

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การเจริญเติบโตช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



# การเจริญเติบโตช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี



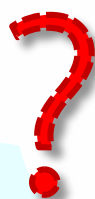
# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปีได้
๒. อธิบายขั้นตอนและปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ถูกต้อง
๓. เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตตามวัย



# คำถามชวนคิด

คำว่า “การเจริญเติบโต” หมายถึงอะไร



**การเจริญเติบโต** หมายถึง ....

การเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาด

รูปร่าง ปริมาณ เช่น ตัวสูงขึ้น ตัวโตขึ้น

อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย รวมถึงสมอง

เจริญเติบโตขึ้น





# สำรวจ ชวนรู้

ให้นักเรียนสำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย  
ตนเองเพื่อเปรียบเทียบการเจริญเติบโต  
ของร่างกายปัจจุบันกับ ๑ ปีที่ผ่านมา



# การเจริญเติบโตด้านร่างกายช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี

- อัตราการเจริญเติบโตคงที่เมื่อเทียบกับวัยก่อนหน้า
- เพศหญิงมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย
- ฟันแท้ขึ้นแทนฟันน้ำนมและเริ่มมีฟันเขี้ยว
- เริ่มปรากฏลักษณะทางเพศของแต่ละเพศชัดเจนมากขึ้น

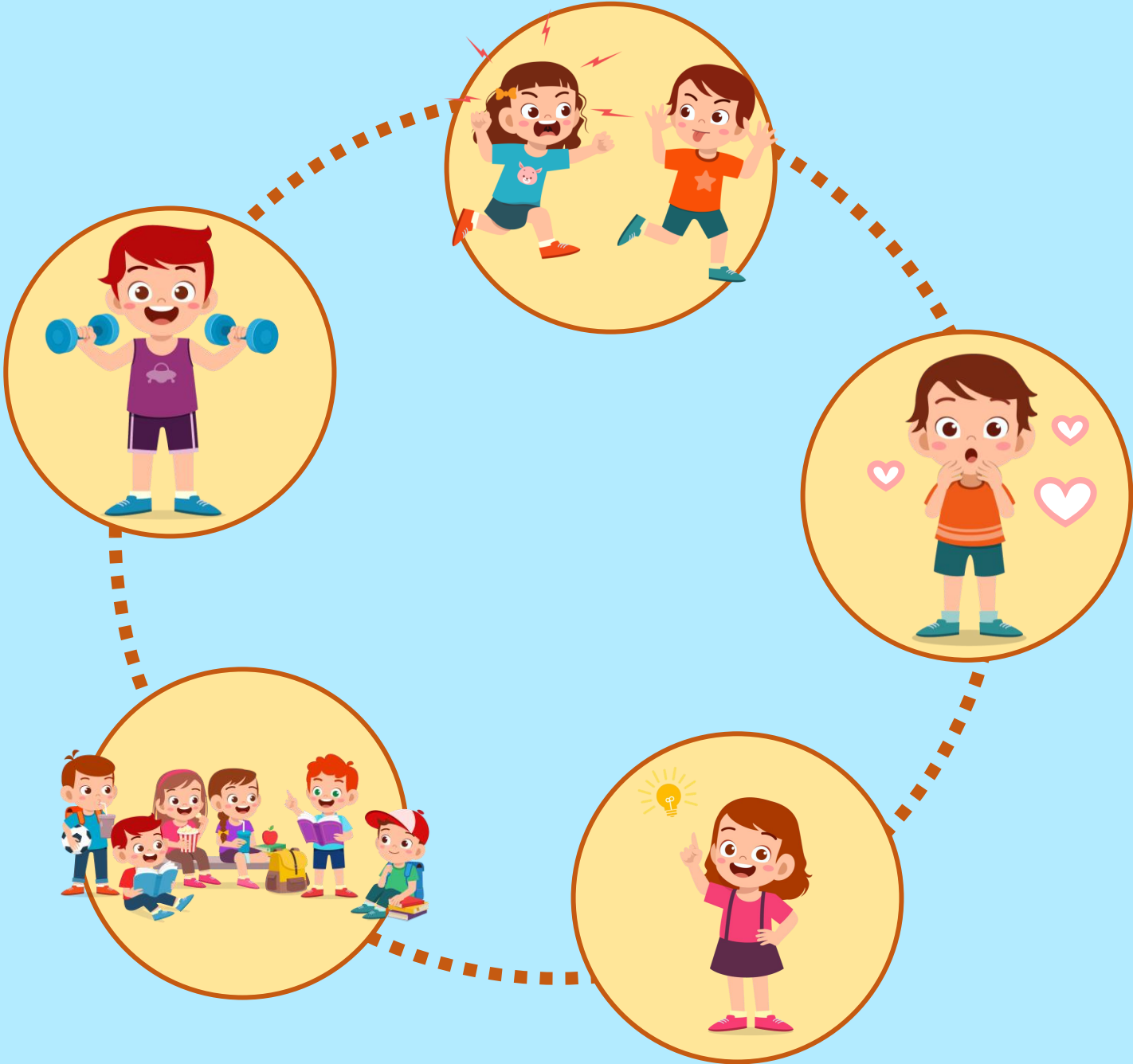


“นักเรียนคิดว่านอกจากการ  
เจริญเติบโตด้านร่างกายแล้ว  
ยังมีการพัฒนาการด้านใดอีกบ้าง”





# พัฒนาการด้านต่าง ๆ





พัฒนาการด้านร่างกาย

หมายถึง ความสามารถของร่างกาย  
ในการเคลื่อนไหว หรือ เคลื่อนที่โดย  
การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ การใช้  
กล้ามเนื้อมัดเล็ก การใช้ตาและมือ  
ประสานกันในการ ทำกิจกรรมต่าง ๆ  
เช่น การนั่ง ยืน เดิน เป็นต้น



พัฒนาการด้านจิตใจ  
และอารมณ์

หมายถึง ความสามารถในการควบคุม  
และแสดงความรู้สึก เช่น พอใจ ไม่พอใจ  
รัก ชอบ โกรธ กลัว มีความสามารถในการ  
ควบคุมการแสดงอารมณ์ได้อย่าง  
เหมาะสม เมื่อเผชิญกับสถานการณ์  
ต่าง ๆ



หมายถึง ความสามารถในการสร้าง  
สัมพันธภาพกับผู้อื่น มีทักษะการปรับตัว  
สามารถทำตามบทบาทหน้าที่ของตน  
ร่วมมือกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ  
เป็นตัวของตัวเอง และรู้จักกาลเทศะ

พัฒนาการด้านสังคม



พัฒนาการด้านสติปัญญา

หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้  
ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ  
การรับรู้ สังเกต จดจำ การวิเคราะห์  
การแก้ปัญหาด้วยตนเอง และรวมถึง  
การใช้ภาษาสื่อความหมายต่าง ๆ

นักเรียนจะทราบได้อย่างไรว่าตนเอง  
มีร่างกายที่เจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย



# การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



# ขั้นตอน การชั่งน้ำหนัก



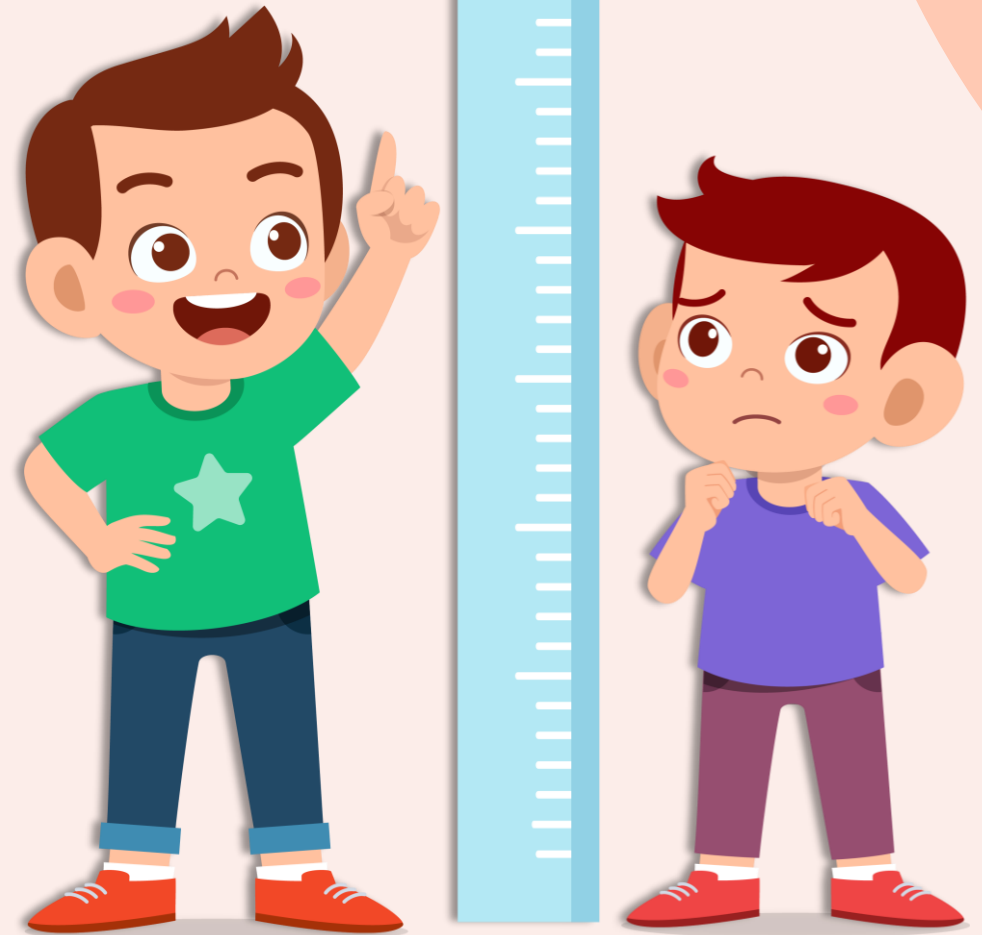


# ขั้นตอนการชั่งน้ำหนัก

๑. นำสิ่งของที่อาจมีน้ำหนักออกจากร่างกาย
๒. ถอดรองเท้าก่อนขึ้นเครื่องชั่ง
๓. ยืนตัวตรงและนิ่งที่สุด
๔. อ่านค่าน้ำหนักเมื่อเข็มหยุดนิ่ง
๕. เดินลงจากเครื่องชั่ง

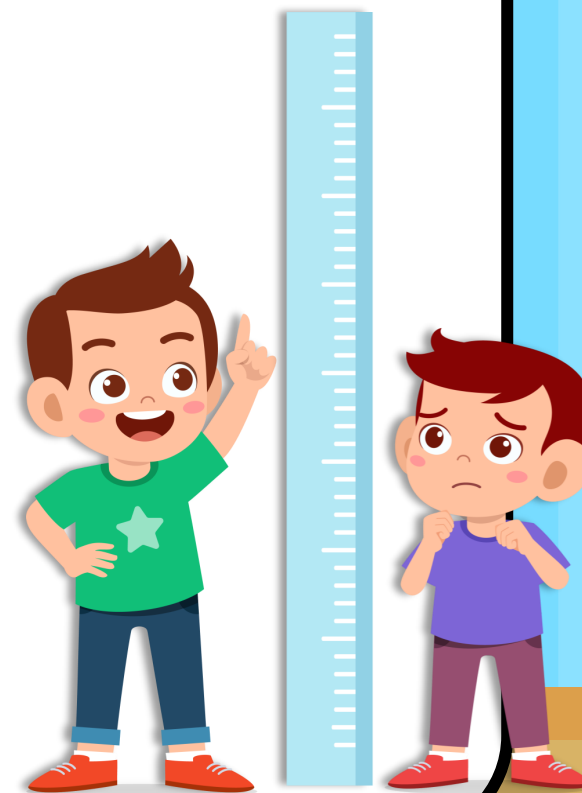


# ขั้นตอน การวัดส่วนสูง



# ขั้นตอนการวัดส่วนสูง

๑. ถอดรองเท้า ถอดหมวก ก่อนขึ้นที่วัดส่วนสูง
๒. ยืนลำตัว หลัง สันเท้า แนบชิดกับที่วัด
๓. ยืนตัวตรง หน้ามองตรง ไม่เงยหน้าหรือก้มหน้า
๔. ผู้อ่านค่า นำไม้บรรทัดทาบตรงศีรษะค้างไว้
๕. ผู้ถูกวัดเดินลงจากที่วัดส่วนสูงและอ่านค่า

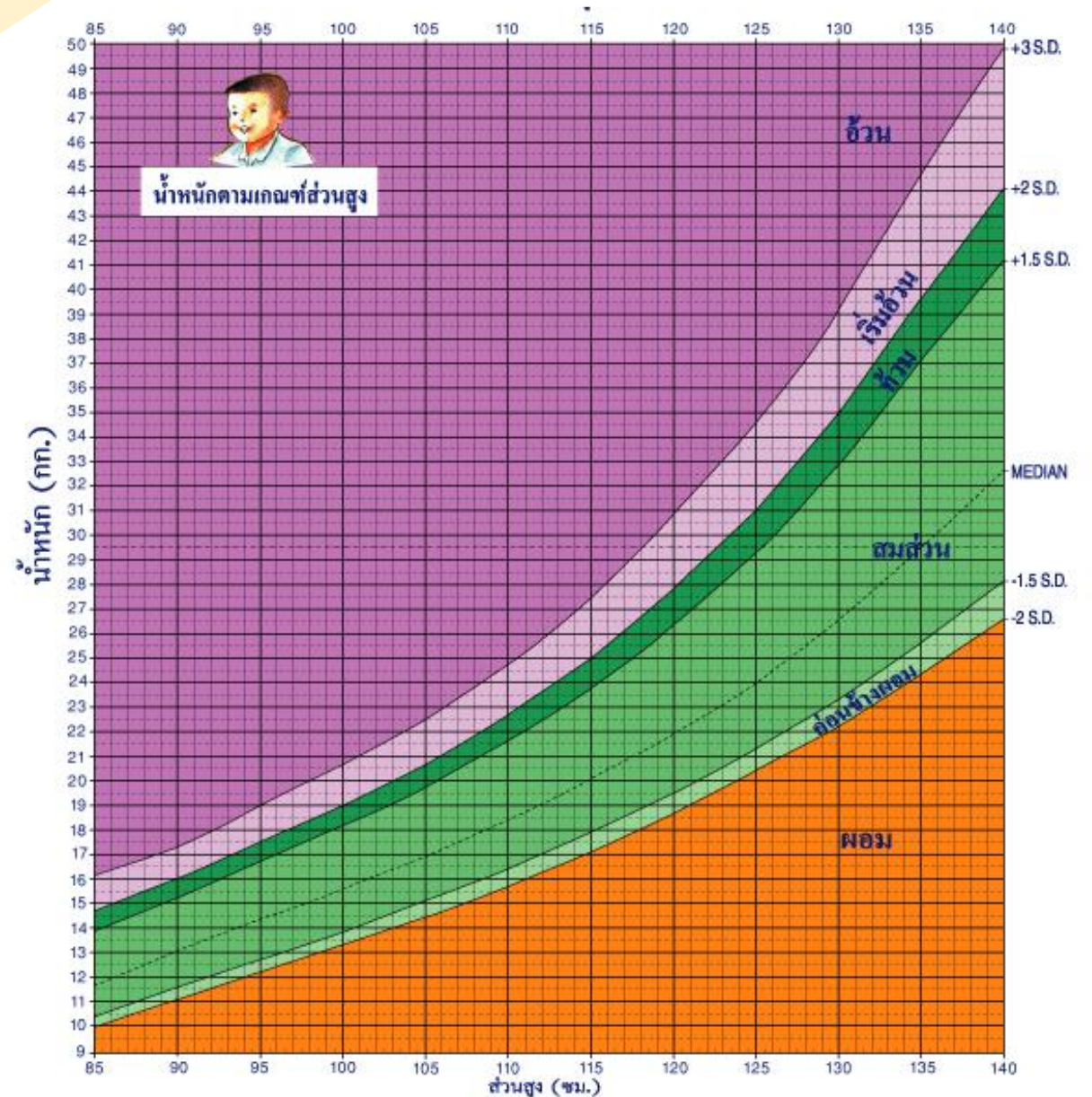
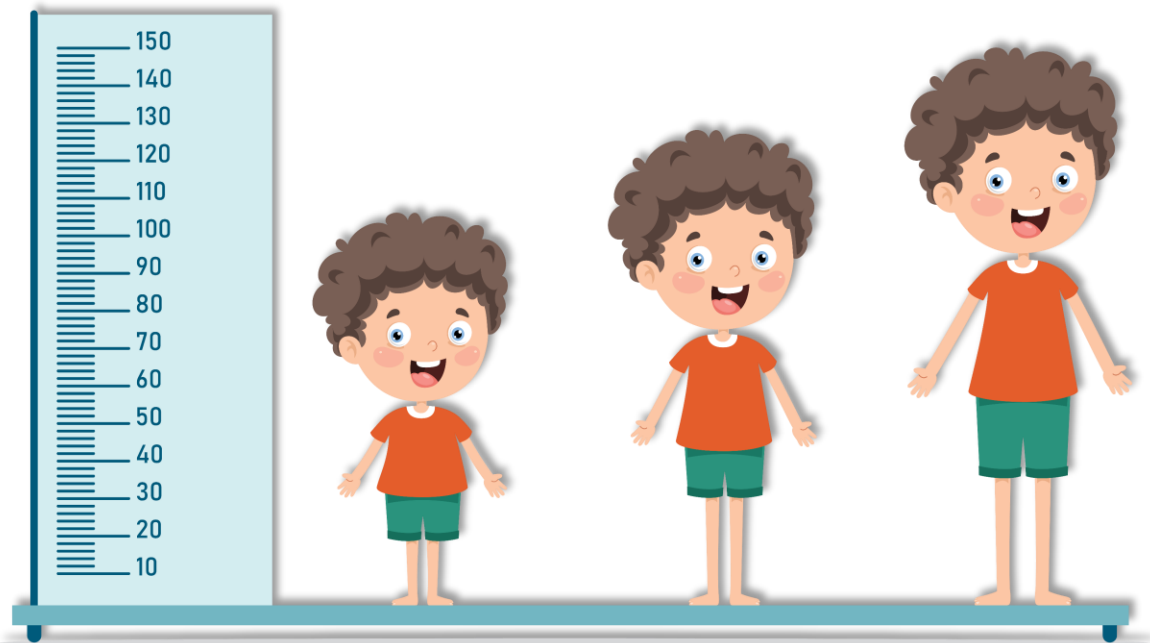


# การเปรียบเทียบ

## การเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน

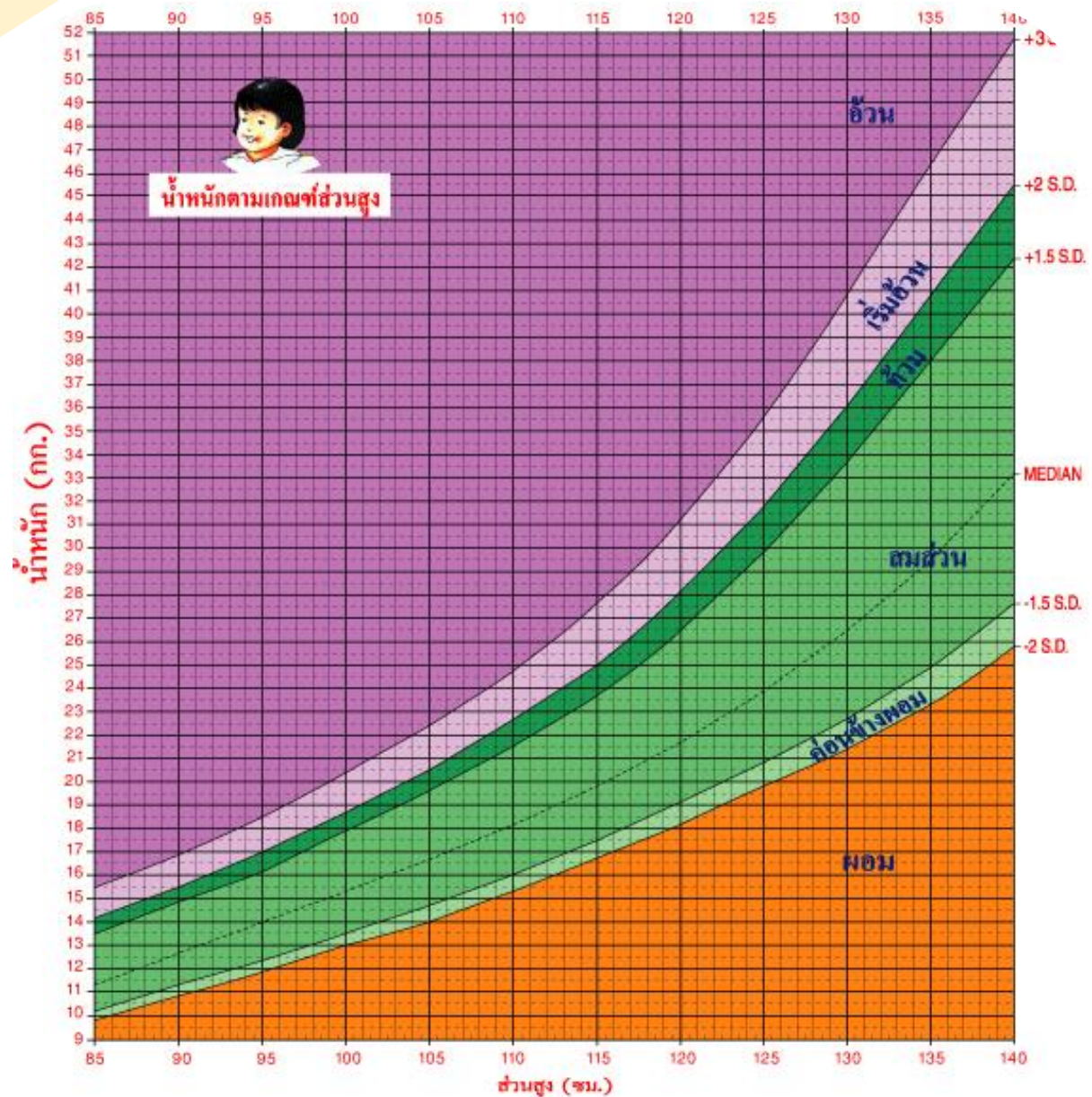
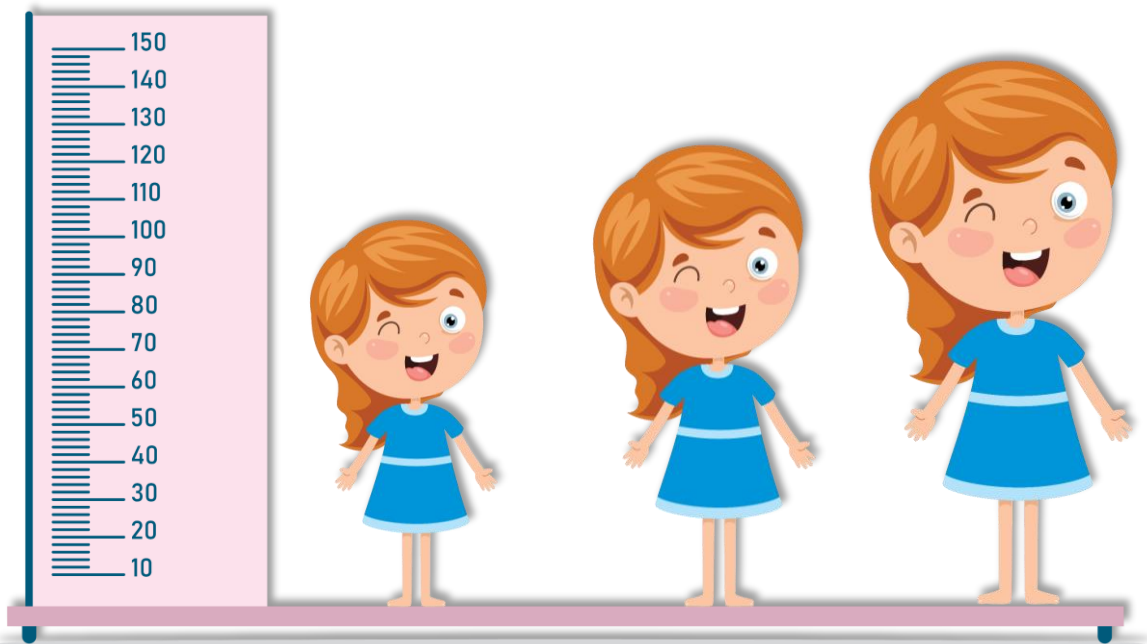


# เด็กผู้ชาย

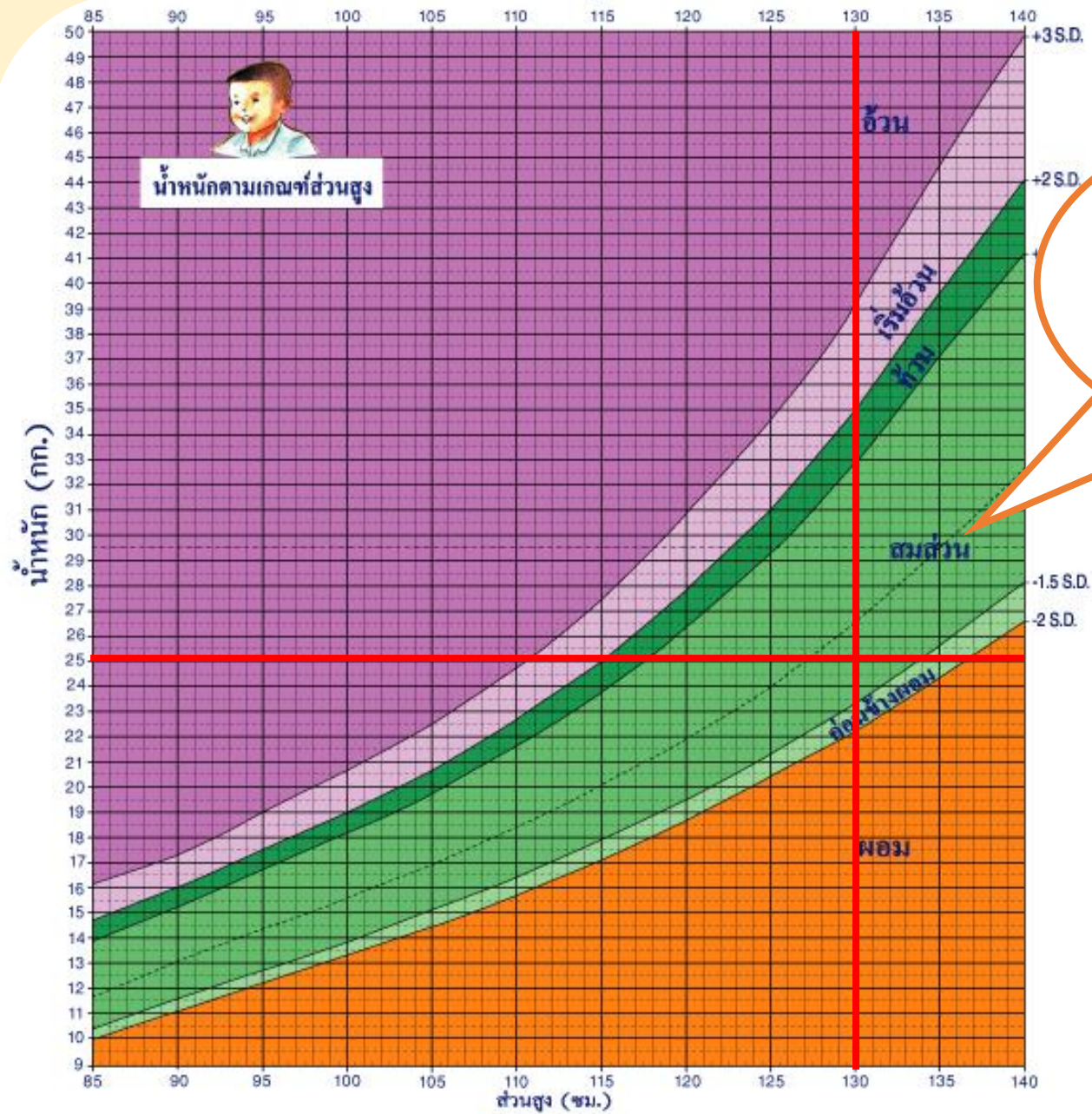


ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

# เด็กผู้หญิง



ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี



สมส่วน

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

กิจกรรม

# ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง





คำชี้แจง

ให้นักเรียนชั่งน้ำหนัก วัสดุสูง  
และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน  
แล้วบันทึกลงในแบบบันทึก



# ใบงานที่ ๑

## เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตของช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลต่อไปนี้ลงในช่องว่าง

ชื่อ.....นามสกุล..... เพศ.....

อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

- นักเรียนใส่เครื่องหมาย  ตามเกณฑ์ที่ได้เมื่อเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙-๑๒ ปี

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ผอม         | <input type="checkbox"/> ท้วม      |
| <input type="checkbox"/> ค่อนข้างผอม | <input type="checkbox"/> เริ่มอ้วน |
| <input type="checkbox"/> สมส่วน      | <input type="checkbox"/> อ้วน      |

- นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....



## บทบาทหน้าที่นักเรียนปลายทาง

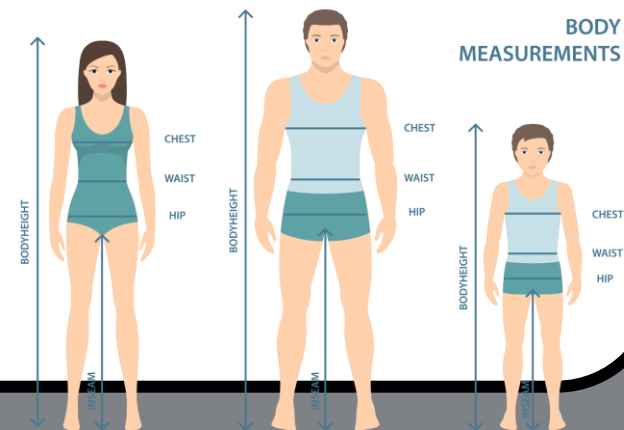
๑. ปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
๒. นำค่าที่ได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานแล้วบันทึกผลลงในใบงานที่ ๑

## บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง

๑. จัดเตรียมอุปกรณ์ในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
๒. จัดเตรียมใบงานที่ ๑
๓. ดูแลนักเรียนขณะทำกิจกรรม

# สรุป

การเจริญเติบโตด้านร่างกายช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างและความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรม โดยเฉพาะหญิงจะมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย นอกจากนี้ยังมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ อีกด้วยได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญา **ดังนั้น** จึงดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้เจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย



# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

