

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



พัฒนาการด้านร่างกาย



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมายและพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี
๒. เปรียบเทียบพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี
๓. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติกรดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัยในช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี



นักเรียนสังเกตและเปรียบเทียบ
การเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเอง
และของเพื่อนต่างเพศ ว่ามีลักษณะเหมือน
หรือแตกต่างกันอย่างไรบ้าง



ตัวฉันในอดีต



ตัวฉันในปัจจุบัน



ตัวฉัน



เพื่อนเพศตรงข้าม



นักเรียนคิดว่า “พัฒนาการ”
หมายถึงอะไร



พัฒนาการ คือ...

การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการทำหน้าที่ของ
อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมี
ประสิทธิภาพมากขึ้นหรือทำสิ่งที่ยากสลับซับซ้อนได้
มากขึ้น



พัฒนาการด้านร่างกาย



๑



๒



๓



๓



นักเรียนคิดว่าพัฒนาการด้านร่างกาย
ในเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ ๙ - ๑๒
มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

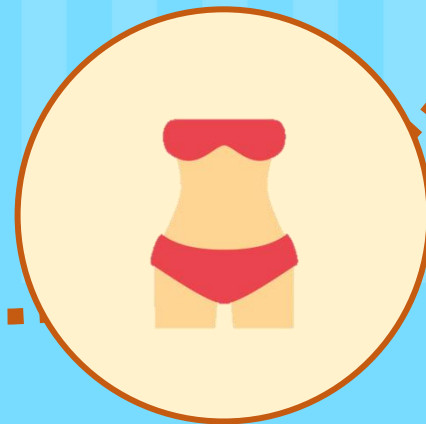
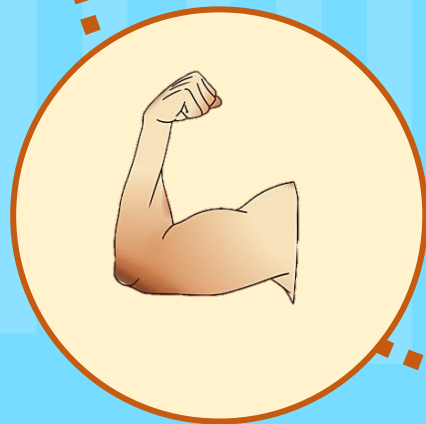
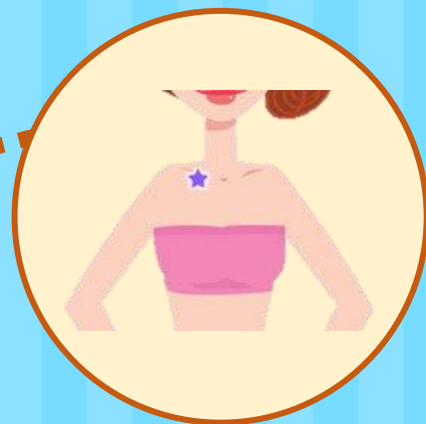


พัฒนาการด้านร่างกายช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี

- ตาและมือจะทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดี
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อได้ดี
- ลักษณะร่างกายเด็กหญิงมักสูงกว่าเด็กชาย
- มีลักษณะทางเพศของแต่ละเพศชัดเจนมากขึ้น



ลักษณะทางเพศ
ที่ชัดเจน



นักเรียนมีวิธีดูแลร่างกายอย่างไร
ให้สมบูรณ์แข็งแรง



คำตอบ



วิธีการปฏิบัติตนดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย

๑



๒



๓



๔

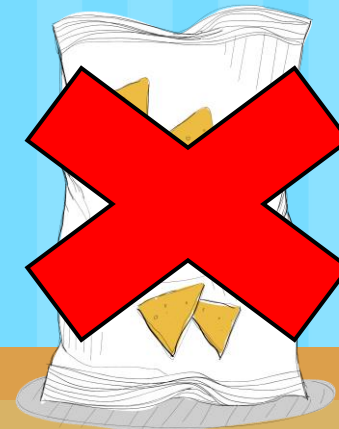


๑



อาหาร

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



๒



การออกกำลังกาย

- ทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- เล่นกีฬาต่าง ๆ



๓

Zzz

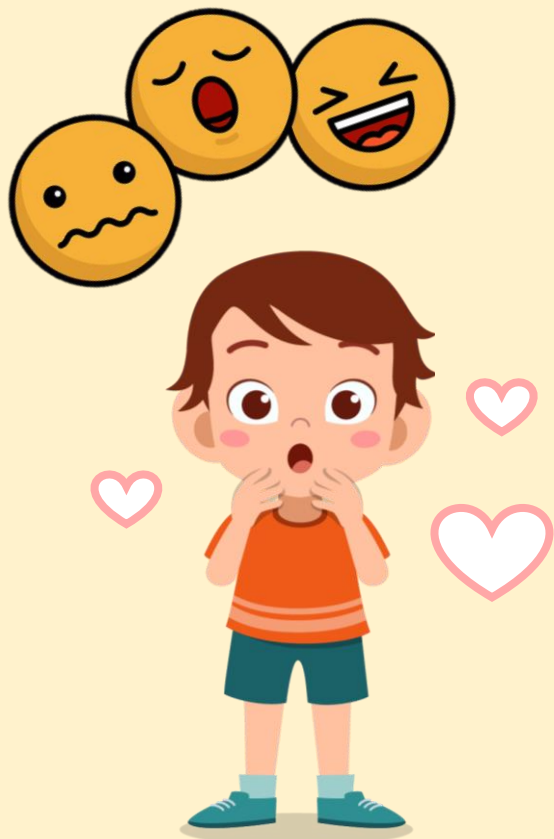


การพักผ่อน

- ไม่นอนดึก
- นอนหรือพักผ่อนให้เพียงพอ



๙



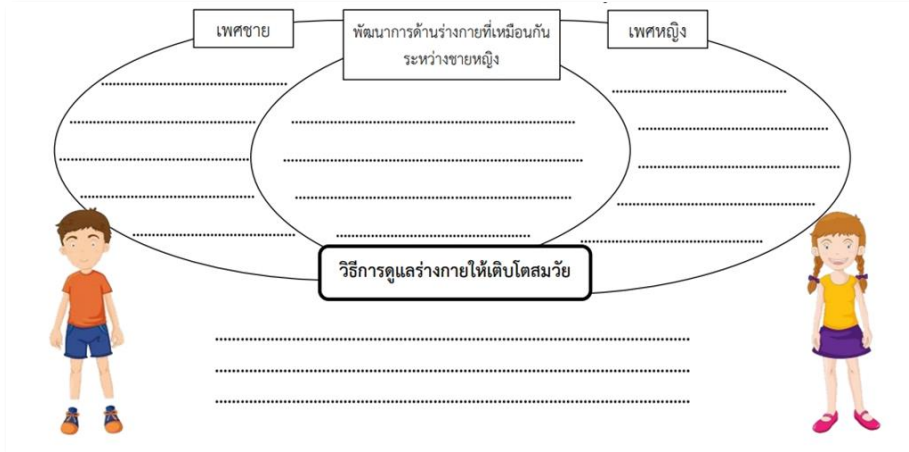
จิตใจแจ่มใส

- อารมณ์ดี มีความสุข
- ควบคุมอารมณ์ตนเองได้



ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนพัฒนาการด้านร่างกายของเพศชาย เพศหญิง และวิธีการดูแลร่างกายให้เติบโตสมวัย



ใบงานที่ ๒

เรื่อง พัฒนาการด้านร่างกาย



คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนพัฒนาการด้านร่างกายในช่วง
อายุ ๙ - ๑๒ ปี ของเพศชายและเพศหญิงลงใน
ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการทางด้านร่างกาย



บทบาทหน้าที่ที่นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำสั่งชี้แจงในการทำใบงานที่ ๒
๒. นักเรียนลงมือทำใบงานที่ ๒ อย่างตั้งใจ



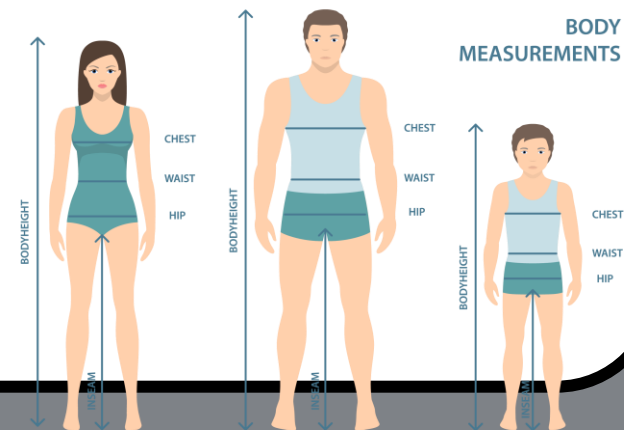
บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงและจัดเตรียมใบงานที่ ๒
๒. ดูแลนักเรียนขณะทำกิจกรรม



สรุป

พัฒนาการด้านร่างกาย คือ การเปลี่ยนแปลงประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น ซึ่งช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี เพศหญิงและเพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายในลักษณะทางเพศที่ชัดเจนมากขึ้น ดังนั้นการดูแลร่างกายตนเองให้การเติบโตสมวัยจึงมีความสำคัญ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๑ เรื่อง เบนนิม

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

