

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

ของเด็กไทย

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครูวนิดา เรืองอยู่





เรื่อง

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต  
ของเด็กไทย

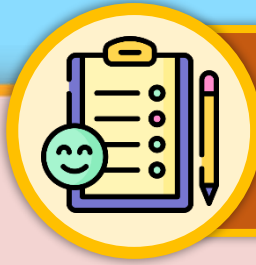


## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านความรู้

นักเรียนสามารถระบุภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกาย  
ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้อย่างถูกต้อง





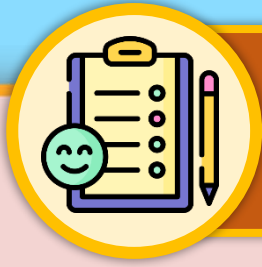
## จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง ตามเกณฑ์มาตรฐานได้อย่างถูกต้อง







## จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน





## คำถามชวนคิด

ปัจจัยใดบ้าง

ที่จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น



## การเจริญเติบโต

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางร่างกาย  
ที่มีความเกี่ยวข้องกับ ขนาด น้ำหนัก ส่วนสูง  
กระดูก กล้ามเนื้อ รูปร่าง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลง  
ในเชิงของปริมาณ เช่น ส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น เป็นต้น



# ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้นักเรียน

## เป็นวัยรุ่นที่สมบูรณ์แบบมีอะไรบ้าง?

### ปัจจัยภายใน

พันธุกรรม (ทางกาย)

พันธุกรรม (สติปัญญา)

พื้นฐานทางอารมณ์/จิตใจ

### ปัจจัยภายนอก

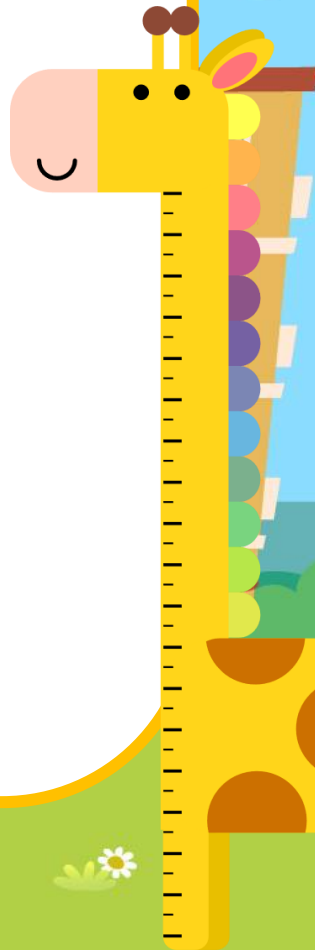
ครอบครัว

สังคม

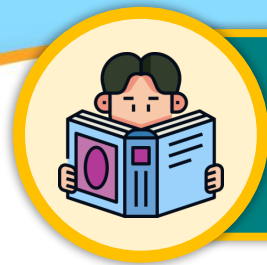
อาหาร

ออกกำลังกาย

อุบัติเหตุ







## เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

คือ ข้อมูลตัวชี้วัดที่นำมาใช้อ้างอิงเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงเพื่อแสดงให้เห็นถึงลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายของบุคคลในแต่ละช่วงวัย





# เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง  
กับเกณฑ์มาตรฐาน

๑. การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
๒. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
๓. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง







# แลกเปลี่ยนเรียนรู้





ใบความรู้ เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

#### ๑. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต หมายถึง ข้อมูลตัวชี้วัดที่นำมาใช้อ้างอิง เปรียบเทียบข้อมูลระหว่างอายุ น้ำหนักและส่วนสูงหรือความยาวของร่างกาย เพื่อแสดงให้เห็นถึงลักษณะ และภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกาย ของบุคคลในแต่ละช่วงวัย การเจริญเติบโตทางร่างกายของคนเราแม้โดยธรรมชาติจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง จากผล ทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม การที่เราสามารถ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโต ของตนเองได้ โดยการนำเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของร่างกายมาใช้ประกอบย่อมจะส่งผลดี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานจัดทำเกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตโดยการสำรวจอายุ น้ำหนักตัวและ ส่วนสูงของเด็กไทยที่กำลังเจริญเติบโต นำมาวิเคราะห์และหาค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของน้ำหนักตัวและส่วนสูง เพื่อ กำหนดเป็น มาตรฐาน ค่าที่ได้จะเพิ่มขึ้นตามอายุจนถึงอายุ ๑๙ ปี ถ้าอายุมากกว่านี้ความสูงจะ ไม่เพิ่มขึ้นอีก การ เจริญเติบโตของบุคคลในแต่ละวัย จึงสามารถดูได้จากน้ำหนักตัวและ ส่วนสูงเป็นหลัก (พรสุข หุ่นนิรันดร์, ๒๕๕๒ : ๔๔)

#### ความหมายและคำจำกัดความของน้ำหนักและส่วนสูง

น้ำหนัก หมายถึง น้ำหนักรวมที่ประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ได้แก่ ไขมัน กล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ โครงกระดูก และของเหลวภายในร่างกาย

• น้ำหนักปกติ หมายถึง น้ำหนักของบุคคลที่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งผู้ ที่มีสุขภาพดีย่อมมีน้ำหนักตัวใกล้เคียงกับน้ำหนักปกติตามเกณฑ์มาตรฐาน

• น้ำหนักผิดปกติ หมายถึง น้ำหนักของบุคคลที่ไม่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกาย ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ มีผลทำให้ร่างกายผิดปกติ คือ อ้วนหรือผอมเกินไป และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล ได้

ส่วนสูง หมายถึง ความยาวของร่างกายตั้งแต่ส่วนบนสุดของศีรษะลงมาจนถึงฝ่าเท้า ส่วนสูงของร่างกายเป็น เครื่องชี้วัดการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยส่วนสูงนั้น จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และหยุดการ เจริญเติบโตเมื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

#### ๒ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

น้ำหนักและส่วนสูงนั้นได้ถูกนำมาใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบ เพื่อวิเคราะห์ภาวะการ เจริญเติบโตของวัยรุ่นว่า มีการเจริญเติบโตหรือมีพัฒนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน ที่ควรเป็นหรือไม่ หากไม่เป็นไป ตามเกณฑ์มาตรฐานนั้น ก็จะประเมินได้ว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือมีปัญหาทางสุขภาพ โดยจะต้องดำเนินการแก้ไข เพื่อให้มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ต่อเนื่องเหมาะสมต่อไป สำหรับเกณฑ์มาตรฐานมีอยู่ ๒ รูปแบบคือ



# ใบความรู้ที่ ๑

## เรื่อง เกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโตของเด็กไทย



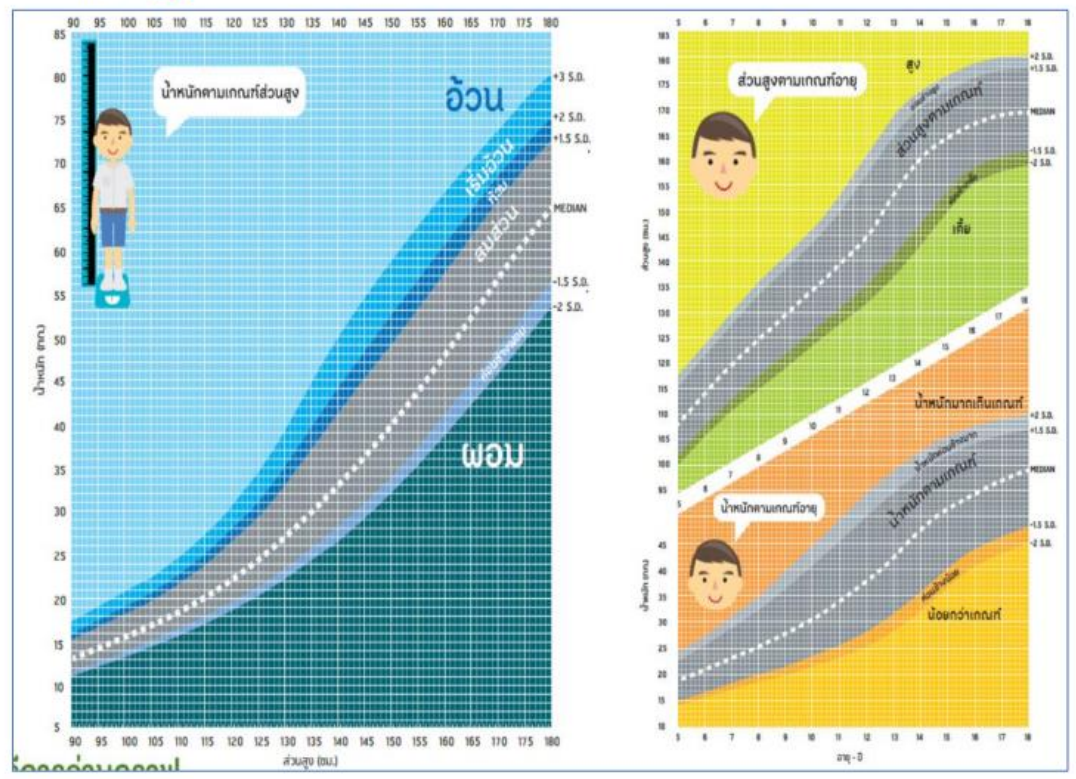


ใบงาน เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูล เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง  
 ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ...ชาย... อายุ ..... ปี ส่วนสูง ..... เซนติเมตร น้ำหนัก ..... กิโลกรัม  
 ส่วนที่ ๒ เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง  
 ๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

นักเรียนชาย



# ใบงานที่ ๑

## เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย





# ใบงานที่ ๑

ใบงาน เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูล เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

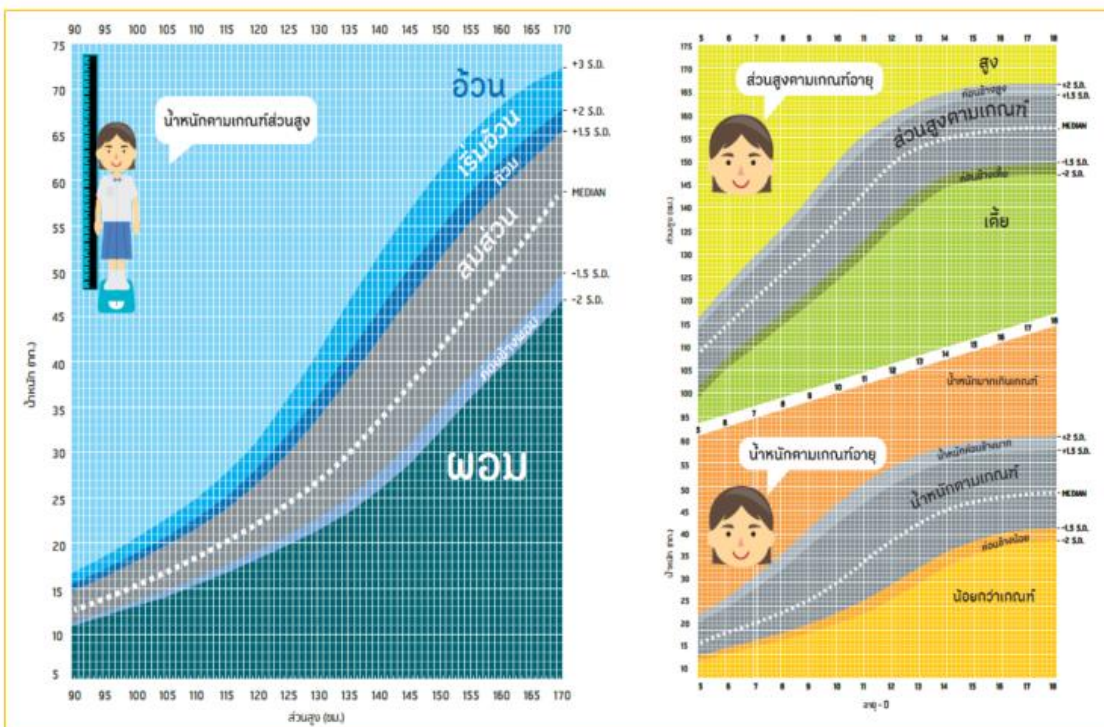
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ...หญิง... อายุ ..... ปี ส่วนสูง ..... เซนติเมตร น้ำหนัก ..... กิโลกรัม

ส่วนที่ ๒ เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

นักเรียนหญิง



## เรื่อง เกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโตของเด็กไทย





# ตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ชาย

อายุ ๑๓ ปี

ส่วนสูง ๑๖๐ ซม.

น้ำหนัก ๖๐ กก.



## ใบงานที่ ๑

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐาน  
การเจริญเติบโตของเด็กไทย



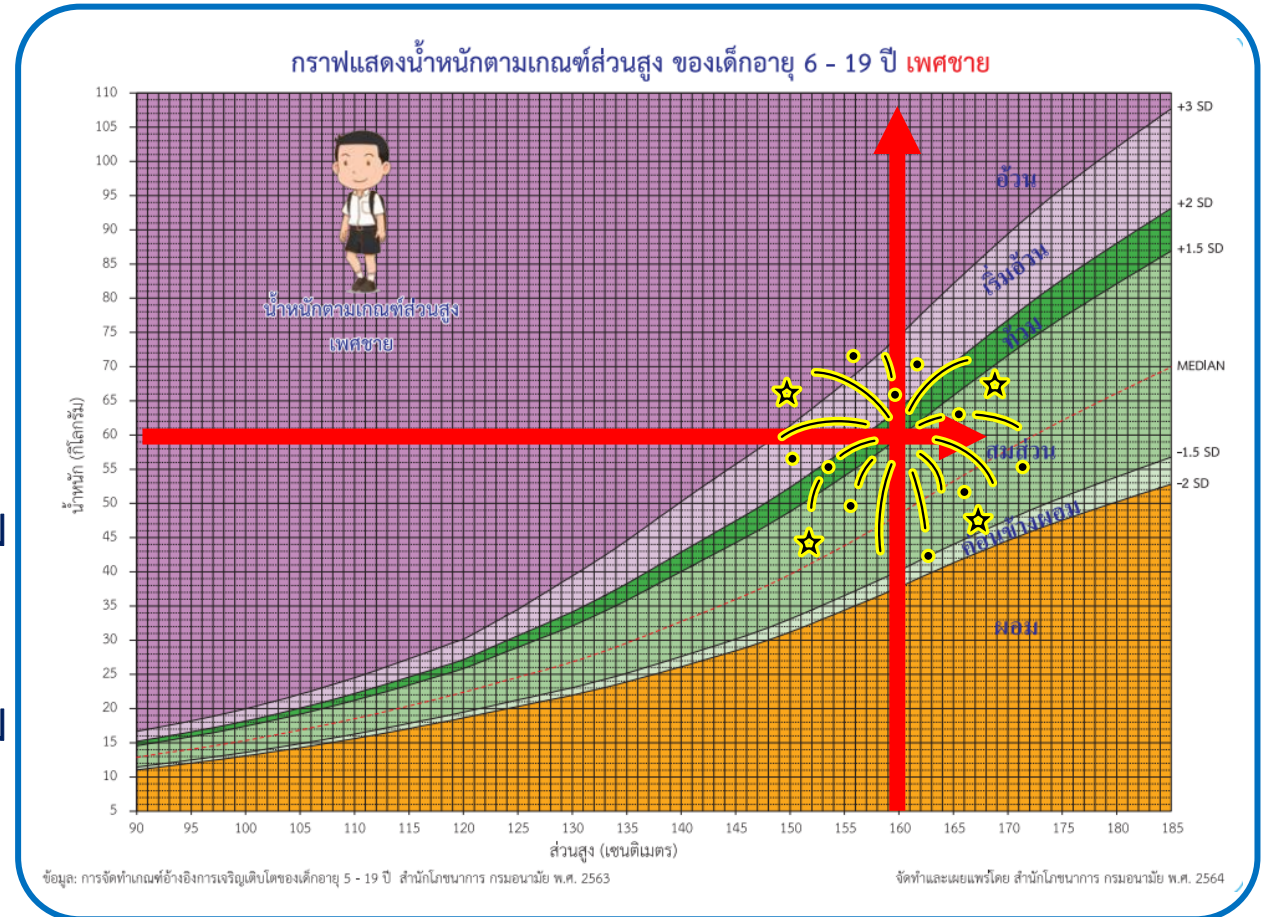
# เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

## วิธีการอ่านกราฟ



### วิธีวัดความอ้วน - ผอม

- ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเอง แล้วสำรวจโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- ดูส่วนสูงของตนเองตามกราฟ **แนวนอน** แล้วไล่ตาม **แนวตั้ง** และ **แนวนอน** ว่าตรงกับจุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม





# เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

## วิธีการอ่านกราฟ



### วิธีวัดความสูงตามเกณฑ์อายุ

- วัดส่วนสูงของตัวเองแล้วสำรวจโดยใช้กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
- ดูอายุของตนเองตามกราฟแนวนอนแล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับส่วนสูงของตนเองที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

# เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

## วิธีการอ่านกราฟ

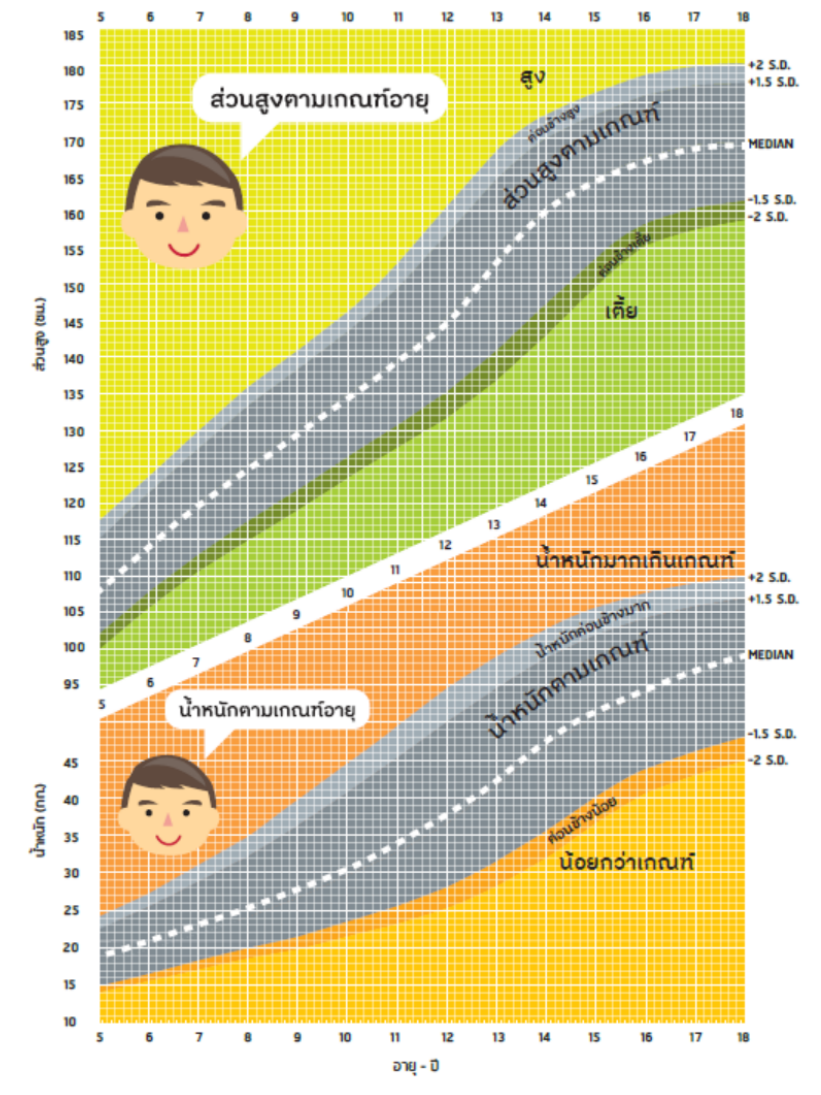
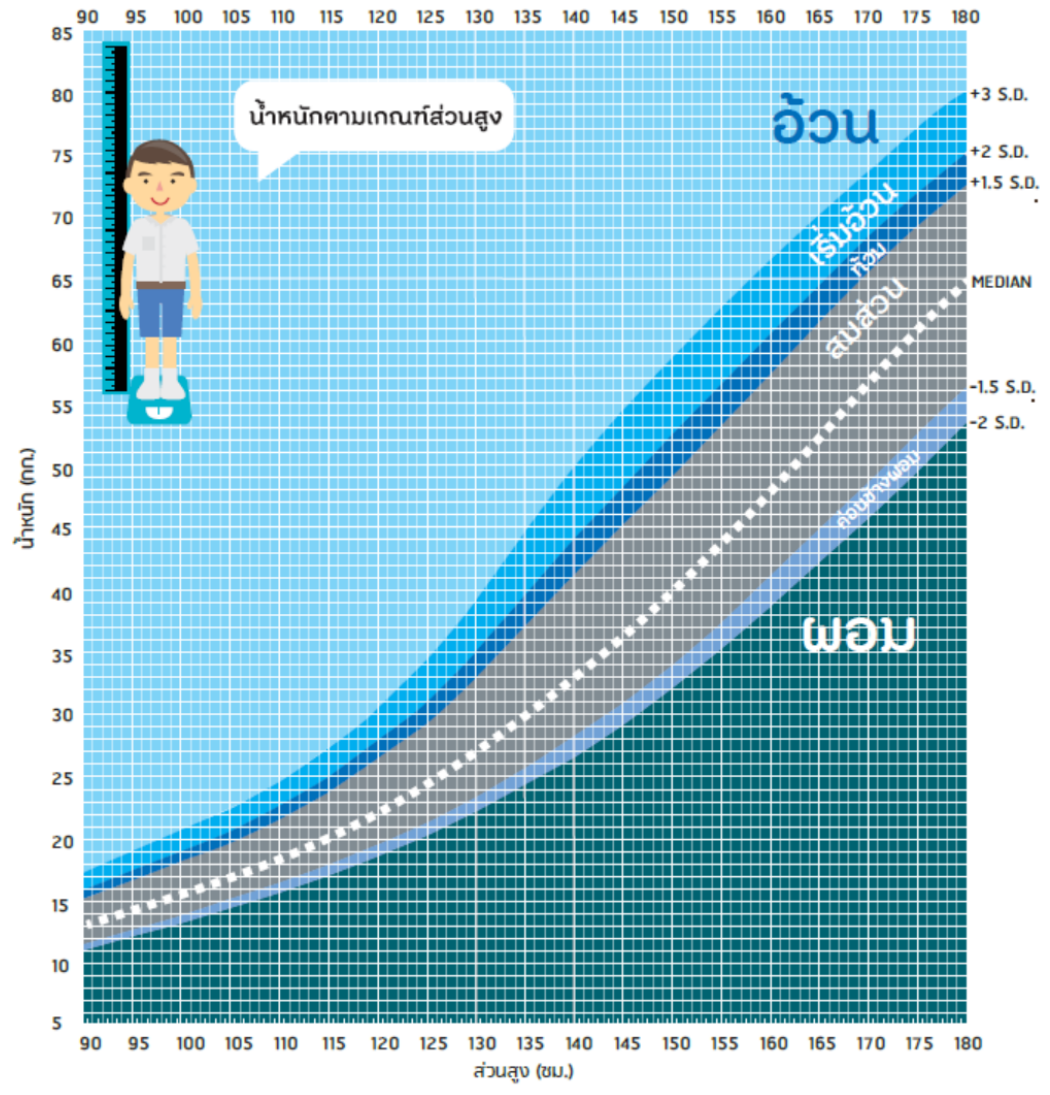


### ↓ วิธีวัดน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

- ชั่งน้ำหนักของตนเอง แล้วสำรวจโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
- ดูอายุของตนเองตามกราฟแนวนอนแล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไป ว่าตรงกับน้ำหนักของตนเองที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

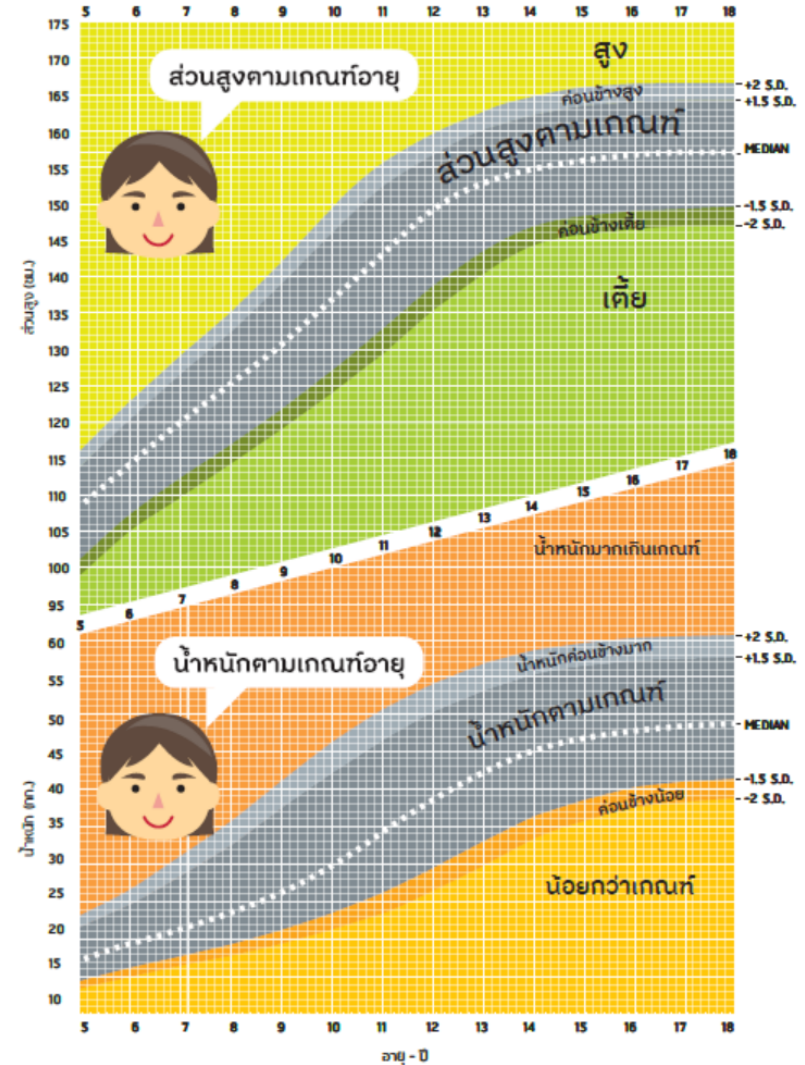
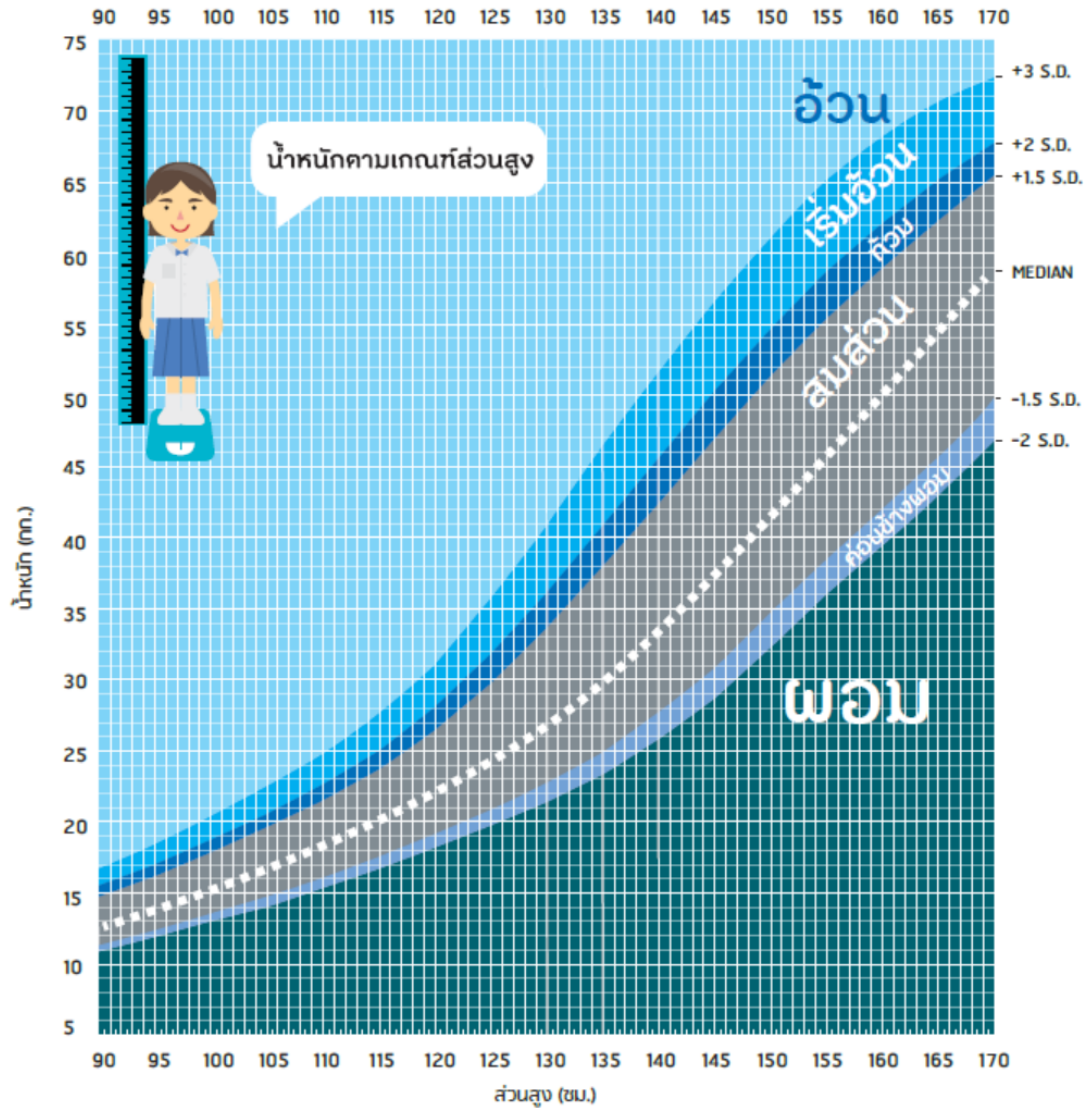


# นักเรียนชาย





# นักเรียนหญิง





๒.๑ วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต และระบุผลการวิเคราะห์การเจริญเติบโต (ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติตามเกณฑ์และสูงกว่าเกณฑ์)

กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๑.๑ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ		
๒.๑.๒ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ		
๒.๑.๓ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง		

## ๒.๒ วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต (สูงกว่าเกณฑ์, ตามเกณฑ์, ต่ำกว่าเกณฑ์)

กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๒.๑ น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน		
๒.๒.๒ ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน		



# เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นข้อมูลตัวเลข

## ตารางที่ ๒ แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

อายุ		น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม) เพศหญิง					น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม) เพศชาย				
ปี	เดือน	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ค่อนข้างน้อย	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	น้ำหนัก ค่อนข้างมาก	น้ำหนัก มาก	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ค่อนข้างน้อย	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	น้ำหนัก ค่อนข้างมาก	น้ำหนัก มาก
		<-2 SD	-2 SD ถึง <-1.5 SD	-1.5 SD ถึง +1.5 SD	>+1.5 SD ถึง +2 SD	>+2 SD	<-2 SD	-2 SD ถึง <-1.5 SD	-1.5 SD ถึง +1.5 SD	>+1.5 SD ถึง +2 SD	>+2 SD
12	0	28.5	28.6 - 31.3	31.4 - 55.6	55.7 - 61.1	61.2	26.6	26.7 - 29.3	29.4 - 53.9	54.0 - 59.8	59.9
12	1	28.9	29.0 - 31.7	31.8 - 56.0	56.1 - 61.5	61.6	26.9	27.0 - 29.6	29.7 - 54.5	54.6 - 60.5	60.6
12	2	29.2	29.3 - 32.1	32.2 - 56.3	56.4 - 61.8	61.9	27.2	27.3 - 29.9	30.0 - 55.2	55.3 - 61.3	61.4
12	3	29.6	29.7 - 32.4	32.5 - 56.7	56.8 - 62.1	62.2	27.5	27.6 - 30.3	30.4 - 55.9	56.0 - 62.0	62.1
12	4	29.9	30.0 - 32.8	32.9 - 57.0	57.1 - 62.4	62.5	27.8	27.9 - 30.6	30.7 - 56.6	56.7 - 62.7	62.8
12	5	30.3	30.4 - 33.1	33.2 - 57.3	57.4 - 62.7	62.8	28.1	28.2 - 31.0	31.1 - 57.2	57.3 - 63.5	63.6
12	6	30.6	30.7 - 33.5	33.6 - 57.6	57.7 - 63.0	63.1	28.4	28.5 - 31.4	31.5 - 57.9	58.0 - 64.2	64.3
12	7	31.0	31.1 - 33.8	33.9 - 57.9	58.0 - 63.2	63.3	28.7	28.8 - 31.7	31.8 - 58.5	58.6 - 64.9	65.0
12	8	31.3	31.4 - 34.2	34.3 - 58.2	58.3 - 63.5	63.6	29.1	29.2 - 32.1	32.2 - 59.2	59.3 - 65.5	65.6
12	9	31.6	31.7 - 34.5	34.6 - 58.4	58.5 - 63.7	63.8	29.4	29.5 - 32.5	32.6 - 59.8	59.9 - 66.2	66.3
12	10	32.0	32.1 - 34.8	34.9 - 58.7	58.8 - 64.0	64.1	29.8	29.9 - 32.9	33.0 - 60.4	60.5 - 66.8	66.9
12	11	32.3	32.4 - 35.1	35.2 - 58.9	59.0 - 64.2	64.3	30.1	30.2 - 33.3	33.4 - 61.0	61.1 - 67.4	67.5



# เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นข้อมูลตัวเลข

## ตารางที่ ๒ แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

อายุ		น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม) เพศหญิง					น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม) เพศชาย				
ปี	เดือน	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ค่อนข้างน้อย	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	น้ำหนัก ค่อนข้างมาก	น้ำหนัก มาก	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ค่อนข้างน้อย	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	น้ำหนัก ค่อนข้างมาก	น้ำหนัก มาก
		<-2 SD	-2 SD ถึง <-1.5 SD	-1.5 SD ถึง +1.5 SD	>+1.5 SD ถึง +2 SD	>+2 SD	<-2 SD	-2 SD ถึง <-1.5 SD	-1.5 SD ถึง +1.5 SD	>+1.5 SD ถึง +2 SD	>+2 SD
14	0	35.4	35.5 - 38.3	38.4 - 61.1	61.2 - 66.1	66.2	35.2	35.3 - 38.7	38.8 - 67.5	67.6 - 73.8	73.9
14	1	35.6	35.7 - 38.4	38.5 - 61.3	61.4 - 66.2	66.3	35.6	35.7 - 39.1	39.2 - 67.9	68.0 - 74.2	74.3
14	2	35.8	35.9 - 38.6	38.7 - 61.4	61.5 - 66.4	66.5	36.0	36.1 - 39.5	39.6 - 68.2	68.3 - 74.5	74.6
14	3	35.9	36.0 - 38.7	38.8 - 61.5	61.6 - 66.4	66.5	36.4	36.5 - 39.9	40.0 - 68.5	68.6 - 74.8	74.9
14	4	36.1	36.2 - 38.9	39.0 - 61.6	61.7 - 66.5	66.6	36.7	36.8 - 40.2	40.3 - 68.8	68.9 - 75.1	75.2
14	5	36.2	36.3 - 39.0	39.1 - 61.7	61.8 - 66.6	66.7	37.0	37.1 - 40.5	40.6 - 69.1	69.2 - 75.3	75.4
14	6	36.4	36.5 - 39.2	39.3 - 61.8	61.9 - 66.7	66.8	37.3	37.4 - 40.9	41.0 - 69.4	69.5 - 75.6	75.7
14	7	36.5	36.6 - 39.3	39.4 - 61.9	62.0 - 66.8	66.9	37.6	37.7 - 41.2	41.3 - 69.6	69.7 - 75.8	75.9
14	8	36.6	36.7 - 39.4	39.5 - 62.0	62.1 - 66.9	67.0	37.9	38.0 - 41.5	41.6 - 69.9	70.0 - 76.0	76.1
14	9	36.7	36.8 - 39.5	39.6 - 62.0	62.1 - 67.0	67.1	38.2	38.3 - 41.7	41.8 - 70.1	70.2 - 76.2	76.3
14	10	36.8	36.9 - 39.6	39.7 - 62.1	62.2 - 67.0	67.1	38.5	38.6 - 42.0	42.1 - 70.3	70.4 - 76.4	76.5
14	11	36.9	37.0 - 39.7	39.8 - 62.2	62.3 - 67.1	67.2	38.7	38.8 - 42.3	42.4 - 70.5	70.6 - 76.5	76.6



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





# สรุปบทเรียน



การเรียนรู้เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต  
มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

ทำให้ทราบถึงการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง เพื่อนำไปสู่  
การปรับปรุงหรือเสริมสร้างการเจริญเติบโตให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน  
ซึ่งทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีการเจริญเติบโตที่สมวัย



# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเอง  
ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

รายวิชาสุขศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑