

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



การเปลี่ยนแปลง

ด้านร่างกาย



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิงได้
๒. สังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองได้
๓. เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางเพศด้านร่างกาย







จากภาพนักเรียนคิดว่าแต่ละช่วงวัยมี
ความแตกต่างกันอย่างไร



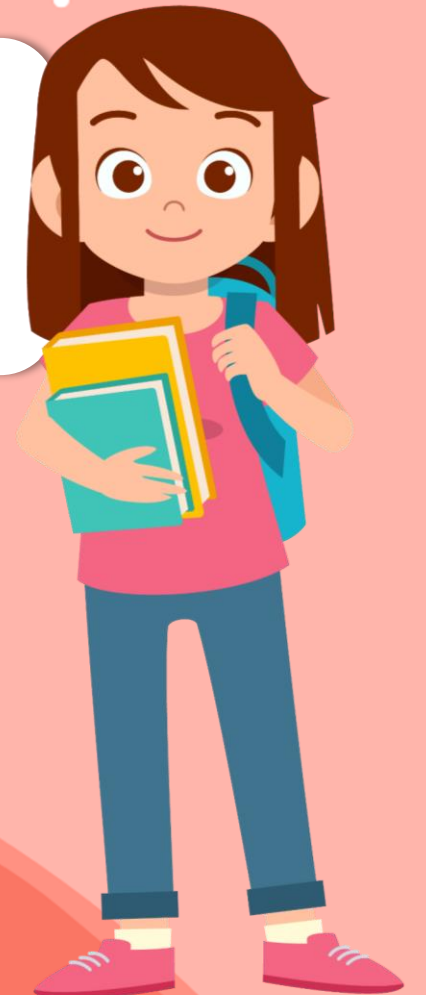
สำรวจ ชวนรู้



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เพศชาย

เพศหญิง

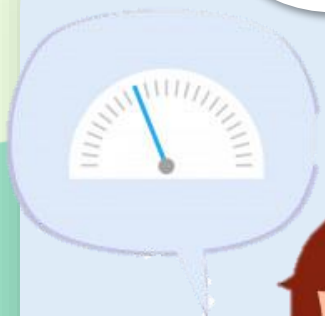


การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศชาย



ส่วนสูงเพิ่มขึ้น
อย่างรวดเร็ว

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศชาย



น้ำหนักเพิ่มขึ้น
อย่างรวดเร็ว





การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศชาย

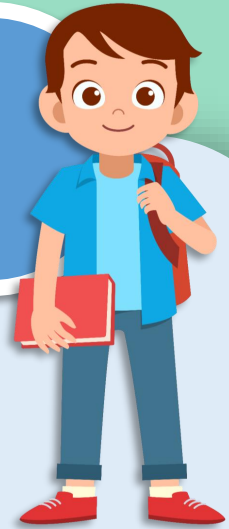


แขนและขา ยาวขึ้น
ไหล่กว้างขึ้น





การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศชาย



สิว เริ่มขึ้น
ที่ใบหน้าและลำตัว



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศชาย



เริ่มมีหนวดเคราและขน
ชั้นที่รักแร้และอวัยวะเพศ



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศชาย

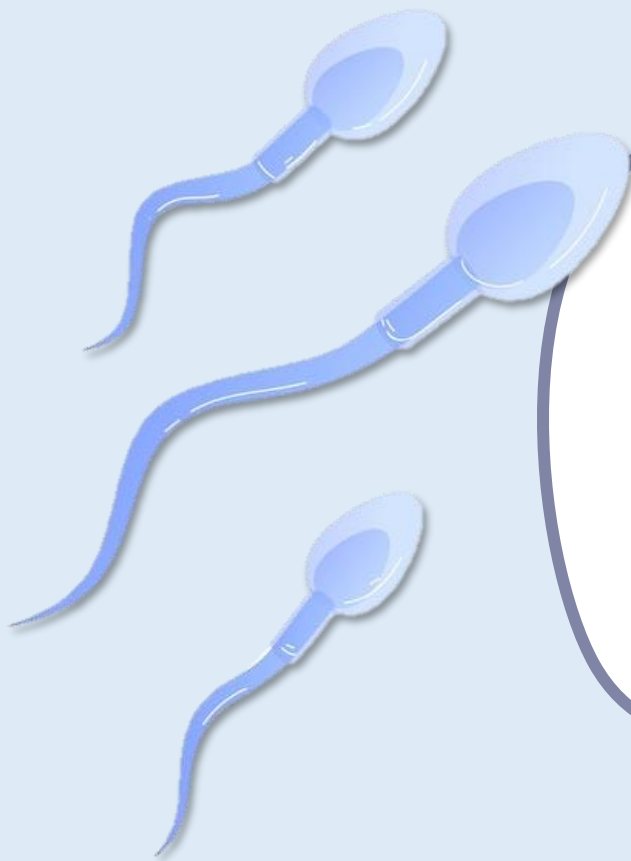


เริ่มมีกลิ่นตัว





การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศชาย



อวัยวะสืบพันธุ์เริ่มทำงาน
จึงมีการสร้างอสุจิ และหลังอสุจิ



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศหญิง



น้ำหนักส่วนสูงเพิ่มขึ้นรวดเร็ว
รูปร่างสูงและตัวใหญ่กว่าเพศชาย



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศหญิง



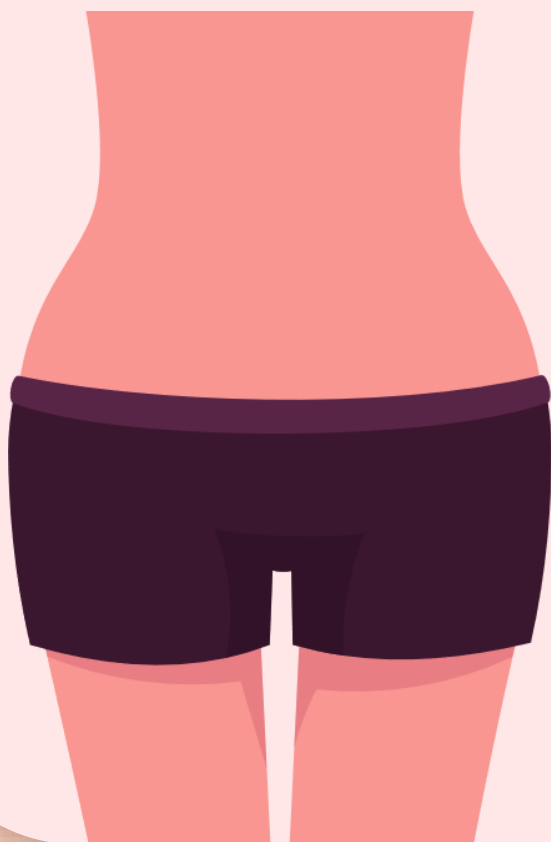
สิว เริ่มขึ้น
ที่ใบหน้าและลำตัว

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศหญิง



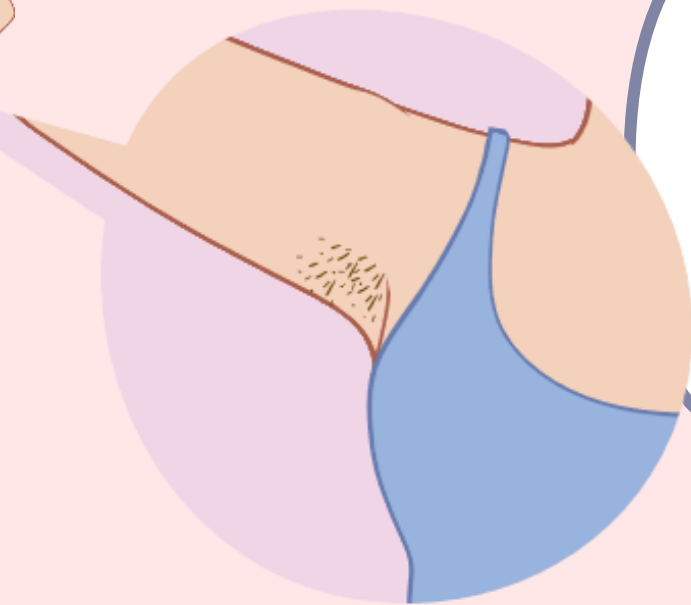
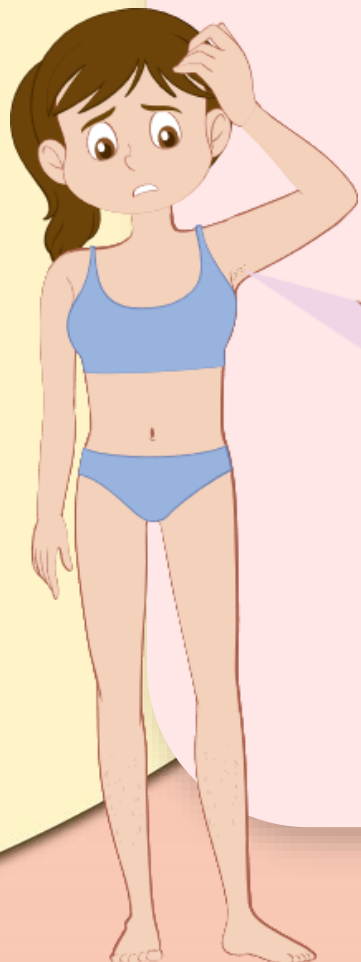
ฮอร์โมนเพศหญิงกระตุ้น
ให้หน้าอก ขยายใหญ่ขึ้น

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศหญิง



สะโพกผายออก

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศหญิง



ขน เริ่มขึ้นที่รักแร้
และอวัยวะเพศ

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศหญิง



เริ่มมีกลิ่นตัว

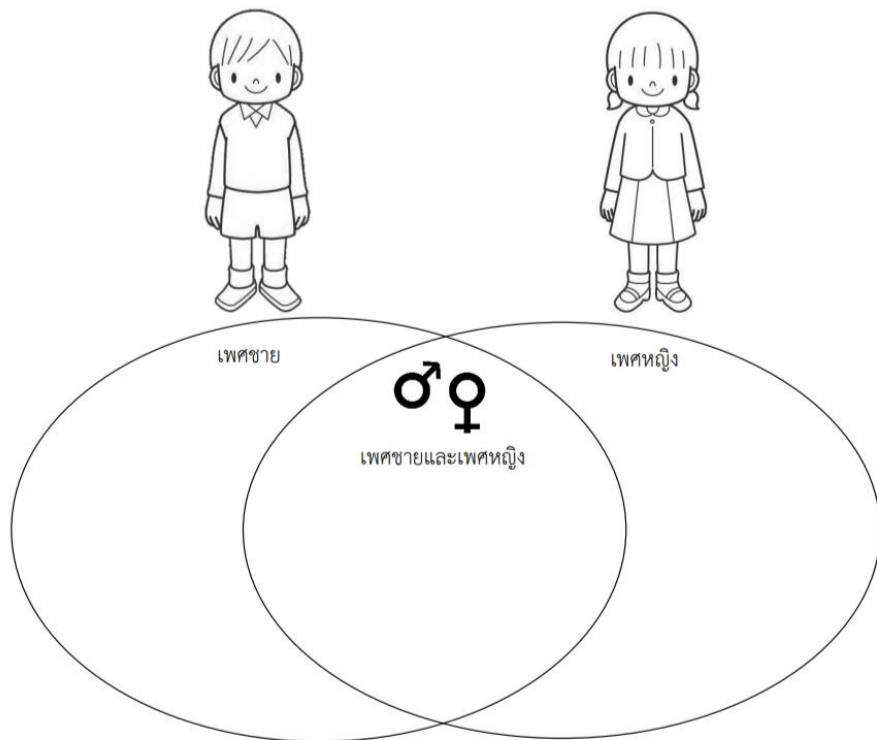
การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเพศหญิง



อวัยวะสืบพันธุ์เริ่มทำงาน
จึงมีการตกไข่และ
มีประจำเดือน

ใบงานที่ ๑ เรื่อง เกิดอะไรขึ้นบ้างนะ ตัวฉันกับตัวเธอเหมือนกันไหม
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และเขียนการ
เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองลงในช่องที่ตรงกับเพศของตนเอง แล้ว
สอบถามเพื่อนที่เป็นเพศตรงข้ามกับตนเอง แล้วบันทึกลงในช่องให้ตรงกับเพศของเพื่อน



ใบงานที่ ๑

เรื่อง เกิดอะไรขึ้นบ้างนะ ตัวฉันกับตัวเธอเหมือนกันไหม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนฟังคำชี้แจง
และลงมือทำกิจกรรม

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

ให้คำแนะนำและดูแล
นักเรียนระหว่างที่
นักเรียนทำกิจกรรม





สรุปบทเรียน

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในช่วงวัยของนักเรียน
เพศหญิงและเพศชายอาจมีการเปลี่ยนแปลงที่เหมือนหรือ
แตกต่างกันในบางอย่าง การรู้การเปลี่ยนแปลงของ
ร่างกายตนเองจะสามารถทำให้เราดูแลตนเองได้ถูกต้อง





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
ด้านร่างกาย





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๒ เรื่อง TRUE OR FALSE

พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ

เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

