

แบบฝึกทักษะชีวิตชุดที่ ๒
ทักษะการตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่น
เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่.....	ชื่อกลุ่ม.....
๑.....	ประธานกรรมการ
๒.....	กรรมการ
๓.....	กรรมการ
๔.....	กรรมการ
๕.....	กรรมการ
๖.....	กรรมการ
๗.....	กรรมการและเลขานุการ

นำเสนอ

นางชวนชม กุลเช็นต์

โรงเรียนเดชอุดม

อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต ๕

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำชี้แจงสำหรับครู

๑. แบบฝึกทักษะนี้เน้นฝึกทักษะชีวิต และแต่ละกิจกรรมได้กำหนดขั้นตอนและเวลาฝึกที่ชัดเจน ดังนั้นในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งนักเรียนบางกลุ่มอาจทำงานไม่เสร็จทันเวลา ครูผู้สอนจะต้องให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุในกระบวนการทำงาน ความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มก่อนที่จะให้นักเรียนทำซ้ำหรือให้ทำงานนอกเวลาเรียน
๒. ครูผู้สอนจะต้องเน้นให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง รู้จักแก้ปัญหา รู้จักวางแผนการทำงาน กรณีนักเรียนพบปัญหาควรปล่อยให้ให้นักเรียนแก้ปัญหา ครูทำหน้าที่อำนวยความสะดวกและแนะนำในส่วนที่จำเป็น และคอยสังเกตพฤติกรรม และกระบวนการทำงาน เพื่อนำข้อมูลไปเสนอแนะและให้นักเรียนปรับปรุงแก้ไขในชั่วโมงต่อไป
๓. ครูจะสังเกตและประเมินผลอย่างต่อเนื่องทุกรายชั่วโมงและนำเสนอผลการประเมินเพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองหรือพัฒนาระบบกลุ่มในชั่วโมงต่อไป ดังนี้
 - ๓.๑ การประเมินผลคุณลักษณะที่พึงประสงค์
 - ๓.๒ การประเมินทักษะชีวิต
 - ๓.๓ การประเมินทักษะกระบวนการกลุ่ม
 - ๓.๔ การประเมินผลงานของกลุ่ม
๔. กรณีที่นักเรียนไม่ผ่านการประเมิน หรือขาดเรียน ควรให้นักเรียนศึกษาแบบฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน

คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

๑. อ่านคำชี้แจงและปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนทุกกิจกรรม ไม่ให้ทำข้ามขั้นตอน

๒. แบบฝึกทักษะนี้เน้นในเรื่องของความรับผิดชอบ คุณธรรมจริยธรรม และ
ค่านิยมที่ดีงาม ดังนั้นการทำแบบทดสอบหรือกิจกรรมใดๆ ไม่ควรเปิดดู
แบบเฉลยคำตอบ กรณี

๒.๑ การทำแบบทดสอบก่อนการฝึก ให้ทำเท่าที่นักเรียนทำได้ ข้อใดทำไม่ได้
หรือไม่แน่ใจให้ข้ามไปก่อนได้ แล้วตรวจกับแบบเฉลยคำตอบ

๒.๒ การทำแบบทดสอบหลังการฝึก ให้นักเรียนทำแบบทดสอบทุกข้อแล้วตรวจ
กับแบบเฉลยคำตอบ นำคะแนนที่ได้เปรียบเทียบกับเกณฑ์การผ่านร้อยละ 80
ถ้าไม่ผ่านหรือสงสัยให้นักเรียนศึกษาบทเรียนอีกครั้ง แล้วพิจารณา
ข้อที่ทำไม่ได้หรือสงสัย

๓. การเรียนรู้จะเน้นระบบกลุ่ม กล่าวคือสมาชิกกลุ่มทุกคนจะต้องเรียนรู้ร่วมกัน และ
คะแนนที่ได้จากการประเมินผลทุกครั้งจะนำมาเฉลี่ยเป็นคะแนนของกลุ่ม

๔. การฝึกแต่ละชั่วโมง ครูผู้สอนจะสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนและประเมินผล ดังนี้

๔.๑ การประเมินผลคุณลักษณะที่พึงประสงค์

๔.๒ การประเมินทักษะชีวิต

๔.๓ การประเมินทักษะกระบวนการกลุ่ม

๔.๔ การประเมินผลงานของกลุ่ม

๕. กรณีที่นักเรียนต้องการจะศึกษาค้นคว้าแบบฝึกทักษะเพิ่มเติม ให้ติดต่อขอยืม
แบบฝึกจากครูผู้สอน

การตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่น
เป็นทักษะชีวิต ในการค้นหาและเข้าใจ
ตนเอง และเข้าใจความแตกต่างระหว่าง
บุคคล ต่อไปนี้นักเรียนจะได้ศึกษา
พัฒนาการของเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยรุ่น
น้องของนักเรียนเอง ขอให้พวกเราตั้งใจ
ทำกิจกรรมนะคะ...



คำชี้แจง

๑. นักเรียนอ่านรายละเอียดของแบบฝึกก่อนลงมือปฏิบัติ
ทุกครั้ง
๒. ทำแบบทดสอบก่อนการฝึก
๓. ปฏิบัติตามคำสั่งในการทำกิจกรรมทุกครั้ง
๔. ทำแบบทดสอบหลังการฝึก

จุดประสงค์การเรียนรู้

- เมื่อทำการฝึกตามบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ
๑. บอกลักษณะการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน
ได้
 ๒. อธิบายพัฒนาการของเด็กวัยเรียนได้
 ๓. มีทักษะการตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจ
ผู้อื่น



เพื่อนๆทำแบบทดสอบ
ก่อนเรียน เชิญครับ

แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง นักเรียนกาเครื่องหมาย / หน้าข้อที่ถูก และกาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด เสร็จแล้ว
ส่งครูตรวจ ใช้เวลา ๕ นาที

- ๑. เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่กำลังเรียนชั้นอนุบาลถึง
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
- ๒. การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนสามารถวัดได้จากน้ำหนักและ
ส่วนสูง
- ๓. ขนาดรอบศีรษะเป็นตัววัดการเจริญเติบโตของมนุษย์ โดยเฉพาะ
การวัดการเจริญเติบโตของสมอง
- ๔. อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนจะเร็วกว่าเด็กก่อนวัยเรียน
- ๕. เด็กช่วงอายุ ๖-๑๐ ปี เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าชาย
- ๖. เด็กช่วงอายุ ๑๑-๑๕ ปี เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าชาย
- ๗. นมแตกพาน จะเกิดในช่วงอายุ ๕-๑๒ ปี
- ๘. เด็กช่วงอายุ ๖-๗ ปี ชอบเอาแต่ใจตนเองเป็นสำคัญ
- ๙. เด็กวัยเรียนชอบอิสระ มีความคิดเป็นของตนเอง และเชื่อมั่นใน
ตนเองสูง
- ๑๐. เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือนในช่วงอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป

ชื่อ.....กลุ่มที่.....คะแนนที่ได้.....คะแนน

ทำข้อสอบไม่ได้ไม่ต้องกังวลครับ
ตั้งใจทำกิจกรรมต่อไปนี้ พวกเราจะ
ทำข้อสอบหลังเรียนได้ดีครับ...



บัตรกิจกรรมที่ ๑ เขาคือใคร

คำชี้แจง

๑. จัดกลุ่มบ้าน (Home Group) นักเรียนแต่ละกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบใบงาน ใช้เวลา ๕ นาที ดังนี้
 - สมาชิกคนที่ ๑ รับผิดชอบใบงานที่ ๑
 - สมาชิกคนที่ ๒ รับผิดชอบใบงานที่ ๒
 - สมาชิกคนที่ ๓ รับผิดชอบใบงานที่ ๓
 - สมาชิกคนที่ ๔ รับผิดชอบใบงานที่ ๔
 - สมาชิกคนที่ ๕ รับผิดชอบใบงานที่ ๕
 - สมาชิกคนที่ ๖ และ ๗ รับผิดชอบใบงานที่ ๖
๒. จัดกลุ่มเชี่ยวชาญ (Expert Group) สมาชิกที่รับผิดชอบใบงานเดียวกันไปรวมกลุ่มกัน แล้วทำกิจกรรมตามใบงานที่รับผิดชอบ เมื่อทำเสร็จแล้วกลับมาที่กลุ่มเดิม ใช้เวลา ๑๕ นาที
 ๑. กลับกลุ่มบ้าน แล้วให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนรายงานผลการทำกิจกรรมตามใบงานที่รับผิดชอบ โดยเริ่มจากใบงานที่ ๑, ๒ ไปจนครบ ใช้เวลา ๑๕ นาที

นักเรียนเข้าใจกติกาตามคำชี้แจงแล้วนะคะ... ต่อจากนี้ให้นักเรียนแยกกันไปทำกิจกรรมที่กำหนด... โปรดรักษาเวลาด่วนนะคะ...



ใบงานที่ ๑
เรื่อง ความหมายและความสำคัญของเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง

นักเรียนร่วมกันค้นคว้าจากตำราเรียน แล้วเขียนสรุปความหมายและความสำคัญของเด็กวัยเรียน ใช้เวลา ๑๕ นาที

ความหมายของเด็กวัยเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ความสำคัญของเด็กวัยเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

ประธานกลุ่ม..... สมาชิกประกอบด้วย

๑..... ๒..... ๓.....

๔..... ๕..... ๖.....

๗..... เลขานุการกลุ่ม

ใบงานที่ ๒

เรื่อง การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง

นักเรียนศึกษาเรื่องการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนจากเอกสารที่ครูแจกให้แล้วสรุปตามหัวข้อที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๑๕ นาที

การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน

๑. น้ำหนักและส่วนสูง

.....

.....

๒. มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กวัยเรียน

.....

.....

๓. ขนาดของศีรษะ

.....

.....

๔. จำนวนฟัน

.....

.....

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

ประธานกลุ่ม..... สมาชิกประกอบด้วย

๑..... ๒..... ๓.....

๔..... ๕..... ๖.....

๗..... เลขานุการกลุ่ม

ใบงานที่ ๓
เรื่อง พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง นักเรียนศึกษาเรื่องพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยเรียนจากเอกสารที่ครูแจกให้ แล้วเขียนสรุปลงในช่องว่างที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๑๕ นาที

พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กวัยเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

ประธานกลุ่ม..... สมาชิกประกอบด้วย

๑..... ๒..... ๓.....

๔..... ๕..... ๖.....

๗.....เลขานุกรกลุ่ม

ใบงานที่ ๔

เรื่อง พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง

นักเรียนศึกษาเรื่องพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของเด็กวัยเรียนจากเอกสารที่ครูแจกให้ แล้วเขียนสรุปลงในช่องว่างที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๑๕ นาที

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของเด็กวัยเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

ประธานกลุ่ม..... สมาชิกประกอบด้วย

๑..... ๒..... ๓.....

๔..... ๕..... ๖.....

๗.....เลขานุการกลุ่ม

ใบงานที่ ๕
เรื่อง พัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง นักเรียนศึกษาเรื่องพัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กวัยเรียนจากเอกสารที่ครูแจกให้ แล้วเขียนสรุปลงในช่องว่างที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๑๕ นาที

พัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กวัยเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

ประธานกลุ่ม..... สมาชิกประกอบด้วย

๑..... ๒..... ๓.....

๔..... ๕..... ๖.....

๗..... เลขานุการกลุ่ม

ใบงานที่ ๖
เรื่อง พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง นักเรียนศึกษาเรื่องพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็กวัยเรียนจากเอกสารที่ครูแจกให้ แล้วเขียนสรุป ใช้เวลา ๑๕ นาที

พัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

ประธานกลุ่ม..... สมาชิกประกอบด้วย

๑.....๒.....๓.....

๔.....๕.....๖.....

๗.....เลขานุการกลุ่ม

ใบสรุปความรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน

ความหมายและความสำคัญของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่อยู่ในช่วงอายุ ๖-๑๒ ปี ซึ่งเป็นช่วงที่ยังต้องศึกษาเล่าเรียน การศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖

เด็กวัยเรียนเป็นช่วงที่มีความสำคัญ เป็นวัยที่ต่อจากวัยที่เตรียมความพร้อมก่อนเข้าเรียน (อายุ ๒-๖ ปี) และเป็นวัยที่เชื่อมต่อกับวัยรุ่น (อายุ ๑๓-๒๐ ปี)

ลักษณะการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน

น้ำหนักตัว เป็นผลรวมของการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยอัตราการเพิ่มของน้ำหนักตัวจะค่อนข้างคงที่ โดยเพิ่มประมาณ ๒-๓ กิโลกรัมต่อปี

ความสูง เป็นลักษณะการเจริญเติบโตของกระดูกที่มีความยาวเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มขึ้นประมาณ ๔-๕ เซนติเมตรต่อปี

โดยปกติน้ำหนักตัวและส่วนสูงของคนเราสามารถเป็นตัวที่จะนำไปใช้บ่งชี้ให้เห็นภาพรวมของการเจริญเติบโต

ขนาดรอบศีรษะ ขนาดรอบศีรษะ เป็นตัวบ่งชี้การเจริญเติบโตของร่างกายได้อีกลักษณะหนึ่ง โดยเฉพาะยังเป็นตัวแสดงให้เห็นถึงสภาวะการเจริญเติบโตของสมองได้โดยอ้อม ขนาดของศีรษะปกติของคนไทย เมื่ออายุครบ ๕ ปี จะวัดรอบศีรษะได้โดยเฉลี่ยอยู่ที่ ๕๐ เซนติเมตร หลังจากนั้นจะเพิ่มขึ้น ๐.๕ เซนติเมตรต่อปี และเมื่ออายุอยู่ในวัยเจริญเติบโตเต็มที่อายุครบ ๑๘ ปี ขนาดรอบศีรษะจะอยู่ประมาณ ๕๖-๕๘ เซนติเมตร โดยเพศหญิงจะมีขนาดเล็กกว่าเพศชาย

พัฒนาการของเด็กวัยเรียน

๑. พัฒนาการทางด้านร่างกาย

อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยนี้จะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ช่วงอายุ ๖-๑๐ ปี อัตราความสูงและน้ำหนักเด็กชายจะมากกว่าเด็กหญิง แต่เมื่ออายุ ๑๑-๑๕ ปี เด็กหญิงจะมีอัตราส่วนสูงและน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยจะมากกว่าเด็กชาย

เมื่อพิจารณาการพัฒนาร่างกาย พบว่า เพศชายช่วงอายุ ๕-๑๑ ปี จะมีอาการที่เรียกว่า นมแตกพาน โดยเต้านมจะนูนขึ้นเล็กน้อยและจะรู้สึกเจ็บที่หัวนม อายุประมาณ ๑๑-๑๓ ปี จะเริ่มมีขนที่หัวหน่าวและอาจมีการหลั่งน้ำอสุจิ สำหรับเพศหญิง ช่วงอายุ ๕-๑๑ ปี จะมีอาการนมแตกพานเช่นเดียวกัน โดยเต้านมจะโตขึ้น และจะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุโดยเฉลี่ยประมาณ ๑๓ ปี

๒. พัฒนาการทางอารมณ์

ช่วงอายุ ๖-๗ ปี เป็นวัยที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เอาแต่ใจตนเอง แต่เมื่ออายุ ๘ ปีขึ้นไป เริ่มนึกถึงกลุ่ม และทำให้ผู้อื่นพอใจไม่ทำตามใจตนเอง เริ่มรู้จักปรับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นเรื่อยๆ

๓. พัฒนาการทางสังคม

เด็กในวัยนี้จะมีพฤติกรรมที่ชอบเล่นกับเพื่อนมากขึ้น และเมื่ออายุ ๘ ปีขึ้นไปเด็กจะเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับกฎเกณฑ์ที่สลับซับซ้อนมากขึ้น เด็กชายจะชอบเล่นผาดโผนมากขึ้น ส่วนเด็กหญิงชอบที่จะเล่นเลียนแบบ เพศหญิงและเพศชายสามารถเล่นในกลุ่มเดียวกันได้ จนกระทั่งถึงช่วงอายุ ๑๑ ปีขึ้นไป พฤติกรรมทางด้านสังคมระหว่างเด็กหญิงและเด็กชายเริ่มที่จะแยกปฏิบัติกิจกรรมเฉพาะภายในกลุ่มอย่างชัดเจน

๔. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

วัยนี้จะมีพัฒนาการทางภาษาสามารถเรียนรู้คำศัพท์ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศได้มากขึ้น ช่วงอายุ ๑๐-๑๒ ปี สามารถที่จะคิดและแก้ปัญหาได้มากขึ้น รู้จักรับผิดชอบ และกระตือรือร้น รู้จักใช้เหตุผลและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง นักเรียนกาเครื่องหมาย / หน้าข้อที่ถูก และกาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด
ใช้เวลา ๕ นาที

- ๑. เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่กำลังเรียนชั้นอนุบาลถึง
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
- ๒. การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนสามารถวัดได้จากน้ำหนักและ
ส่วนสูง
- ๓. ขนาดรอบศีรษะเป็นตัววัดการเจริญเติบโตของมนุษย์ โดยเฉพาะ
การวัดการเจริญเติบโตของสมอง
- ๔. อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนจะเร็วกว่าเด็กก่อนวัยเรียน
- ๕. เด็กช่วงอายุ ๖-๑๐ ปี เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย
- ๖. เด็กช่วงอายุ ๑๑-๑๕ ปี เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย
- ๗. นมแตกพาน จะเกิดในช่วงอายุ ๕-๑๒ ปี
- ๘. เด็กช่วงอายุ ๖-๗ ปี ชอบเอาแต่ใจตนเองเป็นสำคัญ
- ๙. เด็กวัยเรียนชอบอิสระ มีความคิดเป็นของตนเอง และเชื่อมั่นใน
ตนเองสูง
- ๑๐. เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือนในช่วงอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป

ชื่อ.....กลุ่มที่.....คะแนนที่ได้.....คะแนน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กวัยเรียน

/	๑	๔	๕	๘		
X	๒	๓	๖	๗	๘	๑๐

นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนแล้วนะคะ...ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ ๘ คะแนนขึ้นไปถือว่าสอบผ่านนะคะ

ถ้าสอบไม่ผ่านลองศึกษาใบความรู้อีกครั้งนะครับ...แล้วทำการทดสอบอีกครั้งครับ...สวัสดีครับ

