

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

## เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



# ระบบย่อยอาหาร (๒)

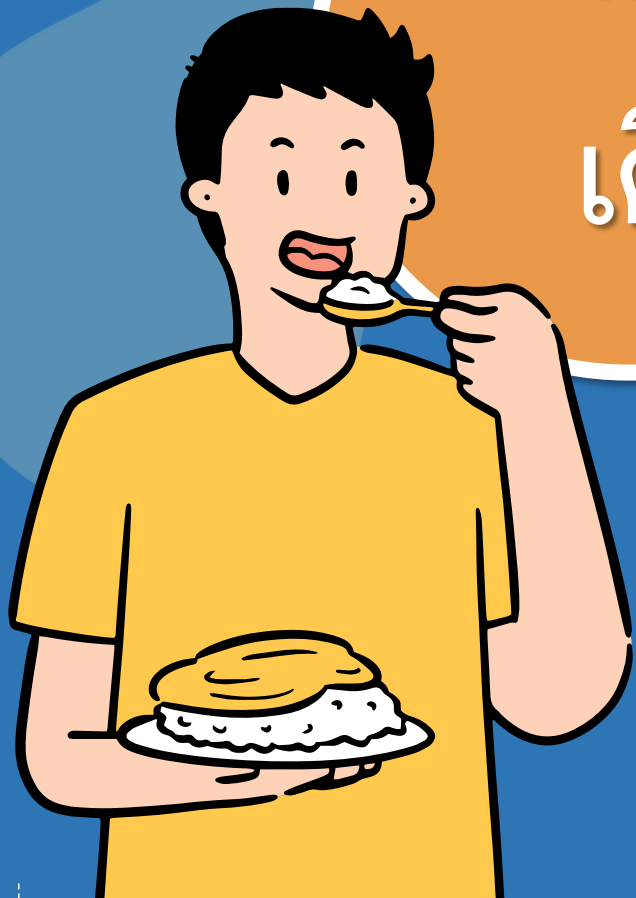


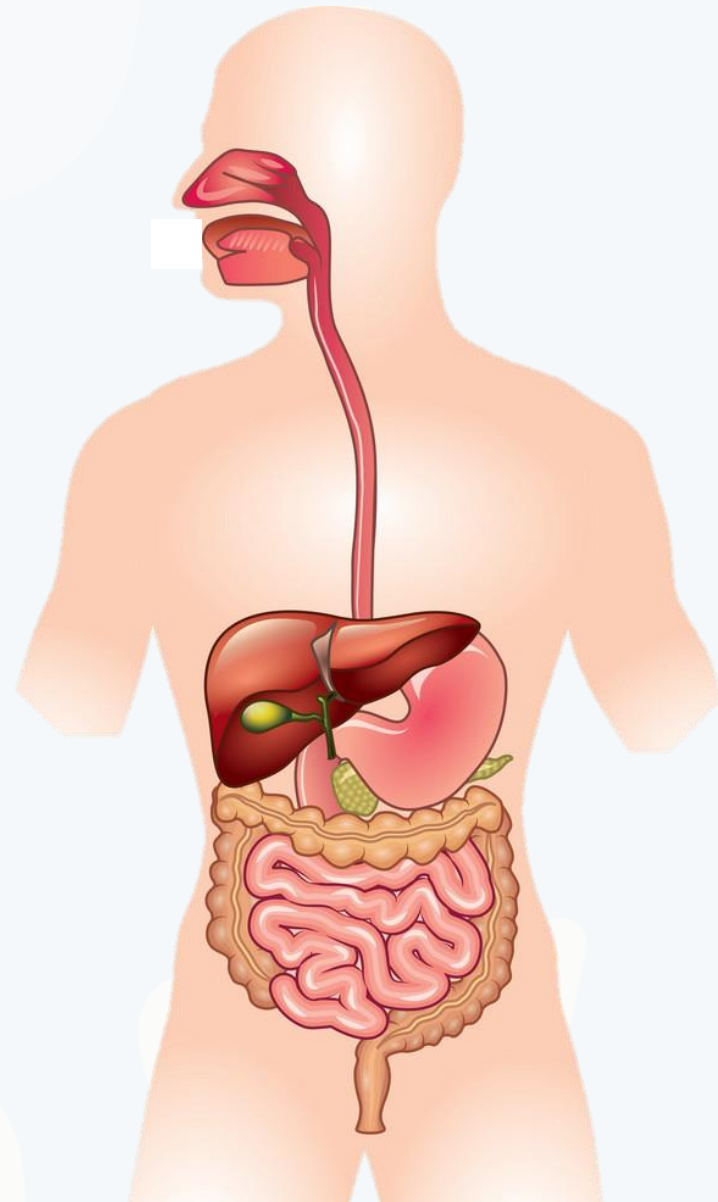
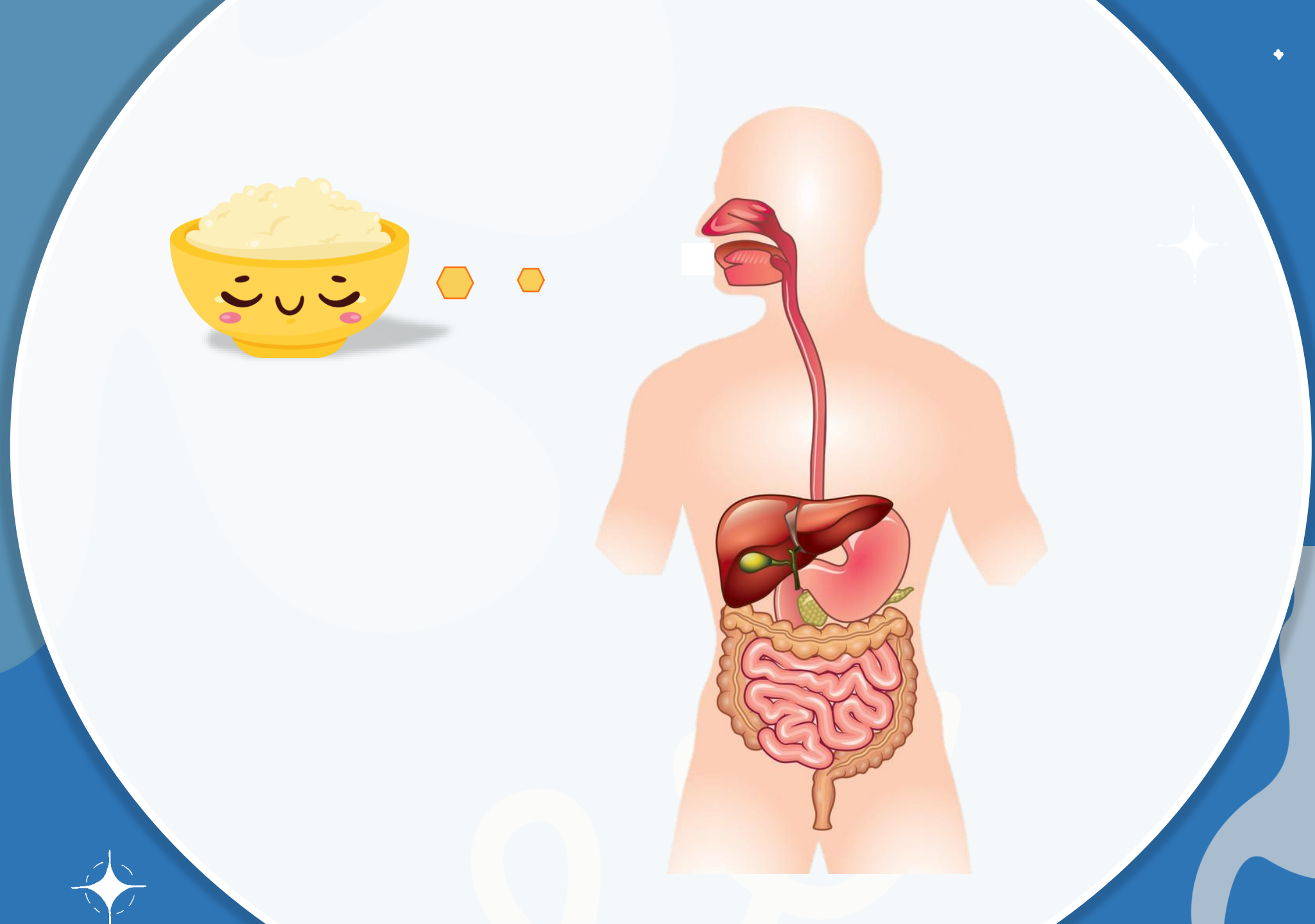
# จุดประสงค์การเรียนรู้

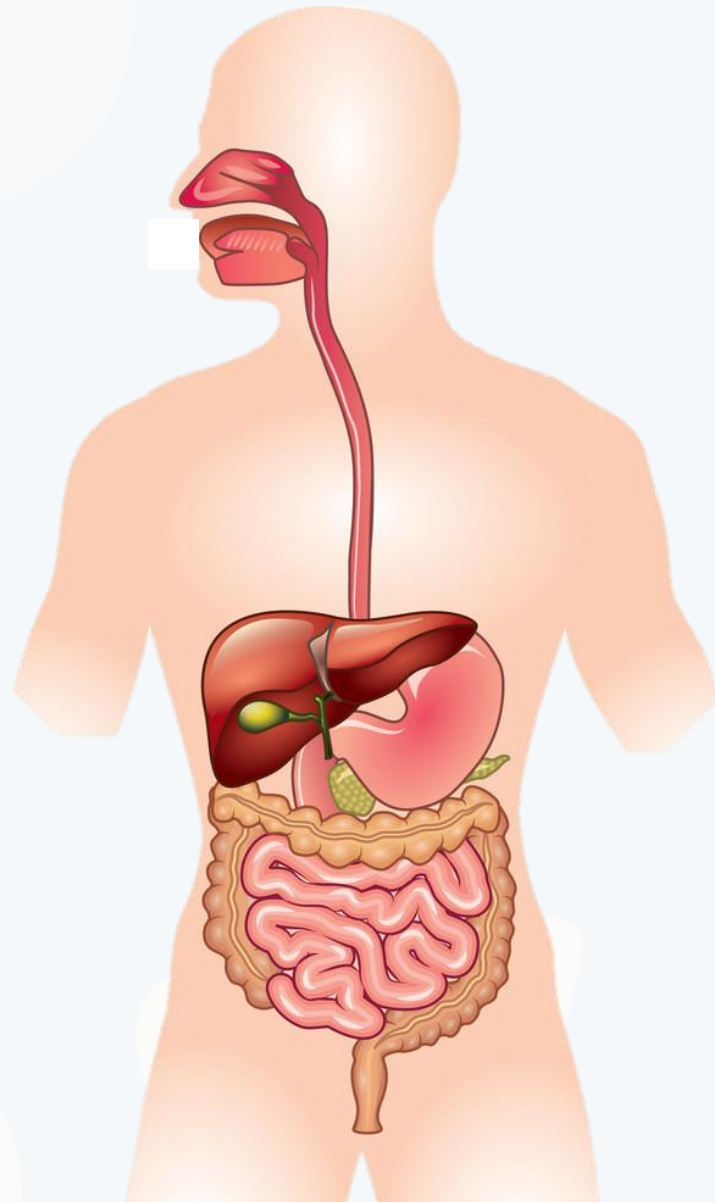
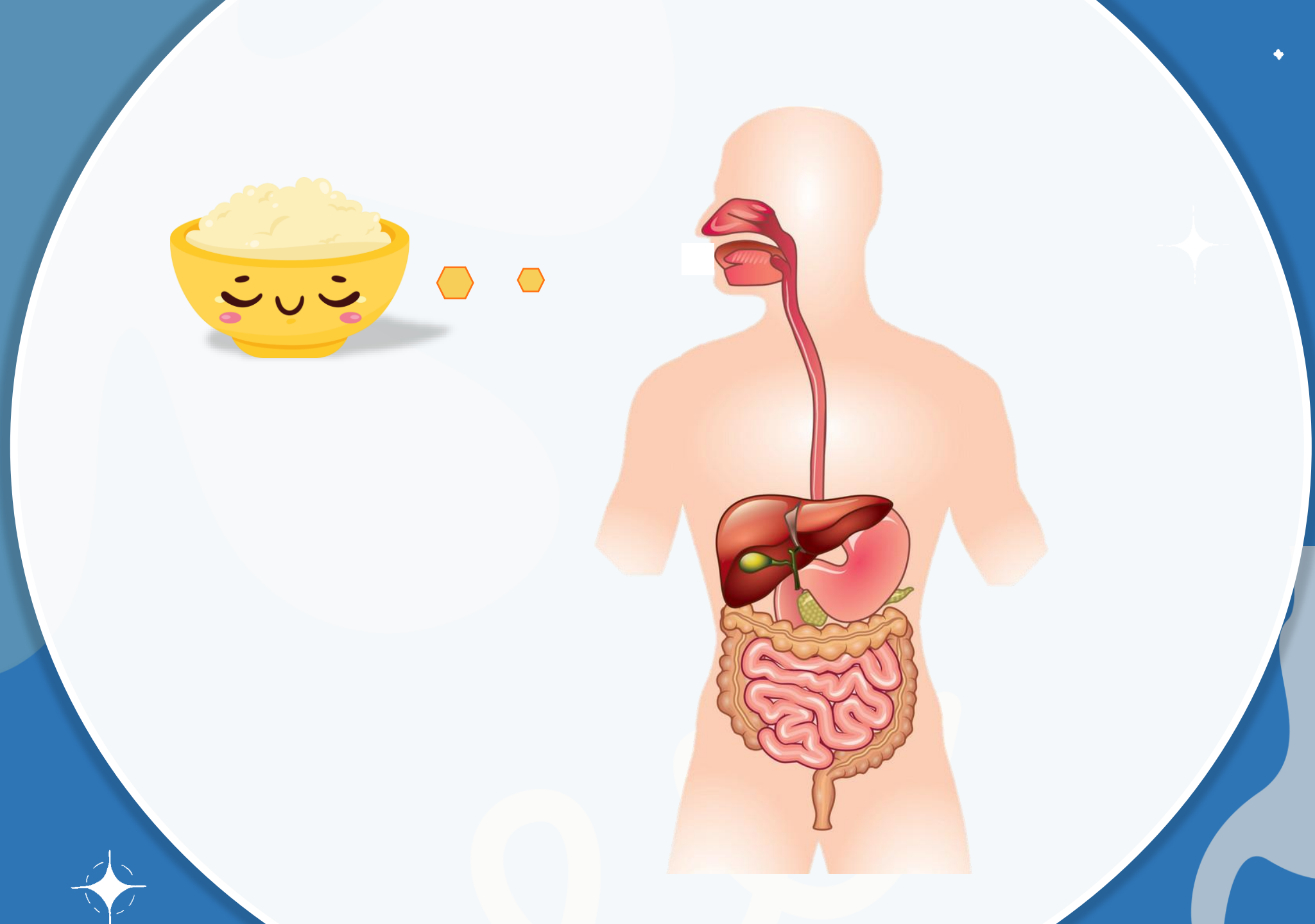
๑. อธิบายหน้าที่ของระบบการย่อยอาหารของ ช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ได้
๒. เห็นความสำคัญของระบบย่อยอาหาร ในร่างกายของตนเอง



นักเรียนคิดว่าอาหารของเรา  
เดินทางผ่านอวัยวะใดบ้าง ?







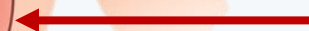
ปาก



หลอดอาหาร



กระเพาะอาหาร



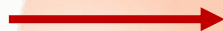
ลำไส้ใหญ่



ลำไส้เล็ก



ทวารหนัก

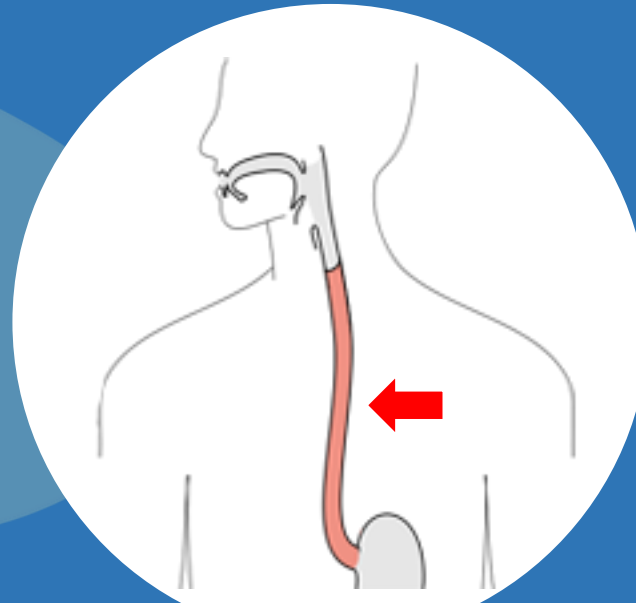




# อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร



ปากและฟัน



หลอดอาหาร



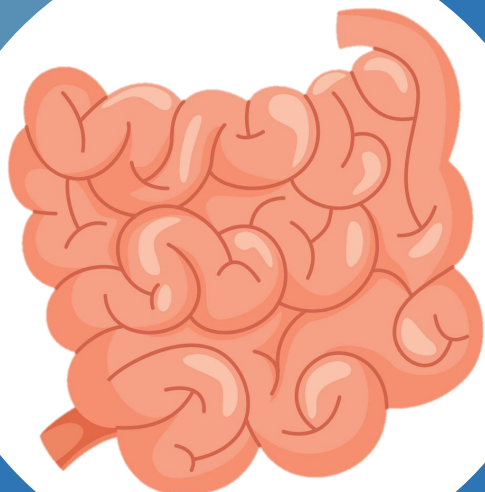
กระเพาะอาหาร







# อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร



ลำไส้เล็ก

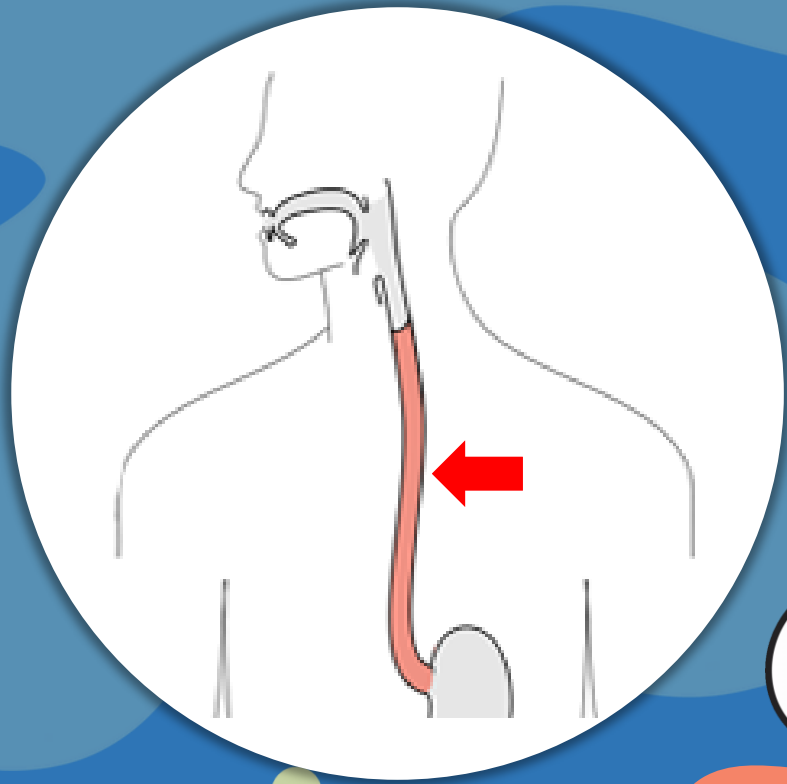


ลำไส้ใหญ่



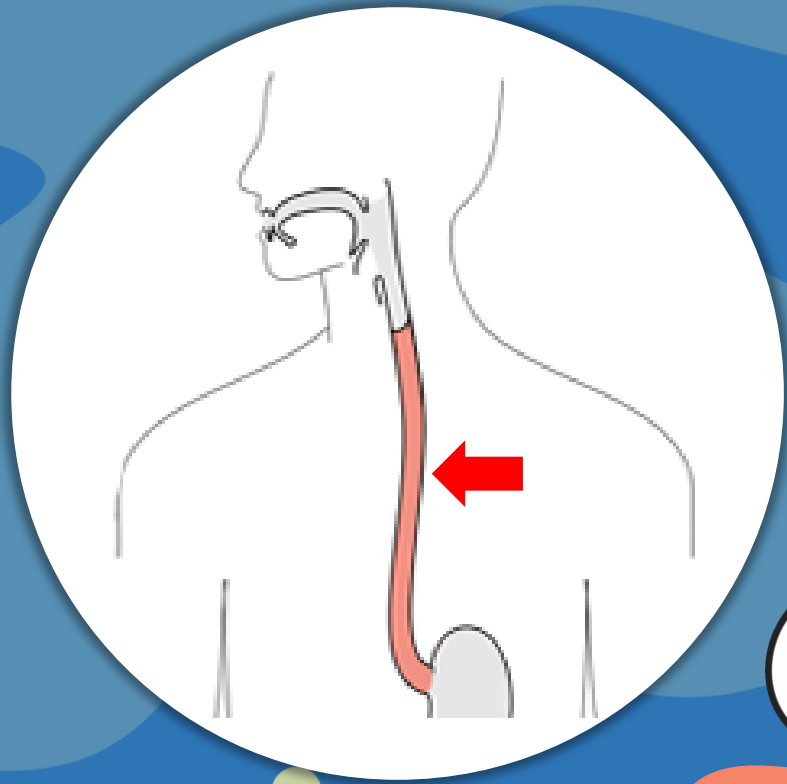
# หลอดอาหาร

ทางผ่านของอาหาร  
ไปสู่กระเพาะอาหาร



# หลอดอาหาร

ยาวประมาณ ๒๕ ซม.

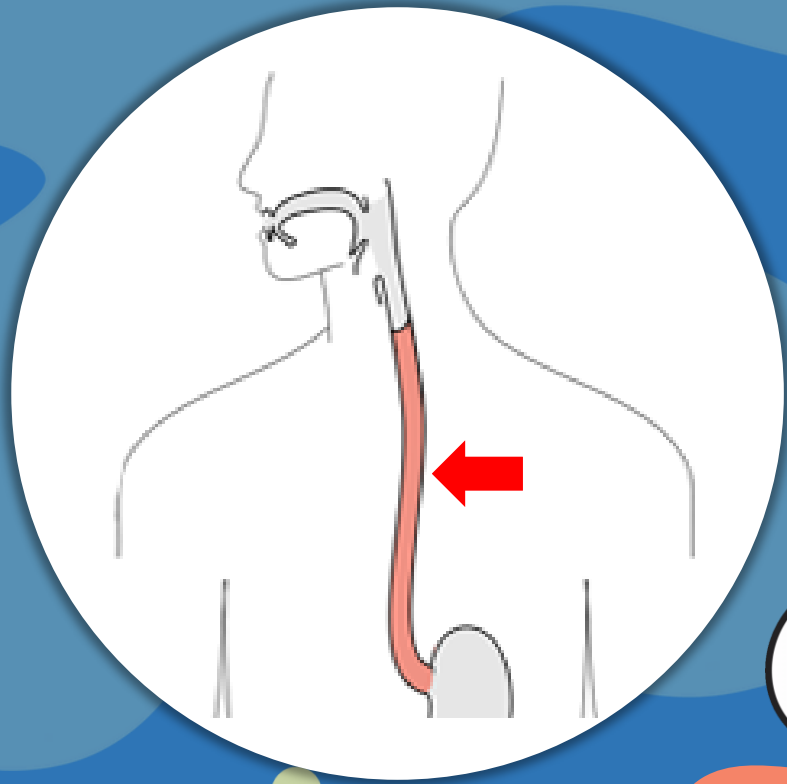


# หลอดอาหาร

บีบตัว

คลายตัว


ช่วยให้อาหารเล็กลง





# กระเพาะอาหาร

อยู่บริเวณช่องท้อง  
ด้านซ้าย





กระเพาะอาหาร

ย่อยอาหารประเภท

โปรตีน



# กระเพาะอาหาร



อาหารจะอยู่ในกระเพาะ  
ประมาณ ๓๐ นาที ถึง  
๓ ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับ  
ประเภทอาหาร



# กระเพาะอาหาร



สามารถดูดซึมอาหาร  
บางชนิดได้เพียงเล็กน้อย  
เช่น น้ำ แร่ธาตุ





# กระเพาะอาหาร



สามารถดูดซึม

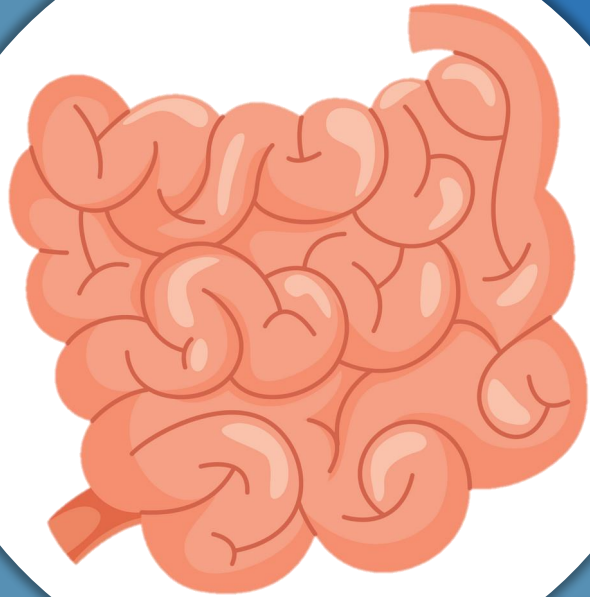
ยาและแอลกอฮอล์ได้ดี



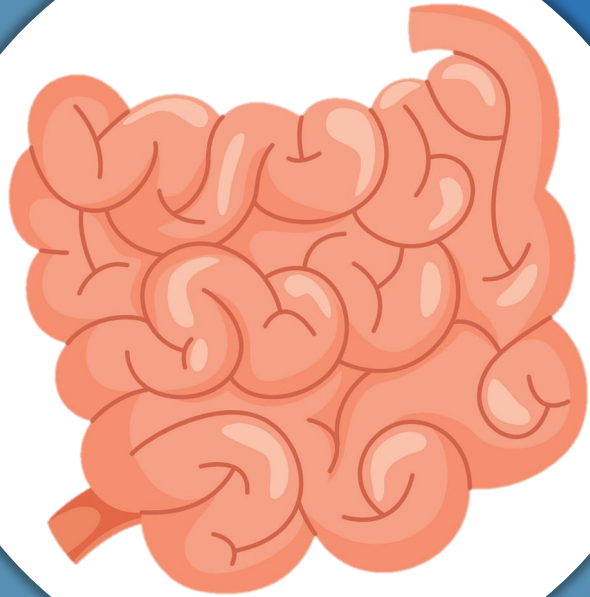
# ลำไส้เล็ก

มีความยาวประมาณ

๖ - ๗ เมตร



# ลำไส้เล็ก

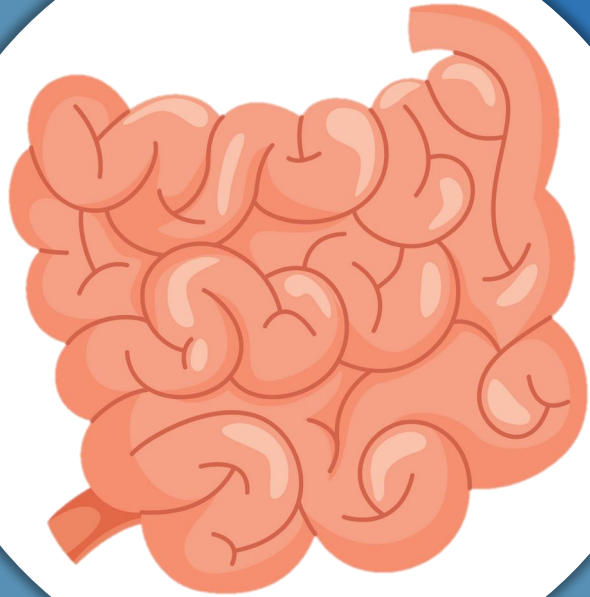


มีการย่อยและดูดซึม  
สารอาหารมากที่สุด

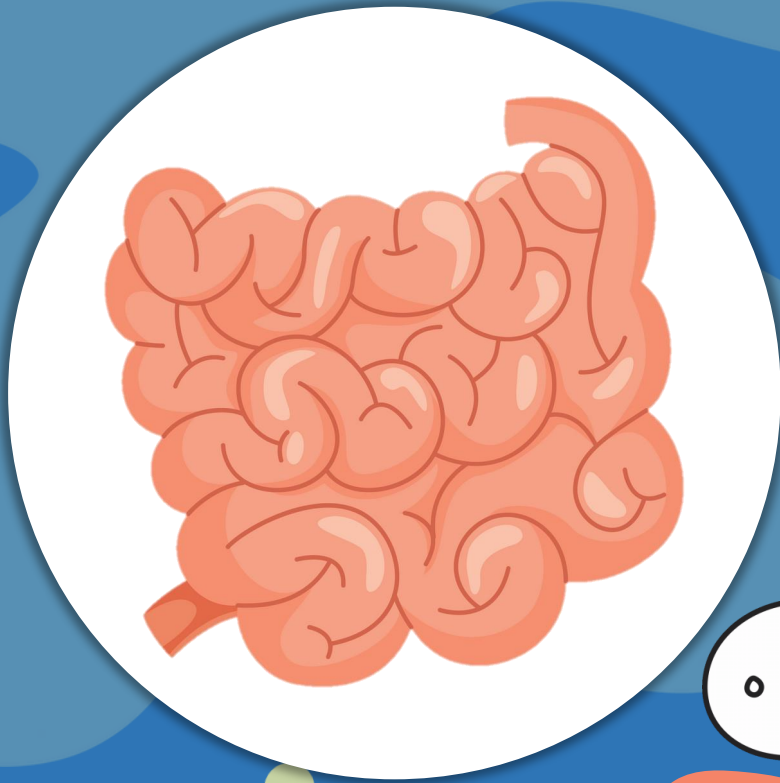


# ลำไส้เล็ก

การย่อยอาหารเกิดขึ้น  
อย่างสมบูรณ์ในลำไส้เล็ก



# ลำไส้เล็ก



มีการย่อยโปรตีน  
คาร์โบไฮเดรต  
และ ไขมัน



# ลำไส้เล็ก

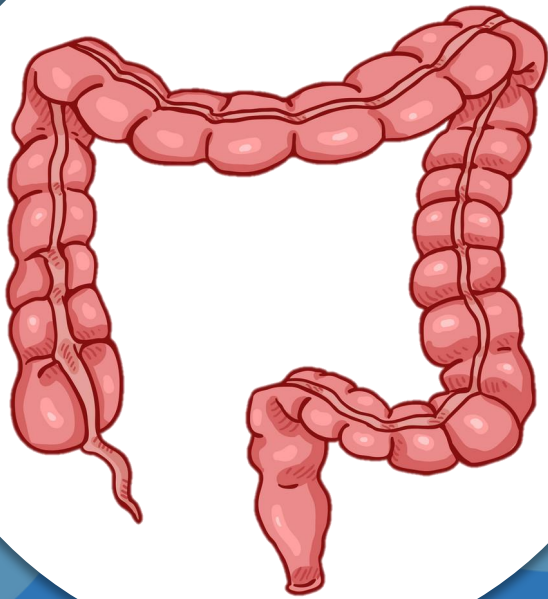
มีการดูดซึมสารอาหาร  
เกือบทั้งหมด



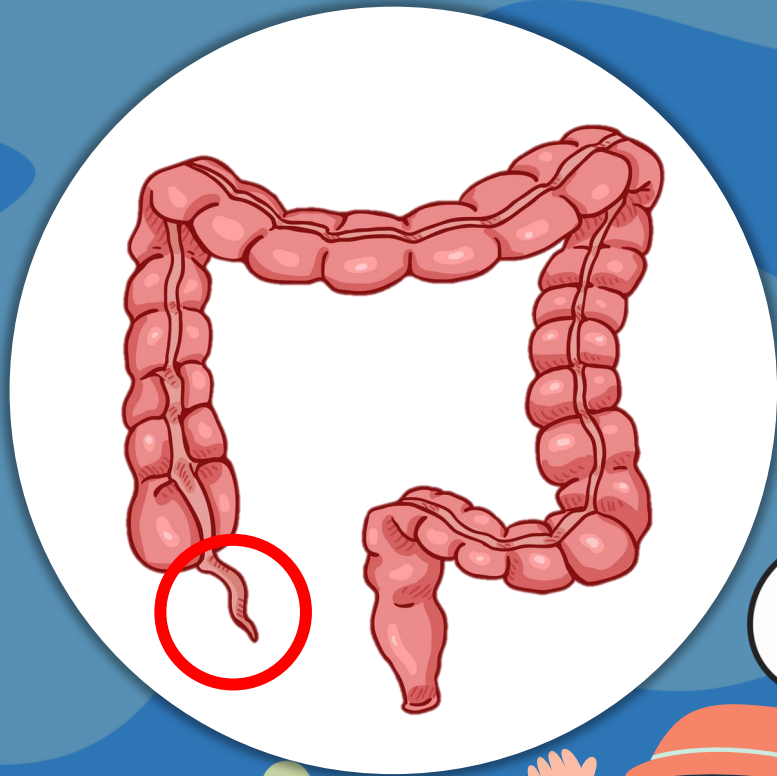
# ลำไส้ใหญ่

มีความยาวประมาณ

๑.๕ เมตร



# ลำไส้ใหญ่

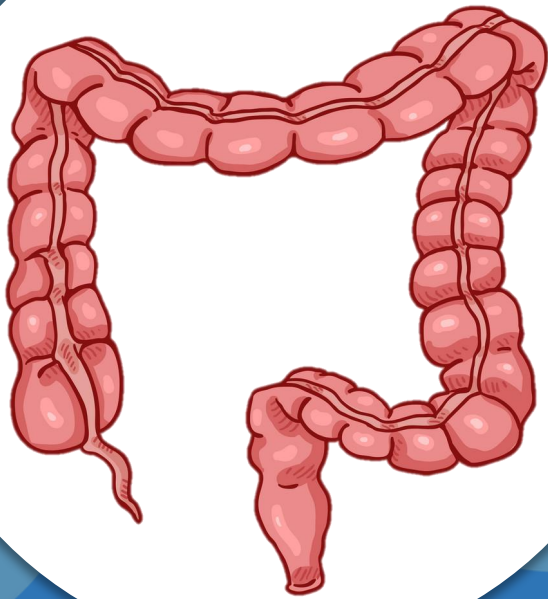


ส่วนต้นของลำไส้ใหญ่  
มีไส้เล็ก ๆ ปลายตัน  
เรียกว่า ไส้ติ่ง





# ลำไส้ใหญ่

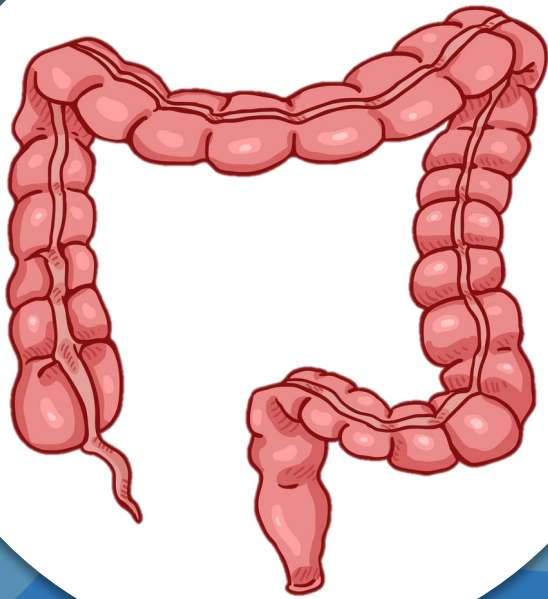


ดูดซึม น้ำ วิตามิน และ  
เกลือแร่ ที่เหลือจาก  
การดูดซึมของลำไส้เล็ก



# ลำไส้ใหญ่

ส่งต่อกากอาหาร  
ไปยังทวารหนัก



# การย่อยอาหารและการดูดซึมอาหาร

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

# คนเก่งติดดาว





# กติกา กิจกรรมคนเก่งติดดาว



ให้นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการดูฉีมนสารอาหาร  
ของระบบย่อยอาหารให้ถูกต้อง ผู้ที่ตอบถูกจะได้ ดาว ๑ ดวง  
เพื่อเก็บสะสมในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป





## คนเก่งติดดาว

๑. ให้นักเรียนเรียงลำดับระบบย่อยอาหาร  
ในอวัยวะต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ?

ปาก > หลอดอาหาร >  
กระเพาะอาหาร > ลำไส้เล็ก >  
ลำไส้ใหญ่





คนเก่งติดดาว

๒. ในกระเพาะอาหารมีการย่อยสารอาหาร  
ประเภทใด ?

โปรตีน





## คนเก่งติดดาว

๓. ภาวะอาหารสามารถดูดซึมสิ่งใดได้ดี ?

ยาและแอลกอฮอล์







คนเก่งติดดาว

๔. การย่อยอาหารสิ้นสุดที่อวัยวะใด ?

ลำไส้เล็ก





## คนเก่งติดดาว

๕. ลำไส้ใหญ่ทำหน้าที่ดูดซึมสิ่งใด ?

น้ำ วิตามิน และเกลือแร่ ที่เหลือ  
จากการดูดซึมของลำไส้เล็ก



ใบงานที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑  
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดภาพ บอกชื่อขององค์ประกอบในระบบย่อยอาหาร และระบุ  
หน้าที่ในระบบย่อยอาหาร โดยเรียงลำดับการย่อยอาหารให้ถูกต้อง

อวัยวะนี้คือ.....  
ทำหน้าที่.....

อวัยวะนี้คือ.....  
ทำหน้าที่.....

อวัยวะนี้คือ.....  
ทำหน้าที่.....

อวัยวะนี้คือ.....  
ทำหน้าที่.....

ชื่อ-สกุล.....  
ชั้น.....เลขที่.....

## ใบงานที่ ๒

### เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)

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

ให้นักเรียนวาดภาพพร้อมบอกชื่อ  
ขององค์ประกอบในระบบย่อยอาหาร และ  
ระบุหน้าที่ในระบบย่อยอาหาร โดยเรียงลำดับ  
การย่อยอาหารให้ถูกต้อง



## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

1. ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เรื่อง การย่อยอาหารของฉันทัน

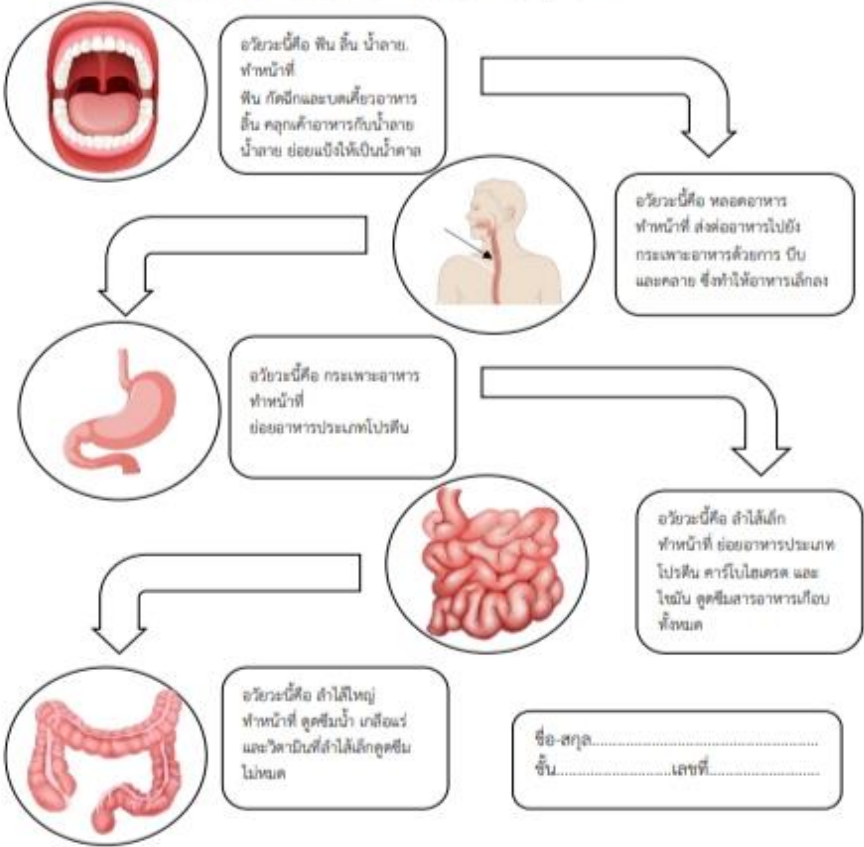


## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. สรุปละเอียดคนเก่งติดดาว
๒. ดูแลนักเรียนระหว่างที่นักเรียนทำใบงาน
๓. ให้คำแนะนำและตอบคำถามนักเรียนในขณะที่ทำกิจกรรม

เฉลยใบงานที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑  
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดภาพ บอกชื่อขององค์ประกอบในระบบย่อยอาหาร และระบุหน้าที่ในระบบย่อยอาหาร โดยเรียงลำดับการย่อยอาหารให้ถูกต้อง



# เฉลยใบงานที่ ๒

## เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)

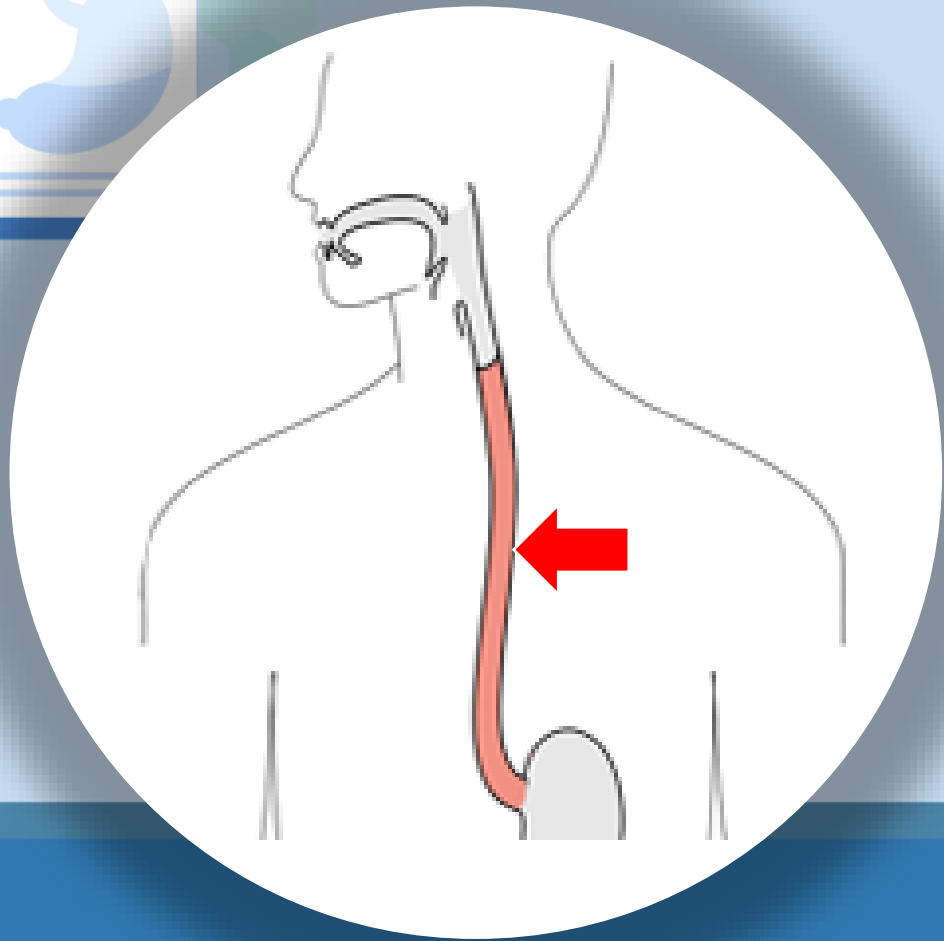
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

ให้นักเรียนวาดภาพพร้อมบอกชื่อขององค์ประกอบในระบบย่อยอาหาร และระบุหน้าที่ในระบบย่อยอาหาร โดยเรียงลำดับการย่อยอาหารให้ถูกต้อง





อวัยวะนี้คือ ปากและฟัน  
ทำหน้าที่ บดเคี้ยวอาหาร  
จากชิ้นใหญ่เป็นชิ้นเล็ก  
ย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาล



อวัยวะนี้คือ หลอดอาหาร  
ทำหน้าที่ เป็นทางผ่านของ  
อาหารไปสู่กระเพาะอาหาร

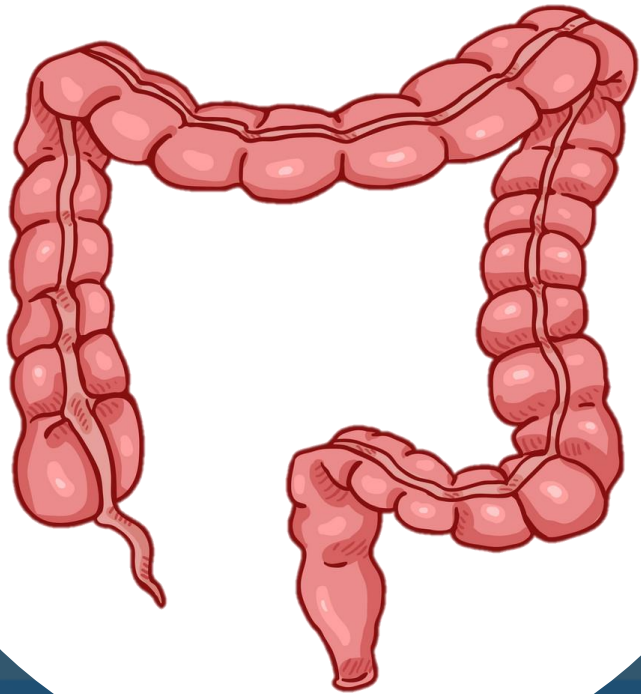


อวัยวะนี้คือ กระเพาะอาหาร  
ทำหน้าที่ ย่อยอาหารประเภท  
โปรตีน





อวัยวะนี้คือ ลำไส้เล็ก  
ทำหน้าที่ ย่อยโปรตีน  
คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และ  
ดูดซึมสารอาหารเกือบทั้งหมด



อวัยวะนี้คือ ลำไส้ใหญ่  
ทำหน้าที่ ดูดซึมน้ำ วิตามิน  
และเกลือแร่ ที่เหลือจาก  
การดูดซึมของลำไส้เล็ก



# สรุปบทเรียน

ระบบย่อยอาหารทำหน้าที่ในการย่อยอาหาร และดูดซึมสารอาหารเพื่อไปใช้เป็นพลังงานในการทำงานของร่างกาย โดยประกอบด้วยอวัยวะสำคัญต่าง ๆ มีหน้าที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งทำงานสัมพันธ์กันเพื่อให้การย่อยอาหารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร





# สิ่งที่ต้องเตรียม

- อุปกรณ์กิจกรรมบิงโก
- สมุดบันทึก

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

