

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง การปรับปรุงและสร้างเสริม

สมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูปฏิญญา ประจันบาน
ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุพรรณ

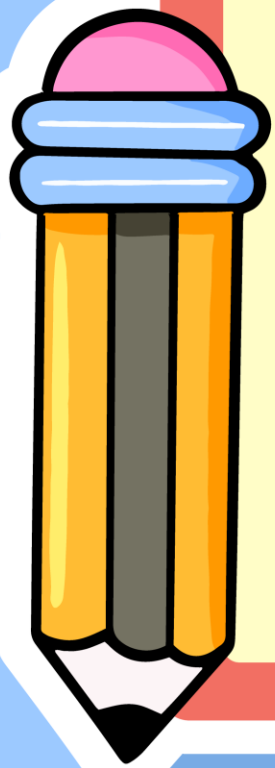


จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้
๒. ปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
๓. เห็นประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



คำถามชวนคิด

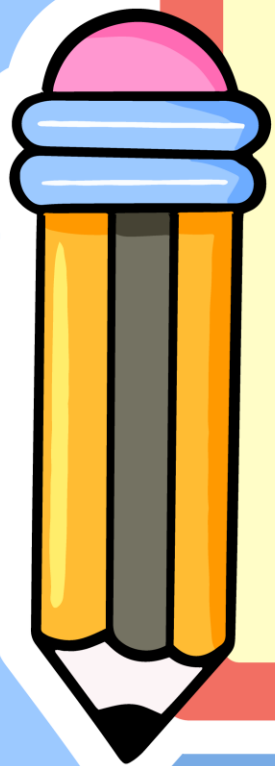


หลังจากนักเรียนได้วิเคราะห์
ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
นักเรียนได้คะแนนอยู่ในระดับใดบ้าง

คำถามชวนคิด



เมื่อเราทดสอบสมรรถภาพทางกายแล้ว
เราควรทำอย่างไรต่อไป





การปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๒. วิเคราะห์ผลสมรรถภาพทางกาย

๓. ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๔. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
เพื่อดูผลการปรับปรุง



กิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย





กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

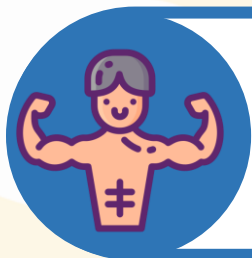
๑. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย

๒. การฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

๓. การฝึกความอ่อนตัว

๔. การฝึกความแข็งแรงและความอดทน
ของกล้ามเนื้อ

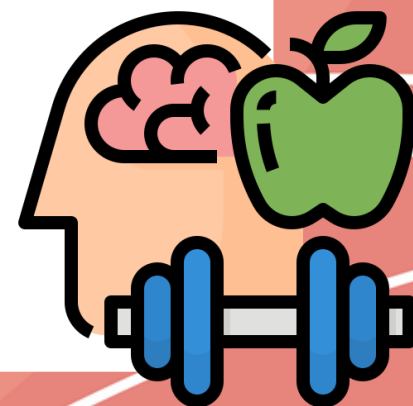


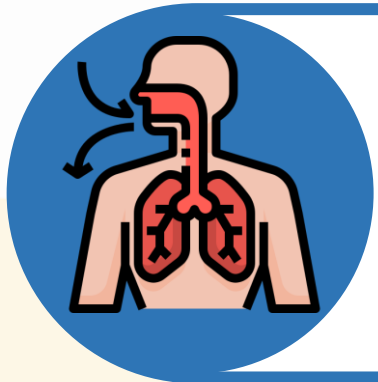


ด้านองค์ประกอบร่างกาย

หากวัดค่าดัชนีมวลกายแล้วได้ผลมากกว่าเกณฑ์ปกติขึ้นไป
ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ควบคุมอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมันให้ลดลง
๒. เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีใยอาหาร
๓. หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และรสจัด
๔. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ





การฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
และระบบหายใจ

วิ่งเหยาะ ๆ หรือเดินเร็ว

ปฏิบัติติดต่อกันอย่างน้อย ๓๐ นาที







การฝึกความอ่อนตัว

นั่งก้มตัวแตะปลายเท้า

๑. นั่งเหยียดขาชิดกัน
๒. ค่อย ๆ ก้มตัว แล้วใช้มือแตะปลายเท้าทั้ง ๒ ข้าง
๓. นับ ๑ - ๑๐ ปฏิบัติ ๕ - ๖ ครั้ง





การฝึกความอ่อนตัว

ยีนก้มตัว

๑. ยืนตรง เท้าชิดกัน หัวเข่าต้องไม่งอ
๒. ค่อย ๆ ก้มตัว แล้วใช้มือแตะปลายเท้าทั้ง ๒ ข้าง
๓. นับ ๑ – ๑๐ ปฏิบัติ ๕ – ๖ ครั้ง

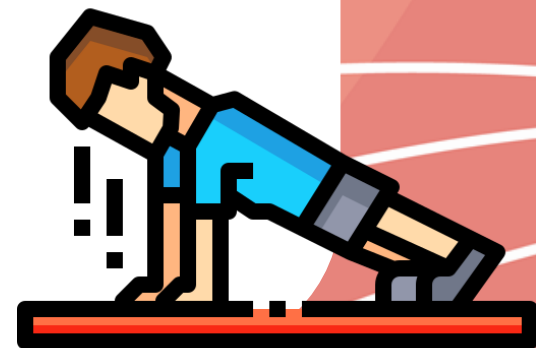




การฝึกความแข็งแรงและความอดทน ของกล้ามเนื้อ

ต้นพื้น

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







การฝึกความแข็งแรงและความอดทน ของกล้ามเนื้อ

นอนรูปตัววี

๑. นอนหงาย เหยียดแขนและขา
๒. ยกแขนและขาทั้ง ๒ ข้างขึ้นเป็นรูปตัววี
๓. เวลานั้นที่นานที่สุดเท่าที่ร่างกายสามารถทำได้





คำชี้แจง

ในการทำกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรม
สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
รูปแบบต่าง ๆ โดยให้นั้น
กิจกรรมที่สร้างเสริมสมรรถภาพ
ทางกายของตนเอง



คำชี้แจง

บทบาทครูปลายทาง

- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอน
การทำกิจกรรมอย่างละเอียด
อีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและควบคุมดูแล
นักเรียนตลอดการทำกิจกรรม

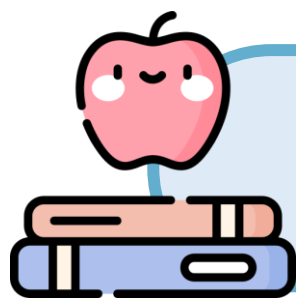
สรุปบทเรียน



กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย
๒. การฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
๓. การฝึกความอ่อนตัว
๔. การฝึกความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ





บทเรียนครั้งต่อไป

ประโยชน์ของ

การสร้างเสริม

สมรรถภาพทางกาย





สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบงานที่ ๓ เรื่อง บันทึกการ
สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th