

พลศึกษา ม.๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

นางสาวสุพัชรา ชัมเจริญ
นายไพบุลย์ กฤษณจักราววัฒน์

ผู้ตรวจ

นายสุขุม ประทีปะเสน
นายณพรัตน์ วัฒนชัยนันท์
นายทนสิงห์ เสือมาพะเนา

บรรณาธิการ

นายสมเกียรติ ภูระหงษ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
ISBN : 978-616-203-610-1
รหัสสินค้า ๒๓๑๔๐๗๗





คำนำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย
เล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค
และความปลอดภัยในชีวิต

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

ในการจัดทำหนังสือเรียนเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนกลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แต่ละชั้น
จะประกอบด้วยหนังสือเรียนพลศึกษา ๑ เล่ม และหนังสือเรียนสุขศึกษา ๑ เล่ม
ซึ่งสถานศึกษาควรใช้ควบคู่กันเพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีของผู้เรียน

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

คณะผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนพลศึกษา ชั้น ม.๓ เล่มนี้
จะช่วยอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้ทั้งความรู้ คุณลักษณะ
อันพึงประสงค์ ผ่านตัวชี้วัด และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีอย่างี่หลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดไว้

คณะผู้เรียบเรียง

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่

๑



การเคลื่อนไหว และกิจกรรมทางกาย

๑ - ๑๖

- การเคลื่อนไหว
- กิจกรรมทางกาย
- การเล่นเกม
- การเล่นกีฬา

๒

๖

๑๐

๑๒

หน่วยการเรียนรู้ที่

๒



กีฬาไทย : ดาบสองมือ

๑๗ - ๔๐

- ประวัติความเป็นมา
- คุณค่าและความสำคัญ
- การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการเล่นกีฬาดาบสองมือ
- การเตรียมความพร้อม
- กฎ กติกา มารยาท
- ขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ
- การรุกและการรับขั้นพื้นฐาน

๑๘

๑๘

๑๙

๒๐

๒๕

๒๖

๓๕

หน่วยการเรียนรู้ที่

๓



กีฬาสากล : ตะกร้อข้ามตาข่าย

๔๑ - ๖๐

- ประวัติความเป็นมา
- คุณค่าและความสำคัญ
- การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการเล่นกีฬาตะกร้อข้ามตาข่าย
- การเตรียมความพร้อม
- กฎ กติกา มารยาท
- ขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ
- กลวิธีและหลักในการรุกและการรับ

๔๒

๔๒

๔๓

๔๔

๔๗

๔๙

๕๙



นันทนาการแก่ผู้อื่น

- คุณค่าและความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
- หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ
- กิจกรรมนันทนาการ
- ตัวอย่างการจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

๖๑-๗๔

๖๒

๖๔

๖๕

๗๓

บรรณานุกรม

๗๕

หน่วยที่

๑

การเคลื่อนไหว และกิจกรรมทางกาย

ตัวชี้วัด

- นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ ๓.๑ ม.๓/๒)

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- การนำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

สุขภาพที่ดีถือเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งยังสามารถสร้างเสริมสุขภาพที่ดีได้จากการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองถนัด หรือสนใจ อันจะทำให้การสร้างเสริมสุขภาพสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์



๑. การเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวเป็นการเปลี่ยนตำแหน่งของอวัยวะ เกิดขึ้นเมื่อระบบประสาทสั่งให้กล้ามเนื้อหดตัว เป็นผลทำให้เกิดแรงต่อเอ็น กระดูก และข้อต่อ ซึ่งการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ดีนั้นจำเป็นต้องอาศัยทักษะที่เหมาะสม เพื่อประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีต่อตนเอง

๑.๑ หลักการในการเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาต้องอาศัยแรงในการเคลื่อนไหว ซึ่งทำงานร่วมกันกับอวัยวะในร่างกาย โดยประกอบด้วยสิ่งที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑) **แรง** ทำให้วัตถุสามารถเคลื่อนที่ หรือเปลี่ยนสภาพการเคลื่อนที่ไปได้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีแรงมากกระทำที่อวัยวะจะทำให้อวัยวะมีการเปลี่ยนสภาพการเคลื่อนที่ จึงเกิดการเคลื่อนไหวของอวัยวะในร่างกาย ซึ่งแรงที่ใช้จะมาก หรือน้อยขึ้นอยู่กับมวล หรือน้ำหนักของวัตถุที่แรงไปกระทำ เช่น คนที่มีน้ำหนักตัวมาก จะต้องออกแรงในการเคลื่อนไหวมากกว่าคนที่น้ำหนักตัวน้อย เป็นต้น

๒) **การเคลื่อนที่ของวัตถุและร่างกายของมนุษย์** สามารถแบ่งแนวการเคลื่อนที่ได้เป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

๒.๑) **การเคลื่อนที่เป็นเส้นตรง** เป็นการเคลื่อนที่อันเนื่องมาจากมีแรงกระทำเพียงแนวเดียว เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การปีนหน้าผา เป็นต้น

๒.๒) **การเคลื่อนที่เป็นเส้นโค้ง** เป็นการเคลื่อนที่อันเนื่องมาจากแรงดึงดูดของโลกกระทำในแนวตั้งตลอดเวลาควบคู่กับแรงในแนวราบ ทำให้ร่างกาย หรือวัตถุไม่สามารถเคลื่อนที่ตามแนวเส้นตรงได้ เช่น การขว้างจักร การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

๑.๒ ทักษะที่เหมาะสมในการเคลื่อนไหว

ทักษะการเคลื่อนไหวเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยใช้กระบวนการทางกลไกการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการสั่งการของระบบประสาท ซึ่งหน่วยความจำในสมองจะจัดลำดับขั้นตอนของทักษะนั้นๆ อย่างถูกต้อง และเป็นระบบ โดยมีหลากหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามสถานการณ์ที่แตกต่างกัน อันประกอบไปด้วยทักษะต่างๆ ดังนี้

๑) **ทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย** เช่น การก้มตัว การบิดตัว การงอแขน เป็นต้น

๒) **ทักษะการเคลื่อนไหวด้วยการเคลื่อนที่** เช่น การวิ่ง การกระโดด การเดิน เป็นต้น

๓) **ทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์** เช่น การเตะฟุตบอล การตีเทนนิส เป็นต้น



การว่ายน้ำเป็นรูปแบบของการเคลื่อนที่แบบเส้นตรง หรือมีการเคลื่อนที่ในทิศทางเดียว



เทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาหนึ่งที่ต้องอาศัยทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายหลายๆ ด้านประกอบกัน ทั้งการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย การเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ และทักษะทางการกีฬา

๑.๓ ทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา

ในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท จำเป็นต้องฝึกทักษะในการเคลื่อนไหวแตกต่างกันออกไป ซึ่งการเคลื่อนไหวจะมีมาก หรือน้อยขึ้นอยู่กับแรงที่จะทำให้ร่างกายเคลื่อนที่ โดยทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาสามารถแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท ดังนี้

๑) **ทักษะการเคลื่อนไหวที่ง่ายและไม่ซับซ้อน** คือ ทักษะที่นักกีฬาแต่ละคนสามารถกระทำได้โดยใช้เวลาฝึกซ้อมไม่มาก และใช้ทักษะที่มีปฏิบัติตามขั้นตอนทุกครั้ง เช่น การเดิน การวิ่ง เป็นต้น

๒) **ทักษะการเคลื่อนไหวที่ยากและมีความซับซ้อน** คือ ทักษะที่นักกีฬาแต่ละคนกระทำได้ยาก ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนเรียนรู้ ผู้เล่นจึงต้องมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ยากและซับซ้อนเพื่อคอยหาจังหวะที่จะได้เปรียบคู่แข่ง เช่น การวิ่งซิกแซก การวิ่งเก็บของ เป็นต้น

๓) **ทักษะการเคลื่อนไหวควบคู่กับผู้อื่น** คือ การนำทักษะไปใช้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกันทางสังคม เช่น การเต้นรำ การแสดงละคร เป็นต้น

๔) **ทักษะการแก้ปัญหาในการเคลื่อนไหว** คือ ทักษะระดับสูงที่นำทักษะต่างๆ มาผสมผสานเข้าด้วยกันในการแก้ปัญหา โดยมีวัตถุ หรืออุปกรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาประกอบ การเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การวิ่งเลี้ยงลูกฟุตบอล การเล่นยิมนาสติกลีลา เป็นต้น



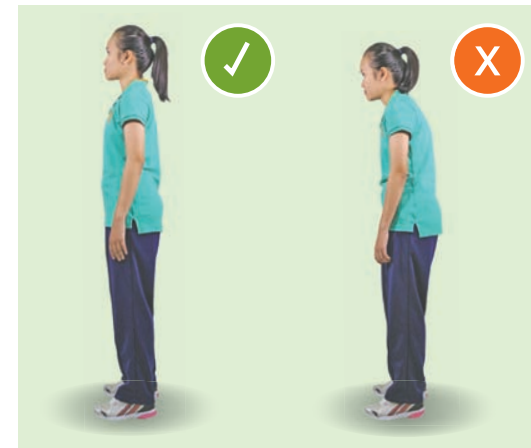
การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจะต้องอาศัยทักษะต่างๆ ร่วมกัน ทั้งการเคลื่อนไหวที่ไม่ซับซ้อน การเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน การเคลื่อนไหวควบคู่กับผู้อื่น และการแก้ปัญหาในการเคลื่อนไหว

๑.๔ การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันและการสร้างเสริมสุขภาพ

การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องนอกจากจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายแล้ว ยังส่งผลให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑) การยืนที่ถูกต้อง

ควรยืนให้กระดูกสันหลังมีลักษณะเหยียดตรงตั้งฉากกับพื้น ศีรษะตั้งตรง ไหล่ตั้งตรง แขนทั้งสองปล่อยไว้ข้างลำตัว เท้าห่างกันเล็กน้อยและไม่โก่งตัว



๒) การนั่งที่ถูกต้อง

ควรนั่งให้เต็มก้น กระดูกสันหลังเหยียดตรงตั้งฉากกับพื้น โคนขาเหยียดออกไปข้างหน้าระดับเดียวกับสะโพก และวางฝ่าเท้าสองข้างพอกอยู่บนพื้นข้างหน้า



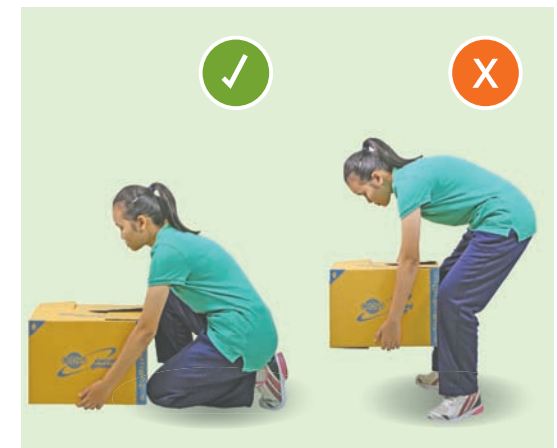
๓) การเดินที่ถูกต้อง

เริ่มจากการยืนที่ถูกต้อง โดยต้องให้ศีรษะและลำตัวตั้งตรง ขาทั้งสองก้าวออกไปให้พอดีกับขนาดของร่างกาย และรักษาจังหวะก้าวเดินให้สม่ำเสมอ ไม่เกร็ง ไม่เดินลากเท้า หรือโก่งตัว หรือเอนลำตัวท่อนบนไปข้างหน้ามากเกินไป



๔) การยกของที่ถูกต้อง

เริ่มจากการย่อเข่าลง แล้วใช้กล้ามเนื้อขาและแขนเข้าช่วย และพยายามให้หลังตรงอยู่เสมอ



๒. กิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหากปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะมีส่วนในการ



กิจกรรมทางกายสามารถเลือกปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย ช่วยให้เกิดความสนุกสนานและมีสุขภาพกายที่ดี

ป้องกันโรค ช่วยผ่อนคลายและลดความเครียด กิจกรรมทางกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ได้จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้น แต่รวมไปถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ ควรเลือกปฏิบัติกิจกรรมตามความเหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

๒.๑ หลักการสำหรับกิจกรรมทางกาย

การเลือกปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ มีหลักในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. กิจกรรมมีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ปฏิบัติ
๒. สามารถควบคุมความหนัก - เบาขณะปฏิบัติกิจกรรมได้ด้วยตนเอง
๓. เป็นกิจกรรมที่ไม่เสี่ยง หรืออาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
๔. เป็นกิจกรรมที่ไม่ซับซ้อน และปฏิบัติได้ง่าย โดยการใช้ทักษะพื้นฐานในการปฏิบัติ
๕. ไม่ทำให้เคร่งเครียดและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย
๖. สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ตามที่ตนเองต้องการ

เกร็ดน่ารู้



ออกกำลังกายกลางแจ้งเพื่อสุขภาพที่ดี

การออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือช่วงเวลาที่สัมผัสแสงแดดกลางแจ้ง คือ ช่วงเวลา ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. แต่ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่เหมาะกับสุขภาพ มีวิตามินดี ช่วยระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น รู้สึกสดชื่นและทำให้ร่างกายตื่นตัว แต่ถ้าหากร่างกายรับแสงแดดมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลา ๑๐.๐๐-๑๕.๐๐ น. จะเป็นอันตรายที่อาจนำไปสู่การเป็นโรคมะเร็งผิวหนังได้ ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงเวลาดังกล่าวเพื่อสุขภาพที่ดี

ที่มา : ดัดแปลงจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/28370-.html>

๒.๒ แนวทางการปฏิบัติสำหรับกิจกรรมทางกาย

การปฏิบัติกิจกรรมทางกายให้เกิดความปลอดภัยและเหมาะสมในขณะทำกิจกรรมมีแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

๑) การตรวจสอบตนเอง เป็นทักษะที่มักถูกมองข้าม โดยสิ่งที่ตามมาก็คือความปลอดภัยในขณะปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ซึ่งสิ่งที่ควรตรวจสอบ ได้แก่

ขั้นตอนที่ ๑ การชั่งน้ำหนักตัว โดยน้ำหนักตัวจะบอกถึงความสมส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะเด็กที่กำลังเจริญเติบโต ซึ่งจะต้องมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นในระดับเกณฑ์มาตรฐาน การชั่งน้ำหนักควรปฏิบัติเดือนละ ๑ ครั้ง เพื่อตรวจสอบการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองให้อยู่ในระดับเกณฑ์มาตรฐานเสมอ



การตรวจวัดชีพจรช่วยให้ทราบถึงการทำงานของหัวใจ เพื่อวิเคราะห์หาโรคภัยไข้เจ็บที่อาจเกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ ๒ การนับชีพจร ชีพจร คือ คลื่นที่เกิดจากการขยายตัวและหดตัวของหลอดเลือดแดง ขณะที่หัวใจบีบและคลายตัว ๑ ครั้ง ซึ่งในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจจะบีบและคลายตัวสลับกันเป็นจังหวะ หลอดเลือดแดงจึงยืดและหยุ่นตัวเป็นจังหวะจนสัมผัสได้ ตำแหน่งที่พบชีพจรในร่างกายอยู่บริเวณหลอดเลือดแดงใกล้ผิวหนัง ได้แก่ บริเวณขมับ ด้านข้างของลำคอ ใต้ข้อมือ ข้อพับแขน ขาหนีบ และหลังเท้า โดยชีพจรของคนปกติจะอยู่ที่ ๖๐-๘๐ ครั้งต่อนาที

๒) การปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่สนใจ คือ ทักษะที่จำเป็นในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ เช่น ทักษะการปฏิบัติโยคะ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีทักษะในท่าอาสนะต่างๆ การควบคุมการหายใจ การควบคุมสมาธิ เป็นต้น

๓) การวางแผนปฏิบัติกิจกรรมทางกาย เป็นการกำหนดแผนการให้เหมาะสมและสอดคล้องกับตนเองมากที่สุดในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การตรวจร่างกาย โดยแพทย์เป็นผู้ตรวจอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อให้ทราบถึงสภาวะของร่างกาย หรือโอกาสของการเกิดโรคชนิดต่างๆ

ขั้นตอนที่ ๒ การเขียนแผนการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ซึ่งสามารถเขียนเป็นรายวัน หรือรายสัปดาห์ก็ได้ ดังตัวอย่างในตาราง

ตารางแสดงตัวอย่างการเขียนแผนการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

ลำดับที่	กิจกรรมทางกาย
๑	การออกกำลังกายพื้นฐานและการเดินเร็ว
๒	การยืดกล้ามเนื้อและการวิ่ง
๓	การทำโยคะ
๔	การเล่นดนตรีที่ตนเองชอบ
๕	การทำงานศิลปะ
๖	การเล่นอิสระกับเพื่อน เช่น ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก การเล่นสเกต เป็นต้น
๗	การเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ

ขั้นตอนที่ ๓ การเลือกสถานที่และอุปกรณ์ประกอบกิจกรรมทางกาย ควรมีการเตรียมการอย่างเหมาะสม เพื่อความสะดวกและปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรม เช่น การเลือกสถานที่ที่มีความปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีมลพิษทางกลิ่น หรือเสียงที่สร้างความรบกวน ขณะปฏิบัติกิจกรรม มีการเตรียมความพร้อมของร่างกายด้วยการสวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่เหมาะสม พร้อมทั้งอุปกรณ์อื่นๆ ที่ต้องใช้ว่ามีการชำรุดบกพร่องหรือไม่ เป็นต้น



การเลือกปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ชื่นชอบช่วยให้ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว

ขั้นตอนที่ ๔ การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ขั้นตอนนี้จะต้องมีความตั้งใจอย่างสูงที่จะไม่สนใจสิ่งเร้าอื่นๆ ที่จะทำให้การปฏิบัติกิจกรรมทางกายไม่เป็นไปตามแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้ จนเกิดเป็นความเกียจคร้าน ซึ่งตลอดระยะเวลาการปฏิบัติกิจกรรมควรจะต้องมีความหนักปานกลางแต่สม่ำเสมอ หรือที่เรียกว่า “เดินสายกลาง” ข้อควรคำนึงในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายให้เกิดประโยชน์สูงสุดประกอบไปด้วย ปัจจัยสำคัญ ๓ ประการ คือ เวลาที่เหมาะสมกับตนเอง ความหนัก-เบาในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และความถี่ หรือความบ่อยครั้งในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ซึ่งอาจเพิ่มขึ้น หรือลดลงตามสภาพร่างกาย ซึ่งโดยปกติควรปฏิบัติกิจกรรมทางกาย หรือออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๒๐-๓๐ นาที

๒.๓ กิจกรรมทางกายกับการสร้างเสริมสุขภาพ

การปฏิบัติกิจกรรมทางกายกับการสร้างเสริมสุขภาพ นับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก โดยช่วยในการสร้างเสริมกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง มีการทรงตัวที่ดีขึ้น รูปร่างสมส่วน ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น และช่วยผ่อนคลายจากความเครียด ซึ่งวิธีการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายนั้นสามารถทำได้ง่ายๆ ได้ผลดี ปลอดภัย และเล่นได้ตามลำพัง หรือรวมกลุ่มกันก็ได้ ดังนี้

๑) การใช้เวลาว่าง เป็นการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างสร้างสรรค์ เช่น การออกกำลังกายที่ตนเองชอบ การเล่นดนตรี การทำงานศิลปะ การทำสวนครัว การเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น

๒) การทำงานประจำที่ใช้แรงกาย เป็นการปรับวิธีการทำงานที่ใช้แรงกายให้เป็นลักษณะของการสร้างเสริมสุขภาพได้ เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ การเดินเพื่อสุขภาพในเวลาว่าง เป็นต้น ซึ่งสามารถทำได้ ดังนี้

รูปแบบการเดิน	วิธีปฏิบัติ
การเดินเหวี่ยงแขน	เดินสวท่ายาวโดยใช้แรงจากกันมากกว่าปลายเท้าในการออกเดิน เหวี่ยงแขนตามธรรมชาติแต่ยกสูงกว่าปกติ ซึ่งขณะที่เหวี่ยงมาข้างหน้าให้แขนทำมุม ๔๐ องศา และเหวี่ยงไปข้างหลังให้แขนทำมุม ๓๐ องศา วิธีนี้จะช่วยให้เดินสวท่ายาวได้ดียิ่งขึ้น
การเดินเร็ว	ให้ศอกงอและชิดลำตัวเสมอ ไม่ต้องกอดตัวมาก ให้สะโพกสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างสบายๆ ไม่ต้องยกสูงเหมือนการแข่งขันเดินท่น
การเดินสวท่ายาว	เดินสวท่ายาวโดยใช้การเหวี่ยงแขนช่วย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นประมาณร้อยละ ๗๐

๓) การทำกายบริหาร เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อข้อและกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว โดยทั่วไปจะนำมาใช้ร่วมกับการออกกำลังกายในกีฬาชนิดอื่น ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้เป็นการอบอุ่นร่างกาย ในลักษณะรูปแบบของกายบริหาร เช่น การยืดกล้ามเนื้อ การแกว่งแขน เป็นต้น

๔) การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเล่นกีฬาประเภททีม กีฬาเดี่ยว หรือคู่ กีฬาทางน้ำ การปั่นจักรยาน การเต้นแอโรบิก การวิ่งบนลู่วิ่ง เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและเกิดความผ่อนคลาย โดยการเลือกเล่นกีฬาและการออกกำลังกายจะต้องเลือกตามความถนัด หรือความสนใจของตนเองและเล่นด้วยความสนุกสนาน

๓. การเล่นเกม

เกม คือ กิจกรรมอย่างหนึ่งที้ออกแบบมาเพื่อเป็นการเรียนรู้ โดยอาศัยประสบการณ์ของผู้เล่น ซึ่งผู้ตัดสินจะเป็นผู้กำหนดสถานการณ์ขึ้น แล้วให้ผู้เล่นปฏิบัติตามเงื่อนไข หรือข้อตกลงที่กำหนดไว้ โดยมีผลการตัดสินในลักษณะของการแพ้ชนะเกิดขึ้น ซึ่งกิจกรรมที่กำหนดขึ้นนี้จะต้องมีการวางแผนจัดระบบอย่างดีและมีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยการแบ่งประเภทของเกมนั้น สามารถแบ่งเกมออกเป็น ๓ ประเภท ดังนี้



ที่มา : ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. ๒๕๓๖. เกมสัฟฟลศึกษา. กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

๓.๑ หลักการในการเล่นเกม

- หลักการในการเล่นเกมให้เกิดประสิทธิภาพ มีดังนี้
๑. มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการและลักษณะของเกมที่น่ามาเล่นเป็นอย่างดี
 ๒. เลือกเล่นเกมที่เหมาะสมกับเพศ วัย และระดับความสามารถของตนเอง
 ๓. มีความแม่นยำในกฎ กติกาการเล่นเป็นอย่างดี
 ๔. เคารพในกฎ กติกา และสิทธิซึ่งกันและกัน รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
 ๕. มีความยุติธรรมและความเที่ยงตรงต่อการเล่นเกมโดยไม่เอาเปรียบผู้เล่นคนอื่น
 ๖. รู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
 ๗. สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมเล่นเกมด้วยกันได้
 ๘. สามารถประยุกต์ดัดแปลงการเล่นให้เกิดความสนุกสนาน
 ๙. ขณะเล่นเกมต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ
 ๑๐. ในระหว่างเล่นเกมต้องแสดงออกด้วยความสุภาพและมีน้ำใจนักกีฬา

๓.๒ ทักษะที่เหมาะสมในการเล่นเกม

โดยธรรมชาติมนุษย์ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้ใช้พลังงานและเกิดการพัฒนา เมื่อแรกเริ่มจะต้องมีการฝึกทักษะพื้นฐาน ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ การเล่นเกมจึงมีประโยชน์ต่อการฝึกทักษะต่างๆ ซึ่งในการเคลื่อนไหวดังกล่าวจะต้องอาศัยทักษะที่จำเป็น ดังนี้

- ๑) **ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น** เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การก้ม การเงย เป็นต้น
- ๒) **ทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน** เช่น การวิ่งสลับเท้า การหมุนเหวี่ยง การเดินลีลาศ การปีนป่าย การทำกิจกรรมเข้าจังหวะ การเล่นยิมนาสติกประกอบอุปกรณ์ เป็นต้น
- ๓) **ทักษะทางสังคม** เช่น ภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตาม การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เป็นต้น



การเล่นเกมชักเย่อเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานและช่วยผ่อนคลายความเครียดได้

๓.๓ การเล่นเกมกับการสร้างเสริมสุขภาพ

การเล่นเกมช่วยสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ดังนี้

- ๑) **สร้างเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย** ช่วยสร้างเสริมกลไกการเคลื่อนไหวร่างกายให้แข็งแรงและเกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว เสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวัน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย อีกทั้งยังช่วยพัฒนาสมองและระบบการควบคุมส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างทันท่วงที

๒) สร้างเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ ทำให้มีความกล้าแสดงออก อารมณ์ร่าเริง แจ่มใส เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๓) สร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดีในเชิงบวก พัฒนาบุคลิกภาพที่ดี เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เกิดทัศนคติที่ดีในการเล่น มีวินัย และคุณธรรมของการเสียสละและการให้อภัย

๔. การเล่นกีฬา

กีฬาเป็นการเล่นที่ผู้เล่นต้องแข่งขันกันภายใต้กฎ กติกาที่ตายตัว และมีความเป็นสากล ทั้งนี้ ผู้เล่นจะต้องมีทักษะในการเล่นกีฬานั้นๆ จึงจะเกิดความสนุกสนาน ปลอดภัย และสร้างเสริมสุขภาพที่ดีได้

๔.๑ หลักในการเล่นกีฬา

หลักการในการเล่นกีฬาที่จะทำให้ผู้เล่นประสบความสำเร็จได้นั้น มีดังนี้

๑) รู้จักประเภทของกีฬา กีฬาแบ่งออกได้หลายประเภท ดังนี้

๑. กีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ เป็นต้น
๒. กีฬาประเภทเดี่ยว หรือคู่ เช่น เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น
๓. กีฬาประเภทบุคคล เช่น กรีฑา ยิมนาสติก ยกน้ำหนัก เป็นต้น
๔. กีฬาประเภทต่อสู้ เช่น มวย เทควันโด ยูโด คาราเต้ เป็นต้น
๕. กีฬาทางน้ำ เช่น วัยน้ำ กระโดดน้ำ โปโลน้ำ แล่นเรือใบ เป็นต้น
๖. กีฬาประกอบดนตรี เช่น ระบายไดนา ลีลาศ ยิมนาสติกลีลา เป็นต้น
๗. กีฬานันทนาการ เช่น หมากรุก สนุกเกอร์ เป็นต้น

๒) รู้องค์ประกอบของการเล่นกีฬาในแต่ละประเภท ได้แก่ วิธีการเล่น ทักษะการเล่น รูปแบบการเล่นที่หลากหลายทั้งในการรุกและการรับอย่างสมดุล กฎ ระเบียบ กติกา และมารยาท

๓) การเตรียมความพร้อมร่างกาย เพื่อให้การเล่นมีประสิทธิภาพสูงสุด

๔) รักษาสมรรถภาพทางกายให้พร้อม เช่น ความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความคล่องตัว ความอ่อนตัว เป็นต้น เพื่อให้การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาที่มีความคล่องแคล่ว

๕) ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวเฉพาะกีฬา ให้เหมือนสภาพจริงและมีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยการฝึกอย่างสม่ำเสมอจนร่างกายรับกับสภาพของกีฬานั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖) ใช้ทักษะความสามารถเฉพาะด้านของตนเองให้มากที่สุด เพื่อให้ทักษะนั้นได้รับการพัฒนาอย่างเต็มความสามารถ

๔.๒ สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงในการเล่นกีฬา

ก่อนการตัดสินใจที่จะเล่นกีฬาประเภทใด หรือชนิดใด ควรสำรวจตนเองก่อนว่ามีรูปร่างลักษณะอย่างไร เหมาะสมกับกีฬานั้นหรือไม่ เพื่อให้ผู้เล่นมีโอกาสพัฒนาทักษะการเล่นและความสามารถได้ถึงขั้นสูงสุด โดยต้องคำนึงถึงสิ่งสำคัญ ดังนี้

๑) ฝึกทักษะเบื้องต้นของกีฬาแต่ละประเภท เป็นการฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาแต่ละประเภทให้เกิดความถูกต้อง เนื่องจากกีฬาแต่ละประเภทมีเทคนิคและมีทักษะเฉพาะที่ต่างกันออกไป การฝึกฝนทักษะต่างๆ ในแต่ละประเภทของกีฬา เช่น การฝึกสมรรถภาพด้านความเร็ว ความแข็งแรง ความอดทน เป็นต้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่ดี อีกทั้งการฝึกทักษะการเล่นกีฬาแบบซ้ำๆ จะก่อให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหวอย่างถาวร และเป็นวิธีการหนึ่งที่เป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬาแต่ละประเภทได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างระดับความสามารถทางกลไกเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

๒) มีเทคนิคการเล่นที่ดี เป็นวิธีทางที่จะช่วยให้การเคลื่อนไหวร่างกายภายใต้ทักษะกีฬาของแต่ละประเภทมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งเทคนิคการเล่นที่ดีนั้นจะประกอบไปด้วยลีลาการเล่นที่หลากหลาย รวมถึงความเร็ว ความแม่นยำ พลังกำลัง และความยืดหยุ่น

๓) เลือกกลยุทธ์ในการเล่นที่เหมาะสม ได้แก่ การเลือกลีลาเฉพาะตัวของนักกีฬา เช่น การหลอกล่อให้คู่ต่อสู้วังวนเหนื่อย การเลือกลีลาการเล่นของทีม เช่น ลีลาแบบยุโรป ลีลาแบบญี่ปุ่น เป็นต้น

๔) การวางแผนพัฒนาการเล่นเพื่อความเป็นเลิศ สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๔.๑) การวางแผนก้าวไปในอนาคตระยะยาว เพื่อให้สามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตั้งแต่การฝึกซ้อม โดยมุ่งเน้นไปสู่เป้าหมายเฉพาะด้านของกีฬาประเภทนั้นๆ

๔.๒) การวางแผนระยะสั้น เพื่อสร้างความแข็งแรงของสมรรถภาพทางกาย และการเพิ่มทักษะพื้นฐานที่ดี ซึ่งในขั้นตอนนี้จะต้องฝึกซ้อมให้คล้ายคลึงกับสถานการณ์ในการแข่งขันจริง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักกีฬาได้แสดงออกซึ่งความสามารถที่แท้จริง เกิดความกระตือรือร้นในการฝึกซ้อม และส่งผลให้การฝึกซ้อมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ



การฝึกฝนทักษะทางกีฬาจะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมในการเล่นกีฬานั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔.๓) การวางแผนการฝึกเฉพาะเจาะจงอย่างมีขั้นตอน เพื่อมุ่งเน้นพัฒนาสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน หรือเฉพาะส่วน เช่น การฝึกฝนเพื่อการสร้างเสริมกล้ามเนื้อแขนและขา การฝึกความอดทน การฝึกความเร็ว การฝึกความคล่องแคล่ว เป็นต้น

๔.๓ การเล่นกีฬากับการสร้างเสริมสุขภาพ

การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่หล่อหลอมสุขภาพของคนเราได้ดีที่สุด ทำให้สุขภาพของเราเปลี่ยนแปลงได้โดยตรง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเล่นกีฬากับการสร้างเสริมสุขภาพส่งผลให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

๑. ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
๒. มีสุขภาพจิตที่ดี
 - ไม่เกิดความเครียดง่าย
 - สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
 - มีความกล้าแสดงออก
 - มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต
 - มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความจำดี
 - มีความสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาทางอารมณ์ที่รุนแรง
๓. มีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายดี ผู้ที่เล่นกีฬาเป็นประจำร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันต้านทาน เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด เป็นต้น
๔. หัวใจและหลอดเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ร่างกายสามารถทำงานได้เป็นเวลานาน กิจกรรมที่แสดงออกมาก็เห็นถึงสมรรถภาพของร่างกาย ได้แก่ วิ่งระยะไกล วิ่งมาราธอน ว่ายน้ำระยะไกล และปั่นจักรยานทางไกล
๕. ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว
๖. กล้ามเนื้อมีความอดทนสูง เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่กระทำต่อแรงต้านทาน ในขนาดปานกลางได้เป็นเวลานาน ซึ่งมีความแตกต่างกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กล่าวคือ กล้ามเนื้อสามารถยืดและผ่อนคลายติดต่อกันในระยะเวลาอันยาวนานได้
๗. ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยให้การระบายของเสียออกจากร่างกายเป็นไปอย่างปกติ สมดุล
๘. นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือความวิตกกังวล
๙. ปราศจากโรคหลายโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน เป็นต้น



เสริมสาระ

ฝึกกล้ามเนื้อเมื่อออกกำลังกาย

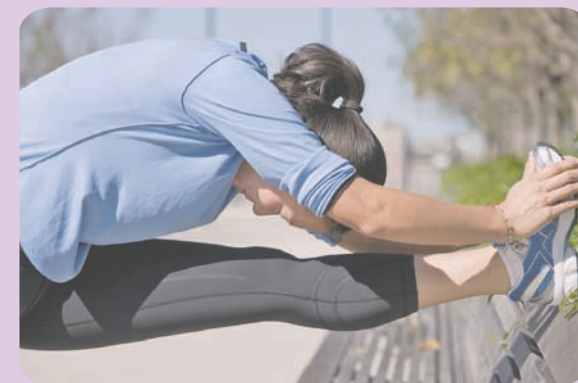
ปัจจุบันคนส่วนใหญ่หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองกันมากขึ้น ด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งในการออกกำลังกายนี้เอง อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ โดยส่วนใหญ่มักเกิดอาการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ หรือเส้นเอ็น ในรายที่บาดเจ็บรุนแรงก็อาจทำให้กล้ามเนื้อ หรือเส้นเอ็นฉีกขาดได้ ดังนั้น จึงควรฝึกกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาทุกครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น โดยการฝึกกล้ามเนื้อสามารถทำได้ ๒ แบบ ดังนี้

๑. การฝึกกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความแข็งแรง

เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการฝึกจะต้องออกแรงที่กล้ามเนื้อมาก หรือมีน้ำหนักถ่วง และซ้ำประมาณ ๑๐-๑๕ ครั้ง ซึ่งการปรับตัวของกล้ามเนื้อจะมีลักษณะแตกต่างกันในการฝึกแต่ละชนิด เช่น การวิ่งระยะสั้น การดันพื้น เป็นต้น

๒. การฝึกกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความอดทน ทำได้โดยการใช้กำลังไม่หนักมาก แต่มีระยะเวลาในการฝึกที่ยาวนาน เช่น การวิ่งระยะไกล การวิ่งมาราธอน เป็นต้น

ดังนั้น การฝึกกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการฝึกกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการเตรียมให้กล้ามเนื้อพร้อมที่จะใช้งาน ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นที่ดีขึ้น มีการตอบสนองต่อการใช้งานได้ดี ถ้ากล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นที่ไม่ดี ในระหว่างการเล่นกีฬาอาจเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ง่าย หรือบางครั้งรุนแรงอาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดได้



ที่มา : ดัดแปลงจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/28864-20.html>

การสร้างเสริมสุขภาพร่างกายที่ดีนอกจากจะอาศัยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว การเล่นเกม หรือทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันก็สามารถช่วยสร้างเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจได้เช่นกัน โดยอาจเลือกกิจกรรมที่ชอบ สนุกสนาน ไม่สร้างความเบื่อหน่าย เพื่อสามารถทำให้การออกกำลังกายนั้นเป็นไปได้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีแข็งแรงสมบูรณ์

คำถาม

ประจำหน่วยการเรียนรู้

๑. นักเรียนคิดว่าการเคลื่อนไหวร่างกายมีความเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพและบุคลิกลักษณะอย่างไร
๒. กิจกรรมทางกายใดที่เหมาะสมกับนักเรียน และมีประโยชน์อย่างไร
๓. นักเรียนมีวิธีการพัฒนาทักษะในการเคลื่อนไหวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของตนเองอย่างไร

กิจกรรม

สร้างสรรค์พัฒนาการเรียนรู้

- | | | |
|------------|---|---|
| กิจกรรมที่ | ๑ | ให้นักเรียนเลือกเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง ๑ ชนิด จากนั้นให้ปฏิบัติเป็นเวลา ๒ สัปดาห์ แล้วประเมินตนเองว่าควรปรับปรุง หรือพัฒนาการเล่นกีฬาของตนเองอย่างไร |
| กิจกรรมที่ | ๒ | ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน คิดเกมที่สร้างเสริมสุขภาพและมีความสุขสนุกสนาน แล้วร่วมกันเล่นเกมที่คิดขึ้น |
| กิจกรรมที่ | ๓ | ให้นักเรียนวางแผนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพเป็นเวลา ๑ เดือน โดยให้บันทึกความถี่และระยะเวลาในการออกกำลังกายไว้ด้วย จากนั้นนำเสนอ บันทึกส่งครูผู้สอน เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาตนเองต่อไป |