

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
ให้เหมาะสมกับวัย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ให้เหมาะสมกับวัย



ทบทวนความรู้



การทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
๒. ฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับช่วงวัย
๓. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายตนเองให้มีพัฒนาการที่สมวัย



คำถามชวนคิด



นักเรียนมีวิธีการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกายให้
เหมาะสมกับวัยอย่างไร



การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย คือ ...

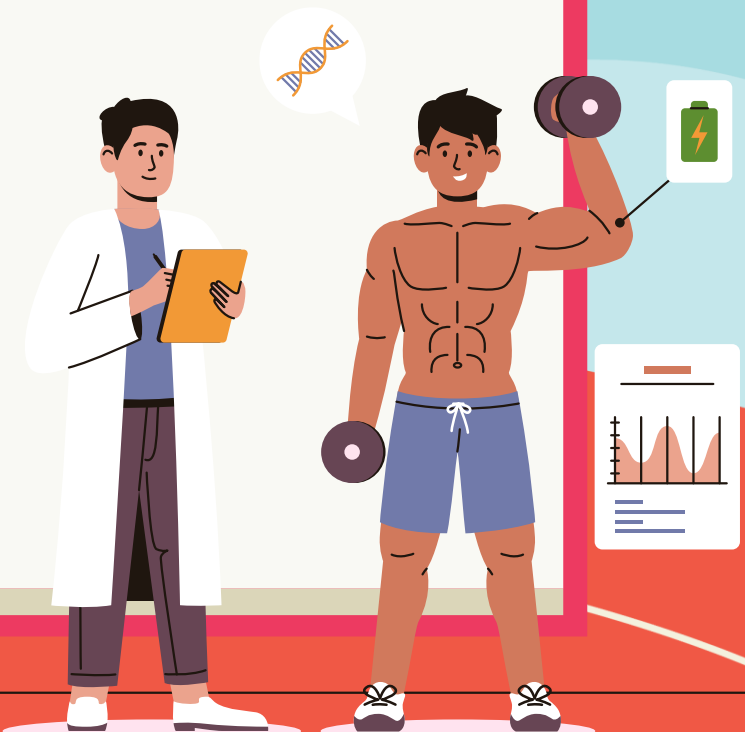
การปรับปรุงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ของร่างกายเพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด





หลักการในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

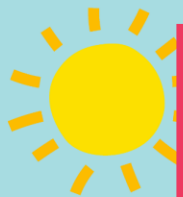
๑. ควรคำนึงถึงความปลอดภัย
๒. การรู้จักประมาณตนเอง
๓. มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการฝึก
๔. เลือกช่วงเวลาที่เหมาะสม





กิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ที่เหมาะสมกับแต่ช่วงวัย

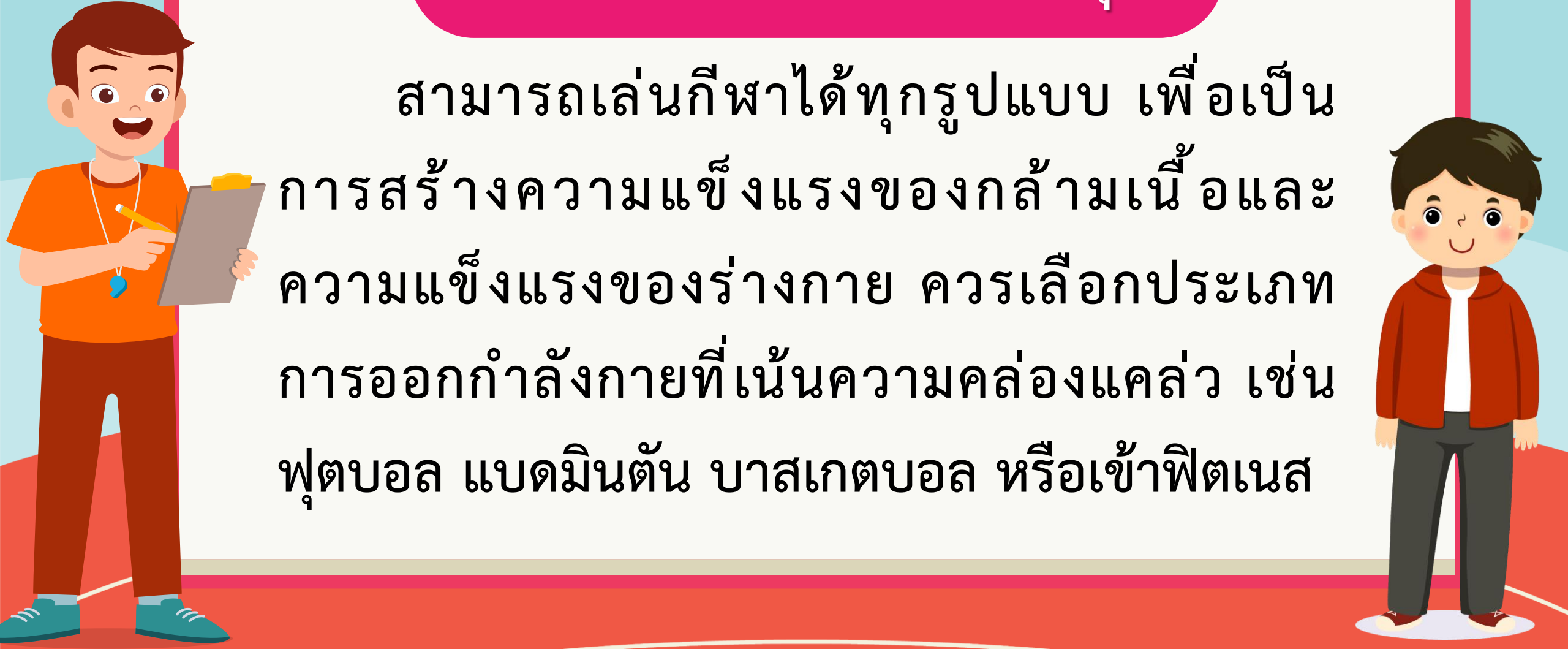




กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยเด็กและวัยรุ่น

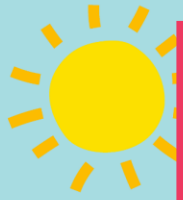
กิจกรรมที่เหมาะสม ควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เน้นการใช้ความสัมพันธ์ของตา มือ และเท้า มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา เช่น การวิ่ง กายบริหาร กระโดดเชือก ว่ายน้ำ **ควรหลีกเลี่ยง** การออกกำลังกายหนัก ๆ เป็นเวลานาน หรือกิจกรรมที่มีการปะทะรุนแรง





กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

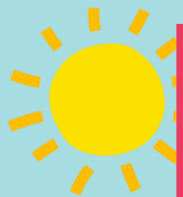
สามารถเล่นกีฬาได้ทุกรูปแบบ เพื่อเป็น
การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและ
ความแข็งแรงของร่างกาย ควรเลือกประเภท
การออกกำลังกายที่เน้นความคล่องแคล่ว เช่น
ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล หรือเข้าฟิตเนส



กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่

สามารถออกกำลังกายได้ทุกรูปแบบ
ควรเน้นการออกกำลังกายที่สร้างความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจและปอด
เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ





กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่เคลื่อนไหวได้ง่ายไม่มีการ
เปลี่ยนจังหวะกะทันหัน เช่น โยคะ ลีลาศ
สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงขีดจำกัดของตนเอง
และโรคประจำตัว



คำถามชวนคิด



การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
มีประโยชน์อย่างไรบ้าง



ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



ช่วยให้น้ำหนักตัว
อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



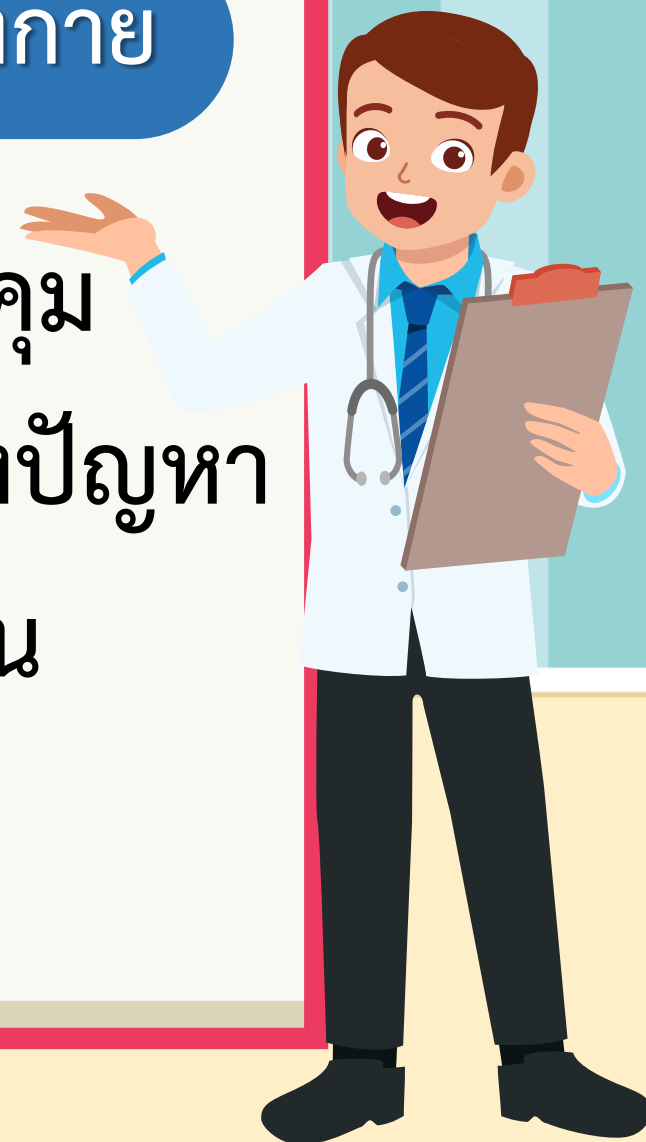
ช่วยเพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อและ
ระบบไหลเวียนโลหิต



ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



ช่วยป้องกันและควบคุม
อาการของโรครวมทั้งปัญหา
สุขภาพต่าง ๆ ให้ดีขึ้น



ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



ทำให้อารมณ์ดีจิตใจแจ่มใส
กระตุ้นสารสื่อประสาทใน
สมองที่ช่วยให้ร่างกาย
ผ่อนคลายขึ้น



กิจกรรม

กายบริหาร ใจบริสุทธิ์





คำชี้แจง

ให้นักเรียนทุกคนร่วมกัน

ฝึกกายบริหาร

ไปพร้อม ๆ กับครู



บทบาทนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจงและ
ร่วมกันฝึกกายบริหารไป
พร้อม ๆ กัน

บทบาทครูปลายทาง

ครูชี้แจงการทำกิจกรรม ร่วมฝึก
ไปพร้อม ๆ กับนักเรียน และ
ดูแลความเรียบร้อยของ
นักเรียนระหว่างทำกิจกรรม





แบบประเมินตนเอง

ชั้น ป.๑ - ป.๓ ภาคเรียนที่ ๑



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง _____ สุขภาพดีชีวิที่มีสุข _____

สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี ☆☆ ฉันทำได้บ้าง ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่คุณตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	☆☆☆	☐
๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	☆☆☆	☐
๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	☆☆☆	☐
๔. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	☆☆☆	☐





แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ชั้น ป.๑-๓ กลางภาค

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : ☐ กลางภาค

☐ ปลายภาค

☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ



แบบบันทึกการเรียนรู้



สรุปกิจกรรม

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้เหมาะกับวัย
คือ การฝึกฝนร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
โดยสามารถทำได้หลากหลายวิธี สิ่งสำคัญคือ ต้องเป็น
กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและร่างกายของตนเองเพื่อจะ
สามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่าง
มีประสิทธิภาพและปลอดภัย



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง ความสำคัญและลักษณะ ของครอบครัว

สิ่งที่ต้องเตรียม



๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญและลักษณะของครอบครัว
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่นของฉัน

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th