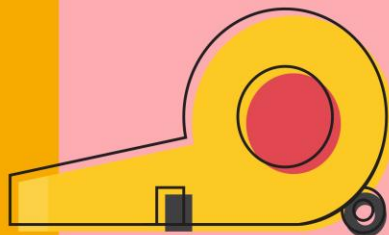


รายวิชากลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

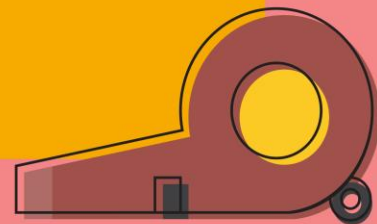
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ผู้สอน ครูจุลีพร จรุงพันธ์

เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ



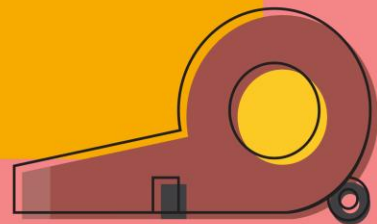


ให้นักเรียนงอและเหยียด
แขนจำนวน 10 ครั้ง



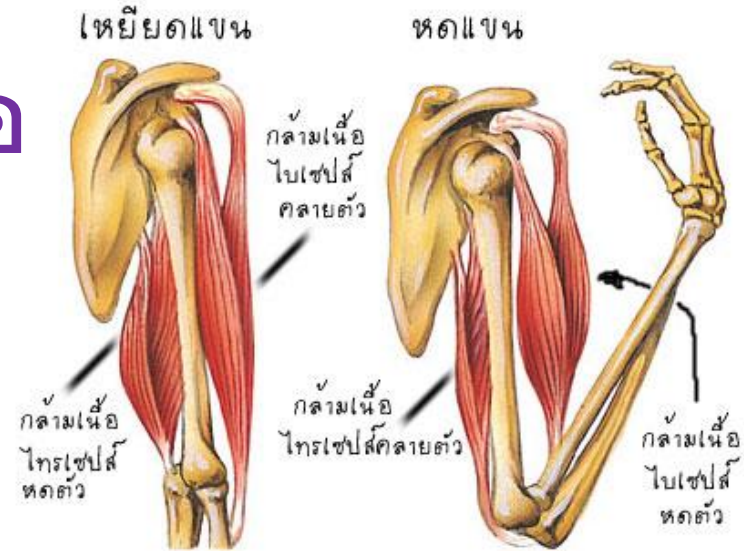


นักเรียนร่วมกันแสดงความ
ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรม
ดังกล่าว โดยครูใช้คำถาม
ดังนี้





1. นักเรียนสามารถงอ และเหยียดแขน ได้หรือไม่.....

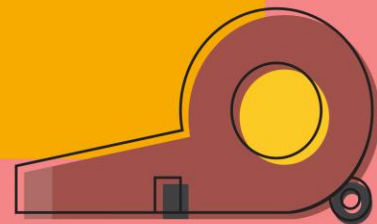


ขอขอบคุณ <http://www.bknowledge.org>





2. ในชีวิตประจำวันนักเรียนขอ
และเหยียดแขนในการทำ
กิจกรรมใดบ้าง.....

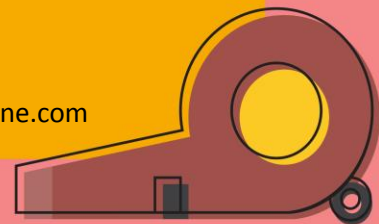




3. นักเรียนคิดว่ากล้ามเนื้อ มีความสำคัญอย่างไร

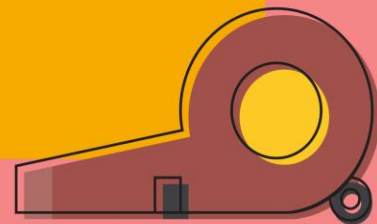


ขอขอบคุณ <http://www.finestartonline.com>





ความสำคัญของ กลิ่นเนื้อ





เรามาหาคำตอบกัน.....

1. กล้ามเนื้อ มีหน้าที่ยึดเกาะ
กับโครงร่างหรือกระดูก เพื่อให้
ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว





2. กล้ามเนื้อสามารถยืดหยุ่นได้



ขอขอบคุณ <https://sites.google.com>





3. ผลิตความร้อนให้ความ อบอุ่นแก่ร่างกาย



ขอขอบคุณ <https://sites.google.com>

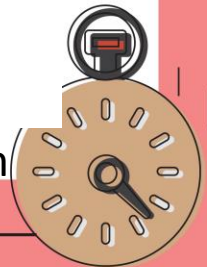




4. เป็นที่ก่ดพลังงานของ ร่างกาย

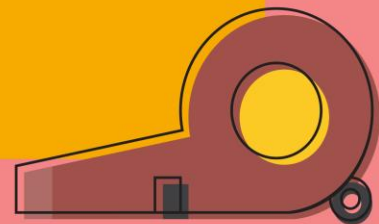


ขอขอบคุณ <https://sites.google.com>





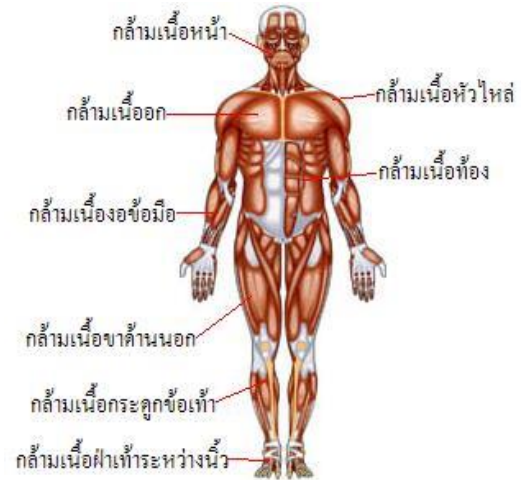
ระบบกล้ามเนื้อ



1. กล้ามเนื้อลาย



- มีมากที่สุดในร่างกาย
- ช่วยในการเคลื่อนไหว และพยุงร่างกาย





ขอขอบคุณ <https://sites.google.com>



1. กล้ามเนื้อลาย

- ทำงานภายใต้การควบคุมของสมอง เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา



2. กล้ามเนื้อเรียบ



- ทำงานนอกเหนือการควบคุมของสมอง
- พบอยู่ตามอวัยวะภายใน



ขอขอบคุณ <https://www.thairath.co.th>

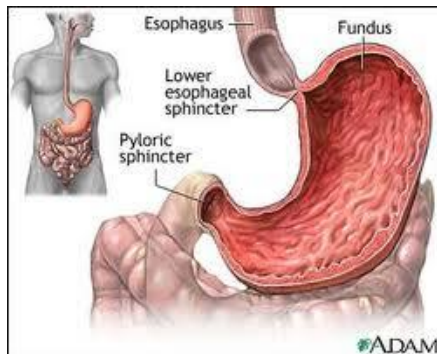
ขอขอบคุณ <https://www.youtube.com>

2. กล้ามเนื้อเรียบ



เช่น ปอด ผนังกระเพาะอาหาร

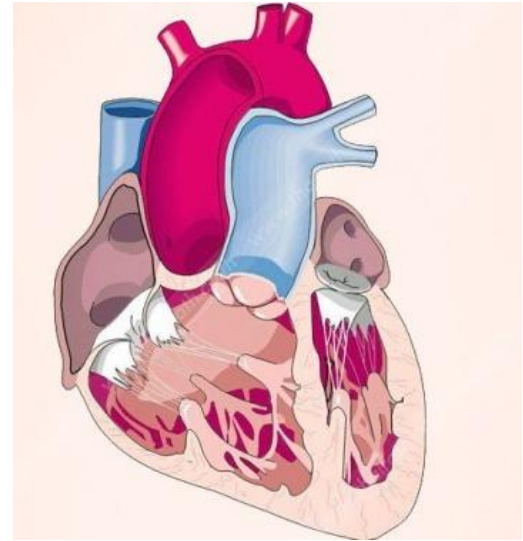
ผนังลำไส้



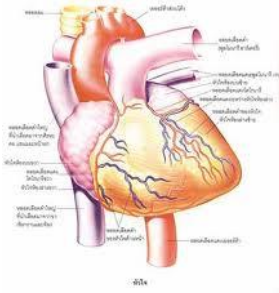
3. กล้ามเนื้อหัวใจ



- พบในหัวใจเท่านั้น
- อยู่นอกเหนือการควบคุมของสมอง



ขอขอบคุณ <http://halsat.com>



ขอขอบคุณ <http://tukaping.igetweb.com>



วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ



1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์ นม ถั่วเมล็ดแห้ง



วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ



2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

3. ใช้กล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี



วิธีดูแลรักษากล้องเนื้อ



4. ไม่ควรเหวี่ยงหรือตั้ง
บนขาแรงๆ



หน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อ



1. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว
และเคลื่อนที่ไปในทิศทาง
ต่างๆ ได้



หน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อ



2. ทำให้อวัยวะภายใน
เคลื่อนไหวทำงานได้



ขอขอบคุณ <https://sites.google.com>

หน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อ



3. ป้องกันอวัยวะภายในจาก
อันตรายต่างๆ



หน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อ



4. รักษาท่าทางและรูปทรง ของร่างกาย



หน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อ



4. รักษาท่าทางและรูปทรง ของร่างกาย



กิจกรรม



คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีดูแลกล้ามเนื้อ
มา 1 ข้อ พร้อมวาดภาพประกอบบรรยายสี
ภาพให้สวยงาม



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



ยกของถูกวิธี

