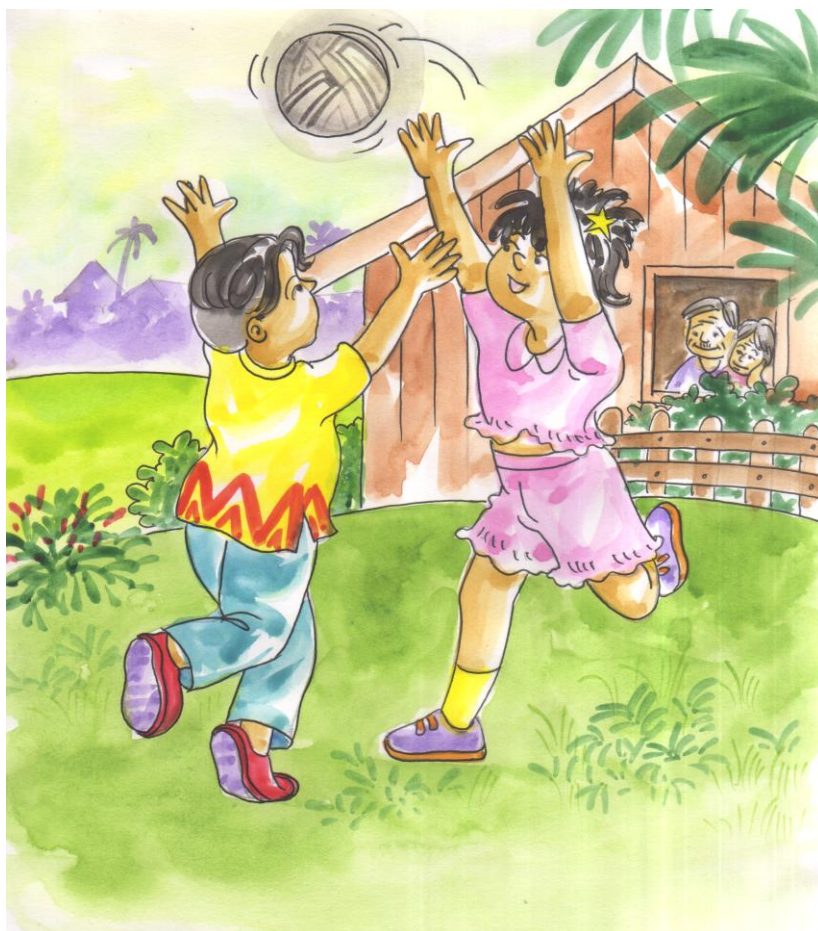


ความเสมอภาค



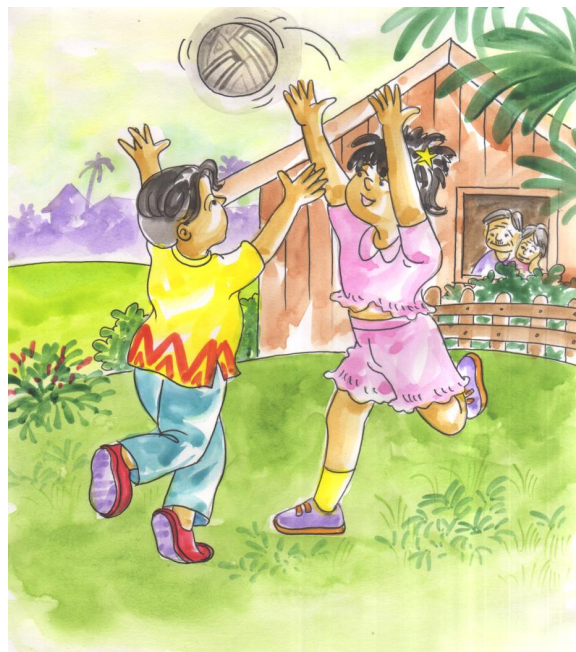
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่องโดย : กัญญา สุขศิริ

ภาพโดย : ตู้กตา

ความเสมอภาค



คำนำ

หนังสืออ่านประกอบการเรียนเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้อ่านประกอบการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รายวิชา พ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับเรื่องเพศ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว ได้นำเอาเนื้อหามาดำเนินเป็นเรื่องราว เพื่อให้เกิดความน่าสนใจในการเรียนรู้ โดยใช้ตัวละครและสถานที่แปลกใหม่ในการดำเนินเรื่องราว เพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ครู นักเรียน และบุคคลทั่วไป และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำหนังสืออ่านประกอบการเรียนเล่มนี้ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้

นางสาวกัญญา สุขศิริ

ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนอนุบาลชุมพวงวิทยา



“น้ำค้าง” เป็นหลานสาว “อาทิตย์” เป็นหลานชาย ทั้งสองคนอาศัยอยู่กับคุณปู่และคุณย่า เพราะคุณพ่อของคุณแม่ไปทำงานที่ต่างจังหวัดจะกลับบ้านเฉพาะวันเสาร์และวันอาทิตย์

อาทิตย์ เป็นพี่ชายของน้ำค้าง ทั้งสองอายุห่างกันเพียงปีเดียว ตอนนี้อายุ 15 ปี ส่วนน้ำค้างอายุ 14 ปี กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา คุณปู่กับคุณย่ารักหลานชายมาก มักจะตามใจเสมอ ส่วนน้ำค้างคุณปู่กับคุณย่ามักจะห้ามโน่นห้ามนี่เสมอ น้ำค้างจึงมักคิดว่าไม่มีความเสมอภาคทางเพศ เพราะคุณปู่กับคุณย่ารักหลานชายมากกว่าหลานสาว

ตอนเย็นวันศุกร์คุณพ่อกับคุณแม่กลับมาถึงบ้านตอนหัวค่ำ น้ำค้างดีใจมาก
คืนนี้น้ำค้างจะนอนกับคุณแม่ เพราะมีเรื่องจะเล่าให้คุณแม่ฟังมากมาย
หลังจากทุกคนรับประทานอาหารเย็นเสร็จแล้ว น้ำค้างก็เกาะติดคุณแม่แฉะ
เตรียมหมอนและผ้าห่มจะไปนอนกับคุณแม่

“น้ำค้างดีใจจังเลย อยากให้คุณแม่อยู่ด้วยทุกวันเลย” น้ำค้างบอกคุณแม่

“ไม่ได้หรอกลูก แม่ต้องไปทำงานนะจ๊ะ ลูกก็โตแล้วไม่ใช่เด็กๆ แล้ว
นะจ๊ะ” คุณแม่บอกลูกสาว

“สมัยนี้ไม่เหมือนสมัยโบราณ ผู้ชายกับผู้หญิงมีความเสมอภาคกัน ต้อง
ช่วยกันทำมาหากิน ในอดีตผู้ชายต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ผู้หญิงจะเป็นฝ่าย
ดูแลบ้าน เลี้ยงลูก แต่ความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมทำให้ผู้หญิงต้อง
ทำงานหาเงินเลี้ยงครอบครัวด้วยเช่นกัน ดังนั้นผู้ชายจึงต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่
คงไม่ใช่เป็น “ช้างเท้าหน้า” ผู้หญิงเป็น “ช้างเท้าหลัง” เหมือนดังเช่นในอดีตอีก
ต่อไป” คุณแม่เล่าให้น้ำค้างฟัง



“น้าค้ำอยากฟังเรื่องความเสมอภาคทางเพศค่ะ คุณแม่ช่วยเล่าให้ฟังได้ไหม ค่ะ เพราะน้าค้ำรู้สึกว่าจะตนเองจะไม่ได้ได้รับความเสมอภาคทางเพศ ก็คุณปู่คุณย่ารักหลานชายมากกว่าหลานสาว” น้าค้ำพูดอย่างน้อยใจ

“ไม่ใช่หรอกลูก คุณปู่กับคุณย่ารักหลานเท่ากัน แต่น้าค้ำเป็นผู้หญิงจึงต้องคอยดูแลอย่าเคร่งครัดมากกว่า” คุณแม่อธิบายให้น้าค้ำเข้าใจ



น้าค้ำนอนหนุนตักคุณแม่ ฟังท่านเล่าเรื่องราวของความเสมอภาคทางเพศให้ฟัง

ผู้หญิงถูกสังคมวางกรอบให้ประพฤติปฏิบัติตามจารีตประเพณีอย่างเคร่งครัด ต้องรักษานวลสงวนตัว ในขณะที่ฝ่ายชายมักถูกสังคมยกย่องถ้าหากมีภรรยาหลายคนว่าเป็นคนเก่งมีความสามารถ ผู้หญิงที่เป็นภรรยาไม่สามารถเรียกร้องอะไรได้ และบางครั้งอาจมีการใช้ความรุนแรง ทำร้ายร่างกายกัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความไม่เท่าเทียมกันทางเพศระหว่างผู้ชายและผู้หญิงในสังคม และจากปัญหาดังกล่าวจึงได้มีการระบุสิทธิความเท่าเทียมกันระหว่างหญิงและชายไว้ในรัฐธรรมนูญ พุทธศักราช 2550 มาตรา 30 ว่า

“บุคคลย่อมเสมอภาคกันในกฎหมายและได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่าเทียมกัน ชายและหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกันการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคลเพราะเหตุแห่งความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุ ความพิการ สภาพทางกายหรือสุขภาพ สถานะของบุคคลทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรม หรือความคิดเห็นทางการเมืองอันไม่ขัดต่อบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญจะกระทำมิได้”

“โอ้โฮ! คุณแม่เก่งจังเลย” น้ำค้างชมคุณแม่

“ก็แม่เป็นทนายนี่จ๊ะ ต้องรู้กฎหมายซิ” คุณแม่บอกแล้วเล่าต่อว่า นอกจากที่กำหนดไว้ในรัฐธรรมนูญของไทยและกฎหมายของประเทศต่างๆ แล้วความเสมอภาคทางสังคมในด้านต่างๆ เช่น การศึกษา การประกอบอาชีพ ก็ต้องได้รับความเท่าเทียมกันด้วย จึงได้มีการณรงค์เพื่อเรียกร้องสิทธิจากสตรีทั่วโลก



“แล้วสิทธิสตรีมีอะไรบ้างคะ น้ำค้างอยากรู้จัง”

“สิทธิสตรีก็มีเรื่องการยินยอมให้วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์มีโอกาสได้เรียนต่อ การให้ทุนการศึกษา การให้ความรู้เรื่องการอนามัยเจริญพันธุ์ ลดอัตรา การเจริญพันธุ์และลดอัตราการเจ็บป่วย โอกาสทางเศรษฐกิจ เปิดโอกาสให้ ผู้หญิงช่วยเพิ่มรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวมากขึ้น การที่ผู้หญิงมีโอกาส ได้รับการศึกษาในระดับที่สูง ทำให้เข้าสู่การจ้างงานอย่างเป็นทางการ สามารถ เพิ่มผลิตผลทางเศรษฐกิจให้มากยิ่งขึ้น การส่งเสริมอนามัยเจริญพันธุ์และสิทธิสตรี ผู้หญิงมีสิทธิกำหนดจำนวนบุตร การสนับสนุนการมีส่วนร่วมทางการเมืองซึ่งเป็นสิทธิพื้นฐานของความเสมอภาคทางเพศ การกระทำความรุนแรงทางเพศทำให้ บทบาทการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้หญิงลดลง เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ ผู้หญิงไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะไม่สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่าง เต็มที่

“เป็นผู้หญิงนี้ลำบากนะคะคุณแม่ มีกรอบต่างๆ มากมายอยากทำอะไรก็ ไม่ได้” น้ำค้างพูด

“การอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมประเพณีไทย ก็จะทำให้อยู่ในสังคมได้ อย่างปลอดภัยและมีความสุขนะลูก” คุณแม่บอกน้ำค้าง



สภาพสังคมไทยในปัจจุบัน ความเสมอภาคทางเพศเป็นเรื่องของชายและหญิง มีสิทธิ เสรีภาพในการแสดงออกของตนเองต่อสังคมได้อย่างเท่าเทียมกัน และอยู่ภายในกรอบที่เหมาะสมกับสังคม วัฒนธรรม ประเพณีที่ดีงาม ความเสมอภาคทางเพศไม่ได้หมายถึงการกระทำอย่างไรก็ได้ ขอให้เท่าเทียมกันก็พอหากแต่ต้องรู้จักวางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตนเองด้วย

“เป็นอย่างไรบ้างลูก อยู่ที่โรงเรียนมีเพื่อนผู้ชายบ้างไหม” คุณแม่ถาม

“มีค่ะคุณแม่ มีทั้งเพื่อนผู้หญิงและผู้ชาย” น้ำค้างตอบ

“มีคนพิเศษไหมจ๊ะ”

“ไม่มีหรอกค่ะคุณแม่ เป็นเพื่อนกันทุกคน”

“ดีแล้วละลูก เราอยู่ในสังคมและอยู่ร่วมกับคนอื่นที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ ดังนั้นลูกต้องรู้จักการวางตัวอย่างเหมาะสมนะจ๊ะ” คุณแม่แนะนำลูกสาว



“น้ำค้างต้องทำอะไรบ้างคะจึงจะวางตัวได้อย่างเหมาะสม” น้ำค้างถามด้วยความอยากรู้และจะนำไปปฏิบัติด้วย
คุณแม่จึงอธิบายให้ฟังว่า

การวางตัวต่อเพศเดียวกัน หมายถึง การที่ชายกับชายหรือหญิงกับหญิง ประพฤติต่อกันเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันด้วยการพูดจาสุภาพ ไพเราะ แสดงกิริยาท่าทางที่เป็นมิตรต่อกัน ให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม ชักชวนในสิ่งที่ดี มีความเอื้ออาทรต่อกัน



การวางตัวต่อเพศตรงข้าม การวางตัวของเพศชายและเพศหญิงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพศหญิงต้องทำตัวให้เพศชายยกย่องและให้เกียรติ โดยผู้หญิงต้องทำความเข้าใจว่าผู้ชายที่ดีหรือเป็นสุภาพบุรุษต้องไม่ล่วงเกินผู้หญิงที่เป็นสุภาพสตรีเป็นอันขาด

การที่ผู้หญิงกล้าเกินไปไม่ถือตัวและชอบสนิทสนมกับผู้ชายมากๆ เท่ากับเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ชายล่วงเกินได้ง่ายขึ้น

“น้ำค้าง เป็นผู้หญิงต้องรักนวลสงวนตัวนะลูก อย่าทำให้พ่อกับแม่เสียใจนะจ๊ะ” คุณแม่เอามือลูบผมลูกสาวเบาๆ

“ค่ะคุณแม่ น้ำค้างสัญญา”

การวางตัวที่ดีและรู้จักระมัดระวังตัวไม่ให้ความสนิทสนมกับใครง่ายๆ เป็นสิ่งที่มีค่าสำหรับกุลสตรี ซึ่งผู้ชายทั่วไปจะให้ความยกย่องนับถือหรือมีความภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง

“การวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่ผู้ชายควรปฏิบัติต่อผู้หญิง น้ำค้างต้องสังเกตนะลูกว่า ผู้ชายคนนั้นให้เกียรติผู้หญิงหรือเปล่า และไม่ทำให้ผู้หญิงต้องเสื่อมเสียชื่อเสียงด้วยการทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ ไม่พูดเกี้ยวพาราสีผู้หญิงหรือแสดงกิริยาที่แสดงว่าตนเองชอบพอมากเกินไป ไม่หลอกลวงและพูดจาโอ้อวดหรือยืนยันเกินความเป็นจริง ซึ่งทำให้ผู้หญิงหลงเชื่อตามคำพูดเหล่านั้นจนเกิดความเสียหายแสดงกิริยามารยาทที่ดีต่อผู้หญิงอย่างเสมอต้นเสมอปลาย” คุณแม่ให้คำแนะนำกับน้ำค้าง



“แล้วผู้หญิงควรปฏิบัติต่อผู้ชายอย่างไรบ้างคะ” น้ำค้างถามต่อ
คุณแม่ก็ให้คำแนะนำว่า

การวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่ผู้หญิงควรปฏิบัติต่อผู้ชาย คือผู้หญิงไม่ควร
สนิทสนมกับผู้ชายโดยทางคำพูดหรือแสดงกิริยาหยอกล้อจนทำให้ผู้ชายเกิด
ความเข้าใจผิด ไม่ควรให้ผู้ชายออกเงินค่าใช้จ่ายฝ่ายเดียวหรือไม่ควรรับของกำนัล
จากผู้ชายบ่อยๆ โดยไม่มีเหตุผล



ไม่ควรเข้าไปในที่รโหฐานกับผู้ชายตามลำพังแม้จะมีเจตนาบริสุทธิ์ ก็อาจ
เป็นสาเหตุให้ถูกครหานินทาจากผู้พบเห็นได้ ไม่ควรไปเที่ยวเตร่กับผู้ชายเพียง
ลำพัง ไม่ควรยินยอมให้ผู้ชายถูกเนื้อต้องตัวโดยไม่จำเป็น การวางตัวต่อเพศตรง
ข้าม ผู้หญิงควรต้องยึดจารีตประเพณีของกุลสตรีไทยเป็นหลักเสมอ

“นอนเถอะลูก ดึกแล้วเดี๋ยวจะตื่นสาย พรุ่งนี้ต้องไปทำบุญที่วัดกับคุณปู่
คุณย่านะจ๊ะ” คุณแม่เตือนน้ำค้ำ

“เลิกคิดได้แล้วนะจ๊ะ ว่าคุณปู่กับคุณย่าไม่ให้ความเสมอภาคทางเพศ
เพราะหนูเป็นผู้หญิงคุณปู่คุณย่าก็ต้องหวงและห่วงมากเป็นธรรมดา”

“หนูเข้าใจแล้วคะคุณแม่ หนูจะไม่ทำให้คุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่าเสียใจ
ค่ะ” น้ำค้ำให้สัญญาคุณแม่ แล้วก็นอนหลับไปอย่างมีความสุข



แบบทดสอบท้ายเล่ม
เรื่อง ความเสมอภาค

คำสั่ง จงทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ความเสมอภาคทางเพศในอดีตและปัจจุบันแตกต่างกันอย่างไร
 - ก. ในอดีตชายหญิงมีความเสมอภาคเท่าเทียมกันเหมือนปัจจุบัน
 - ข. ในอดีตผู้ชายจะได้เปรียบผู้หญิงมากกว่าปัจจุบัน
 - ค. ในอดีตผู้ชายเสียเปรียบผู้หญิงมากกว่าปัจจุบัน
 - ง. ในอดีตผู้หญิงจะได้เปรียบผู้ชายมากกว่าปัจจุบัน
2. คำว่า “ผู้ชายเป็นช้างเท้าหน้า ผู้หญิงเป็นช้างเท้าหลัง” เป็นคำแสดงถึงสิ่งใด
 - ก. บทบาททางเพศ
 - ข. การกดขี่ทางเพศ
 - ค. ความเสมอภาคทางเพศ
 - ง. การวางตัวที่เหมาะสมทางเพศ
3. ความเสมอภาคทางเพศต้องมีสิ่งใดกำกับด้วย
 - ก. กฎหมายเรื่องเพศ
 - ข. บทบาททางเพศกับการพัฒนาสังคม
 - ค. การวางตัวอย่างเหมาะสมของแต่ละเพศ
 - ง. การยอมรับในความสามารถของแต่ละเพศ
4. ข้อใดเป็นการวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อนที่ไม่เหมาะสม
 - ก. ไปดูภาพยนตร์ด้วยกัน
 - ข. โทรศัพท์คุยกันบ่อยๆ
 - ค. เล่นหยอกล้อกันต่อหน้าเพื่อนๆ
 - ง. ไปเที่ยวค้างคืนกันตามลำพังสองต่อสอง

5. ผู้หญิงที่ไม่ยอมให้คนรักสัมผัสร่างกายมากเกินไป จัดเข้ากับข้อใด
 - ก. รู้จักการคุมกำเนิด
 - ข. รู้จักทักษะการต่อรอง
 - ค. รู้จักทักษะการปฏิเสธ
 - ง. รู้จักทักษะการสร้างความสัมพันธ์
6. การที่เด็กหญิงอายุน้อยตั้งครรภ์ เมื่อคลอดบุตรจะพบกับปัญหาใดมากที่สุด
 - ก. การเสียชีวิตของแม่
 - ข. การเสียชีวิตของทารก
 - ค. ใช้เวลาในการคลอดนาน
 - ง. กระดูกเชิงกรานเล็กทำให้คลอดยาก
7. ผู้ใดวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อนต่างเพศได้เหมาะสมที่สุด
 - ก. โจอี ให้เกียรติและไม่ล่วงเกินผู้หญิง
 - ข. เจน ชอบทำตัวสนิทสนมกับผู้ชาย
 - ค. จอย ไปเที่ยวกับผู้ชายตามลำพัง
 - ง. เจน ให้ผู้ชายออกเงินค่าอาหารฝ่ายเดียว
8. ข้อใด ไม่ใช่ สิทธิที่ผู้หญิงได้รับจากการรณรงค์สิทธิสตรีทั่วโลก
 - ก. กำหนดจำนวนบุตรให้แก่ผู้หญิง
 - ข. การสนับสนุนให้มีส่วนร่วมทางการเมือง
 - ค. การยินยอมให้วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์มีโอกาสได้เรียนต่อ
 - ง. การเปิดโอกาสให้ผู้หญิงช่วยเพิ่มรายได้เลี้ยงตนเอง และครอบครัว
9. ข้อใดเป็นคำประณามต่อว่าผู้หญิง ที่มีความรุนแรงที่สุด
 - ก. ไม่เป็นลูกผู้หญิง
 - ข. ไม่รักนวลสงวนตัว
 - ค. ไม่มีความเป็นกุลสตรี
 - ง. ทำตัวเหมือนโสเภณี

10. การระบุสิทธิความเท่าเทียมกันระหว่างหญิงและชายตามรัฐธรรมนูญ พุทธศักราช 2550 อยู่ในมาตราใด

- ก. มาตรา 28
- ข. มาตรา 29
- ค. มาตรา 30
- ง. มาตรา 31

แบบทดสอบยากไหมครับเพื่อน ๆ
มาเฉลยก่อนดีกว่าว่าทำได้ถูกกี่ข้อ
หน้าถัดไปเลยครับ



แนวคำตอบกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้



1. ความเสมอภาคทางเพศมีความสำคัญอย่างไร

ทำให้ชายและหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกันการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคลเพราะเหตุแห่งความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุ ความพิการ สภาพทางกายหรือสุขภาพ สถานะของบุคคล ทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรม หรือความคิดเห็นทางการเมืองกันกัน ไม่ขัดต่อบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญจะกระทำมิได้

ความเสมอภาคทางเพศทำให้ไม่เกิดความเลื่อมล้ำทางสังคม ไม่มีการกดขี่ข่มเหงเพศที่อ่อนแอกว่า

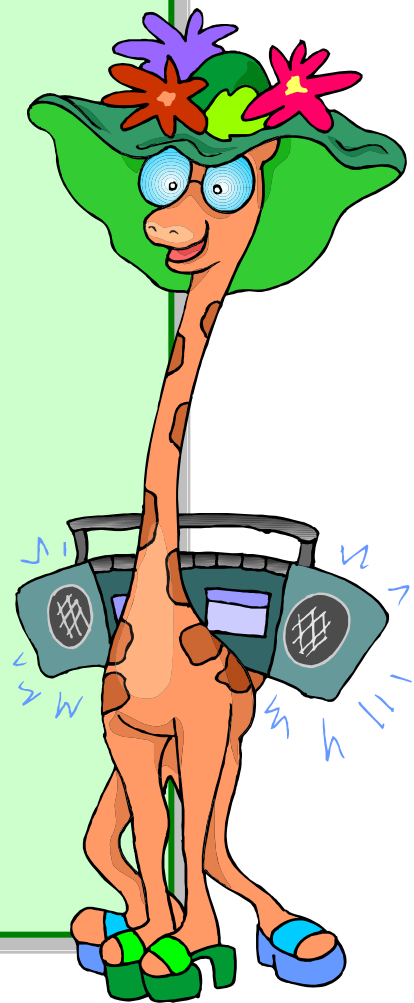
2. นักเรียนมีหลักในการวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างไร

การวางตัวต่อเพศตรงข้าม หมายถึง การที่ชายและหญิงประพฤติปฏิบัติต่อกันเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันในสังคมไทยจะอบรม

สั่งสอนไม่ให้ชายและหญิงอยู่ใกล้ชิดกันมากเกินไปซึ่งเราควรปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามนี้ เพราะความใกล้ชิดกันมากเกินไปอาจนำไปสู่การมีความสัมพันธ์ทางเพศได้ และผู้ชายควรให้เกียรติ ไม่ล่วงเกินผู้หญิง และผู้หญิงควรรู้จักรักษานวลสงวนตัว ไม่เปิดโอกาสให้ผู้ชายเข้าใกล้หรือสัมผัสร่างกายของตน เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยที่เหมาะสม

เฉลยแบบทดสอบท้ายเล่ม

- | | |
|------|-------|
| 1. ข | 6. ค |
| 2. ข | 7. ก |
| 3. ข | 8. ก |
| 4. ง | 9. ง |
| 5. ค | 10. ค |



บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ, กรมวิชาการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษา

ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สกสค.ลาดพร้าว.

ประพันธ์ศิริ สุขสารจ. (2551). การพัฒนาการคิด. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน

จำกัด 9119 เทคนิคพรินติ้ง.

สุชาติ โสมประยูร (2546). สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 3. กรุงเทพฯ :

ประสานมิตร.

สมบัติ ตาปัญญา. (ม.ป.ป.). คู่มือคลายเครียด ความรู้เรื่องความเครียด

การป้องกันและแก้ไข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เจริญบุญการพิมพ์.

อภิรักษ์ เทียนทอง และยงค์ สันติภาพ. (2553) หนังสือเรียนรายวิชา

พื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ :

ประสานมิตร.

อุทัย สงวนพงษ์ และสุณัฐา สงวนพงษ์. (2554). หนังสือเรียนรายวิชา

พื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัท

พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว) จำกัด.



ผู้จัดทำ

ชื่อ : นางสาวกัญญา สุขศิริ
 เกิด : 28 เมษายน 2501
 สถานที่เกิด : อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร
 ที่อยู่ปัจจุบัน : 524/1 หมู่ 1 ตำบลชุมพวง อำเภอชุมพวง
 จังหวัดนครราชสีมา
 ตำแหน่งปัจจุบัน : ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ
 สถานที่ทำงาน : โรงเรียนอนุบาลชุมพวงวิทยา
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
 นครราชสีมา เขต 7
 การศึกษา : ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) พลศึกษา

