

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

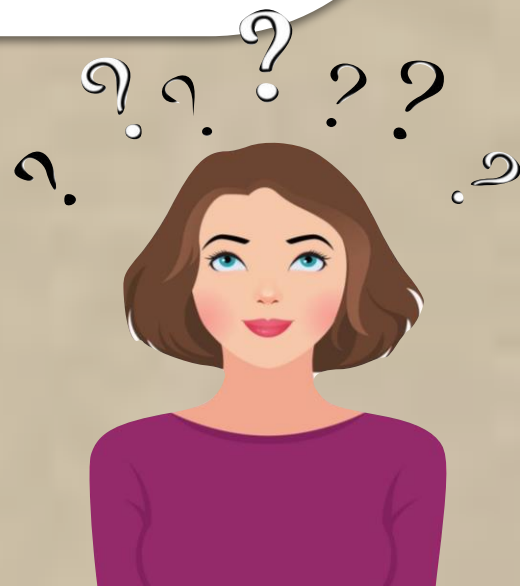
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
เพื่อสุขภาพ
(หลักการออกกำลังกาย)

ผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
(หลักการออกกำลังกาย)

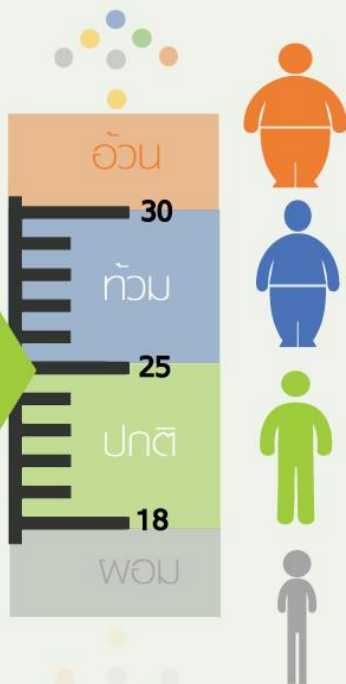
ทบทวนบทเรียน



BMI & OBESITY

คุณคำนวณหรือยัง ?

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (Kg.)}}{\text{ส่วนสูง}^2 (\text{m}^2)}$$



การคำนวณ

ค่าดัชนีมวลกาย

โดยใช้โปรแกรมคำนวณ เช่น

<https://is.gd/xde9sX>

“เครื่องคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)”/คำนวณด้วยตนเอง หรือโปรแกรมอื่น ๆ ที่สามารถคำนวณผลได้

อาหาร

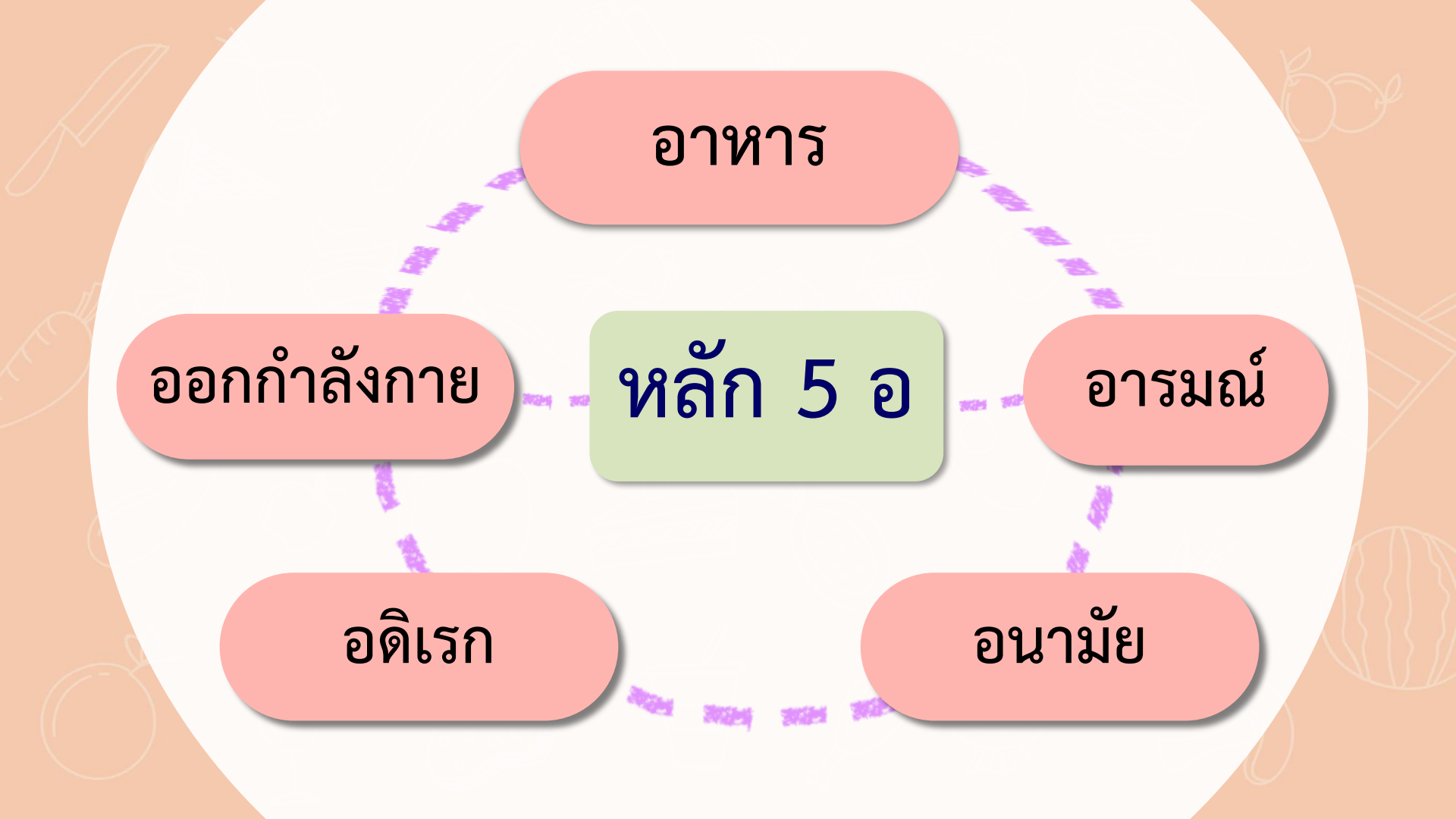
ออกกำลังกาย

หลัก 5 อ

อารมณ์

อดิเรก

อนามัย



อาสาสมัคร

ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ใน

- เกณฑ์ปกติ
- ต่ำกว่าเกณฑ์
- เกินเกณฑ์

นำเสนอวิธีการสร้างเสริมสุขภาพดีที่**ทำได้**





กิจกรรมการออกกำลังกาย
ที่นักเรียนชอบและปฏิบัติเป็นประจำ
จะส่งเสริมสมรรถภาพด้านใดบ้าง





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์สมรรถภาพทางกายของตนเอง
กับเกณฑ์มาตรฐาน
 2. วางแผนสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 3. ปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 4. เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย
- 

จุดประสงค์การเรียนรู้

5. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย

6. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้

7. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน



การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย



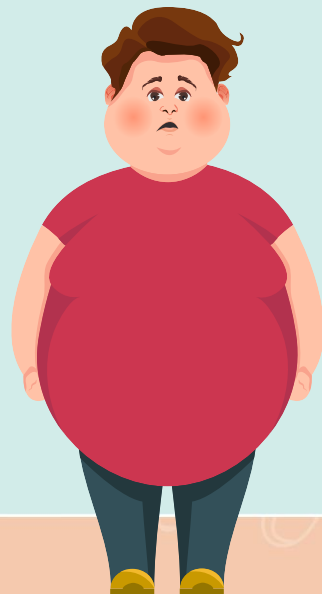
การทดสอบเพื่อประเมินความสามารถ
และประสิทธิภาพในการทำงาน
ของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
อย่างเฉพาะเจาะจง



ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

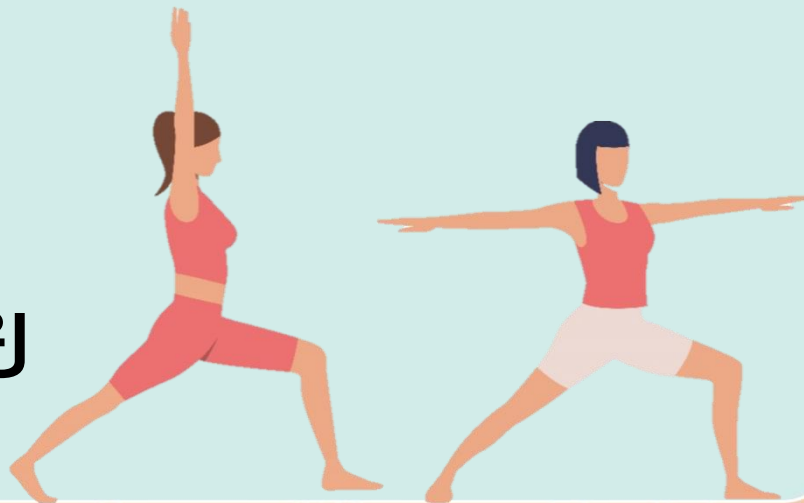
1. ทำให้ทราบระดับความสามารถของผู้ทดสอบ

- สมรรถภาพร่างกายดี
- สมรรถภาพร่างกายปกติ
- สมรรถภาพร่างกายบกพร่อง



ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

2. ทำให้ทราบถึง
การพัฒนาของ
สมรรถภาพทางกาย



ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

3. สมรรถภาพทางกาย
ใช้ในการคัดเลือกนักกีฬา



ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

4. ระดับสมรรถภาพทางกายที่ได้จากการทดสอบ ทำให้รู้ถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเรา



ใบงานที่ 6

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โดยศึกษาจากใบความรู้ที่ 8

(ดาวน์โหลด์ใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองลงในตาราง พร้อมทั้งวางแผน
การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองให้มีผลการทดสอบผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

รายการที่	รายการ	ผลการทดสอบ	วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
๑	น้ำหนัก (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เซนติเมตร) ดัชนีมวลกาย (กก./ตารางเมตร)		
๓	ลุก - นั่ง ๖๐ วินาที (ครั้ง)		
๔	ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)		
๕	นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)		
๖	วิ่งเก็บของ (วินาที)		
๗	วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)		

(ดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

ใบงานที่ 6

เรื่อง การวางแผนสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกายของ
ตนเองให้มีผลการทดสอบ
ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองลงในตาราง พร้อมทั้งวางแผน
การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองให้มีผลการทดสอบผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

รายการที่	รายการ	ผลการทดสอบ	วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
๑	น้ำหนัก(กิโลกรัม) ส่วนสูง (เซนติเมตร) ดัชนีมวลกาย(กก./ตารางเมตร)		
๒	วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (เปอร์เซ็นต์)		
๓	ลุก - นั่ง ๖๐ วินาที (ครั้ง)		
๔	ดันพื้น ๓๐ วินาที (ครั้ง)		
๕	ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)		
๖	นั่งอ้าวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)		
๗	วิ่งอ้อมหลัก (วินาที)		
๘	วิ่งระยะไกล (นาที)		

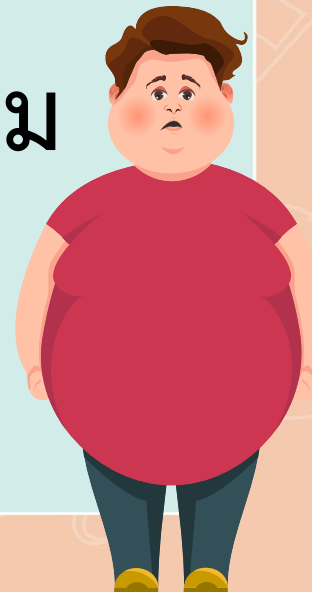
(ดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

ใบงานที่ 6

เรื่อง การวางแผนสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกายของ
ตนเองให้มีผลการทดสอบ
ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

อาสาสมัคร

ไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ในแต่ละด้าน นำเสนอวิธีการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกายของตนเอง



นำเสนอวิธีการสร้างเสริม

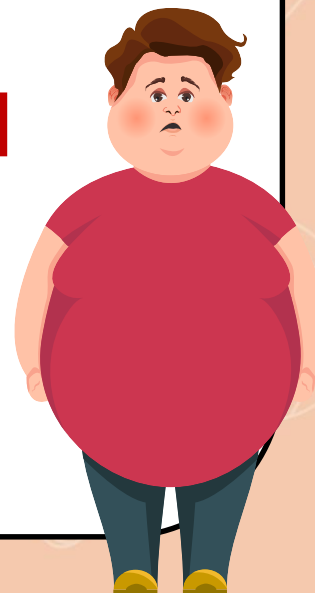
สมรรถภาพทางกายของตนเอง

หลังจากที่ได้ทำ

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

นักเรียนจะมีวิธีการดูแลสุขภาพ

ของตนเอง อย่างไร





กิจกรรมสร้างสุข

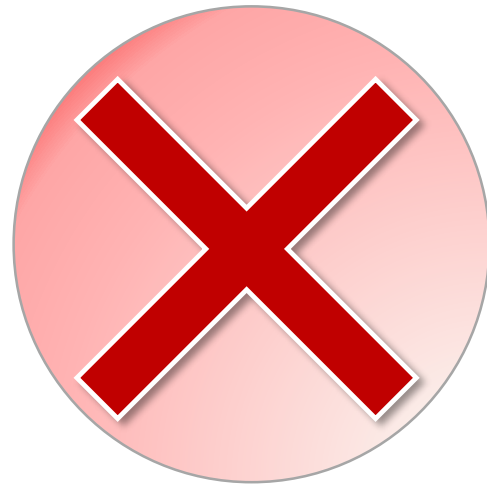
คำชี้แจง ครุฑนำภาพเกี่ยวกับกิจกรรม
มาให้ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์



กิจกรรมสร้างสุข



ควรปฏิบัติ



ไม่ควรปฏิบัติ

กิจกรรมสร้างสุข



designed by freepik.com



กิจกรรมสร้างสุข



ที่มา : https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_612434

กิจกรรมสร้างสุข



ที่มา : www.thevogueclinic.com/7-ผักที่ไม่ขม-ไม่เหม็นเขียว-ทานง่ายสบายๆ

กิจกรรมสร้างสุข



ที่มา : www.thaidiabetes.com/บทความ-showdetail-24253-74370-พบเด็ก_12_เป็นเบาหวานเพราะรับประทานฟาสต์ฟู้ดนาน3เดือน.html

กิจกรรมสร้างสุข





กิจกรรมสร้างสุข



ที่มา : <https://sites.google.com/site/fruitynt/prayochn>





กิจกรรมสร้างสุข

หลัก 5 อ



เล่นให้สนุก ขยับกระชับกระเฉง
ด้วยกิจกรรมเหล่านี้ทุกวัน

พีระมิดการออกกำลังกาย

กับครอบครัว

จับจักรยานด้วยกัน
เดินเล่นด้วยกัน
เล่นกีฬา/สวนสาธารณะ
กำหนดวันหยุดดูโทรทัศน์กับครอบครัว

กับตนเอง

จับจักรยาน
กระโดดเชือก
เล่นวูว
ฟิตเนส
ชุดลูกบาส
เดิน / วิ่ง

กับเพื่อน

เล่นสิ่งขึงบอล
เล่นกีฬาเป็นทีม
เล่นกระโดดยาง
เล่นงูพันหาง
ตีปิงปอง
วิ่งไล่จับ
วิ่งเขี้ยว
ตีแบดมินตัน
แบะแข็ง
ตั่งเต
เล่นเตย
เล่นห่วงยาง

แล้วยังมีกิจกรรมอื่น ที่หนูคิดว่าสนุก
และน่าเล่นอะไรบ้าง อย่าได้รีรอ
รีบกระฉับกระเฉงให้ร่างกายแข็งแรงกันดีกว่า



เล่นหรือออกกำลังกายอย่างน้อยให้หายใจเร็วขึ้น เหงื่อซึม ไม่น้อยกว่าวันละ 60 นาทีทุกวัน เล่นอย่างปลอดภัย และอย่าลืม! ดื่มน้ำให้เพียงพอ



บทเรียนต่อไป

เรื่อง

ลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติด และวิธีการป้องกันสารเสพติด

(ดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

