หนังสือเรียน แกนกลาง

คุณธรรม นำ การคิด

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๖

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

❑ ผู้เรียบเรียง
สุจิตรา สุคนธทรัพย์ และคณะ

๑๑๐.-

IMACEDUCATION

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง รศ. ดร.สุจิตรา สุคนธทรัพย์
ผศ.มานิต โกศลอินทรีย์
ผศ.ณัฐพร สุดดี
จินตนา บรรลือศักดิ์

ผู้ตรวจ รศ.ศิริมาส ไทยวัฒนา
ผศ.วิภาวดี ลี้มิ่งสวัสดิ์
รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง

บรรณาธิการ รศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์
รศ.เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุจิตรา สุคนธทรัพย์.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6--กรุงเทพฯ : แม็คเอ็ดดูเคชั่น, 2562.

200 หน้า.

1. สุขศึกษา--การศึกษาและการสอน (ประถมศึกษา). 2. พลศึกษา--การศึกษาและการสอน (ประถมศึกษา). I. สุจิตรา สุคนธทรัพย์. II. ชื่อเรื่อง.

372.37044

ISBN 978-616-345-026-5

สงวนลิขสิทธิ์ : เมษายน ๒๕๖๒

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

MACEDUCATION

ส่งธนาณัติสั่งจ่าย **ไปรษณีย์ลาดพร้าว**

ในนาม **บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด**

เลขที่ ๙/๙๙ อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว ๓๘ ถนนลาดพร้าว แขวงจันทรเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

☎ ๐-๒๙๓๘-๒๐๒๒-๗ โทรสาร ๐-๒๙๓๘-๒๐๒๘

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : บริษัท พี.เอ็น.เค แอนด์ สกายพริ้นติ้ง จำกัด

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้จัดทำขึ้นตามสาระการเรียนรู้แกนกลางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำเป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปีและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

หนังสือเรียนเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหาครบถ้วนตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาทั้ง ๕ สาระ ได้แก่

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

การนำเสนอ ได้นำเสนอเนื้อหาในลักษณะของหน่วยการเรียนรู้ที่มีจุดประสงค์การเรียนรู้และการนำเสนอแผนผังเนื้อหาทุกหน่วยการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปี ในเนื้อหาหลักทุกหน่วยการเรียนรู้จะมีการแทรกกิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจและคำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์เพื่อฝึกการคิดทั้งการคิดพื้นฐานและการคิดขั้นสูง ตลอดจนกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ดังนั้น จึงจัดได้ว่าหนังสือเรียนเล่มนี้เป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาการศักยภาพได้เหมาะสมตามระดับชั้นของผู้เรียน

คณะผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรียนเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ครู อาจารย์และผู้สนใจใฝ่เรียนรู้ ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามเจตนารมณ์ของหลักสูตรต่อไป

ผู้เรียบเรียง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ตรงตามสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ดังนี้

สาระการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
	พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต	พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คำชี้แจง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เล่มนี้ บริษัทแม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ได้จัดทำและพัฒนาขึ้นใหม่ให้ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยในการจัดทำและพัฒนาหนังสือเรียนครั้งนี้ นอกจากจัดเนื้อหาให้ตรงกับสาระแกนกลางและตัวชี้วัดชั้นปีที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดแล้ว ยังได้นำผลการวิจัยประเมินผลการใช้สื่อการเรียนรู้ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ ของบริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัดได้ดำเนินการวิจัยมาดำเนินการพัฒนาหนังสือเรียน ดังนี้

๑. จัดทำสาระการเรียนรู้ให้ตรงตามตัวชี้วัดชั้นปีและครอบคลุมมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรทุกมาตรฐานที่หลักสูตรแกนกลางกำหนดให้เรียนในแต่ละปี

๒. จัดให้มีกิจกรรมเพื่อฝึกกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จนบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปีของหลักสูตร ซึ่งสามารถศึกษารายละเอียดได้จากแผนการจัดการ เรียนรู้ที่บริษัทได้จัดทำขึ้นตามแนวทางการวางแผนแบบย้อนกลับ (Backward Design) ทั้งนี้ผู้สอนควรชี้แจงและให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้เรียนทุกคนปฏิบัติได้จริง

๓. เพื่อสนองนโยบายในการพัฒนาเยาวชนให้มีค่านิยมที่ดีงาม ดำรงตนโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงได้มีการเพิ่มเติมเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบภาระงานที่มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ โดยแทรกไว้ในกิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจบางหน่วยที่มีเนื้อหาสอดคล้อง โดยใช้ตราสัญลักษณ์โครงการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ กำกับไว้เพื่อเป็นจุดสังเกตสำหรับผู้สอนจะได้แนะนำผู้เรียน และผู้สอนควรเพิ่มเติมรายละเอียดเกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่ผู้เรียนตามความเหมาะสม

นอกจากนี้ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ยังได้ปรับแก้ไขเนื้อหาของหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษาเล่มนี้ให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. ๒๕๕๘ พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยปรับแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถี ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหาและตัวอย่าง ซึ่งสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับแก้หนังสือเรียนให้ถูกต้องเป็นที่เข้าใจตรงกัน

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียนดังกล่าว ยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคม ในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๒๑ อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความไว้วางใจเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ของบริษัท และจึงขอตั้งปณิธานว่าจะสร้างสรรค์สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อวงการการศึกษาตลอดไป

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

สารบัญ

หน้า

สุขศึกษา ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ธรรมชาติของตัวเรา ๒

ตรงตามมาตรฐาน พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒

หน่วยย่อยที่ ๑.๑ ร่างกายของเรา ๓

๑.๑.๑ ระบบสืบพันธุ์ ๓

- ระบบสืบพันธุ์เพศชาย ๔
- ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง ๔

๑.๑.๒ ระบบไหลเวียนเลือด ๗

- หัวใจ ๗
- หลอดเลือด ๘
- เลือด ๙

๑.๑.๓ ระบบหายใจ ๑๑

- จมูก ๑๒
- หลอดลม ๑๒
- ปอด ๑๒

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว ๑๖

ตรงตามมาตรฐาน พ ๒.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒

หน่วยย่อยที่ ๒.๑ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ๑๗

๒.๑.๑ ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ๑๗

- คุณค่าของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ๑๘
- คุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๑๘

๒.๑.๒ วิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ๑๙

- การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ๑๙

หน้า

– การรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ๒๐
– สัมพันธภาพระหว่างเพศ ๒๐
๒.๑.๓ ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ ๒๒
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๒๕
หน่วยย่อยที่ ๒.๒ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ๒๖
๒.๒.๑ พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ๒๖
– การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ๒๙
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๓๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การสร้างเสริมสุขภาพ ๓๔

ตรงตามมาตรฐาน พ ๔.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓, ๔

หน่วยย่อยที่ ๓.๑ สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ๓๕
๓.๑.๑ ความหมาย ความสำคัญ และประเภทของสิ่งแวดล้อม ๓๕
– ประเภทของสิ่งแวดล้อม ๓๖
๓.๑.๒ ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ๓๗
๓.๑.๓ ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ๓๙
– มลพิษทางอากาศ ๓๙
– มลพิษทางน้ำ ๔๑
– ขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล ๔๓
– มลพิษทางดิน ๔๕
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๔๗
หน่วยย่อยที่ ๓.๒ โรคติดต่อ ๔๘
๓.๒.๑ ความหมายของโรคติดต่อ ๔๘
– ชนิดของเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคติดต่อ ๔๙
๓.๒.๒ การติดต่อและการแพร่กระจายของโรค ๔๙
๓.๒.๓ โรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย ๕๐
– โรคไข้หวัดนก ๕๑
– โรคไข้หวัดมรณะ ๕๒
– โรคไข้เลือดออก ๕๓
– โรคเลปโตสไปโรซิส ๕๔

หน้า

๓.๒.๔ ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค ๕๕
๓.๒.๕ การป้องกันการระบาดของโรค ๕๖
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๕๘
หน่วยย่อยที่ ๓.๓ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๕๙
๓.๓.๑ ความสำคัญของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับวัยเด็กตอนปลาย ๖๐
๓.๓.๒ วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๖๑
๓.๓.๓ วิธีการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ๖๖
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๗๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ความปลอดภัยในชีวิต ๘๐

ตรงตามมาตรฐาน พ ๕.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓

หน่วยย่อยที่ ๔.๑ ความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ ๘๑
๔.๑.๑ การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ ๘๑
- โคลนถล่ม ๘๒
- อุทกภัย ๘๔
- วาตภัย ๘๗
- ไฟป่า ๙๐
- แผ่นดินไหว ๙๒
- คลื่นสึนามิ ๙๓

๔.๑.๒ ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ ๙๕
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๙๖
หน่วยย่อยที่ ๔.๒ สารเสพติดให้โทษ ๙๗
๔.๒.๑ สาเหตุของการติดสารเสพติด ๙๘
๔.๒.๒ การชักชวนผู้อื่นให้หลีกเลี่ยงสารเสพติด ๙๘
คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๑๐๐

หน้า

พลศึกษา ๑๐๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น ๑๐๒

ตรงตามมาตรฐาน พ ๓.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๔

๕.๑ การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ๑๐๓

๕.๒ ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา ๑๐๕

๕.๓ กิจกรรมแบบผลัด ๑๐๖

- การวิ่งผลัดแบบสลับฟันปลา ๑๐๖
- การเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักแบบผลัด ๑๐๗
- ล้อยางมหาสนุก ๑๐๘

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๑๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ กิจกรรมกรีฑาเบื้องต้น ๑๑๑

ตรงตามมาตรฐาน พ ๓.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๓, ๔ และ พ ๓.๒ ตัวชี้วัดข้อ ๓, ๔, ๕, ๖

๖.๑ การอบอุ่นร่างกาย ๑๑๓

- ท่าบริหารข้อเท้าและขา ๑๑๓
- ท่าบริหารข้อเข่าและสะโพก ๑๑๔
- ท่าบริหารสะโพกและเอว ๑๑๔
- ท่ายืดกล้ามเนื้อขาและลำตัว ๑๑๕
- ท่าบริหารข้อเข่า ๑๑๖
- ท่ากระโดดตบมือใต้เข่า ๑๑๖

๖.๒ กรีฑาเบื้องต้น ๑๑๖

- การวิ่งระยะทางไกล ๑๑๗
- การวิ่งผลัด ๑๒๐

๖.๓ การประเมินทักษะการเล่นกีฬา ๑๒๔

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๑๒๖

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ ตะกร้อวง ๑๒๗

ตรงตามมาตรฐาน พ ๓.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๓, ๔ และ พ ๓.๒ ตัวชี้วัดข้อ ๓, ๔, ๕, ๖

๗.๑ ความเป็นมาของกีฬาตะกร้อวง ๑๒๙

๗.๒ การอบอุ่นร่างกาย ๑๓๑

- ท่าบริหารกล้ามเนื้อคอ ๑๓๑
- ท่าบริหารหัวไหล่และข้อหัวไหล่ ๑๓๒
- ท่าบริหารลำตัว หัวไหล่ และคอ ๑๓๔
- ท่าบริหารขา เข่า และข้อเท้า ๑๓๖
- ท่าบริหารกล้ามเนื้อและเหยียดยืดลำตัว ๑๓๖
- ท่าบริหารกล้ามเนื้อและเหยียดยืดหัวเข่า ๑๓๗

๗.๓ ทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อวง ๑๓๙

๗.๔ กติกาการเล่นตะกร้อวง ๑๕๑

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๑๕๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ กิจกรรมยืดหยุ่น ๑๕๕

ตรงตามมาตรฐาน พ ๓.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑ และ พ ๓.๒ ตัวชี้วัดข้อ ๔

๘.๑ การอบอุ่นร่างกาย ๑๕๖

- การบริหารกล้ามเนื้อ ๑๕๖

๘.๒ การทรงตัวและการต่อตัว ๑๖๐

- การทรงตัวบนราวแบบต่างๆ ๑๖๐
- การทรงตัวท่าทาร์ซาน ๑๖๓
- การทรงตัวท่านาฬิกามือ ๑๖๕
- การต่อตัว ๑๖๖

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๑๖๘

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ การออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ และเกม ๑๖๙

ตรงตามมาตรฐาน พ ๓.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๕ และ พ ๓.๒ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๔, ๖

๙.๑ การออกกำลังกาย ๑๗๑

- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ๑๗๑
- หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ ๑๗๒

๙.๒ กิจกรรมนันทนาการ ๑๗๓

- ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ ๑๗๓
- ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ๑๗๔
- การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ ๑๗๕

๙.๓ การเล่นเกม ๑๗๖

- เกมที่เล่นประเภทคู่ ๑๗๗
- เกมที่เล่นประเภทกลุ่ม ๑๗๙

คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ๑๘๕

บรรณานุกรม ๑๘๖

ดัชนี ๑๘๘

สุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ธรรมชาติของตัวเรา

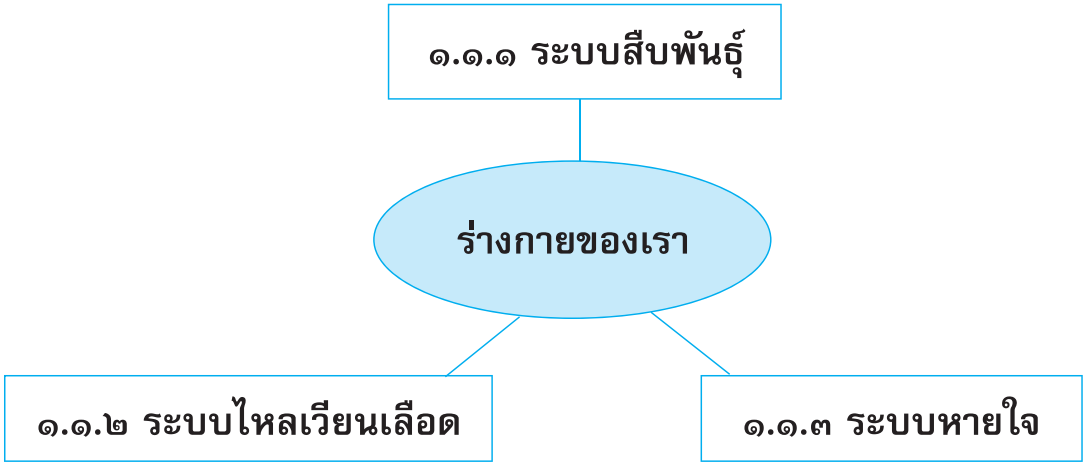
ธรรมชาติของตัวเรา

๑.๑ ร่างกายของเรา
(มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒)

ตัวชี้วัดชั้นปี

๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑)
๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๒)

หน่วยย่อยที่ ๑.๑ ร่างกายของเรา



การดำรงชีวิตของมนุษย์นั้นต้องอาศัยการทำงานอย่างเป็นระบบของระบบอวัยวะต่างๆ ซึ่งถ้าระบบใดระบบหนึ่งมีการทำงานที่ผิดปกติย่อมส่งผลกระทบต่อระบบอื่นๆ ในร่างกายด้วย เราจึงควรเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย และปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายทำงานอย่างเป็นระบบได้ตามปกติ

ร่างกายของเรามีระบบอวัยวะหลายระบบ ซึ่งในชั้นเรียนที่ผ่านมาเราเคยเรียนมาแล้วบางระบบ สำหรับในระดับประถมศึกษาปีที่ ๖ เราจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ ดังต่อไปนี้

๑.๑.๑ ระบบสืบพันธุ์

ระบบสืบพันธุ์เป็นระบบที่สำคัญในการดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ ระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย และระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิงมีอวัยวะและการทำงานที่แตกต่างกัน ดังนี้

ระบบสืบพันธุ์เพศชาย

ระบบสืบพันธุ์เพศชายประกอบด้วยอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ภายนอกร่างกาย ประกอบด้วย

๑. อัณฑะ มีลักษณะเป็นถุงรูปไข่ อัณฑะมี ๒ ข้าง ขนาดใกล้เคียงกัน อัณฑะมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศชาย และอสุจิ

๒. องคชาตหรือลึงค์ เป็นอวัยวะที่อยู่บริเวณหัวหน่าว อยู่ด้านหน้าอัณฑะ อวัยวะส่วนนี้จะแข็งตัวและหดตัวได้ มีท่อปัสสาวะอยู่ภายใน ดังนั้นจึงทำหน้าที่เป็นทางผ่านของปัสสาวะ และเชื้ออสุจิ

รูปแสดงอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย

ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง

ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง ประกอบด้วยอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิงซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ภายในร่างกาย

อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงที่อยู่ภายนอกร่างกาย ได้แก่

๑. เต้านม ทำหน้าที่ในการผลิตน้ำนมสำหรับเลี้ยงทารก

๒. แคมเล็กและแคมใหญ่ เป็นอวัยวะภายนอกส่วนที่ปกคลุมช่องคลอด

อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงที่อยู่ภายในร่างกาย ได้แก่

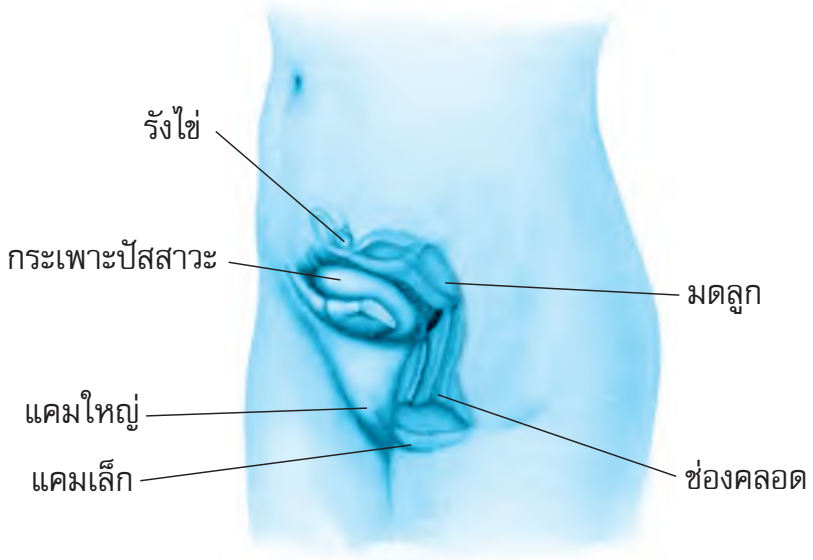
๑. รังไข่ ตั้งอยู่สองข้างของมดลูก ทำหน้าที่ผลิตไข่และฮอร์โมนเพศหญิง

๒. ท่อนำไข่หรือปีกมดลูก เป็นทางเชื่อมระหว่างมดลูกและรังไข่ ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของไข่เข้าสู่มดลูก และเป็นบริเวณที่อสุจิจะทำการปฏิสนธิกับไข่

๓. มดลูก เป็นอวัยวะที่มีลักษณะคล้ายผลชมพู่กลับหัว มีขนาดกว้าง ๒ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๖–๘ เซนติเมตร หนา ๒ เซนติเมตร ภายในกลวง ตั้งอยู่บริเวณอุ้งเชิงกราน เป็นที่เจริญเติบโตของทารก

๔. ช่องคลอด มีลักษณะเป็นโพรงต่อจากมดลูก เปิดออกสู่ภายนอก ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของเชื้ออสุจิเข้าสู่มดลูก และเป็นทางออกของทารกเมื่อครบกำหนดคลอด

ระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิงจะไม่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ



รูปแสดงอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง

ระบบสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิงจะทำงานเต็มที่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น คือ มีการผลิตฮอร์โมนเพศ การผลิตอสุจิและไข่ ดังนั้น ในวัยนี้เพศชายจะมีการฝันเปียก ส่วนเพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนซึ่งเป็นพัฒนาการที่สำคัญของการเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น รวมทั้งร่างกายของเพศชายและเพศหญิงจะมีการเจริญเติบโต และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอันเนื่องมาจากฮอร์โมนเพศ

สุขปฏิบัติสำหรับอวัยวะเพศ มีดังนี้

๑. รักษาความสะอาดด้วยการอาบน้ำ ทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

๒. สวมกางเกงชั้นในที่สะอาด ไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นหรือมีเชื้อรา

๓. ไม่สวมกางเกงชั้นในที่คับจนเกินไป

๔. ไม่สวมชุดชั้นในปะปนกับผู้อื่น

๕. การใช้ห้องน้ำสาธารณะควรระมัดระวัง ไม่ควรสัมผัสโดยตรงกับสิ่งต่างๆ ในห้องน้ำ เช่น เมื่อเปิดประตูควรใช้กระดาษชำระวางบนลูกบิดแล้วหมุนเข้าไป นำกระดาษรองนั่งไปปูบนฝาที่รองนั่ง เป็นต้น และควรราดน้ำให้สะอาดทั้งก่อนใช้และหลังใช้งาน แล้วล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด

๖. สำหรับเพศหญิง หลังถ่ายอุจจาระควรล้างทำความสะอาดทวารหนักและเช็ดทวารหนักด้วยกระดาษชำระ โดยล้างและเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลังเสมอ เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ช่องคลอด

๗. การเลือกเสื้อชั้นในสำหรับเพศหญิงที่เริ่มมีหน้าอกนั้น ควรเลือกที่สวมใส่สบาย ไม่คับหรือหลวมเกินไป

๘. ในช่วงที่มีการตกไข่เกิดขึ้นซึ่งในแต่ละเดือนเพศหญิงจะมีไข่ตกเดือนละ ๑ ใบ ถ้าไม่ได้รับการผสมพันธุ์ก็จะสลายตัวกลายเป็นประจำเดือน แต่ถ้ามีอสุจิเคลื่อนตัวมาผสมกับไข่ ก็อาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์ขึ้นได้ ดังนั้นเพศหญิงควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเพราะอาจเกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาได้

๙. ในช่วงที่มีประจำเดือนควรเตรียมผ้าอนามัยให้เพียงพอ เมื่อผ้าอนามัยเปียกชุ่มควรเปลี่ยนผ้าอนามัย อย่าปล่อยให้เปียกชื้นมาก เพราะจะทำให้เกิดผื่นคัน ทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอนามัย ควรล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศก่อนแล้วซับให้แห้ง