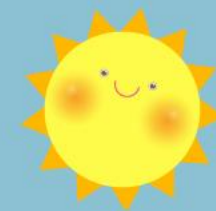


รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)



รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ

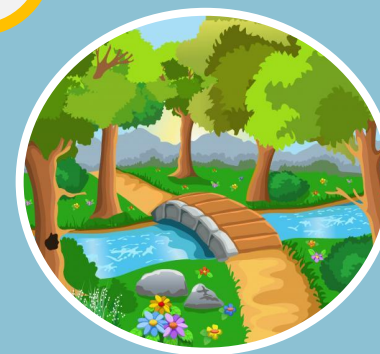
เหมี่ยมสุวรรณ



ทบทวนความรู้เดิม



ปัจจัยที่ส่งผลต่อ
การเจริญเติบโต



ทบทวนความรู้เดิม

พันธกรรม



ทบทวนความรู้เดิม

อาหาร



ทบทวนความรู้เดิม

น้ำ



ทบทวนความรู้เดิม

ออกกำลังกาย



ทบทวนความรู้เดิม

การพักผ่อน



ทบทวนความรู้เดิม

อากาศ



องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑

บอกองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

๒

เห็นความสำคัญขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

กลุ่มตัวแทนนักเรียน

๓ คน

ออกมาหน้าชั้นเรียน





ให้นักเรียนร่วมกันทายว่าทั้ง ๓ คนนี้

ใครสามารถวิ่งได้เร็วที่สุด





อดทน



ยืดหยุ่น



ความเร็ว



แข็งแรง

ความสามารถของร่างกายแต่ละคนแตกต่างกัน



คำถาม

นักเรียนคิดว่า “สมรรถภาพทางกาย”
หมายความว่าอย่างไร



สมรรถภาพทางกาย หมายถึง

ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมทางกายอย่างใด
อย่างหนึ่งได้โดยไม่เหนื่อยเร็ว สมรรถภาพจะเกิดขึ้นได้
จากการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ถ้าหยุดออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง
สมรรถภาพทางกายจะลดลง





คำถาม

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

มีกี่องค์ประกอบ



๑

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

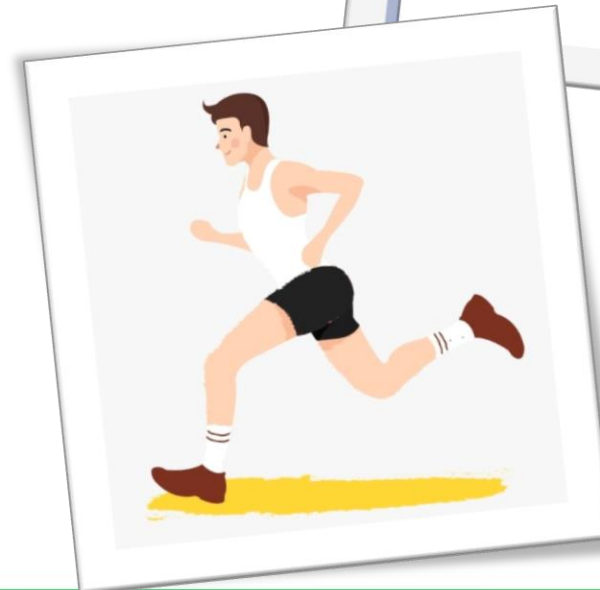
หมายถึง ความสามารถในการทำงาน
ของกล้ามเนื้อที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่ง
ได้สูงสุดในแต่ละครั้ง เช่น ความสามารถ
ในการยกของหนัก ๆ ได้



๒

ความอดทนของกล้ามเนื้อ

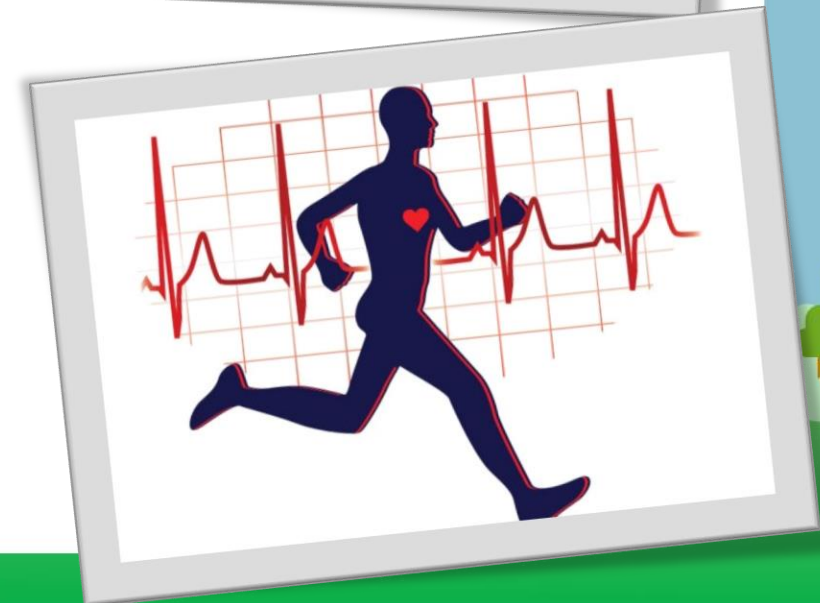
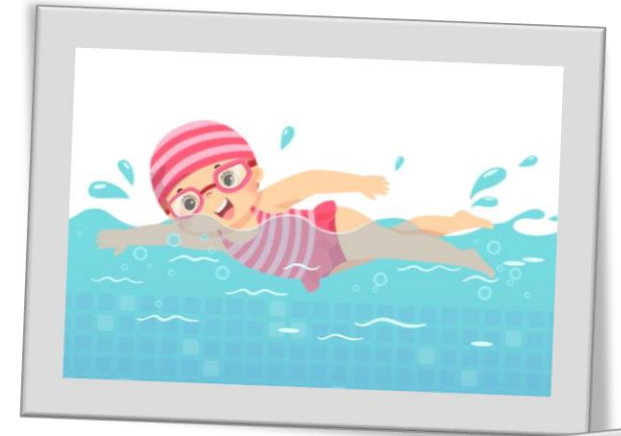
หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อ
ในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกัน
เป็นเวลานาน ๆ ได้ เช่น การแบก
ของหนักได้เป็นเวลานาน ๆ การวิ่ง
ระยะไกล



๓

ความอดทนของระบบหมุนเวียนโลหิต

หมายถึง ความสามารถในการทำงาน
ของระบบหมุนเวียนโลหิต โดยสามารถทำงาน
ได้นานและเมื่อร่างกายหยุดทำงานนั้นแล้ว
จะสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในเวลา
รวดเร็ว เช่น การว่ายน้ำหรือวิ่งระยะไกล



๑

ความอ่อนตัว

หมายถึง ความสามารถในการเหยียดตัว
ของข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
ในขณะที่ทำงาน เช่น การก้มตัวใช้มือ
แตะพื้นโดยไม่งอเข่า เป็นต้น



๑๕

พลังกล้ามเนื้อ

หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อ
ในการทำกิจกรรมได้อย่างแรงและรวดเร็ว
ซึ่งเป็นกิจกรรมประเภทการดึง ดัน ท่วม พุง ขว้าง
และกระโดด เช่น การกระโดดสูง การทุ่มน้ำหนัก
การยื่นกระโดดไกล



กิจกรรม

“จะตอบได้ไหม
ตอบได้หรือเปล่า”



คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน

๒. ให้แต่ละกลุ่มตอบคำถาม

จากเรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

๓. กลุ่มที่ถูกตอบถูก ๑ ข้อ จะได้ ๑ คะแนน



๑. การที่ร่างกายสามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ดี

ความอ่อนตัว

๒. สามารถ ลุก – นั่งได้ จำนวนหลายครั้ง

ความอดทนของกล้ามเนื้อ

๓. การทຸ່มน้ำหนັก การยึ่นกระโดดไกล

พลังกล้ามเนื้อ

๔. การที่ร่างกายไม่รู้สึกร้อนหรือเย็นขณะวิ่ง

ความอดทน

ของระบบหมุนเวียนโลหิต

๕. ความสามารถของกล้ามเนื้อ
ในการออกแรงได้อย่างแรงและรวดเร็ว

พลังกล้ามเนื้อ

๒. ยกของที่มีน้ำหนักมากที่สุด

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๗. สามารถเล่นโยคะทำสะพานโค้งได้

ความอ่อนตัว

๘. ก็พ่ายกน้ำหนัก

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๙. สามารถว่ายน้ำได้เป็นเวลานาน

ความอดทน

ของระบบหมุนเวียนโลหิต

๑๐. กล้ามเนื้อสามารถทำกิจกรรม
ติดต่อกันได้เป็นเวลานาน

ความอดทนของกล้ามเนื้อ

กิจกรรมใบงานที่ ๒

เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย



คำชี้แจง

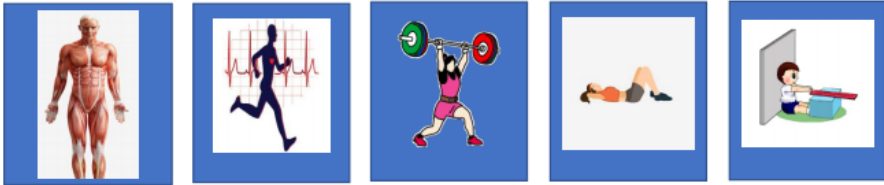
๑. ให้นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำใบงาน
๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย



ใบงานที่ ๒ เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
หน่วยที่ ๑ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข
แผนการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายแต่ละองค์ประกอบให้ถูกต้อง

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย



--	--	--	--	--



ตัวอย่างใบงาน



บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. ฟังคำสั่งแจงในการทำงานให้ชัดเจน
๒. นักเรียนลงมือทำงานของตนเองด้วยความเรียบร้อย



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูจัดเตรียมใบงาน และชี้แจงการทำใบงาน
๒. ครูให้ความรู้หรือแนะนำเพิ่มเติมแก่นักเรียน
๓. ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม





สรุป

สรุปบทเรียน

สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกาย
ในการทำกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ได้ดี โดยมีองค์ประกอบ
หลายด้าน ดังนั้น การที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดี
จะต้องฝึกฝนเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. อุปกรณ์การเรียน
๒. สมุดจดบันทึก

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

