

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

พลศึกษา ม.๖

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

นางสาวสุขพัชรา ชัมเจริญ
นายไพบุลย์ กฤษณจักราวัฒน์

ผู้ตรวจ

นายสุขุม ประทีปะเสน
นายนพรัตน์ วัฒนชัยนันท์
นายทนสิงห์ เสือมาพะเนา

บรรณาธิการ

นายสมเกียรติ ภูระหงษ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
ISBN : 978-616-203-623-1
รหัสสินค้า ๓๖๑๔๐๐๔



จัดพิมพ์และจำหน่ายทั่วประเทศโดย
บริษัท อักษรณ์เจริญทัศน์ จำกัด
142 ถนนตะนาว เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200
โทร./แฟกซ์: 0 2622 2999 (อัตโนมัติ 20 คู่สาย)
เว็บไซต์: **บริษัท ไทยร่มเกล้า จำกัด** โทร. 0 2903 9101-6





คำนำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย
การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกัน
โรค และความปลอดภัยในชีวิต

โดยมีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การพัฒนา
คุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน สำหรับสาระพลศึกษา
มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและ
กีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและการกีฬา

ในการจัดทำหนังสือเรียนเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนกลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แต่ละชั้นจะ
ประกอบด้วยหนังสือเรียนพลศึกษา ๑ เล่ม และหนังสือเรียนสุขศึกษา ๑ เล่ม
ซึ่งสถานศึกษาควรใช้ควบคู่กันเพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีของผู้เรียน

ทั้งนี้หนังสือเรียนพลศึกษาเล่มนี้ จะเน้นที่สาระที่ ๓ ภายในเล่มออกแบบ
เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่มีเนื้อหาสาระตรงตามสาระการเรียนรู้แกนกลาง และ
เอื้อต่อการนำไปใช้จัดการเรียนการสอนให้บรรลุตัวชี้วัดตามที่หลักสูตรได้
กำหนดไว้ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากธรรมชาติของพลศึกษา เน้นทักษะปฏิบัติ
ดังนั้นการจะศึกษาสาระนั้นให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดี จึงมีความจำเป็นที่ผู้เรียนพึงให้
ความสำคัญและเอาใจใส่ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย
การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากลอย่างจริงจัง

คณะผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนพลศึกษา ชั้น ม.๖ เล่มนี้
จะช่วยอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้ทั้งความรู้ คุณลักษณะ
อันพึงประสงค์ ผ่านตัวชี้วัด และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีอย่างที่หลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดไว้

คณะผู้เรียบเรียง

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑



การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา

- ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว
รูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา
- วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว
รูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา
- การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์
- การเลือกออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

๑ - ๑๔

๒

๓

๔

๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒



กีฬาประเภทบุคคล : จั้ว

- ประวัติความเป็นมาและคุณค่าความสำคัญ
- การเตรียมความพร้อม
- กฎ กติกา และมารยาทในการแข่งขัน
- ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ
- กลวิธีและหลักการรุก การรับอย่างสร้างสรรค์
- การใช้ความสามารถในการเพิ่มศักยภาพของตนเอง
- การนำประสบการณ์จากการเล่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑๕-๓๘

๑๖

๑๗

๒๑

๒๒

๓๐

๓๖

๓๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓



กีฬาประเภทคู่ : ลีลาศ

- ประวัติความเป็นมาและคุณค่าความสำคัญ
- การเตรียมความพร้อม
- กฎ กติกา และมารยาทในการลีลาศ
- ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ
- การใช้ความสามารถในการเพิ่มศักยภาพของตนเอง
- การนำประสบการณ์จากการลีลาศไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๓๙-๕๖

๔๐

๔๒

๔๓

๔๕

๔๔

๕๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔



กีฬาประเภททีม : ซอฟท์บอล

- ประวัติความเป็นมาและคุณค่าความสำคัญ
- การเตรียมความพร้อม
- กฎ กติกา และมารยาทในการแข่งขัน
- ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ
- กลวิธีและหลักการรุก การรับอย่างสร้างสรรค์
- การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีม
- การนำประสบการณ์จากการเล่นมาใช้ในชีวิตประจำวัน

๕๗-๗๘

๕๘
๕๙
๖๒
๖๕
๗๒
๗๖
๗๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕



กิจกรรมนันทนาการ

- คุณค่าและความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม
- หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ
- การนำกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงคุณภาพชีวิต
- ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตและสังคม

๗๙-๘๐

๘๐
๘๑
๘๑
๘๒

บรรณานุกรม

๘๑



การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นกระบวนการทำงานที่สอดคล้องประสานกันของกลไกต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งการศึกษาถึงหลักการของการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ จะช่วยเพิ่มพูนศักยภาพของตนเอง มีส่วนช่วยให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

หน่วยการเรียนรู้

๑

การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา

ตัวชี้วัด

- วิเคราะห์ความเครียดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑)
- แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๔)
- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑)

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- ความเครียดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
- การวิเคราะห์ความเครียดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
- การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ ฯลฯ
- การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ ฯลฯ
- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม
- การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีม ฯลฯ

๑. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นการนำหลักการของการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ มาผสมผสานกัน เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย ให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนักเรียนได้เคยศึกษาไปบ้างแล้วใน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ สำหรับในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ นี้ ขอนำเสนอถึงความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

๑) การเคลื่อนไหวที่ทำให้เกิดความมั่นคงของร่างกาย คือ การที่มนุษย์สามารถคงท่าทางเอาไว้ได้โดยที่ไม่ล้มลงไป เช่น สามารถยืนตัวตรงได้โดยไม่ล้ม สามารถนั่งได้โดยไม่ล้ม สามารถยืนทรงตัวขาเดียวได้โดยไม่ล้ม เป็นต้น ซึ่งประกอบไปด้วยหลายปัจจัย เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสามารถของระบบประสาท ความสามารถของร่างกายในการรักษาความสมดุล ปัจจัยต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์ เป็นต้น

๒) การเคลื่อนไหวร่างกายในงานอาชีพ เป็นการกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อใช้ในการประกอบอาชีพ เช่น การทำนา การแบกหาม งานบริการต่างๆ เป็นต้น

๓) การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพแบบองค์รวม เป็นการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ไม่ใช่การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มุ่งเน้นแต่เพียงสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้มีความแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมรวมถึงการดูแลจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณด้วย เช่น การเต้นรำ การเล่นเกมแข่งขัน เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายที่ทำให้จิตใจเกิดความเครียด หรือทำให้ความสัมพันธ์เชิงสังคมลดลงนั้น

ไม่ถือเป็นการออกกำลังกายที่ดีและเป็นแบบองค์รวมได้



๒. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา นอกจากจะช่วยกระตุ้นและพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง สร้างเสริมกล้ามเนื้อ และกระดูกโดยตรงแล้ว ยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นด้วย ที่สำคัญการเคลื่อนไหวในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง หรือหลายรูปแบบอย่างเป็นระบบตามขั้นตอน จะนำไปสู่การปรับตัวและพัฒนาสมองของเรา ทั้งนี้ สามารถวิเคราะห์กิจกรรมต่างๆ ที่ร่างกายเคลื่อนไหวด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้ ดังนี้

๑) การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เป็นการสั่งการให้ร่างกายบางส่วนเคลื่อนไหว โดยไม่มีการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เป็นการเคลื่อนไหวที่กล้ามเนื้อจะต้องออกแรงจนเกิดความแน่นตึง โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ แต่จะมีการเคลื่อนที่ของข้อต่อในบางท่า สามารถใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้ เช่น การบริหารร่างกายโดยไม่มีการเคลื่อนที่ หรืออาจจะเป็นการก้มหน้า เงยหน้า หมุนคอ หมุนไหล่ สะบัดข้อมือและข้อเท้า กางแขน เป็นต้น



ตัวอย่างการบริหารร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

๒) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้การเคลื่อนที่ของร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยมีระยะทาง ซึ่งกล้ามเนื้อจะออกแรงจนเกิดความแน่นตึงที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของข้อต่อและมีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ เช่น การเดิน การวิ่ง การเขย่ง การกระโดด เป็นต้น ซึ่งนับว่าเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแทบทุกชนิด เป็นเพราะต้องอาศัยทักษะต่างๆ เช่น การกระโดดสูง การกระโดดไกล การวิ่ง เป็นต้น



๓) การเคลื่อนไหวแบบบังคับสิ่งของ เป็นการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับ หรือควบคุมวัตถุ มีทั้งการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่ โดยจะนำไปใช้ประกอบเพื่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้ เช่น การเตะลูกเตะกร้อ การโหม่งลูกฟุตบอล การตีโต้เทเบิลเทนนิสกับคู่ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เป็นต้น



ตัวอย่างการเคลื่อนไหวแบบบังคับสิ่งของ

๓. การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์

การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ คือ การเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายของตนเองในการแสดงออกถึงความรู้สึกและจินตนาการ เพื่อที่จะสื่อสารกับผู้อื่นในจังหวะต่างๆ อย่างอิสระ

๓.๑ กิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities) หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะ มีอารมณ์หรือความรู้สึกร่วมกับการเคลื่อนไหวนั้น โดยเป็นการนำทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่มาผสมผสานเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวใหม่ตามดนตรีที่นำมาประกอบ

คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจดังนี้

- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น
- ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ
- ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- สุขภาพร่างกายแข็งแรง
- ระบบอวัยวะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- อารมณ์ร่าเริง แจ่มใส
- มีบุคลิกภาพที่ดี
- เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้อง
- เกิดความซาบซึ้งในเสียงเพลง เสียงดนตรี สามารถฟังจังหวะและจับจังหวะได้



ข้อควรระวังในการทำกิจกรรมเข้าจังหวะ



การทำกิจกรรมเข้าจังหวะ ควรคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง ดังนี้

- ไม่ใช้ท่าทางในการเคลื่อนไหวที่ไม่ปลอดภัย เช่น การนำศีรษะหมุนอยู่กับพื้น การกระโดดหมุนตัว เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ประกอบที่อาจก่อให้เกิดอันตราย
- ไม่สวมเสื้อผ้าที่ทำให้ไม่สะดวกต่อการทำกิจกรรม เช่น กระโปรงยาว กางเกงยีน เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าส้นสูง เพราะอาจทำให้ข้อเท้าแพลงได้
- ก่อนการทำกิจกรรมเข้าจังหวะควรอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง
- สถานที่ในการทำกิจกรรม ควรเป็นพื้นเรียบ ไม่ขรุขระ
- ไม่ควรหักโหมทำกิจกรรมเข้าจังหวะมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความเหนื่อยล้า
- ขณะทำกิจกรรม ไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมาก เพราะจะทำให้เกิดอาการจุกเสียดได้

๓.๒ เชียร์ลีดเดอร์

เชียร์ลีดเดอร์ (Cheerleader) หรือผู้นำเชียร์ คือ ผู้ที่ทำหน้าที่ในการนำฝูงชนให้มีความฮึกเหิมร่วมให้กำลังใจ และเชียร์นักกีฬาที่กำลังทำการแข่งขัน เพื่อให้นักกีฬาเกิดความฮึกเหิมและมีกำลังใจในการแข่งขันมากขึ้น

สำหรับเชียร์ลีดเดอร์ในประเทศไทย จะเน้นการให้จังหวะ รำส และสัญญาณ โดยการให้กองเชียร์ร่วมร้องเพลงกันอย่างพร้อมเพรียงและเสียงดัง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการชมการแข่งขัน ส่วนเชียร์ลีดเดอร์ในบางประเทศนั้น จะเรียกว่า “เชียร์ลีดดิ้ง” (Cheerleading) ซึ่งเป็นการเชียร์ที่มีการนำศาสตร์ต่างๆ มาประกอบเข้าไว้ด้วยกัน คือ การเต้น การนำท่าโยมมาสติกเข้ามาใช้ในการต่อตัว การตีลังกา การเชียร์ประกอบท่าทาง หรือที่เรียกว่า “เชียร์” และ “แชนท์” โดยถือว่าเป็นกีฬาที่ทั้งความสนุกสนานและความตื่นเต้น เนื่องจากการใช้ดนตรีเข้ามาประกอบจังหวะ

คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมเชียร์ลีดเดอร์



กิจกรรมเชียร์ลีดเดอร์ เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

- มีบุคลิกภาพที่ดี
- มีความอดทน อดกลั้น
- รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น
- เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
- เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- เกิดทักษะการเคลื่อนไหวในด้านต่างๆ
- ร่างกายแข็งแรง
- ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อควรระวังในการทำกิจกรรมเชียร์ลีดเดอร์

การทำกิจกรรมเชียร์ลีดเดอร์ ควรคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง ดังนี้

- ก่อนการฝึกซ้อม ควรอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง
- ควรนำเบาะที่มีความนุ่มมาใช้รองรับในขณะฝึกซ้อม เพื่อหลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะศีรษะ
- ไม่สวมชุดที่เป็นอุปสรรคสำหรับทำกิจกรรม เช่น กระโปรงยาว เสื้อตัวหลวมและยาว เป็นต้น
- สถานที่ในการทำกิจกรรม ควรเป็นพื้นเรียบ ไม่ขรุขระ



๔. การเลือกออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แก่องค์กายและจิตใจ ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งการเลือกออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้น จำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ดังนี้

การเลือกออกกำลังกายและการเล่นกีฬา		
ความชอบและความถนัด	ความพร้อมด้านต่างๆ	สภาพร่างกาย
โดยการสำรวจตนเองว่ามีความชอบและถนัดอะไรในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมได้โดยไม่ให้เกิดความน่าเบื่อหน่าย และยังก่อให้เกิดความสนุกสนาน	ไม่ว่าจะเป็นความพร้อมในเรื่องของระยะเวลา สถานที่ ค่าใช้จ่าย อาชีพ และฐานะ ควรคำนึงให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ตนสามารถปฏิบัติได้โดยไม่เกินความจำเป็น	โดยสำรวจความพร้อมของสภาพร่างกายและจิตใจ เช่น ในขณะนั้นร่างกายมีความอ่อนแอ หรือกำลังอยู่ในภาวะเจ็บป่วย หรือบาดเจ็บ ก็ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เพราะจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมมากยิ่งขึ้น สำหรับด้านสภาพจิตใจ หากกำลังอยู่ในภาวะเครียด วิตกกังวล สามารถออกกำลังกาย และเล่นกีฬาได้ตามปกติ เพราะสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้น นอกจากจะต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ แล้ว ยังควรยึดถือหลักปฏิบัติในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานอกเหนือไปจากที่ได้กล่าวไปแล้ว ในหนังสือเรียนวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ดังนี้

๑) การพักผ่อนให้เพียงพอ หลังจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแล้ว ร่างกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๖-๘ ชั่วโมง เนื่องจากร่างกายได้เสียพลังงานไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชยพลังงานที่เสียไป รวมทั้งต้องมีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างเสริมร่างกายให้มีความแข็งแรงขึ้น ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน โดยต้องเป็นการพักผ่อนที่นอนหลับสนิทเท่านั้น

๒) การแต่งกายให้เหมาะสม

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแต่ละชนิดมีเครื่องแต่งกายที่แตกต่างกันไป การแต่งกายที่ดีจึงไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม หรือเสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไป หรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อได้น้อย เพราะจะทำให้ร่างกายมีการระบายความร้อนได้ไม่ดี สำหรับรองเท้าที่สวม ควรจะมีการห่อหุ้มบริเวณหลังเท้าทั้งหมด เพื่อช่วยเพิ่มความมั่นคงและกระจายแรงกระแทกจากหลัง ขา และเท้าลงสู่พื้น ควรเลือกใช้วัสดุที่มีคุณสมบัติในการยืดขยาย มีความทนทาน สามารถระบายความชื้นและความร้อนได้ดี การเลือกรองเท้าที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวได้ดียิ่งขึ้น

๓) กำหนดเวลาให้เหมาะสม

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ดีควรมีการวางแผนและมีการจัดเวลาอย่างเหมาะสม ควรกำหนดเวลาให้แน่นอน และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เช่น หากออกกำลังกายในช่วงเช้า ในวันอื่นๆ ก็ควรปฏิบัติในเวลาดังกล่าวเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสมดุลอย่างเหมาะสม

๔) การรับประทานอาหารก่อน

ออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยหลักทั่วไปของการออกกำลังกายและเล่นกีฬานั้น ไม่ควรงดอาหารก่อนการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควรรับประทานอาหาร แต่เว้นช่วงให้ห่างกัน ๒ ชั่วโมง เพราะอาจทำให้เกิดอาการจุกเสียดได้

เกร็ดน่ารู้



การเลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับวัย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ซึ่งการออกกำลังกายในแต่ละวัยก็มีความแตกต่างกันออกไป ตามความเหมาะสมและตามความต้องการของร่างกายในแต่ละบุคคล ดังนี้

อายุต่ำกว่า ๑๐ ปี ร่างกายยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ กิจกรรมควรเน้นความสนุกสนานและรูปแบบที่เรียบง่าย ดังนั้น จึงควรปล่อยให้เล่นสนุกโดยใช้ความสัมผัสของมือ สายตา เท้า ฯลฯ และได้เคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา เช่น วาดน้ำ วาดสี ไล่จับ เป็นต้น

อายุ ๑๑-๑๖ ปี เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเปลี่ยนแปลง ควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย โดยเน้นสมรรถภาพของร่างกายและพัฒนาทักษะทางกลไกให้ มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน กิจกรรมที่เหมาะสม เช่น แบดมินตัน บาสเกตบอล ฟุตบอล เป็นต้น

อายุ ๑๗-๓๕ ปี เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ จึงสามารถเล่นกีฬาได้ทุกรูปแบบ ควรเน้นการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของร่างกาย และเน้นการฝึกทักษะที่ยากและซับซ้อน แต่ทั้งนี้ ควรเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

อายุ ๓๖-๕๕ ปี เป็นวัยที่สามารถออกกำลังกายได้เต็มรูปแบบ หากอายุ ๔๕ ปีขึ้นไป ควรทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวช้าๆ และเน้นความเพลิดเพลินใจ สามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ เช่น วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น ซึ่งก่อนการออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายด้วยทุกครั้ง

อายุ ๕๖ ปีขึ้นไป เป็นวัยที่สมรรถภาพทางร่างกายเริ่มที่จะลดประสิทธิภาพลง ดังนั้น จึงควรออกกำลังกายที่ไม่หนักและพื้นฟูร่างกาย เช่น ไทเก๊ก โยคะ ลีลาศ เป็นต้น

ที่มา : ดัดแปลงจาก <http://www.pr.chula.ac.th/index.php/15-article/96-2014-06-16-09-46-44>

๕) การดื่มน้ำให้เพียงพอ น้ำนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการรักษาสมดุลในร่างกาย เมื่อออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาร่างกายจะเสียเหงื่อมาก ดังนั้น เราจึงต้องดื่มน้ำเพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปให้เพียงพอ และเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย เพราะถ้าหากร่างกายได้รับน้ำน้อยเกินไป ก็จะส่งผลทำให้กระบวนการทำงานต่างๆ ของร่างกายลดประสิทธิภาพลง

๖) ขณะที่เจ็บป่วยไม่ควรออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพราะหากออกกำลังกายและเล่นกีฬาในขณะที่เจ็บป่วย จะส่งผลให้ร่างกายทรุดโทรมและอ่อนเพลียมากยิ่งขึ้น อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ เช่น เวียนศีรษะ หัวใจเต้นผิดปกติ เหนื่อย เป็นต้น แต่หลังจากหายจากการเจ็บป่วยแล้วสามารถออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามปกติ เนื่องจากช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายในระยะฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย

๗) ด้านจิตใจ ในระหว่างการออกกำลังกายและเล่นกีฬานั้น จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งและมีสมาธิ เพราะจะช่วยให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๘) การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย เป็นการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจากเดิมให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น เพราะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละประเภทจะมีรูปแบบที่แตกต่างกัน ส่งผลให้เกิดผลดีต่อสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านที่แตกต่างกันอีกด้วย



หลังการออกกำลังกายต้องดื่มน้ำทดแทนให้มีปริมาณมากเพียงพอกับที่ร่างกายสูญเสียไป

การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย

ปัจจุบันการออกกำลังกายได้รับความนิยมมากขึ้น ซึ่งวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายนั้นมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น บางคนออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ในขณะที่อีกคนหนึ่งออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อ เป็นต้น ซึ่งสามารถปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย ทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีการใช้พลังงานโดยอาศัยออกซิเจน และการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายโดยไม่อาศัยออกซิเจน ดังตัวอย่าง

แอโรบิก		แอนแอโรบิก	
วิ่ง		ลูกนั่ง	
ประโยชน์		ประโยชน์	
ช่วยทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง การทรงตัวดีขึ้น	ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง	เพิ่มปริมาณคุณภาพของเม็ดเลือดแดง และช่วยให้ระบบไหลเวียนดีขึ้น
เต้นแอโรบิก		โยคะ	
ประโยชน์		ประโยชน์	
ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย	ระบบการย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	ช่วยสร้างเสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	ป้องกันการปวดข้อต่างๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น

การปฐมพยาบาล

อาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬานั้นมีประโยชน์ แต่ถ้าหากปฏิบัติโดยไม่ถูกวิธีก็อาจก่อให้เกิดอันตรายจนบาดเจ็บได้ ซึ่งการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑. อาการบาดเจ็บเฉียบพลัน คือ อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เส้นเอ็นฉีกขาด กระดูกหัก เป็นต้น

๒. อาการบาดเจ็บเรื้อรัง คือ อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ที่เดิมและสะสมมานาน เช่น การวิ่งทำให้หัวเข่าต้องรับน้ำหนักและแรงกระแทก ซึ่งทำให้เกิดการสึกกร่อนจนเกิดอาการข้อเข่าเสื่อมขึ้นได้ เป็นต้น นอกจากนี้ กีฬาบางชนิดหากเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไม่เหมาะสมเป็นประจำ ก็อาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บเรื้อรังได้ เช่น การบาดเจ็บหัวไหล่จากการเล่นเทนนิส การตีกอล์ฟ เป็นต้น

สำหรับหลักเบื้องต้นในการปฐมพยาบาล เมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. หากเกิดการบาดเจ็บขึ้น ควรหยุดกิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่ ไม่ควรฝืนเล่นต่อไป เพราะจะยิ่งทำให้มีอาการบาดเจ็บมากยิ่งขึ้น ควรหยุดพักให้ร่างกายหายดีก่อน แล้วจึงค่อยกลับไปเล่นอีกครั้ง

๒. เมื่อเกิดการบาดเจ็บควรประคบเย็นโดยใช้ Cold pack หรือผ้าขนหนูห่อน้ำแข็งประคบตรงบริเวณที่บาดเจ็บประมาณ ๑๕ นาที เว้นไปประมาณ ๑๐ นาที แล้วจึงประคบอีกครั้ง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ในช่วง ๑ ชั่วโมงแรก โดยจะช่วยลดอาการปวดบวมลงได้

๓. การรัดด้วยผ้ายืดบริเวณที่บาดเจ็บ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการบวมมากขึ้นได้ แต่ทั้งนี้ต้องระมัดระวังไม่รัดให้แน่นจนเกินไปจนเลือดไหลเวียนไม่สะดวก ซึ่งหากมีอาการชา ควรคลายผ้ารัดออก แล้วจึงค่อยพันผ้าใหม่

๔. หากบาดเจ็บบริเวณแขน หรือขา ให้ยกแขน-ขาให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อเป็นการห้ามเลือด

๕. หลักการดังกล่าวใช้ในกรณีที่มีอาการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย ถ้าหากเป็นอาการบาดเจ็บที่รุนแรง หลังจากปฐมพยาบาลแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป

ที่มา: ดัดแปลงจาก <http://www.phuketinternationalhospital.com/articles/first-aid-injuries-from-playing-sports?locale=th>

สรุป

ในชีวิตประจำวันคนเรามีการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลายรูปแบบ ทั้งการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาก็ตาม ซึ่งในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ล้วนต้องมีทักษะของการเคลื่อนไหวเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่เสมอ ดังนั้น เพื่อให้การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงจำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอีกด้วย

- ๑ หากนักเรียนไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมใดทดแทนเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและส่งผลดีต่อสุขภาพ
- ๒ หากนักเรียนต้องการออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวแบบสร้างสรรค์ นักเรียนจะเลือกรูปแบบใด เพราะเหตุใด
- ๓ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา นักเรียนควรคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ เพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬานั้นมีประสิทธิภาพ



กิจกรรม

สร้างสรรค์พัฒนาการเรียนรู้

กิจกรรมที่ ๑	ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันเสนอแนะถึงวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง จากนั้นให้นักเรียนนำข้อเสนอแนะที่ได้มาเพิ่มพูนศักยภาพของตนเอง เพื่อให้การเล่นกีฬาเป็นทีมประสบความสำเร็จ แล้วเขียนสรุปเป็นรายงาน ส่งครูผู้สอน
กิจกรรมที่ ๒	ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม คิดทำการออกกำลังกายประกอบเพลง แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายในทำนองๆ
กิจกรรมที่ ๓	ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มฝึกซ้อมกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ หรือการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬาอย่างสร้างสรรค์เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ จากนั้นให้นักเรียนออกมาปฏิบัติหน้าชั้นเรียน