

# สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐	

๑\_หลักสูตรวิชาสุขศึกษา

๒\_แผนการจัดการเรียนรู้

๓\_PowerPoint\_ประกอบการสอน

๔\_Clip

๕\_ใบงาน\_เฉลย

๖\_ข้อสอบประจำหน่วย\_เฉลย

๗\_การวัดและประเมินผล

๗\_เสริมสาระ

๙\_สื่อเสริมการเรียนรู้



# การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้
๒. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลได้



# การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย

การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และมีประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถตรวจสอบได้ อีกทั้งยังช่วยหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ และปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ ก่อนออกกำลังกายต้องวางแผน เพื่อเป็นประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย



ช่วยให้ระบบอวัยวะในร่างกายทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่ร่างกาย

ช่วยให้เกิดการเรียนรู้เข้าใจผู้อื่น รู้จักการเสียสละ และมีน้ำใจนักกีฬา



ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง มีสมาธิต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี

ช่วยสร้างสมาธิและวินัยให้ตนเอง

ช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส คลายความเครียด และลดความวิตกกังวลต่างๆ



# ขั้นตอนการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย

การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย มีผลต่อการพัฒนาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยหลักปฏิบัติที่จะช่วยให้บุคคลสามารถนำมาปรับใช้ในการวางแผน และจัดเวลาในการออกกำลังกายได้ ดังนี้



# ขั้นตอนการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย

## การเตรียมตนเอง

เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการวางแผนและจัดเวลา ถือว่าเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม และสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้กับตนเองซึ่งมีหลักการเตรียมตนเอง ดังนี้

### การสร้างพลังงาน

การสร้างพลังและแรงจูงใจให้ แก่ตนเองในการออกกำลังกาย โดยการสำรวจกิจกรรม ว่ามี กิจกรรมใดบ้างเป็นกิจกรรมที่ทำให้การออกกำลังกายเป็น กิจกรรมที่หน้าสนใจ ชื่นชอบ เป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับ ตนเอง



### การประเมินตนเอง

การวิเคราะห์ศักยภาพของตนเอง ต่อกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติ โดยการ สำรวจความพร้อมของร่างกาย และสมรรถนะของตนเองรวมถึง ประเภทของกิจกรรมและทักษะ ต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ว่าเหมาะสมหรือไม่ ควรเลือกให้ เหมาะกับเพศและวัย



## การเตรียมกิจกรรม

๑

กำหนดเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายว่ามีเป้าหมายอย่างไร เช่น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง เพื่อการแข่งขัน เพื่อความสนุกสนาน เป็นต้น



๒

วิเคราะห์และศึกษากิจกรรม โดยการวิเคราะห์ถึงผลดี ผลเสียที่จะได้รับการออกกำลังกาย ศึกษารูปแบบของกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งกฎ กติกา และทักษะที่ใช้ในการทำกิจกรรม



๓

การเขียนแผนดำเนินการ ซึ่งเป็นการวางแผนการทำกิจกรรมเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้เกิดการเตรียมตัวอย่างจริงจัง เสมือนเป็นการสัญญาว่าจะต้องดำเนินการตามแผน หรือกิจกรรมที่ได้วางไว้ โดยมีการกำหนดแผนการฝึกและตัวชี้วัด เพื่อใช้ในการประเมินต่อไป





## การเตรียมกิจกรรม

๔

การดำเนินการตามแผน มีขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

- การฝึกปฏิบัติ ยึดหลักการปฏิบัติ ๓ ระยะ คือ การอบอุ่นร่างกาย การฝึกปฏิบัติ และการผ่อนคลาย ซึ่งจะต้องมีการปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัด
- เลือกกิจกรรมตามความถนัด โดยศึกษา กฎ กติกาการเล่น รวมทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและลดความเสี่ยง เนื่องจากการฝึก
- ฝึกปฏิบัติอย่างเคร่งครัด โดยการปฏิบัติอย่างเต็มความสามารถและรักษาเวลาให้ได้ตามที่วางแผนไว้

๕

การประเมินผล เป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างมาก ซึ่งจะช่วยให้ทราบถึงผลจากการปฏิบัติที่ผ่านมาสามารถพัฒนาการสร้างสรรค์สมรรถภาพทางกาย ให้มีความเป็นไปได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งในการประเมินอาจจะประเมินได้ด้วยตนเอง หรือสามารถเลือกใช้แบบทดสอบที่เหมาะสมกับกิจกรรมการฝึกก็ได้



๖

การติดตามผลและการปรับปรุงแก้ไข เพื่อสังเกตพัฒนาการของร่างกายจากการฝึกในช่วงเวลาหนึ่งแล้วนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขปัญหา หรืออุปสรรคต่างๆ เพื่อให้การฝึกมีประสิทธิภาพและเป็นไปอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย



## การเตรียมการป้องกัน



๑

เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หายใจไม่ออก ใจสั่น หัวใจเต้นผิดปกติ เหงื่อเย็น อ่อนเพลียมากกว่าปกติ ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายไม่ได้ มีอาการบาดเจ็บ หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายเกิดการอักเสบ เป็นต้น

๒

ภายหลังจากการฟื้นฟูสมรรถภาพ เช่น ภายหลังจากการฟื้นฟูใหม่ ๆ ภายหลังจากการผ่าตัดหรือการเจ็บป่วย เป็นต้น เนื่องจากร่างกายกำลังอยู่ในสภาพที่อ่อนแอและต้องการการพักผ่อน

๓

ภายหลังจากการรับประทานอาหารใหม่ ๆ เพราะอาจทำให้เกิดอาการจุกเสียดได้





# การวางแผนและจัดเวลาในการพักผ่อน

## ประโยชน์ของการพักผ่อน

ช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าให้แก่ร่างกาย  
เนื่องจากกิจกรรมที่ปฏิบัติมาตลอดทั้งวัน หรือ  
ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะสร้างความเมื่อยล้าให้แก่  
ร่างกาย

ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ โดยการ  
ทำกิจกรรมที่ไม่หนักมาก รวมทั้งกิจกรรมที่  
ปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์  
อันดีต่อกัน

ช่วยให้มีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดียิ่งขึ้น  
เมื่อร่างกายทำงานอย่างเหน็ดเหนื่อยจนเกิด  
ความอ่อนล้า ทำให้สมรรถภาพทางกายเริ่มลดลง  
การพักผ่อนจะช่วยให้ร่างกายสดชื่นขึ้น  
พร้อมที่จะกลับมาทำกิจกรรมประจำวันต่อไปได้  
อย่างมีประสิทธิภาพ

ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของอุบัติเหตุ อันเนื่องมาจาก  
การใช้ร่างกายเป็นระยะเวลานานจนเกิดความ  
อ่อนเพลียสะสม



# ขั้นตอนการวางแผนและจัดเวลาในการพักผ่อน



**การนอนหลับ** เป็นการพักผ่อนอย่างหนึ่ง

- ควรเลือกสถานที่ในการนอนหลับที่เงียบสงบ
- มีอากาศปลอดโปร่ง ไม่มีกลิ่นเหม็น
- ทำจิตใจให้สบาย ไม่คิดถึงเรื่องที่ทำให้สมองไม่ได้รับการผ่อนคลาย
- ไม่ควรดื่มกาแฟ หรือชาก่อนเข้านอน เนื่องจากมีสารคาเฟอีนที่ไปกระตุ้นการตื่นตัวให้กับร่างกายจึงเป็นสาเหตุให้นอนไม่หลับ



**การผ่อนคลาย** เป็นการเลือกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ

- เลือกตามความชอบและความสนใจ เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ตามความสามารถของตนเอง
- ไม่ควรเลือกกิจกรรมที่หักโหม หรือสร้างความเครียดจนไม่เกิดการพักผ่อนอย่างแท้จริง
- เลือกกิจกรรมกลุ่ม สามารถช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีร่วมกับผู้อื่นได้

## การเตรียมการ

## การประเมินผล

เป็นการวิเคราะห์ผลจากกิจกรรมการพักผ่อนบางประเภท ที่สามารถวัดผลหรือประเมินผลได้ เช่น งานศิลปหัตถกรรม การเล่นเกมดนตรี เพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาให้เกิดความก้าวหน้า เช่นเดียวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย



# การวางแผนและจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

## ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความยืดหยุ่น อ่อนตัว



ทำให้มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี



ช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิต และแบบแผน การดำเนินชีวิตที่ทำให้มีสุขภาพดี ช่วยอารมณ์ แจ่มใส



มีบุคลิกภาพดี สง่างาม คล่องแคล่ว และสามารถรักษาความสมดุลของร่างกายได้



ช่วยสร้างความปลอดภัยในชีวิต เพราะการมี สุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีเยี่ยม ทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว



## ขั้นตอนการวางแผนและจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

การสร้างจิตสำนึกต่อตนเอง เพื่อให้เห็นความสำคัญ ความรับผิดชอบ และก่อให้เกิดความตระหนัก



กำหนดแผนการจัดกิจกรรม เพื่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ควรคำนึงถึงพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม



สร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้แก่ตนเอง ในการดูแล และควบคุมเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย



การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เพื่อช่วยให้มีสุขภาพจิตใจที่ดี



คำนึงถึงความปลอดภัย โดยการปฏิบัติตามกฎระเบียบ กติกาอย่างเคร่งครัด และมีความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น



# การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายจะช่วยให้ทราบถึงระดับความสามารถ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ อันเป็นที่มาของการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ใช้ประเมินระดับความสามารถของสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ ของตนเอง

เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถทางด้านร่างกาย หรือแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ

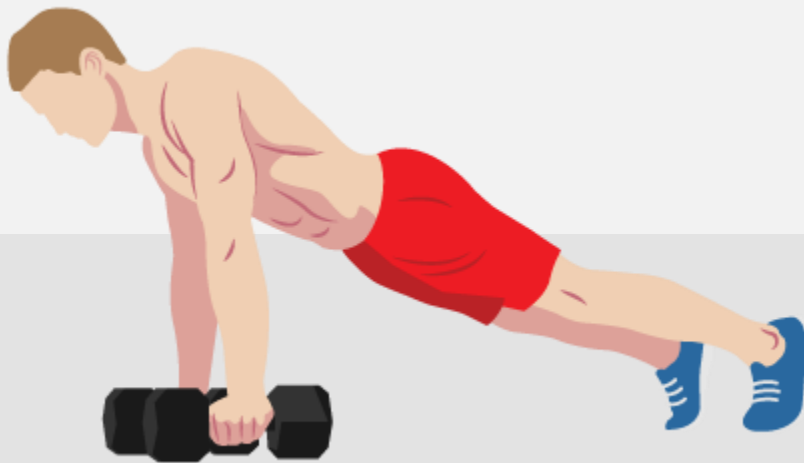
กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง และรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายให้คงอยู่อย่างสม่ำเสมอ

ใช้ในการปรับปรุงแผนการฝึกให้เหมาะสมกับตนเอง



## การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายจะต้องอาศัยเครื่องมือออกกำลังกาย และแบบทดสอบต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการทดสอบ และใช้ให้เหมาะสมกับวัย



# แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

## การควบคุมตนเอง

เป็นวิธีการพัฒนาตนเองวิธีหนึ่ง สามารถเลือกพิจารณาตัดสินใจด้วยตนเอง จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่น การออกกำลังกายจนเป็นนิสัย การรู้จักใช้ทักษะปฏิเสธการใช้สารเสพติด การเลือกรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การมีระเบียบวินัย



## การพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองเป็นการปรับปรุงและบริหารตนเอง เพื่อการเปลี่ยนแปลงและตอบสนองถึงความต้องการของตนเอง ต้องอาศัยหลัก ๓ ต. ดังนี้



### เต็มใจ

การพัฒนาตนเองจำเป็นต้องเกิดจากความเต็มใจและความสมัครใจ

### เตรียมตน

เป็นหลักสำคัญในการพัฒนาตนเองและต้องพร้อมในเรื่องต่างๆ

### เต็มเต็มความสามารถ

จากพรสวรรค์และพรแสวงมาจากความสามารถของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันออกไป สามารถทำได้จากการฝึกทักษะจนเกิดการพัฒนาในระดับสูง



# แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

## การสร้างเสริมสุขภาพ

หลักการสร้างเสริมสุขภาพมี ดังนี้

- การสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อตนเอง เพื่อสร้างสุขภาพ และปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น
- การกำจัดสารพิษ เพื่อการขับของเสียต่างๆ ออกจากร่างกาย สามารถทำได้โดยการดื่มน้ำมากๆ
- การสร้างและปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยการ ควบคุมน้ำหนักและควบคุมอาหารให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- การสร้างจิตสำนึกที่ดี เพื่อให้เกิดความตระหนักต่อบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบต่อการมีจิตสำนึกที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม
- ส่งเสริมการฝึกฝน การฝึกฝนร่างกายและจิตใจ หมั่นฝึกฝนเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ฝึกความอดทน

## การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ถือว่าเป็นการพัฒนาตนเอง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงและเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ดังนี้

- เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การดันพื้น การนอน ยกตัวขึ้น แล้วนับจำนวนครั้งที่ได้ภายในเวลา ๑ นาที
- เพื่อความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และระบบ ไหลเวียนโลหิต
- เพื่อความอ่อนตัวของร่างกาย เช่น การยืดกล้ามเนื้อในท่าต่างๆ การฝึกกายบริหารที่มีการเคลื่อนที่ หรือหมุนข้อต่อ ในร่างกาย
- เพื่อความเร็ว เช่น การวิ่งเร็ว ๕๐ เมตร
- เพื่อความคล่องตัว เช่น การวิ่งซิกแซ็ก
- เพื่อความสมดุลของร่างกาย เช่น การเดินบนสะพานไม้ การลัดดาขึ้นด้วยปลายเท้า

