

บทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)

ชุด สุขภาพอนามัยใส่ใจดูแล

เล่มที่ 1

เรื่อง ธรรมชาติของมนุษย์

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์



พรพรรณ ไชยวรรณ

ตำแหน่งครู วิทยฐานะชำนาญการ
โรงเรียนเทศบาล 4 (บ้านเชียงราย)

สำนักการศึกษา เทศบาลนครลำปาง
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

คำนำ



บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยใส่ใจดูแล เรื่อง ธรรมชาติ
ของมนุษย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ครูจัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง
และครูได้สรุปเนื้อหาจากง่ายไปหายาก นักเรียนสามารถนำเอาความรู้
ไปใช้ได้ นักเรียนจะเกิดทักษะการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์
และการเจริญเติบโตของมนุษย์ได้

ครูจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทเรียนสำเร็จรูปนี้คงจะเป็นประโยชน์
แก่นักเรียนอย่างยิ่ง หากนำไปใช้ได้ถูกต้องตามวิธีการธรรมชาติของ
มนุษย์ได้ถูกต้อง

พรพรรณ ไชยวรรณ



สารบัญ



เรื่อง	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
คำแนะนำสำหรับครู	1
คำแนะนำสำหรับนักเรียน	2
แบบทดสอบก่อนเรียน	3
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	6
สาระสำคัญ	7
กรอบที่ 1 การกำเนิดชีวิต	9
กรอบที่ 2 ช่วงวัย	10
กรอบที่ 3 ช่วงวัยทารก	11
กรอบที่ 4 ช่วงวัยเด็ก	12
กรอบที่ 5 ช่วงวัยเรียน	13
กรอบที่ 6 ช่วงวัยรุ่น	14
กรอบที่ 7 ช่วงวัยผู้ใหญ่	15
กรอบที่ 8 ช่วงวัยสูงอายุ	16
กรอบที่ 9 การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ	17
กรอบสรุป	18

สารบัญ



เรื่อง	หน้า
แบบทดสอบหลังเรียน ตอนที่ 1	19
แบบทดสอบหลังเรียน ตอนที่ 2	22
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	23
บรรณานุกรม	24

คำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยฝึใจดูแล สำหรับครู



1. ใช้บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยฝึใจดูแลนี้ ประกอบแผนการสอนที่ 1-2 ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
2. ใช้บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยฝึใจดูแล เสริมสำหรับเด็กนักเรียนที่เรียนดี และช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่เรียนช้าให้เรียนได้ทันเพื่อน
3. ศึกษาบทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยฝึใจดูแล ตั้งแต่กรอบแรกถึงกรอบสุดท้าย ทั้งเนื้อหาและกิจกรรมให้เข้าใจเสียก่อน
4. ศึกษาว่ากิจกรรมในกรอบใดที่ครูต้องเป็นผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือให้คำปรึกษาบ้าง
5. ชี้แจงให้นักเรียนอ่านคำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูปชุด สุขภาพอนามัยฝึใจดูแล และปฏิบัติตามทุกขั้นตอนทุกกรอบทั้งเนื้อหา กิจกรรม คำถาม คำตอบ หรือแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบท้ายบทเรียน

คำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยหัวใจดูแล สำหรับนักเรียน



บทเรียนนี้เป็นบทเรียนโปรแกรมจัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองโปรดอ่านคำแนะนำก่อนศึกษาบทเรียนดังต่อไปนี้

1. ก่อนที่นักเรียนจะศึกษาควรทำแบบทดสอบก่อนเรียนเสียก่อน
2. เริ่มทำตั้งแต่กรอบแรก เรียนไปตามลำดับโดยไม่ข้ามกรอบใดกรอบหนึ่ง
3. อ่านคำอธิบายและคำถามช้าๆ ให้เข้าใจ แล้วตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบอย่าขีดเขียนใด ๆ ลงในบทเรียนสำเร็จรูป
4. เมื่อตอบคำถามเสร็จกรอบหนึ่ง ดูคำตอบในกรอบต่อไปเพื่อตรวจคำตอบว่าถูกต้องหรือไม่ ถ้าคำตอบถูกต้องจงทำกรอบต่อไป
5. ถ้าตอบคำถามผิดจงย้อนกลับไปอ่านในกรอบข้อความที่ผ่านมาใหม่ ทำความเข้าใจให้ดีแล้วจึงตอบคำถามใหม่
6. เมื่อศึกษาจนจบทุกกรอบแล้วให้นักเรียนทำแบบทดสอบท้ายบทเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียน
บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยไฟฟ้าดูแล
เรื่อง ธรรมชาติของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2



คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียวเสร็จแล้ว
 ดูเฉลยหน้าถัดไป

1. การปฏิสนธิเกิดจากสิ่งใด

- ก. มดลูกแม่กับอสุจิพ่อผสมกัน
- ข. ไข่แม่ไปผสมกับอสุจิพ่อ
- ค. อสุจิพ่อผสมกับไข่แม่

2. ช่วงที่ถือกำเนิดขึ้นมาในท้องแม่จนถึงการคลอดออกมาใช้เวลา กี่เดือน

- ก. 6 – 7 เดือน
- ข. 7 – 8 เดือน
- ค. 8 – 9 เดือน

3. ช่วงวัยทารกคือข้อใด

- ก. ตั้งแต่แรกเกิด ถึง 2 ปี
- ข. อายุ 3 – 6 ปี
- ค. อายุ 6 – 12 ปี

4. ข้อใดเป็นการพัฒนาการของช่วงวัยเด็กอายุ 3 – 5 ปี

- ก. กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้ดี ไม่อยู่นิ่ง
- ข. การดูค นอนคว่ำ และนั่งคลาน
- ค. หยิบ จับ เกาะยืนได้

5. ใครจัดอยู่ในช่วงวัยเรียน

- ก. นก ไม่อยู่นิ่งชอบวิ่งกระโดด
- ข. นิค หัดนอนคว่ำ และนั่งคลาน
- ค. นัค ร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ได้อย่างสนุกสนาน

6. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์รวดเร็ว คบเพื่อนต่างเพศ คือช่วงวัยใด

- ก. ช่วงวัยเด็ก
- ข. ช่วงวัยรุ่น
- ค. ช่วงวัยเรียน

7. วัยที่มีบทบาทเป็นผู้นำครอบครัว ทำงานหาเลี้ยงครอบครัวคือวัยใด

- ก. ช่วงวัยสูงอายุ
- ข. ช่วงวัยผู้ใหญ่
- ค. ช่วงวัยรุ่น

8. วัยผู้สูงอายุ คือภาพใด

ก.



ข.



ค.



9. ใครกระทำตนให้มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ก. ลุงมี สอนนักเรียนทำไม้กวาด

ข. ลุงศร ชอบดื่มสุราเป็นประจำ

ค. ลุงทม อารมณ์หงุดหงิดง่าย ค้าลูกหลานเป็นประจำ

10. ตรวจร่างกายประจำปีอย่างน้อยปีละกี่ครั้ง

ก. ปีละ 1 ครั้ง

ข. ปีละ 2 ครั้ง

ค. ปีละ 3 ครั้ง



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
 บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยไฟฟ้าดูแล
 เรื่อง ธรรมชาติของมนุษย์
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ข้อ 1. ค

ข้อ 2. ค

ข้อ 3. ก

ข้อ 4. ก

ข้อ 5. ค

ข้อ 6. ข

ข้อ 7. ข

ข้อ 8. ค

ข้อ 9. ก

ข้อ 10. ก

**บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยใฝ่ใจดูแล
เรื่อง ธรรมชาติของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2**

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัยของชีวิตมนุษย์เริ่มตั้งแต่การปฏิสนธิแล้วคลอดออกมาสู่โลกภายนอก ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่าง ความรู้สึก ลักษณะการเปลี่ยนแปลงนี้เรียกว่า การเจริญเติบโต เมื่อเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ทำกิจกรรมได้ด้วยตัวเอง สิ่งเหล่านี้เรียกว่า การพัฒนาการ

ตัวชี้วัด

รู้และเข้าใจลักษณะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย และจิตใจตามวัยต่างๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะพัฒนาการของร่างกายในช่วงวัยต่างๆ ได้
2. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามช่วงวัยต่างๆ
3. ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับวัยของตน
4. จิตสำนึกในการดูแลและรับผิดชอบสุขภาพของตนเอง

สาระการเรียนรู้

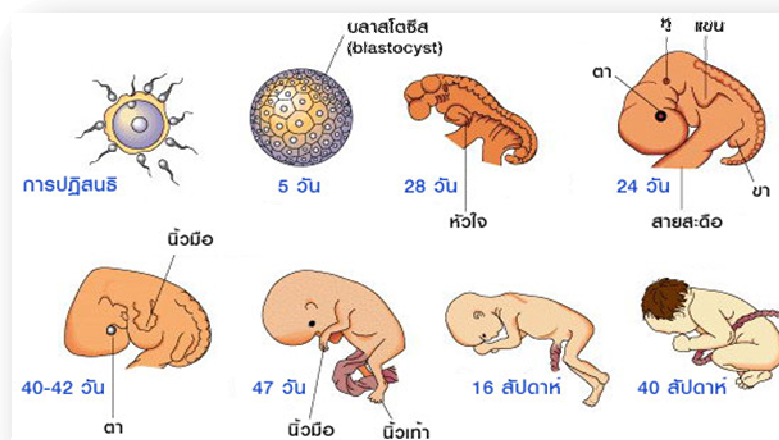
1. การกำเนิดชีวิต
2. ช่วงวัยต่างๆ ของชีวิตวัยทารกจนถึงวัยสูงอายุ

กรอบที่ 1.

การกำเนิดชีวิต

มนุษย์เกิดจากการที่เชื้ออสุจิของเพศชายผสมกับไข่ของเพศหญิง จึงเกิดเป็นชีวิตใหม่ขึ้นมา เรียกว่า “การปฏิสนธิ”

การปฏิสนธิเป็นการเริ่มต้นการให้กำเนิดทารกในครรภ์ ช่วงระยะเวลาหลังจากการปฏิสนธิภายในมดลูกของผู้หญิง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อตัวอสุจิเข้าไปผสมกับเซลล์ไข่ในสถานะที่เหมาะสม จากนั้นเข้าไปฝังตัวในมดลูก เซลล์ไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว จะเจริญเติบโตเป็นตัวอ่อน ซึ่งตัวอ่อนที่จะเจริญเติบโตในมดลูก เรียกว่า ทารก



www.myfirstbrain.com

คำถาม

การปฏิสนธิเกิดจากสิ่งใด

- ก. มดลูกแม่กับอสุจิพ่อผสมกัน
- ข. ไข่แม่ไปผสมกับอสุจิพ่อ
- ค. อสุจิพ่อผสมกับไข่แม่



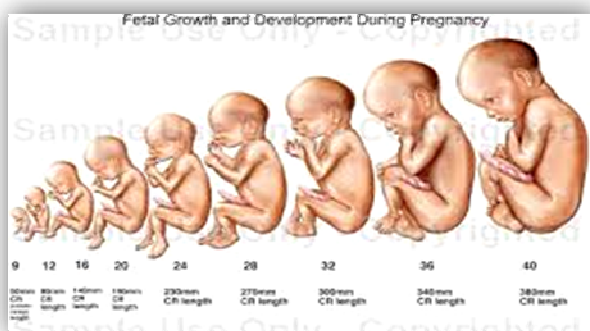
เฉลยกรอบที่ 1. ข้อ ค. อสุจิฟ่อผสมกับไข่แม่

กรอบที่ 2.

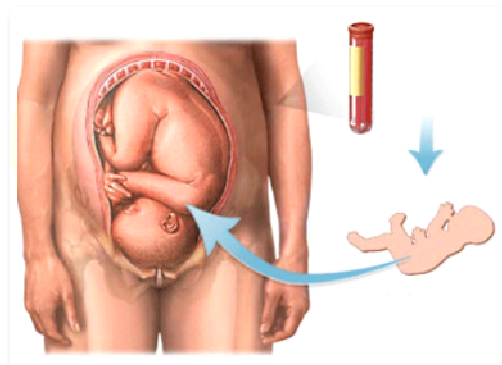
ช่วงวัย

ช่วงวัยก่อนคลอด

ช่วงวัยก่อนคลอด คือ ช่วงที่เริ่มจากการผสม ระหว่างเซลล์สืบพันธุ์ของเพศชาย กับเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิง จนกระทั่งเจริญเติบโตเป็นทารกที่มีอวัยวะทุกส่วนสมบูรณ์เต็มที่ พร้อมทั้งจะออกมาสู่โลกภายนอกได้ การเจริญเติบโตในท้องของแม่จะใช้เวลาประมาณ 8–9 เดือน หรือประมาณ 240 – 270 วัน ก็จะคลอดออกมาสู่โลกภายนอก



<http://www.thaimed-spa.net>



www.learners.in.th

คำถาม

ช่วงที่ถือกำเนิดขึ้นมาในท้องแม่จนถึง การคลอดออกมาใช้เวลา กี่เดือน

ก. 6 – 7 เดือน

ข. 7 – 8 เดือน

ค. 8 – 9 เดือน



<http://www.postjung.com>

เฉลยกรอบที่ 2.

ข้อ ก. 8 – 9 เดือน

กรอบที่ 3.

ช่วงวัยทารก



www.momypedia.com

ช่วงวัยทารก วัยทารกเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 2 ปี ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงวัยแรกเกิด และช่วงวัยทารก

ช่วงวัยทารกแรกเกิด นับตั้งแต่คลอดจนถึง 2 สัปดาห์ ในช่วงนี้มีการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่

ช่วงวัยทารก นับตั้งแต่อายุได้ 2 สัปดาห์ถึง 2 ปี ในช่วงวัยนี้ ทารกจะมีการพัฒนาด้านต่างๆ ร่างกายรับรู้ความรู้สึกได้เช่น การดู การคว้า นั่ง คลาน หยิบ ยืน เกาะเดิน และก้าวเดินตามลำดับ



<http://www.skclinicalclinic.com>



<http://family.truelife.com>

คำถาม

ช่วงวัยทารกคือข้อใด

ก. ตั้งแต่แรกเกิด ถึง 2 ปี

ข. อายุ 3 – 6 ปี

ค. อายุ 6 – 12 ปี



เฉลยกรอบที่ 3.

ข้อ ก. ตั้งแต่แรกเกิด ถึง 2 ปี

กรอบที่ 4.

ช่วงวัยเด็ก

ช่วงวัยเด็ก คือ ช่วงอายุ 3 – 5 ปี

เด็กวัยนี้จะมีการพัฒนาการอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเรื่องความสูงและน้ำหนัก และกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวดีขึ้น เด็กจึงชอบวิ่งกระโดด ไม่หยุดนิ่ง การหยิบจับ และการช่วยเหลือตนเอง สามารถควบคุม และบังคับการทรงตัวได้ดี



www.mommybear.net



www.weekendhobby.com



<http://www.goodfoodgoodlife.in.th>

คำถาม

ข้อใดเป็นการพัฒนาการของช่วงวัยเด็กอายุ 3- 5 ปี

- ก. กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้ดี ไม่อยู่นิ่ง
- ข. การดูด นอนคว่ำ และนั่งคลาน
- ค. หยิบ จับ เกาะยึ้นได้

เฉลยกรอบที่ 4. ข้อ ก. กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้ดี ไม่อยู่นิ่ง

กรอบที่ 5.

ช่วงวัยเรียน

พัฒนาการของเด็กวัยเรียน 6 – 12 ปี เด็กวัยเรียนนี้เป็นวัยแห่งการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา สามารถปรับตัวให้เข้าสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่น เด็กในวัยนี้ จะมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้นในสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวก่อนแล้วจึงค่อยเป็นประสบการณ์ไปหาสิ่งแวดล้อมที่อยู่ไกลตัวออกไป



<http://www.prachin1.net>

คำถาม

ใครจัดอยู่ในช่วงวัยเรียน

ก. นก ไม่อยู่นิ่งชอบวิ่งกระโดด

ข. นิค หัดนอนคว่ำ และนั่งคลาน

ค. นัค ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ได้อย่างสนุกสนาน

เฉลยกรอบที่ 5. ค. นักร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ได้อย่างสนุกสนาน

กรอบที่ 6.

ช่วงวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยอายุ 13 – 19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อย่างชัดเจน แขน ขาวาว มีขนขึ้นตามร่างกาย เพศชาย จะมีหนวดเคราขึ้น เพศหญิงจะมีประจำเดือนและหน้าอกขยาย วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงด้าน อารมณ์รวดเร็วมาก โกรธง่าย รักง่าย คบเพื่อนต่างเพศ ต้องการยอมรับ จากเพื่อนๆ



<http://www.elearning.msu.ac.th>



คำถาม การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์รวดเร็ว คบเพื่อนต่างเพศ คือช่วงวัยใด

ก. ช่วงวัยเด็ก

ข. ช่วงวัยรุ่น

ค. ช่วงวัยเรียน



เฉลยกรอบที่ 6.

ข้อ ข. ช่วงวัยรุ่น

กรอบที่ 7.

ช่วงวัยผู้ใหญ่



ช่วงวัยผู้ใหญ่ คือช่วงวัยอายุ 20 – 60 ปี ช่วงวัยนี้มีการพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาเต็มที่ ท้ายของวัยร่างกายจะเริ่มเสื่อมสภาพลงหรือเรียกว่า “วัยทอง”

วัยผู้ใหญ่จะมีบทบาททำหน้าที่ผู้นำครอบครัว มีความรับผิดชอบมากขึ้นเป็นวัยทำงานเพื่อหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว



wedding.upyim.com



www.dmc.tv



www.toptenthailand.com

คำถาม

วัยที่มีบทบาทเป็นผู้นำครอบครัว ทำงานหาเลี้ยงตนเอง และครอบครัวคือวัยใด

- ก. ช่วงวัยสูงอายุ
- ข. ช่วงวัยผู้ใหญ่
- ค. ช่วงวัยรุ่น



เฉลยกรอบที่ 7. ข้อ ข. ช่วงวัยผู้ใหญ่

กรอบที่ 8.

ช่วงวัยสูงอายุ



วัยสูงอายุ วัยนี้จะมีอายุ 60 ปี ขึ้นไปถือเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง เช่นอวัยวะเริ่มเสื่อมลง ผิวหนังเหี่ยวพันหลุด ตามองเห็นไม่ชัด ความจำเสื่อม บทบาทหน้าที่จะลดลงจนทำให้เกิดความรู้สึกขาดคุณค่าในตัวเองเผชิญกับความตายและจากผู้ที่รักทำให้เกิดความเศร้าซึม ซึ่งถ้าสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพที่เปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ ชีวิตก็จะดำเนินไปอย่างมีความสุข



<http://www.mcot.net>



<http://www.thaihealth.or.th>

คำถาม วัยสูงอายุ คือภาพใด



ก.



ข.



ค.

เคล็ดลับที่ 8.

ข้อ ค.



กรอบที่ 9.

การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ

1. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ให้มองเห็นคุณค่าของตนเอง ที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมได้
2. ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ควบคุมอารมณ์ไม่หงุดหงิดง่าย
3. รับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
4. ตรวจร่างกายประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง



www.edfthai.org



www.gotoknow.org



<http://thaisuperfood.com>

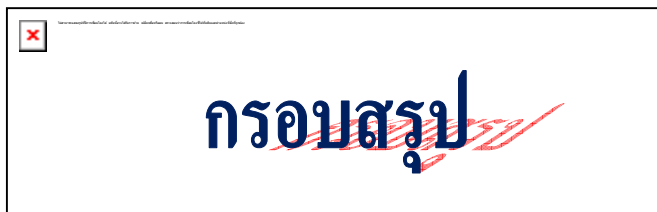
คำถาม



ใครกระทำตนให้มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

- ก. ลุงมี สอนนักเรียนทำไม้กวาด
- ข. ลุงสร ชอบดื่มสุราเป็นประจำ
- ค. ลุงทม อารมณ์หงุดหงิดง่าย ด่าลูกหลานเป็นประจำ

เคล็ดลับที่ 9. ข้อ ก.ลุงมี สอนนักเรียนทำไมกว่าด



ช่วงวัยก่อนคลอด คือช่วงที่ถือกำเนิดขึ้นมาในท้องแม่ 8 – 9 เดือน
วัยทารกเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 2 ปี

ช่วงวัยเด็ก คือ ช่วงอายุ 3 – 5 ปี

ช่วงวัยเรียน อายุ 6 – 12 ปี

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยอายุ 13 – 19 ปี

ช่วงวัยผู้ใหญ่ คือช่วงวัยอายุ 20 – 60 ปี

วัยสูงอายุวัยนี้จะมีอายุ 60 ปี ขึ้นไป



แบบทดสอบหลังเรียน
บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยหัวใจดูแล
เรื่อง ธรรมชาติของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2



คำชี้แจง แบบทดสอบมี 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบปรนัย 10 ข้อ (10 คะแนน)

ตอนที่ 2 เป็นแบบภาคปฏิบัติ 2 ข้อ (40 คะแนน)

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว (10 คะแนน)

1. ช่วงวัยทารกคือข้อใด

ก. ตั้งแต่แรกเกิด ถึง 2 ปี

ข. อายุ 3 – 6 ปี

ค. อายุ 6 – 12 ปี

2. ช่วงที่ถือกำเนิดขึ้นมาในท้องแม่จนถึงการคลอดออกมาใช้เวลา ที่เดือน

ก. 6 – 7 เดือน

ข. 7 – 8 เดือน

ค. 8 – 9 เดือน

3. การปฏิสนธิเกิดจากสิ่งใด

ก. มดลูกแม่กับอสุจิพ่อผสมกัน

ข. ไข่แม่ไปผสมกับอสุจิพ่อ

ค. อสุจิพ่อผสมกับไข่แม่

4. ใครจัดอยู่ในช่วงวัยเรียน

- ก. นก ไม่อยู่นิ่งชอบวิ่งกระโดด
- ข. นิค หัดนอนคว่ำ และนั่งคลาน
- ค. นัค ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ได้อย่างสนุกสนาน

5. ข้อใดเป็นการพัฒนาการของช่วงวัยเด็กอายุ 3- 5 ปี

- ก. กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้ดี ไม่อยู่นิ่ง
- ข. การคลาน นอนคว่ำ และนั่งคลาน
- ค. หยิบ จับ เกาะยืนได้

6. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์รวดเร็ว คบเพื่อนต่างเพศ คือช่วงวัยใด

- ก. ช่วงวัยเด็ก
- ข. ช่วงวัยรุ่น
- ค. ช่วงวัยเรียน

7. วัยผู้สูงอายุ คือภาพใด

ก.



ข.



ค.



8. วัยที่มีบทบาทเป็นผู้นำครอบครัว ทำงานหาเลี้ยงครอบครัวคือวัยใด

- ก. ช่วงวัยสูงอายุ
- ข. ช่วงวัยผู้ใหญ่
- ค. ช่วงวัยรุ่น

9. ตรวจร่างกายประจำปีอย่างน้อยปีละกี่ครั้ง

ก. ปีละ 1 ครั้ง

ข. ปีละ 2 ครั้ง

ค. ปีละ 3 ครั้ง

10. ใครกระทำตนให้มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ก. ลุงมี สอนนักเรียนทำไม้กวาด

ข. ลุงสร ชอบดื่มสุราเป็นประจำ

ค. ลุงทม อารมณ์หงุดหงิดง่าย ค้าลูกหลานเป็นประจำ



แบบทดสอบหลังเรียน
บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยไฟ้ใจดูแล
เรื่อง ธรรมชาติของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2



ตอนที่ 2 ภาคปฏิบัติ 2 ข้อ (40 คะแนน)

1. ให้นักเรียนนำภาพแต่ละช่วงวัยมาแยกเป็นวัยต่างๆ เช่นวัยทารก
วัยผู้ใหญ่ วัยผู้สูงอายุ (20 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

นักเรียนสามารถนำภาพมาแยกได้ครบตามที่กำหนดได้
 (ภาพละ5 คะแนน)

2. ให้นักเรียนจับฉลากแสดงบทบาทสมมุติช่วงวัยต่าง ๆ (20 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

นักเรียนสามารถแสดงออกตามช่วงวัยได้(อยู่ที่ดุลยพินิจของครู
 ให้คะแนนตามความเหมาะสม)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพอนามัยหัวใจดูแล
เรื่องธรรมชาติของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ข้อ 1. ก

ข้อ 2. ก

ข้อ 3. ก

ข้อ 4. ก

ข้อ 5. ก

ข้อ 6. ข

ข้อ 7. ก

ข้อ 8. ข

ข้อ 9. ก

ข้อ 10. ก

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตร

แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ ฯ :

โรงพิมพ์ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

การคลอด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://learners.in.th>.

(20 มกราคม 2553).

การตั้งครรภ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.postjung.com>.

(20 มกราคม 2553).

การปฏิสนธิ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.myfirstbrain.com.

(20 มกราคม 2556).

การพัฒนาทารกในครรภ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://www.thaimed-spa.net>. (20 มกราคม 2553).

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายวัยรุ่น. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://www.elearning.msu.ac.th>. (23 มกราคม 2556).

ชูชาติ รอดถาวร และภาสกร บุญนิยม. (2551). หนังสือเรียนรายวิชา

พื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 กลุ่ม

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตร

แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ ฯ

บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด.

วัยเด็ก. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://www.goodfoodgoodlife.in.th>. (20 มกราคม 2553).

วัยเด็ก. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.weekendhoboy.com

(20 มกราคม 2553).

วัยทารก. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://family.truelife.com>.

(20 มกราคม 2556).

วัยทารก. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.skdenalclinic.com>.

(20 มกราคม 2556).

วัยผู้ใหญ่. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : wedding.upyim.com.

(22 มกราคม 2553).

วัยผู้ใหญ่. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.dmc.com.

(22 มกราคม 2553).

วัยผู้ใหญ่. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.toptenthailand.com.

(23 มกราคม 2553).

วัยรุ่น. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.davance.com>.

(23 พฤศจิกายน 2553).

วัยรุ่น. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.saeracorp.com>.

(23 มกราคม 2553).

วัยเรียน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.prachin1.net>.

(22 มกราคม 2553).

วัยสูงอายุ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.edfthai.org>.

(23มกราคม 2553).

วัยสูงอายุ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.gotoknow.org>.

(24มกราคม 2553).

วัยสูงอายุ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.mcot.net>.

(24 มกราคม 2553)

วัยสูงอายุ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaihealth.or.th>.

(24 มกราคม 2553).

วัยสูงอายุ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaisuperfood.com>.

(24 มกราคม 2553).

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และกนกพล มณีบุษย์. (2553). หนังสือเรียน
รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่
2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.

กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์ประสานมิตร (ปสม.) จำกัด.

หฤยา อาริวงศ์ และนางศิริมาศ ไทยวัฒนา. (2553). หนังสือเรียน
รายวิชา พื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปี
ที่ 2 กลุ่ม สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตาม
หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.
กรุงเทพฯ ฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สำนักพิมพ์ฟลิคส์เซ็นเตอร์.

เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. (2553). แม่บทมาตรฐาน หลักสูตร
แกนกลางฯ สุขศึกษาและพลศึกษา ป.2. พิมพ์ครั้งที่ 3.
นนทบุรี : บริษัทไทยร่มเกล้า จำกัด.