

มีปัญญากล้าคิดทำ



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่องโดย : กัญญา สุขศิริ

ภาพโดย : ตู้กตา

มีปัญญาก่อคิดทำ



คำนำ

หนังสืออ่านประกอบการเรียนเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้อ่านประกอบการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รายวิชา
พ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการในวัยรุ่น
โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาระที่ 1 การเจริญเติบโต
และพัฒนาการของมนุษย์ ได้นำเอาเนื้อหามาดำเนินเป็นเรื่องราว เพื่อให้เกิด
ความน่าสนใจในการเรียนรู้โดยใช้ตัวละครและสถานที่แปลกใหม่ในการดำเนิน
เรื่องราว เพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ครู นักเรียน และบุคคล
ทั่วไป และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำหนังสืออ่านประกอบการเรียน
เล่มนี้ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้

นางสาวกัญญา สุขศิริ
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนอนุบาลชุมพวงวิทยา

มีปัญญากล้าคิดทำ



“วันชัย เตรียมอุปกรณ์ครบหรือยัง” เสียงของสุชาติตะโกนถามเพื่อน
 ขณะที่ตัวเองก็หอบของเต็มสองมือ
 ทั้งสองคนมีนัดกับกลุ่มเพื่อนๆ มีดารา แสงดาว และแหวนม วันนี้ทุกคน
 ต้องช่วยกันประดิษฐ์ของใช้จากเศษวัสดุ เพื่อช่วยลดโลกร้อนตามที่คุณครูพรทิพย์
 มอบหมายงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม
 อุปกรณ์ที่ กลุ่มของแหวนมช่วยกันจัดเตรียมก็มีขวดน้ำที่ใช้แล้ว เชือก
 และมีคัตเตอร์ สมาชิกกลุ่มนี้จะช่วยกันทำผลงานง่ายๆ ไม่ยากเกินไป นั่นก็คือ
 กระถางน้ำหยดลอยฟ้า

คุณครูพรทิพย์บอกว่า วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้าน
สติปัญญามากขึ้น พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นจะมีความเข้าใจในสัญลักษณ์
และสิ่งที่เป็นนามธรรมมากกว่าวัยเด็ก มีความกระตือรือร้นตลอดเวลา

วันชัยและสุชาดาถึงที่บ้านของคารา พร้อมกับอุปกรณ์ที่เตรียมมาด้วย
เมื่อมาถึงก็เห็นเพื่อนผู้หญิงทั้งสามรออยู่ก่อนแล้ว

“มาช่วยกันหน่อยสิครับ หอบมาตั้งไกล หน้าเหมือนกันนะครับ” วันชัย
ส่งเสียงเรียกกลุ่มเพื่อนผู้หญิง แหนมจึงลุกขึ้นมาช่วยวันชัยถือของ

“ค่อยยังชั่ว เป็นคนดีมีน้ำใจนะเรานี่” วันชัยพูดหยอกเย้าแหนม
ส่วนแหนมก็หัวเราะเบาๆ กับคำพูดของวันชัย



“ได้อะไรมาบ้างจ๊ะ” คารากถามวันชัยกับสุชาติ

“ก็ได้อุปกรณ์ที่พวกเธอสั่งไว้นะซิ นี่ไง” สุชาติจึงหยิบขวดน้ำที่ใช้แล้ว เชือก และมีดคัตเตอร์ ออกมากองไว้ที่เสื่อ

วันนี้คาราเตรียมสถานที่ไว้ทำงานที่สวนหลังบ้าน โดยนำเสื่อผืนใหญ่มาปู ได้ต้นมะม่วง อากาศวันนี้ไม่ร้อนจนเกินไป จึงทำให้ทุกคนมีความสุขในการที่จะทำงานในครั้งนี้

“ใครนะเป็นคนคิดทำกระถางน้ำหยดลอยฟ้า ไม่รู้คิดได้ยังไง” วันชัย จอมหยอกเข้าก็ส่งเสียงถามเพื่อนๆ

“ฉันเอง” แหนมตอบ “ก็คนมีพัฒนาการทางสติปัญญาดีก็อย่างนี้ล่ะ”

“เอ้าชมตัวเองเข้าไป” วันชัยเจ้าแก่นั่นเองที่ยังพูดให้เพื่อนๆ ได้หัวเราะกัน อย่างสนุกสนาน



“ฉันจำได้แล้วคุณครูพรทิพย์เคยสอนเรื่องพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลง
ด้านสติปัญญาของวัยรุ่น พวกเราแล้วใช่ไหม” แสงดาวพูดขึ้นบ้าง

“ใช่ ใช่ ฉันก็จำได้” คาราพูดเสริมต่อ

“คุณครูพรทิพย์สอนว่า พัฒนาการทางความคิดเป็นผลมาจากคุณภาพ
ของสมอง พันธุกรรมและการเรียนรู้ มีการพัฒนาความรู้ความสามารถต่างๆ
เริ่มมีความสามารถในการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น รู้จักใช้ความคิด
อย่างมีเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถในการจดจำสิ่งต่างๆ ได้
เป็นอย่างดี มีจินตนาการสูง มีความสามารถในการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง
โดยเฉพาะเรื่องที่สนใจเป็นพิเศษ พัฒนาการทางความคิดจะเกิดขึ้นได้จากการ
ลงมือปฏิบัติและการเรียนรู้ด้วยตนเอง”

“ดังนั้นพวกเราจึงควรมีความคิดพิจารณาใช้สติปัญญาในทางที่ถูกต้อง
เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถต่อไป จริงไหมพวกเรา” แหนมพูดสรุป
ให้เพื่อนๆ ฟัง



“พวกเรามาใช้สติปัญญาอันเฉลียวฉลาดช่วยกันทำงานชิ้นนี้ให้สำเร็จเถอะ”
 วันชัยบอกกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม
 ทั้งห้าคนจึงลงมือช่วยกันทำกระถางน้ำหยดลอยฟ้า โดยนำเอาขวดพลาสติก
 ที่ใช้แล้วมาตัดแบ่งครึ่งเป็นกระถาง เจาะรูเล็กๆ สี่ห้ารูที่ก้นขวด แล้วนำเชือกมา
 ร้อยที่ขอบทั้งสองข้าง นำกระถางที่ทำไว้สามกระถางมาผูกต่อกัน ก็จะได้กระถาง
 น้ำหยดลอยฟ้า ใช้ปลูกต้นไม้ ดอกไม้ได้ โดยใส่น้ำไว้ชั้นบนสุดเพื่อให้ค่อยๆ
 หยดลงมาทีละชั้น ผลงานที่ช่วยกันทำในวันนี้ก็สำเร็จ แต่กว่าจะสำเร็จได้ก็ต้อง
 ทดลองทำ ลองผิดลองถูกอยู่หลายครั้ง

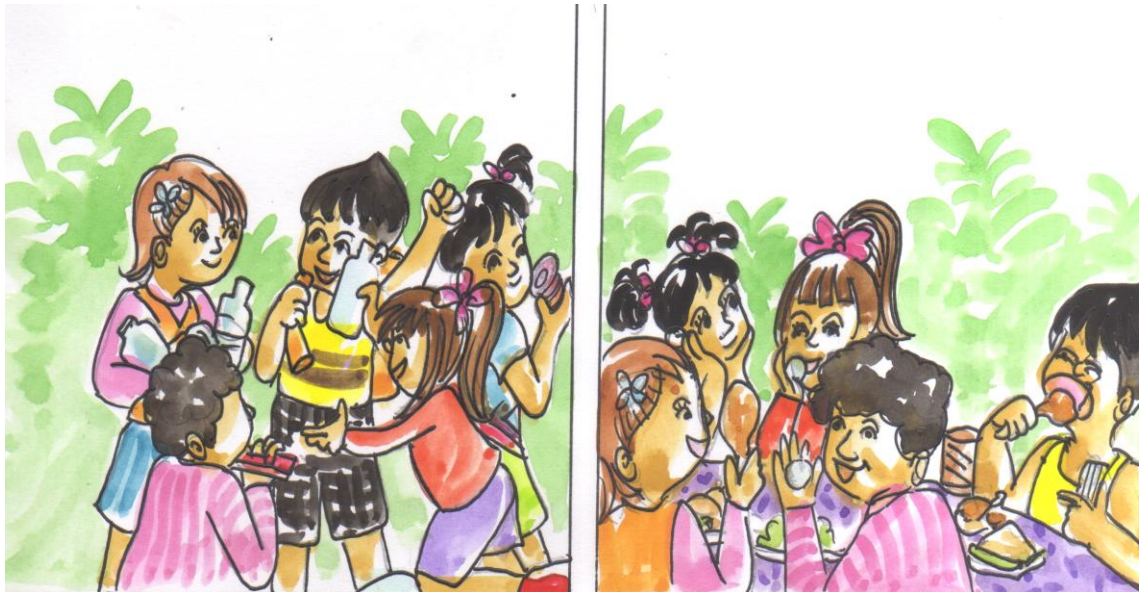
“โฮโฮ! เสร็จแล้ว” วันชัยพูดพร้อมกับยกผลงานของกลุ่มตนเองขึ้นชื่นชม
 “นี่แหละคือความสามารถด้านสติปัญญาของกลุ่มพวกเรา” สุชาติพูดเสริม



ใกล้เวลาเที่ยงวัน คุณแม่ของดาราเดินมาเรียกเด็กๆ ไปรับประทานอาหาร
“ทำงานเสร็จหรือยังลูก จะได้ไปรับประทานอาหารเที่ยงกัน”

“เสร็จแล้วคะคุณแม่” ดาราตอบ พร้อมกับชูผลงานให้คุณแม่ดู

“เก่งจริงๆ นะเด็กวัยรุ่นสมัยนี้ช่างคิดกันจริงๆ” คุณแม่ของดารา กล่าวชื่นชม
เด็กๆ ทำให้ทุกคนยิ้มกันไม่หุบเลย



พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาทำให้วัยรุ่นมีเจตคติที่ดี
ต่อบุคคลและสิ่งต่างๆ สามารถใช้ความคิดของตนเองตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล
 อีกทั้งยังสามารถแสดงสติปัญญาในการอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น
 ได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกที่คนอื่นมีต่อตน และเข้าใจตัวเองได้เหมือนกับที่คนอื่น
 เข้าใจ รู้จักวิจารณ์ตนเอง เข้าใจความรู้สึกของคนอื่นรวมทั้งยอมรับฟังเหตุผล
 ของผู้อื่น

ทุกคนช่วยกันเก็บอุปกรณ์และทำความสะอาดบริเวณที่ทำงานจนเสร็จ
เรียบร้อย จึงพากันไปรับประทานอาหารเที่ยงในบ้าน วันนี้คุณแม่มีเมนูเด็ดก็คือ
ข้าวเหนียว ส้มตำ นั่นเอง

หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้วทุกคนก็ลาคุณแม่ และดารากลับบ้าน
เพื่อจะได้เตรียมไปนำเสนอผลงานของตนเองในช่วงโมงเรียนในวันพรุ่งนี้



พัฒนาการทางปัญญาของเด็กวัยนี้กว้างขวางขึ้นก็เพราะวัยนี้มักชอบทำ
และเรียนรู้ด้วยวิธีการลองผิดลองถูก เพราะการเรียนรู้วิธีการนี้เด็กได้ลงมือทำเอง
ได้พบปัญหาและแก้ไขปัญหาเอง จึงทำให้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์
เพิ่มขึ้น ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้วัยนี้ได้ลองทำถ้าสิ่งนั้นพอทำได้และไม่เกิด
อันตรายแม้ว่าทำไม่สำเร็จก็ตาม แต่การที่ได้เรียนรู้จากการทดลองทำด้วยตนเอง
จะช่วยส่งเสริมให้วัยนี้ได้มีการพัฒนาการด้านสติปัญญาอย่างมั่นคง

ในช่วงเวลาของคุณครูพรทิพย์ นักเรียนทุกกลุ่มเตรียมผลงานของกลุ่มตนเอง ที่คิดค้นประดิษฐ์ขึ้น มาจัดวางไว้หน้าชั้นเรียน คุณครูพรทิพย์ให้แต่ละกลุ่ม นำเสนอผลงานของตนเองจนครบทุกกลุ่ม

แต่ละกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้จากเพื่อนกลุ่มอื่นพร้อมทั้งวิจารณ์ ผลงานของเพื่อนๆ ด้วย

“ครูขอชมเชยทุกกลุ่มเลยนะคะ ผลงานออกมาดีเยี่ยมมีความคิดสร้างสรรค์ แสดงว่าเด็กๆ วิทยุห้องนี้เป็นผู้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่ดี” คุณครูพรทิพย์กล่าวชมเชยนักเรียน



แบบทดสอบท้ายเล่ม
เรื่อง มีปัญญากล้าคิดทำ

คำสั่ง จงทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. พัฒนาการด้านคุณธรรม จริยธรรมของวัยรุ่นแต่ละคนเป็นอย่างไร
 - ก. เท่าเทียมกัน
 - ข. ไม่เท่าเทียมกัน
 - ค. ไม่เท่ากันในระยะแรก เท่ากันในระยะหลัง
 - ง. เท่ากันในระยะแรก ไม่เท่ากันในระยะหลัง
2. แนวทางการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของวัยรุ่นกับพ่อแม่ นั้น วัยรุ่นควรปฏิบัติเช่นไร
จึงจะเหมาะสม
 - ก. ฟังพ่อแม่อย่างเดียว
 - ข. แสดงเหตุผลในโอกาสที่เหมาะสม
 - ค. โต้เถียงเมื่อคิดว่าตนเองมีเหตุผลที่เพียงพอ
 - ง. เก็บความรู้สึกไม่พอใจไว้ และไประบายที่อื่น
3. ข้อใดจัดเป็นความสุขทางปัญญา
 - ก. มีสมาธิ
 - ข. มีความเมตตา
 - ค. มีอิสระทางความคิด
 - ง. มีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค
4. ข้อใดกล่าวผิด
 - ก. พัฒนาการในแต่ละช่วงจะเป็นไปตามลำดับที่คงที่เสมอ
 - ข. พัฒนาการในช่วงวัยรุ่นจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาระยะต่อไป
 - ค. การรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตนเองจะสามารถพัฒนาตนเองได้
 - ง. ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีส่วนช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา

5. ข้อใดกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาของวัยรุ่นได้ถูกต้อง
 - ก. วัยรุ่นจะมีความสามารถในการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง
 - ข. วัยรุ่นจะมีความสามารถในการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น
 - ค. วัยรุ่นจะมีความสามารถในการจดจำสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
 - ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
6. พัฒนาการทางความคิดของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร
 - ก. การลงมือปฏิบัติและการเรียนรู้ด้วยตนเอง
 - ข. การคิดและการปฏิบัติ
 - ค. การจินตนาการและการคิด
 - ง. การจินตนาการและการเรียนรู้
7. พัฒนาการทางความคิดเป็นผลมาจากสิ่งใด
 - ก. คุณภาพทางสมอง
 - ข. คุณภาพทางพันธุกรรม
 - ค. คุณภาพของการเรียนรู้
 - ง. ทุกข้อที่กล่าวมา
8. เรื่องใดที่วัยรุ่นมักจะศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง
 - ก. เรื่องที่ตนเองให้ความสนใจ
 - ข. เรื่องที่เพื่อนให้ความสนใจ
 - ค. เรื่องที่พ่อแม่ให้ความสนใจ
 - ง. เรื่องที่ครูให้ความสนใจ
9. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงควรมีความคิดพิจารณาใช้สติปัญญาในทางที่ถูกต้อง
 - ก. เพื่อให้มีจินตนาการสูง
 - ข. เพื่อให้จดจำสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น
 - ค. เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเอง
 - ง. เพื่อพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน

10. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่น

- ก. เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมได้น้อยกว่าวัยเด็ก
- ข. กระตือรือร้นและมีเจตคติที่ดีต่อบุคคลและสิ่งต่างๆ
- ค. ใช้สติปัญญาเพื่อแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้
- ง. สามารถใช้ความคิดของตนเองตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล

แบบทดสอบยากไหมครับเพื่อน ๆ
มาเฉลยก่อนดีกว่าว่าทำได้ถูกกี่ข้อ
หน้าถัดไปเลยครับ



เฉลยกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้



วัยรุ่นมีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาอย่างไร

วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านสติปัญญา
มากขึ้น พัฒนาการทางความคิดเป็นผลมาจากคุณภาพของสมอง
พันธุกรรมและการเรียนรู้ มีการพัฒนาความรู้ความสามารถต่างๆ
เริ่มมีความสามารถในการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น รู้จักใช้
ความคิดอย่างมีเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถในการ
จดจำสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีจินตนาการสูง มีความสามารถ
ในการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองโดยเฉพาะเรื่องที่สนใจเป็นพิเศษ
พัฒนาการทางความคิดจะเกิดขึ้นได้จากการลงมือปฏิบัติ
และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรมีความคิดพิจารณา
ใช้สติปัญญาในทางที่ถูกต้องเพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถต่อไป

เฉลยแบบทดสอบท้ายเล่ม

1. ข 6. ข

2. ข 7.

ง

3. ค 8.

ก

4. ก 9.

ค

5. ง 10.

ก



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

