

รายวิชา สุขศึกษา

การออกกำลังกาย

และเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (2)

รหัสวิชา พ22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ครูผู้สอน สมศักดิ์ ทองเงิน



การออกกำลังกายและ เล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (2)



ปลายทาง

บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)



ทบทวนความรู้เดิม

นำเสนอแผนผังความคิดใบงานที่ 3
เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลง
ด้านต่าง ๆ ที่เกิดจากการออกกำลังกาย
และเล่นกีฬา



ธรรมชาติของชีวิต

การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ด้านทักษะและกระบวนการ

วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นการทำงาน

แสดงพฤติกรรมรักการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย



ที่มา : <https://www.google.co.th/>



สุขภาพชวนคิด

นักเรียนคิดว่า ถ้านักเรียนเป็นบุคคล
ในภาพนักเรียนจะมีลักษณะใดบ้าง

สุภาพชวนคิด



เพลง กราวกีฬา

..พวกเรานักกีฬา ใจกล้าหาญ
คราวชนะรุกใหญ่ไม่รีรอ

เชี่ยวชาญชิงชัยไม่ย่อ
คราวแพ้ก็ไม่ท้อกัดฟันทน

(สร้อย) ฮึม.ฮึม.ฮึม.ฮึม.กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษฮา-โฮ ฮา-โฮ

กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษแก้กองกิเลสทำตนให้เป็นคนผลของการฝึกตนเล่น กีฬาสากลตะลະล่า

..ร่างกายกำยำล่ำเลิศ

กล้ามเนื้อก่อเกิดทุกแห่งหน

แข็งแรงทรหด อดทน

ว่องไวไม่ย่อระย่อใครฮึมฮึมฮึมฮึม (สร้อย)

..ใจคอมั่นคงทรงศักดิ์

รู้จักที่หนีที่ไล่

รู้แพ้รู้ชนะรู้ภัย

ไว้วางใจได้ทั่วทั้งรักชังฮึมฮึมฮึม ฮึม(สร้อย)

..ไม่ชอบเอาเปรียบเทียบแข่งขัน สู้กันซึ่งหน้าอย่าลับหลัง

มีส่วนร่วมตัวเบือเหลือกำลัง

เกลียดชังการเล่นเห็นแก่ตัว ฮึมฮึมฮึมฮึม (สร้อย)



สุขภาพชวนคิด

เนื้อเพลงนี้ทำให้เราทราบ เรื่องใดบ้าง



ปลายทาง

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ใบงานที่ 7 เรื่องสำรวจพฤติกรรม ต่อการสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา



ปลายทาง

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ใบความรู้ที่ 4 เรื่องการสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแล้วสรุป
สาระสำคัญด้วยผัง Graphic organizer



ปลายทาง

แลกเปลี่ยนเรียนรู้เดิมสู่ความรู้ใหม่

1. ข้อความว่า “สุขภาพสร้างได้ด้วยตนเอง”
2. วางแผนการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายในใบงานที่ 8 เรื่อง วางแผนออกกำลังกาย 1 เดือน โดยร่วมกันเขียนโครงการ



ปลายทาง

อภิปรายความรู้และตอบคำถาม

นักเรียนสะท้อนความคิดจากการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนในประเด็นต่อไปนี

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมเป็นไปตามแผนโครงการที่กำหนดหรือไม่อย่างไร
2. นักเรียน ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติกิจกรรมโครงการอย่างไรบ้าง
3. นักเรียน มีปัญหา หรือข้อเสนอนะจากการปฏิบัติกิจกรรมอย่างไร และมีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไร

สะท้อนภาพความคิด

1. นักเรียนได้ความรู้เรื่องใดบ้าง
2. นักเรียนนำความรู้ไปประยุกต์ในชีวิตประจำ เรื่อง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาสุขภาพได้อย่างไร
3. นักเรียนนำความรู้ไปปฏิบัติและคิดว่า จะมีอุปสรรคหรือไม่ อย่างไร
มีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไร และสามารถสร้างแนวร่วม
ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำได้อย่างไร

ลัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง
ความสมดุลระหว่างสุขภาพกาย
และสุขภาพจิต

