



# รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)



เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์



# จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีต่อสุขภาพ
2. ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีต่อสุขภาพ
3. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพที่มีต่อสุขภาพ



ขอขอบคุณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสรรค์เสริมสุขภาพ



ขณะทำกิจกรรมยามว่างนักเรียนรู้สึกอย่างไร





นักเรียนคิดว่ากิจกรรมที่ทำมีประโยชน์หรือไม่



## กิจกรรมกลุ่ม

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คน
2. ครูให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับสลากบัตรภาพ และบัตรคำ  
กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ได้รับมอบหมาย  
เช่น การออกกำลังกายการพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการ

### 3. ให้วิเคราะห์หัวข้อต่อไปนี้

3.1 ภาพที่ได้รับเป็นกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย  
ด้านใด

3.2 เมื่อปฏิบัติแล้วเกิดประโยชน์อย่างไร

3.3 ให้นักเรียนในกลุ่มเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ  
ทางกายที่สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่ชอบมา 1 กิจกรรม พร้อมบอก  
เหตุผลที่เลือก



# ตัวแทนแต่กลุ่มนำเสนอผลงาน







# วิธีสร้างเสริม

## สมรรถภาพทางกาย



ขอขอบคุณ th.pngtree.com





# 1. การพักผ่อน

- การทางกาย
- การพักผ่อนทางใจ



ขอขอบคุณ kor.pngtree.com



ขอขอบคุณ th.pngtree.com



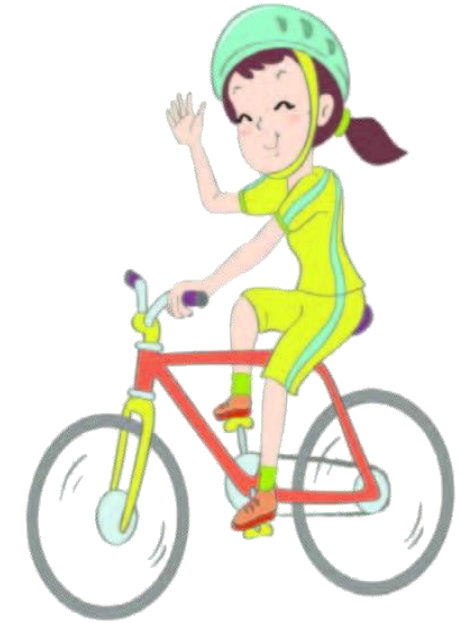


## 2. การออกกำลังกาย

- การเล่นเกม
- การละเล่นพื้นเมือง
- การเล่นกีฬาต่าง ๆ
- การบริหารร่างกายด้วยท่าทางต่าง ๆ



ขอขอบคุณ th.pngtree.com



ขอขอบคุณ www.raipoong.com





### 3. กิจกรรมนันทนาการ

- ทำงานอดิเรก
- เล่นเกมและกีฬา
- เล่นดนตรีและร้องเพลง
- ทำงานประดิษฐ์

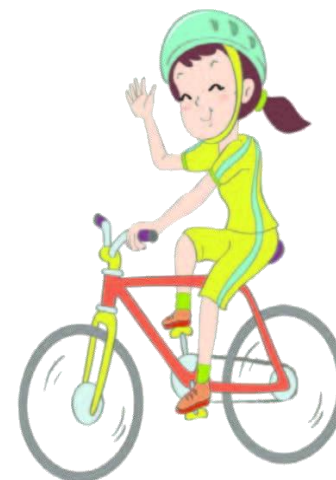
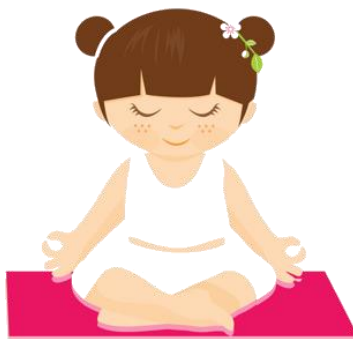


ขอขอบคุณ th.pngtree.com



# กิจกรรม

1. ให้นักเรียนเลือกวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมา 1 วิธี
2. บอกประโยชน์ของการทำกิจกรรมที่ทำ
3. วาดภาพระบายสีให้สวยงาม



# กิจกรรมการบ้าน

ให้นักเรียนคิดกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับครอบครัวตัวเอง และนำไปปฏิบัติร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้ทุกคน มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดี



# สรุปความรู้

การสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ สามารถทำได้หลายวิธี โดยปฏิบัติในช่วงเวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม