

เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เล่มที่ 4 เรื่อง การออกกำลังกาย



นางจันทร์ทิพย์ ภารสำราญ

ครูชำนาญการ

โรงเรียนบ้านโนนค้อ อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาฬสินธุ์ เขต 3

เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เล่มที่ 4 เรื่อง การออกกำลังกาย



นางจันทร์ทิพย์ ภารสำราญ

ครูชำนาญการ

โรงเรียนบ้านโนนค้อ อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาฬสินธุ์ เขต 3

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อการเรียน
ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ
พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความ
เข้าใจยิ่งขึ้น และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้
จะเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และผู้ที่สนใจทุกท่านและขอขอบพระคุณ
ผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ไว้
ณ โอกาสนี้

จันทร์ทิพย์ ภารสำราญ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจง	ค
จุดประสงค์การเรียนรู้	ง
แบบทดสอบก่อนเรียน	1
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	3
การออกกำลังกาย	4
แบบทดสอบหลังเรียน	11
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	13
อ้างอิง	14

คำชี้แจง

การใช้เอกสารประกอบการเรียน ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้
ให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้นจะต้องปฏิบัติตามข้อชี้แจง ดังนี้

1. จัดเตรียมเอกสารประกอบการเรียนให้พร้อมที่จะใช้ทำการเรียน
การสอน
2. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนให้เข้าใจก่อนที่จะทำการเรียน
การสอน
3. เอกสารประกอบการเรียนประกอบด้วย จุดประสงค์ สาระการ
เรียนรู้ แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน และแหล่งที่มาของเนื้อหา
4. เอกสารประกอบการเรียน ประกอบด้วยรูปภาพ คำบรรยาย
ประกอบ จึงทำให้เข้าใจง่าย น่าสนใจ ครูผู้สอนคอยเสนอแนะให้ผู้เรียนมี
ความเชื่อสัตย์ในการทำแบบทดสอบไม่ดูเฉยก่อน
5. ถ้าหากตอบผิดหรือไม่เข้าใจให้ศึกษาจนเข้าใจ

เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง การออกกำลังกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้
2. ออกกำลังกายอย่างถูกต้องได้
3. บอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย × ทับตัวอักษร ก ข หรือ ค ที่เป็นคำตอบที่สุด เพียงข้อเดียว

1. นักเรียนควรออกกำลังกายเวลาใด
 - ก. ก่อนนอน
 - ข. ตอนบ่าย
 - ค. ตอนเที่ยง
2. การออกกำลังกายข้อใดมีประโยชน์ต่อครอบครัว
 - ก. กระโดดเชือก
 - ข. วิ่งไล่จับ
 - ค. รดน้ำต้นไม้
3. ใครเลือกวิธีการออกกำลังกายได้เหมาะสมที่สุด
 - ก. ตื่นวิ่งเล่นกับเพื่อนในสนาม
 - ข. ต่อเล่นไล่จับขณะแดดร้อนจัด
 - ค. เติ้วว่ายน้ำขณะฝนตก
4. ข้อใดไม่ใช่การออกกำลังกาย
 - ก. เดินเร็ว
 - ข. เขียนบันทึก
 - ค. วิ่งเล่นกับเพื่อน

5. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. หลังออกกำลังกายควรดื่มน้ำทันที
- ข. หลังออกกำลังกายควรนั่งพักก่อน
- ค. หลังออกกำลังกายควรอาบน้ำทันที

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

1. ข

2. ค

3. ก

4. ข

5. ข

เผยแพร่ฟรี
www.kroobannok.com

การออกกำลังกาย



การออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

ที่มา : <http://www.learners.in.th/blog/533070218-0-lp2/400484>

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี และมีจิตใจที่แจ่มใส ดังนั้น เราจึงควรออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายทำได้หลายวิธี เช่น วิ่งเล่นกลางสนาม เล่น
กีฬาต่าง ๆ ทำงานบ้านที่ต้องออกแรง เป็นต้น



การวิ่งเล่นในสนามอย่างสนุกสนาน

ที่มา : <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=511242>

การเล่นเป็นการออกกำลังกาย



การเล่นในสนามเด็กเล่น

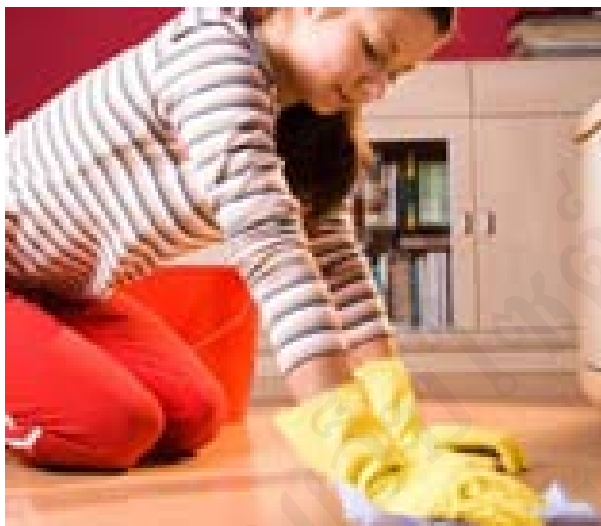
ที่มา : <http://www.arunsawat.com/board/index.php?topic=9841.0>



การเล่นฮูลาฮุก

ที่มา : <http://www.oknation.net/blog/singslatan/2010/07/19/entry-2>

การทำงานเป็นการออกกำลังกาย



การทำงานบ้าน เป็นการออกกำลังกาย

ที่มา : <http://www.fearfatclub.com/2011/06/>



การปลูกต้นไม้ เป็นการออกกำลังกาย

ที่มา : http://campus.sanook.com/u_life/activity_02470.php

การออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี ควรปฏิบัติดังนี้

ควรออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น



การออกกำลังกายตอนเช้า

ที่มา : <http://mooktu58-3.blogspot.com/>

การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ต้องไม่นานเกินไป



การออกกำลังกายควรใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ที่มา : <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=392576>

ออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรดื่มหรือ
รับประทานอาหารทันที



เมื่อออกกำลังเสร็จควรรอให้หายเหนื่อยก่อนที่จะดื่มน้ำ

ที่มา : <http://www.thaihealth.in.th/tag/การดื่มน้ำ/>

แบบทดสอบหลังเรียน

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย × ทับตัวอักษร ก ข หรือ ค ที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่การออกกำลังกาย

- ก. เดินเร็ว
- ข. เขียนบันทึก
- ค. วิ่งเล่นกับเพื่อน

2. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. หลังออกกำลังกายควรดื่มน้ำทันที
- ข. หลังออกกำลังกายควรนั่งพักผ่อน
- ค. หลังออกกำลังกายควรอาบน้ำทันที

3. นักเรียนควรออกกำลังกายเวลาใด

- ก. ก่อนนอน
- ข. ตอนบ่าย
- ค. ตอนเที่ยง

4. การออกกำลังกายข้อใดมีประโยชน์ต่อครอบครัว

- ก. กระโดดเชือก
- ข. วิ่งไล่จับ
- ค. รดน้ำต้นไม้

5. ใครเลือกวิธีการออกกำลังกายได้เหมาะสมที่สุด

ก. ตั๊นวิ่งเล่นกับเพื่อนในสนาม

ข. ต่อเล่นไล่จับขณะแดคร้อนจัด

ค. เต๊วว่ายน้ำขณะฝนตก

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

1. ข

2. ข

3. ข

4. ก

5. ก

อ้างอิง

บุรชัย ศิริมหาสาคร และคนอื่น ๆ . คู่มือการจัดการเรียนรู้สุข

ศึกษาและพลศึกษา ป.1. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2544.

วัฒนา รวยสำราญ และคณะ. สุขศึกษาและพลศึกษาชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2546.

สมศักดิ์ สันธุระเวชญ์ และคณะ .สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1-3.

กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2544.

สุชาติ โสสมประยูร และคณะ . สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 1.

กรุงเทพฯ : ประสานมิตร, 2545.

เอกรินทร์ สัมहाศาล และคนอื่น. แม่บทมาตรฐานสุขศึกษาและ

พลศึกษา ป. 1. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2544.