



รายวิชา กลุ่มบูรณาการ
(แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)



เรื่อง สมรรถภาพทางกาย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพในแต่ละรายการได้
2. ทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ
3. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี



นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร
เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง





นักเรียนจะทราบได้อย่างไรว่า
ตนเองมีสุขภาพแข็งแรง



สมรรถภาพ

ทางกาย



ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>



สมรรถภาพทางกาย หมายถึง

สภาพความสามารถ และความพร้อมในการ
ออกแรงปฏิบัติกิจกรรมหรือทำงานต่าง ๆ ได้
โดยไม่เหน็ดเหนื่อยและทำได้นานตาม

ความต้องการ





สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญอย่างไร

สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อการปรับปรุง
คุณภาพชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เราปฏิบัติ
กิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลของการ
มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ได้แก่





1. ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี
เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ
ระบบย่อยอาหาร

2. ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว

3. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น

4. ช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ





องค์ประกอบ
ของร่างกาย

ความอดทนของ
ระบบหายใจและ
ระบบไหลเวียนโลหิต

ความ
แข็งแรงของ
กล้ามเนื้อ

**องค์ประกอบของ
สมรรถภาพทางกาย**

วิ่ง - เดิน

ลุก - นั่ง

ความอดทนของ
กล้ามเนื้อ

นั่งอตัวไป
ข้างหน้า

ความ
อ่อนตัว





วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ยืนกระโดดไกล



ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>





วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. ดันพื้น 30 วินาที



ขอบคุณ <https://www.youtube.com>





วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

3. ลูก - นั่ง 30 วินาที



ขอขอบคุณ <http://www.digitalschool.club>





วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. วิ่งกลับตัว



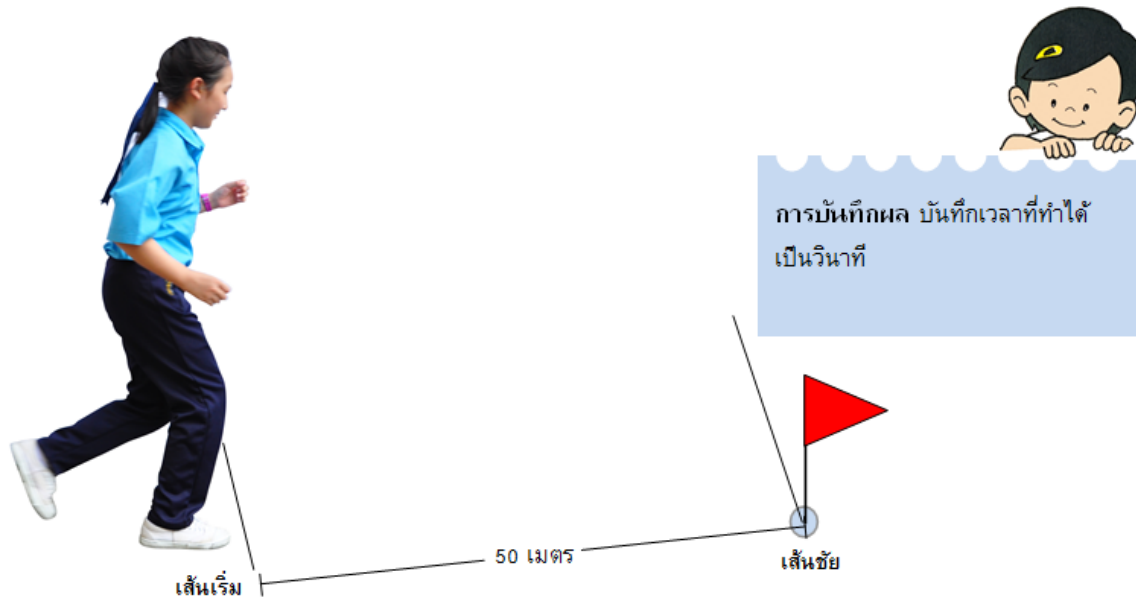
ขอขอบคุณ <http://www.trueplookpanya.com>





วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

5. วิ่ง 50 เมตร





กิจกรรม

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คน
ศึกษาใบความรู้ วิธีทดสอบสมรรถภาพ
ทางกายเพื่อสุขภาพ





2. ร่วมกันศึกษาความรู้ตามประเด็น ดังนี้
 - 2.1 วิธีทดสอบสมรรถภาพ
 - 2.2 เกณฑ์การประเมินผล
 - 2.3 วิธีการบันทึกผล
3. ตัวแทนฝึกปฏิบัติวิธีทดสอบสมรรถภาพ
และบันทึกผล





4. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอผลงาน





กิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย

1. กิจกรรมต้นพื้น
2. กิจกรรมวิ่งอยู่กับที่
3. กิจกรรมกระโดดแยกเท้า
4. กิจกรรมดึงเข้า
5. กิจกรรมยื่นก้มแตะ





สรุปความรู้

สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถในการทำงานของร่างกายที่สามารถสร้างเสริมให้ดีขึ้นได้ ด้วยการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

