

คู่มือการใช้ชุดการสอน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)
รหัสวิชา พ 13101
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
เรื่อง พัฒนาการทางร่างกายและคุณค่าของชีวิต

นายรจน์ โกมลตรี
ครู โรงเรียนนิบงชนูปถัมภ์

อำเภอเมือง จังหวัดยะลา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 1
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารชุดการสอนชุดการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หน่วยการเรียนรู้เรื่อง พัฒนาการทางร่างกายและคุณค่าของชีวิต ประกอบด้วย 11 ศูนย์การเรียนรู้ ได้แก่ ศูนย์ที่ 1 ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย ศูนย์ที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ศูนย์ที่ 3 ปัจจัยการเจริญเติบโต ศูนย์ที่ 4 ความสำคัญของครอบครัว ศูนย์ที่ 5 ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว ศูนย์ที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว ศูนย์ที่ 7 การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน ศูนย์ที่ 8 การล่วงละเมิดทางเพศ ศูนย์ที่ 9 พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ศูนย์ที่ 10 วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศและศูนย์สำรวจกิจกรรมนันทนาการและเกม เกิดขึ้นจากความมุ่งมั่นในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งได้รวบรวมจากเอกสารตำราการจัดการเรียนการสอนจากผู้มีความรู้ และจากประสบการณ์ในการสอนเพื่อจัดทำเป็นสื่อพัฒนาการเรียนการสอน ให้ผู้เรียนได้ศึกษาฝึกทักษะและพัฒนาทักษะในการสาธิตปฏิบัติระบบกลุ่มของสมาชิกในห้องเรียนทั้งนี้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดการสอน หน่วยการเรียนรู้เรื่อง พัฒนาการทางร่างกายและคุณค่าของชีวิต ชุดนี้ จะเกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนสูงสุดให้มีความรู้ และการฝึกทักษะด้วยตนเองได้อย่างมีคุณภาพต่อไป

นายรุจน์ โกมลตรี

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

คำชี้แจงในการใช้ชุดการสอน	1
แบบทดสอบก่อนเรียน	6
ศูนย์ที่ 1 ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย	14
ศูนย์ที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	30
ศูนย์ที่ 3 ปัจจัยการเจริญเติบโต	41
ศูนย์ที่ 4 ความสำคัญของครอบครัว	56
ศูนย์ที่ 5 ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว	67
ศูนย์ที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว	78
ศูนย์ที่ 7 การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน	89
ศูนย์ที่ 8 การล่วงละเมิดทางเพศ	100
ศูนย์ที่ 9 พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	107
ศูนย์ที่ 10 วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	116
ศูนย์สำรองกิจกรรมนันทนาการและเกม	128
แบบทดสอบหลังเรียน	135
แบบเฉลย	143
บรรณานุกรม	144

คำชี้แจงการใช้ชุดการสอน เรื่อง พัฒนาการทางร่างกายและคุณค่าของชีวิต

ส่วนประกอบของชุดการสอน

1. บทเรียน เรื่อง พัฒนาการทางร่างกายและคุณค่าของชีวิต 11 ศูนย์ มีส่วนประกอบ ดังนี้

ศูนย์ ที่ 1 ประกอบด้วย บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรคำถาม บัตรเฉลย แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้
สำหรับผู้เรียน เรื่อง ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย

ศูนย์ที่ 2 ประกอบด้วย บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรคำถาม บัตรเฉลย แบบบันทึกสรุปผลการ
เรียนรู้สำหรับผู้เรียน เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

ศูนย์ที่ 3 ประกอบด้วย บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรคำถาม บัตรเฉลย แบบบันทึกสรุปผลการ
เรียนรู้สำหรับผู้เรียน เรื่อง ปัจจัยการเจริญเติบโต

ศูนย์ที่ 4 ประกอบด้วย บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรคำถาม บัตรเฉลย แบบบันทึกสรุปผลการ
เรียนรู้สำหรับผู้เรียน เรื่อง ความสำคัญของครอบครัว

ศูนย์ที่ 5 ประกอบด้วย บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรคำถาม บัตรเฉลย แบบบันทึกสรุปผลการ
เรียนรู้สำหรับผู้เรียน เรื่อง ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

ศูนย์ที่ 6 ประกอบด้วย บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรคำถาม บัตรเฉลย แบบบันทึกสรุปผลการ
เรียนรู้สำหรับผู้เรียน เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

ศูนย์ที่ 7 ประกอบด้วย บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรคำถาม บัตรเฉลย แบบบันทึกสรุปผลการ
เรียนรู้สำหรับผู้เรียน เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 8 ประกอบด้วย บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรคำถาม บัตรเฉลย แบบบันทึกสรุปผลการ
เรียนรู้สำหรับผู้เรียน เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ

ศูนย์ที่ 9 ประกอบด้วย บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรคำถาม บัตรเฉลย แบบบันทึกสรุปผลการ
เรียนรู้สำหรับผู้เรียน เรื่อง พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ศูนย์ที่ 10 ประกอบด้วย บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรคำถาม บัตรเฉลย แบบบันทึกสรุปผลการ
เรียนรู้สำหรับผู้เรียน เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ศูนย์สำรองกิจกรรมนันทนาการและเกม

2. ซองข้อแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนพร้อมกระดาษคำตอบ

3. ซองบัตรคำถาม บัตรเฉลย และ แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

4. กล่องชุดการสอน 1 กล่อง

คำชี้แจงสำหรับครู

1. ครูเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้พร้อม (สิ่งที่ครูต้องเตรียม)
2. ครูจัดชั้นเรียนและจัดวางสื่อการสอน ตามข้อเสนอแนะ
3. ครูศึกษาเนื้อหาที่ต้องสอนให้ละเอียดพอสมควร และศึกษาชุดการสอนให้รอบคอบ
4. ก่อนสอนครูต้องเตรียมชุดการสอนไว้บนโต๊ะประจำกลุ่มให้เรียบร้อยและให้เพียงพอกับที่นักเรียนในแต่ละกลุ่มจะได้รับคนละ 1 ชุด ยกเว้นแต่สื่อการสอนที่จะต้องใช้ร่วมกันในกลุ่ม
5. ก่อนสอนครูต้องให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเสียก่อนควรตรวจสอบว่าแบบทดสอบพร้อมทั้งกระดาษคำตอบให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนทุกคน
6. เตรียมแบบฝึกปฏิบัติสำหรับนักเรียนทุกคน
7. ก่อนสอนครูต้องชี้แจงให้นักเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการใช้ชุดการสอน (ดูบทบาทหน้าที่ของนักเรียน)

แผนการจัดชั้นเรียน



11 ศูนย์สำรอง

6 7 8 9 10

8. การสอนแบ่งแยกออกเป็น 5 ขั้น

ขั้นที่ 1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

9. ทักษะที่นักเรียนทุกกลุ่มเริ่มปฏิบัติกิจกรรม ครูไม่ควรพูดเสียงดัง หากมีอะไรจะพูดต้องพูดเป็นรายกลุ่ม หรือรายบุคคล ต้องไม่รบกวนกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ

10. ขณะที่นักเรียนประกอบกิจกรรม ครูต้องเดินดูการทำงานของนักเรียนแต่ละกลุ่มอย่างใกล้ชิด หากมีนักเรียนคนใด หรือกลุ่มใดมีปัญหา ครูควรเข้าไปให้ความช่วยเหลือจนปัญหานั้นคลี่คลาย

11. หากมีนักเรียนคนใดทำงานช้าจนเกินไป ครูต้องดึงออกมาทำกิจกรรมพิเศษ โดยหากิจกรรมให้เหมาะสมกับนักเรียนที่เรียนช้า

12. ถ้านักเรียนคนใด หรือกลุ่มใดทำงานได้เร็วจนเกินไป ครูควรให้ไปทำกิจกรรมพิเศษที่เตรียมไว้สำหรับนักเรียนที่เรียนเร็ว

13. การเปลี่ยนกลุ่มกิจกรรมกระทำได้อย่างไร

- เปลี่ยนกลุ่มพร้อมกันทุกกลุ่ม

- หากมีกลุ่มใดเสร็จก่อน ให้เปลี่ยนไปยังศูนย์สำรอง

14. ก่อนบอกให้นักเรียนเปลี่ยนกลุ่ม ครูจะต้องเน้นให้นักเรียนเก็บชุดการสอนของตนเองไว้ในสภาพเรียบร้อย ห้ามถือติดมือไปด้วย ยกเว้นแต่กระดาษคำตอบของนักเรียนเอง และขอให้การเปลี่ยนกลุ่มเป็นไปอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย

15. การสรุปบทเรียนควรจะเป็นกิจกรรมร่วมของทุกกลุ่ม หรือตัวแทนของกลุ่มร่วมกัน

16. หลังจากการเรียนการสอนเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนชุดเดียวกับแบบทดสอบก่อนเรียน

17. ในกรณีที่นักเรียนคนใดขาดเรียนในหน่วยใดหน่วยหนึ่ง ให้นักเรียนเรียนเป็นรายบุคคลจากชุดการสอนที่เตรียมไว้ โดยครูอาจแยกออกมาอย่างละ 1 ชุด สำหรับนักเรียนคนนั้น

18. หลังจากนักเรียนได้เรียนเนื้อหาครบทุกกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ให้ครูเก็บกระดาษคำตอบของนักเรียนไว้ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและความก้าวหน้าของนักเรียน

หมายเหตุ

- กิจกรรมสำรองเตรียมไว้ 2 ประเภท คือ กิจกรรมนันทนาการและเกม
- ครูจะต้องชี้แจงให้นักเรียนยิ่งในเกียรติของคนที่จะไม่คัดลอกเพื่อนหรือแอบดู

คำตอบก่อนจะตอบคำถาม

สิ่งที่ครูต้องเตรียม

1. ครูจะต้องตรวจสอบชุดการสอนให้มีครบถ้วนทุกกลุ่มกิจกรรม เช่น บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรคำถาม บัตรเฉลย แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนพร้อมฐานฝึกปฏิบัติในแต่ละศูนย์
2. แบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียนพร้อมกระดาษคำตอบ
3. ศูนย์สำรอง (กิจกรรมนันทนาการ, เกม)

บทบาทของนักเรียน

ครูจะต้องชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงบทบาทของนักเรียนดังต่อไปนี้

- แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้า รองหัวหน้า เพื่อทำหน้าที่ประสานงานในกลุ่ม
- อ่านบัตรคำสั่งและปฏิบัติตามคำสั่งทีละขั้นตอนอย่างระมัดระวัง
- อ่านบัตรเนื้อหาและพยายามตอบคำถามหรืออภิปรายอย่างสุดความสามารถ คำถามที่มี

ปรากฏไว้ในชุดการสอนไม่ใช่แบบทดสอบแต่เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

- คู่มือบัตรเฉลย และบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน
- นักเรียนต้องตั้งใจปฏิบัติงานหรืออภิปรายอย่างจริงจัง ไม่ก่อกวนผู้อื่นและไม่ชักชวน

เพื่อนให้ออกนอกกลุ่มนอกทาง

- เวลาเปลี่ยนกลุ่มขอให้เก็บชุดการสอนให้เรียบร้อย พร้อมทั้งนักเรียนกลุ่มอื่นจะมาใช้ได้ทันที ถ้าหากมีอะไรเกิดชำรุดเสียหายต้องรีบแจ้งให้ครูทราบทันที
- เมื่อนักเรียนเปลี่ยนจากศูนย์กิจกรรม ต้องจัดเก้าอี้ให้เรียบร้อยและเปลี่ยนไปยังศูนย์หนึ่ง

ด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย

- นักเรียนต้องใช้ชุดการสอนอย่างระมัดระวัง
- เนื่องจากการทำกิจกรรมแต่ละกลุ่มมีเวลาจำกัดและต้องเปลี่ยนไปทำกิจกรรมกลุ่มอื่นอีก

นักเรียนต้องตั้งใจทำให้เสร็จอย่างรวดเร็ว

- เมื่อทำแบบคำถามเสร็จแล้ว ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย แล้วใส่คะแนนที่ได้ด้วย

- ถ้ากลุ่มใดทำกิจกรรมไม่เสร็จในเวลากำหนด สามารถไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมแล้วนำมาส่งในชั่วโมงต่อไป

- ทุกกลุ่มต้องร่วมกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ครบทั้ง 10 ศูนย์
- ใช้เวลา 18-20 ชั่วโมง

แผนการสอน

คู่มือแผนการจัดการเรียนรู้

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบหลังเรียน
3. ประเมินผลจากผลงานในบัตรคำถามในแต่ละศูนย์
4. สังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

แบบทดสอบก่อนเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่ถูกต้อง

1. ฟันน้ำนม มี 20 ซี่ จะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กอายุประมาณกี่เดือน
 - ก. 3 เดือน
 - ข. 5 เดือน
 - ค. 6 เดือน
 - ง. 10 เดือน
2. การซั้่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทำให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงด้านใด
 - ก. ด้านสังคม
 - ข. ด้านร่างกาย
 - ค. ด้านสติปัญญา
 - ง. ด้านจิตใจและอารมณ์
3. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลรักษาตา
 - ก. นั่งดูโทรทัศน์ใกล้หน้าจอ
 - ข. อ่านหนังสือบนรถประจำทาง
 - ค. อ่านหนังสือในที่มืดแสงสว่างเพียงพอ
 - ง. จ้องดูดวงอาทิตย์ในเวลากลางวัน

4. ถ้าผิวหนังสกปรก ควรทำอะไร
- ก. อาบน้ำ
 - ข. ใช้ผ้าเช็ด
 - ค. นิดน้ำหอม
 - ง. ใช้น้ำยา
5. เลือกกำเดาคือเลือดที่ออกจากอวัยวะใด
- ก. หู
 - ข. ตา
 - ค. ผม
 - ง. จมูก

ตัวชี้วัดที่ 2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

6. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกาย
- ก. มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น 2 เซนติเมตร
 - ข. อ่านหนังสือภาษาต่างประเทศได้ดี
 - ค. ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน
 - ง. รู้สึกดีใจเมื่อผู้อื่นชื่นชมเพื่อน
7. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย
- ก. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนนอน
 - ข. ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า
 - ค. เล่นกีฬากับเพื่อนเป็นประจำ
 - ง. รับประทานอาหารรสจัด

8. ก่อนการชั่งน้ำหนักเข็มของเครื่องชั่งจะต้องชี้ที่ตัวเลขอะไรเสมอ

- ก. ตัวเลข 0
- ข. ตัวเลข 1
- ค. ตัวเลข 5
- ง. ตัวเลข 10

9. ค่าวัดการชั่งน้ำหนักมีหน่วยเรียกว่าอะไร

- ก. กรัม
- ข. เมตร
- ค. กิโลกรัม
- ง. เซนติเมตร

10. ค่าวัดการวัดส่วนสูงมีหน่วยเรียกว่าอะไร

- ก. กรัม
- ข. เมตร
- ค. กิโลกรัม
- ง. เซนติเมตร

ตัวชี้วัดที่ 3 ระบุปัจจัยการเจริญเติบโต

11. สิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่เรียกว่าอะไร

- ก. มรดก
- ข. สิ่งแวดล้อม
- ค. กรรมพันธุ์
- ง. ธรรมชาติ

12. ข้อใด หมายถึง สิ่งแวดล้อม

- ก. สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา
- ข. สิ่งไม่มีชีวิตที่อยู่รอบโลก
- ค. สิ่งมีชีวิตที่อยู่รวมกับบนพื้นดิน
- ง. สิ่งไม่มีชีวิตที่อยู่รวมกับบนพื้นดิน

13. สิ่งแวดล้อมในข้อใดที่มนุษย์สร้างขึ้น
- ก. ดิน
 - ข. น้ำ
 - ค. ลม
 - ง. บ้าน
14. ข้อใดเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด
- ก. วัด
 - ข. บ้าน
 - ค. ตลาด
 - ง. โรงเรียน
15. อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่อาหารชนิดใดบ้าง
- ก. ไขมัน
 - ข. ผัก ผลไม้
 - ค. เนื้อหมู ไก่
 - ง. แป้ง น้ำตาล
6. อาหารจำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล เป็นอาหารหลักหมู่ใด
- ก. อาหารหมู่ที่ 1
 - ข. อาหารหมู่ที่ 2
 - ค. อาหารหมู่ที่ 3
 - ง. อาหารหมู่ที่ 4
17. เราควรรับประทานอาหารชนิดใด
- ก. เนื้อสัตว์
 - ข. น้ำอัดลม
 - ค. ผลไม้ดอง
 - ง. ผักกาดดอง

18. กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีการเจริญเติบโตที่ดีตรงกับข้อใด

- ก. การนอนหลับ
- ข. การเล่นเกมสัปดาห์
- ค. การออกกำลังกาย
- ง. ไม่มีข้อถูก

19. ข้อใดเป็นวิธีพักผ่อนที่ดีที่สุด

- ก. การนอนหลับ
- ข. การเล่นเกมสัปดาห์
- ค. การเล่นกีฬาฟุตบอล
- ง. การเล่นเกมบนอินเทอร์เน็ต

20. ในแต่ละวันเราควรนอนหลับอย่างน้อยวันละกี่ชั่วโมง

- ก. 5-6 ชั่วโมง
- ข. 6-8 ชั่วโมง
- ค. 8-10 ชั่วโมง
- ง. 10-12 ชั่วโมง

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

ตัวชี้วัดที่ 2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

21. ครอบครัวดี มีลักษณะอย่างไร

- ก. มีสมาชิกน้อย
- ข. พ่อมีการศึกษาสูง
- ค. สมาชิกรักใคร่กลมเกลียวกัน
- ง. ครอบครัวที่มีฐานะทางการเงินดี

22. ใครเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว

- ก. นิค ได้เลี้ยงกับแม่
- ข. นัท ช่วยพ่อรดน้ำต้นไม้
- ค. ต้อย ทะเลาะกับน้องชาย
- ง. นุ้ย ให้น้องชายลอกการบ้าน

23. ครอบครัวของใครจัดเป็นครอบครัวขนาดเล็ก

- ก. พ่อ และมาลี
- ข. พ่อแม่ และมาลี
- ค. พ่อแม่ มาลี และน้อง
- ง. พ่อแม่ มาลี ปู่ย่าและตายาย

24. ครอบครัวของใครจัดเป็นครอบครัวขนาดใหญ่

- ก. พ่อ และมาลี
- ข. พ่อแม่ และมาลี
- ค. พ่อแม่ มาลี และน้อง
- ง. พ่อแม่ มาลี ปู่ย่าและตายาย

25. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง

- ก. สมาชิกในครอบครัวควรดูแลซึ่งกันและกัน
- ข. สมาชิกในครอบครัวควรออกกำลังกายร่วมกัน
- ค. สมาชิกในครอบครัวควรรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ง. ถูกทุกข้อ

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

26. พฤติกรรมใดนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

- ก. แต่งตัวโป้
- ข. นั่งเรียนในห้องเรียน
- ค. ไปเที่ยวกับครอบครัว
- ง. ไปเล่นกีฬากับเพื่อนๆ

27. ถ้ามีคนชวนให้ขึ้นรถไปกับตามลำพัง ควรทำอะไร

- ก. ปฏิเสธ
- ข. ไปกับเขา
- ค. จ่ายค่ารถ
- ง. ยืนอยู่เฉย ๆ

28. ใครปฏิบัติได้ถูกต้อง

- ก. จอม กลับบ้านมืดค่ำ
- ข. ตึก ไม่ไปกลับคนแปลกหน้า
- ค. น้อย เดินเส้นทางเปลี่ยวตามลำพัง
- ง. หญิง ไปเที่ยวกับเพื่อนชายสองต่อสอง

29. ข้อใดคือการล่วงละเมิดทางเพศ

- ก. เจียบ วิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ
- ข. จอย ไปเล่นกีฬากับครอบครัว
- ค. หมอก ชมเชยเมื่อน้อยแต่งตัวสวย
- ง. แอน ถูกชายแปลกหน้าลูกคลำอวัยวะเพศ

30. บุคคลในข้อใดปฏิบัติได้เหมาะสม

- ก. สุมาลีแต่งตัวเรียบร้อย
- ข. น้อยไปเที่ยวกับเพื่อนชาย
- ค. หน้อย กลับบ้านคนเดียวดึก ๆ
- ง. นารีเดินไปยังสถานที่เปลี่ยว

ศูนย์ที่ 1

ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย

บัตรคำสั่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

ศูนย์ที่ 1 ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. อ่านบัตรเนื้อหา 2-3 เที้ยว และร่วมกันอภิปราย
2. อ่านบัตรคำถามแล้วตอบคำถามลงในสมุด
3. ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย
4. สรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ขอให้ทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกชนิด
เข้าที่ให้เรียบร้อย ก่อนย้ายไปทำงานที่ศูนย์อื่น

ห้ามหยิบงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งติดมือไปด้วย ยกเว้นแบบฝึกปฏิบัติของนักเรียน

หมายเหตุ ถ้ากลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนให้ไปที่ศูนย์สำรอง

บัตรเนื้อหา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

ศูนย์ที่ 1 ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย

เมื่อเราลองสังเกตดูตนเองและคนรอบข้าง จะพบว่าตัวเราและคนรอบข้างมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยและอายุที่เพิ่มขึ้น เช่น

1. เมื่อปีที่แล้วนรีไฉ่ผมสั้น แขนขาสั้น และน้ำหนักน้อย แต่ปีนี้ผมยาว แขนขา ยาวขึ้น และมีน้ำหนักมากขึ้น
2. เมื่อปีที่แล้วทรงผมสวยผมสั้นได้พอดี แต่ปีนี้ทรงผมสวยผมสั้นได้ไม่ดี แล้ว เพราะมันกลับเกินไป
3. อ้วนแล้วแกวอายุ 9 ปีเท่ากัน แต่แกวเตี้ยและพอมกว่าอ้วน ส่วนอ้วนอ้วนและสูงกว่าแกว ทำไม่จึงเป็นอย่างนั้นนะ

เราเรียกการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง น้ำหนัก และส่วนสูง ที่เกิดขึ้นนี้ว่า

การเจริญเติบโต นอกจากการเจริญเติบโตของร่างกายแล้ว เรายังสังเกตได้ว่า เราสามารถ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น เช่น ยืนทรงตัวขาเดียวได้ นับเลขถอย หลังได้ อ่านหนังสือในใจได้ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เรียกว่า **พัฒนาการ**

เราสามารถสังเกตการเจริญเติบโตจากสิ่งเหล่านี้

1. ลักษณะรูปร่าง ลักษณะรูปร่างของคนเราจะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น เช่น

- ทารก จะมีอวัยวะที่มีขนาดเล็ก เช่น แขน ขา และนิ้วสั้น ผอมบางและสั้น ทารกแรกเกิดจะไม่มีฟัน ผมห่อหนุ่มและบอบบาง
- เด็กวัยเรียน จะมีอวัยวะที่มีขนาดใหญ่ขึ้นกว่าทารก เช่น แขน ขา และนิ้วยาวมากขึ้น ผมหยาวยาวขึ้น มีฟันน้ำนมขึ้นครบทุกซี่ (ฟันของคนเรามี 2 ชุด ได้แก่ ฟันชุดแรก เรียกว่า ฟันน้ำนม มี 20 ซี่ จะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กอายุประมาณ 6 เดือน ฟันชุดที่ 2 เรียกว่า ฟันแท้ มี 32 ซี่ จะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กมีอายุประมาณ 6 ปี)
- วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเต็มที่ เพศชาย จะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีรูปร่างใหญ่ เพศหญิง จะมีทรวงอก หน้าอก เอว และสะโพกที่ชัดเจน และมีรูปร่างบางกว่า
- วัยชรา เป็นวัยที่สภาพร่างกายเริ่มทรุดโทรม มีผิวหนังเหี่ยวย่น มีผมหยาบ ฟันเริ่มหลุด หูตาเริ่มฝ้าฟาง กระดูกเริ่มเสื่อมสภาพ อาจทำให้หลังโค้งงอ

2. น้ำหนัก เป็นสิ่งที่บอกถึงความอ้วนและความผอมของตัวเรา เราทราบน้ำหนักของตนเองได้จากการชั่งน้ำหนัก ซึ่งมีหน่วยการชั่งเป็นกิโลกรัม (กก.) โดยทั่วไป คนที่มีอายุน้อยกว่ามักจะมีน้ำหนักน้อยกว่าคนที่มีความมากกว่า เช่น

- น้องแพรว อายุ 5 ปี มีน้ำหนัก 19 กิโลกรัม
- น้องใหม่ อายุ 9 ปี มีน้ำหนัก 28 กิโลกรัม

3. ส่วนสูง เป็นสิ่งที่บอกถึงความเตี้ยและความสูงของเรา เราทราบส่วนสูงของตนเองได้จากการวัดส่วนสูง ซึ่งมีหน่วยการวัดเป็นเซนติเมตร (ซม.) โดยทั่วไป คนที่มีอายุน้อยกว่ามักจะมีส่วนสูงน้อยกว่าคนที่มีอายุมากกว่า เช่น

- ค.ช.ต้น อายุ 9 ปี สูง 131 เซนติเมตร
- นายไต้ อายุ 15 ปี สูง 160 เซนติเมตร

นอกจากการเจริญเติบโตของร่างกายแล้ว เรายังสามารถสังเกตการณ์พัฒนาการของตัวเราจากความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น เช่น ค.ญ.นารี อายุ 9 ปี จะมีพัฒนาการในเรื่อง การยืนทรงตัวขาเดียว การเขียนหนังสือตัวบรรจง การวาดรูปทรงกระบอก การคิดเลขในใจ การนับชื่อเดือนถอยหลัง เป็นต้น

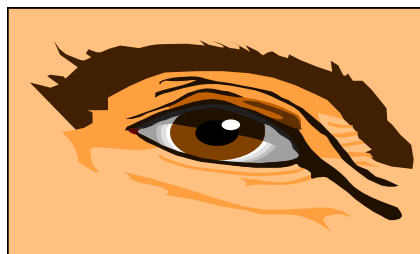
เรื่อง ร่างกายของฉัน

ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ เช่น ตา หู จมูก ผิวหนัง เป็นต้น ถ้าเราปล่อยให้อวัยวะเหล่านี้สกปรก เชื้อโรคก็อาจเข้าสู่ร่างกายและทำให้เราเจ็บป่วยได้ ดังนั้น เราควรรู้จักดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายอยู่เสมอ

1. ตา

ตาเป็นอวัยวะที่สำคัญ เราใช้ตามองดูสิ่งต่าง ๆ เช่น เราใช้ตาในการดูโทรทัศน์ เราใช้ตาในการอ่านหนังสือ เป็นต้น ดังนั้น เราจึงต้องดูแลรักษาดวงตาให้ดี

เราต้องระมัดระวังไม่ให้ฝุ่นหรือผงเข้าตา เมื่อผงเข้าตา เราไม่ควรขี้ตา ควรล้างตาในน้ำสะอาด



เราอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ และไม่อ่านหนังสือใกล้เกินไป และเมื่อตาเจ็บต้องไปหาหมอ

น้ำรู้สุขภาพ

ขณะอ่านหนังสือควรให้หนังสือหรือ
สมุดอยู่ห่างจากสายตาประมาณ 1 ฟุต หรือ
30 เซนติเมตร

2. หู

หูเป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยให้เราได้ยินเสียงต่าง ๆ เช่น เสียงพูด เสียงร้องเพลง เป็นต้น

เราต้องดูแลหู โดยไม่แคะหู
ไม่เล่นตะโกนใส่หูกัน เพราะอาจ
ทำให้หูหนวกได้

ถ้าหูของเราอื้อ มีอาการปวด
มีน้ำหนองไหลออกจากหู เราควร
รีบไปหาหมอเพื่อรักษา



3. จมูก

จมูกเป็นอวัยวะที่ใช้หายใจและดมกลิ่น เช่น กลิ่นหอมของอาหารหรือกลิ่นเหม็นของขยะ



เราไม่ควรใช้มือหรือของแข็ง
แคะจมูกและไม่ควรสูบน้ำมูกแรง ๆ
เพราะอาจทำให้จมูกอักเสบได้
นอกจากนี้ เราควรหลีกเลี่ยงการอยู่
ในที่ที่มีฝุ่นละอองมาก ๆ หรือถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจใช้ผ้าสะอาดปิดจมูก
และปากไว้

4. ผม

ผมเป็นคนที่ขึ้นบนศีรษะซึ่งเป็นอวัยวะที่มีโอกาสรับฝุ่นละอองหรือเหงื่อไคลได้มาก
ดังนั้น เราจึงควรดูแลรักษาความสะอาดอยู่เสมอ



ตัดผม

เราควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
โดยใช้แชมพูสระผม และเมื่อสระผมแล้วควรเช็ด
ด้วยผ้าสะอาดจนผมแห้ง

เราควรแปรงผมหรือหวีผมบ่อย ๆ แล้วควร
ให้เส้นผมเพื่อให้ทำความสะอาดได้ง่าย

5. ผิวหนัง

ผิวหนัง เป็นอวัยวะที่ห่อหุ้มร่างกายอยู่ภายนอกสุด จึงมีโอกาที่จะถูกฝุ่นละอองและสิ่ง
สกปรกครอบ ๆ ตัว

ดังนั้น เราควรอาบน้ำทุกวัน
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือใน
ตอนเช้าและตอนเย็น โดยขณะ
อาบน้ำให้ใช้สบู่ฟอกให้ทั่วร่างกาย

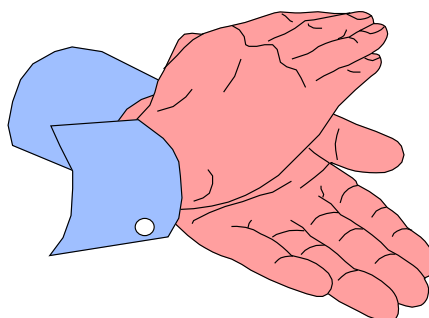
หลังอาบน้ำ เราต้องเช็ดตัว
ให้แห้งแล้วทาแป้งเพื่อป้องกันความชื้น



6. มือ

มือเป็นอวัยวะที่เราใช้หยิบจับและสัมผัสสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอจึงทำให้มือสกปรกได้ง่าย
ดังนั้น เราจึงควรล้างมือให้สะอาด
อยู่เสมอ โดยเฉพาะก่อนกินอาหาร และหลัง
จากเข้าส้วมทุกครั้ง

นอกจากนี้ เราควรตัดเล็บมือให้สั้น
เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกเข้าไปติดอยู่ที่ซอกเล็บ



7. เท้า

ขาและเท้าเป็นอวัยวะที่จะพาเราเดิน วิ่ง หรือกระโดดไปทุกที่

เราควรล้างขาและเท้าให้สะอาด

สวมรองเท้าทุกครั้งขณะออกไปข้างนอก

และเราควรตัดเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ



การดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้อยู่เสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพดี

บัตรคำถาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

ศูนย์ที่ 1 ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย

ตอนที่ 1 คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่ถูกต้อง

1. พันน้านม มี 20 ซี จะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กอายุประมาณกี่เดือน

ก. 3 เดือน

ข. 5 เดือน

ค. 6 เดือน

ง. 10 เดือน

2. พันแท้ มี 32 ซี จะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กอายุประมาณกี่ปี

ก. 1 ปี

ข. 3 ปี

ค. 5 ปี

ง. 6 ปี

3. การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทำให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงด้านใด

- ก. ด้านสังคม
- ข. ด้านร่างกาย
- ค. ด้านสติปัญญา
- ง. ด้านจิตใจและอารมณ์

4. ข้อใดไม่ใช่ข้อวัธนะ

- ก. หู
- ข. ตา
- ค. จมูก
- ง. รongเท้า

5. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลรักษาตา

- ก. นั่งดูโทรทัศน์ใกล้หน้าจอ
- ข. อ่านหนังสือบนรถประจำทาง
- ค. อ่านหนังสือในที่มืดแสงสว่างเพียงพอ
- ง. จ้องดูดวงอาทิตย์ในเวลากลางวัน

6. ถ้าผิวหนังสกปรก ควรทำอะไร

- ก. อาบน้ำ
- ข. ใช้ผ้าเช็ด
- ค. ฉีดน้ำหอม
- ง. ใช้น้ำยาทา

7. การกระทำใด อาจทำให้ตาบอดได้

- ก. ล้างหน้า
- ข. ใช้ผ้าเช็ดตา
- ค. หลับตานาน ๆ
- ง. เล่นของแหลมคม

8. เลือดกำเดา คือเลือดที่ออกจากอวัยวะใด

- ก. หู
- ข. ตา
- ค. ผม
- ง. จมูก

9. ถ้าผิวหนังสกปรกอาจทำให้เป็นโรคใด

- ก. โรคหวัด
- ข. โรคลมพิษ
- ค. โรคหิด หอบ
- ง. โรคกลาก เกื้อน

10. เราควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่ครั้ง

- ก. 1 ครั้ง
- ข. 2 ครั้ง
- ค. 3 ครั้ง
- ง. กี่ครั้งก็ได้

ตอนที่ 2 คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนวาดภาพอวัยวะที่สำคัญมาคนละ 1 ชนิด พร้อมบอกประโยชน์ของอวัยวะที่วาดมา 3 ข้อ (10 คะแนน)



ประโยชน์

.....

.....

.....

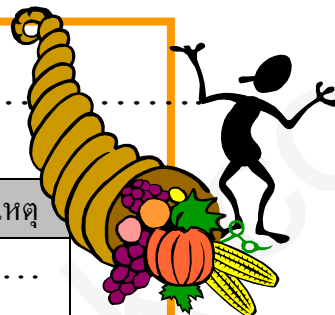
.....

2. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แล้วผลัดกันตรวจอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตาม
รายการข้างล่าง โดยขีด ✓ ลงในตาราง (10 คะแนน)

ชื่อผู้รับการตรวจ.....

อวัยวะ	ปกติ	ไม่ปกติ	หมายเหตุ
1. ผม			
2. ตา			
3. หู			
4. จมูก			
5. ผิวหนัง			
6. มือ			
7. เล็บมือ			
8. เท้า			
9. เล็บเท้า			

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

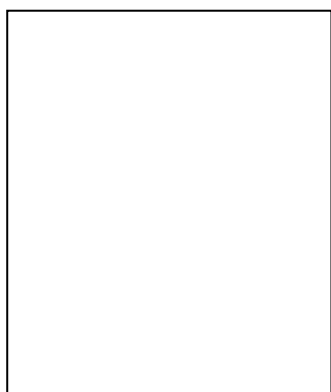


จากผลการตรวจ ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับ.....
ในเรื่อง.....
.....

3. ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีตนเองและเพื่อนที่สนิทแล้วตอบคำถาม (10 คะแนน)

ตัวฉัน

เพื่อนของฉัน



นักเรียนกับเพื่อนใครสูงกว่ากัน.....

นักเรียนกับเพื่อนใครมีน้ำหนักมากกว่ากัน.....

นักเรียนกับเพื่อนใครมีรูปร่างอ้วนกว่ากัน.....

นักเรียนกับเพื่อนใครมีลักษณะการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย.....

บัตรเฉลย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

ศูนย์ที่ 1 ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย

ตอนที่ 1 จงวงกลมล้อมรอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

ข้อที่ 1 ตอบ ค. 6 เดือน

ข้อที่ 2 ตอบ ง. 6 ปี

ข้อที่ 3 ตอบ ข. ด้านร่างกาย

ข้อที่ 4 ตอบ ง. รongเท้า

ข้อที่ 5 ตอบ ค. อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ

ข้อที่ 6 ตอบ ก. อาบน้ำ

ข้อที่ 7 ตอบ ง. เล่นของแหลมคม

ข้อที่ 8 ตอบ ง. จมูก

ข้อที่ 9 ตอบ ง. โรคกลาก เกื้อื้อน

ข้อที่ 10 ตอบ ข 2 ครั้ง

ตอนที่ 2 (30 คะแนน)

(แนวคำตอบอยู่ที่คุลยพินิจของครู)

แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่ชั้น

วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้จากหน่วยการเรียนรู้นี้

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
หลังจากที่เรียนหน่วยการเรียนรู้
นี้แล้ว

.....

.....

นักเรียนยัง ไม่เข้าใจเรื่องใด
อีกบ้างที่เกี่ยวกับหน่วยการเรียนรู้
ซึ่งต้องการให้ครูอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

นักเรียนได้รับความรู้เรื่องใดบ้าง
จากหน่วยการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่

.....

กิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุด
ในหน่วยการเรียนรู้คือกิจกรรม
ใด เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

นักเรียนจะสามารถนำความรู้
ความเข้าใจจากหน่วยการเรียนรู้
ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ผลงานที่นักเรียนชอบและต้องการ
คัดเลือกเป็นผลงานดีเด่นจาก
หน่วยการเรียนรู้คือผลงานใดบ้าง

.....

.....

.....

ศูนย์ที่ 2

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

บัตรคำสั่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

ศูนย์ที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

1. อ่านบัตรเนื้อหา 2-3 เทียบ และร่วมกันอภิปราย
2. อ่านบัตรคำถามแล้วตอบคำถามลงในสมุด
3. ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย
4. สรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ขอให้ทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกชนิด
เข้าที่ให้เรียบร้อย ก่อนย้ายไปทำงานที่ศูนย์อื่น

ห้ามหยิบงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งติดมือไปด้วย ยกเว้นแบบฝึกปฏิบัติของนักเรียน

หมายเหตุ ถ้ากลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนให้ไปที่ศูนย์สำรอง

บัตรเนื้อหา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

ศูนย์ที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

เมื่อทราบการเจริญเติบโตของร่างกายจากการสังเกตลักษณะรูปร่าง การชั่งน้ำหนัก และการวัดส่วนสูง นักเรียนจะทราบอย่างไรว่าเรามีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย

วิธีการตรวจสอบว่า เรามีการเจริญเติบโตที่สมวัยหรือไม่

1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตัวเองและจดบันทึกไว้
2. นำผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเองมาเปรียบเทียบกับตารางแสดง น้ำหนักและส่วนสูงในช่วงอายุ 2-19 ปี ตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง โดยดูตามเพศและอายุของตนเอง
3. ถ้าผลการชั่งน้ำหนักมีค่าน้อยกว่าเกณฑ์ แสดงว่ามีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ แต่ถ้ามีค่ามากกว่าแสดงว่า มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์
4. ถ้าผลการวัดส่วนสูงมีค่าน้อยกว่าเกณฑ์ แสดงว่ามีส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์ แต่ถ้ามีค่ามากกว่าแสดงว่า มีส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์

การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานทำให้ทราบว่า เรามีการเจริญเติบโตที่สมวัยหรือไม่ ถ้าเรามีการเจริญเติบโตที่ไม่เหมาะสมกับวัย เราควรรหาวิธีดูแลตนเองให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย เช่น

ถ้ามีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน (อ้วน)

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรลดการกินอาหารที่มีน้ำตาลหรือไขมันมากเกินไป

2. กินผักและผลไม้เป็นประจำ

3. ออกกำลังกายเป็นประจำ

ถ้ามีส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (เตี้ย)

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรดื่มนมให้มาก

2. ออกกำลังกายเป็นประจำ

ถ้ามีน้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่

2. ควรดื่มนมเป็นประจำ

3. ออกกำลังกายเป็นประจำ

+ การดูแลตนเองให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัยจะทำให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง และทำให้
ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ดี

วิธีการวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก

การวัดส่วนสูงที่ถูกต้องวิธี

1. ยืนตัวตรง ลำตัวและสันเท้าชิดกับแป้นวัด ศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า
2. ใช้ไม้วางบนศีรษะและดันกับแป้นวัด โดยให้ตั้งฉากกับแป้นวัด
3. อ่านค่าที่วัดได้ โดยมีหน่วยเป็นเซนติเมตร

การชั่งน้ำหนักที่ถูกต้องวิธี

1. ก่อนชั่งเข็มของเครื่องชั่งจะต้องชี้ที่ตัวเลข 0 เสมอ
2. ขณะชั่ง ให้ขึ้นยืนบนเครื่องชั่ง (ควรถอดรองเท้า) ยืนตรง
3. เมื่อเข็มหยุดนิ่ง ให้อ่านน้ำหนักตามเข็มที่ชี้ โดยมีหน่วยเป็นกิโลกรัม

ตารางแสดงน้ำหนักและส่วนสูงในช่วงอายุ ๒-๑๕ ปี
ตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเพศชายและหญิง

อายุ	เพศชาย		เพศหญิง	
(ปี)	น้ำหนัก(กก.)	ส่วนสูง(ซม.)	น้ำหนัก(กก.)	ส่วนสูง(ซม.)
๒	๑๐.๕-๑๔.๔	๘๒.๕-๙๑.๕	๙.๓-๑๓.๓	๘๐.๘-๘๙.๙
๓	๑๒.๑-๑๖.๒	๘๙.๔-๑๐๐.๘	๑๑.๕-๑๖.๕	๘๘.๑-๙๙.๒
๔	๑๓.๖-๑๙.๙	๙๕.๕-๑๐๘.๒	๑๓.๐-๑๙.๒	๙๕.๐-๑๐๖.๙
๕	๑๕.๐-๒๒.๖	๑๐๒.๐-๑๑๕.๑	๑๔.๔-๒๑.๓	๑๐๑.๑-๑๑๓.๙
๖	๑๖.๖-๒๕.๔	๑๐๗.๓-๑๒๑.๓	๑๖.๑-๒๔.๔	๑๐๗.๔-๑๒๐.๘
๗	๑๘.๓-๒๘.๓	๑๑๒.๘-๑๒๗.๓	๑๗.๓-๒๖.๓	๑๑๒.๔-๑๒๖.๘
๘	๒๐.๐-๓๒.๒	๑๑๗.๔-๑๓๓.๒	๑๙.๓-๓๒.๕	๑๑๗.๐-๑๓๒.๔
๙	๒๑.๕-๓๖.๖	๑๒๑.๘-๑๓๘.๓	๒๑.๒-๓๗.๔	๑๒๑.๙-๑๓๙.๑
๑๐	๒๓.๖-๔๐.๘	๑๒๖.๒-๑๔๓.๔	๒๓.๔-๔๒.๑	๑๒๖.๑-๑๔๖.๑
๑๑	๒๕.๖-๔๕.๒	๑๓๐.๕-๑๔๙.๔	๒๖.๑-๔๖.๕	๑๓๒.๙-๑๕๒.๖
๑๒	๒๘.๑-๕๐.๐	๑๓๕.๑-๑๕๖.๙	๒๙.๔-๕๐.๒	๑๓๘.๘-๑๕๖.๙
๑๓	๓๑.๖-๕๕.๖	๑๔๐.๙-๑๖๔.๔	๓๓.๐-๕๓.๑	๑๔๓.๕-๑๖๐.๒
๑๔	๓๕.๖-๕๘.๓	๑๔๗.๓-๑๗๐.๐	๓๖.๓-๕๕.๒	๑๔๗.๐-๑๖๒.๓
๑๕	๔๐.๑-๖๑.๙	๑๕๓.๕-๑๗๓.๒	๓๘.๖-๕๖.๕	๑๔๘.๔-๑๖๓.๕
๑๖	๔๓.๘-๖๔.๒	๑๕๘.๓-๑๗๕.๙	๔๐.๑-๕๗.๒	๑๔๙.๑-๑๖๔.๐
๑๗	๔๖.๓-๖๕.๘	๑๖๐.๔-๑๗๗.๒	๔๐.๘-๕๗.๖	๑๔๙.๕-๑๖๔.๒
๑๘	๔๘.๑-๖๖.๙	๑๖๑.๓-๑๗๗.๕	๔๑.๓-๕๗.๓	๑๔๙.๘-๑๖๔.๒
๑๙	๔๘.๙-๖๗.๔	๑๖๑.๓-๑๗๗.๖	๔๑.๓-๕๗.๘	๑๔๙.๘-๑๖๔.๒

อ้างอิงจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๔๓

แผนการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกาย



บัตรคำถาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

ศูนย์ที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

ตอนที่ 1 จงวงกลมล้อมรอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (5 คะแนน)

1. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกาย

- ก. มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น 2 เซนติเมตร
- ข. อ่านหนังสือภาษาต่างประเทศได้ดี
- ค. ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน
- ง. รู้สึกดีใจเมื่อผู้อื่นชื่นชมเพื่อน

2. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย

- ก. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนนอน
- ข. ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า
- ค. เล่นกีฬากับเพื่อนเป็นประจำ
- ง. รับประทานอาหารรสจัด

3. ก่อนการชั่งน้ำหนักเข็มของเครื่องชั่งจะต้องชี้ที่ตัวเลขอะไรเสมอ

- ก. ตัวเลข 0
- ข. ตัวเลข 1
- ค. ตัวเลข 5
- ง. ตัวเลข 10

4. ค่าวัดการชั่งน้ำหนักมีหน่วยเรียกว่าอะไร

ก. กรัม

ข. เมตร

ค. กิโลกรัม

ง. เซนติเมตร

5. ค่าวัดการวัดส่วนสูงมีหน่วยเรียกว่าอะไร

ก. กรัม

ข. เมตร

ค. กิโลกรัม

ง. เซนติเมตร

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน (อ้วน) อาจเกิดจากสาเหตุใด

.....

2. ผู้ที่มีส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (เตี้ย) อาจเกิดจากสาเหตุใด

.....

3. ผู้ที่มีการเจริญเติบโตที่สมวัย ควรมีลักษณะรูปร่างอย่างไร

.....

- ตอนที่ 3 1. ให้นักเรียนวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก แล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
ชื่อ.....สกุล.....
อายุปี เพศ.....

น้ำหนัก กก.	ส่วนสูง เซนติเมตร	ต่ำกว่าเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	เท่ากับเกณฑ์

2. ให้นักเรียนสรุปว่าตนเองมีน้ำหนักและส่วนสูงที่สมวัยหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานมี
ประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

บัตรเฉลย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

ศูนย์ที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

ตอนที่ 1 จงวงกลมล้อมรอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (5 คะแนน)

ข้อที่ 1 ตอบ ก. มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น 2 เซนติเมตร

ข้อที่ 2 ตอบ ค. เล่นกีฬาเป็นประจำ

ข้อที่ 3 ตอบ ก. ตัวเลข ๐

ข้อที่ 4 ตอบ ค. กิโลกรัม

ข้อที่ 5 ตอบ ง. เซนติเมตร

ตอนที่ 2 (15 คะแนน)

1. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน (อ้วน) อาจเกิดจากสาเหตุใด (แนวคำตอบ)

อาจเกิดจากการกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมากเกินไป

และไม่ออกกำลังกาย

2. ผู้ที่มีส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (เตี้ย) อาจเกิดจากสาเหตุใด

(แนวคำตอบ)

อาจเกิดจากการไม่ดื่มนม และไม่ออกกำลังกาย

3. ผู้ที่มีการเจริญเติบโตที่สมวัย ควรมีลักษณะรูปร่างอย่างไร (แนวคำตอบ)

มีรูปร่างไม่อ้วนหรือผอมเกินไป มีน้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ตอนที่ 3 (15 คะแนน) อยู่ในดุลยพินิจของครู

แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่ชั้น

วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้จากหน่วยการเรียนรู้นี้

นักเรียนยังไม่เข้าใจเรื่องใด
อีกบ้างที่เกี่ยวกับหน่วยการเรียนรู้นี้
ซึ่งต้องการให้ครูอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

นักเรียนมีความรู้สึกรู้สึกอย่างไร
หลังจากที่เรียนหน่วยการเรียนรู้
นี้แล้ว

.....

.....

.....

นักเรียนได้รับความรู้เรื่องใดบ้าง
จากหน่วยการเรียนรู้นี้

.....

.....

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่

.....

.....

นักเรียนจะสามารถนำความรู้
ความเข้าใจจากหน่วยการเรียนรู้นี้
ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ผลงานที่นักเรียนชอบและต้องการ
คัดเลือกเป็นผลงานดีเด่นจาก
หน่วยการเรียนรู้ก็คือผลงานใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุด
ในหน่วยการเรียนรู้ก็คือกิจกรรม
ใด เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

ศูนย์ที่ 3
ปัจจัยการเจริญเติบโต

บัตรคำสั่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ปักจี้การเจริญเติบโต

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 3 ระบุปักจี้การเจริญเติบโต

ศูนย์ที่ 3 ปักจี้การเจริญเติบโต ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. อ่านบัตรเนื้อหา 2-3 เที้ยว และร่วมกันอภิปราย
2. อ่านบัตรคำถามแล้วตอบคำถามลงในสมุด
3. ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย
4. สรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ขอให้ทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกชนิด
เข้าที่ให้เรียบร้อย ก่อนย้ายไปทำงานที่ศูนย์อื่น

ห้ามหยิบงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งติดมือไปด้วยยกเว้นแบบฝึกปฏิบัติของนักเรียน

หมายเหตุ ถ้ากลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนให้ไปที่ศูนย์สำรอง

บัตรเนื้อหา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ปัจจัยการเจริญเติบโต

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 3 ระบุปัจจัยการเจริญเติบโต

ศูนย์ที่ 3 ปัจจัยการเจริญเติบโต

นักเรียนลองสังเกตลักษณะของเพื่อนๆ จะเห็นว่า แต่ละคนมีรูปร่างลักษณะแตกต่างกัน แต่ละคนมีรูปร่างลักษณะต่างกัน เช่น บางคนเตี้ย บางคนสูง บางคนผอม บางคนอ้วน เป็นต้น ซึ่งรูปร่างและลักษณะของแต่ละคนเกิดจากปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ กรรมพันธุ์ และสิ่งแวดล้อม

กรรมพันธุ์

เป็นสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ เช่น ผมหยิก ผมตรง ผิวคล้ำ ผิวขาว เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ แต่สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต เช่น คน สัตว์ แม่น้ำ ป่าไม้ อากาศ บ้านเรือน ชุมชน เป็นต้น

เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา เช่น อากาศ น้ำ อาหาร การพักผ่อน การเลี้ยงดูพ่อแม่ การออกกำลังกาย เป็นต้น สิ่งแวดล้อมเหล่านี้จะช่วยให้เรามีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่ดีได้ ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมากที่สุดคือ อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน

ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมีดังนี้

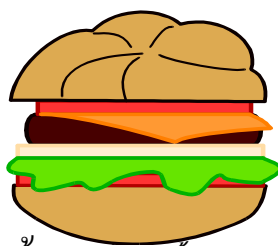
1. อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ถ้าเรากินอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้เรามีการเจริญเติบโตที่ดี แต่ถ้าเรากินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ จะทำให้เรามีการเจริญเติบโตไม่ดีเท่าที่ควร

เราทราบกันดีอยู่แล้วว่า อาหารมีมากมายหลายชนิด แต่ถ้าเรานำอาหารแต่ละชนิดมาจัดหมวดหมู่ ตามประโยชน์ของอาหาร จะแบ่งได้เป็น 5 ประเภท เราเรียกออาหาร ประเภทนี้ว่า อาหารหลัก 5 หมู่

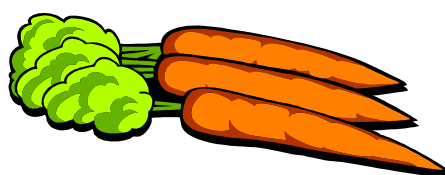
อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ ถั่ว ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอ ถ้าขาดอาหารส่วนนี้จะทำให้ร่างกายแคระแกร็น



อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยทำให้มีกำลังในการทำงาน แต่ถ้าขาดอาหารหมู่นี้ จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และเจ็บป่วยได้ง่าย



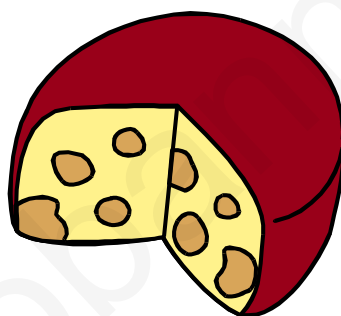
อาหารหมู่ที่ 3 ผักตบชวา เมื่อกินเข้าไปแล้ว จะช่วยสร้างความต้านทานโรคกระดูก ทำให้ฟันแข็งแรง ท้องไม่ผูก และทำให้ผิวพรรณดี



อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ จะช่วยทำให้ขับถ่ายอุจจาระได้สะดวก ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคต่าง ๆ ทำให้ผิวหน้าสดชื่น



อาหารหมู่ที่ 5 ไขมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานความร้อนแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอบอุ่นและให้พลังงานสูง



อาหารทั้ง 5 หมู่นี้ มีประโยชน์ที่แตกต่างกัน ในแต่ละวันเราจึงควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ

2. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายถือเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีการเจริญเติบโตที่ดี มีรูปร่างสมส่วน มีความคล่องแคล่วว่องไว มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส

การเคลื่อนไหวร่างกาย

คนเราเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ การเคลื่อนไหวช่วยส่งเสริมร่างกายให้ทำงานได้คล่องแคล่วว่องไว ดังนั้นเราจึงควรฝึกฝนการเคลื่อนไหวร่างกายให้เกิดประสิทธิภาพ

การฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นมีหลักปฏิบัติ มีดังนี้

1. การฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายหรือทำให้วัตถุเคลื่อนที่นั้นต้องใช้แรงมากกว่าแรงต้านของวัตถุ
2. การหยุดการเคลื่อนไหวหรือทำให้วัตถุหยุดนิ่งนั้นต้องออกแรงในทิศทางตรงข้ามให้มากกว่าแรงที่วัตถุเคลื่อนที่

3. การเปลี่ยนทิศทางของวัตถุต้องใช้แรงที่มากพอและในทิศทางที่ต้องการ
4. การทำให้เคลื่อนไหวนิ่งขึ้นต้องใช้แรงที่มากขึ้นในทิศทางเดียวกับวัตถุ
5. การยึบบนพื้นแข็งทำให้มีการเคลื่อนไหวนิ่ง
6. แรงเสียดทานทำให้มีที่เคลื่อนไหวนิ่งไปตามที่ต้องการ
7. ความสมดุลทำให้มีความมั่นคงในการทรงตัว และการเคลื่อนไหวนิ่งมีประสิทธิภาพ

มากขึ้น

3.การพักผ่อน

การพักผ่อน เป็นการช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้า ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตช้า และหงุดหงิดง่าย

วิธีการพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การนอนหลับ เพราะในขณะที่เรานอนหลับ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เรียกว่า โกรทฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย ดังนั้นในแต่ละวันเราควรนอนหลับอย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง และนอนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

บัตรคำถาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ปักป้ายการเจริญเติบโต

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 3 ระบุปัจจัยการเจริญเติบโต

ศูนย์ที่ 3 ปักป้ายการเจริญเติบโต

ตอนที่ 1 จงวงกลมล้อมรอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

1. สิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่เรียกว่า

- ก. มรดก
- ข. สิ่งแวดล้อม
- ค. กรรมพันธุ์
- ง. ธรรมชาติ

2. ข้อใด หมายถึงสิ่งแวดล้อม

- ก. สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา
- ข. สิ่งไม่มีชีวิตที่อยู่รอบโลก
- ค. สิ่งมีชีวิตที่อยู่รวมกับบนพื้นดิน
- ง. สิ่งไม่มีชีวิตที่อยู่รวมกับบนพื้นดิน

3. สิ่งแวดล้อมในข้อใดที่มนุษย์สร้างขึ้น

- ก. ดิน
- ข. แม่น้ำ
- ค. ลม
- ง. บ้าน

4. ข้อใดเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด
 - ก. วัด
 - ข. บ้าน
 - ค. ตลาด
 - ง. โรงเรียน
5. อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่อาหารชนิดใดบ้าง
 - ก. ไขมัน
 - ข. ผัก ผลไม้
 - ค. เนื้อหมู ไช้
 - ง. แป้ง น้ำตาล
6. อาหารจำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล เป็นอาหารหลักหมู่ใด
 - ก. อาหารหมู่ที่ 1
 - ข. อาหารหมู่ที่ 2
 - ค. อาหารหมู่ที่ 3
 - ง. อาหารหมู่ที่ 4
7. เราควรรับประทานอาหารชนิดใด
 - ก. เนื้อสัตว์
 - ข. น้ำอัดลม
 - ค. ผลไม้ดอง
 - ง. ผักกาดดอง
8. กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีการเจริญเติบโตที่ดีตรงกับข้อใด
 - ก. การนอนหลับ
 - ข. การเล่นเกมสัปดาห์
 - ค. การออกกำลังกาย
 - ง. ไม่มีข้อถูก

9. ข้อใดเป็นวิธีพักผ่อนที่ดีที่สุด

ก. การนอนหลับ

ข. การเล่นเกมสักด

ค. การเล่นกีฬาฟุตบอล

ง. การเล่นเกมหรือนันทนาการ

10. ในแต่ละวันเราควรนอนหลับอย่างน้อยวันละกี่ชั่วโมง

ก. 5-6 ชั่วโมง

ข. 6-8 ชั่วโมง

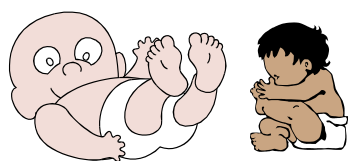
ค. 8-10 ชั่วโมง

ง. 10-12 ชั่วโมง

ตอนที่ 2

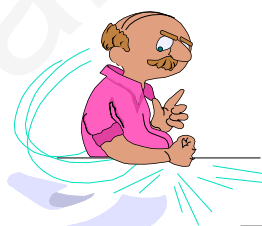
1. เรียงลำดับเหตุการณ์ว่าสิ่งใดเกิดก่อนและหลัง โดยเขียนตัวเลข 1 – 6

ลงใน













บัตรเฉลย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ปฏักัยการเจริญเติบโต

.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดที่ 3 ระบุปฏักัยการเจริญเติบโต

ศูนย์ที่ 3 ปฏักัยการเจริญเติบโต

ตอนที่ 1 จงวงกลมล้อมรอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

ข้อที่ 1. ตอบ ก. กรรมพันธุ์

ข้อที่ 2. ตอบ ก. สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

ข้อที่ 3. ตอบ ง. บ้าน

ข้อที่ 4. ตอบ ข. บ้าน

ข้อที่ 5. ตอบ ก. เนื้อหมู ไ้

ข้อที่ 6. ตอบ ข. อาหารหมู่ที่ 2

ข้อที่ 7. ตอบ ก. เนื้อสัตว์

ข้อที่ 8. ตอบ การออกกำลังกาย

ข้อที่ 9. ตอบ ก. การนอนหลับ

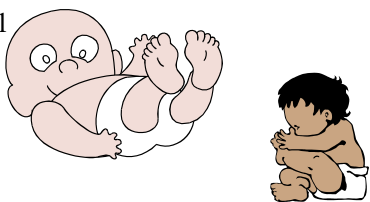
ข้อที่ 10. ตอบ ก. 8- 10 ชั่วโมง

ตอนที่ 2

1. เรียงลำดับเหตุการณ์ว่าสิ่งใดเกิดก่อนและหลัง โดยเขียนตัวเลข 1 – 6

ลงใน

1



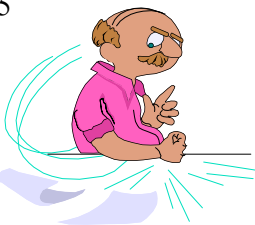
2



4



5



6



3



2. เรื่อง อาหารอร่อย

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำรูปภาพอาหารมาติด คนละ 3 อย่าง แล้วบอกส่วนประกอบของอาหารว่ามีสารอาหารหมู่ใดบ้าง (อยู่ในชุดยพินิจครู)

[illegible]

แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่ชั้น

วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้จากหน่วยการเรียนรู้นี้

นักเรียนยังไม่เข้าใจเรื่องใด
อีกบ้างที่เกี่ยวกับหน่วยการเรียนรู้นี้
ซึ่งต้องการให้ครูอธิบายเพิ่มเติม

.....
.....
.....

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
หลังจากที่เรียนหน่วยการเรียนรู้
นี้แล้ว

.....
.....

นักเรียนได้รับความรู้เรื่องใดบ้าง
จากหน่วยการเรียนรู้นี้

.....
.....
.....
.....

หน่วยการเรียนรู้ที่

.....

นักเรียนจะสามารถนำความรู้
ความเข้าใจจากหน่วยการเรียนรู้นี้
ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....

ผลงานที่นักเรียนชอบและต้องการ
คัดเลือกเป็นผลงานดีเด่นจาก
หน่วยการเรียนรู้นี้คือผลงานใดบ้าง

.....
.....
.....

กิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุด
ในหน่วยการเรียนรู้นี้คือกิจกรรม
ใด เพราะอะไร

.....
.....
.....
.....

ศูนย์ที่ 4

ความสำคัญของครอบครัว

บัตรคำสั่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความสำคัญของครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

ศูนย์ที่ 4 ความสำคัญของครอบครัว ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. อ่านบัตรเนื้อหา 2-3 เทียบ และร่วมกันอภิปราย
2. อ่านบัตรคำถามแล้วตอบคำถามลงในสมุด
3. ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย
4. สรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ขอให้ทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกชนิดเข้าที่ให้เรียบร้อย ก่อนย้ายไปทำงานที่ศูนย์อื่น

ห้ามหยิบงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งติดมือไปด้วยยกเว้นแบบฝึกปฏิบัติของนักเรียน

หมายเหตุ ถ้ากลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนให้ไปที่ศูนย์สำรอง

บัตรเนื้อหา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความสำคัญของครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

ศูนย์ที่ 4 ความสำคัญของครอบครัว

พ่อแม่เปรียบเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทร หมายถึง พ่อแม่เป็นที่พึ่งพาให้แก่ลูก ทั้งให้ความอบอุ่นใจ คอยดูแลป้องกันจากอันตรายต่างๆ ซึ่งเหมือนกับต้นโพธิ์ต้นไทร ที่เป็นต้นไม้ใหญ่ จึงเป็นที่อยู่อาศัยและเป็นที่ป้องกันอันตรายให้กับสัตว์ต่างๆ ที่เข้ามาพักอาศัย

คนเราอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว บางครอบครัวประกอบไปด้วยสมาชิกเพียง พ่อ แม่ และลูก แต่บางครอบครัวอาจมีญาติ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น มาอาศัยอยู่ร่วมกัน

ทุกคนที่เกิดมาต่างก็มีครอบครัว ครอบครัว จึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของคนเรา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ครอบครัวของต้น

ต้นอาศัยอยู่กับพ่อแม่ ทุกๆ วัน แม่จะทำอาหารที่มีประโยชน์ให้ต้นกิน เพราะแม่บอกว่าการกินอาหารที่มีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ต้นมีความสุขมากที่ได้กินอาหารฝีมือของแม่ทุกวัน

ครอบครัวของมาลี

ครอบครัวของมาลีมักมีเรื่องในแต่ละวันมาเล่าสู่กันฟังทุกเย็น เมื่อมาลีมีปัญหา ก็จะ

บอกทุกคนในบ้าน ทุกคนจะให้คำแนะนำและให้กำลังใจมาดี มาดีรู้สึกมีความสุขมาก
ที่ได้เกิดมาเป็นลูกของพ่อแม่ และเป็นหลานของปู่ ย่า ตา ยาย

59

จากตัวอย่างที่ยกมานี้ข้างต้น แสดงให้เห็นว่าครอบครัวมีความสำคัญต่อชีวิตคนเรา
ซึ่งความสำคัญของครอบครัวมีหลายประการ ดังนี้

ความสำคัญของครอบครัว

1. เป็นแหล่งอบรมเลี้ยงดู และสั่งสอนสมาชิกในครอบครัว เช่น
 - พ่อแม่เป็นผู้เลี้ยงดูและหาอาหารให้ลูกกินตั้งแต่แรกเกิด
 - พ่อแม่เป็นผู้อบรมสั่งสอนกิริยามารยาท บาปบุญคุณโทษแก่ลูกๆ
 - ปู่ย่า ตายายเป็นผู้อบรมสั่งสอนหลานให้ทำในสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ
2. เป็นศูนย์รวมความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว เช่น
 - พ่อแม่แสดงความรักต่อลูกๆ ทุกคน ด้วยการกอดและบอกรักลูกๆ ทุกคน
 - ปู่ย่า ตายาย แสดงความรักต่อหลานๆ ด้วยการกอด
3. เป็นแหล่งพักพิง และให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว เช่น
 - พ่อแม่ให้กำลังใจกับลูกเสมอในการทำกิจกรรมต่างๆ
 - พ่อแม่เป็นผู้ปลอบโยนลูกเมื่อเวลาที่ลูกทุกข์ใจ
4. เป็นแหล่งให้ความช่วยเหลือ ช่วยแก้ปัญหาให้แก่สมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เช่น
 - พ่อแม่จะคอยช่วยสอนลูกให้ทำการบ้าน
 - พ่อแม่ให้คำปรึกษาแก่ลูกเมื่อลูกมีปัญหา
5. เป็นแหล่งรายได้ของสมาชิกในครอบครัว เช่น
 - พ่อแม่ให้เงินค่าขนมกับลูกทุกคน
 - ปู่ย่า ตายายให้เงินหลานไปซื้อของที่ต้องการ

บัตรคำถาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความสำคัญของครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

ศูนย์ที่ 4 ความสำคัญของครอบครัว

ตอนที่ 1 คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ถูกที่สุด

1. ครอบครัวดี มีลักษณะอย่างไร
 - ก. มีสมาชิกน้อย
 - ข. พ่อมีการศึกษาสูง
 - ค. สมาชิกรักใคร่กลมเกลียวกัน
 - ง. ครอบครัวที่มีฐานะทางการเงินดี
2. ใครเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
 - ก. นิดได้เตียงกับแม่
 - ข. นัทช่วยพ่อรดน้ำต้นไม้
 - ค. ต้อยทะเลาะกับน้องชาย
 - ง. นุ้ยให้น้องชายลอกการบ้าน

3. ครอบครัวของต้นประกอบด้วยใครบ้าง

- ก. พ่อ และต้น
- ข. พ่อแม่ และต้น
- ค. พ่อแม่ ต้น และน้อง
- ง. พ่อแม่ ต้น น้องป๊วย่าและตายาย

4. ครอบครัวของใครจัดเป็นครอบครัวขนาดเล็ก

- ก. พ่อ และมาลี
- ข. พ่อแม่ และมาลี
- ค. พ่อแม่ มาลี และน้อง
- ง. พ่อแม่ มาลี ป๊วย่าและตายาย

5. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง

- ก. สมาชิกในครอบครัวควรดูแลซึ่งกันและกัน
- ข. สมาชิกในครอบครัวควรออกกำลังกายร่วมกัน
- ค. สมาชิกในครอบครัวควรรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ง. ถูกทุกข้อ

ตอนที่ 2 คำชี้แจง

1. ครอบครัวของฉัน

นำภาพถ่ายครอบครัวมาติดในกรอบสี่เหลี่ยมด้านล่าง

เขียนชื่อสมาชิกในครอบครัวและความประทับใจที่มีต่อสมาชิกแต่ละคน

ในครอบครัว

ครอบครัวของฉันประกอบด้วย

1. _____ ความประทับใจ _____
2. _____ ความประทับใจ _____
3. _____ ความประทับใจ _____
4. _____ ความประทับใจ _____
5. _____ ความประทับใจ _____

2. ให้นักเรียนยกตัวอย่างความสำคัญของครอบครัวมา 3 ข้อ

.....

.....

.....

.....

3. จากคำกล่าวที่ว่า “พ่อแม่เปรียบเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทร” นักเรียนหมายถึงอะไร

.....

.....

.....

www.kroobannok.com

- ตอนที่ 3 คำชี้แจง
1. ให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษา เรื่อง ครอบครัวของน้อย
 2. ตอบคำถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนเกี่ยวกับเรื่อง ครอบครัวของน้อย

เรื่อง ครอบครัวของน้อย

ครอบครัวของน้อยมีสมาชิกทั้งหมด 4 คน คือ พ่อ แม่ พี่และน้อย แม่กับพ่อของน้อยตามใจน้อยมาก น้อยอยากได้อะไรพ่อแม่จะตามใจมาให้ เช่น น้อยเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนกินข้าวไม่เป็นเวลาโดยที่พ่อแม่ไม่ว่าอะไร จนกระทั่งน้อยป่วยเป็นโรคกระเพาะ ส่วนพี่อยู่ในช่วงวัยรุ่นเห็นพ่อสูบบุหรี่ก็แอบลองสูบบ้างจนพี่ติดบุหรี่และการเรียนเริ่มแย่ลง พ่อและแม่ของน้อยกลัวใจมากจึงทะเลาะกันบ่อยครั้ง

คำถาม

1. ครอบครัวของน้อยใครที่มีปัญหา



2. ใครบ้างที่ควรปรับปรุงตัวเอง

3. ให้นักเรียนยกตัวอย่างการปฏิบัติตนในครอบครัวอย่างเหมาะสม

บัตรเฉลย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความสำคัญของครอบครัว

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

ศูนย์ที่ 4 ความสำคัญของครอบครัว

ตอนที่ 1 คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ถูกที่สุด

ข้อที่ 1 ตอบ ค. สมาชิกรักใคร่กลมเกลียวกัน

ข้อที่ 2 ตอบ ข. น้า ช่วยพ่อร์ดน้ำต้นไม้

ข้อที่ 3 ตอบ ข. พ่อแม่และต้น

ข้อที่ 4 ตอบ ง. พ่อแม่ มาลี ปู่ย่าและตายาย

ข้อที่ 5 ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

ตอนที่ 2 (15 คะแนน)

1. อยู่ในดุลยพินิจของครู

2. แนวคำตอบ

* เป็นแหล่งอบรมเลี้ยงดู และสั่งสอนสมาชิกในครอบครัว

* เป็นศูนย์รวมความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว

* เป็นแหล่งพักพิง และให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว

3. แนวคำตอบ พ่อแม่เปรียบเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทร หมายถึง พ่อแม่เป็นที่พึ่งพาให้แกลูก ทั้งให้ความอบอุ่นใจ คอยดูแลป้องกันจากอันตรายต่างๆ ซึ่งเหมือนกับต้นโพธิ์ ต้นไทรที่เป็นต้นไม้ใหญ่ จึงเป็นที่อยู่อาศัยและเป็นที่ป้องกันอันตรายให้กับสัตว์ต่างๆ ที่เข้ามาพักอาศัย

ตอนที่ 3 (แนวคำตอบ)

1. พี่และน้อง
2. พี่และน้อง
3. พี่และน้องควรทำตามคำสั่งสอนของพ่อแม่และรับฟังความคิดเห็นของพ่อแม่

แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่ชั้น

วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้จากหน่วยการเรียนรู้นี้

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
หลังจากที่เรียนหน่วยการเรียนรู้
นี้แล้ว

นักเรียนยังไม่ได้เข้าใจเรื่องใด
อีกบ้างเกี่ยวกับหน่วยการเรียนรู้
นี้ ซึ่งต้องการให้ครูอธิบายเพิ่มเติม

นักเรียนได้รับความรู้เรื่องใดบ้าง
จากหน่วยการเรียนรู้

กิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุด
ในหน่วยการเรียนรู้คืออะไร
เพราะอะไร

ผลงานที่นักเรียนชอบและต้องการ
คัดเลือกเป็นผลงานดีเด่นจาก
หน่วยการเรียนรู้คืออะไรบ้าง

นักเรียนจะสามารถนำความรู้
ความเข้าใจจากหน่วยการเรียนรู้
ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไรบ้าง

หน่วยการเรียนรู้ที่

ศูนย์ที่ 5

ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

บัตรคำสั่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

ศูนย์ที่ 5 ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. อ่านบัตรเนื้อหา 2-3 เที้ยว และร่วมกันอภิปราย
2. อ่านบัตรคำถามแล้วตอบคำถามลงในสมุด
3. ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย
4. สรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ขอให้ทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกชนิด
เข้าที่ให้เรียบร้อย ก่อนย้ายไปทำงานที่ศูนย์อื่น

ห้ามหยิบงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งติดมือไปด้วยยกเว้นแบบฝึกปฏิบัติของนักเรียน

หมายเหตุ ถ้ากลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนให้ไปที่ศูนย์สำรอง

บัตรเนื้อหา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

ศูนย์ที่ 5 ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

ถ้านักเรียนลองสังเกตตนเองและเพื่อนๆ ก็จะพบว่า นอกจากความแตกต่างทางด้านลักษณะรูปร่างและการเจริญเติบโตแล้ว ตนเองและเพื่อนยังมีความแตกต่างทางด้านพฤติกรรม ความคิด การการดำเนินชีวิตด้วย ทั้งนี้เกิดจากที่คนเรามาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน

ความแตกต่างของแต่ละครอบครัวมีหลายด้าน เช่น เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา เป็นต้น ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของตนในครอบครัว ดังนี้

1. ด้านเศรษฐกิจ

ฐานะของแต่ละครอบครัวทำให้สมาชิกในครอบครัวมีลักษณะการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน เช่น

ครอบครัวของก้าน

ครอบครัวของก้าน มีฐานะยากจน ทำให้พ่อแม่ต้องทำงานหนักไม่มีเวลาดูแลลูก จึงทำให้ก้านเกิดความหว้าเหว่ และต้องการเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่

ครอบครัวของป่าน

ครอบครัวของป่าน มีฐานะปานกลาง พ่อแม่ทำงานประจำและเลิกงานเป็นเวลาจึงมีเวลาดูแลและช่วยสอนการบ้านลูก จึงทำให้ป่านรู้สึกอบอุ่นใจ และมีความสุข

2. ด้านสังคม

ครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูหรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันจะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรม ความคิดที่แตกต่างกัน เช่น

ครอบครัวของก้าน

พ่อแม่ของก้านจะคอยปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้กับก้านเสมอ เช่น ไม่ให้พูดปด ไม่ลักขโมย เป็นต้น ทำให้ก้านเป็นเด็กดี และมีมารยาทเรียบร้อย

ครอบครัวของป่าน

พ่อแม่ของป่านจะตามใจลูกเมื่อลูกทำผิด ก็ไม่ตักเตือนกลับปล่อยให้ลูกทำตามใจ จึงทำให้ป่านเป็นเด็กที่เอาแต่ใจ และมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น

3. ด้านการศึกษา

การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรม ความคิดของแต่ละคน ดังนั้น ครอบครัวที่ให้ความสำคัญต่อการศึกษา กับครอบครัวที่ไม่ให้ความสำคัญต่อการศึกษาของสมาชิกในครอบครัว ก็จะมีความคิดที่แตกต่างกัน เช่น

ครอบครัวของก้าน

พ่อแม่ของก้าน มักจะบอกให้ก้านทบทวนบทเรียนทุกเย็น ถ้ามีสิ่งใดไม่เข้าใจ ก็ถามพ่อแม่ได้ จึงทำให้ก้านเกิดความเข้าใจบทเรียนมากขึ้น และเกิดความใฝ่รู้ ศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ

ครอบครัวของป่าน

พ่อแม่ของป่านมักจะตามใจลูก เช่น เมื่อลูกกลับถึงบ้าน ก็จะดูการ์ตูน และไม่ทำการบ้าน แต่พ่อแม่ก็ไม่ว่ากล่าวตักเตือนลูก เป็นต้น จึงทำให้ป่านไม่มีการบ้านส่ง และถูกครูทำโทษเสมอ

บัตรคำถาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

ศูนย์ที่ 5 ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

ตอนที่ 1

1. วิเคราะห์ลักษณะครอบครัวของตนเองในด้านของขนาดของครอบครัวฐานะทางด้านเศรษฐกิจสภาพทางสังคมและระดับการศึกษาโดยเขียนลงในกรอบด้านล่าง

1. ขนาดของครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

2. ฐานะทางเศรษฐกิจ

.....

.....

.....

.....

.....

3. สภาพทางสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

4. ระดับการศึกษา

.....

.....

.....

.....

.....

2. วิเคราะห์ลักษณะครอบครัวของก้านในด้านของขนาดของครอบครัวฐานะทางด้านเศรษฐกิจสภาพทางสังคมและระดับการศึกษาโดยเขียนลงในกรอบด้านล่าง

1. ขนาดของครอบครัว 	2. ฐานะทางเศรษฐกิจ
3. สภาพทางสังคม 	4. ระดับการศึกษา

3. วิเคราะห์ลักษณะครอบครัวของป้านในด้านของขนาดของครอบครัวฐานะทางด้านเศรษฐกิจสภาพทางสังคมและระดับการศึกษาโดยเขียนลงในกรอบด้านล่าง

1. ขนาดของครอบครัว 	2. ฐานะทางเศรษฐกิจ
3. สภาพทางสังคม 	4. ระดับการศึกษา

บัตรเฉลย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

ศูนย์ที่ 5 ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว

ตอนที่ 1 1. วิเคราะห์ลักษณะครอบครัวของตนเองในด้านของขนาดของครอบครัวฐานะทางด้านเศรษฐกิจสภาพทางสังคมและระดับการศึกษาโดยเขียนลงในกรอบด้านล่าง

1. ขนาดของครอบครัว

แนวคำตอบ

เป็นครอบครัวขนาดเล็ก

ประกอบไปด้วยพ่อแม่และตัวฉัน

2. ฐานะทางเศรษฐกิจ

แนวคำตอบ

ครอบครัวมีเงินใช้จ่ายโดยไม่

ขาดและมีเงินออมบ้างสำหรับ

อนาคต

3. สภาพทางสังคม

แนวคำตอบ

ครอบครัวอยู่ในสังคมของ

ชนชั้นกลางมีรายได้และใช้ชีวิต

อย่างพอเพียง

4. ระดับการศึกษา

แนวคำตอบ

คนในครอบครัวจบการศึกษา

ในระดับชั้นพื้นฐานที่สามารถ

ประกอบอาชีพที่สุจริตและอยู่ใน

สังคมได้

2. วิเคราะห์ลักษณะครอบครัวของก้านในด้านของขนาดของครอบครัวฐานะทางด้านเศรษฐกิจสภาพทางสังคมและระดับการศึกษาโดยเขียนลงในกรอบด้านล่าง

1. ขนาดของครอบครัว

แนวคำตอบ

เป็นครอบครัวขนาดเล็ก

ประกอบไปด้วยพ่อแม่และตัวการ

2. ฐานะทางเศรษฐกิจ

แนวคำตอบ

ครอบครัวฐานะยากจนขาดเงิน

เงิน

3. สภาพทางสังคม

แนวคำตอบ

ครอบครัวคอยปลูกฝังคุณธรรม

จริยธรรม ทำให้เป็นเด็กดี และมี

มารยาท

4. ระดับการศึกษา

แนวคำตอบ

คนในครอบครัวเห็นความสำคัญของการศึกษา

สนับสนุนให้เกิดการใฝ่รู้ ศึกษา

เพิ่มเติม

4. วิเคราะห์ลักษณะครอบครัวของป่านในด้านของขนาดของครอบครัวฐานะทาง
80-53 เศรษฐกิจ สภาพทางสังคมและระดับการศึกษาโดยเขียนลงในกรอบด้านล่าง

1. ขนาดของครอบครัว

แนวคำตอบ

เป็นครอบครัวขนาดเล็ก

ประกอบไปด้วยพ่อแม่และตัวป่าน

2. ฐานะทางเศรษฐกิจ

แนวคำตอบ

ครอบครัวมีฐานะปานกลางมีเงินใช้

ง่ายโดยไม่ขัดสนและมีเงินออมบ้าง

3. สภาพทางสังคม

แนวคำตอบ

ครอบครัวตามใจลูก ทำให้มี

พฤติกรรมก้าวร้าว

4. ระดับการศึกษา

แนวคำตอบ

คนในครอบครัวตามใจลูก ไม่ยอม

ส่งการบ้าน ทำให้ถูกครูทำโทษ

เสมอ

แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่ชั้น

วันที่ เดือนพ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้จากหน่วยการเรียนรู้นี้

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
หลังจากที่เรียนหน่วยการเรียนรู้
นี้แล้ว

นักเรียนยังไม่ได้เข้าใจเรื่องใด
อีกบ้างเกี่ยวกับหน่วยการเรียนรู้
ซึ่งต้องการให้ครูอธิบายเพิ่มเติม

นักเรียนได้รับความรู้เรื่องใดบ้าง
จากหน่วยการเรียนรู้

กิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุด
ในหน่วยการเรียนรู้คืออะไร
เพราะอะไร

ผลงานที่นักเรียนชอบและต้องการ
คัดเลือกเป็นผลงานดีเด่นจาก
หน่วยการเรียนรู้คือผลงานใดบ้าง

นักเรียนจะสามารถนำความรู้
ความเข้าใจจากหน่วยการเรียนรู้
ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไรบ้าง

หน่วยการเรียนรู้ที่

ศูนย์ที่ 6

การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

บัตรคำสั่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 6 การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. อ่านบัตรเนื้อหา 2-3 เที้ยว และร่วมกันอภิปราย
2. อ่านบัตรคำถามแล้วตอบคำถามลงในสมุด
3. ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย
4. สรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ขอให้ทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกชนิดเข้าที่ให้เรียบร้อย ก่อนย้ายไปทำงานที่ศูนย์อื่น

ห้ามหยิบงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งติดมือไปด้วยยกเว้นแบบฝึกปฏิบัติของนักเรียน

หมายเหตุ ถ้ากลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนให้ไปที่ศูนย์สำรอง

บัตรเนื้อหา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

เมื่อเราอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว สมาชิกทุกคนในครอบครัวต่างต้องการให้ครอบครัวของตนเองเป็นครอบครัวที่มีความสุข ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เราควรช่วยกันสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเรา ดังนี้

1. ทุกคนในครอบครัวมีความรับผิดชอบหน้าที่ เช่น ลูกมีหน้าที่เรียนหนังสือ และเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ และพ่อแม่มีหน้าที่อบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดี
2. ลูกต้องให้ความเคารพพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน มีความอ่อนน้อมถ่อมตน พุดจาไพเราะสุภาพ
3. เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว ให้พูดคุยและปรับความเข้าใจกัน ไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินปัญหา
4. มีน้ำใจต่อบุคคลในครอบครัว ช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ และรู้จักเสียสละ
5. รู้จักกาลเทศะ เคารพสิทธิหรือเกรงใจผู้อื่น ไม่ทำตามใจตนเองจนเกิดผลเสีย
6. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
7. เมื่อมีเวลาว่างที่ตรงกัน ควรทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างสัมพันธภาพ เช่น ออกกำลังกาย ดูภาพยนตร์ เป็นต้น

ลักษณะของครอบครัวดี

1. มีความเป็นประชาธิปไตย คือ
ทุกคนรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และยอมรับ
ความคิดเห็นส่วนใหญ่



2. สมาชิกในครอบครัวดูแลสุขภาพซึ่ง
กันและกัน เช่น ออกกำลังกายร่วมกัน ดูแล
รักษาเบื้องต้นเมื่อยามเจ็บป่วย เป็นต้น



3. สมาชิกในครอบครัวรักใคร่
สามัคคีกัน มีความรับผิดชอบต่อน้ำ
ที่ของตนเอง และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ความสัมพันธ์ของครอบครัวกับสุขภาพ

ครอบครัวกับสุขภาพของคนในครอบครัวมีความสัมพันธ์กันเพราะถ้าสมาชิกใน
ครอบครัวร่วมกันสร้างครอบครัวให้อบอุ่น ให้เป็นครอบครัวที่ดี เอาใจใส่ดูแลสุขภาพซึ่ง
กันและกัน ทุก ๆ คนในครอบครัว

บัตรคำถาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

ตอนที่ 1 ศึกษาวิธี การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกและเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ผิด

-1 เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัวควรปรับความเข้าใจ
-2 ครอบครัวดีสมาชิกต้องรักใคร่กลมเกลียวกัน
-3 สิ่งใดที่ทำให้คนในครอบครัวมีสุขภาพดีทุกคนต้องสูบบุหรี่
-4 ถ้าน้อยร้องไห้ควรร้องไห้ตาม
-5 เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัวควรปรับความเข้าใจ
-6 สิ่งใดที่สมาชิกในครอบครัวควรทำร่วมกันคือการออกกำลังกาย
-7 สมาชิกในครอบครัวควรดูแลซึ่งกันและกัน
-8 สมาชิกในครอบครัวควรรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
-9 เมื่อสมาชิกภายในครอบครัวป่วยควรปล่อยให้หายเอง ๆ
-10 ครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกภายในครอบครัวจะต้องมีสุขภาพจิตดี

ตอนที่ 2 คำชี้แจง

- ให้นักเรียนบอกลักษณะครอบครัวที่ดีและไม่ดี และการปฏิบัติตัวที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

ลักษณะของครอบครัวที่ดี	ลักษณะของครอบครัวที่ไม่ดี
1	1
2	2
3	3



การปฏิบัติตนทำให้ครอบครัวมีความสุข
1
2
3

นักเรียนคิดว่าการมีครอบครัวที่มีความสุข มีผลดีต่อสังคมอย่างไร

.....

.....

2. ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัวที่มีความสุขตามความคิดของนักเรียนพร้อมกับบอกผลดีในการปฏิบัติตนที่ทำให้ครอบครัวมีความสุขมา 3 ข้อ

การปฏิบัติตนที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข (อยู่ในคุลยพินิจของครู)

- 1.....
- 2.....
- 3.....

บัตรเฉลย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

ตอนที่ 1 (ตอบ)

1. ศึกษาวิธี การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกและเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ผิด

- ✓1 เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัวควรปรับความเข้าใจ
- ✓2 ครอบครัวดีสมาชิกต้องรักใคร่กลมเกลียวกัน
- ✗3 สิ่งใดที่ทำให้คนในครอบครัวมีสุขภาพดีทุกคนต้องสูบบุหรี่
- ✗4 ถ้าน้อยร้องไห้ควรร้องไห้ตาม
- ✓5 เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัวควรปรับความเข้าใจ
- ✓6 สิ่งใดที่สมาชิกในครอบครัวควรทำร่วมกันคือการออกกำลังกาย
- ✓7 สมาชิกในครอบครัวควรดูแลซึ่งกันและกัน
- ✓8 สมาชิกในครอบครัวควรรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ✗9 เมื่อสมาชิกภายในครอบครัวป่วยควรปล่อยให้นอนเฉยๆ
- ✓10 ครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกภายในครอบครัวจะต้องมีสุขภาพจิตดี

ตอนที่ 2 (อยู่ในดุลยพินิจของครู)

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนบอกลักษณะครอบครัวที่ดีและไม่ดี และการปฏิบัติตัวที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

ลักษณะของครอบครัวที่ดี	ลักษณะของครอบครัวที่ไม่ดี
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....



การปฏิบัติตนทำให้ครอบครัวมีความสุข
1.....
2.....
3.....

นักเรียนคิดว่าการมีครอบครัวที่มีความสุข มีผลดีต่อสังคมอย่างไร

.....

.....

2. ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัวที่มีความสุขตามความคิดของนักเรียนพร้อมกับบอก
ผลดีในการปฏิบัติตนที่ทำให้ครอบครัวมีความสุขมา 3 ข้อ



การปฏิบัติตนที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

1.....

2.....

3.....

แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่ชั้น

วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้จากหน่วยการเรียนรู้นี้

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
หลังจากที่เรียนหน่วยการเรียนรู้
นี้แล้ว

.....

.....

.....

นักเรียนยังไม่เข้าใจเรื่องใด
อีกบ้างที่เกี่ยวกับหน่วยการเรียนรู้
ซึ่งต้องการให้ครูอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

นักเรียนได้รับความรู้เรื่องใดบ้าง
จากหน่วยการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่

.....

นักเรียนจะสามารถนำความรู้
ความเข้าใจจากหน่วยการเรียนรู้
ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ผลงานที่นักเรียนชอบและต้องการ
คัดเลือกเป็นผลงานดีเด่นจาก
หน่วยการเรียนรู้คือผลงานใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุด
ในหน่วยการเรียนรู้คือกิจกรรม
ใด เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

ศูนย์ที่ 7

การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

บัตรคำสั่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 7 การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. อ่านบัตรเนื้อหา 2-3 เที้ยว และร่วมกันอภิปราย
2. อ่านบัตรคำถามแล้วตอบคำถามลงในสมุด
3. ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย
4. สรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ขอให้ทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกชนิดเข้าที่ให้เรียบร้อย ก่อนย้ายไปทำงานที่ศูนย์อื่น

ห้ามหยิบงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งติดมือไปด้วยยกเว้นแบบฝึกปฏิบัติของนักเรียน

หมายเหตุ ถ้ากลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนให้ไปที่ศูนย์สำรอง

บัตรเนื้อหา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 7 การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

เพื่อนเป็นบุคคลที่เราอาจให้ความสำคัญ ความสนิทสนม และทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อนของเราอาจจะมีทั้งเพศชายและเพศหญิง

เพื่อนมีความสำคัญต่อตัวเรา เช่น เป็นเพื่อนเรียน เป็นเพื่อนเล่น เป็นเพื่อนคุย เป็นเพื่อนที่ให้คำปรึกษา เป็นเพื่อนที่ปลอบใจเราเมื่อเรามีปัญหา เป็นต้น ดังนั้นเราจึงปฏิบัติตนให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน

วิธีการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนนั้น นักเรียนควรเริ่มจากการปฏิบัติตนให้ดี ซึ่งปฏิบัติได้ ดังนี้

1. ร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ
2. พูดชมเชยด้วยความจริงใจ ไม่ยกยอเพื่อนเกินความเป็นจริง
3. ควรคิดก่อนพูดทุกครั้ง ไม่ควรนิินทาว่าร้าย หรือนำความผิดพลาดของเพื่อนมาพูดคุยเพื่อความสนุก
4. มีน้ำใจต่อเพื่อน และให้ความช่วยเหลือเพื่อนเท่าที่เราสามารถทำได้
5. เป็นเพื่อนเล่น เพื่อนคุย และให้คำปรึกษาเพื่อนในทางที่ดี
6. เมื่อมีปัญหากับเพื่อน ให้พูดคุยปรับความเข้าใจกันโดยใช้เหตุผล
7. ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนด้วยความเต็มใจไม่แบ่งเพศหรือฐานะ

วิธีการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

ไม่นินทา
ว่าร้ายเพื่อน



ยอมรับ
ข้อบกพร่อง
ของเพื่อน

ให้อภัยเพื่อน
เมื่อเพื่อนทำความผิด

พูดจาไพเราะกับเพื่อน

มารยาทและการวางตัวของเพศชาย

1. ปฏิบัติตนเป็นสุภาพบุรุษ ให้เกียรติและช่วยเหลือเพศหญิงเช่น ไม่รังแก หรือนินทาว่าร้ายคนอื่น เป็นต้น
2. มีน้ำใจและเสียสละ เช่น เสียสละเก้าอี้ให้เพื่อนผู้หญิงนั่ง เมื่อผู้ใหญ่ให้สิ่งของควรเสียสละให้ผู้หญิงก่อน เป็นต้น
3. พูดจาไพเราะ ไม่ก้าวร้าว ไม่พูดจาหยาบคายหรือลามก

มารยาทและการวางตัวของเพศหญิง

1. แต่งตัวสุภาพ เรียบร้อย
2. พูดจาไพเราะ อ่อนหวาน
3. มีน้ำใจ โอบอ้อมอารีแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน
4. ลูก นั่ง เดิน ในท่าที่เรียบร้อยสำรวม เช่น ไม่นั่งถ่างขา

บัตรคำถาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 7 การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนขีด / ลงใน หน้าข้อที่นักเรียนควรปฏิบัติ

และกา X ลงใน หน้าข้อที่นักเรียนไม่ควรปฏิบัติ

-1. กล่าวคำว่า “ขอโทษ” เมื่อเดินชนเพื่อน
 -2. ยิ้มแย้มแจ่มใสและพูดคุยกับเพื่อนทุกคนอย่างเต็มใจ
 -3. พุดจาก้าวร้าวกับเพื่อน
 -4. พุดจาลามกกับเพื่อนผู้หญิ
 -5. พุดจาไพเราะกับเพื่อน ๆ
2. ให้นักเรียนใช้คำว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ หน้าข้อความต่อไปนี้
-1. เพื่อนมีความสำคัญต่อตัวเรา
 -2. เพื่อนกินง่าย เพื่อนตายหายาก
 -3. ชีวิตของแต่ละคนที่เกิดมามีคุณค่าเท่าเทียมกัน
 -4. เราควรขโมยกินขนมของเพื่อน
 -5. ถ้าเพื่อนล้อเลียนเรา เราสามารถชกเพื่อนได้

4. ให้นักเรียนบอกชื่อเพื่อนผู้หญิงและเพื่อนผู้ชายที่นักเรียนชอบ และบอกเหตุผลที่ชอบ แล้วบันทึกลงในตาราง

เพศ	ชื่อ-นามสกุล เพื่อนที่ชอบ	เหตุผลที่ชอบ
หญิง	1.....	
	2.....	
ชาย	1.....	
	2.....	

4. ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่า เคยปฏิบัติตนต่อเพื่อนอย่างไรบ้าง แล้วบันทึกผล

1. การปฏิบัติตนอย่างสุภาพ เช่น
1.....
2.....
2. ให้เกียรติและยกย่อง เช่น
1.....
2.....
3. มีความรักใคร่สามัคคี เช่น
1.....
2.....
4. ความรับผิดชอบ เช่น
1.....
2.....

5. วาดภาพตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อเพื่อนเมื่ออยู่ร่วมกัน แล้วเขียนความรู้สึกของตนเองในการปฏิบัติตนดังกล่าว (10 คะแนน)

1.เมื่ออยู่กับเพื่อน ฉันปฏิบัติตนต่อเพื่อน ดังนี้

.....



2.ความรู้สึกที่ฉันได้ปฏิบัติตนต่อเพื่อน ดังภาพ คือ

.....

.....

.....

.....



บัตรเฉลย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 7 การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนขีด / ลงใน หน้าข้อที่นักเรียนควรปฏิบัติ

และกา X ลงใน หน้าข้อที่นักเรียนไม่ควรปฏิบัติ

-/.....1. กล่าวคำว่า “ขอโทษ” เมื่อเดินชนเพื่อน
-/.....2. ยิ้มแย้มแจ่มใสและพูดคุยกับเพื่อนทุกคนอย่างเต็มใจ
-X....3. พุดจาก้าวร้าวกับเพื่อน
-X....4. พุดจาตามกกับเพื่อนผู้หญิง
-/.....5. พุดจาไพเราะกับเพื่อน ๆ

2. ให้นักเรียนใช้คำว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ หน้าข้อความต่อไปนี้

-ใช่ ..1. เพื่อนมีความสำคัญต่อตัวเรา
-ใช่ ..2. เพื่อนกินง่าย ๆ เพื่อนตายหายาก
-ใช่ ..3. ชีวิตของแต่ละคนที่เกิดมามีคุณค่าเท่าเทียมกัน
- ...ไม่ใช่ ..4. เราควรขโมยกินขนมของเพื่อน
- ...ไม่ใช่ ..5. ถ้าเพื่อนล้อเลียนเรา เราสามารถชกเพื่อนได้

3. ให้นักเรียนบอกชื่อเพื่อนผู้หญิงและเพื่อนผู้ชายที่นักเรียนชอบ และบอกเหตุผลที่ชอบ แล้วบันทึกลงในตาราง (อยู่ในชุดยพินิจของครู)

เพศ	ชื่อ-นามสกุล เพื่อนที่ชอบ	เหตุผลที่ชอบ
หญิง	1.....	
	2.....	
ชาย	1.....	
	2.....	

4. ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่า เคยปฏิบัติตนต่อเพื่อนอย่างไรบ้าง แล้วบันทึกผล

1. การปฏิบัติตนอย่างสุภาพ เช่น 1..... 2.....
2. ให้เกียรติและยกย่อง เช่น 1..... 2.....
3. มีความรักใคร่สามัคคี เช่น 1..... 2.....
4. ความรับผิดชอบ เช่น 1..... 2.....

5. วาดภาพตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อเพื่อนเมื่ออยู่ร่วมกัน แล้วเขียนความรู้สึกของตนเองในการปฏิบัติตนดังกล่าว (10 คะแนน) (อยู่ในดุลยพินิจของครู)

1. เมื่ออยู่กับเพื่อน ฉันปฏิบัติตนต่อเพื่อน ดังนี้

.....



2. ความรู้สึกที่ฉันได้ปฏิบัติตนต่อเพื่อน ดังภาพ คือ

.....

.....

.....



แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่ชั้น

วันที่ เดือนพ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้จากหน่วยการเรียนรู้นี้

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
หลังจากที่เรียนหน่วยการเรียนรู้
นี้แล้ว

นักเรียนยังไม่ได้เข้าใจเรื่องใด
อีกบ้างเกี่ยวกับหน่วยการเรียนรู้
นี้ ซึ่งต้องการให้ครูอธิบายเพิ่มเติม

นักเรียนได้รับความรู้เรื่องใดบ้าง
จากหน่วยการเรียนรู้

กิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุด
ในหน่วยการเรียนรู้คืออะไร
เพราะอะไร

ผลงานที่นักเรียนชอบและต้องการ
คัดเลือกเป็นผลงานดีเด่นจาก
หน่วยการเรียนรู้คืออะไรบ้าง

นักเรียนจะสามารถนำความรู้
ความเข้าใจจากหน่วยการเรียนรู้
ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไรบ้าง

หน่วยการเรียนรู้ที่

ศูนย์ที่ 8

การล่วงละเมิดทางเพศ

บัตรคำสั่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การล่องละเมียดทางเพศ

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่องละเมียดทางเพศ

อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 8 การล่องละเมียดทางเพศ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

1. อ่านบัตรเนื้อหา 2-3 เที้ยว และร่วมกันอภิปราย
2. อ่านบัตรคำถามแล้วตอบคำถามลงในสมุด
3. ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย
4. สรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ขอให้ทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกชนิดเข้าที่ให้เรียบร้อย ก่อนย้ายไปทำงานที่ศูนย์อื่น

ห้ามหยิบงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งติดมือไปด้วย ยกเว้นแบบฝึกปฏิบัติของนักเรียน

หมายเหตุ ถ้ากลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนให้ไปที่ศูนย์สำรอง

บัตรเนื้อหา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ
อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 8 การล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การที่คนใดคนหนึ่งกระทำทางกาย วาจา เพื่อเอาเปรียบทางเพศคนอื่น ทั้งเพศเดียวกันหรือต่างเพศกันจนทำให้คนที่ถูกเอาเปรียบนั้นเกิดความหวาดผว บาดเจ็บและเสียหาย หรือ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะเป็นคำพูด สายตา และการใช้ท่าทาง รวมไปถึงการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน ซึ่งอาจแบ่งได้เป็น 3 ประการ ดังนี้

1. การใช้คำพูด

- การวิพากวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาและการแต่งกาย โดยใช้คำพูดที่สื่อไปในทางหยาบคายหรือลามก

- การพูดจาเทอะโหม ใช้คำพูดกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ

- การเล่าเรื่องตลกลามก เรื่องที่มีเนื้อหาสองแง่สองง่าม

2. การกระทำที่ไม่ถูกต้องตัว

- การจ้องมองของสงวน เช่น หน้าอก

- การแสดงภาพที่สื่อไปในทางเพศ

- การถ่ายภาพลามกอนาจาร การแสดงอวัยวะเพศ

3. การกระทำที่ถูกเนื้อต้องตัว

- การกอด จูบ ลูบ คลำ ร่างกายโดยไม่ได้รับคำยินยอมจากเจ้าของ
- ร่างกาย
- การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน

การพูดจาทะแโลม หมายถึง การพูดโดยใช้ถ้อยคำในการเลียบเคียงทางด้านความรัก หรือการพูดเกี่ยวกับร่างกายของผู้ฟังในเชิงการมีเพศสัมพันธ์ เช่น

“น่ารักจัง เป็นแฟนพี่ไหม”

“รูปร่างน่ากอดจังเลย”

บัตรคำถาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การล่องละเมียดทางเพศ

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่องละเมียดทางเพศ

อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 8 การล่องละเมียดทางเพศ

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การล่องละเมียดทางเพศ หมายถึงอะไร

.....

.....

.....

2. ล่องละเมียดทางเพศมีกี่ประการ อะไรบ้าง

.....

.....

.....

3. การพูดจาแทะโลม หมายถึงอะไรอธิบายพร้อมยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

บัตรเฉลย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ศูนย์ที่ 8 การล่วงละเมิดทางเพศ

ตอบ 1. การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศ

ไม่ว่าจะเป็นคำพูด สายตา และการใช้ท่าทาง รวมไปถึงการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน

2. การล่วงละเมิดทางเพศมี 3 ประการ ได้แก่

1. การใช้คำพูด
2. การกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว
3. การกระทำที่ถูกเนื้อต้องตัว

3. การพูดจาทะลวงใจ หมายถึง การพูดโดยใช้ถ้อยคำในการเลียบเคียงทางด้านความรัก หรือการพูดเกี่ยวกับร่างกายของผู้ฟังในเชิงการมีเพศสัมพันธ์ เช่น

“น่ารักจัง เป็นแฟนพี่ไหม”

“รูปร่างน่ากอดจังเลย”

ศูนย์ที่ 9

พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

บัตรคำสั่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

ศูนย์ที่ 9 พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. อ่านบัตรเนื้อหา 2-3 เทียบ และร่วมกันอภิปราย
2. อ่านบัตรคำถามแล้วตอบคำถามลงในสมุด
3. ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย
4. สรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ขอให้ทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกชนิดเข้าที่ให้เรียบร้อย ก่อนย้ายไปทำงานที่ศูนย์อื่น

ห้ามหยิบงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งติดมือไปด้วยยกเว้นแบบฝึกปฏิบัติของนักเรียน

หมายเหตุ ถ้ากลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนให้ไปที่ศูนย์สำรอง

บัตรเนื้อหา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

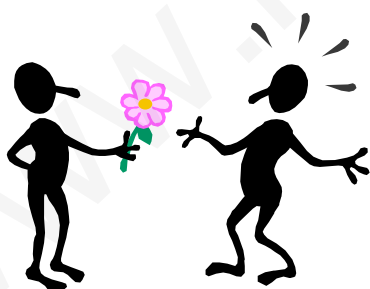
ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ศูนย์ที่ 9 พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีดังนี้

1. การอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสอง

เช่น ในห้องที่อยู่กันสองคนที่มุมอาคารที่ไม่มีคนเดินผ่าน เพราะเป็นสถานที่ที่ง่ายต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



2. การใกล้ชิดกับคนต่างเพศหรือ

เพศเดียวกัน และคนนั้นพยายามสัมผัสเนื้อต้องตัวเราเสมอ



3. กลับบ้านมืดค่ำและเดินไปในเส้นทางเปลี่ยวเพียงคนเดียว

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย ดังนี้
พฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

1. แต่งกายที่ไม่รัดกุมหรือล่อแหลม เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น ใส่เสื้อสายเดี่ยว นุ่งกระโปรงสั้น ใส่เสื้อผ่าครึ่งรูป เป็นต้น
2. การอยู่ในที่ปกปิดมิดชิดกับผู้ที่ไว้ใจไม่ได้หรือกับคนแปลกหน้า หรือเพศตรงกันข้าม เช่น อยู่ในห้องสองต่อสองกับเพศชาย เป็นต้น
3. การเที่ยวสถานบันเทิงในเวลากลางคืน เช่น ผับ บาร์ เป็นต้น หรืออยู่ในสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย เช่น เขตก่อสร้าง พื้นที่รกร้าง เป็นต้น
4. การคบเพื่อนไม่ดี อาจถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้
5. การเสพสารเสพติด จะทำให้ขาดสติยับยั้ง

บัตรคำถาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ศูนย์ที่ 9 พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตอนที่ 1 เรียงคำศัพท์ให้ถูกต้องลึ้ะ

1. เรียงคำศัพท์เกี่ยวกับพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศที่กำหนดให้และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับคำศัพท์ดังกล่าว

มาเรียงคำศัพท์ให้
ความหมายกัน เอะ



- 1) กลับ มีด คำ บ้าน.....
- 2) ทาง เปลี่ยว เดิน เดียว คน.....
- 3) ลับ คน ตา อยู่ ที่ ใน.....
- 4) เทียว เตร์ กลาง คีน ใน เวลา.....

2. ตอบคำถาม

1) พฤติกรรมจากประโยคที่เรียงเป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องใช่หรือไม่

.....

2) พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลเสียอย่างไร

.....

3) นักเรียนมีพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่ถ้ามีจะปรับปรุงตนเองอย่างไร

.....

4) นักเรียนมีพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่ถ้ามีจะปรับปรุงตนเองอย่างไร

.....

ตอนที่ 2

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การแต่งกายอย่างไรที่เสี่ยงต่อการถูกละเมิดทางเพศ

.....

2. สถานที่แบบใดที่ไม่ควรอยู่ตามลำพังกับเพศตรงกันข้าม

.....

3. เพราะเหตุใดการเสพยาเสพติดจึงนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

.....

บัตรเฉลย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ศูนย์ที่ 9 พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตอนที่ 1 เรียงคำ ศัพท์ให้ถูกต้องลึะ

1. เรียงคำศัพท์เกี่ยวกับพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศที่กำหนดให้และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับคำศัพท์ดังกล่าว

มาเรียงคำศัพท์ให้
ความหมายกัน เอะ



เฉลย

- 1) กลับ มีด คำ บ้าน _____ กลับ บ้าน มีดคำ
- 2) ทาง เปลี่ยว เดิน เดี่ยว คน _____ เทียวเตร่ในเวลากลางคืน
- 3) ลับ คน ตา อยู่ ที่ ใน _____ อยู่ ใน ที่ ลับตา คน
- 4) เทียว เตร่ กลาง คืน ใน เวลา _____ เทียวเตร่ในเวลากลางคืน

2. ตอบคำถาม

1) พฤติกรรมจากประโยคที่เรียงเป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องใช่หรือไม่

ใช่

2) พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลเสียอย่างไร

อาจ ถูก ล้วงละเมิด ทางเพศ

3) นักเรียนมีพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่ถ้ามีจะปรับปรุงตนเองอย่างไร

พิจารณา จาก คำตอบ ของนักเรียน

4) นักเรียนมีพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่ถ้ามีจะปรับปรุงตนเองอย่างไร

พิจารณา จาก คำตอบ ของนักเรียน

ตอนที่ 2

แนวคำตอบ

1. การแต่งกายอย่างไรที่เสี่ยงต่อการถูกละเมิดทางเพศ

แต่งกายที่ไม่รัดกุมหรือล่อแหลม เช่น ใส่เสื้อสายเดี่ยว นุ่งกระโปรงสั้น ใส่เสื้อผ้า

รัดรูป

2. สถานที่แบบใดที่ไม่ควรอยู่ตามลำพังกับเพศตรงกันข้าม

การอยู่ในที่ปกปิดมิดชิดกับผู้ที่ไว้ใจไม่ได้หรือกับคนแปลกหน้า หรือเพศตรงกันข้าม

เช่น อยู่ในห้องสองต่อสองกับเพศชาย

3. เพราะเหตุใดการเสพสารเสพติดจึงนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เพราะสารเสพติดทำให้มีเมฆาตสติ ทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้จึงนำไปสู่

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่ชั้น

วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้จากหน่วยการเรียนรู้นี้

นักเรียนมีความรู้สึกละอย่างไร
หลังจากที่เรียนหน่วยการเรียนรู้
นี้แล้ว
.....
.....

นักเรียนยังไม่ได้เข้าใจเรื่องใด
อีกบ้างเกี่ยวกับหน่วยการเรียนรู้
นี้ ซึ่งต้องการให้ครูอธิบายเพิ่มเติม
.....
.....
.....

นักเรียนได้รับความรู้เรื่องใดบ้าง
จากหน่วยการเรียนรู้
.....
.....
.....
.....

กิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุด
ในหน่วยการเรียนรู้ก็คือกิจกรรม
ใด เพราะอะไร
.....
.....
.....
.....

ผลงานที่นักเรียนชอบและต้องการ
คัดเลือกเป็นผลงานดีเด่นจาก
หน่วยการเรียนรู้ก็คือผลงานใดบ้าง
.....
.....
.....
.....

นักเรียนจะสามารถนำความรู้
ความเข้าใจจากหน่วยการเรียนรู้
ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไรบ้าง
.....
.....
.....
.....

หน่วยการเรียนรู้ที่

ศูนย์ที่ 10

วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

บัตรคำสั่ง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ศูนย์ที่ 10 วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. อ่านบัตรเนื้อหา 2-3 เทียบ และร่วมกันอภิปราย
2. อ่านบัตรคำถามแล้วตอบคำถามลงในสมุด
3. ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย
4. สรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ขอให้ทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกชนิดเข้าที่ให้เรียบร้อย ก่อนย้ายไปทำงานที่ศูนย์อื่น

ห้ามหยิบงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งติดมือไปด้วยยกเว้นแบบฝึกปฏิบัติของนักเรียน

หมายเหตุ ถ้ากลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนให้ไปที่ศูนย์สำรอง

บัตรเนื้อหา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ศูนย์ที่ 10 วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การดูแลตัวเองโดยไม่ให้ผู้อื่นมาล่วงละเมิดทางเพศ ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ไม่ให้ผู้อื่นมาจับต้องตัวเรา โดยที่เราไม่เต็มใจหรือไม่อนุญาต ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นคนรู้จักหรือคนแปลกหน้า
2. ไม่อยู่ตามลำพังกับเพศตรงกันข้ามในสถานที่ปิดมิดชิด
3. ไม่เที่ยวตามสถานบันเทิงในเวลากลางคืน
4. ไม่เสพสารเสพติดหรือของมีนเมา
5. ไม่รับอาหารหรือสิ่งของจากคนแปลกหน้า
6. แต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย และเหมาะสมกับกาลเทศะอยู่เสมอ
7. เลือกคบเพื่อนที่ชักจูงเราไปในทางที่ดี
8. ควรขออนุญาตพ่อแม่ และบอกให้พ่อแม่ทราบทุกครั้งก่อนจะไปยังสถานที่ต่างๆ
9. ควรรู้จักปฏิเสธอย่างสุภาพแต่จริงจัง เมื่อมีผู้ให้สิ่งของหรือชักชวนไปในที่ที่ไม่ปลอดภัย
10. ควรรู้จักการพูดต่อรอง เพื่อหลีกเลี่ยงหรือถ่วงเวลาจากสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย

การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

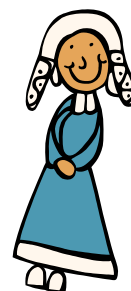
เพื่อป้องกันการถูกละเมิดทางเพศ เราควรปฏิบัติดังนี้

1. ปฏิเสธคำชักชวนของคนที่มีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ ถึงแม้ว่าคนนั้นจะเป็นคนที่เรารู้จักก็ตาม เช่น ชักชวนให้เราขึ้นรถไปตามลำดับชวนเข้าบ้านโดยภายในบ้านไม่มีใครอยู่ เป็นต้น

ในบ้านไม่มีใคร
อยู่ ไปกินขนม
เป็นเพื่อนลูกได้
ไหมมีขนมเยอะ



ไม่เป็นไรค่ะบ้าน
หนูก็มีขนมเยอะ
เหมือนกัน



2. ไม่ให้ใครมาจับเนื้อต้องตัว หรือจับอวัยวะเพศ ถ้ามีคนพยายามจะทำให้วิ่งหนีไปให้ไกล ๆ และร้องให้คนอื่นช่วยเหลือ



ช่วยหนูด้วยค่ะ
ผู้ใหญ่คนนี้รังแก

3. ไม่เล่นซุกซน โดยเดินไปยังสถานที่เปลี่ยว และไม่คุ้นเคยเพียงคนเดียว

จะหลอกเด็ก
คนนั้นอย่างไร
ดีนะ



บัตรคำถาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ศูนย์ที่ 10 วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตอนที่ 1

1. คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ถูกที่สุด

1. พฤติกรรมใดนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- ก. แต่งตัวโป๊
- ข. นั่งเรียนในห้องเรียน
- ค. ไปเที่ยวกับครอบครัว
- ง. ไปเล่นกีฬากับเพื่อนๆ

2. ถ้ามีคนชวนให้ขึ้นรถไปกับตามลำพัง ควรทำอะไร

- ก. ปฏิเสธ
- ข. ไปกับเขา
- ค. จ่ายค่ารถ
- ง. ยืนอยู่เฉย ๆ

3. ใครปฏิบัติได้ถูกต้อง

- ก. จอม กลับบ้านมืดค่ำ
- ข. ด็ก ไม่ไปกลับคนแปลกหน้า
- ค. น้อย เดินเส้นทางเปลี่ยวตามลำพัง
- ง. หญิง ไปเที่ยวกับเพื่อนชายสองต่อสอง

4. ข้อใดคือการล่วงละเมิดทางเพศ
- ก. เจียบ วิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ
 - ข. จอย ไปเล่นกีฬากับครอบครัว
 - ค. หมอก ชมเชยเมื่อน้อยแต่งตัวสวย
 - ง. แอน ถูกชายแปลกหน้าลูกคลำอวัยวะเพศ
5. บุคคลในข้อใดปฏิบัติได้เหมาะสม
- ก. สุมาลีแต่งตัวเรียบร้อย
 - ข. น้อยไปเที่ยวกับเพื่อนชาย
 - ค. หน้อย กลับบ้านคนเดียวดึก ๆ
 - ง. นารีเดินไปยังสถานที่เปลี่ยว

ตอนที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่เป็นพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย

- 1. เดินกลับบ้านตอนดึกคนเดียว
- 2. เข้าไปตัดเตือนเมื่อพบคนติดยาเสพติด
- 3. เดินหนีคนติดยา
- 4. วิ่งเล่นที่สนามเด็กเล่นคนเดียว
- 5. รับขนมจากคนแปลกหน้า
- 6. ขอมให้เพศตรงข้ามนอกจากพ่ออู๋ม
- 7. เล่นกับเพื่อนในบริเวณชุมชน
- 8. เปิดประตูให้คนแปลกหน้าเข้าบ้าน
- 9. ขอมให้คนแปลกหน้าเข้ามาถอด
- 10. พุดคุยกับคนเมา

2. คำชี้แจง อ่านกรณีศึกษาและช่วยกันตอบคำถาม

กรณีศึกษา

หนึ่งเป็นเด็กชุกชนชอบไปเที่ยวเล่นไกลจากบ้าน
โดยไม่บอกพ่อแม่วันหนึ่งหนึ่งไปเล่นกับเพื่อนเพลินจน
เป็นเวลามืดค่ำมีผู้ใหญ่ชวนให้ขึ้นรถจะไปส่งที่บ้านหนึ่ง
ก็ไปกับเขาโดยไม่คิดถึงอันตรายที่จะตามมา

ตอบคำถาม

1) พฤติกรรมใดของหนึ่งที่ไม่ถูกต้องบ้าง

.....

2) พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นส่งผลเสียต่อหนึ่งอย่างไร

.....

3) การที่หนึ่งขึ้นรถไปกับคนแปลกหน้าเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่เพราะอะไร

.....

4) นักเรียนคิดว่าควรใช้วิธีแก้ไขปัญหให้กับหนึ่งอย่างไร

.....

5) นักเรียนคิดว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

.....

บัตรเฉลย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

.....

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ศูนย์ที่ 10 วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตอนที่ 1 คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ถูกที่สุด

1. พฤติกรรมใดนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ก. แต่งตัวโป้

ข. นั่งเรียนในห้องเรียน

ค. ไปเที่ยวกับครอบครัว

ง. ไปเล่นกีฬากับเพื่อนๆ

2. ถ้ามีคนชวนให้ขึ้นรถไปกับตามลำพัง ควรทำอย่างไร

ก. ปฏิเสธ

ข. ไปกับเขา

ค. จ่ายค่ารถ

ง. ยืนอยู่เฉย ๆ

3. ใครปฏิบัติได้ถูกต้อง

ก. จอม กลับบ้านมืดค่ำ

ข. ดึก ไม่ไปกลับคนแปลกหน้า

ค. น้อย เดินเส้นทางเปลี่ยวตามลำพัง

ง. หลุย ไปเที่ยวกับเพื่อนจนสองต่อสอง

4. ข้อใดคือการล่วงละเมิดทางเพศ
- ก. เจ็บ วิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ
 - ข. จอย ไปเล่นกีฬากับครอบครัว
 - ค. หมอก ชมเชยเมื่อน้อยแต่งตัวสวย
 - ง. แอน ถูกชายแปลกหน้าลูกกล่าววิวะเพศ
5. บุคคลในข้อใดปฏิบัติได้เหมาะสม
- ก. สุมาลีแต่งตัวเรียบร้อย
 - ข. น้อยไปเที่ยวกับเพื่อนชาย
 - ค. หน้อย กลับบ้านคนเดียวดึก ๆ
 - ง. นารีเดินไปยังสถานที่เปลี่ยว

ตอนที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่เป็นพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย

- X 1. เดินกลับบ้านตอนดึกคนเดียว
- X.. 2. เข้าไปตักเตือนเมื่อพบคนติดยาเสพติด
- 3. เดินหนีคนติดยา
- X 4. วิ่งเล่นที่สนามเด็กเล่นคนเดียว
- X 5. รับขนมจากคนแปลกหน้า
- X 6. ยอมให้เพศตรงข้ามนอกจากพ่ออุ้ม
- 7. เล่นกับเพื่อนในบริเวณชุมชน
- X 8. เปิดประตูให้คนแปลกหน้าเข้าบ้าน
- X 9. ยอมให้คนแปลกหน้าเข้ามาถอด
- X ... 10. พุดคุยกับคนเมา

2. คำชี้แจง อ่านกรณีศึกษาและช่วยกันตอบคำถาม

กรณีศึกษา

หนึ่งเป็นเด็กชุกชนชอบไปเที่ยวเล่นไกลจากบ้าน
โดยไม่บอกพ่อแม่วันหนึ่งหนึ่งไปเล่นกับเพื่อนเพลินจน
เป็นเวลาที่มีคนขี่มอเตอร์ไซด์มาทำให้หนึ่งจะไปส่งที่บ้านหนึ่ง
ก็ไปกับเขาโดยไม่คิดถึงอันตรายที่จะตามมา

ตอบคำถาม

1) พฤติกรรมใดของหนึ่งที่ไม่ถูกต้องบ้าง

ไปเที่ยวไกลจากบ้านโดยไม่บอกพ่อแม่กลับบ้านมีคนขี่มอเตอร์ไซด์มาทำให้หนึ่งไปเล่นกับคนที่ไม่รู้จัก

2) พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นส่งผลเสียต่อหนึ่งอย่างไร

อาจเกิดอุบัติเหตุหรือถูกล่อลวงไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ

3) การที่หนึ่งขึ้นรถไปกับคนแปลกหน้าเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่เพราะอะไร

ไม่ถูกต้องเพราะอาจถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือถูกล่อลวงไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เช่น เสพสารเสพติด

4) นักเรียนคิดว่าควรใช้วิธีแก้ไขปัญหให้กับหนึ่งอย่างไร

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

5) นักเรียนคิดว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

แบบบันทึกสรุปผลการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่ชั้น

วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้จากหน่วยการเรียนรู้นี้

นักเรียนยังไม่เข้าใจเรื่องใด
อีกบ้างที่เกี่ยวกับหน่วยการเรียนรู้นี้
ซึ่งต้องการให้ครูอธิบายเพิ่มเติม

.....
.....
.....

นักเรียนมีความรู้สึกรู้สึอย่างไร
หลังจากที่เรียนหน่วยการเรียนรู้
นี้แล้ว

.....
.....

นักเรียนได้รับความรู้เรื่องใดบ้าง
จากหน่วยการเรียนรู้นี้

.....
.....
.....
.....

หน่วยการเรียนรู้ที่

.....

นักเรียนจะสามารถนำความรู้
ความเข้าใจจากหน่วยการเรียนรู้นี้
ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....

ผลงานที่นักเรียนชอบและต้องการ
คัดเลือกเป็นผลงานดีเด่นจาก
หน่วยการเรียนรู้นี้คือผลงานใดบ้าง

.....
.....
.....

กิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุด
ในหน่วยการเรียนรู้นี้คือกิจกรรม
ใด เพราะอะไร

.....
.....
.....
.....

ศูนย์สำรอง
กิจกรรมนันทนาการ/เกม

กิจกรรมที่ 1

การออกกำลังกายเสริมสุขภาพ

1. สำรวจรูปแบบการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนตามรายการ โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางตรงช่องที่ตรงตามความเป็นจริง

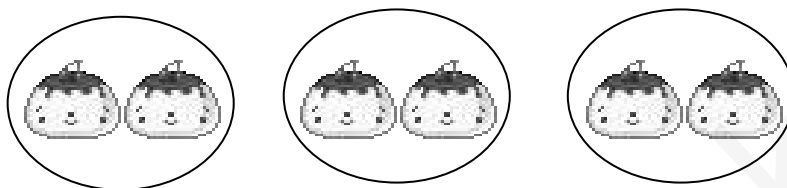
ลำดับที่	รายการ	การปฏิบัติ		
		เป็นประจำ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1	การวิ่ง			
2	การปั่นจักรยาน			
3	การดึงเชือก			
4	การยกของ			
5	การปลูกผัก			
6	การเต้นประกอบเพลง			
7	การกวาดบ้าน			
8	การถูบ้าน			

หมายเหตุ (แนวคำตอบ คำตอบที่นักเรียนบันทึกจะต้องตรงตามความเป็นจริง โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ให้ครบทุกข้อ)

กิจกรรมที่ 2 ฝึกทักษะคณิตศาสตร์

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำตอบลงใน.....ให้ถูกต้อง

ตัวอย่าง



มีส้ม 3 กอง กองละ 2 ผล

มีส้มทั้งหมด $2 + 2 + = 6$ ผล

เขียนในรูปการคูณ 3×2

อ่านว่า สามคูณสอง

1.



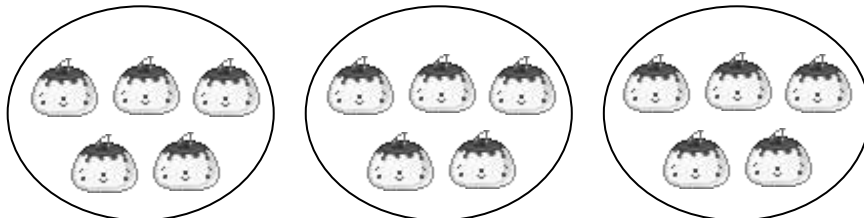
มีของขวัญ.....กอง กองละ.....กล่อง

มีของขวัญทั้งหมด.....=กล่อง

เขียนในรูปการคูณ.....

อ่านว่า.....

2.



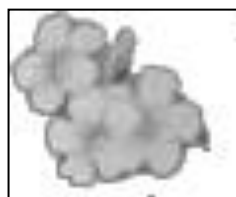
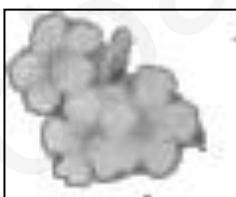
มีส้ม.....กอง กองละ.....ผล

มีส้มทั้งหมด.....=.....ผล

เขียนในรูปการคูณ.....

อ่านว่า.....

3.



มีดอกไม้.....กำ กำละ.....ดอก

มีดอกไม้ทั้งหมด.....=.....ดอก

เขียนในรูปการคูณ.....

อ่านว่า.....

4.



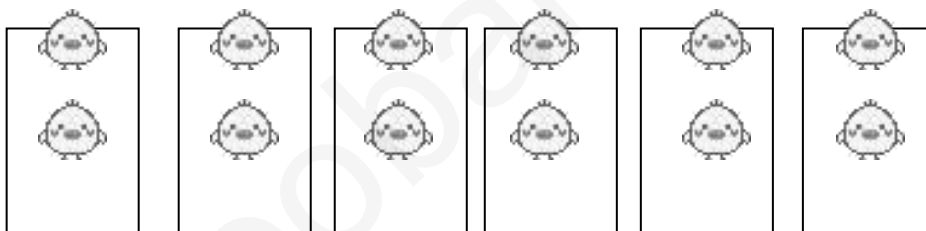
มีรองเท้า.....กอง กองละ.....ข้าง

มีรองเท้าทั้งหมด.....=.....ข้าง

เขียนในรูปการคูณ.....

อ่านว่า.....

5.



มีลูกไก่.....กอง กองละ.....ตัว

มีลูกไก่ทั้งหมด.....=.....ตัว

เขียนในรูปการคูณ.....

อ่านว่า.....

กิจกรรมที่ 3 ฝึกทักษะภาษาไทย

มาตรา ก กา

กา

ไม่มีตัวสะกด



นักเรียนสังเกตคำอ่านคำต่อไปนี้



หม้อ



กระทะ



งูเห่า



หัวใจ

นักเรียนเติมคำไม่มีตัวสะกด ลงในช่องว่าง แล้วฝึกอ่าน



หน่อ.....

ลำ.....



ตะ.....

ผล.....

แบบทดสอบหลังเรียน**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ 13101****ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3****สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์****มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์****ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์****คำชี้แจง** ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่ถูกต้อง

1. ฟันน้ำนม มี 20 ซี่ จะเริ่มขึ้นเมื่อเด็กอายุประมาณกี่เดือน
 - ก. 3 เดือน
 - ข. 5 เดือน
 - ค. 6 เดือน
 - ง. 10 เดือน
2. การซั้่น้ำหนักและวัดส่วนสูงทำให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงด้านใด
 - ก. ด้านสังคม
 - ข. ด้านร่างกาย
 - ค. ด้านสติปัญญา
 - ง. ด้านจิตใจและอารมณ์
3. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลรักษาตา
 - ก. นั่งดูโทรทัศน์ใกล้หน้าจอ
 - ข. อ่านหนังสือบนรถประจำทาง
 - ค. อ่านหนังสือในที่มืดแสงสว่างเพียงพอ
 - ง. จ้องดูดวงอาทิตย์ในเวลากลางวัน

4. ถ้าผิวหนังสกปรก ควรทำอะไร
- จ. อาบน้ำ
 - ฉ. ใช้ผ้าเช็ด
 - ช. นิดน้ำหอม
 - ซ. ใช้ยาทา
5. เลือกกำเดาคือเลือดที่ออกจากอวัยวะใด
- จ. หู
 - ฉ. ตา
 - ช. ผม
 - ซ. จมูก

ตัวชี้วัดที่ 2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

6. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกาย
- ก. มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น 2 เซนติเมตร
 - ข. อ่านหนังสือภาษาต่างประเทศได้ดี
 - ค. ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน
 - ง. รู้สึกดีใจเมื่อผู้อื่นชื่นชมเพื่อน
7. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย
- ก. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนนอน
 - ข. ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า
 - ค. เล่นกีฬากับเพื่อนเป็นประจำ
 - ง. รับประทานอาหารรสจัด
8. ก่อนการชั่งน้ำหนักเข็มของเครื่องชั่งจะต้องชี้ที่ตัวเลขอะไรเสมอ
- ก. ตัวเลข 0
 - ข. ตัวเลข 1
 - ค. ตัวเลข 5
 - ง. ตัวเลข 10

9. คำวัดการชั่งน้ำหนักมีหน่วยเรียกว่าอะไร

- ก. กรัม
- ข. เมตร
- ค. กิโลกรัม
- ง. เซนติเมตร

10. คำวัดการวัดส่วนสูงมีหน่วยเรียกว่าอะไร

- ก. กรัม
- ข. เมตร
- ค. กิโลกรัม
- ง. เซนติเมตร

ตัวชี้วัดที่ 3 ระบุปัจจัยการเจริญเติบโต

11. สิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่เรียกว่าอะไร

- ก. มรดก
- ข. สิ่งแวดล้อม
- ค. กรรมพันธุ์
- ง. ธรรมชาติ

12. ข้อใด หมายถึงสิ่งแวดล้อม

- ก. สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา
- ข. สิ่งไม่มีชีวิตที่อยู่รอบโลก
- ค. สิ่งมีชีวิตที่อยู่รวมกับบนพื้นดิน
- ง. สิ่งไม่มีชีวิตที่อยู่รวมกับบนพื้นดิน

13. สิ่งแวดล้อมในข้อใดที่มนุษย์สร้างขึ้น

- ก. ดิน
- ข. น้ำ
- ค. ลม
- ง. บ้าน

14. ข้อใดเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด
- ก. วัด
 - ข. บ้าน
 - ค. ตลาด
 - ง. โรงเรียน
15. อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่อาหารชนิดใดบ้าง
- ก. ไขมัน
 - ข. ผัก ผลไม้
 - ค. เนื้อหมู ไช้
 - ง. แป้ง น้ำตาล
16. อาหารจำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล เป็นอาหารหลักหมู่ใด
- ก. อาหารหมู่ที่ 1
 - ข. อาหารหมู่ที่ 2
 - ค. อาหารหมู่ที่ 3
 - ง. อาหารหมู่ที่ 4
17. เราควรรับประทานอาหารชนิดใด
- ก. เนื้อสัตว์
 - ข. น้ำอัดลม
 - ค. ผลไม้ดอง
 - ง. ผักกาดดอง
18. กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีการเจริญเติบโตที่ดีตรงกับข้อใด
- ก. การนอนหลับ
 - ข. การเล่นเกมส็กด
 - ค. การออกกำลังกาย
 - ง. ไม่มีข้อถูก

19. ข้อใดเป็นวิธีพักผ่อนที่ดีที่สุด

- ก. การนอนหลับ
- ข. การเล่นเกมส่กกด
- ค. การเล่นเกมฟุตบอล
- ง. การเล่นเกมกิจกรรมนันทนาการ

20. ในแต่ละวันเราควรนอนหลับอย่างน้อยวันละกี่ชั่วโมง

- ก. 5-6 ชั่วโมง
- ข. 6-8 ชั่วโมง
- ค. 8-10 ชั่วโมง
- ง. 10-12 ชั่วโมง

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

ตัวชี้วัดที่ 2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

21. ครอบครัวดี มีลักษณะอย่างไร

- ก. มีสมาชิกน้อย
- ข. พ่อมีการศึกษาสูง
- ค. สมาชิกรักใคร่กลมเกลียวกัน
- ง. ครอบครัวที่มีฐานะทางการเงินดี

22. ใครเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว

- ก. นิด ได้เถียงกับแม่
- ข. นัท ช่วยพ่อรดน้ำต้นไม้
- ค. ต้อย ทะเลาะกับน้องชาย
- ง. นุ้ย ให้น้องชายลอกการบ้าน

23. ครอบครัวของใครจัดเป็นครอบครัวขนาดเล็ก

- ก. พ่อ และมาลี
- ข. พ่อแม่ และมาลี
- ค. พ่อแม่ มาลี และน้อง
- ง. พ่อแม่ มาลี ปู่ย่าและตายาย

24. ครอบครัวของใครจัดเป็นครอบครัวขนาดใหญ่

- ก. พ่อ และมาลี
- ข. พ่อแม่ และมาลี
- ค. พ่อแม่ มาลี และน้อง
- ง. พ่อแม่ มาลี ปู่ย่าและตายาย

25. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง

- ก. สมาชิกในครอบครัวควรดูแลซึ่งกันและกัน
- ข. สมาชิกในครอบครัวควรออกกำลังกายร่วมกัน
- ค. สมาชิกในครอบครัวควรรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ง. ถูกทุกข้อ

ตัวชี้วัดที่ 3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

26. พฤติกรรมใดนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

- ก. แต่งตัวโป้
- ข. นั่งเรียนในห้องเรียน
- ค. ไปเที่ยวกับครอบครัว
- ง. ไปเล่นกีฬากับเพื่อนๆ

27. ถ้ามีคนชวนให้ขึ้นรถไปกับตามลำพัง ควรทำอย่างไร

- ก. ปฏิเสธ
- ข. ไปกับเขา
- ค. จ่ายค่ารถ
- ง. ยืนอยู่เฉย ๆ

28. ใครปฏิบัติได้ถูกต้อง

- ก. จอม กลับบ้านมืดค่ำ
- ข. ตึก ไม่ไปกลับคนแปลกหน้า
- ค. น้อย เดินเส้นทางเปลี่ยวตามลำพัง
- ง. หญิง ไปเที่ยวกับเพื่อนชานสองต่อสอง

29. ข้อใดคือการล่วงละเมิดทางเพศ
- ก. เจียบ วิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ
 - ข. จอย ไปเล่นกีฬากับครอบครัว
 - ค. หมอก ชมเชยเมื่อน้อยแต่งตัวสวย
 - ง. แอน ถูกชายแปลกหน้าลูกคลำอวัยวะเพศ
30. บุคคลในข้อใดปฏิบัติได้เหมาะสม
- ก. สุมาลีแต่งตัวเรียบร้อย
 - ข. น้อยไปเที่ยวกับเพื่อนชาย
 - ค. หน้อย กลับบ้านคนเดียวดึก ๆ
 - ง. นารีเดินไปยังสถานที่เปลี่ยว

แบบเฉลย

ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ
1	ค	16	ข
2	ข	17	ก
3	ก	18	ก
4	ก	19	ก
5	ง	20	ค
6	ก	21	ก
7	ค	22	ข
8	ก	23	ก
9	ก	24	ง
10	ง	25	ง
11	ค	26	ก
12	ก	27	ก
13	ง	28	ค
14	ข	29	ง
15	ก	30	ก

บรรณานุกรม

ชูชาติ รอดถาวร และคณะ. หนังสือรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.
บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด.

วิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวง
ศึกษาธิการ,สำนักงาน. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระสุขศึกษา
และพลศึกษา.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด,
2551.

สุนันทา สุนทรประเสริฐ. การผลิตชุดการสอนและชุดการสอนภาษาไทย เรื่องมาตรา
ตัวสะกด.จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ ก.ค. กระทรวงศึกษาธิการ,2533