

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ผู้สอน

ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

เรื่อง

เสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเอง
ที่เกิดจากการออกกำลังกาย
และการเล่นกีฬา

ทบทวนบทเรียน

การสร้างเสริมสุขภาพตนเอง



ภาพโดย skeeze

จากเว็บไซต์ <https://pixabay.com/th/photos/รองชนะเลิศอันดับ-การแข่งขัน-หญิง-888016/>

สืบค้นเมื่อวันที่ 29/11/2562

คำถามชวนคิด

การสร้างเสริมสุขภาพ คืออะไร



กระบวนการสร้างเสริม สนับสนุน

ให้มีสุขภาพดี

ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา
สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

คำถามชวนคิด

จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
นักเรียนคิดว่าร่างกายของนักเรียน
มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ดีขึ้น อย่างไร

A male athlete is running on a paved road, viewed from behind. He is wearing a light blue sleeveless shirt, dark blue shorts, and a red headband. The background features a vast landscape with rolling hills, a body of water, and distant mountains under a clear sky.

เสนอผลการพัฒนา สุขภาพตนเอง ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เปรียบเทียบผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ส่งผลต่อสุขภาพในทางที่ดีขึ้น
2. ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้

3. แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่รู้
4. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย
5. แสดงพฤติกรรมถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน

ร่วมด้วยช่วยคิด

จากผลการปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ
(โปรแกรมการออกกำลังกาย) ของแต่ละคน
ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา เป็นอย่างไร

The slide features a white background with a decorative border of colorful confetti (blue, green, pink, orange) scattered around the edges. At the top, there is a dark red rounded rectangle containing the text 'BMI'. Below it, a larger light red rounded rectangle contains the text '(BODY MASS INDEX)' and a Thai sentence. The text is centered within these shapes.

BMI

(BODY MASS INDEX)

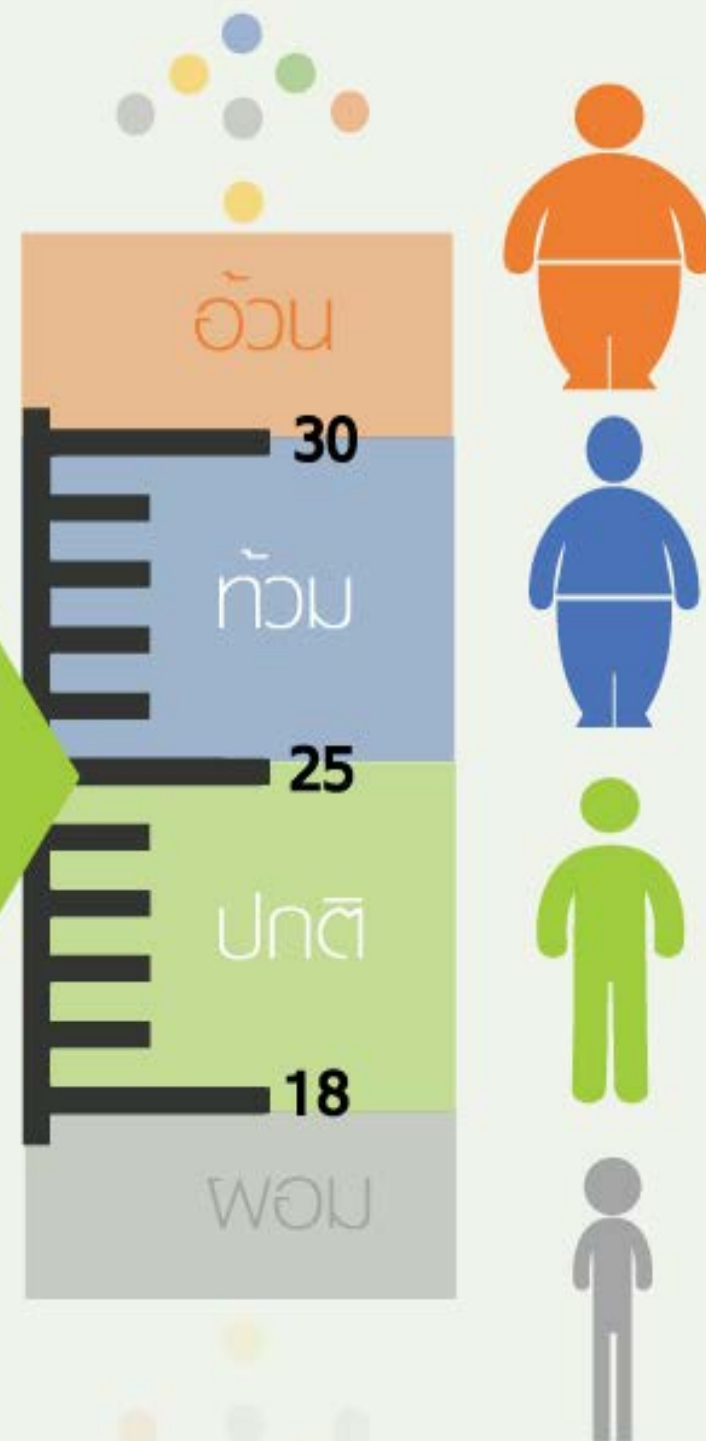
ค่าดัชนีมวลกาย เป็นตัวบ่งชี้อะไร

คำดัชนีที่ใช้ชี้วัดความสมดุล
ของน้ำหนักตัว และส่วนสูง ซึ่งสามารถระบุได้ว่า
ตอนนี้รูปร่างของคนคนนั้นอยู่ในระดับใด
ตั้งแต่อ้วนมากไปจนถึงผอมเกินไป

BMI & OBESITY

คุณอ้วนหรือยัง ?

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (Kg.)}}{\text{ส่วนสูง}^2 (\text{m}^2)}$$



การคำนวณ **ค่าดัชนีมวลกาย**

โดยใช้โปรแกรมคำนวณ เช่น

<https://is.gd/xde9sX>

“เครื่องคำนวณหา**ค่าดัชนีมวลกาย**
(BMI)”/คำนวณด้วยตนเอง
หรือโปรแกรมอื่น ๆ ที่สามารถ
คำนวณผลได้

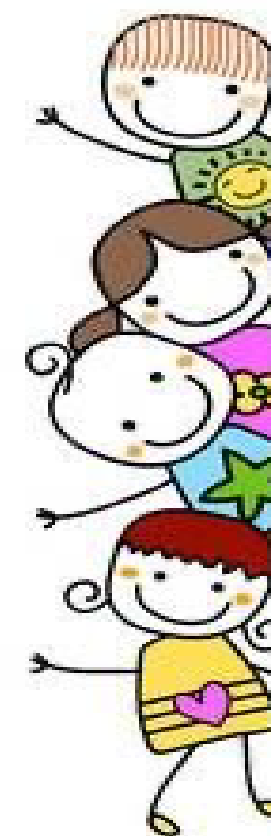


มีวิธี การคำนวณ



และ อ่านผลได้

อย่างไร





การคำนวณ ค่าดัชนีมวลกาย

ริสามีน้ำหนักตัว 54 กิโลกรัม

ส่วนสูง 150 เซนติเมตร

อยากทราบว่าริสา

มีค่าดัชนีมวลกายเท่าไร



เช็คอีกที รปร่างแบบนี้ ไปชอบนะ ชอบนะ

รอบเอว

รอบเอวที่เหมาะสม หาได้จาก

รอบเอว (เซนติเมตร)

ไม่เกิน

ส่วนสูง (ซม.)

2

BMI

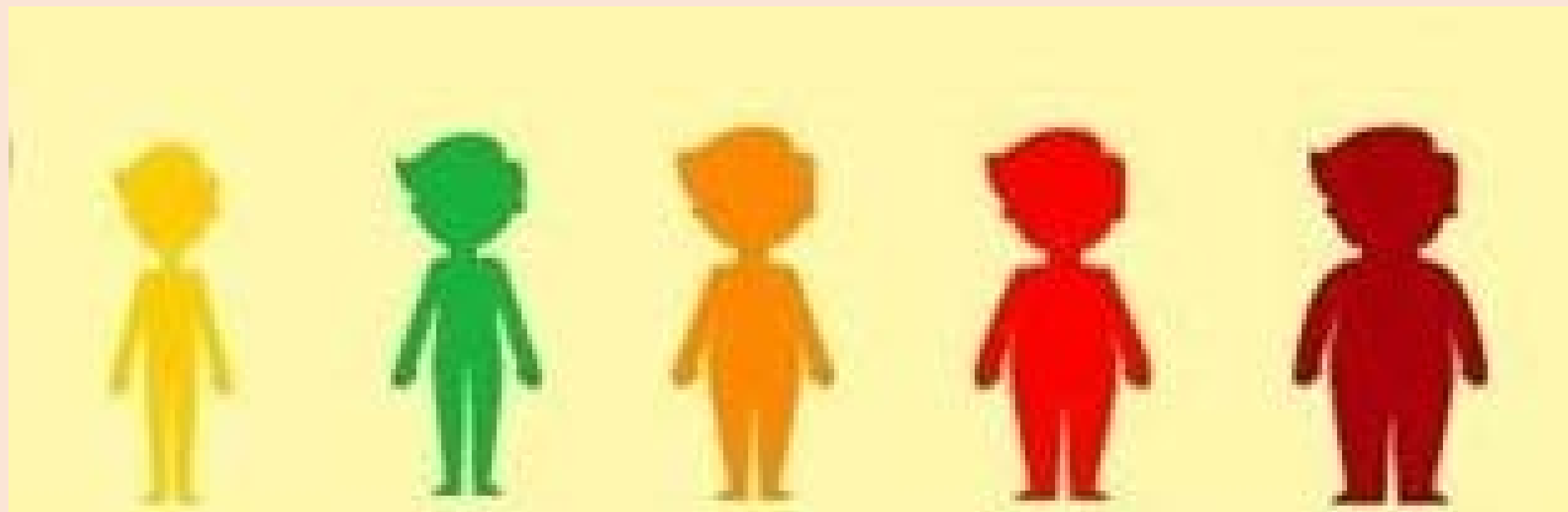
BMI (ดัชนีมวลกาย) หาได้จาก

น้ำหนัก (กิโลกรัม)

ส่วนสูง (เมตร)²



ผอม	ปกติ	พุง	อ้วน 1	อ้วน 2
น้อยกว่า 18.5	18.5 - 22.9	23.0 - 24.9	25.0 - 29.9	มากกว่า 30.0



ผอม	ปกติ	ท้วม	อ้วน 1	อ้วน 2
น้อยกว่า	18.5	23.0	25.0	มากกว่า
18.5	22.9	24.9	29.9	30.0

กิจกรรมहरรักษา

นักเรียนทุกคน

คำนวณ

ค่าดัชนีมวลกายของตนเอง

5 นาที

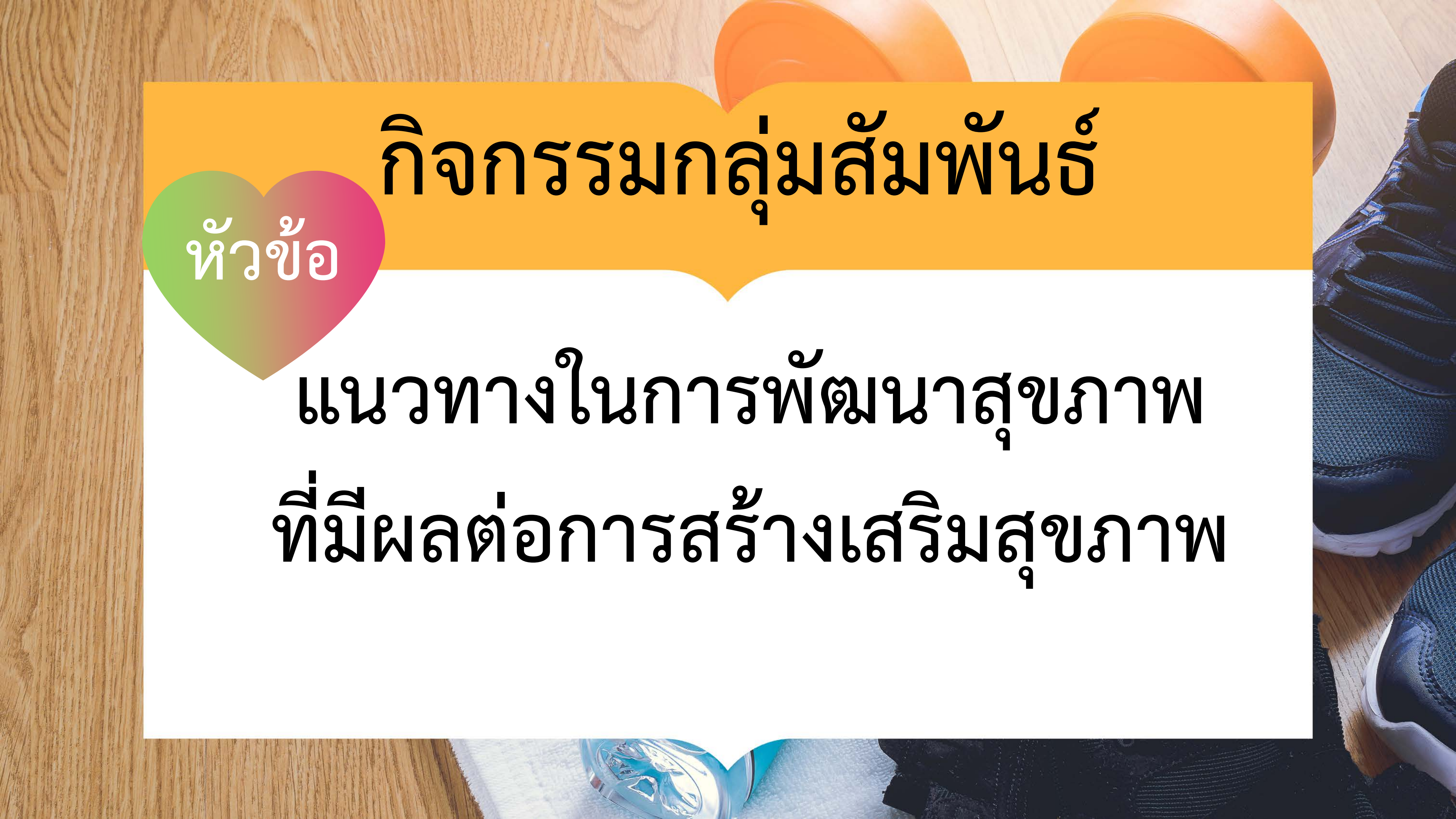
แบ่งกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

นักเรียนนำผลการคำนวณค่าดัชนีมวลกายของตนเอง
มาร่วมกันพิจารณาทำการคัดเลือกจำนวน 3 กลุ่ม ๆ แยกตามกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่มีผลของค่า BMI พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น
2. กลุ่มที่มีผลของค่า BMI คงที่
3. กลุ่มที่มีผลของค่า BMI ที่ต้องได้รับการปรับปรุง

5 นาที



หัวข้อ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แนวทางในการพัฒนาสุขภาพ
ที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ



แนวทางในการพัฒนาสุขภาพที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

ตัวอย่าง ตารางการทำกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม วัน ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

วันที่/ครั้ง	ช่วงเวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐	ช่วงเวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐	ช่วงเวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐	ช่วงเวลา* ()	ผลการปฏิบัติ กิจกรรม
ครั้งที่ ๑ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติ จริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติ จริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติ จริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติ จริง	



แนวทางในการพัฒนาสุขภาพที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

ตัวอย่าง การวางแผนโภชนาการ

เวลา	มื้ออาหาร	รายการอาหาร
07.00 น.	มื้อเช้า	
12.00 น.	มื้อกลางวัน	
18.00 – 19.00 น.	มื้อเย็น	



บทเรียนสะท้อนภาพความคิด

นักเรียน

นำเสนอผลงาน



บทเรียนสะท้อนภาพความคิด

เมื่อนักเรียนทราบ
วิธีการสร้างเสริมสุขภาพแล้ว
นักเรียนตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง
ตนเองอย่างไร



มอบหมายภาระงาน

นักเรียนแต่ละกลุ่มเตรียมการจัดนิทรรศการ
ตามความสนใจจากการเรียนที่ผ่านมา
โดยเลือกหัวข้อที่สนใจในช่วงการสอนที่ 2-8



หัวข้อ

1. การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
2. วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อนและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
3. ปัญหาสุขภาพในชุมชน
4. แสวงหาข้อมูลการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

หัวข้อ

5. โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่ส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงในการเสียชีวิต
6. เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

สัปดาห์ต่อไปเรียน

การนำเสนอผลการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง
และชุมชนด้วยตัวเราที่ส่งผลกระทบต่อสังคม

