

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)
รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง อันตรายจากการเล่นกีฬา

ครูผู้สอน ครูปริญญญา ประจันบาน
ครูสุจิตรา บุญธรรม



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
๒. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬาได้
๓. เห็นประโยชน์ของการป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา





คำถามชวนคิด

เพราะเหตุใดจึงเกิดการบาดเจ็บ ?



คำถามชวนคิด

อันตรายจากการเล่นกีฬา
มีอะไรบ้าง ?



อันตราย จากการเล่นกีฬา



อันตรายจากการเล่นกีฬา

การกระแทกอย่างรวดเร็ว
และรุนแรง

การใช้อวัยวะมากเกินไป
หรือซ้ำ ๆ นาน ๆ



ระดับการบาดเจ็บ

บาดเจ็บเล็กน้อย

แผลถลอก ผิวหนังฉีกขาด ตะคริว

บาดเจ็บรุนแรงปานกลาง

เอ็นยึดข้อมีการฉีกขาด ปวด บวม
เจ็บเมื่อเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวได้น้อยลง



ระดับการบาดเจ็บ

บาดเจ็บรุนแรงมาก

กระดูกหัก ข้อเคลื่อน การเสียรูปของอวัยวะ

บาดเจ็บอันตรายต่อชีวิต

อาการรุนแรงบริเวณลำคอ/ศีรษะ
หมดสติ และหัวใจทำงานผิดปกติ



คำถามชวนคิด

แล้วจะหลีกเลี่ยง
อันตรายจากการเล่นกีฬา
ได้อย่างไร ?



วิธีการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย จากการเล่นกีฬา



๑.

เลือก

ประเภทกีฬา

ที่เหมาะสมกับวัย



๒.

ตรวจสอบอุปกรณ์
สวมเครื่องมือ
ป้องกันอันตราย
ที่อาจเกิดขึ้น



๓.

งดเล่นกีฬา
ขณะเจ็บป่วย
หรือพักผ่อน
ไม่เพียงพอ



๕.

เลือกใช้อุปกรณ์
ที่เหมาะสมและ
ตนเองถนัด
ไม่เล่นกีฬา
ที่เสี่ยงอันตราย



๕.

ไม่เล่นกีฬา
กลางแดดจัด
หรือฝนตก



๖.

ไม่เล่นกีฬาหรือ
ออกกำลังกาย
อย่างหักโหม



๗.

ปฏิบัติตามกฎ
และกติกา
อย่างเคร่งครัด



๔.

ควรอบอุ่นร่างกาย
ก่อนการเล่นกีฬา
และคลายกล้ามเนื้อ
หลังการเล่นกีฬา
ทุกครั้ง



WARM UP And COOL DOWN





คำชี้แจง
ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ
กิจกรรม Warm up
And Cool Down
เพื่อที่จะสามารถปฏิบัติตน
ให้ปลอดภัยจาก
การเล่นกีฬาได้

คำชี้แจง
บทบาทครูปลายทาง

- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอน
การทำกิจกรรมอย่าง
ละเอียดอีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและ
ควบคุมดูแลนักเรียนตลอด
การทำกิจกรรม

สรุปบทเรียน



อันตรายจากการเล่นกีฬา

การกระแทกอย่างรวดเร็ว
และรุนแรง

การใช้วัยะมากเกินไป
หรือซ้ำ ๆ นาน ๆ

บาดเจ็บเล็กน้อย

บาดเจ็บรุนแรงปานกลาง

บาดเจ็บรุนแรงมาก

บาดเจ็บอันตรายต่อชีวิต



วิธีการปฏิบัติตนให้ปลอดภัย จากการเล่นกีฬา

คำนึงถึงความปลอดภัย
ของตนเองอยู่เสมอ

อย่าลืม !!

Warm up And Cool Down

ทุกครั้งที่จะออกกำลังกาย

หรือเล่นกีฬา



บทเรียนครั้งต่อไป

สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒



สิ่งที่ต้องเตรียม

- แบบจำลองฟัน
- แปรงสีฟัน
- กระจก
- เนื้อร้อง เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ
- ใบงานที่ ๒ เรื่อง สำนวณฟันฉัน

สามารถดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th

