

# รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ครูผู้สอน ครูปริญญญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม





## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิงได้
๒. สังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองได้
๓. เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางเพศด้านร่างกาย





ให้นักเรียนสังเกตภาพต่อไปนี้



นักเรียนเห็นภาพ  
แล้วคิดอย่างไร ?





ให้นักเรียนสังเกตภาพต่อไปนี้



จากภาพนักเรียนคิดว่า  
แต่ละช่วงวัย  
มีความแตกต่างกันอย่างไร ?



ตอนนี้ นักเรียนอายุเท่าไร  
แล้วนักเรียนเกิด  
การเปลี่ยนแปลงทางด้าน  
ร่างกายอะไรบ้าง?



# การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย

เพศชาย

เพศหญิง





# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เพศชาย



ส่วนสูงเพิ่มขึ้น  
อย่างรวดเร็ว

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

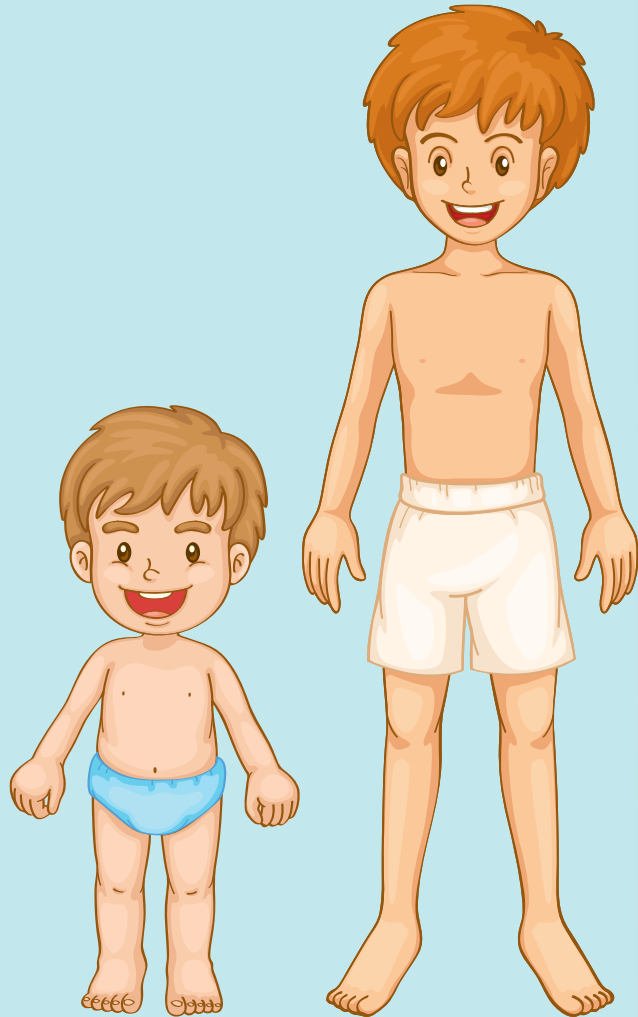
เพศชาย



น้ำหนักเพิ่มขึ้น  
อย่างรวดเร็ว

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

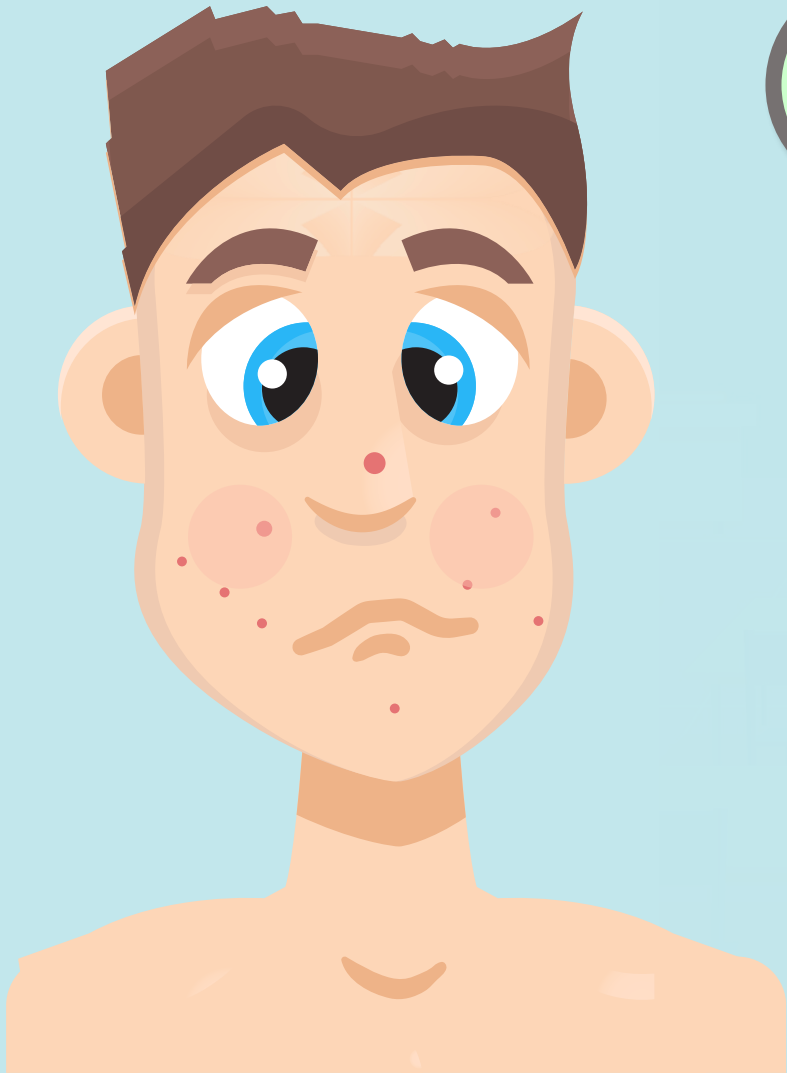
เพศชาย



แขนและขา ยาวขึ้น  
ไหล่กว้างขึ้น

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

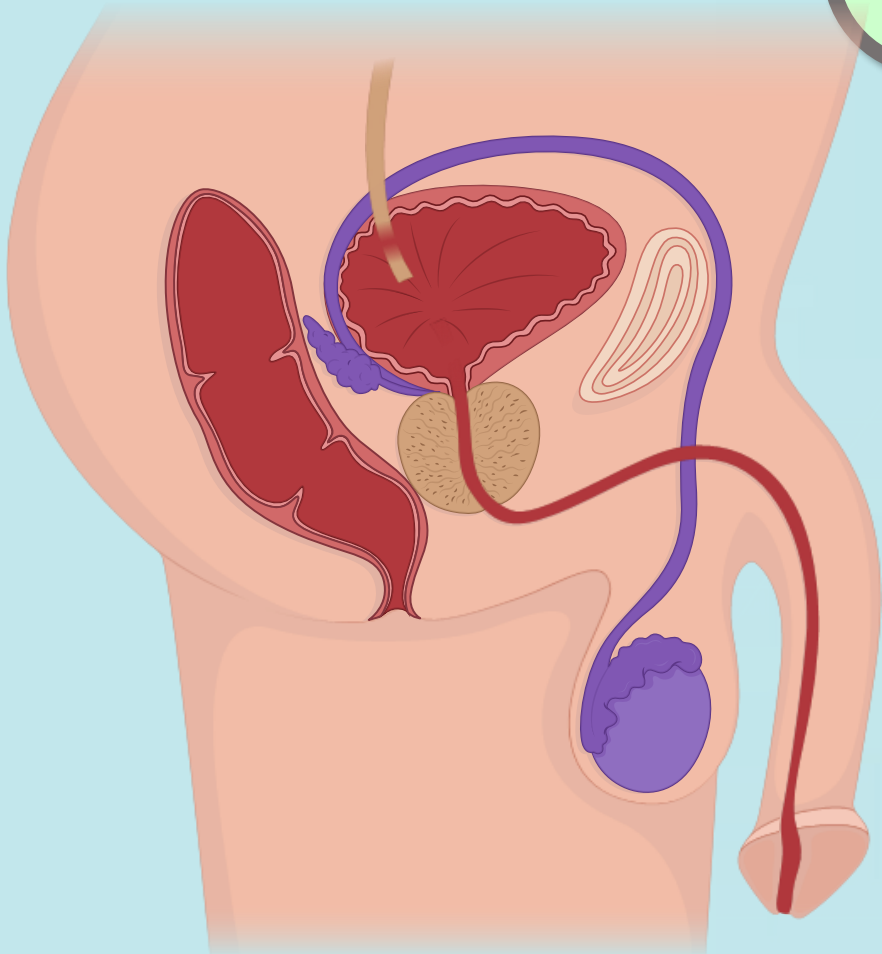
เพศชาย



สิว เริ่มขึ้น  
ที่ใบหน้าและลำตัว

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เพศชาย



ฮอร์โมนเพศชาย  
จะกระตุ้นให้อวัยวะเพศ  
ใหญ่ขึ้น

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เพศชาย



หมวดเคราและขน  
จะเริ่มขึ้นที่รักแร้ และ  
อวัยวะเพศ

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เพศชาย



เสียงเริ่มแตก

แหบ ห้าว

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เพศชาย

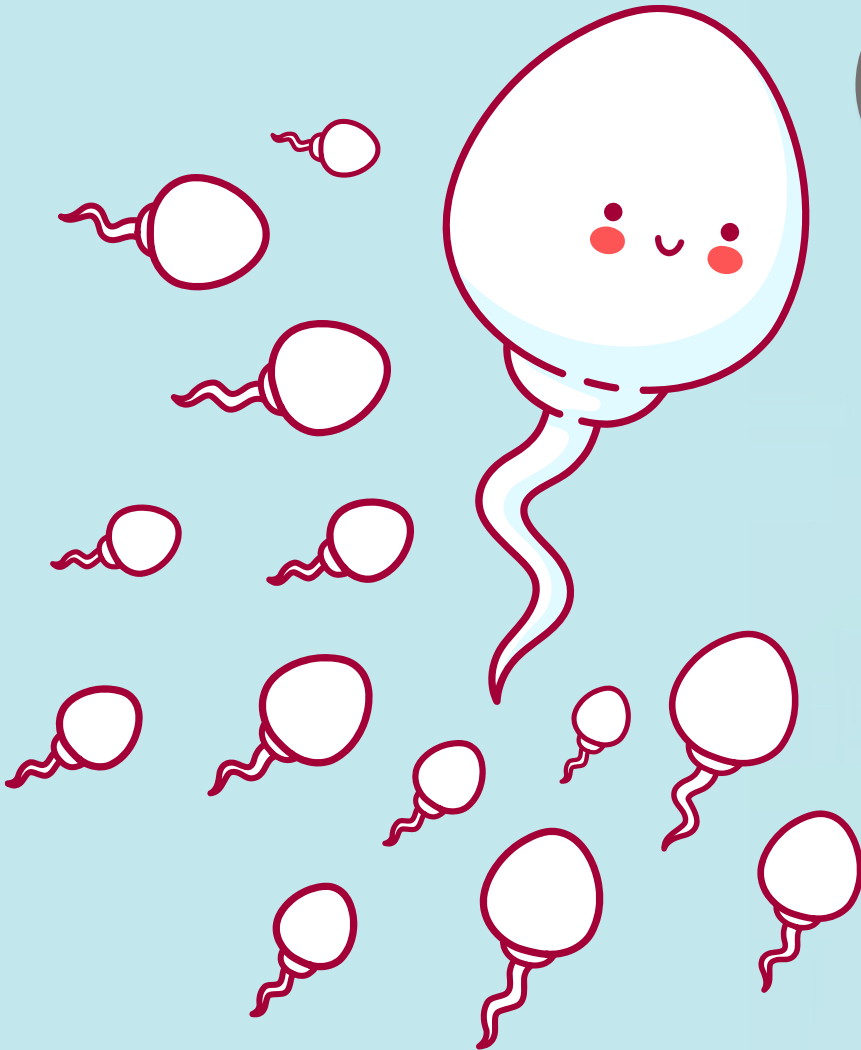
เริ่มมีกลิ่นตัว





# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

## เพศชาย



อวัยวะสืบพันธุ์เริ่มทำงาน  
จึงมีการสร้างอสุจิ และหลังอสุจิ  
(การฝันเปียก)

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

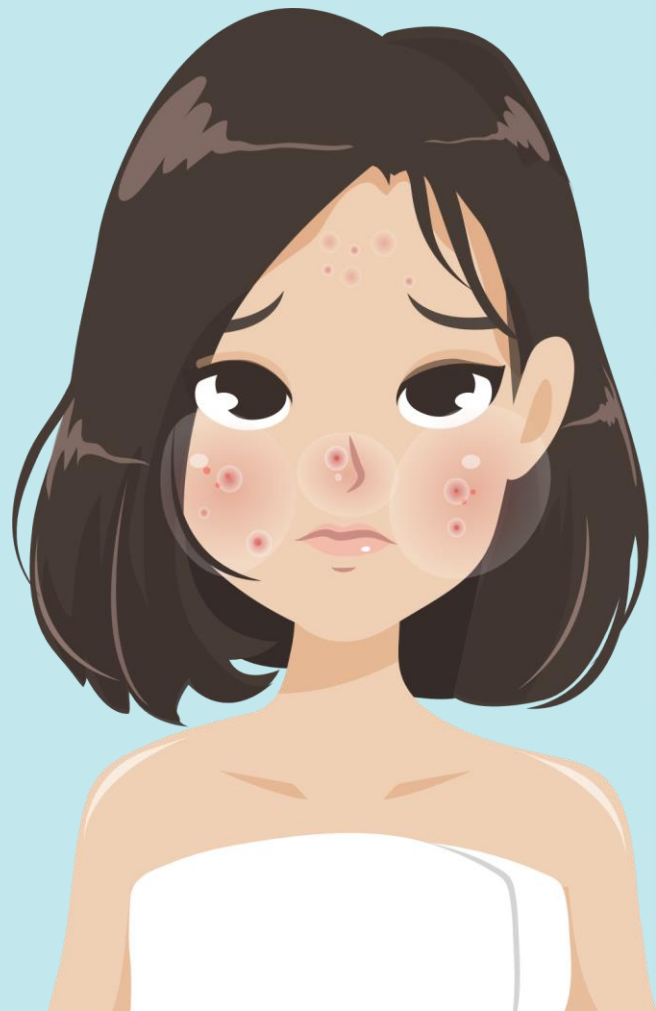
เพศหญิง



น้ำหนักส่วนสูง เพิ่มขึ้นรวดเร็ว  
รูปร่างสูงและ  
ตัวใหญ่กว่าเพศชาย

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

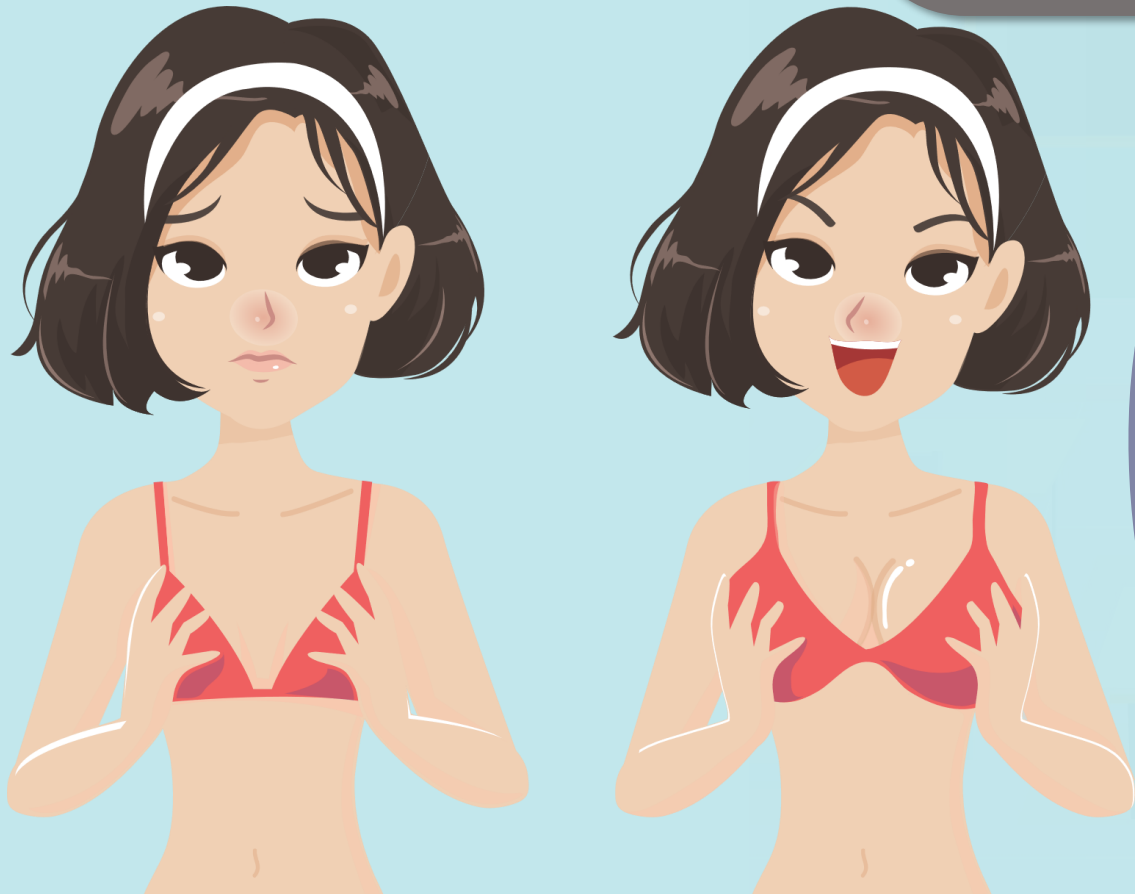
เพศหญิง



สิว เริ่มขึ้น  
ที่ใบหน้าและลำตัว

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

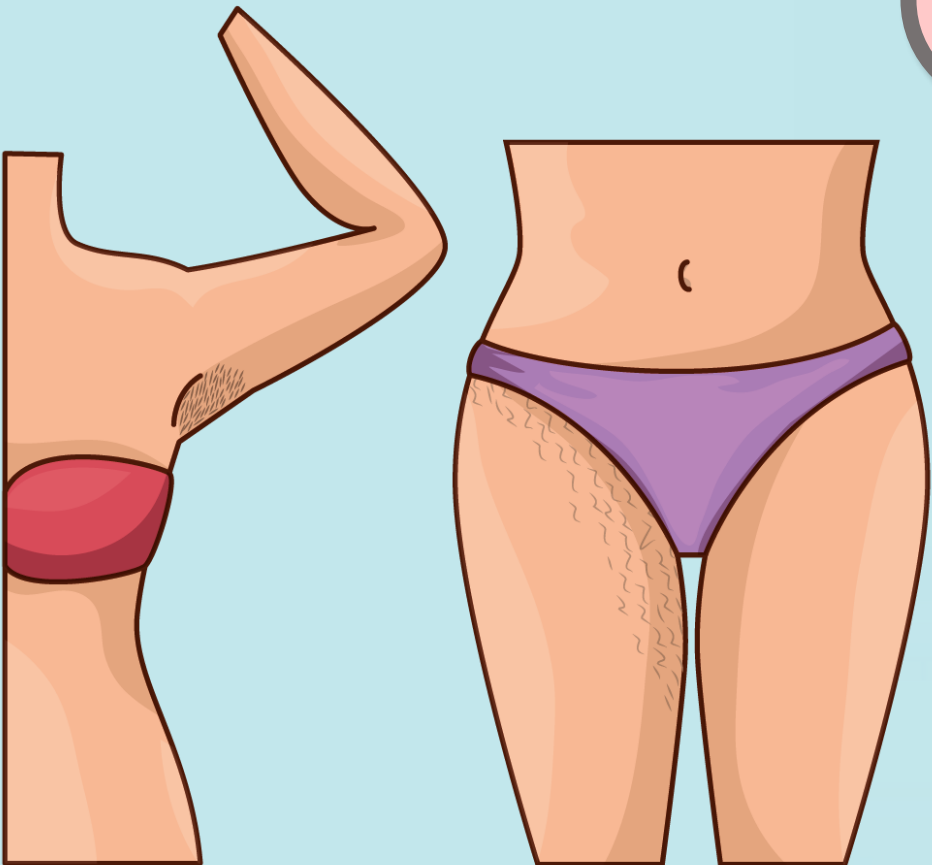
## เพศหญิง



ฮอร์โมนเพศหญิงกระตุ้น  
ให้หน้าอก ขยายใหญ่ขึ้น

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เพศหญิง



ขน เริ่มขึ้นที่รักแร้  
และอวัยวะเพศ

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เพศหญิง



สะโพกผายออก

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เพศหญิง



เริ่มมีกลิ่นตัว

# การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

## เพศหญิง

อวัยวะสืบพันธุ์เริ่มทำงาน  
จึงมีการตกไข่และ  
มีประจำเดือน







# ใบกิจกรรม

เกิดอะไรขึ้นบ้างนะ

เธอกับฉันเหมือนกันไหม

# ใบกิจกรรม

## เกิดอะไรขึ้นบ้างนะ เธอกับฉันเหมือนกันไหม



**ใบกิจกรรม**  
เรื่อง “เกิดอะไรขึ้นบ้างนะ เธอกับฉันเหมือนกันไหม”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมค่านิยมแก้ปัญหา  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การปรับเปลี่ยนแปลงทางเพศด้านร่างกาย  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๒๕๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๓ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองลงในใบกิจกรรมในช่องที่ตรงกับเพศของตนเอง แล้วสอบถามเพื่อนในกลุ่มที่เป็นเพศตรงข้ามกับตนเอง แล้วบันทึกลงในช่องให้ตรงกับเพศของเพื่อน



## กิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนทำกิจกรรม  
เกิดอะไรขึ้นบ้างนะ เธอกับฉัน  
เหมือนกันไหม

## บทบาทครูปลายทาง

- อธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรม  
อีกครั้ง
- ดูแลนักเรียนขณะทำกิจกรรม



# สรุปบทเรียน



# สรุปบทเรียน

ในช่วงวัยของนักเรียน จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ  
เกิดขึ้น ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

เพศชาย

เพศหญิง





บทเรียนครั้งต่อไป

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์



สิ่งที่ต้องเตรียม

- กระดาษแข็งรูปวงกลม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

