

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง

การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (๒)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปณิญา ประจันบาน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำและอาการข้อเคล็ด
๒. ปฏิบัติวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำและอาการข้อเคล็ด
๓. เห็นความสำคัญของการปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำ
และอาการข้อเคล็ด



การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

๒



อาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

แผลถลอก

แผลฟกช้ำ

ตะคริว

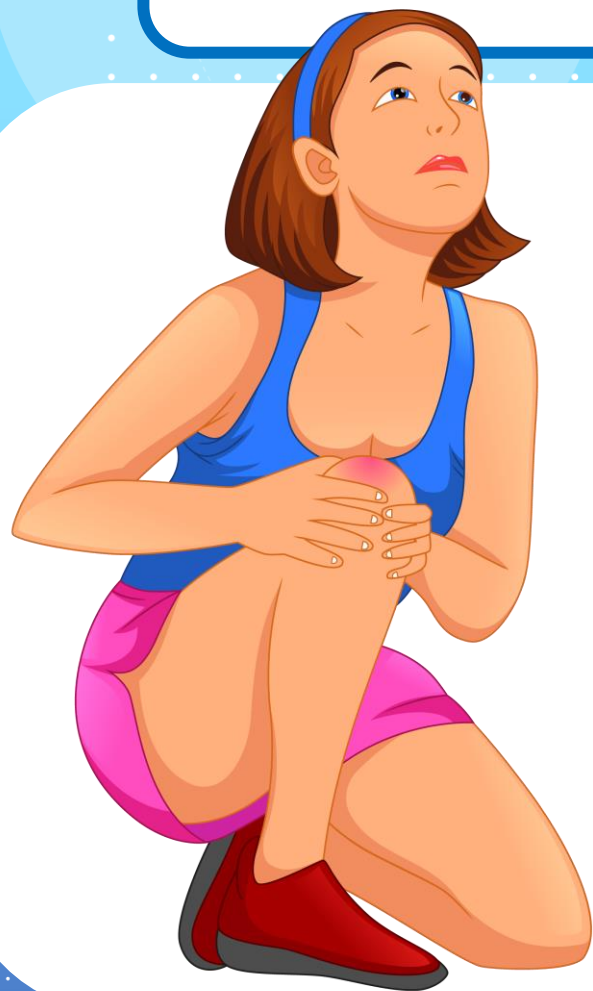




คำถาม

นักเรียนคิดว่าบาดแผลฟกช้ำ
มีสาเหตุมาจากอะไร

สาเหตุของการเกิดบาดแผลฟกช้ำ



เกิดจากความประมาท
ไม่ระมัดระวังจนเกิดการกระแทก
กับสิ่งของหรือวิ่งชนกัน

ลักษณะของบาดแผลฟกช้ำ



แผลฟกช้ำจะมีลักษณะบวมบูน
มีสีแดงคล้ำ เนื่องจากมีเลือดมา
คั่งบริเวณนั้นแต่ไม่มีเลือดออก



? คำถาม

นักเรียนมีวิธีการปฐมพยาบาล
บาดแผลฟกช้ำ

A close-up photograph of a person's knee being massaged by two hands. The hands are positioned on either side of the knee, with fingers spread, applying pressure. The skin on the knee is light-colored and shows some minor discoloration or bruising. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting an indoor setting. A semi-transparent white banner is overlaid across the middle of the image, containing the Thai text.

การปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำ



วิธีการปฐมพยาบาล

๑) ทำความสะอาดบริเวณ
บาดแผลด้วยน้ำสะอาด





วิธีการปฐมพยาบาล

๒) ประคบเย็นโดยใช้เจลเย็น
หรือน้ำแข็งห่อผ้าประคบ
บริเวณที่บวม ๑๐-๑๕ นาที





วิธีการปฐมพยาบาล

๓) หลังจาก ๔๘ ชม. ให้ประคบร้อน
โดยใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบ
บริเวณที่บาดเจ็บ



อาการข้อเคล็ด



สาเหตุ

เกิดจากการเท้าพลิก

ทำให้เอ็นหรือ

กล้ามเนื้อบริเวณ

ข้อเท้าฉีกขาด

การปฐมพยาบาลอาการข้อเคล็ด



วิธีการปฐมพยาบาล

๑

ประคบเย็นและ
ประคบร้อนเช่นเดียวกับ
บาดแผลฟกช้ำ



วิธีการปฐมพยาบาล

๒

ใช้ผ้าพันแผลชนิดยืดพันรอบ
ข้อพอแน่น ยกข้อที่แพลงให้สูง
ลดการเคลื่อนไหวจนกว่าอาการปวด
จะทุเลาลง



วิธีการปฐมพยาบาล

๓

ถ้าอาการไม่ดีขึ้น
ควรไปพบแพทย์ทันที





กิจกรรมประจำวันนี้

ทดลองทำ เพื่อนำไปปฏิบัติ



คำชี้แจง

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละเท่า ๆ กัน
โดยให้สมาชิกร่วมกันแสดงวิธีการ
ปฐมพยาบาลบาดเจ็บแผลฟกช้ำและ
อาการข้อเคล็ด



กิจกรรมประจำวันนี้

ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง การปฐมพยาบาล
บาดแผลแผลฟกช้ำและข้อเคล็ด



คำชี้แจง

ให้นักเรียนบอกสาเหตุและวิธีการปฐมพยาบาล
บาดแผลแผลฟกช้ำและข้อเคล็ดลงในช่องว่าง
ต่อไปนี้



ตัวอย่างใบงาน

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

สาเหตุของการเกิดบาดแผล
ฟกช้ำและข้อเคล็ด

วิธีการ
ปฐม
พยาบาล



บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป

การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (๒)

บาดเจ็บฟกช้ำและอาการข้อเคล็ด

สาเหตุ

ลักษณะบาดเจ็บ

วิธีการปฐมพยาบาล

เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง

การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (๓)



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียน
๒. สมุดจดบันทึก
๓. ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง การปฐมพยาบาล
เมื่อมีอาการตะคริวและเป็นลม

