

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูปฏิญญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้

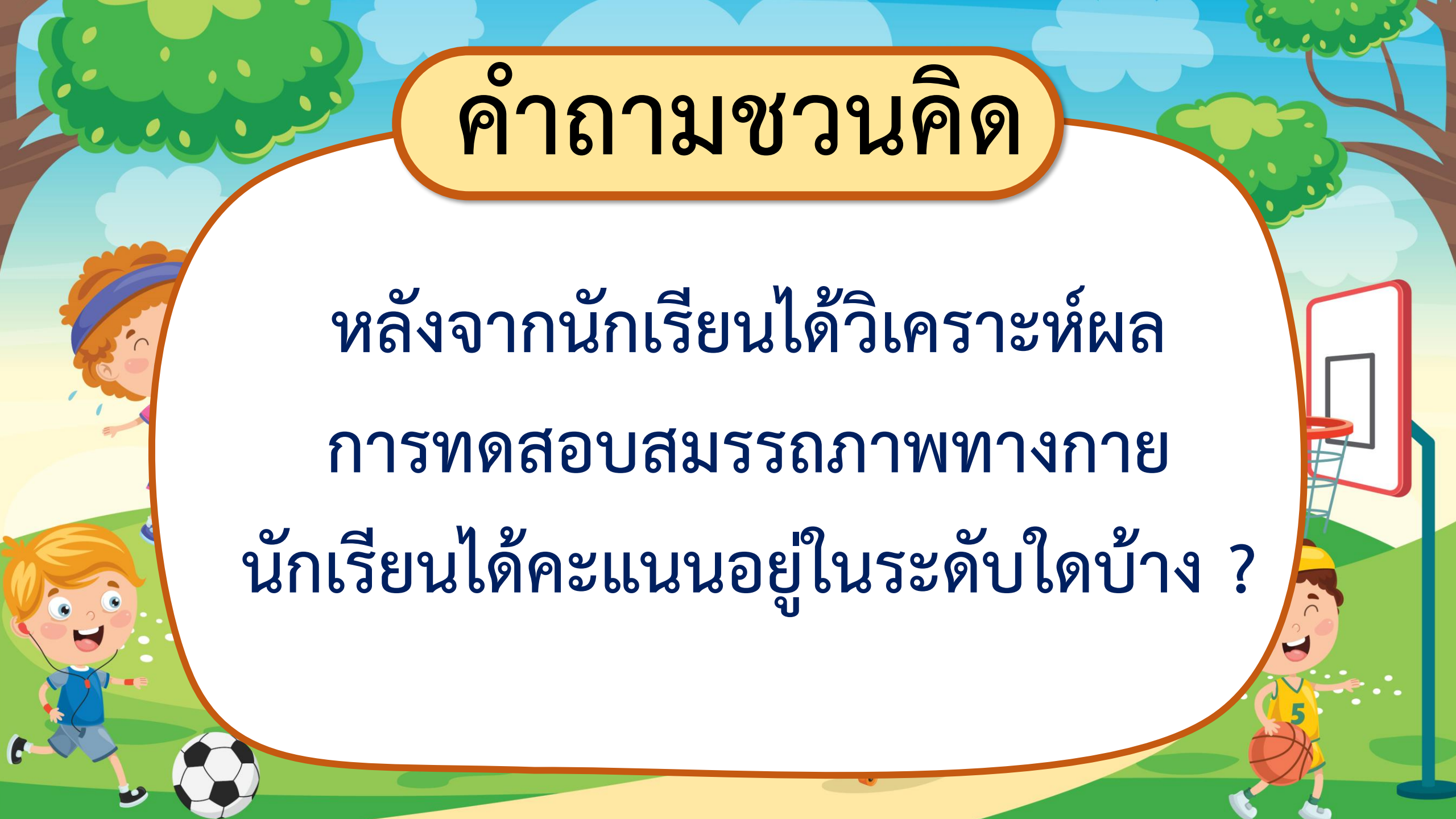
๒. ปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้

๓. เห็นประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



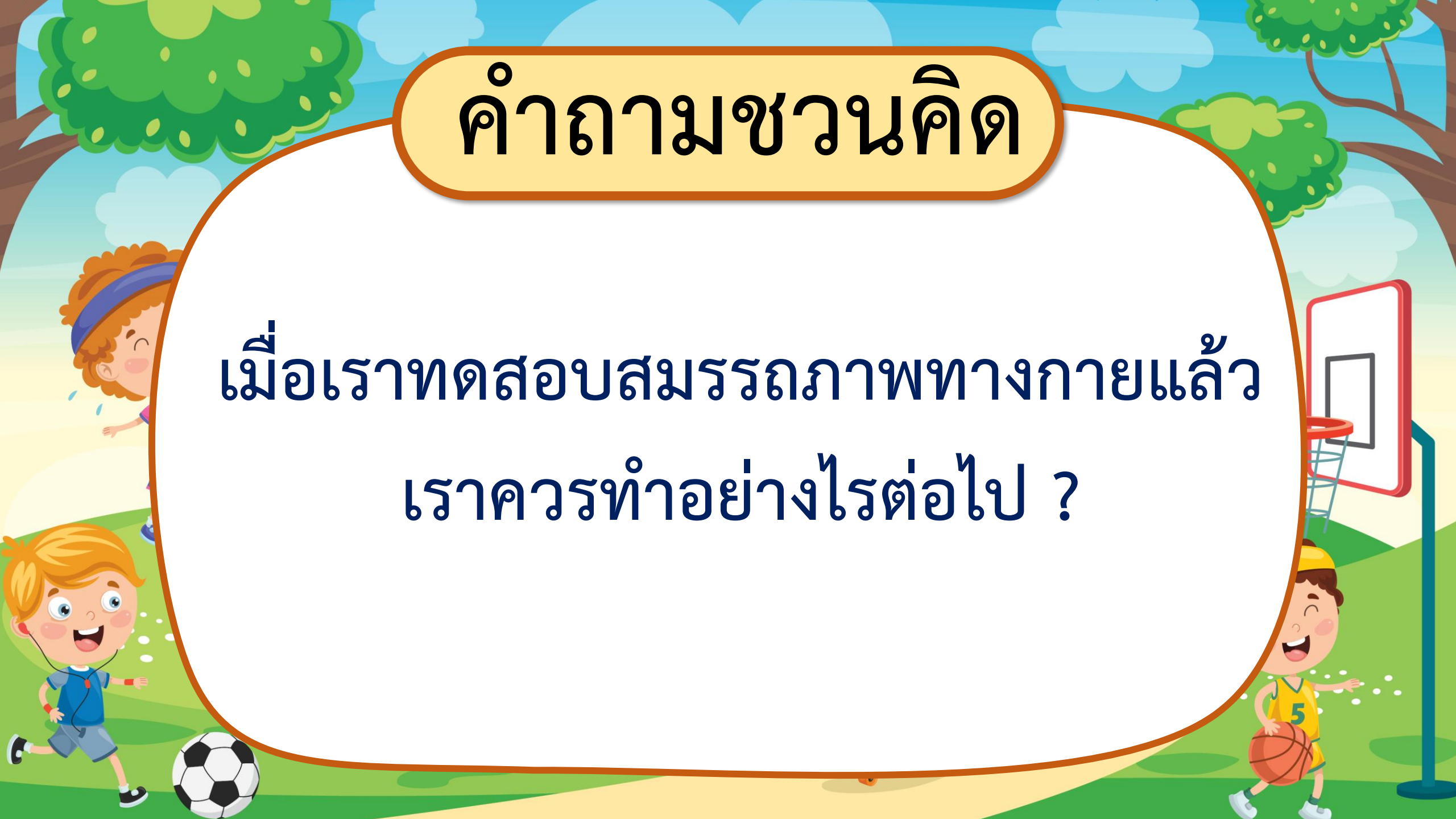
คำถามชวนคิด

หลังจากนักเรียนได้วิเคราะห์ผล
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
นักเรียนได้คะแนนอยู่ในระดับใดบ้าง ?



คำถามชวนคิด

เมื่อเราทดสอบสมรรถภาพทางกายแล้ว
เราควรทำอย่างไรต่อไป ?



การปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๒. วิเคราะห์ผลสมรรถภาพทางกาย

๓. ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๔. ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อดูผล
การปรับปรุง



กิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย



กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. ยืนเตะเท้า
๒. ดันพื้น
๓. วิ่งกลับตัว ๑๐ เมตร
๔. วิ่งสลับฟันปลา
๕. พิงผนังย่อหน้าจาก
๖. เดินทรงตัว



ยืนเตะเท้า

จุดประสงค์ : เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง

๑. ยืนตรงเตะเท้าไปข้างหน้าสูงระดับไหล่
๒. เตะเท้าข้างซ้าย เหวี่ยงแขนข้างขวาไปข้างหน้า แขนซ้ายไปข้างหลัง
๓. สลับกันข้างละ ๖ ครั้ง





ต้นพื้น

จุดประสงค์ : เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขนให้แข็งแรง

๑. ผู้ชายเข้าทั้ง ๒ ข้าง ไม่แตะพื้น / ผู้หญิงเข้าทั้ง ๒ ข้าง แตะพื้น
๒. เริ่มต้นพื้นโดยไม่ให้กและท้องแตะพื้น
๓. ปฏิบัติรอบละ ๑๐ ครั้ง ทั้งหมด ๓ รอบ





๑๐ เมตร

วิ่งกลับตัว 10 เมตร

จุดประสงค์ : เพื่อเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว

๑. ยืนตรงที่จุดเริ่มต้น
๒. วิ่งด้วยความเร็วไปแตะเส้นชัยระยะห่าง ๑๐ เมตร
๓. วิ่งกลับมาแตะจุดเริ่มต้น นับเป็น ๑ รอบ วิ่งทั้งหมด ๒ รอบ





วิ่งสลับฟันปลา

จุดประสงค์ : เพื่อเสริมสร้างความคล่องตัวในการเปลี่ยนทิศทาง

๑. ยืนหลังจุดเริ่มต้น เตรียมตัววิ่งด้วยความเร็ว
๒. วิ่งอ้อมหลัก แต่ละหลักห่างกัน ๑ เมตร จำนวน ๑๐ หลัก
๓. วิ่งไป และ กลับ นับเป็น ๑ รอบ วิ่งทั้งหมด ๒ รอบ





พืงผนั้งย่อนั้งขาฉาก

จุดประสงค์ : เพื่อเสริมสร้างการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๑. ยืนพืงผนั้ง และยกขาซ้ายตั้งฉากไปข้างหน้า
๒. กางแขนทั้ง ๒ ข้างออกเสมอไหล่ ค่อย ๆ ย่อเข้าลง
๓. นั้งไว้ ๑๐ วินาที แล้วยืนตรง
๔. ทำสลับ ข้าง - ขวา ปฏิบัติข้างละ ๒ ครั้ง



เดินทรงตัว

จุดประสงค์ : เพื่อเสริมสร้างการทรงตัวของร่างกาย

๑. ยืนตรง วางหนังสือบนศีรษะ
๒. เดินไปข้างหน้าเป็นเส้นตรง ระยะทาง ๑๐ เมตร
๓. เดินกลับทางเดิม จนถึงจุดเริ่มต้น โดยไม่ให้หนังสือหล่น





คำชี้แจง
ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ
กิจกรรมสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกายรูปแบบ
ต่าง ๆ โดยให้เน้นกิจกรรม
ที่สร้างเสริมสมรรถภาพ
ทางกายของตนเอง

คำชี้แจง
บทบาทครูปลายทาง

- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอน
การทำกิจกรรมอย่าง
ละเอียดอีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและ
ควบคุมดูแลนักเรียนตลอด
การทำกิจกรรม

สรุปบทเรียน



กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. ยืนเตะเท้า

๒. ดันพื้น

๓. วิ่งกลับตัว ๑๐ เมตร

๔. วิ่งสลับฟันปลา

๕. พิงผนังย่อ นั่งขาฉาก

๖. เดินทรงตัว





บทเรียนครั้งต่อไป

อันตรายจากการเล่นกีฬา



สิ่งที่ต้องเตรียม

- อุปกรณ์การเรียน
- สมุดบันทึก
- แต่งกายชุดพลศึกษาเพื่อความสะดวกในการทำกิจกรรม