

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

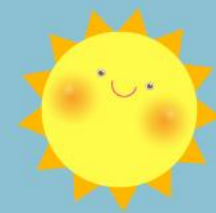
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง

การเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูง
กับเกณฑ์มาตรฐาน

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

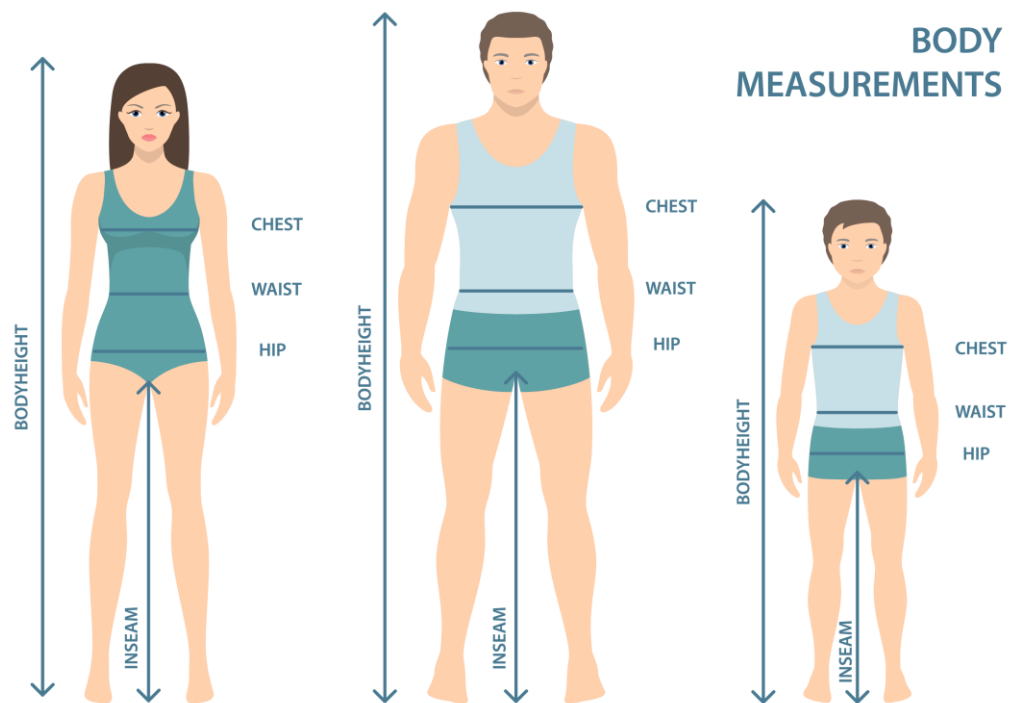
ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ



การเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูง กับเกณฑ์มาตรฐาน



การเปรียบเทียบการเจริญเติบโต กับเกณฑ์มาตรฐาน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑

บอกวิธีอ่านกราฟเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

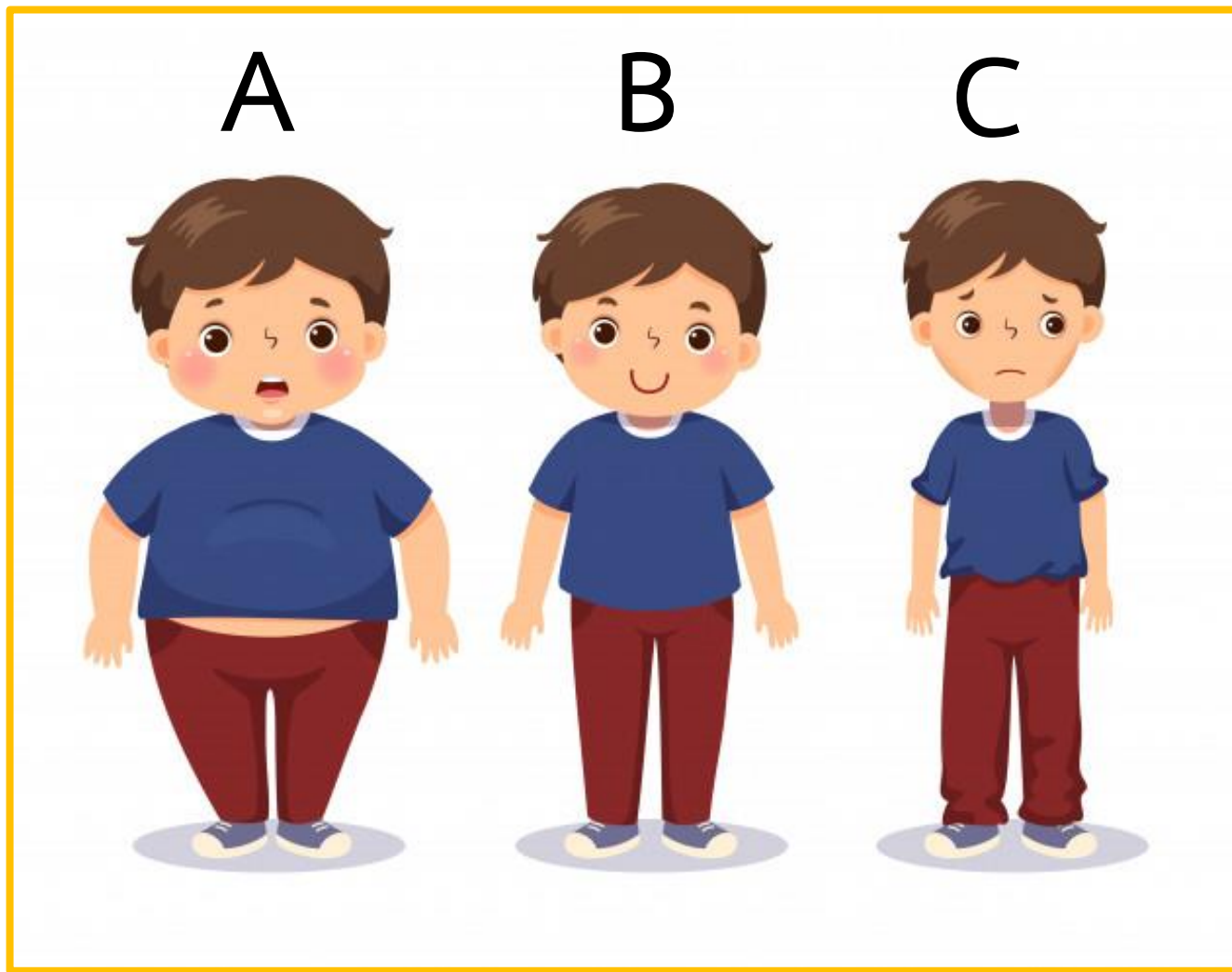
๒

เปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน

๓

เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน







คำถาม

จากภาพนักเรียนคิดว่าลักษณะร่างกายแบบใด
ที่มีสุขภาพแข็งแรงที่สุด เพราะอะไร



คำตอบ

B

A

B

C





คำถาม

สิ่งที่จะทำให้ทราบว่าร่างกายของเรา
มีการเจริญเติบโตเหมาะสมหรือไม่ คือ...

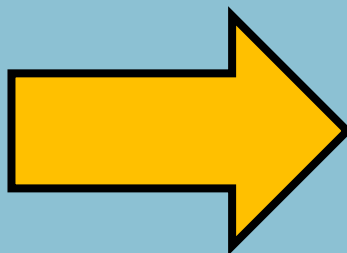




คำตอบ

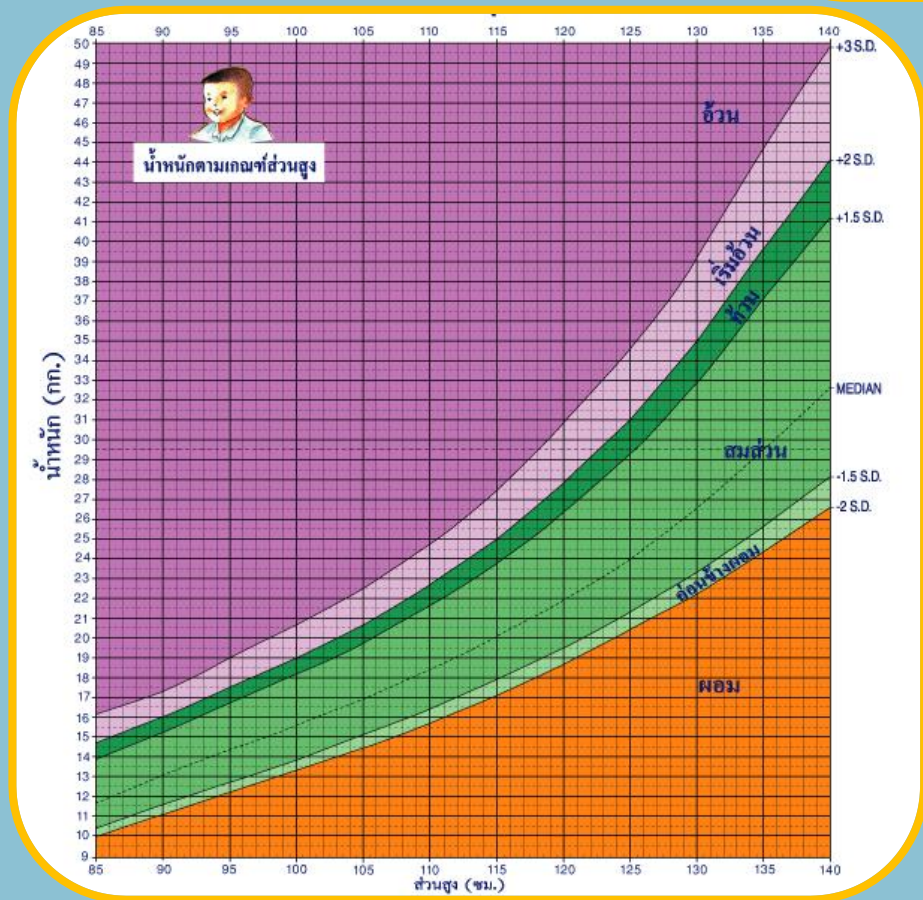
น้ำหนัก

ส่วนสูง



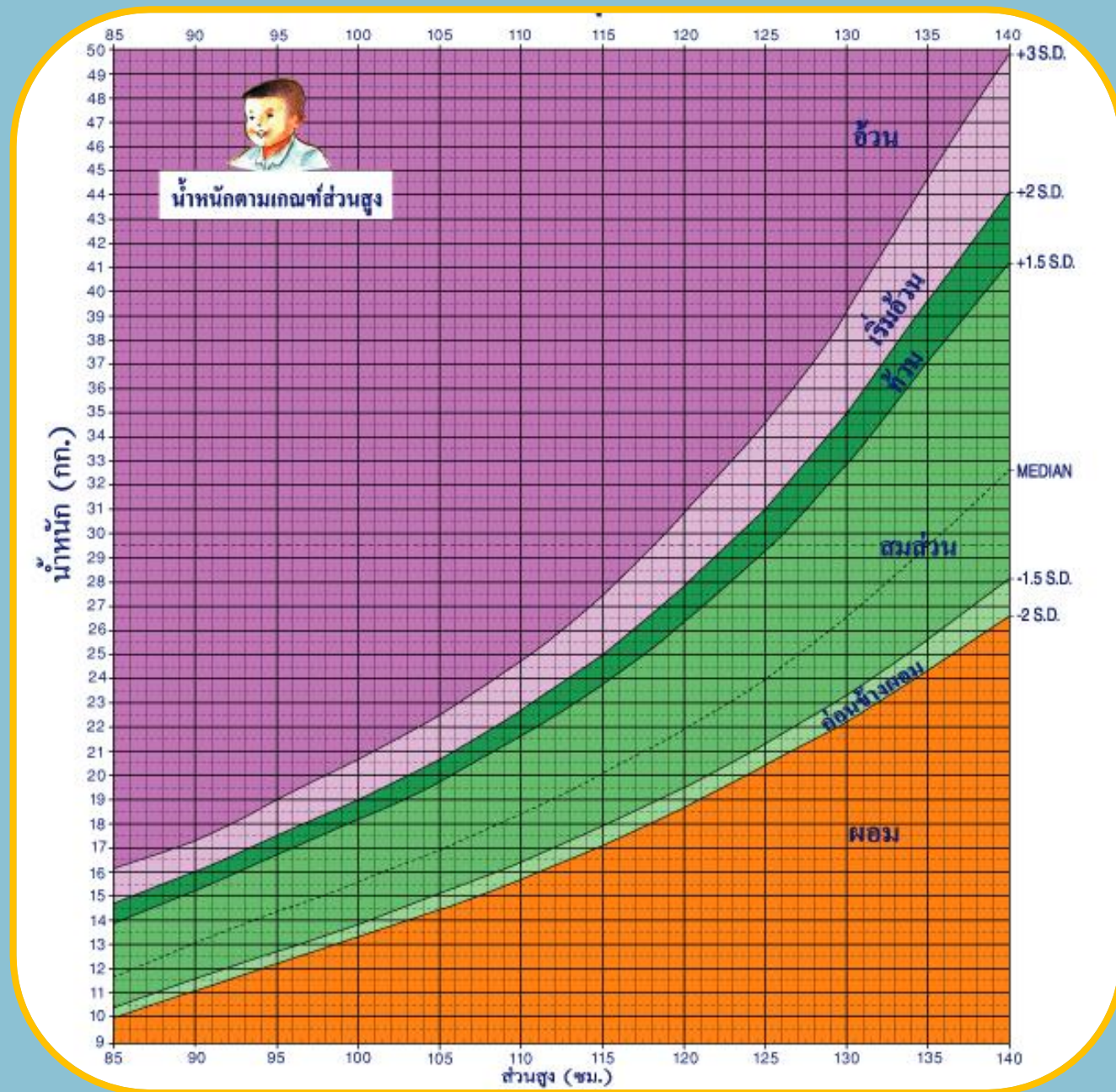
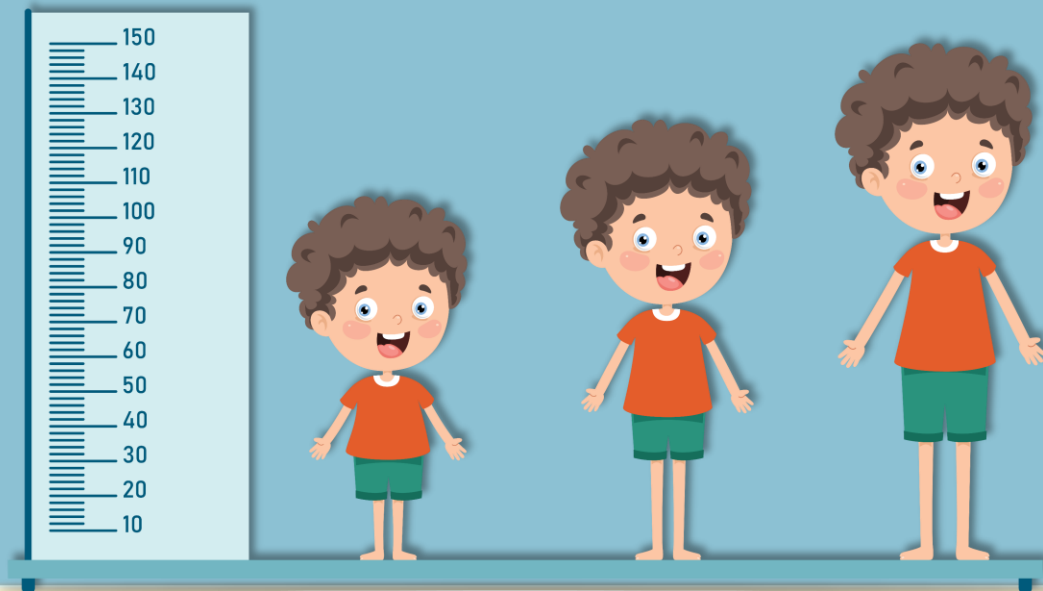
เปรียบเทียบกับ
เกณฑ์มาตรฐาน

เกณฑ์มาตรฐาน

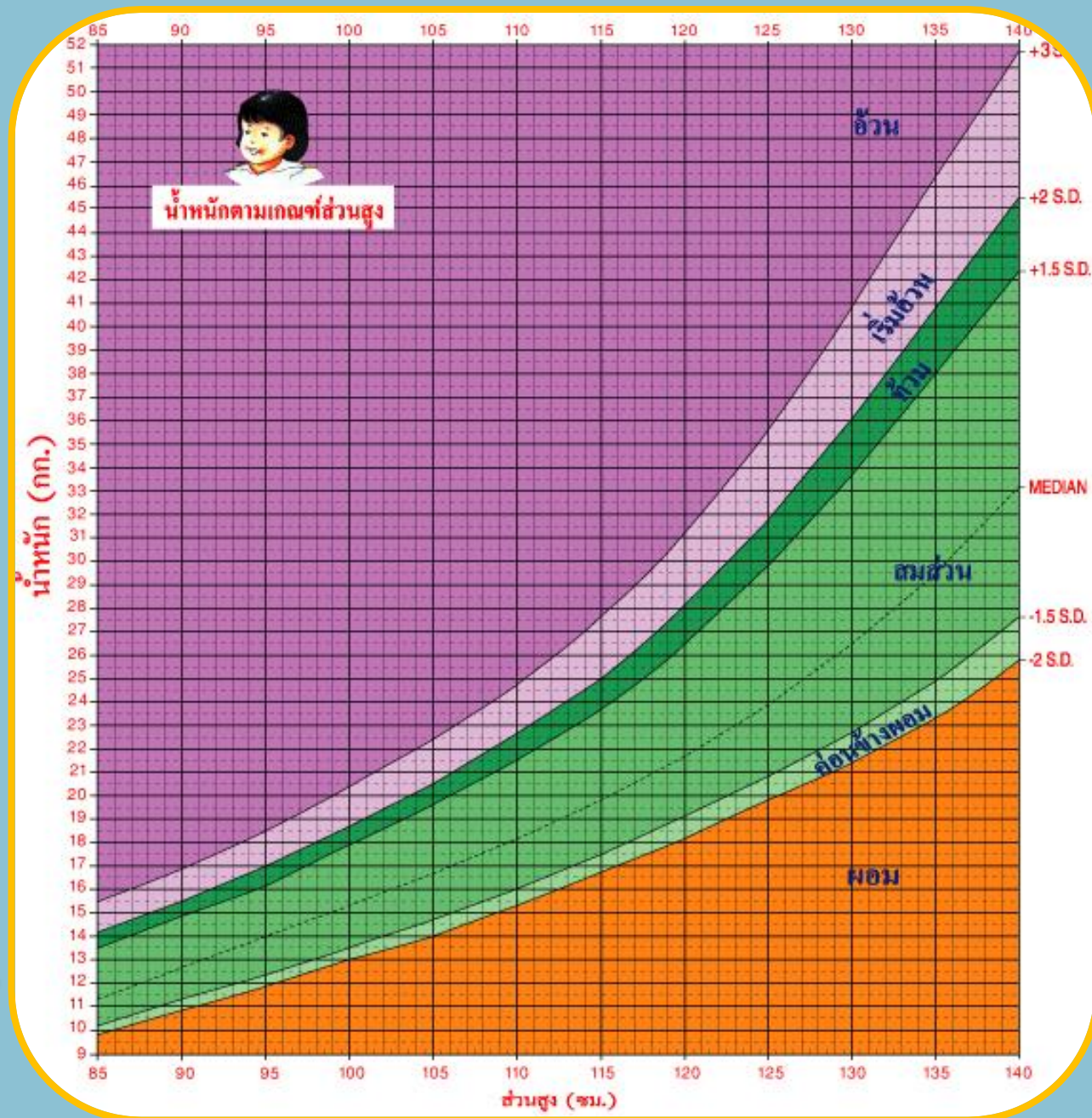
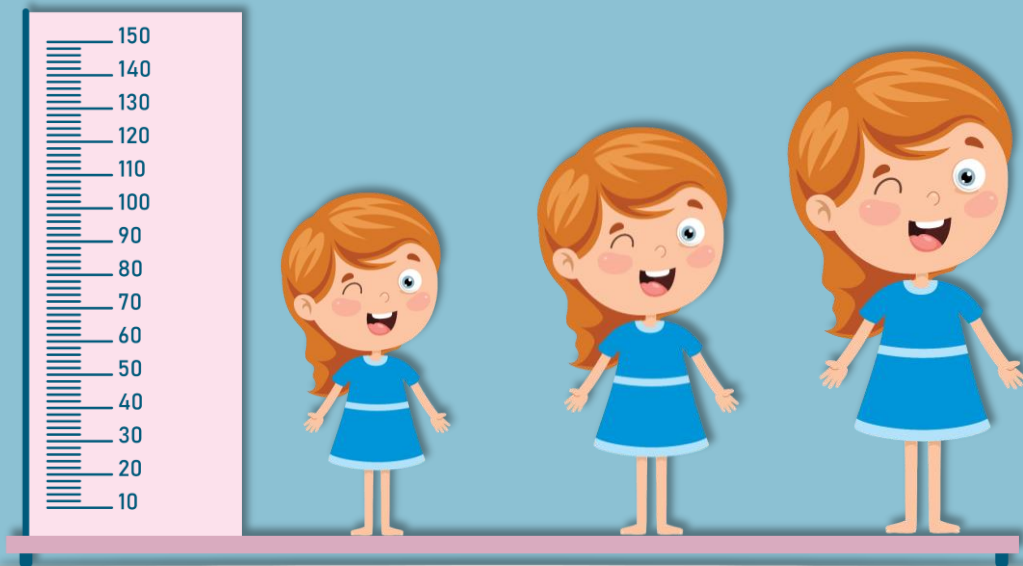


เป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการเปรียบเทียบ
การเจริญเติบโต เกี่ยวกับความสูง
น้ำหนัก อายุ เพศ ว่ามีพัฒนาการ
ได้มาตรฐานสมวัยหรือไม่

ผู้ชาย



ผู้หญิง



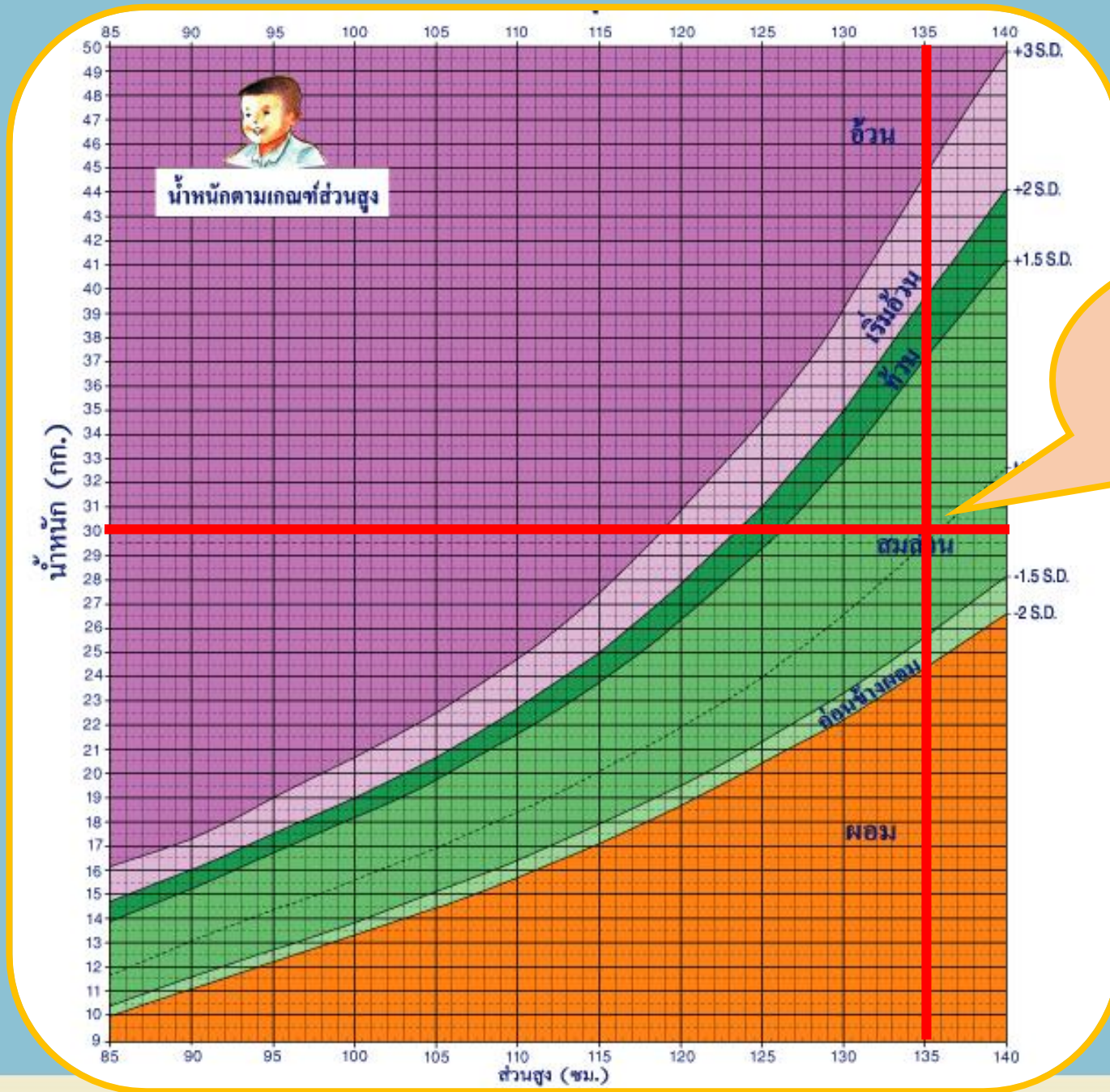


เด็กชายเอ

มีน้ำหนัก ๓๐ กิโลกรัม

และส่วนสูง ๑๓๕ เซนติเมตร





สมส่วน



เด็กหญิงบี

มีน้ำหนัก ๒๐ กิโลกรัม

และส่วนสูง ๑๓๐ เซนติเมตร





เปรียบเทียบน้ำหนัก
ส่วนสูงของตนเอง

ปฏิบัติการเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงกับเกณฑ์

- ให้นักเรียนนำค่าน้ำหนักและส่วนสูงที่ได้ในชั่วโมงที่แล้วมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
- จากนั้นบันทึกผลต่อจากครั้งที่ผ่านมาลงในแบบบันทึก
- โดยใช้เวลา ๑๐ นาที ในการปฏิบัติกิจกรรม



แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และเปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
 หน่วยที่ ๑ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
 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

แบบบันทึก



กิจกรรม

ตัวฉัน

อยู่ในเกณฑ์ไหนเอ่ย ?



คำชี้แจง

๑. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันนำค่าน้ำหนัก และส่วนสูงที่ครูกำหนดให้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ มาตรฐานว่าอยู่ในเกณฑ์ใด โดยใช้เวลาข้อละ ๑ นาที



บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันหาเกณฑ์จากค่าน้ำหนักและส่วนสูงที่กำหนดให้แล้วตอบผลที่ได้ภายในเวลาที่กำหนด



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรม
๒. จัดเตรียมอุปกรณ์
๓. ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม



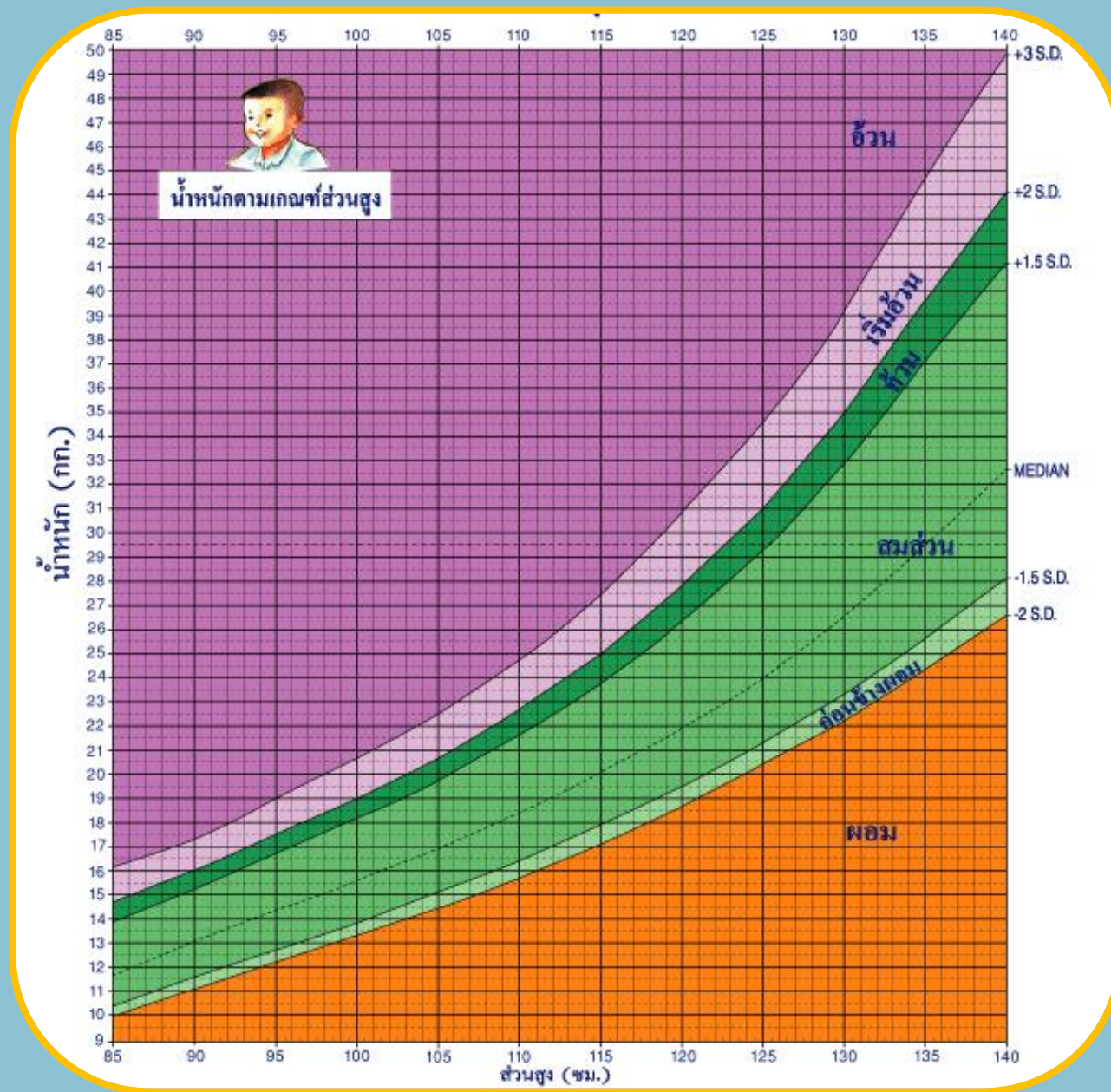


ເຈົ້າ...

๑

เด็กชายภูผา

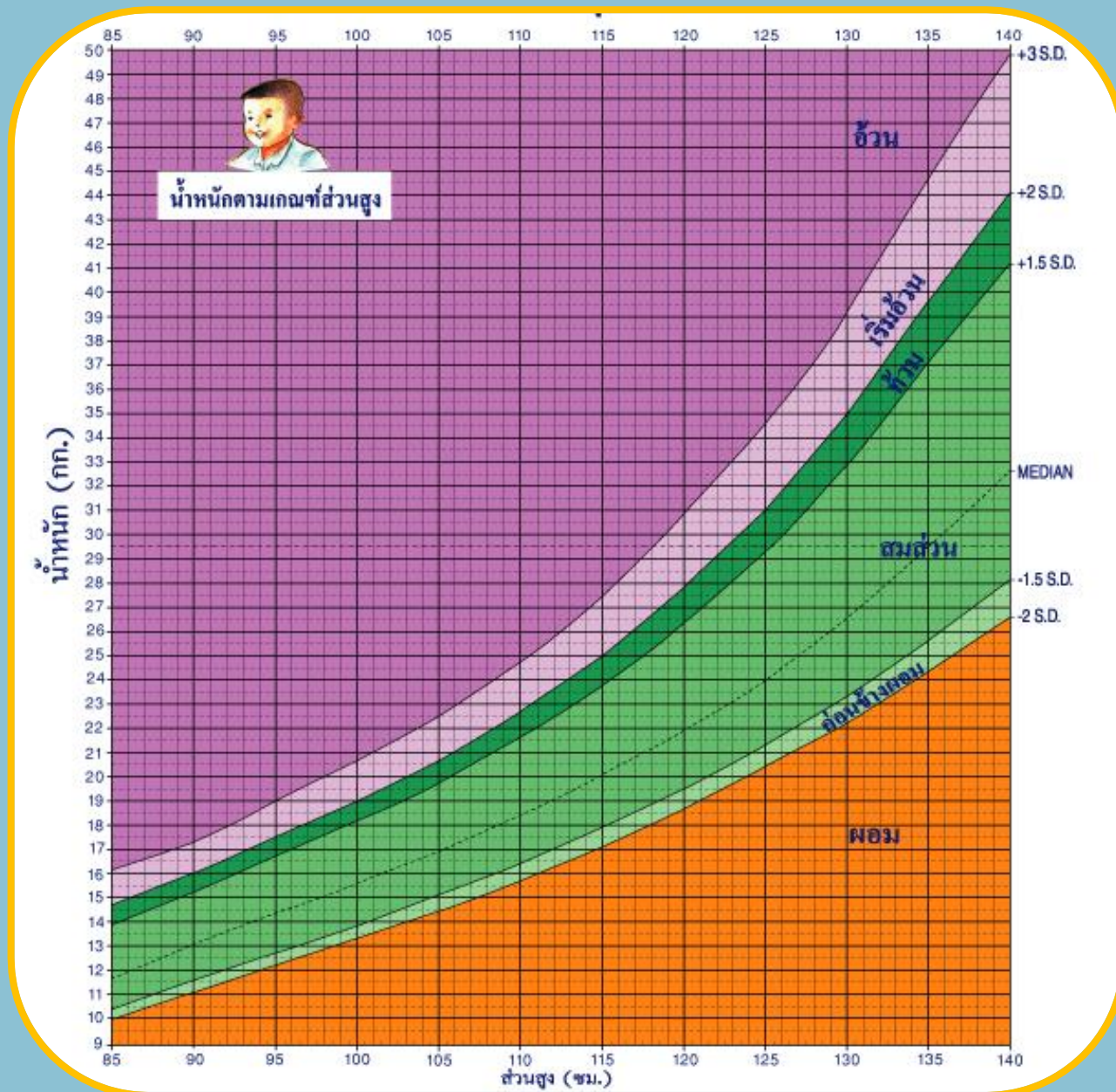
น้ำหนัก ๒๐ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๒๓ เซนติเมตร



๒

เด็กชายนน

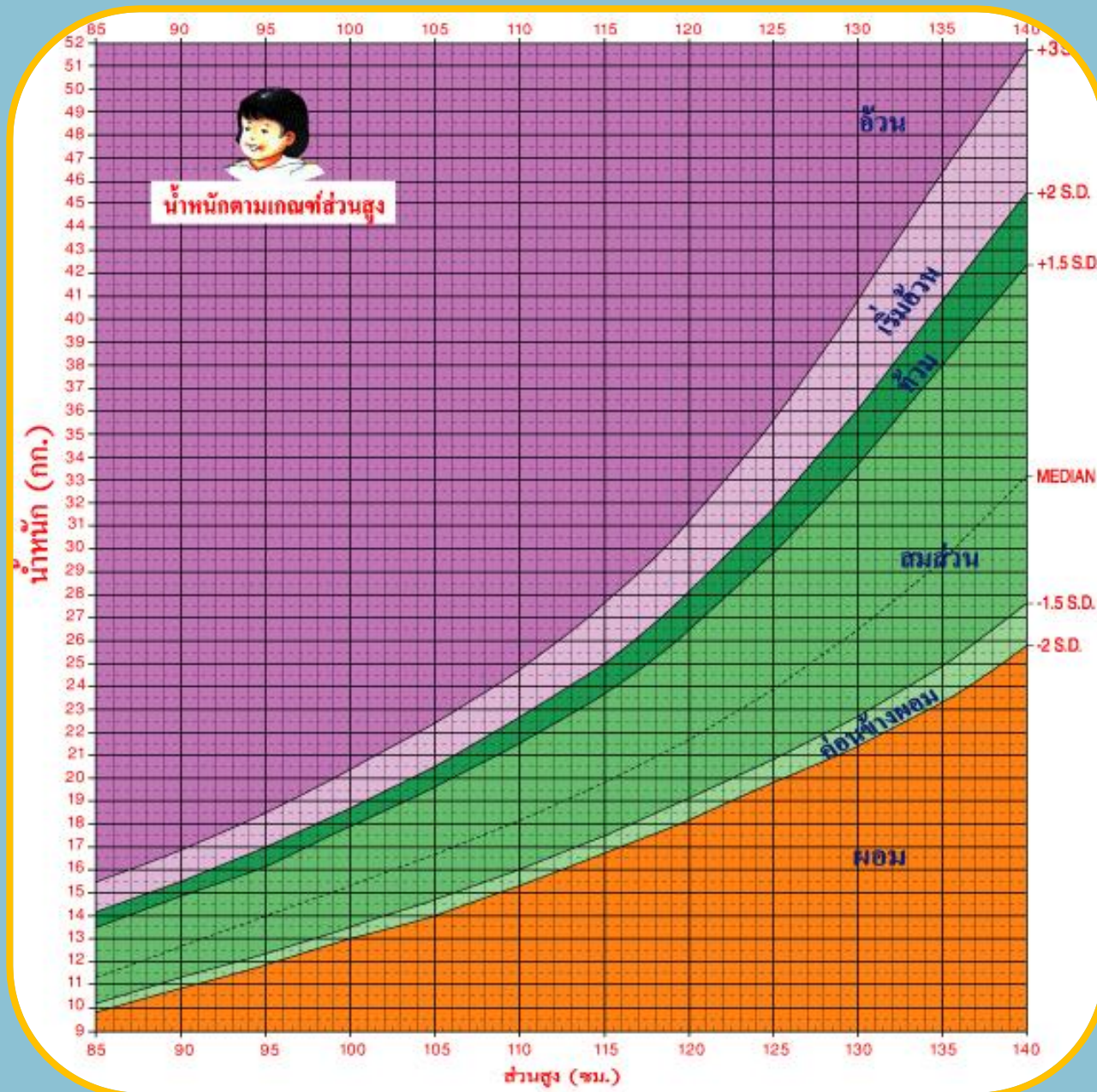
น้ำหนัก ๓๓ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๒๙ เซนติเมตร



๓

เด็กหญิงฟ้าใส

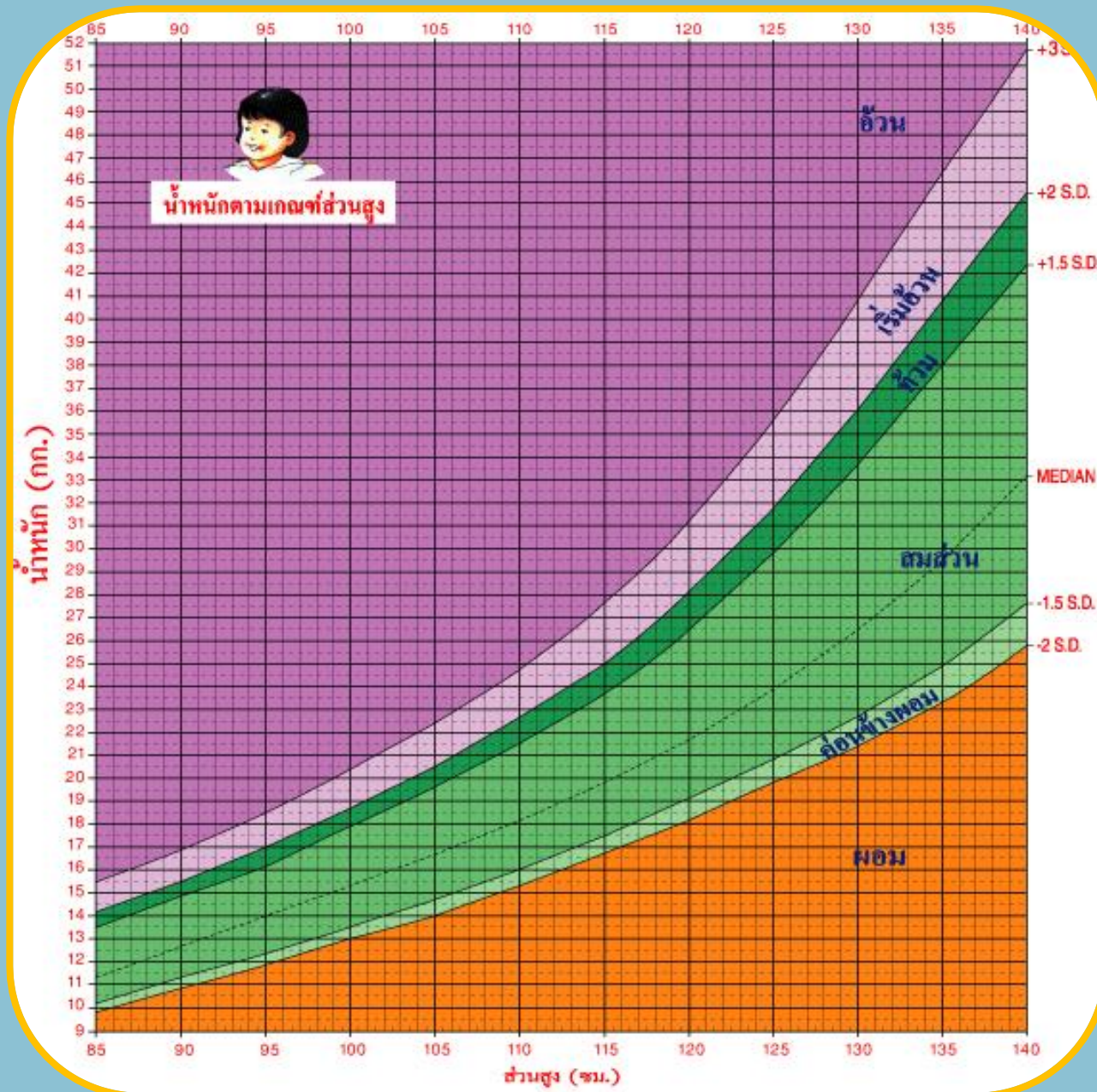
น้ำหนัก ๓๙ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๓๒ เซนติเมตร



๔

เด็กหญิงแพรว

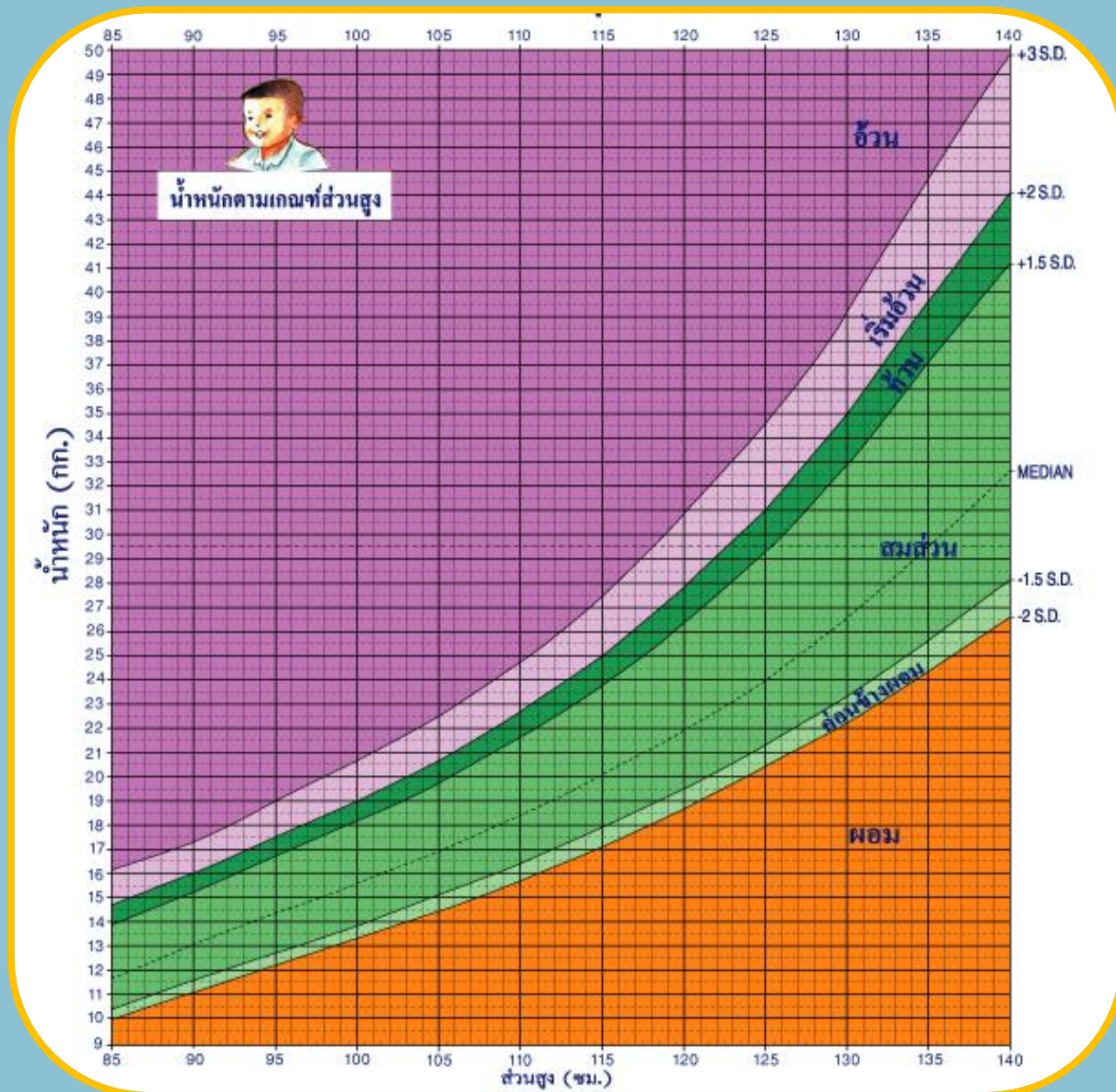
น้ำหนัก ๑๗ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๒๐ เซนติเมตร



๕

เด็กชายกล้า

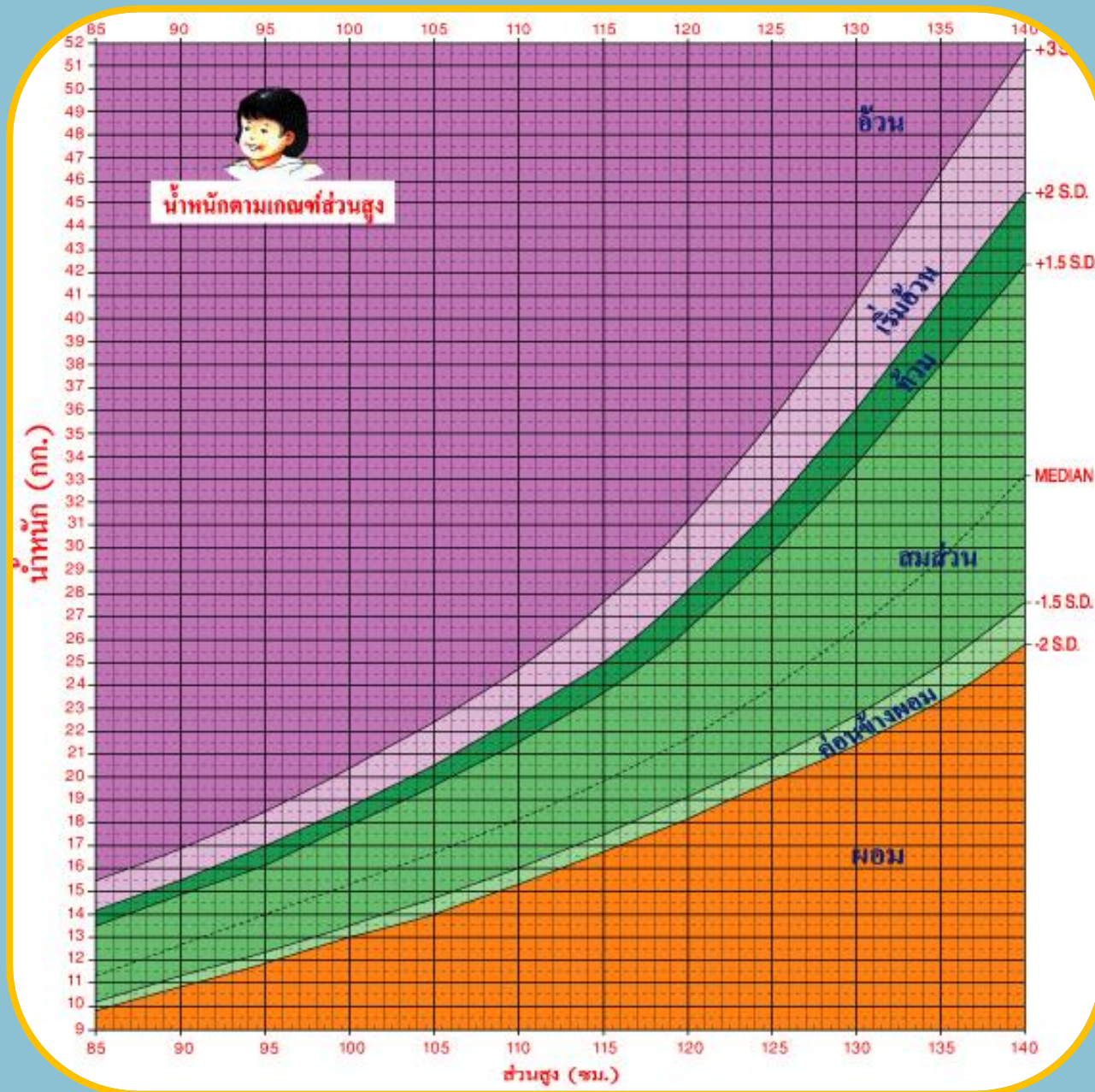
น้ำหนัก ๒๕ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๓๕ เซนติเมตร



๖

เด็กหญิงพลอย

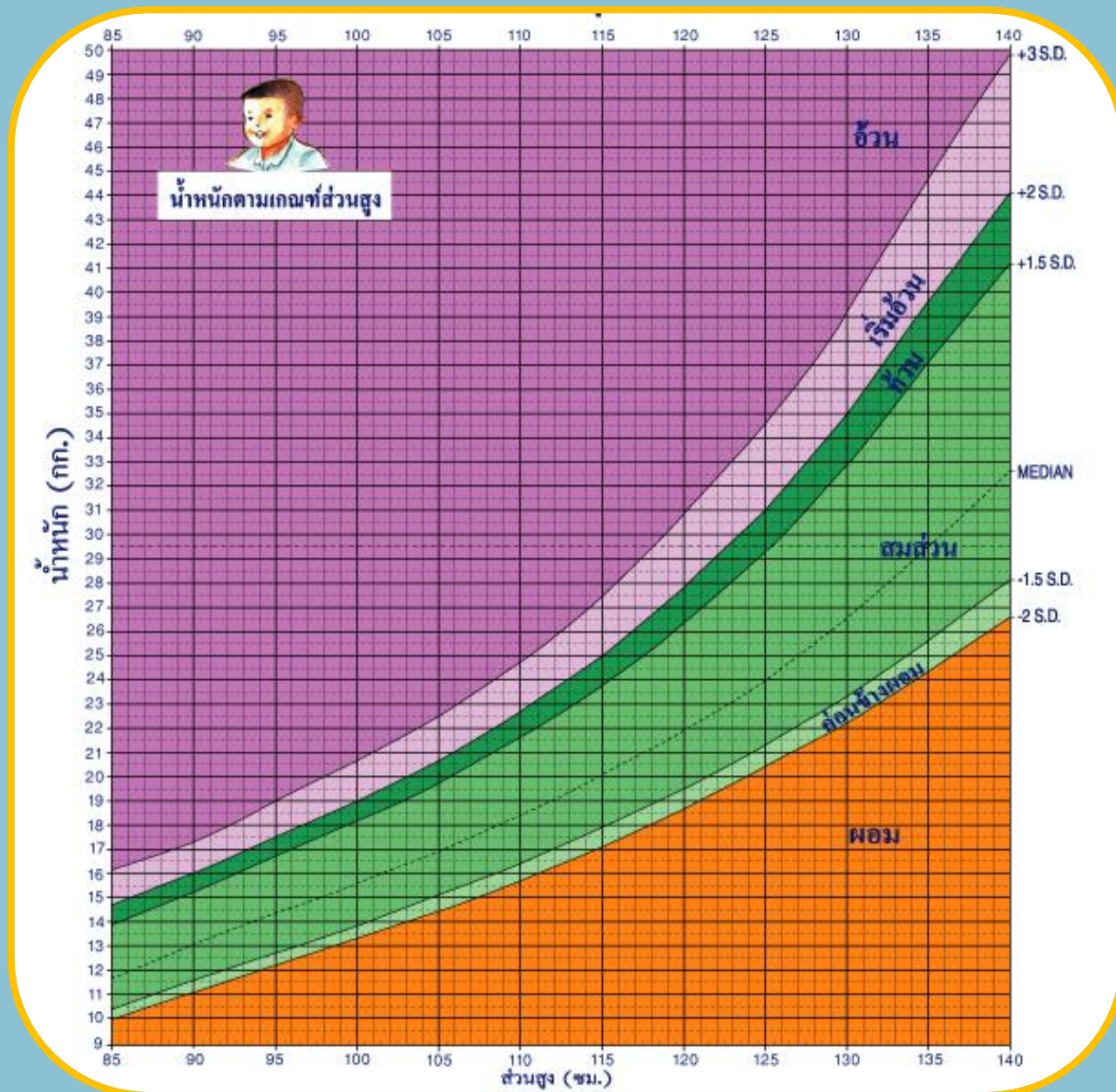
น้ำหนัก ๒๗ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๓๑ เซนติเมตร



๗

เด็กชายกัน

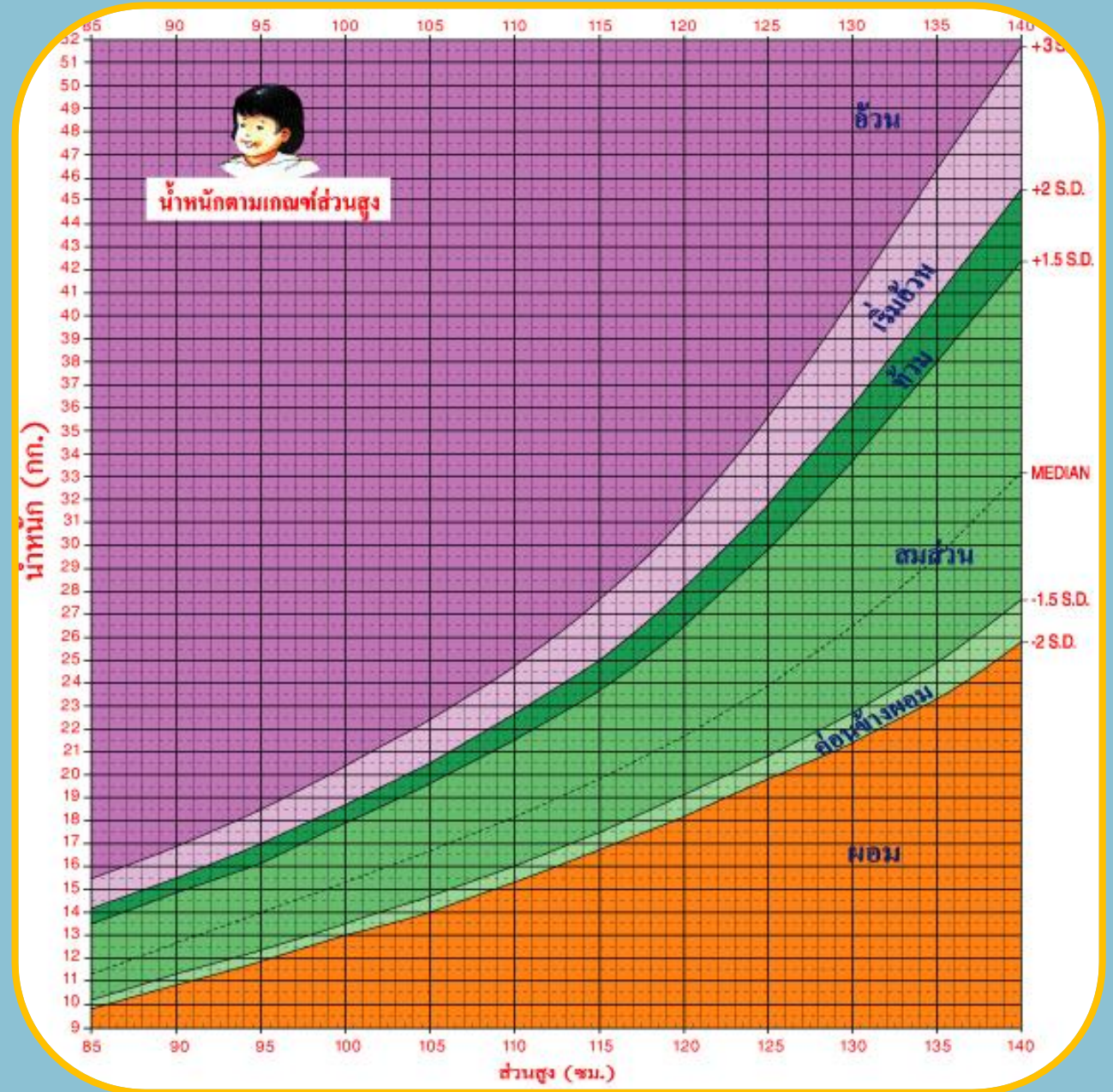
น้ำหนัก ๓๓ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๓๕ เซนติเมตร



๘

เด็กหญิงข้าวหอม

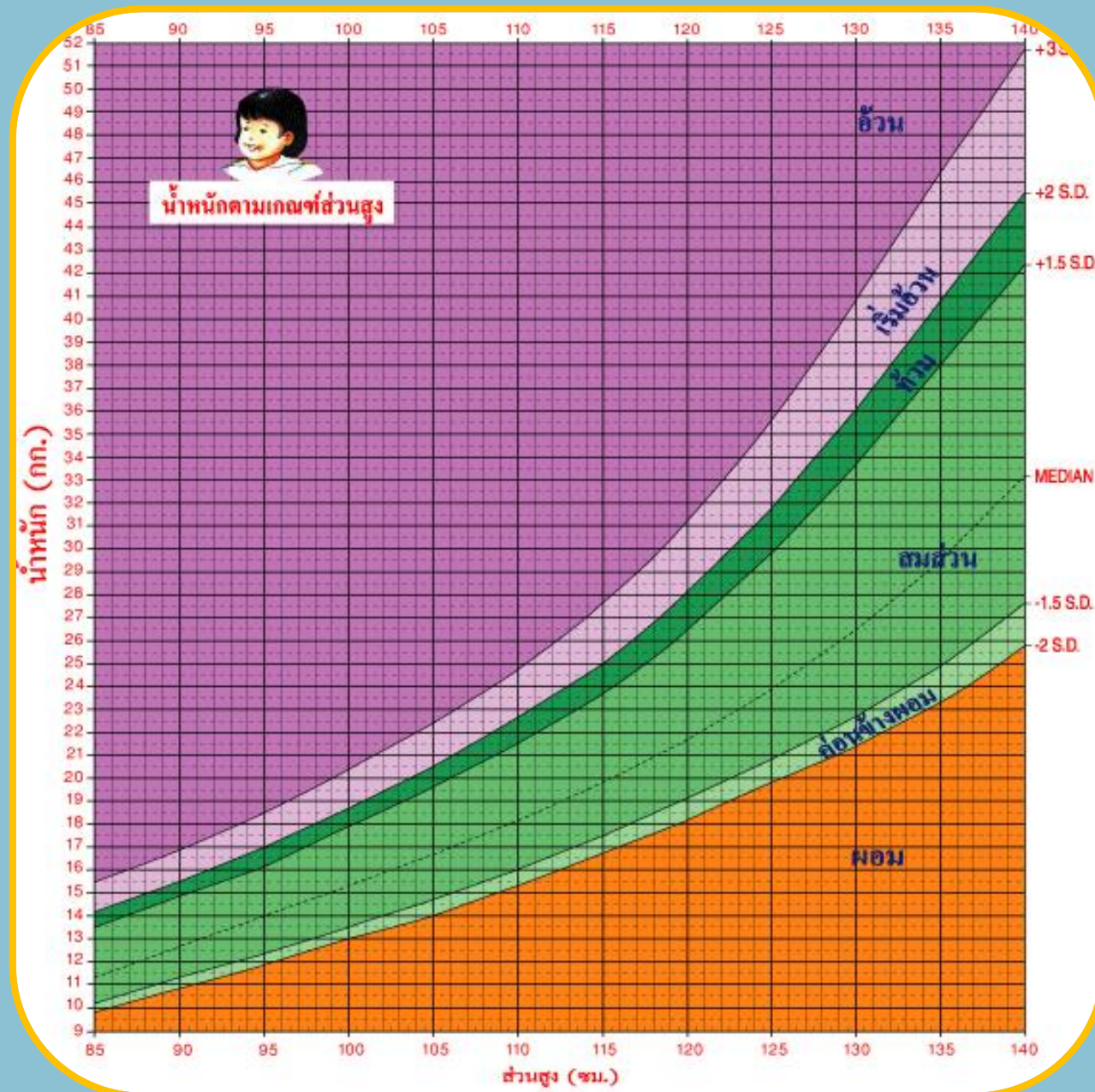
น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๒๖ เซนติเมตร



๔

เด็กหญิงชมพู่

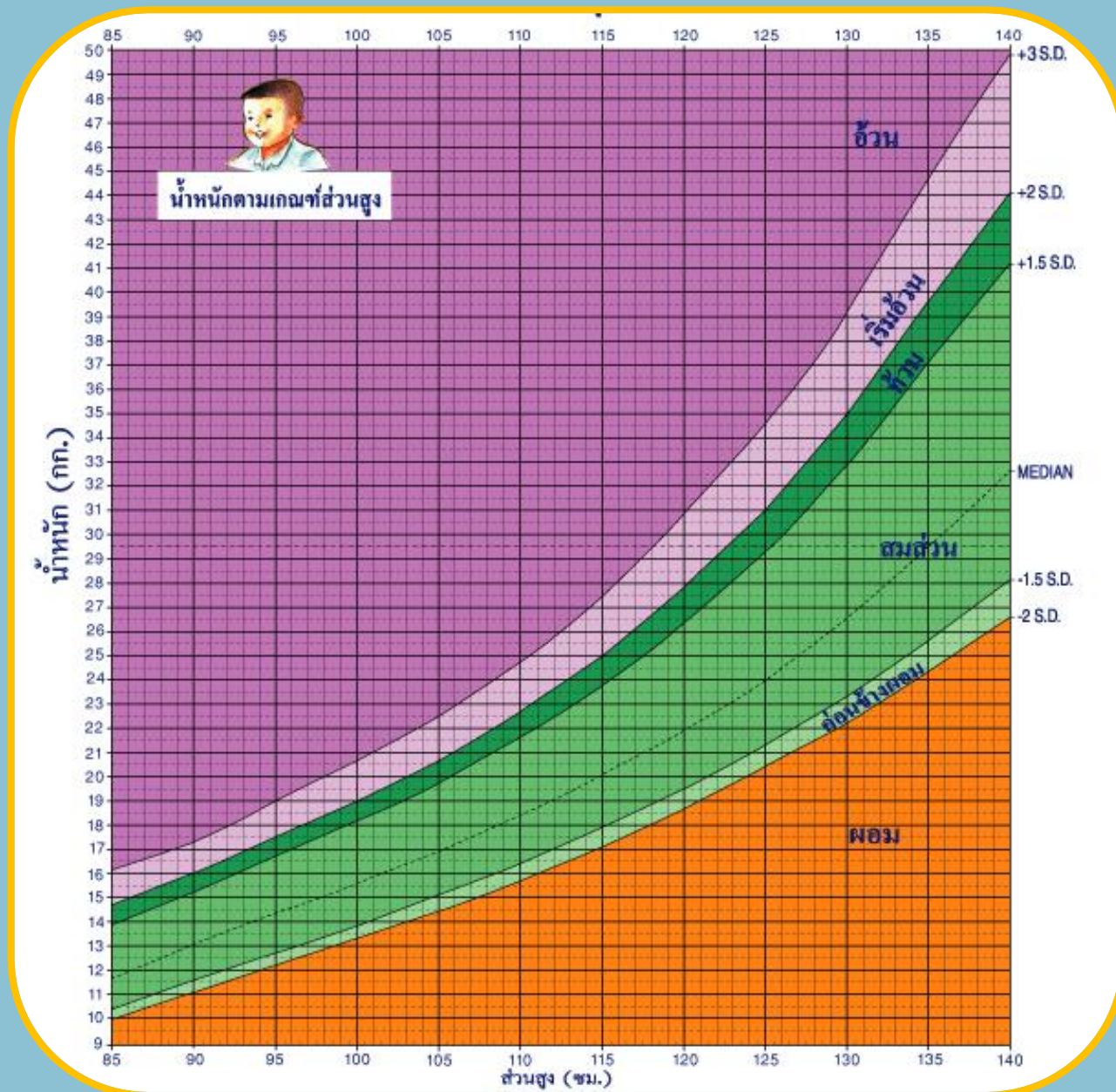
น้ำหนัก ๒๘ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๑๘ เซนติเมตร



๑๐

เด็กชายกร

น้ำหนัก ๑๙ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๒๘ เซนติเมตร

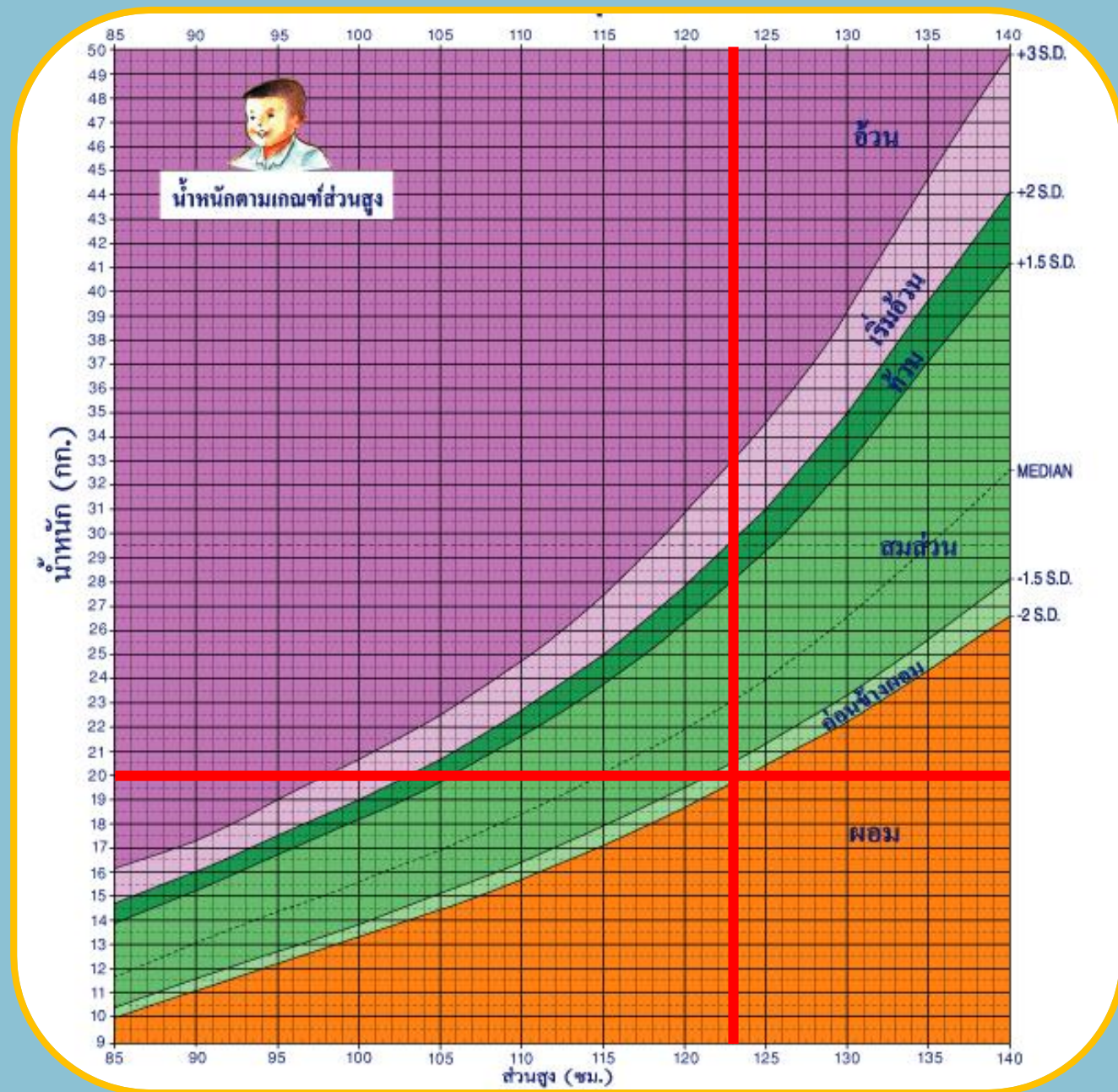




ឆ្នើត្យ

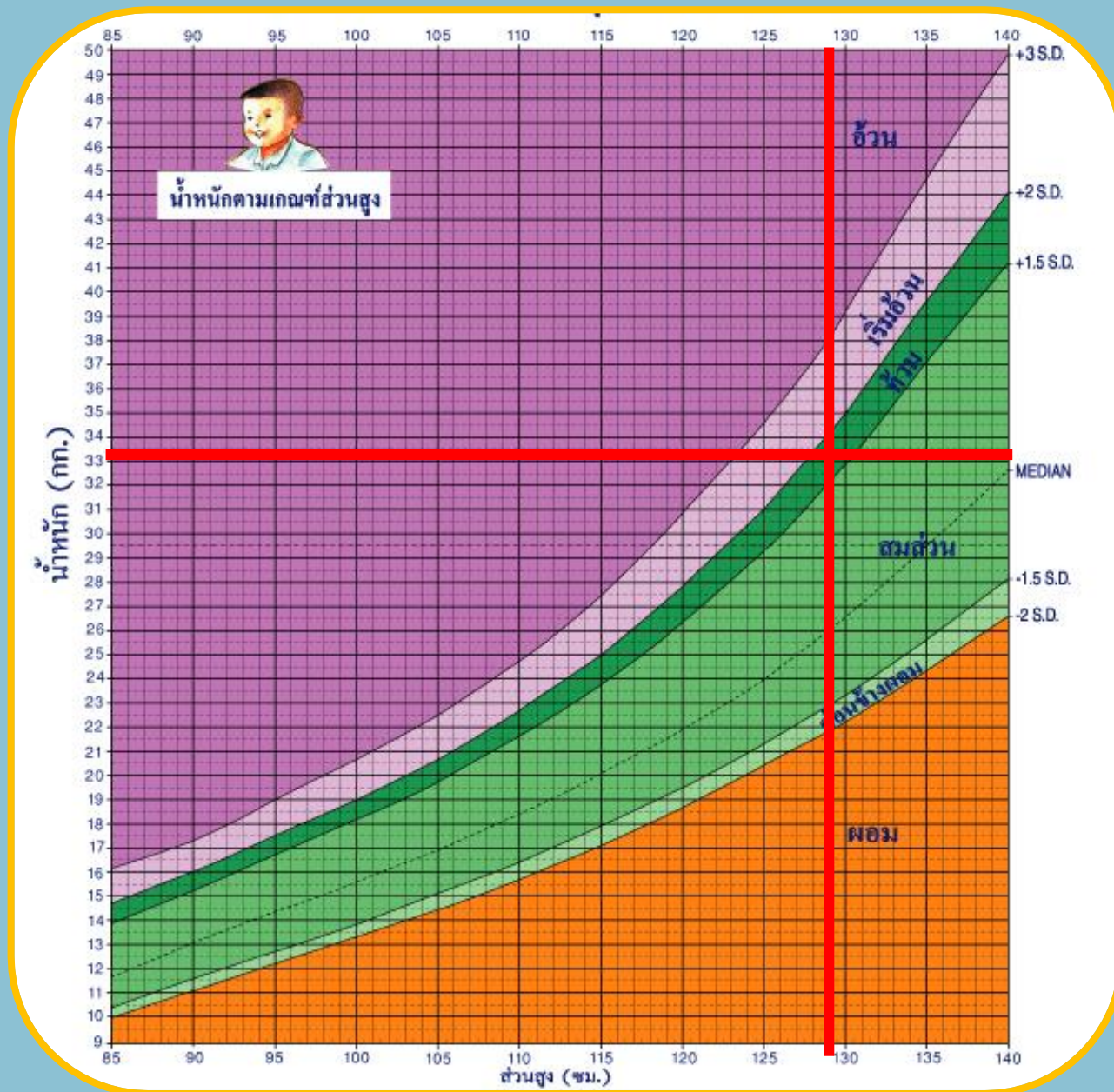
เด็กชายภูผา

ค่อนข้างผอม



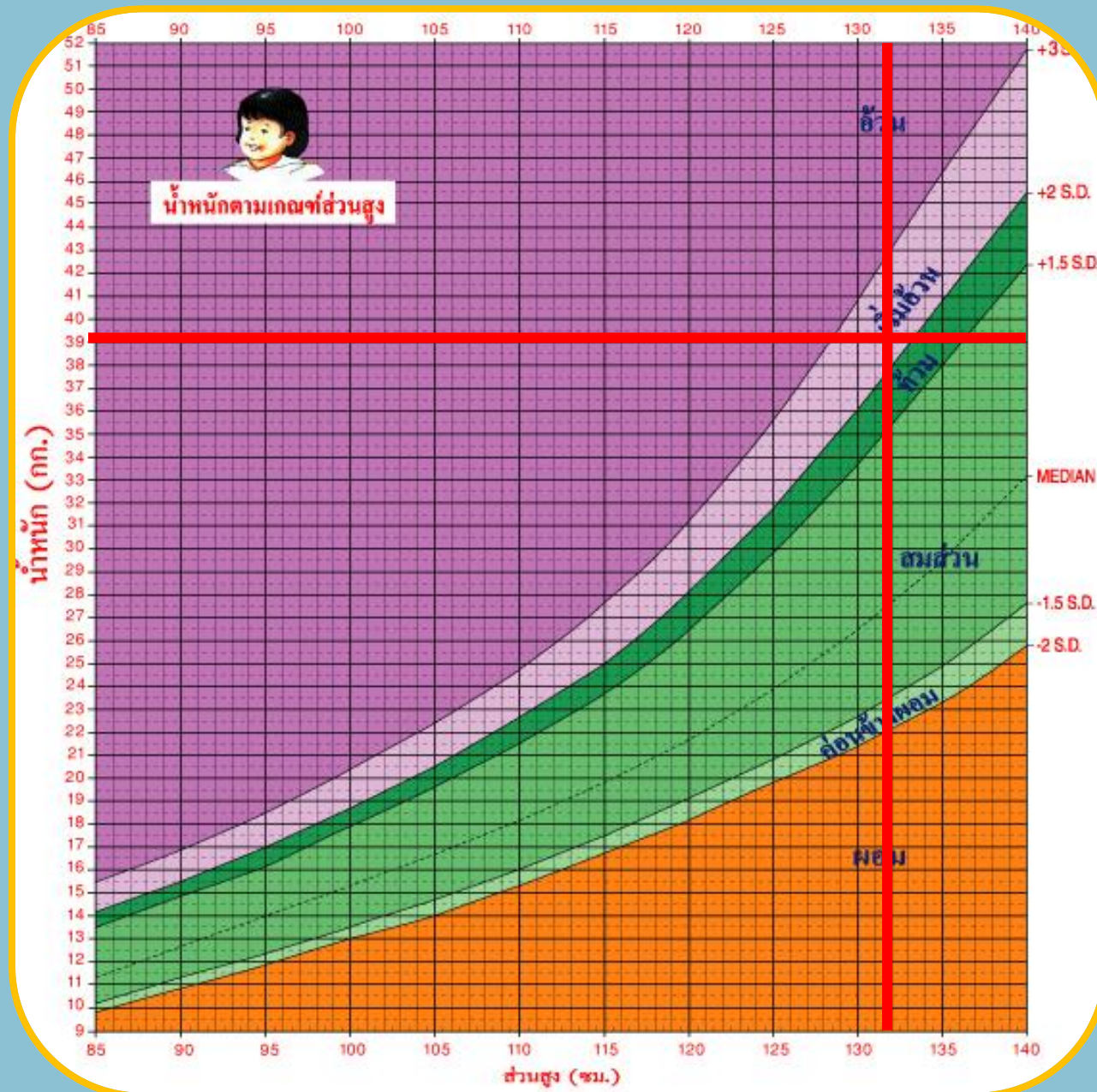
เด็กชายนน

ตัวม



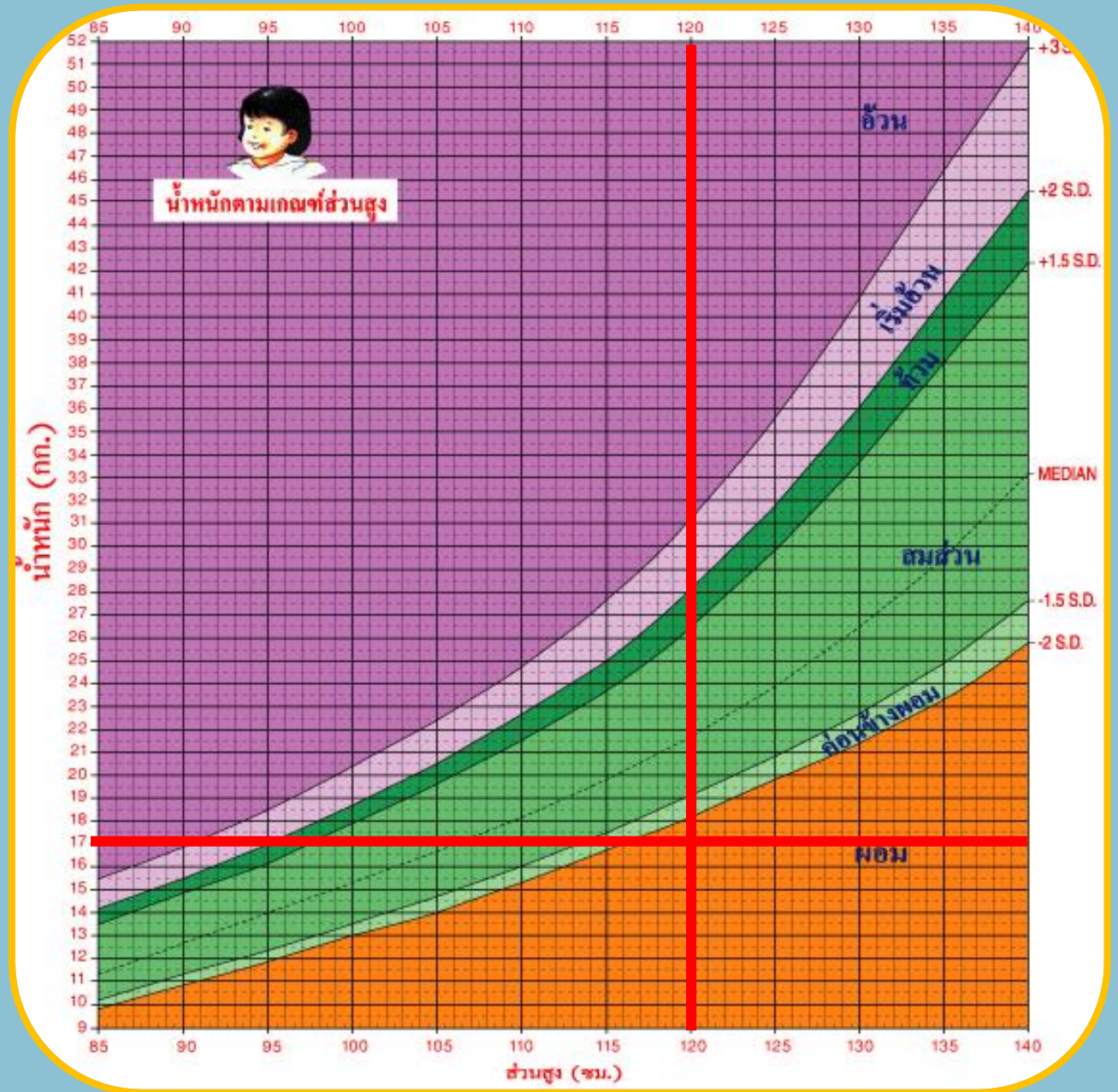
เด็กหญิงฟ้าใส

เริ่มอ้วน



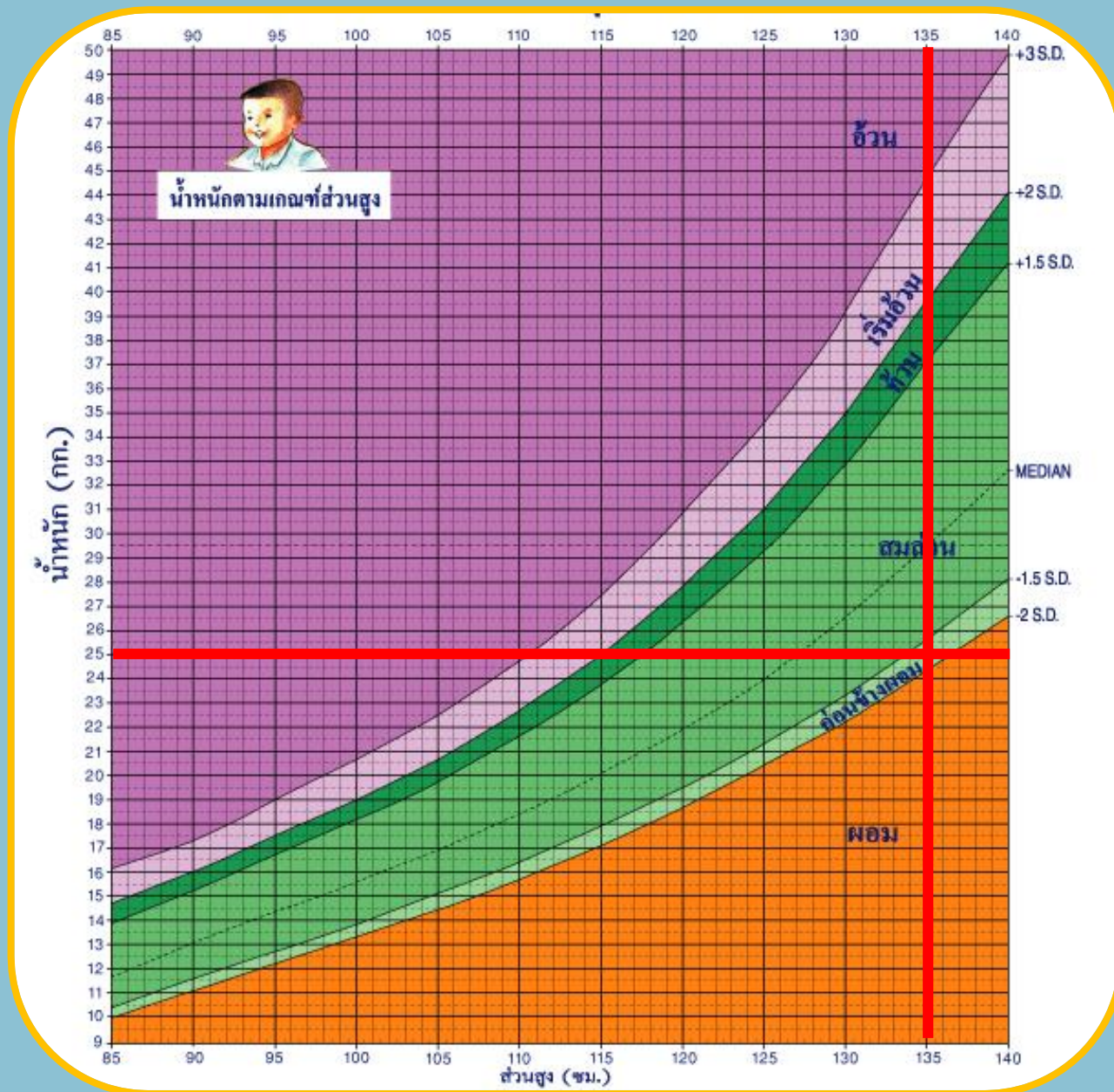
เด็กหญิงแพรว

ผอม



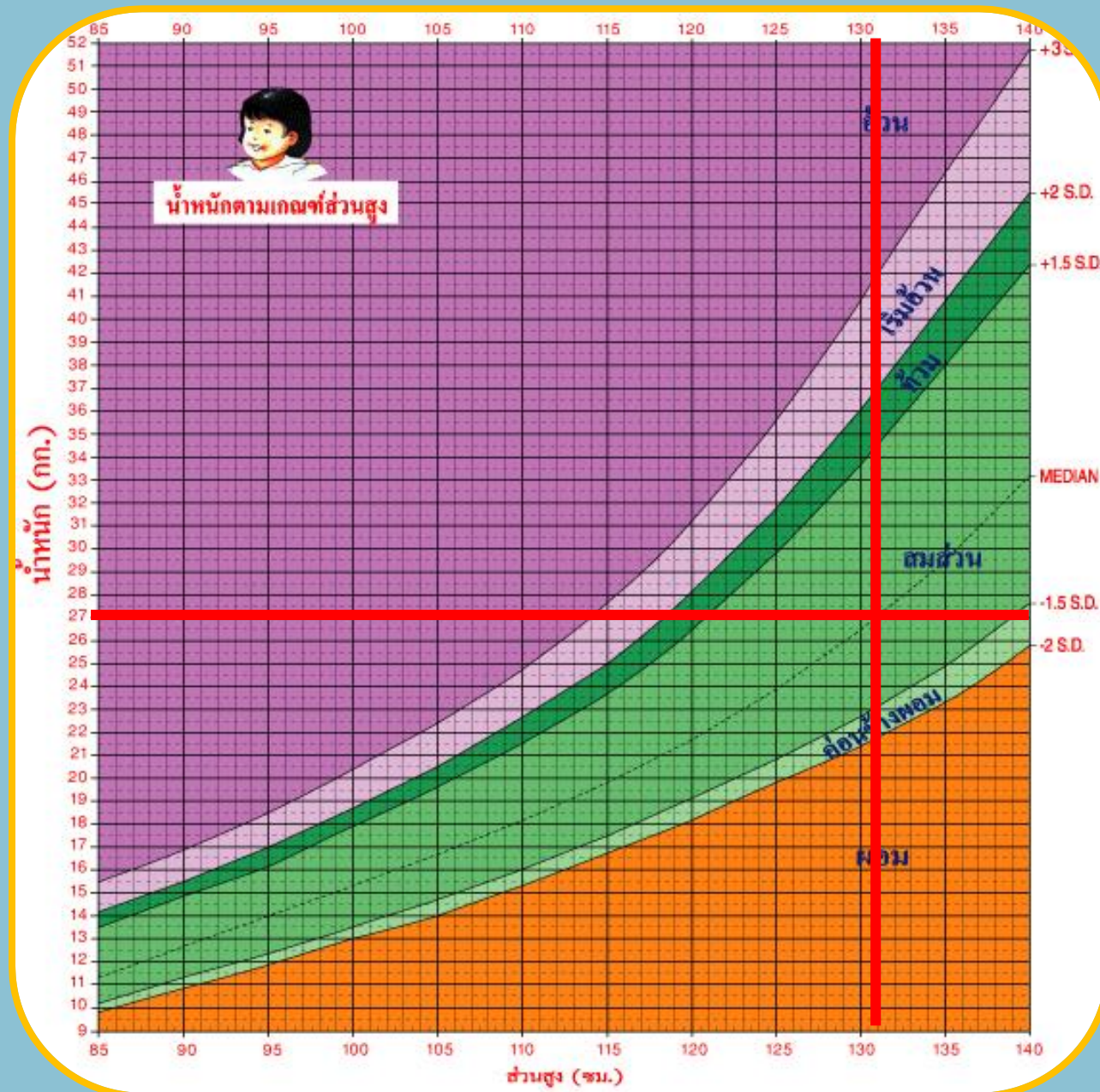
เด็กชายกล้า

ค่อนข้างผอม



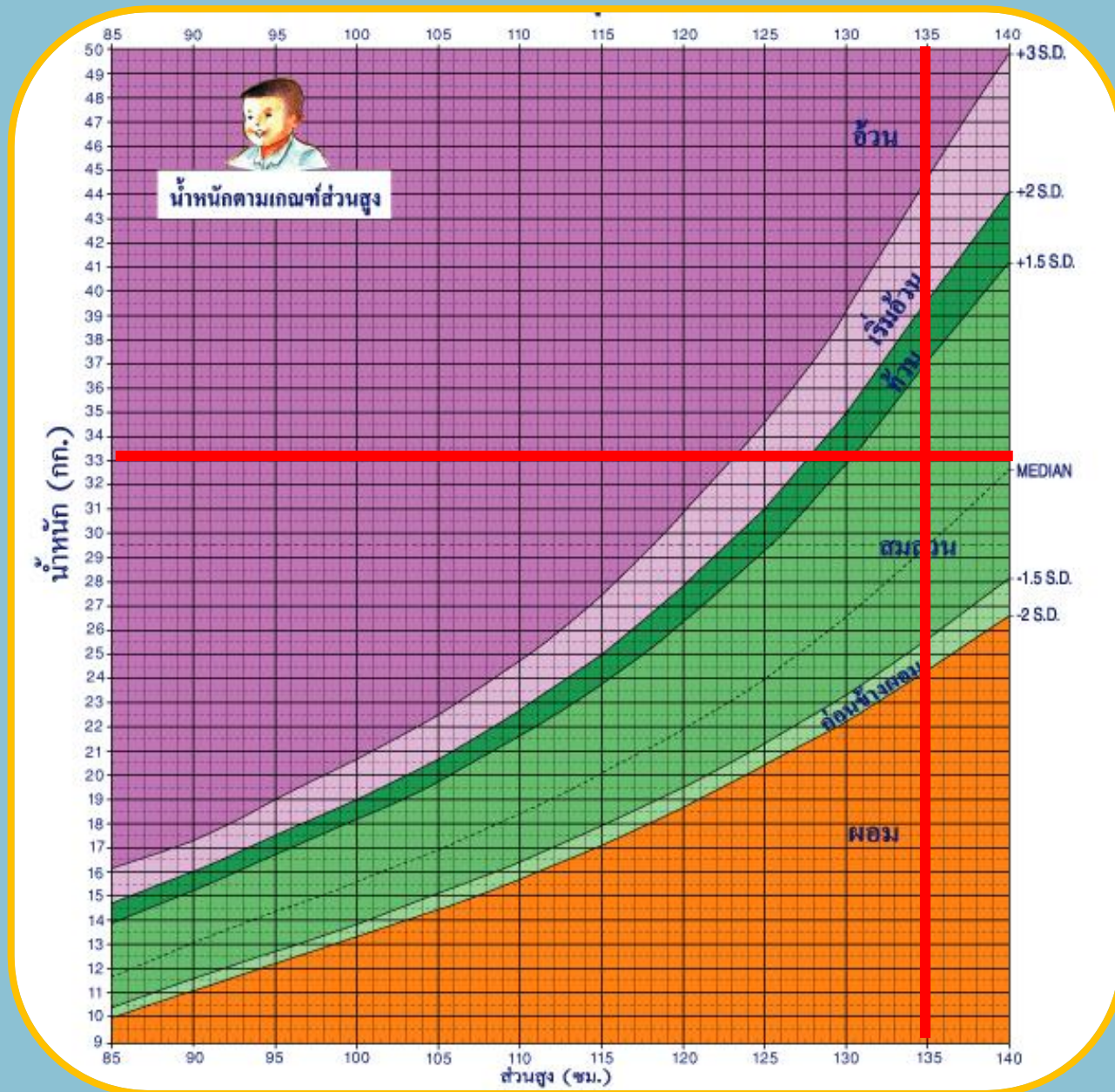
เด็กหญิงพลอย

สมส่วน



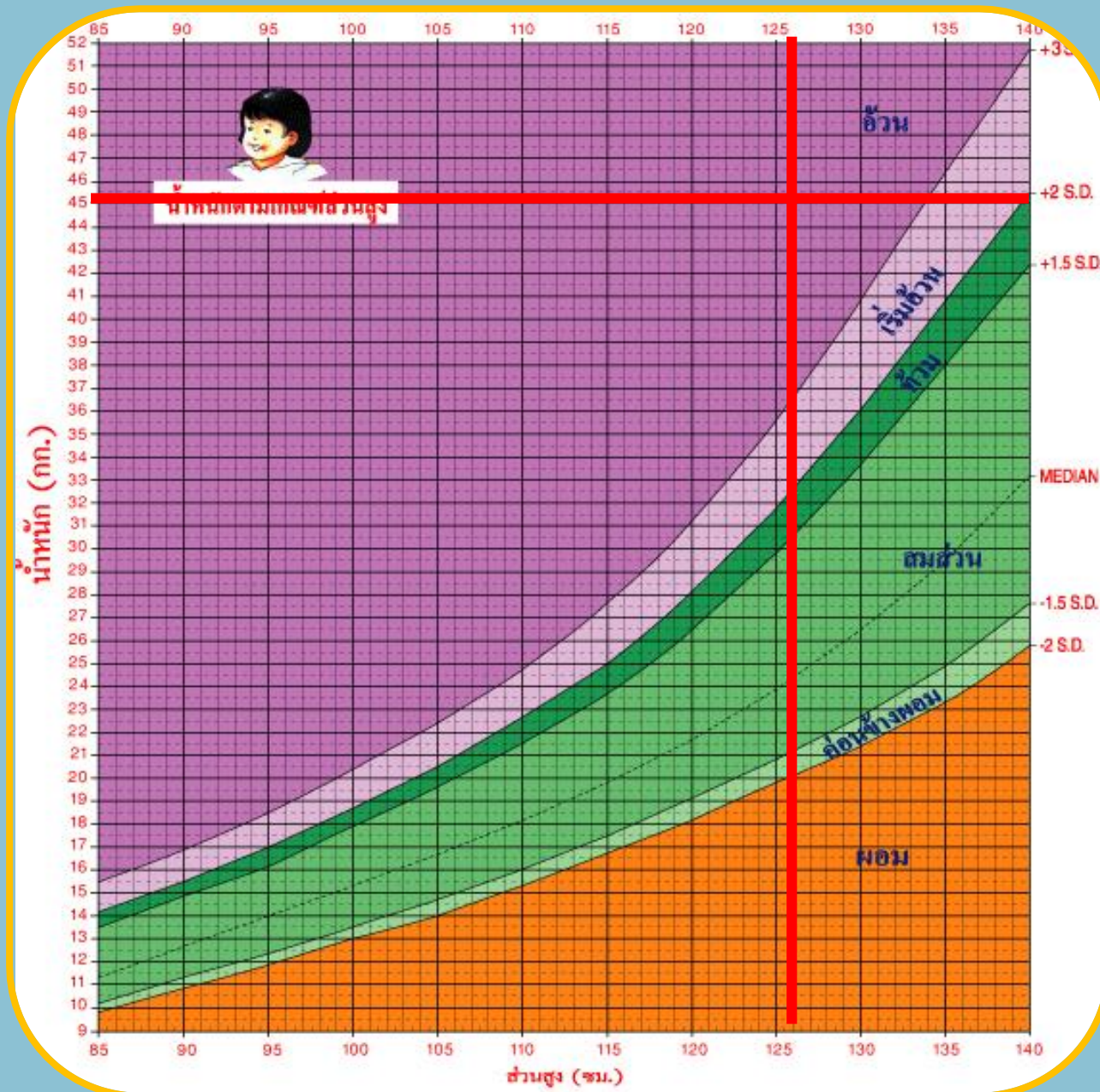
เด็กชายกัน

สมส่วน



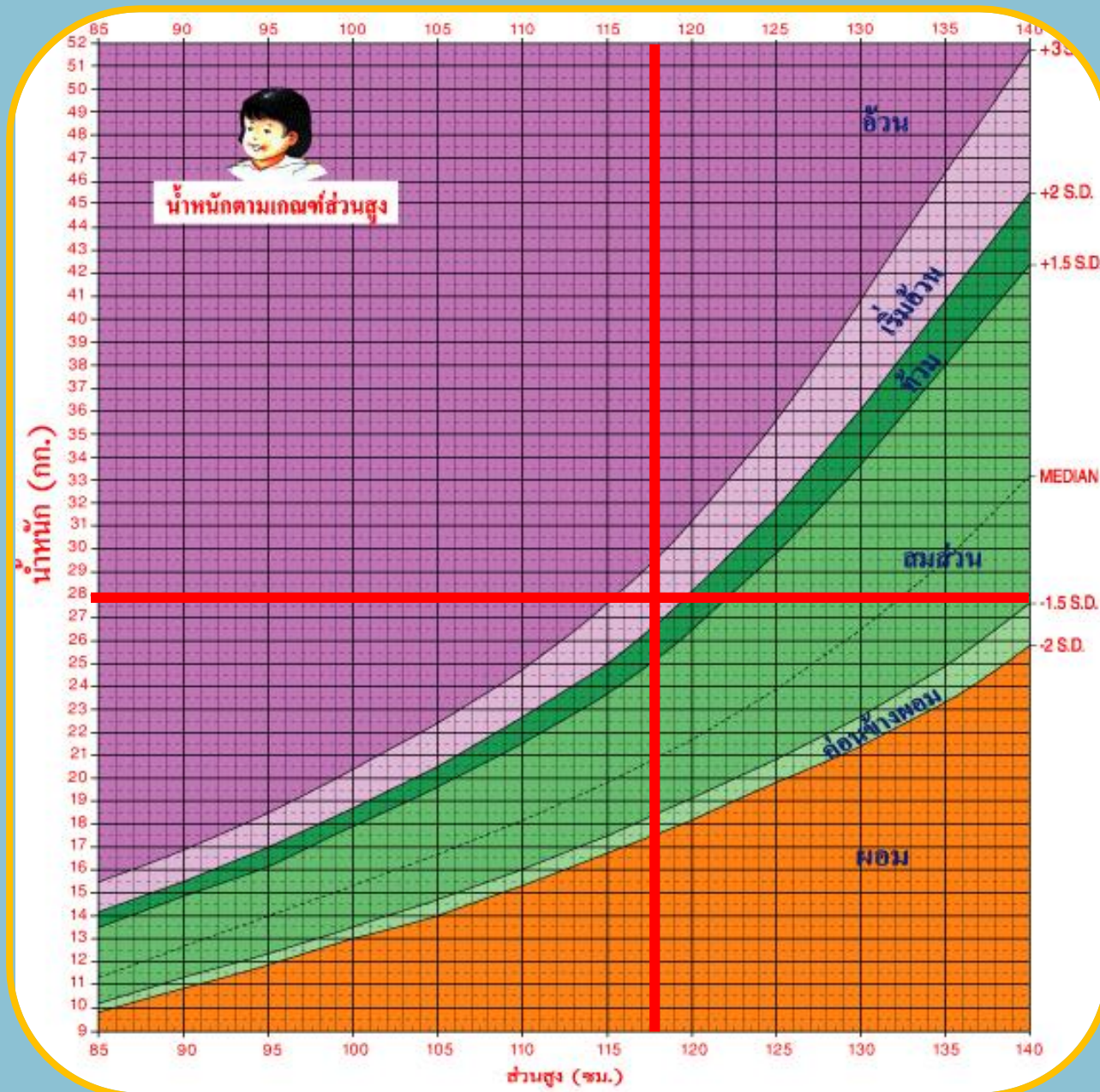
เด็กหญิงข้าวหอม

อ้วน



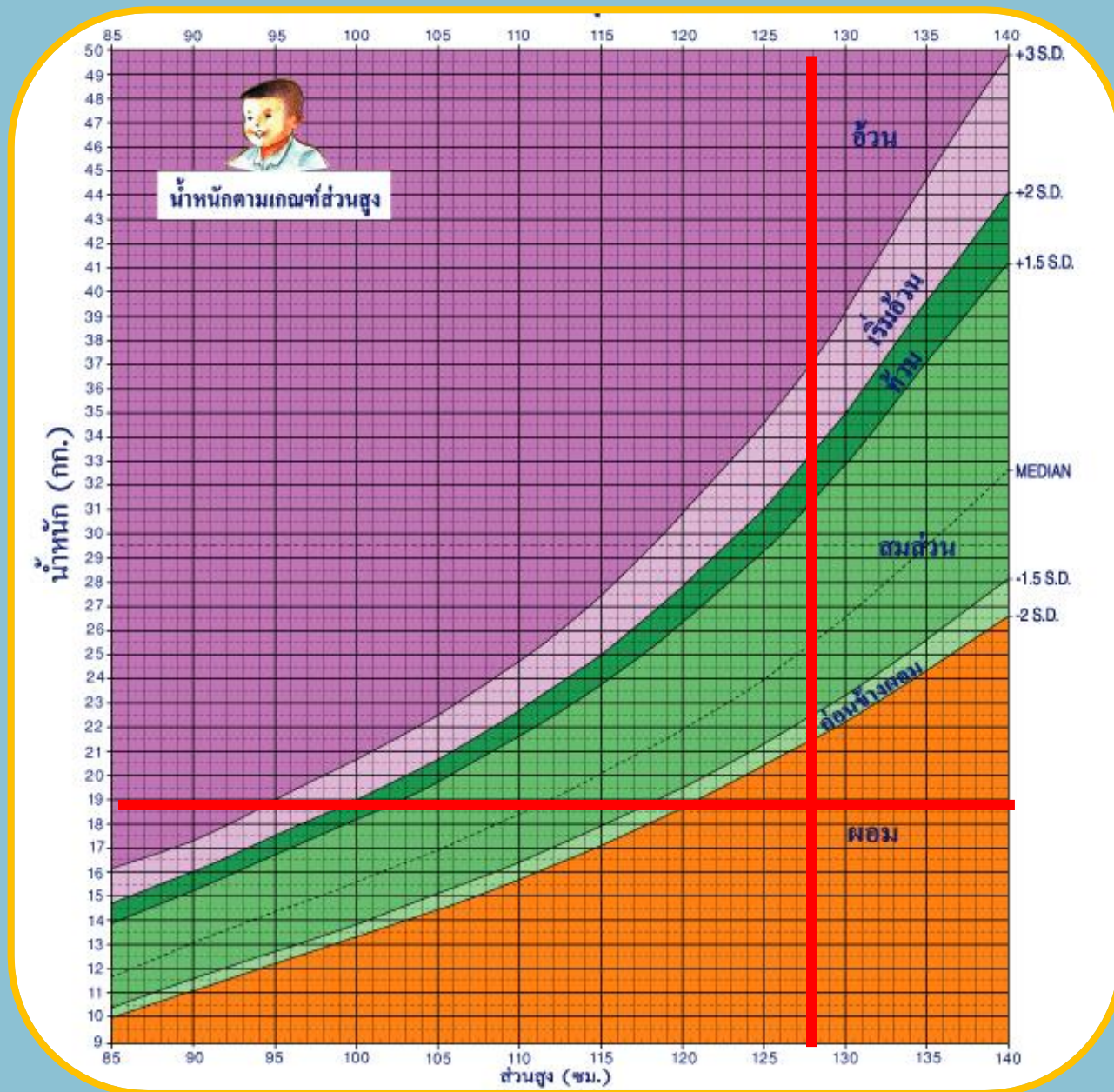
เด็กหญิงชมพู

เริ่มอ้วน



เด็กชายกร

ผอม





สรุป

สรุปบทเรียน

การเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน
อ้างอิงการเจริญเติบโต จะทำให้ทราบการเจริญเติบโต
ของร่างกายว่าอยู่ในระดับใด การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับ
เรื่องนี้จึงมีความสำคัญเพราะจะทำให้สามารถมีการเสริมสร้าง
หรือปรับเปลี่ยนตนเองให้มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์
มาตรฐานที่กำหนดอย่างสมวัย



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

