

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



H E L L O
C

เรื่อง การแข่งขันน้ำหนัก และวัดส่วนสูง



จุดประสงค์การเรียนรู้

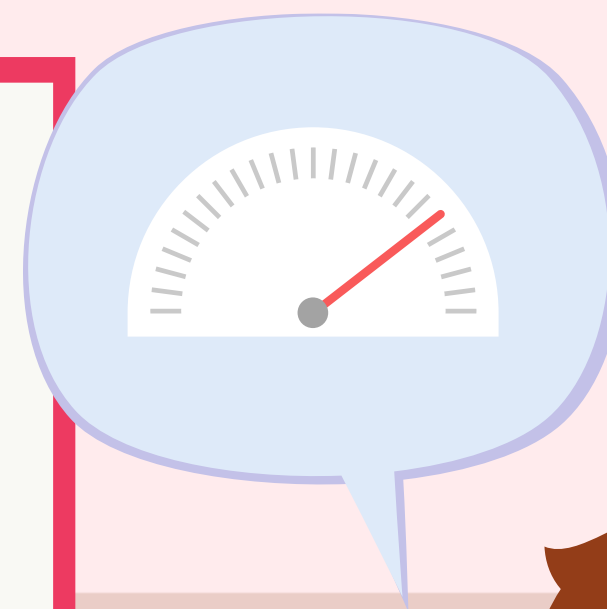
๑. บอกขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
๒. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ตามขั้นตอน
และบันทึกผล
๓. เห็นประโยชน์ของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง



๕ ขั้นตอน การชั่งน้ำหนัก



ขั้นตอนการชั่งน้ำหนัก

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



๕ ขั้นตอน การวัดส่วนสูง



ขั้นตอนการวัดส่วนสูง

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



กิจกรรมชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง



คำชี้แจง

ให้นักเรียนปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัด
ส่วนสูงที่ถูกต้องวิธีของตนเองโดยสามารถให้
เพื่อนช่วยอ่านค่าผลที่ได้แล้วบันทึกข้อมูล
ลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนักและ
วัดส่วนสูง



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

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง : ให้นักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงแล้วบันทึกผลของตนเอง
 ตามความเป็นจริง

ชื่อชั้น เลขที่ อายุปี

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

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีน้ำหนักและส่วนสูงที่
 เหมาะสมกับวัยตามเกณฑ์มาตรฐาน

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๑



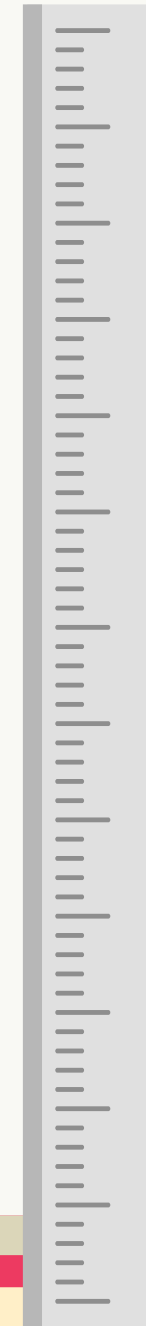
คำถามชวนคิด ?

นักเรียนคิดว่า
การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
มีความสำคัญอย่างไร



ความสำคัญของ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

เพื่อให้ทราบการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ของร่างกายตนเองว่าเหมาะสมกับช่วงอายุ
หรือวัยตนเองหรือไม่



คำถามชวนคิด ?

เราสามารถทราบผล
การเจริญเติบโตของร่างกาย
ตนเองด้วยวิธีอื่นอีกหรือไม่

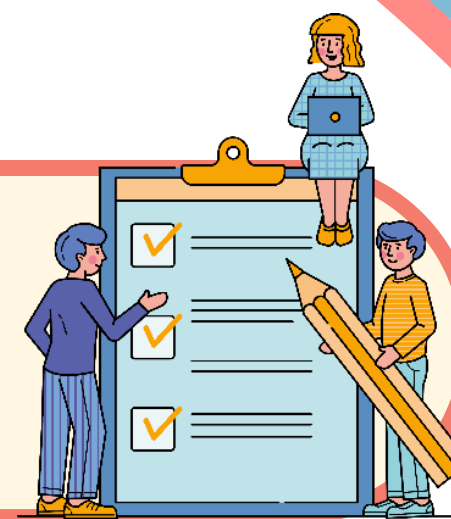


สรุปกิจกรรม

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเป็น
การตรวจสอบการเจริญเติบโตของ
ร่างกายซึ่งจะทำให้ทราบว่ามีการ
เจริญเติบโตเป็นไปตามวัยหรือไม่
การชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูงทำได้
โดยใช้เครื่องที่ได้มาตรฐาน



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง การเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูง กับเกณฑ์มาตรฐาน

สิ่งที่ต้องเตรียม



๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง กราฟเกณฑ์มาตรฐานเปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูง
๓. อุปกรณ์ในการเรียนและสมุดจดบันทึก

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th