

รายวิชา สุขศึกษา

เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ให้เป็นไปตามเกณฑ์ (2)

รหัสวิชา พ22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ครูผู้สอน สมศักดิ์ ทองเงิน



การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ให้เป็นไปได้ตามเกณฑ์ (2)



ทบทวนความรู้เดิม

1. ความหมาย คุณค่าและความสำคัญของ
สมรรถภาพทางกาย แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ความพึงพอใจผลการทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย และการการแปรผล



A background image showing several young men playing volleyball on a beach. One player in yellow shorts is jumping high to hit the ball, while others are also jumping or watching. The net is visible, and the beach setting with umbrellas and the ocean is in the background.

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. นักกีฬาวอลเลย์บอลจะต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านใดบ้าง
2. ถ้าต้องการให้มีสมรรถภาพทางกายแบบนักกีฬาวอลเลย์บอล นักเรียนจะต้องพัฒนาอย่างไร



จำแนกสมรรถภาพทางกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายวิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์

ด้านทักษะและกระบวนการ

1. วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย การมีจิตสาธารณะ

แสดงพฤติกรรมรักการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

สุขภาพชวนคิด

แผนผังความคิด

นำเสนอใบงานที่ 2

เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย





คลิปพหรรษา สารคดีน่ารู้ “ก้าวคนละก้าว Daily (เบตง - แม่สาย)”





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่องก้าวคนละก้าว Daily (เบตง - แม่สาย)

เผยแพร่โดย one31

เผยแพร่วันที่ 1 พ.ย. 2017

ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=Kc1SG7Dr_nA

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ศึกษาใบความรู้ที่ 2

เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายฯ

ให้นักเรียนร่วมกันเขียนคำขวัญ
เชิญชวนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ





สมรรถภาพทางกาย

- ความหมาย คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายตามเกณฑ์
- สมรรถภาพทางกาย และวิธีทดสอบ

สมรรถภาพทางกาย

แผนผังความคิด

แลกเปลี่ยนเรียนรู้เดิมสู่ความรู้ใหม่

นำเสนอคำขวัญเชิญชวนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วางแผนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ระยะเวลา 1 เดือน โดยบันทึกใน ใบงานที่ 3 เรื่องการบันทึกการปฏิบัติ
กิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

ปลายทาง



ต้นทาง





อภิปรายความรู้และตอบคำถาม

1. นักเรียนออกกำลังกายตามแผนที่กำหนดถ่ายคลิปวิดีโอเพื่อเผยแพร่ และสะท้อนความคิดเห็นหลังการปฏิบัติกิจกรรม
2. นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ (ปฏิบัตินอกเวลาเรียน)



สะท้อนภาพความคิด

1. นักเรียนสรุปความหมาย คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายเกณฑ์สมรรถภาพทางกายวิธีทดสอบการบันทึกผลการทดสอบและการนำผลมาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
2. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั่วโมงต่อไป

สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง

การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจน เป็นวิถีชีวิต (1)

