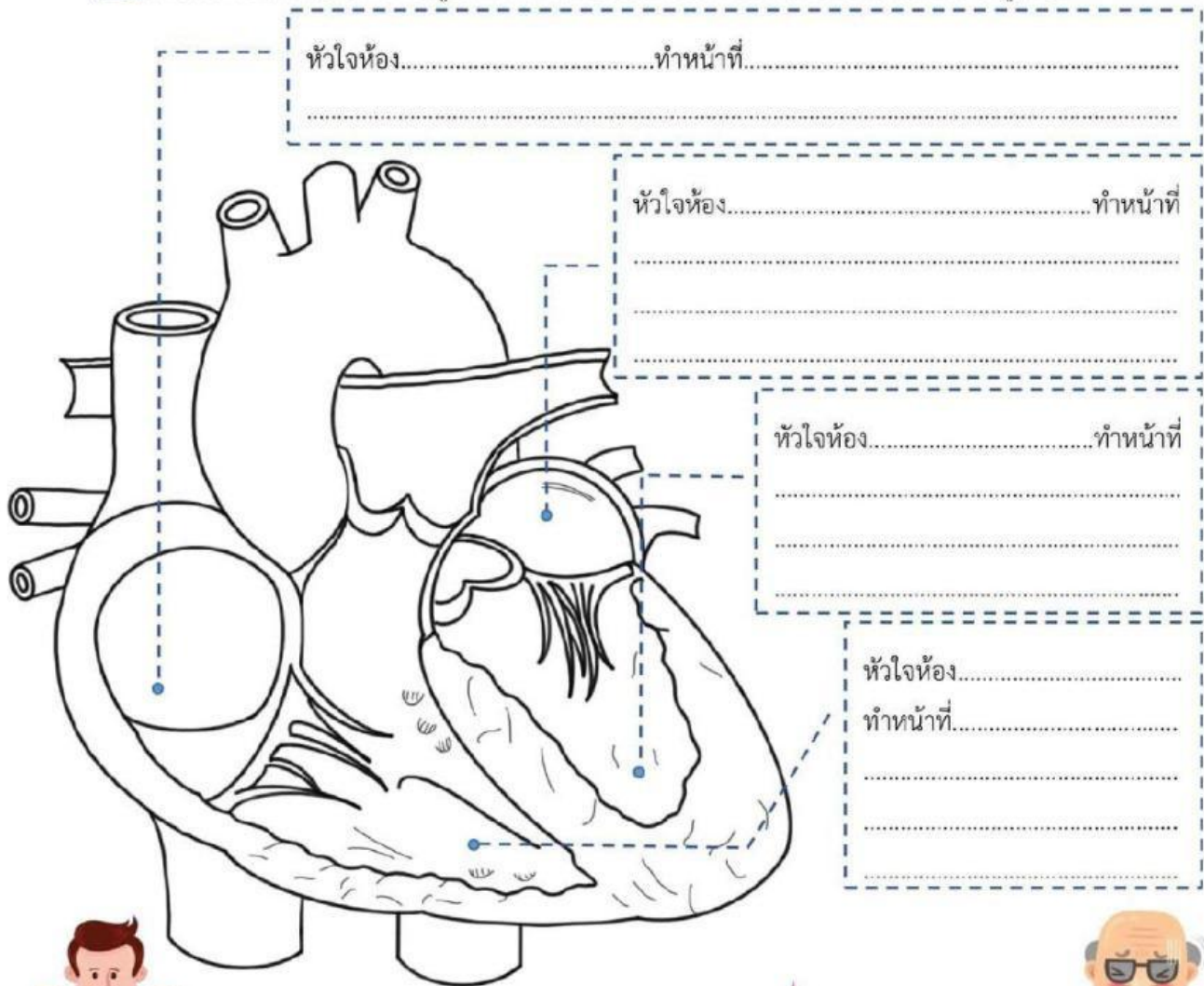


ใบงาน วิชา สุขศึกษา

เรื่อง กระบวนการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต

 คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบายสีรูปที่กำหนดให้ต่อไปนี้ พร้อมตอบคำถามที่ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



จงบอกกระบวนการทำงานของ
“หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตใน 1 รอบ”



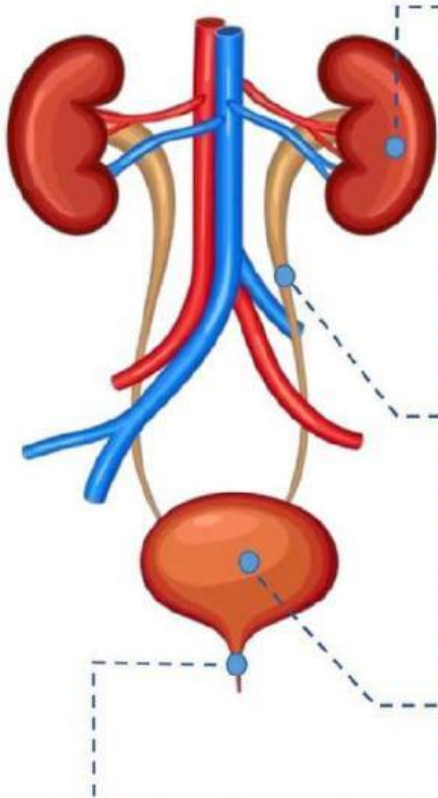
		
		
		
		

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน วิชา สุขศึกษา

เรื่อง ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

 คำชี้แจง : ให้นักเรียนดูรูปภาพอวัยวะที่กำหนดให้ แล้วบอกชื่ออวัยวะ พร้อมอธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะนั้น มาพอสังเขป



.....ลักษณะและหน้าที่.....

.....ลักษณะและหน้าที่.....

.....ลักษณะและหน้าที่.....

.....ลักษณะและหน้าที่.....



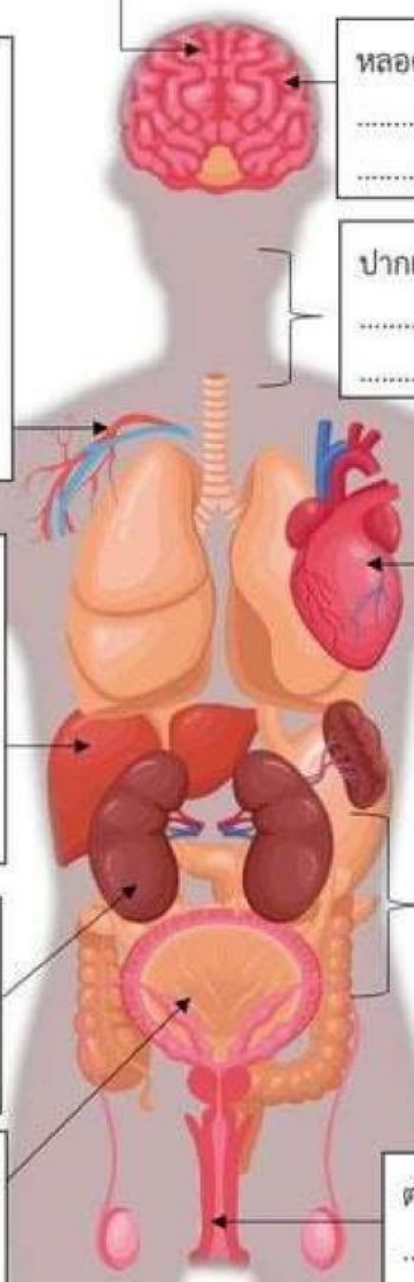
กระบวนการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ มีดังนี้



ใบงาน เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับปัญหาสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

กำหนดให้ต่อไปนี้ ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



The diagram shows a human silhouette with internal organs labeled. Arrows point from text boxes to specific organs: Brain (eyes), Heart (heart), Liver (liver), Kidneys (kidneys), and Reproductive system (testes/ovaries). There are also boxes for general effects like 'กระส่ำเลือด' (blood poisoning) and 'ตับ' (liver).

สมอง.....

กระส่ำเลือด.....

ตับ.....

ไต.....

กระเพาะปัสสาวะ.....

หลอดเลือดสมอง.....

ปากและลำคอ.....

หัวใจ.....

กระเพาะอาหารและลำไส้.....

ต่อมเพศ.....

ใบงาน วิชา สุขศึกษา

เรื่อง สมรรถภาพทางกายและทางกลไก

คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ข้อความที่สัมพันธ์กัน และตอบคำถามที่กำหนดให้ต่อไปนี้



ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น

ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ความเร็ว

ความคล่องตัวหรือความคล่องแคล่วว่องไว

ความสมดุล

การประสานสัมพันธ์

เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง

กำลังหรือพลังของกล้ามเนื้อ

ความสามารถในการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ประกอบด้วยหัวใจ ปอด และเส้นเลือด

ความสามารถของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวโดยใช้เวลาน้อยที่สุด เช่น การวิ่ง 50 เมตร

ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างทันทีทันใด เช่น วิ่งเก็บของ

ความสามารถในการคงสภาพของการหดตัวของกล้ามเนื้อหนึ่งครั้งในระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น

ประสิทธิภาพในการหดตัวของกล้ามเนื้อในหนึ่งครั้งเพื่อใช้ทรงตัวในการยกและดึงสิ่งของต่าง ๆ

ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายที่มากกว่า 1 กลไกในเวลาเดียวกันให้ผสมผสานได้อย่างเป็นระบบ

ความสามารถพื้นฐานของข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้ตลอดระยะเวลาของการเคลื่อนที่ตามปกติ

ความสามารถในการควบคุมท่าทางของร่างกาย ให้อยู่ในลักษณะที่ต้องการ เช่น การยืนทรงตัวบนราวไม้

ความสามารถในการทำงานอย่างทันทีทันใดของกล้ามเนื้อด้วยความพยายามออกแรงสูงสุดในเวลาสั้นสุด

เป็นความสามารถของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว

หลักการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทางกลไก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง จังหวะทำเต้นพื้นฐานการเต้นแอโรบิก

คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ท่าเต้นแอโรบิก ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ ให้สัมพันธ์กัน



- Marching
- Walking
- Two Step
- Step Touch
- Lek Curl
- Grapevine
- Membo
- Knee Up
- Cha Cha Cha
- Kick
- Squat
- V-step

- การเตะ
- การย่อเท้า
- การยกส้นเท้า
- ก้าวรูปตัว V
- การเดิน
- การก้าวแตะ
- ก้าวไขว้ก้าวแตะ
- การนั่งยอง ๆ หรือ ย่อ ยืด
- ช่า ช่า ช่า
- แมมโบ้
- ยกเข่า
- ก้าวชิด ก้าวแตะ

ใบงาน เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

การช่วยฟื้นคืนชีพ หรือ CPR



หมายถึง.....

.....

.....

ลักษณะของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงาน



.....

.....

.....

.....

.....

หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ



C

C : Chest compression หมายถึง.....

.....

.....

.....



A

A : Airway หมายถึง.....

.....

.....

.....



B

B : Breathing หมายถึง.....

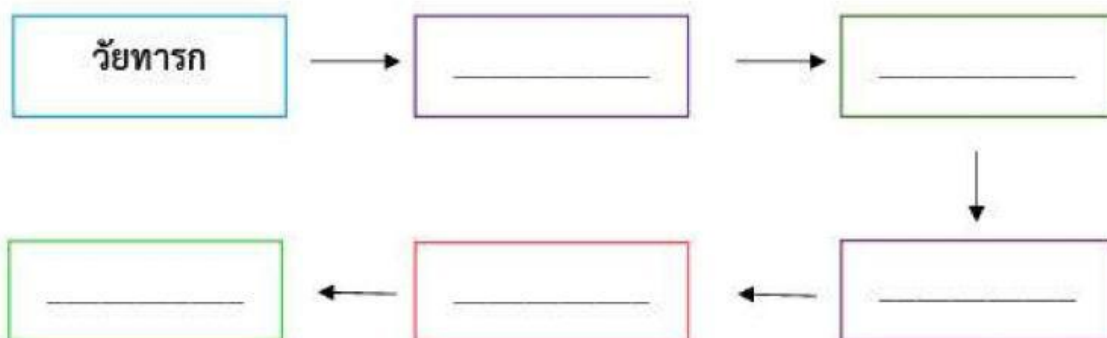
.....

.....

.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนช่วงวัยของชีวิตมนุษย์จากแผนภาพที่กำหนด



ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความให้สัมพันธ์กันในแต่ละข้อ

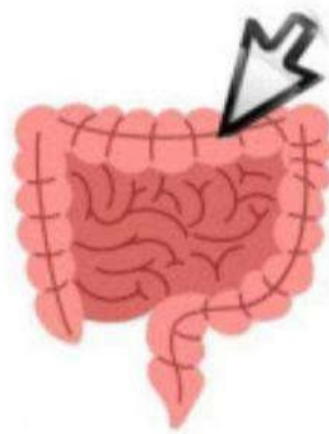
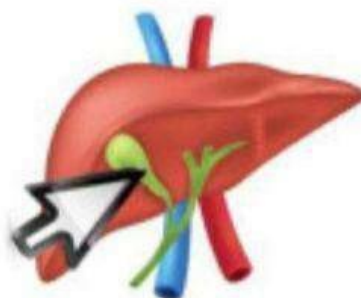
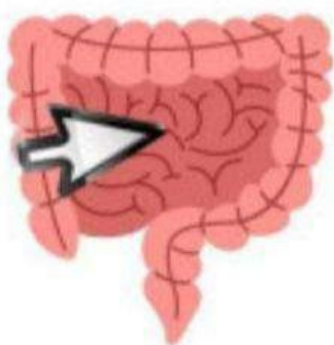
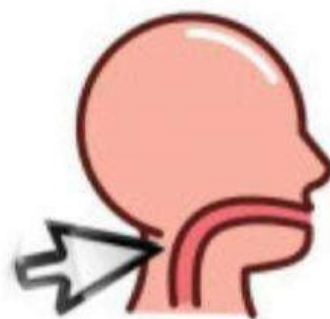
_____	➔	ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๓ ปี ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ
วัยเรียน	➔	_____ _____ _____
_____	➔	ช่วงอายุ ๒๑ - ๖๐ ปี การเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ มีความรับผิดชอบ
วัยชรา	➔	_____ _____ _____

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบงานรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับ ม.ปลาย (ทช 31002)
ใบงานที่ 1

เรื่องอวัยวะในระบบย่อยอาหาร

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด



ใบงาน เรื่อง กระดูกและข้อต่อ

ชื่อ - นามสกุลชั้นเรียน.....เลขที่.....

คำชี้แจง นำข้อความในกล่องสี่เหลี่ยมที่กำหนดให้มาเติมในแผนผังความคิดให้ถูกต้อง



การรับประทานอาหาร

การออกกำลังกาย

ความปลอดภัย

บริบทของร่างกาย

การยกของหนักอย่างถูกวิธี

การเล่นกีฬา

การออกกำลังกาย

อุบัติเหตุ

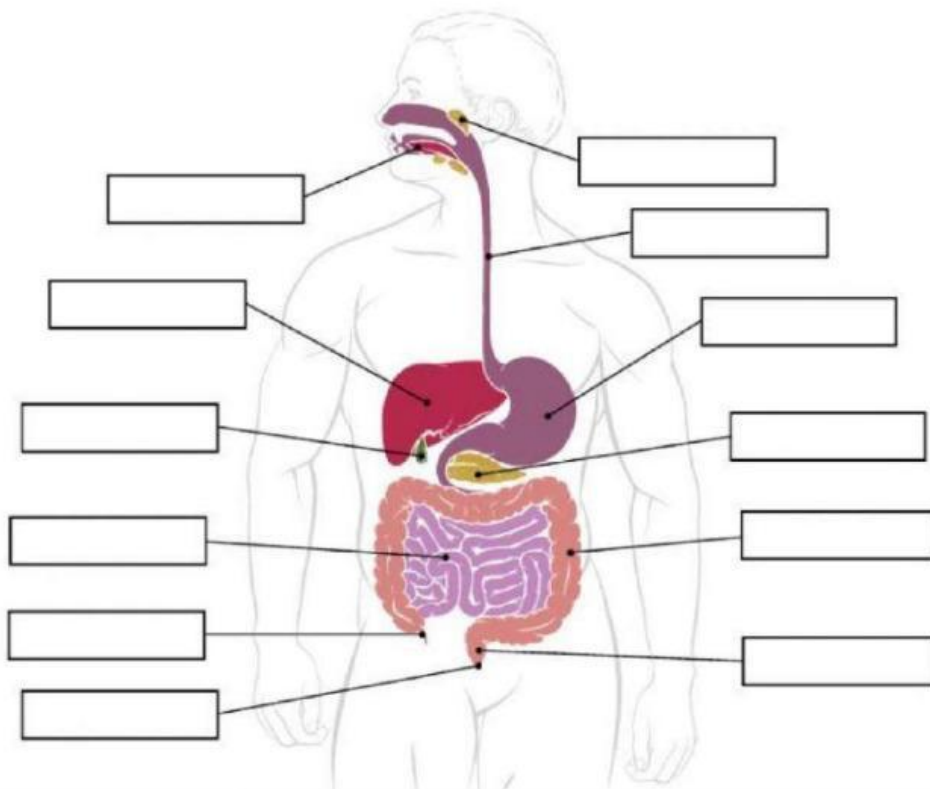
กิจกรรมอื่นๆ



LIVEWORKSHEETS

ระบบย่อยอาหาร

อธิบายหน้าที่ของแต่ละอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารในตารางด้านล่าง



อวัยวะ	หน้าที่
ปาก	
ต่อมน้ำลาย	
หลอดอาหาร	
ตับ	
กระเพาะอาหาร	
ถุงน้ำดี	
ลำไส้เล็ก	
ลำไส้ใหญ่	
ไส้ติ่ง	
ไส้ตรง	
ทวารหนัก	

ใบงาน ชุดที่ 6

ตัวชี้วัด พ 1.1 ป.6/1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต

และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนลากคำตอบที่ถูกต้อง เติมลงในกรอบสี่เหลี่ยมเกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญในระบบไหลเวียนโลหิต

เส้นเลือดจากหัวใจไปปอด(เลือดดำ)

เส้นเลือดจากปอดมาหัวใจ(เลือดแดง)

เส้นเลือดดำ

ผนังกันเอเทรียล

เส้นเลือดดำ

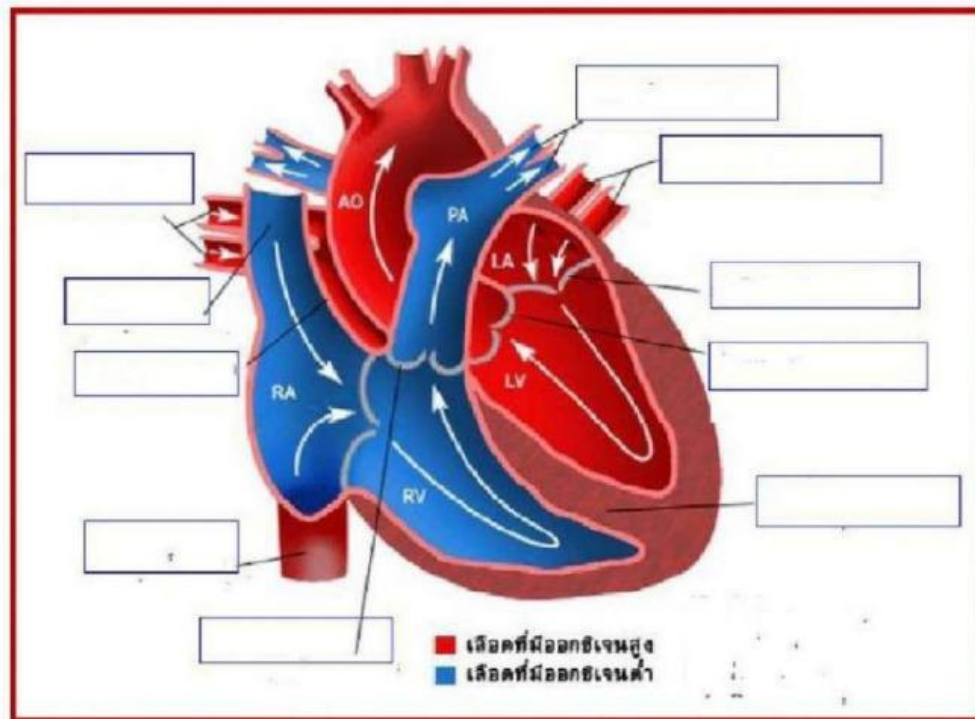
ลิ้นก้นพัลโมนารี

ผนังกันเวนทริคิวลาร์

ลิ้นก้นเอออดิก

เส้นเลือดจากปอดมาหัวใจ

ลิ้นก้นไมทรัล



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

LIVWORKSHEETS

ชื่อ - สกุล _____

ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงาน วิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

การระบุอวัยวะของร่างกาย

คำชี้แจงให้นักเรียนเติมชื่ออวัยวะในร่างกายให้ถูกต้องตามภาพ



“ หัวใจ ”

“ สมอง ”

“ ปอด ”

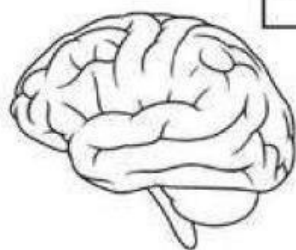
“ ตับ ”

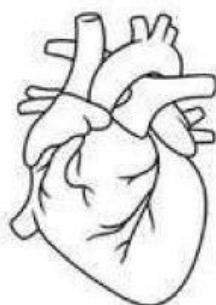
“ ไต ”

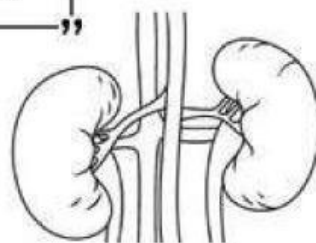
“ กระเพาะ ”

“ ลำไส้ ”

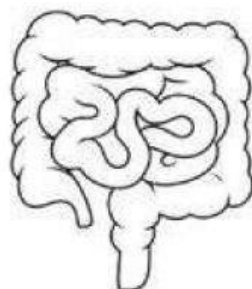
“ ม้าม ”



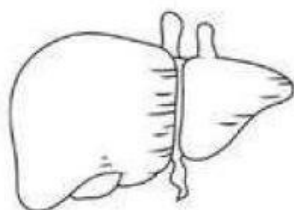




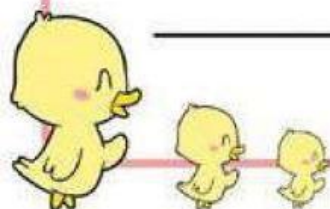






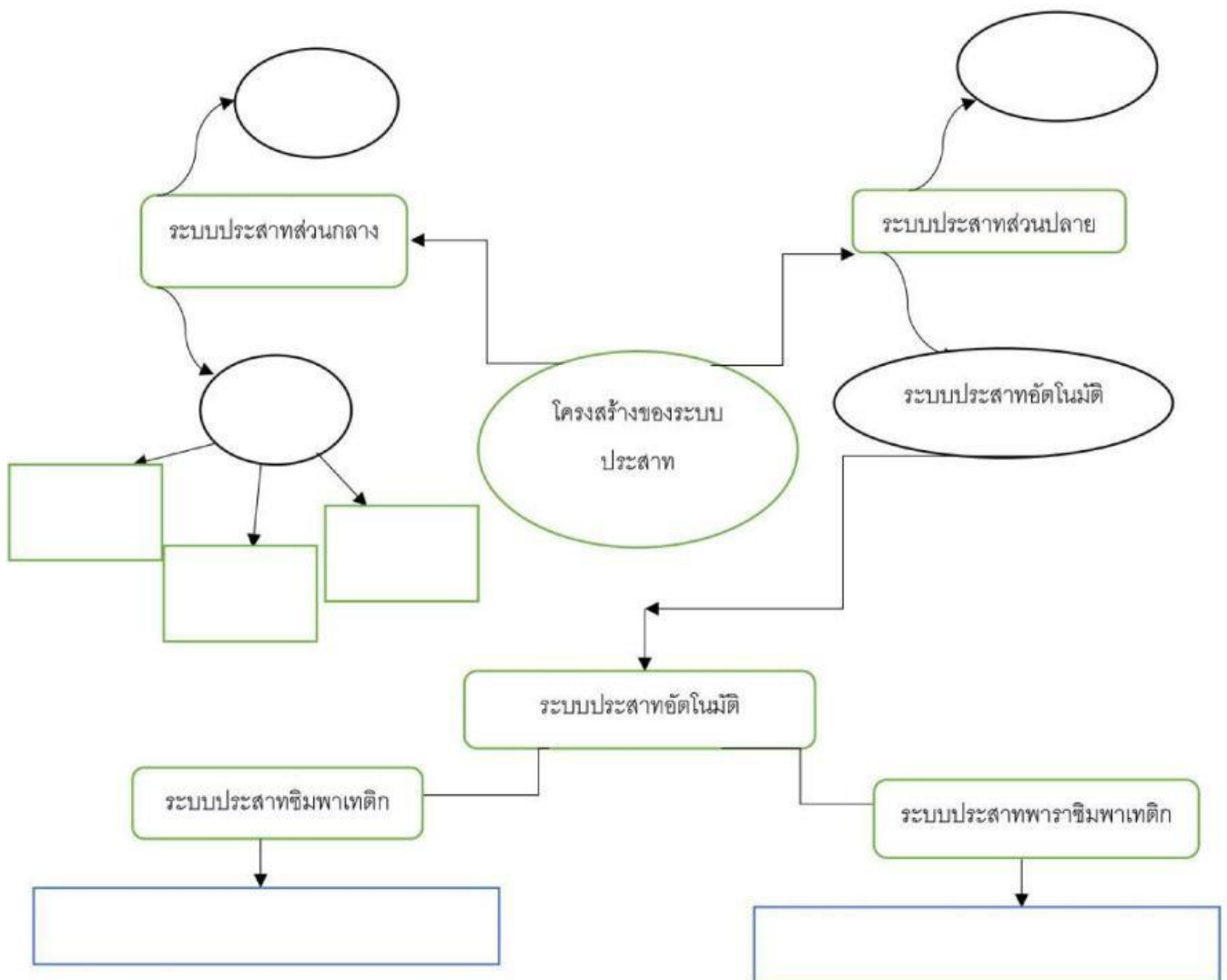






ใบงานที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องโครงสร้างการทำงานของระบบประสาท และสรุปความคิดลงใน
 แผนภาพความคิดในใบงาน



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

กระดูกซี่โครง	กะโหลกศีรษะ	กระดูกแขน	กระดูกสันหลัง
กระดูกไหปลาร้า	กระดูกน่อง	กระดูกหน้าแข้ง	กระดูกต้นแขน
กระดูกเท้า	กระดูกเชิงกราน	กระดูกมือ	ขากรรไกร
กระดูกสะบ้า	กระดูกต้นขา		

