

# เอกสารประกอบการเรียน

เรื่อง กระบวนท่าแอโรบิคประกอบห่วง  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



นางประชิด พักจตุรัส

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

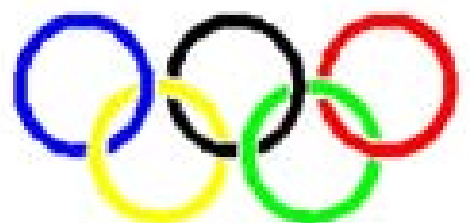
โรงเรียนชุมชนบ้านวังพิกุล อำเภออิงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 3

สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

2555



## รายละเอียด ของเอกสารประกอบการเรียน

### ประกอบด้วย

- ✚ กระบวนท่ากายบริหาร
- ✚ กายบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น
- ✚ กายบริหารช่วงแอโรบิก
- ✚ กายบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเลิก
- ✚ แบบทดสอบท้ายบท

## กระบวนการทำกายบริหาร

กระบวนการทำกายบริหารที่จะนำเสนอต่อไปนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของท่า  
กายบริหารที่ได้ดำเนินการตามโครงการฝึกกายบริหารท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบ  
ห้วงในโรงเรียน และประสบผลสำเร็จโดยนักเรียนทุกคนและทุกระดับชั้น ในโรงเรียน  
ชุมชนบ้านวังพิกุล อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งสามารถปฏิบัติตามได้  
ทุกกระบวนการ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการที่เหมาะสมที่นำไปใช้ในการ  
จัดการเรียนการสอนและการฝึกปฏิบัติตามโครงการได้เป็นอย่างดี ในการฝึกปฏิบัติ  
ท่ากายบริหารนี้ ใ้จะจะเป็นการออกกำลังตามจังหวะเพียงอย่างเดียว ครูผู้สอนยัง  
สามารถหาเพลงที่มีความหมาย ความไพเราะมีจังหวะที่เร้าใจ มาใช้เป็นจังหวะดนตรี  
ประกอบ หรือใช้เพลงบรรเลงจากวงดุริยางค์ของโรงเรียน เพื่อช่วยสร้างแรงกระตุ้น  
สร้างความคิดักในการปฏิบัติ เพลงที่สามารถเลือกใช้มีจำนวนมากมาย จึงควร  
คำนึงถึงความเหมาะสมกับวัย โดยเฉพาะเพลงที่นักเรียนรู้จัก หรือ สนใจเป็นพิเศษ  
ในยุคสมัยนั้น เช่น เพลงลูกทุ่ง เพลงไทยสากล เพลงสากล เพลงมาร์ช เพลงสตริงและ  
ที่ไม่ควรลืม คือ เพลงที่ปลุกฝัง และอนุรักษ์ ความเป็นภูมิปัญญาไทย

## กระบวนท่ากายบริหาร

ส่วนกระบวนท่าชก 3 ท่า ที่ได้นำมาเป็นท่ากายบริหาร เป็นภูมิปัญญาไทยจึง  
เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะถ่ายทอดให้เยาวชนรุ่นหลังได้ศึกษาและจดจำเพื่อดำรงไว้ซึ่ง  
ความเป็นเอกลักษณ์ไทย

กระบวนท่ากายบริหาร ชุดแอโรบิค ประกอบด้วย 3 ช่วง

1. กายบริหาร ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น
2. กายบริหาร ช่วงแอโรบิค
3. กายบริหาร ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเลิก

## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 1

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

#### ท่าที่ 1 ท่าโบกสลับมือบน (ประชิด พักจัดรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ หันฝ่ามือไปด้านหน้า แขนสองข้างขนานกัน โบกสลับกันครั้งที่ 1 (นับเป็นจังหวะที่ 1)

จังหวะที่ 2 ทำมือโบกสลับกันครั้งที่ 2 (นับเป็นจังหวะที่ 2)

จังหวะที่ 3 กางแขนลงมา ทั้ง 2 ข้าง ให้เสมอไหล่ หันฝ่ามือไปด้านหน้า ทำมือโบกสลับกันครั้งที่ 1 (นับเป็นจังหวะที่ 3)

จังหวะที่ 4 ทำมือโบกสลับกันครั้งที่ 2 (นับเป็นจังหวะที่ 4)

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 2

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### ท่าที่ 2 ท่าโบกสลับมือข้าง (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

- จังหวะที่ 1** จากท่าเตรียม กางแขนขวาไปด้านข้างขวา  
หันฝ่ามือไปด้านหน้า พับศอกซ้ายทำมุม  
90 องศา หันฝ่ามือไปด้านหน้า แขนซ้าย  
ขนานกับแขนขวา โดยแขนทั้ง 2  
ข้างเสมอไหล่ โบกมือสลับบนล่างครั้งที่ 1 (นับเป็นจังหวะที่ 1)
- จังหวะที่ 2** ทำมือโบกสลับกันครั้งที่ 2 (นับเป็นจังหวะที่ 2)
- จังหวะที่ 3** กางแขนซ้ายไปด้านซ้าย หันฝ่ามือไปด้านหน้า  
พับศอกขวาทำมุม 90 องศา หันฝ่ามือ  
ไปด้านหน้า แขนขวากขนานกับแขนซ้าย  
โดยแขนทั้ง 2 ข้างเสมอไหล่  
โบกมือสลับบนล่างครั้งที่ 1  
(นับเป็นจังหวะที่ 3)



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

จังหวะที่ 4 ทำมือโบกสลับกันครั้งที่ 2  
(นับเป็นจังหวะที่ 4)

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 3

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

#### ท่าที่ 3 ทำผู้แข็งแรง (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ย่อเข้าทึงน้ำหนักลงไปที่ปลายเท้า พร้อมกับกำหมัดหงายลงหน้าหน้าขา

จังหวะที่ 2 ยึดตัวขึ้นทึงน้ำหนักตัวลงเต็มเท้า พร้อมกับดิ่งหมัดเข้าหาลำตัว

จังหวะที่ 3 ย่อเข้าลงทึงน้ำหนักตัวไปที่ปลายเท้า พร้อมกับกำหมัดหงายลงมาหน้าขา

จังหวะที่ 4 ยึดตัวขึ้น ทึงน้ำหนักตัวลงเต็มเท้า พร้อมกับดิ่งหมัดเข้าหาลำตัว

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4





## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 4

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

#### ท่าที่ 4 ท่าสำราญจิต (ยกเข่า) (ประชิด พักจัดรัส : 2554)

**จังหวะที่ 1** จากท่าเตรียม ยกเข่าขาขึ้นเฉียงมาทางซ้ายพร้อมกับหันฝ่ามือไป ด้านหน้า หักข้อมือตั้งฉากกับแขน แขนทั้งสองขนานกันและขนานกับพื้น แล้วดึงมือสองข้างลงมาข้างเข่า

**จังหวะที่ 2** วางเท้าขวาลงพร้อมกับยกมือสองข้างขึ้นในระดับไหล่แขนตั้ง ขนานกับพื้นฝ่ามือเหมือนจังหวะที่ 1



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

จังหวะที่ 3 ยกเข่าซ้ายขึ้นเฉียงมาทางขวา มือทั้งสองข้าง  
ดิ่งลงมาอยู่ระหว่างเข่าซ้าย ฝ่ามือเหมือน  
จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 4 วางเท้าซ้ายลง พร้อมกับยกมือทั้งสองข้างขึ้น  
ระดับไหล่ ฝ่ามือเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 5

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

#### ท่าที่ 5 ท่าชกสะท้านฟ้า (ประชิด พักจิตรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม กำหมัดทั้งสองข้างระดับอก ชกหมัดขวาค้อมศีรษะไป ทางซ้ายแขนขวาตั้ง ขาขวาตั้งมาถึงปลายเท้า

จังหวะที่ 2 ดึงหมัดขวา กลับมาอยู่ระดับอก

จังหวะที่ 3 ชกหมัดซ้าย ค้อมศีรษะไปทางขวา แขนซ้ายตั้ง ขาซ้ายตั้งมาถึงปลายเท้า

จังหวะที่ 4 ดึงหมัดซ้าย กลับมาอยู่ระดับอก

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 6

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

#### ท่าที่ 6 ทำชกหมัดคู่ (ประชิด พักจัดรูส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม กำหมัดทั้งสองข้างระดับอก  
ชกหมัดทั้งสองข้าง ค้อมศีรษะเอียงไปทางขวา  
แขนทั้งสองข้างตึง ขาซ้ายตึงมาถึงปลายเท้า

จังหวะที่ 2 ดึงหมัดทั้งสองข้าง กลับมาอยู่ระดับอก

จังหวะที่ 3 ชกหมัดทั้งสองข้าง ค้อมศีรษะเอียงไปทางซ้าย  
แขนทั้งสองตึง ขาขวาตึงมาถึงปลายเท้า

จังหวะที่ 4 ดึงหมัดทั้งสองข้าง กลับมาอยู่ระดับอก

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## กายบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 7

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

#### ท่าที่ 7 ท่าชกหมัดขวาง (ประชิด ฟักจตุรัส : 2554)

**จังหวะที่ 1** จากท่าเตรียม กำหมัดทั้งสองข้างระดับอก  
ชกหมัดซ้าย ขว้าง ผ่านหน้าอกไปขวา  
บิดข้อมือคว่ำลงระดับหน้าอก  
แขนซ้ายขนานกับพื้น ชกไปให้สุดหมัด  
ขาซ้ายตึง มาถึงปลายเท้า

**จังหวะที่ 2** ดึงหมัดซ้าย กลับมาอยู่ระดับอก

**จังหวะที่ 3** ชกหมัดขวา ขว้างผ่านหน้าอกไปทางซ้าย  
บิดข้อมือคว่ำลง  
แขนขวาขนานกับพื้น ชกไปให้สุดหมัด  
ขาขวาดึงมาถึงปลายเท้า



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

จังหวะที่ 4 ดึงหมัดขวา กลับมาอยู่ระดับอก

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 8

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

**ท่าที่ 8 ท่าพับขา – สอกลง** (ประชิด ฟักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม กำมัดทั้งสองข้างอยู่ระดับอก  
พับขาขวาขึ้นใน แนวตั้งจากล่างขึ้นบน  
พร้อมกับจับสอกลงขึ้นในแนวตั้งจากล่างขึ้นบน

จังหวะที่ 2 ลดสอกลงที่เดิม พร้อมกับวางเท้าขวา

จังหวะที่ 3 พับซ้าย ยกขึ้นในแนวตั้งจากล่างขึ้นบน  
พร้อมกับจับสอกลงขึ้นในแนวตั้งจากล่างขึ้นบน

จังหวะที่ 4 ลดสอกลงที่เดิม พร้อมกับวางเท้าซ้าย

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 9

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

#### ท่าที่ 9 ท่าพับขา – สกอตต์ (ประชิด พักจิตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม กำมัดทั้งสองข้างอยู่ระดับอก พับขาขวาขึ้นขึ้นในแนวดิ่งจากล่างขึ้นบน พร้อมกับตีสกอตต์ขวาไปซ้ายให้แขนขวานานกับพื้น

จังหวะที่ 2 ลดสอกขวาลงที่เดิม พร้อมกับวางเท้าขวา

จังหวะที่ 3 พับขาซ้าย ยกขึ้นขึ้นในแนวดิ่งจากล่างขึ้นบน พร้อมกับตีสกอตต์ซ้าย ไปขวาให้แขนซ้ายนานกับพื้น

จังหวะที่ 4 ลดสอกซ้ายลงที่เดิม พร้อมกับวางเท้าซ้าย

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4





## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 10

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

#### ท่าที่ 10 ท่าเบิกบานใจ (ตบมือบน-ตบหน้า)

(ประชิด ฟักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ตบมือระดับเหนือศีรษะครั้งที่ 1

จังหวะที่ 2 ตบมือระดับศีรษะครั้งที่ 2

จังหวะที่ 3 มือตบระดับอกครั้งที่ 1

จังหวะที่ 4 มือตบระดับอกครั้งที่ 2

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 11

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### ท่าที่ 11 ทำสนุกสนาน (ตบแต่ละหน้า) (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ตบมือระดับอกพร้อมกับยกปลายเท้าขวามาแตะพื้นด้านหน้าแนวตรง ตบแต่ละครั้งที่ 1

จังหวะที่ 2 ตบแต่ละครั้งที่ 2

จังหวะที่ 3 กางศอกทั้งสองข้างออกให้ขนานกับพื้น ขยับศอกทั้งสองข้างครั้งที่ 1 พร้อมกับยกปลายเท้าขวามาแตะข้างเท้าซ้ายครั้งที่ 1

จังหวะที่ 4 ขยับศอกครั้งที่ 2 พร้อมกับยกเท้าขวาแตะครั้งที่ 2

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 12

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

#### ท่าที่ 12 ท่ายกสะโพก (ประชิด ฟักจตุรัส : 2554)

- จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม จับมือประสานกันเหนือศีรษะ ยกเอวข้างขวาครั้งที่ 1
- จังหวะที่ 2 ยกเอวข้างขวาครั้งที่ 2
- จังหวะที่ 3 เปลี่ยนยกเอวข้างซ้าย ครั้งที่ 1
- จังหวะที่ 4 ยกเอวข้างซ้าย ครั้งที่ 2
- จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1
- จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2
- จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3
- จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 13

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

#### ท่าที่ 13 ท่าเดินตบหน้า-หลัง (ประชิด พักจิตรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม กำมือระดับหน้าอก

ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าแนวตรง

ขยับแขนให้สมดุลกับขา ขณะที่ก้าว

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ขยับแขนตรงข้าม

กับจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ขยับแขนเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายไปแตะพื้นข้างเท้าขวาพร้อมกับตบมือ

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าซ้ายถอยหลัง ขยับแขนให้สมดุล

จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าขวาถอยหลัง ขยับแขนให้สมดุล

จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าซ้ายถอยหลัง ขยับแขนให้สมดุล

จังหวะที่ 8 ก้าวเท้าขวาถอยหลัง โดยปลายเท้าขวาแตะพื้นที่ข้างเท้าซ้าย พร้อมกับ ตบมือ

**หมายเหตุ** เปลี่ยนจากท่าเดินเป็นท่าวิ่งก็ได้



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

### กระบวนท่าที่ 14

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น

#### ท่าที่ 14 ท่าโค้งแขน (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวามาด้านขวา  
จับล่าง

จังหวะที่ 2 ยกเท้าซ้ายมาแตะปลายเท้าที่ข้างเท้าขวา  
มือซ้ายตั้งวงบน โค้งแขนเล็กน้อย

จังหวะที่ 3 ก้าวซ้ายมาวางด้านข้างซ้ายพร้อมกับ  
จับซ้ายล่าง

จังหวะที่ 4 ยกเท้าขวามาแตะข้างเท้าซ้าย  
มือขวาดั้งวงบน โค้งแขนเล็กน้อย

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## กายบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 15

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

**ท่าที่ 15 ท่าเดินตัววีหงาย** (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงมาด้านหน้าทำมุม 45 องศา

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงมาด้านหน้าทำมุม 45 องศา

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาถอยหลังกลับมาที่เดิม

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังกลับมาที่เดิม

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## กายบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 16

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

**ท่าที่ 16 ท่าเดินตัววีว่า** (ประชิด พักจัดรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงถอยหลังมาด้านหลังท่ามุม 45 องศา

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงถอยหลังมาด้านหลังท่ามุม 45 องศา

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวามาด้านหน้ากลับมาที่เดิม

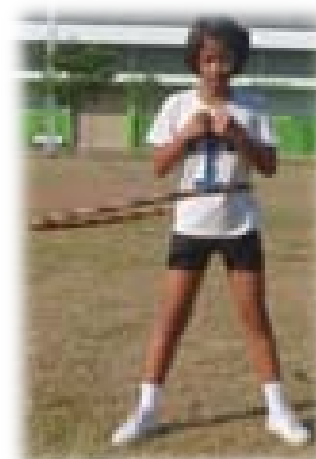
จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายมาด้านหน้ากลับมาที่เดิม

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## กายบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 17

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

**ท่าที่ 17 ท่าเดินตัววีหยาบและคว่ำ** (ประชิด พักจิตรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงมาด้านหน้า  
ท่ามุม 45 องศา

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงมาด้านหน้าท่ามุม 45 องศา

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาถอยหลังกลับมาที่เดิม

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังกลับมาที่เดิม

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าขวาเฉียงถอยหลังมาด้านหลัง  
ท่ามุม 45 องศา

จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงถอยหลังมาด้านหลัง  
ท่ามุม 45 องศา

จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าขวามาด้านหน้ากลับมาที่เดิม

จังหวะที่ 8 ก้าวเท้าซ้ายมาด้านหน้ากลับมาที่เดิม





## การบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 18

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

**ท่าที่ 18 ท่าเดินตัววาย** (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

**จังหวะที่ 1** จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงมาด้านหน้าทำมุม 45 องศา



**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเฉียงมาด้านหน้าทำมุม 45 องศา



## การบริหารช่วงแอโรบิค

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาถอยหลัง ก้าวมาที่เดิม

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายถอยหลัง ก้าวมาที่เดิม



จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าขวาถอยหลังมาด้านหลังในแนวตั้ง



จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังในแนวตรงมา  
คู่กับเท้าขวา



## การบริหารช่วงแอโรบิค

จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าขวาмаด้านหน้าในแนวตรง



จังหวะที่ 8 ก้าวเท้าซ้ายมาด้านหน้าในแนวตรงมา  
คู่กับเท้าขวา



## การบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 19

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

#### ท่าที่ 19 ท่าแมมโบ้ (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านซ้าย

จังหวะที่ 2 ยกเท้าซ้ายย่ออยู่กับที่

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาถอยหลังมาหนึ่งก้าว

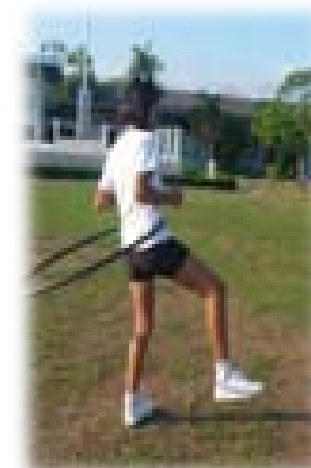
จังหวะที่ 4 ยกเท้าซ้ายย่ออยู่ที่เดิม

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงแอโรบิค

กระบวนท่าที่ 20

ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

ท่าเตรียม ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

กระบวนท่า ช่วงแอโรบิค

ท่าที่ 20 ท่าเดินเกรปวาย (ประชิด ฟักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียมก้าวเท้าขวาสไลด์มาด้านข้างทางขวา

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาสไลด์มาด้านข้างทางขวา

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายมาเตะข้างเท้าขวา

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าซ้ายสไลด์มาด้านข้างทางซ้าย

จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย

จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าซ้ายสไลด์มาด้านข้างทางซ้าย

จังหวะที่ 8 ก้าวเท้าขวามาเตะข้างเท้าซ้าย



## การบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 21

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

#### ท่าที่ 21 ท่าเกรปวายไขว้หลัง (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

- จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงหน้าสไลด์ไปทางด้านขวา
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้มาด้านหลังเท้าขวา
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาสไลด์มาด้านขวา
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายมาเตะข้างเท้าขวา
- จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงหน้าสไลด์ไปทางด้านซ้าย
- จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าขวาไขว้มาด้านหลังเท้าซ้าย
- จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าซ้ายสไลด์มาด้านซ้าย
- จังหวะที่ 8 ก้าวเท้าขวามาเตะข้างเท้าซ้าย



## การบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 22

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

#### ท่าที่ 22 ท่าแปลงร่าง (ประชิด พักจัดรัส : 2554)

**จังหวะที่ 1** จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาไปในแนวดิ่งแตะส้นเท้า  
เปิดหน้าเท้าขึ้น พร้อมกับยกมือขึ้นเหนือศีรษะ



**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าขวากลับมาที่เดิมพร้อมกับลดมือลง  
ระดับอก โดยกางศอกออก



## กายบริหารช่วงแอโรบิค

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายมาแตะปลายเท้าที่ด้านหลัง  
พร้อมกับกางมือออกให้ขนานกับพื้น



จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่เดิม พร้อมกับหุบมือ  
กางศอกออก



จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 23

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

**ท่าที่ 23 ท่าเดินตัววีคว่ำตีสอกคู่** (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

**จังหวะที่ 1** จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงถอยหลังมาด้านหลังท่ามุม 45 องศา



**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเฉียงถอยหลังมาด้านหลังท่ามุม 45 องศา



## การบริหารช่วงแอโรบิค

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวามาด้านหน้ากลับมาที่เดิม



จังหวะที่ 4 ตีเข้าซ้าย พร้อมกับตีศอกคู่

จังหวะที่ 5 วางเท้าซ้ายเฉียงถอยหลังมา  
ด้านหลังท่ามุม 45 องศา

จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าขวาเฉียงถอยหลังมาด้านหลัง  
ท่ามุม 45 องศา

จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าซ้ายมาด้านหน้ากลับมาที่เดิม

จังหวะที่ 8 ตีเข้าขวา พร้อมกับตีศอกคู่



## กายบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 24

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

**ท่าที่ 24 ท่าเดินตัววีคว่ำตีสอกตัด** (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

**จังหวะที่ 1** จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงถอยหลังมาด้านหลังท่ามุม 45 องศา



**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเฉียงถอยหลังมาด้านหลังท่ามุม 45 องศา



## การบริหารช่วงแอโรบิค

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาмаด้านหน้ากลับมาที่เดิม



จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายมาด้านหน้าพร้อมกับยกเข่าตีสอกตัด

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงถอยหลังมาด้านหลัง

ทำมุม 45 องศา

จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าขวาเฉียงถอยหลังมาด้านหลัง

ทำมุม 45 องศา

จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าซ้ายมาด้านหน้ากลับมาที่เดิม

จังหวะที่ 8 ก้าวเท้าขวามาด้านหน้าพร้อมกับยกเข่าตีสอกตัด



## การบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 25

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

**ท่าที่ 25 ท่าเดินตัววีคว่ำตีสอกกัก** (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

**จังหวะที่ 1** จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงถอยหลังมาด้านหลังท่ามุม 45 องศา



**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเฉียงถอยหลังมาด้านหลังท่ามุม 45 องศา



## การบริหารช่วงแอโรบิค

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวามาด้านหน้ากลับมาที่เดิม



จังหวะที่ 4 ตีเข้าซ้ายพร้อมกับตีศอกขวาดังขึ้นในแนวตรง

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงถอยหลังมาด้านหลัง

ทำมุม 45 องศา

จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าขวาเฉียงถอยหลังมาด้านหลัง

ทำมุม 45 องศา

จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าซ้ายมาด้านหน้ากลับมาที่เดิม

จังหวะที่ 8 ตีเข้าขวาพร้อมกับตีศอกซ้ายดังขึ้นในแนวตรง



## การบริหารช่วงแอโรบิก

### กระบวนท่าที่ 26

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิกประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิก

**ท่าที่ 26 ท่าชก ตีเข้า ตีออกคู่ (ด้านหน้า)** (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

**จังหวะที่ 1** จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าตรง  
ชกหมัดขวาแล้วดึงกลับ



**จังหวะที่ 2** ชกหมัดซ้าย แล้วดึงกลับ



## กายบริหารช่วงแอโรบิค

จังหวะที่ 3 ชกหมัดขวา แล้วดึงกลับ



จังหวะที่ 4 ตีเข้าขวาด้านหน้าตรง พร้อมกับกระทุ้งศอกคู่

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า ชกหมัดขวา  
แล้วดึงกลับ

จังหวะที่ 6 ชกหมัดซ้ายไปด้านหน้า แล้วดึงกลับ

จังหวะที่ 7 ชกหมัดขวาไปด้านหน้า แล้วดึงกลับ

จังหวะที่ 8 ตีเข้าขวาด้านหน้า พร้อมกับกระทุ้งศอกคู่





## การบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 27

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

**ท่าที่ 27 ท่าชก ตีเข้า ตีศอกคู่ (ด้านข้าง)** (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

**จังหวะที่ 1** จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาไปด้านข้างขวา  
ชกหมัดขวาแล้วดึงกลับ



**จังหวะที่ 2** ชกหมัดซ้าย แล้วดึงกลับ



## กายบริหารช่วงแอโรบิค

จังหวะที่ 3 ชกหมัดขวา แล้วดึงกลับ



จังหวะที่ 4 ดีเข้าขวาด้านหน้าตรง พร้อมกับกระทุ้งศอกคู่

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือนจังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 28

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

**ท่าที่ 28 ท่าเกรปวายไขว้หลัง ชกหมัดหน้า** (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าทางขวา

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้หลังเท้าขวา

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านข้างขวา

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายมาแตะข้างเท้าขวาพร้อมกับชกหมัดขวาไปด้านหน้าตรง

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้าทางซ้าย

จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย

จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างซ้าย

จังหวะที่ 8 ก้าวเท้าขวามาแตะข้างเท้าซ้ายพร้อมกับชกหมัดซ้ายไปด้านหน้าตรง



## การบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 29

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

#### ท่าที่ 29 ท่าเกรปวายไขว้หลัง ตีเข้า ตีออกคู่

(ประชิด ฟักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าทางขวา

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้หลังเท้าขวา

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านข้างขวา

จังหวะที่ 4 ตีเข้าซ้ายพร้อมกับตีออกคู่

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้าทางซ้าย

จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย

จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างซ้าย

จังหวะที่ 8 ตีเข้าขวา พร้อมกับตีออกคู่



## การบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 30

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

#### ท่าที่ 30 ท่าเกรปวายไขว้หลัง ตีเข้า ตีсокตัด

(ประชิด ฟักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าทางขวา

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้หลังเท้าขวา

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านข้างขวา

จังหวะที่ 4 ตีเข้าซ้ายพร้อมกับ ตีсокตัดด้านขวา

จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้าทางซ้าย

จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย

จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างซ้าย

จังหวะที่ 8 ตีเข้าขวา พร้อมกับตีсокตัดด้านซ้าย



## การบริหารช่วงแอโรบิค

### กระบวนท่าที่ 31

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงแอโรบิค

#### ท่าที่ 31 ท่าเกรปวายไขว้หลัง ตีเข้า ตีออกกัก

(ประชิด ฟักจตุรัส : 2554)

- จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าทางขวา
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้หลังเท้าขวา
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านข้างขวา
- จังหวะที่ 4 ตีเข้าซ้ายพร้อมกับตีออกกักด้านขวา
- จังหวะที่ 5 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้าทางซ้าย
- จังหวะที่ 6 ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย
- จังหวะที่ 7 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างซ้าย
- จังหวะที่ 8 ตีเข้าขวาพร้อมกับตีออกกักด้านซ้าย



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเล็ก

### กระบวนท่าที่ 32

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกาย

#### ท่าที่ 32 ท่าบริหารกล้ามเนื้อมือและแขน

(ประชิด ฟักจตุรัส : 2554)

- จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม กางแขนทั้งสองข้างไปด้านข้าง โดยแขนทั้งสองข้าง ขนานกับพื้น
- จังหวะที่ 2 ยื่นแขนทั้งสองข้างมาชนกัน ข้างหน้า โดยแขนทั้งสองข้าง ขนานกับพื้น
- จังหวะที่ 3 มือขวาจับปลายมือซ้าย
- จังหวะที่ 4 มือขวาออกแรงดึงปลายมือซ้าย นับแปด
- จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1
- จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 2
- จังหวะที่ 7 มือขวาจับปลายมือซ้าย
- จังหวะที่ 8 มือขวาออกแรงดึงปลายมือซ้าย นับแปด



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเล็ก

### กระบวนท่าที่ 33

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

**กระบวนท่า** ช่วงอบอุ่นร่างกาย

**ท่าที่ 33 ท่าบริหารกล้ามเนื้อคอ** (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม กางแขนทั้งสองข้างไปด้านข้าง โดยแขนทั้งสองข้าง ขนานกับพื้น

จังหวะที่ 2 แขนขวาตั้งฉาก

จังหวะที่ 3 มือขวาแตะศีรษะ

จังหวะที่ 4 มือขวาออกแรงกดศีรษะมาทางขวา และออกแรงกล้ามเนื้อคอต้านแรงกดฉบับแปล



จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 มือซ้ายตั้งฉาก

จังหวะที่ 7 มือซ้ายแตะศีรษะ

จังหวะที่ 8 มือซ้ายออกแรงกดศีรษะมาทางซ้าย และออกแรงกล้ามเนื้อคอต้านแรงกดฉบับแปล





## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเล็ก

### กระบวนท่าที่ 34

#### ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิกประยุกต์ประกอบห่วง

**ท่าเตรียม** ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเอง ไหล่ของตนเองแล้วใช้  
เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

กระบวนท่า ช่วงอบอุ่นร่างกาย

#### ท่าที่ 34 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลัง (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

- จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม กางมือทั้งสองข้างออกด้านข้าง
- จังหวะที่ 2 พับศอกขวาดึงขึ้นในแนวตั้ง
- จังหวะที่ 3 มือซ้ายมาจับศอกขวา
- จังหวะที่ 4 มือซ้ายออกแรงดึงศอกขวา โดยให้ลำตัว  
บิดมาด้านหน้า นับแปด
- จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1
- จังหวะที่ 6 พับศอกงัดขึ้นในแนวตั้ง
- จังหวะที่ 7 มือขวามาจับศอกซ้าย
- จังหวะที่ 8 มือขวาออกแรงดึงศอกซ้าย โดยให้ลำตัว  
บิดมาด้านหน้า นับแปด



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเล็ก

### กระบวนท่าที่ 35

ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิกประยุกต์ประกอบห่วง

ท่าเตรียม ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเอง

กระบวนท่า ช่วงอบอุ่นร่างกาย

### ท่าที่ 35 ท่าบริหารขา (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม มือขวาจับห่วงวางไว้กับพื้น

ให้ห่างจากเท้าขวาพอประมาณ

โดยแขนข้างที่จับดึง

จังหวะที่ 2 มือซ้ายค้ำสะเอว พร้อมกับเตะขาซ้ายขึ้นลง

นับแปด

จังหวะที่ 3 มือซ้ายจับห่วงวางไว้กับพื้น

ให้ห่างจากเท้าซ้ายพอประมาณ

โดยแขนข้างที่จับดึง

จังหวะที่ 4 มือขวาค้ำสะเอว พร้อมกับเตะขาขวาขึ้นลง

นับแปด

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 4



## การบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเล็ก

### กระบวนท่าที่ 36

ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

ท่าเตรียม ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเอง

กระบวนท่า ช่วงอบอุ่นร่างกาย

**ท่าที่ 36 ท่าบริหารกล้ามเนื้อแขน ลำตัวและขา** (ประชิด พักจตุรัส : 2554)

- จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม เขย่งเท้าทั้งสองข้างขึ้น  
มือทั้งสองจับห่วงชูขึ้น
- จังหวะที่ 2 มือทั้งสองจับห่วงชูขึ้นเหนือศีรษะ
- จังหวะที่ 3 แขนทั้งสองข้างดึงเป็นรูปตัววี
- จังหวะที่ 4 ยืดลำตัวขึ้นให้สุด นับแปด
- จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1
- จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 2
- จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 3
- จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 4



## การบริหารอบอุ่นร่างกายก่อนเล็ก

### กระบวนท่าที่ 37

ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

ท่าเตรียม ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเอง

กระบวนท่า ช่วงอบอุ่นร่างกาย

**ท่าที่ 37 ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา ลำตัว** (ประชิด พักจิตูรัส : 2554)

- จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ลดมือที่จับห่วง  
ทั้งสองข้างลงมาระดับอก
- จังหวะที่ 2 บิดลำตัวไปด้านขวามือ
- จังหวะที่ 3 โล้เข้าขวาไปด้านข้างขวามือขาซ้ายยัน  
ไปด้านหลัง ขาตั้ง
- จังหวะที่ 4 มือทั้งสองข้างจับห่วงแขนตึง ขนานกับพื้น  
นับแปด



- จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1
- จังหวะที่ 6 บิดลำตัวไปด้านซ้ายมือ
- จังหวะที่ 7 โล้เข้าซ้ายไปด้านข้างซ้ายมือขาขวายัน  
ไปด้านหลัง ขาตั้ง
- จังหวะที่ 8 มือทั้งสองข้างจับห่วงแขนตึง ขนานกับพื้น  
นับแปด



## แบบทดสอบท้ายบท

**คำชี้แจง**      ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. กระบวนท่ากายบริหาร ชุดแอโรบิคประยุกต์ประกอบห้วง มีกี่ช่วง อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ยกตัวอย่างท่ากายบริหารช่วงแอโรบิคประยุกต์ประกอบห้วงมา 5 ท่า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง กระบวนการกายบริหาร ได้จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการเรียนรู้ ทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ เป็นหนึ่งในโครงการฝึกกายบริหารทำแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง ในโรงเรียนชุมชนบ้านวังพิกุล อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ และประสบผลสำเร็จโดยนักเรียนทุกคนและทุกระดับชั้น

สาระในเล่มนี้ แนะนำขั้นตอนการกายบริหารประกอบห่วงทั้งหมด 3 ช่วงด้วยกัน อาทิ ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น ช่วงแอโรบิค และช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเลิก โดยผ่านการปรับปรุงแก้ไขหลายครั้ง จึงเห็นควรว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนพลศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้อง

ความสำเร็จในการจัดทำคู่มือการเรียนการสอนกายบริหารแบบแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วงครั้งนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณ นายวิบูลย์ ช้างอินทร์ ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านวังพิกุล นายประหยัด รอดแสน ศึกษาานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ นางอนงค์ รอดแสน ศึกษาานิเทศก์เชี่ยวชาญ นางสาวประคอง สาธรรม ศึกษาานิเทศก์เชี่ยวชาญ ดร.วิวัฒน์ เพชรศรีครูเชี่ยวชาญ ตลอดจนครูและนักเรียนโรงเรียนชุมชนบ้านวังพิกุลทุกท่านที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะและเป็นที่กำลังใจในการดำเนินงานครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้



นางประชิด พิกิจตุรัส

ครู คศ3 โรงเรียนชุมชนบ้านวังพิกุล

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจง	1
กระบวนการทำกายบริหาร	2
กายบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น	4
กายบริหารช่วงแอโรบิก	21
กายบริหารช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเลิก	48
แบบทดสอบท้ายบท	52
บรรณานุกรม	53

## บรรณานุกรม

- ดำรง กิจกุศล. คู่มือออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี, 2544.
- นวลอนงค์ ชัยปิยะพร. ออกกำลังกายคลายเครียด. กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2544.
- พลศึกษา, กรม. เสริมความรู้เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ. กรุงเทพฯ : การศาสนา, มปป.
- พิชิต ภูติจันทร์และคณะ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : คอมแพคพริ้นท์ จำกัด, 2542.
- ภัทรี แซ่มซ้อย. กีฬาแอโรบิคด้านซ์. กรุงเทพฯ : ต้นอ้อ 1999 จำกัด. 2542.
- วิชาการ, กรม, กายบริหาร. กรุงเทพฯ : การศาสนา, 2540.
- \_\_\_\_\_. มาสนุกกับวิทยาศาสตร์การกีฬา เล่ม 2. กรุงเทพฯ : อรุณลาดพร้าว, 2538.
- \_\_\_\_\_. วิทยาศาสตร์การกีฬาทำพิชิต. กรุงเทพฯ : อรุณลาดพร้าว, 2539.
- แอโรบิคแดนซ์. กรุงเทพฯ : สกายบุ๊กส์ จำกัด, 2545.
- [http://www.amamai.moph.go.th/hp/exercise\\_\\_dept.htm](http://www.amamai.moph.go.th/hp/exercise__dept.htm)
- [http://www.bangkokhealth.com/exercise\\_\\_htdoc/exercise\\_\\_health\\_\\_detail.asp?](http://www.bangkokhealth.com/exercise__htdoc/exercise__health__detail.asp?Number=1321)
- Number=1321
- <http://203.146.16.34/physical/health/exercise.htm>



www.kroobannok.com