

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง การปรับปรุงและสร้างเสริม

สมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูปฎิญา ประจันบาน



การปรับปรุงและสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย





คำถามชวนคิด

หลังจากนักเรียนได้วิเคราะห์
ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
นักเรียนได้คะแนนอยู่ในระดับใดบ้าง





คำถามชวนคิด

เมื่อเราทดสอบ
สมรรถภาพทางกายแล้ว
เราควรทำอย่างไรต่อไป





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑.

อธิบายวิธีการปรับปรุงและสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกายได้

๒.

ปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๓.

เห็นประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย





การปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๒. วิเคราะห์ผลสมรรถภาพทางกาย

๓. ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๔. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
เพื่อดูผลการปรับปรุง



กิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย





กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย

๒. การฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

๓. การฝึกความอ่อนตัว

๔. การฝึกความแข็งแรงและ
ความอดทนของกล้ามเนื้อ





คำถามชวนคิด

ของกิน ของโปรด
ที่นักเรียนชื่นชอบ คืออะไร





คำถามชวนคิด

เวลานักเรียนรับประทานกล้วยเตี๋ยว
นักเรียนปรุงเครื่องปรุง เพิ่มเติมอย่างไร

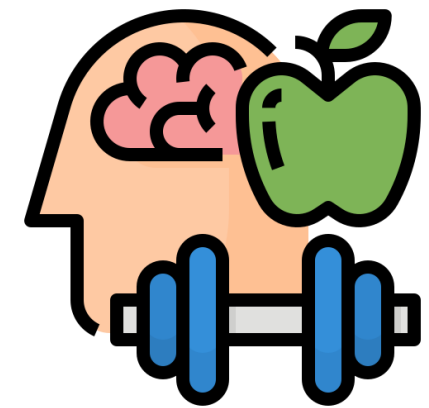


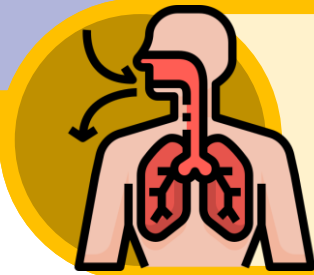


ด้านองค์ประกอบร่างกาย

หากวัดค่าดัชนีมวลกายแล้วได้ผลมากกว่าเกณฑ์ปกติขึ้นไป
ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ควบคุมอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมันให้ลดลง
๒. เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีใยอาหาร
๓. หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และรสจัด
๔. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ





การฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
และระบบหายใจ

วิ่งเหยาะ ๆ หรือเดินเร็ว

ปฏิบัติติดต่อกันอย่างน้อย ๓๐ นาที





การฝึกความอ่อนตัว

นั่งก้มตัวแตะปลายเท้า

๑. นั่งเหยียดขาชิดกัน
๒. ค่อย ๆ ก้มตัว แล้วใช้มือแตะปลายเท้าทั้ง ๒ ข้าง
๓. นับ ๑ - ๑๐ ปฏิบัติ ๕ - ๖ ครั้ง





การฝึกความอ่อนตัว

ยืนก้มตัว

๑. ยืนตรง เท้าชิดกัน หัวเข่าตึงไม่งอ
๒. ค่อย ๆ ก้มตัว แล้วใช้มือแตะปลายเท้าทั้ง ๒ ข้าง
๓. นับ ๑ - ๑๐ ปฏิบัติ ๕ - ๖ ครั้ง

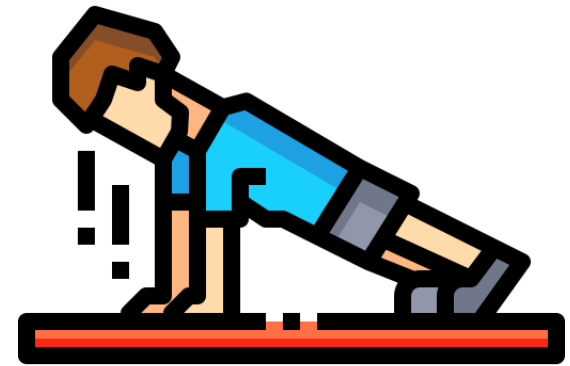




การฝึกความแข็งแรงและความอดทน ของกล้ามเนื้อ

คืบพื้น

๑. ผู้ชายเข้าทั้ง ๒ ข้าง ไม่แตะพื้น
๒. ผู้หญิงเข้าทั้ง ๒ ข้าง แตะพื้น
๓. เริ่มคืบพื้นโดยไม่ให้อกและท้องแตะพื้น
๔. ปฏิบัติรอบละ ๑๐ ครั้ง ทั้งหมด ๓ รอบ





การฝึกความแข็งแรงและความอดทน
ของกล้ามเนื้อ

นอนรูปตัววี

๑. นอนหงาย เหยียดแขนและขา
๒. ยกแขนและขาทั้ง ๒ ข้างขึ้นเป็นรูปตัววี
๓. เวลานานที่สุดเท่าที่ร่างกายสามารถทำได้



ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทางไกลสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๓. หากนักเรียนวิตกกังวลจนนอนหลับไม่ได้มากกว่าเกณฑ์ปกติขึ้นไป นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร
วิธีการปฏิบัติ.....
.....
.....
๔. หากนักเรียนต้องการฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ
กิจกรรม.....
วิธีการปฏิบัติ.....
.....
.....
๕. หากนักเรียนต้องการฝึกความอ่อนตัว ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ
กิจกรรม.....
วิธีการปฏิบัติ.....
.....
.....
๖. จากการใช้ตารางทดสอบสมรรถภาพของตนเอง นักเรียนควรสร้างเสริมสมรรถภาพของตนเองด้านใด และใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
ด้านที่ควรสร้างเสริม.....
กิจกรรมที่ใช้.....
.....
.....

ชื่อ - สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๓

ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้
พร้อมอธิบาย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงานที่ ๓

เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. หากนักเรียนวัดค่าดัชนีมวลกายแล้วได้ผลมากกว่าเกณฑ์ปกติขึ้นไป นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร
วิธีการปฏิบัติ.....

.....

.....

.....

๒. หากนักเรียนต้องการฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ
กิจกรรม.....
วิธีการปฏิบัติ.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ ๓

เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๓. หากนักเรียนต้องการฝึกความอ่อนตัว ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

กิจกรรม.....

วิธีการปฏิบัติ.....

.....

.....

.....

๔. จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพของตนเอง นักเรียนควรสร้างเสริมสมรรถภาพของตนเองด้านใด

และใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ด้านที่ควรส่งเสริม.....

กิจกรรมที่ใช้.....

.....



คำชี้แจง

ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนใบงานที่ ๓ เรื่อง
ปรับปรุงและสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกาย



คำชี้แจง

บทบาทครูปลายทาง

- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอน
การทำกิจกรรมอย่างละเอียด
อีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและควบคุม
ดูแลนักเรียนตลอดการทำ
กิจกรรม



ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทางไกลสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๓. หากนักเรียนวิตกกังวลจนมีผลกายแล้วได้มามากกว่าเกณฑ์ปกติขึ้นไป นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร
วิธีการปฏิบัติ.....
.....
.....
๔. หากนักเรียนต้องการฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ
กิจกรรม.....
วิธีการปฏิบัติ.....
.....
.....
๕. หากนักเรียนต้องการฝึกความอ่อนตัว ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ
กิจกรรม.....
วิธีการปฏิบัติ.....
.....
.....
๖. จากการใช้ตารางทดสอบสมรรถภาพของตนเอง นักเรียนควรสร้างเสริมสมรรถภาพของตนเองด้านใด และใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
ด้านที่ควรสร้างเสริม.....
กิจกรรมที่ใช้.....
.....
.....

ชื่อ - สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....



เฉลย

ใบงานที่ ๓

ปรับปรุงและสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

เฉลย ใบงานที่ ๓

เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. หากนักเรียนวัดค่าดัชนีมวลกายแล้วได้ผลมากกว่าเกณฑ์ปกติขึ้นไป นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

วิธีการปฏิบัติ.....๑).....ควบคุมอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมันให้ลดลง

๒).....เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีใยอาหาร

๓).....หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และรสจัด

๔).....ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๒. หากนักเรียนต้องการฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

กิจกรรม.....วิ่งเหยาะๆ หรือเดินเร็ว

วิธีการปฏิบัติ.....วิ่งเหยาะๆ หรือเดินเร็ว ปฏิบัติติดต่อกันอย่างน้อย ๓๐ นาที



เฉลย ใบงานที่ ๓

เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๓. หากนักเรียนต้องการฝึกความอ่อนตัว ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

กิจกรรม ยืนก้มตัว

วิธีการปฏิบัติ ๑. ยืนตรง เท้าชิดกัน หัวเข่าตึงไม่งอ

๒. ค่อย ๆ ก้มตัว แล้วใช้มือแตะปลายเท้าทั้ง ๒ ข้าง

๓. นับ ๑ - ๑๐ ปฏิบัติ ๕ - ๖ ครั้ง

๔. จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพของตนเอง นักเรียนควรสร้างเสริมสมรรถภาพ
ของตนเองด้านใด และใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ด้านที่ควรสร้างเสริม วิเคราะห์จากผลการทดสอบของตนเอง

กิจกรรมที่ใช้ เลือกจากผลที่วิเคราะห์ได้



สรุปบทเรียน



คำถาม



นักเรียนอยากมี

สมรรถภาพทางกาย

ที่ดีหรือไม่



คำถาม



หากอยากมีสมรรถภาพ

ทางกายที่ดี

ควรทำอย่างไร



กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย

๒. การฝึกความอดทนของระบบ

ไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

๓. การฝึกความอ่อนตัว

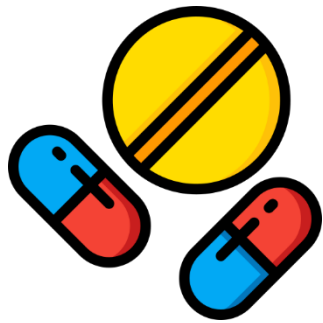
๔. การฝึกความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ





บทเรียนครั้งต่อไป

สารเสพติด





สิ่งที่ต้องเตรียม



ใบงานที่ ๕

เรื่อง สารเสพติด



บัตรภาพสารเสพติด

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

