

กระดูกมนุษย์มีทั้งหมดกี่ชิ้น?

ตอบ **206** ชิ้น

ทารกในครรภ์มีกระดูกมากถึง **800** ชิ้น

กระดูกในร่างกายที่แข็งแรงที่สุด **กระดูกต้นขา**

ระบบกระดูก

นายวิฑูรย์ ศรวิรรณะ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



ระบบกระดูก ประกอบด้วย

1. กระดูก
2. กระดูกอ่อน
3. ข้อต่อ
4. เอ็น



มีหน้าที่

1. พยุงและปกป้องส่วนที่อ่อนนุ่ม
ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด สมอง

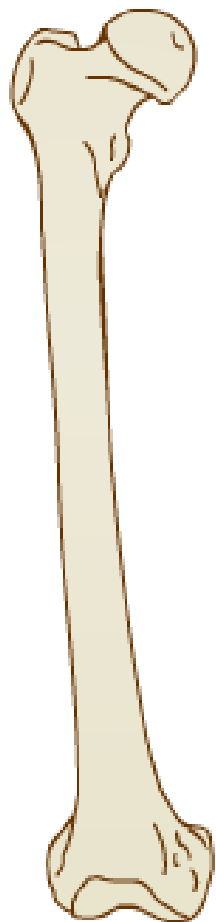
2. เป็นคาน้ำให้กล้ามเนื้อลายเกาะ
เวลากล้ามเนื้อหดตัวจะเคลื่อนไหวได้

3. ผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง
และขาวจากไขกระดูก

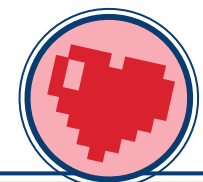


ชนิดของกระดูก มี 4 ชนิด ได้แก่

Transverse fracture



1. กระดูกยาว ทรงยาว
ตรงกลางเรียวคอด
ปลายทั้ง 2 ข้างโตออก
เช่น กระดูกแขน กระดูกขา



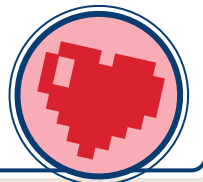
ชนิดของกระดูก มี 4 ชนิด ได้แก่



2. กระดูกสัน

ทรงสัน

มีเยื่อบาง ๆ หุ้มอยู่
เช่น กระดูกข้อมือ



ชนิดของกระดูก มี 4 ชนิด ได้แก่



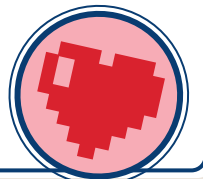
3. กระดูกแบน

ทรงแบนและบาง

ตรงกลางเรียวกอด

ปลายทั้ง 2 ข้างโตออก

เช่น กระดูกซี่โครง สะบัก
กะโหลกศีรษะ

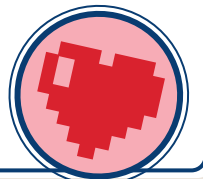


ชนิดของกระดูก มี 4 ชนิด ได้แก่

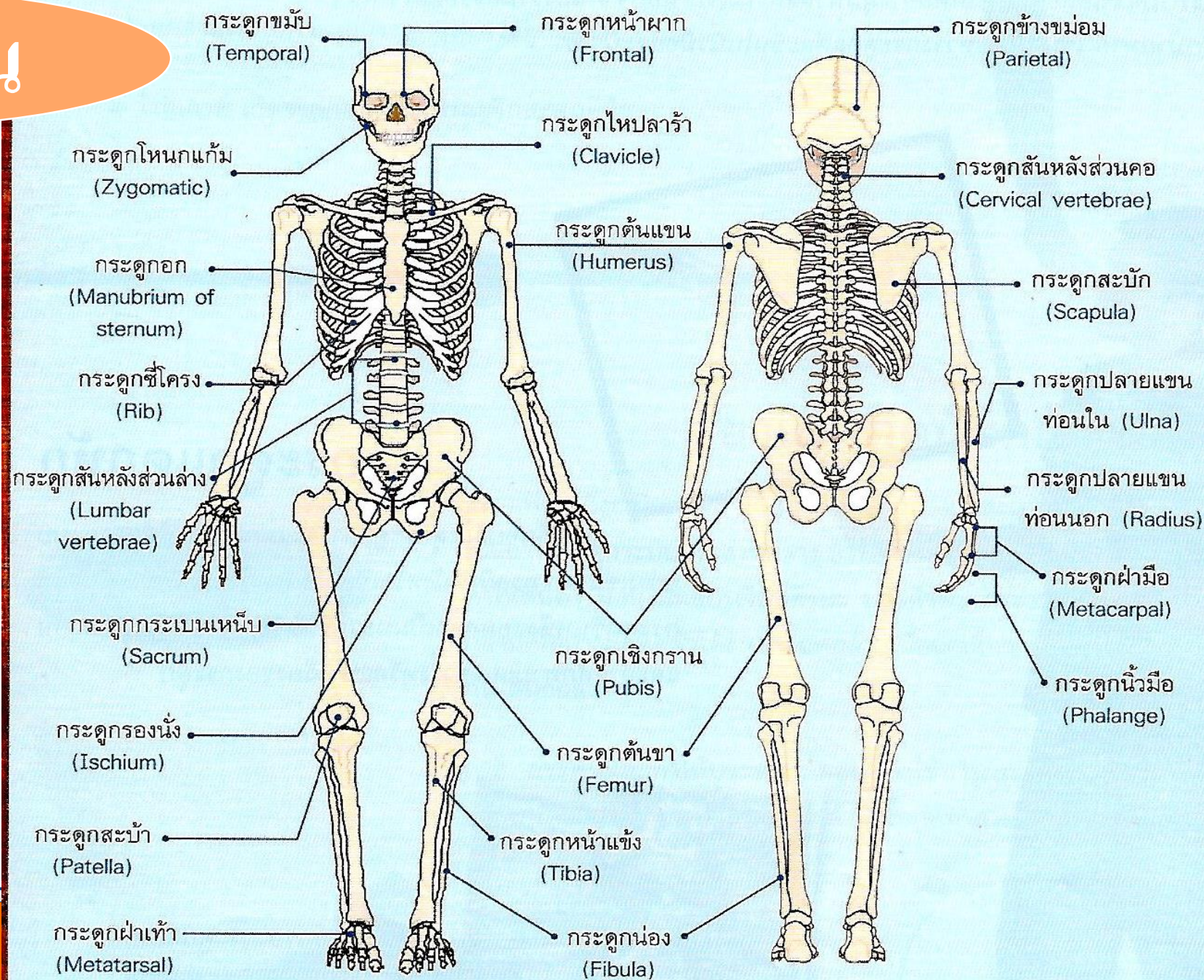


4. กระดูกรูปร่างแปลก
กระดูกในส่วนเดียวกัน
แต่แตกต่างกัน

เช่น กระดูกสันหลัง



จำกันก่อน



วิธีการดูแลกระดูก



ใบงานที่ 2 นวัตกรรมเพื่อกระดูก

คำชี้แจง : ให้นักเรียนออกแบบผลิตภัณฑ์สุขภาพในการดูแลกระดูก (เช่น เมนูอาหาร ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม อุปกรณ์ แอปพลิเคชัน หรือ โปรแกรมออกกำลังกาย) *****ทำใส่กระดาษ A4** ตกแต่งให้สวยงาม **(10 คะแนน)**

ชื่อผลิตภัณฑ์.....

รูปผลิตภัณฑ์

ประโยชน์ของผลิตภัณฑ์

.....

ข้อควรระวังในการใช้

.....

ใครคือกลุ่มเป้าหมาย

.....

ขอบคุณ

