

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

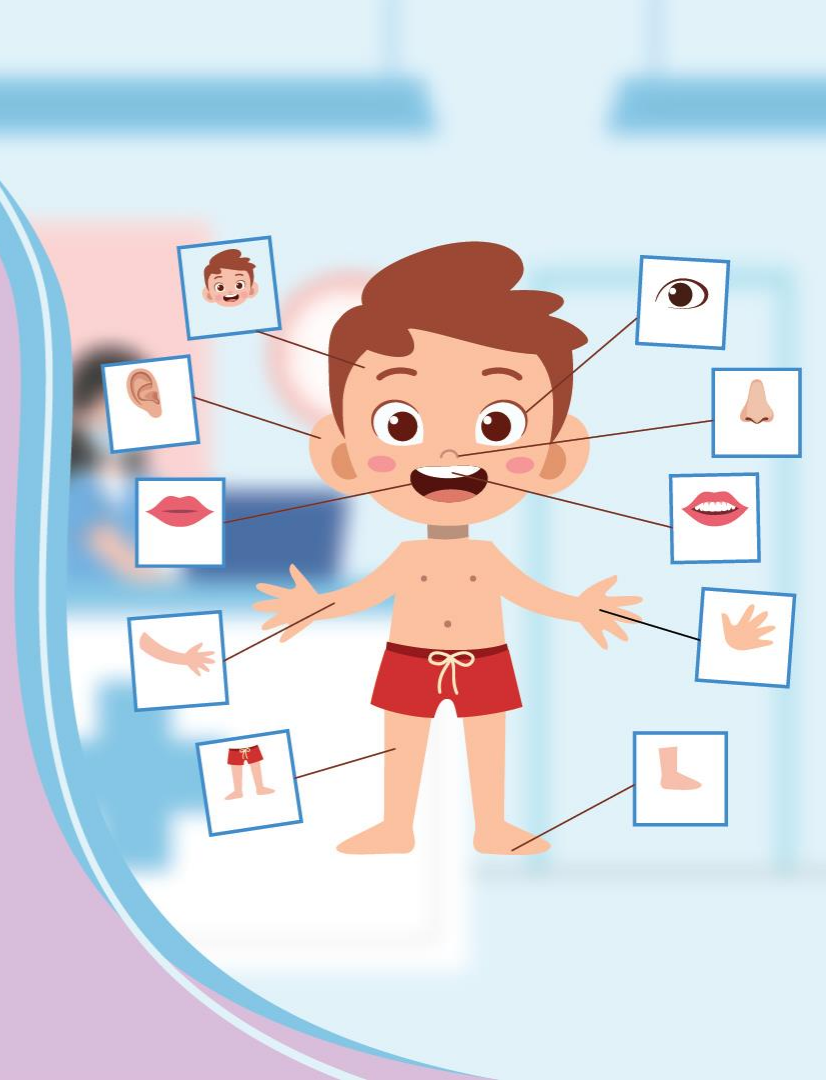
รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

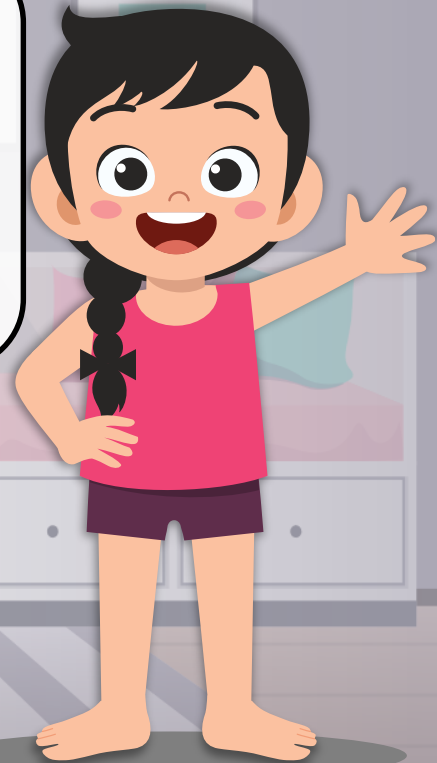
เรื่อง ตัวของฉันนั้นมี ...

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ

ครูปฎิญา ประจันบาน



ตัวของฉันนั้นมี ...



# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกชื่อและตำแหน่งของอวัยวะภายนอก
๒. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก
๓. เสนอวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก



# เพลง อวัยวະ



วน วน วน พวกเราวน วนรอบตัวเรา (ซ้ำ)

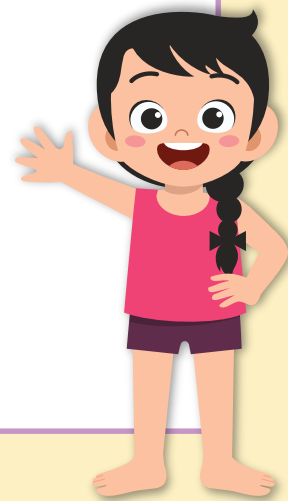
จับเอว จับขา จับเข่า (ซ้ำ)

พอจับหัวเรา อู๊ยงง อู๊ยงง (ซ้ำ)

วน วน วน พวกเราวน วนรอบตัวเรา (ซ้ำ)

จับมือ จับแขน จับไหล่ (ซ้ำ)

พอจับหูเรา อู๊ยงง อู๊ยงง (ซ้ำ)



จากเพลงอวัยวะ มืออวัยวะใดบ้าง  
และอยู่ส่วนใดของร่างกาย






อวัยวะแต่ละส่วน  
มีหน้าที่อะไรบ้าง



อวัยวะภายนอก



อวัยวะภายใน



## ศีรษะและเส้นผม


เส้นผมช่วยป้องกันหนังศีรษะ  
และศีรษะไม่ให้กระทบกระเทือน





คิ้ว

ดวงตา



ขนตา

ดวงตาทำหน้าที่  
มองเห็นสิ่งต่าง ๆ





จมูก





จุมูก มีหน้าที่หายใจ  
และดมกลิ่นต่าง ๆ

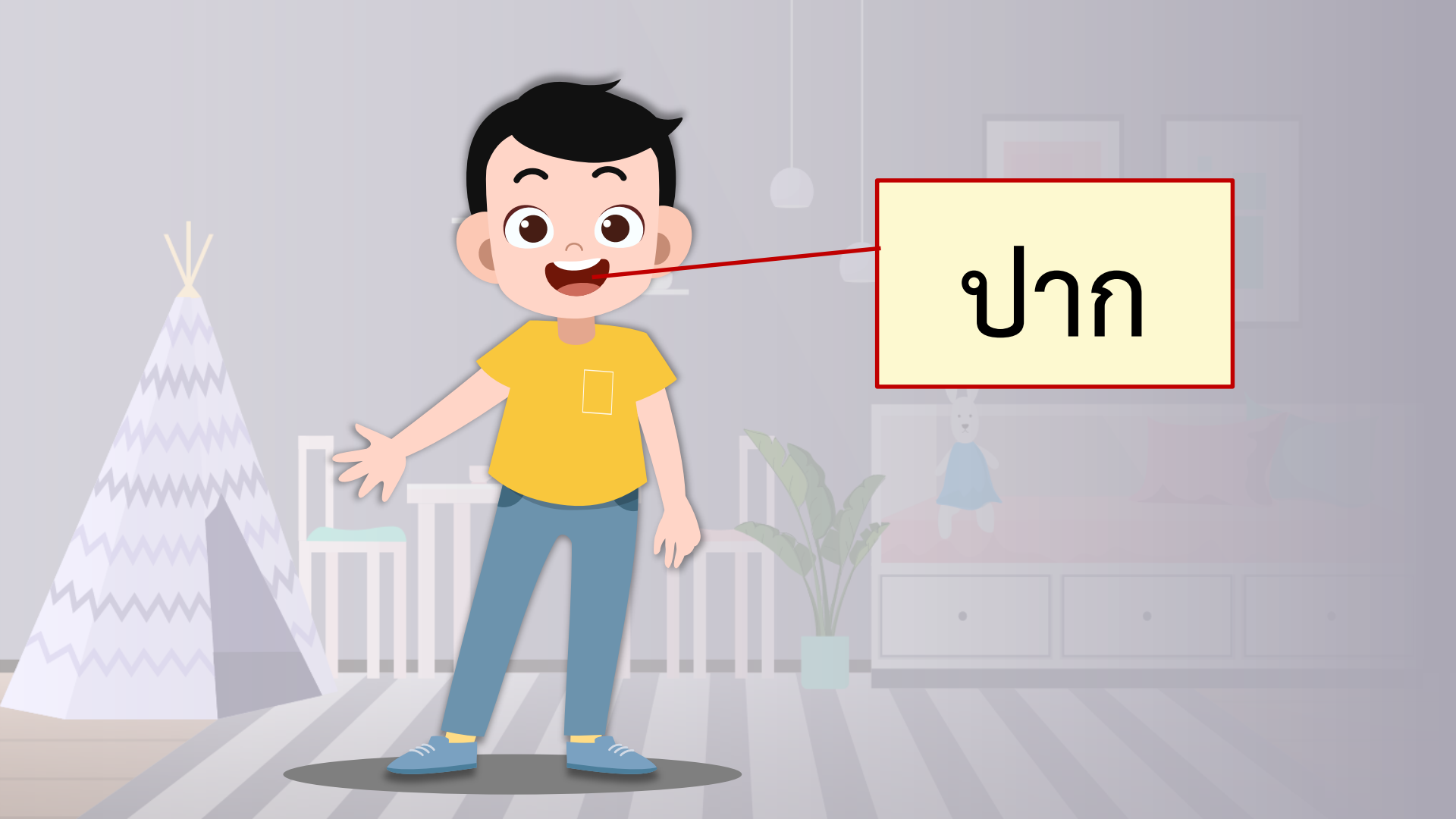




หู

หูมีหน้าที่  
ในการฟังเสียงต่าง ๆ





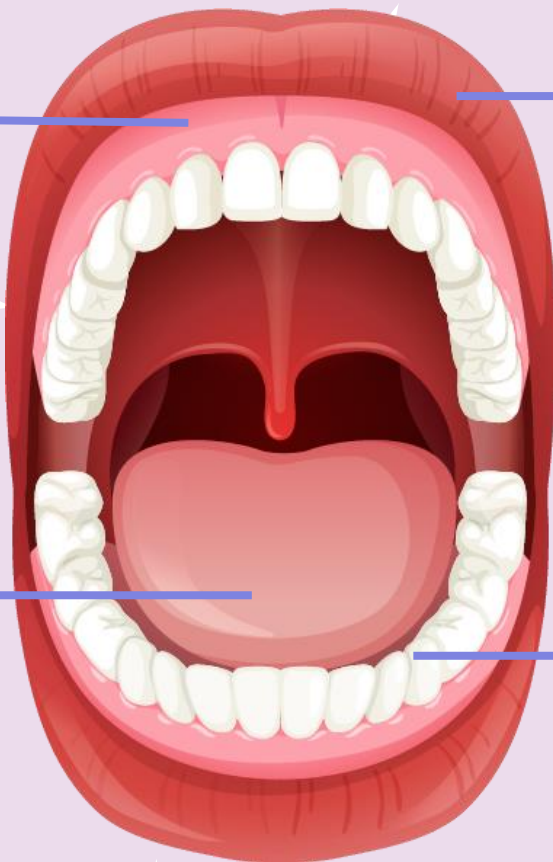
ปาก

เหงือก

ริมฝีปาก

ลิ้น


ฟัน



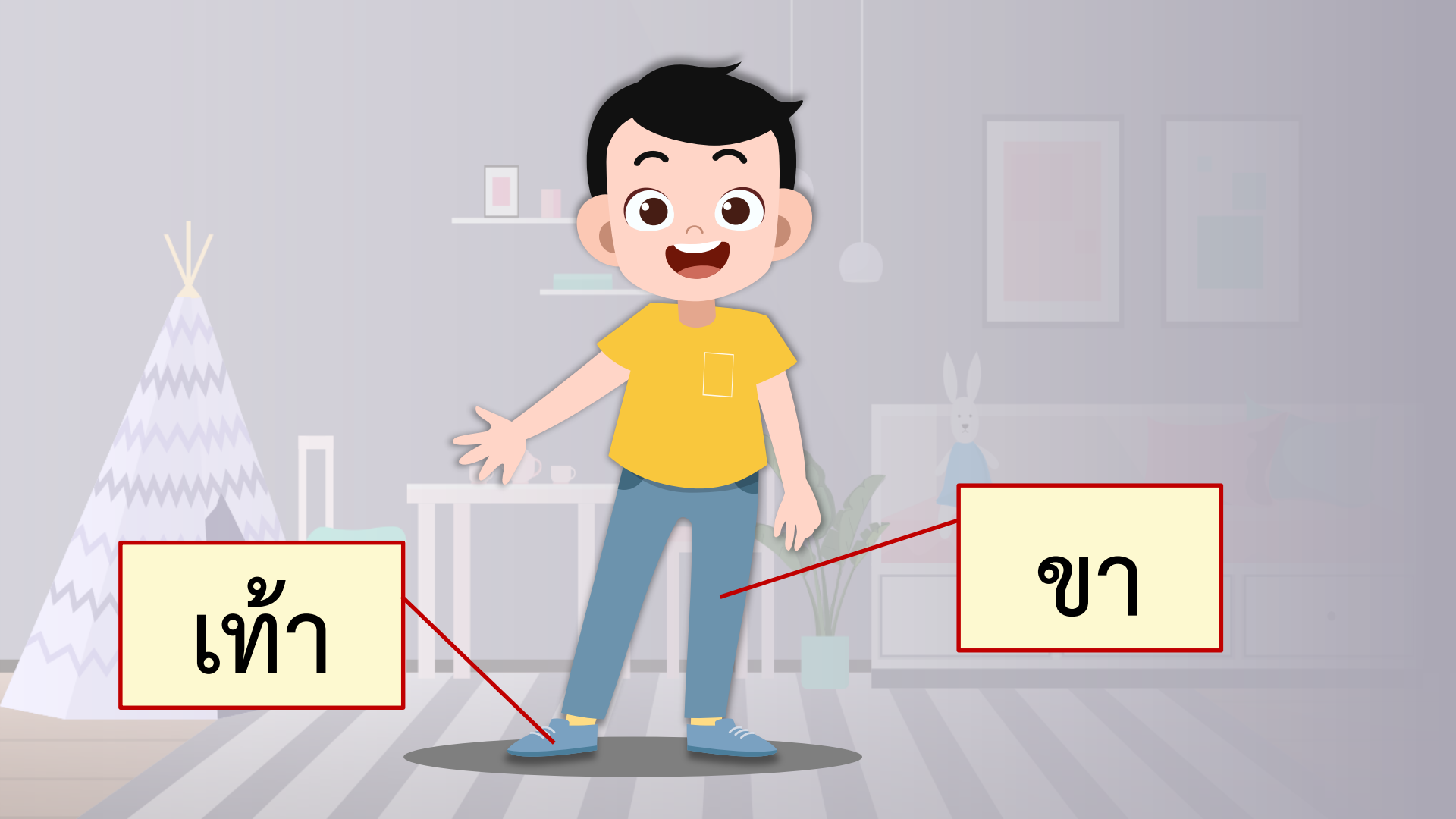
เสื้อ

แขน



An illustration featuring a young boy with black hair, wearing a yellow t-shirt and blue pants, standing on the left. To his right is a large yellow speech bubble with a red border containing Thai text. Below the speech bubble, there are three hands: one holding a yellow pencil, one holding a smartphone, and one shaking hands with another hand. The background is a simple indoor setting with a table, a plant, and a window.

มือมีไว้ทำงานต่าง ๆ  
หยิบจับและถือสิ่งของ  
หรือใช้แสดงท่าทางต่าง ๆ



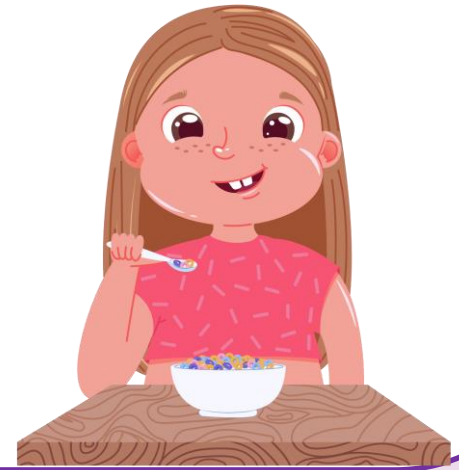
เท้า

ขา

เข้าทำหน้าที่เดินหรือ  
เคลื่อนไหวร่างกาย  
ไปที่ต่าง ๆ



# การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก



# การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก





กิจกรรม ล้างมือบ่อย ๆ



คำชี้แจง ให้นักเรียนสังเกตภาพหรือ  
ข้อความการล้างมือแต่ละขั้นตอน  
และเรียงลำดับแต่ละขั้นตอนให้ถูกต้อง

# กิจกรรมประจำวันนี้ ...

## กิจกรรม ตัวของฉันทันนี้มี ...

ให้นักเรียนตัดภาพหรือวาดภาพอวัยวะภายนอก  
ลงในสมุด ระบุชื่ออวัยวะ ลักษณะหน้าที่และ  
วิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกสั้น ๆ





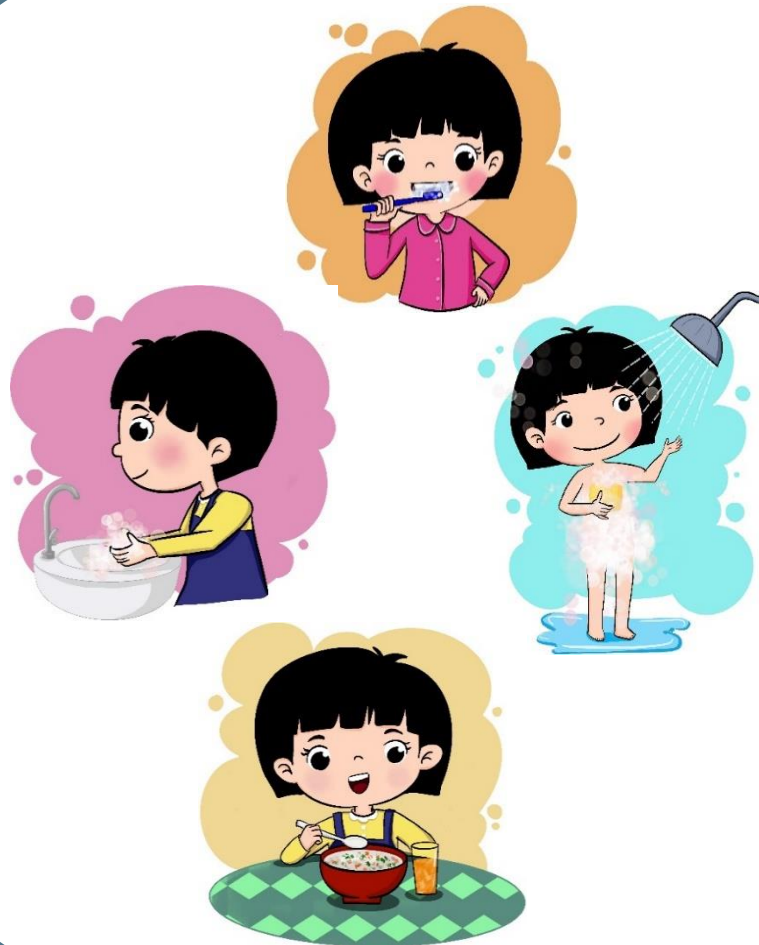
## ใบความรู้ที่ ๘

### เรื่อง ตัวของฉันนั้นมี ...

อวัยวะภายนอกมีลักษณะและหน้าที่ที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิต นักเรียนต้องดูแลรักษาให้ถูกสุขลักษณะเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน



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



## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม  
ตัวของฉันนั้นมี ...
- นักเรียนสามารถศึกษา  
เพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๘  
เรื่อง ตัวของฉันนั้นมี ...

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงกิจกรรม
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่าง  
เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๘  
เรื่อง ตัวของฉันนั้นมี ...
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรม  
ของนักเรียนในห้องเรียน



# สรุปบทเรียนในวันนี้



อวัยวะภายนอกมีลักษณะและหน้าที่ที่มี  
ความสำคัญในการดำรงชีวิต

ดูแลรักษาให้ถูกสุขลักษณะเพื่อให้มี  
สุขภาพที่ดี

ป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นใน  
ชีวิตประจำวัน



### แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ วัน \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

#### คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ก่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	☆☆☆☆☆☆
อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	☆☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....

☆☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....

☆☆☆ จำนวน.....

สรุป: วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง      พอใช้      ดี      ก่อนข้างดี      ดีมาก

### บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)



ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ วัน \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....  
.....  
.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....  
.....  
.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....  
.....  
.....





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ครอบครัวของฉัน



## สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง ครอบครัวของฉัน
๔. ใบงานที่ ๘ เรื่อง ครอบครัวของฉัน

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

