

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง

ลักษณะและการเจริญเติบโต
ของร่างกายมนุษย์

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ



ลักษณะและการเจริญเติบโต ของร่างกายมนุษย์



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกาย
๒. สำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของตนเอง
๓. เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตของร่างกายตนเอง



๑



๒





คำถาม

เมื่อพูดถึงคำว่า “การเจริญเติบโต”
นักเรียนจะนึกถึงอะไรเพราะอะไร



การเจริญเติบโตตามวัย หมายถึง

การที่ร่างกายมีขนาดและสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น
มีน้ำหนัก ส่วนสูงเพิ่มขึ้น การเคลื่อนไหวต่าง ๆ
คล่องแคล่วว่องไวมากขึ้นตามวัย





คำถาม

นักเรียนคิดว่าเราสามารถ
แบ่งช่วงวัยออกได้กี่ช่วงวัย





วัยต่าง ๆ
แบ่งเป็น 6 วัย ดังนี้





วัยทารก (แรกเกิด – ๓ ปี)

ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหว
ของกล้ามเนื้อได้

ระยะแรกเกิด ศีรษะโตกว่าลำตัว

น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
ในระยะแรกเกิดถึง ๖ เดือน

ต้องมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิด



ว้ยก่อนเรียน (อายุ ๔ - ๖ ปี)

สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลง
อย่างเห็นได้ชัด

เริ่มเดินได้อย่างมั่นคง
เริ่มสนใจการวิ่ง กระโดด ห้อยโหน

โครงกระดูก กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น



วัยเรียน (อายุ ๗ – ๑๒ ปี)

อัตราการเจริญเติบโตจะลดลง
เล็กน้อย แต่ยังเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

ผู้หญิงจะโตเร็วกว่าผู้ชาย
ทั้งด้านร่างกายและวุฒิภาวะ

ลักษณะทางเพศภายนอก
เริ่มชัดเจนมากขึ้น



วัยรุ่น (อายุ ๑๓ - ๒๐ ปี)

ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

ช่วงแรกเพศหญิง
จะมีพัฒนาการเร็วกว่าเพศชาย

ลักษณะเพศภายนอกปรากฏชัดเจน

ส่วนสูงมีการเปลี่ยนแปลง
อย่างเห็นได้ชัด



วัยผู้ใหญ่ (อายุ ๒๑ - ๖๐ ปี)

ร่างกายพัฒนาสมบูรณ์

กล้ามเนื้อแข็งแรงมาก

การรับรู้มีความสมบูรณ์เต็มที่

มีความคล่องแคล่ว ว่องไว



วัยผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป)

ร่างกายเสื่อมโทรม

ผิวหนังเหี่ยวย่น

ตาฝ้าฟาง

ผมหงอก

กิจกรรม

“จับคู่ภาพกับความหมาย”



คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน
๒. ครูแจกบัตรภาพวัยต่าง ๆ และแผ่นป้ายลักษณะการเจริญเติบโตของแต่ละวัยกลุ่มละ ๑ ชุด
๓. จับคู่ภาพวัยต่าง ๆ กับลักษณะการเจริญเติบโตของแต่ละวัยให้เวลา ๑๕ นาที ในการจับคู่ภาพ



บัตรภาพวัยต่าง ๆ



ภาพวัยทารก



ภาพวัยก่อนเรียน



ภาพวัยเรียน



ภาพวัยรุ่น



ภาพวัยผู้ใหญ่



ภาพวัยผู้สูงอายุ

ผ่านป้ายลักษณะการเจริญเติบโตของแต่ละวัย

ร่างกายเสื่อมโทรม

ศีรษะโตกว่าลำตัว

ลักษณะเพศภายนอกปรากฏชัดเจน

ร่างกายพัฒนาสมบูรณ์

สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด

การรับรู้มีความสมบูรณ์เต็มที่

ลักษณะทางเพศภายนอกเริ่มชัดเจนมากขึ้น

ช่วงแรกเพศหญิงจะมีพัฒนาการเร็วกว่าเพศชาย

เริ่มเดินได้อย่างมั่นคง

ผิวหนังเหี่ยวยุ่น

ผู้หญิงจะโตเร็วกว่าผู้ชาย

ต้องมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมกลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. นักเรียนได้รับบัตรภาพและแผ่นป้ายกลุ่มละ ๑ ชุด
๓. จับคู่ภาพวัยต่าง ๆ กับลักษณะการเจริญเติบโต
ของแต่ละวัยให้เวลา ๑๕ นาที ในการจับคู่ภาพ



บทบาทครูปลายทาง

๑. แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมกลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. แจกบัตรภาพและแผ่นป้ายให้กลุ่มละ ๑ ชุด
๓. จับคู่ภาพวัยต่าง ๆ กับลักษณะการเจริญเติบโต
ของแต่ละวัยใช้เวลา ๑๕ นาที ในการจับคู่ภาพ





เฉลย

ศีรษะโตกว่าลำตัว

ต้องมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

วัยทารก



เฉลย

เริ่มเดินได้อย่างมั่นคง

**สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลง
อย่างเห็นได้ชัด**

วัยก่อนเรียน



วัยเรียน

เฉลี่ย

ลักษณะทางเพศภายนอก
เริ่มชัดเจนมากขึ้น

ผู้หญิงจะโตเร็วกว่าผู้ชาย

เฉลี่ย



วัยรุ่น

ลักษณะเพศภายนอกปรากฏชัดเจน

**ช่วงแรกเพศหญิงจะมีพัฒนาการ
เร็วกว่าเพศชาย**



เฉลี่ย

ร่างกายพัฒนาสมบูรณ์

การรับรู้มีความสมบูรณ์เต็มที่

วัยผู้ใหญ่



เฉลี่ย

ร่างกายเสื่อมโทรม

ผิวหนังเหี่ยวยุ่น

วัยผู้สูงอายุ



สรุป

จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่า.....

การเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ คือ
การที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะรูปร่าง
ซึ่งสามารถแบ่งช่วงวัยออกเป็น ๖ วัย คือ วัยทารก
วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่
และวัยผู้สูงอายุ โดยแต่ละวัยก็จะมี การเจริญเติบโต
ของร่างกายที่แตกต่างกัน



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยเรียน

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. บัตรคำลักษณะการเจริญเติบโตด้านต่าง ๆ
ในวัยเรียน
๒. อุปกรณ์ในการเรียนและสมุดจดบันทึก

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

