

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

การเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูง
กับเกณฑ์มาตรฐาน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีอ่านกราฟเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต
๒. เปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน
๓. เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน



ชวนดูชวนคิด



A



B



C



ชวนดูชวนคิด

นักเรียนคิดว่า
บุคคลใดในภาพ
มีสุขภาพดีที่สุด
? เพราะอะไร

A



B



C



ชวนดูชวนคิด

มีรูปร่างสมส่วน
ดูแข็งแรงไม่ผอมและ
ไม่อ้วนจนเกินไป

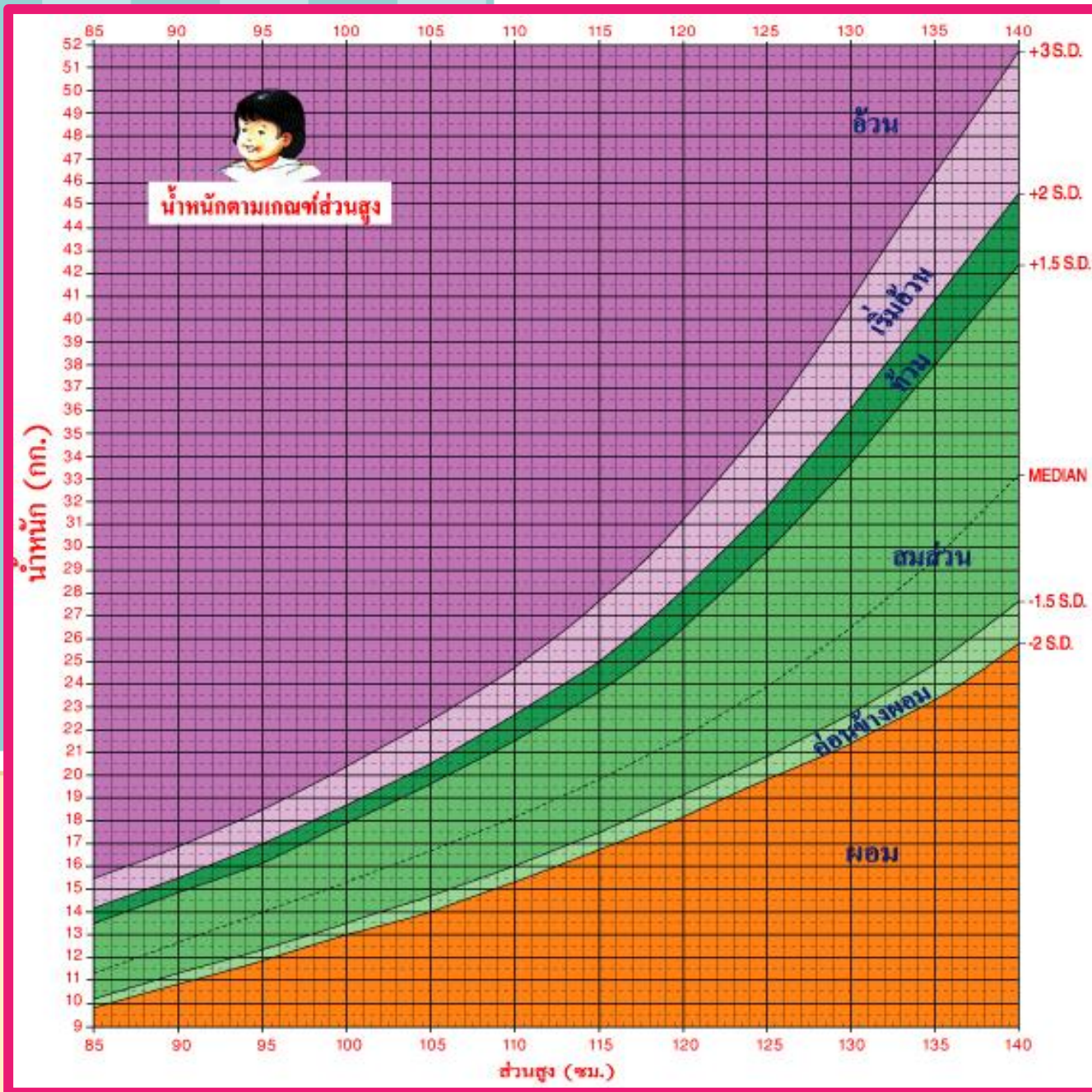
B



เกณฑ์มาตรฐาน

เป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการเปรียบเทียบ
การเจริญเติบโต เกี่ยวกับความสูง น้ำหนัก
อายุ เพศ ว่ามีพัฒนาการได้มาตรฐาน
สมวัยหรือไม่





เพศหญิง



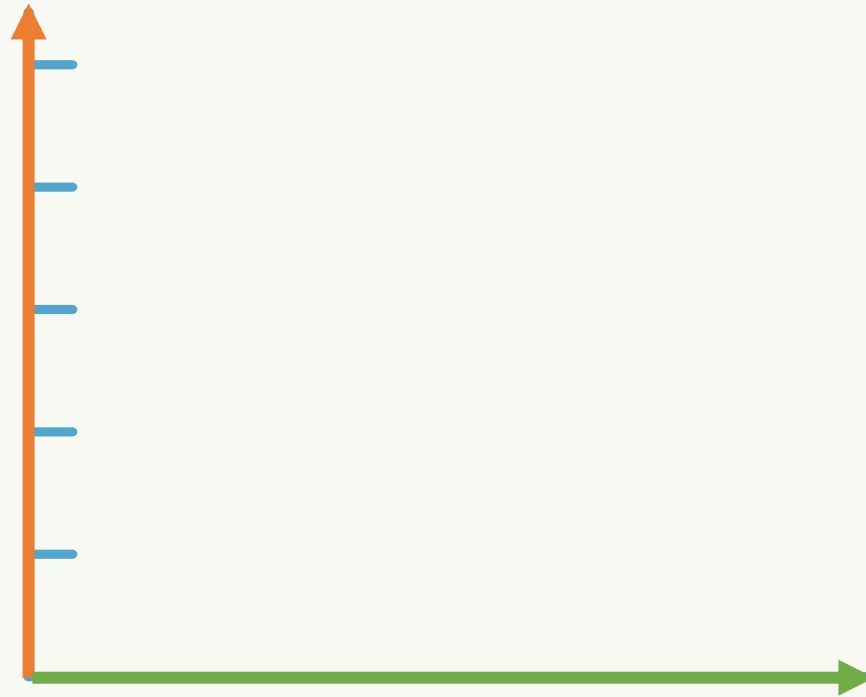
วิธีอ่านค่ากราฟเกณฑ์การเจริญเติบโต

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์
ส่วนสูง เริ่มจากดูส่วนสูงตามแนวนอนว่า
อยู่จุดใดแล้ว ไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่า
อยู่ตรงกับน้ำหนักที่จุดใด
แล้วอ่านผลตามเกณฑ์นั้น



วิธีอ่านค่ากราฟเกณฑ์การเจริญเติบโต

แนวตั้ง
ค่าน้ำหนัก



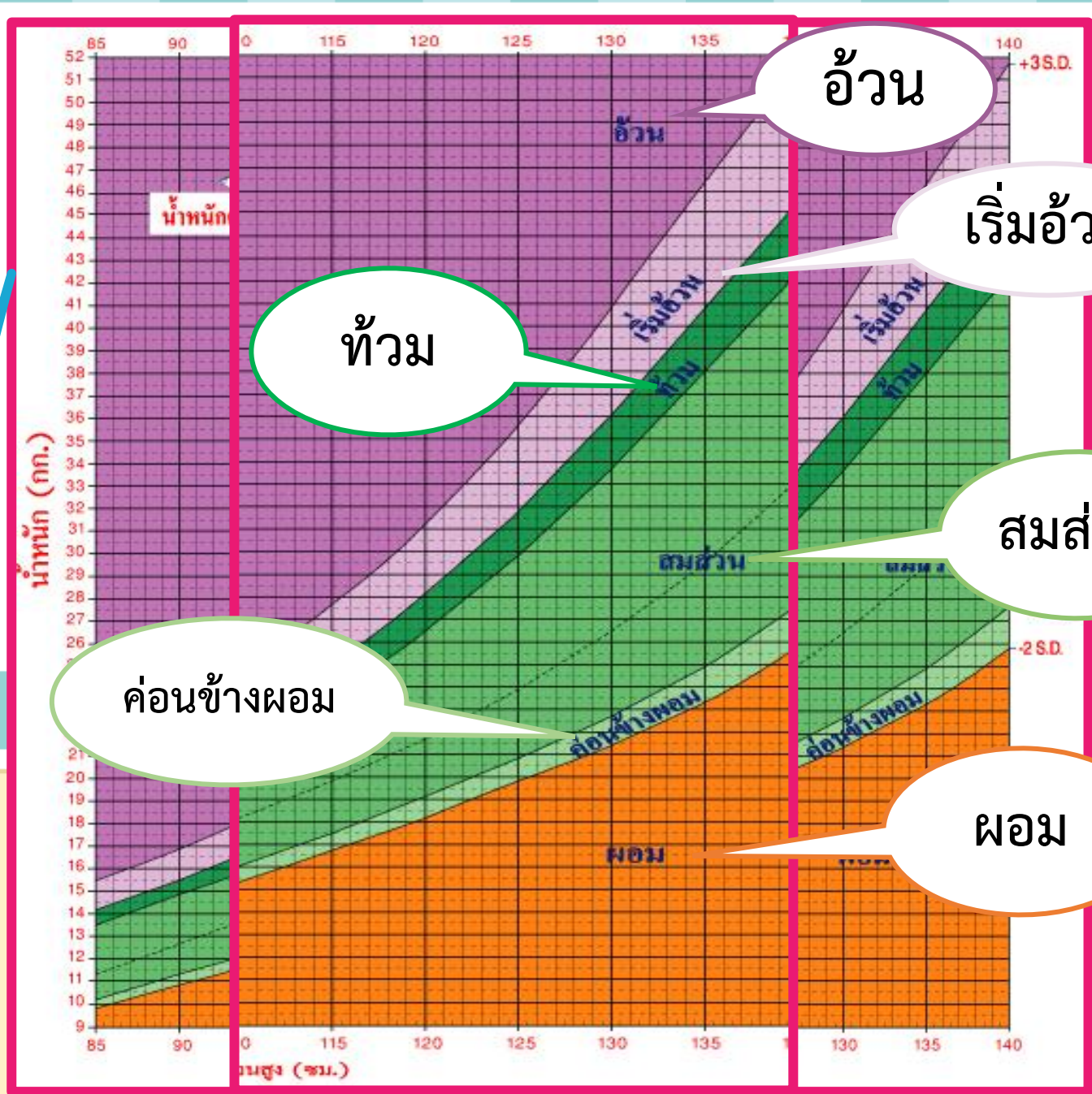
แนวนอน
ค่าส่วนสูง

การแปลผลกราฟการเจริญเติบโต

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นสิ่งที่บ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น ๖ ระดับ คือ

- ๑) **ผอม** หมายถึง ขาดสารอาหารระยะสั้น
- ๒) **ค่อนข้างผอม** หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร
- ๓) **สมส่วน** หมายถึง การเจริญเติบโตดี
- ๔) **อ้วน** หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน
- ๕) **เริ่มอ้วน** หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน
- ๖) **อ้วน** หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน





อ้วน

เริ่มอ้วน

ตัวม

สมส่วน

ค่อนข้างผอม

ผอม



เด็กชายต้นน้ำ

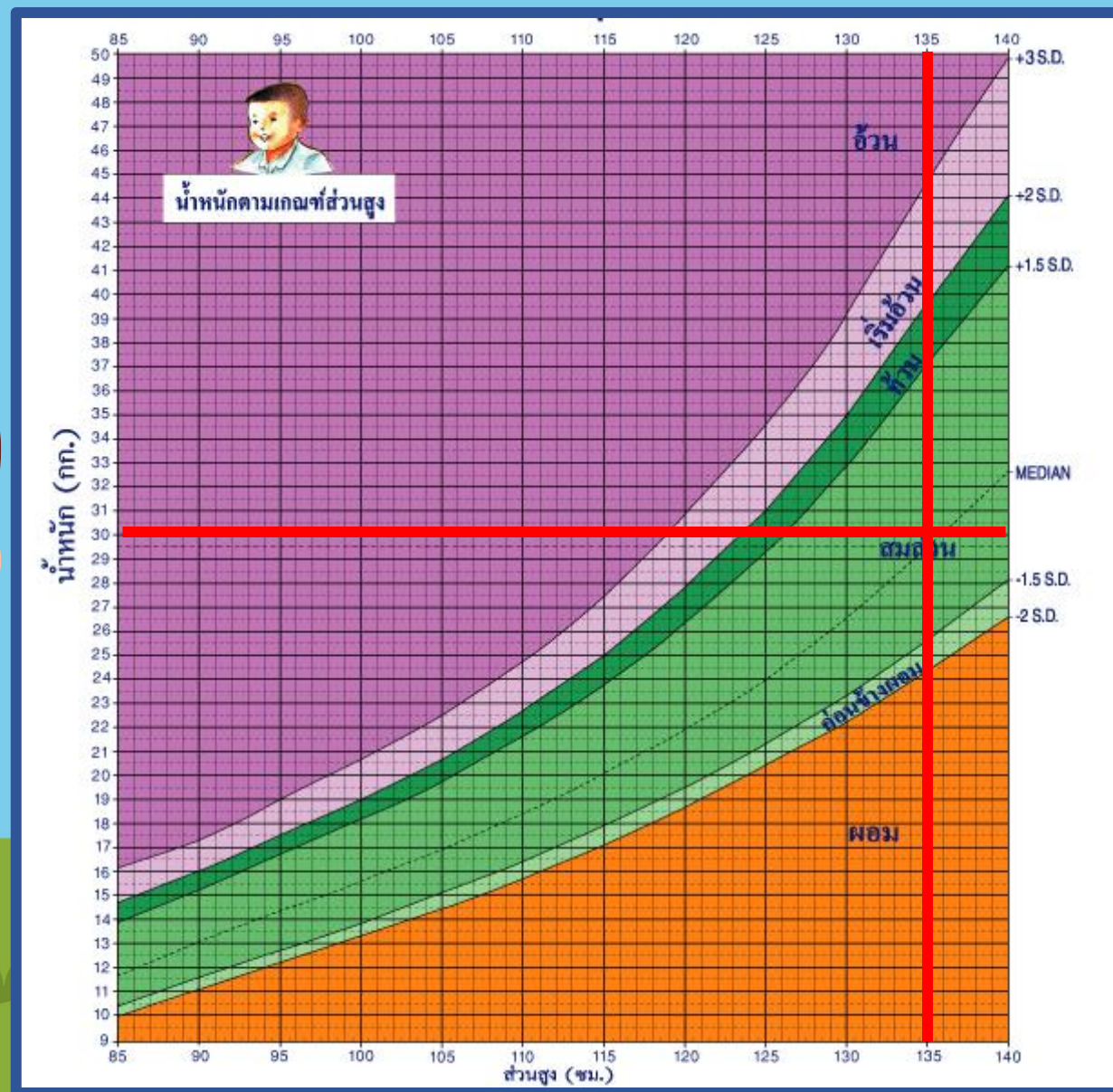
น้ำหนัก ๓๐ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๓๕ เซนติเมตร



ผลเมื่อเปรียบเทียบกับ
เกณฑ์มาตรฐานของ
เด็กชายต้นน้ำ



สมส่วน





เด็กหญิงหนูดี

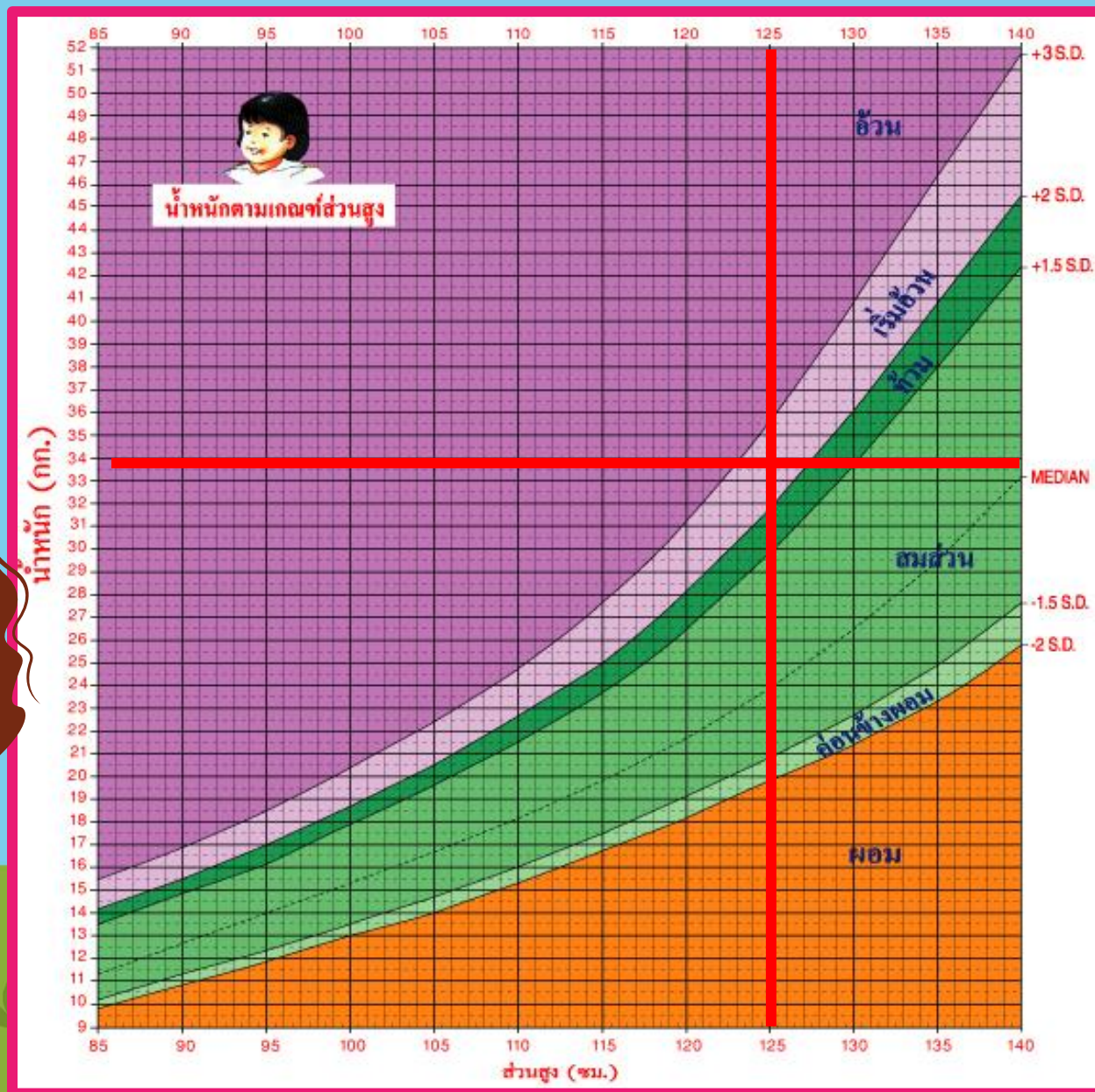
น้ำหนัก ๓๔ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๒๕ เซนติเมตร





ผลเมื่อเปรียบเทียบกับ
เกณฑ์มาตรฐานของ
เด็กหญิงหนูดี

เริ่มอ่าน



กิจกรรม ฝึกทำเพื่อนำไปใช้



กติกา

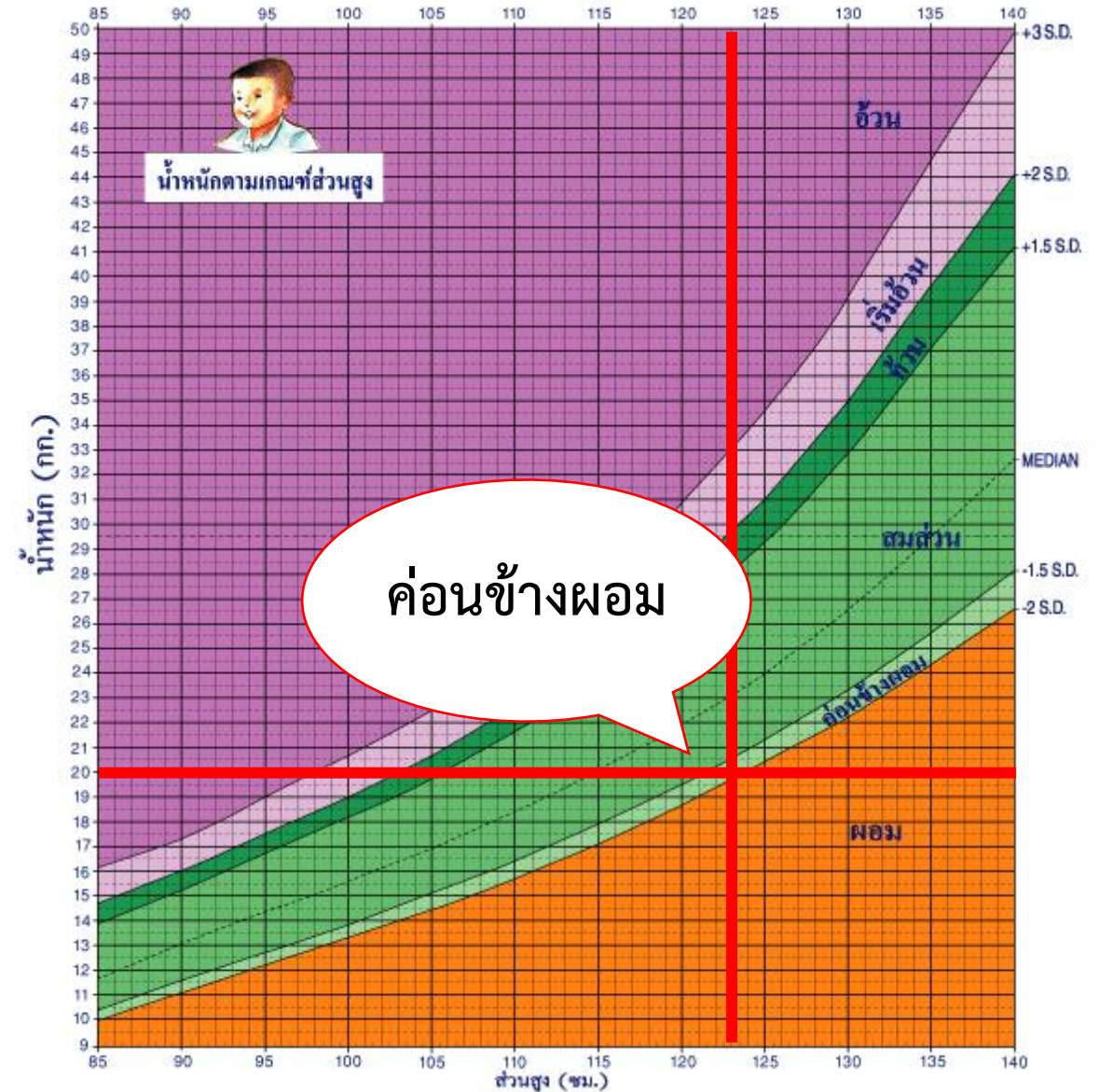
ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ค่าน้ำหนักและ
ส่วนสูงที่ครูกำหนดให้แล้วแปลผลการเจริญเติบโต
ให้ถูกต้องภายในเวลาที่กำหนดกลุ่มที่ตอบถูก
มากที่สุดเป็นผู้ชนะ



เด็กชายภูผา

น้ำหนัก ๒๐ กิโลกรัม

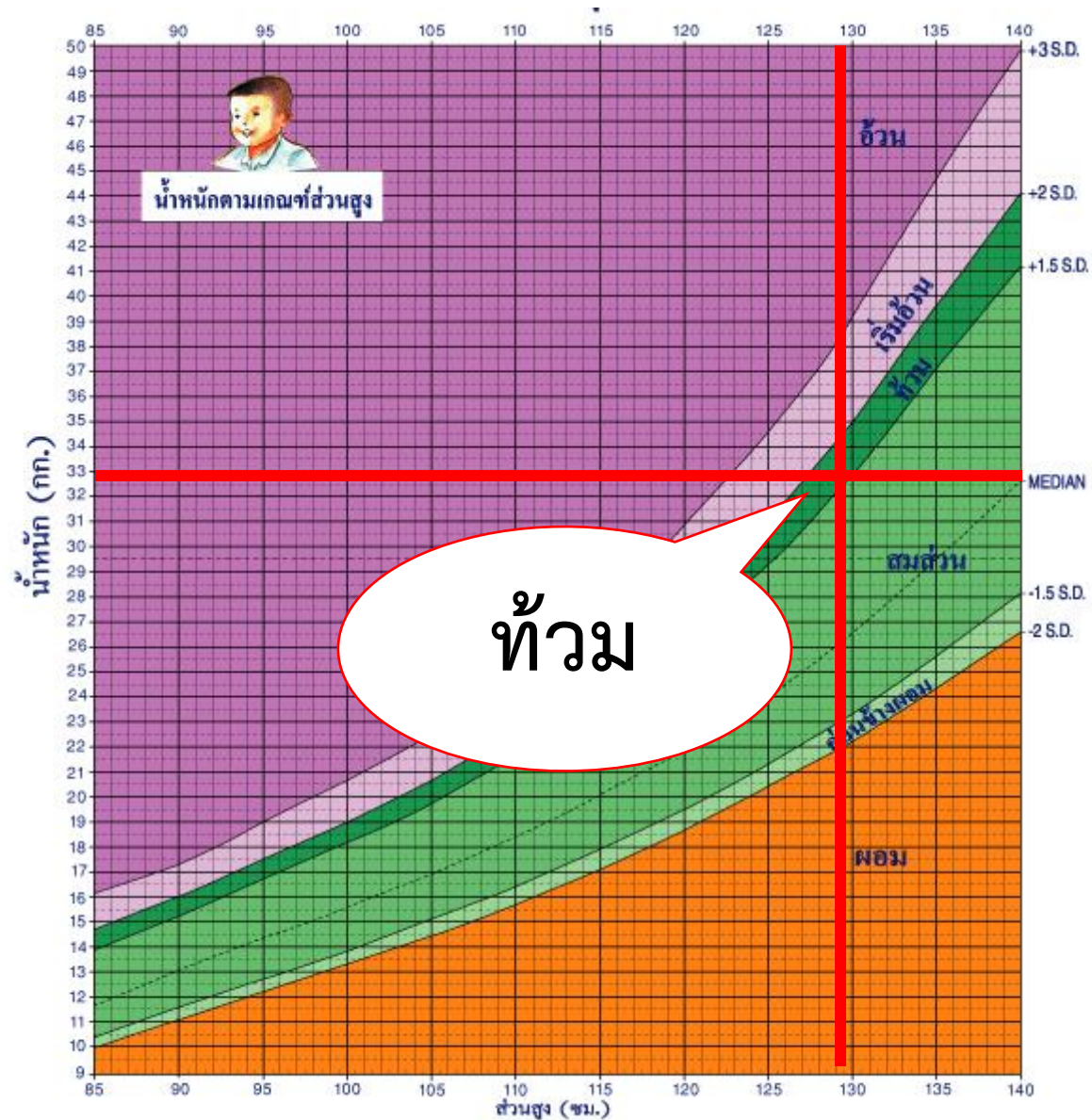
ส่วนสูง ๑๒๓ เซนติเมตร



๒

เด็กชายนน

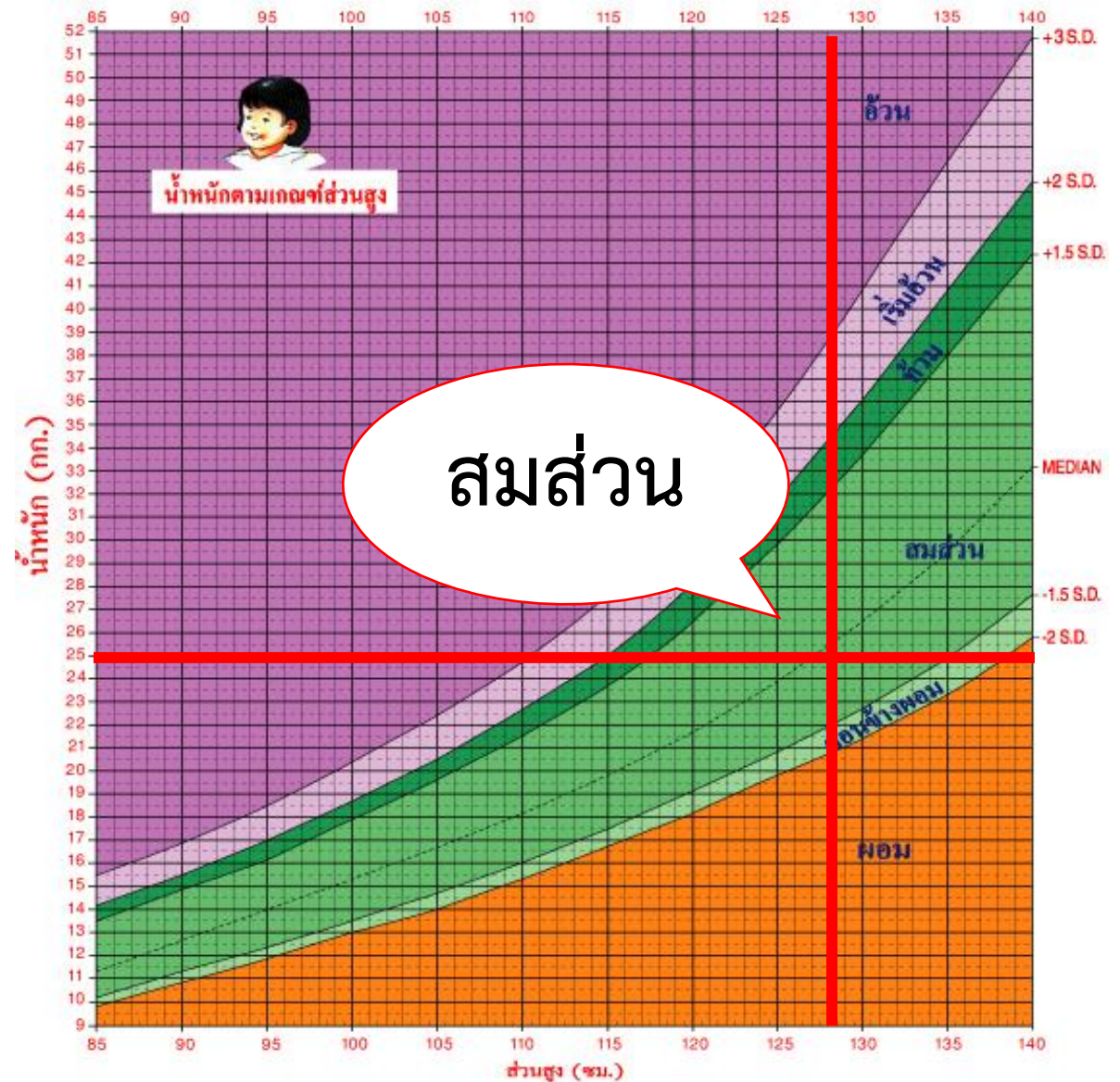
น้ำหนัก ๓๓ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๒๙ เซนติเมตร



๓

เด็กหญิงพลอย

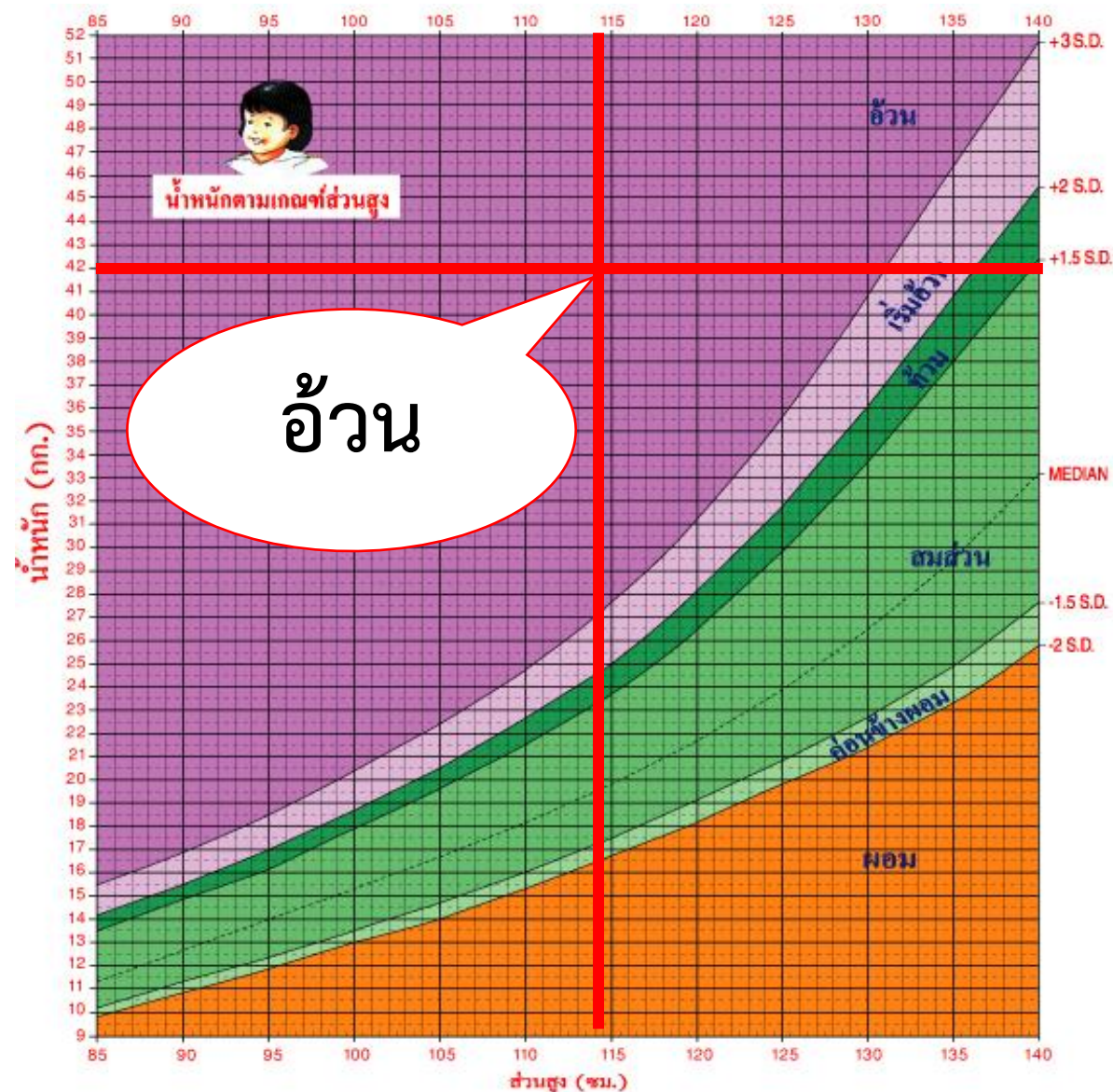
น้ำหนัก ๒๕ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๒๘ เซนติเมตร



๔

เด็กหญิงข้าวหอม

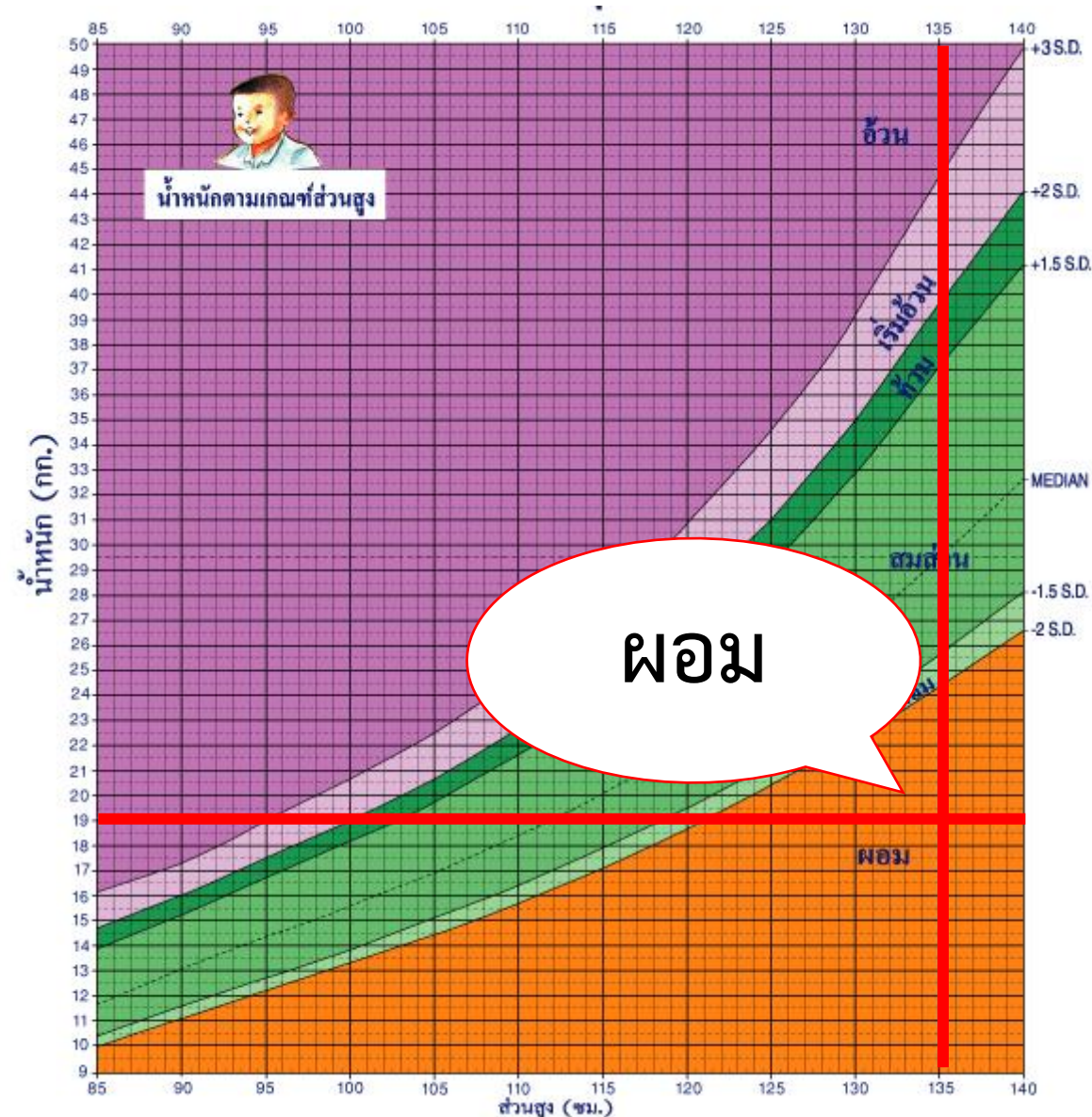
น้ำหนัก ๔๒ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๑๔ เซนติเมตร



๕

เด็กชายก้อง

น้ำหนัก ๑๙ กิโลกรัม
ส่วนสูง ๑๓๕ เซนติเมตร



กิจกรรม

เปรียบเทียบ

ตามเกณฑ์



คำชี้แจง

ให้นักเรียนนำข้อมูลค่าน้ำหนักและส่วนสูง
ของของตนเองในช่วงเวลาที่แล้วมาวิเคราะห์การ
เจริญเติบโตว่ามีการเจริญเติบโตที่สมวัยตามเกณฑ์
หรือไม่พร้อมบันทึกลงในใบงานที่ ๑
เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพดีมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓,๔ เรื่อง การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงและเกณฑ์มาตรฐาน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง : ให้นักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงแล้วบันทึกผลของตนเอง
ตามความเป็นจริง

ชื่อ ชั้น เลขที่ อายุ ปี

ครั้งที่	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักกับ ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีน้ำหนักและส่วนสูงที่
เหมาะสมกับวัยตามเกณฑ์มาตรฐาน

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

ใบงานที่ ๑

ผลการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง



บทบาทนักเรียนปลายทาง

นักเรียนลงมือทำใบงานที่ ๑
ผลการชั่งน้ำหนักและวัด
ส่วนสูง

บทบาทครูปลายทาง

๑. จัดเตรียมใบงาน
๒. ครูชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรม
๓. ดูแลความเรียบร้อยของ
นักเรียนระหว่างทำกิจกรรม



คำถามชวนคิด

นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตน
ให้มีร่างกายแข็งแรงสมวัย
อย่างไร



สรุปกิจกรรม

การเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐานเป็นสิ่งที่จะทำให้ทราบการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองว่าอยู่ในระดับใด การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้จึงมีความสำคัญเพราะจะทำให้สามารถมีการเสริมสร้างหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้มีการดูแลร่างกายให้เจริญเติบโตสมวัย



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

สิ่งที่ต้องเตรียม



๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
๒. อุปกรณ์ในการเรียนและสมุดจดบันทึก

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th