

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

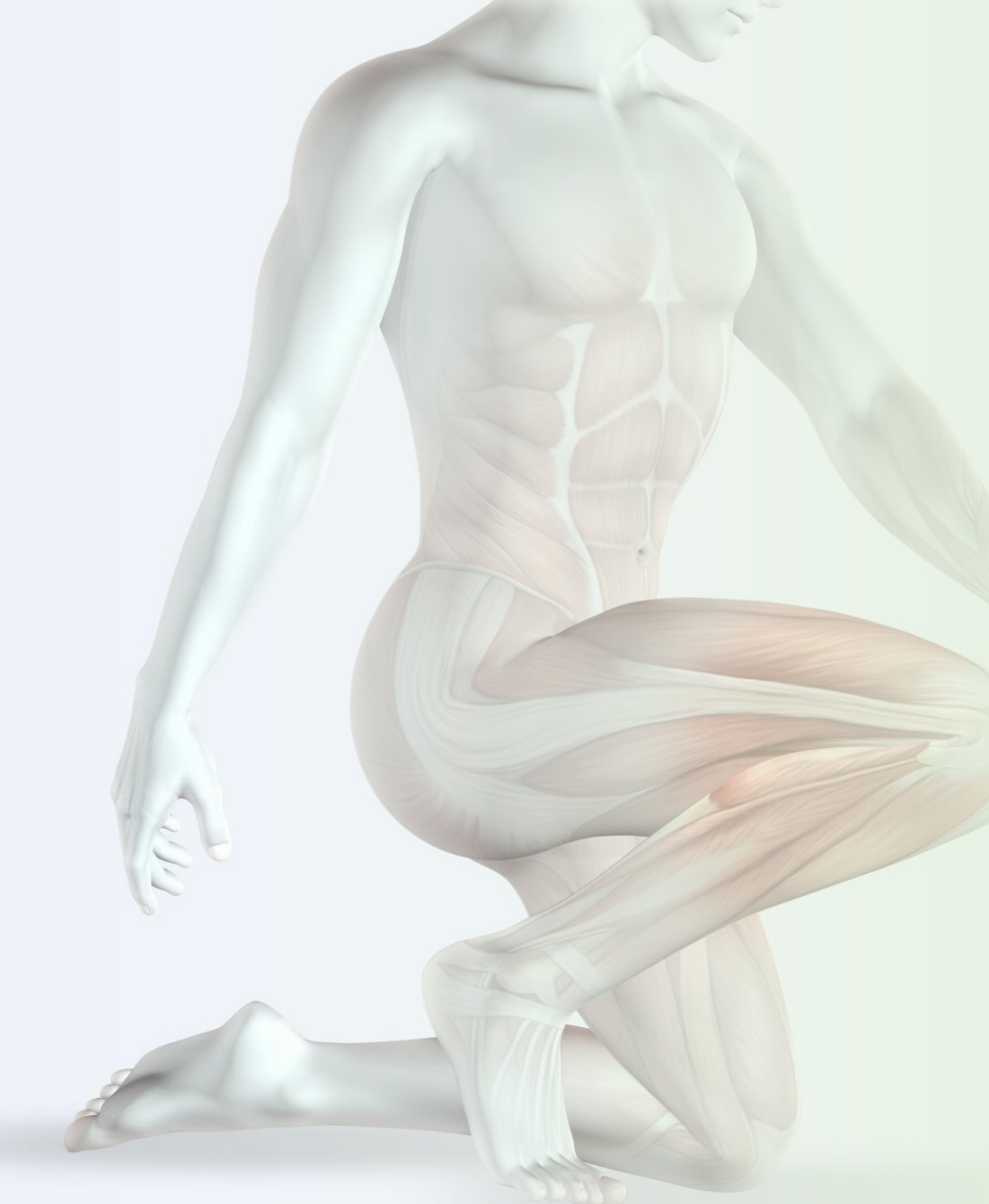
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปณิญา ประจันบาน





ทบทวน

หน้าที่และความสำคัญ
ของ
ระบบกล้ามเนื้อ

การปฏิบัติเพื่อให้
กล้ามเนื้อ
ทำงานได้ปกติ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการปฏิบัติเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ
๒. ปฏิบัติกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ
๓. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ





นักเรียนสามารถดูแลกล้ามเนื้อ
ให้ทำงานได้เป็นปกติอย่างไรบ้าง



การปฏิบัติเพื่อให้
ระบบกล้ามเนื้อ
ทำงานได้ตามปกติ

ประกอบด้วย
ปัจจัยหลัก



๑

อาหาร

๒

ออกกำลังกาย

๓

การใช้กล้ามเนื้อ

๑

อาหาร

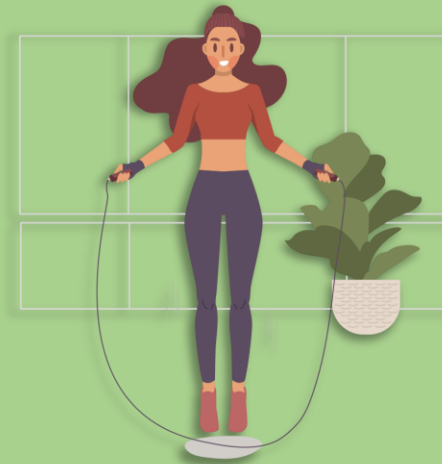
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- เน้นรับประทานอาหารประเภทโปรตีน



๒

ออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายด้วยวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง



๓

การใช้กล้ามเนื้อ

- ใช้กล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี
- ไม่ใช้กล้ามเนื้อทำงานหนักเกินไป
- ไม่เหวี่ยงแขนหรือตึงแขนแรง ๆ



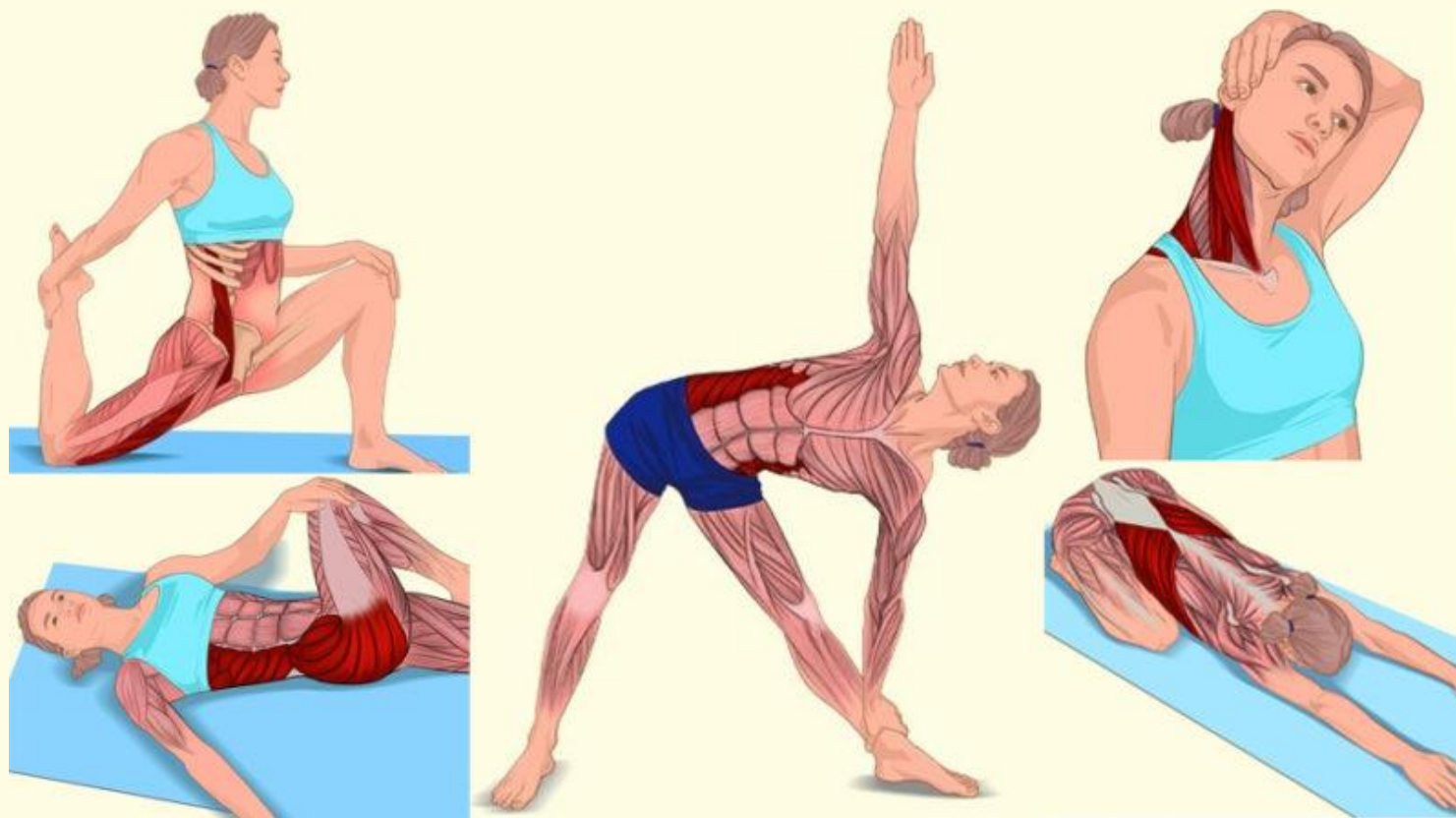


นักเรียนมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ก่อนและหลังออกกำลังกายหรือไม่

ยัดเหยียด

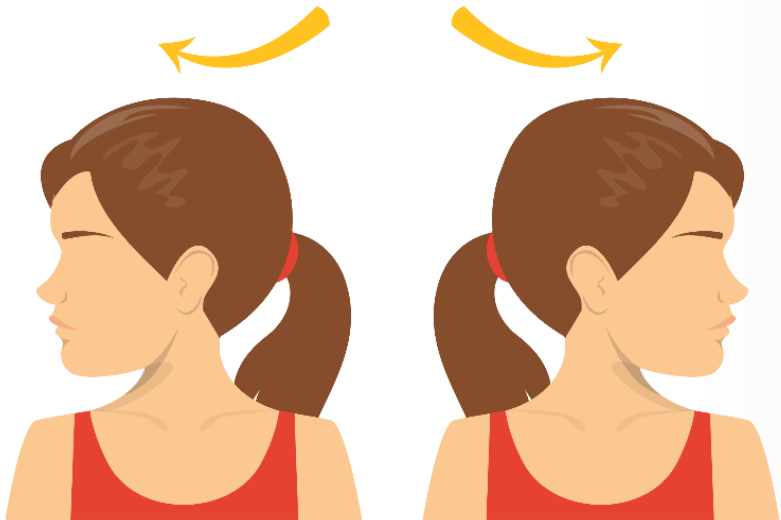
ไม่ยัดเหยียด





การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

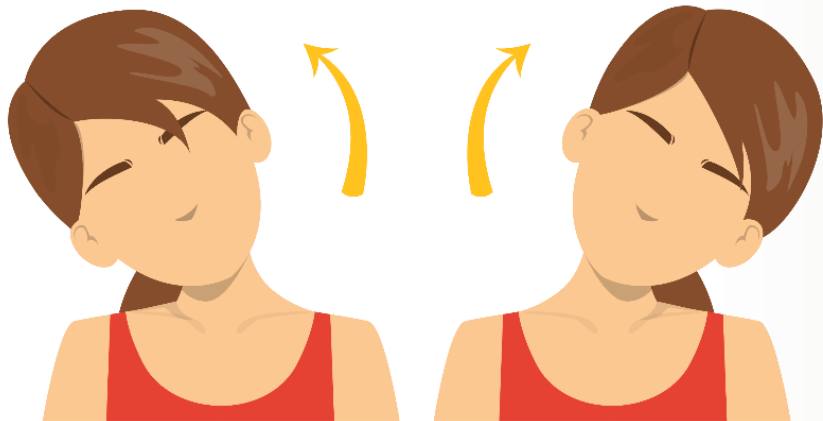
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอและไหล่



ท่าที่ ๑

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง (หมุน)

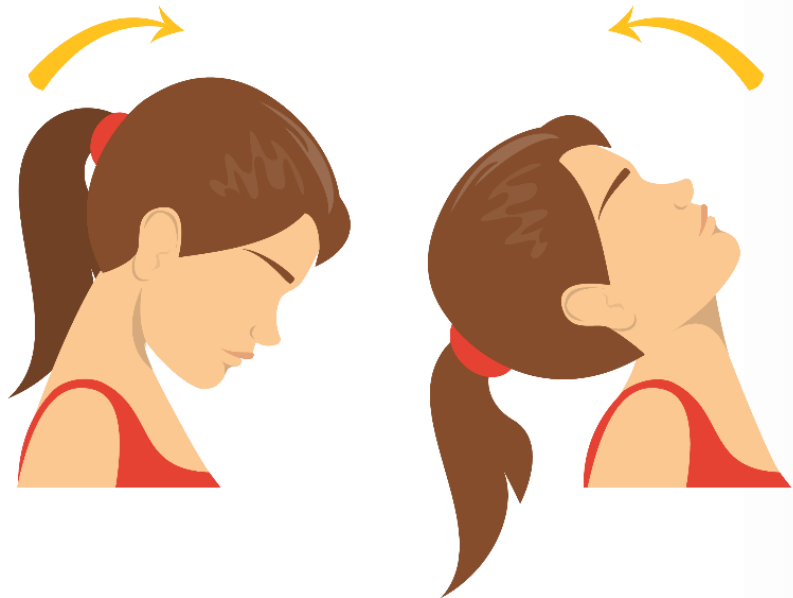
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอและไหล่



ท่าที่ ๒

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง (เอียง)

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอและไหล่



ท่าที่ ๓

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหน้า
และด้านหลัง

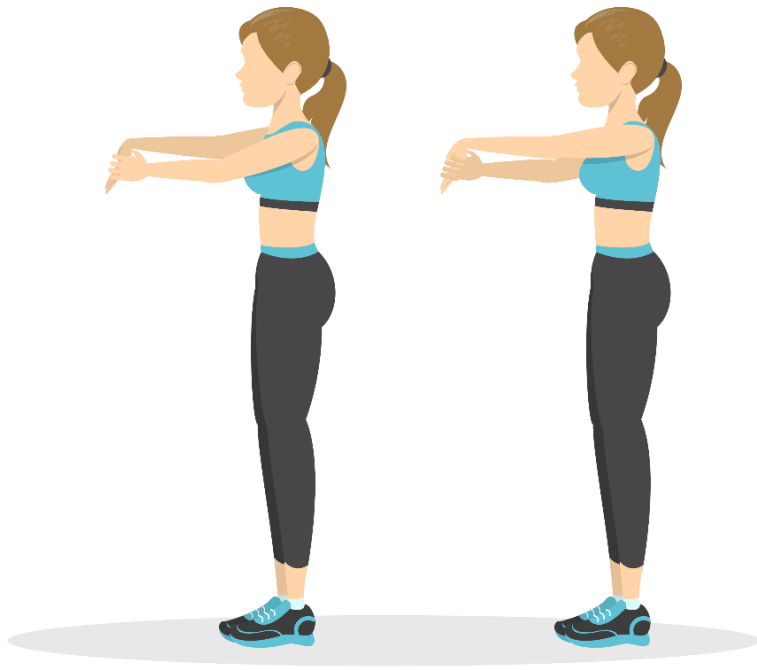
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน



ท่าที่ ๑

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง

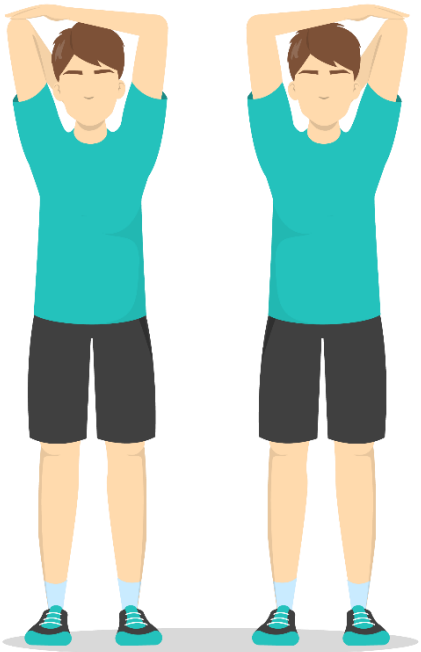
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน



ท่าที่ ๒

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อท่อนแขนส่วนล่าง

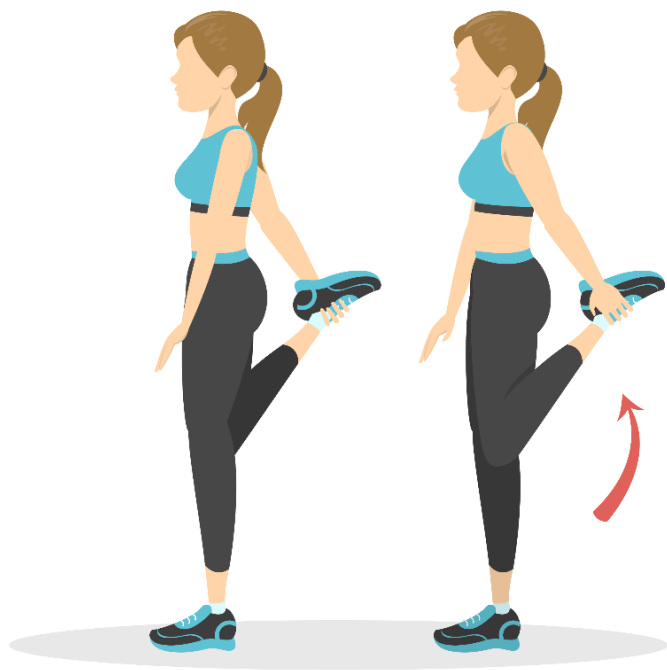
ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน



ท่าที่ ๓

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อท่อนแขนด้านบน

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา



ท่าที่ ๑

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาด้านหน้า

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา

ท่าที่ ๒

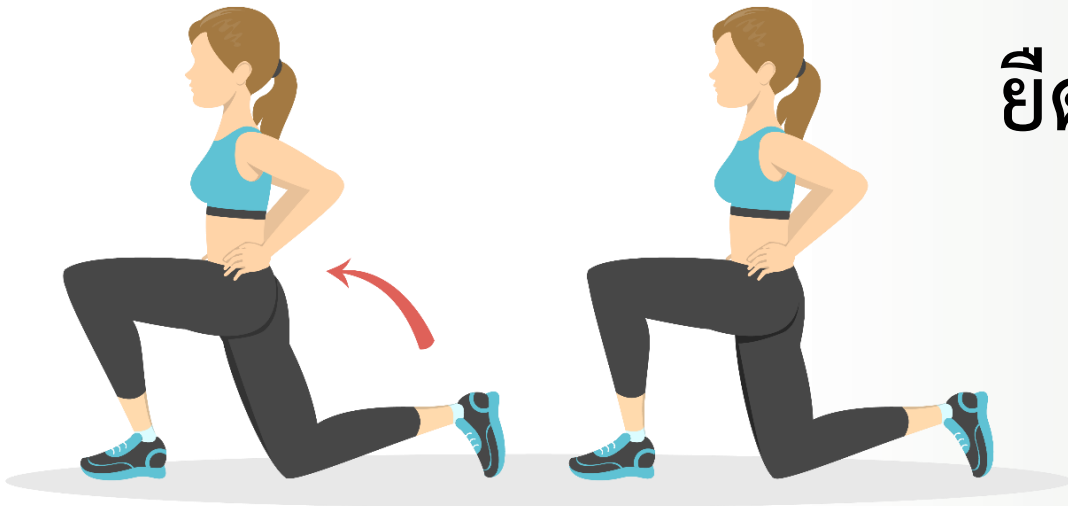
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก



ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา

ท่าที่ ๓

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง



Aerobic Dance



กิจกรรม

สรุปประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนประโยชน์ของการ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อมาอย่างน้อย ๕ ข้อ
ลงในสมุด



บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป



อาหาร

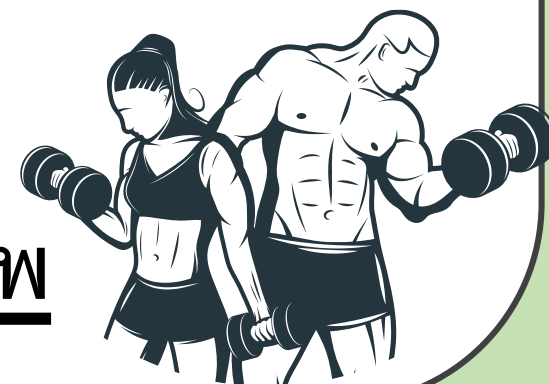


การออกกำลังกาย



การใช้กล้ามเนื้อ

การที่กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกตินั้น
จะทำให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

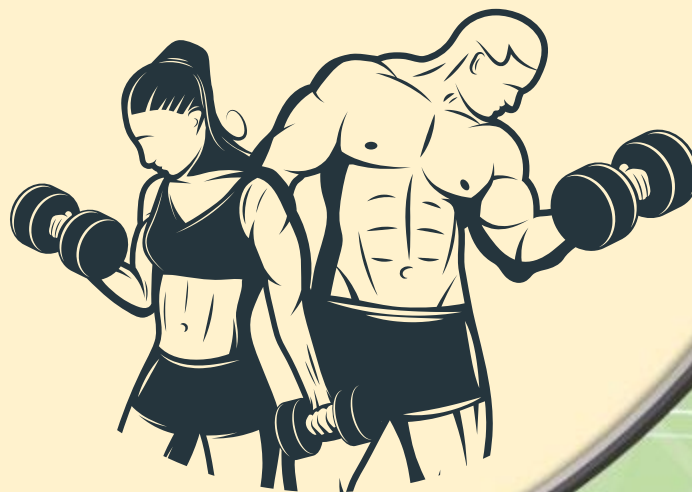


เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ
๒. สมุดจดบันทึก



สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th



Aerobic Dance

