

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปฎิญาญา ประจันบาน





พัฒนาการด้านร่างกาย



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
๒. ดูแลร่างกายของตนเองให้เติบโตสมวัย
๓. เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี





นักเรียนสังเกตและเปรียบเทียบ
การเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเอง

ตัวฉันในอดีต



ตัวฉันในปัจจุบัน



ตัวฉัน



เพื่อนเพศตรงข้าม

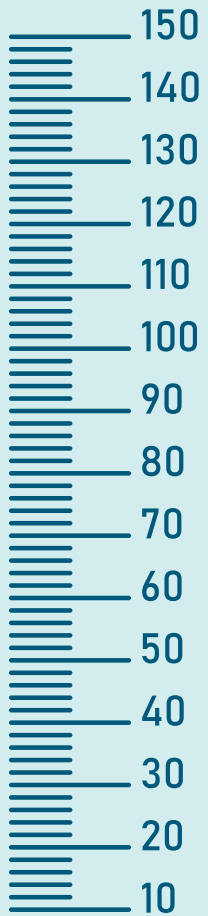


พัฒนาการ คือ...

การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย
ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นหรือทำสิ่งที่ยากสลับและซับซ้อนได้มากขึ้น



พัฒนาการด้านร่างกาย

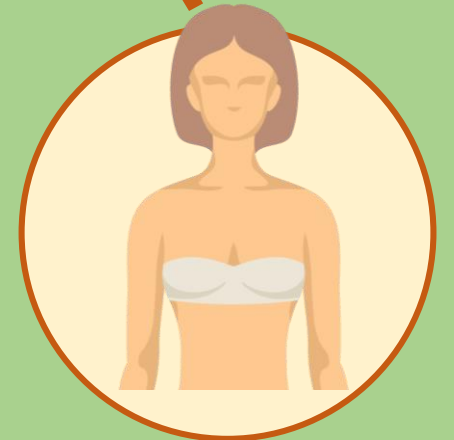
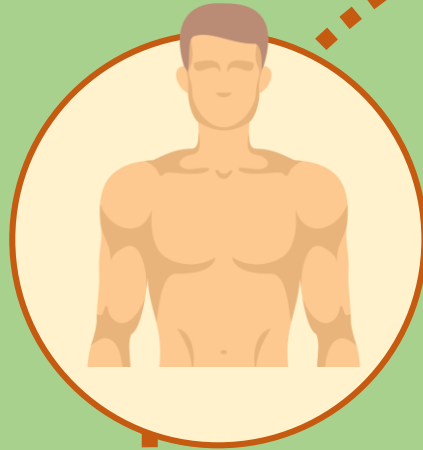


พัฒนาการด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี

- ตาและมือจะทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดี
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อได้ดี
- ลักษณะร่างกายเด็กหญิงมักสูงกว่าเด็กชาย
- มีลักษณะทางเพศของแต่ละเพศชัดเจนมากขึ้น



ลักษณะทางเพศ
ที่ชัดเจน

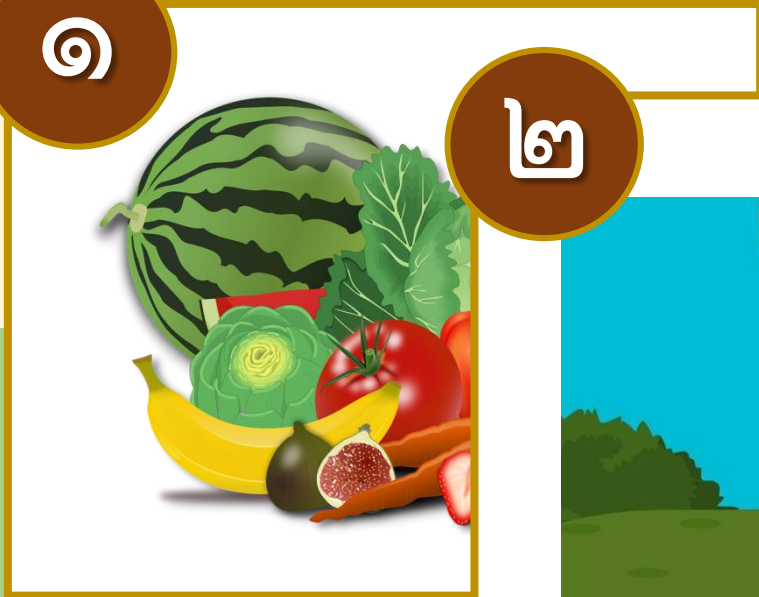




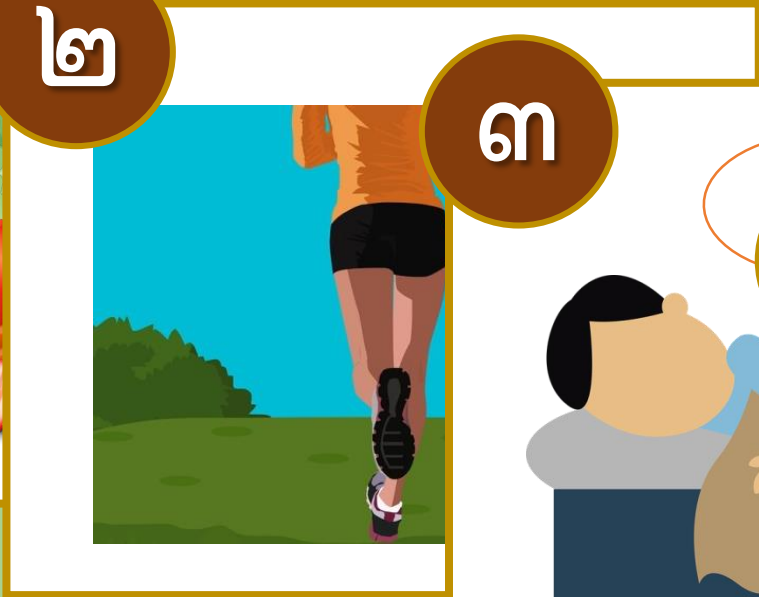
นักเรียนมีวิธีดูแลร่างกายอย่างไร
ให้สมบูรณ์แข็งแรง

วิธีการปฏิบัติตนดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย

๑



๒



๓



๔

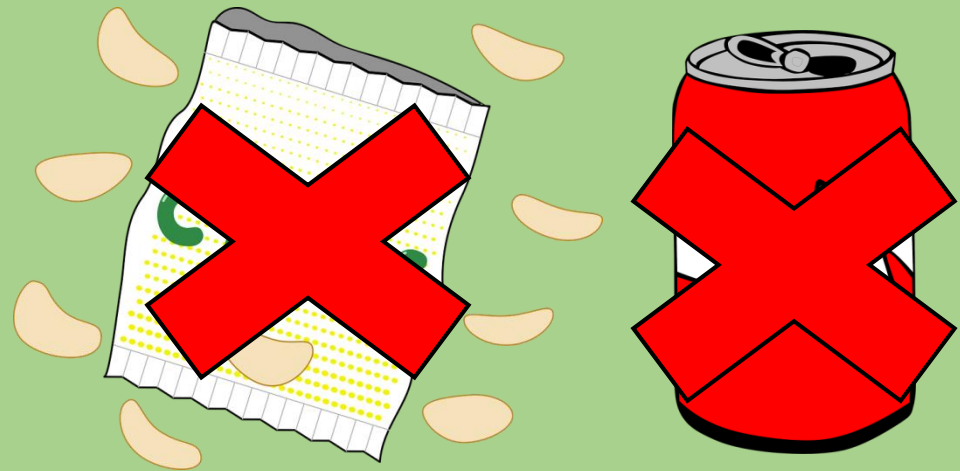


๑



อาหาร

- รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่
- ดื่มนมอย่างน้อยวันละ ๑-๒ แก้ว
- หลีกเลียงขนมกรุบกรอบ
- หลีกเลียงการดื่มน้ำอัดลม



๒



การออกกำลังกาย

- ทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- เล่นกีฬาต่าง ๆ



๓

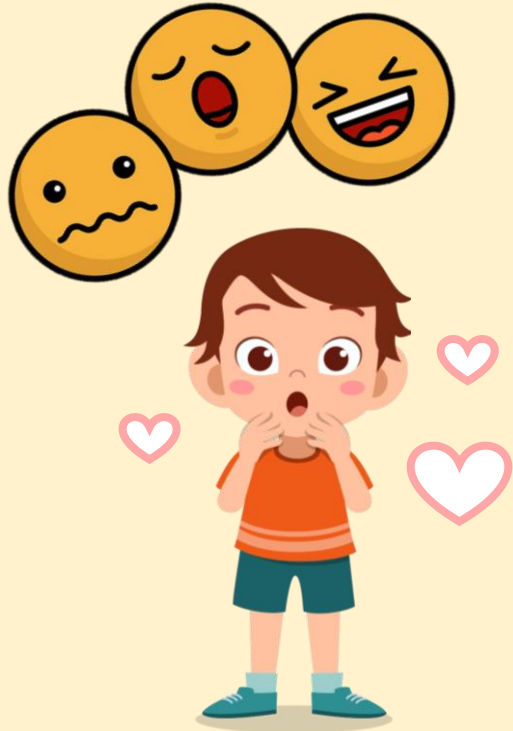


การพักผ่อน

- ไม่นอนดึก
- นอนหรือพักผ่อนให้เพียงพอ



๙



จิตใจแจ่มใส

- อารมณ์ดี มีความสุข
- ควบคุมอารมณ์ตนเองได้



กิจกรรม

ใบงานที่ ๒

พัฒนาการทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี



คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนพัฒนาการด้านร่างกายในวัยเรียน
ของเพศชายและเพศหญิงลงในใบงานที่ ๒
เรื่อง พัฒนาการทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี



ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการทางด้านร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ พัฒนาการด้านร่างกาย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พด๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง

เพศชาย

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

เพศหญิง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

วิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย

.....
.....
.....

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๒

พัฒนาการทางด้านร่างกาย ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี



บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำสั่งแจ้งในการทำใบงานที่ ๒
๒. นักเรียนลงมือทำใบงานที่ ๒ อย่างตั้งใจ

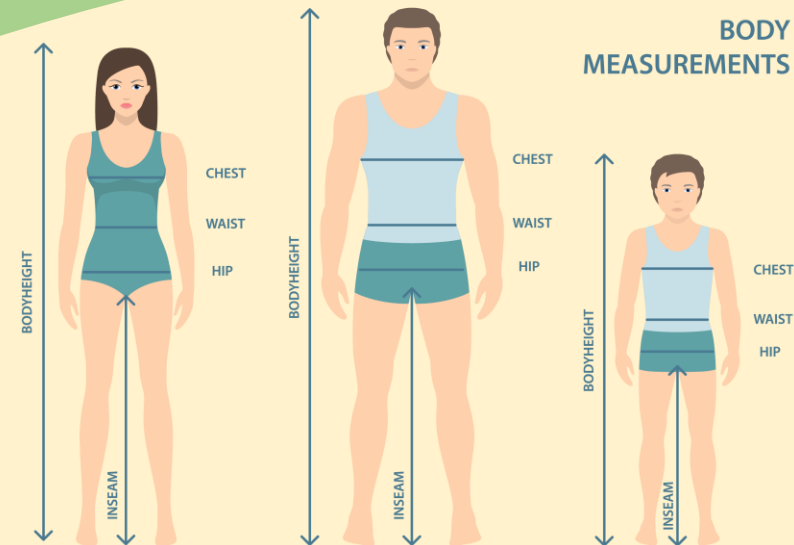


บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงและจัดเตรียมใบงานที่ ๒
๒. ดูแลนักเรียนขณะทำกิจกรรม



สรุป...พัฒนาการด้านร่างกาย คือ การเปลี่ยนแปลงประสิทธิภาพ
การทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น ซึ่งช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี เพศหญิง
และเพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายในลักษณะทางเพศ
ที่ชัดเจนมากขึ้น **ดังนั้น การดูแลร่างกายตนเอง**
ให้เติบโตสมวัยจึงมีความสำคัญ



เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. บัตรภาพ ในกิจกรรมทายคำจากภาพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

