

ใบงานวิทยาศาสตร์

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551

(ฉบับปรับปรุง 2560)

ชื่อ.....

ชั้น.....เลขที่.....โรงเรียน.....



หน่วยที่ 1 ชีวิตของเรา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3



กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551

(ฉบับปรับปรุง 2560)



ใบงานวิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

คะแนน

เรื่อง ชีวิตของเรา ใบงานที่ 1 ปัจจัยในการดำรงชีวิต

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวชี้วัด ว1.2 ป.3/1 บรรยายสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์และสัตว์ โดยใช้ข้อมูลที่รวบรวมได้

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำข้อความที่ให้ไปเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



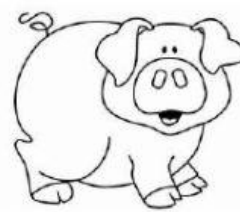
น้ำ

อาหาร

อากาศ



1. ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มี 3 อย่าง ได้แก่ _____ , _____ และ _____
2. เราควรตักกิน _____ วันละ 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น
3. ถ้าไม่มี _____ ในการหายใจเราจะตาย
4. ใน _____ มีแก๊สออกซิเจน เพื่อให้มนุษย์ใช้ในการหายใจ
5. _____ เป็นส่วนประกอบหลักของเลือดในร่างกาย
6. _____ เป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
7. เราควรดื่ม _____ วันละ 6 – 8 แก้ว
8. เราควรกิน _____ ที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่



ใบงานวิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ชีวิตของเรา ใบงานที่ 2 ปัจจัยในการเจริญเติบโต

คะแนน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.3/1 บรรยายสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์และสัตว์ โดยใช้ข้อมูลที่รวบรวมได้

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูก และเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ผิด



1. ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มี 2 อย่าง คือ น้ำ อาหาร



2. ถ้าไม่มีอากาศหายใจเราจะตาย



3. อาหารหลักมี 6 หมู่



4. ในอากาศมีแก๊สออกซิเจน จำเป็นต่อการหายใจ



5. คนเราควรดื่มน้ำวันละ 3 แก้ว



6. อาหารหมู่ที่ 1 คือ โปรตีน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล



7. อาหารหมู่ที่ 5 คือ ไขมัน ได้แก่ เนื้อไก่ เนื้อหมู ปลา



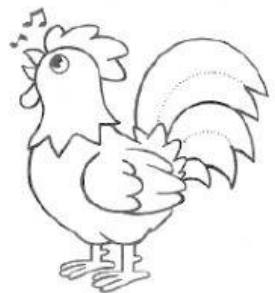
8. น้ำเป็นส่วนประกอบหลักของเลือด



9. ผลไม้มีกากใยช่วยในการขับถ่าย



10. อาหารหมู่ที่ 3 คือ ผักใบเขียว มีวิตามินและเกลือแร่



ใบงานวิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ชีวิตของเรา ใบงานที่ 3 ประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่

คะแนน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวชี้วัด ว1.2 ป.3/2 ตระหนักถึงประโยชน์ของอาหาร น้ำ และอากาศ โดยการดูแลตนเองและสัตว์ที่ได้รับสิ่งเหล่านี้เหมาะสม

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกอาหารหลัก 5 หมู่และประโยชน์ให้ตรงกับภาพ



1. อาหารหมู่ที่ _____

ประโยชน์ _____



2. อาหารหมู่ที่ _____

ประโยชน์ _____



3. อาหารหมู่ที่ _____

ประโยชน์ _____



4. อาหารหมู่ที่ _____

ประโยชน์ _____



5. อาหารหมู่ที่ _____

ประโยชน์ _____



ใบงานวิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ชีวิตของเรา ใบงานที่ 4 อาหารหลัก 5 หมู่

คะแนน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวชี้วัด ว1.2 ป.3/2 ตระหนักถึงประโยชน์ของอาหาร น้ำ และอากาศ โดยการดูแลตนเองและสัตว์ให้ได้รับสิ่งเหล่านี้เหมาะสม

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำชื่ออาหารไปเติมลงในหมวดหมู่ให้ถูกต้อง

เนื้อหมู

เนย

กะทิ

ส้ม

คะน้า

ปลา

น้ำมันพืช

เผือก

องุ่น

ผักบุ้ง

นม

ขนมปัง

ข้าว

มะละกอ

ตำลึง



หมู่ที่ 1 โปรตีน

.....

.....

.....



หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต

.....

.....

.....



หมู่ที่ 3 วิตามิน
และเกลือแร่จากผัก

.....

.....

.....



หมู่ที่ 4 วิตามิน
และเกลือแร่จากผลไม้

.....

.....

.....



หมู่ที่ 5 ไขมัน

.....

.....

.....

ใบงานวิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ชีวิตของเรา ใบงานที่ 5 ประโยชน์ของสารอาหาร

คะแนน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวชี้วัด ว1.2 ป.3/2 ตระหนักถึงประโยชน์ของอาหาร น้ำ และอากาศ โดยการดูแลตนเองและสัตว์ที่ได้รับสิ่งเหล่านี้อย่างเหมาะสม
คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

โปรตีน

วิตามินและเกลือแร่จากผลไม้

วิตามินและเกลือแร่จากผัก

คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน

1. ฉันท คือ อาหารหมู่ที่ 1 ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่างๆ ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
ตอบ
2. ฉันท คือ อาหารหมู่ที่ 2 เป็นแหล่งพลังงานหลักที่ร่างกายเลือกใช้ ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
ตอบ
3. ฉันท คือ อาหารหมู่ที่ 3 ช่วยในการสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ได้แก่ ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
ตอบ
4. ฉันท คือ อาหารหมู่ที่ 4 เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้สะดวก ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
ตอบ
5. ฉันท คือ อาหารหมู่ที่ 5 เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ได้แก่ น้ำมันพืช เนย ทายสิฉันมีชื่อว่าอะไร ?
ตอบ

หน่วยที่ 2 ชีวิตสัตว์

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3



กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551

(ฉบับปรับปรุง 2560)



ใบงานวิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ชีวิตสัตว์ ใบงานที่ 1 ปัจจัยในการดำรงชีวิตของสัตว์

คะแนน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวชี้วัด ว.1.2 ป.3/1 บรรยายสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์และสัตว์ โดยใช้ข้อมูลที่รวบรวมได้

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำข้อความที่ให้ไปเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



น้ำ

อาหาร

อากาศ



1. ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของสัตว์มี 3 อย่าง ได้แก่ _____ , _____ และ _____
2. สัตว์กิน _____ เพื่อเป็นอาหาร, ดับร้อน และเป็นส่วนประกอบหลักของเลือด
3. _____ เป็นที่อยู่อาศัยของปลาและสัตว์น้ำหลายๆ ชนิด
4. ถ้าไม่มี _____ ในการหายใจสัตว์จะตาย
5. ปลาโผล่ขึ้นมาหายใจเอา _____ บนผิวน้ำ
6. สุนัขและแมวหายใจสุด _____ ทางจมูก
7. สัตว์กิน _____ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต

