รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม
ครูปฏิญญา ประจันบาน

ภาพกระดูกเข่า โดย thairath จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/zGfNGoQeXFmH9QXk8 สืบค้นเมื่อ 9/6/2564

การดูแลรักษา
กระดูกและข้อต่อ
เมื่อเกิดการบาดเจ็บ

ภาพบาดเจ็บที่กระดูก โดย โรงพยาบาลกรุงเทพ จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/8N9iZWtAtN6Wf7wt6 สืบค้นเมื่อ 17/6/2564

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

๒. ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บบริเวณกระดูก

๓. เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากระดูก
และข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

ภาพปวดเอว โดย sd423424 จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/dos19HSEdx5R9h4L8 สืบค้นเมื่อ 9/6/2564
ภาพปวดคอ โดย โรงพยาบาลเวชธานี จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/JzNjLCJ6wzkUa8oJA สืบค้นเมื่อ 9/6/2564

สาเหตุของการบาดเจ็บกระดูก และข้อต่อเกิดจากอะไรบ้าง

สาเหตุของการบาดเจ็บของกระดูกและข้อต่อ

๑ การเล่นกีฬา

๒ การออกกำลังกาย

๓ อุบัติเหตุ

๔ พฤติกรรม

การเล่นกีฬา

๑

- เกิดบาดเจ็บระหว่างแข่งขัน
- กีฬาปะทะ

ภาพนักกีฬาบาดเจ็บที่ขา โดย painawayclinic จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/9ByaurJxshM98Puy9 สืบค้นเมื่อ 17/6/2564
ภาพกีฬารักบี้ โดย sueddeutsche จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/RgX6qtegoS8rwdSb9 สืบค้นเมื่อ 17/6/2564

๒ การออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายไม่ถูกวิธี
- ใช้น้ำหนักเกินกำลังตนเอง

ภาพออกกำลังกาย โดย sanook จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/CqrFmsFwfvU5SJby7 สืบค้นเมื่อ 17/6/2564

ภาพบาดเจ็บที่ขาเท้า โดย bangkokpattayahospita จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/fZhg6GbKy61B85aQ9 สืบค้นเมื่อ 25/05/2564

๓ อุบัติเหตุ

- ไม่ระมัดระวัง
- ความประมาท
- ความคึกคะนอง

๔ พฤติกรรมอื่น ๆ

- อาหารการกิน

- ชอบเล่นโลดโผน

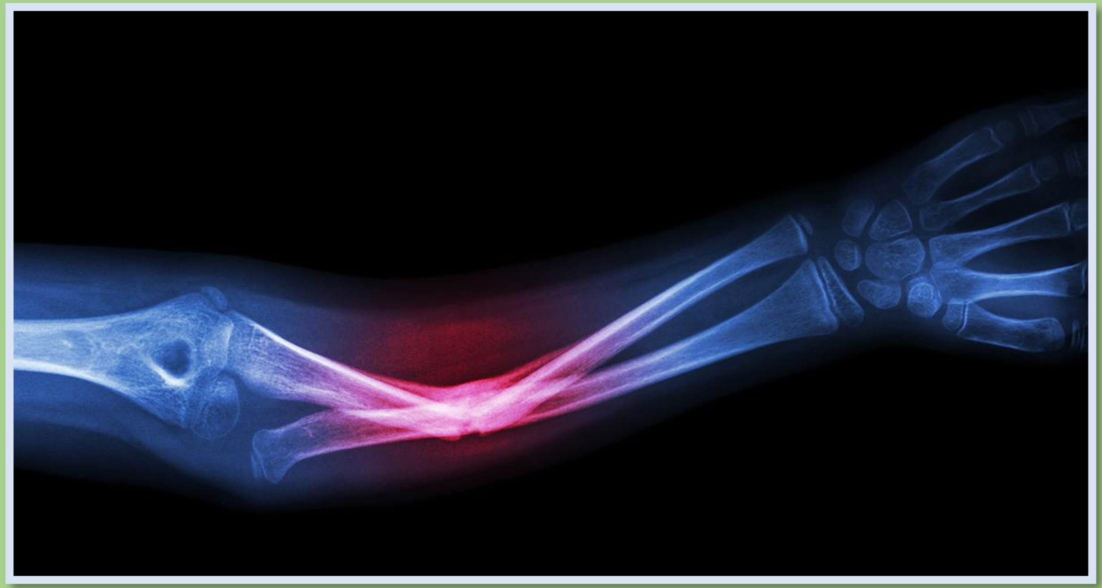
- ความซุกซน

ภาพนม โดย shutterstock จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/TTiGhMBAkfwXQbB99 สืบค้นเมื่อ 17/6/2564
ภาพปีนป่ายต้นไม้ โดย freepik จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/bhhujud9afjnNK1G8 สืบค้นเมื่อ 17/6/2564

เมื่อกระดูกของนักเรียน
เกิดการบาดเจ็บ
นักเรียนจะมีวิธีดูแลรักษาอย่างไร

การดูแลรักษา
กระดูกและข้อต่อ
เมื่อเกิดการ
บาดเจ็บ

กระดูกหัก



ภาพกระดูขาหัก โดยpobpad จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/LtwSRXh4mhtqF8Ho9 สืบค้นเมื่อ 17/62564
ภาพกระดูกแขนหัก โดย bangkokinternationalhospita จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/eTPT4AN2qBzG97vJ6 สืบค้นเมื่อ 17/6/2564

สาเหตุ

- อุบัติเหตุ
- เล่นกีฬา
- ออกกำลังกาย

อาการ

- ไม่สามารถเคลื่อนไหวบริเวณนั้นได้
- พบปลายกระดูกหักออกมา
- ปวด บวม

ภาพขาบวม โดย วิกิฮาว จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/m3Gy12Rwi5zUcb4B9 สืบค้นเมื่อ 20/6/2564

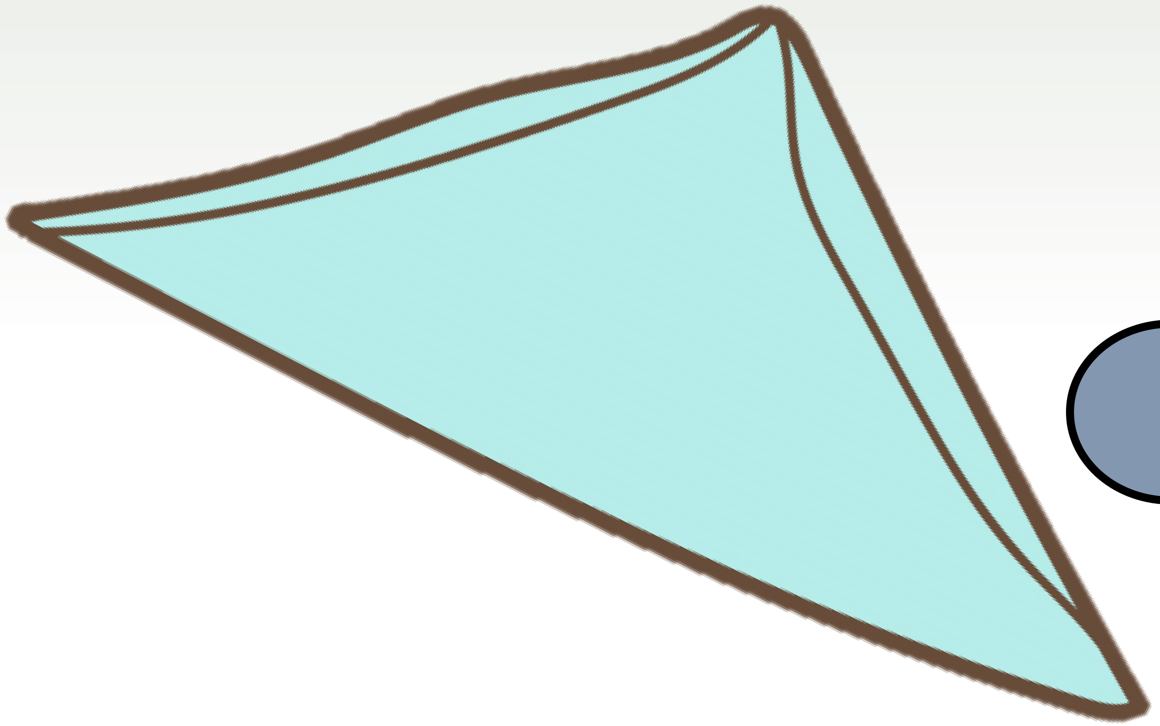
ภาพขวบวม โดย somde จากเว็บไซต์ https://www.google.com สืบค้นเมื่อ 20/6/2564

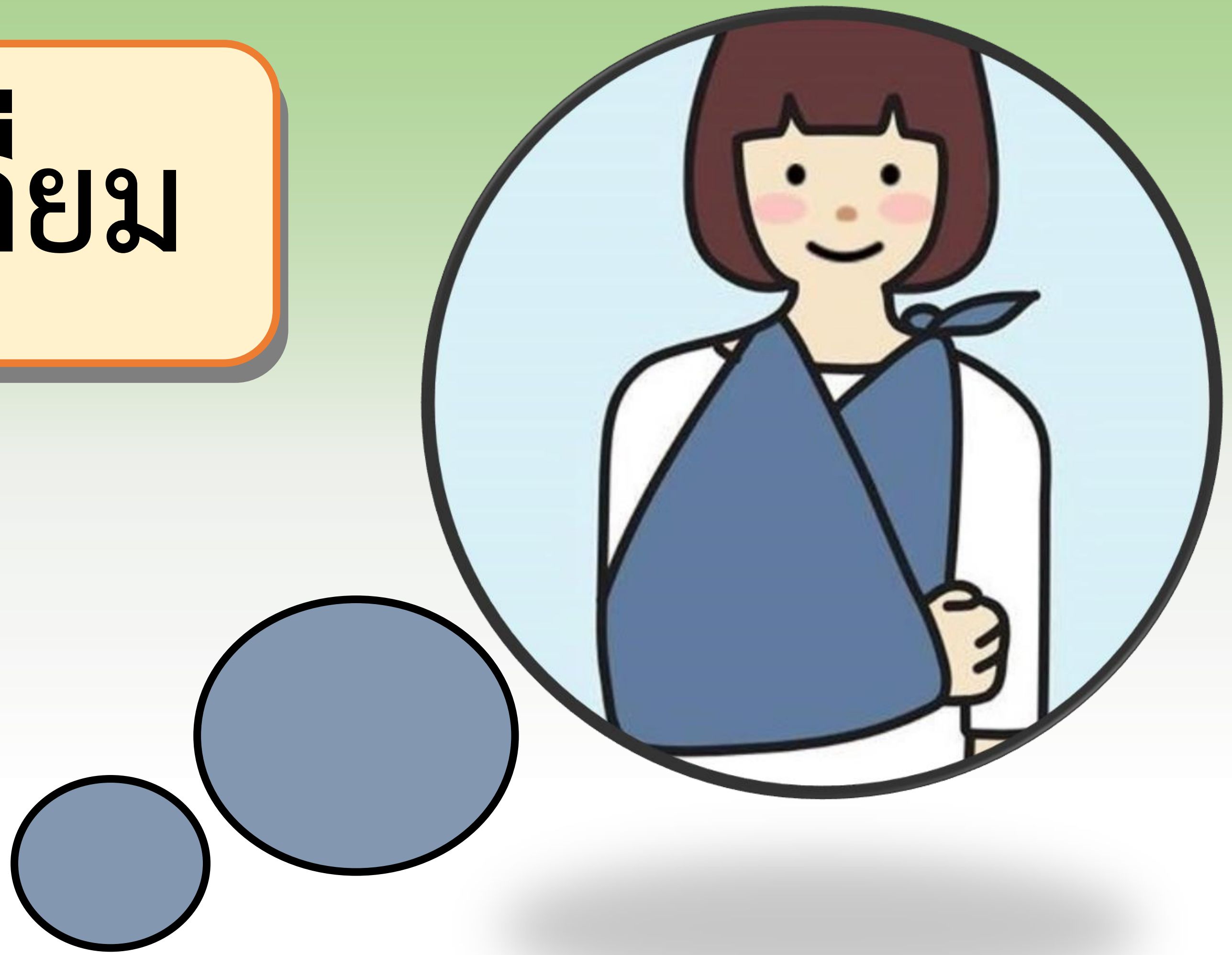
การดูแลรักษา

- ห้ามเคลื่อนไหวบริเวณที่บาดเจ็บ
- ประคองบริเวณที่บาดเจ็บให้อยู่นิ่ง
- ประคบเย็นเมื่อมีอาการบวม
- เคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างถูกวิธี

ภาพนักกีฬาปฐมพยาบาลอาการเป็นตะคริว โดย เมติกไทย จากเว็บไซต์ hthttps://images.app.goo.gl/TRuKFuhEjefF8ruL9 สืบค้นเมื่อ 25/05/2564

การใช้ผ้าสามเหลี่ยม



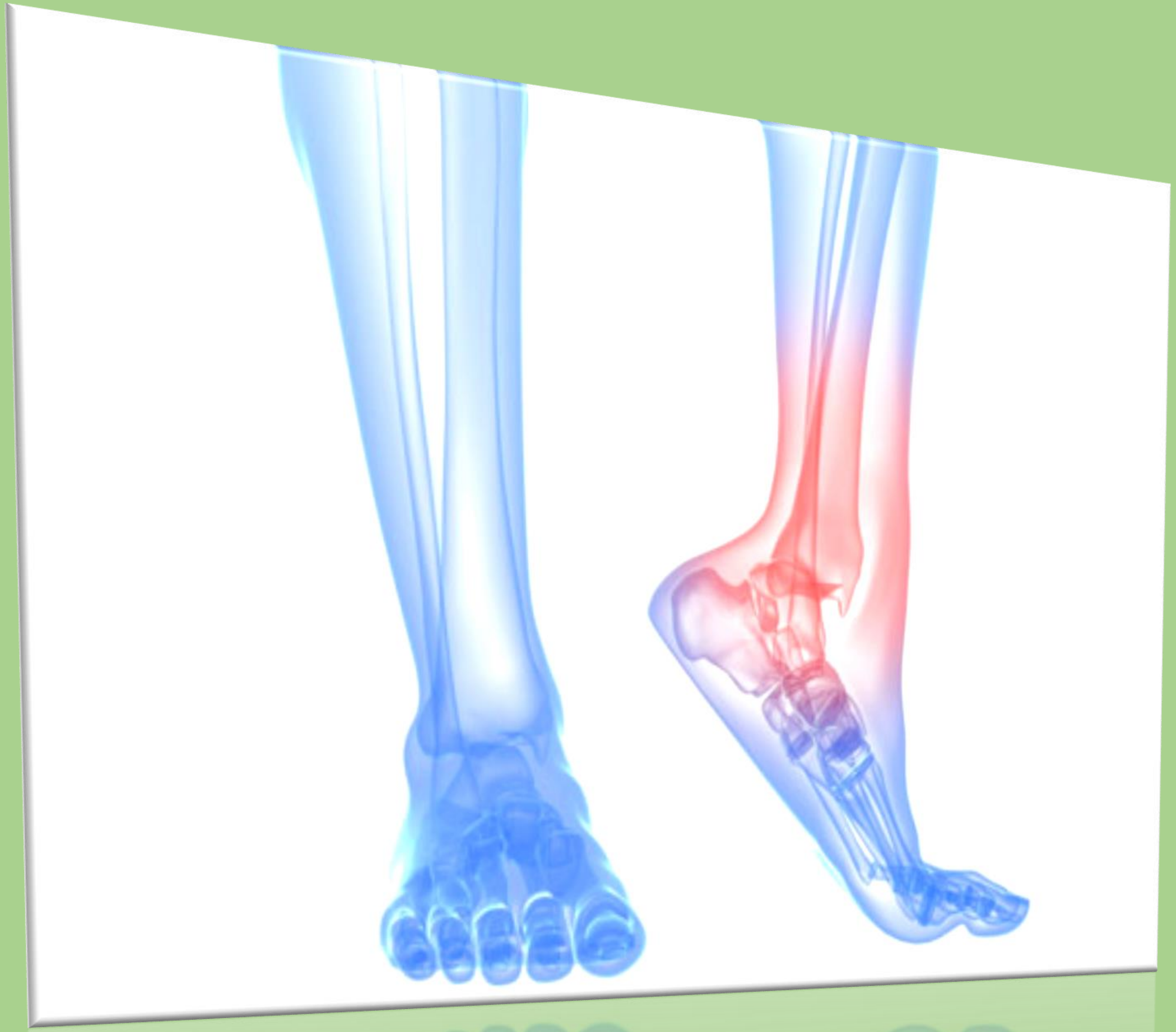


ภาพผ้าสามเหลี่ยม โดย pantip จากเว็บไซต์ https://www.google.com สืบค้นเมื่อ 20/6/2564
ภาพการใช้ผ้าสามเหลี่ยม โดย การปฐมพยาบาลเบื้องต้น จากเว็บไซต์ https://www.google.com สืบค้นเมื่อ 20/6/2564

การป้องกัน

- ไม่ประมาท
- มีความระมัดระวังมากขึ้น
- ศึกษาการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ภาพสัญปลอดภัยไว้ก่อน โดย logo-th จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/3n2GDzgTaek3nShj7 สืบค้นเมื่อ 20/6/2564



ข้อเคลื่อน

ข้อเคล็ด

ภาพข้อเท้าพลิก โดย ftiebusiness จากเว็บไซต์ https://www.google.com สืบค้นเมื่อ 17/6/2564

สาเหตุ

- เกิดจากข้อต่อบริเวณนั้นถูกบิด พลิก หรือแพลงไป อาจเป็นเพราะพลัดตกจากที่สูง

ภาพข้อเท้าพลิก โดยsamitivejchinatown จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/5m2BeVXZ5MJ9rTYM6 สืบค้นเมื่อ 20/6/2564

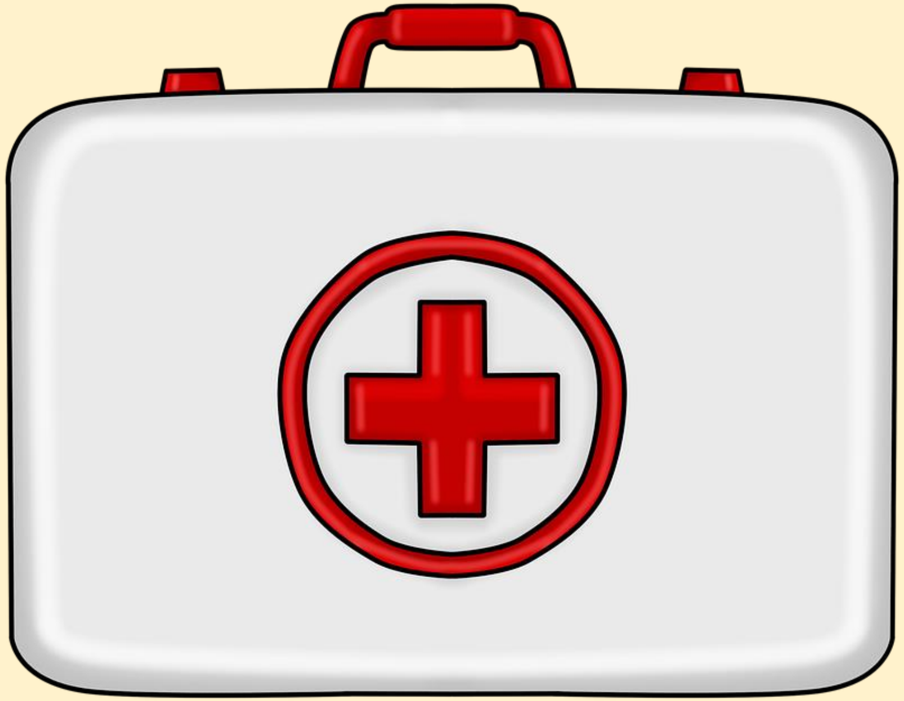
อาการ

- มีอาการบวม
- มีอาการปวดถ้ากดจะยิ่งเจ็บมาก
- ข้อต่อบริเวณนั้นเคลื่อนไหวไม่ได้

ภาพเท้าพลิก โดย PNGEgg จากเว็บไซต์ https://www.google.com สืบค้นเมื่อ 25/05/2564
ภาพเคลื่อนไหวไม่ได้ โดย PNGEgg จากเว็บไซต์ https://www.google.com สืบค้นเมื่อ 25/05/2564

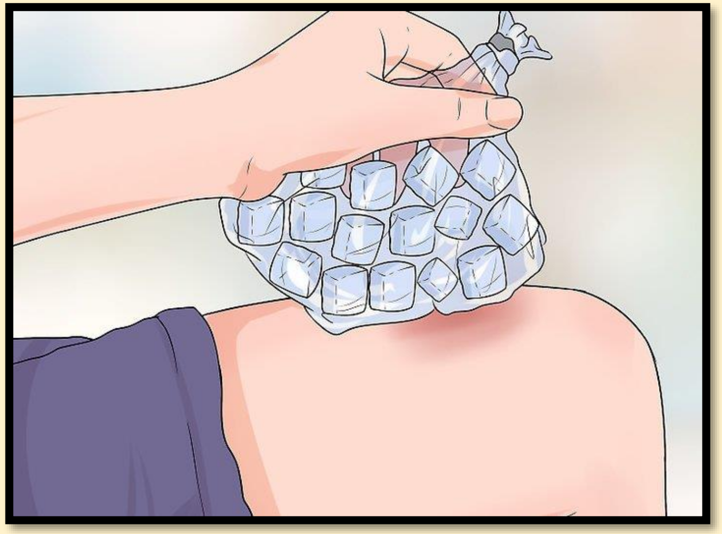
การดูแลรักษา

- เคลื่อนไหวบริเวณที่บาดเจ็บให้น้อยที่สุด
- ประคบเย็นหากมีอาการบวม
- ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

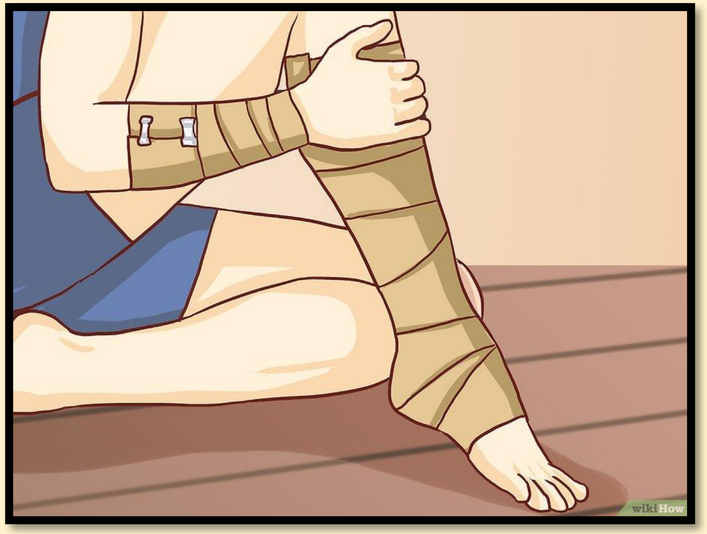


ภาพกล่องปฐมพยาบาล โดย pixabay สืบค้นเมื่อ 22/6/2564

การดูแลรักษา



ประคบเย็น



พันผ้า

ผ้าสามเหลี่ยม

ภาพประคบเย็น โดย mgronline จากเว็บไซต์ https://www.google.com สืบค้นเมื่อ 22/6/2564
ภาพพันผ้า โดย lazada จากเว็บไซต์ https://www.google.com สืบค้นเมื่อ 22/6/2564
ภาพผ้าสามเหลี่ยม โดย PNGEgg จากเว็บไซต์ https://www.google.com สืบค้นเมื่อ 22/6/2564

กิจกรรม

สรุปวิธีการดูแลรักษากระดูกและข้อต่อ
ไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนสรุปวิธีการดูแลรักษากระดูก
และข้อต่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ ลงในสมุด

ให้นักเรียนทำแบบประเมิน
ตนเองท้ายหน่วย

ตัวอย่างแบบประเมิน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : ________________ สกุล : ________________วัน____ เดือน___________พ.ศ._____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ <u>เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน</u>

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ค่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ	☆☆☆☆☆
๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ	☆☆☆☆☆
๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน............................ ☆☆☆☆ จำนวน............................

☆☆ จำนวน............................ ☆☆☆☆☆ จำนวน............................

☆☆☆ จำนวน............................

<u>สรุป</u> : วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ดี ค่อนข้างดี ดีมาก

๓. กาเครื่องหมาย ✓ลงใน ☐ ที่นักเรียนวางแผนจะทำเพื่อพัฒนาการเรียนในครั้งต่อไป (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

☐ ตั้งใจทำงานจนสำเร็จทันเวลาที่กำหนด ☐ ตั้งใจฟังที่ครูสอน

☐ มีสมาธิในการเรียน ☐ มีส่วนร่วมมากขึ้น

บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

ชื่อ : ____________________ สกุล : ____________________ วัน____ เดือน______________ พ.ศ. _____

สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

....

....

....

....

สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

....

....

....

สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

....

....

....

....

ตัวอย่างแบบประเมิน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

บทบาทหน้าที่นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย

บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป

สาเหตุของการบาดเจ็บของกระดูกและข้อต่อ

๑. การเล่นกีฬา

๒. การออกกำลังกาย

๓. อุบัติเหตุ

๔. พฤติกรรมอื่น ๆ

สรุป

วิธีการดูแลรักษา

ปลอดภัยไว้ก่อน
SAFETY FIRST

ภาพเข้าเฝือกแขน โดย พบแพทย์ จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/BGjNQqTkD5qowzLn8 สืบค้นเมื่อ 25/05/2564

ภาพการดามขา โดย lmaizaa225 จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/pSnRwVawx2hY7kMH7 สืบค้นเมื่อ 25/05/2564 และ ภาพโลโก้ปลอดภัย โดย logo-th จากเว็บไซต์ https://images.app.goo.gl/Cf2XgZbY43C8tAHN8 สืบค้นเมื่อ 25/05/2564

เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ

๒. สมุดจดบันทึก

๓. ใบงานที่ ๕ เรื่อง แผนภาพโครงสร้างครอบครัวของฉัน

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th