



ผู้เรียบเรียง

นายลัทธิพล คำภิระปาวงศ์
นางสาวศุภนัน คงสุทธิ์

ศษ.บ. (สุขศึกษา) เกียรตินิยมอันดับ ๑, วท.ม. (การส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา)
ค.บ. (พลศึกษา), ค.ม. (พลศึกษา)

ผู้ตรวจ

รศ. ดร.สมบัติ อ่อนศิริ
ผศ. พ.ต.หญิง ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ
ดร.ศุภอัฒม์ สัตยเทวา

วท.บ. (พลศึกษา), กศ.ม. (พลศึกษา), Ph.D. (Exercise and Sport Science)
พบ.บ. (พยาบาล), วท.ม. (สุขศึกษา), ศษ.ด. (เทคโนโลยีการศึกษา)
ค.บ. (หลักสูตรและการสอน), ค.ม. (สุขศึกษาและพลศึกษา),
ค.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)

บรรณาธิการ

ดร.จิรนนท์ แก้วมา

วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา), ค.ม. (สุขศึกษา), ค.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)



จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

- ฝ่ายการตลาด, ฝ่ายผลิตและจัดส่ง, ฝ่ายการเงินและบัญชี :
๖๕/๑๐๕ หมู่ ๑ ซ.พระแม่การุณย์ ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทร. ๐ ๒๕๔๔ ๕๔๔๕, ๐ ๒๕๔๔ ๕๕๕๓, ๐ ๒๕๖๑ ๕๕๔๐-๒
โทรสาร ๐ ๒๕๖๑ ๕๕๔๓, ๐ ๒๕๔๒ ๒๓๑๓
- ฝ่ายวิชาการ :
๘๗/๑๒๒ ถ.เทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทร. ๐ ๒๕๕๕ ๔๔๑๔-๒๐, ๐ ๒๕๕๓ ๘๖๖๘-๕ โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๒๕๒๓

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๘
พิมพ์ครั้งที่ ๑
จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
ISBN 978-616-07-2837-4
ราคา ๗๕ บาท
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
ลิขสิทธิ์เป็นของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด



คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **สุขศึกษาและพลศึกษา** ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ จัดอยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้ **ตัวชี้วัดระหว่างทาง** และ **ตัวชี้วัดปลายทาง** และสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

หนังสือเล่มนี้มีการปรับปรุงเนื้อหาและสอดแทรกความรู้ใหม่ ๆ ให้มีความทันสมัย สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยและสังคมโลก ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่าน**กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)** ซึ่งเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง (Higher Order Thinking) ในการมีวิจารณ์ การวิเคราะห์ การคิดแก้ปัญหา การประเมิน การตัดสินใจ และการสร้างสรรค์ มีการสร้างเสริมสมรรถนะที่สำคัญด้านสุขศึกษาและพลศึกษา **โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)** เป็นกิจกรรมที่ต้องการเชื่อมโยงให้ผู้เรียนได้มองเห็นสภาพแวดล้อมใกล้ตัว ปัญหาของชุมชน สังคม หรือประเทศชาติ และแนวทางการป้องกันแก้ไข ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาหรือใช้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นในโลกแห่งอนาคตได้ ซึ่งเป็นสมรรถนะสำคัญในศตวรรษที่ ๒๑

ผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ อีกทั้งอำนวยความสะดวกครูผู้สอนที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพและบรรลุเป้าหมายของหลักสูตร



ฝ่ายวิชาการ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด



คำอธิบายรายวิชา

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๒ หน่วยกิต เวลา ๘๐ ชั่วโมง/ปี

ศึกษาลักษณะ หน้าที และวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก สมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน สิ่งที่ชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เกมเบ็ดเตล็ดและกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ การออกกำลังกายและเล่นอย่างสนุกสนาน กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกม หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุแห่งชาติ อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน สาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น และคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

โดยใช้ทักษะการคิด ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสาร ทักษะความตระหนักรู้ ทักษะการปรับตัว ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ในการจัดการและดูแลตนเองอย่างมีสุขภาวะ ร่วมกันใช้ทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตาม ตลอดจนทักษะกระบวนการกลุ่มในการวางแผนดูแลสุขภาพองค์รวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และสติปัญญา

เพื่อให้นักเรียนมีลักษณะที่ดีในการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ มีคุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพเป็นกิจนิสัยเพื่อดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ครอบครัว และสังคมที่ยั่งยืน

ตารางวิเคราะห์โครงสร้างสาระการเรียนรู้และตัวชี้วัด หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่	โครงสร้างเนื้อหา	ความสอดคล้องกับสาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด														
		สาระที่ ๑			สาระที่ ๒			สาระที่ ๓			สาระที่ ๔			สาระที่ ๕		
		มฐ. พ ๑.๑			มฐ. พ ๒.๑			มฐ. พ ๓.๑			มฐ. พ ๔.๑			มฐ. พ ๕.๑		
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓
๑	อวัยวะของเรา	✓	✓													
๒	ชีวิตและครอบครัว			✓												
๓	ความภาคภูมิใจในตนเองและลักษณะทางเพศ				✓	✓										
๔	หนูน้อยอนามัยใส่ใจสุขบัญญัติ										✓					
๕	การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย										✓	✓				
๖	ชีวิตที่ปลอดภัย												✓	✓	✓	
๗	การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน						✓									
๘	การออกกำลังกายและการเล่นเกม							✓	✓	✓						



แนะนำหนังสือเรียน

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **สุขศึกษาและพลศึกษา** ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เล่มนี้ มีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

จุดประกาย ขยายความคิด

เป็นมุมเชิงกิจกรรมที่ส่งเสริมเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการคิด ให้นักเรียนได้ลองคิด ลองทำ และกระตุ้นความสนใจของนักเรียนเพื่อนำเข้าสู่เนื้อหาบทเรียน



พูด ฟิต ฟอ ฟ

คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่ต้องการให้นักเรียนฝึกอ่านและฝึกเขียน



อ่านเขียน คล่องแคล่ว

เป็นมุมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภาษาไทย ต้องการให้นักเรียนฝึกอ่านและฝึกเขียน

หนูน้อยรอบรู้



หนูน้อยรอบรู้/หนูน้อยสุขภาพดี

เป็นเนื้อหาสาระ/เกร็ดความรู้เพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของโลกที่เปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



QR ส่องรู้

การนำเสนอข้อมูลที่น่าสนใจผ่านเทคโนโลยี QR CODE เพื่อให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็วและหลากหลาย



กิจกรรม

กิจกรรมที่ตรงตามสาระการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้เข้าใจปฏิบัติ และสร้างสรรค์อย่างมีกระบวนการในสาระการเรียนรู้ นั้น ๆ



สรุปสาระสำคัญ

การสรุปสาระสำคัญท้ายหน่วยการเรียนรู้ แบบ Infographic เพื่อให้นักเรียนเข้าใจได้ง่าย และสามารถใช่เทคโนโลยี QR CODE เพื่อให้เข้าถึงและรับชม Motion Graphic ได้



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning, Mini project based activity)

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง เหมือนกับในชีวิตจริงอย่างมีระบบ โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๔ ขั้นตอน

หนูนิดทบทวน ขวนหาคำตอบ

คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ เพื่อประเมินความรู้ ความเข้าใจ ของนักเรียน



สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑



อวัยวะของเรา

๑

• อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย	๒
• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	๗
• การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	๑๗
สรุปสาระสำคัญ	๒๒
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๒๓
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๒๔

ชีวิตและครอบครัว

๒๕

• ครอบครัวและสมาชิกในครอบครัว	๒๖
• ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว	๓๑
• การสร้างความรักและความผูกพันในครอบครัว	๓๔
สรุปสาระสำคัญ	๓๗
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๓๘
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๓๙



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓



ความภาคภูมิใจในตนเองและลักษณะทางเพศ

๔๐

• ความภาคภูมิใจในตนเอง	๔๑
• ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศ	๔๘
สรุปสาระสำคัญ	๕๑
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๕๒
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๕๓



หนูน้อยอนามัยใส่ใจสุขบัญญัติ ๕๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔



• การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	๕๕
สรุปสาระสำคัญ	๖๘
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๖๙
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๗๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕



การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย ๗๑

• ลักษณะของอาการเจ็บป่วย	๗๒
• การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	๗๕
สรุปสาระสำคัญ	๘๕
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๘๖
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๘๗

ชีวิตที่ปลอดภัย

๘๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖



• อุบัติเหตุภายในบ้านและการป้องกัน	๘๘
• อุบัติเหตุภายในโรงเรียนและการป้องกัน	๙๕
• อุบัติเหตุที่เกิดจากการเล่นและการป้องกัน	๑๐๒
• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย	๑๐๘
สรุปสาระสำคัญ	๑๑๒
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๑๓
หนุคิดทบทวน ชวนหาคำตอบ	๑๑๔



การเคลื่อนไหวร่างกาย ในชีวิตประจำวัน

๑๑๕

- การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น ๑๑๗
- สรุปลักษณะสำคัญ ๑๓๓
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๓๔
- หนูลิตทบทวน ชวนหาคำตอบ ๑๓๕



หน่วยการเรียนรู้ที่
๗

หน่วยการเรียนรู้ที่
๘

การออกกำลังกายและ การเล่นเกม

๑๓๖

- การออกกำลังกาย ๑๓๘
- การเล่นเกม ๑๔๑
- สรุปลักษณะสำคัญ ๑๕๕
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๖๐
- หนูลิตทบทวน ชวนหาคำตอบ ๑๖๑



สร้างเสริมทักษะด้านสุขศึกษาและพลศึกษาโดยใช้โครงงานเป็นฐาน
(Project-Based Learning)

๑๖๒

บรรณานุกรม

๑๖๔



หน่วยการเรียนรู้ที่

๑

อวัยวะของเรา

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง :

๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก (พ ๑.๑ ป.๑/๑)

ตัวชี้วัดปลายทาง :

๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก (พ ๑.๑ ป.๑/๒)



สาระ
การเรียนรู้

๑. อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

๒. ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก

๓. การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

แนวคิด

ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ที่มีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกัน ดังนั้น
นักเรียนควรดูแลรักษาอวัยวะอย่างถูกวิธี เพื่อให้อวัยวะทำงานได้ตามปกติ อยู่ในสภาพ
ที่ดี และเจริญเติบโตสมวัย

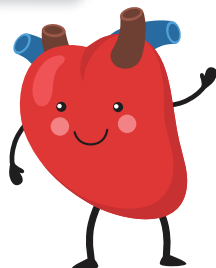


จุดประกาย ขยายความคิด



๑. อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

อวัยวะ หมายถึง ส่วนของร่างกายที่อยู่ในตัวของเราเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เราดำรงชีวิตได้ ซึ่งแต่ละส่วนมีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกัน

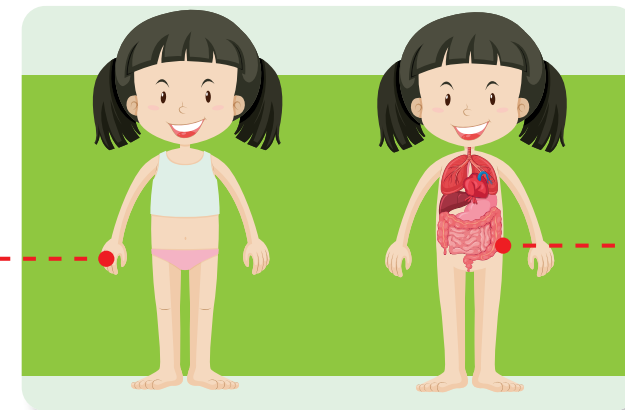


ประเภทของอวัยวะ

ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะ ๒ ประเภท ดังนี้

๑. อวัยวะภายนอกร่างกาย คือ ส่วนของร่างกายที่อยู่ภายนอก **สามารถมองเห็นและจับต้องได้** แบ่งเป็น ๔ ส่วน ดังนี้

๑. ส่วนบนหรือศีรษะ เช่น หู คิ้ว ตา จมูก คอ ปาก
๒. ส่วนลำตัว เช่น แขน ข้อศอก มือ นิ้วมือ
๓. ส่วนล่าง เช่น ขา หัวเข่า เท้า นิ้วเท้า
๔. ส่วนที่ปกคลุมร่างกาย ได้แก่ ผิวหนัง ผม ขน เล็บ



๒. อวัยวะภายในร่างกาย คือ ส่วนของร่างกายที่อยู่ภายใน **ไม่สามารถมองเห็นจากภายนอกได้** เช่น สมอง หัวใจ กระดูก ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร

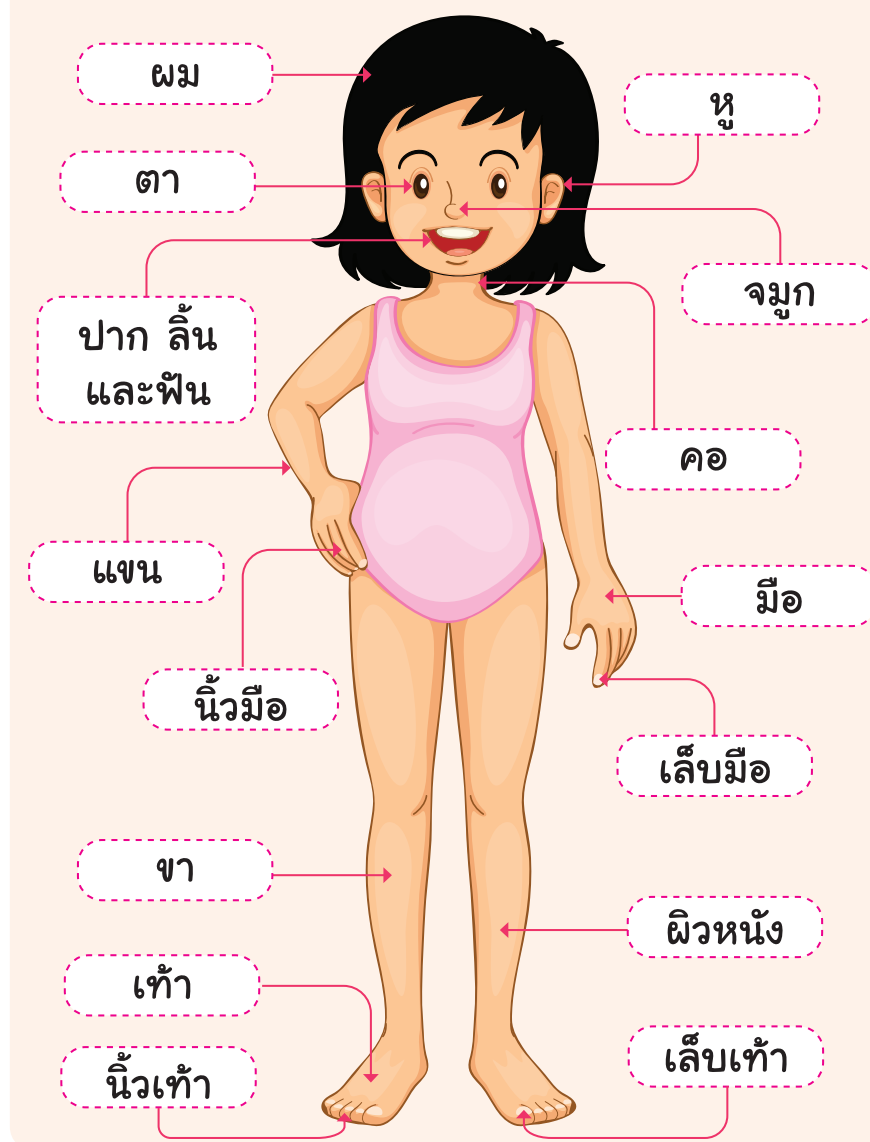


กิจกรรมที่ ๑

ให้นักเรียนโยงเส้นแบ่งประเภทของอวัยวะภายใน
และภายนอกร่างกายให้ถูกต้อง



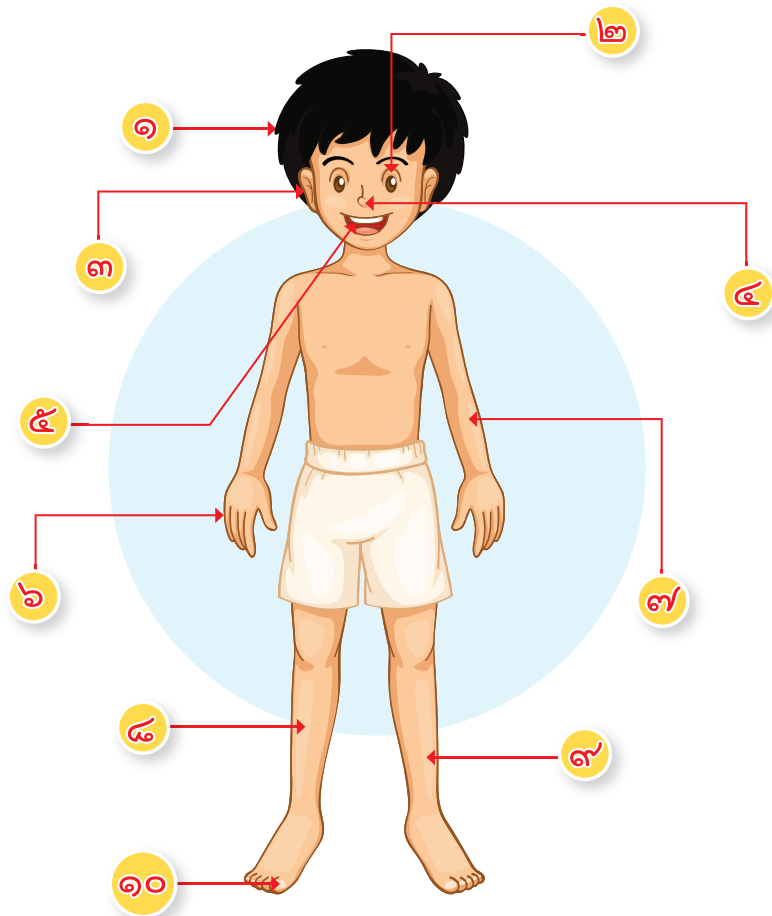
ตำแหน่งของอวัยวะภายนอก





กิจกรรมที่ ๒

ให้นักเรียนบอกชื่ออวัยวะภายนอกตามหมายเลข ๑-๑๐ ที่กำหนดให้



ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก

อวัยวะภายนอกแบ่งออกเป็น ๔ ส่วน มีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกัน ดังนี้



อวัยวะส่วนบนหรือศีรษะ ประกอบด้วย

๑.๑ ตา มี ๒ ข้าง อยู่ได้คิ้ว

ลักษณะ



คล้ายวงรี มีส่วนประกอบในวงรี คือ ตาดำกลม ๆ ที่ถูกล้อมรอบด้วยตาขาวที่อยู่ด้านข้าง มีหนังตาอยู่รอบด้านบนและมีขนตาอยู่ที่ขอบตาทั้งด้านบนและด้านล่าง

หน้าที่สำคัญ

ช่วยในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เช่น ดอกไม้ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์





๑.๒ จมูก อยู่ระหว่างกลางใต้ตาทั้ง ๒ ข้าง



ลักษณะ

เป็นส่วนที่ยื่นออกมาจากใบหน้า ลักษณะคล้ายผลชมพู มีขนเส้นเล็ก ๆ ในโพรงจมูก เพื่อช่วยดักจับฝุ่นละออง

หน้าที่สำคัญ

ช่วยในการหายใจและสูดดมรับกลิ่นต่าง ๆ เช่น กลิ่นดอกไม้ กลิ่นอาหาร



๑.๓ หู อยู่ข้างศีรษะทั้ง ๒ ข้าง



ลักษณะ

เป็นกระดูกอ่อนที่ยื่นออกมาด้านข้างของศีรษะทั้ง ๒ ข้าง

หน้าที่สำคัญ

ช่วยในการได้ยินเสียงต่าง ๆ เช่น เสียงพูดคุย เสียงเพลง



๑.๔ ปาก อยู่ใต้จมูก



ลักษณะ

มีรอยหยักตรงกลาง ประกอบด้วยริมฝีปากบน และริมฝีปากล่าง

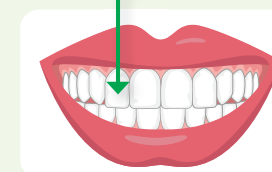
หน้าที่สำคัญ

ใช้กินอาหาร หรือใช้พูดคุย



อวัยวะในช่องปาก ประกอบด้วย

๑) ฟัน อยู่ติดกับเหงือกบนและเหงือกล่าง



ลักษณะ

เป็นซี่ ๆ สีขาวเรียงติดกัน มี ๒ แถวอยู่ด้านบนและด้านล่าง

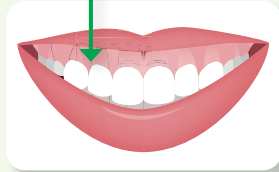


หน้าที่สำคัญ

ช่วยในการบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดและช่วยในการออกเสียง



๒) เหงือก อยู่ติดกับฟันบนและฟันล่าง



ลักษณะ เป็นเนื้อสีชมพูที่ช่วยหุ้มโคนฟันแต่ละซี่ ทั้งฟันบนและฟันล่าง



หน้าที่สำคัญ เป็นที่ยึดเกาะฟันให้แข็งแรง ไม่ให้โยกหรือฟันคลอนได้

๓) ลิ้น อยู่ระหว่างกลางของฟันบนและฟันล่าง



ลักษณะ เป็นแผ่นเนื้อหนาสีแดงอมชมพู มีตุ่มเล็ก ๆ อยู่ด้านบนของลิ้น สามารถขยับพับงอได้



หน้าที่สำคัญ รับรสชาติของอาหาร คลุกและกลืนอาหารลงในลำคอ และช่วยในการออกเสียง



๒ อวัยวะส่วนลำตัว ประกอบด้วย

๒.๑ แขน อยู่ติดกับไหล่ถึงข้อมือ มี ๒ ข้าง



ลักษณะ

อยู่ข้างลำตัวที่เชื่อมต่อจากไหล่ทั้ง ๒ ข้าง สามารถพับงอได้

หน้าที่สำคัญ

ทำงานร่วมกับมือในการใช้ ยก ลาก ดึง ดัน โยน



๒.๒ มือและนิ้วมือ อยู่ต่อจากปลายแขนทั้ง ๒ ข้าง ประกอบด้วยหลังมือ ฝ่ามือ และนิ้วมือ



ลักษณะ

เป็นส่วนที่ยื่นออกมาและแยกส่วนออกเป็นข้างละ ๕ นิ้ว สั้นยาวแตกต่างกัน

หน้าที่สำคัญ

ช่วยในการจับถือสิ่งของต่าง ๆ





๓ อวัยวะส่วนล่าง ประกอบด้วย

๓.๑ ขา อยู่ติดกับสะโพกถึงข้อเท้า มี ๒ ข้าง



ลักษณะ

เป็นท่อนยาวแข็ง ๒ ส่วนต่อติดกัน โดยส่วนบนกับส่วนปลายสามารถขยับไปมาขึ้นลงได้

หน้าที่สำคัญ

ทำงานประสานกับเท้าในการยืน เดิน หรือวิ่ง

๓.๒ เท้าและนิ้วเท้า อยู่ล่างสุด เชื่อมต่อกับส่วนปลายของขาทั้ง ๒ ข้าง ประกอบด้วยหลังเท้า ฝ่าเท้า และนิ้วเท้า



ลักษณะ

เป็นส่วนที่ยื่นออกมาและแยกส่วนออกเป็นข้างละ ๕ นิ้ว สั้นยาวแตกต่างกัน

หน้าที่สำคัญ

รับน้ำหนักตัวและช่วยในการยืน เดิน วิ่ง หรือเตะ



๔ อวัยวะส่วนที่ปกคลุมร่างกาย

๔.๑ ผิวหนัง ปกคลุมทุกส่วนของร่างกาย



ลักษณะ

เป็นแผ่นบาง ๆ ห่อหุ้มร่างกาย มีสีที่แตกต่างกัน ได้แก่ สีขาว สีเหลือง สีดำ หรือสีดำนแดง

หน้าที่สำคัญ

ช่วยในการห่อหุ้มร่างกาย ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคภายนอกเข้าสู่ร่างกาย และรับรู้ความรู้สึกจากการสัมผัส เช่น ร้อน เย็น หรือเจ็บปวด



อ่านเขียน
คล่องแคล่ว

คำศัพท์

ผิวหนัง

ปกคลุม

อวัยวะ

คำอ่าน

ผิว-หนัง

ปก-คลุม

อะ-ไว-ยะ-วะ



๔.๒ ผม อยู่บนสุดของร่างกาย ปกคลุมศีรษะ



ลักษณะ

เป็นเส้น ๆ มีหลายสี เช่น สีดำหรือสีน้ำตาล เส้นผมหยาบหรือเหยียดตรง

หน้าที่สำคัญ

ช่วยในการปกคลุมศีรษะให้ความอบอุ่น ป้องกันสิ่งสกปรกและความร้อนหรือความเย็นไม่ให้ถูกหนังศีรษะ



๔.๓ ขน ปกคลุมไปเกือบทั่วทุกส่วนของร่างกาย



ลักษณะ

เป็นเส้น ๆ ขึ้นตามผิวหนังทั่วร่างกาย

หน้าที่สำคัญ

ช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ และปกป้องผิวหนังจากการถูกแมลงกัดต่อย



๔.๔ เล็บมือ อยู่บนปลายนิ้วมือ ๕ นิ้วทั้ง ๒ ข้าง



ลักษณะ

เป็นแผ่นแข็งอยู่บนปลายนิ้วมือ

หน้าที่สำคัญ

ช่วยป้องกันส่วนของปลายนิ้วมือไม่ให้เกิดอันตราย

๔.๕ เล็บเท้า อยู่บนปลายนิ้วเท้า ๕ นิ้วทั้ง ๒ ข้าง



ลักษณะ

เป็นแผ่นแข็งอยู่บนปลายนิ้วเท้า

หน้าที่สำคัญ

ช่วยป้องกันส่วนของปลายนิ้วเท้าไม่ให้เกิดอันตราย

