

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

## เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ (๑)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



# ระบบกล้ามเนื้อ (๑)



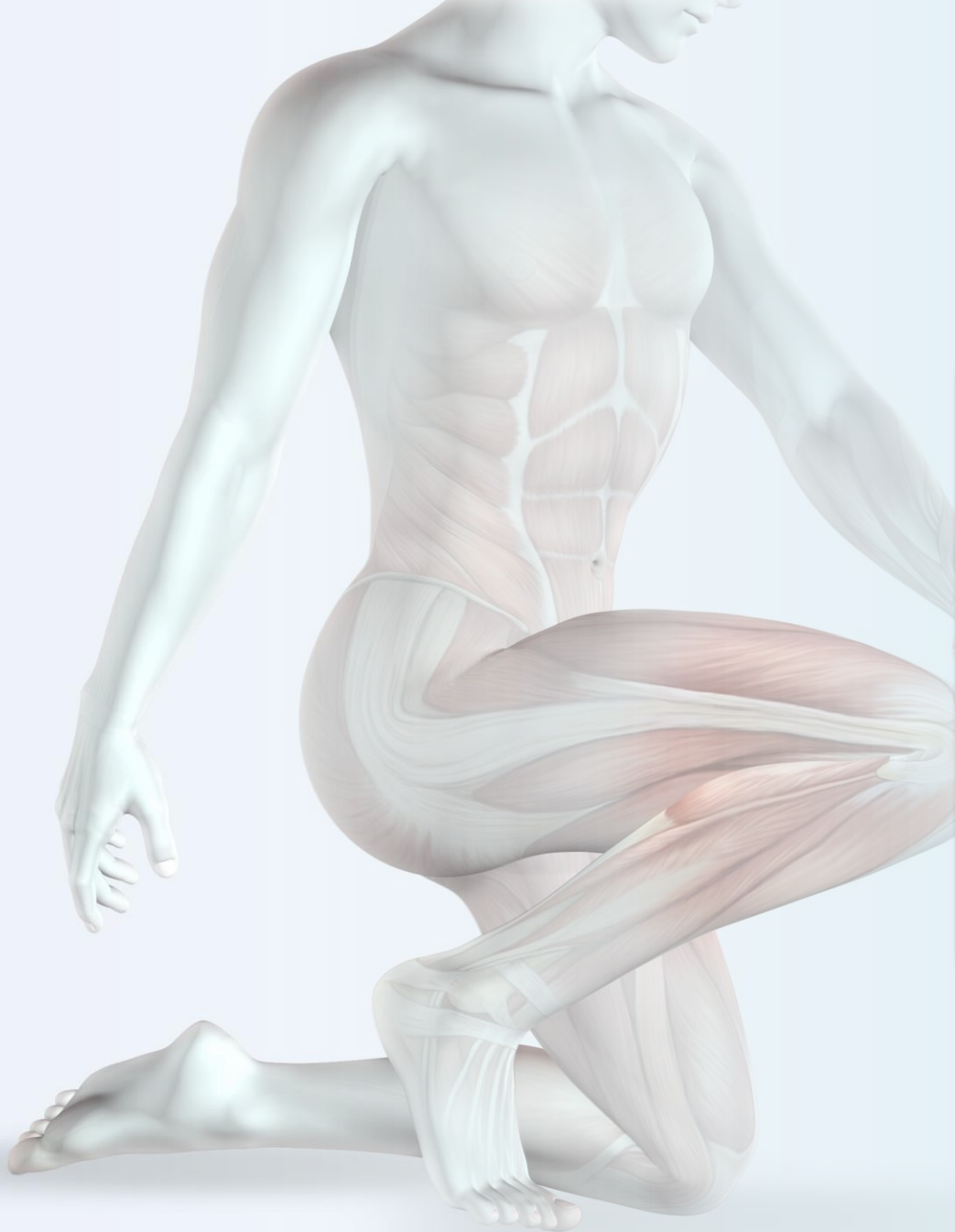
# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
๒. ระบุตำแหน่งและจำแนกประเภทของกล้ามเนื้อได้
๓. เห็นความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ





นักเรียนคิดว่าระบบกล้ามเนื้อ  
มีหน้าที่อย่างไร



## ระบบกล้ามเนื้อ

เป็นระบบที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยอาศัยการหดตัวของใยกล้ามเนื้อทำให้เกิดการกระตุกและข้อต่อเกิดการเคลื่อนไหว



## หน้าที่และความสำคัญ ของระบบกล้ามเนื้อ

๑. คงรูปร่างท่าทางของร่างกาย
๒. ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว



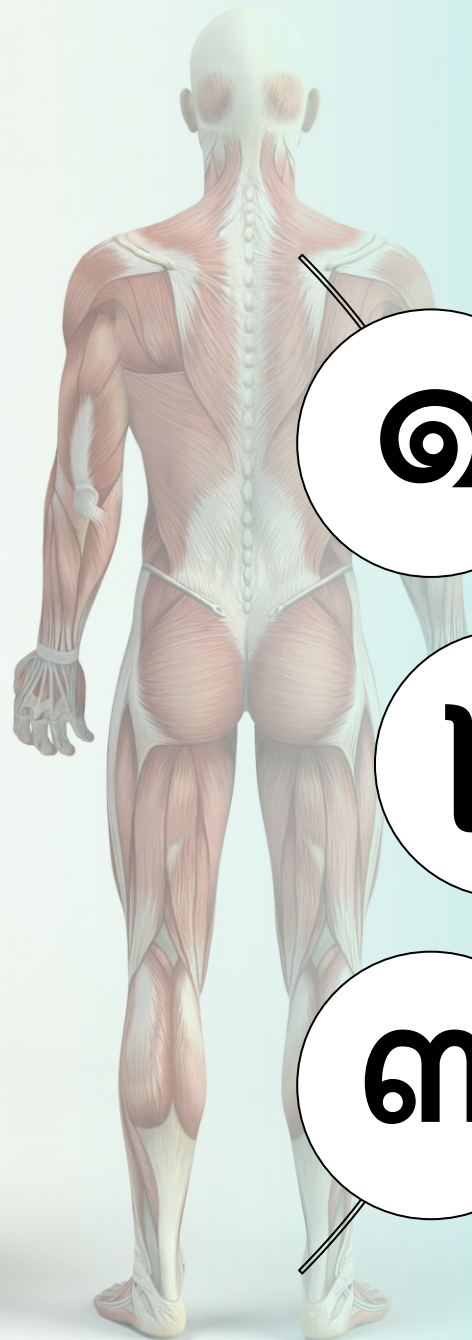
## หน้าที่และความสำคัญ ของระบบกล้ามเนื้อ

๓. ยึดข้อต่อไว้ด้วยกัน
๔. รักษาระดับอุณหภูมิของร่างกาย
๕. ป้องกันอวัยวะบางส่วนจากภายนอก



กล้ามเนื้อในแต่ละส่วนของร่างกาย  
เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร





# ประเภทของกล้ามเนื้อ

๑

กล้ามเนื้อลาย

๒

กล้ามเนื้อเรียบ

๓

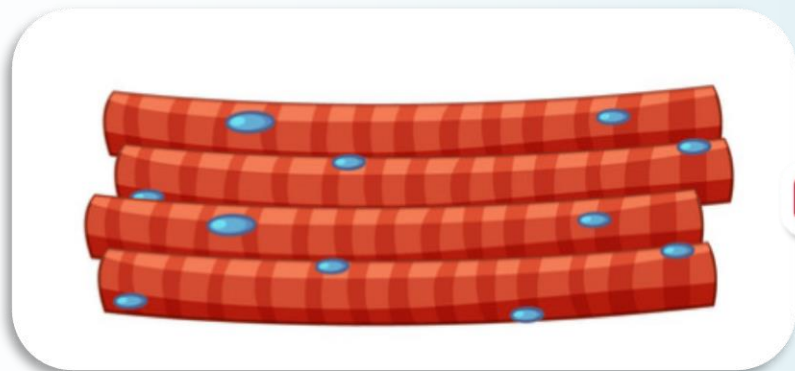
กล้ามเนื้อหัวใจ

# กล้ามเนื้อลาย

เป็นกล้ามเนื้อที่มีมากที่สุด  
ในร่างกาย ช่วยในการเคลื่อนไหว  
และพยุงร่างกาย ทำงาน  
ภายใต้การควบคุมของสมอง



# เส้นใยกล้ามเนื้อละลาย

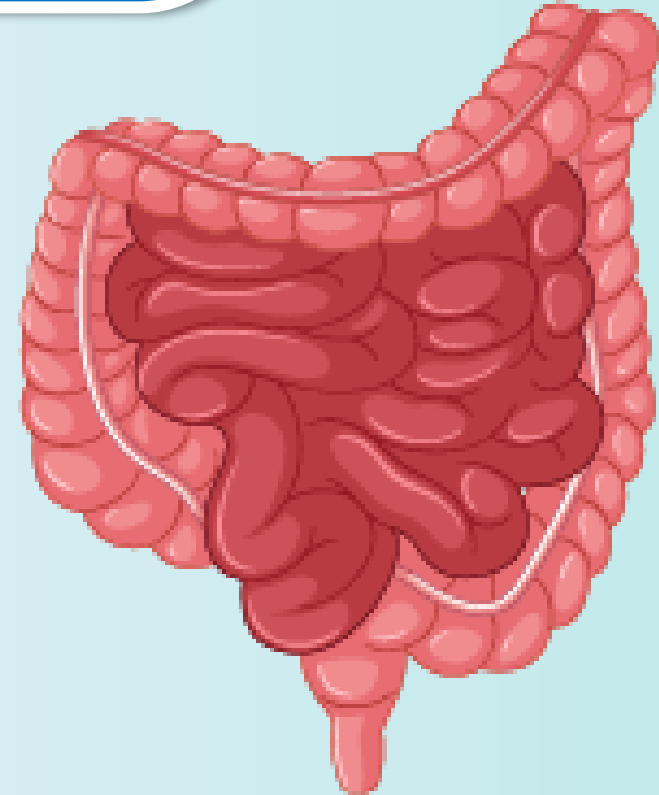
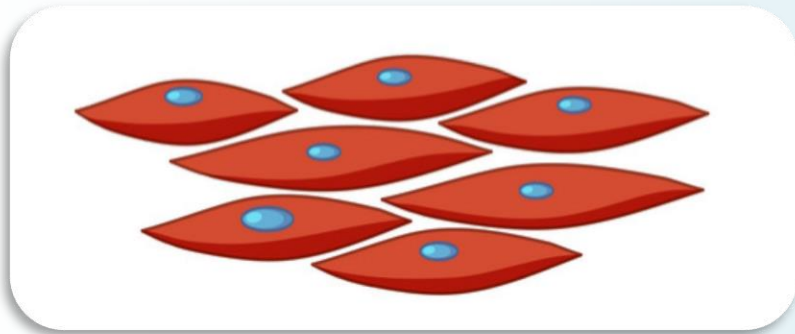


# กล้ามเนื้อเรียบ

พบได้ที่อวัยวะภายในของ  
ร่างกาย เป็นกล้ามเนื้อที่ทำงาน  
อยู่ตลอดเวลานอกเหนือ  
การควบคุมของสมอง



# เส้นใยกล้ำมเนื้อเรียบ

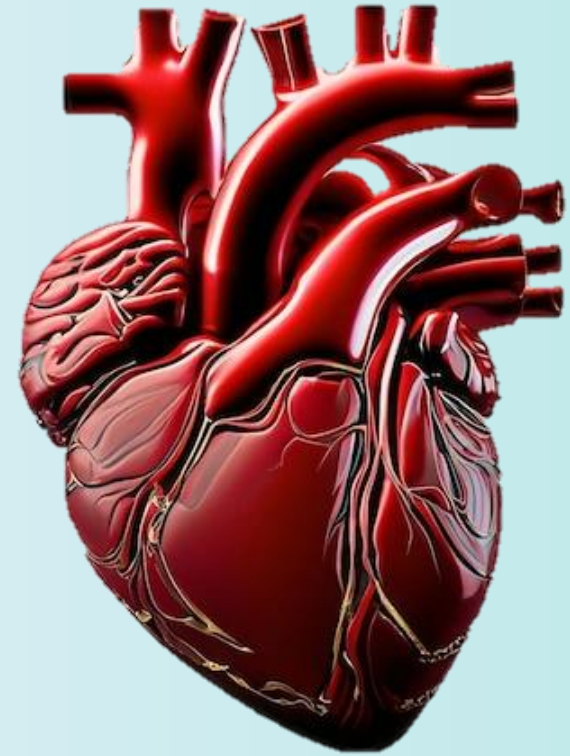
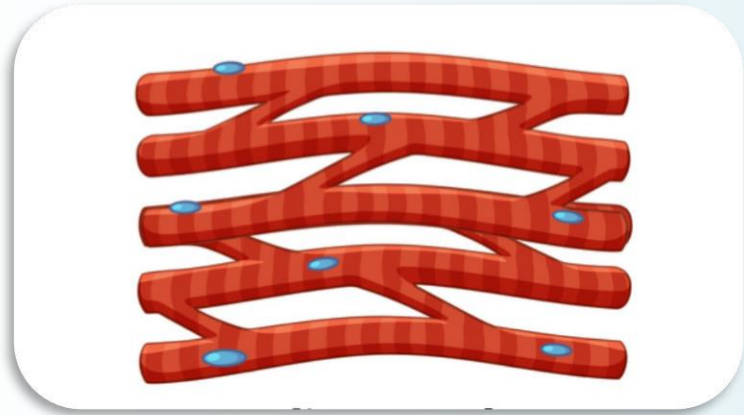


## กล้ามเนื้อหัวใจ

พบได้ที่หัวใจเท่านั้น ทำให้เกิด  
การเต้นของหัวใจ ทำงานนอกเหนือ  
การควบคุมของสมอง



# เส้นใยกล้ามเนื้อหัวใจ





**กิจกรรม**

**ร่วมคิด ร่วมทำ**



# คำชี้แจง

ให้นักเรียนร่วมกันเลือกตำแหน่ง  
ของกล้ามเนื้อทั้ง ๓ ชนิด ให้ถูกต้อง



# กลั้มเนื้อลยพบได้ที ...

ใบหน้



สมอง



นิ้วมือ



ต๊บ



ข



ล้ใส่ใหญ่



# กล่อมเนื้อเรียบ พบได้ที่ ...

ต้นขา ❌

สมอง ✅

ลำไส้เล็ก ✅

จมูก ❌

หัวใจ ❌

กระเพาะ  
อาหาร ✅

# คำถามเนื้อหัวใจ พบได้ที่ ...

หัวใจโต ❌

กล้ามเนื้อ ❌

หัวใจ ✔️

แขน ❌

ไต ❌

ปอด ❌

ใบงานที่ ๔ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ ๑  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนความสำคัญ ชนิด และหน้าที่ กล้ามเนื้อลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ

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

ชนิดของกล้ามเนื้อ

มี.....ชนิด ได้แก่.....  
.....  
.....

หน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

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

# ใบงานที่ ๔

## เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ



# บทบาทหน้าที่ที่นักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำสั่งชี้แจงในการทำกิจกรรม  
และลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมกัน



# บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง

ครูชี้แจงการทำกิจกรรม รวมทั้งดูแล  
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



## สรุป

กล้ามเนื้อมีความสำคัญและมีหน้าที่หลักในการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมทั้งการยึดข้อต่อ และรักษาระดับอุณหภูมิของร่างกาย กล้ามเนื้อจะมีอยู่ในอวัยวะทุกส่วนของร่างกายแต่อาจมีประเภทกล้ามเนื้อที่แตกต่างกัน



# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ (๒)

### สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์การเรียน

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

