รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ผู้สอน

ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

เรื่อง

# การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

# เรื่อง

# การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

# คำถามชวนคิด

การทำกิจกรรมออกกำลังกายและ
การพักผ่อนส่งผลถึงสมรรถภาพ
ทางกายของคนเราอย่างไรบ้าง

# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ระบุรูปแบบของการออกกำลังกาย เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย และรูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง

๒. ร่างแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง

๓. แสดงพฤติกรรมมีวินัย

๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน



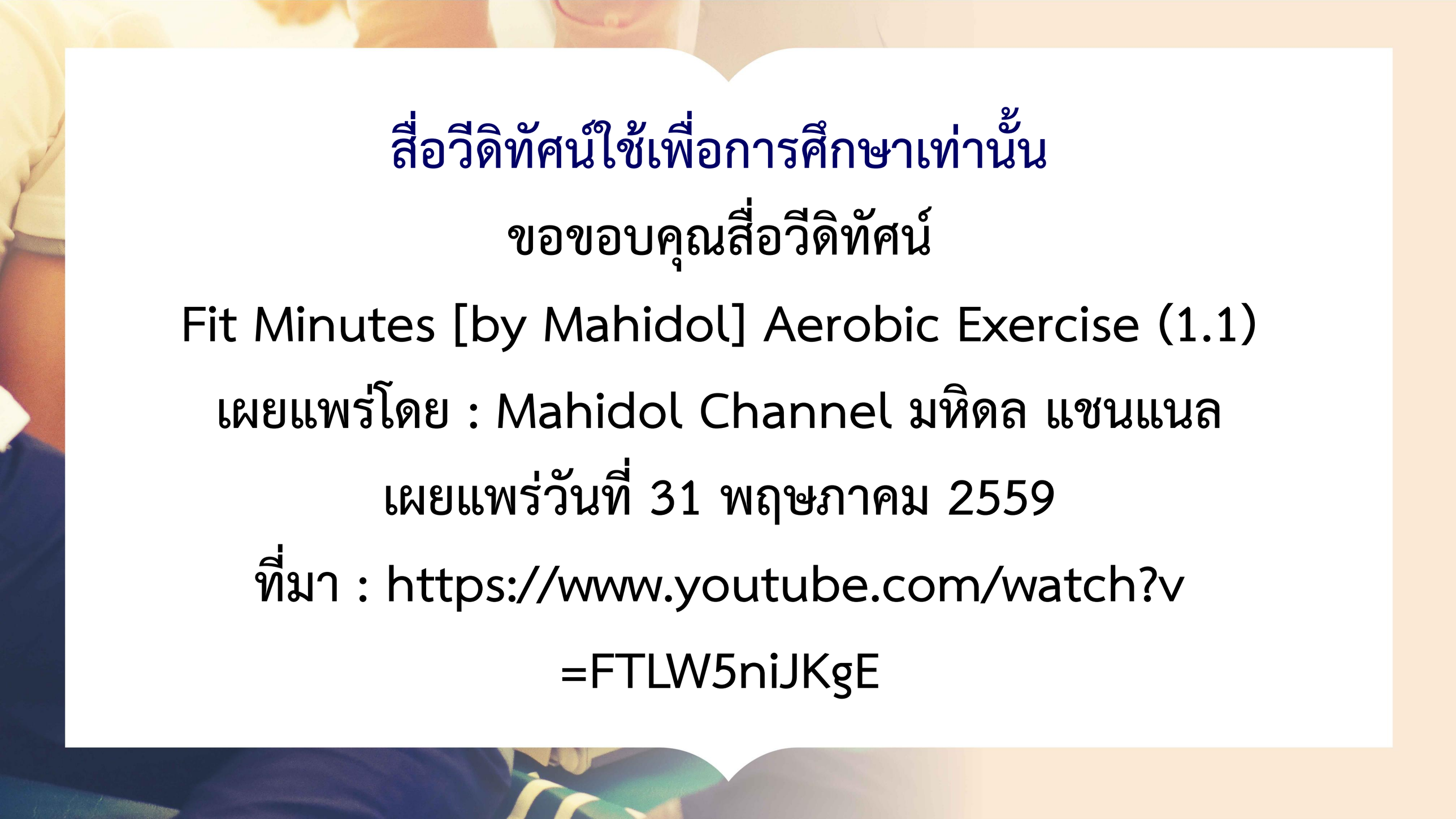
# สมรรถภาพทางกาย คืออะไร

สภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสภาวะที่จำเป็น



# สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คืออะไร

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย
ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคล
จากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวะขาดการออกกำลังกาย
เป็นตัวบ่งชี้ของการมีสุขภาพดีและการมีชีวิตที่ดี



**สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น**

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

Fit Minutes [by Mahidol] Aerobic Exercise (1.1)

เผยแพร่โดย : Mahidol Channel มหิดล แชนแนล

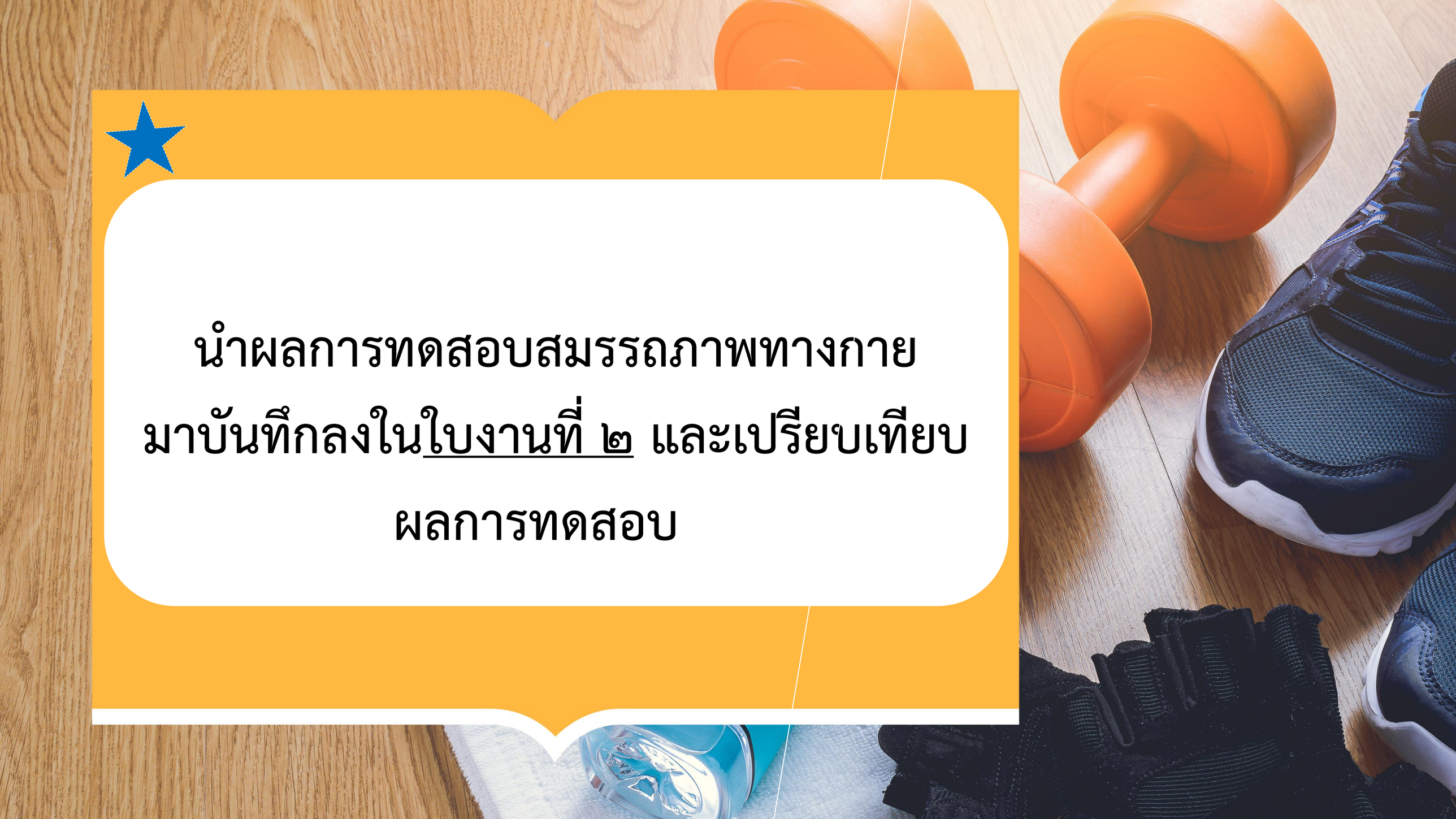
เผยแพร่วันที่ 31 พฤษภาคม 2559

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=FTLW5niJKgE



# จุดประกายคิด

หลังจากที่รับชมวีดิทัศน์นี้แล้วนักเรียน
จะสร้างรูปแบบในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ที่มีความเหมาะสมกับตนเองอย่างไร

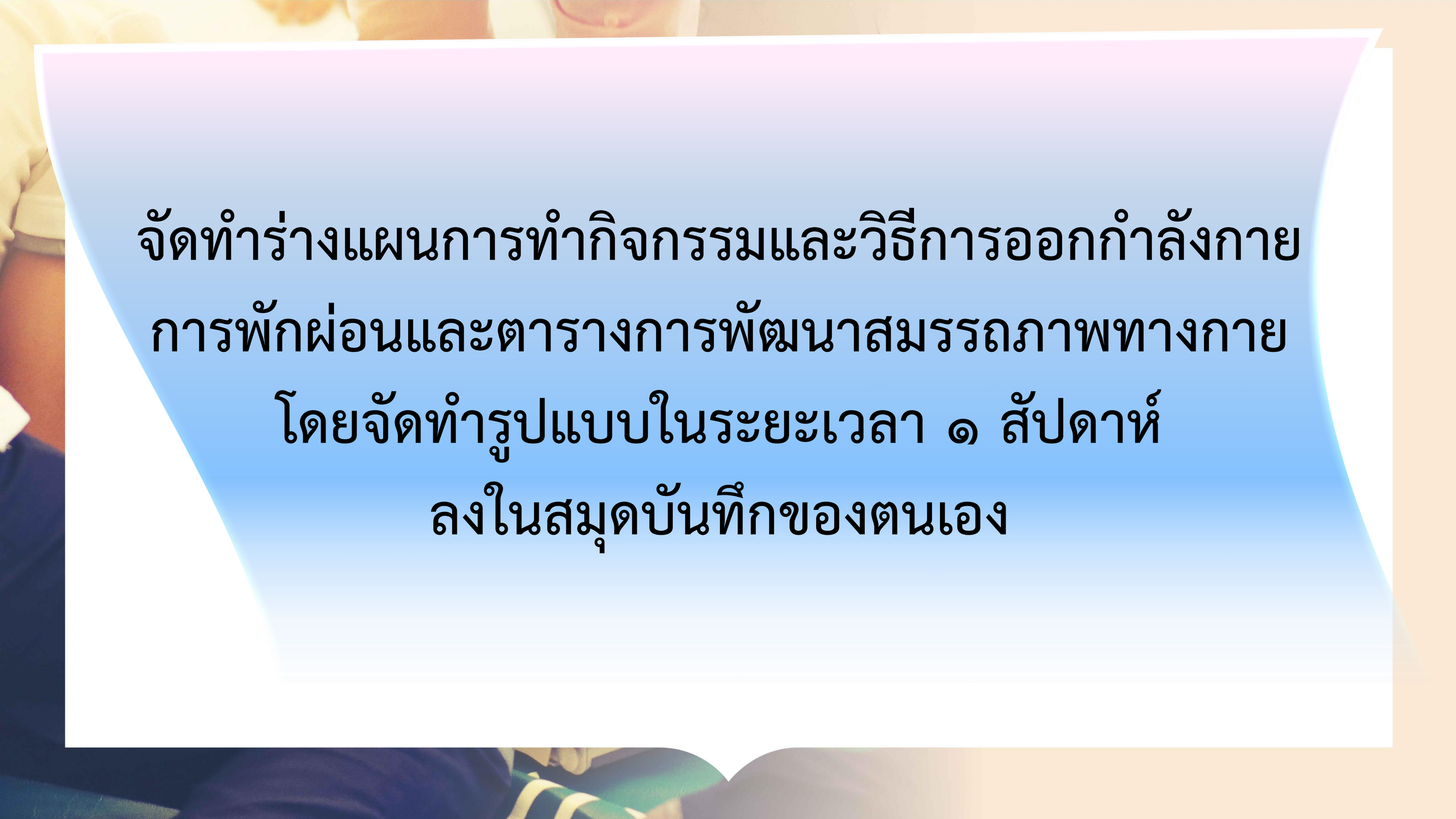


นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
มาบันทึกลงในใบงานที่ ๒ และเปรียบเทียบ
ผลการทดสอบ

# กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

๑. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๕-๖ คน

๒. ศึกษาใบความรู้ที่ ๒



จัดทำร่างแผนการทำกิจกรรมและวิธีการออกกำลังกาย
การพักผ่อนและตารางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
โดยจัดทำรูปแบบในระยะเวลา ๑ สัปดาห์
ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

# การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การวัดระดับความสามารถและประสิทธิภาพของร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อประเมินให้ทราบถึงระดับความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หรือทักษะ ว่าอยู่ในระดับที่ดี หรือ ไม่ดี มากน้อยเพียงใด

การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ




## การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์ ดังนี้

1. ใช้คาดคะเนความสามารถและประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายในอนาคต
2. ชี้ให้เห็นถึงจุดอ่อนหรือภาวะบางประการที่บกพร่องกล่าวคือเมื่อทำการวัดออกมาแล้วก็จะทราบว่ามีจุดอ่อนหรือบกพร่องตรงจุดไหนก็ไปเสริมตรงจุดนั้น
3. ชี้ให้เห็นถึงความก้าวหน้าจากการฝึกซ้อมซึ่งหลักการที่ดีของการฝึกซ้อมกีฬาต้องมีการทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังการฝึกซ้อม
4. ทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถรู้ได้ถึงผลสำเร็จจากการฝึกซ้อมซึ่งข้อนี้เป็นผลมาจากข้อก่อนหน้าที่มีทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังการฝึกซ้อมแต่ผลนั้นถ้าสามารถแสดงออกมาเป็นตัวเลขจะทำให้สามารถอ้างอิงกับนักกีฬาได้ และสามารถนำข้อมูลไปปรับปรุงรูปแบบการฝึกซ้อมนักกีฬาให้เหมาะสมต่อไป
5. ทำให้สามารถจัดกลุ่มนักกีฬาในการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้อง เช่น นักกีฬาคนไหนสมรรถภาพส่วนไหนอ่อนก็ให้เพิ่มการฝึกซ้อมแก่นักกีฬาคนนั้น
6. เป็นการสร้างแรงจูงใจของนักกีฬาเมื่อเห็นถึงสมรรถภาพที่เพิ่มขึ้นจากการฝึกซ้อมทำให้นักกีฬามีแรงจูงใจที่จะฝึกซ้อมอย่างเต็มที่
7. สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกาย




## ทำไมเราถึงต้องออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกาย?

เนื่องจากการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกาย ก่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งคำว่า "สุขภาพ" นั้น องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายไว้ว่า "เป็นภาวะความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจและความเป็นปกติสุขในสังคม ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วยด้วยโรค หรือไม่มีความพิการ เท่านั้น"แสดงให้เห็นได้ว่าเราควรให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อรักษาภาวะความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ เพื่อให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความเป็นปกติสุข

มิใช่เพียงการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายเท่านั้น ที่จะทำให้เรามีสุขภาพดี ยังมีอีกหลายองค์ประกอบที่จะต้องเอาใจใส่เพื่อให้เรามีสุขภาพดีเช่นกันอาทิ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ การพักผ่อนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

เมื่อสุขภาพไม่ดี จิตใจไม่สดชื่น ก็จะเกิดความวิตกกังวล หมองเศร้าไม่สดใส ซึ่งจะส่งผลกระทบกับชีวิตความเป็นอยู่ในแต่ละวัน ทั้งของเราเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้างอีกด้วย



## กิจกรรมทางกายมีกี่ประเภท อะไรบ้าง?

กิจกรรมทางกายของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยในการดำรงชีวิตและกิจวัตรประจำวันที่มีแตกต่างกันอยู่หลากหลายประการ ทั้งนี้ สามารถแบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 3 ประเภทหลัก ดังนี้

**1 กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ การงาน** เช่น การยืน สอนหนังสือ การเดินไปมาระหว่างตึกสำนักงาน การยกตัวคนไข้ การเดินขึ้น - ลงบันไดในที่ทำงาน ฯลฯ

**2 กิจกรรมในยามว่าง** แบ่งออกเป็น 3 ประเภทย่อย ดังนี้

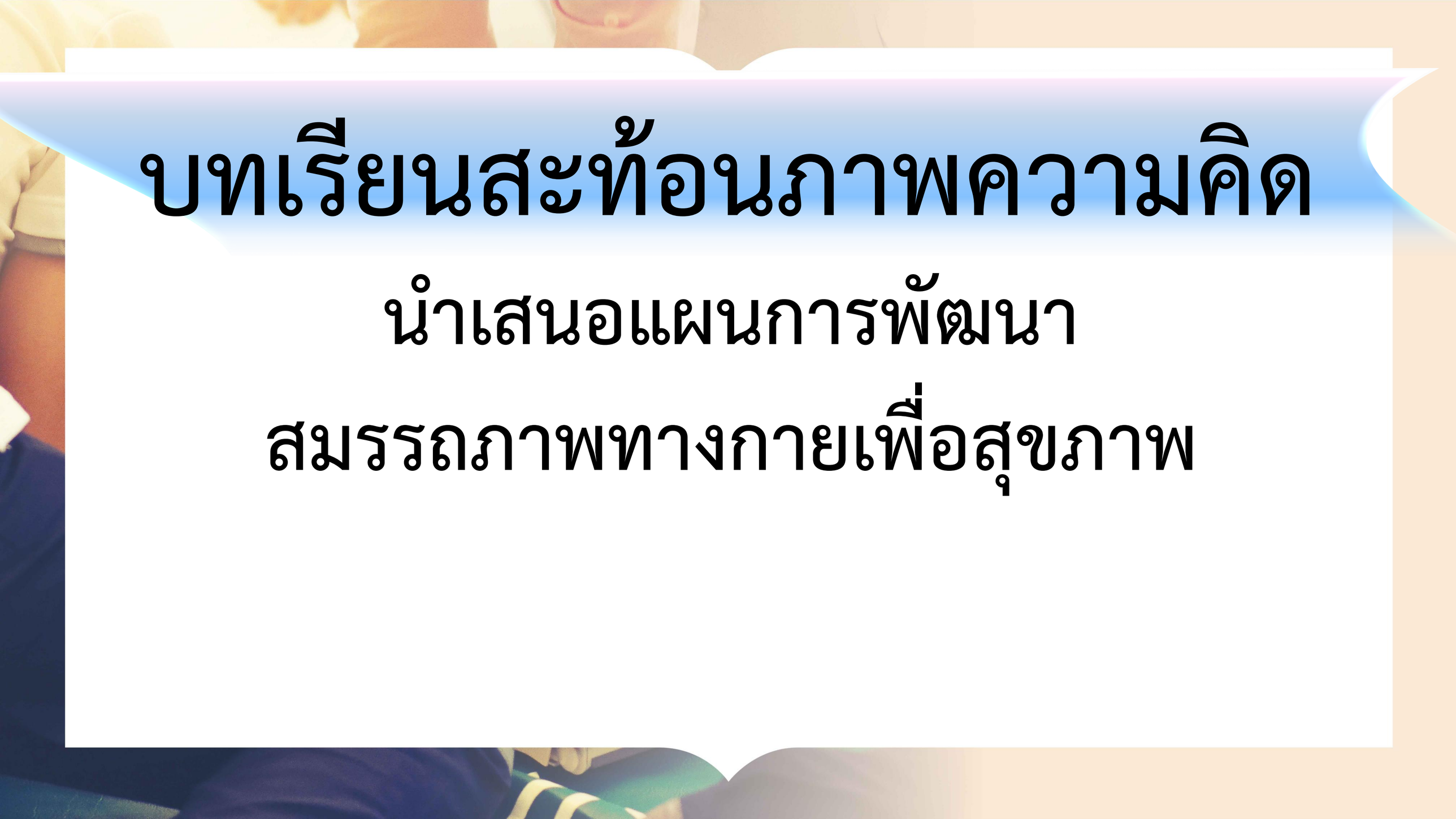
2.1 การออกกำลังกายและการฝึกที่มีรูปแบบ

2.2 กิจกรรมบันทนาการ คือ ทำกิจกรรมเพื่อความสดชื่น สนุกสนาน ด้วยความสมัครใจ ไม่ก่อให้เกิดรายได้เพื่อประกอบอาชีพ เช่น การเล่นหมากรุก เล่นในสนามเด็กเล่น เต้นรำ ฯลฯ

2.3 กิจกรรมการแข่งขันกีฬา

**3 กิจกรรมการทำงานบ้าน**

กิจกรรมทางกายทุกประเภทก่อให้เกิดการทำงานของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวเกิดการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ดังนั้น ยิ่งเคลื่อนไหวร่างกายมาก ก็จะยิ่งเผาผลาญพลังงานได้มาก ดังตัวอย่างการเผาผลาญพลังงานในกิจกรรมต่างๆ เป็นจำนวนกิโลแคลอรี่ ดังนี้



# บทเรียนสะท้อนภาพความคิด

## นำเสนอแผนการพัฒนา
## สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

# คำถามสะท้อนคิด

๑. นักเรียนคิดว่าสมรรถภาพของนักเรียนเป็นอย่างไร

๒. ที่ผ่านมานักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างไร

๓. อนาคตนักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อดำรงรักษาสุขภาพ

# สัปดาห์ต่อไปเรียน

เรื่อง วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อน

และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย