

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ผู้สอน

ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

เรื่อง

**วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อน  
และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**



วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อน  
และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย





# เรื่อง

วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อน  
และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย



# คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า การออกกำลังกาย ๑ สัปดาห์ ส่งผล  
ให้สมรรถภาพทางกายเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง  
และควรปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่อง  
หรือไม่ อย่างไร



กิจกรรมเสริมกิจกรรมการ

Physical Activity

**แค่ขยับ**

**เท่ากับ**

**ออกกำลังกาย**

ร่วมเรียนรู้การทำกิจกรรมทางกายที่สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา  
ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน สถานศึกษา สถานที่สาธารณะ  
เพื่อป้องกันโรค Office Syndrome และ ภาวะเนือยนิ่ง



ภาพ กิจกรรม แค่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ  
จากเว็บไซต์ <https://www.thaihealth.or.th/tag/แค่ขยับ/> สืบค้นเมื่อวันที่ 24/10/2562



# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายกิจกรรมการออกกำลังกายการพักผ่อนที่เหมาะสมกับตัวเอง
๒. จัดทำแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง
๓. เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพ
๔. แสดงพฤติกรรมมีวินัย



# กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๕-๖ คน (กลุ่มเดิมจากชั่วโมงที่ผ่านมา)

- ทำการรวบรวมข้อมูลการทำกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของแต่ละคน แล้วหาจุดเด่น จุดด้อย ปัญหา โดยแยกประเด็นที่ตรงกันมากที่สุดเพื่อจัดกลุ่ม
- หาแนวทางในการพัฒนากิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของแต่ละคน
- ทำการสรุปจากการนำเสนอของทุกคนภายในกลุ่ม

๑

๕ นาที



# กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

๑. ทำการศึกษาใบความรู้ที่ ๓ และรวบรวมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
๒. ปรับแผนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้มีความสมบูรณ์ (บันทึกลงกระดาษ A๔)
๓. นำเสนอแผนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีความสมบูรณ์แล้วหน้าชั้นเรียน

๒

๕ นาที



# ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง กิจกรรมในชีวิตประจำวันช่วยเผาผลาญพลังงาน

## กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ช่วยเผาผลาญพลังงาน

พลังงานที่ร่างกายได้รับต่อวัน คือไม่เกิน 2000 กิโลแคลอรี

ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี

โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

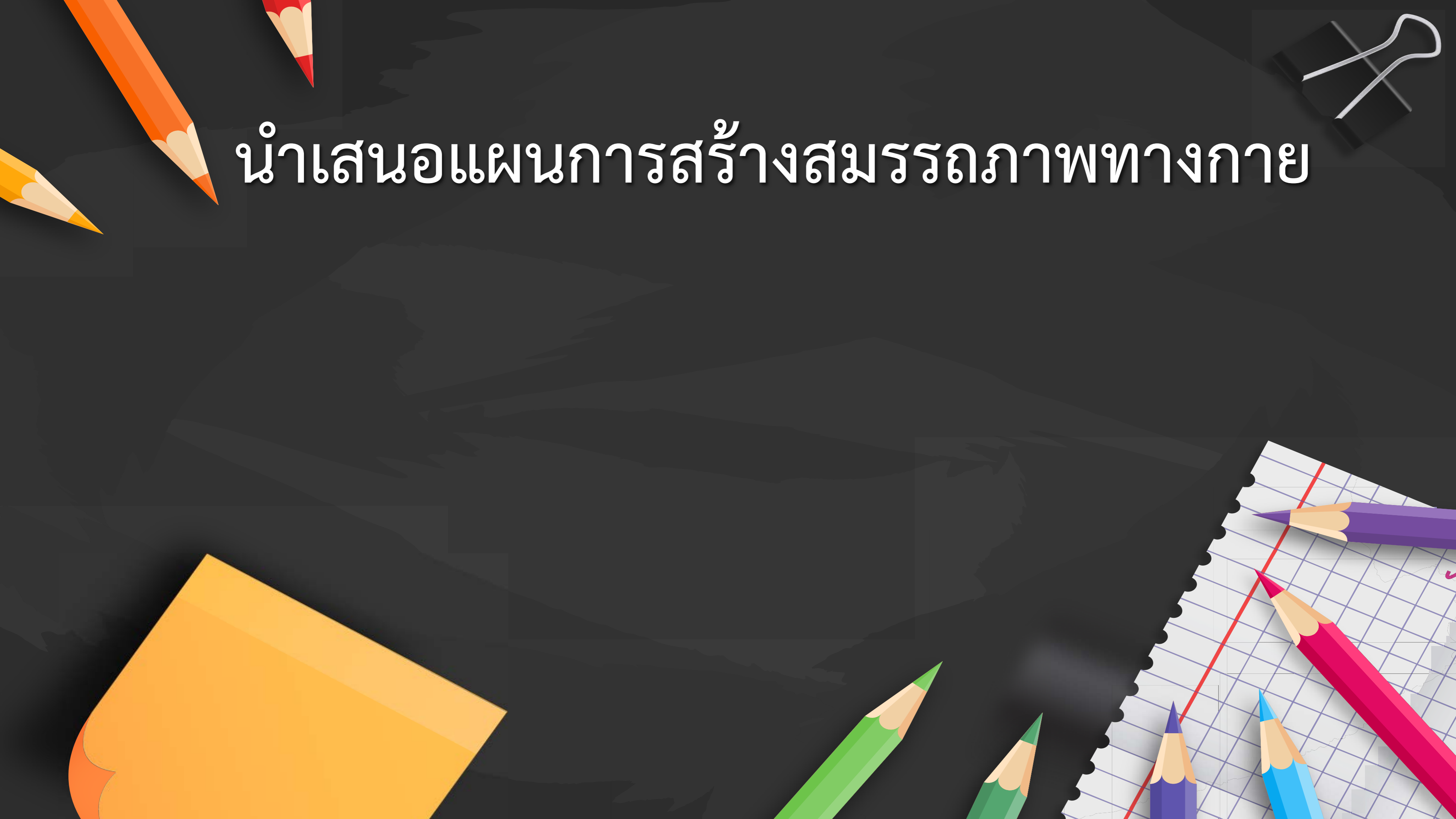
คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

คำนวณโดยการเปรียบเทียบการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นเวลา 1 ชั่วโมง

 วิ่ง 700 กิโลแคลอรี	 ขี่จักรยาน 600 กิโลแคลอรี	 ว่ายน้ำ 450 กิโลแคลอรี	 ทำสวน 450 กิโลแคลอรี
 ตัดหญ้า 300 กิโลแคลอรี	 รีดผ้า 140 กิโลแคลอรี	 กวาดบ้าน 250 กิโลแคลอรี	 ทำกับข้าว 95 กิโลแคลอรี
 อาบน้ำสุนัข 320 กิโลแคลอรี	 เดิน 300 กิโลแคลอรี	 ทาสีบ้าน 330 กิโลแคลอรี	 เต้นรำ 300 กิโลแคลอรี



# นำเสนอแผนการสร้างสมรรถภาพทางกาย





# บทเรียนสะท้อนภาพความคิด

- นักเรียนบันทึกโปรแกรมที่มีความเหมาะสมกับตนเองลงในสมุด
- นำโปรแกรมดังกล่าว ไปทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยบันทึกการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ตามใบงานที่ ๓





# ล้นคำห้ต่อไปเรียน

## เรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชน

