



รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปฎิญา ประจันบาน



ความสำคัญและหน้าที่ ของระบบกล้ามเนื้อ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
๒. เห็นความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ
๓. ระบุตำแหน่งและจำแนกประเภทของกล้ามเนื้อได้





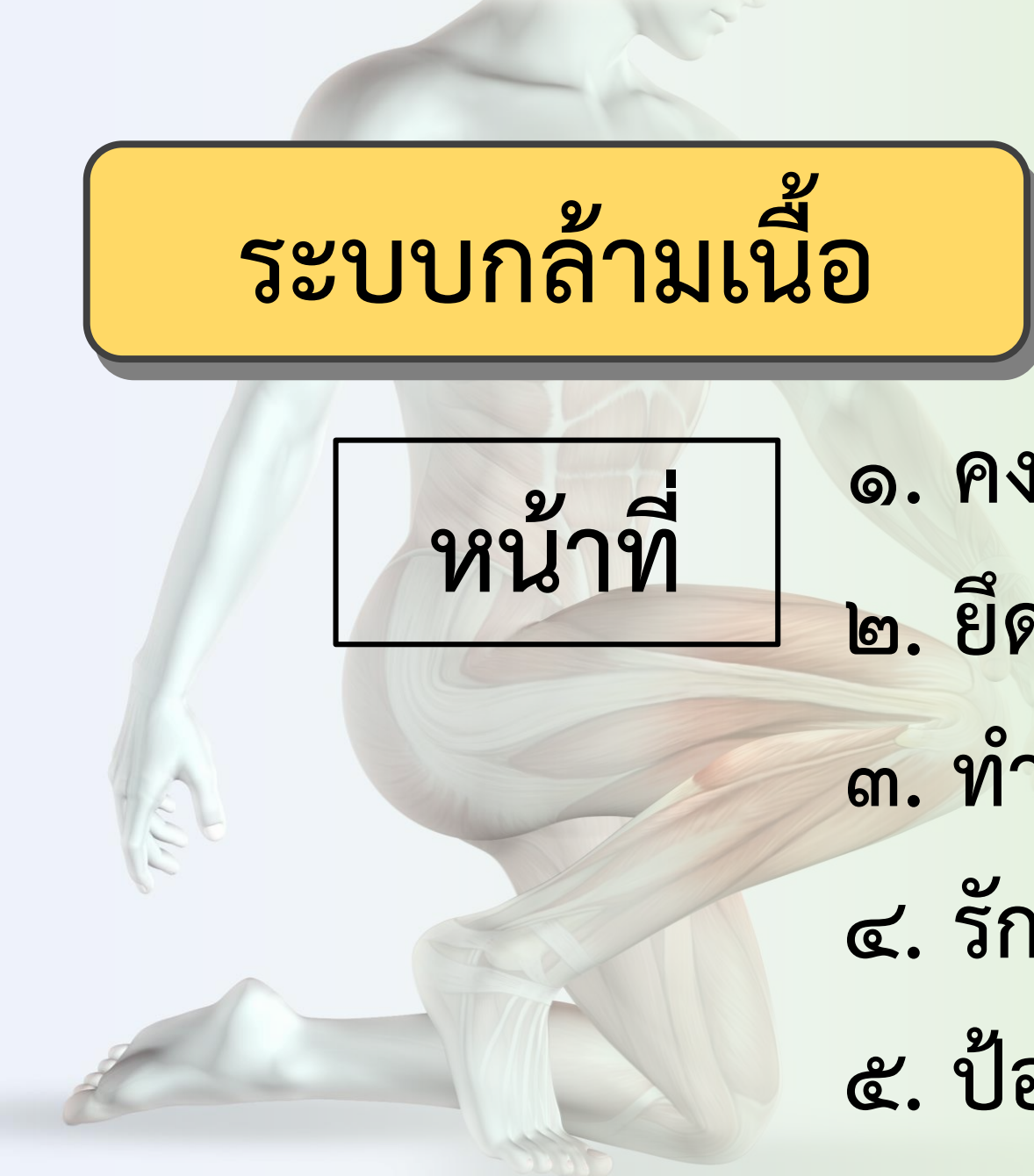
นักเรียนคิดว่าระบบกล้ามเนื้อ
มีความสำคัญอย่างไร



ระบบกล้ามเนื้อ

ความสำคัญ

...ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว



ระบบกล้ามเนื้อ

หน้าที่

๑. คงรูปร่างท่าทางของร่างกาย
๒. ยึดข้อต่อไว้ด้วยกัน
๓. ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว
๔. รักษาระดับอุณหภูมิของร่างกาย
๕. ป้องกันอวัยวะบางส่วนจากภายนอก



นักเรียนคิดว่ากล้ามเนื้อ
ในแต่ละส่วนของร่างกาย
เหมือนหรือแตกต่างกัน

เหมือนกัน

แตกต่างกัน



ประเภทของ
กล้ามเนื้อ



๑

กล้ามเนื้อลาย

๒

กล้ามเนื้อเรียบ

๓

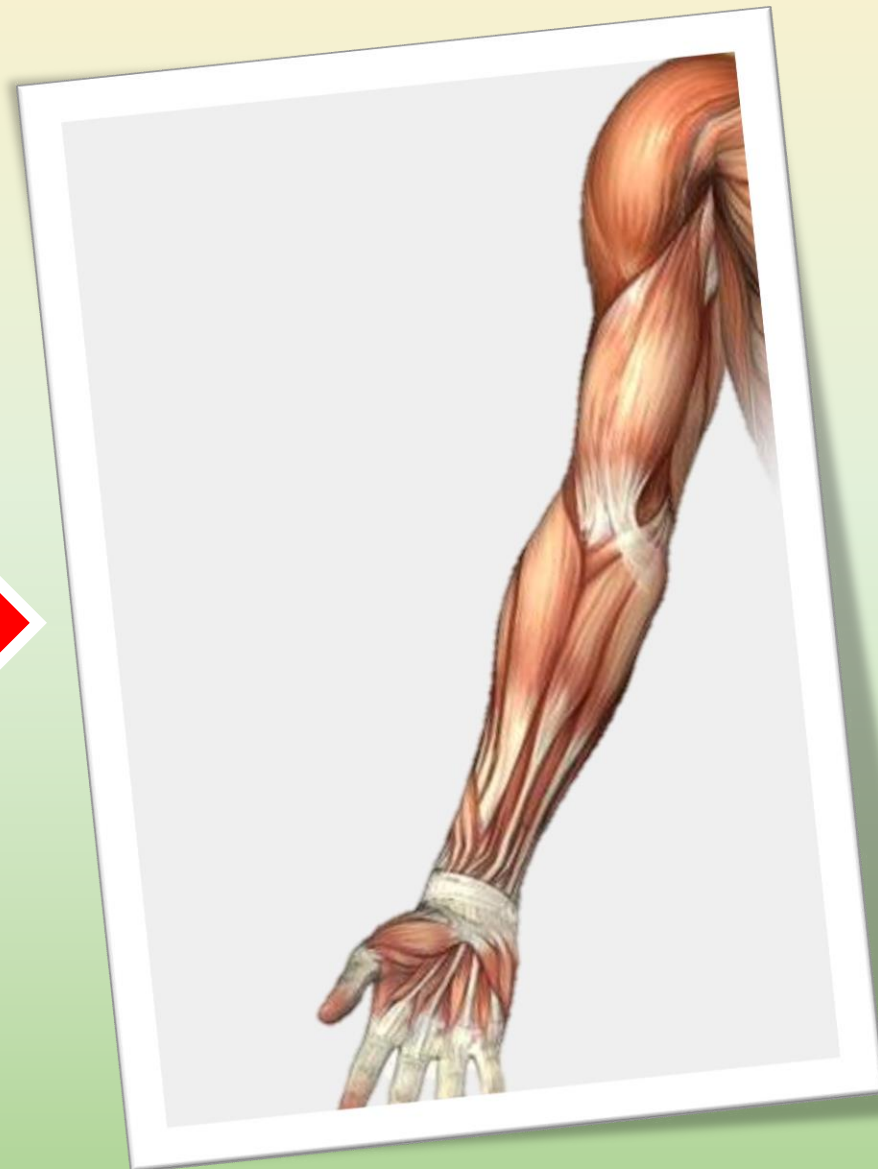
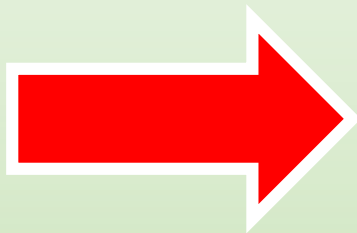
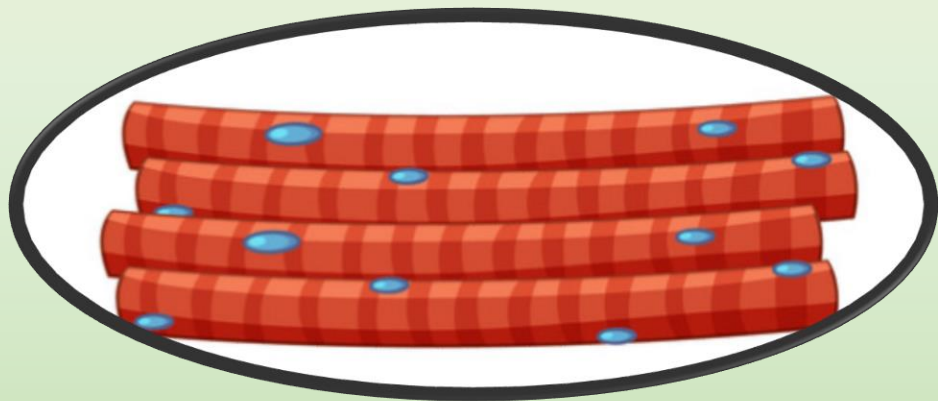
กล้ามเนื้อหัวใจ

๑

กล้ามเนื้อลาย

- เป็นกล้ามเนื้อที่มีมากที่สุดในร่างกาย
- ช่วยในการเคลื่อนไหว และพยุงร่างกาย
- ทำงานภายใต้การควบคุมของสมอง

เส้นใยกล้ามเนื้อลาย

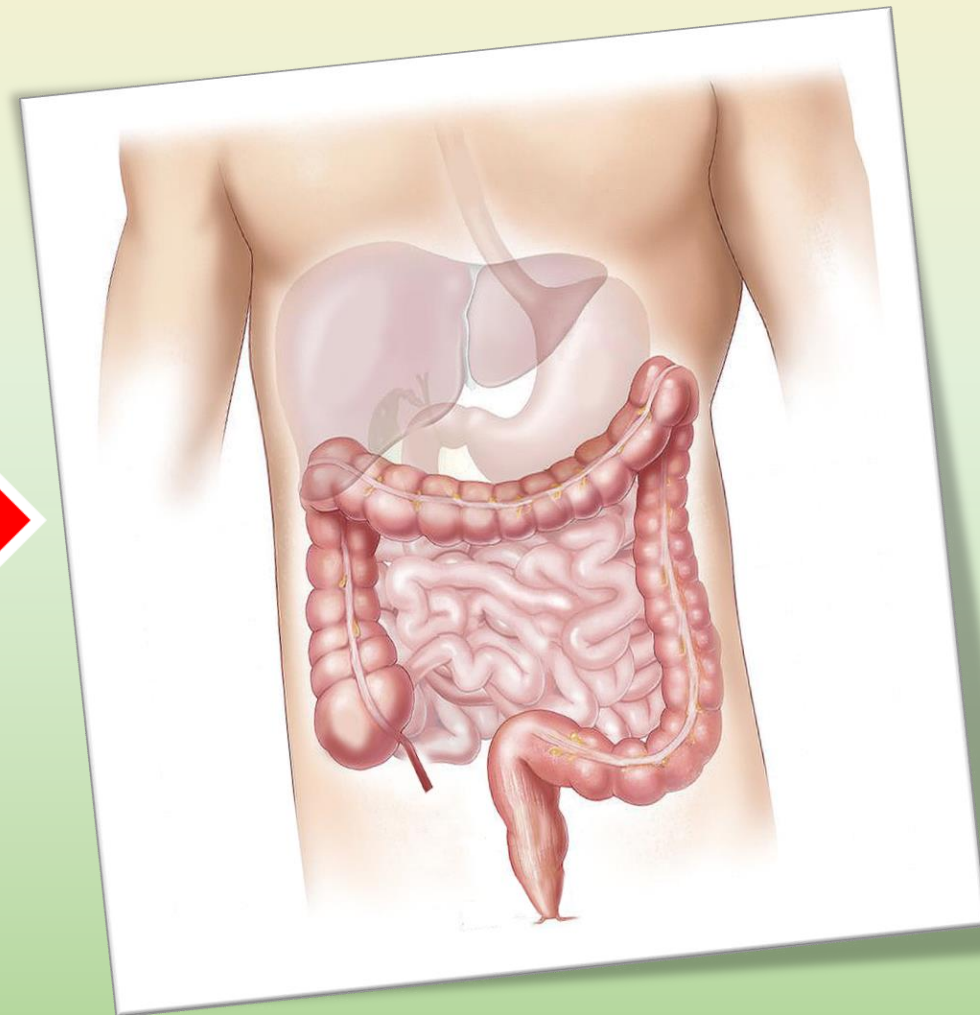
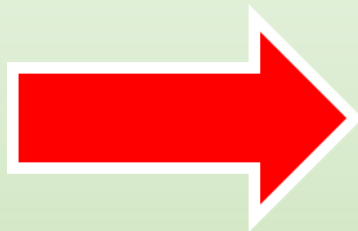
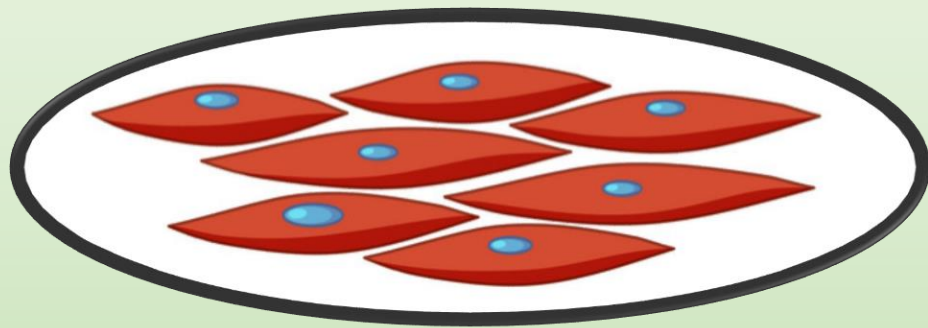


๒

กล้ามเนื้อเรียบ

- พบได้ที่อวัยวะภายในของร่างกาย
- เป็นกล้ามเนื้อที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา
- ทำงานนอกเหนือการควบคุมของสมอง

เส้นใยกล้ามเนื้อเรียบ

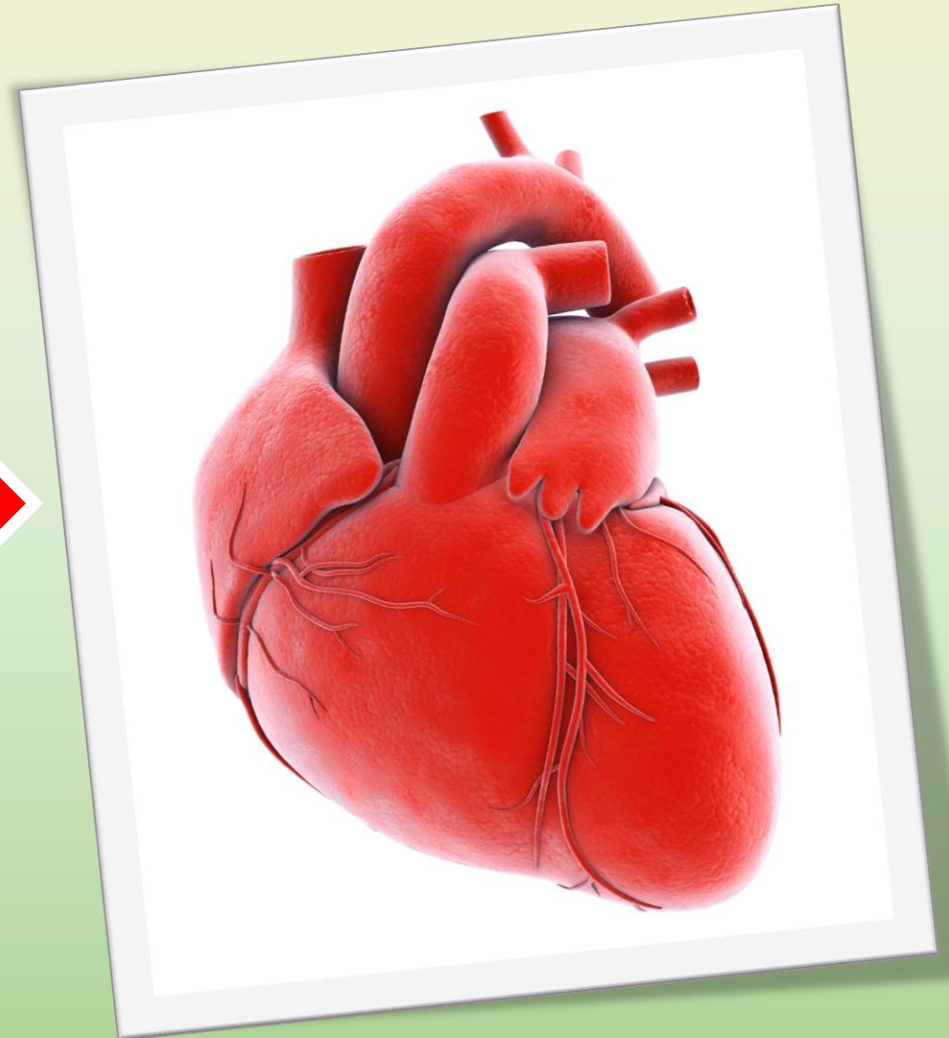
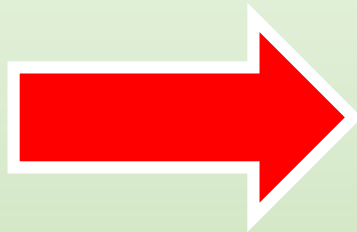
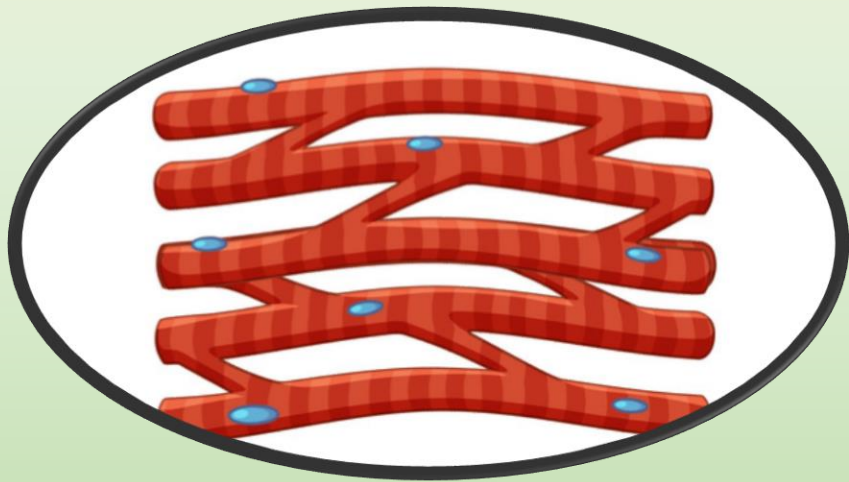


๓

กล้ามเนื้อหัวใจ

- เป็นกล้ามเนื้อที่พบในหัวใจเท่านั้น
- ทำให้เกิดการเต้นของหัวใจ
- ทำงานนอกเหนือการควบคุมของสมอง

เส้นใยกล้ามเนื้อหัวใจ



กิจกรรม



“จะตอบได้ไหม ตอบได้หรือไม่เล่า”

คำชี้แจง

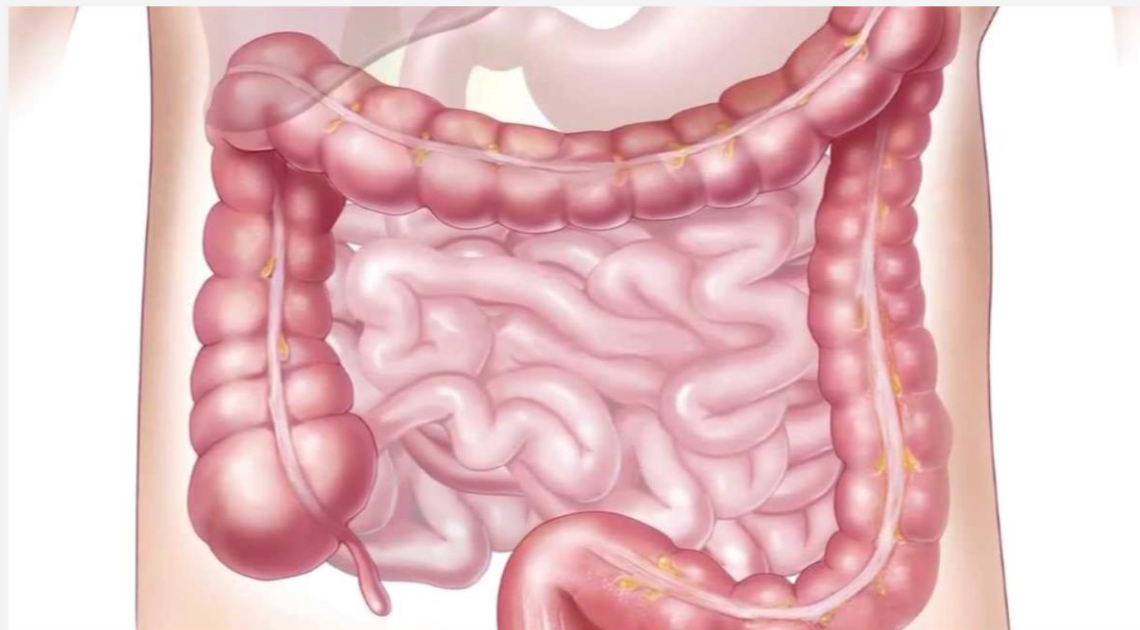
ให้นักเรียนบอกชนิดของกล้ามเนื้อ
จากภาพที่กำหนดให้





กล้ามเนื้อลาย

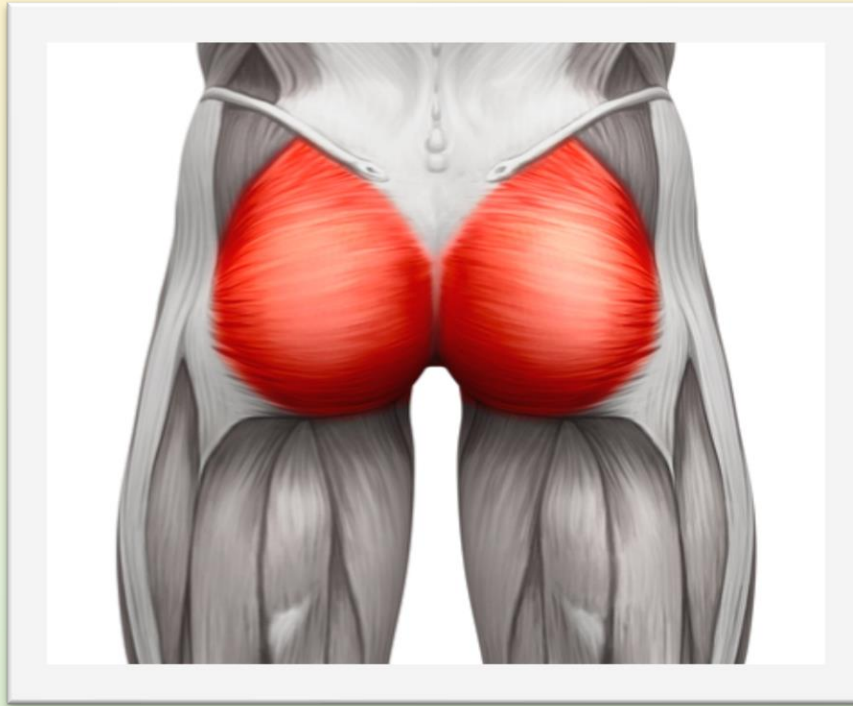
๒



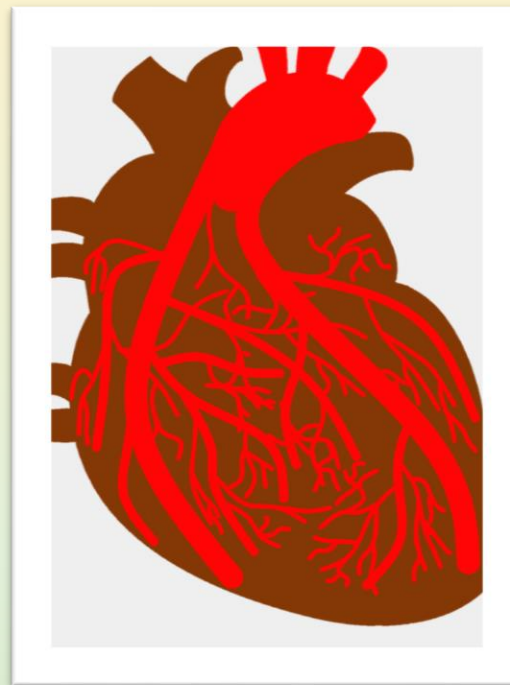
กล่อมเนื้อเรียบ



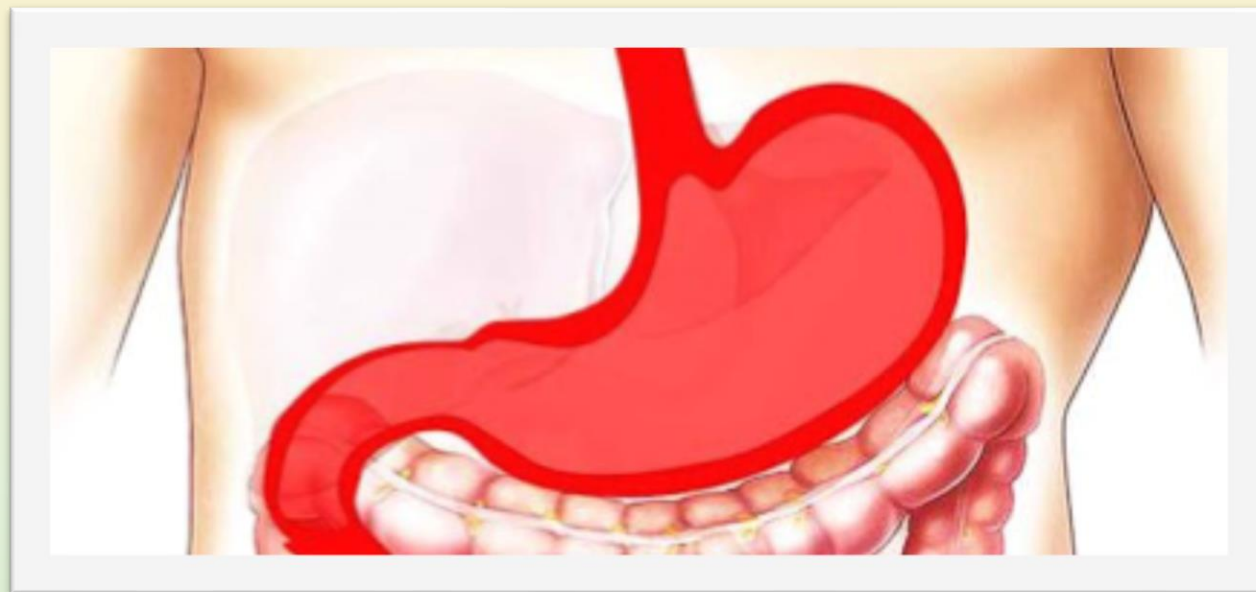
๓



กล้ามเนื้อลาย

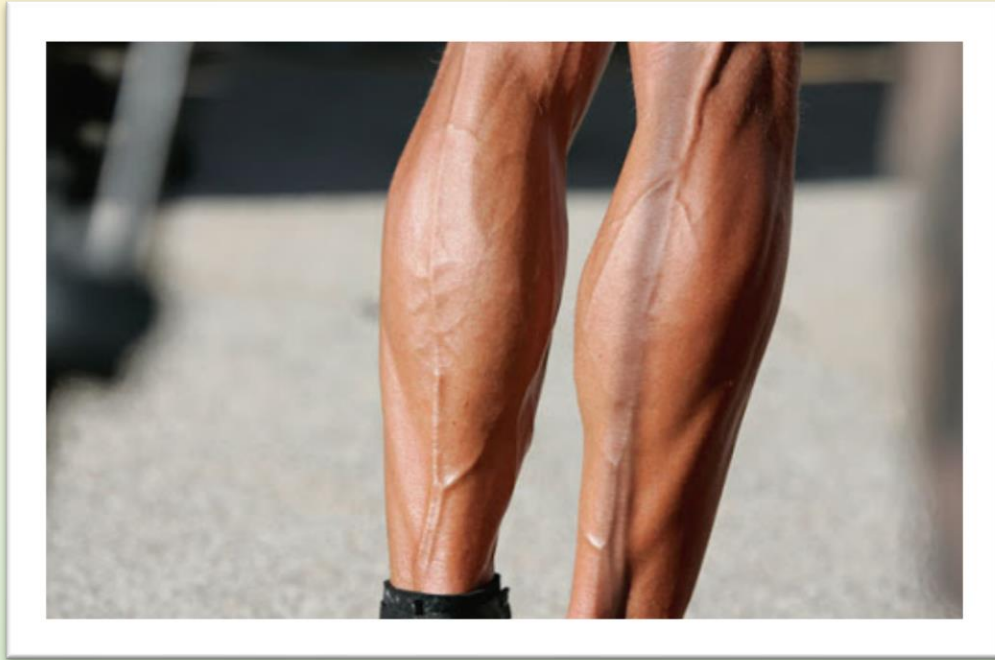


กล่อมเนื้อหัวใจ



กล้ามเนื้อเรียบ

๖

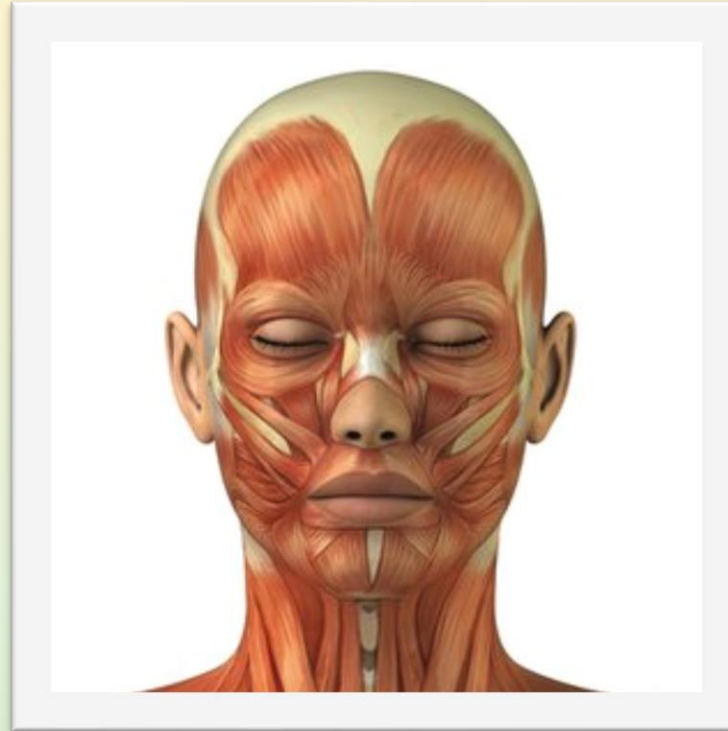


กล้ามเนื้อลาย

๗



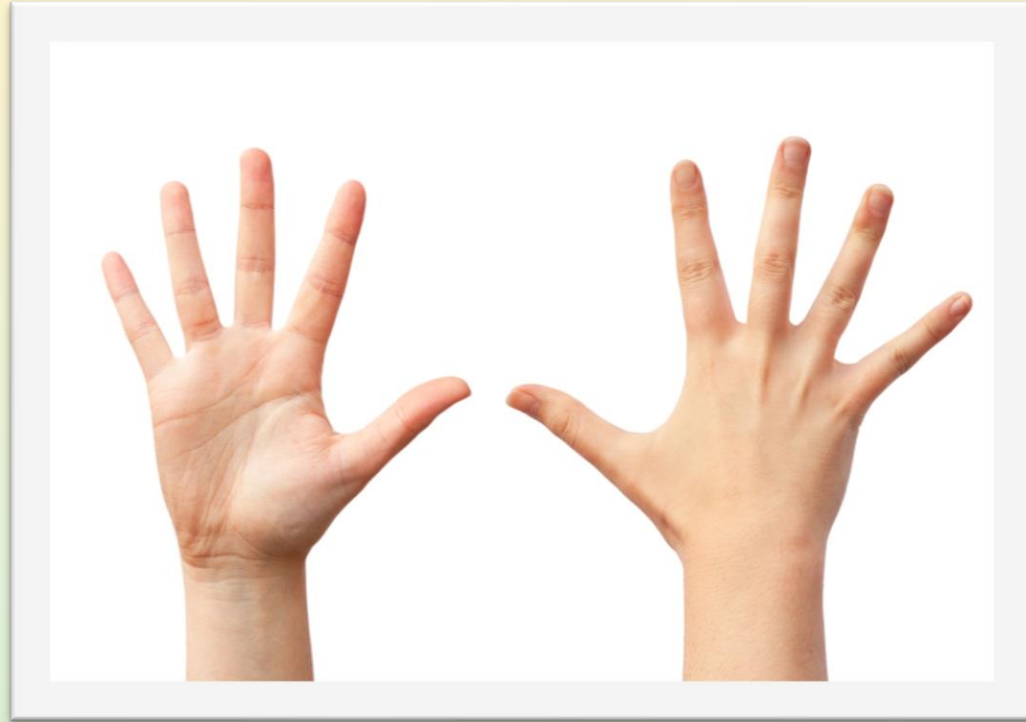
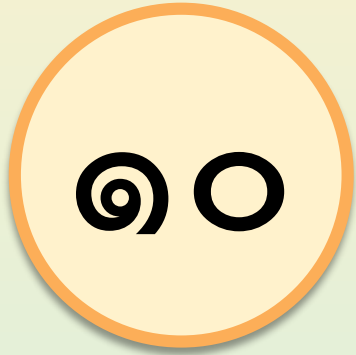
กล้ามเนื้อเรียบ



กล้ามเนื้อลาย



กล่อมเนื้อหัวใจ



กล่อมเนื้อลาย

กิจกรรม ใบงานที่ ๓

เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ



คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนอธิบาย ความสำคัญ
ชนิดและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
ลงในช่องว่างที่กำหนดให้



ใบงานที่ ๓ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตตามวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนความสำคัญ ชนิด และหน้าที่ กล้ามเนื้อลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ความสำคัญของ
ระบบกล้ามเนื้อ

ชนิดของกล้ามเนื้อ

มี.....ชนิด ได้แก่

หน้าที่ของ
ระบบกล้ามเนื้อ

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
ใบงานที่ ๓
๒. นักเรียนลงมือทำใบงานของตนเอง
ด้วยความเรียบร้อย

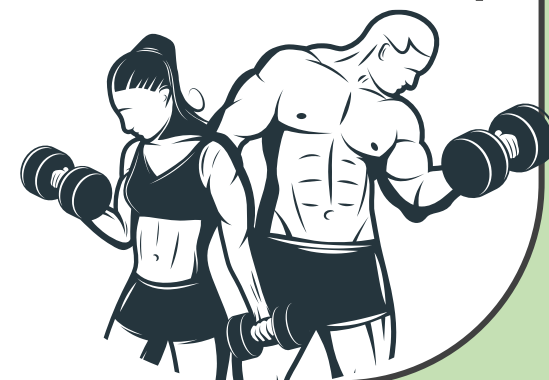


บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

๑. ครูจัดเตรียมใบงานที่ ๓
๒. ครูชี้แจงการทำใบงานที่ ๓ อย่างชัดเจน
๓. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๔. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป...

กล้ามเนื้อมีหน้าที่ความสำคัญคือช่วยการเคลื่อนไหวของร่างกาย
กล้ามเนื้อจะมีอยู่ทุกส่วนของร่างกายและมีประเภทที่แตกต่างกัน
การทำงานของกล้ามเนื้อนั้นจะทำงานภายใต้การควบคุมของสมองและ
นอกเหนือการควบคุมของสมอง โดยขึ้นอยู่กับประเภทของกล้ามเนื้อนั้น ๆ

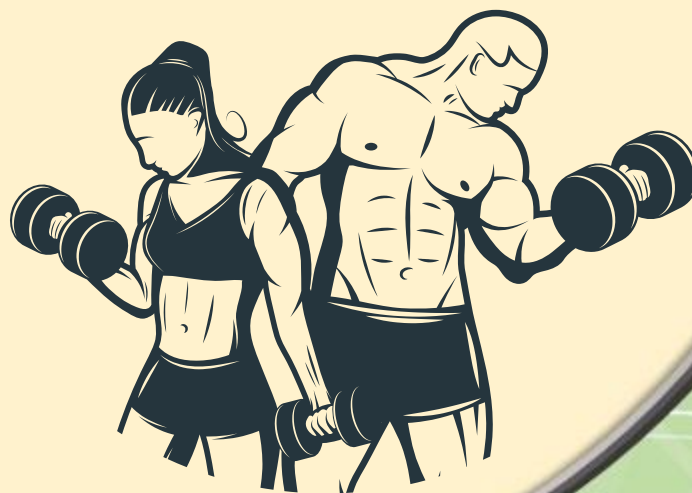


เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ
๒. สมุดจดบันทึก



สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th