

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง ประโยชน์ของการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูปณิฏญา ประจันบาน

ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ



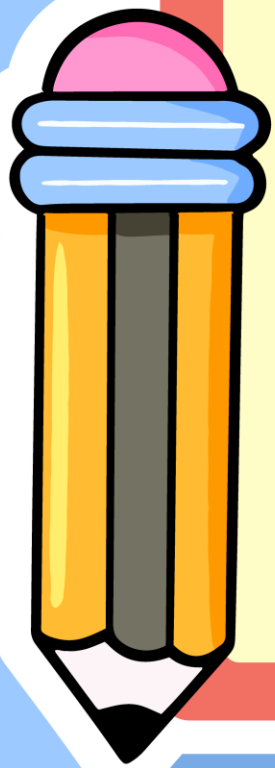
จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
๒. ปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง
๓. เห็นประโยชน์ของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ของตนเอง





คำถามชวนคิด



จากสถานการณ์เมื่อสักครู่นี้
นักเรียนคิดว่าเกิดจากสาเหตุใด

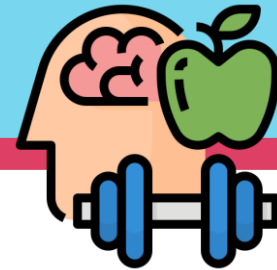
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
จะทำให้เราสามารถรู้ระดับสมรรถภาพ
ทางกายของตนเองเพื่อที่จะปรับปรุง
และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองได้



ประโยชน์ของการสร้างเสริม

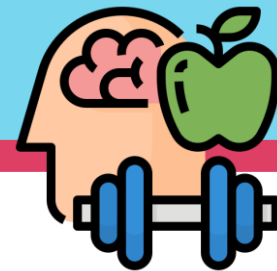
สมรรถภาพทางกาย



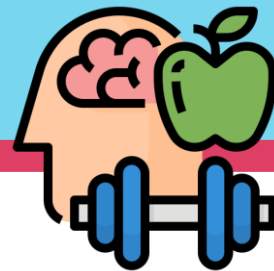


มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง
สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ
ได้นานโดยไม่เหนื่อยง่าย

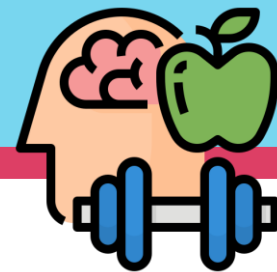




เคลื่อนไหวร่างกาย
ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว
กระฉับกระเฉง
ทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

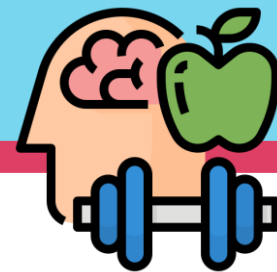
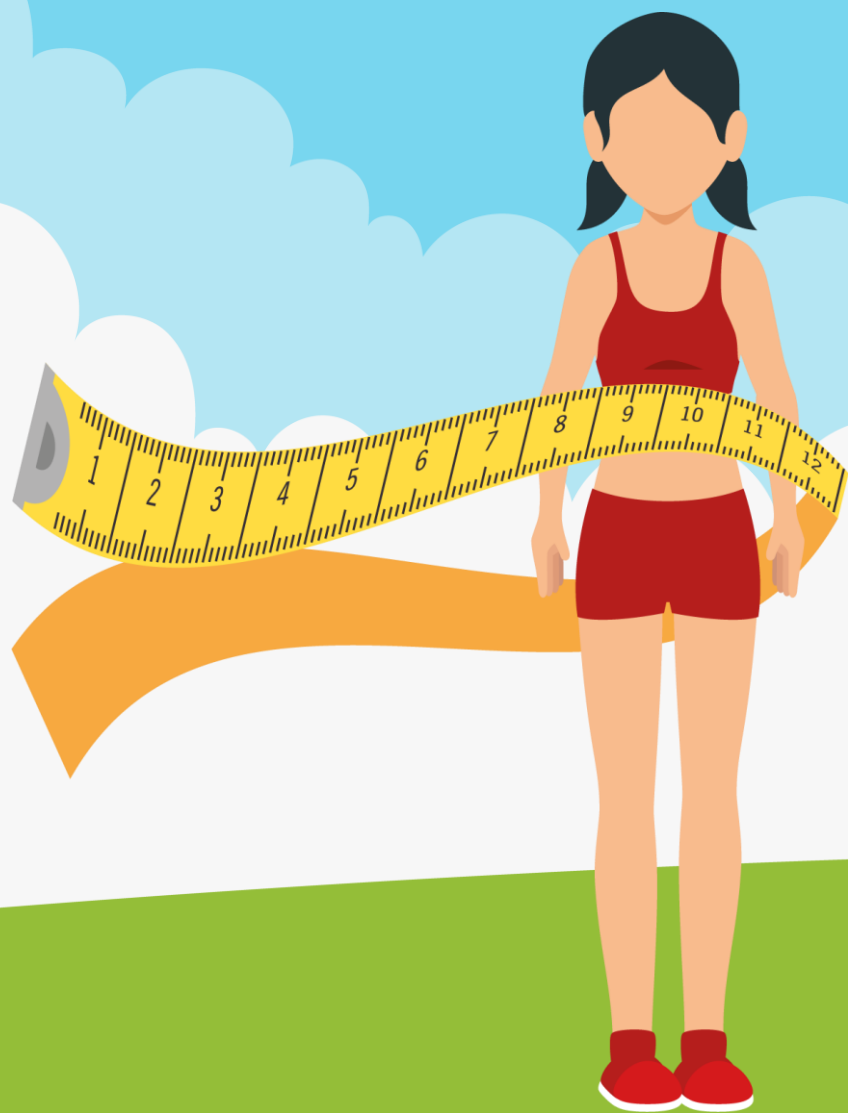


พัฒนาทักษะ
ในด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

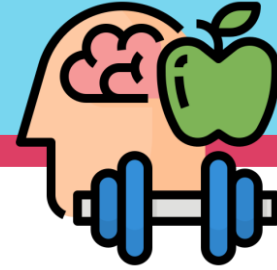


สร้างเสริมให้
มีบุคลิกภาพที่ดี
เคลื่อนไหว
ได้อย่างสง่างาม

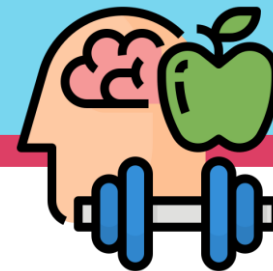




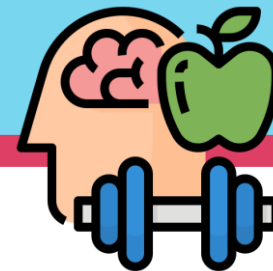
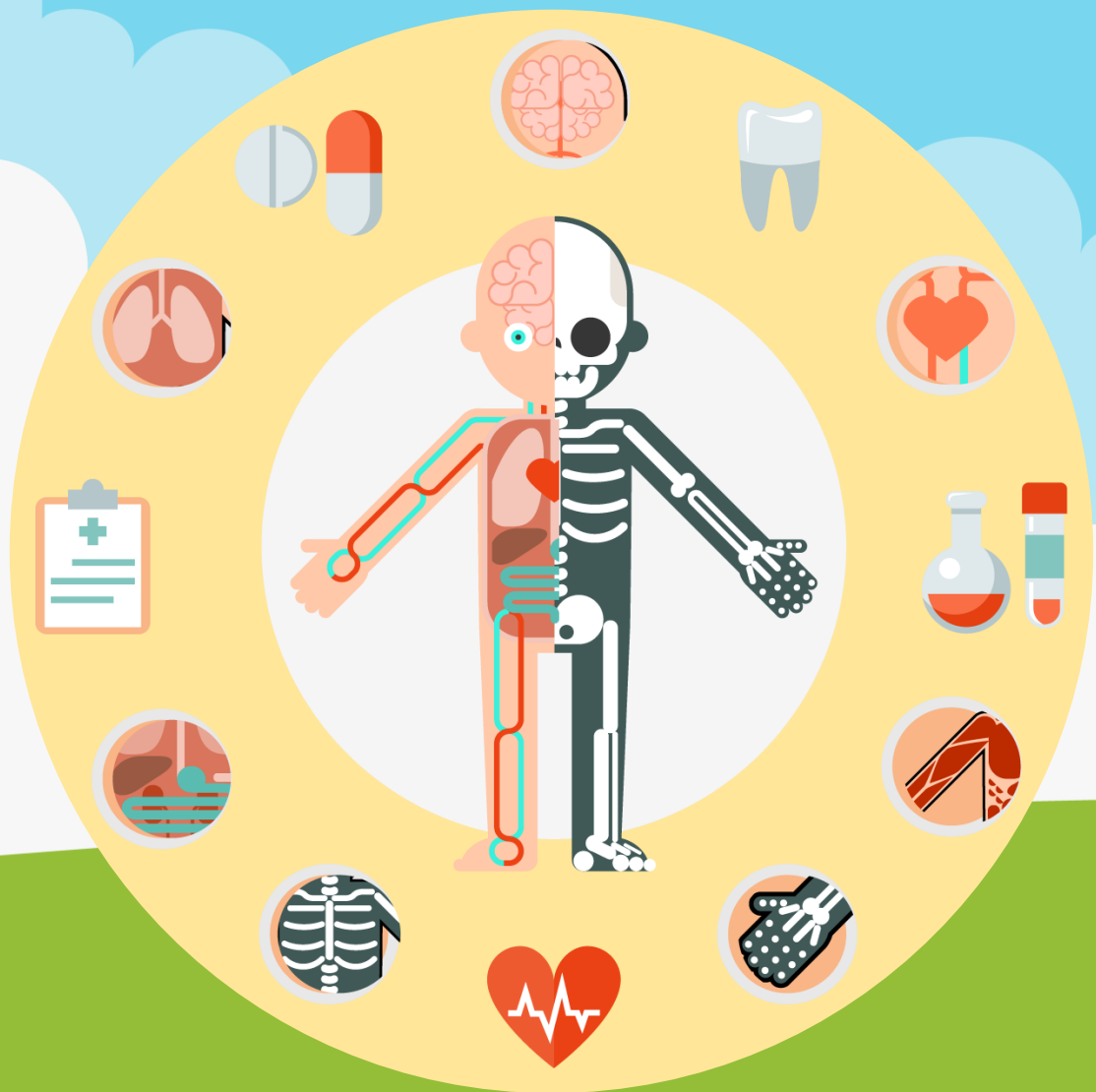
ทำให้มีรูปร่าง
และสัดส่วน
ของร่างกายที่ดีขึ้น



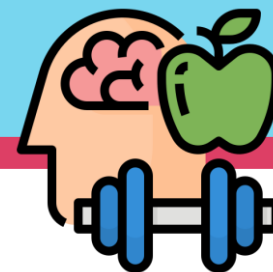
ควบคุมไม่ให้มี
น้ำหนักตัวเกิน และ
ควบคุมไขมันในร่างกาย



ร่างกายแข็งแรง
มีภูมิต้านทานโรค
ไม่เจ็บป่วยง่าย



เพิ่มพูนประสิทธิภาพ
การทำงานของ
ระบบต่าง ๆ ในร่างกาย



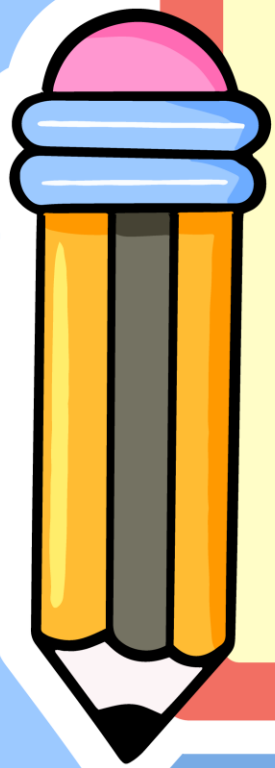
ส่งผลต่อ
การประกอบอาชีพ
ให้สามารถทำได้
อย่างมีประสิทธิภาพ



คำถามชวนคิด



นักเรียนทราบถึงประโยชน์ของ
การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
แล้วหรือยัง ??



ใบงานที่ ๓ เรื่อง บันทึกการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่วงโกลสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติตนตลอดระยะเวลา ๑ สัปดาห์ ในการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกายของตนเอง

วัน / เดือน / ปี	พัฒนาสมรรถภาพ ทางกายในด้าน...	กิจกรรม	ระยะเวลา

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. เมื่อฉันได้สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายครบ ๑ สัปดาห์ สมรรถภาพทางกายของ
นักเรียนเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร แล้วรู้สึกอย่างไร

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

ชื่อ - สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๓

บันทึกการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย

ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติตน
ตลอดระยะเวลา ๑ สัปดาห์ ในการ
สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของ
ตนเอง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๓

เรื่อง บันทึกการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติตนตลอดระยะเวลา ๑ สัปดาห์ ในการ
สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเอง

วัน/เดือน/ปี	พัฒนาสมรรถภาพ ทางกายในด้าน...	กิจกรรม	ระยะเวลา



ใบงานที่ ๓

เรื่อง บันทึกการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. เมื่อฉันได้สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายครบ ๑ สัปดาห์ สมรรถภาพทางกาย
ของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร แล้วรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....





คำชี้แจง

ในการทำกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๓
โดยให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติ
ตนตลอดระยะเวลา ๑ สัปดาห์
ในการสร้างเสริมสมรรถภาพ
ทางกายของตนเอง



คำชี้แจง

บทบาทครูปลายทาง

- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอน
การทำกิจกรรมอย่างละเอียด
อีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและควบคุมดูแล
นักเรียนตลอดการทำกิจกรรม

สรุปบทเรียน



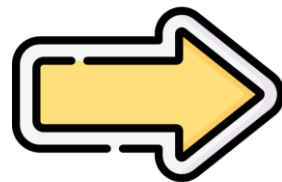
ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

ส่งผลต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ

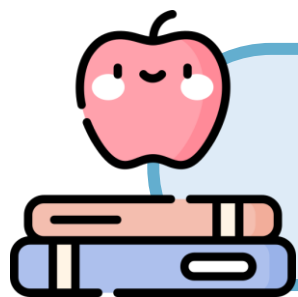
ทดสอบ

สมรรถภาพทางกาย



สร้างเสริม

สมรรถภาพทางกาย



บทเรียนครั้งต่อไป

สารสนเทศ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





สิ่งที่ต้องเตรียม

- บัตรภาพสารเสพติด
- สมุดบันทึก

