**ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องสาเหตุการเปลี่ยนแปลง ด้านต่างๆของร่างกายจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

[การออกกำลังกาย](http://haamor.com/th/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2) การเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกาย มีความหมายใกล้เคียงกัน ปฏิบัติแล้วสามารถส่งผลให้มีสุขภาพดีได้ ดังนี้

#### **๑.**[**การออกกำลังกาย**](http://haamor.com/th/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2)**(Exercise**) หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถต่างๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดี ต้องปฏิบัติสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของ อายุ เพศ วัย และสภาวะของร่างกาย มีสัญญาณบ่งบอกว่าเหมาะสมหรือไม่ คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออก และผลที่ตามมาถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คือสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน ขา ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็วในการตอบสนองสถานการณ์ ความอดทนและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

#### **๒. การเล่นกีฬา (Sports**) หมายถึง กิจกรรมการเล่น การออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปตามกฎ กติกา การเล่น และก่อให้เกิดความแข็งแรง อดทน สนุกสนาน โดยมุ่งหมาย เรื่องชัยชนะจากการแข่งขัน ซึ่งนอก เหนือจากความหนักของกิจกรรมที่ทำแล้วยังต้องการทักษะการเล่น กีฬาช่วยสร้างร่างกายและจิตใจ ให้มีสุขภาพดี โดยมีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

#### ๒.๑ กีฬาเพื่อสุขภาพ ผู้เล่นใช้กีฬาเป็นสื่อ ในการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทำให้ไม่เบื่อหน่าย มีความกระตือรือร้น เกิดการท้าทายและสนุกสนาน โดยมิได้หวังชนะเพียงอย่างเดียว กีฬาเพื่อสุขภาพอาจเล่นคนเดียวหรือเป็นทีมก็ได้ตามความเหมาะสมของ เวลา และสถานที่

๒.๒ กีฬาเพื่อการแข่งขัน ผู้เล่นจำเป็นต้องมีพื้นฐานการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬาชนิดนั้นๆ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องฝึกซ้อมและที่สำคัญ ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่เป็นรากฐานเพื่อใช้ในการแข่งขัน

#### **๓. กิจกรรมทางกาย** (Physical Activities) คือ การจัดระบบ[การออกกำลังกาย](http://haamor.com/th/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2) เพื่อให้ร่างกาย มีความพร้อม อวัยวะต่างๆมีการเคลื่อนไหวต่างกันไป เพิ่มความฟิตแก่ร่างกายได้ชัดเจน กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทำกิจกรรมเหล่านี้ในปริมาณที่มากพอ ร่างกายได้มีการใช้พลังงานในกิจกรรมที่เคลื่อนไหวมากพอ ก็ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพที่แข็งแรงได้

ดังนั้น ผู้ที่ต้องการมีสุขภาพดี ควรมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหว ที่ใช้พลังงานในระดับที่เหมาะสม ส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นได้

**ความสำคัญที่ต้องออกกำลังกาย**

การออกกำลังกาย เป็นการป้องกันเสริมสร้างสุขภาพที่ดีที่สุดเพราะได้ผลและประหยัดที่สุด สุขภาพที่ดี คือ ดีทั้งทางกายและจิตใจขณะนี้สาเหตุการตายของประชาชนในประเทศที่พัฒนาแล้ว ได้เปลี่ยนจากโรคติดเชื้อ เป็นโรคที่ไม่ติดเชื้อ และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ยาเสพติด มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ คนเราทุกคนจะต้องแก่ เจ็บ และตายทุกคน แต่ในปัจจุบันนี้เราสามารถป้องกันโรคได้หลายโรค ฉะนั้น จึงควรดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ และไม่ควรเสียชีวิตจากโรคที่ป้องกันได้**การออกกำลังและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมออย่างเป็นวิถีชีวิต จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา** ที่มา : <http://www.bangkokhealth.com/health/article-1818>

**ใบงานที่ ๔ เรื่องแบบสำรวจข้อมูลความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเองและครอบครัว**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**คำชี้แจง** ๑. ให้นักเรียนทำแบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเองและครอบครัว

๒. แบบสำรวจ ฉบับนี้ มี ๒ ตอน เป็นแบบสำรวจ เพื่อต้องการทราบข้อมูลของผู้ตอบแบบสำรวจเรื่องความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเองและครอบครัว เป็นการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานเพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

**ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป**

ชื่อ-สกุล............................................อายุ...........ปี ส่วนสูง.............เซนติเมตร น้ำหนัก..........กิโลกรัม

**ตอนที่ ๒** ข้อมูลความรู้และพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

**๒.๑ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย**

**คำชี้แจง**ทำเครื่องหมาย 🗸ลงในช่องคำตอบ ใช่ ถ้าผู้ตอบคำถามตรงกับข้อความในวงเล็บ**หรือคำตอบอื่นที่มีความหมายเดียวกัน**และถ้าตอบนอกเหนือจากในวงเล็บให้เขียนระบุคำตอบในช่องว่างที่เว้นไว้ให้หรือทำเครื่องหมาย 🗸ลงในช่อง คำตอบไม่ใช่หรือ ไม่ทราบ ตามคำตอบที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบเพียงข้อละ ๑ คำตอบ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ข้อความ** | **คำตอบ** | | |
| **ใช่** | **ไม่ใช่** | **ไม่ทราบ** |
| ๑. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วันๆละ ๓๐นาที จะลด  ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอะไร………(หัวใจ /โรคความดันโลหิตสูง/ เบาหวาน/อ้วน/มะเร็งบางชนิด) |  |  |  |
| ๒. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร .. (ทำให้ระบบการทำงานของ ปอด หัวใจ /กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง) |  |  |  |
| ๓. ผู้ที่ทำอาชีพใช้แรงงานหนักจำเป็นต้องออกกำลังกายหรือไม่......(ไม่จำเป็น) |  |  |  |
| ๔. ผู้ที่ทำงานบ้านโดยทั่วไปจำเป็นต้องออกกำลังกายหรือไม่ ........... (จำเป็น) |  |  |  |
| ๕. การออกกำลังกายช่วยลดหรือผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่...... (ได้) |  |  |  |
| ๖. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติอย่างไรก่อนเพื่อลดการบาดเจ็บ…(อบอุ่นร่างกาย/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) |  |  |  |
| ๗. ควรทำอะไรหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง..........(ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) |  |  |  |
| ๘. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้หนักหรือให้ร่างกายเหนื่อยในระดับใดจึงจะช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด.................  (ระดับปานกลางคือเหนื่อยแต่พูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยคหรือ ระดับหนักคือเหนื่อยหอบไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยค) |  |  |  |
| ๙. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเช่นการก้มเอามือแตะพื้น การประสานมือไว้เหนือศีรษะแล้วดันขึ้น การก้มลงเอามือแตะที่พื้น มีประโยชน์อย่างไร……....(ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่น) |  |  |  |
| ๑๐. การเลือกประเภทออกกำลังกายควรเลือกอย่างไร...(เหมาะสมกับสภาพร่างกาย) |  |  |  |
| รวม |  |  |  |

**๒.๒ พฤติกรรมการออกกำลังกาย**

**คำชี้แจง**ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสำรวจในรอบ ๓เดือนที่ผ่านมา

๑. ปฏิบัติเป็นประจำหมายถึงในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสำรวจปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอหรือปฏิบัติทุกครั้ง

๒. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมาผู้ผู้ตอบแบบสำรวจปฏิบัติเป็นบางครั้งไม่สม่ำเสมอ

๓. ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึงในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสำรวจ ปฏิบัตินานๆครั้งเช่น<๑ครั้ง/เดือน

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **พฤติกรรม** | **ไม่เคยปฏิบัติ** | **ความถี่ในการปฏิบัติ** | | |
| **เป็นประจำ** | **บาง**  **ครั้ง** | **นานๆ ครั้ง** |
| ๑. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ด้วยความแรง**ระดับปานกลาง** คือเหนื่อย พูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยค)อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓วัน ๆ ละ ๓๐นาที |  |  |  |  |
| ๒. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ด้วย**ความแรงระดับหนัก** คือเหนื่อยหอบ หรือไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยคขณะออกกำลังกาย) อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒-๓วัน อย่างน้อยวันละ ๒๐นาที |  |  |  |  |
| ๓. มีการเคลื่อนไหวในการทำงานบ้านงานอาชีพอย่างน้อยวันละ ๓๐นาที สัปดาห์ละ ๕วัน |  |  |  |  |
| ๔. มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ ๒-๓วัน |  |  |  |  |
| ๔. มีการออกกำลังกายในชั่วโมงพลศึกษา |  |  |  |  |
| ๕. มีการออกกำลังกายหลังเลิกเรียน |  |  |  |  |
| ๖. ในวันหยุดครอบครัวของนักเรียนออกกำลังกายร่วมกัน ในพื้นที่สาธารณะ |  |  |  |  |
| ๗. ในวันหยุดครอบครัวของนักเรียนออกกำลังกายร่วมกัน ในศูนย์ฟิตเนต |  |  |  |  |
| ๘. ไม่เคยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา |  |  |  |  |
| ๙. การดำรงชีวิต อยู่กับการใช้ โทรศัพท์ สมาร์ทโฟน |  |  |  |  |
| ๑๐. ออกกำลังกายโดยใช้ อุปกรณ์ ฟิตเนต |  |  |  |  |
| รวมการปฏิบัติ |  |  |  |  |

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)...............................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................................

**ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของวัยต่างๆ**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์ ปัญหาสุขภาพของวัยต่างๆ ตามเอกสารใบงานที่ ๕ แล้วรวบรวมข้อมูล เพื่อนำเสนอ ในกระดาษ ฟลิปชาร์ท ออกแบบการนำเสนอน่าสนใจ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วัย** | **ปัญหาสุขภาพ** | **ปัจจัย/สาเหตุของปัญหา** |
| วัยทารก |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| วัยเด็ก |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| วัยรุ่น |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| วัย |  |  |
| ผู้ใหญ่ |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| วัย |  |  |
| สูงอายุ |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

ข้อสังเกตการทำกิจกรรม..........................................................................................................................................

..................................................................................................................................................................................

**ใบงานที่ ๖เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**ชื่อ-สกุล** ............................................................................................เลขที่.............ห้อง.................

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนศึกษา ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องสาเหตุการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสรุปเป็นแผนผังความคิด สร้างสรรค์ด้วยตนเองในกระดาษ เอ ๔

**ภาพประกอบการจัดกรรมการเรียนรู้**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**ภาพชุดที่ ๑**

ภาพที่ ๑ ภาพพี่ตูนบอดี้แสลม



ที่มา : https://www.google.co.th/search?q=ภาพพี่ตูน+บอดี้แสลมวิ่ง

**ภาพที่ ๒ วัยรุ่นกำลังเล่นเกม**

****

ที่มา : https://www.google.co.th/

**หมายเหตุ** ภาพประกอบการจัดกิจกรรมสามารถปรับได้ตามสถานการณ์และบริบถของโรงเรียนและสภาวะแวดล้อม

**ภาพชุดที่ ๒**

ภาพที่ ๑ คนวิ่งออกกำลังกาย



ที่มา : https://www.google.co.th/search?q=ภาพวิ่งออกกำลังกาย+เดิน

ภาพที่ ๒ คนเล่นเกม,คอมพิวเตอร์

****

ที่มา : https://www.google.co

**หมายเหตุ** ภาพประกอบการจัดกิจกรรมสามารถปรับได้ตามสถานการณ์สภาวะแวดล้อมและบริบถของโรงเรียน