

การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

Physical Growth and Development in Early Childhood

รายวิชา: การพัฒนาความพร้อมทางด้านร่างกายสำหรับเด็กปฐมวัย

อาจารย์ ดร.ดวงกมล จงเจริญ

"ร่างกายที่เติบโต คือพื้นฐานของการเรียนรู้ การเล่น และการดำรงชีวิต"



วันนี้เราจะเรียนรู้อะไร?

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ (Learning Outcomes) ของบทเรียนนี้ครอบคลุม 5 ด้านหลัก

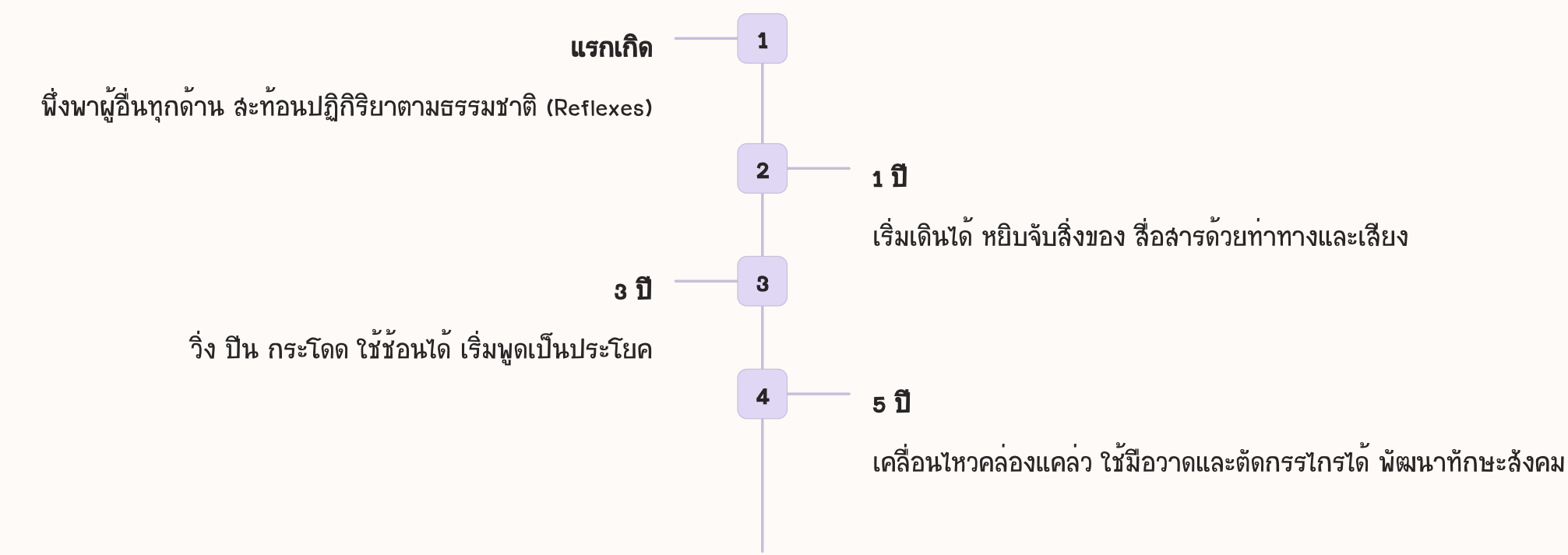
 เข้าใจ Growth และ Development	 อธิบายการเจริญเติบโตตามวัย	 จำแนก Gross Motor และ Fine Motor
แยกความหมายของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการได้อย่างชัดเจน	เข้าใจลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กปฐมวัยในแต่ละช่วงอายุ	แยกประเภทกิจกรรมและทักษะการเคลื่อนไหวทั้งสองระดับได้
 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการ	 ออกแบบกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ	
เข้าใจบทบาทของพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม โภชนาการ และครอบครัว	นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมสำหรับเด็ก	



คำถามเปิดบทเรียน: "ครูปฐมวัยจำเป็นต้องรู้เรื่องพัฒนาการทางร่างกายมากแค่ไหน?"

ทำไมช่วงปฐมวัยจึงสำคัญ?

ช่วงปฐมวัย (0-6 ปี) เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายและสมองเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วที่สุดในชีวิต พัฒนาการในช่วงนี้วางรากฐานสำคัญสำหรับการเรียนรู้และการดำรงชีวิตในวัยต่อไป



"เด็กไม่ได้เติบโตเฉพาะตัวใหญ่ขึ้น แต่กำลังพัฒนาความสามารถใหม่ ๆ ทุกวัน"

Growth $\neq$ Development

แม้จะเกิดขึ้นควบคู่กัน แต่ Growth และ Development มีความหมายที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน

Growth – การเจริญเติบโต

การเปลี่ยนแปลงเชิงปริมาณ (Quantitative Change)

- น้ำหนักตัว (Weight)
- ส่วนสูง (Height)
- ขนาดร่างกาย (Body Size)
- วัดและสังเกตได้โดยตรง

Development – พัฒนาการ

การเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพ (Qualitative Change)

- ความสามารถในการเคลื่อนไหว (Motor Skills)
- การใช้มือและนิ้วมือ
- การคิดและภาษา (Cognitive & Language)
- สังคมและอารมณ์ (Social & Emotional)

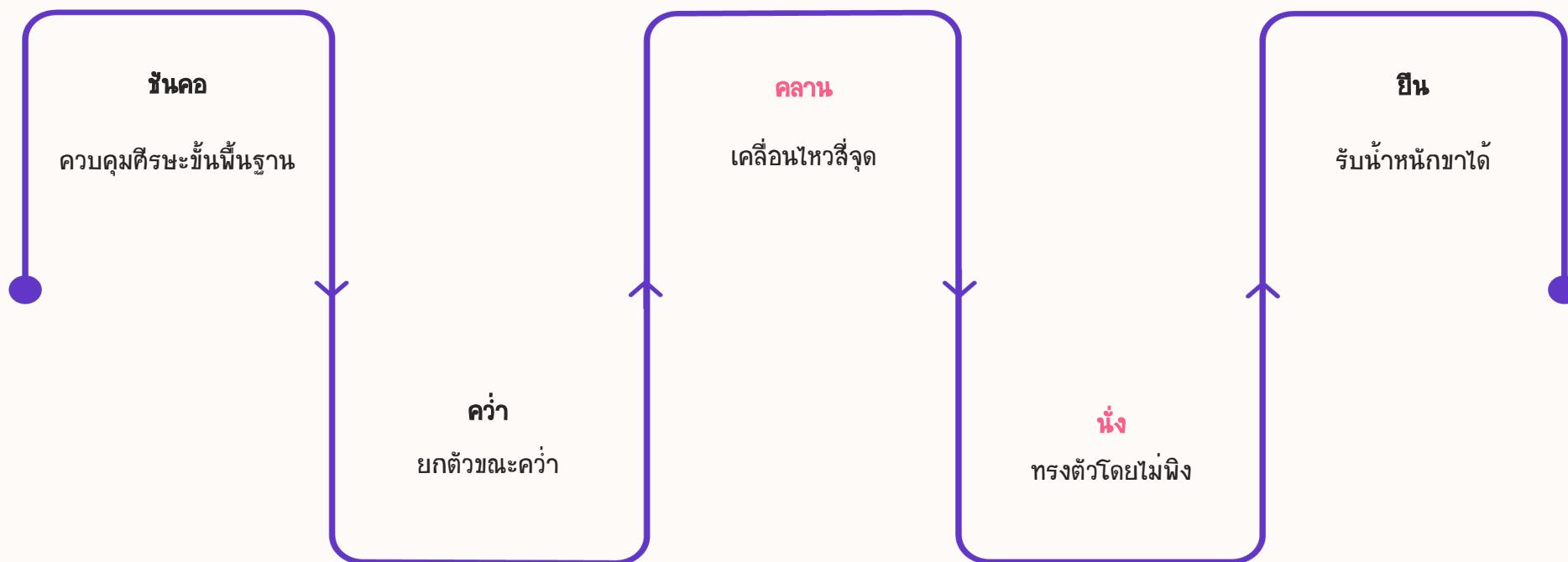
📌 Growth + Development → **เด็กพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม (Holistic Development)**

💬 คำถามอภิปราย: “เด็กตัวสูงขึ้น แปลว่าพัฒนาการดีขึ้นทุกด้านหรือไม่?”



พัฒนาการมีลำดับ แต่เด็กไม่ได้พัฒนาเหมือนกันทุกคน

พัฒนาการทางร่างกายของเด็กดำเนินไปตามลำดับขั้นตอนที่แน่นอน โดยทักษะพื้นฐานจะนำไปสู่ทักษะที่ซับซ้อนขึ้น แต่จังหวะของแต่ละคนแตกต่างกัน



หลักสำคัญ

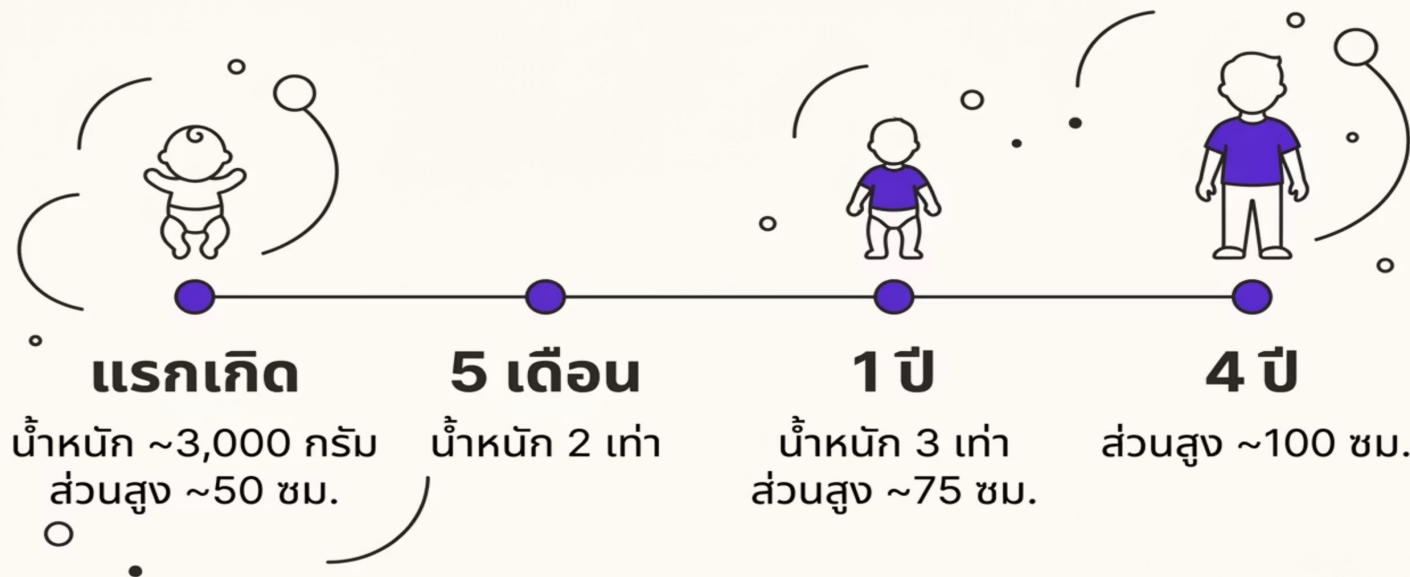
- พัฒนาการเกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับ (Sequential)
- ทักษะพื้นฐานนำไปสู่ทักษะที่ซับซ้อน
- พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลร่วมกัน

สิ่งที่ครูควรระลึก

- เด็กแต่ละคนมีจังหวะการพัฒนาที่แตกต่างกัน
- ไม่ควรเปรียบเทียบเด็กคนหนึ่งกับอีกคน
- ให้โอกาสและสนับสนุนอย่างเหมาะสม

เด็กเติบโตอย่างไร? – การเจริญเติบโตทางร่างกาย

ข้อมูลโดยประมาณจากบทความ จิตติมา ชูใหม่ (2559)

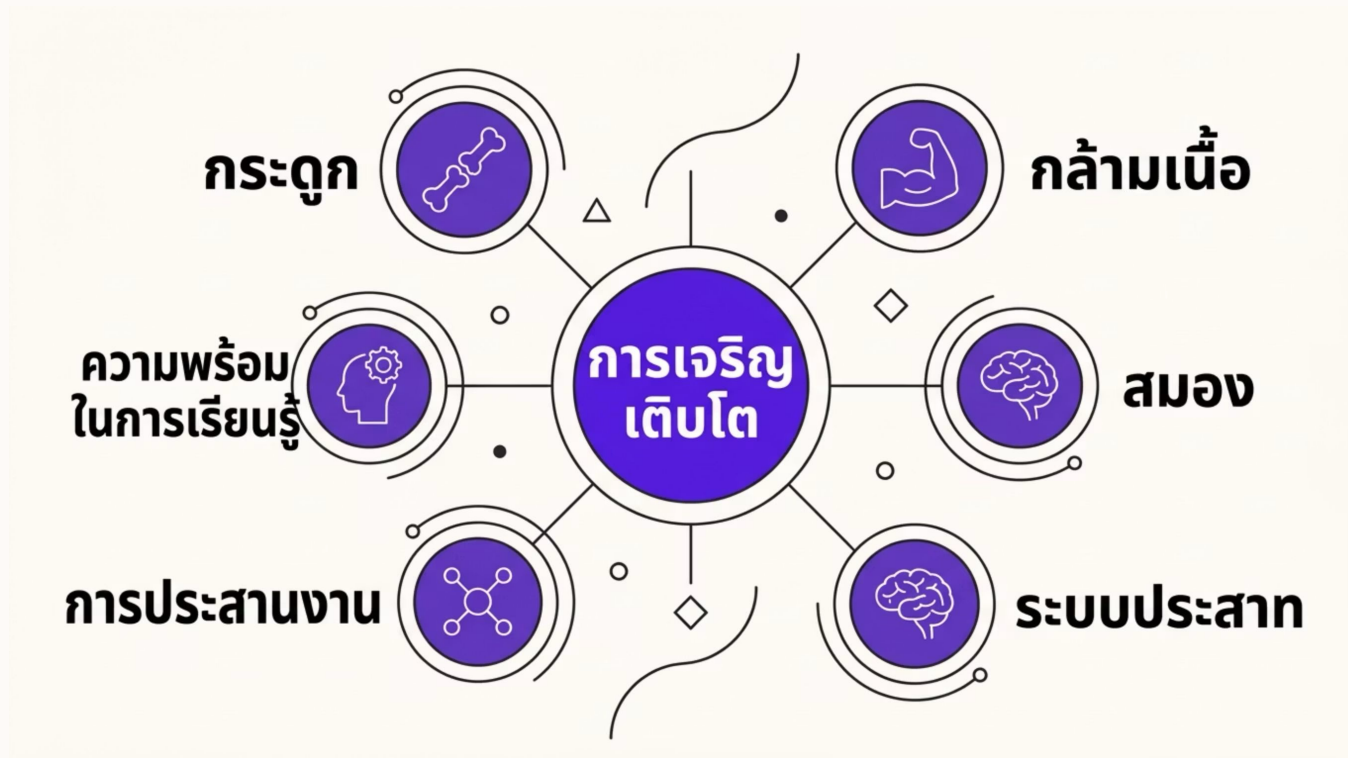


! หมายเหตุ: ข้อมูลนี้เป็นค่าโดยประมาณจากบทความ (จิตติมา ชูใหม่, 2559)
^
ใช้สำหรับทำความเข้าใจแนวโน้มการเจริญเติบโตเท่านั้น ไม่ใช่เกณฑ์สำหรับวินิจฉัยเด็กเป็นรายบุคคล

การเติบโตทางร่างกายของเด็กในช่วงปฐมวัยมีอัตราเร็วสูงมาก โดยเฉพาะในช่วงขวบปีแรก ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเด็กต้องการโภชนาการและการดูแลที่เหมาะสมเป็นพิเศษ

อย่าดูเพียงน้ำหนักและส่วนสูง

การเจริญเติบโตทางร่างกายมีมิติที่กว้างกว่าตัวเลขในตาราง ครูปฐมวัยต้องเข้าใจระบบที่ทำงานร่วมกันเพื่อรองรับการเคลื่อนไหวและการเรียนรู้ของเด็ก



"การเจริญเติบโตด้านร่างกายเกี่ยวข้องกับความพร้อมในการเคลื่อนไหว การเรียนรู้ และการช่วยเหลือตนเอง"

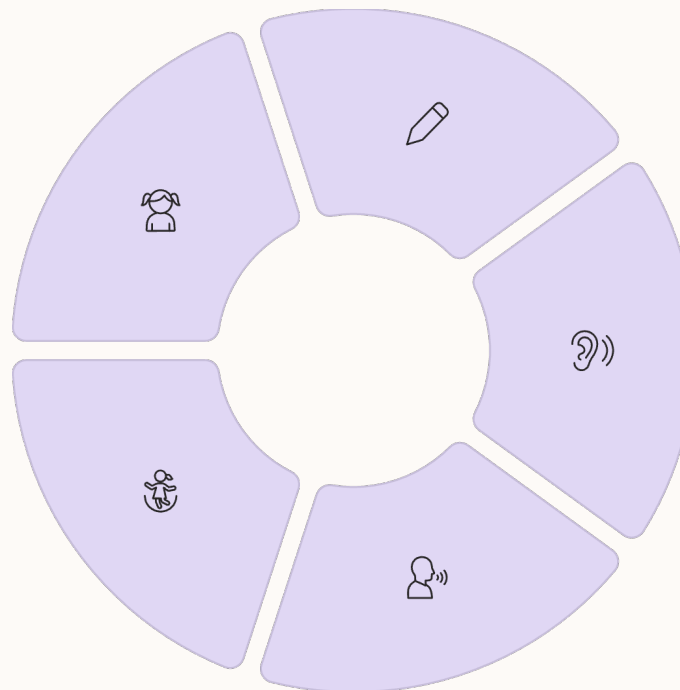
คำถาม: "ถ้าเด็กมีน้ำหนักตามเกณฑ์ แต่เคลื่อนไหวได้จำกัด ครูควรพิจารณาอะไรเพิ่มเติม?"

พัฒนาการเด็กเชื่อมโยงกัน - 5 ด้านหลัก

พัฒนาการของเด็กเกิดขึ้นพร้อมกันทุกด้าน ไม่แยกส่วนจากกัน รายวิชานี้จะเน้นที่ **Gross Motor** และ **Fine Motor** เป็นหลัก

Gross Motor – GM
กล้ามเนื้อใหญ่ การเคลื่อนที่ การทรงตัว

Personal & Social – PS
ทักษะส่วนตัวและสังคม การช่วยเหลือตนเอง



Fine Motor – FM

กล้ามเนื้อเล็ก การใช้มือและนิ้วมือ

Receptive Language – RL

การรับภาษา การฟังและทำความเข้าใจ

Expressive Language – EL

การแสดงออกทางภาษา การพูดและสื่อสาร

Gross Motor – กล้ามเนื้อมัดใหญ่

Gross Motor หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ของร่างกายในการเคลื่อนไหวและความคุมท่าทาง

ครอบคลุมทักษะ **Strength + Balance + Coordination + Body Control**



เดิน (Walking)



กระโดด (Jumping)



เตะบอล (Kicking)



วิ่ง (Running)



ปีนป่าย (Climbing)



ทรงตัว (Balancing)



คำถาม: "กิจกรรมใดในห้องเรียนที่สามารถพัฒนา Gross Motor ได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ราคาแพง?"



การเล่น = การออกกำลังกายตามธรรมชาติของเด็ก

Movement is Learning



ธรรมชาติของเด็ก

เด็กปฐมวัยมีธรรมชาติชอบเคลื่อนไหว การหยุดนิ่งเป็นเวลานานไม่เหมาะกับพัฒนาการ



ประโยชน์ของการเล่น

การเล่นช่วยฝึกกล้ามเนื้อหลายส่วน พัฒนาการประสานงาน และเสริมความมั่นใจ



โอกาสในชีวิตประจำวัน

เด็กควรมีโอกาสเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอทั้งในและนอกห้องเรียน



บทบาทครู

ครูควรสนับสนุนและชวนเด็กที่ไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมเคลื่อนไหวโดยไม่บังคับ

Fine Motor – กล้ามเนื้อมัดเล็ก

Fine Motor หมายถึง การควบคุมกล้ามเนื้อ มือ นิ้วมือ และการประสานงานระหว่างตากับมือ (Eye-Hand Coordination) เป็นพื้นฐานสำคัญของทักษะชีวิตหลายด้าน

กิจกรรม Fine Motor



หยิบของขึ้นเล็ก



ร้อยลูกปัด



ต่อบล็อก



ใช้กรรไกร

Fine Motor เป็นพื้นฐานของ...

- การกินอาหารด้วยตนเอง (Self-Feeding)
- การแต่งกาย (Dressing)
- การเขียนและวาดภาพ (Writing & Drawing)
- การทำงานศิลปะ (Art Activities)
- การช่วยเหลือตนเอง (Self-Care)





จากกำมือ → สู่การควบคุมนิ้วมือ

พัฒนาการ Fine Motor เกิดขึ้นตามลำดับขั้นตอน เริ่มจากการจับแบบหยาบ ไปสู่การควบคุมนิ้วมืออย่างละเอียด

3-4 เดือน

เริ่มแบมือและจับสิ่งของโดยตั้งใจ (Voluntary Grasping)

~6 เดือน

เอื้อมคว้าสิ่งของได้ดีขึ้น ถ่ายของจากมือหนึ่งไปอีกมือได้

9-10 เดือน

Pincer Grasp – ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หยิบของชิ้นเล็กได้

~12 เดือน

ควบคุมการจับและปล่อยวัตถุได้ดีขึ้น เริ่มวางของในภาชนะได้

Gross Motor หรือ Fine Motor?

ทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างทั้งสองประเภท เพื่อให้เลือกกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการได้อย่างถูกต้อง

เกณฑ์	Gross Motor – กล้ามเนื้อมัดใหญ่	Fine Motor – กล้ามเนื้อมัดเล็ก
กล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ (แขน ขา ลำตัว)	มือ นิ้วมือ ข้อมือ
การเคลื่อนไหว	การเคลื่อนที่ การทรงตัว การประสานงานร่างกาย	Eye-Hand Coordination การจับและควบคุมวัตถุ
ตัวอย่างกิจกรรม	วิ่ง กระโดด ปีน เตะบอล เต้น	วาด ร้อย ตัด ต่อบล็อก ปั้นดิน

 กิจกรรมทบทวน: จำแนกกิจกรรม 8 อย่างนี้ว่าเป็น Gross / Fine / Both

โยนบอล | ร้อยลูกปัด | ปีนบันได | ปั้นดิน | เต้นตามเพลง | ต่อบล็อก | ตักถั่ว | เดินบนเส้น

เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว สมองก็กำลังเรียนรู้

พัฒนาการทางร่างกายไม่ได้เกิดขึ้นแยกส่วนจากด้านอื่น กิจกรรมหนึ่งกิจกรรมสามารถส่งเสริมหลายพัฒนาการพร้อมกัน

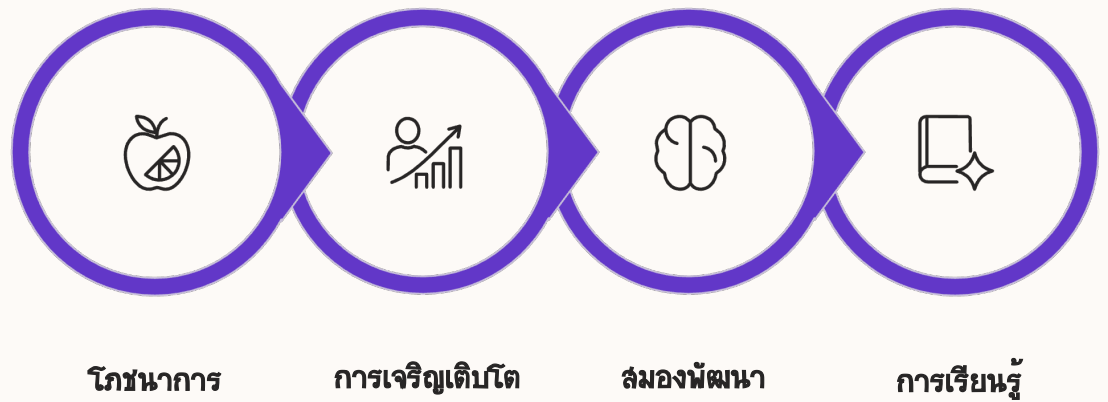


"กิจกรรมหนึ่งกิจกรรมสามารถส่งเสริมหลายพัฒนาการพร้อมกัน - นี่คือพลังของการเรียนรู้แบบบูรณาการ"



โภชนาการ คือฐานของการเจริญเติบโต

อ้างอิง: จิตติมา ชูใหม่, 2559



สิ่งที่เด็กควรได้รับ

- อาหารหลากหลายและเหมาะสมกับวัย
- อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน
- น้ำสะอาดในปริมาณที่เพียงพอ

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่มีน้ำตาลสูง
- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- โภชนาการที่ไม่สมดุล ซึ่งอาจส่งผลต่อ
การเจริญเติบโตและพัฒนาการสมอง

เด็กต้องได้เคลื่อนไหว – Physical Activity



วิ่ง

ฝึกความแข็งแรงและความอดทน



กระโดด

พัฒนากล้ามเนื้อขาและการทรงตัว



ปีนป่าย

ฝึกการประสานงานของร่างกาย



เดินทรงตัว

พัฒนา Balance และ Body Control



โยนและรับบอล

ฝึก Eye-Hand Coordination



ช่วยงานง่าย ๆ

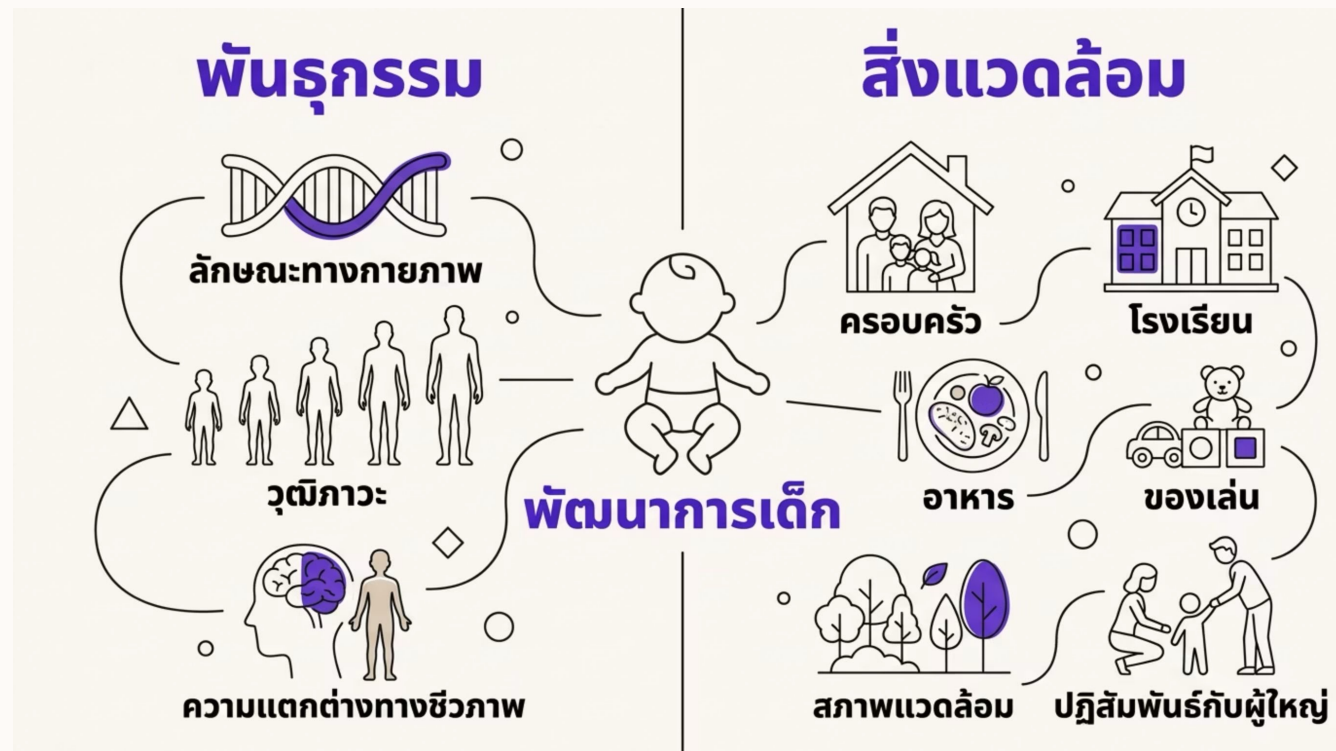
เช่น รดน้ำต้นไม้ ช่วยเก็บของ



คำถาม: "หากโรงเรียนไม่มีสนามขนาดใหญ่ ครูจะออกแบบกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างไร?"

ทำไมเด็กแต่ละคนพัฒนาไม่เท่ากัน?

พัฒนาการของเด็กเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติภายในตัวเด็กกับประสบการณ์ที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว



"พัฒนาการเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติของเด็ก (Nature) กับประสบการณ์ที่ได้รับ (Nurture)"

ผู้ใหญ่สร้างโอกาส – เด็กสร้างพัฒนาการ

บทบาทของครูและผู้ปกครอง

- ให้ความรักและความอบอุ่น เป็นพื้นฐานความมั่นคง
- ไม่เปรียบเทียบเด็กกับคนอื่น
- เปิดโอกาสให้เด็กลงมือทำด้วยตนเอง
- สนับสนุนการเล่นและการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ
- รับฟังและสังเกตเด็กอย่างตั้งใจ
- ไม่บังคับหรือเร่งรัดเกินไป
- เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต
- ให้กำลังใจเมื่อเด็กพยายาม แม้จะยังไม่สำเร็จ

หลักการสำคัญ

เด็กเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อรู้สึกปลอดภัยและได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม ครูที่ดีคือผู้จัดประสบการณ์ที่ท้าทายพอดี ไม่ยากเกินไปและไม่ง่ายเกินไป



คำถามวิเคราะห์: "การช่วยเด็กทำทุกอย่างแทน เป็นการส่งเสริมพัฒนาการจริงหรือ?"

Scaffold

ช่วยเท่าที่จำเป็น

Observe

สังเกตอย่างใส่ใจ

Support

ส่งเสริม ไม่แทนที่



ถ้าคุณเป็นครู คุณจะออกแบบอย่างไร? – Case Study

"เด็กอายุ 4 ปี กลุ่มหนึ่งมีความสนใจการเคลื่อนไหวแตกต่างกัน บางคนวิ่งและปีนเก่ง บางคนไม่ค่อยกล้าเคลื่อนไหว และบางคนใช้มือหยิบจับอุปกรณ์ได้ไม่คล่อง ครูควรออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้อย่างไร?"

กิจกรรมกลุ่ม: แบ่งกลุ่ม ออกแบบกิจกรรม 1 ชุด โดยมีเงื่อนไขดังนี้

1

เลือกพัฒนาการ

ระบุว่าการพัฒนา Gross Motor หรือ Fine Motor หรือทั้งสองอย่าง

2

วัสดุหาง่าย

ใช้วัสดุในชีวิตประจำวันหรืออุปกรณ์ราคาประหยัด

3

เหมาะกับวัย 4 ปี

ความยากและความซับซ้อนต้องสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย

4

เด็กมีส่วนร่วม

เด็กสามารถเลือกและตัดสินใจในกิจกรรมได้ (Child Agency)

5

ปลอดภัย

ออกแบบให้เด็กสามารถทำได้อย่างปลอดภัย

6

วิธีสังเกต

อธิบายว่าครูจะสังเกตพัฒนาการของเด็กจากกิจกรรมนี้ได้อย่างไร



เวลาอภิปราย 10-15 นาที แล้วนำเสนอให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง

สรุป – Key Takeaways + Exit Ticket

จาก "ทำไม่ได้" →สู่ "เราจะสร้างโอกาสให้เขาอย่างไร?"

1 Growth $\neq$ Development แต่สัมพันธ์กัน

การเจริญเติบโต (ปริมาณ) และพัฒนาการ (คุณภาพ) เกิดขึ้นควบคู่กัน

2 พัฒนาการมีลำดับแต่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล

เด็กทุกคนพัฒนาตามลำดับเดียวกัน แต่ในจังหวะที่แตกต่างกัน

3 Gross Motor + Fine Motor = พื้นฐานการเรียนรู้

ทักษะการเคลื่อนไหวเป็นรากฐานของการเรียนรู้ทุกด้าน

4 ปัจจัยหลายด้านมีผลต่อพัฒนาการ

โภชนาการ การเล่น ครอบครัว สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมล้วนมีความสำคัญ

5 หน้าที่ครูคือจัดประสบการณ์ สังเกต และสนับสนุน

ครูไม่ใช่ผู้สอน แต่เป็นผู้สร้างสภาพแวดล้อมเพื่อให้เด็กพัฒนาได้เต็มศักยภาพ



Exit Ticket – ตอบ 3 ข้อก่อนออกจากห้องเรียน

1 เรียนรู้อะไรใหม่?

วันนี้ฉันเรียนรู้เรื่อง... 1 เรื่องที่ไม่เคยรู้มาก่อน

2 ยังสงสัยเรื่องใด?

ฉันยังมีคำถามเกี่ยวกับ...

3 จะนำไปใช้อย่างไร?

หากเป็นครูปฐมวัย ฉันจะส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายโดย...

Observe • Understand • Support • Develop

อ้างอิง: จูติมา ชูใหม่. (2559). การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กปฐมวัย. Hua Hin Sook Jai Klai Kangwon Journal.