**ตารางวิเคราะห์ หน่วยการเรียนรู้ / เวลาเรียน / น้ำหนักคะแนน**

**รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1 รหัส พ31101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 3 ชั่วโมง**

**ครูวลัยพร เชื้อตาแสง**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **เวลา** | **คะแนน** | **อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค**  **ระหว่างภาค 80 ต่อ ปลายภาค 20** | | | | |
| **ชั่วโมง** | **ก่อน** | **สอบ**  **กลางภาค** | **หลัง** | **คะแนนสอบปลายภาค** | **รวม** | |
| **1** | **การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ** | **2** | **20** | **10** |  | **10** |  | **20** | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **รายวิชา พ31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ชั้น ม.4** | **ไฟล์ประกอบ** |
| **การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ (0.5 นก.)** | **Word/ pdf/ clip** |
| **ปฐมนิเทศ**  **(แนะนำตัว /โครงสร้างวิชา/วิธีเรียน/การวัดผล/ข้อตกลง ครูกับนักเรียน)** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ** | |
| **แบบทดสอบก่อนเรียน (หรือ ใช้ Google Form)** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **ใบงานที่ 1.1 เรื่อง** การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง การออกกำลังเพื่อสุขภาพ** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **ใบงานที่ 1.2 เรื่อง** การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **แบบทดสอบหลังเรียน (หรือ ใช้ Google Form)** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
|  |  |

**แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-Test)**



ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

**ชื่อ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_\_**

**นักเรียนใช้ดินสอระบายลงใน หน้าคำตอบที่ถูกต้องให้เต็มวง**

1. ข้อใดจัดเป็นการเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง

1 การวิ่งทางไกล

2 การก้มหยิบของ

3 การกระโดดยิงลูกบาสเกตบอล

4 การวิ่งซิกแซ็กหรือสลับฟันปลา

2. กล้ามเนื้อบริเวณใดมีความสำคัญต่อการเดิน/วิ่งออกกำลังกายมากที่สุด

1 กล้ามเนื้อน่อง

2 กล้ามเนื้อแขน

3 กล้ามเนื้อหน้าขา

4 กล้ามเนื้อหัวไหล่

3. ข้อใด**ไม่ใช่**วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1 สร้างเสริมภูมิต้านทานโรค

2 ผ่อนคลายอารมณ์ให้แจ่มใส

3 สร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว

4 สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์

4. ถ้าต้องการให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวทุกส่วน ควรเลือกออกกำลังกายในข้อใด

1 วิ่งเหยาะ ๆ

2 กระโดดเชือก

3 เดินรอบ ๆ บ้าน

4 กายบริหารหรือเต้นแอโรบิก

5. ข้อใดปฏิบัติตนในการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

1 ออกกำลังกายอย่างหักโหมทุกวันเพื่อให้ร่างกายเคยชิน

2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อนออกกำลังกาย

3 รับประทานอาหารให้อิ่มก่อนออกกำลังกาย

4 หยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีเหงื่อออก

6. ข้อใดเป็นผลจากการ**ไม่**เตรียมพร้อมกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย

1 กล้ามเนื้อฉีกขาด

2 รู้สึกหิวหลังจากออกกำลังกาย

3 ปวดศีรษะ มีไข้หลังออกกำลังกาย

4 เกิดอาการเป็นลมขณะออกกำลังกาย

7. ระบบอวัยวะในข้อใดที่มีความสำคัญต่อการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อออกกำลังกายมากที่สุด

1 ระบบกระดูก ระบบประสาท

2 ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบกล้ามเนื้อ

3 ระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต

4 ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร

8. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายควรยึดหลักในข้อใด

1 เลือกที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มชอบปฏิบัติ

2 เลือกที่กำลังได้รับความนิยมในสังคม

3 เลือกที่ต้องใช้แรงกำลังในการปฏิบัติมาก

4 เลือกที่เหมาะสมกับความสามารถของร่างกายตนเอง

9. นักกีฬาฟุตบอลควรฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในข้อใดมากที่สุด

1 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ

2 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ

3 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

4 การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบเพียงอย่างเดียวก็พอ

10. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลอย่างไร

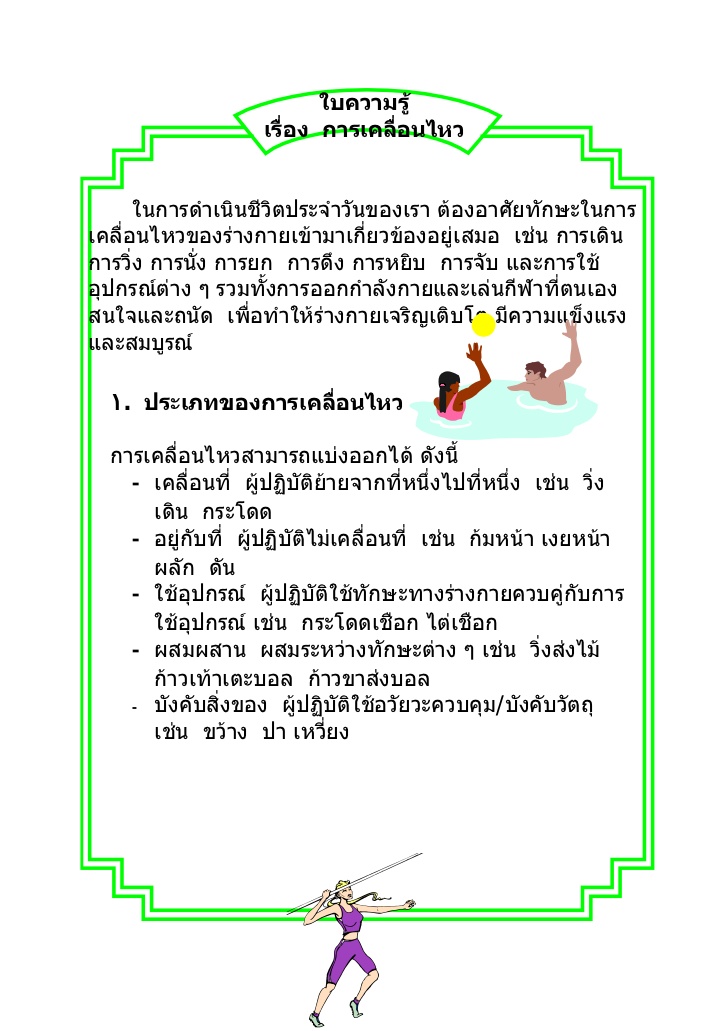
1 สมองมีพัฒนาการอย่างเต็มที่

2 มีรูปร่างหน้าตาดีขึ้น

3 เป็นที่รักของเพื่อน

4 มีบุคลิกภาพที่ดี

**ใบความรู้ที่1.1 ประเภท การเคลื่อนไหว**



**ชิ้นงานที่ 1 เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ**

ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

วันที่\_\_\_\_\_\_\_\_เดือน\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_พ.ศ.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_เลขที่\_\_\_\_\_\_ชั้น\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

นักเรียนยกตัวอย่างและอธิบายผลที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและจิตใจจากการเคลื่อนไหว 1 ประเภท ซึ่งทำเป็นประจำอย่างสม่ำ และบันทึกข้อมูลลงในแผนภาพความคิด

**การขาดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

**ประเภทของการเคลื่อนไหว**

**การเคลื่อนไหวแบบ**

**--------------------------------------------------**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------**

**ผลที่เกิดขึ้น**

ต่อร่างกาย (ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยง่าย

กล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่น)

ต่อจิตใจ (ทำให้จิตใจห่อเหี่ยว

เกิดความเครียด)

**การเคลื่อนไหวแบบ**

**--------------------------------------------------**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------**

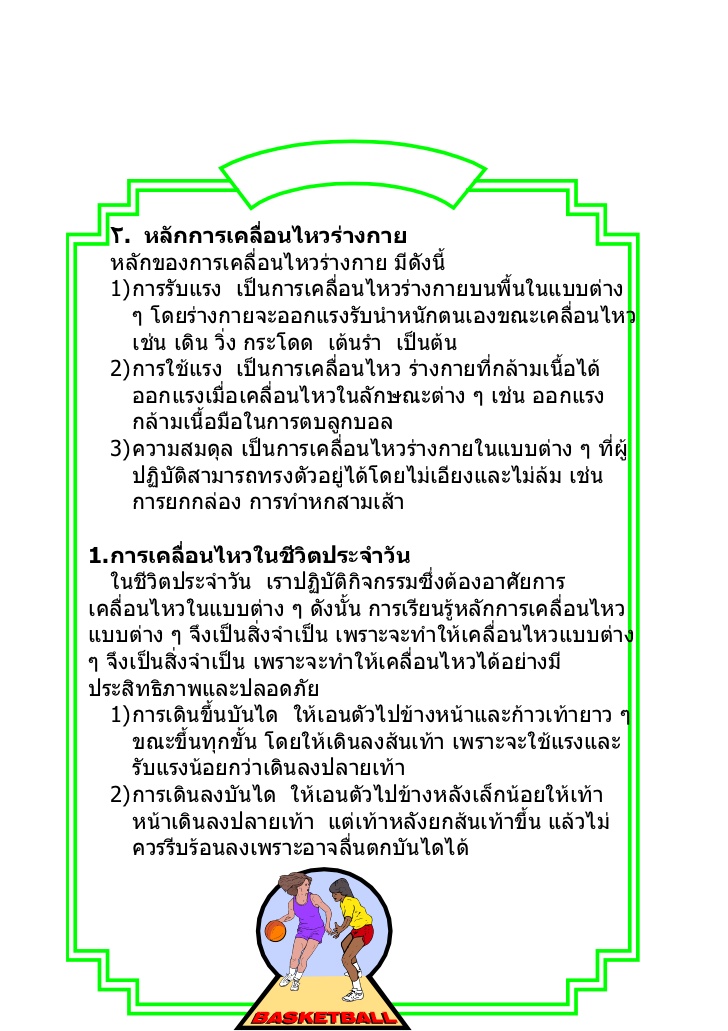
**ผลที่เกิดขึ้น**

ต่อร่างกาย (ทำให้ร่างกายแข็งแรง

กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น)

ต่อจิตใจ (ทำให้อารมณ์แจ่มใส

ผ่อนคลายความเครียด)

**ใบความรู้ที่1.2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

\*\*\* หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริง มีหลักในการปฏิบัติ

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามทีละน้อย ไม่หักโหม

ในตอนแรก

2. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุและสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน

3. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ ประมาณ 15-30 นาที

เน้นการฝึกแบบแอโรบิก

4. อบอุ่นร่างกาย (warm up) ก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว หลังออกกำลังกายค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool down) ให้อยู่ในสภาวะปกติ)  
\*\*\* **ประเภทและลักษณะของการอบอุ่นร่างกาย**

แบบทั่วไป การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีการปรับตัว ไม่ได้เน้นอวัยวะใดเป็นหลัก

แบบเฉพาะที่ การเคลื่อนไหวร่างกายเฉพาะส่วนนั้น ๆ หรือตามชนิดกีฬา

แบบยืดเหยียด มุ่งเน้นให้มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็น

แบบอ่อนตัว มุ่งเน้นการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้ได้มุมกว้างมากที่สุด

และเป็นการป้องกันการบาดเจ็บ)

ความแตกต่างของ บุคคลที่ออกกำลังกายเป็นประจำกับบุคคลที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย มีลักษณะทางร่างกายแตกต่างกันอย่างไร

\*\* บุคคลที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่ป่วยง่าย

\*\* ส่วนคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกายจะมีร่างกายที่ไม่แข็งแรง ป่วยหรือไม่สบายได้ง่าย)

**ชิ้นงานที่ 2 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

วันที่\_\_\_\_\_\_\_\_เดือน\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_พ.ศ.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_เลขที่\_\_\_\_\_\_ชั้น\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

นักเรียนอธิบายผลที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและจิตใจจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นประจำ

และการขาดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บันทึกข้อมูลลงในแผนภาพความคิด

**การขาดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

**การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

**ผลที่เกิดขึ้น**

ต่อร่างกาย (ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยง่าย

กล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่น)

ต่อจิตใจ (ทำให้จิตใจห่อเหี่ยว

เกิดความเครียด)

**ผลที่เกิดขึ้น**

ต่อร่างกาย (ทำให้ร่างกายแข็งแรง

กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น)

ต่อจิตใจ (ทำให้อารมณ์แจ่มใส

ผ่อนคลายความเครียด)