังสาระการเรียนรู้

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

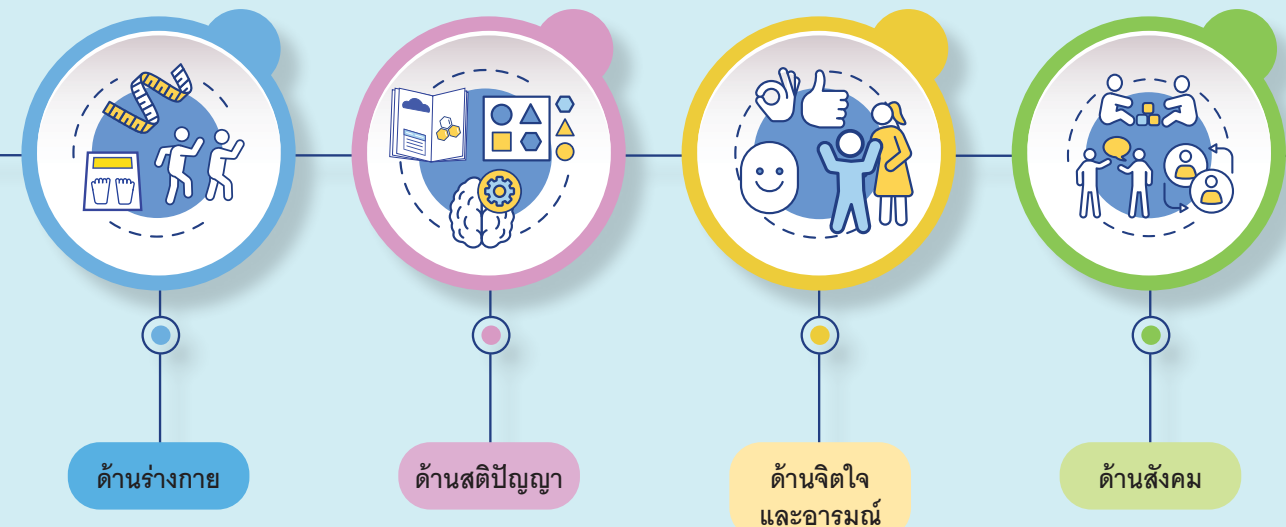


- อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (พ ๑.๑ ป.๔/๑)

สาระสำคัญ

ในช่วงวัยต่าง ๆ จะต้องมีการพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญา พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ และพัฒนาการทางด้านสังคมสอดคล้องกันอย่างเหมาะสม ในวัยเด็กที่จะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น พัฒนาการด้านต่าง ๆ จะเกิดขึ้นอย่างชัดเจนควบคู่กับการเจริญเติบโตของร่างกาย จึงต้องสร้างเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ด้วยการฝึกปฏิบัติกันอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับเพศและวัย

พัฒนาการด้านต่าง ๆ





จุดประกายความคิด

ในเวลา ๑ ปี
นักเรียนมีการ
เปลี่ยนแปลงจาก ป.๓
อย่างไรบ้าง



การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของชีวิต หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ทั้งการเจริญเติบโตขึ้นของร่างกาย การพัฒนาด้านสติปัญญา จิตใจ และอารมณ์ และการปรับตัวในสังคม การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของชีวิต มีดังนี้

๑. การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย

การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในด้านน้ำหนัก ส่วนสูง ขนาดและรูปร่าง อย่างค่อยเป็นค่อยไป ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีลักษณะทางร่างกายที่สำคัญ ดังนี้

๑.๑ เพศหญิงโดยกำเนิด ส่วนมากจะมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชายโดยกำเนิด ทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก



ลักษณะทางร่างกายของเพศชายและเพศหญิง อายุ ๙-๑๒ ปี

ตาราง เกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙-๑๒ ปี

เพศชายโดยกำเนิด		
อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์ (กิโลกรัม)	ส่วนสูงตามเกณฑ์ (เซนติเมตร)
๙	๒๑.๘๐-๔๐.๒๐	๑๒๒.๘๐-๑๔๔.๗๐
๑๐	๒๓.๘๐-๔๕.๘๐	๑๒๗.๑๐-๑๕๕.๖๐
๑๑	๒๖.๑๐-๕๓.๒๐	๑๓๒.๐๐-๑๖๐.๓๐
๑๒	๒๙.๔๐-๖๑.๑๐	๑๓๘.๓๐-๑๖๘.๕๐

เพศหญิงโดยกำเนิด		
อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์ (กิโลกรัม)	ส่วนสูงตามเกณฑ์ (เซนติเมตร)
๙	๒๑.๕๐-๔๒.๘๐	๑๒๓.๐๐-๑๔๗.๗๐
๑๐	๒๔.๐๐-๔๙.๘๐	๑๒๙.๐๐-๑๕๕.๐๐
๑๑	๒๗.๔๐-๕๕.๒๐	๑๓๕.๗๐-๑๖๐.๐๐
๑๒	๓๑.๔๐-๕๘.๙๐	๑๔๑.๘๐-๑๖๓.๔๐

ที่มา : คู่มือการใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ ๖-๑๙ ปี. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

๑.๒ ฟันแท้เริ่มขึ้นแทนที่ฟันน้ำนม และเริ่มมีฟันเขี้ยวขึ้นมา

๑.๓ เริ่มปรากฏลักษณะทางเพศของแต่ละเพศชัดเจน โดยในเพศหญิงสะโพกจะขยายออก หน้าอกใหญ่ขึ้น เอวเล็กลง มีขนขึ้นที่รักแร้และอวัยวะเพศ ส่วนเพศชายเสียงเริ่มเปลี่ยนจากปกติเป็นเสียงใหญ่ ไหล่กว้าง มือและเท้าใหญ่ขึ้น มีกล้ามเนื้อเป็นมัดใหญ่ มีสิ่ว มีหนวด และมีขนขึ้นที่รักแร้ รวมถึงอวัยวะเพศ ลักษณะเหล่านี้จะเป็นไปตามเพศโดยกำเนิด



เพศชายและเพศหญิงมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางเพศชัดเจนมากขึ้น

๒. พัฒนาการด้านต่าง ๆ

เมื่อร่างกายมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงไปตามวัย จะส่งผลให้เด็กชายและเด็กหญิงวัย ๙-๑๒ ปี มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ดังนี้

๒.๑ พัฒนาการด้านร่างกาย ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีลักษณะ ดังนี้



๑. สามารถใช้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้ว่องไวกว่าเดิม เช่น ใช้ขาในการเคลื่อนที่เร็วขึ้น ใช้มือทำงานได้คล่องแคล่วขึ้น

๒. สามารถเคลื่อนไหวผสมผสานได้ เช่น การกระโดดหมุนตัว เป็นการผสมผสานการเคลื่อนไหว

การวิ่งช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ

ระหว่างการกระโดดกับการหมุนตัว

๒.๒ พัฒนาการด้านสติปัญญา ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีลักษณะ ดังนี้

๑. เริ่มมีความสามารถในการคิดและแก้ปัญหาได้ดี เริ่มใช้เหตุผลประกอบการตัดสินใจ

๒. มีความอยากรู้อยากเห็น รู้จักเลือกอ่านหนังสือตามความสนใจ

๓. ตั้งความหวังในการทำงานสูง มีความรับผิดชอบมากขึ้น และต้องการให้ได้ผลสมบูรณ์ที่สุด

๔. ต้องการความอิสระในการคิด และการกระทำด้วยตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องการความช่วยเหลือสนับสนุน และการแนะแนวทางจากผู้ใหญ่หรือบุคคลที่ตนยอมรับนับถือด้วย



การอ่านหนังสือที่ตนสนใจ
ช่วยพัฒนาสติปัญญา

๒.๓ พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีลักษณะ ดังนี้

๑. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี ไม่โกรธง่ายและไม่โมโหง่าย

๒. เมื่อโกรธอาจใช้เสียงดัง แต่ไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่น

๓. ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน

๔. สนใจตนเองมากขึ้น ชอบแต่งตัว รักสวยรักงาม และเริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ



การพูดคุยกับเพื่อนด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส
ทำให้มีจิตใจและอารมณ์ที่ดี

๒.๔ พัฒนาการด้านสังคม ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี สังคมส่วนใหญ่จะอยู่ที่โรงเรียน มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ทำให้รู้สึกรักเพื่อนในกลุ่มและมีความซื่อสัตย์ต่อกัน พัฒนาการทางด้านการสังคมที่เห็นได้ชัด มีลักษณะ ดังนี้

๑. ชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยและความชอบคล้ายกัน มีความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ตามความถนัด

๒. เด็กในวัยนี้เริ่มมีความสนใจในเรื่องทางเพศ แต่ละคนอาจมีความชอบและการแสดงออกทางเพศเหมือนกันหรือแตกต่างกันได้ ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีความชอบหรือการแสดงออกที่ตรงกับเพศโดยกำเนิด เช่น ชายแสดงออกเป็นหญิง หญิงแสดงออกเป็นชาย



การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม

๓. มีการปรับตัวเพื่อให้ใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อน ๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้



กิจกรรมพัฒนาการอ่าน

นักเรียนอ่านคำและความหมายของคำต่อไปนี้

คำศัพท์	คำอ่าน	ความหมาย
พัฒนาการ	พัด-ทะ-นา-กาน	การเปลี่ยนแปลงในทางเจริญขึ้น
สติปัญญา	สะ-ติ-ปัน-ยา	ปัญญารอบคอบ ปัญญารู้คิด



คำศัพท์น่ารู้

คำศัพท์	คำอ่าน	ความหมาย
grow	โกร	เจริญเติบโต
mood	มูด	อารมณ์



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)



ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

- นักเรียนสำรวจข้อมูลการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของตนเอง แล้วบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกดังตัวอย่าง
- นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม แต่ละกลุ่มศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ในช่วงอายุ ๕-๑๒ ปี แล้วสรุปเป็นแผนภาพความคิด

แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

ชื่อ _____ นามสกุล _____

เพศ _____ อายุ _____ ปี เดือน _____

ส่วนสูง _____ เซนติเมตร น้ำหนัก _____ กิโลกรัม

นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ (เปรียบเทียบกับตารางในหน้า ๘)

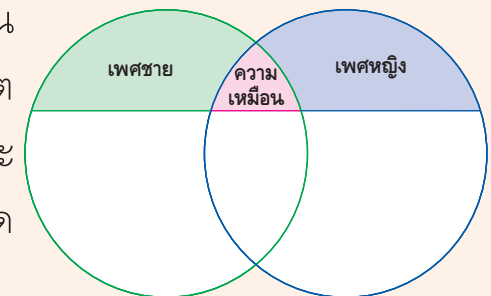
น้ำหนัก	ส่วนสูง
☐ มากกว่าเกณฑ์	☐ สูงกว่าเกณฑ์
☐ ตามเกณฑ์	☐ ตามเกณฑ์
☐ น้อยกว่าเกณฑ์	☐ ต่ำกว่าเกณฑ์

นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแตกต่างจากชั้น ป.๓ อย่างไรบ้าง



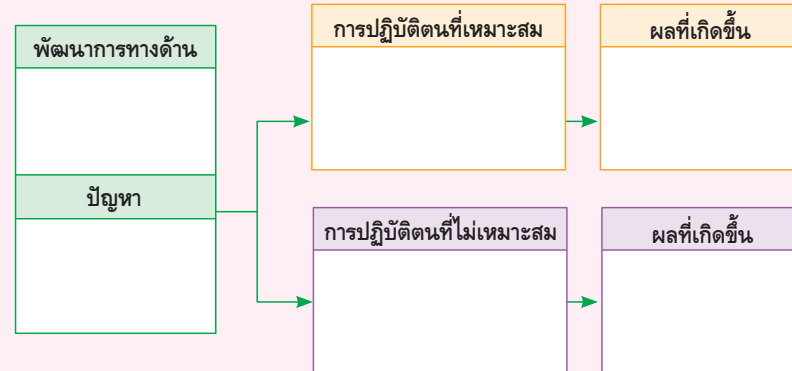
ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

- นักเรียนร่วมกันเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างเกี่ยวกับการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ระหว่างเพศชายและเพศหญิง แล้วสรุปเป็นแผนภาพความคิดดังตัวอย่าง
- นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่าง ๆ โดยมีประเด็นคำถาม ดังนี้
 - การมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัย ส่งผลได้อย่างไร
 - นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่ดี



A1 ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

๕. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ กลุ่ม แต่ละกลุ่มเลือกพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งโดยไม่ซ้ำกัน จากนั้นยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับพัฒนาการในด้านนั้น ๑ สถานการณ์ แล้วเขียนการปฏิบัติที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม และผลที่เกิดขึ้นเป็นแผนภาพความคิด ดังตัวอย่าง



๖. นักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่ดี ตามลักษณะของการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย
๗. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อให้มีพัฒนาการที่ดี

A2 ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

๘. นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยมีประเด็นคำถาม ดังนี้
- แนวทางการปฏิบัติใดที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตนเองมากที่สุด

S ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

๙. นักเรียนร่วมกันเสนอแนวทางการนำความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อให้มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่ดีไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติ สังคม และตนเอง

ผัง สรุปสาระสำคัญสู่การสร้างความรู้

