

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

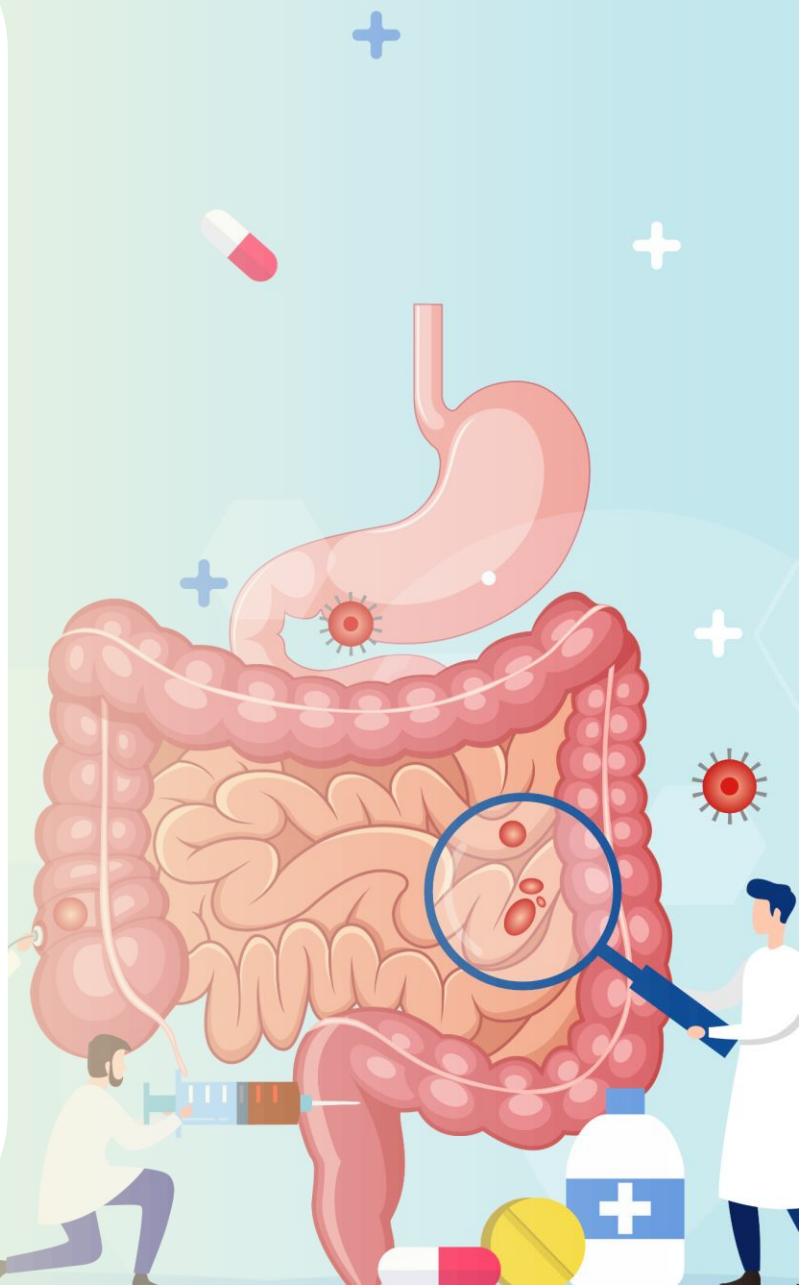
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)

ครูผู้สอน

ครูปณิฏญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายหน้าที่ของระบบการย่อยอาหารของ
หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและ
ลำไส้ใหญ่ได้

๒. เห็นความสำคัญของระบบย่อยอาหาร



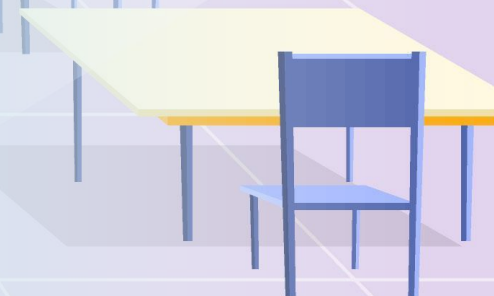
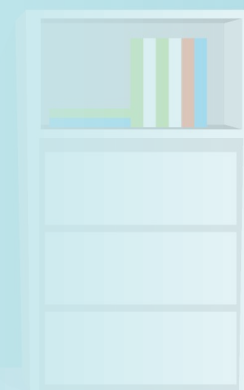
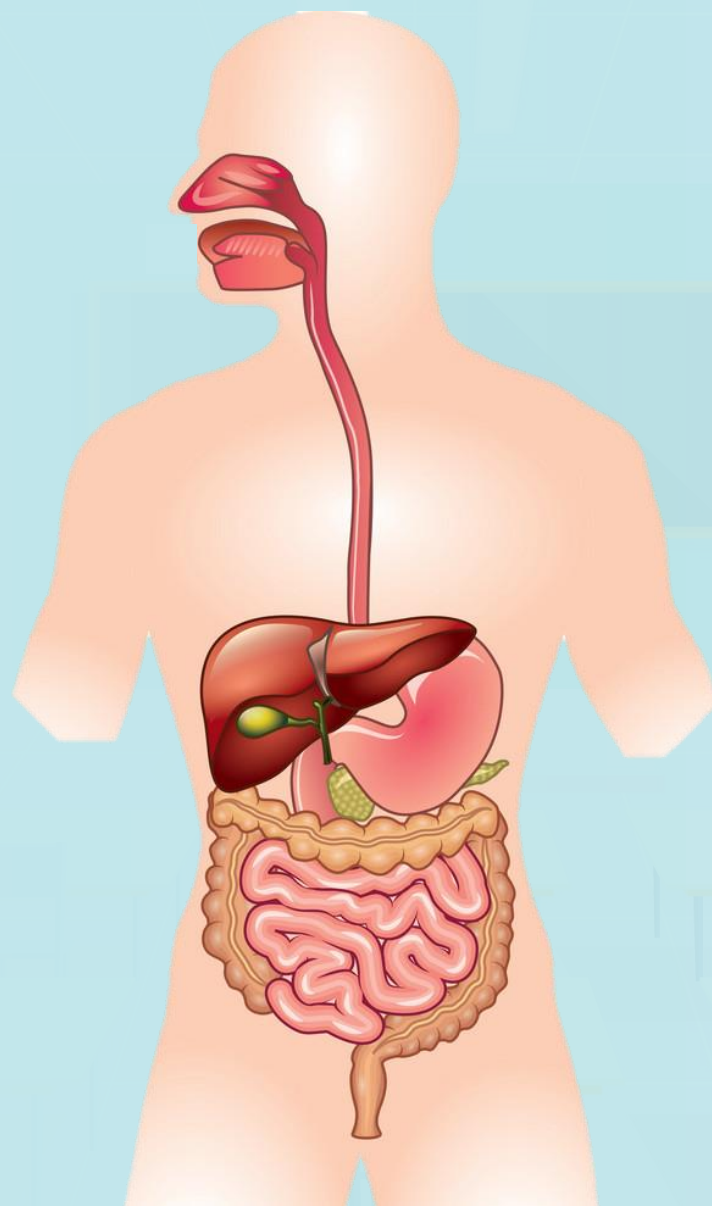
นักเรียนคิดว่าอาหารของเรา
เดินทางผ่านอวัยวะใดบ้าง ?

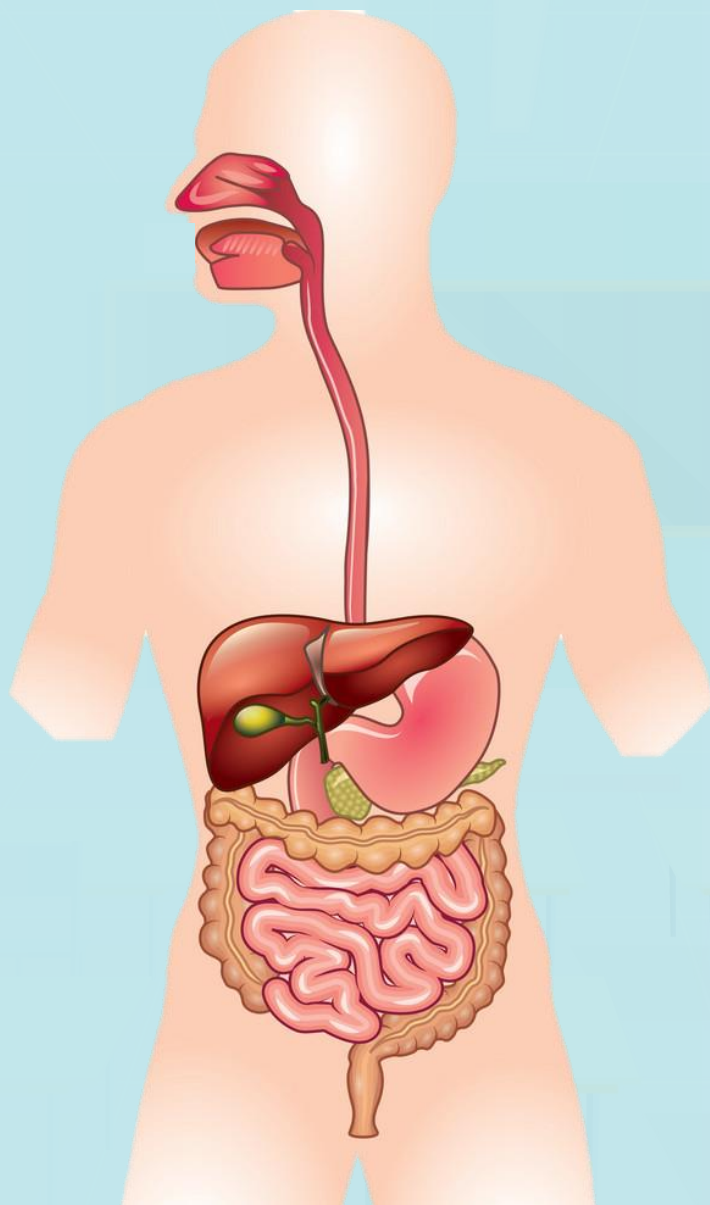


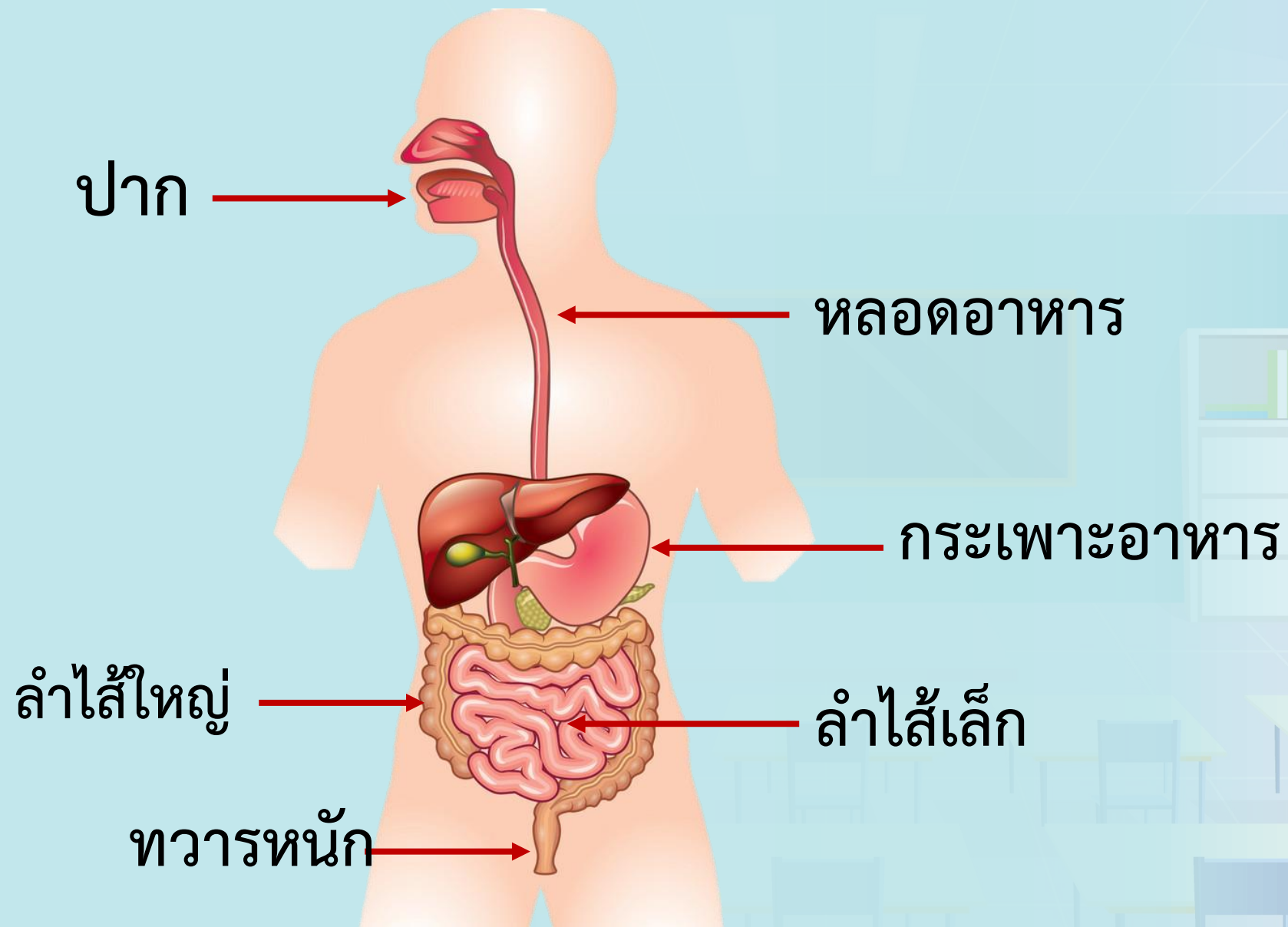
ให้นักเรียนวาดภาพการเดินทาง
ของอาหารที่นักเรียนคิดว่าถูกต้อง
ลงในสมุดบันทึกของตนเอง



๒ นาที



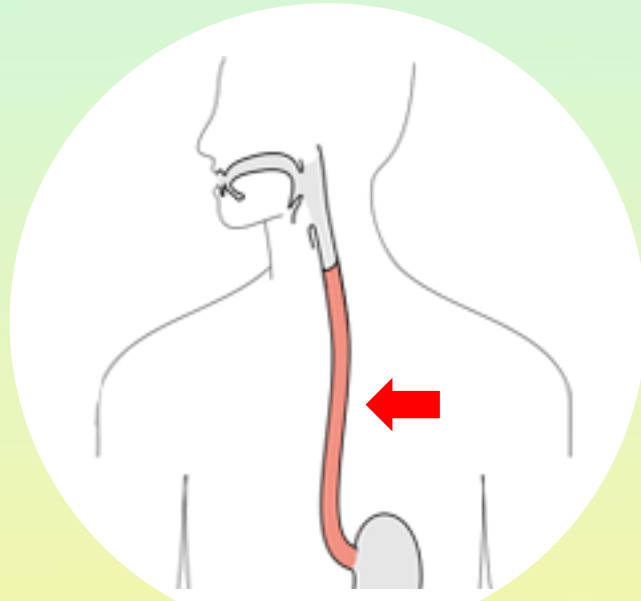




อวัยวะที่สำคัญ ในระบบย่อยอาหาร



ปากและฟัน

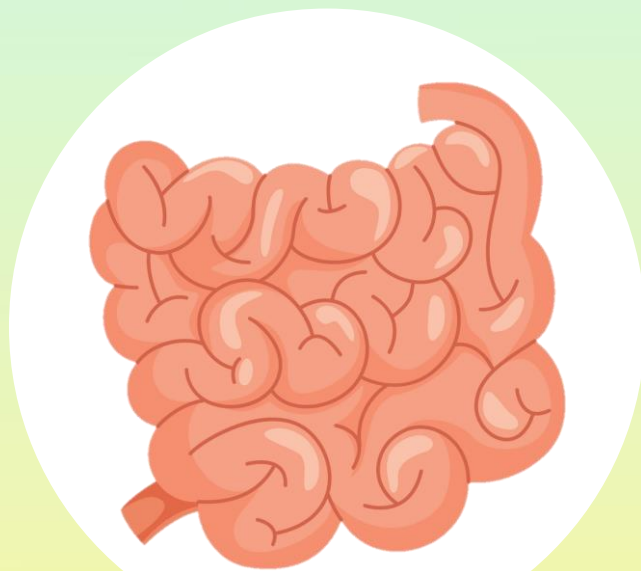


หลอดอาหาร

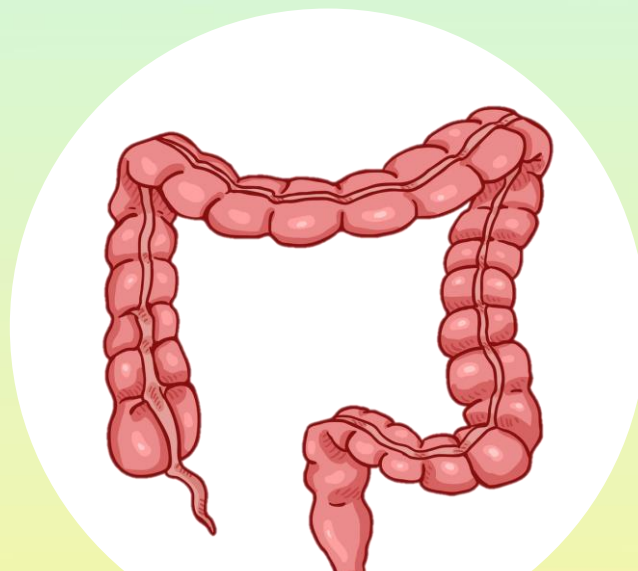


กระเพาะอาหาร

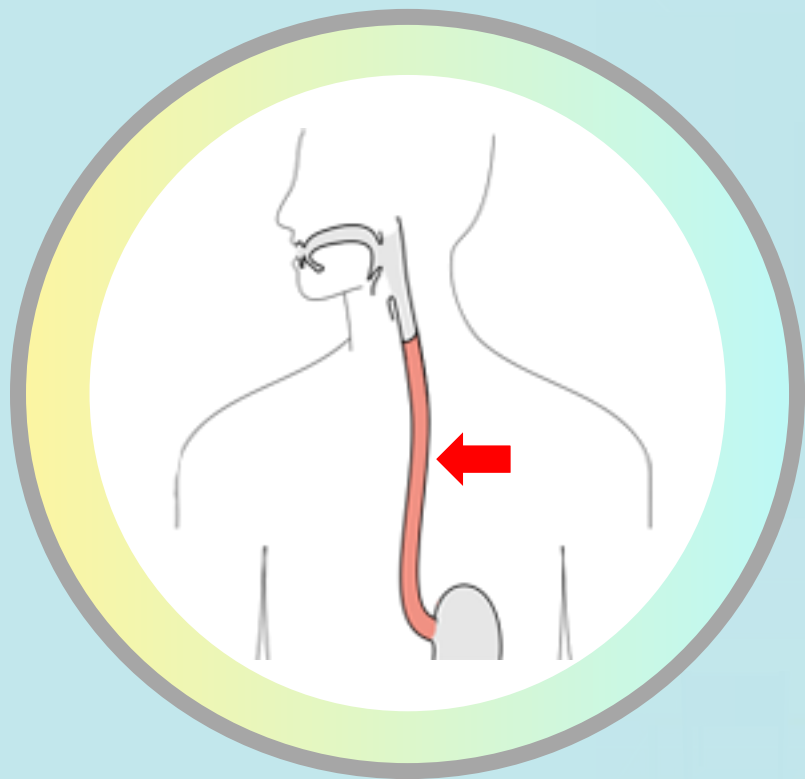
อวัยวะที่สำคัญ ในระบบย่อยอาหาร



ลำไส้เล็ก

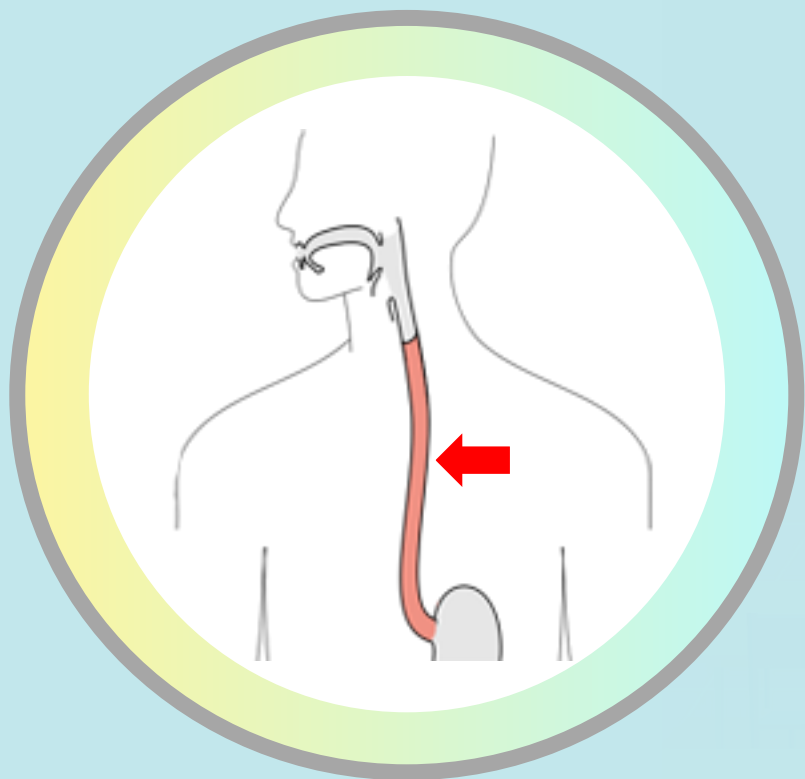


ลำไส้ใหญ่



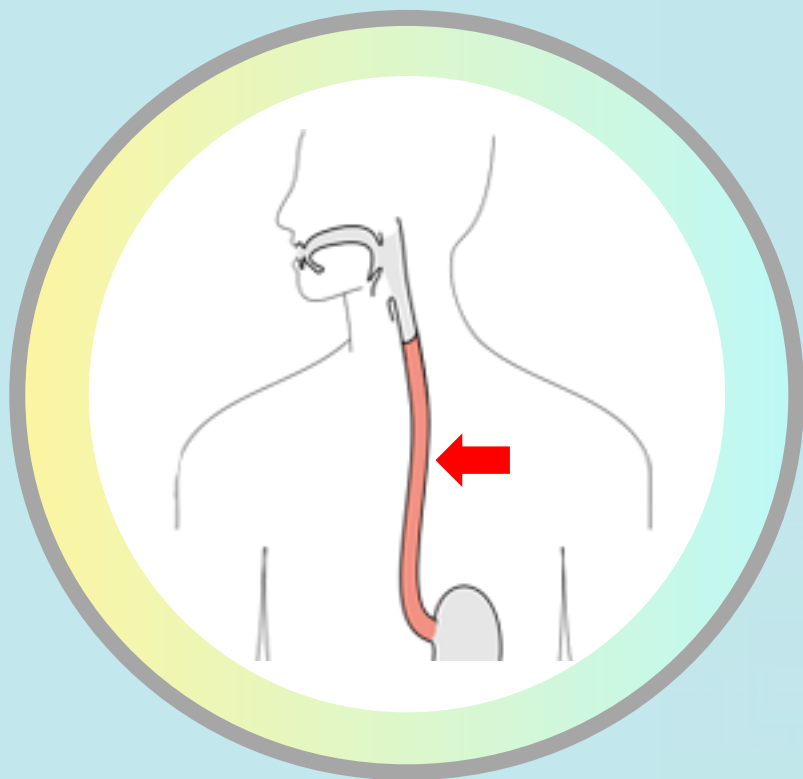
หลอดอาหาร

ทางผ่านของอาหาร
ไปสู่กระเพาะอาหาร



หลอดอาหาร

ยาวประมาณ ๒๕ ซม.

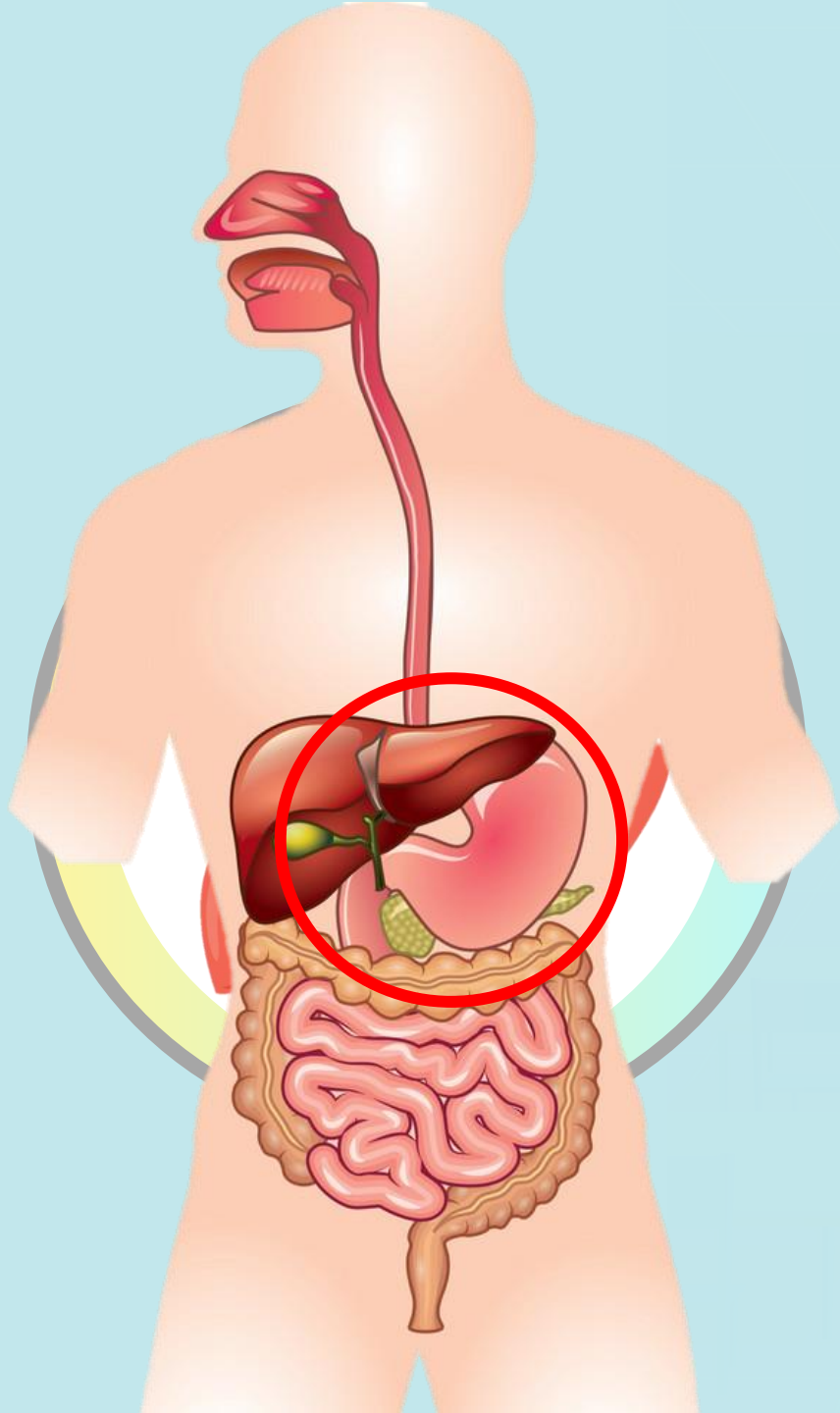


หลอดอาหาร

บีบตัว

คลายตัว

ช่วยให้อาหารเล็ดลง



กระเพาะอาหาร

อยู่บริเวณช่องท้อง
ด้านซ้าย



กระเพาะอาหาร

ย่อยอาหารประเภท
โปรตีน



กระเพาะอาหาร

อาหารจะอยู่ในกระเพาะ
ประมาณ ๓๐ นาที
ถึง ๓ ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับ
ประเภทอาหาร



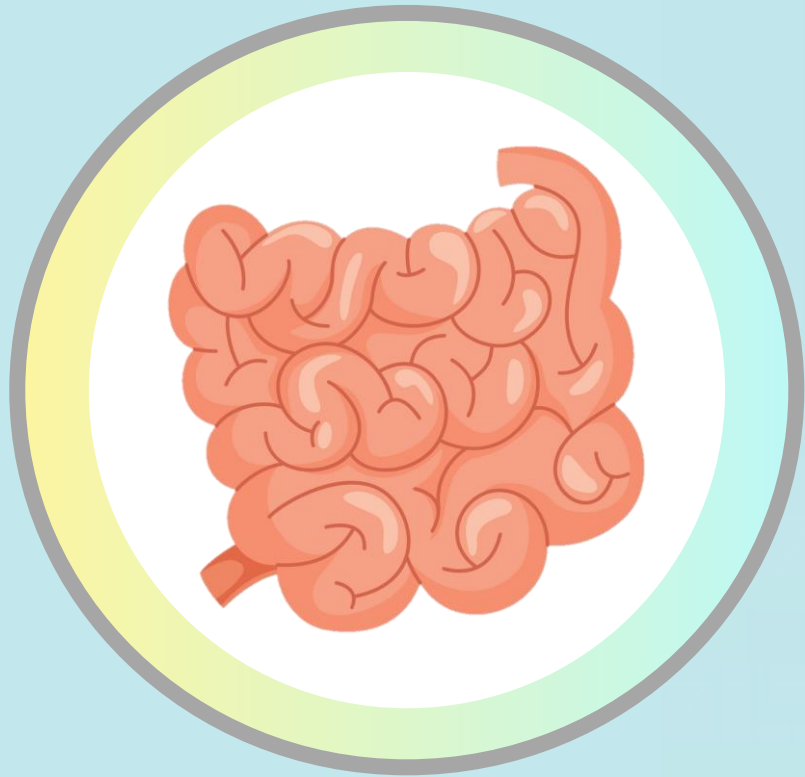
กระเพาะอาหาร

สามารถดูดซึมอาหาร
บางชนิดได้เพียงเล็กน้อย
เช่น น้ำ แร่ธาตุ



กระเพาะอาหาร

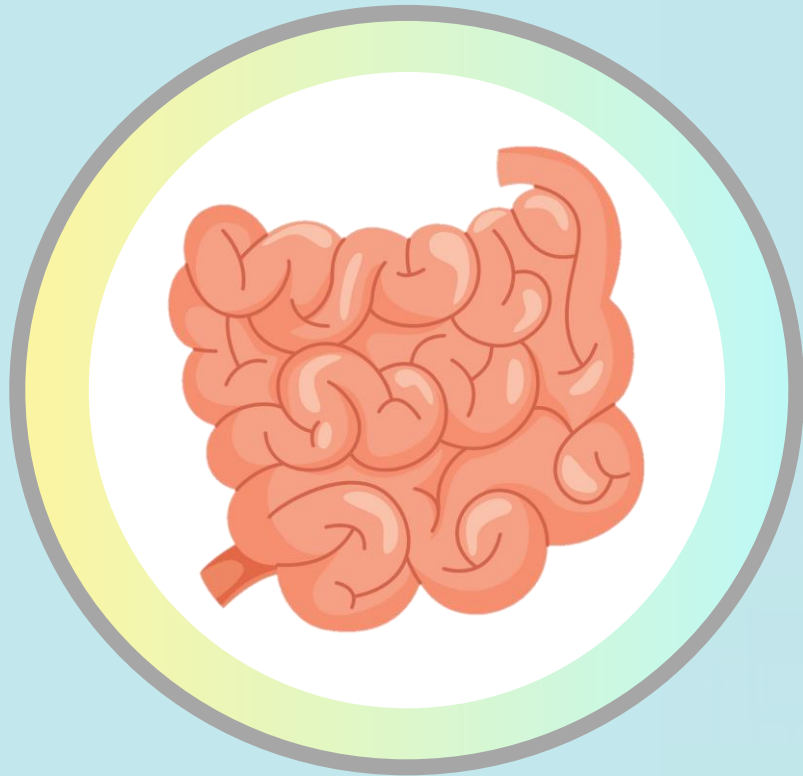
สามารถดูดซึม
ยาและแอลกอฮอล์ได้ดี



ลำไส้เล็ก

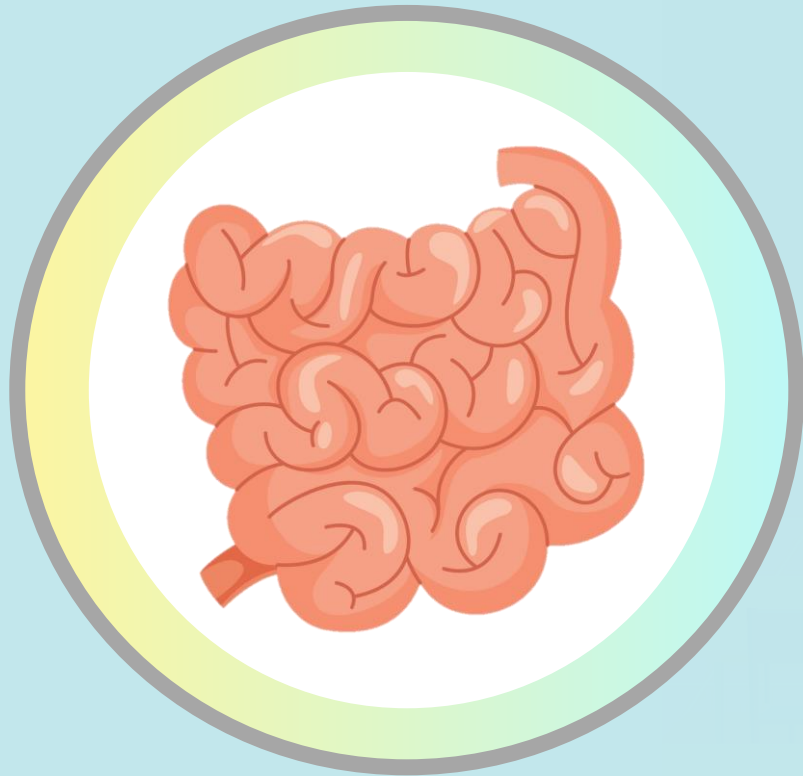
มีความยาวประมาณ

๖ - ๗ เมตร



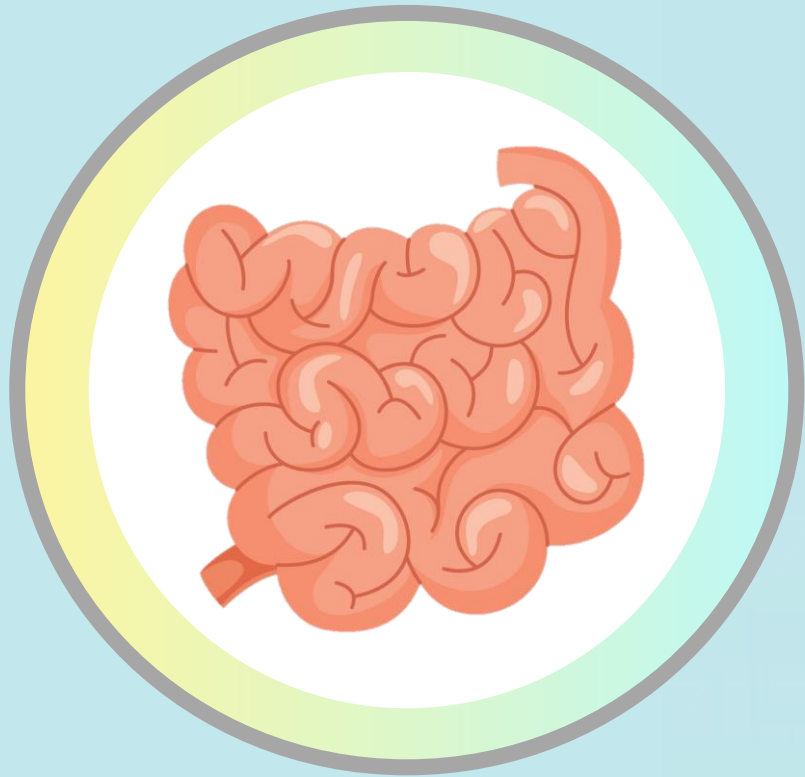
ลำไส้เล็ก

มีการย่อยและดูดซึม
สารอาหารมากที่สุด



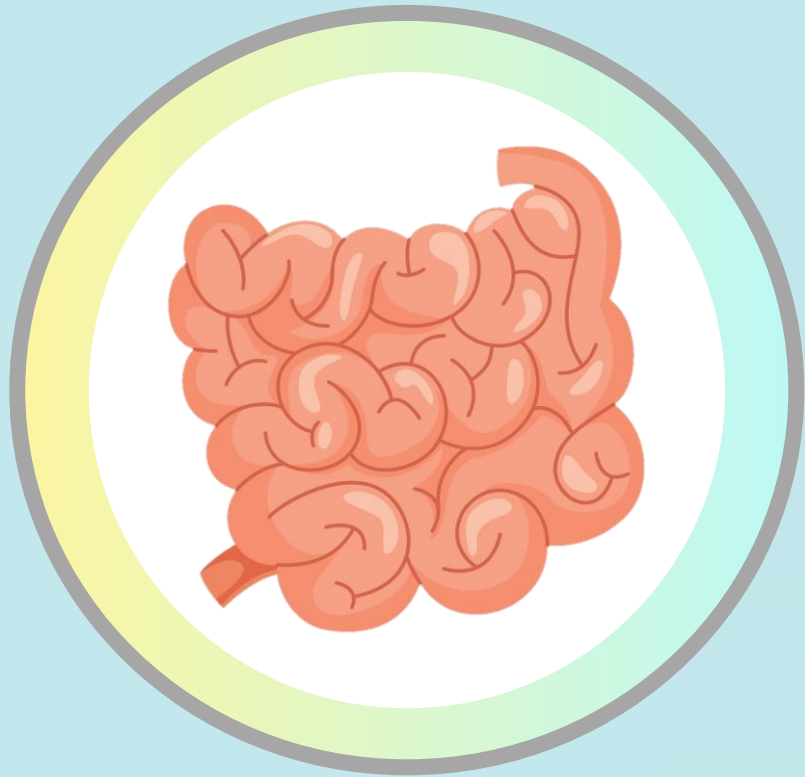
ลำไส้เล็ก

การย่อยอาหารเกิดขึ้น
อย่างสมบูรณ์ในลำไส้เล็ก



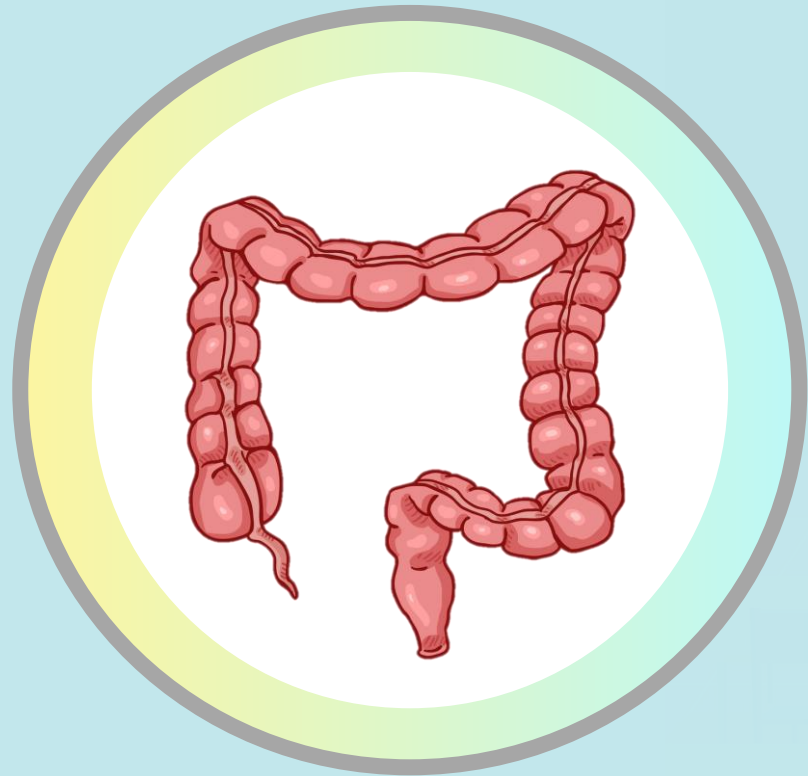
ลำไส้เล็ก

มีการย่อยโปรตีน
คาร์โบไฮเดรต
และ ไขมัน



ลำไส้เล็ก

มีการดูดซึมอาหาร
เกือบทั้งหมด



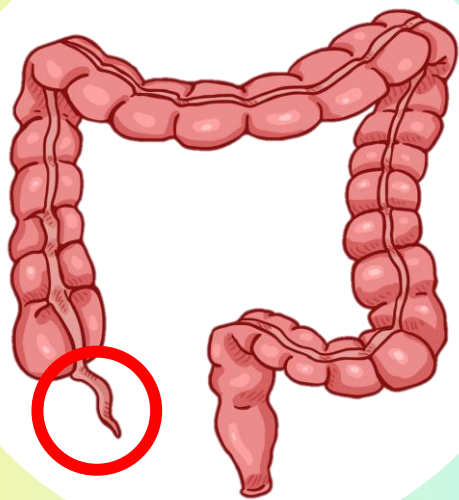
ลำไส้ใหญ่

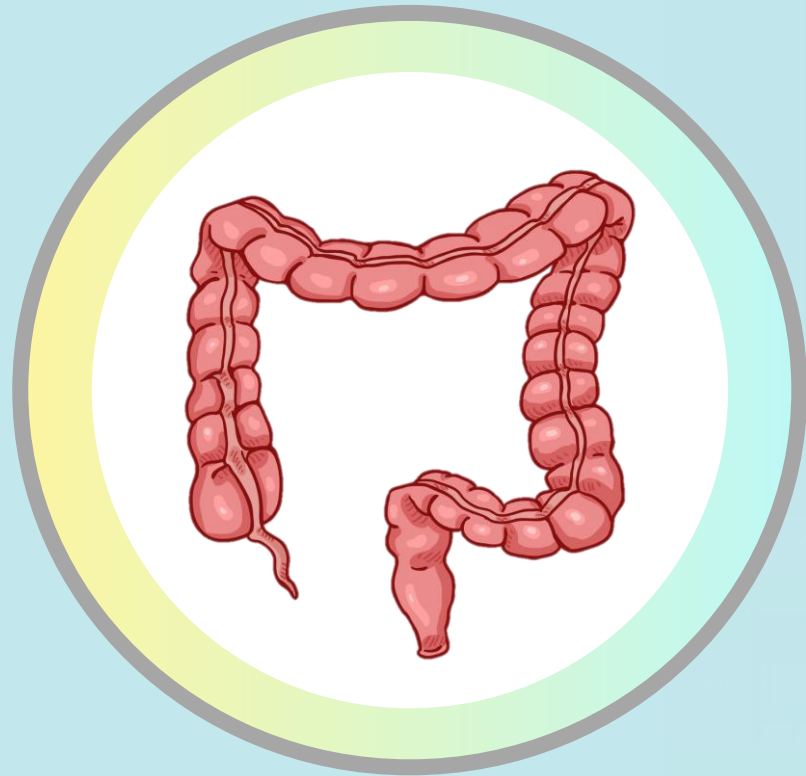
มีความยาวประมาณ

๑.๕ เมตร

ลำไส้ใหญ่

ส่วนต้นของลำไส้ใหญ่
มีไส้เล็ก ๆ ปลายตัน
เรียกว่า ไส้ติ่ง



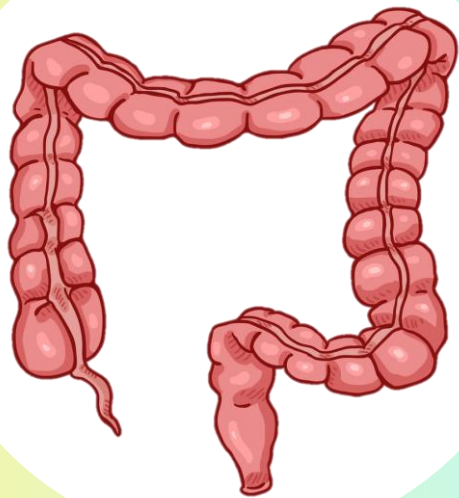


ลำไส้ใหญ่

ดูดซึม น้ำ วิตามิน และ
เกลือแร่ ที่เหลือจาก
การดูดซึมของลำไส้เล็ก

ลำไส้ใหญ่

ส่งต่อกากอาหารไปยัง
ทวารหนัก



การย่อยอาหารและการดูดซึม

อวัยวะ	การย่อยอาหาร	การดูดซึม
ปาก	แป้งเป็นน้ำตาล	-
หลอดอาหาร	-	-
กระเพาะอาหาร	โปรตีน	น้ำ แร่ธาตุเล็กน้อย ดูดซึมยาและแอลกอฮอล์ได้ดี
ลำไส้เล็ก	โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน	ทั้งหมด
ลำไส้ใหญ่	-	น้ำ วิตามิน และเกลือแร่ ที่เหลือ

คนเก่งติดดาว

๑. เตรียมอุปกรณ์คนเก่งติดดาว
๒. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน
๓. เตรียมพร้อมในการตอบคำถาม
๔. เมื่อตอบถูก ๑ ข้อ จะได้ดาว ๑ ดวง



๒๐ วินาที

*ให้คุณครูปลายทางจดบันทึกคะแนนไว้สำหรับใช้เป็นกิจกรรมต่อเนื่อง
ในครั้งถัดไป



คนเก่งติดดาว



กลุ่มที่

คะแนน





คนเก่งติดตาม

๑. ให้นักเรียนเรียงลำดับระบบย่อยอาหาร
ในอวัยวะต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ?

ปาก > หลอดอาหาร >
กระเพาะอาหาร > ลำไส้เล็ก >
ลำไส้ใหญ่





คนเก่งติดตาม

๒. ในกระเพาะอาหารมีการย่อย
สารอาหารประเภทใด ?

โปรตีน





คนเก่งติดตาม

๓. กระเพาะอาหารสามารถดูดซึม
สิ่งใดได้ดี ?

ยาและแอลกอฮอล์





คนเก่งติดตาม

๔. การย่อยอาหารสิ้นสุดที่
อวัยวะใด ?

ลำไส้เล็ก





คนเก่งติดตาม

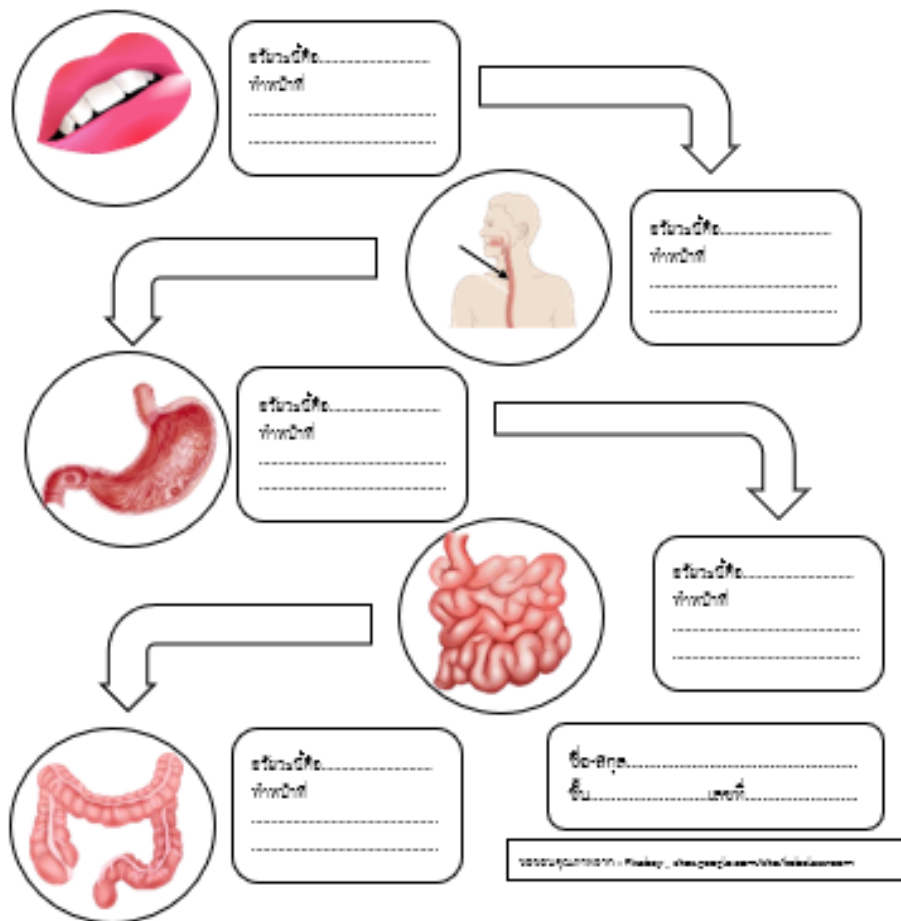
๕. ลำไส้ใหญ่ทำหน้าที่
ดูดซึมสิ่งใด ?

น้ำ วิตามิน และเกลือแร่ ที่เหลือจาก
การดูดซึมของลำไส้เล็ก



ใบงานที่ ๓ เรื่อง การย่อยอาหารของฉันท
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัส ๓๑๕๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการย่อยอาหาร แล้วตอบคำถามในใบงานของตนเอง
 โดยเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง ให้สัมพันธ์กับภาพ



ใบงานที่ ๑

เรื่อง

การย่อยอาหารของฉันท

ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่าง
 ให้ถูกต้อง ให้สัมพันธ์กับภาพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

กิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑
เรื่อง การย่อยอาหารของฉัน

บทบาทครูปลายทาง

- สรุปละเอียดคนเก่งติดตาม
- ดูแลนักเรียนระหว่างที่นักเรียนทำใบงาน
- ให้คำแนะนำและตอบคำถามนักเรียนในขณะที่ทำกิจกรรม



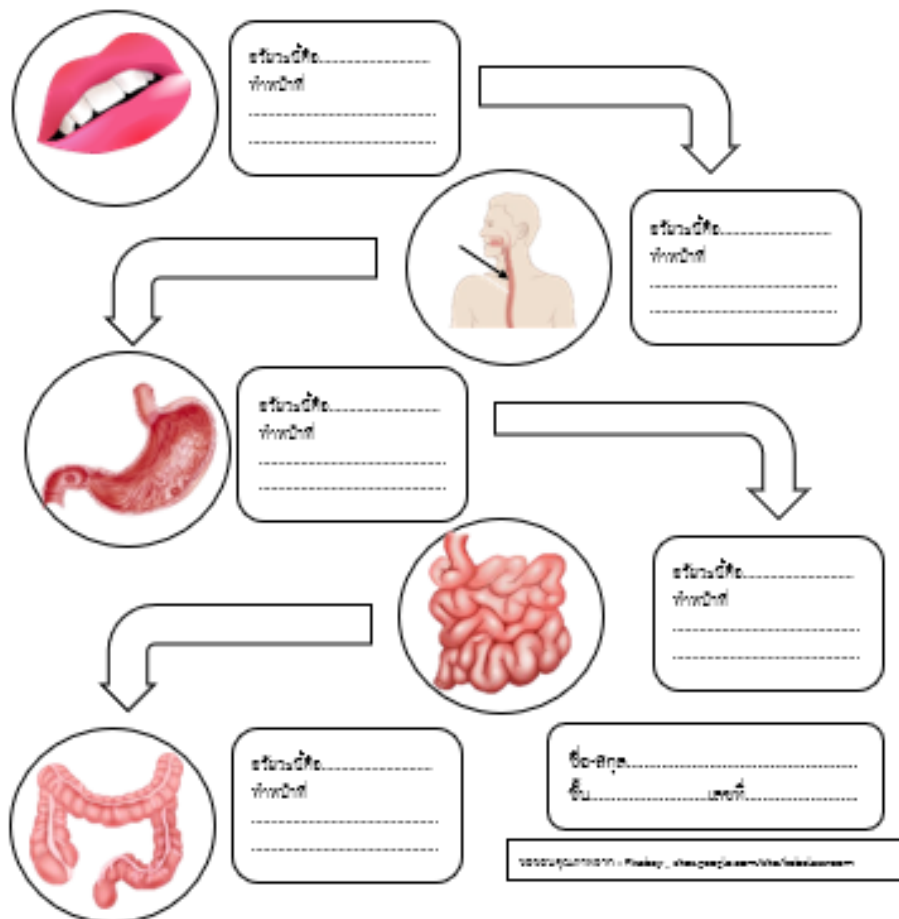
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การย่อยอาหารของฉันท

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัส ๓๑๕๑๑๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการย่อยอาหาร แล้วตอบคำถามในใบงานของตนเอง
โดยเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้อง ให้สัมพันธ์กับภาพ



เฉลยใบงานที่ ๑

เรื่อง

การย่อยอาหารของฉันท

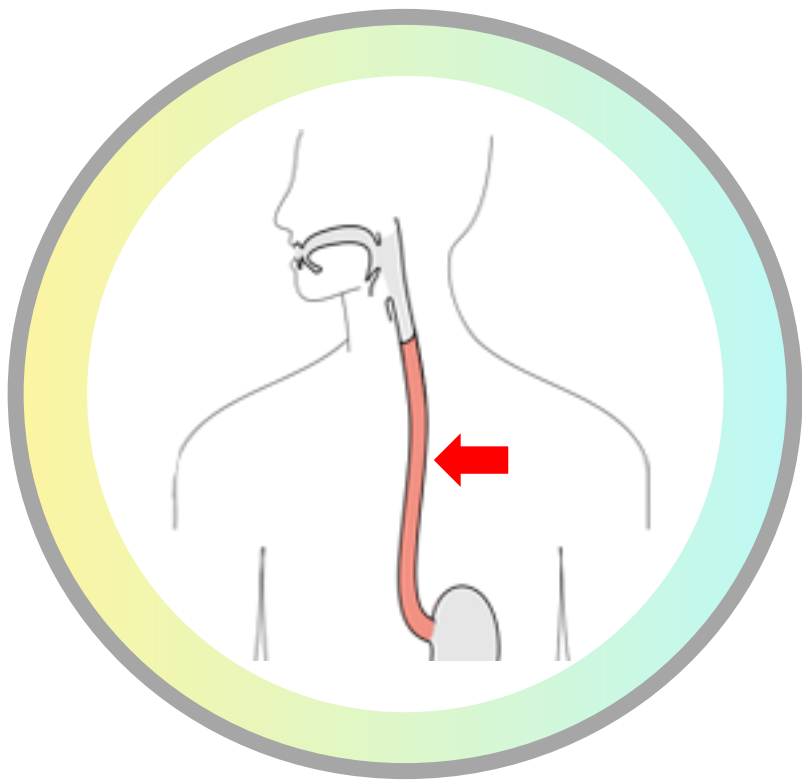
ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่าง
ให้ถูกต้อง ให้สัมพันธ์กับภาพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



อวัยวะนี้คือ ปากและฟัน
ทำหน้าที่ บดเคี้ยวอาหาร
จากชิ้นใหญ่เป็นชิ้นเล็ก
ย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาล





อวัยวะนี้คือ หลอดอาหาร
ทำหน้าที่ เป็นทางผ่านของ
อาหารไปสู่กระเพาะอาหาร





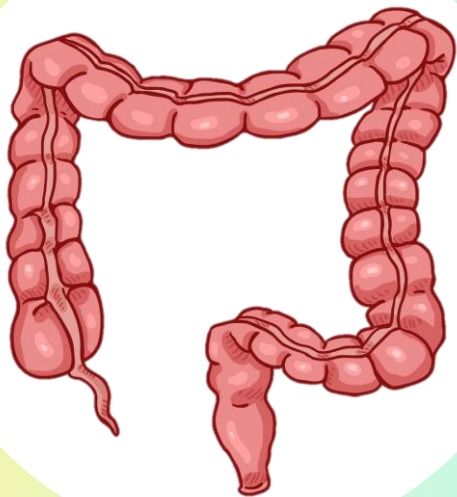
อวัยวะนี้คือ กระเพาะอาหาร
ทำหน้าที่ ย่อยอาหารประเภท
โปรตีน





อวัยวะนี้คือ ลำไส้เล็ก
ทำหน้าที่ ย่อยโปรตีน
คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และ
ดูดซึมสารอาหารเกือบทั้งหมด





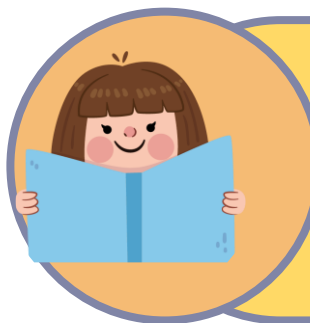
อวัยวะนี้คือ ลำไส้ใหญ่
ทำหน้าที่ ดูดซึมน้ำ วิตามิน
และเกลือแร่ ที่เหลือจากการ
ดูดซึมของลำไส้เล็ก



สรุปบทเรียน

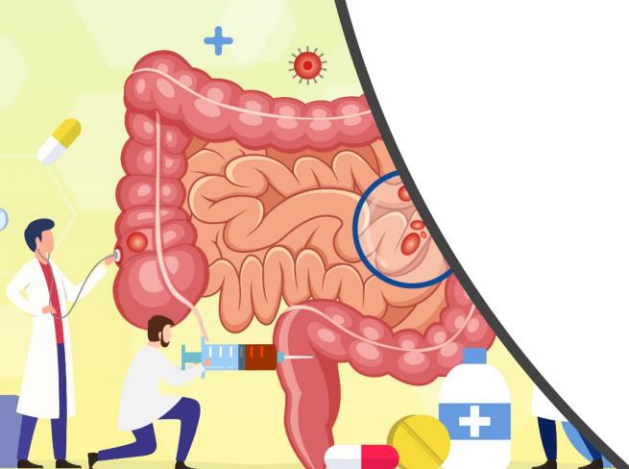
ระบบย่อยอาหารทำหน้าที่ในการย่อยอาหาร และดูดซึมสารอาหารเพื่อไปใช้เป็นพลังงานในการทำงานของร่างกาย โดยประกอบด้วยอวัยวะสำคัญต่าง ๆ มีหน้าที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งทำงานสัมพันธ์กันเพื่อให้การย่อยอาหารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ





บทเรียนครั้งต่อไป

ระบบขับถ่าย





สิ่งที่ต้องเตรียม

- อุปกรณ์ คนเก่งติดดาว
- สมุดบันทึก
- ลูกแอปเปิลหรือผลไม้ชนิดใดก็ได้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th