

# รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง

วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย  
เพื่อสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ

เหมี่ยมสุวรรณ



# วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ



## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑

บอกวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

๒

ฝึกปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

๓

เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องวิธี

คำถาม

วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย  
เพื่อสุขภาพ คือ...



## วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

คือ... วิธีการปรับปรุงหรือพัฒนาส่วนต่าง ๆ  
ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ  
และมีการทำงานประสานกันของระบบต่าง ๆ  
ในร่างกายได้เป็นอย่างดี



# หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



## คำถาม

นักเรียนมีวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย  
เพื่อให้มีสุขภาพดีอย่างไร

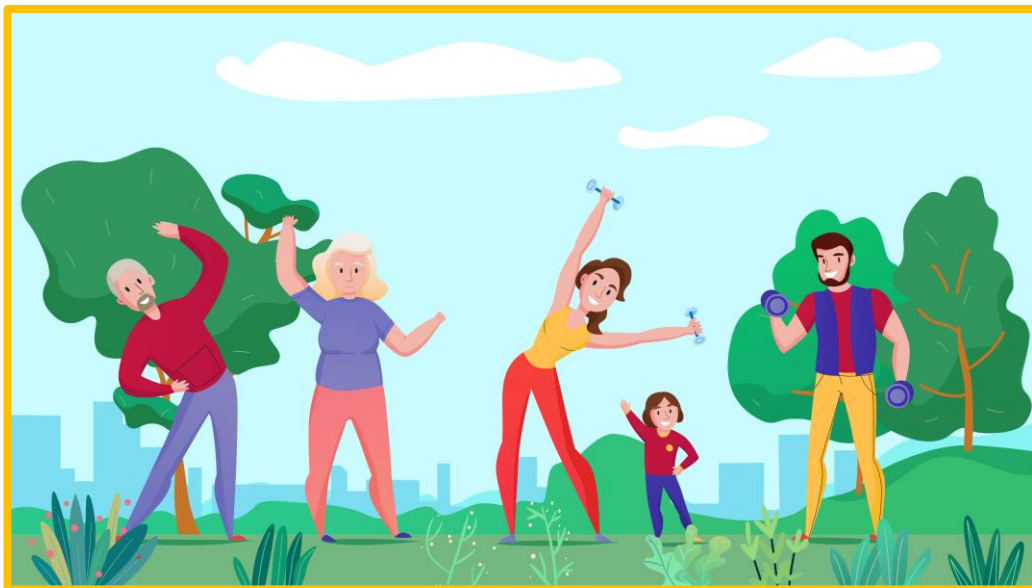




วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

๑

## การออกกำลังกาย



๒

## ทำกิจกรรมนันทนาการ



# ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

## ๒.๑ กิจกรรมกลางแจ้ง



# ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

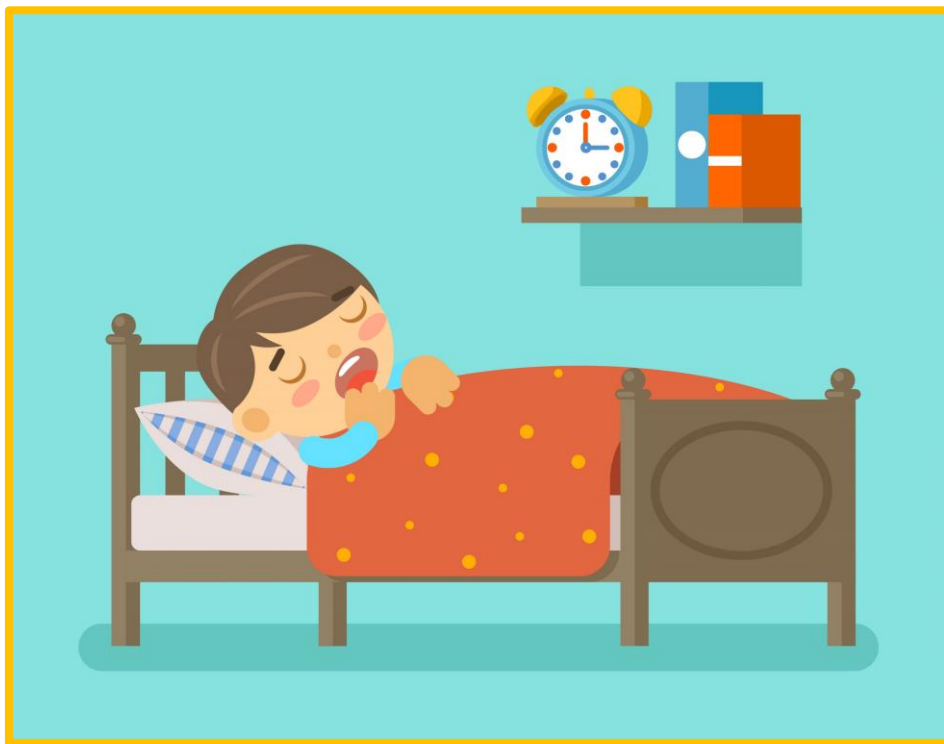
๒.๒

## กิจกรรมในร่ม



๓

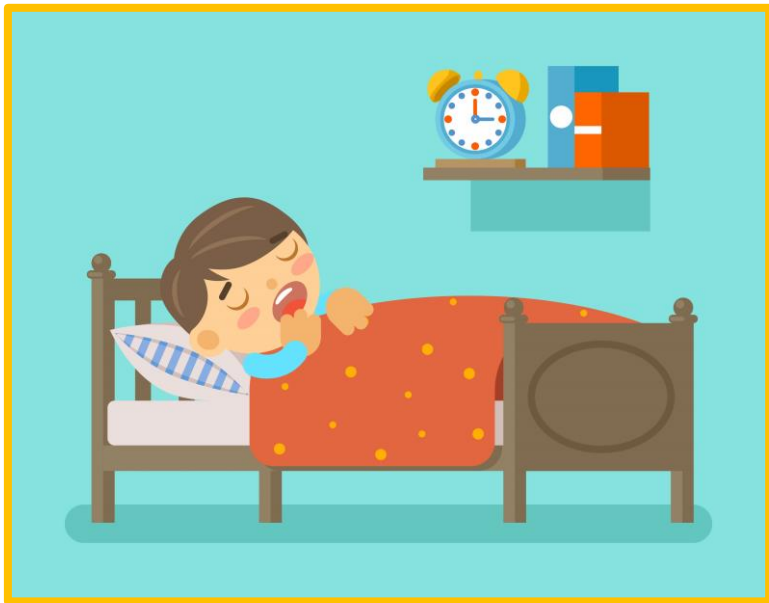
## การพักผ่อน



# ประเภทของการพักผ่อน

๓.๑

การพักผ่อนทางกาย



คือ การหยุดพักร่างกายจากการ  
ทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ  
เช่น การนั่งพักผ่อน การนอนหลับ

# ประเภทของการพักผ่อน

## ๓.๒ การพักผ่อนทางใจ

คือ การทำจิตใจให้สงบหรือรู้สึก  
สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น การฟัง  
เพลง นั่งสมาธิ เป็นต้น



# กิจกรรม

## AEROBIC DANCE



## คำชี้แจง



ให้นักเรียนฝึกการเต้นแอโรบิก  
ไปพร้อม ๆ กับคุณครู

# AEROBIC DANCE





ให้นักเรียนสรุป  
วิธีการสร้างเสริมสุขภาพ  
ทางกาย มาอย่างน้อย ๕ วิธี

# บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงการสรุปวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายลงในสมุด
๒. นักเรียนสรุปงานของตนเองลงในสมุดด้วยความเรียบร้อย



# บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงวิธีการสรุปลงในสมุด
๒. ครูให้ความรู้หรือแนะนำเพิ่มเติมแก่นักเรียน
๓. ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม





ให้นักเรียนทำแบบประเมิน  
ตนเองท้ายหน่วย

ชั้น ป.๓ - ป.๔ ภาคเรียนที่ ๑



ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ วัน \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_  
หน่วยการเรียนรู้ที่ \_\_\_\_\_ เรื่อง \_\_\_\_\_

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้  
เพื่อประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ค่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

| กิจกรรม | ระดับความสามารถ |
|---------|-----------------|
|         | ☆☆☆☆☆           |
|         | ☆☆☆☆☆           |
|         | ☆☆☆☆☆           |
|         | ☆☆☆☆☆           |
|         | ☆☆☆☆☆           |

\*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่ต้องการให้นักเรียนประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

|                |                  |
|----------------|------------------|
| ☆ จำนวน.....   | ☆☆☆☆ จำนวน.....  |
| ☆☆ จำนวน.....  | ☆☆☆☆☆ จำนวน..... |
| ☆☆☆ จำนวน..... |                  |

สรุป : วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ค่อนข้างดี ดี ดีมาก

3. กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่นักเรียนวางแผนจะทำเพื่อพัฒนาการเรียนในครั้งต่อไป (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ \_\_\_\_\_ ☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_ ☐ \_\_\_\_\_

\*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่ต้องการให้นักเรียนวางแผนพัฒนาตนเอง

# ตัวอย่างแบบประเมิน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



ชั้น ป.๑ - ป.๓ กลางภาค



บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ วัน \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....  
.....  
.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....  
.....  
.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....  
.....  
.....

# ตัวอย่างแบบประเมิน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



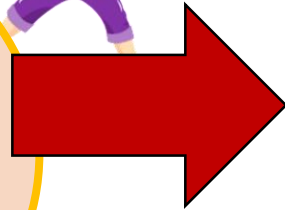


สรุป

# สรุปบทเรียน



วิธีการสร้างเสริม  
สมรรถภาพทางกาย  
เพื่อสุขภาพ



คือ...วิธีการปรับปรุงส่วนต่าง ๆ  
ของร่างกายให้ทำงานได้  
อย่างมีประสิทธิภาพ และมีการทำงาน  
ประสานกันของระบบต่าง ๆ  
ในร่างกายได้เป็นอย่างดี

# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ความสำคัญ  
และลักษณะของครอบครัว

## สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. อุปกรณ์การเรียน
๒. สมุดบันทึก

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

