

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ

เหมี่ยมสุวรรณ



ทบทวนความรู้เดิม

การเปรียบเทียบน้ำหนักรส่วนสูง
กับเกณฑ์มาตรฐาน



ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑

บอกและอธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

๒

เห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต









VS





คำถาม

นักเรียนคิดว่ามนุษย์และต้นไม้มีการเจริญเติบโต
เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร





คำตอบ

เหมือนกัน :
เพราะต้องกินอาหารเหมือนกัน

เหมือนกัน : มีลักษณะ
การเจริญเติบโตคล้ายกัน



ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

เป็นสิ่งที่ทำให้ร่างกายได้เกิดการเปลี่ยนแปลง
และพัฒนาความสามารถ ซึ่งประกอบด้วย

๒ ปัจจัยหลัก



ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายนอก



ปัจจัยภายใน

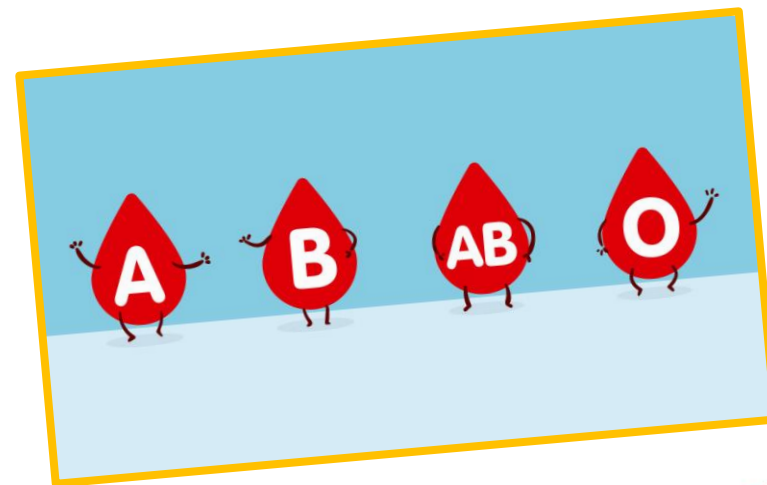




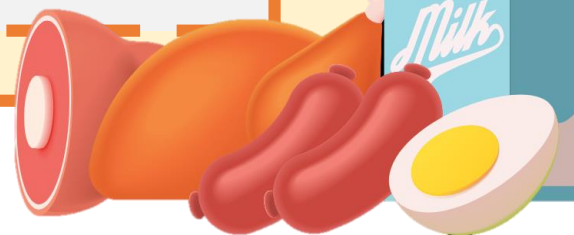
พันธุกรรม

หมายถึง...

การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิต จากรุ่นสู่รุ่น



ปัจจัยภายนอก





อาหาร



ภาพอาหารหลัก ๕ หมู่ โดย pobpad จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/qXWQeTuBJA8hcQXn๗> สืบค้นเมื่อวันที่ ๐๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพอาหารฟาสต์ฟู้ด โดย fit terminal จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/zj๕j๒SXN๗Y๕n๙ce๔> สืบค้นเมื่อวันที่ ๐๑/๐๕/๒๕๖๔



ภาพน้ำ โดย PSD จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/kug4WkFo3Wsq4fzBA> สืบค้นเมื่อวันที่ ๐๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพน้ำอัดลม โดย มติชนอคาเดมี่ จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/PcG4YAKTDLTho3Y๖๖> สืบค้นเมื่อวันที่ ๐๑/๐๕/๒๕๖๔



ออกกำลังกาย



ภาพออกกำลังกาย โดย LINE today จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/duQdKbWwxk๑chiv๘> สืบค้นเมื่อวันที่ ๐๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพอุปกรณ์กีฬา โดย fit kdstationery จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/vbC๒y๓jfl๒g๙UKS๖> สืบค้นเมื่อวันที่ ๐๑/๐๕/๒๕๖๔



การพักผ่อน





อากาศ



ภาพผู้ชายในสวน โดย เส้นทางเศรษฐกิจ จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/kug4WkFo3Wsq4fzBA> สืบค้นเมื่อวันที่ ๐๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพควันจากท่อไอเสียรถยนต์ โดย Poi Editor จากเว็บ <https://images.app.goo.gl/4pqRv8WrzMbxgcj89> สืบค้นเมื่อวันที่ ๐๑/๐๕/๒๕๖๔



ตะลุย



เมืองมหัศจรรย์

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนช่วยหาคำตอบคำถามระหว่าง
การผจญภัยในเมืองมหัศจรรย์”





ณ ประตูทางเข้าเมือง



เมื่อเข้ามาพบโถงทางเดิน

ประตูที่ ๑



อากาศดี



ประตูที่ ๒



อากาศไม่ดี







ณ ตลาดใจกลางเมือง

๑. อาหารปิ้งย่างที่มีรอยไหม้



๒. อาหารปรุงสุกสดใหม่



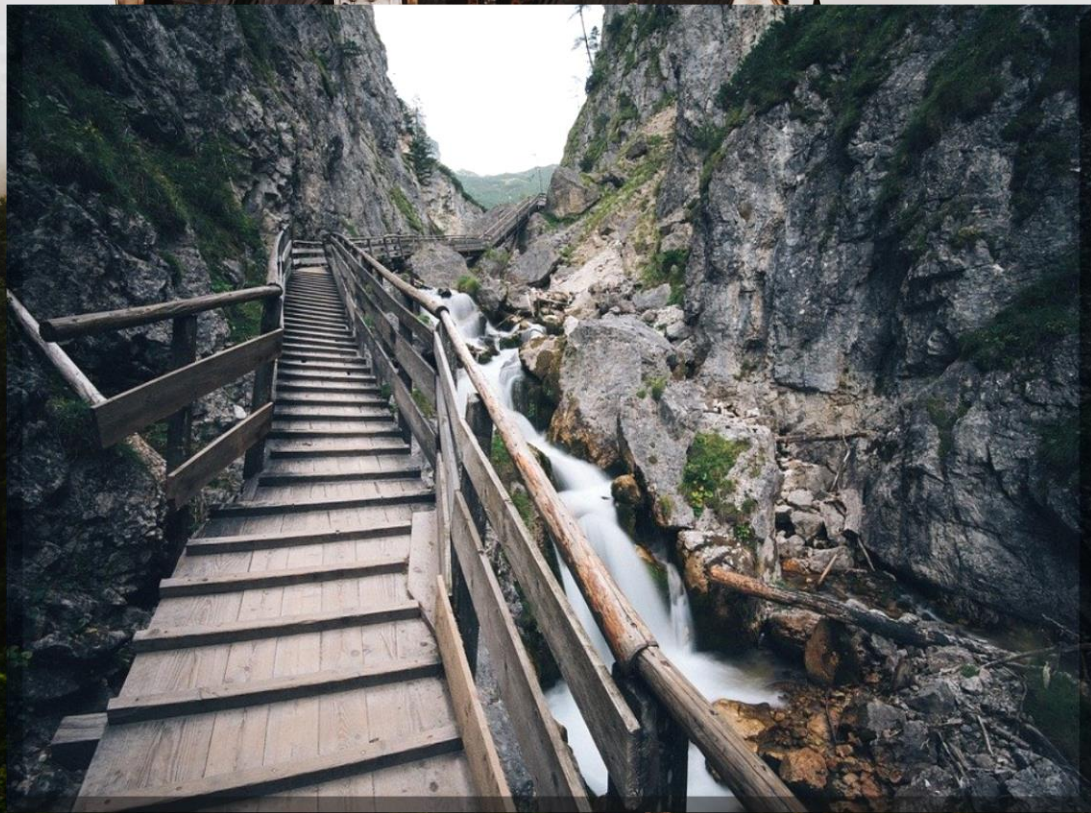
๑. น้ำอัดลม



๒. น้ำเปล่า



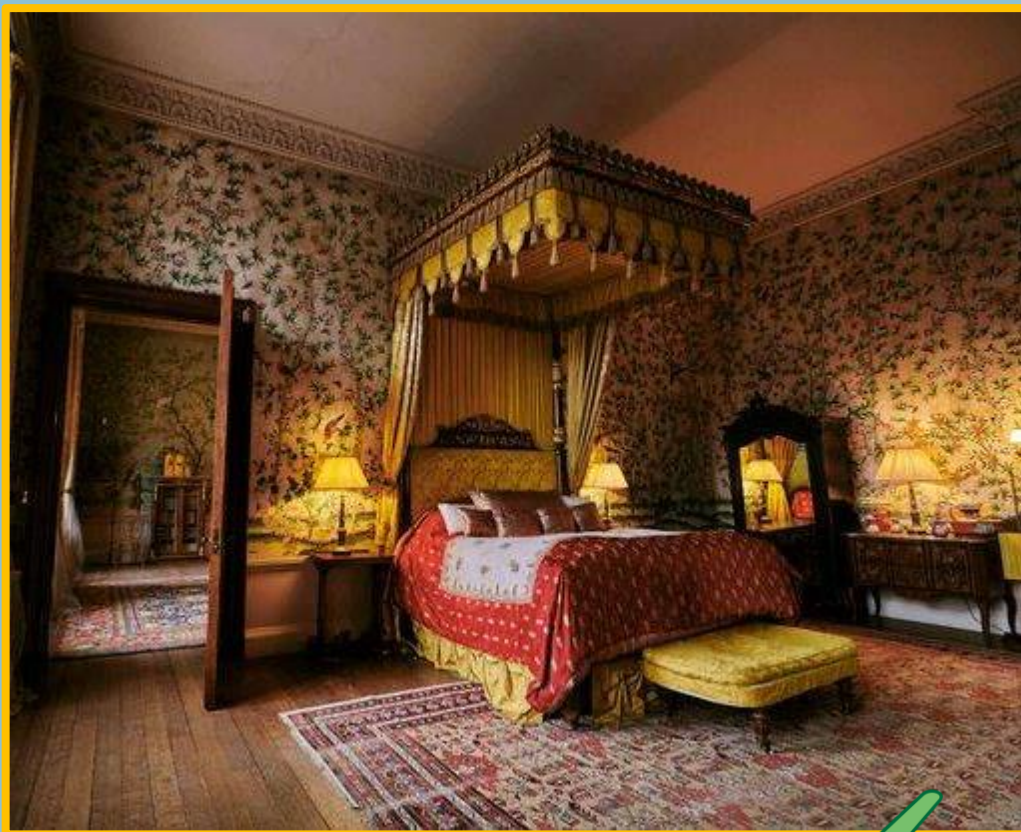
๑. เดินขึ้นบันได ✓



๒. ขี่ม้า



ห้องหมายเลข ๑



ห้องนอน



ห้องหมายเลข ๒



ห้องน้ำ



กิจกรรม ใบงานที่ ๑

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายปัจจัยที่มีผล
ต่อการเจริญเติบโตลงในใบงานที่กำหนดให้



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
หน่วยที่ ๑ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข
แผนการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

พันธุกรรม



อาหาร



ออกกำลังกาย



การพักผ่อน



ตัวอย่างใบงาน

บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำใบงาน
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติทำใบงานด้วยตนเองอย่างตั้งใจ



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูจัดเตรียมใบงานพร้อมอธิบายคำชี้แจง
๒. แนะนำหรืออธิบายความรู้เพิ่มเติมให้แก่นักเรียน
๓. ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียนระหว่างทำใบงาน





สรุป

สรุปบทเรียน

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต คือ สิ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความสามารถ โดยมีปัจจัยจากสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายมีการพัฒนาและมีสุขภาพที่ดีตามวัย ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง องค์ประกอบ
ของสมรรถภาพทางกาย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

