

ใบงาน วิชา สุขศึกษา

เรื่อง กระบวนการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบายสีรูปที่กำหนดให้ต่อไปนี้ พร้อมตอบคำถามที่ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

หัวใจห้อง.....ทำหน้าที่.....

หัวใจห้อง.....ทำหน้าที่.....

หัวใจห้อง.....ทำหน้าที่.....

หัวใจห้อง.....  
ทำหน้าที่.....



จงบอกกระบวนการทำงานของ  
“หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตใน 1 รอบ”



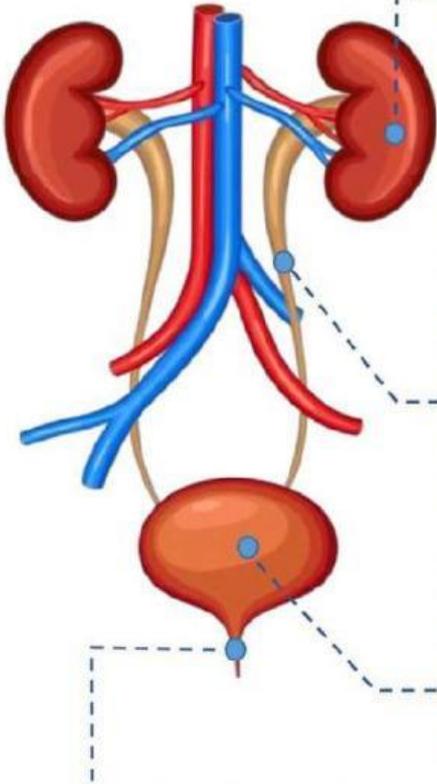
↶	..... .....	↶
⬇	..... .....	⬆
↷	..... .....	↷

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

### ใบงาน วิชา สุขศึกษา

#### เรื่อง ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

 คำชี้แจง : ให้นักเรียนดูรูปภาพอวัยวะที่กำหนดให้ แล้วบอกชื่ออวัยวะ พร้อมอธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะนั้น มาพอสังเขป



.....ลักษณะและหน้าที่.....

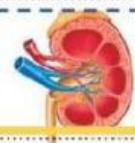
.....ลักษณะและหน้าที่.....

.....ลักษณะและหน้าที่.....

.....ลักษณะและหน้าที่.....



กระบวนการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ มีดังนี้



Blank writing area with horizontal lines for notes.

### ใบงาน เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับปัญหาสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย กำหนดให้ต่อไปนี้ ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

สมอง.....

กระแสเลือด.....

ตับ.....

ไต.....

กระเพาะปัสสาวะ.....

หลอดเลือดสมอง.....

ปากและลำคอ.....

หัวใจ.....

กระเพาะอาหารและลำไส้.....

ต่อมเพศ.....



## ใบงาน วิชา สุขศึกษา

### เรื่อง สมรรถภาพทางกายและทางกลไก

คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ข้อความที่สัมพันธ์กัน และตอบคำถามที่กำหนดให้ต่อไปนี้



ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต	•	ความสามารถในการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ประกอบด้วยหัวใจ ปอด และเส้นเลือด
ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น	•	ความสามารถของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวโดยใช้เวลาน้อยที่สุด เช่น การวิ่ง 50 เมตร
ความอดทนของกล้ามเนื้อ	•	ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างทันทีทันใด เช่น วิ่งเก็บของ
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	•	ความสามารถในการคงสภาพของการหดตัวของกล้ามเนื้อหนึ่งครั้งในระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น
ความเร็ว	•	ประสิทธิภาพในการหดตัวของกล้ามเนื้อในหนึ่งครั้งเพื่อใช้ทรงตัวในการยกและดึงสิ่งของต่าง ๆ
ความคล่องตัวหรือความคล่องแคล่วว่องไว	•	ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายที่มากกว่า 1 กลไกในเวลาเดียวกันให้ผสมผสานได้อย่างเป็นระบบ
ความสมดุล	•	ความสามารถพื้นฐานของข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้ตลอดระยะเวลาของการเคลื่อนที่ตามปกติ
การประสานสัมพันธ์	•	ความสามารถในการควบคุมท่าทางของร่างกาย ให้อยู่ในลักษณะที่ต้องการ เช่น การยืนทรงตัวบนราวไม้
เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง	•	ความสามารถในการทำงานอย่างทันทีทันใดของกล้ามเนื้อด้วยความพยายามออกแรงสูงสุดในเวลาสั้นสุด
กำลังหรือพลังของกล้ามเนื้อ	•	เป็นความสามารถของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว

### หลักการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทางกลไก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

### ใบงาน เรื่อง จับคู่ท่าเต้นพื้นฐานการเต้นแอโรบิก

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

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

### ใบงาน เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



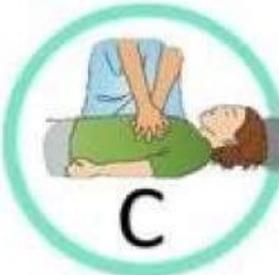
#### การช่วยฟื้นคืนชีพ หรือ CPR

หมายถึง.....  
.....  
.....

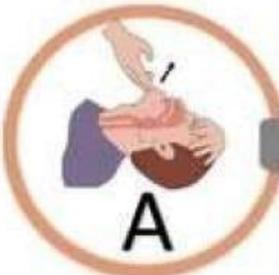
#### ลักษณะของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงาน

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

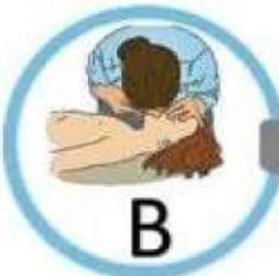
#### หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ



C : Chest compression หมายถึง.....  
.....  
.....



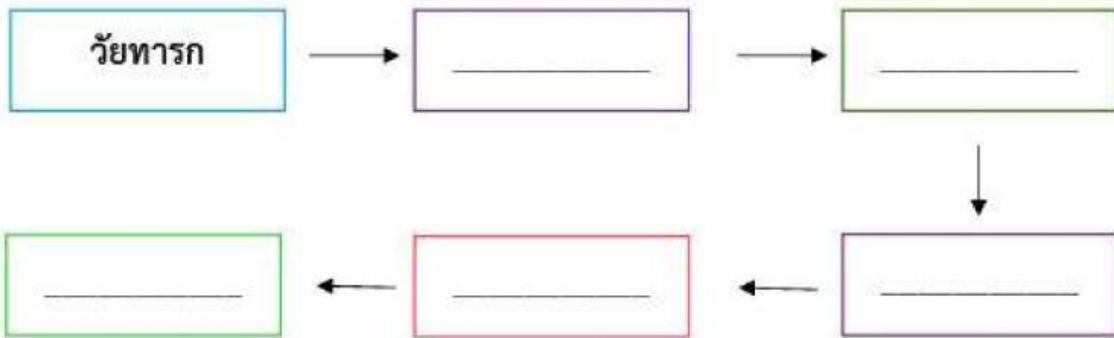
A : Airway หมายถึง.....  
.....  
.....



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

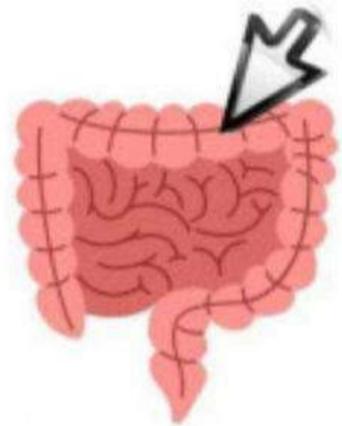
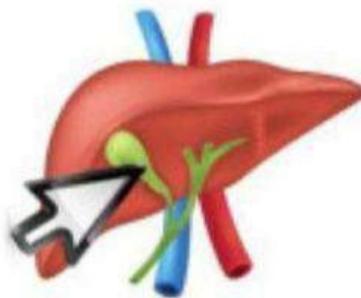
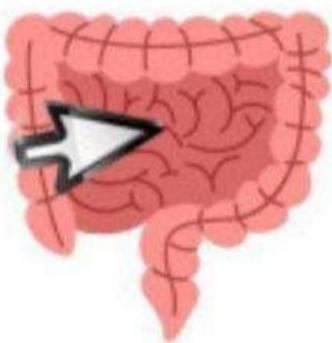
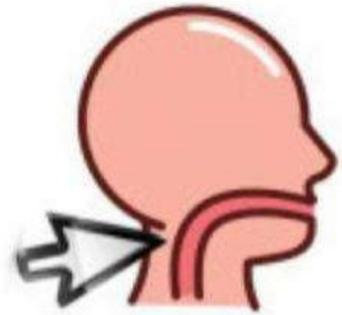
_____	➔	ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๓ ปี ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ
วัยเรียน	➔	_____ _____ _____
_____	➔	ช่วงอายุ ๒๑ - ๖๐ ปี การเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ มีความรับผิดชอบ
วัยชรา	➔	_____ _____ _____

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

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

เรื่องอวัยวะในระบบย่อยอาหาร

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด



ใบงาน เรื่อง กระดูกและข้อต่อ

ชื่อ - นามสกุล .....ชั้นเรียน.....เลขที่.....

คำชี้แจง นำข้อความในกล่องสี่เหลี่ยมที่กำหนดให้มาเติมในแผนผังความคิดให้ถูกต้อง



การรับประทานอาหาร

การออกกำลังกาย

ความปลอดภัย

บริบทของร่างกาย

การยกของหนักอย่างถูกวิธี

การเล่นกีฬา

การออกกำลังกาย

อุบัติเหตุ

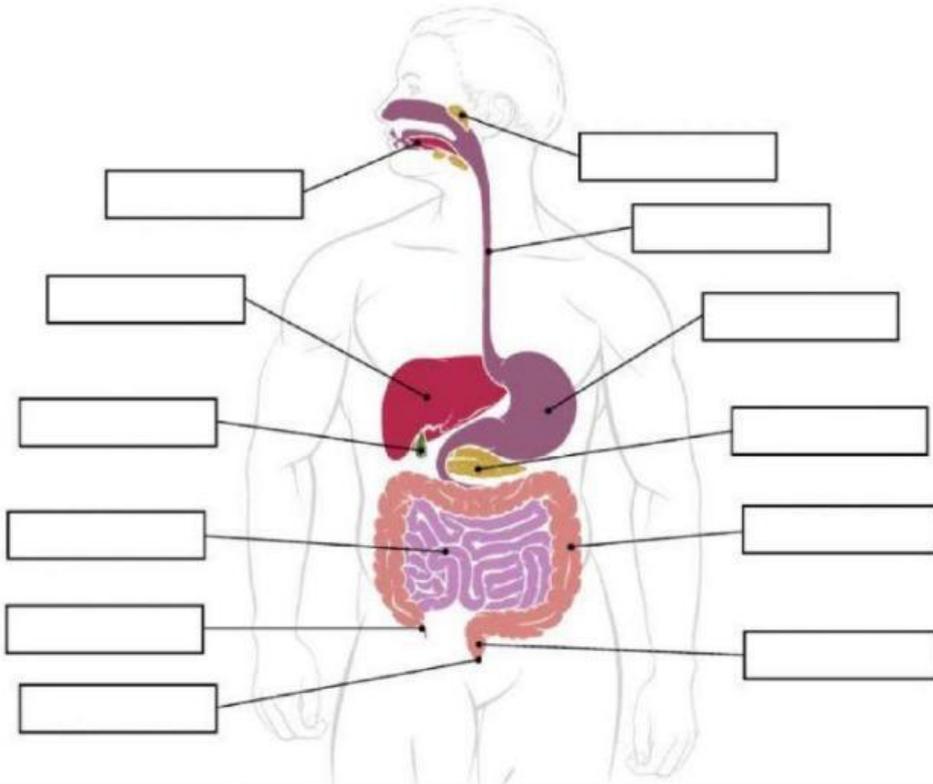
กิจกรรมอื่นๆ



LIVEWORKSHEETS

# ระบบย่อยอาหาร

อธิบายหน้าที่ของแต่ละอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารในตารางด้านล่าง



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

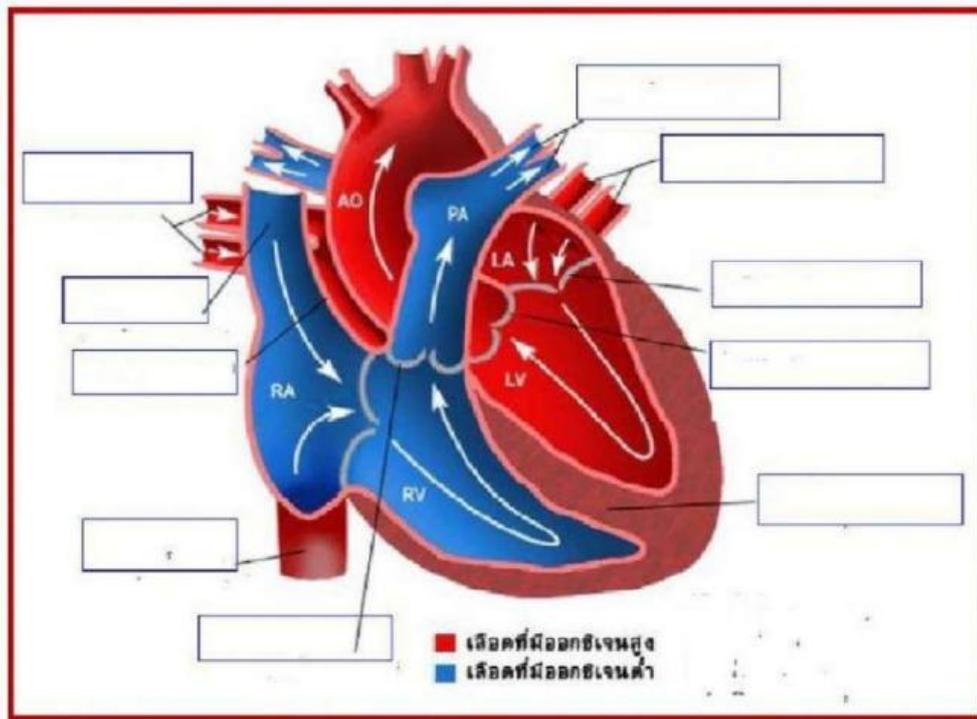
## ใบงาน ชุดที่ 6

ตัวชี้วัด พ 1.1 ป.6/1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต

และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนลากคำตอบที่ถูกต้อง เติมลงในกรอบสี่เหลี่ยมเกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญ  
ในระบบไหลเวียนโลหิต

เส้นเลือดจากหัวใจไปปอด(เลือดดำ)		เส้นเลือดจากปอดมาหัวใจ(เลือดแดง)	
เส้นเลือดดำ	ผนังกันเอเทรียล	เส้นเลือดดำ	ลิ้นกั้นพัลโมนารี
ผนังกันเวนตริคิวลาร์	ลิ้นกั้นเอออดิก	เส้นเลือดจากปอดมาหัวใจ	
ลิ้นกั้นไมทรัล			



ชื่อ..... ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อ -สกุล \_\_\_\_\_

ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_

## ใบงาน วิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

### การระบุอวัยวะของร่างกาย

คำชี้แจงให้นักเรียนเติมชื่ออวัยวะในร่างกายให้ถูกต้องตามภาพ



“ หัวใจ ”

“ สมอง ”

“ ปอด ”

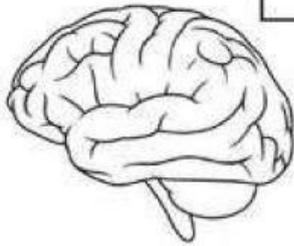
“ ตับ ”

“ ไต ”

“ กระเพาะ ”

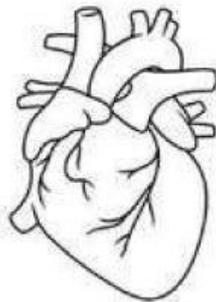
“ ลำไส้ ”

“ ม้าม ”



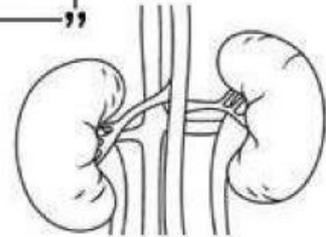
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



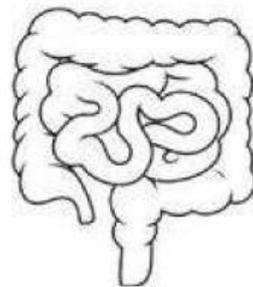
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



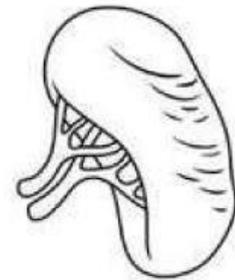
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



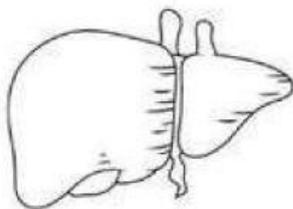
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



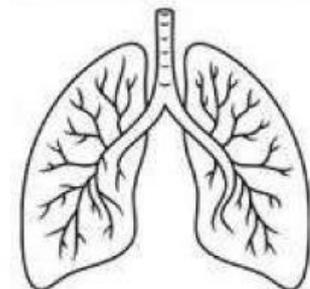
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



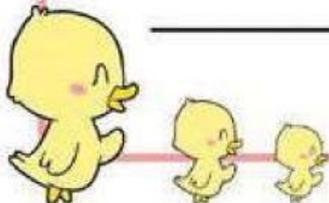
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



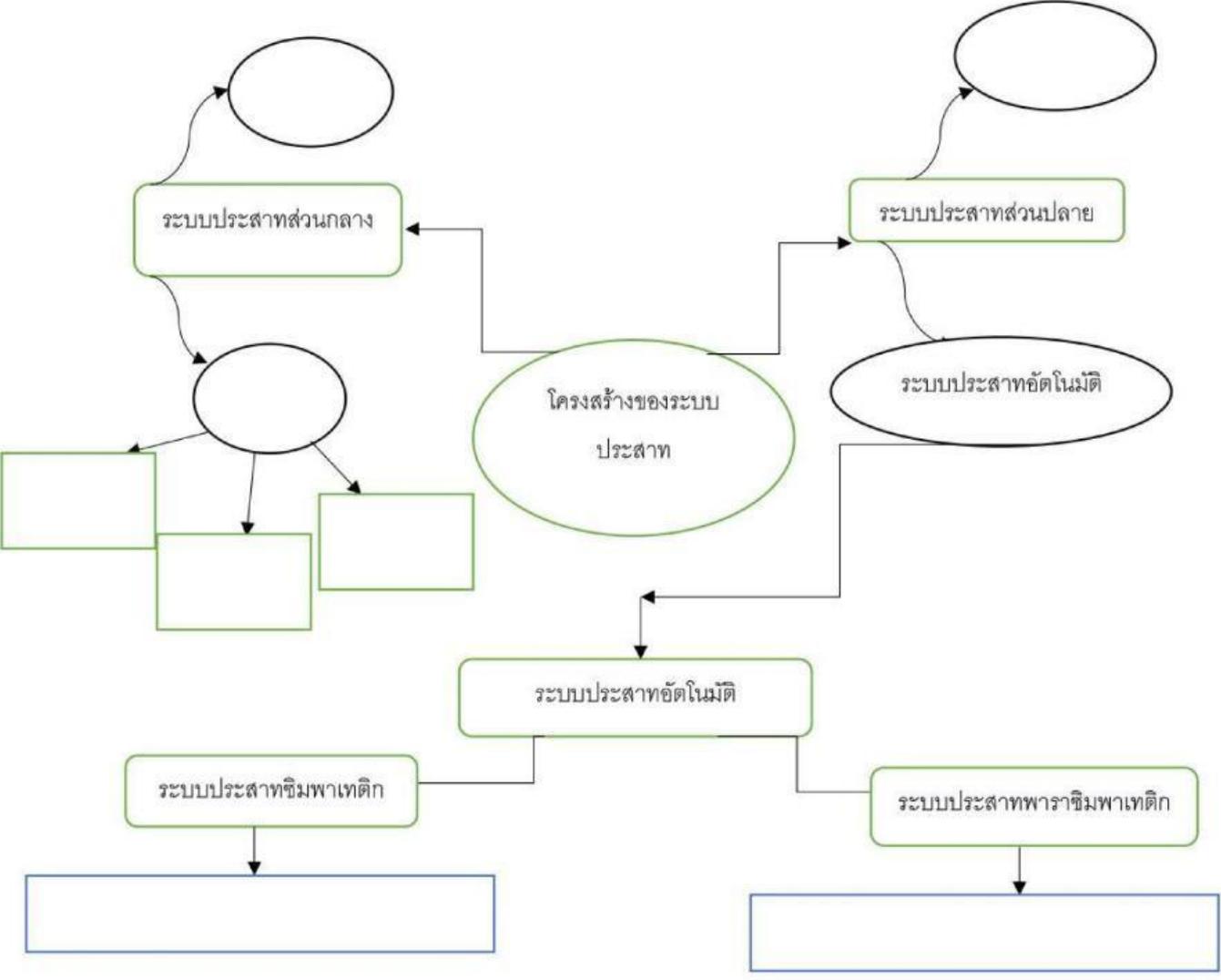
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องโครงสร้างการทำงานของระบบประสาท และสรุปความคิดลงในแผนภาพความคิดในใบงาน



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

กระดูกซี่โครง

กะโหลกศีรษะ

กระดูกแขน

กระดูกสันหลัง

กระดูกไหปลาร้า

กระดูกน่อง

กระดูกหน้าแข้ง

กระดูกต้นแขน

กระดูกเท้า

กระดูกเชิงกราน

กระดูกมือ

ขากรรไกร

กระดูกสะบ้า

กระดูกต้นขา

