

รายวิชา สุขศึกษา

เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ให้เป็นไปตามเกณฑ์ (๑)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ครูผู้สอน สมศักดิ์ ทองเงิน



การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ให้เป็นไปได้ตามเกณฑ์ (๑)



ทบทวนความรู้เดิม

๑. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

๒. นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิต

ประจำวันอย่างไร

๓. อะไรบ้างที่เป็นปัญหาต่อการเรียน

และการพัฒนาสมรรถภาพของนักเรียน



การทดสอบสมรรถภาพ

“ด้วยตนเอง”



การประเมินสมรรถภาพตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นก่อนเริ่มทำการออกกำลังกาย
เพื่อจะได้ใช้ในการกำหนดระดับความหนักที่เหมาะสม และใช้ในการหาเป้าหมายของการออกกำลังกาย
ว่าคุณอยาก “ล่ำ” “ลดไขมัน” “แข็งแรง” และอื่นๆ

ขอขอบคุณภาพจาก <http://blog.mcp.ac.th/?p=77078>

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๑. สิ่งที่คุณจะเห็นในภาพคืออะไร เพื่ออะไร
๒. นักเรียนเคยปฏิบัติกิจกรรมดังภาพมาแล้วหรือไม่อย่างไร
๓. นักเรียนนำผลการปฏิบัติไปใช้พัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายวิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้เป็นไปได้ตามเกณฑ์

ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๒. วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย การมีจิตสาธารณะ

แสดงพฤติกรรมรักการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย



คลิปพหรรษา สารคดีน่ารู้ “เล่นกล้าม จากผอมแห้งสู่หุ่นมีกล้าม”



สวัสดีครับ

สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง เล่นกล้ามเนื้อ จากผอมแห้งสู่หุ่นมีกล้ามเนื้อ

เผยแพร่โดย Here's Jae

เผยแพร่วันที่ 26 พ.ค. 2018

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=zFNIZRpWw0M>





กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ศึกษาใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์





สมรรถภาพทางกาย

- ความหมาย คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายตามเกณฑ์
- สมรรถภาพทางกายและวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แผนผังความคิด



แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน ๘ รายการ

รายการที่	รายการทดสอบ	องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่วัด
๑	วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร (๕๐-Meter Sprint)	ความเร็ว
๒	ยืนกระโดดไกล(Standing Board Jump)	พลังกล้ามเนื้อ
๓	แรงบีบมือที่ถนัด	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
๔	ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที (๓๐-Second Sit-ups)	ความอดทน
๕	ดึงข้อราวเดี่ยว (ชาย)	ความอดทน
	งอแขนห้อยตัว (หญิง)	
๖	วิ่งเก็บของ(Shuttle Run)	ความคล่องตัว
๗	นั่งงอตัวไปข้างหน้า(Sit and Reach)	ความอ่อนตัว
๘	วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร (ชาย)	ความอดทน
	วิ่ง ๘๐๐ เมตร (หญิง)	

ปลายทาง



ต้นทาง





แลกเปลี่ยนเรียนรู้เดิมสู่ความรู้ใหม่

ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ และวิเคราะห์
สาเหตุ ปัจจัยที่มีผลต่อสมรรถภาพ
ทางกายของนักเรียนในใบงานที่ ๒



“อภิปรายความรู้และตอบคำถาม”



สะท้อนภาพความคิด

- ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของการออกกำลังกายตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- การนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ เป็นไปตามเกณฑ์ (๒)

