

คำนำ

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสำหรับใช้ในการจัดการศึกษานอกระบบ โดยมีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีปัญญา มีครอบครัวอบอุ่น อยู่ในชุมชนที่เข้มแข็ง และมีศักยภาพในการประกอบอาชีพ และการศึกษาต่อให้สูงขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยตั้งอยู่บนหลักการและปรัชญาการศึกษา นโยบายของรัฐบาล แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2544 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2545 ตลอดจนพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ใช้เป็นกรอบในการกำหนดทิศทางในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา

ผู้เขียนได้ดำเนินการจัดทำหนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา โดยยึดมาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลัก หนังสือนี้จึงตรงตามแนวทางของหลักสูตรทุกประการ ประกอบด้วยสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งจะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้เรียน รวมทั้งอาจารย์ผู้สอนด้วย นอกจากนี้ หนังสือเล่มนี้ยังเป็นแนวทางในการสืบค้น และสามารถหาความรู้เพิ่มเติมได้จากสื่ออื่น ๆ โดยสามารถตรวจสอบได้จากบรรณานุกรมท้ายเล่ม

ผู้เขียนมั่นใจว่า หนังสือเรียนเล่มนี้เป็นสื่อสิ่งพิมพ์เพื่อการศึกษา ที่มากด้วยคุณภาพตามหลักสูตร ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ครูอาจารย์ ผู้เกี่ยวข้อง สมดังเจตนารมณ์ของหลักสูตร และสมดังจุดมุ่งหมายของการปฏิรูปการศึกษาทุกประการ

ด้วยความปรารถนาดี

ปิยะภา เจริญลาภ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ทช11002 ระดับประถมศึกษา	ก
รายละเอียดคำอธิบายรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ทช11002 ระดับประถมศึกษา	ข-จ
แบบทดสอบก่อนเรียน	1
บทที่ 1 ร่างกายของเรา	9
เรื่องที่ 1 วัฏจักรชีวิตของมนุษย์	10
1.1 ธรรมชาติชีวิตของมนุษย์	10
1.2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย	11
ใบงานที่ 1	15
เรื่องที่ 2 โครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย	16
2.1 อวัยวะภายนอก	16
2.2 อวัยวะภายใน	25
เรื่องที่ 3 การดูแล รักษา ป้องกันความผิดปกติของอวัยวะสำคัญของร่างกาย	30
ใบงานที่ 2	36
บทที่ 2 การวางแผนครอบครัวและพัฒนาการทางเพศ	37
เรื่องที่ 1 การวางแผนชีวิตและครอบครัว	39
1.1 การวางแผนชีวิต	39
1.2 การเลือกคู่ครอง	41
1.3 การปรับตัวในชีวิตสมรส	43

1.4 การตั้งครรภ์ การมีบุตร และการเลี้ยงดูบุตร	44
เรื่องที่ 2 ปัญหาและสาเหตุความรุนแรงในครอบครัว	47
เรื่องที่ 3 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อ แม่ ลูก และคู่สามีภรรยา	49
เรื่องที่ 4 พัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงวัย	54
เรื่องที่ 5 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	59
ใบงานที่ 3	65
ใบงานที่ 4	66
บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ	67
เรื่องที่ 1 สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย	69
1.1 ความหมายของอาหาร	69
1.2 คุณค่าของอาหารต่อสุขภาพ	70
เรื่องที่ 2 หลักโภชนาการ	78
เรื่องที่ 3 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น	80
เรื่องที่ 4 คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	86
เรื่องที่ 5 หลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	89
เรื่องที่ 6 กิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่าง ๆ	92
ใบงานที่ 5	101
บทที่ 4 โรคติดต่อ	103
เรื่องที่ 1 โรคติดต่อ (สาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษา)	104
1.1 สาเหตุ อาการ การป้องกัน และรักษา	104
1.2 โรคติดต่อที่พบบ่อย	106
ใบงานที่ 6	119
ใบงานที่ 7	120
บทที่ 5 ยาสามัญประจำบ้าน	121
เรื่องที่ 1 หลักและวิธีการใช้ยาสามัญประจำบ้าน	122

เรื่องที่ 2 อันตรายจากการใช้ยาและความเชื่อที่ผิด	130
ใบงานที่ 8	135
ใบงานที่ 9	136
บทที่ 6 สารเสพติด	137
เรื่องที่ 1 ประเภทและลักษณะของสารเสพติด	139
เรื่องที่ 2 อันตราย และการป้องกันสารเสพติด	144
ใบงานที่ 10	149
ใบงานที่ 11	150
บทที่ 7 ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	151
เรื่องที่ 1 อันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและแนวทาง ป้องกันแก้ไข	152
ใบงานที่ 12	168
บทที่ 8 ทักษะชีวิตเพื่อการคิด	169
เรื่องที่ 1 ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต	170
เรื่องที่ 2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 4 ประการ	173
2.1 ทักษะการคิดสร้างสรรค์	173
2.2 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ	175
2.3 ทักษะการตัดสินใจ	176
2.4 ทักษะการแก้ปัญหา	178
ใบงานที่ 13	183
แบบทดสอบหลังเรียน	184
เฉลยใบงาน	192
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	200
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	201

ไบแทรกเนื้อหาเพิ่มเติม (ฉบับปรับปรุง 2554)

หน้า

บทที่ 9 อาชีพกับงานบริการด้านสุขภาพ

202

เรื่องที่ 1 ความหมาย งานบริการด้านสุขภาพ

202

เรื่องที่ 2 การวัดแผนไทย

202

เรื่องที่ 3 ฐรกิจนวดแผนไทย

212

บรรณานุกรม

215

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ทช11002
ระดับประถมศึกษา

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ

รู้เข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรม เจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแลและสร้างเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปฏิบัติเป็นกิจนิสัยตลอดจนป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ และการดำรงชีวิตของตนเอง และครอบครัวอย่างมีความสุข

ศึกษา ฝึกปฏิบัติ และประยุกต์ใช้เกี่ยวกับสุขศึกษา พลศึกษา ดังนี้คือ

สุขศึกษา พลศึกษา เรื่องเกี่ยวกับร่างกายของเรา การวางแผนของคนในครอบครัว และพัฒนาการทางเพศ หลักการดูแลสุขภาพ โรคติดต่อ ยาสามัญประจำบ้าน สารเสพติด อันตราย ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทักษะชีวิตเพื่อการตัดสินใจและแก้ปัญหา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรม มีเจตคติที่ดี สามารถดูแลสุขภาพ พลานามัย สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต ป้องกันโรคได้ ปฏิบัติเป็นกิจนิสัย ดำรงสุขภาพที่ดี และประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง และครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัยและมีความสุข

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

ศึกษาเอกสาร สื่อทุกประเภท วิเคราะห์ อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ศึกษาจาก สภาพจริง สาธิต ทดลองฝึกปฏิบัติ ค้นคว้า สรุป บันทึก ตรวจสอบ การประเมินตนเอง จัดทำชิ้นงาน/ผลงาน จัดแสดงนิทรรศการ ศึกษาดูงาน กิจกรรมค่าย ฯลฯ

การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ ความเข้าใจ ชิ้นงาน ผลงาน โดยวิธีการทดสอบ สังเกต สัมภาษณ์ ตรวจสอบประเมินการปฏิบัติจริง และประเมินสภาพจริง