

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

## เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๑)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



# ระบบย่อยอาหาร (๑)



# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายระบบย่อยอาหารตั้งแต่เริ่มต้นจากช่องปาก  
หลอดอาหาร และกระเพาะอาหารได้
๒. เห็นความสำคัญของระบบย่อยอาหาร



# กิจกรรมเคี้ยวข้าวสวย



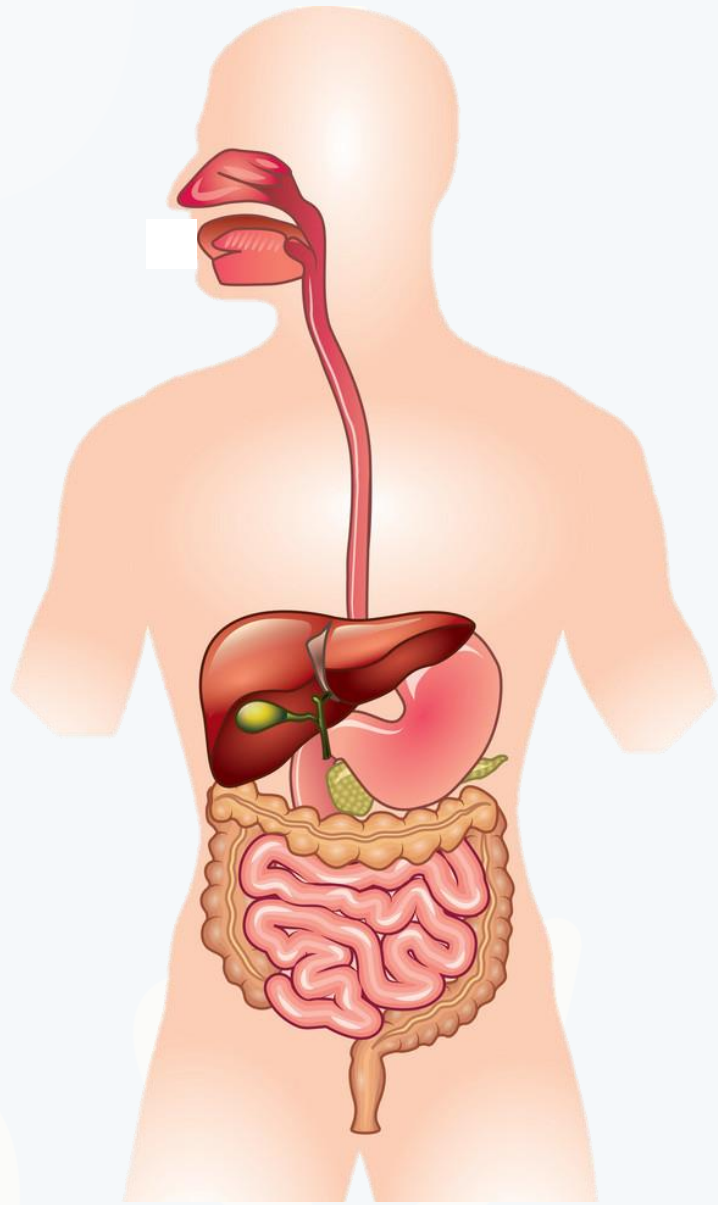
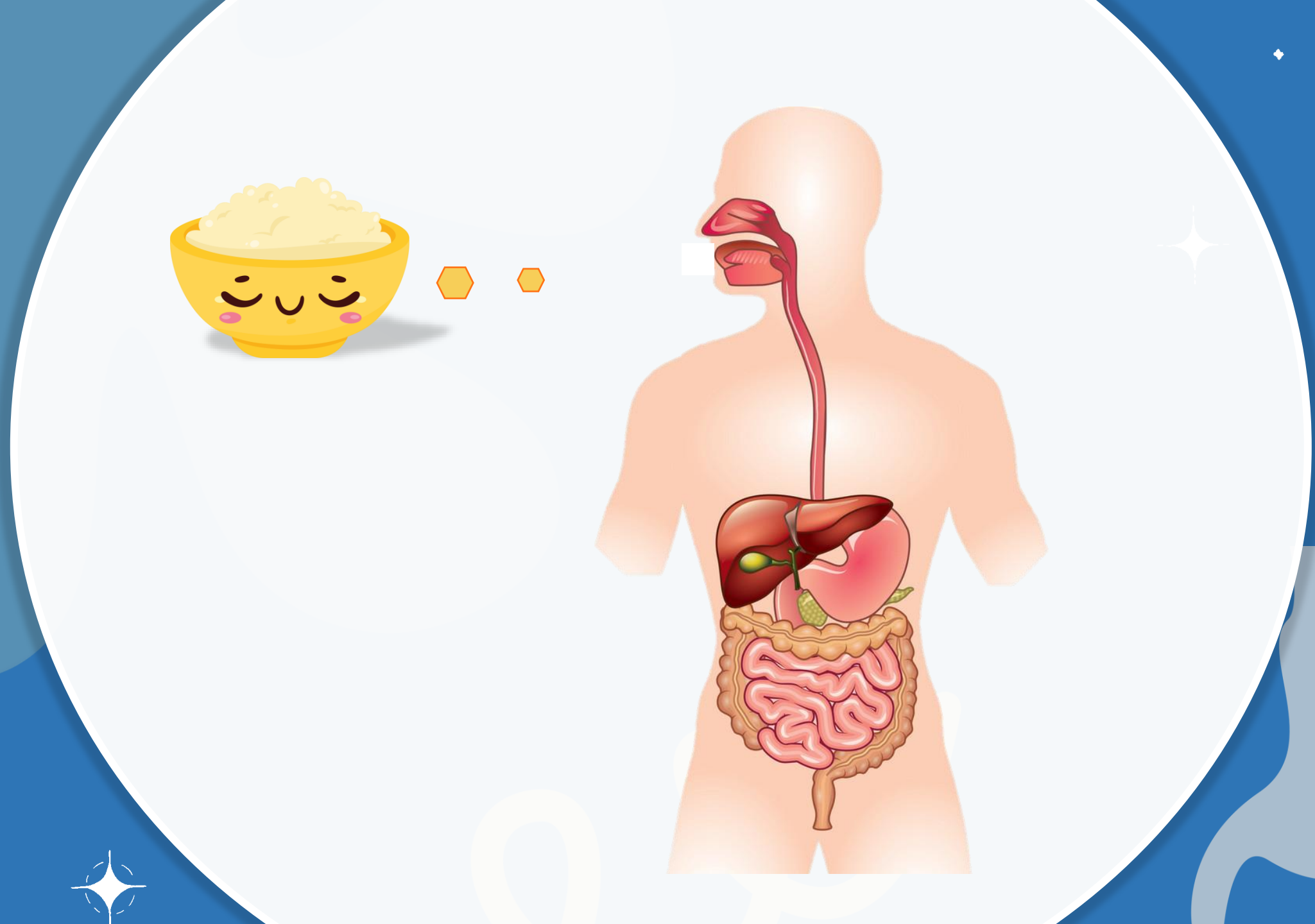


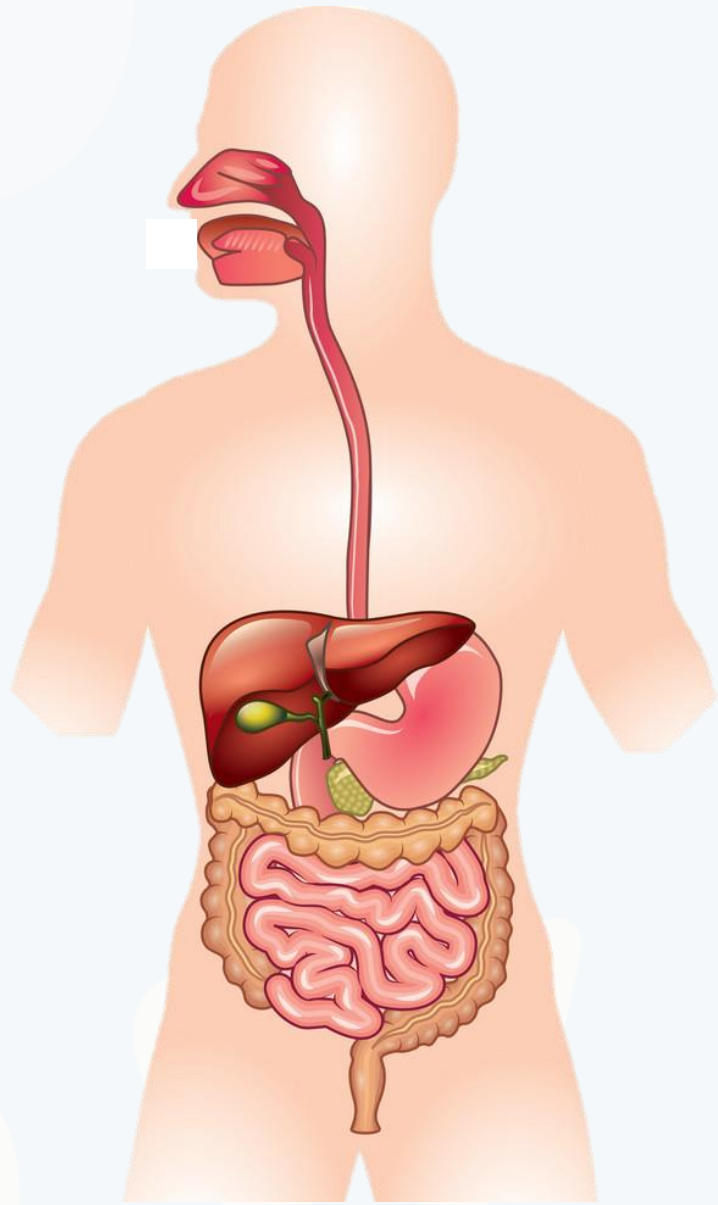
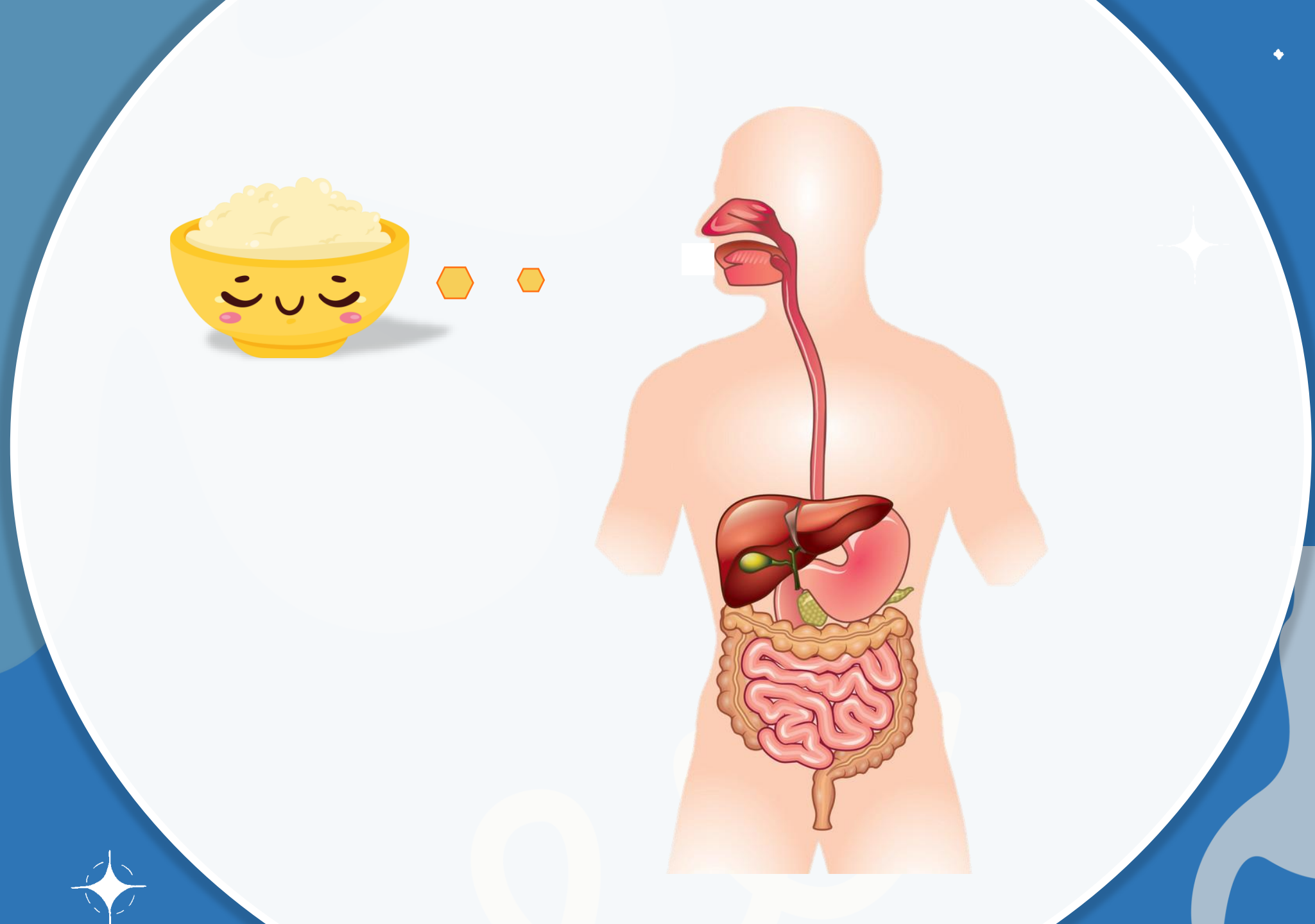
## กิจกรรมเคี้ยวข้าวสวย

รสชาติของข้าวสวย  
ก่อนและหลังเคี้ยว  
เป็นอย่างไร ?

ลักษณะของข้าวสวย  
ก่อนและหลังเคี้ยว  
เป็นอย่างไร ?







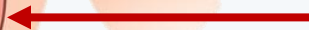
ปาก



หลอดอาหาร



กระเพาะอาหาร



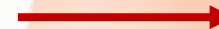
ลำไส้ใหญ่



ลำไส้เล็ก



ทวารหนัก



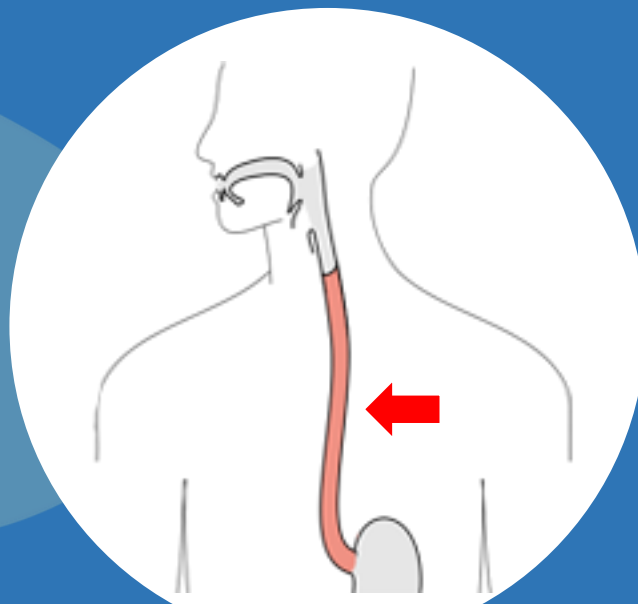




# อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร



ปากและฟัน



หลอดอาหาร

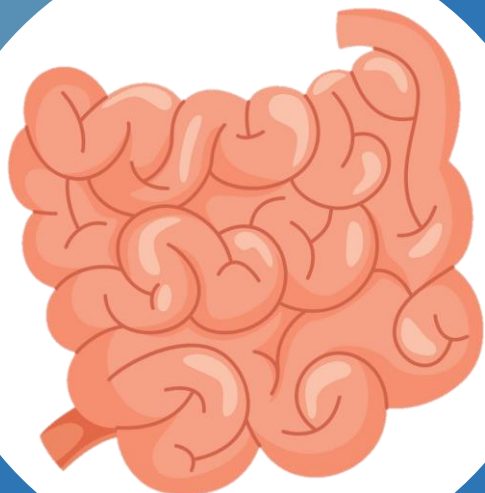


กระเพาะอาหาร

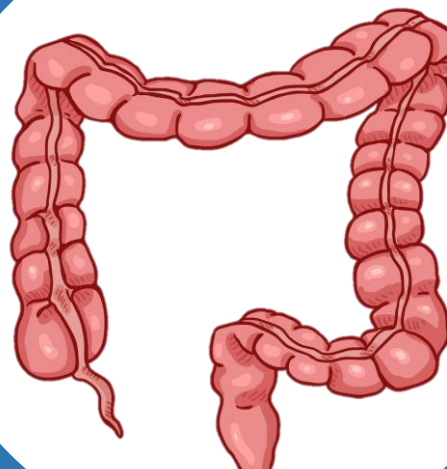




# อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร



ลำไส้เล็ก



ลำไส้ใหญ่





ปาก

ฟัน

ลิ้น

น้ำลาย





ปาก

ฟัน

มีหน้าที่ กัดฉีกและบดเคี้ยวอาหาร





ปาก

ลิ้น

มีหน้าที่รับรสอาหาร  
ช่วยในการเคี้ยวและกลืนอาหาร





ปาก

น้ำลาย

มีหน้าที่ย่อยแบ่งให้เป็นน้ำตาล  
และช่วยในการกลืนอาหาร





ปาก

อาหาร

บดเคี้ยว

อาหาร





ปาก ✨

แปรง

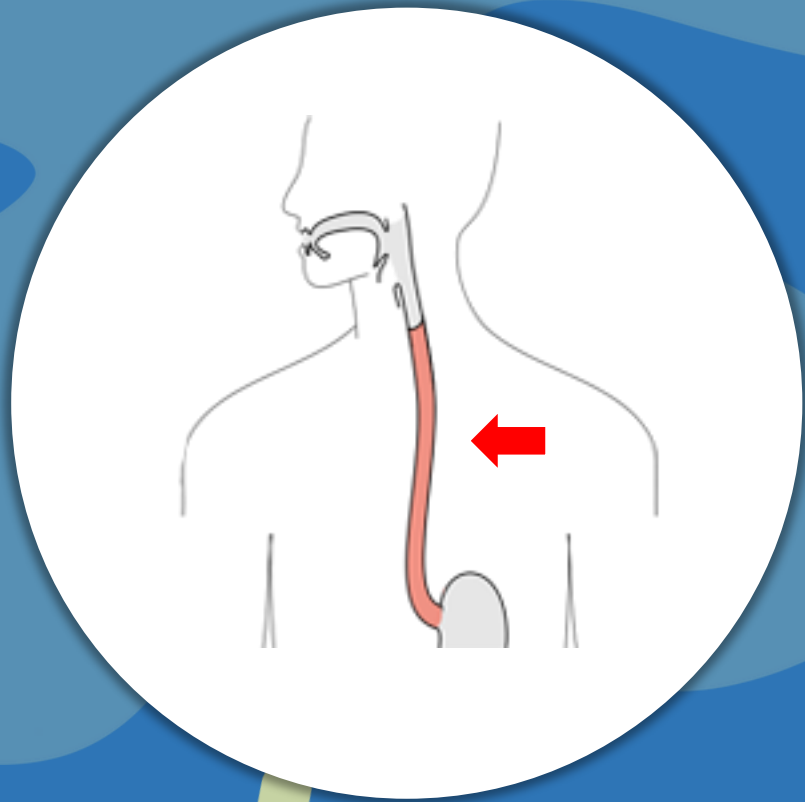


น้ำตาล





# หลอดอาหาร



มีหน้าที่เป็นทางผ่านอาหารลงสู่  
กระเพาะอาหาร



# กระเพาะอาหาร



มีหน้าที่รับอาหารจากหลอดอาหาร  
ย่อยอาหาร รวมทั้งผลิตน้ำย่อยด้วย

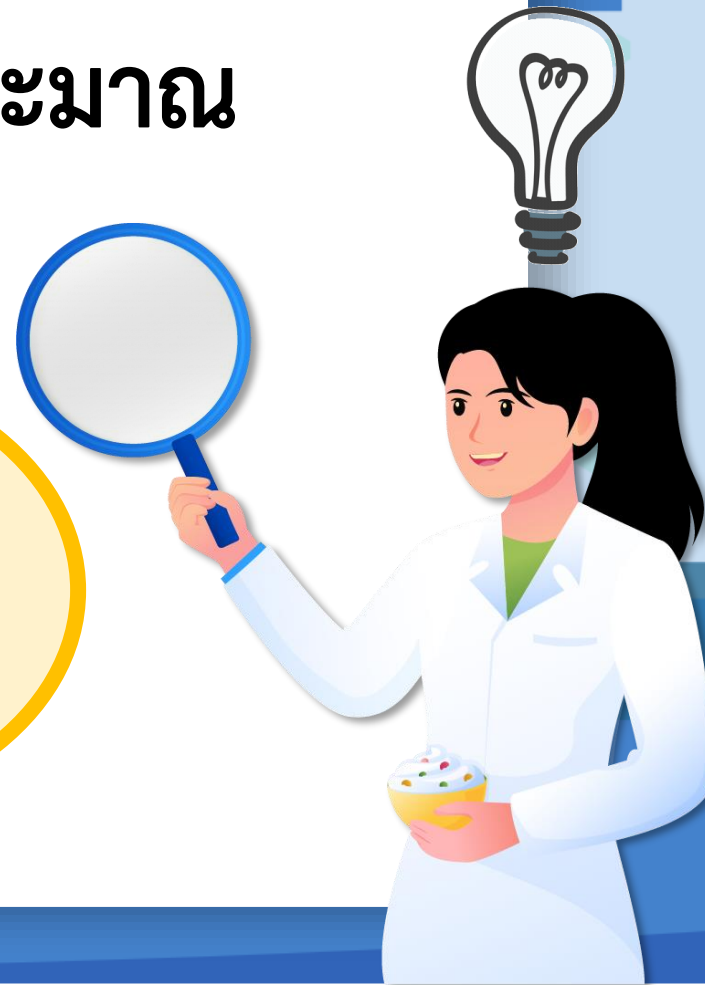


# เกรดความรู้

นักเรียนคิดว่าร่างกายผลิตน้ำลายประมาณ  
วันละเท่าไร ?

๑.  
ครึ่งลิตร

๒.  
๐.๗๕ - ๑ ลิตร



# เกร็ดความรู้

นักเรียนคิดว่าร่างกายผลิตน้ำตาลประมาณ  
วันละเท่าไร ?

น้ำตาลจะผลิตน้อยลง  
หรือหยุดผลิต  
เมื่อเรานอนหลับ




# คนเก่งติดดาว





# กติกา กิจกรรมคนเก่งติดดาว



ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มและตอบคำถามเกี่ยวกับ  
ระบบย่อยอาหาร กลุ่มที่ตอบถูกมากที่สุดจะได้  
ดาว ๑ ดวง เพื่อเก็บสะสมในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป





## คนเก่งติดดาว

๑. อาหารเข้าสู่ระบบย่อยอาหารที่อวัยวะใดเป็นที่แรก ?

ปากและฟัน





คนเก่งติดดาว

๒. ฟันมีหน้าที่อย่างไรในระบบย่อยอาหาร ?

บดเคี้ยวอาหาร







## คนเก่งติดดาว

๓. น้ำลายมีหน้าที่ใดในระบบย่อยอาหาร ?

ย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาล





## คนเก่งติดดาว

๔. หลอดอาหารมีหน้าที่อย่างไร ?

เป็นทางผ่านอาหารลงสู่

กระเพาะอาหาร





## คนเก่งติดดาว

๕. ลีนมีส่วนช่วยในการย่อยอาหารอย่างไร ?

ช่วยในการเคี้ยวและกลืนอาหาร



ชื่อ-สกุล.....  
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๑)  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๑)  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑  
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกชื่อขององค์ประกอบในระบบย่อยอาหาร และระบุหน้าที่ในระบบย่อยอาหาร ให้สัมพันธ์กับภาพ



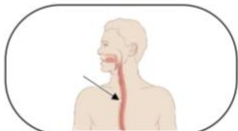
ชื่อ.....  
มีหน้าที่.....



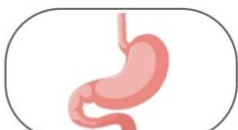
ชื่อ.....  
มีหน้าที่.....



ชื่อ.....  
มีหน้าที่.....



ชื่อ.....  
มีหน้าที่.....



ชื่อ.....  
มีหน้าที่.....

# ใบงานที่ ๑

## เรื่อง

## ระบบย่อยอาหาร (๑)

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

ให้นักเรียนบอกชื่อขององค์ประกอบ  
ในระบบย่อยอาหาร และระบุหน้าที่ในระบบ  
ย่อยอาหาร ให้สัมพันธ์กับภาพ



## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนลงมือทำ ใบงานที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๑)

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. เตรียมใบงานที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๑)
๒. ดูแลนักเรียนระหว่างที่นักเรียนจดบันทึกการเรียนรู้





# สรุปบทเรียน

ระบบย่อยอาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย หากอาหารไม่ได้รับการย่อย จะไม่สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ ปากและฟันเป็นขั้นตอนแรกของการย่อยอาหาร เราจึงควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน เพื่อให้ร่างกายสามารถย่อยอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น





# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง

# ระบบย่อยอาหาร (๒)





# สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดบันทึก
- ใบงานที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)

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

