รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์

เรื่อง วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
2. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
3. ตระหนักในความสำคัญของการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

“หนูสงสัย”

นักเรียนคิดว่ากิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อคนเราหรือไม่ อย่างไร ?

กิจกรรมใดบ้าง
เป็นการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกาย ?

ให้ตัวแทนนักเรียนออกมา

1 คน ออกมาแสดงท่ายืน-นั่ง

ท่าทางที่เพื่อนปฏิบัติเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านใด ?

กิจกรรมกลุ่ม

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 คน ศึกษาใบความรู้ เรื่อง กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

2. ความคล่องแคล่วว่องไว

3. ความอ่อนตัว

4. การทรงตัว

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาข้อมูลที่ได้รับตามหัวข้อดังนี้

5.1 ให้นักเรียนศึกษาวิธีปฏิบัติ

5.2 ตัวแทนกลุ่มฝึกปฏิบัติและบันทึกผลการทดสอบ

5.3 ตัวแทนออกมานำเสนอผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

“เวทีของหนู”

“กินดี อยู่ดี มีสุข”

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ปฏิบัติเพื่อตรวจสอบความสามารถและความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรมหรือทำงานว่ามีความบกพร่องด้านใดควรปรับปรุงหรือพัฒนาขึ้นอย่างไร

กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ยืน - นั่ง

กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

2. ความคล่องแคล่วว่องไว

วิ่งสลับฟันปลา

กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

3. ความอ่อนตัว

นอนแอ่นตัว

กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

4. การทรงตัว

ยืนขาเดียวทรงตัว

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใด
2. นักเรียนควรปรับปรุงกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายท่าใดบ้าง

สรุป

การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย จะทำให้ทราบภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเพื่อจะได้สร้างเสริมในด้านบกพร่องและพัฒนาให้ดีขึ้นเพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

"ของฝากจากครู"

“

เคยหยุดสำรวจกันบ้างหรือไม่
ช่วงเวลาใดที่ดอกไม้ผลิบานภายใน
สำเริงสำราญใจมากที่สุด
ตรวจสุขภาพกายสำรวจสุขภาพใจ
พักกายสงบใจใครใครก็ทำได้

”

ตันคิดจากครูสู่ปลายทาง

ครูจุลีพร จุรุพันธ์ / ครูกลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4