

# รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

การสร้างเสริม

สมรรถภาพทางกาย



ทบทวนความรู้



องค์ประกอบของ  
สมรรถภาพทางกาย

# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ได้
๒. ปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้าน
๓. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกด้าน



คำถามชวนคิด

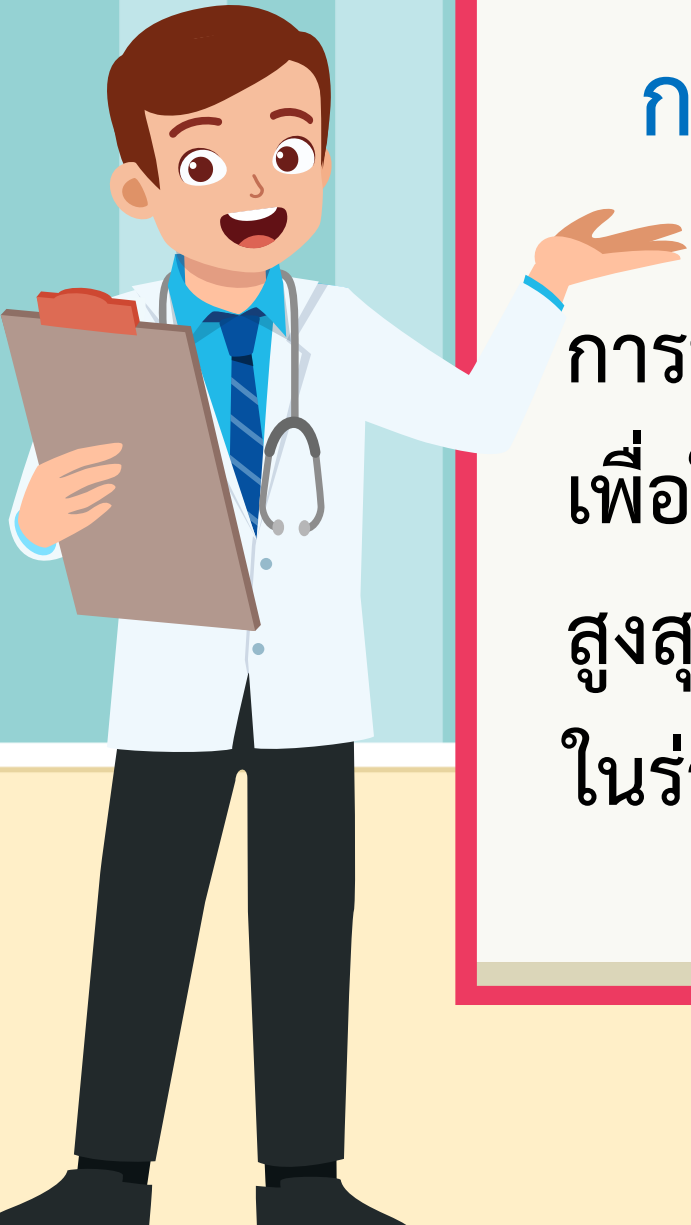


การสร้างเสริม  
สมรรถภาพทางกาย  
คืออะไร



## การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย คือ ...

การปรับปรุงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของร่างกาย  
เพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ  
สูงสุด และทำงานประสานกันของระบบต่าง ๆ  
ในร่างกายได้เป็นอย่างดี



# หลักการในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. ควรคำนึงถึงความปลอดภัย
๒. การรู้จักประมาณตนเอง
๓. มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการฝึก
๔. เลือกช่วงเวลาที่เหมาะสม



# การฝึกด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



๑. การฝึกความแข็งแรง  
ของกล้ามเนื้อขา

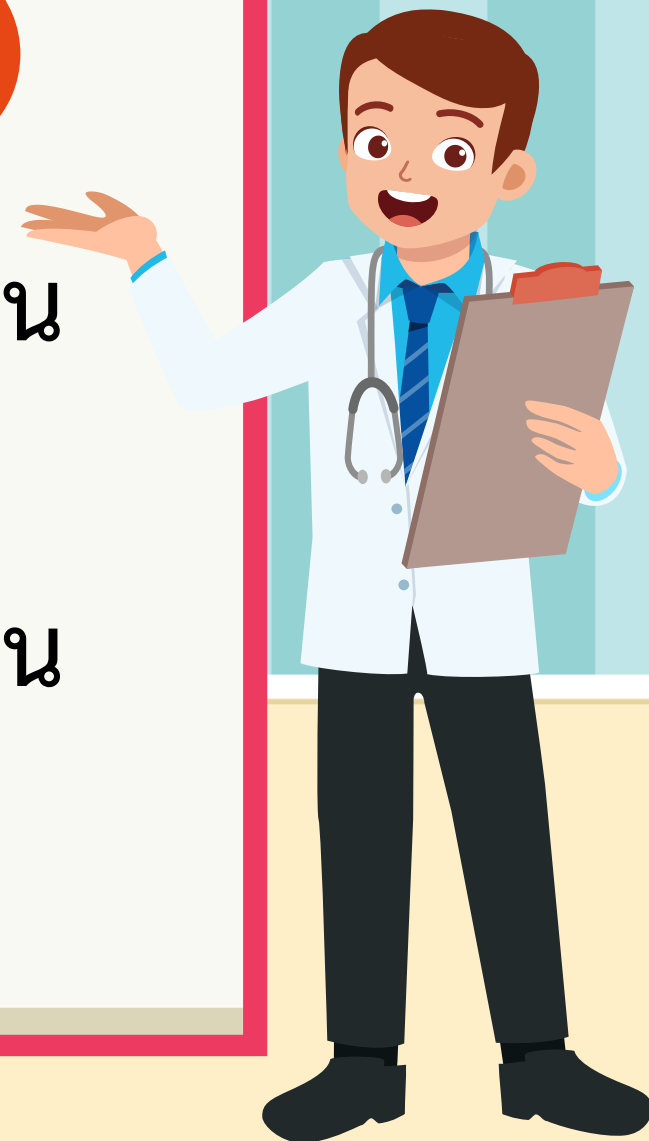
๒. การฝึกความแข็งแรง  
ของกล้ามเนื้อแขน



# การฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ



๑. การฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อแขน
๒. การฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อขา



# การฝึกความอ่อนตัว



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสร้าง  
ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



# การฝึกเพื่อเพิ่มพลังกล้ามเนื้อ



การฝึกกระโดด  
เพื่อเพิ่มพลังกล้ามเนื้อขา



กิจกรรม

ออกแบบกิจกรรม

เพื่อนำไปปฏิบัติ





## คำชี้แจง

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันออกแบบ  
วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย  
ด้านต่าง ๆ กลุ่มละ ๑ ด้าน



## บทบาทนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจงและ  
ร่วมกันออกแบบกิจกรรม  
กลุ่มละ ๑ กิจกรรม

## บทบาทครูปลายทาง

ครูชี้แจงการออกแบบกิจกรรม  
และดูแลความเรียบร้อยของ  
นักเรียนระหว่างทำกิจกรรม



# สรุปกิจกรรม

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย คือ การฝึกฝนร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยสามารถทำได้หลากหลายวิธี ดังนั้นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายจึงมีความสำคัญซึ่งจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ



# บทเรียนครั้งต่อไป



## เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### สิ่งที่ต้องเตรียม



๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ
๒. ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

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