

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

องค์ประกอบของ
สมรรถภาพทางกาย



ทบทวนความรู้?



การปฏิบัติตนเพื่อให้มี
การเจริญเติบโตตามวัย



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
๒. ระบุความหมายของสมรรถภาพทางกาย
แต่ละองค์ประกอบ
๓. เห็นความสำคัญขององค์ประกอบของ
สมรรถภาพทางกาย

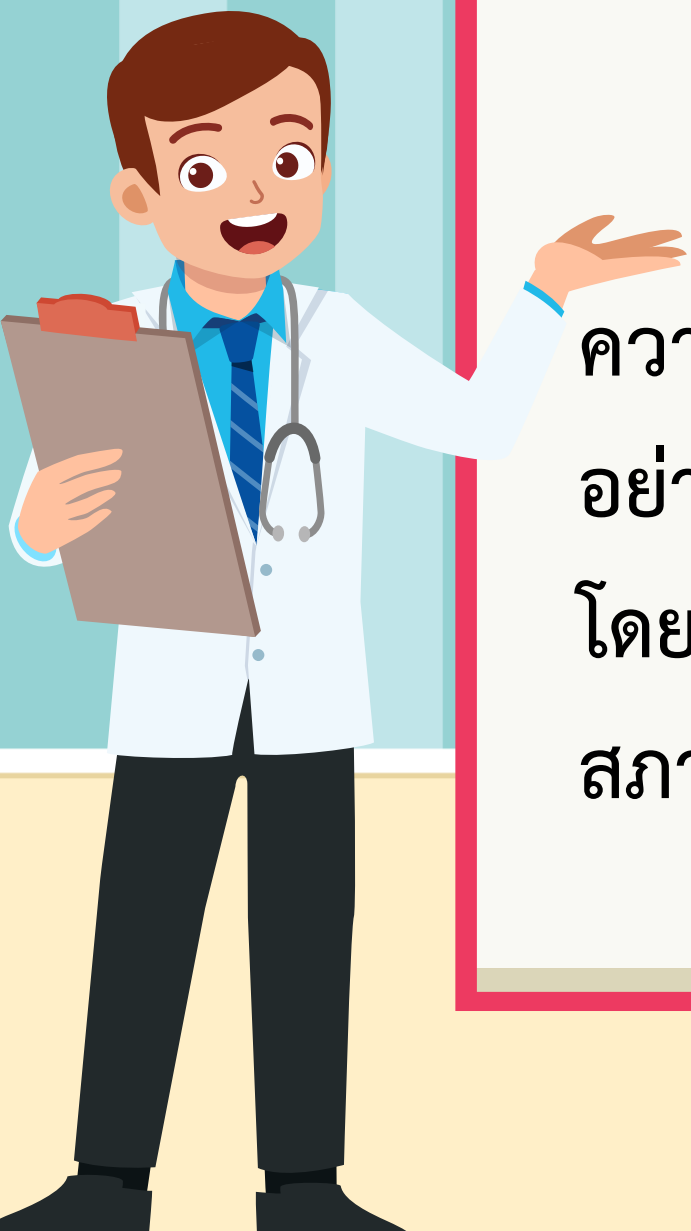


คำถามชวนคิด



“สมรรถภาพทางกาย”
หมายความว่าอย่างไร





สมรรถภาพทางกาย คือ ...

ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมทางกาย
อย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ
โดยไม่เหนื่อยและสามารถฟื้นตัวกลับสู่
สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว

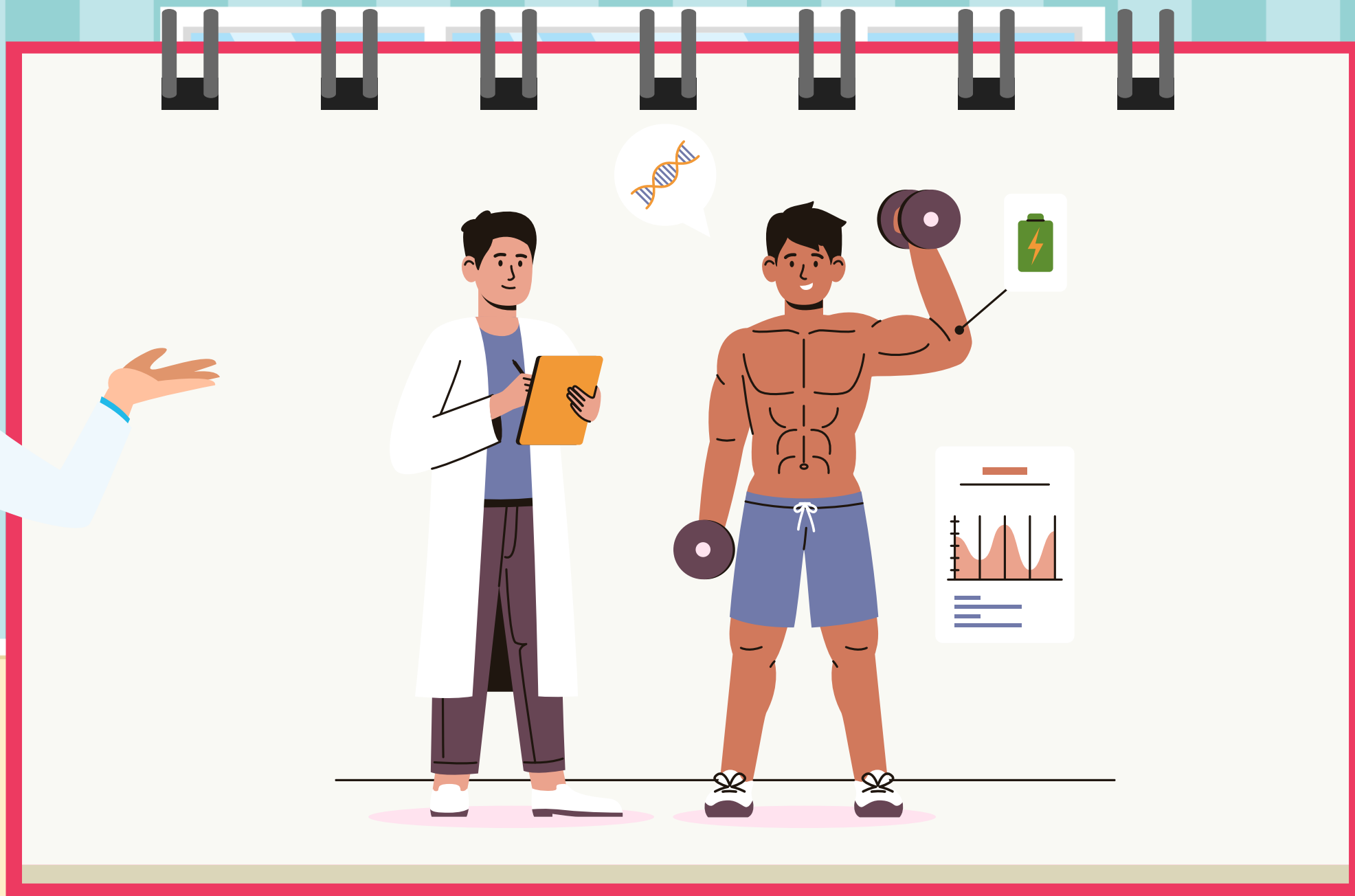


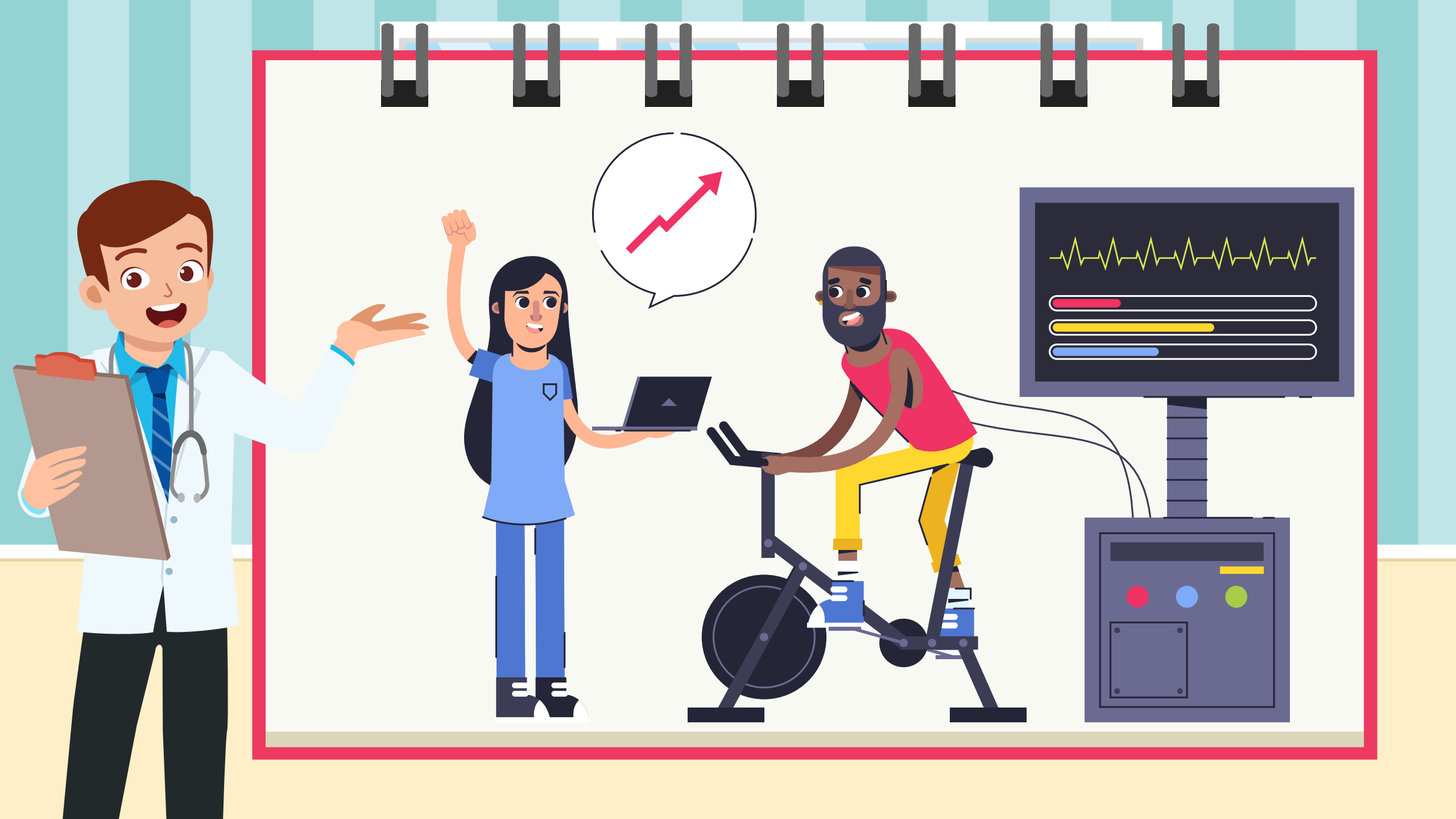
คำถามชวนคิด



“สมรรถภาพทางกาย”
ประกอบด้วยด้านใดบ้าง







ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



คือ การวัดความสามารถ
ในการทำงานของกล้ามเนื้อใน
การออกแรงสูงสุด กล้ามเนื้อมี
การหดตัวเพียงครั้งเดียว
โดยไม่จำกัดเวลา



ความอดทนของกล้ามเนื้อ

คือ การวัดความสามารถของ
กล้ามเนื้อในการทำกิจกรรม
อย่างต่อเนื่องหนึ่งติดต่อกัน
เป็นเวลานาน



ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต



คือ การวัดความสามารถในการ
ทำงานของหัวใจและหลอดเลือด
เมื่อร่างกายหยุดทำกิจกรรมนั้นแล้ว
จะสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้
ในเวลารวดเร็ว



ความอ่อนตัว



คือ การวัดความสามารถใน
การยืดเหยียดของข้อต่อ
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



พลังกล้ามเนื้อ



คือ การวัดความสามารถของกล้ามเนื้อใน
การทำกิจกรรม มีการออกแรงสูงสุดใน
ในเวลาสั้น ๆ โดยไม่เกิดความเมื่อยล้า



กิจกรรมกลุ่ม

ช่วยคิด ช่วยทำ





คำชี้แจง

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันยกตัวอย่าง
กิจกรรมที่ใช้สมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ
กลุ่มละ ๑ ด้าน โดยการสุ่มจับสลาก
จากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียน





คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายองค์ประกอบของ
สมรรถภาพทางกายแต่ละองค์ประกอบ
ให้ถูกต้อง ลงในใบงานที่ ๓ ให้ถูกต้อง
ครบถ้วน



บทบาทนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจงและ
ลงมือทำใบงานที่ ๓ เรื่อง
องค์ประกอบของสมรรถภาพ
ทางกาย

บทบาทครูปลายทาง

๑. จัดเตรียมใบงาน
๒. ครูชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรม
๓. ดูแลความเรียบร้อยของ
นักเรียนระหว่างทำกิจกรรม



สรุปกิจกรรม

สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกาย
ในการทำกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ได้ดี โดยมีองค์ประกอบ
หลายด้าน ดังนั้น การที่จะทำให้ร่างกาย มีสมรรถภาพที่ดี
จะต้องฝึกฝน เคลื่อนไหวร่างกาย
หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

สิ่งที่ต้องเตรียม



อุปกรณ์ในการเรียนและสมุดจดบันทึก

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th