ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน วิชา สุขศึกษา

เรื่อง กระบวนการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบายสีรูปที่กำหนดให้ต่อไปนี้ พร้อมตอบคำถามที่ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

หัวใจห้อง.....ทำหน้าที่.....

.....

หัวใจห้อง.....ทำหน้าที่

.....

.....

.....

หัวใจห้อง.....ทำหน้าที่

.....

.....

.....

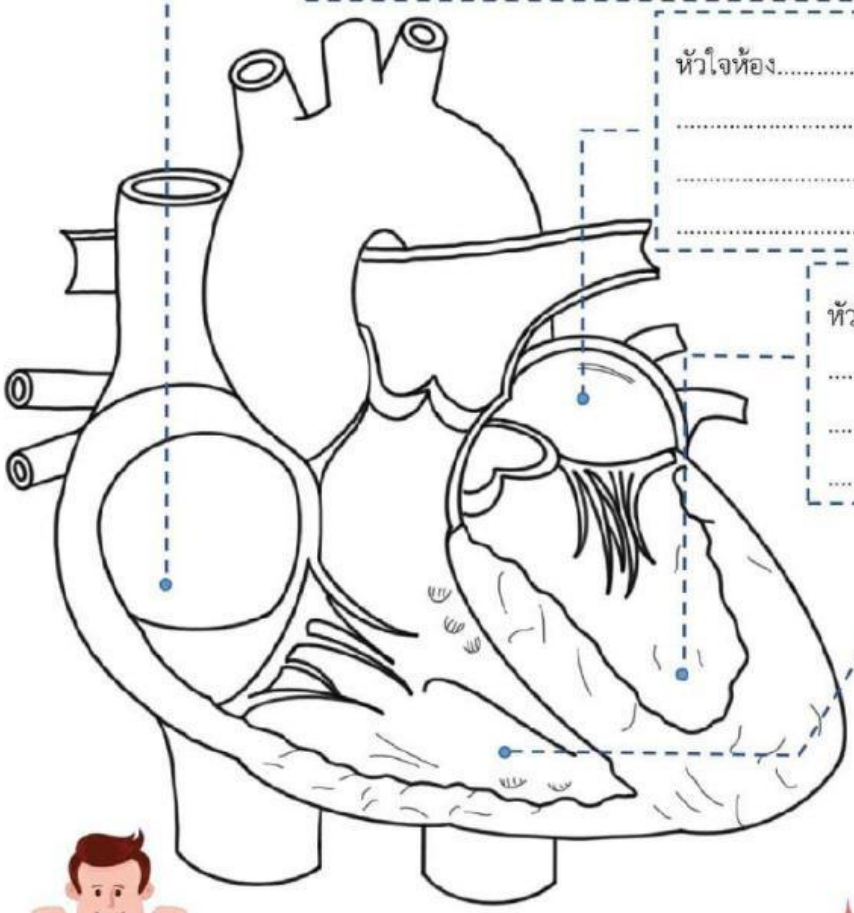
หัวใจห้อง.....

ทำหน้าที่.....

.....

.....

.....





จงบอกกระบวนการทำงานของ
"หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตใน 1 รอบ"



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

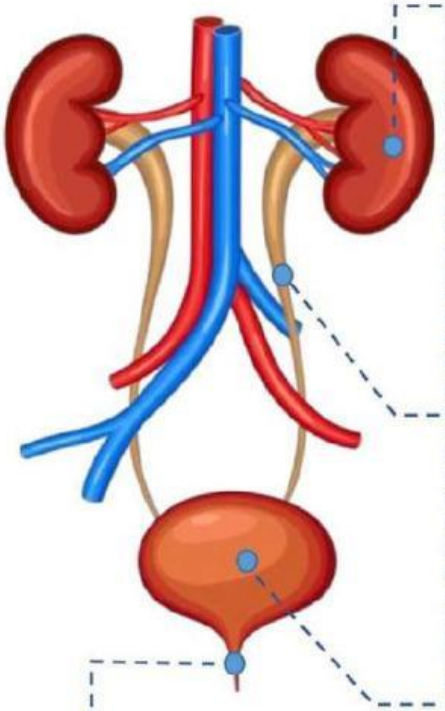
LIVEWORKSHEETS

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน วิชา สุขศึกษา

เรื่อง ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนดูรูปภาพอวัยวะที่กำหนดให้ แล้วบอกชื่ออวัยวะ พร้อมอธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะนั้น มาพอสังเขป



.....ลักษณะและหน้าที่.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....ลักษณะและหน้าที่.....

.....

.....

.....ลักษณะและหน้าที่.....

.....

.....

.....

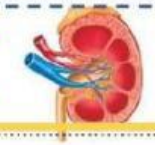
.....ลักษณะและหน้าที่.....

.....

.....



กระบวนการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ มีดังนี้



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับปัญหาสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย กำหนดให้ต่อไปนี้ ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



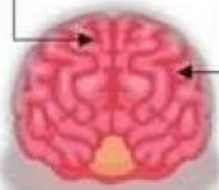
สมอง.....
.....
.....

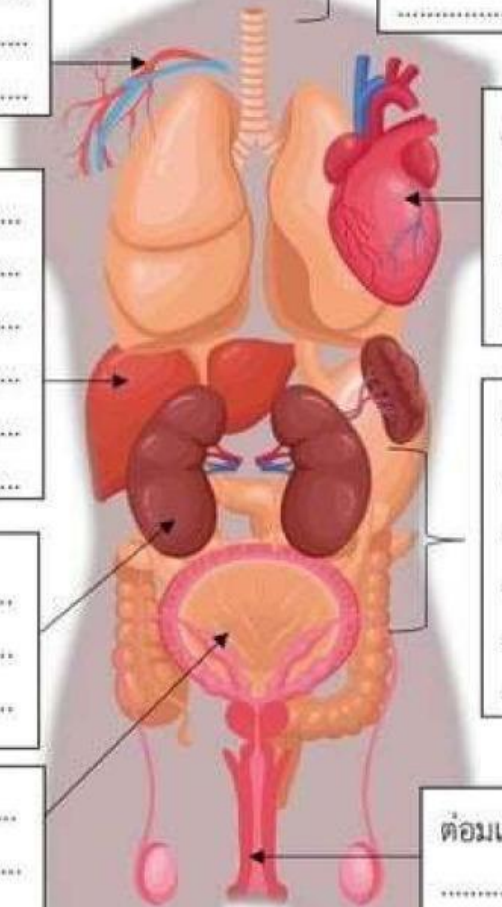


กระแสเลือด.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

หลอดเลือดสมอง.....
.....
.....

ปากและลำคอ.....
.....
.....





หัวใจ.....
.....
.....
.....

ตับ.....
.....
.....
.....
.....
.....

กระเพาะอาหารและลำไส้.....
.....
.....
.....
.....
.....

ไต.....
.....
.....

กระเพาะปัสสาวะ.....
.....
.....
.....
.....

ต่อมเพศ.....
.....
.....
.....
.....

LIVEWORKSHEETS

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงาน วิชา สุขศึกษา

เรื่อง สมรรถภาพทางกายและทางกลไก



คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ข้อความที่สัมพันธ์กัน และตอบคำถามที่กำหนดให้ต่อไปนี้

ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต	ความสามารถในการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ประกอบด้วยหัวใจ ปอด และเส้นเลือด
ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น	ความสามารถของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวโดยใช้เวลาอันรวดเร็วที่สด 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





LIVEWORKSHEETS

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงาน เรื่อง จับคู่ท่าเต้นพื้นฐานการเต้นแอโรบิก



คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ท่าเต้นแอโรบิก ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ ให้สัมพันธ์กัน

Marching	การเตะ
Walking	การย่ำเท้า
Two Step	การยกส้นเท้า
Step Touch	ก้าวรูปตัว V
Lek Curl	การเดิน
Grapevine	การก้าวแตะ
Membo	ก้าวไขว้ก้าวแตะ
Knee Up	การนั่งยอง ๆ หรือ ย่อ ยืด
Cha Cha Cha	ช่า ช่า ช่า
Kick	แมมโบ้
Squat	ยกเข่า
V-step	ก้าวชิด ก้าวแตะ

LIVEWORKSHEETS

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

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.....

.....

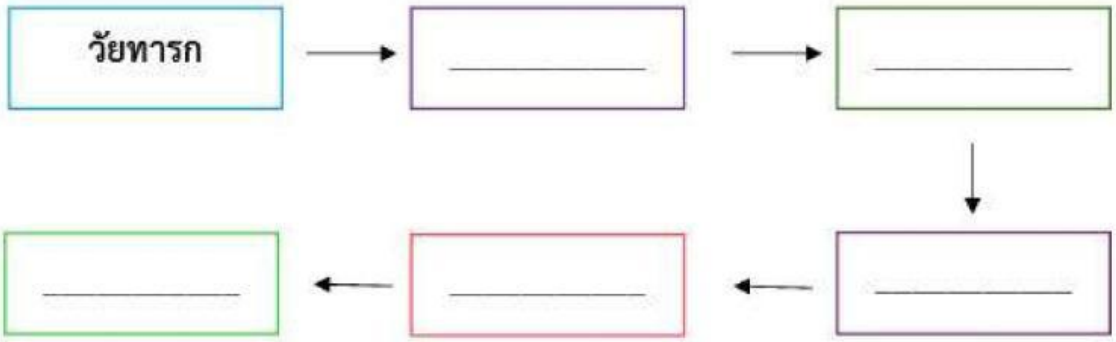
.....

.....

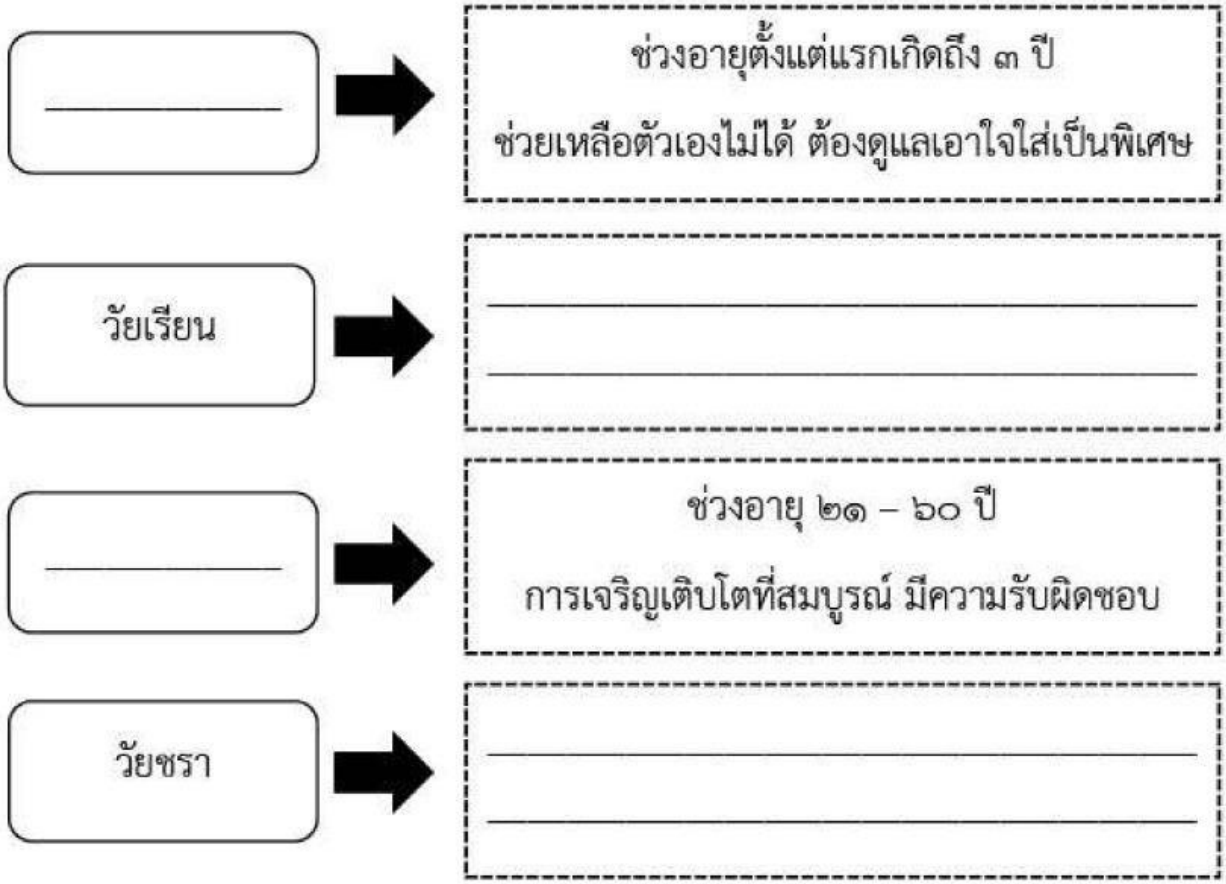
LIVEWORKSHEETS

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



ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

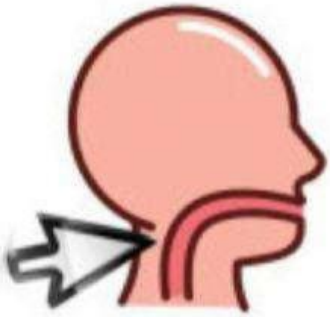
LIVEWORKSHEETS

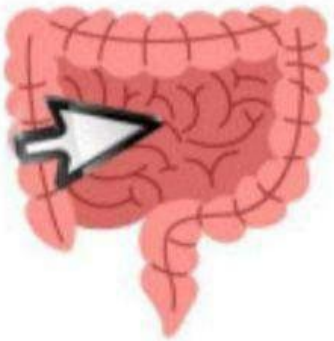
ใบงานรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับ ม.ปลาย (ทช 31002)
ใบงานที่ 1
เรื่องอวัยวะในระบบย่อยอาหาร

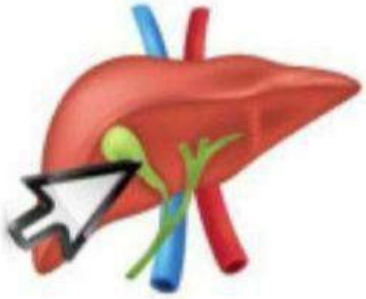
คำชี้แจง: ให้นักศึกษาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

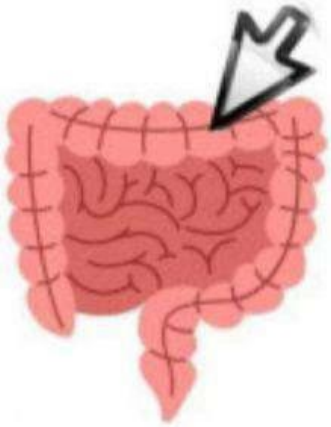












LIVEWORKSHEETS

ใบงาน เรื่อง กระดูกและข้อต่อ

ชื่อ – นามสกุล .....ชั้นเรียน.....เลขที่.....

คำชี้แจง นำข้อความในกล่องสี่เหลี่ยมที่กำหนดให้มาเติมในแผนผังความคิดให้ถูกต้อง



การรับประทานอาหาร	การออกกำลังกาย	ความปลอดภัย
บริบทของร่างกาย	การยกของหนักอย่างถูกวิธี	การเล่นกีฬา
การออกกำลังกาย	อุบัติเหตุ	กิจกรรมอื่นๆ



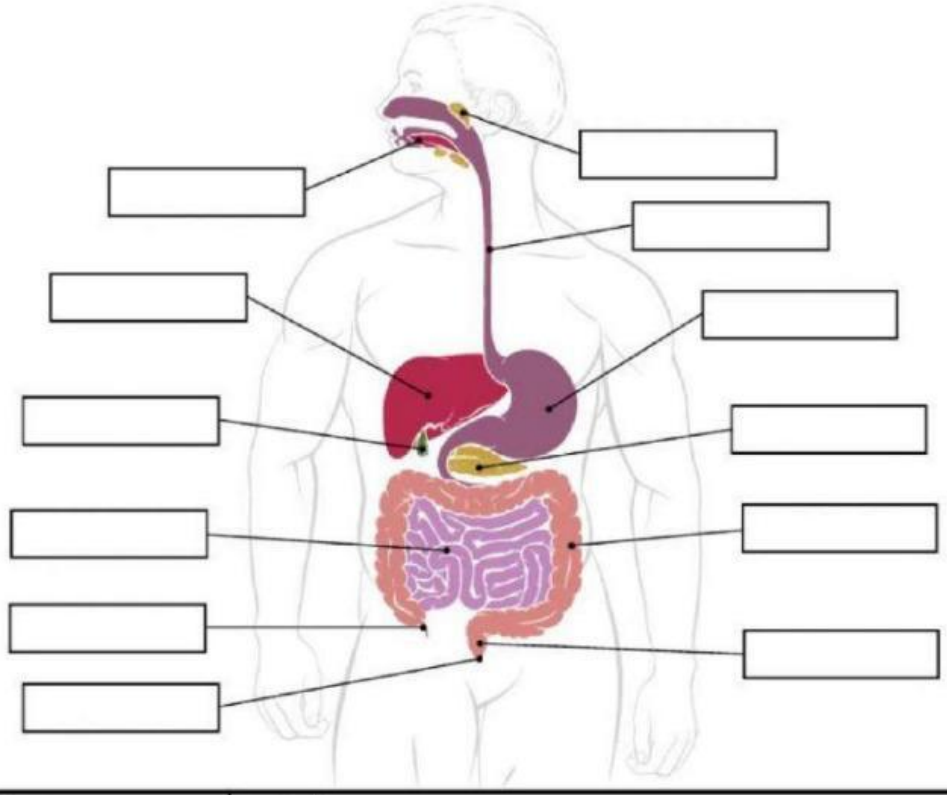
LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

ชื่อ _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ระบบย่อยอาหาร

อธิบายหน้าที่ของแต่ละอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารในตารางด้านล่าง



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

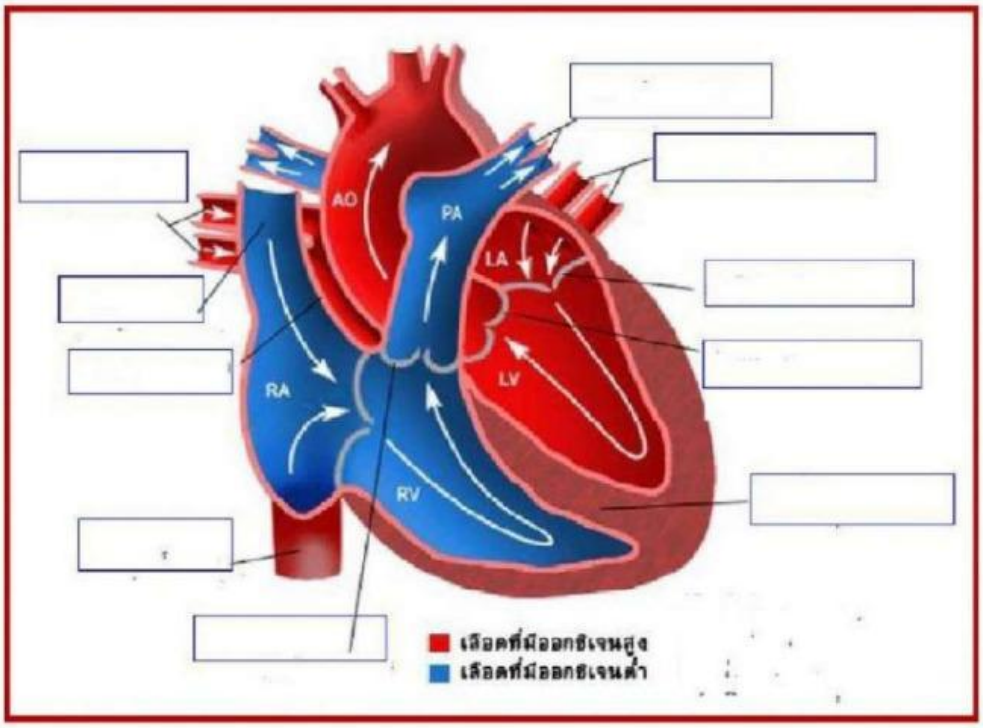
LIVEWORKSHEETS

ใบงาน ชุดที่ ธ

ตัวชี้วัด พ 1.1 ป.6/1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนลากคำตอบที่ถูกต้อง เติมลงในกอบสี่เหลี่ยมเกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญในระบบไหลเวียนโลหิต

เส้นเลือดจากหัวใจไปปอด(เลือดดำ)
เส้นเลือดจากปอดมาหัวใจ(เลือดแดง
เส้นเลือดดำ
ผนังกั้นเอเทรียล
เส้นเลือดดำ
ลิ้นกั้นพัลโมนารี
ผนังกั้นเวนตริคิวล่า
ลิ้นกั้นเอออติก
เส้นเลือดจากปอดมาหัวใจ
ลิ้นกั้นไมทรัล





ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

ชื่อ –สกุล _____

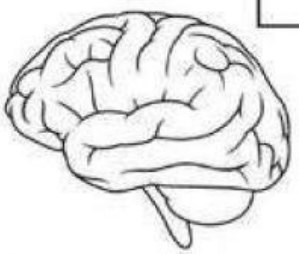
ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงาน วิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

การระบุอวัยวะของร่างกาย

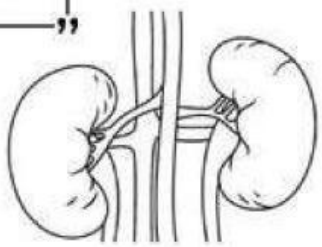
คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมชื่ออวัยวะภายในร่างกายให้ถูกต้องตามภาพ

หัวใจ	สมอง	ปอด	ตับ	ไต
กระเพาะ	ลำไส้	ม้าม		



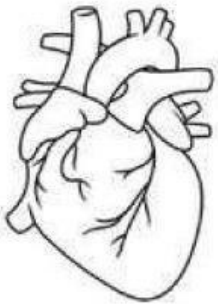
_____

_____



_____

_____



_____

_____



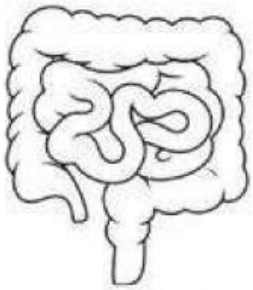
_____

_____



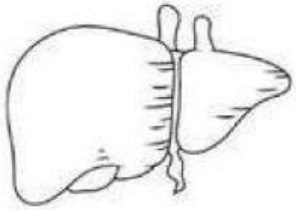
_____

_____



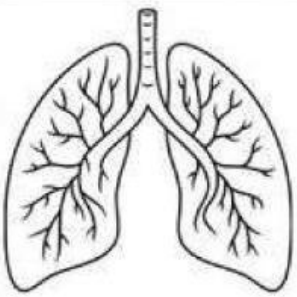
_____

_____



_____

_____



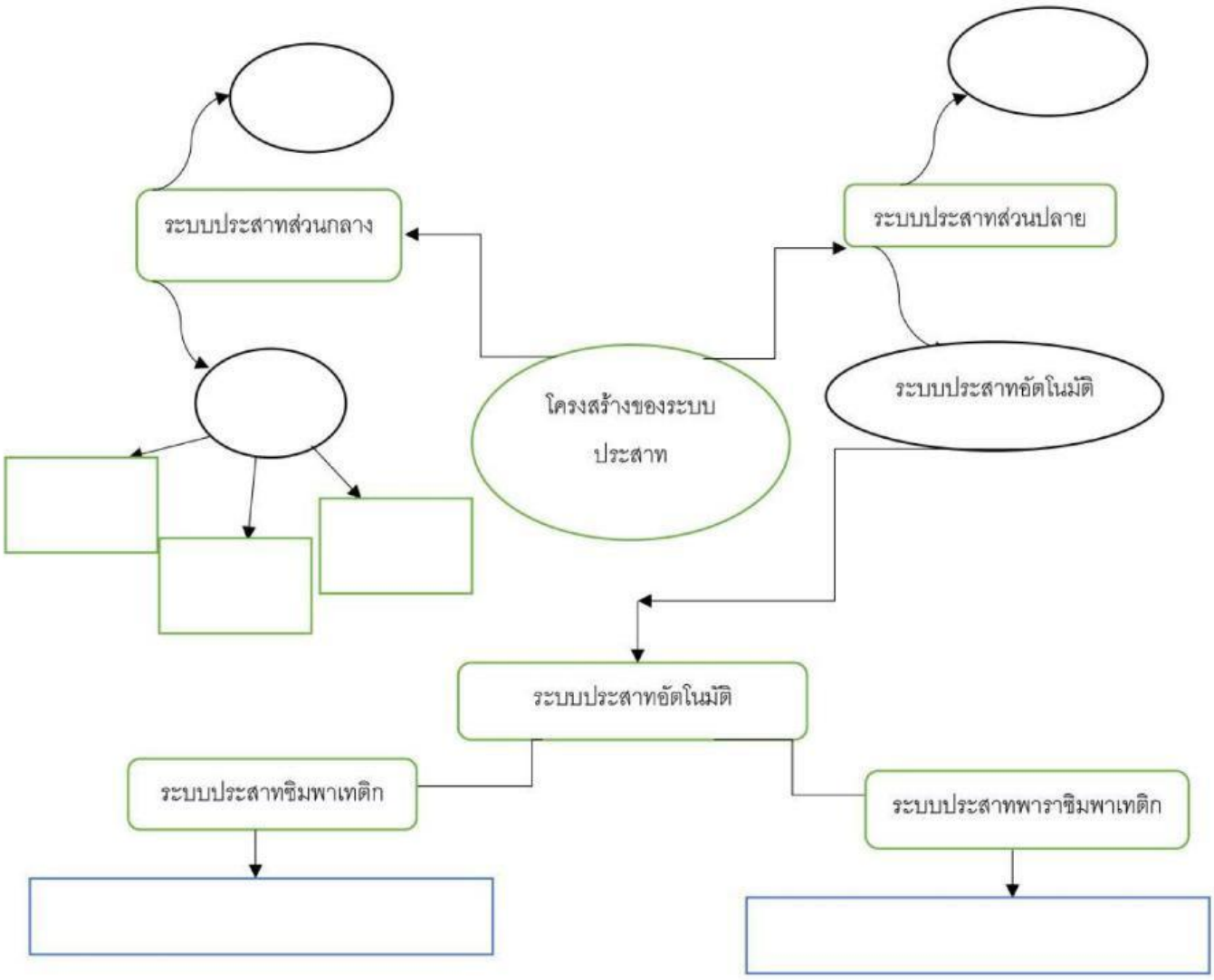
_____

_____

LIVEWORKSHEETS

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.....

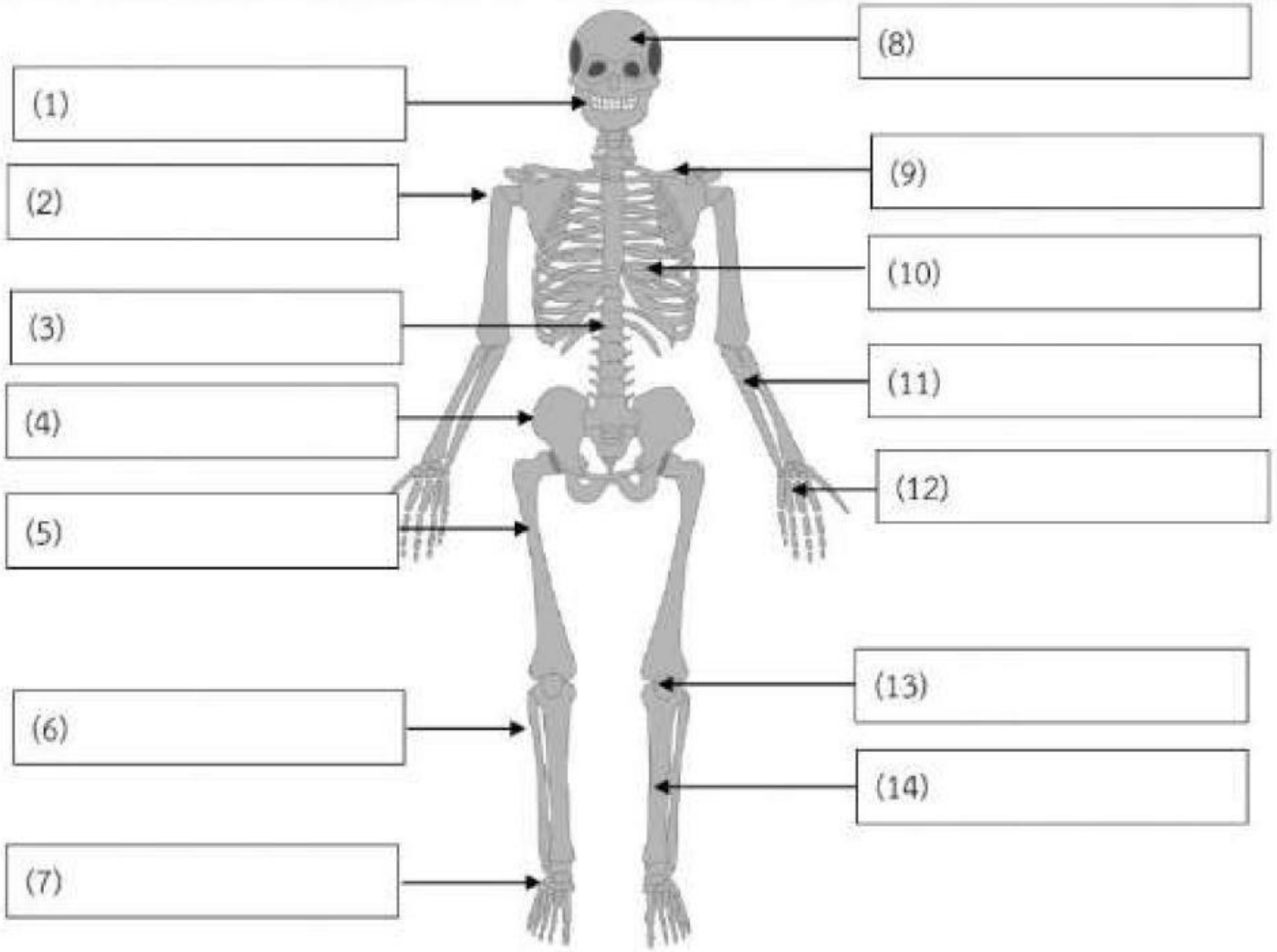
LIVEWORKSHEETS

กระดูกซี่โครง | กะโหลกศีรษะ | กระดูกแขน | กระดูกสันหลัง

กระดูกไหปลาร้า | กระดูกน่อง | กระดูกหน้าแข้ง | กระดูกต้นแขน

กระดูกเท้า | กระดูกเชิงกราน | กระดูกมือ | ขากรรไกร

กระดูกสะบ้า | กระดูกต้นขา



LIVEWORKSHEETS