



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

พลศึกษา ม.๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง : นายพิษณุ บุญยะนิวาศ
นางสาวสิริลักษณ์ แผงสำราญ

ผู้ตรวจ : ดร.พรภินันท์ เลาะหนับ
นางธวัลรัตน์ ศรีพุทธสมบุรณ์
นายประพันธ์ สุนทรวรกุล
นางทิพย์อุบล แสนภูวา

บรรณาธิการ : ดร.ประกิต วิทย์สัมพันธ์
ดร.ชูชาติ กาญจนอนชัย

ผลิตและจัดจำหน่าย

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญญณี วิทย์สัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐
ถนนรัตนานิเบศร์ ตำบลไทรมา อำเภอมือง
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๙๙๒๔-๖๓๑๖, ๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘,
๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๙๔-๓๙๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com



คู่มือเรียนรายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ พลศึกษา ม.๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง :	นายพิษณุ บุญยะนิวาศ นางสาวสิริลักษณ์ แผงสำราญ
ผู้ตรวจ :	ดร.พรภินันท์ เลาะหนับ นางธวัลรัตน์ ศรีพุทธสมบุรณ์ นายประพันธ์ สุนทรวรกุล นางทิพย์อุบล แสนภูวา
บรรณาธิการ :	ดร.ประกิต วิทย์สัมพันธ์ ดร.ชูชาติ กาญจนอนชัย
พิมพ์ครั้งที่ ๑ :	สิงหาคม ๒๕๖๖
จำนวน :	๓,๐๐๐ เล่ม
ผลิตโดย :	บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด นางสาวปัญญณี วิทย์สัมพันธ์ ๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐ ถนนรัตนานิเบศร์ ตำบลไทรมา อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทร. ๐-๒๙๙๒๔-๖๓๑๖, ๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘, ๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓ โทรสาร ๐-๒๕๙๔-๓๙๒๓ E-mail : editor@muangthaibook.com Website : www.muangthaibook.com
ISBN :	๙๗๘-๖๑๖-๒๘๑-๔๓๗-๒
ราคา :	๘๐ บาท

"หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด ห้ามทำซ้ำ คัดลอก เลียนแบบ
ทำสำเนาตัดแปลงหรือวิธีการอื่นใดไปเผยแพร่ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด"



คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ม.๓ เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

เนื้อหาภายในหนังสือมีด้วยกันทั้งหมด ๔ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย การสร้างเสริมสุขภาพ การจัดกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬา และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พร้อมทั้งกิจกรรมและแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อเสริมทักษะความเข้าใจแก่ผู้เรียน

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ม.๓ เล่มนี้ จะสามารถให้ความรู้และเกิดประโยชน์แก่ ผู้เรียน ผู้สอน ตลอดจนผู้สนใจศึกษาทั่วไป เป็นอย่างดี หากมีข้อผิดพลาดประการใด ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง พร้อมน้อมรับคำติชม เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

นายพิษณุ บุญยะนิภา

นางสาวสิริลักษณ์ พงษ์สำราญ

และ



ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย



สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การสร้างเสริมสุขภาพ.....๑

๑.๑ การสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion).....	๒
๑.๒ แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance).....	๒
๑.๓ การพัฒนาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....	๕
กิจกรรมที่ ๑ ออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์.....	๘
กิจกรรมที่ ๒ ทำทางเคลื่อนไหวเพิ่มเติมของแอโรบิกแดนซ์.....	๙
กิจกรรมที่ ๓ บันทึกการเล่นแอโรบิกแดนซ์.....	๑๐
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....	๑๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การจัดกิจกรรมนันทนาการ.....๑๓

๒.๑ ความหมายของนันทนาการ.....	๑๔
๒.๒ ประโยชน์ของนันทนาการ.....	๑๔
๒.๓ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ.....	๑๕
๒.๔ ตัวอย่างการจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น.....	๒๑
กิจกรรมที่ ๑ การร่วมกิจกรรมนันทนาการ.....	๒๓
กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมนันทนาการกับการแก้ปัญหา.....	๒๔
กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมนันทนาการที่สร้างสรรค์.....	๒๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....	๒๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเล่นกีฬา.....๒๗

๓.๑ แบดมินตัน.....	๒๘
๓.๒ กระบี่กระบอง.....	๓๘
กิจกรรมที่ ๑ แบดมินตัน.....	๖๑
กิจกรรมที่ ๒ กระบี่กระบอง.....	๖๒
กิจกรรมที่ ๓ การเล่นกีฬา.....	๖๓
กิจกรรมที่ ๔ มารยาทและน้ำใจนักกีฬา.....	๖๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓.....	๖๗



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	๖๘
๔.๑ ความหมายของสมรรถภาพทางกาย.....	๖๙
๔.๒ ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	๖๙
๔.๓ การทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย.....	๖๙
กิจกรรมที่ ๑ ทดสอบการวัดอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก.....	๗๔
กิจกรรมที่ ๒ สำนวณผลการทดสอบอัตราการเต้นหัวใจ.....	๗๕
กิจกรรมที่ ๓ ทดสอบการอ่อนตัว.....	๗๖
กิจกรรมที่ ๔ สำนวณผลการทดสอบการอ่อนตัว.....	๗๗
กิจกรรมที่ ๕ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย.....	๗๘
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔.....	๗๙

บรรณานุกรม.....	๘๐
-----------------	----



สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

พลศึกษา ม.๓

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การสร้างเสริมสุขภาพ	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ ๓.๑ ม.๓/๒ นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ พ ๓.๒ ม.๓/๒ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ ม.๓/๕ เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การจัดการนันทนาการ	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ ๓.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเล่นกีฬา	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ ๓.๑ ม.๓/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม ม.๓/๒ นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ พ ๓.๒ ม.๓/๑ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ม.๓/๒ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ ม.๓/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในสังคม ม.๓/๔ จำแนกวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๓/๕ ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การสร้างเสริมสุขภาพ

สาระที่ ๓

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

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

พ ๓.๒ ม.๓/๒ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ

ม.๓/๕ เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

ผังสาระการเรียนรู้



สาระสำคัญ

การสร้างเสริมสุขภาพ มีความเกี่ยวข้องกับการทำให้คนมีสุขภาพที่ดี ด้วยกระบวนการต่าง ๆ ทั้งการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมให้ตัวบุคคลดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว รวมถึงการสนับสนุนผลักดันให้สังคมสิ่งแวดล้อม อยู่ในสถานะที่เอื้อต่อการทำให้มีสุขภาพที่ดี

2

๑.๑ การสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเพิ่มสมรรถภาพเพื่อให้บุคคลมีความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถควบคุมพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง รวมถึงการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เพื่อเอื้อให้เกิดสุขภาพที่ดี โดยจะต้องเกิดจากความร่วมมือของทุกคนในสังคม



รูปที่ ๑.๑ การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี

๑.๒ แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance)

สังคมปัจจุบันต่างใช้ชีวิตด้วยความเร่งรีบและเสียเวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงาน การเรียน รวมถึงการใช้ชีวิตบนท้องถนน ทำให้ผู้คนต่างหาหนทางออกกำลังกายและต่างคนต่างรับใช้ชีวิตของตัวเองเป็นหลัก โดยแอโรบิกแดนซ์ได้เข้ามาแก้ไขในส่วนนี้ เพราะสามารถกระทำได้ด้วยตัวคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ขอเพียงมีเสียงเพลงประกอบเท่านั้น ซึ่งแอโรบิกแดนซ์เป็นการผสมผสานการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเต้นรำ มาผสมอย่างกลมกลืนเข้ากับเสียงเพลง

แหล่งเสริมเพิ่มความรู้

แอโรบิกแดนซ์พื้นฐาน

• <https://www.youtube.com/watch?v=RJU๖c๓D๑๕๙>



รูปที่ ๑.๒ การเต้นแอโรบิกด้านซึ่

(ที่มา : <http://olympiafitnesszone.co.in/blog/aerobic-dance-classes-lucknow>)

๑.๒.๑ ประโยชน์และคุณค่าของแอโรบิกด้านซึ่

๑. ช่วยให้การทํางานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทํางานได้ดีขึ้น ได้แก่ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น และข้อต่อ ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ
๒. ช่วยผ่อนคลายจิตใจ และลดความตึงเครียดในจิตใจ มีความสนุกสนานซึ่งช่วยกระตุ้นให้ทุกคนหันมาออกกำลังกายมากขึ้น
๓. ช่วยสร้างสังคมและมิตรภาพให้แน่นแฟ้นมากขึ้น
๔. ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของรัฐบาล

๑.๒.๒ รูปแบบของการเต้นแอโรบิกด้านซึ่

การเต้นแอโรบิกด้านซึ่ผู้เล่่นควรพิจารณาปัจจัยของตนเองเป็นหลัก เพื่อหาแบบการเต้นที่เหมาะสมกับตนเองและปลอดภัยขณะเล่่น ได้แก่

๑. แบบไม่มีแรงกระแทก (Non-Impact)

เป็นรูปแบบการเต้นอยู่กับที่ลงน้ำหนักบนเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กันตลอดเวลา เน้นการใช้ร่างกายส่วนบนอย่างช้า ๆ เหมาะสำหรับผู้ที่มิ่ร่างกายไม่พร้อมออกกำลังกายเหมือนคนปกติ เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย

๒. แบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact)

เป็นรูปแบบการเต้นที่ไม่มีการกระโดด ในขณะที่เคลื่อนที่ต้อ้งมิ่เท้าข้างใดข้างหนึ่งสัมผัสพื้นตลอดเวลา เน้นการใช้ร่างกายส่วนบนมากกว่าแบบไม่มีแรงกระแทก เหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



๓. แบบแรงกระแทกสูง (High Impact)

เป็นรูปแบบการเต้นที่มีการกระโดด การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและแรง ทำให้เท้าอาจมีการลอยเหนือพื้นบ้างเป็นบางครั้ง ส่งผลให้เกิดแรงกดที่เท้าประมาณ ๒ เท่าของน้ำหนักตัว เหมาะสำหรับผู้ที่มิ่ร่างกายแข็งแรง ผู้ที่ร่างกายไม่พร้อมจึงไม่ควรเต้นในรูปแบบนี้เพราะอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้

๔. แบบแรงกระแทกผสม (Multi Impact)

เป็นรูปแบบการเต้นที่หลากหลายและใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย รวมถึง การใช้แรงกระแทกต่ำและสูง จังหวะช้าและเร็วผสมผสานกันไป เหมาะสำหรับผู้ที่มิ่สุขภาพและสมรรถภาพที่ดี

๑.๒.๓ ท่าเต้นแอโรบิกด้านซึ่พื้นฐาน

๑. การย่ำเท้า (Marching) เป็นการย่ำเท้าอยู่กับที่แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ แบบก้าว (Marching Out) และแบบแคบ (Marching In)
๒. การเดิน (Walking) เป็นการก้าวเท้าจากทิศทางหนึ่งไปสู่อีกทิศทางหนึ่งในทิศทางใดก็ได้ เช่น ข้างหน้า ข้างหลัง เอียง โดยถ่ายน้ำหนักจากเท้าข้างหนึ่งไปสู่อีกข้างหนึ่ง
๓. ก้าวรูปสี่เหลี่ยม (Easy Walk) เป็นการก้าวเท้าไปข้างหน้า ๑ ก้าว ถอยหลัง ๑ ก้าว โดยให้วางเท้าเป็นรูปสี่เหลี่ยม
๔. การก้าวแตะ (Step Touch) เป็นการยกเท้าข้างหนึ่งไปด้านข้างแล้วยกอีกข้างไปแตะให้ทำสลับกันไป โดยให้อยู่กับที่หรือหมุนรอบตัวเองก็ได้
๕. สันเท้าแตะ (Heel Touch) เป็นการนำสันเท้าข้างใดข้างหนึ่งแตะไปที่พื้น โดยก้าวไปทิศทางใดก็ได้ แล้วให้สลับอีกข้าง
๖. ปลายเท้าแตะด้านข้าง (Side Tap) เป็นการแตะด้วยปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่ง โดยแตะไปในทิศทางต่าง ๆ สลับกันไป
๗. การยกสันเท้า (Lek Curl) เป็นการยกสันเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปแตะที่สะโพกข้างหลัง แล้วสลับไปทำอีกข้าง
๘. ก้าวไขว้ก้าวแตะ (Grapevine) เป็นการนำขาข้างใดก็ได้ไขว้ไปข้างหน้าหรือข้างหลังของข้างอีกข้างหนึ่งแล้วทำสลับกันไป
๙. แมมโบ้ (Mambo) เป็นการก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้าหรือด้านข้างแล้วย่อเข่าลง จากนั้นลากกลับมาทำยืน แล้วให้ทำสลับอีกเท้า
๑๐. ยกเข่า (Knee Up) เป็นการยกเข่าข้างใดข้างหนึ่งไปในทิศทางต่าง ๆ แล้วให้กลับมาทำเดิม แล้วทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง



๑๑. การเตะ (Kick) เป็นการเตะปลายเท้าขึ้นในอากาศซึ่งไม่ใช่การเตะเข้าไปในทิศทางต่าง ๆ ทำซ้ำทั้งสองข้าง

๑๒. ก้าวชิดเตะ (Two Step) เป็นการก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปในทิศทางต่าง ๆ แล้วให้น้ำเท้าอีกข้างมาชิดข้างที่ก้าวออกไป

๑๓. สควอท (Squats) เป็นการนั่งยอง ๆ ให้สะโพกทำมุม ๙๐ องศากับเท้า พยายามอย่าให้สะโพกชิดกับส้นเท้า เพราะอาจทำให้เข่าบาดเจ็บได้

๑๔. ช้า ช้า ช้า (Cha Cha Cha) เป็นการก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไว้ด้านหลังหน้า แล้วย่างเท้าอีกข้างไปด้านหลัง จากนั้นให้น้ำเท้าข้างที่ก้าวออกไปกลับมาอยู่อยู่กับที่ ๓ ครั้ง

๑๕. สายสะโพก (Twis) เป็นการสายสะโพกไปด้านซ้ายและขวาสลับกันไป

๑๖. ก้าวเท้าแล้วยกเข่า (Step Knee) เป็นการใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งก้าวไปข้างหน้าสลับ ๑-๒ ก้าว แล้วให้ยกเข่าข้างนั้นขึ้นมา จากนั้นกลับท่าเดิมแล้วให้ทำซ้ำอีกข้าง

๑.๒.๔ ขั้นตอนการเดินแอโรบิกด้านซ้

แอโรบิกด้านซ้เป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาประมาณ ๓๐-๔๕ นาที โดยมีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

๑. ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) เป็นการยืดเส้นยืดสายเพื่อให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นพร้อมออกกำลังกาย หากเราไม่มีการอบอุ่นร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้ออักเสบได้

๒. ช่วงแอโรบิก เป็นขั้นตอนที่นำท่างานต่าง ๆ มาออกกำลังกายควบคู่กับเสียงเพลง ควรปฏิบัติตามสมรรถภาพร่างกายของตนเอง ไม่หักโหมจนเกินไป เพราะจะก่อให้เกิดอันตรายตามมาได้

๓. ช่วงผ่อนคลาย (Cool-down) เป็นการค่อย ๆ ลดระดับการเคลื่อนไหวลงอย่างช้า ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อที่ทำงานหนักในช่วงแอโรบิกได้รับการผ่อนคลาย รวมถึง การทำงานของหัวใจ เน้นไปที่การหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ พยายามทำให้ร่างกายผ่อนคลายมากที่สุด

๑.๓ การพัฒนาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

การพัฒนาสุขภาพเป็นการพัฒนาเฉพาะด้าน เฉพาะบุคคล ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไปตามเพศตามวัย ตามความสามารถของแต่ละบุคคล ตามความเหมาะสมทั้งเวลาและสถานที่

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมนั้นจะต้องให้กล้ามเนื้อหลัก ๆ หรือกล้ามเนื้อชุดใหญ่ได้เคลื่อนไหว เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา ท้อง คอ รวมทั้งปอดและหัวใจ โดยควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง และแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที



ชนิดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถแบ่งได้ดังนี้

๑. กายบริหารทั่วไป ให้ผลดีกับความคล่องตัวของระบบการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อข้อต่อ และกระดูก ใช้เป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนหรือหลังออกกำลังกายได้ การปฏิบัติควรใช้เวลา ๑๐-๑๕ นาทีต่อวัน

๒. กายบริหารพิเศษ ให้ผลดีแตกต่างกันไปตามกิจกรรม เช่น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตมีประสิทธิภาพ เช่น โยคะ รำมวยจีน หรือแกว่งแขน การปฏิบัติควรใช้เวลา ๒๐-๓๐ นาทีต่อวัน

๓. วิ่งเพื่อสุขภาพหรือวิ่งเหยาะ ๆ การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่บำรุงหัวใจและหลอดเลือด การปฏิบัติแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า ๓๐ นาที

๔. ปั่นจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศและทุกระดับ การปฏิบัติควรปั่นให้ได้ในอัตราความเร็ว ๒๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง หรือระยะทาง ๑ กิโลเมตรต่อ ๓ นาที หรือครั้งละไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที

๕. ว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศและทุกระดับ โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินปกติ การปฏิบัติแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า ๓๐ นาที

๖. การเดินแอโรบิกด้านซ้ เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมมาก เพราะสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเกิดผลดีกับระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต เป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ การปฏิบัติแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า ๓๐ นาที

๗. การเล่นกีฬาที่ชอบหรือถนัด เป็นการเลือกกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากที่สุด เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน โดยผู้เล่นควรมีสุขภาพร่างกายที่พร้อมและแข็งแรง ในการปฏิบัติแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า ๑ ชั่วโมง

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ซึ่งเป็นสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนให้เกิดระดับความสามารถและทักษะในการแสดงออกของการเคลื่อนไหว และการเล่นกีฬามีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งนอกจากจะประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และองค์ประกอบของร่างกายแล้ว ยังประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายในด้านต่อไปนี้ (สุพิตร, ๒๕๓๙)



๑. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาสั้นที่สุด ซึ่งกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงและหดตัวด้วยความเร็วสูงสุด

๒. กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power) หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยการออกแรงสูงสุดในช่วงที่สั้นที่สุด ซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก

๓. ความคล่องแคล่ว (Agility) หมายถึงความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง และตำแหน่งของร่างกาย ในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน สำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ

๔. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมรักษาดำแหน่งและท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ทั้งขณะที่อยู่กับที่หรือในขณะที่มีการเคลื่อนไหว

๕. เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) หมายถึงระยะเวลาที่เร็วที่สุดที่ร่างกายมีการตอบสนองหลังจากที่ได้รับกระตุ้น ซึ่งเป็นความสามารถของระบบประสาทเมื่อรับรู้การถูกกระตุ้นแล้วสามารถสั่งการให้อวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้มีการตอบสนองอย่างรวดเร็ว

๖. ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ (Coordination) หมายถึงความสัมพันธ์ในการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนในเวลาเดียวกันอย่างราบรื่นและแม่นยำ

ตัวอย่าง การบันทึกผลสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะซึ่งเกิดจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	ก่อนออกกำลังกายเป็นประจำ			หลังออกกำลังกายเป็นประจำ		
	ดี (๑)	พอใช้ (๒)	ไม่ดี (๓)	ดี (๑)	พอใช้ (๒)	ไม่ดี (๓)
๑. ความเร็ว						
๒. กำลังของกล้ามเนื้อ						
๓. ความคล่องแคล่ว						
๔. การทรงตัว						
๕. เวลาปฏิกิริยา						
๖. ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ						

สาระสำคัญ

แอโรบิกดันทันซ์เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ด้วยตัวคนเดียวและใช้เวลาไม่นานมาก เหมาะสำหรับชีวิตในสังคมที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ และมีเวลาในการดูแลสุขภาพค่อนข้างน้อย โดยสิ่งควรคำนึงก่อนเล่นทุกครั้งคือสมรรถภาพของตนเองว่าควรปฏิบัติในรูปแบบใด ใช้ระยะเวลานานแค่ไหน เพื่อลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากการเล่นแอโรบิกดันทันซ์ได้



กิจกรรมที่ ๑

ออกกำลังกายแบบแอโรบิกดันทันซ์

ให้นักเรียนออกกำลังกายแบบแอโรบิกดันทันซ์ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

- ตัวชี้วัด :** ๑. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ
๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ

ขั้นตอนการปฏิบัติ	รายละเอียด
ก่อนออกกำลังกาย	รูปแบบของการเดินที่จะเลือกใช้พร้อมเหตุผล
	ก่อนเดินร่างกายของนักเรียนเป็นอย่างไรบ้าง
ระหว่างออกกำลังกาย	ทำพื้นฐานในการเดินที่เลือกปฏิบัติ
	ระหว่างเดินนักเรียนรู้สึกอย่างไรกับร่างกายของตนเอง
หลังออกกำลังกาย	ระยะเวลาที่ใช้
	ให้นักเรียนเปรียบเทียบร่างกายของตัวเองก่อนและหลังปฏิบัติ
นักเรียนคิดว่าตนเองมีข้อบกพร่องหรือควรปรับปรุงจุดใดบ้าง	



กิจกรรมที่ ๒

ท่าทางเคลื่อนไหวเพิ่มเติมของแอโรบิกด้านซ้าย

ให้นักเรียนค้นคว้าท่าทางเคลื่อนไหวเพิ่มเติมของแอโรบิกด้านซ้ายแล้วนำไปปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

- ตัวชี้วัด : ๑. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่น กีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ
๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ

ชื่อท่าทาง	รายละเอียด
	ลักษณะการเคลื่อนไหว
	นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับท่านี้เมื่อเปรียบเทียบกับท่าพื้นฐาน
	ลักษณะการเคลื่อนไหว
	นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับท่านี้เมื่อเปรียบเทียบกับท่าพื้นฐาน
	ลักษณะการเคลื่อนไหว
	นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับท่านี้เมื่อเปรียบเทียบกับท่าพื้นฐาน



กิจกรรมที่ ๓

บันทึกการเต้นแอโรบิกด้านซ้าย

ให้นักเรียนบันทึกการเต้นแอโรบิกด้านซ้ายของตนเองในหนึ่งสัปดาห์

ตัวชี้วัด : ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ

วัน	รายละเอียด
จันทร์	() ปฏิบัติ () ไม่ได้ปฏิบัติ บันทึกผล
อังคาร	() ปฏิบัติ () ไม่ได้ปฏิบัติ บันทึกผล
พุธ	() ปฏิบัติ () ไม่ได้ปฏิบัติ บันทึกผล
พฤหัสบดี	() ปฏิบัติ () ไม่ได้ปฏิบัติ บันทึกผล
ศุกร์	() ปฏิบัติ () ไม่ได้ปฏิบัติ บันทึกผล
เสาร์	() ปฏิบัติ () ไม่ได้ปฏิบัติ บันทึกผล
อาทิตย์	() ปฏิบัติ () ไม่ได้ปฏิบัติ บันทึกผล
หลังครบ ๑ สัปดาห์แล้วนักเรียนคิดว่าตนเองจะเต้นแอโรบิกด้านซ้ายต่อหรือไม่ เพราะเหตุใด	



ให้นักเรียนบันทึกผลสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ซึ่งเกิดจากการเดินแอโรบิกด้านซ้ายใน

ตัวชี้วัด : เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็น

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ	ก่อนการเดินแอโรบิกด้านซึ่			หลังการเดินแอโรบิกด้านซึ่		
	ดี (๓)	พอใช้ (๒)	ไม่ดี (๑)	ดี (๓)	พอใช้ (๒)	ไม่ดี (๑)
๑. ความเร็ว						
๒. กำลังของกล้ามเนื้อ						
๓. ความคล่องแคล่ว						
๔. การทรงตัว						
๕. เวลาปฏิกิริยา						
๖. ความสัมพันธ์ระหว่างระบบ ประสาทและระบบกล้ามเนื้อ						

นักเรียนคิดว่าการเต้นแอโรบิกด้านนี้เป็นประจำ จะส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจในด้านอื่น ๆ อย่างไรบ้าง

[illegible]

คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ การสร้างเสริมสุขภาพ



คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. การสร้างเสริมสุขภาพมีความหมายอย่างไร
๒. แอโรบิกดันทรมีประโยชน์และคุณค่าอย่างไร ยกตัวอย่างมา ๓ ข้อ
๓. การเดินแอโรบิกดันทรมีที่รูปแบบ อะไรบ้าง
๔. การเดินแอโรบิกดันทรมีแบบแรงกระแทกผสมมีลักษณะอย่างไร และเหมาะสำหรับบุคคลใด
๕. ท่าเดินแอโรบิกดันทรมีพื้นฐานมีกี่ท่า ยกตัวอย่างมา ๕ ท่า
๖. ท่าแมมโบ้ (Mambo) กับท่าชา ชา ชา (Cha Cha Cha) แตกต่างกันอย่างไร
๗. การเดินแอโรบิกดันทรมีที่ขึ้นตอน อะไรบ้าง
๘. ภายหลังบริหารทั่วไปส่งผลต่อร่างกายอย่างไร
๙. ภายหลังบริหารพิเศษมีอะไรบ้าง ยกตัวอย่างมา ๓ ข้อ
๑๐. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพมีอะไรบ้าง

