

บทร้อยกรองประกอบการเรียน

เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



ประมล ถนนทอง

ครูชำนาญการ

โรงเรียนวัดพระมหาธาตุ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
โดยใช้ เอกสารประกอบการเรียน บทร้อยกรอง

ประมล ถนนทอง
ครูชำนาญการ

โรงเรียนวัดพระมหาธาตุ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 1
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

การจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันต้องอาศัยนวัตกรรม เทคโนโลยีและสื่อต่างๆเพื่อจะให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีประสบการณ์ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ การจัดการเรียนการสอนจึงมีความจำเป็น ที่จะต้องให้ผู้เรียนได้ใช้สื่อเป็นตัวกลางในการถ่ายทอดความรู้ หรือประสบการณ์ต่างๆ ข้าพเจ้าจึงได้จัดทำบทร้อยกรองประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรื่อง การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ เพื่อเป็นการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เกิดสัมฤทธิ์ผลอย่างสูงสุด

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทร้อยกรองประกอบการเรียนเล่มนี้ คงจะอำนวยความสะดวกและเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหา การพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนอันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ให้บรรลุตามจุดหมายของหลักสูตรได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ ผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนวัดพระมหาธาตุทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำ และกำลังใจ ในการจัดทำเอกสารเล่มนี้ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้จัดทำจึงขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้ด้วย

ประมล ถนนทอง

คำชี้แจง

บทร้อยกรองประกอบการเรียน เรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เล่มนี้ ได้เรียบเรียงขึ้นในรูปแบบของบทร้อยกรอง มีจุดประสงค์ เพื่อต้องการพัฒนาการเรียนรู้โดยมุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ มีเจตคติ และค่านิยมที่ดีในการใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพ สมรรถภาพจนเป็นนิสัย เพราะในสภาพ ปัจจุบันนี้ ผู้เรียนจะมองข้าม และไม่คอยให้ความสนใจเกี่ยวกับชีวิต และร่างกายของตนเองเท่าที่ควร นอกเหนือจากผู้เรียนจะได้รับความรู้แล้ว ยังเป็นการส่งเสริมและปลูกฝังให้ผู้เรียน มีนิสัยรักการอ่าน และได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ลิ้มรสไพเราะในการอ่านบทร้อยกรองไปด้วย

ในการจัดทำบทร้อยกรองประกอบการเรียนเล่มนี้ ผู้เขียนได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารจากแหล่งความรู้ ต่างๆ เกี่ยวกับเรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ มีเนื้อหาและสาระ ตามที่หลักสูตรกำหนด และนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาเป็นบทร้อยกรองประกอบการเรียน

สำหรับการใช้บทร้อยกรอง ประกอบการเรียนเล่มนี้ใช้เวลาสอน ตามแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 20 ชั่วโมง แบ่งเนื้อหาย่อยออกเป็น 10 เรื่อง คือ

1. เรื่องอวัยวะและระบบอวัยวะของร่างกาย
2. เรื่องระบบผิวหนัง
3. เรื่องระบบการย่อยอาหาร
4. เรื่องระบบขับถ่ายปัสสาวะ
5. เรื่องระบบหายใจ
6. เรื่องระบบกระดูก
7. เรื่องระบบกล้ามเนื้อ
8. เรื่องความสำคัญและประโยชน์ของการกินอาหารให้ละเอียด
9. เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ ในวัยแรกเริ่ม และวัยรุ่น
10. เรื่องการปรับตัวที่เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณของตนเอง

เนื้อหาย่อยแต่ละเรื่อง ให้ผู้เรียนศึกษาจากใบความรู้ ในรูปแบบของบทร้อยกรอง ให้เข้าใจแล้วทำ ใบงานตามที่กำหนดให้ เพื่อให้ผู้เรียน ได้ฝึกปฏิบัติ หลังจากได้ศึกษาเนื้อหา จากใบความรู้แต่ละเรื่อง ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทร้อยกรองประกอบการเรียนเล่มนี้ เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ เพิ่มพูน ประสบการณ์ในการคิดวิเคราะห์บทร้อยกรอง และเป็นการพัฒนาการเรียนรู้ ให้กับผู้เรียนในเรื่องเหล่านี้ ได้เป็นอย่างดี

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	1
คำแนะนำการใช้	2
ความรู้เบื้องต้น เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	3
เรื่องที่ 1 อวัยวะและระบบอวัยวะของร่างกาย	4
ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง อวัยวะของร่างกาย	5
ใบงานที่ 1.1 เรื่อง อวัยวะของร่างกาย	8
ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง ระบบอวัยวะของร่างกาย	10
ใบงานที่ 1.2 เรื่อง ระบบอวัยวะของร่างกาย	12
เรื่องที่ 2 ระบบผิวหนัง	15
ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง หน้าที่และความสำคัญของระบบผิวหนัง	16
ใบงานที่ 2.1 เรื่อง หน้าที่และความสำคัญของระบบผิวหนัง	19
ใบความรู้ที่ 2.2 เรื่อง การทำงานของระบบผิวหนังและการป้องกันบำรุงรักษา	20
ใบงานที่ 2.2 เรื่อง การทำงานของระบบผิวหนังและการป้องกันบำรุงรักษา	26
เรื่องที่ 3 ระบบการย่อยอาหาร	29
ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่อง หน้าที่และความสำคัญของระบบการย่อยอาหาร	30
ใบงานที่ 3.1 เรื่อง หน้าที่และความสำคัญของระบบการย่อยอาหาร	32
ใบความรู้ที่ 3.2 เรื่อง การทำงานของอวัยวะภายในปาก	33
ใบงานที่ 3.2 เรื่อง การทำงานของอวัยวะภายในปาก	37
ใบความรู้ที่ 3.3 เรื่อง การทำงานของหลอดอาหารและกระเพาะอาหาร	38
ใบงานที่ 3.3 เรื่อง การทำงานของหลอดอาหารและกระเพาะอาหาร	42
ใบความรู้ที่ 3.4 เรื่อง การทำงานของลำไส้เล็ก	43
ใบงานที่ 3.4 เรื่อง การทำงานของลำไส้เล็ก	47
ใบความรู้ที่ 3.5 เรื่อง การทำงานของลำไส้ใหญ่และการป้องกันบำรุงรักษา ระบบการย่อยอาหาร	48
ใบงานที่ 3.5 เรื่อง การทำงานของลำไส้ใหญ่และการป้องกันบำรุงรักษา ระบบการย่อยอาหาร	52

เรื่อง	หน้า		
เรื่องที่ 4	ระบบขับถ่ายปัสสาวะ		56
ใบความรู้ที่ 4.1	เรื่อง	หน้าที่และความสำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะ	57
ใบงานที่ 4.1	เรื่อง	หน้าที่และความสำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะ 5	9
ใบความรู้ที่ 4.2	เรื่อง	การทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ	60
ใบงานที่ 4.2	เรื่อง	การทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ 6	2
ใบความรู้ที่ 4.3	เรื่อง	การทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะและการป้องกัน บำรุงรักษา 6	3
ใบงานที่ 4.3	เรื่อง	การทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะและการป้องกัน บำรุงรักษา	65
เรื่องที่ 5	ระบบหายใจ		68
ใบความรู้ที่ 5.1	เรื่อง	หน้าที่และความสำคัญของระบบหายใจ 6	9
ใบงานที่ 5.1	เรื่อง	หน้าที่และความสำคัญของระบบหายใจ 7	6
ใบความรู้ที่ 5.2	เรื่อง	การทำงานของระบบหายใจ และการป้องกันบำรุงรักษา 7	8
ใบงานที่ 5.2	เรื่อง	การทำงานของระบบหายใจ และการป้องกันบำรุงรักษา 8	2
เรื่องที่ 6	ระบบกระดูก		85
ใบความรู้ที่ 6.1	เรื่อง	หน้าที่และความสำคัญของระบบกระดูก 8	6
ใบงานที่ 6.1	เรื่อง	หน้าที่และความสำคัญของระบบกระดูก	92
ใบความรู้ที่ 6.2	เรื่อง	การทำงานของระบบกระดูกและการป้องกันบำรุงรักษา 9	3
ใบงานที่ 6.2	เรื่อง	การทำงานของระบบกระดูกและการป้องกันบำรุงรักษา	100
เรื่องที่ 7	ระบบกล้ามเนื้อ		103
ใบความรู้ที่ 7.1	เรื่อง	หน้าที่และความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ 10	4
ใบงานที่ 7.1	เรื่อง	หน้าที่และความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ 10	8
ใบความรู้ที่ 7.2	เรื่อง	การทำงานของระบบกล้ามเนื้อและการป้องกันบำรุงรักษา 10	9
ใบงานที่ 7.2	เรื่อง	การทำงานของระบบกล้ามเนื้อและการป้องกันบำรุงรักษา	112
เรื่องที่ 8	ความสำคัญและประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด		115
ใบความรู้ที่ 8.1	เรื่อง	ความสำคัญและประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด 11	6
ใบงานที่ 8.1	เรื่อง	ความสำคัญและประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด 1	22

เรื่อง	หน้า
เรื่องที่ 9 ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม	
สติปัญญาและจิตวิญญาณในวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น	125
ใบความรู้ที่ 9.1 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ในวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น	126
ใบงานที่ 9.1 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ในวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น	130
ใบความรู้ที่ 9.2 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม	
สติปัญญาและจิตวิญญาณในวัยแรกเริ่ม และวัยรุ่น	132
ใบงานที่ 9.2 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม	
สติปัญญาและจิตวิญญาณในวัยแรกเริ่ม และวัยรุ่น	137
เรื่องที่ 10 การปรับตัวที่เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ	
อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณของตนเอง	141
ใบความรู้ที่ 10.1 เรื่อง การปรับตัวที่เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ	
อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณของตนเอง	1 42
ใบงานที่ 10.1 เรื่อง การปรับตัวที่เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ	
อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณของตนเอง	148
บรรณานุกรม	152
ภาคผนวก	153
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	154
เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	158
เฉลยใบงาน	159

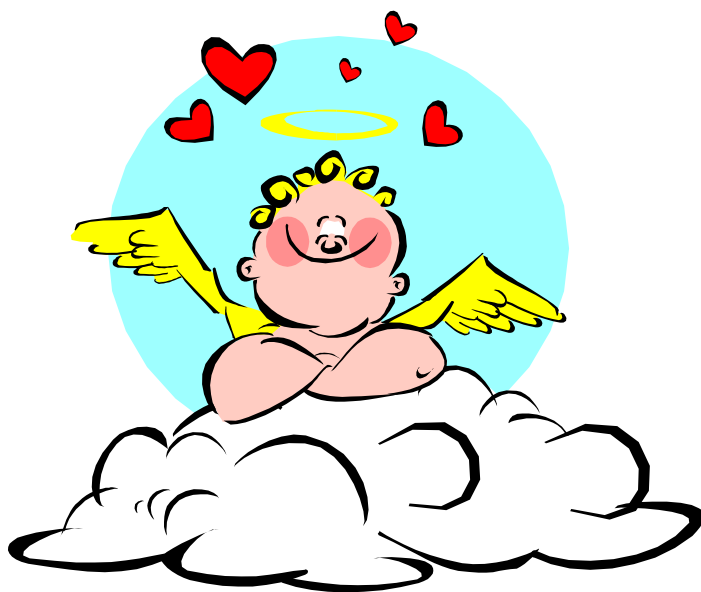
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

1. เห็นความสำคัญการทำงานของระบบอวัยวะของร่างกายที่มีผลต่อสุขภาพ สมรรถภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
2. รู้และเข้าใจการทำงานของระบบอวัยวะที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ สมรรถภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
3. รู้ความสำคัญและประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด
4. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณในวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น
5. ปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณของตนเองอย่างสม่ำเสมอ



คำแนะนำการใช้

1. ทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน จำนวน 40 ข้อ ใช้เวลา 30 นาที ลงในกระดาษคำตอบ
2. ศึกษาเนื้อหาจากบทหรือยกรองตามใบความรู้ที่กำหนดให้
3. ทำใบงานตอนท้ายตามแบบที่กำหนดให้ตามลำดับ
4. ตรวจสอบคำตอบเพื่อวัดผลการเรียนรู้
5. ถ้าตอบผิดควรกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้งหนึ่ง
6. เมื่อศึกษาใบความรู้และทำใบงานครบตามที่กำหนดแล้วให้ทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียน จำนวน 40 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
7. ตรวจสอบคำตอบแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียนและหลังเรียน
8. เผลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียนและหลังเรียน





ความรู้เบื้องต้น เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ มากมาย ซึ่งอวัยวะแต่ละชนิดจะมีหน้าที่แตกต่างกันไป อวัยวะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. อวัยวะภายนอก ได้แก่ ตา หู จมูก ปาก ผิวหนัง
2. อวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ไต เป็นต้น

ถึงแม้ว่าอวัยวะแต่ละชนิดจะมีหน้าที่เฉพาะอย่างแตกต่างกันไป แต่จะมีการทำงานประสานและสัมพันธ์กันระหว่างอวัยวะด้วยกัน อวัยวะที่ทำงานประสานกัน เพื่อทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งในร่างกาย รวมเรียกว่า “ระบบ”

ระบบต่างๆของร่างกายเรามีหลายระบบ เช่น ระบบผิวหนัง ระบบการย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ เป็นต้น อวัยวะแต่ละระบบทำหน้าที่ ดังนี้

ระบบผิวหนัง ทำหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกายโดยต่อมเหงื่อ

ระบบการย่อยอาหาร ทำหน้าที่ช่วยย่อยอาหาร

ระบบขับถ่าย ทำหน้าที่กรองและขับของเสียออกจากร่างกายโดยทาง

ไตและทางปอด

ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ทำหน้าที่เป็นโครงร่างรองรับอวัยวะและช่วยในการเคลื่อนไหว

ถ้าหากว่าอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดความผิดปกติ ระบบการทำงานนั้นก็จะมีผิดปกติไปด้วย ดังนั้นเราจึงต้องดูแลและป้องกันรักษาอวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้สมบูรณ์อยู่เสมอ โดยเฉพาะการรับประทานอาหาร เพราะอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เมื่อเรารับประทานอาหาร ฟันจะเป็นด่านแรกในการทำหน้าที่บดอาหารเป็นชิ้นเล็กๆก่อนส่งไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย การที่เราใช้ฟันบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเป็นสิ่งสำคัญและมีผลต่อระบบภายในของร่างกาย เช่น ระบบการย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เพราะจะช่วยให้อาหารแตกตัวและย่อยได้ง่ายขึ้นและขับถ่ายได้สะดวก

เพราะฉะนั้น การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ตลอดจนอาหารที่รับประทาน และสิ่งแวดล้อมรอบตัวล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ ร่างกายจะพัฒนาและมีความสมบูรณ์อย่างเต็มที่ได้นั้น ต้องประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน เพื่อจะได้หาวิธีการปรับตัวอย่างเหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่อไป



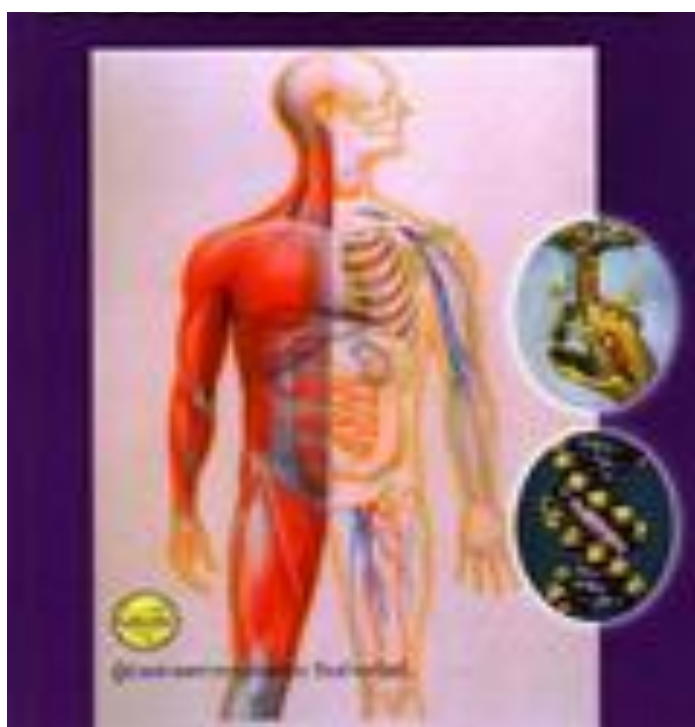
เรื่องที่ 1

อวัยวะและระบบอวัยวะของร่างกาย



จุดประสงค์การเรียนรู้

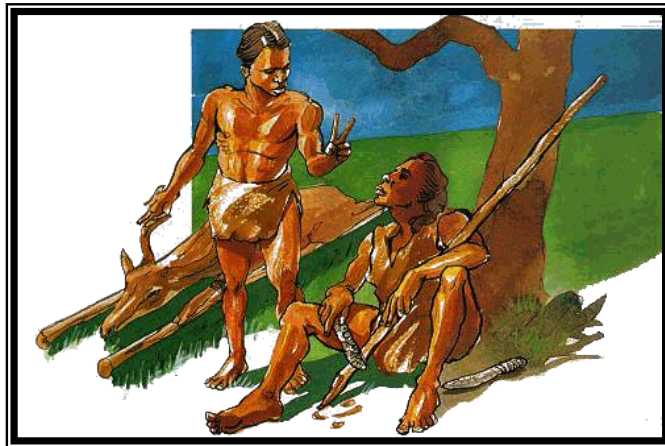
1. บอกชื่อและความสำคัญของอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายในได้
2. ตระหนักถึงหน้าที่ความสำคัญของอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายในได้
3. ปฏิบัติตนในการป้องกันและบำรุงรักษาอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายในได้
4. อธิบายหน้าที่และความสำคัญของอวัยวะแต่ละระบบได้
5. ตระหนักถึงหน้าที่ความสำคัญของอวัยวะแต่ละระบบได้
6. ปฏิบัติตนในการป้องกันและบำรุงรักษาระบบอวัยวะแต่ละระบบได้



ใบความรู้ที่ 1.1

เรื่อง อวัยวะของร่างกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทร้อยกรองต่อไปนี้ให้เข้าใจแล้วทำกิจกรรมตอนที่ช่วยให้ถูกต้อง



มวลมนุษย์ พืชสัตว์ อุบัติเกิด

ถือกำเนิด เป็นชีวิต *สถิตสถาน

ในภาคพื้น *ปฐพี มีมานาน

ประมาณกาล ล้านปี ที่เกิดมา

ได้สืบทอด สายพันธุ์ กันตามชาติ

แยกขนาด แยกที่อยู่ คู่ *ภักษา

ดำรงชาติ สร้างชีวิต ติดต่อมา

ตาม*ลักษณะ จุนเจือ เอื้อเฟื้อกัน

เพิ่มปริมาณ จำนวน ไม่ถ้วนับ

ขยายยับ อาศัย ใน *ไพรส์ณฑ์

พัฒนา ให้คง ดำรงพันธุ์

ทั้งป้องกัน แก้ไข ในทางดี

*สถิต หมายถึง อยู่ *ปฐพี หมายถึง แผ่นดิน *ภักษา หมายถึง อาหาร

*ลักษณะ หมายถึง มีลักษณะดี *ไพรส์ณฑ์ หมายถึง แนวป่า





จนดำรง คงชีพ สืบสายชาติ

ให้สามารถ สร้างสุข ทุก *วิถี

กลุ่มมนุษย์ สุด *โลก มีโชคดี

เพราะว่ามี ปัญญา นำพาทน

ใช้พิจารณา แก้ไข ในทางผิด

ให้สัมฤทธิ์ หารรษา *สถาผล

รู้จักใช้ ปัญญา พัฒนาตน

จึงผ่านพ้น อันตราย ไม่ *วายปราณ

ทั้งการกิน การอยู่ การรู้พัก

ทั้งรู้จัก ผ่อนคลาย หลายสถาน

ปรับอารมณ์ ให้บันเทิง เรืองสำราญ

อายุนาน เป็นสุข ทุกชีวิ

*วิถี หมายถึง ทาง

*โลก หมายถึง โชค , โอกาส

*สถาผล หมายถึง ยืนยง , มั่นคง

*วายปราณ หมายถึง ตาย





รู้จักออก กำลังกาย เพื่อคลายเครียด

งานละเอียด หยาบหมั่น ขม้นขมิ

ทุกอวัยวะ ทั้งสิ้น ใน

*อินทรีย์

ครบถ้วนมี จัดไว้ ได้ทดแทน

ส่วนประกอบ

ของร่างกาย

มีหลายอย่าง

เช่นคิ้วคาง

หูตา

มือขาแขน

อวัยวะ

ภายนอก

บอกเขตแดน

ที่เป็นแก่น

มีอีกหลาย

อยู่ภายใน

คือหัวใจ

ไตปอด

หลอดอาหาร

กระเพาะผ่าน

ลำไส้เล็ก

ลำไส้ใหญ่

ทั้งตับอ่อน

ถุงน้ำดี

ที่ภายใน

เส้นเลือดใหญ่

เลือดน้อย

หลายร้อยอัน

*อินทรีย์ หมายถึง ร่างกาย





ใบงานที่ 1.1

เรื่อง อวัยวะของร่างกาย



คำชี้แจง ตอนที่ 1 ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกายแบ่งออกเป็นทีชนิด
มีอวัยวะใดบ้าง (5 คะแนน)

อวัยวะของร่างกาย

เกณฑ์การให้คะแนน

- | | | |
|-------------------------------|---|-------|
| 1. ความถูกต้องตรงตามเนื้อหา | 2 | คะแนน |
| 2. ใช้ภาษาเขียนถูกต้องไม่วกวน | 1 | คะแนน |
| 3. สะอาดเป็นระเบียบและสวยงาม | 1 | คะแนน |
| 4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ | 1 | คะแนน |



ตอนที่ 2 ให้นักเรียนวิเคราะห์การปฏิบัติตนตามข้อความที่กำหนดให้ว่ามีผลเสียต่ออวัยวะในข้อใดบ้าง โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางข้างล่างนี้ (5 คะแนน)

การปฏิบัติตน	ตา	ผิวหนัง	ปอด	หัวใจ	กระเพาะอาหาร
1. ไม่อาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาด					
2. เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ทั้งวัน					
3. งดอาหารมื้อเช้า					
4. นอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก					
5. เคี้ยวอาหารไม่ละเอียดก่อนกลืน					
6. ออกกำลังกายอย่างหักโหม					
7. อยู่ในที่มีควันหรือฝุ่นละออง					
8. รับประทานอาหารรสเผ็ดจัด					
9. นอนกลางคืนไม่สวมเสื้อผ้า					
10. ใช้เสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น					



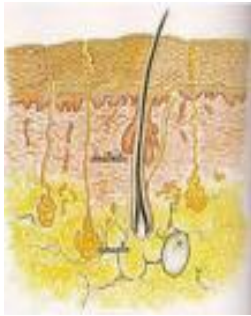
เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบได้ถูกต้องข้อละ 1/2 คะแนน

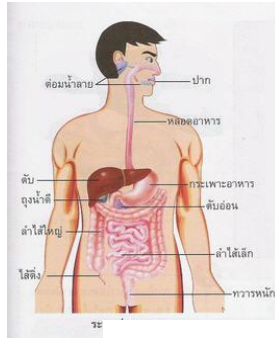
ใบความรู้ที่ 1.2
เรื่อง ระบบอวัยวะของร่างกาย



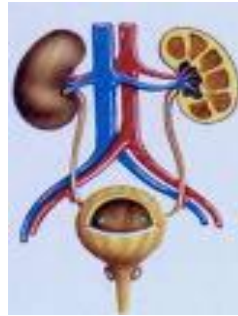
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทหรือกรองต่อไปนี้ให้เข้าใจแล้วทำกิจกรรมตอนที่ท้ายให้ถูกต้อง



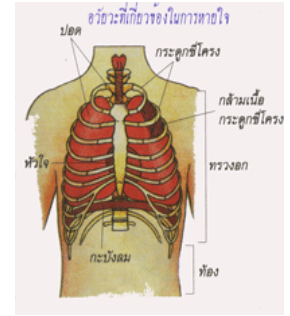
ระบบ
ผิวหนัง



ระบบ
การย่อยอาหาร



ระบบ
ขับถ่ายปัสสาวะ



ระบบขับถ่าย
ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

กล่าวระบบ ต่อไป

นี้

หน้าที่แบ่ง

ตามตำแหน่ง

แนวแน่

ไม่แปรผัน

พอห้าเรียน หกระบบ

มีด้วยกัน

เชื่อมสัมพันธ์

ทำงาน

ด้านร่างกาย

ระบบแรก

ผิวหนัง

ยังห่อหุ้ม

ต้องครอบคลุม

แหล่งหลัก

ประจักษ์หมาย

ระบบสอง

ย่อยอาหาร

ที่ทานไว้

ให้ร่างกาย

โตวัย

ไม่*บิชา

ระบบสาม

ขับถ่าย ปัสสาวะออก

สู่ภายนอก

เหลือใช้

ไล่ออกหนา

ระบบสี่ ขับคาร์บอนออก นอกกาย

สุขภาพ ปลอดภัย โล่งสบาย

*บิชา หมายถึง เบียดเบียน, รบกวน





ระบบกระดูก



ระบบกล้ามเนื้อ

ระบบห้า	คือกระดูก ผูกรองรับ	
ช่วยกำชับ	โครงร่าง	ไม่หำงหาย
ระบบหก กล้ามเนื้อ		อย่าดูตาย
เคลื่อนไหวได้ ต้อง	เรียนรู้ ควบคุม	ไป
อวัยวะ	แต่ละ	ระบบนั้น
เชื่อมสัมพันธ์	ทำงาน	การน้อยใหญ่
เพื่อเสริมสร้าง	ร่างกาย	ให้เกรียงไกร
ได้ฉับไว เร็วพลัน ทันทีท่วงที		
เพราะเป็นเรื่อง	สำคัญ	อันยิ่งยวด
ไม่โอ้อวด ต้อง	ระวัง อย่า	*อย่า
ถ้าให้ดี	เราถนอม	ย่อมสบาย
อายุได้	ร้อยปี	นะซีเธอ



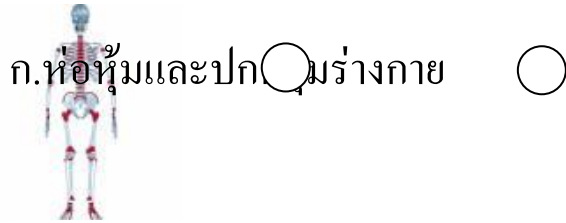
*อย่า หมายถึง เบียดเบียน



ใบงานที่ 1.2

เรื่อง ระบบอวัยวะของร่างกาย

คำชี้แจง ตอนที่ 1 ให้นักเรียนโยงเส้นจากภาพที่มีความสัมพันธ์กันกับข้อความที่กำหนดให้ (5 คะแนน)



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



ภาพที่ 5

ออกจากร่างกาย

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบได้ถูกต้องข้อละ 1 คะแนน

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนเลือกข้อความที่กำหนดให้ต่อไปนี่ว่าสอดคล้องกับการปฏิบัติตน
ในการป้องกันดูแลรักษาระบบอวัยวะใด (5 คะแนน)

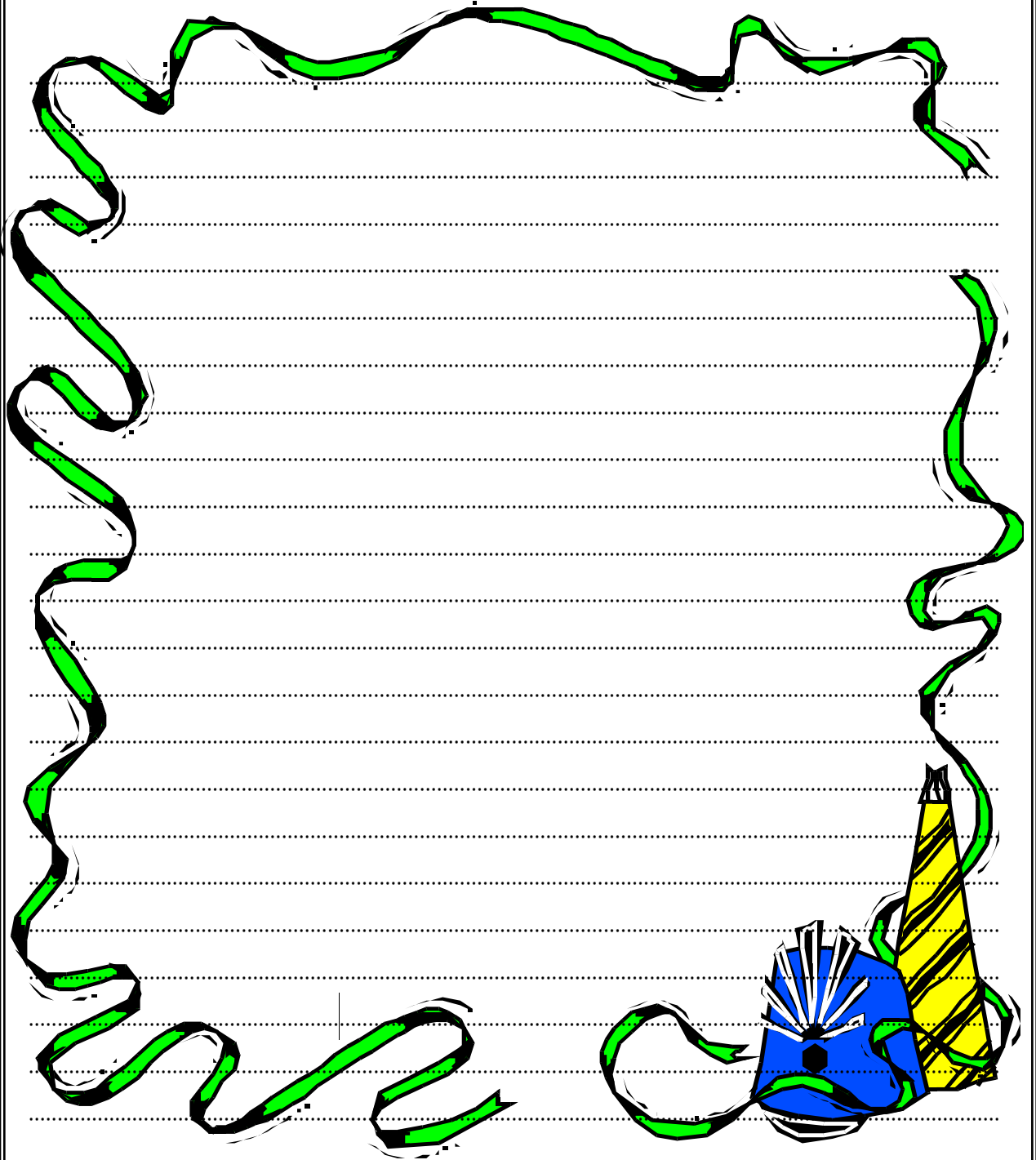
- ก. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- ข. ไม่กลืนปัสสาวะนานๆ
- ค. อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด
- ง. ไม่อยู่ในที่แออัดและมีควันพิษ
- จ. ไม่ยกของหนักเกินกำลัง

1. ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ
2. ระบบการย่อยอาหาร
3. ระบบผิวหนัง
4. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ
5. ระบบขับถ่ายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์



เกณฑ์การให้คะแนน
ตอบได้ถูกต้องข้อละ 1 คะแนน

ตอนที่ 3 ให้นักเรียนเขียนสรุปจากบทหรือโครงที่อ่านเรื่องอวัยวะและระบบอวัยวะของร่างกาย
เป็นความเรียงสั้นๆพอเข้าใจ (10 คะแนน)



เกณฑ์การให้คะแนน

- | | |
|----------------------------------|---------|
| 1. เนื้อหาครบถ้วนสมบูรณ์ | 2 คะแนน |
| 2. ลำดับเนื้อหาถูกต้องตามขั้นตอน | 2 คะแนน |
| 3. การใช้ภาษาได้เหมาะสม | 2 คะแนน |
| 4. การเรียบเรียงถ้อยคำ | 2 คะแนน |
| 5. เขียนถูกต้องและเรียบร้อย | 2 คะแนน |

