

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

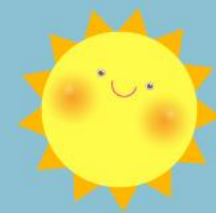
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ



การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑

บอกขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

๒

ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ตามขั้นตอนและบันทึกผล

๓

เห็นความสำคัญของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง





ภาพเด็ก โดยวิทยาลัยพัฒนาชุมชนเมือง จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/Xtd๖DUk๘MADiiQAE๙> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐/๐๔/๒๕๖๔



คำถาม

เราสามารถทราบผลการเจริญเติบโต
ของร่างกายตนเองด้วยวิธีใดได้บ้าง





คำตอบ

การชั่งน้ำหนัก

การวัดส่วนสูง





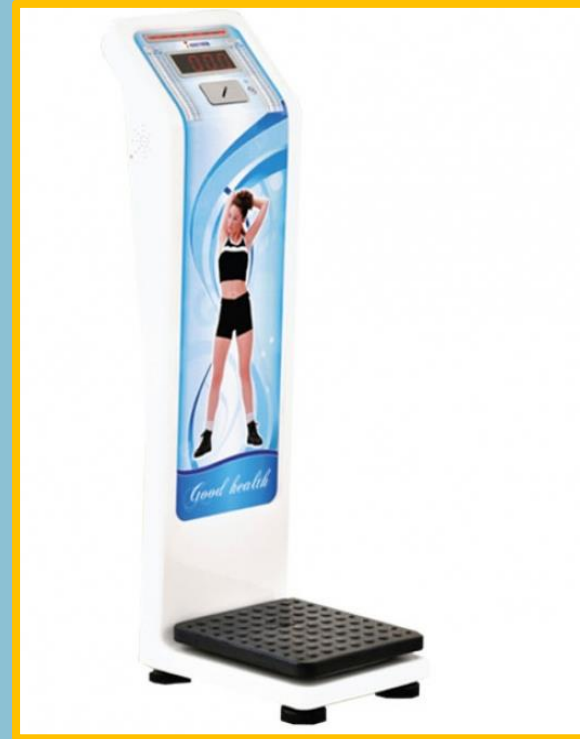
การชั่งน้ำหนัก

อุปกรณ์ในการชั่งน้ำหนัก

๑



๒



๑. ภาพเครื่องชั่งน้ำหนัก โดย เอ็มทีอุปกรณ์การแพทย์ จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/ZgktCwKsQ7le2AYMA8> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐/๐๔/๒๕๖๔
๒. ภาพเครื่องชั่งน้ำหนัก โดย ห้างหุ้นส่วนจำกัดไฮท็อป อูบล จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/XkQEdku5ggzoAqkU๙> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐/๐๔/๒๕๖๔





ขั้นตอนการชั่งน้ำหนักที่ถูกต้อง

ขั้นตอนการชั่งน้ำหนัก



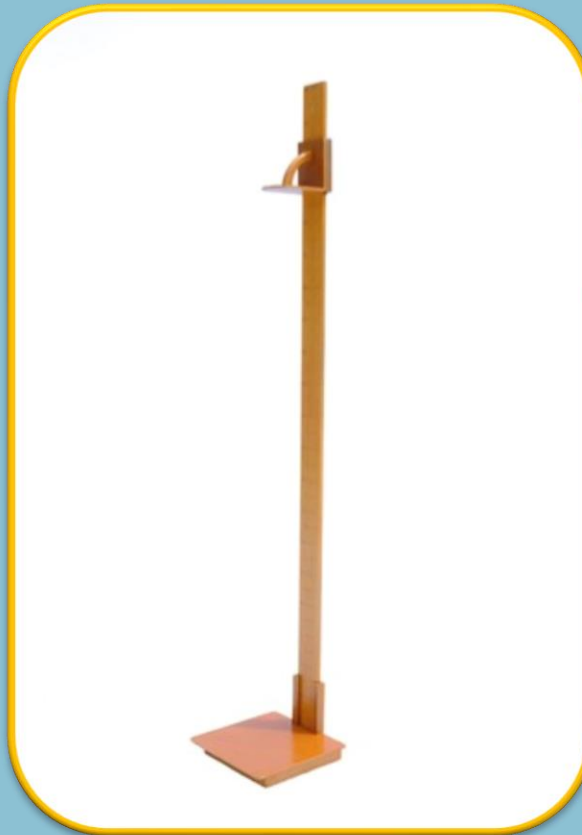
๑. ก่อนชั่ง สังกะสีเข็มของเครื่องชั่ง
ต้องชี้ที่ตัวเลข ๐ เสมอ
๒. ขณะชั่งให้ขึ้นยืนตรงบนเครื่องชั่ง (ควรถอดรองเท้า)
๓. เมื่อเข็มหยุดนิ่งให้อ่านน้ำหนักตามเข็มที่ชี้
โดยมีหน่วยเป็นกิโลกรัม





การวัดส่วนสูง

อุปกรณ์ในการวัดส่วนสูง



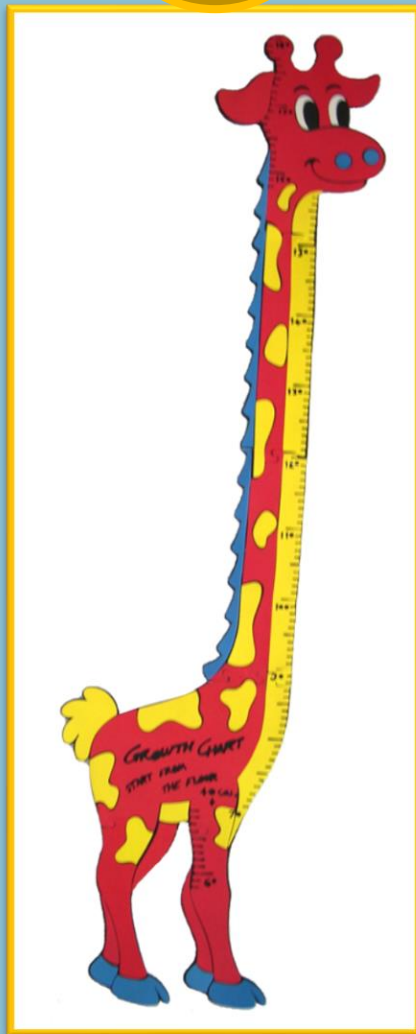
ภาพที่วัดส่วนสูง โดย super sports จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/KCevzxGekWJpVYdv8> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐/๐๔/๒๕๖๔



๑



๒



๓



๑. ภาพ เครื่องชั่งน้ำหนัก โดย tamada-scale จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/f๑๑inPyEU๕YG๑zAy๘> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐/๐๔/๒๕๖๔
๒. ภาพ เครื่องชั่งน้ำหนัก โดย แผ่นปูพื้นitoy๒u.com จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/EWAJWNExzhYsYiry๕> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐/๐๔/๒๕๖๔
๓. ภาพ เครื่องชั่งน้ำหนัก โดย itandhome.com จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/pK๖๘XTPTPfG๓๗๗๐๒๗> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐/๐๔/๒๕๖๔





ขั้นตอนการวัดส่วนสูงที่ถูกต้อง

ขั้นตอนการวัดส่วนสูง

๑. ยืนตัวตรง ลำตัวและสันเท้าชิดแป้นวัดศีรษะ
ตั้งตรงตามองไปข้างหน้า
๒. ใช้ไม้บรรทัดหรือเป็นด้านบนวางบนศีรษะ
โดยให้ตั้งฉากกับแป้นวัด
๓. อ่านค่าที่วัดได้ โดยมีหน่วยเป็นเซนติเมตร



ขั้นตอนการวัดส่วนสูง





สาธิต

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



คำถาม

นักเรียนคิดว่าการชั่งน้ำหนัก
และวัดส่วนสูงมีความสำคัญอย่างไร



ความสำคัญของการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง



- ทราบว่ามีการเจริญเติบโตเป็นไปตามวัย
- ทราบว่าร่างกายมีความผิดปกติ

กิจกรรม

“ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง”



คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนแต่ละคนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเองแล้วบันทึกข้อมูลลงใบแบบบันทึก
๒. เมื่อเสร็จแล้วครูปลายทางสุ่มตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยใช้เวลา ๒๐ นาที ในการทำกิจกรรม



แบบบันทึก

แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และเปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยที่ ๑ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองตามความเป็นจริง

ชื่อ.....ชั้น..... เลขที่

ครั้งที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	เปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูง ตามเกณฑ์มาตรฐาน



บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. ให้นักเรียนแต่ละคนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเองแล้วบันทึกข้อมูลลงใบแบบบันทึก
๒. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรม
๒. จัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม
๓. ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม





สรุป

สรุปบทเรียน

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเป็นการตรวจสอบ
การเจริญเติบโตของร่างกายซึ่งจะทำให้ทราบว่า
มีการเจริญเติบโตเป็นไปตามวัยหรือไม่ การชั่งน้ำหนัก
และวัดส่วนสูงทำได้โดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักและ
เครื่องวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐาน



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูง
กับเกณฑ์มาตรฐาน

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง
๒. กราฟเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูง
กับเกณฑ์มาตรฐาน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

