

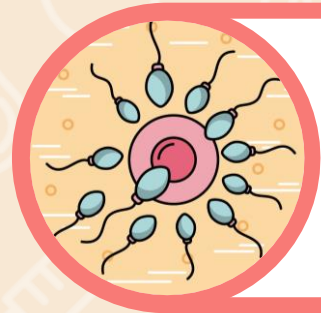
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

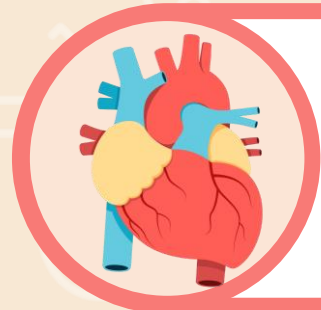
เรื่อง ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุพรรณ





ระบบสืบพันธุ์



ระบบไหลเวียนโลหิต



ระบบหายใจ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑.

อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์
ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

๒.

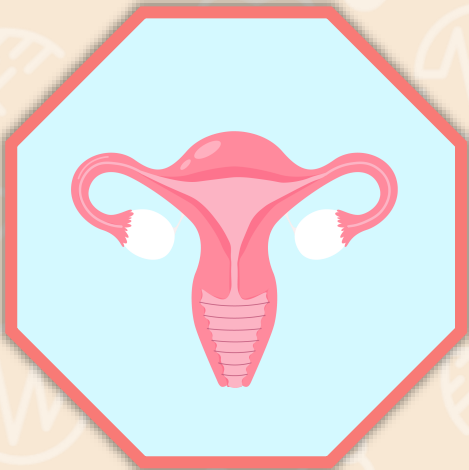
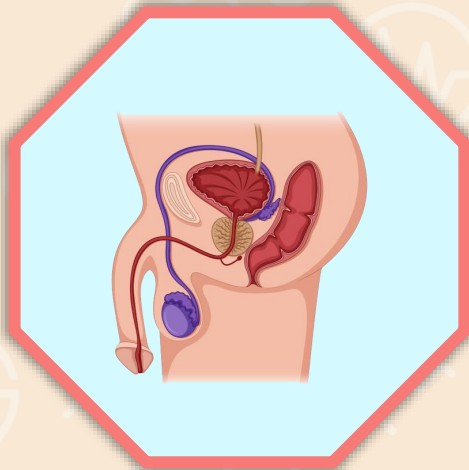
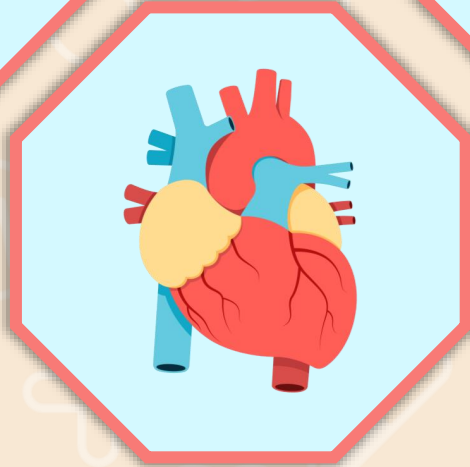
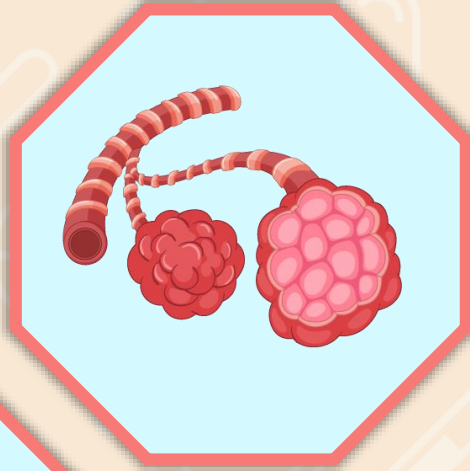
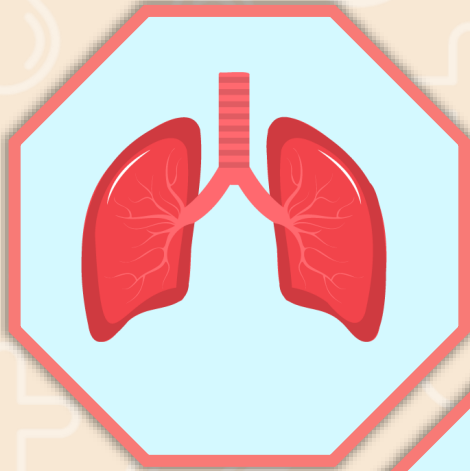
ดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต
และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

๓.

เห็นประโยชน์ของการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์
ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ



ฉันอยู่ระบบไหน จำได้ไหมเอ่ย?

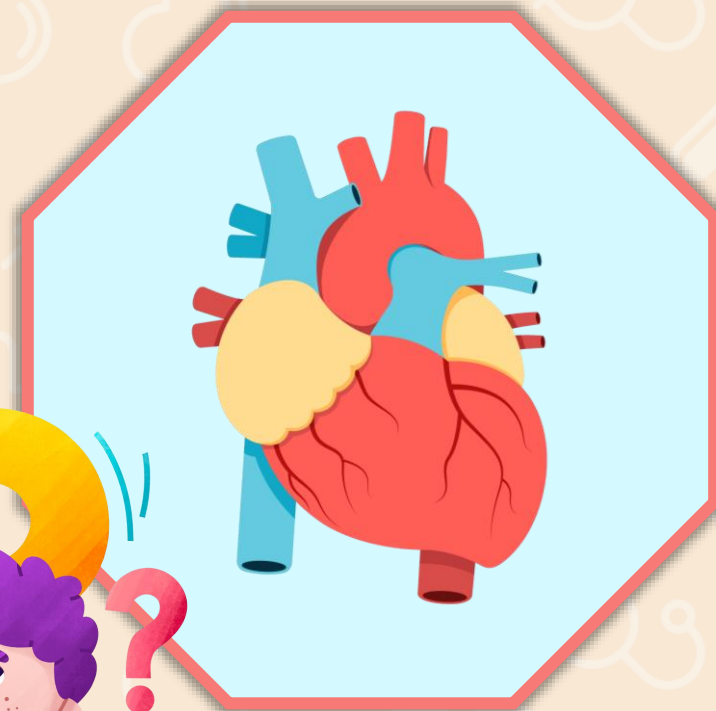


ระบบสืบพันธุ์

ระบบไหลเวียนโลหิต

ระบบหายใจ

ฉันอยู่ระบบไหน
จำได้ไหมเอ๋ย?

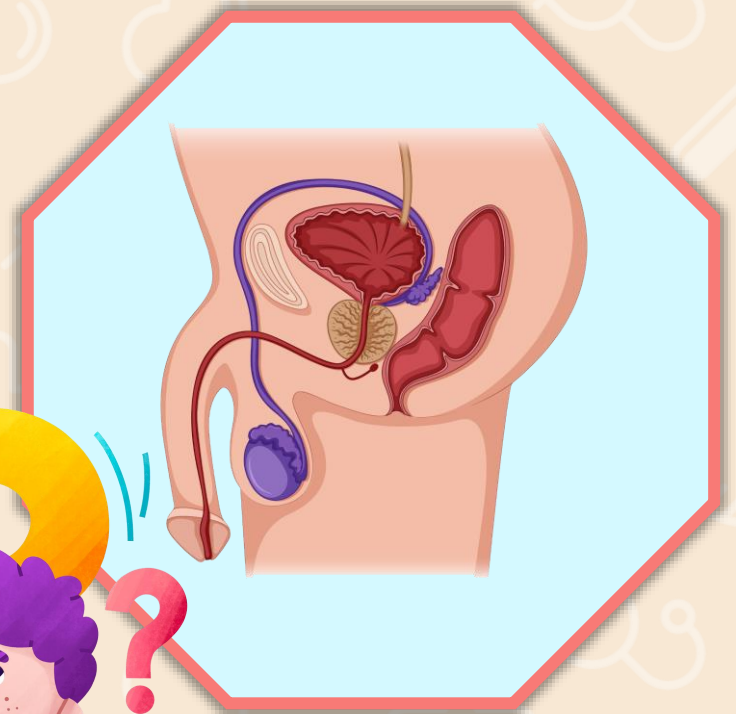


ระบบสืบพันธุ์

ระบบไหลเวียนโลหิต

ระบบหายใจ

ฉันอยู่ระบบไหน
จำได้ไหมเอ๋ย?

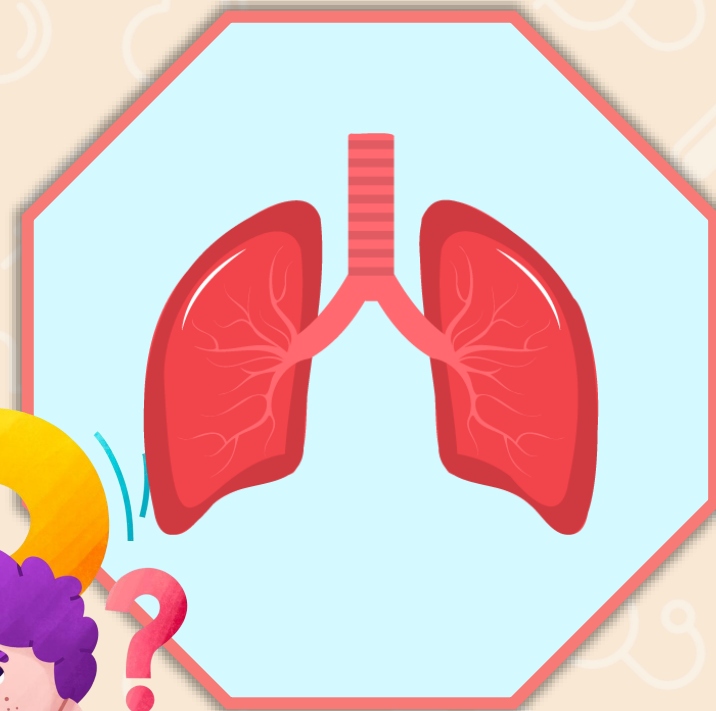


ระบบสืบพันธุ์

ระบบไหลเวียนโลหิต

ระบบหายใจ

ฉันอยู่ระบบไหน
จำได้ไหมเอ๋ย?

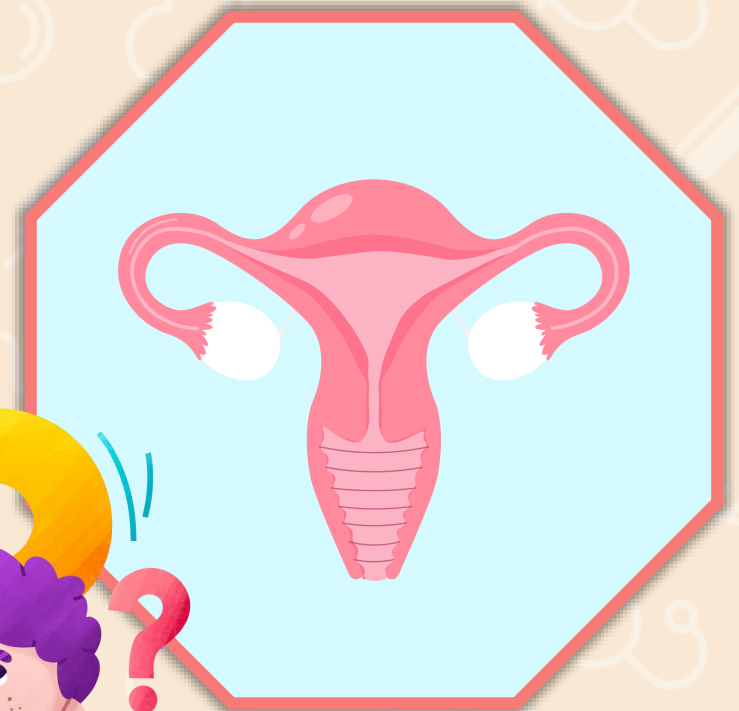


ระบบสืบพันธุ์

ระบบไหลเวียนโลหิต

ระบบหายใจ

ฉันอยู่ระบบไหน
จำได้ไหมเอ๋ย?

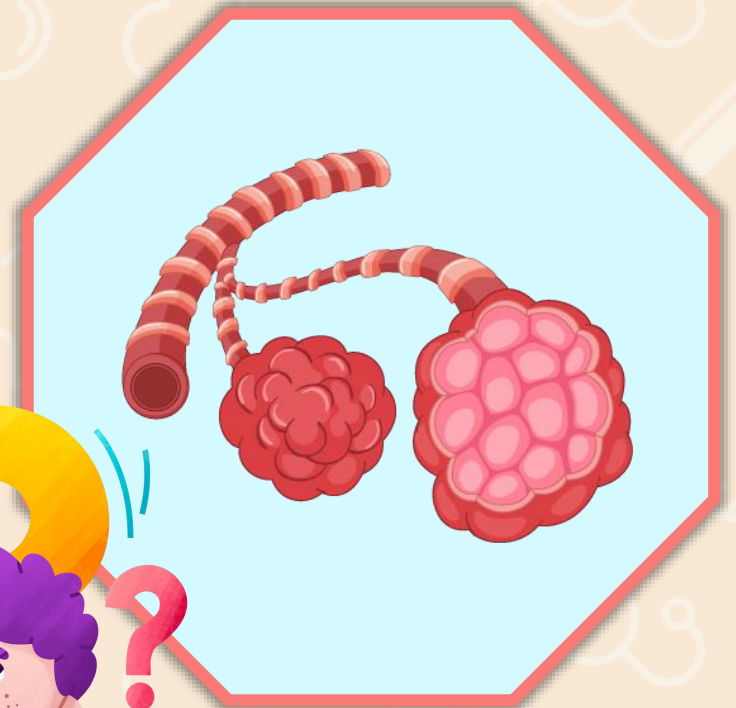


ระบบสืบพันธุ์

ระบบไหลเวียนโลหิต

ระบบหายใจ

ฉันอยู่ระบบไหน
จำได้ไหมเอ๋ย?





คำถาม



ร่างกายของฉันท
ทำงานอย่างไร ??

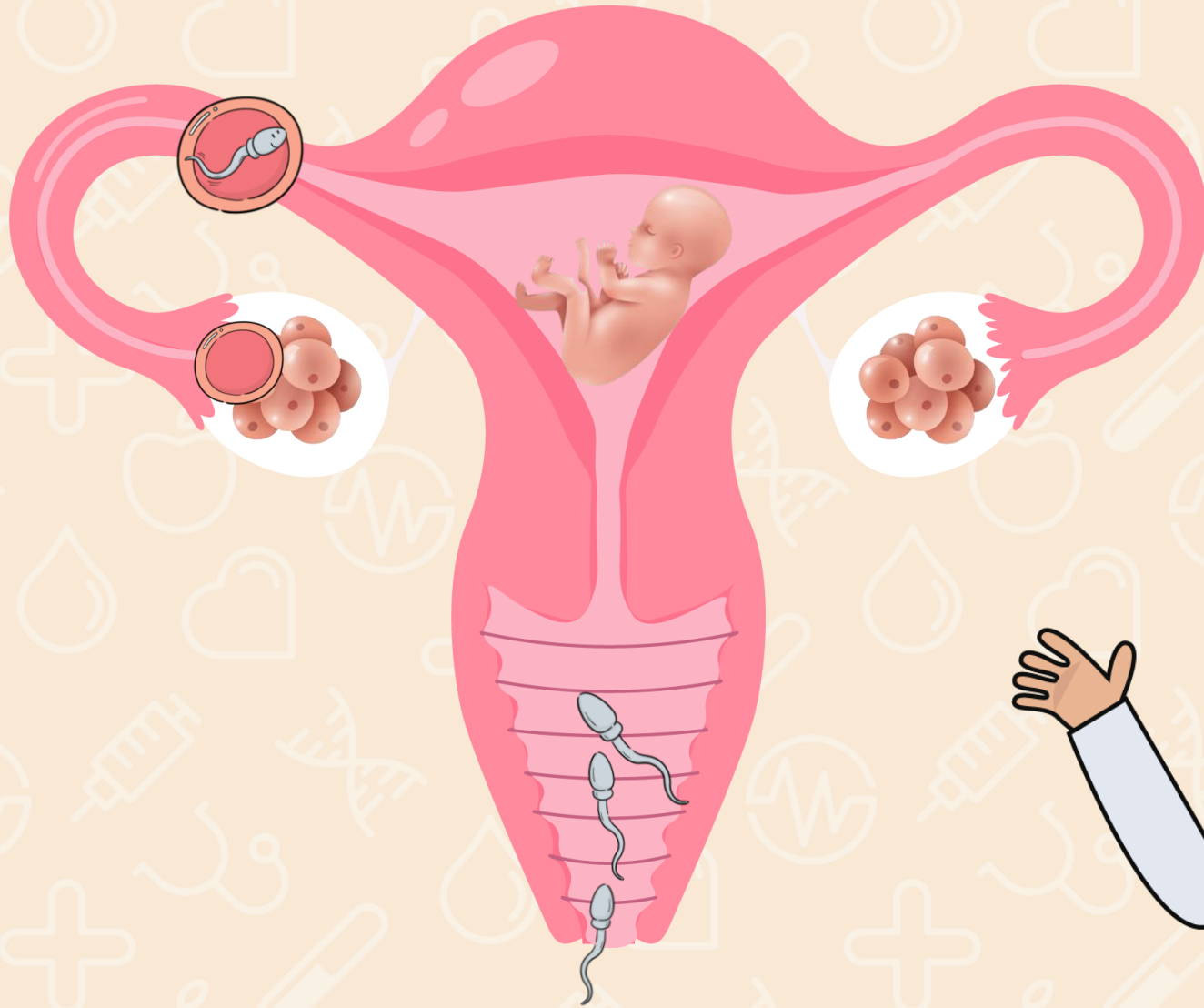


การทำงานของ

ระบบสืบพันธุ์



การปฏิสนธิ



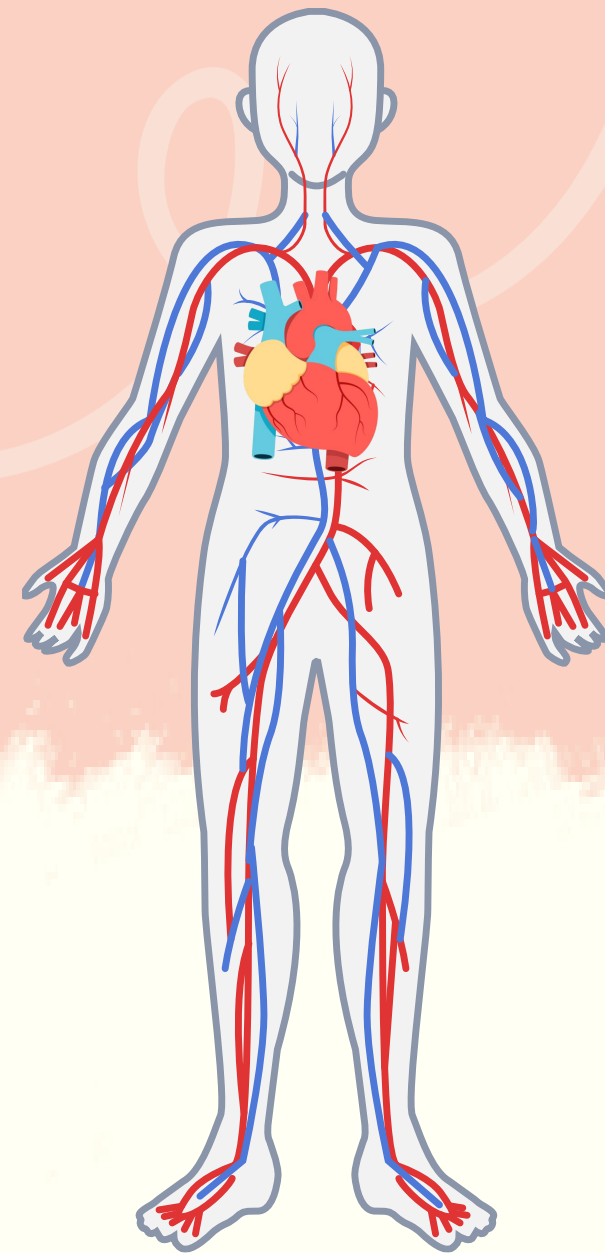


MakeAGIF.com

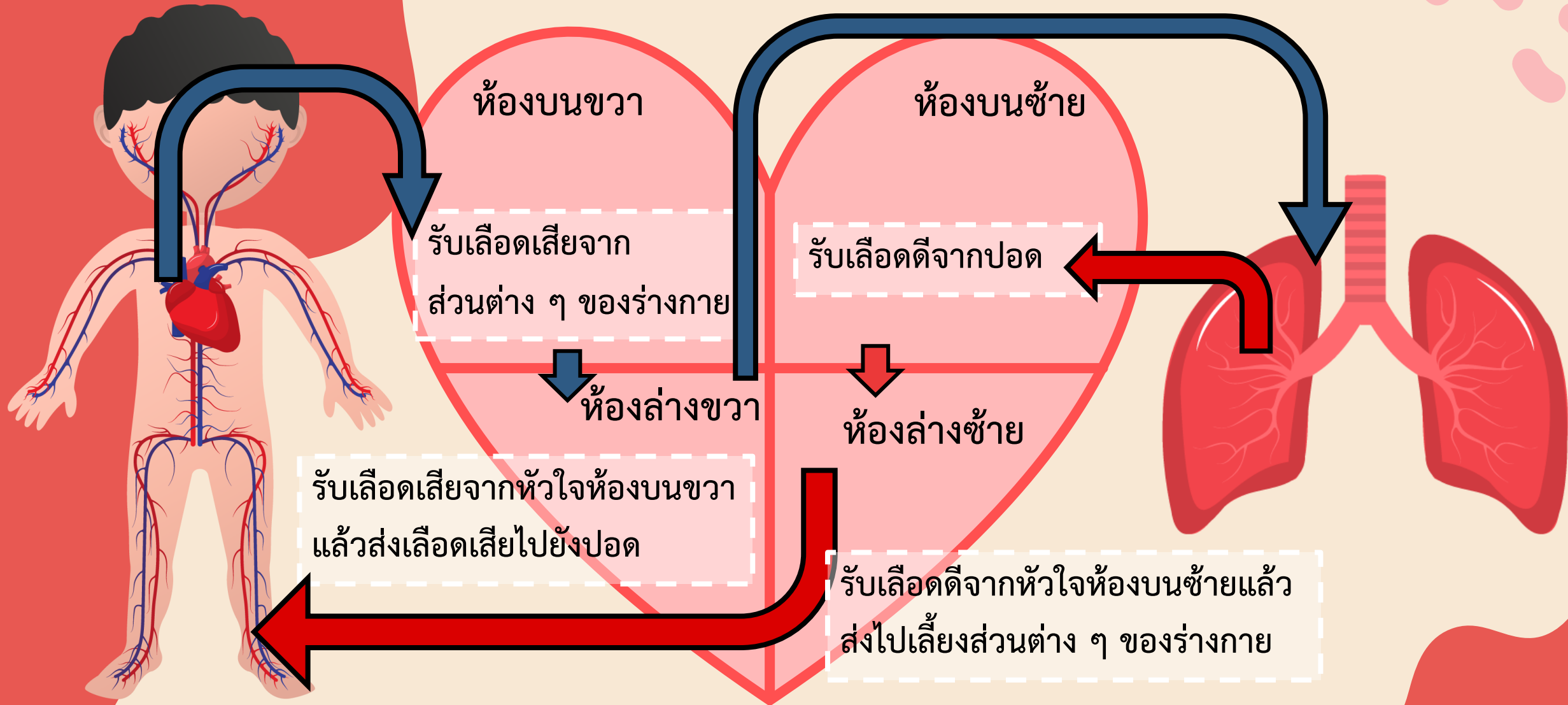
ภาพ menstruation จาก <https://gifer.com/en/BA9g>

การทำงานของ

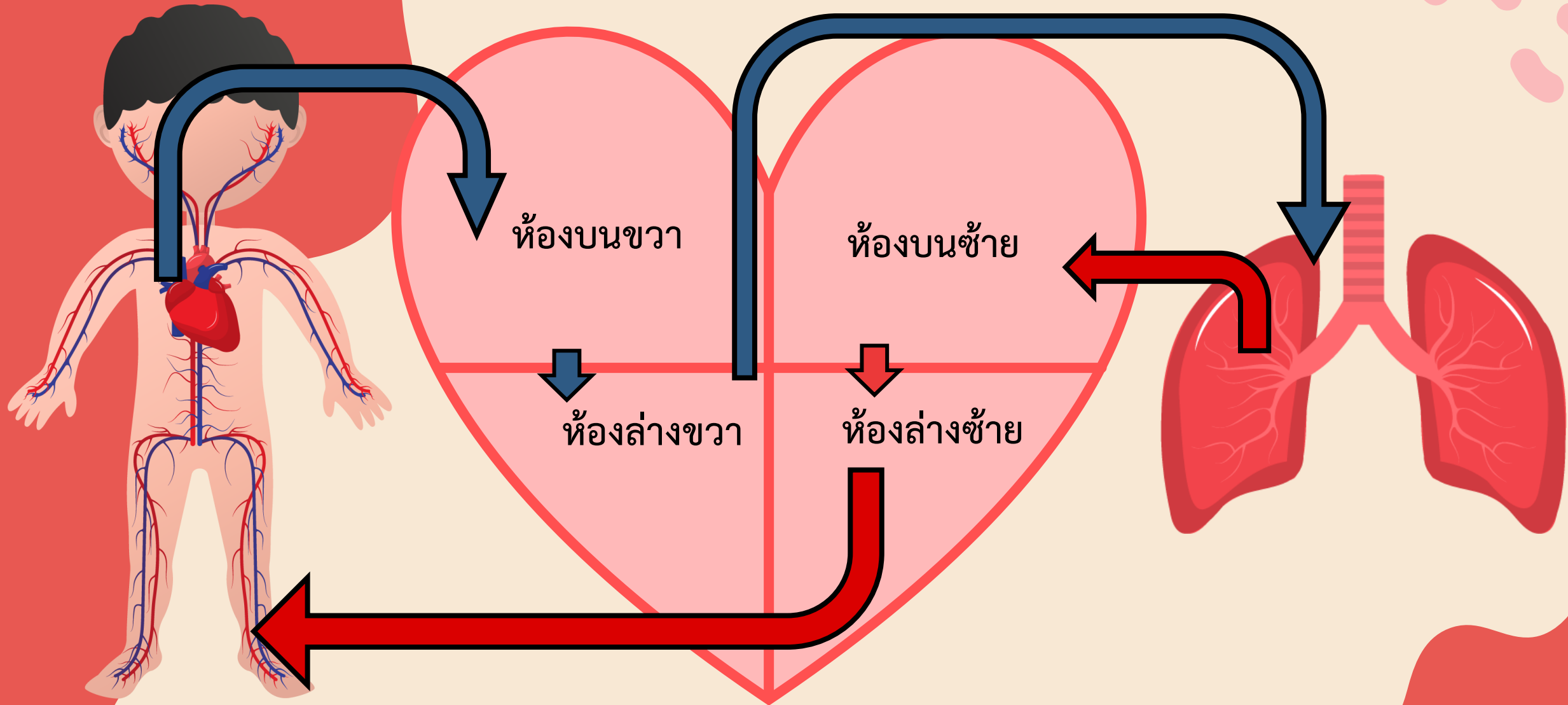
ระบบไหลเวียนโลหิต



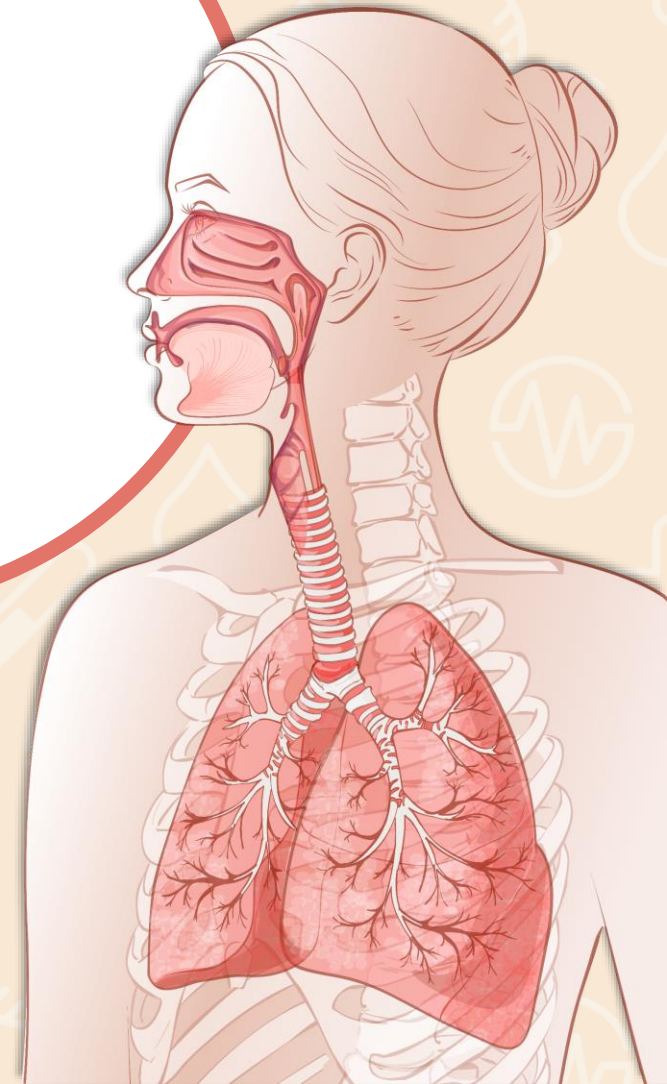
การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต



การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต



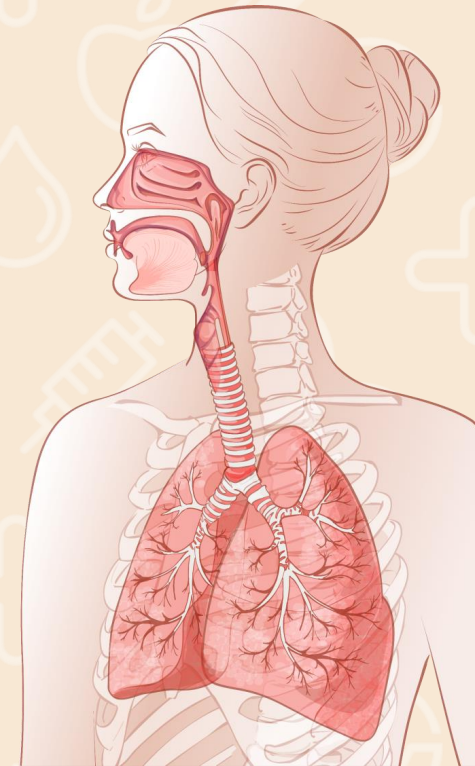
การทำงานของ ระบบหายใจ



การทำงานของระบบหายใจ

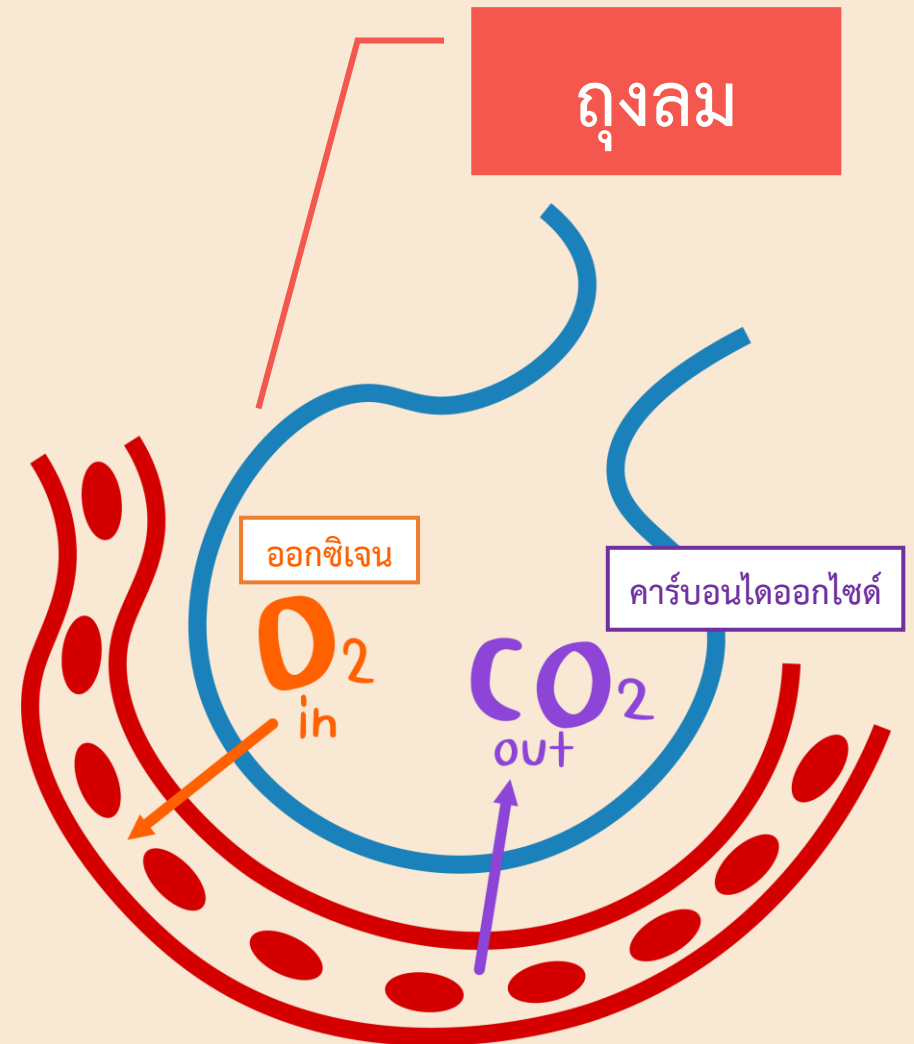
กระบวนการ
แลกเปลี่ยนแก๊ส

กระบวนการ
หายใจเข้าและ
หายใจออก



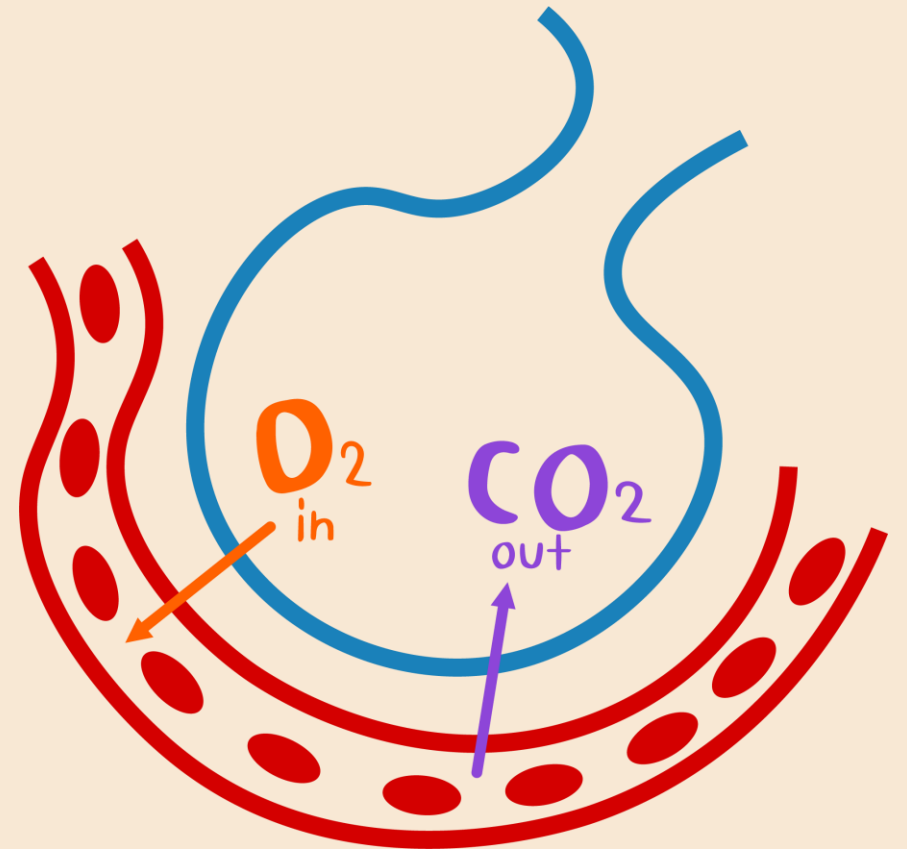
กระบวนการแลกเปลี่ยนแก๊ส

แก๊สออกซิเจนจะผ่าน
ผนังถุงลมปอด
เข้าสู่เม็ดเลือดแดง



กระบวนการแลกเปลี่ยนแก๊ส

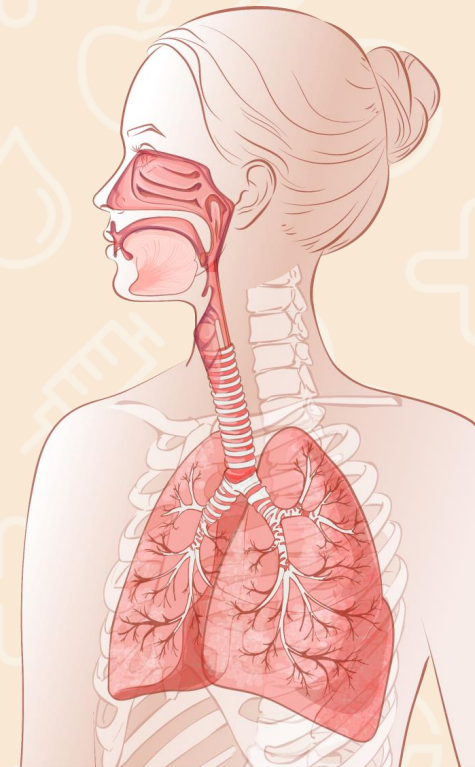
แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์
จะออกจากเม็ดเลือดแดง
ผ่านผนังถุงลมปอด



การทำงานของระบบหายใจ

กระบวนการ
แลกเปลี่ยนแก๊ส

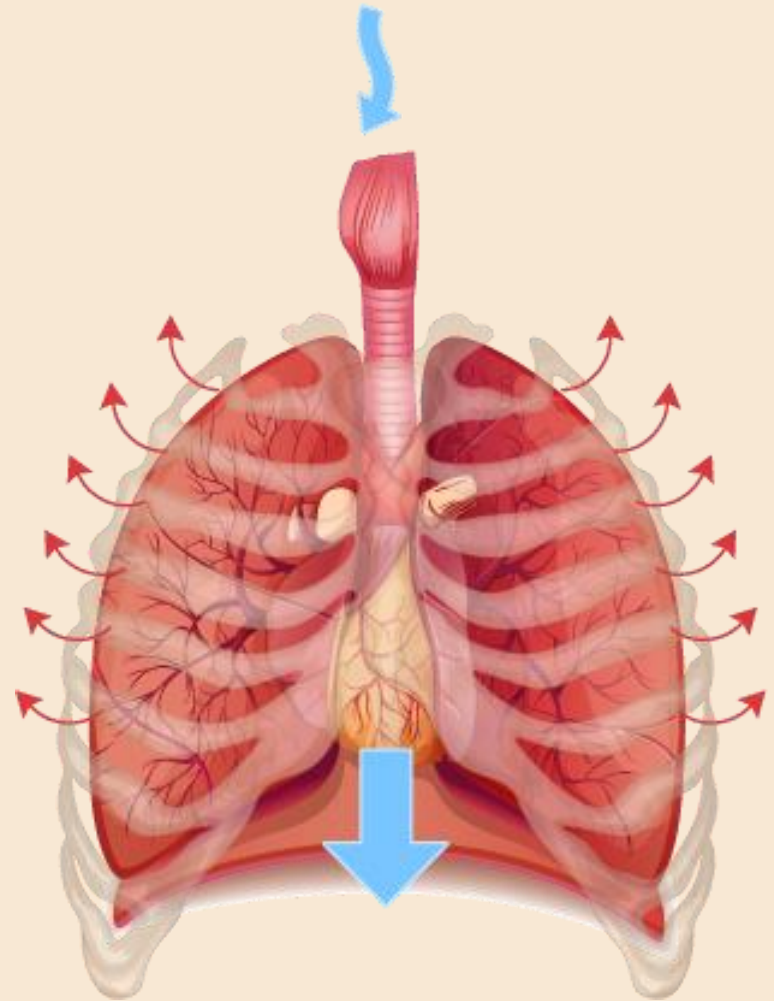
กระบวนการ
หายใจเข้าและ
หายใจออก



กระบวนการหายใจเข้า - หายใจออก

หายใจเข้า

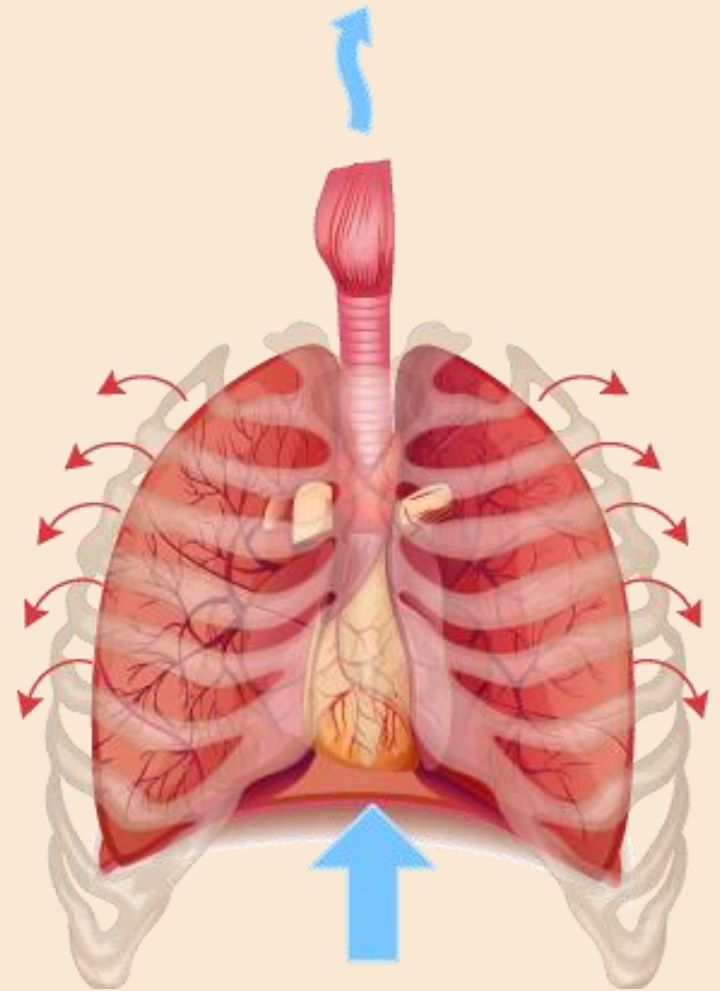
กะบังลมจะเลื่อนต่ำลง
กระดุกซี่โครงจะยกสูงขึ้น



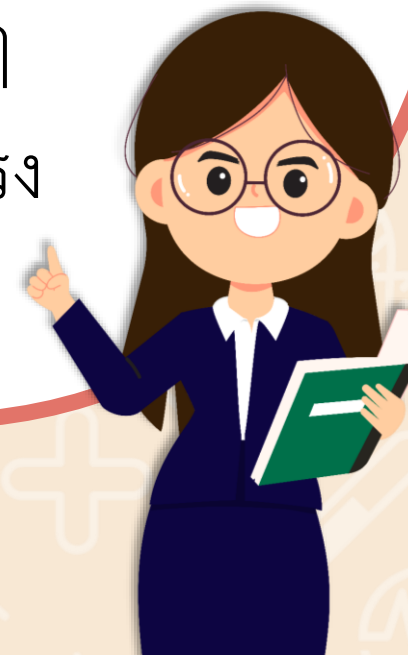
กระบวนการหายใจเข้า - หายใจออก

หายใจออก

กะบังลมจะเลื่อนสูงขึ้น
กระดุกซี่โครงจะลดต่ำลง



ร่างกายของมนุษย์มีการทำงานร่วมกันของอวัยวะส่วนต่าง ๆ หลายระบบ
ทุกระบบมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ซึ่งหน้าที่การทำงานแต่ละระบบมีความแตกต่างกัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องการ
ดูแลรักษาระบบต่าง ๆ ให้เหมาะสม เพื่อให้ระบบต่าง ๆ
ทำงานได้เป็นปกติ และส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง





กิจกรรมกลุ่ม

บอกวิธีดูแลรักษา

ระบบต่าง ๆ

ภายในร่างกาย



ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง ร่างกายของฉันท่างานอย่างไร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันท่างานอย่างไร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ร่างกายของฉันท่างานอย่างไร
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการดูแลระบบสืบพันธุ์
ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

-๑. กมลสูบบุหรี่เป็นประจำ
-๒. แก้มขวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
-๓. อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น
-๔. โด่งขวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน
-๕. ทRAYไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน
-๖. น้ำผึ้งไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
-๗. หลังจากขยับถ่ายสมศักดิ์มีนิสัยไม่ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศ
-๘. น้อยสวมชุดชั้นในที่รัดแน่น เพื่อความกระชับในการลุกนั่ง
-๙. ยี่หวารับประทาน ดับ และเครื่องในสัตว์เป็นประจำ
-๑๐. แอมติม่น้ำวันละ ๒ - ๓ แก้ว เป็นประจำ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

- ๑. น้อยหน้าไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าตนเองมีอาการโลหิตจาง
ถ้านักเรียนเป็นน้อยหน้า นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพ
ที่ดีขึ้น

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



ใบงานที่ ๑๑



เรื่อง ร่างกายของฉันท่างานอย่างไร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๑๑



เรื่อง ร่างกายของฉันท่านทำงานอย่างไร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง
ในการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

-๑. กมลสูบบุหรี่เป็นประจำ
-๒. แก้มชวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
-๓. อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น
-๔. โต้งชวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน
-๕. ทนายไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน
-๖. น้ำผึ้งไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
-๗. หลังจากจับถ่ายสมศักดิ์มีนิสัยไม่ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศ
-๘. น้อยสวมชุดชั้นในที่รัดแน่น เพื่อความกระชับในการลุกนั่ง
-๙. ยีหวารับประทาน ตับ และเครื่องในสัตว์เป็นประจำ
-๑๐. แอ้มดื่มน้ำวันละ ๒ - ๓ แก้ว เป็นประจำ



ใบงานที่ ๑๑



เรื่อง ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

น้อยหน้าไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าตนเองมีอาการ
โลหิตจาง ถ้านักเรียนเป็นน้อยหน้า นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ตนเองอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น



.....

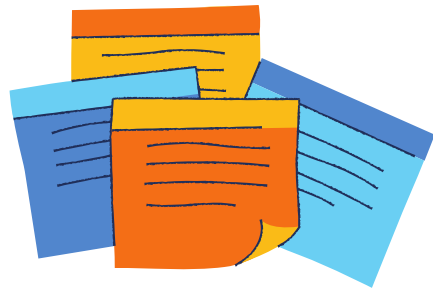
.....

.....

.....

คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนปฏิบัติใบงาน
- แบบประเมินตนเอง
- แบบบันทึกการเรียนรู้



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- ควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม
- อธิบายคำชี้แจงในการทำแบบประเมินตนเองและแบบบันทึกการเรียนรู้





เฉลยใบงานที่ ๑๑



เรื่อง ร่างกายของฉันท่านทำงานอย่างไร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง
ในการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

-๑. กมลสูบบุหรี่เป็นประจำ
- ✓.....๒. แก้มขวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
- ✓.....๓. อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น
-๔. โด่งขวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน
- ✓.....๕. ทRAYไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน
- ✓.....๖. น้ำผึ้งไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
-๗. หลังจากขับถ่ายสมศักดิ์มีนิสัยไม่ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศ
-๘. น้อยสวมชุดชั้นในที่รัดแน่น เพื่อความกระชับในการลุกนั่ง
- ✓.....๙. ยีหวารับประทาน ดับ และเครื่องในสัตว์เป็นประจำ
-๑๐. แอ้มต้มน้ำวันละ ๒ - ๓ แก้ว เป็นประจำ



เฉลยใบงานที่ ๑๑



เรื่อง ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

น้อยหน้าไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าตนเองมีอาการ
โลหิตจาง ถ้านักเรียนเป็นน้อยหน้า นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ตนเองอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

เลือกรับประทานอาหารบำรุงโลหิต เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ ไข่ ผักใบเขียว
หมั่นไปออกกำลังกาย ดื่มน้ำสะอาด และเข้านอนเร็วขึ้น



แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยงานการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันทำตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันทำตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. พุดและเขียน ถ่ายทอดการทำงานและการดูแลระบบย่อยอาหารได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการดูแลระบบย่อยอาหารให้เป็นปกติ					<input type="checkbox"/>
๒. พุดและเขียน ถ่ายทอดการทำงานและการดูแลระบบขับถ่ายได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการดูแลระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ					<input type="checkbox"/>

*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

๓. สิ่งที่ฉันทำยังไม่เข้าใจ / ยังทำไม่ได้ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

๔. สิ่งที่ฉันทำตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

แบบประเมินตนเอง

หน่วยงานการเรียนรู้ที่ ๑



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในกลางภาคเรียน คือ

.....
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

.....
.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

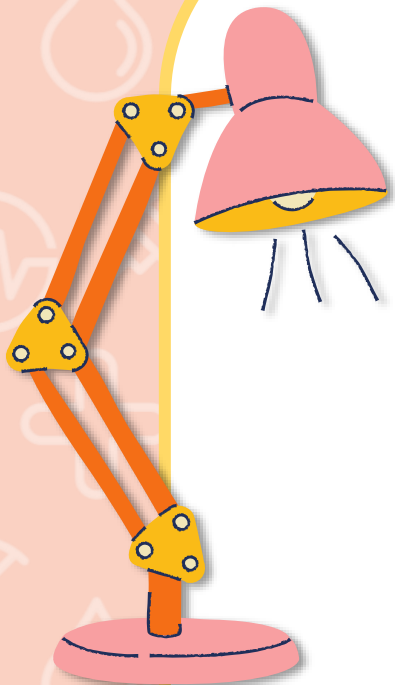
.....
.....

แบบบันทึกการเรียนรู้

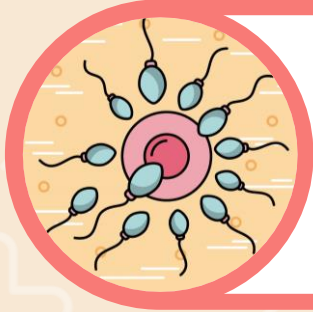
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

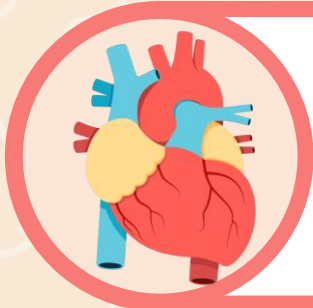
สรุปบทเรียน



ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร ?



ระบบสืบพันธุ์



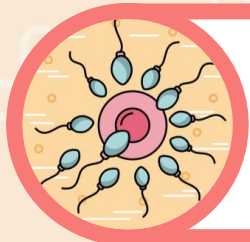
ระบบไหลเวียนโลหิต



ระบบหายใจ

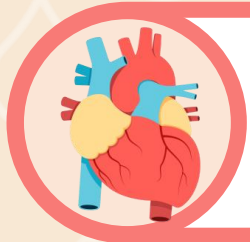


การดำรงชีวิตของมนุษย์ต้องอาศัยการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย



ระบบสืบพันธุ์

เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์



ระบบไหลเวียนโลหิต

ส่งเลือดไปส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



ระบบหายใจ

แลกเปลี่ยนแก๊สเข้าและออกจากร่างกาย

บทเรียนครั้งต่อไป

การสร้างและรักษาสัมพันธ์



กับครอบครัว



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑

เรื่อง การสร้างสัมพันธ์กับครอบครัว

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th