

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ เจริญมสุวรรณ



ทบทวน

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย



การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑

บอกวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ

๒

ฝึกปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๓

เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

คำถาม

นักเรียนคิดว่า การสร้างเสริมสมรรถภาพ
หมายถึงอะไร



การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

เป็นการปรับปรุงสถานะของร่างกายให้อวัยวะต่าง ๆ
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และมีการทำงาน
ประสานกันของระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี



หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. ควรคำนึงถึงความปลอดภัย
๒. การรู้จักประมาณตนเอง
๓. ความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคล
๔. การใช้น้ำหนักในการฝึกต้องระวังผลเสียด้วยเสมอ
๕. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายก่อนหรือหลังรับประทานอาหารทันที



การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑. ฝึกด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



ภาพกล้ามเนื้อแขน โดย menmtha จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/EVLg๒X๙๗jobkeGtCA> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพกล้ามเนื้อขา โดย asics จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/eZXvfGuvRb๗๙CgoL๖> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔

๑.๑ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

การ ลุก - นั่ง



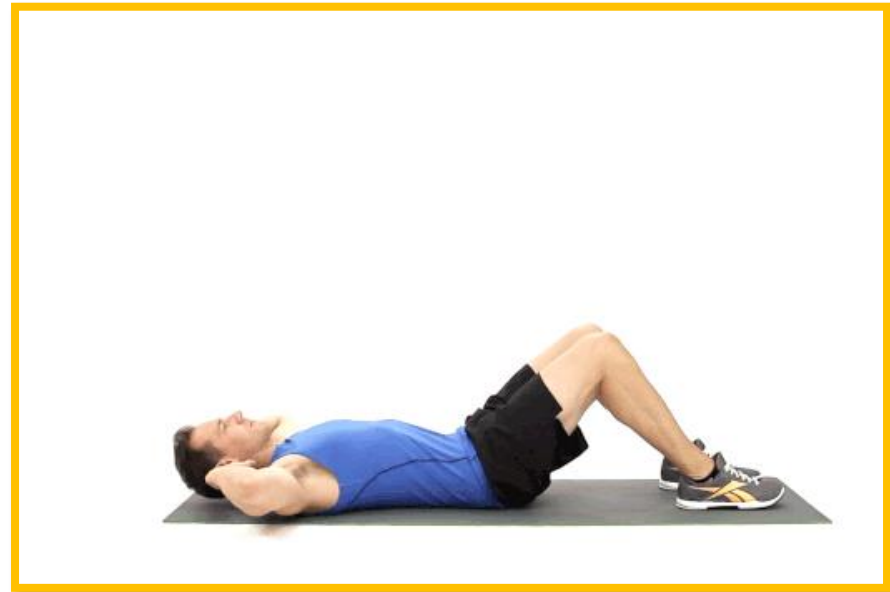
๑.๒ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

การยกน้ำหนัก



การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

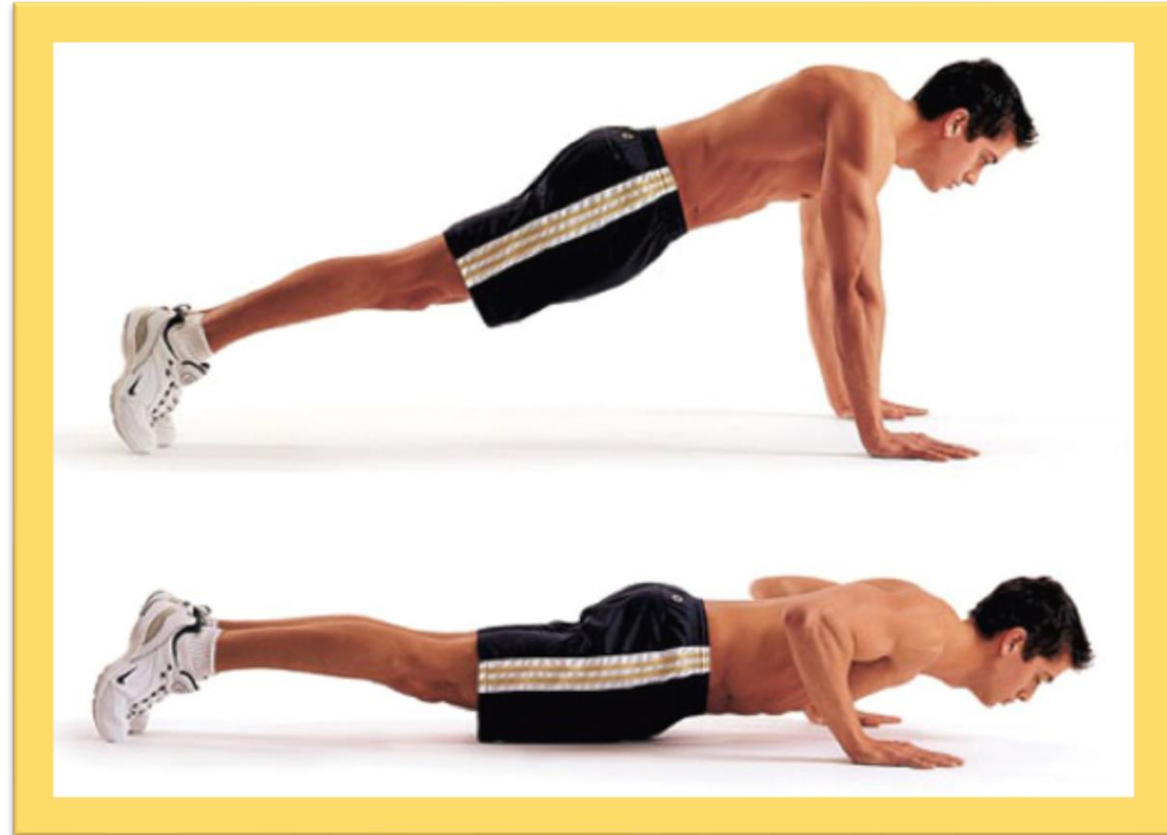
๒. การฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ



ภาพต้นพื้น โดยunlockmen จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/huggme4znmWH๑๖Dr๕> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพซิตอัพ โดย sistacafe จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/๗EVr๕nWazdyEetPB๗> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔

๒.๑ การฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อแขน

การดันพื้น



๒.๒ การฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

การ ลูก-นั่ง



การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๓. การฝึกความอดทนของระบบหมุนเวียนโลหิต



๓.๑ การฝึกความอดทนของระบบหมุนเวียนโลหิต

ฝึกการวิ่งระยะไกล



ภาพนักกีฬาวิ่งระยะไกล โดย prachachat จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/๖bWcCLHxCfTKzk๑๕> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๔. การฝึกความอ่อนตัว



ภาพโดย pobpad จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/ojic๓๙xotygA๑๓5๖๗> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔

ภาพวัดความอ่อนตัว โดย thaihos จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/NgWQcKEjLsGBQwAFA> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔

๔.๑ การฝึกความอ่อนตัว

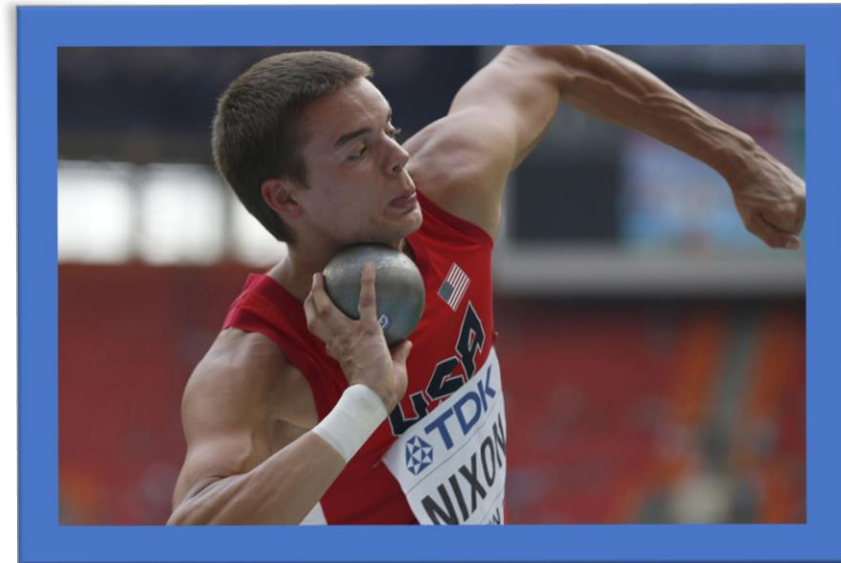
นั่งแตะปลายเท้า



ภาพนั่งแตะปลายเท้า โดย pantip จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/Kvq๑Bwg๑Xu๓๘FY๑y๙> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๕. พลังกล้ามเนื้อ



ภาพนักกีฬากระโดดไกล โดย ไทยรัฐ จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/wtMrvZucHpsADNiW๘> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔
ภาพนักกีฬาทุ่มน้ำหนัก โดย ไทยรัฐ จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/RESHY๗VPHSkUw๔Lv๙> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๕/๒๕๖๔

๕.๑ การฝึกพลังกล้ามเนื้อ

ฝึกกระโดดไกล



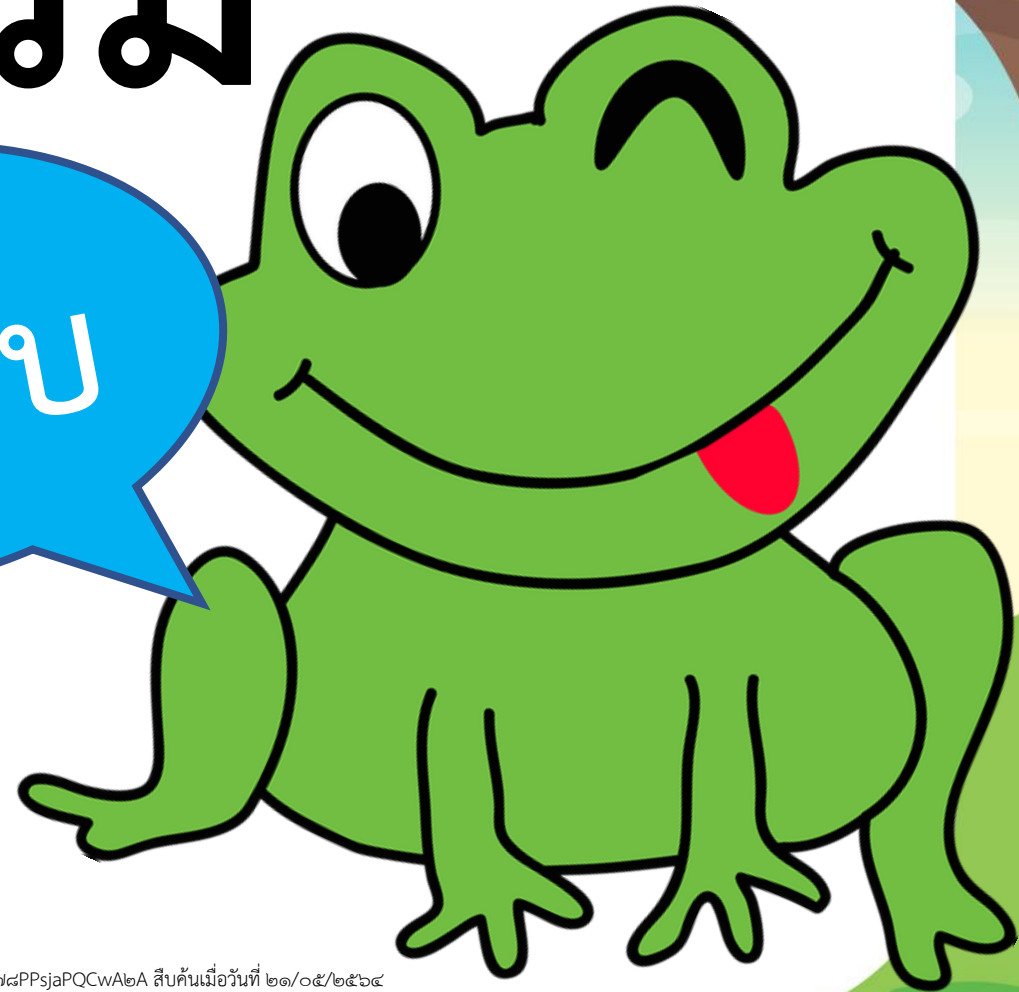
ภาพกระโดดไกล โดย ศูนย์อบรมตำรวจภูธรภาค ๒ จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/szEsfhThRkDyPSDq6> สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑/๐๔/๒๕๖๔

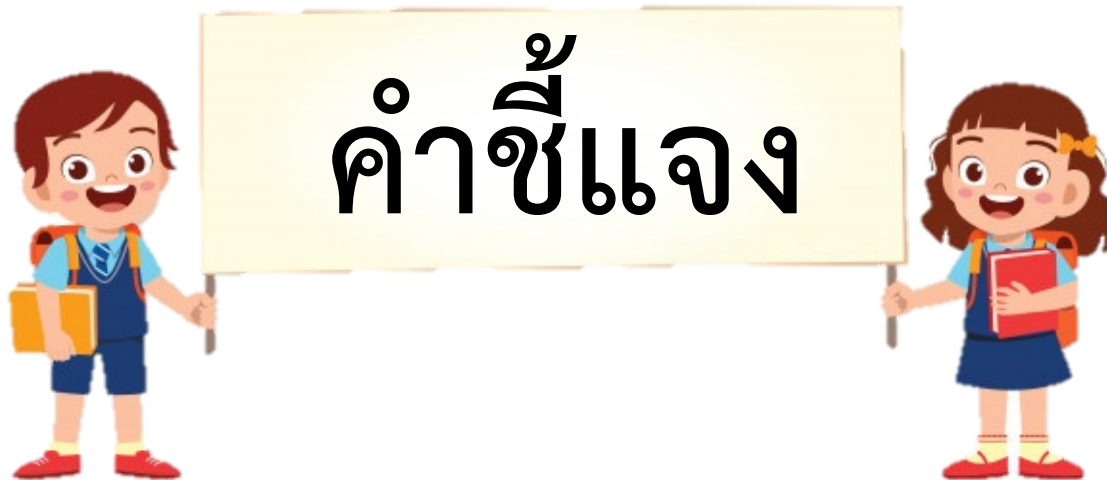
กิจกรรม

กระโดดตกบ

พิชิตใจเธอ

อ๊อบ อ๊อบ



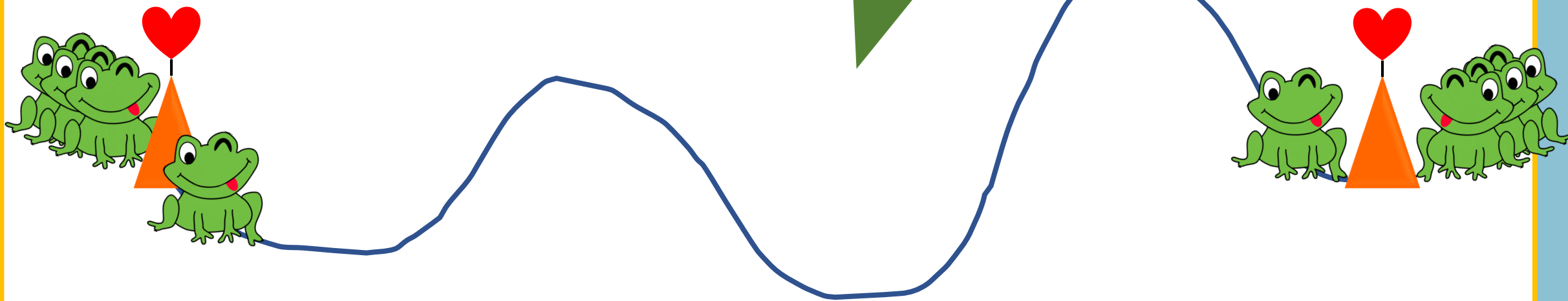


ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๒ กลุ่ม เท่า ๆ กัน
แข่งกันกระโดดกบเพื่อไปหยิบหัวใจของทีมตรงข้าม
ทีมที่หยิบได้ก่อนเป็นผู้ชนะ

ตัวอย่าง



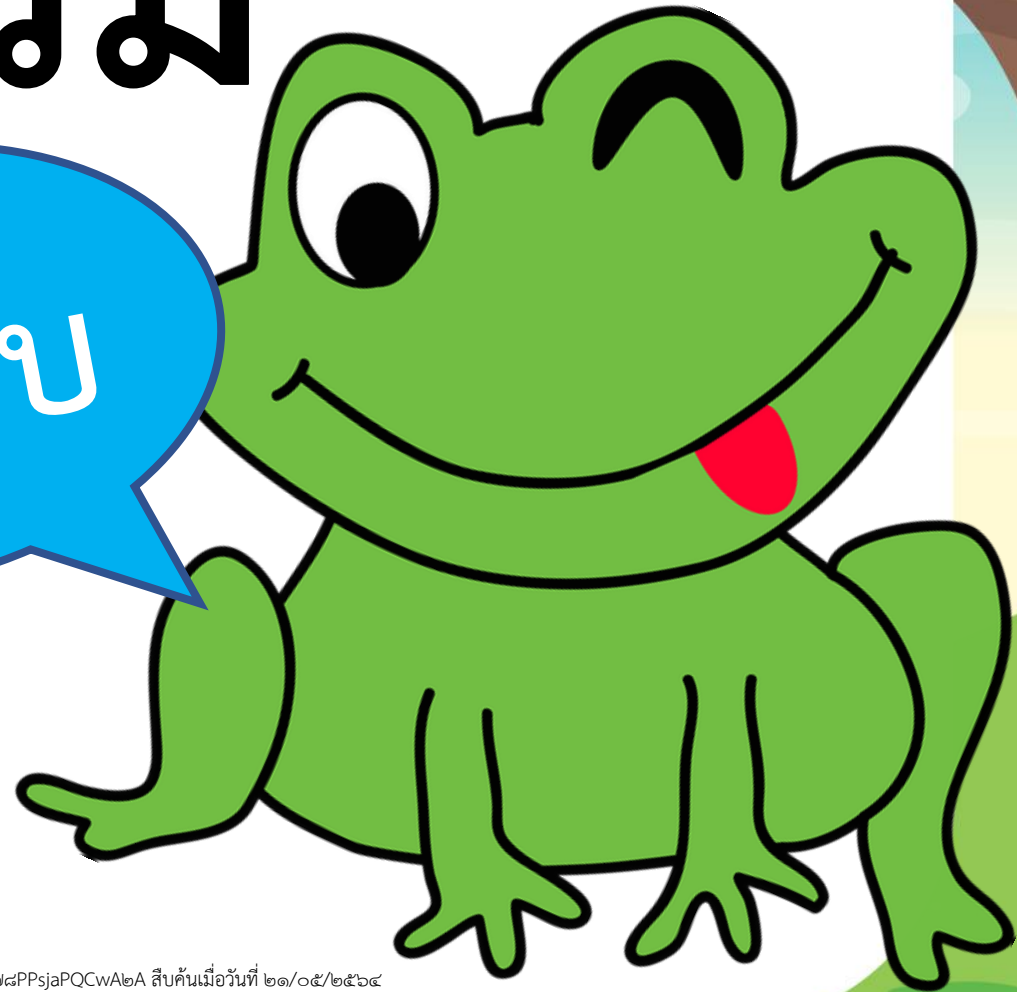
เป่า ยิง จุบ



กิจกรรม

กระโดดกบ
พิชิตใจเธอ

อ๊ပ် อ๊ပ်





ให้นักเรียนสรุปวิธีฝึกการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกายขององค์ประกอบ
ด้านต่าง ๆ ลงในสมุด

บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนสรุปความรู้ลงในสมุดของตนเอง



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงวิธีการสรุปลงในสมุด
๒. ครูให้ความรู้หรือแนะนำเพิ่มเติมแก่นักเรียน
๓. ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม





สรุป

สรุปบทเรียน

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย คือ การฝึกฝนร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยสามารถทำได้หลากหลายวิธี ดังนั้น การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายจึงมีความสำคัญซึ่งจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. อุปกรณ์การเรียน
๒. แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

