

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง
ลักษณะและ
การเจริญเติบโต
ของร่างกายมนุษย์



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายตามช่วงวัย
๒. วิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายของแต่ละช่วงวัย
๓. เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตทางร่างกายแต่ละช่วงวัย



คำถามชวนคิด ?

เมื่อพูดถึงคำว่า
“การเจริญเติบโต”
นักเรียนจะนึกถึงอะไรเพราะอะไร



การเจริญเติบโตตามวัย หมายถึง

การที่ร่างกายมีขนาดและสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น
มีน้ำหนัก ส่วนสูงเพิ่มขึ้น การเคลื่อนไหวต่าง ๆ
คล่องแคล่วว่องไวมากขึ้นตามวัย



ช่วงวัยน่ารู้
ฉันอยู่วัยไหน



วัยต่าง ๆ แบ่งเป็น ๖ วัย ดังนี้

๑ วัยทารก

๒ วัยเด็ก

๓ วัยเรียน

๔ วัยรุ่น

๕ วัยผู้ใหญ่

๖ วัยผู้สูงอายุ





วัยทารก

(แรกเกิด – ๓ ปี)

ระยะแรกเกิด คือระยะที่ต่ำกว่าลำตัว

น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

ในระยะแรกเกิดถึง ๖ เดือน

ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้

ต้องมีคนคอยดูแล



๒

วัยเด็ก

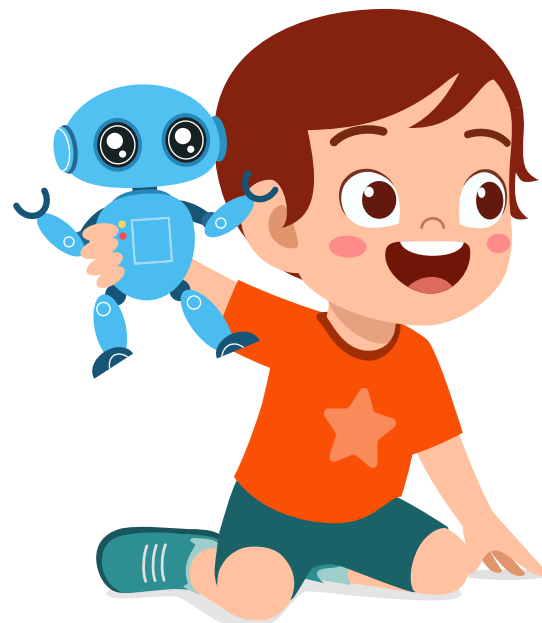
(อายุ ๔ – ๖ ปี)

สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลง
อย่างเห็นได้ชัด

เริ่มเดินได้อย่างมั่นคง

เริ่มสนใจการวิ่ง กระโดด ห้อยโหน

ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหว
ได้ดีขึ้น



อัตราการเจริญเติบโตเป็นไป
อย่างสม่ำเสมอ

ผู้หญิงจะโตเร็วกว่าผู้ชาย
ทั้งด้านร่างกายและวุฒิภาวะ

ลักษณะทางเพศภายนอก
เริ่มชัดเจนมากขึ้น

๓

วัยเรียน

(อายุ ๗ - ๑๒ ปี)



ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

ช่วงแรกเพศหญิง

จะมีพัฒนาการเร็วกว่าเพศชาย

ลักษณะเพศภายนอกปรากฏชัดเจน

๑

วัยรุ่น

(อายุ ๑๓ – ๒๐ ปี)



ร่างกายพัฒนาสมบูรณ์

การรับรู้มีความสมบูรณ์เต็มที่

มีความคล่องแคล่ว ว่องไว



วัยผู้ใหญ่

(อายุ ๒๑ – ๖๐ ปี)



ร่างกายเสื่อมโทรม

ผิวหนังเหี่ยวย่น

ความคล่องแคล่วว่องไวลดลง

๖

วัยผู้สูงอายุ

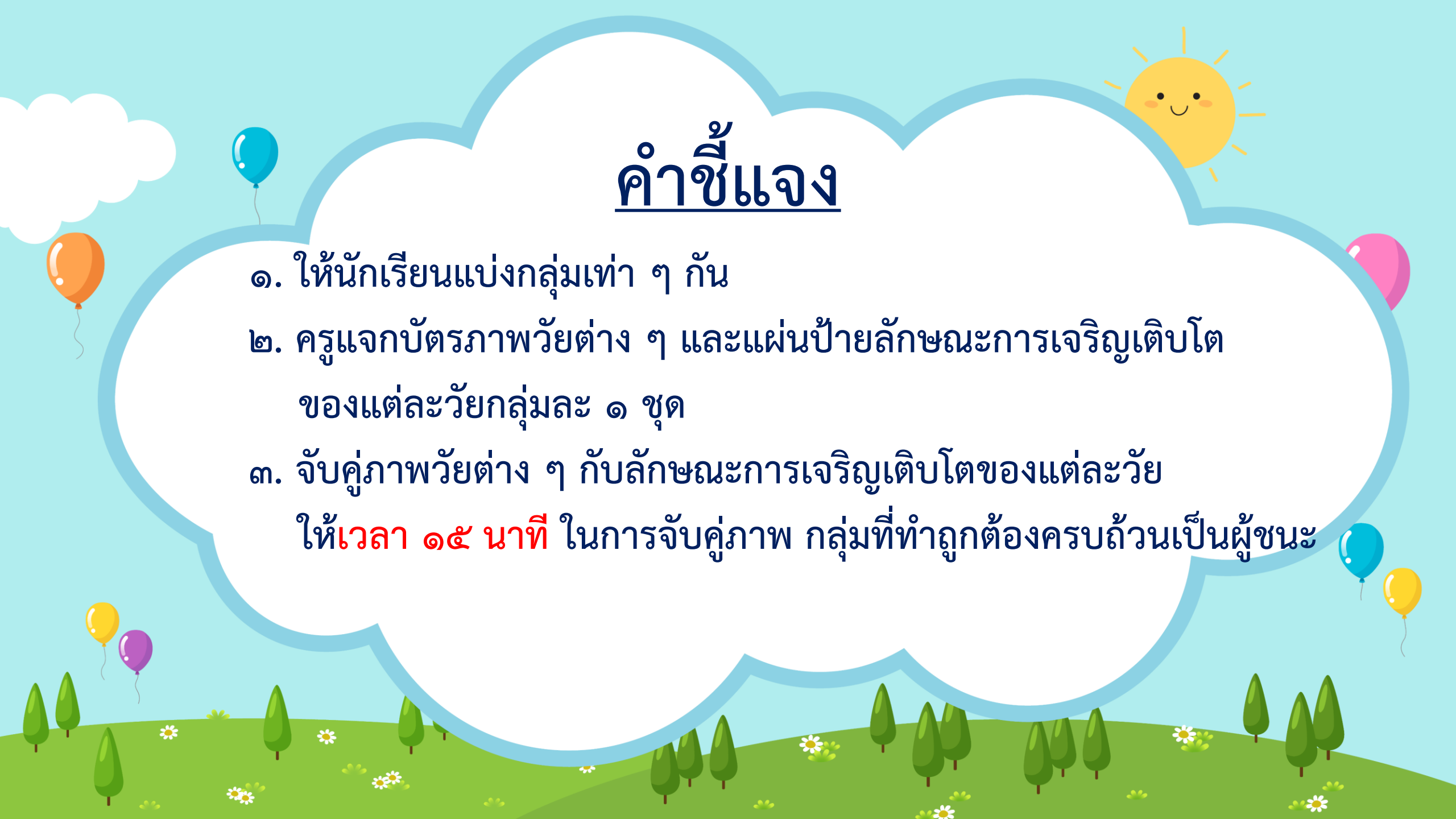
(อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป)





กิจกรรม

จับคู่รู้วัย
ชุมชน



คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน
๒. ครูแจกบัตรภาพวัยต่าง ๆ และแผ่นป้ายลักษณะการเจริญเติบโตของแต่ละวัยกลุ่มละ ๑ ชุด
๓. จับคู่ภาพวัยต่าง ๆ กับลักษณะการเจริญเติบโตของแต่ละวัย
ให้เวลา ๑๕ นาที ในการจับคู่ภาพ กลุ่มที่ทำถูกต้องครบถ้วนเป็นผู้ชนะ



แลกเปลี่ยนกิจกรรม

จับคู่รู้วัย
ชุมชน

วัยทารก



ระยะแรกเกิด ศีรษะโตกว่าลำตัว

ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้
ต้องมีคนคอยดูแล



วัยเด็ก



เริ่มต้นได้อย่างมั่นคง

สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลง
อย่างเห็นได้ชัด



วัยเรียน



ลักษณะทางเพศภายนอก
เริ่มชัดเจนมากขึ้น

ผู้หญิงจะโตเร็วกว่าผู้ชาย



วัยรุ่น



ลักษณะเพศภายนอกปรากฏชัดเจน

ช่วงแรกเพศหญิงจะมีพัฒนาการ
เร็วกว่าเพศชาย



วัยผู้ใหญ่



ร่างกายพัฒนาสมบูรณ์

การรับรู้มีความสมบูรณ์เต็มที่



วัยผู้สูงอายุ



ร่างกายเสื่อมโทรม

ผิวหนังเหี่ยวย่น



สรุปกิจกรรม

การเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ คือ การที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะรูปร่าง สามารถแบ่งช่วงวัยออกเป็น ๖ วัย คือ

๑ วัยทารก

๔ วัยรุ่น

๒ วัยเด็ก

๕ วัยผู้ใหญ่

๓ วัยเรียน

๖ วัยผู้สูงอายุ



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยเรียน

สิ่งที่ต้องเตรียม



๑. บัตรคำลักษณะการเจริญเติบโตด้านต่าง ๆ
ในวัยเรียน
๒. อุปกรณ์ในการเรียนและสมุดจดบันทึก

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th