

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การเจริญเติบโตช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปฎิณญา ประจันบาน





การเจริญเติบโตช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

จุดประสงค์การเรียนรู้

- บอกลักษณะการเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
- เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน





คำว่า “การเจริญเติบโต”
หมายถึงอะไร

การเจริญเติบโต หมายถึง

การเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาด

รูปร่าง ปริมาณ เช่น ตัวสูงขึ้น ตัวโตขึ้น

อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย รวมถึงสมอง

เจริญเติบโตขึ้น



การเจริญเติบโตด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

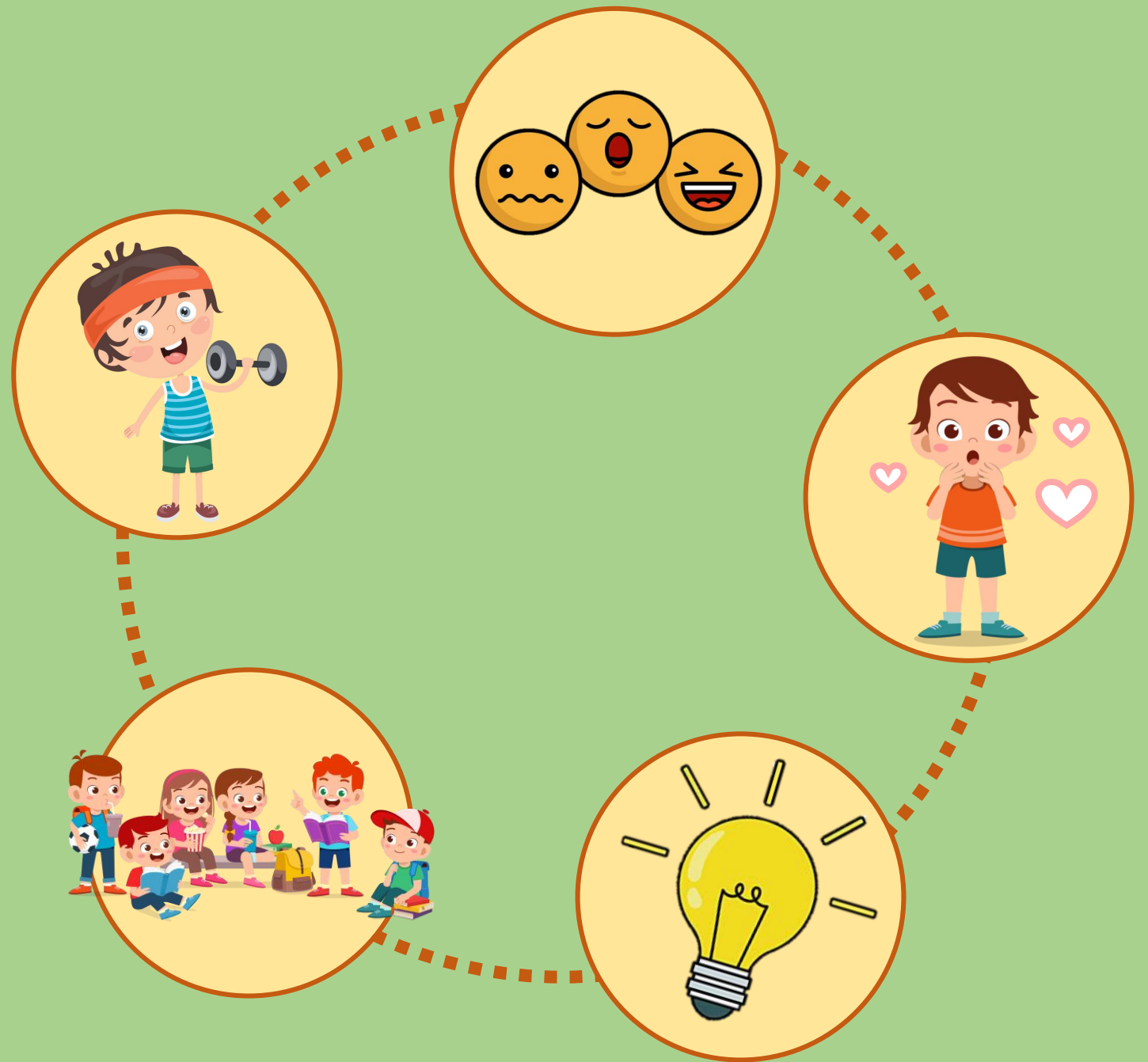
- อัตราการเจริญเติบโตคงที่เมื่อเทียบกับวัยทารกและวัยก่อนเรียน
- เพศหญิงมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย
- ฟันแท้ขึ้นแทนฟันน้ำนมและเริ่มมีฟันเขี้ยว
- เริ่มปรากฏลักษณะทางเพศของแต่ละเพศชัดเจนมากขึ้น





“นักเรียนคิดว่านอกจากการ
เจริญเติบโตด้านร่างกายแล้วร่างกาย
ยังมีการพัฒนาการด้านใดอีกบ้าง”

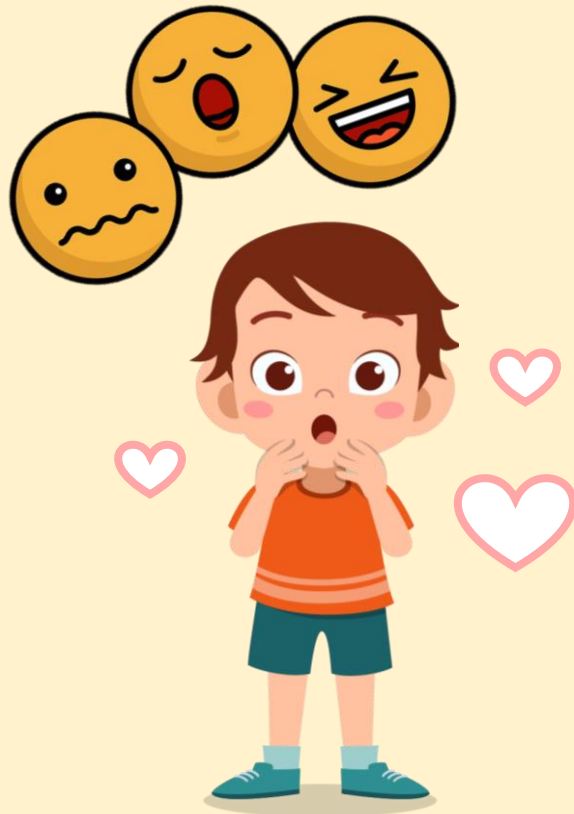
พัฒนาการด้านต่าง ๆ





พัฒนาการด้านร่างกาย

หมายถึง ความสามารถของร่างกาย
ในการเคลื่อนไหว หรือ เคลื่อนที่โดย
การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การนั่ง
ยืน เดิน เป็นต้น การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก
การใช้ตาและมือประสานกันในการ
ทำกิจกรรมต่าง ๆ



พัฒนาการด้านจิตใจ
และอารมณ์

หมายถึง ความสามารถในการควบคุม
และแสดงความรู้สึก เช่น พอใจ ไม่พอใจ
รัก ชอบ โกรธ กลัว ความสามารถในการ
ควบคุมการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ



หมายถึง ความสามารถในการสร้าง
สัมพันธภาพกับผู้อื่น มีทักษะการปรับตัว
สามารถทำตามบทบาทหน้าที่ของตน
ร่วมมือกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ
เป็นตัวของตัวเอง และรู้จักกาลเทศะ

พัฒนาการด้านสังคม



พัฒนาการด้านสติปัญญา

หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้
ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ
การรับรู้ สังเกต จดจำ การวิเคราะห์
และความสามารถในการแก้ปัญหา
รวมถึงการใช้ภาษาสื่อความหมาย
ต่าง ๆ



นักเรียนสามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลง
ทางด้านร่างกายของตนเองได้จากสิ่งใด

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

เครื่องชั่งน้ำหนัก



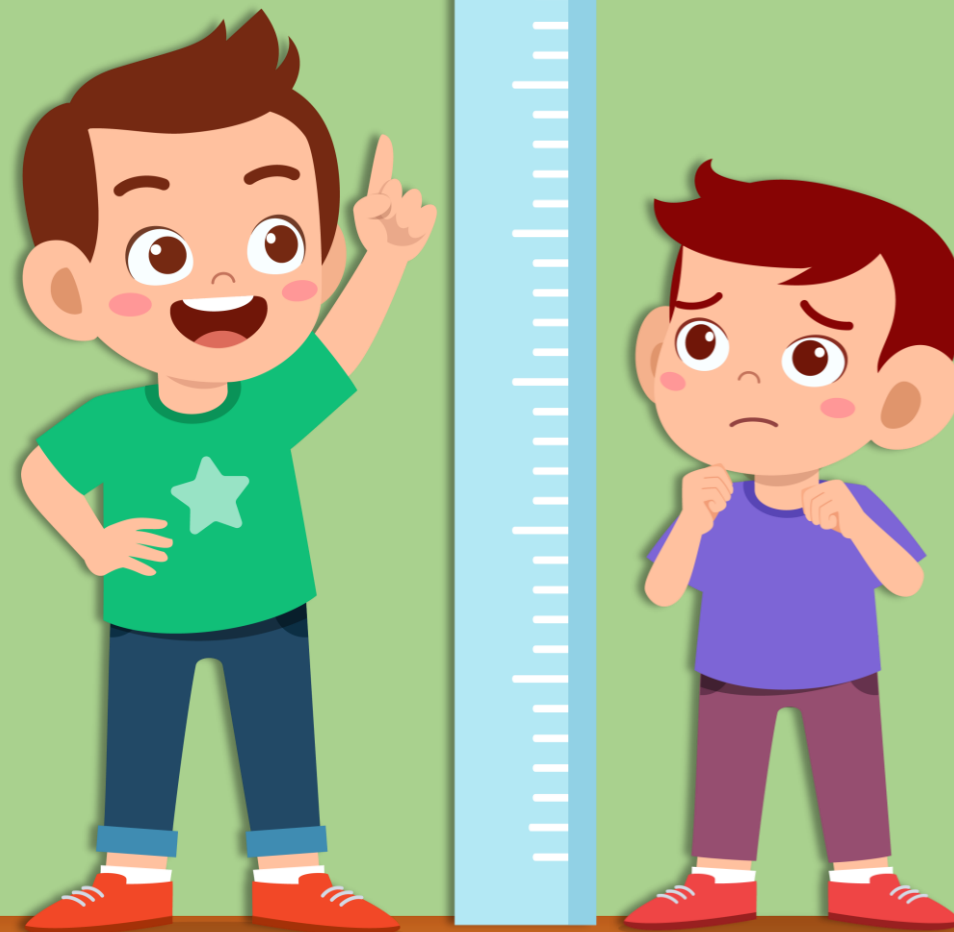
ที่วัดส่วนสูง



ขั้นตอน การชั่งน้ำหนัก

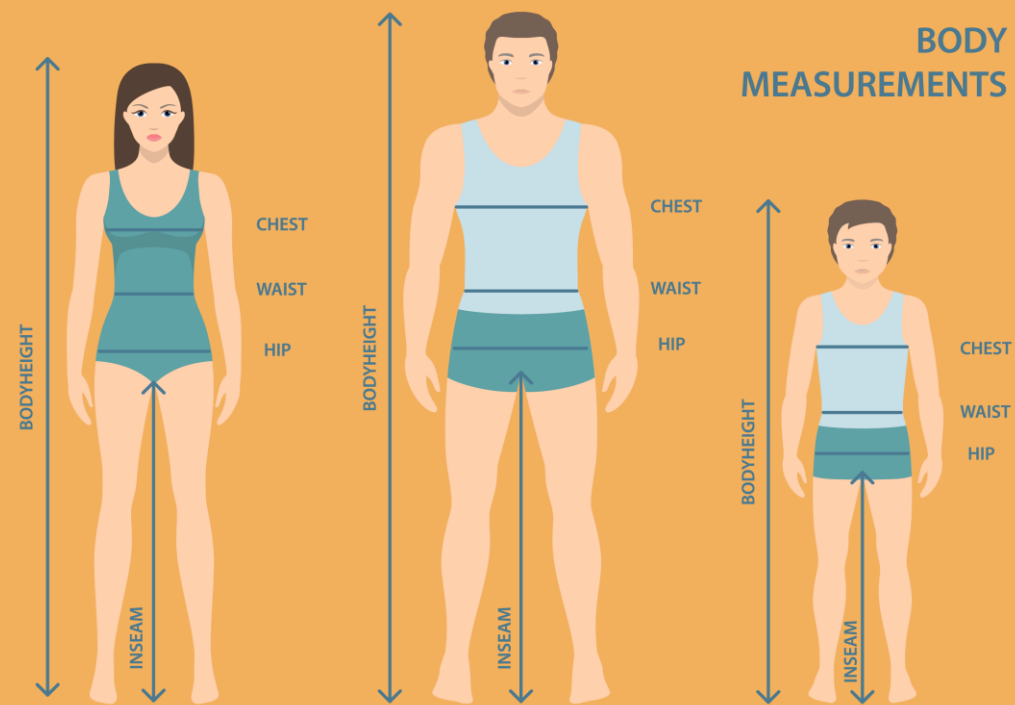


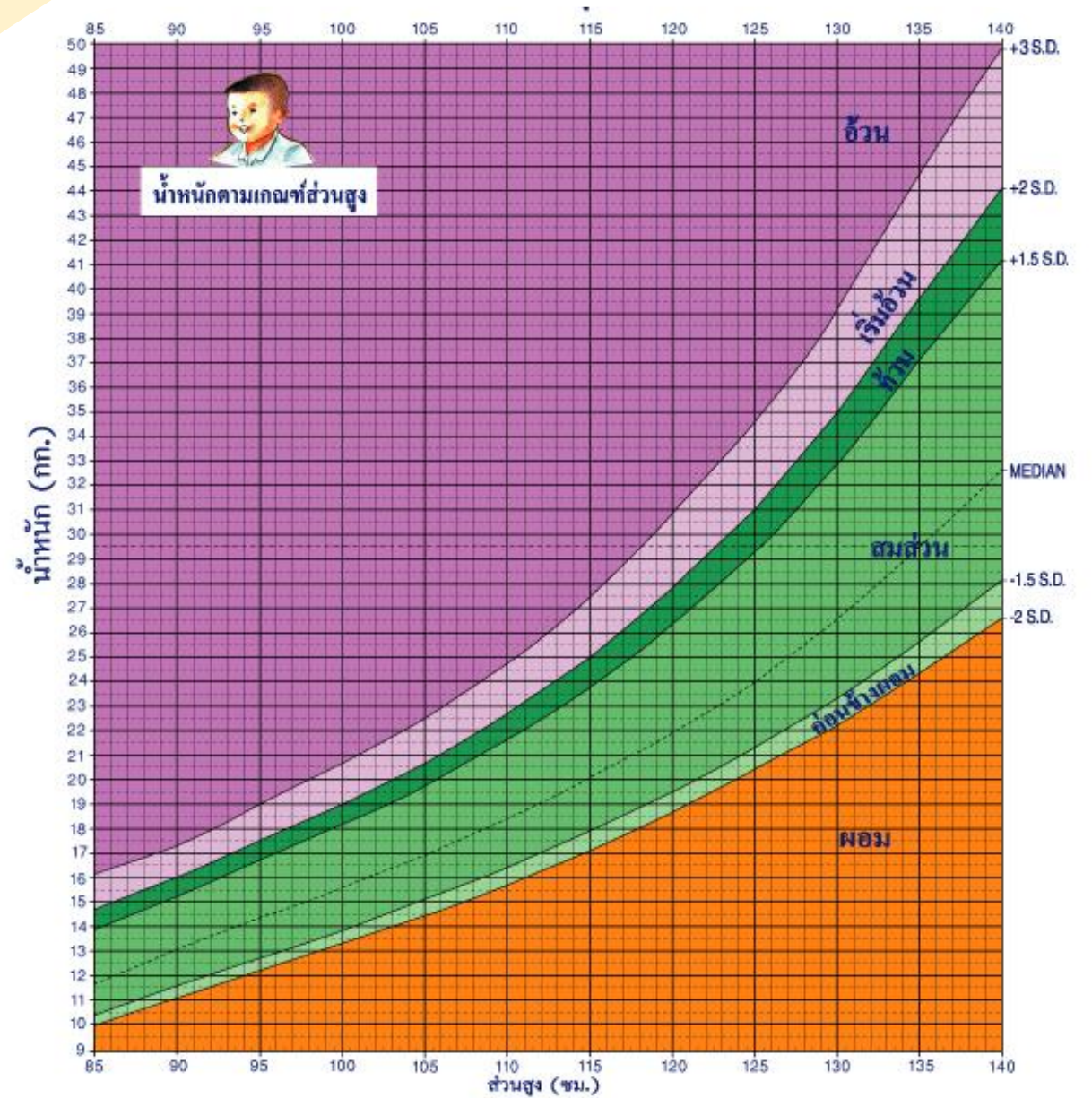
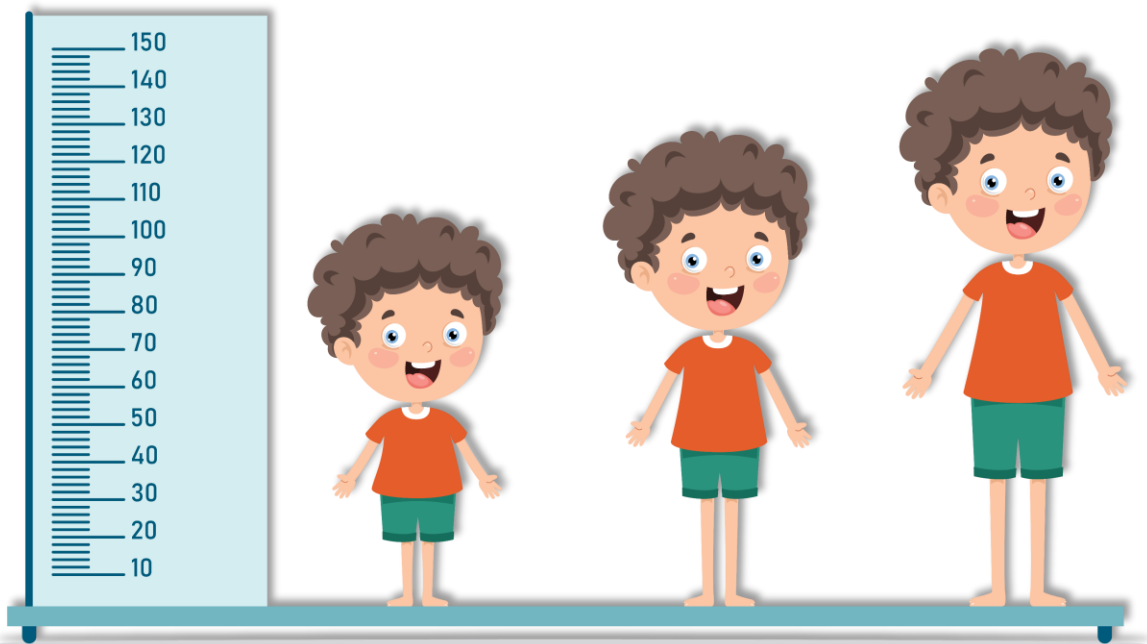
ขั้นตอน การวัดส่วนสูง



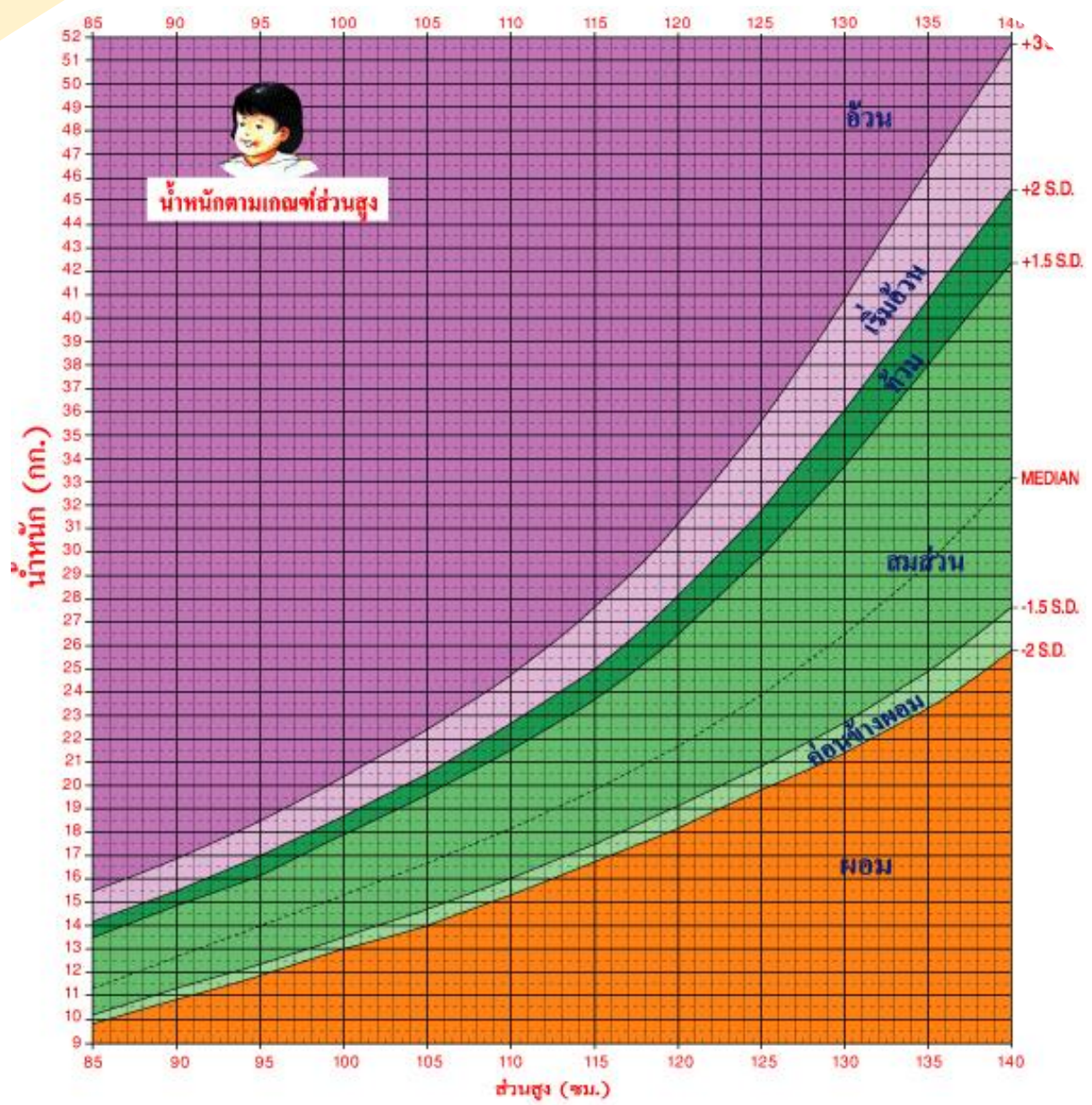
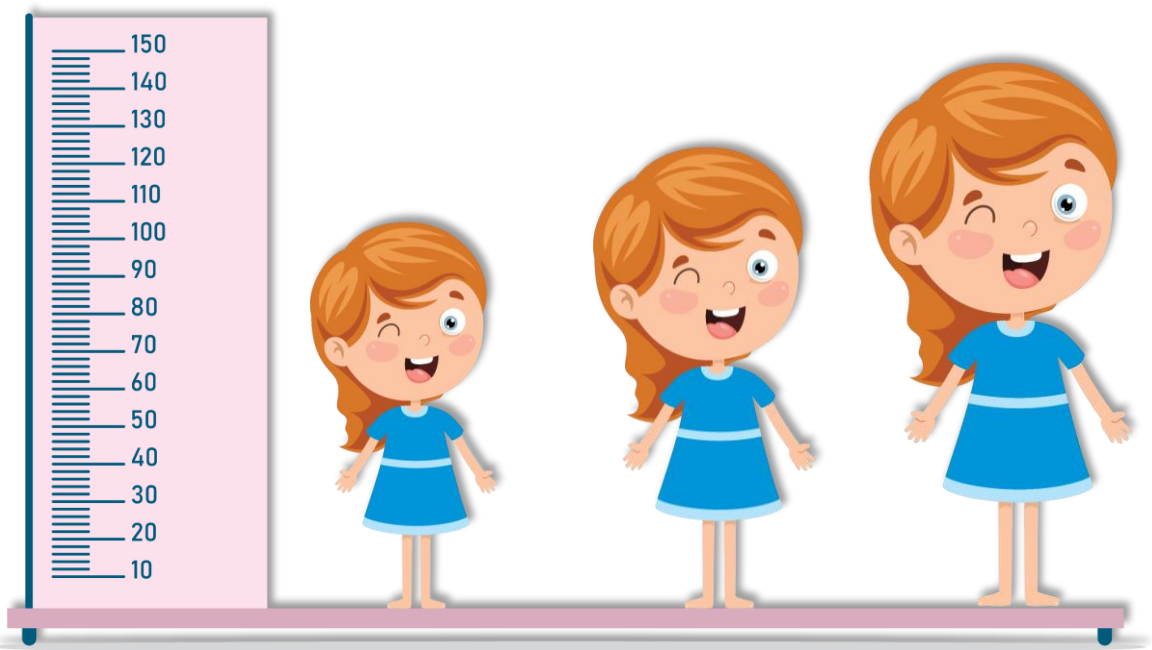
การเปรียบเทียบ

การเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน

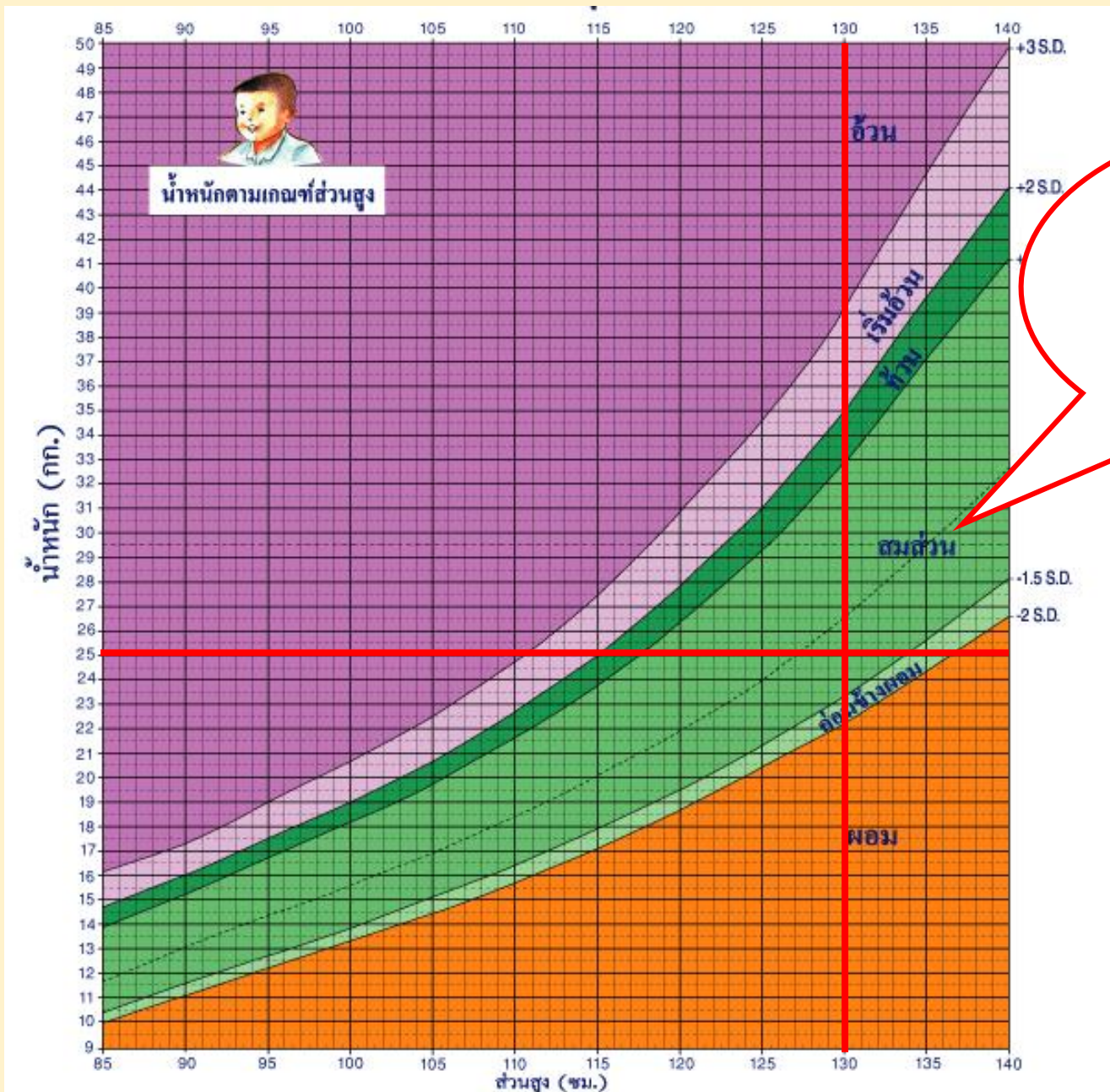




ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.๒๕๔๒ เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ ๑ วัน - ๑๙ ปี



ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.๒๕๔๒ เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ ๑ วัน - ๑๙ ปี



สมส่วน

กิจกรรม

ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง



คำชี้แจง

ให้นักเรียนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
แล้วบันทึกลงในแบบบันทึก



ใบงานที่ ๑

แบบบันทึก น้ำหนักและส่วนสูง



ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ๑๔๐๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลต่อไปนี้ลงในช่องว่าง

ชื่อ.....นามสกุล..... เพศ.....
อายุ.....ปี.....เดือน ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

- นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ (เปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙-๑๒ ปี)

น้ำหนัก

- ☐ มากกว่าเกณฑ์
- ☐ ตามเกณฑ์
- ☐ น้อยกว่าเกณฑ์

ส่วนสูง

- ☐ มากกว่าเกณฑ์
- ☐ ตามเกณฑ์
- ☐ น้อยกว่าเกณฑ์

- นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล..... เพศ.....
อายุ.....ปี.....เดือน ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

- นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ (เปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙-๑๒ ปี)

น้ำหนัก

- ☐ มากกว่าเกณฑ์
- ☐ ตามเกณฑ์
- ☐ น้อยกว่าเกณฑ์

ส่วนสูง

- ☐ มากกว่าเกณฑ์
- ☐ ตามเกณฑ์
- ☐ น้อยกว่าเกณฑ์



- นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....



บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

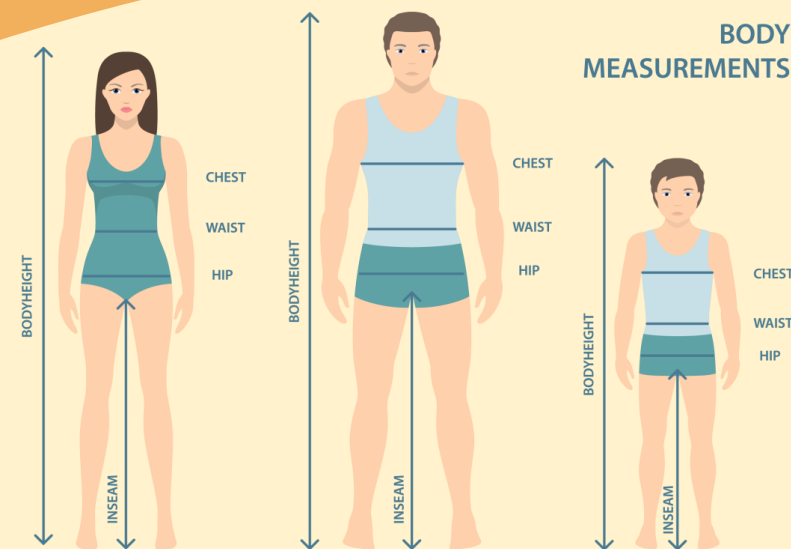
๑. ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
๒. นำค่าที่ได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานแล้วบันทึกผลลงในใบงานที่ ๑

บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

๑. จัดเตรียมอุปกรณ์ในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
๒. จัดเตรียมใบงานที่ ๑
๓. ดูแลนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป

การเจริญเติบโตด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างและความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรม โดยเพศหญิงจะมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย นอกจากนี้ยังมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ อีกด้วย ได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นจึงดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้เจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

ใบงานที่ ๒

เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

