

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ (๒)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



ระบบกล้ามเนื้อ (๒)



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ
๒. ปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ
๓. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ



นักเรียนดูแลกล่อมเนื้อให้ทำงาน
? อย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไร



การปฏิบัติเพื่อให้
ระบบกล้ามเนื้อ
ทำงานได้ตามปกติ



ประกอบด้วย ปัจจัยหลัก



๑

การรับประทานอาหาร

๒

การออกกำลังกาย

๓

การใช้กล้ามเนื้อ

๑

การรับประทานอาหาร

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- เน้นการรับประทานอาหารประเภทโปรตีน



๒

การออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายด้วยวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

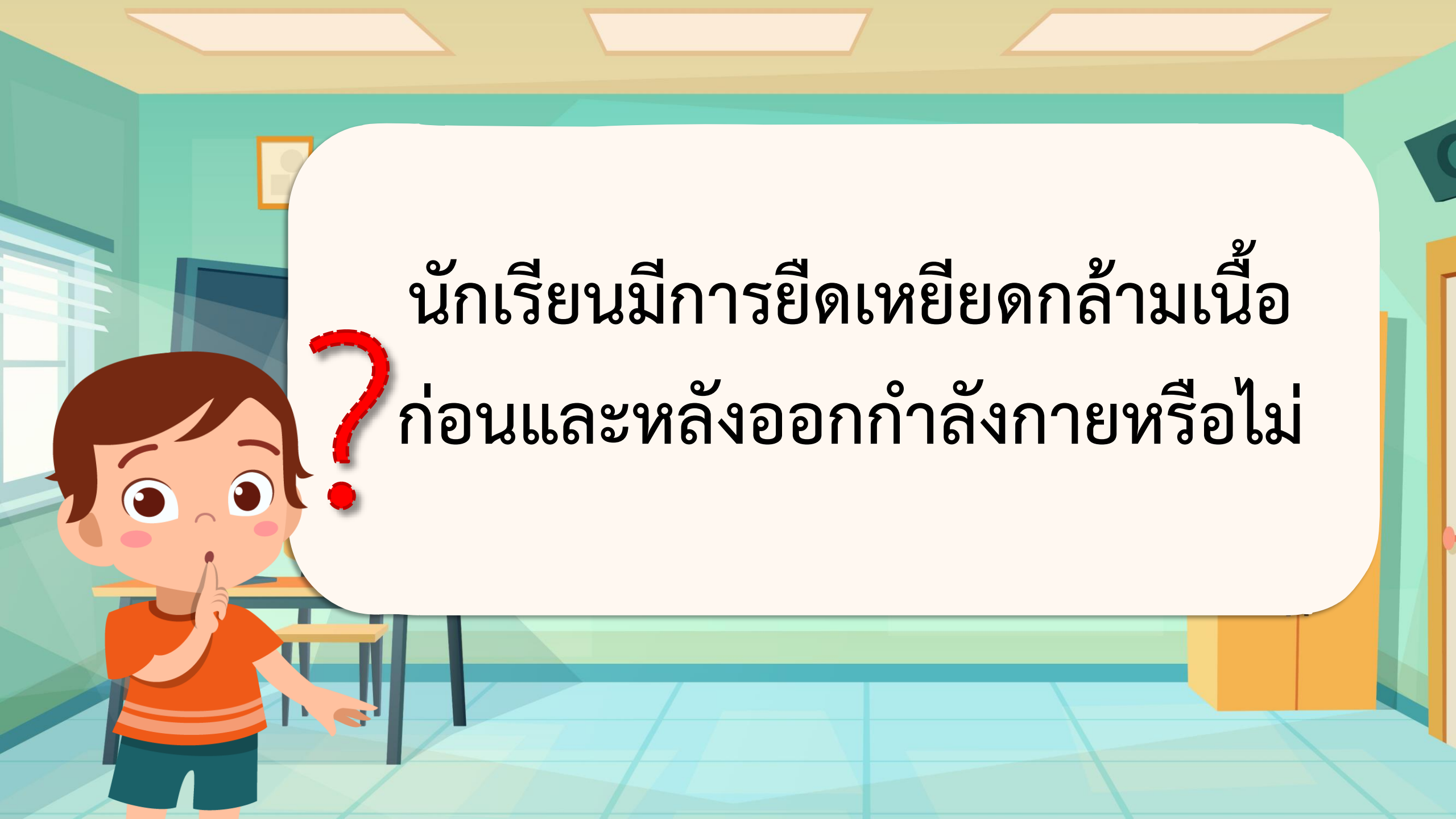


๓

การใช้กล้ามเนื้อ

- ใช้กล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี
- ไม่ใช้กล้ามเนื้อทำงานหนักเกินไป
- ไม่เหวี่ยงแขนหรือดึงแขนแรง ๆ



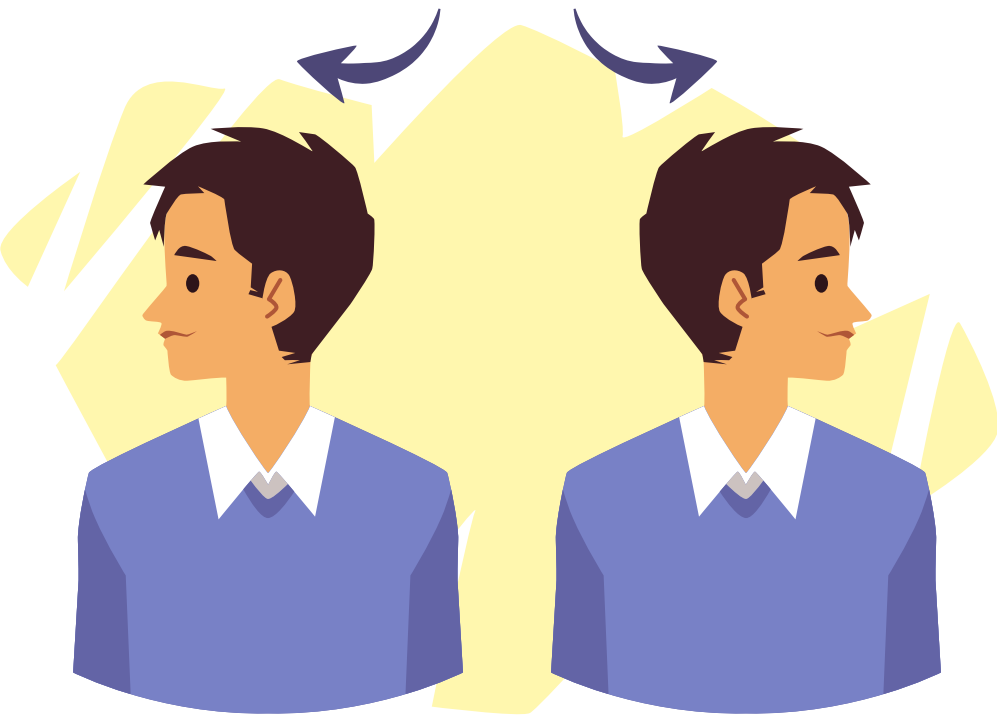


นักเรียนมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ก่อนและหลังออกกำลังกายหรือไม่

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ส่วนต่าง ๆ



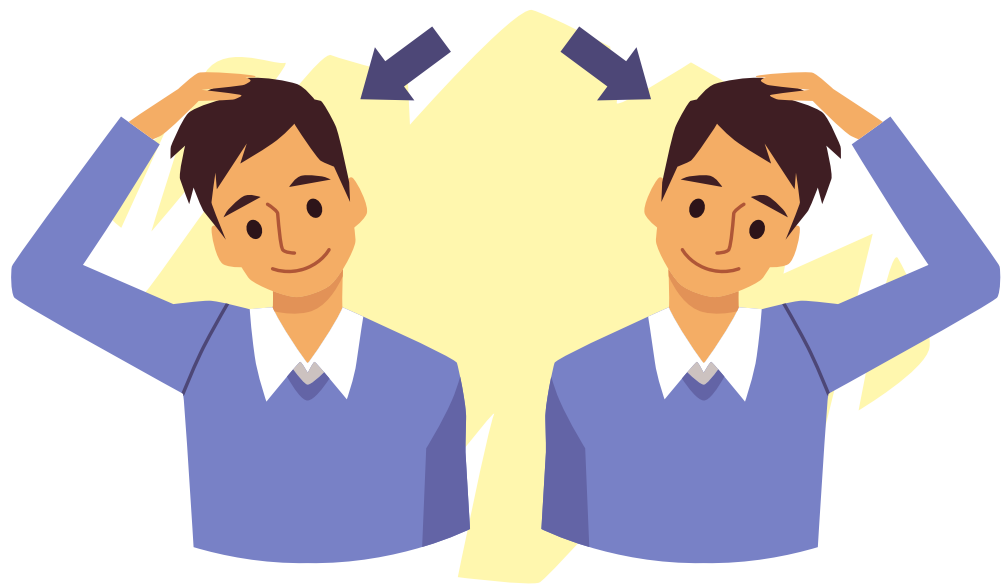
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอและไหล่



ท่าที่ ๑

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ
ด้านข้าง (หมุน)

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอและไหล่



ท่าที่ ๒

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ
ด้านข้าง (เอียง)

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอและไหล่



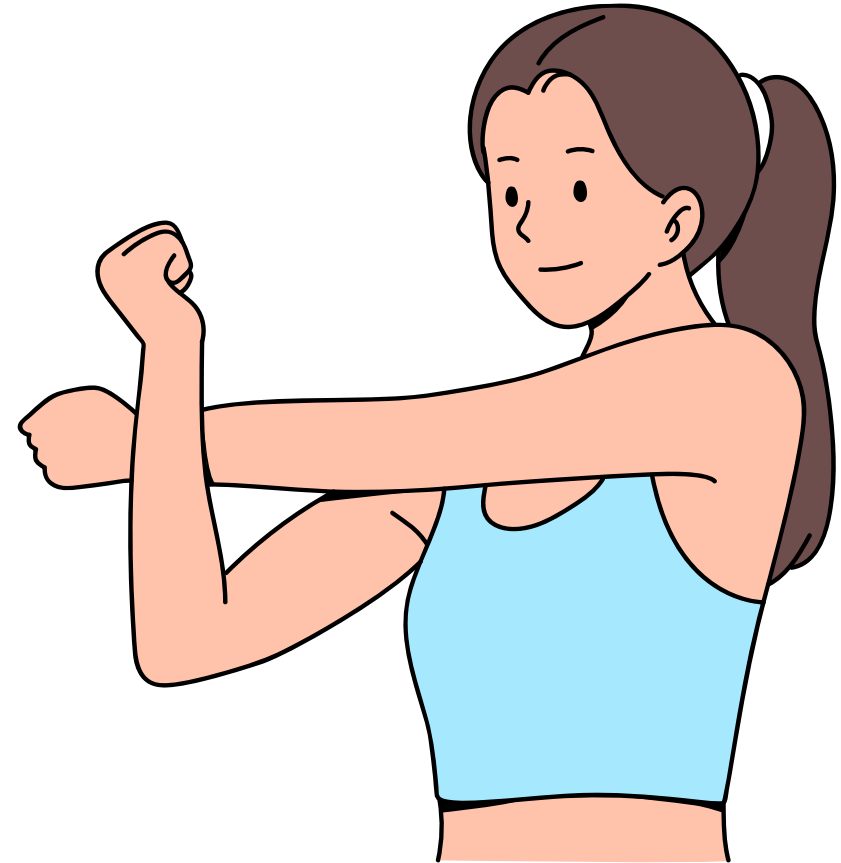
ท่าที่ ๓

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ
ด้านหน้าและด้านหลัง

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อแขน

ท่าที่ ๑

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ด้านหลังหัวไหล่



ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อแขน

ท่าที่ ๒

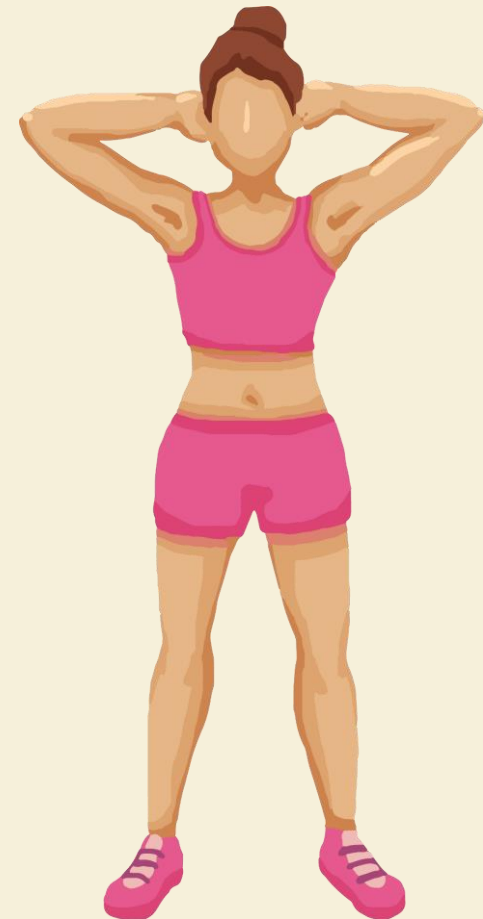
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ท่อนแขนส่วนล่าง



ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อแขน

ท่าที่ ๓

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ท่อนแขนด้านบน



ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อเอว



ท่าที่ ๑

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ด้านหน้า

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อขา



ท่าที่ ๒

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
บริเวณสะโพก

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหน้าขา



ท่าที่ ๓

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง



กิจกรรม

ร่วมคิด ร่วมทำ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ของ
การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมาอย่างน้อย ๕ ข้อ



บทบาทหน้าที่ที่นักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำสั่งชี้แจงในการทำกิจกรรม
และลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมกัน



บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรม รวมทั้งดูแล
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



สรุป

กล้ามเนื้อเป็นส่วนที่มีความสำคัญในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังนั้นการปฏิบัติตนเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติจึงมีความสำคัญเพราะจะทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ (๓)

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์การเรียน

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

