



เล่มที่  
1

หนังสือชุดหน้าที่พลเมือง

# วัฒนธรรมไทย

ประกอบด้วย

- มารยาทไทย
- วัฒนธรรมไทย
- วัฒนธรรมไทยในภูมิภาคต่างๆ ของไทย
- ภูมิปัญญาไทย

แบบทดสอบ 100 ข้อ  
พร้อมเฉลย



ฝ่ายวิชาการ สำนักพิมพ์พิสิทส์เซ็นเตอร์

**หน้าที่พลเมือง : วัฒนธรรมไทย**

**เขียนโดย** ฝ่ายวิชาการ สำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์

**ISBN (E-book)** 2026-0702-0084-1

**จำหน่ายอีบุ๊ก** กรกฎาคม 2569

**ราคา** 65 บาท

**สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558**

เนื้อหา รูปเล่ม และภาพประกอบในหนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของสำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์  
ห้ามคัดลอก ยกเว้นได้รับอนุญาต

**บรรณาธิการ** กวียา เนาวประทีป

**ปก/รูปเล่ม** ฝ่ายศิลปกรรม สำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์

**จัดทำโดย**

**หจก. สำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์**

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ : 0-2433-7755-7 โทรสาร : 0-2433-7703

**จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย**

**บริษัท เกรท มีเดีย เอเจนซี จำกัด**

85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทร. 0-2433-7755-7, 086-330-6425

# คำนำ

หนังสือชุด หน้าทีพลเมือง ว่าด้วยเรื่อง “วัฒนธรรมไทย” เล่มนี้ ผู้เขียนได้เรียบเรียงขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ของกระทรวง ศึกษาธิการ โดยแยกเนื้อหาออกจากสาระการเรียนรู้ หน้าทีพลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม เพื่อเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้และมีพัฒนาการในเรื่อง ความเป็นไทย ความรักในชาติบ้านเมือง ยึดมั่นในศาสนา และเทิดทูนในองค์ พระมหากษัตริย์ รู้หน้าที่ของพลเมืองดีในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

อนึ่ง กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดให้โรงเรียนมีการเรียนการสอน วิชาหน้าทีพลเมืองเป็นวิชาเพิ่มเติม เพื่อให้แก่นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและ ในสังคม รู้จักปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาอันจะนำไปสู่การเข้าใจบทบาทและหน้าที่ ของตนเองในการเป็นพลเมืองที่ดีของท้องถิ่นและของประเทศชาติสืบต่อไป

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะให้ประโยชน์แก่นักเรียน และผู้สนใจใฝ่รู้ได้ตามสมควร

ด้วยความปรารถนาดี

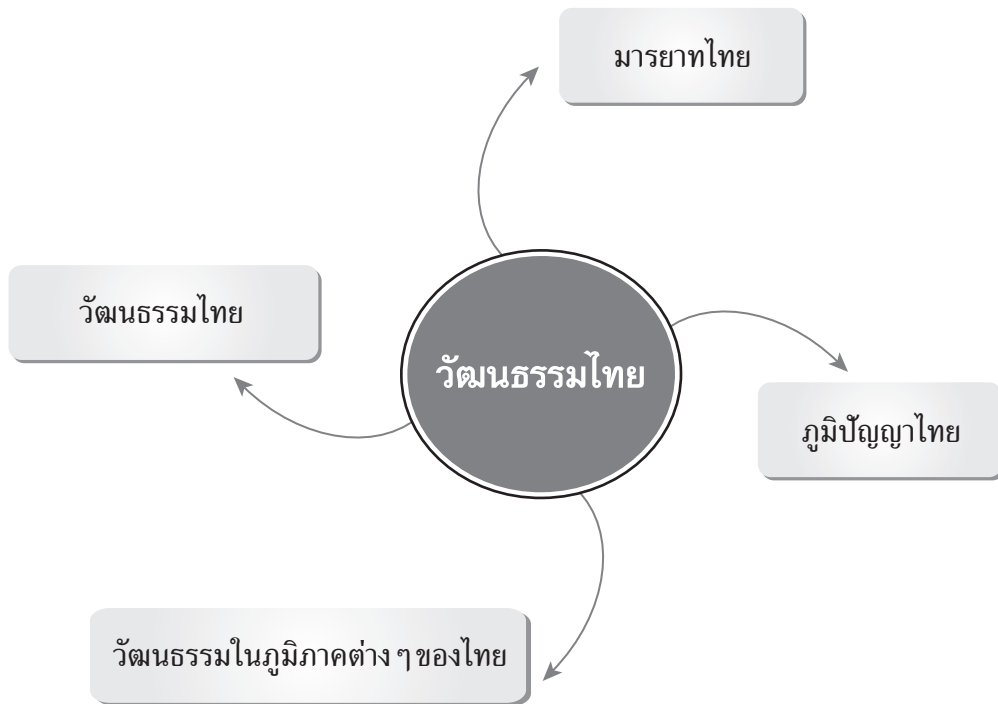
ฝ่ายวิชาการ สำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์

# สารบัญ

|             |                                  |    |
|-------------|----------------------------------|----|
| เรื่องที่ 1 | มารยาทไทย                        | 5  |
| เรื่องที่ 2 | วัฒนธรรมไทย                      | 23 |
| เรื่องที่ 3 | วัฒนธรรมไทยในภูมิภาคต่างๆ ของไทย | 42 |
| เรื่องที่ 4 | ภูมิปัญญาไทย                     | 60 |
|             | แบบทดสอบวัฒนธรรมไทย              | 77 |

# หน้าที่พลเมือง : วัฒนธรรมไทย

## ▲ แผนผังสาระการเรียนรู้



## ▲ ผลการเรียนรู้

1. ปฏิบัติตนเป็นผู้มีมารยาทไทย
2. เห็นประโยชน์ของการแต่งกายถูกต้องกาลเทศะ
3. แสดงออกถึงมารยาทไทยได้เหมาะสมถูกต้องกาลเทศะ
4. ผู้เรียนปฏิบัติตนได้ตามวัฒนธรรมไทย
5. วิเคราะห์ลักษณะสำคัญของวัฒนธรรมในภูมิภาคต่างๆ และปัจจัยที่ทำให้วัฒนธรรมในภูมิภาคต่างๆ เจริญรุ่งเรืองได้
6. มีส่วนร่วมในขนบธรรมเนียมประเพณีไทย
7. ยกตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่ภาคภูมิใจและควรอนุรักษ์ไว้
8. มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน
9. เห็นคุณค่าภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมไทย

มารยาทไทย หมายถึง การแสดงกิริยาจาสุภาพเรียบร้อย และประเพณีปฏิบัติตนได้ถูกต้อง

มารยาทไทยเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของคนไทยที่คนไทยทุกคนควรปฏิบัติให้ถูกต้องและเหมาะสม

### 1.1 มารยาทในการแสดงความเคารพและการทักทาย

การแสดงความเคารพเป็นวัฒนธรรมอันดีงามของไทยที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา การแสดงความเคารพแบบไทยเป็นเอกลักษณ์ของคนไทยที่แสดงถึงความอ่อนน้อม มีสัมมาคารวะ เช่น เมื่อพบกันก็แสดงความเคารพพร้อมกับพูดคำว่า “สวัสดี” การแสดงความเคารพที่เป็นเอกลักษณ์ของไทย ได้แก่

1. การกราบ เป็นการแสดงความเคารพอีกอย่างหนึ่งของคนไทย นิยมทำกับผู้ใหญ่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือกราบพระสงฆ์ และพระพุทธรูป การกราบมี 2 แบบ คือ



1) การกราบผู้ใหญ่ นั่งพับเพียบประนมมือไว้ที่อก แล้วก้มตัวลงกับพื้นไม่แบ่มือ วางหน้าผากบนสันมือ การกราบผู้ใหญ่เรากราบเพียงครั้งเดียว

2) การกราบพระ ผู้ชายนั่งคุกเข่า ส่วนผู้หญิงนั่งพับเพียบประนมมือไว้ที่ทรงอก ยกมือขึ้นจรดหน้าผาก ก้มตัวลง วางมือทั้งสองข้างลงกับพื้น แบมือห่างกันพองาม ให้นำหน้าผากจรดพื้นระหว่างมือทั้งสอง การกราบพระเรากราบสามครั้ง



2. การไหว้ เป็นการแสดงความเคารพด้วยการประนมมือพร้อมกับก้มศีรษะลง และโน้มตัวลงเล็กน้อย การไหว้เป็นการทักทายเมื่อได้พบกัน แสดงถึงความเป็นมิตรกัน การไหว้ทำได้กับบุคคลทั่วไป เช่น ไหว้พ่อแม่ ไหว้ครู ไหว้บุคคลทั่วไป



ไหว้คนระดับเดียวกัน



ไหว้ผู้สูงอายุ

3. การคำนับ เป็นการแสดงความเคารพแบบสากลของผู้ชาย ส่วนผู้หญิงแสดงความเคารพโดยการถอนสายบัว

4. การคุกเข่า เป็นมารยาทในการแสดงความเคารพอีกอย่างหนึ่ง เราใช้เมื่อเวลาส่งของให้กับผู้ใหญ่ที่กำลังนั่งอยู่ หรือเวลาเรารับของจากผู้ใหญ่ที่กำลังนั่งอยู่

## 1.2 มารยาทในการแต่งกาย

การแต่งกายที่เหมาะสมกับสถานที่และโอกาสเป็นมารยาททางสังคมที่นักเรียนควรปฏิบัติให้ถูกต้องและเหมาะสม การแต่งกายที่เหมาะสมจะทำให้ผู้พบเห็นเกิดความนิยมชื่นชม การแต่งกายที่เหมาะสมควรคำนึงถึงหลักดังนี้

1. การแต่งกายสะอาด ชุดที่สวมใส่ควรซักให้เรียบร้อย
2. การแต่งกายที่สุภาพเรียบร้อย ควรเป็นชุดที่ปกปิดร่างกาย โดยไม่เน้นรูปร่างมากเกินไป
3. การแต่งกายถูกต้องตามกาลเทศะ
 

การแต่งกายอย่างถูกต้องกาลเทศะ เช่น

การแต่งกายไปวัด

  - ควรใส่เสื้อผ้าสีขาวหรือสีอ่อน ๆ
  - ควรใส่ชุดที่สะดวกต่อการกราบไหว้

**ข้อควรระวัง**

- ไม่ควรใส่กระโปรงสั้นหรือกางเกงขาสั้น
- ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับมากเกินไป

**การแต่งกายไปโรงเรียน**

- แต่งเครื่องแบบนักเรียนให้ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน

**ข้อควรระวัง**

- ไม่ควรใส่กระโปรงหรือกางเกงที่สั้นหรือยาวเกินไป

**การแต่งกายไปงานศพ**

- ควรใส่เสื้อผ้าสีดำหรือสีขาว เป็นชุดสุภาพ

**ข้อควรระวัง**

- สำหรับผู้หญิงไม่ควรใส่กระโปรงสั้นหรือกางเกงขาสั้น

**การแต่งกายไปเที่ยว**

- ควรใส่ชุดให้เหมาะกับสถานที่ที่ไปเที่ยว

**ข้อควรระวัง**

- ควรเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมและเหมาะกับสถานที่ที่ไปเที่ยว

### ▲ 1.3 มารยาทในการเดิน

คนไทยควรมีมารยาทในการเดินโดยเดินให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งจะทำให้เกิดความปลอดภัย

การเดินผ่านผู้ใหญ่จะปฏิบัติแตกต่างกัน ดังนี้

1. การเดินผ่านขณะผู้ใหญ่ยืน ให้เดินผ่านโดยเว้นระยะห่างพอสมควร ปลอ่ยมือไว้ข้างลำตัว แล้วค้อมตัวเมื่อใกล้ถึงผู้ใหญ่

2. การเดินผ่านขณะใหญ่นั่งเก้าอี้ ให้เดินผ่านโดยเว้นระยะห่างพอสมควร ปลอ่ยมือไว้ข้างลำตัว แล้วค้อมตัวพร้อมกับย่อเข้าเมื่อใกล้ถึงผู้ใหญ่

3. การเดินผ่านขณะใหญ่นั่งกับพื้น ให้เดินผ่านโดยเว้นระยะห่างพอสมควร เมื่อใกล้ถึงผู้ใหญ่ให้เดินเข้า เมื่อผ่านไปแล้วยิงลุกเดินตามปกติ

4. การเดินภายในห้องประชุม ควรแสดงความเคารพประธานของที่ประชุม โดยการไหว้หรือคำนับเมื่อลุกจากที่นั่งและเมื่อเข้าสู่ที่ประชุม

## 1.4 มารยาทในการยืน

มารยาทในการยืน คือ ยืนในท่าทางที่สุภาพ ไม่ควรยืนเกะกะกีดขวางทางเดิน หรือก่อความรำคาญให้กับผู้อื่น

การยืนจะปฏิบัติแตกต่างกันในแต่ละโอกาส ดังนี้

การยืนต่อหน้าผู้ใหญ่ เมื่อยืนอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่ ให้ประสานมือกันอยู่ต่ำกว่าระดับเอว ค้อมตัวลงเล็กน้อย ไม่ควรยืนชิดหรือห่างผู้ใหญ่จนเกินไป

การยืนเคารพธงชาติในที่สาธารณะ ให้ยืนตรงแสดงความเคารพโดยหันหน้าไปทางธงชาติ เมื่อเพลงจบให้ค้อมศีรษะคำนับ

การยืนเข้าแถวคอย ให้เข้าแถวอย่างเป็นระเบียบ และเรียงลำดับก่อนหลัง

## 1.5 มารยาทในการนั่ง

มารยาทในการนั่ง คือ นั่งในท่าทางที่สุภาพ นั่งอย่างสำรวม นั่งตัวตรง ทำให้ไม่ปวดหลัง มือประสานกันวางบนหน้าขา จึงถือเป็นการนั่งที่มีบุคลิกดี

1. การนั่งกับพื้น ควรนั่งพับเพียบโดยการนั่งราบกับพื้น พับขา วางมือประสานกันบนหน้าขา เก็บปลายเท้าให้อยู่ในลักษณะสำรวม

2. การนั่งเก้าอี้ ควรนั่งโดยสำรวม ตัวตรง มือทั้งสองประสานกันวางบนหน้าขา

## 1.6 มารยาทในการพูด

การพูดหรือการสนทนากับผู้อื่นควรใช้ถ้อยคำพูดที่สุภาพ ไพเราะ ไม่ควรพูดเสียงดัง และควรมีคำลงท้าย เช่น ครับ หรือค่ะ

ในชีวิตประจำวันเราใช้การพูดจาและการสนทนาในการติดต่อสื่อสารกัน เพื่อถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก ให้คู่สนทนาได้รับรู้ เราต้องมีมารยาทที่เหมาะสมทั้งการเป็นผู้พูดที่ดีและการเป็นผู้ฟังที่ดี เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง

การเป็นผู้พูดที่ดี ผู้พูดควรมีมารยาทในการพูด เช่น

- ใช้คำพูดที่สุภาพ ไพเราะอ่อนหวาน ไม่หยาบคาย
- พูดแต่ความจริง ไม่โกหก