K-PH4-02

ใบความรู้
กล้ามเนื้อช่วยให้เราเคลื่อนไหว
Muscles Help Us Move

สุขศึกษา ป.4

1 กล้ามเนื้อคืออะไร?

กล้ามเนื้อเป็นเนื้อเยื่อที่หดตัวและคลายตัวได้
ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวและทำงานต่าง ๆ



2 กล้ามเนื้อช่วยอะไรเรา?

ช่วยเคลื่อนไหว

เช่น เดิน วิ่ง และยกแขน



ช่วยทรงตัว

ทำให้เรายืนและนั่งได้มั่นคง



ช่วยให้อวัยวะทำงาน

เช่น เคลื่อนอาหารและสูบฉีดเลือด



3 กล้ามเนื้อ 3 ประเภท

กล้ามเนื้อโครงร่าง (กล้ามเนื้อลาย)

ทำงานร่วมกับกระดูกและข้อ
ช่วยให้เราเคลื่อนไหวได้ตามต้องการ

ตัวอย่าง: ยกแขน เตะลูกบอล



กล้ามเนื้อเรียบ

พบในผนังอวัยวะภายใน เช่น
กระเพาะอาหารและลำไส้
ช่วยคลุกเคล้าและเคลื่อนอาหาร



กล้ามเนื้อหัวใจ

อยู่ที่หัวใจ หดตัวเป็นจังหวะ
เพื่อสูบฉีดเลือด



4 กล้ามเนื้อกับการเคลื่อนไหว



เมื่อกล้ามเนื้อโครงร่างหดตัว
จะดึงกระดูกให้เคลื่อนไหวบริเวณข้อ

กล้ามเนื้อ + กระดูก + ข้อ = การเคลื่อนไหว

5 จำง่าย!





กล้ามเนื้อโครงร่าง
→ ช่วยเคลื่อนไหว



กล้ามเนื้อเรียบ
→ ช่วยให้อวัยวะภายในทำงาน



กล้ามเนื้อหัวใจ
→ ช่วยสูบฉีดเลือด

สื่อการสอน by KruEKIM



ใบงาน
จับคู่กล้ามเนื้อกับกิจกรรม

สุขศึกษา ป.4

W-PH4-02 คะแนนเต็ม 10 คะแนน



ชื่อ-สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

ตอนที่ 1 — จับคู่กล้ามเนื้อกับสถานการณ์ (6 คะแนน)

อ่านสถานการณ์ แล้วเขียนตัวอักษร ก ข หรือ ค ลงในช่องว่างให้ตรงกับประเภทกล้ามเนื้อที่ทำงานเป็นหลัก สามารถใช้คำตอบซ้ำได้

ก. กล้ามเนื้อโครงร่าง **ข. กล้ามเนื้อเรียบ** **ค. กล้ามเนื้อหัวใจ**

1. วิ่งเล่นในสนาม



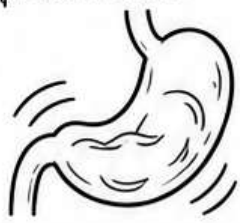
( )

2. ยกหนังสือขึ้นวางบนชั้น



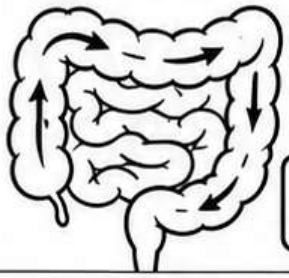
( )

3. ผนังกระเพาะอาหารช่วยคลุกเคล้าอาหาร



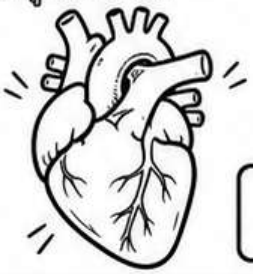
( )

4. ผนังลำไส้ช่วยเคลื่อนอาหาร



( )

5. หัวใจสูบฉีดเลือด



( )

6. เตะลูกบอล



( )

ตอนที่ 2 — กล้ามเนื้อกับการเคลื่อนไหว (2 คะแนน)

ต้นกล้ายกกล่องหนังสือเบา ๆ ขึ้นวางบนโต๊ะ



7. กล้ามเนื้อชนิดใดช่วยให้ต้นกล้ายกกล่องได้? (1 คะแนน)

_____

8. กล้ามเนื้อทำงานร่วมกับส่วนใดของร่างกาย จึงช่วยให้แขนเคลื่อนไหวได้? (1 คะแนน)

_____

ตอนที่ 3 — คิดและอธิบาย (2 คะแนน)

9. ยกตัวอย่างกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 1 อย่างที่ใช้กล้ามเนื้อโครงร่าง และอธิบายว่ากล้ามเนื้อช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างไร (2 คะแนน)

_____

_____

_____



รวม 10 คะแนน