



Faculty of Education
SUAN SUNANDHA RAJABHAT UNIVERSITY

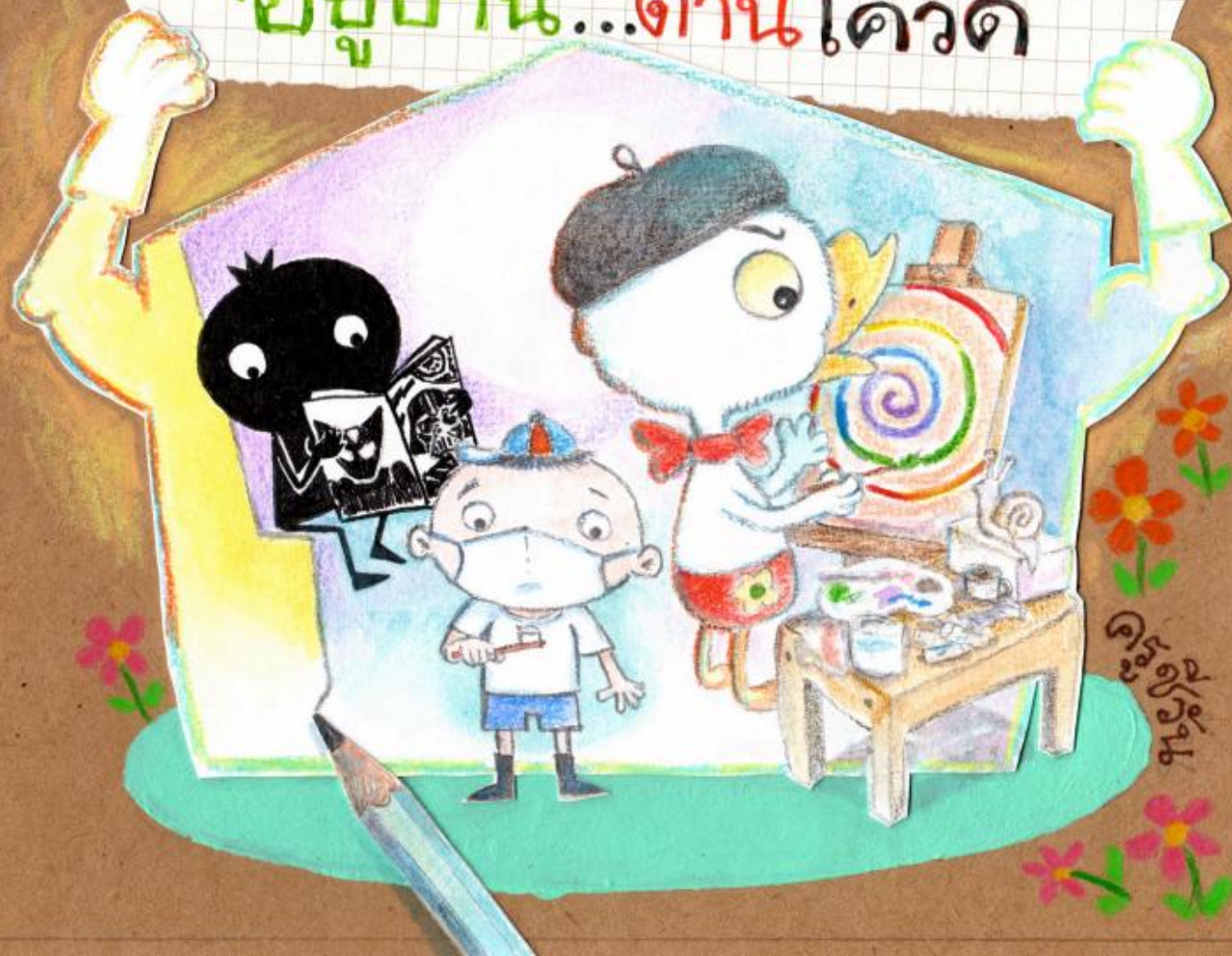
การพัฒนาสุขภาวะและความปลอดภัย สำหรับเด็กปฐมวัย

อาจารย์ธิดากาญจน์ จูติโสภณศักดิ์

สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

คือเล้งเค้งเค้ง

อยู่บ้าน...ต้านโควิด



มาล้างมือกันเถอะ





แม่ในน้อย หลงทาง

เรื่อง

จิตติมาภ วุฒินุญตานนท์

ภาพ

Sawanee Draw



เรายังรักกันทุกวันจะ



อานีส กับ กอล์ฟ ลู โควิด-19



เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ Sawanee Draw



Classwork 3 ใบงาน 4 (Individual)

ให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสุขภาวะของตนเอง
ระยะเวลา 2 สัปดาห์
การสร้างผลงานศิลปะด้วยแมนดาลา (Mandala Art)

ทำ Mandala Art จำนวน 2 ชิ้นจากวัสดุต่างๆ รอบตัว พัก ฝ่าไม้ พร้อมทำบันทึกการ
เรียนรู้ในแต่ละครั้ง (การส่งงาน Mandala art + บันทึกการเรียนรู้)

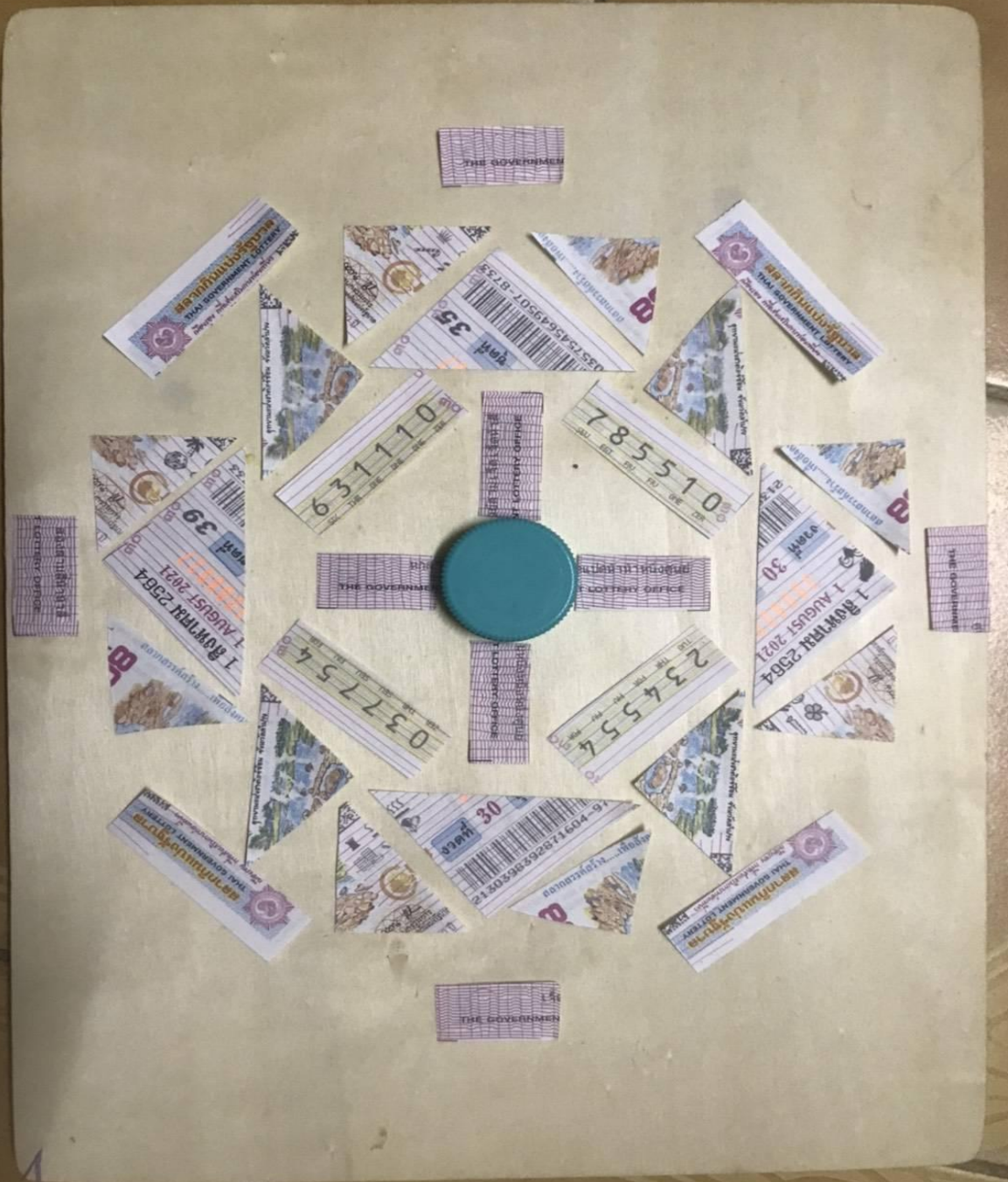














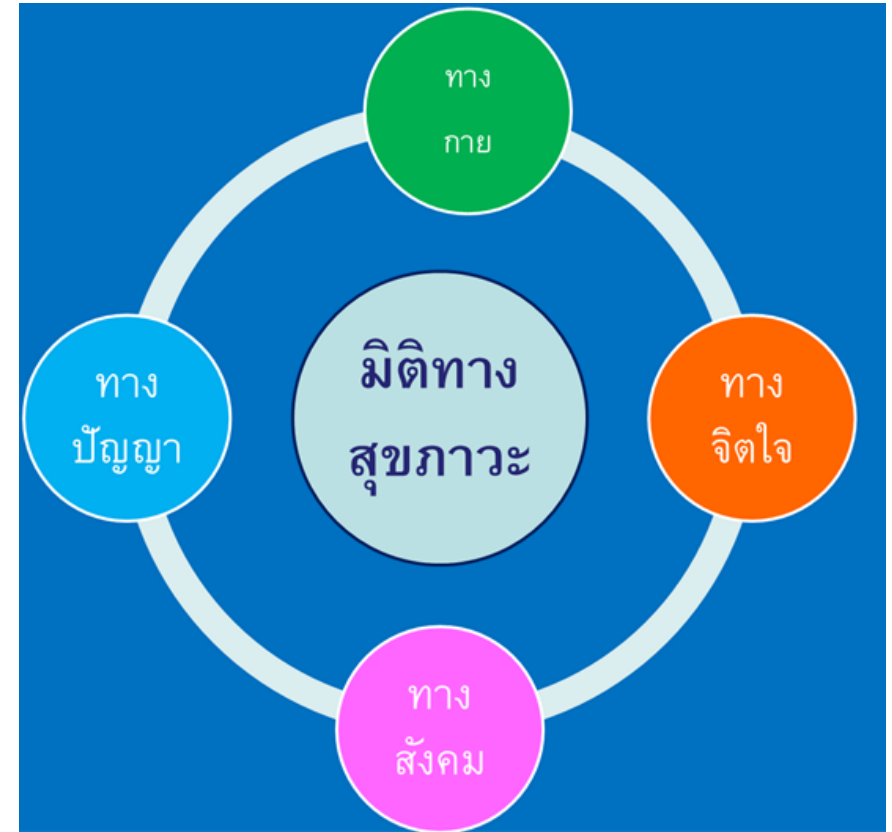




สุขภาวะ

หมายถึง

สุข + ภาวะ



ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550)

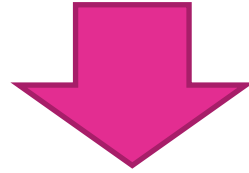
อยากให้เด็กปฐมวัย

มีสุขภาวะและความปลอดภัยเป็นอย่างไร

มีสุขภาวะ ↔ มีความปลอดภัย

1. เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายและสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพของตน
2. การจัดสภาพแวดล้อมของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย
3. มาตรการความปลอดภัยของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560 - 2579



พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ

“คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21”

เป้าหมายของแผนการศึกษาแห่งชาติ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย

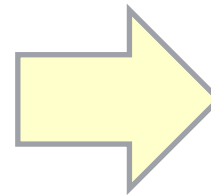
เป้าหมายที่ 3 คุณภาพการศึกษา

- ❖ เด็กแรกเกิด-5 ปี มีพัฒนาการสมวัย 100 %
- ❖ สถานศึกษามีคุณภาพตามเกณฑ์ประกันคุณภาพ เพิ่มขึ้น
- ❖ กำหนดบทบาทของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียชัดเจนขึ้น
- ❖ ภาครัฐ ครูอาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา/ผู้บริหาร ผู้เรียน
ผู้ปกครอง ภาคเอกชน/ชุมชน

ข่าวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย

- โรคระบาด
- ท้องร่วงจากการรับประทานอาหาร
- เด็กหาย
- ครูและพี่เลี้ยงทำร้ายทารุณเด็ก
- ครูบังคับขู่ขืน
- เด็กตายในรถโรงเรียน
- เลี้ยงสัตว์อันตรายในโรงเรียน
- ที่ปรุงอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ
- ฯลฯ

แก้ไขอย่างไร



ใครผิด

กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองเด็กปฐมวัย

- สนธิสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก
- พรบ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546
- พรบ.การศึกษาแห่งชาติ พศ. 2542 และฉบับปรับปรุงต่างๆ
- มาตรฐานศูนย์เด็กเล็กแห่งชาติ
 - การบริหารจัดการศูนย์เด็กเล็ก
 - การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
 - คุณภาพเด็ก

การดูแลสุขภาพและสุขนิสัยของเด็ก

สุขบัญญัติ ปฏิบัติได้ทุกวัย

2) รักษาฟันให้แข็งแรง
และแปรงฟันทุกวัน
อย่างถูกต้อง

3) ล้างมือให้สะอาด
ก่อนกินอาหารและ
หลังการขับถ่าย

4) กินอาหารสุกสะอาด
ปราศจากสารอันตรายและ
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
สัດฉาด

1) ดูแลรักษาร่างกาย
และของใช้ให้สะอาด

5) จดบุหรี่ สุรา
สารเสพติด การพนัน
และการสำส่อนทางเพศ

8) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และตรวจสุขภาพประจำปี

6) สร้างความสัมพันธ์
ในครอบครัวให้อบอุ่น

7) ป้องกันอุบัติเหตุ
ด้วยการไม่ประมาท

9) ทำจิตใจให้ร่าเริง
แจ่มใสอยู่เสมอ

10) มีสำนึกต่อส่วนรวม
ร่วมสร้างสังคม



ทำอย่างไรจึงจะทำให้เด็กมีสุขภาพดี

1. การสร้างความเข้มแข็งให้กับเด็ก บุคคล ชุมชน ในการควบคุมปัจจัยที่จะมีผลกระทบต่อสุขภาพ
2. การจัดบริการในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยเป็นบริการระดับปฐมภูมิ ให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมได้มากที่สุด
3. การประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อการบริการสุขภาพที่จะมีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงสุขภาพของเด็ก



การสร้างสุขภาวะที่ดี กับสภาพแวดล้อมต่อการเรียนรู้ของเด็ก

‘การเล่นเป็นการเรียนรู้แบบธรรมชาติ (Play-based Learning)’

เด็กจะได้สำรวจ ทดลอง ค้นหาและแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองผ่านจินตนาการของเขาอย่างสนุกสนาน
ซึ่งสภาพแวดล้อมเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กได้

		
เทคโนโลยี ในยุคสมัยที่เปลี่ยนไป เทคโนโลยี เป็นส่วนหนึ่งในการเรียนรู้ที่เปิดโลกที่กว้างมากขึ้น	ความปลอดภัย เป็นพื้นฐานของการสร้างสภาพแวดล้อมต่อเด็ก	ความโปร่ง เป็นการเปิดมุมมองการรับรู้ของเด็ก การจำกัดขอบเขตของพื้นที่น้อยลง

	
พื้นที่นอกอาคาร เป็นพื้นที่ที่มีความสำคัญในต่อเรียนรู้ในปัจจุบัน ซึ่งรองรับกิจกรรมที่หลากหลาย มีความยืดหยุ่นในการใช้งาน	พื้นที่นอกอาคาร การเรียนรู้ในห้องเรียนเป็นการ เปิดประสบการณ์ให้เด็กได้มีพื้นที่ในการทำกิจกรรม เปิดความคิดกล้าแสดงออกมากขึ้น มีส่วนร่วมกับผู้อื่นได้ดี

'โรงเรียน' หรือ 'บ้าน' ก็สร้างสภาวะที่ดีได้

การสร้างสภาพแวดล้อมภายใน 'ห้องเรียน'

การสร้างบรรยากาศภายในห้องเรียนให้เหมาะสมต่อเด็ก จะสร้างความผ่อนคลาย และการเรียนที่ดีขึ้นได้

ธรรมชาติ
49%

แสงอาทิตย์ 21%
คุณภาพอากาศ 16%
อุณหภูมิ 12%

การออกแบบห้องเรียน
28%

ความยืดหยุ่น 17%
พื้นที่ส่วนตัว 11%

การกระตุ้นการเรียนรู้
23%

ความซับซ้อน 12%
การใช้สี 11%



ด.ช. สมบูรณ์

ข้อมูลจาก : www.archdaily.com

เปลี่ยน 'บ้าน' ให้เป็น พื้นที่ในการเรียนรู้

'ช่วงอายุ' และ 'ความสนใจของเด็ก'

เป็นปัจจัยที่สร้างสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ที่บ้าน และสภาวะที่ดีของเด็กได้

การสร้างสภาพแวดล้อมในบ้าน

- 1 หามุมในบ้านที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำให้เด็กรู้สึกสบาย ไม่ถูกรบกวน
- 2 สิ่งของภายในพื้นที่กิจกรรมต้องจัดเป็นระเบียบเพื่อให้การมองเห็นของเด็กไม่สับสน
- 3 เข้าถึงพื้นที่ทำกิจกรรมได้ง่าย

ข้อมูลจาก : www.housemethod.com



fonkaew

สาเหตุปัญหาสุขภาพมาจากอะไร

1. สาเหตุจากปัจจัยภายใน

- 1) เด็กมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ
- 2) โรคภูมิแพ้หรืออาการแพ้ประเภทต่างๆ

2. สาเหตุจากปัจจัยภายนอก

- 1) การติดเชื้อ
- 2) การเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง / ครู
- 3) เด็กขาดประสบการณ์หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์
- 4) การได้รับสารพิษ
- 5) การรักษาความสะอาดที่ไม่ดีพอ



การดูแลและส่งเสริมสุขภาพเด็กเป็นหน้าที่ของใคร



ตัวเด็ก

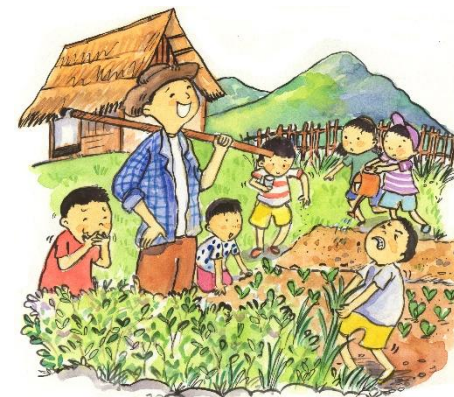
ผู้ปกครอง

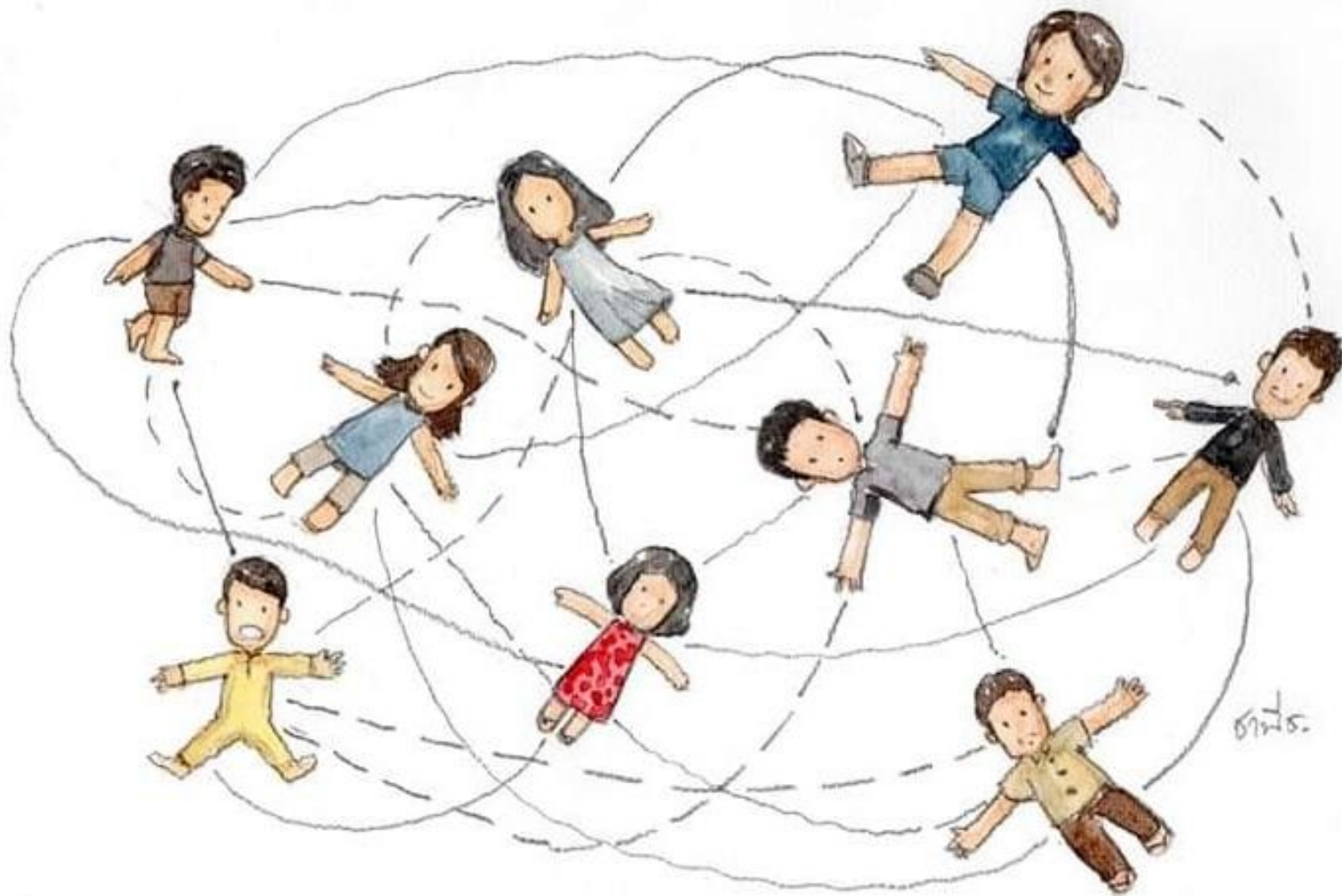


ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

โรงเรียน

ชุมชน/สื่อ

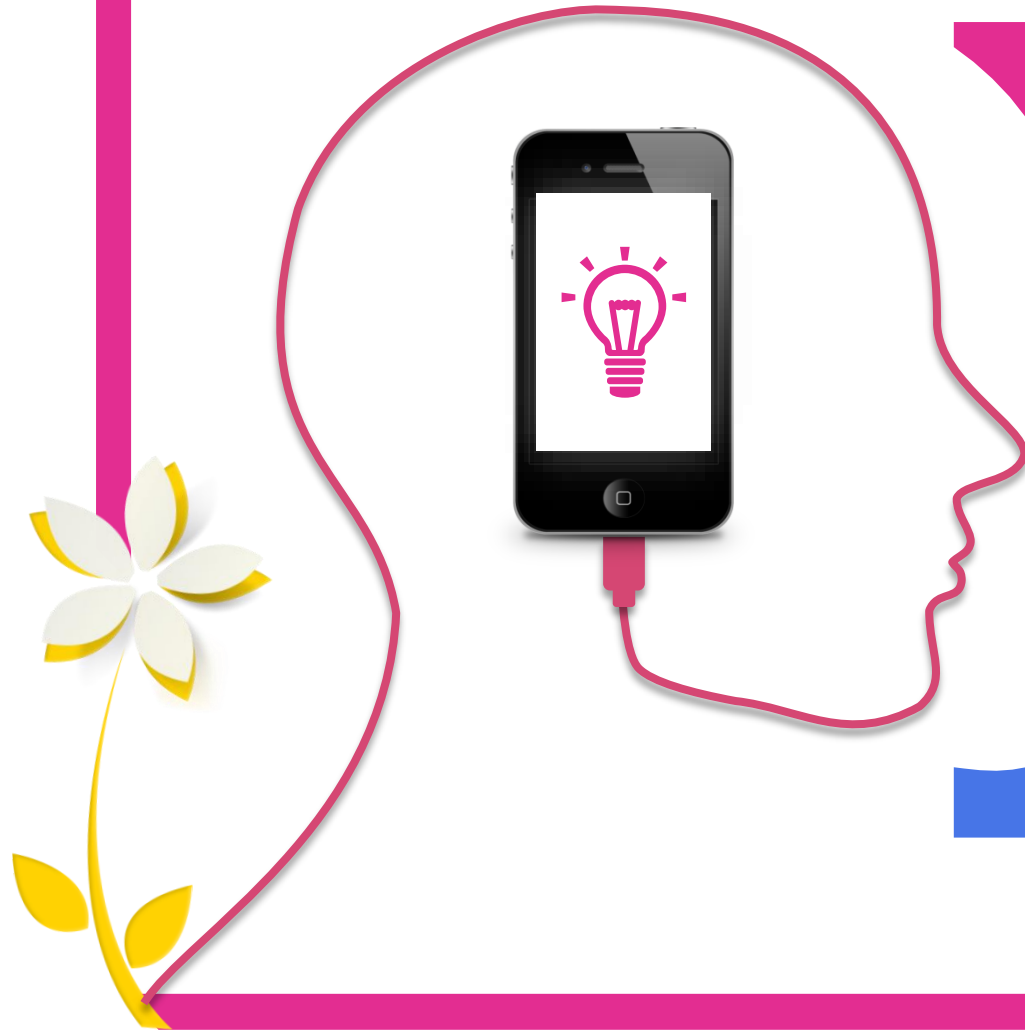






แบ่งกลุ่มเรียนรู้

วิเคราะห์มาตรฐานการศึกษาปฐมวัยและสมรรถนะของเด็กปฐมวัย ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะและความปลอดภัยของเด็กปฐมวัย



แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน

ศึกษาบทความวิจัยและบทความวิชาการเกี่ยวกับการ
เสริมสร้างสุขภาวะเด็กปฐมวัยที่สมาชิกในกลุ่มค้นคว้า

วิเคราะห์มาตรฐานการศึกษาปฐมวัยและสมรรถนะของเด็กปฐมวัยใน
การพัฒนาตามวัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะและความปลอดภัยของเด็ก
ปฐมวัย (เลือกวิเคราะห์กลุ่มละ 1 บทความ)

นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการระดมสมอง
(กลุ่มละ 5 นาที)

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

มาตรฐานที่ ๑ ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขนิสัยที่ดี

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ ๓ - ๔ ปี	อายุ ๔ - ๕ ปี	อายุ ๕ - ๖ ปี
๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์	๑.๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ของกรมอนามัย	๑.๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ของกรมอนามัย	๑.๑.๑ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ของกรมอนามัย
๑.๒ มีสุขภาพอนามัยสุขนิสัยที่ดี	๑.๒.๑ ยอมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำสะอาดเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๑.๒.๑ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำสะอาดได้ด้วยตนเอง	๑.๒.๑ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้หลายชนิดและดื่มน้ำสะอาดได้ด้วยตนเอง
	๑.๒.๒ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำห้องส้วมเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๑.๒.๒ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำห้องส้วมด้วยตนเอง	๑.๒.๒ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำห้องส้วมด้วยตนเอง
	๑.๒.๓ นอนพักผ่อนเป็นเวลา	๑.๒.๓ นอนพักผ่อนเป็นเวลา	๑.๒.๓ นอนพักผ่อนเป็นเวลา
	๑.๒.๔ ออกกำลังกายเป็นเวลา	๑.๒.๔ ออกกำลังกายเป็นเวลา	๑.๒.๔ ออกกำลังกายเป็นเวลา
๑.๓ รักษาความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	๑.๓.๑ เล่นและทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยเมื่อมีผู้ชี้แนะ	๑.๓.๑ เล่นและทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยด้วยตนเอง	๑.๓.๑ เล่น ทำกิจกรรมและปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างปลอดภัย



หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

กระทรวงศึกษาธิการ



มาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ

สมรรถนะของเด็กปฐมวัย ในการพัฒนาตามวัย 3-5 ปี

แนวแนะสำหรับผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์
Guidelines for Teachers and Caregivers



สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

มาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ พ.ศ. 2561



สาระของมาตรฐาน 3 ด้าน

มาตรฐานด้านที่ 1 การบริหารจัดการ 5 ตัวบ่งชี้ / 26 ข้อ

มาตรฐานด้านที่ 2 กระบวนการดูแลจัดประสบการณ์ เรียนรู้และเล่น
5 ตัวบ่งชี้ / 20 ข้อ

มาตรฐานด้านที่ 3 คุณภาพเด็กปฐมวัย
3ก เด็กแรกเกิด ถึง อายุ 2 ปี (2 ปี 11 เดือน 29 วัน)
จำนวน 2 ตัวบ่งชี้ / 7 ข้อ
3ข เด็กอายุ 3 ปี ถึง อายุ 6 ปี (ก่อนเข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1)
จำนวน 7 ตัวบ่งชี้ / 22 ข้อ



มาตรฐานด้านที่ 1 การบริหารจัดการสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย		
ตัวบ่งชี้ที่	ชื่อตัวบ่งชี้	จำนวนข้อย่อย
1.1	การบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ	3
1.2	การบริหารจัดการบุคลากรทุกประเภท	4
1.3	การบริหารจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย	8
1.4	การจัดการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้	7
1.5	การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน	4
	รวม	26

มาตรฐานด้านที่ 2 ครู/ผู้ดูแลเด็กให้การดูแล และจัดประสบการณ์การเรียนรู้และการเล่นเพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย

ตัวบ่งชี้ที่	ชื่อตัวบ่งชี้	จำนวนข้อย่อย
2.1	การดูแลและพัฒนาเด็กอย่างรอบด้าน	5
2.2	การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและดูแลสุขภาพ	5
2.3	การส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา ภาษา และการสื่อสาร	5
2.4	การส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ-สังคม ปลูกฝังคุณธรรมและความเป็นพลเมืองดี	3
2.5	การส่งเสริมเด็กในระยะเปลี่ยนผ่านให้ปรับตัวสู่การเชื่อมต่อในชั้นถัดไป	2
	รวม	20

มาตรฐานด้านที่ 3 คุณภาพเด็กปฐมวัย

ตัวบ่งชี้ที่	ชื่อตัวบ่งชี้	จำนวนข้อย่อย
สำหรับเด็กแรกเกิด – 2 ปี 11 เดือน 29 วัน		
3.1 ก	เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัย	1
3.2 ก	เด็กมีพัฒนาการสมวัย	6
	รวม	7

มาตรฐานด้านที่ 3 คุณภาพเด็กปฐมวัย		
ตัวบ่งชี้ที่	ชื่อตัวบ่งชี้	จำนวนข้อย่อย
สำหรับเด็ก อายุ 3 ปี – อายุ 6 ปี (ก่อนเข้าประถมศึกษาปีที่ 1)		
3.1 ข	เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัยและมีสุขนิสัยที่เหมาะสม	3
3.2 ข	เด็กมีพัฒนาการสมวัย	1
3.3 ข	เด็กมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว	2
3.4 ข	เด็กมีพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ	3
3.5 ข	เด็กมีพัฒนาการด้านสติปัญญา เรียนรู้และสร้างสรรค์	5
3.6 ข	เด็กมีพัฒนาการด้านภาษาและการสื่อสาร	4
3.7 ข	เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม คุณธรรม มีวินัยและความเป็นพลเมืองดี	4
	รวม	22

เอกสารเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก





ส่วนย่อย (Sub-domain) :

1.2 สุขภาวะทางกาย (Physical Well - Being)

ด้าน (Area) : 1.2.1 โภชนาการ (Nutrition)

หัวข้อที่ 4 สมรรถนะ (Competency) : เด็กรับประทานอาหารหลาย ๆ
ชนิดที่มีประโยชน์และปลอดภัย (Children eat a variety of nutritious
and safe food)

พฤติกรรมบ่งชี้ (Indicators)

- 52. กินอาหารหลากหลายที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำอย่างเพียงพอ โดยมีผู้ใหญ่ช่วยเหลือนำ (3 ปี)
- 53. มีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ (เช่น เด็ดผัก ตีไข่ ฯลฯ) (4 ปี)
- 54. แยกของที่กินได้ออกจากของที่กินไม่ได้ (4 ปี)
- 55. บอกได้ว่าอาหารใดไม่ควรกิน (5 ปี)
- 56. ใช้ช้อนกลางตักอาหารที่เป็นส่วนรวม (5 ปี)





ส่วนย่อย (Sub-domain) :

1.2 สุขภาวะทางกาย (Physical Well - Being)

ด้าน (Area) : 1.2.3 ความปลอดภัย (Safety)

หัวข้อที่ 6 สมรรถนะ (Competency) : เด็กแสดงออกว่ามีความเข้าใจ

เกี่ยวกับความปลอดภัย (Children express understanding of safety)

พฤติกรรมบ่งชี้ (Indicators)

65. เล่นอย่างปลอดภัยตามคำแนะนำของผู้ใหญ่ (3 ปี)
66. ไม่ลงเล่นน้ำตามลำพัง (เช่น อ่าง สระน้ำ ฯลฯ) (3 ปี)
67. รู้จักใช้สายตาอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้สายตาในที่สว่างจ้า หรือมืดเกินไป (เช่น ไม่อ่านหนังสือกลางแดด หรือที่แสงไม่พอ ไม่ดูโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ ในระยะใกล้ และนานเกินไป ไม่อ่านหนังสือขณะที่รถแล่น ฯลฯ) (3 ปี)
68. รู้จักชื่อของแหลมหรือมีคมทุกชนิดอย่างปลอดภัย โดยไม่วัง (เช่น กรรไกร ไม้เลียบ ลูกชิ้นหรือดินสอแหลม ฯลฯ) (3 ปี)
69. ไม่ไปกับคนแปลกหน้า (3 ปี)
70. รู้ว่าเมื่อต้องการความช่วยเหลือจะติดต่อกับใคร (3 ปี)
71. บอกได้ว่าสภาพใดเป็นอันตรายต่อตนเอง ไม่เล่นในบริเวณที่เสี่ยงต่ออันตราย (4 ปี)
72. บอกผู้ใหญ่หรือเพื่อนเมื่อเห็นเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย (4 ปี)
73. บอกได้ว่าสิ่งใดเป็นอันตรายต่อตนเอง (5 ปี)
74. เข้าใจเครื่องหมาย สัญลักษณ์ที่บอกอันตราย และที่บอกความปลอดภัย (5 ปี)
75. รู้จักข้ามถนนเฉพาะเมื่อมีผู้ใหญ่อยู่ด้วย และไม่ข้ามถนนตามลำพัง (5 ปี)
76. บอกเลขหมายโทรศัพท์เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน (5 ปี)
77. รู้จักสถานที่ตั้งของบ้านตนเอง (5 ปี)
78. รู้จักวิธีปฏิบัติตนอย่างปลอดภัยขณะเดินทาง (5 ปี)

แนวแนะสำหรับผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์ (Guidelines)

1. จัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยให้กับเด็ก และอธิบายให้เด็กเข้าใจอย่างง่ายๆ ถึง

ช่วงอายุ 3 ปี

สมรรถนะในการพัฒนาตามวัย

เด็กสามารถแสดงความแข็งแรงและประสานการทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่

- วิ่งได้ตรงไม่โซเซ และหยุดเองได้
- กระโดด 2 ทำอยู่กับที่
- เดินตามเส้นเป็นวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 เมตร
- วิ่งตามเส้นเป็นวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 เมตร
- เดินขึ้นบันไดสลับเท้าได้
- ขว้างลูกบอลไปข้างหน้าได้ แม่นยำพอควร
- เตะลูกบอลไปข้างหน้าให้เข้าช่องที่กำหนด
- กระโดด 2 ทำข้ามสิ่งของเล็กๆ โดยไม่เซ



ช่วงอายุ 4 ปี

สมรรถนะในการพัฒนาตามวัย

เด็กสามารถแสดงความแข็งแรงและประสานการทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่

- เดินต่อทำไปข้างหน้าเป็น เส้นตรงโดยไม่ต้องกางแขน
- ปีนป่ายเครื่องเล่น
- เดินลงบันไดสลับเท้าได้
- กระโดดขาเดียวอยู่กับที่
- กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องได้



ช่วงอายุ 5 ปี

สมรรถนะในการพัฒนาตามวัย

เด็กสามารถแสดงความแข็งแรงและประสานการทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่

- วิ่งแบบก้าวกระโดด (Skipping) หรือวิ่งแบบม้าควบ (galloping)
- เดินต่อเท้าถอยหลังเป็นเส้นตรง โดยไม่ต้องกางแขน
- เดินต่อเท้าไปข้างหน้าเป็น เส้นตรงโดยไม่ต้องกางแขน





095-6606289



Line ID:
ketkidplearn



Thitikan.th@ssru.ac.th

Health Care and Safety for Early Childhood