

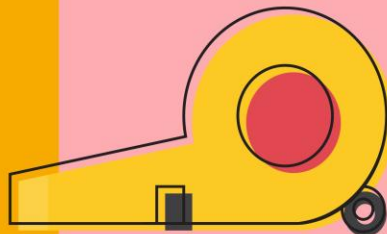
รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้สอน ครูจุลีพร จรุพันธ์

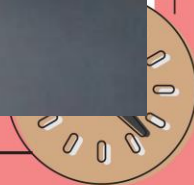
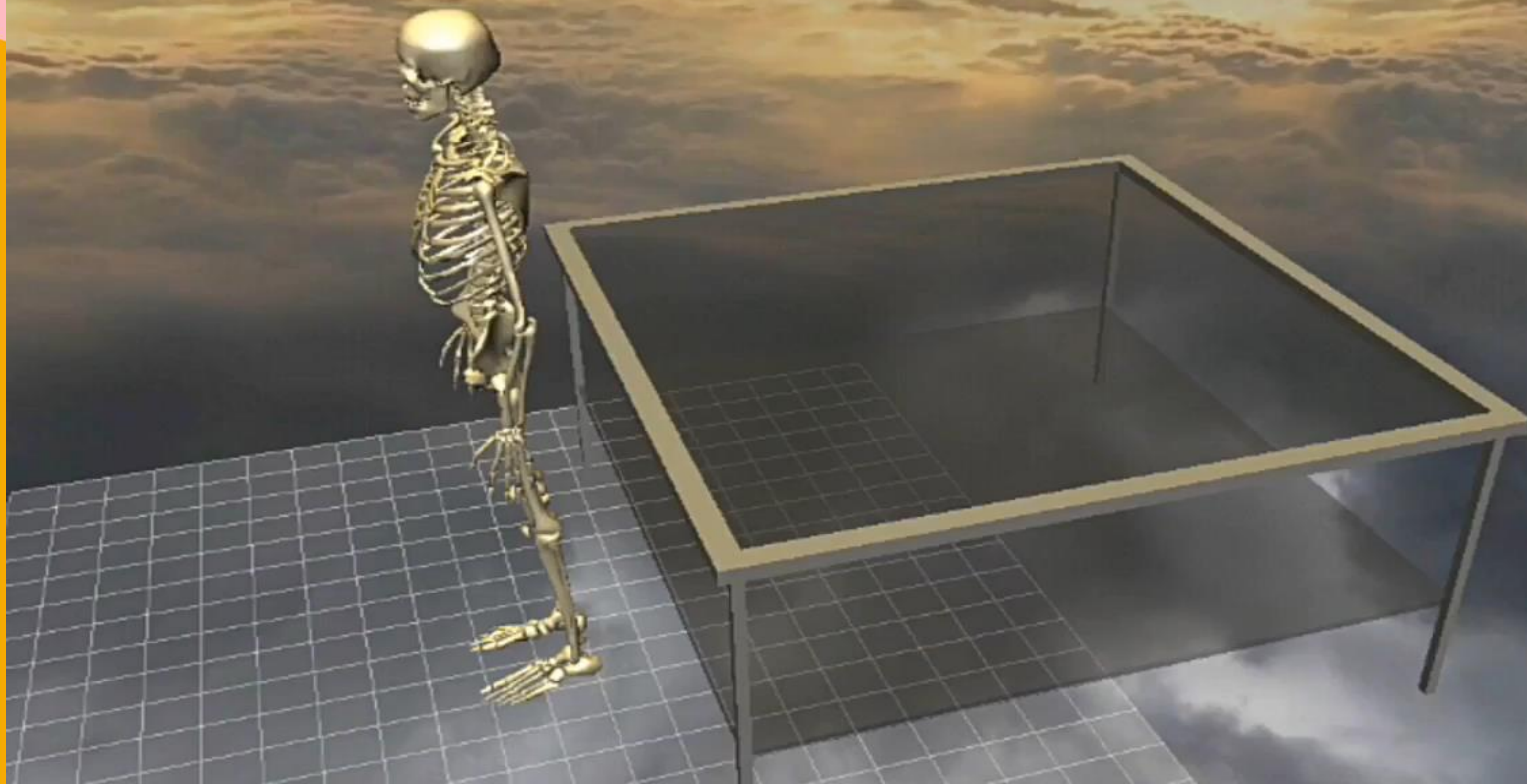
เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อกระดูก

และข้อ



Human Skeleton

233/233

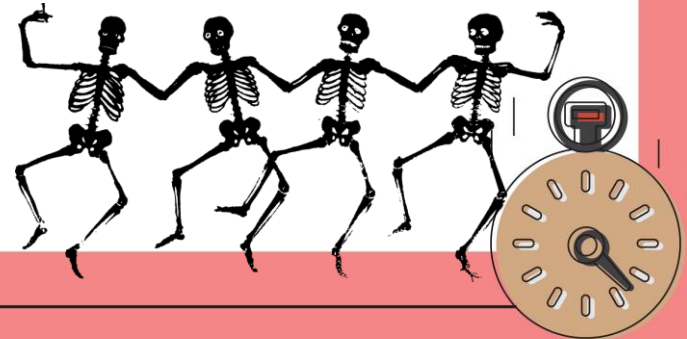




กิจกรรม

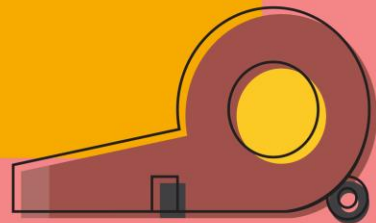
ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 4 คน

ศึกษาใบความรู้ “ระบบกระดูก”



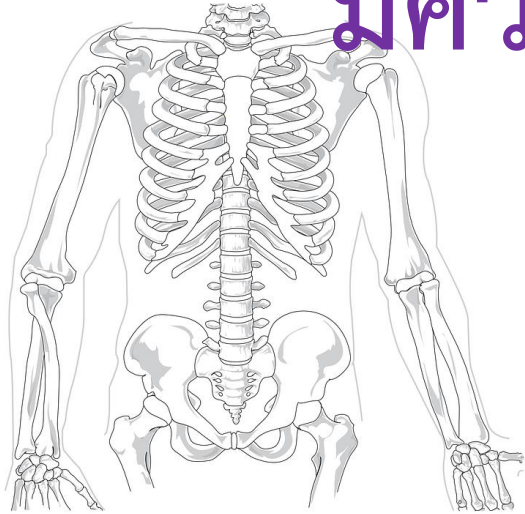


นักเรียนสรุปความรู้ ที่ได้





นักเรียนคิดว่ากระดูก มีความสำคัญอย่างไร

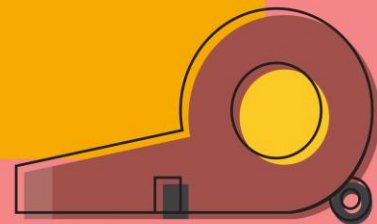


ขอขอบคุณ <https://pixabay.com>



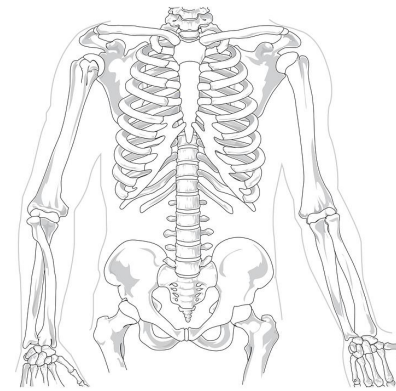


ลักษณะโครงสร้างกระดูก



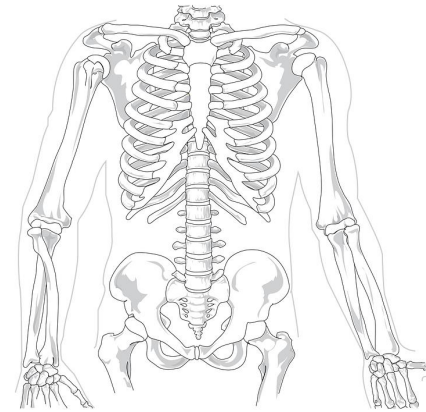


1. กระดูกแกน คือ กระดูก
ที่เป็นแกนกลางของลำตัว
มีอยู่ 80 ชิ้น





2. กระดูกกรยางค์ คือ กระดูก
ที่เหนือไปจากกระดูกลำตัว
มีอยู่ 126 ชิ้น





หน้าที่การทำงานของกระดูก

1. ช่วยยึดโครงร่างและ
ควบคุมการเคลื่อนไหว





หน้าที่การทำงานของกระดูก

2. สร้างและแจกจ่าย

แร่ธาตุได้แก่แคลเซียม



หน้าที่การทำงานของกระดูก



3. ปกป้องอวัยวะภายใน จากการกระแทก





หน้าที่การทำงานของกระดูก

4. สร้างเม็ดเลือดโดย

ไขกระดูก



วิธีดูแลรักษากระดูก



1. ไม่ยกของหนักจนเกินไป
2. ยกของให้ถูกวิธี



วิธีดูแลรักษากระดูก



3. รับประทานอาหารบำรุง

กระดูกให้แข็งแรง เช่น นม

ปลาตัวเล็ก ถั่วเมล็ดแห้ง



วิธีดูแลรักษากระดูก



4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ไม่เล่นผาดโผน



กิจกรรม



คำชี้แจงให้นักเรียนตอบ
คำถามดังต่อไปนี้





1. ถ้าคนเราไม่มีกระดูก เราจะเป็นอย่างไร

.....



<https://pixabay.com/th>





2. ถ้าบ่อยปีนต้นไม้จะมีความเสี่ยงที่
อาจทำให้เกิดผลเสียกับระบบใด
ของร่างกายมากที่สุด เพราะเหตุใด





3. ถ้านักเรียนต้องการกินอาหาร

ที่เสริมสร้างกระดูกนักเรียนต้อง

กิน.....

เพราะเหตุใด.....





4. ลักษณะของกระดูกแกน ประกอบด้วย.....

.....





5. ลักษณะของกระดุมทรายางค์

.....

ประกอบด้วย.....





๖. บอกวิธีการดูรักษากระดูก

มา ๓ ข้อ

๑.....๒.....

๓.....

