



แผนการจัดการเรียนรู้

มุ่งเน้นฐานสมรรถนะและบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ชื่อวิชาการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพในการทำงาน 10000602
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

จัดทำโดย

อาจารย์ ชาติ บุญมา

สาขาวิชาพื้นฐานประยุกต์

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยนครพนม



รายการตรวจสอบและอนุญาตให้ใช้

ชื่อวิชา วิชาการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพในการทำงาน 10000602

- ควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้
- ควรปรับปรุงเกี่ยวกับ.....

ลงชื่อ.....
(.....)
หัวหน้าสาขาวิชา
...../...../.....

- เห็นควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้
 - ควรปรับปรุงดังเสนอ
 - อื่น ๆ
-

ลงชื่อ.....
(.....)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
...../...../.....

- อนุญาตให้ใช้การสอนได้
 - อื่น ๆ
-

ลงชื่อ.....
(.....)
คณบดี
...../...../.....

คำนำ

หนังสือเรียนวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 10006101 เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนรู้การสอนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เนื้อหาของหนังสือมีด้วยกันทั้งหมด 11 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย สมรรถภาพทางกายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าชั่งนิมวลกาย โภชนาการกับการออกกำลังกาย การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย บุคลิกภาพ สุขภาพ กับหลักเศรษฐกิจพอเพียง กีฬาฟุตบอล กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาแบดมินตัน และกีฬาฟุตบอล พร้อมทั้งกิจกรรม แบบฝึกหัด และแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน เพื่อเสริมทักษะความเข้าใจแก่ผู้เรียน

ผู้เรียบเรียงและฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรียนวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ เล่มนี้ จะสามารถให้ความรู้และเกิดประโยชน์แก่ผู้สอน ผู้เรียน ตลอดจน ผู้สนใจศึกษาทั่วไปเป็นอย่างดี หากมีข้อผิดพลาดประการใดผู้เรียบเรียงและฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือเมืองไทย ขออภัยขอรับคำติชมเพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

นายชาติ บุญมา

สาขาวิชาพื้นฐานประยุกต์

สารบัญ

	หน้า
หลักสูตรรายวิชา.....	ก
หน่วยการเรียนรู้.....	ข
โครงการจัดการเรียนรู้.....	ค-ง
สมรรถนะย่อยและจุดประสงค์การปฏิบัติ.....	จ-ฉ
ตารางวิเคราะห์หลักสูตรรายวิชา.....	ฎ
หน่วยที่ 1 สมรรถภาพทางกาย.....	1
1.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย.....	2
1.2 ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย.....	3
1.3 ประเภทของสมรรถภาพทางกาย.....	4
1.4 ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกาย.....	6
1.5 ประเภทของการออกกำลังกาย.....	7
1.6 ลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี.....	7
หน่วยที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	10
2.1 ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	10
2.2 ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	11
2.3 ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	11
2.4 ขอบข่ายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	11
2.5 แบบทดสอบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาตรฐานนานาชาติ (ICSPFT).....	12
หน่วยที่ 3 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย.....	23
3.1 หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง.....	23
3.2 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย.....	24
3.3 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย.....	26
3.4 ดัชนีมวลกาย.....	27
หน่วย 4 โภชนาการกับการออกกำลังกาย.....	31
4.1 โภชนาการกับการออกกำลังกาย.....	31
4.2 สารอาหารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกาย.....	32
4.3 แนวทางการเลือกบริโภคอาหารสำหรับออกกำลังกาย.....	33
หน่วยที่ 5 การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและออกกำลังกาย.....	36
5.1 ความหมายของการออกกำลังกายและปฐมพยาบาล.....	36

5.2	หน้าที่ของผู้ทำการปฐมพยาบาล.....	37
5.3	การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและออกกำลังกาย.....	38
หน่วยที่ 6	บุคลิกภาพ.....	44
6.1	ความหมายของบุคลิกภาพ.....	44
6.2	ประเภทของบุคลิกภาพ.....	46
6.3	องค์ประกอบของบุคลิกภาพ.....	46
6.4	ปัจจัยที่มีผลต่อบุคลิกภาพ.....	46
6.5	ความสำคัญของบุคลิกภาพ.....	47
6.6	ความแตกต่างของบุคลิกภาพ.....	47
6.7	ลักษณะของบุคลิกภาพ.....	48
6.8	หลักการวิธีเสริมสร้างบุคลิกภาพ.....	49
6.9	บุคลิกภาพกับการเลืออาชีพ.....	51
หน่วยที่ 7	สุขภาพกับหลักการเศรษฐกิจพอเพียง.....	58
7.1	ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง.....	59
7.2	การพัฒนาสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง.....	60
7.3	การนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติตนด้านสุขภาพ.....	61
หน่วยที่ 8	กีฬาฟุตซอล.....	66
8.1	ประวัติกีฬาฟุตซอล.....	67
8.2	ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตซอล.....	68
8.3	กติกากีฬาฟุตซอล.....	69
หน่วยที่ 9	กีฬาวอลเลย์บอล.....	74
9.1	ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล.....	75
9.2	ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล.....	75
9.3	กติกากีฬาวอลเลย์บอล.....	77
9.4	ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล.....	80
หน่วยที่ 10	กีฬาเบดมินตัน.....	84
10.1	ประวัติความเป็นมาของกีฬาเบดมินตัน.....	85
10.2	ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาเบดมินตัน.....	86
10.3	กติกาและองค์ประกอบ ต่าง ๆ ของกีฬาเบดมินตัน.....	88
หน่วยที่ 11	กีฬาฟุตบอล.....	95
11.1	ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล.....	95
11.2	ทักษะที่จำเป็นในการเรียนกีฬาฟุตบอล.....	96

11.3 กติกากีฬาฟุตบอล.....	99
บรรณานุกรม.....	



หลักสูตรรายวิชา

ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 10006101

ท.ป.น. 0-2-1 จำนวนคาบสอน 2 คาบ : สัปดาห์ ระดับชั้น ปวช.

จุดประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้เข้าใจหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายภาพเพื่อความพร้อมในการประกอบอาชีพ
2. เพื่อให้สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามหลักการบริโภคอาหารและโภชนาการ หลักการออกกำลังกายและหลักการดูแลและกีฬาไทย/กีฬาสากล
3. เพื่อให้มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยความมีวินัย มีน้ำใจ นักกีฬา ความสามัคคี เคารพกฎกติกาและมีมารยาท

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการบริโภคอาหารและโภชนาการ หลักการออกกำลังกายและหลักการดูแลและเล่นกีฬา
2. บริโภคอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
3. ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพตามหลักการและกระบวนการ
4. ดูแลและเล่นกีฬาไทย/สากล ตามกฎ กติกา มารยาท
5. ใช้คำดัชนีมวลกายวางแผนปรับปรุงบุคลิกภาพและสุขภาพ
6. ปฏิบัติโครงการเกี่ยวกับสุขภาพและกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับ หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อาหารและโภชนาการที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การหาค่าดัชนีมวลกาย หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกีฬาไทย/กีฬาสากล มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกา มีมารยาทในการดูแลและเล่นกีฬา เลือกและปฏิบัติกรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีความสุขภาพดีมีความสุขพอใจที่จะประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ



หลักสูตรรายวิชา

ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 10006101

ท.ป.น. 0-2-1 จำนวนคาบสอน 2 คาบ : สัปดาห์ ระดับชั้น ปวช.

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	จำนวน คาบ	ที่มา																	
			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	สมรรถภาพทางกาย	4	/	/			/											/		
2	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	/				/				/		/					/	/	
3	หลักการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพและการหาค่าดัชนีมวล กาย	2	/				/											/	/	
4	โภชนาการกับการออกกำลังกาย	2	/				/											/		
5	การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บ ทางการกีฬาและการออกกำลังกาย	2	/				/						/					/		
6	บุคลิกภาพ	4	/			/	/				/							/		
7	สุขภาพกับหลักเศรษฐกิจ พอเพียง	2	/				/					/						/		
8	กีฬาฟุตบอล	4	/		/		/	/		/								/		
9	กีฬาออลเลย์บอล	4	/				/	/		/								/		
10	กีฬาแบดมินตัน	4	/				/	/		/					/	/	/			
11	กีฬาฟุตบอล	4	/				/	/	/	/								/		
รวม		36																		

หมายเหตุ A = หลักสูตรรายวิชา

C = รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่นฟุตบอล

E = การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

G = กติกาการแข่งขันฟุตบอล 5 คน

I = การทดสอบ และ วัดผลทางพลศึกษา

K = สุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

M = การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและออกกำลังกาย

O = ประวัติแบดมินตันในประเทศไทย

Q = ทฤษฎีการวัด และ การทดสอบ

B = การฝึกสมรรถภาพทางกาย

D = พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

F = สวัสดิภาพในการเล่นกีฬา

H = การจัดระดับคะแนนเป็นตัวอักษร

J = การพัฒนาบุคลิกภาพ (Personality development)

L = การทดสอบ และ วัดผลทางพลศึกษา

N = ประวัติกีฬาแบดมินตัน

P = ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

R = ดัชนีมวลกาย



หลักสูตรรายวิชา

ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 10006101

ท.ป.น. 0-2-1 จำนวนคาบสอน 2 คาบ : สัปดาห์ ระดับชั้น ปวช.

สัปดาห์ที่	หน่วยที่	ชื่อหน่วย/รายการสอน	จำนวนคาบ
1-2	หน่วยที่ 1 สมรรถภาพทางกาย	กิจกรรมที่ 1.1 สมรรถภาพทางกาย กิจกรรมที่ 1.2 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมภาคสนาม	4
3	หน่วยที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	กิจกรรมที่ 2 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
4	หน่วยที่ 3 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย	กิจกรรมที่ 3.1 ขั้นตอนการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ 3.2 หลักการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ 3.3 ฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสร้างสุขภาพ	2
5	หน่วยที่ 4 โภชนาการกับการออกกำลังกาย	กิจกรรมที่ 4.1 อาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย กิจกรรมที่ 4.2 แนวทางการบริโภคสำหรับออกกำลังกาย กิจกรรมที่ 4.3 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมภาคสนามเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ	2
6	หน่วยที่ 5 การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย	กิจกรรมที่ 5.1 การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา กิจกรรมที่ 5.2 ปฏิบัติปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	2
7-8	หน่วยที่ 6 บุคลิกภาพ	กิจกรรมที่ 6.1 บุคลิกภาพของตนเอง กิจกรรมที่ 6.2 บุคลิกภาพขณะเล่นกีฬา	4
9	หน่วยที่ 7 สุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง	กิจกรรมที่ 7.1 สุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง กิจกรรมที่ 7.2 การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง	2
10-11	หน่วยที่ 8 กีฬาฟุตบอล	กิจกรรมที่ 8.1 ทักษะการเล่นฟุตบอล กิจกรรมที่ 8.2 ทักษะการแต่งกายผู้เล่นฟุตบอล กิจกรรมที่ 8.3 กีฬาฟุตบอล	4
12-13	หน่วยที่ 9 กีฬาวอลเลย์บอล	กิจกรรมที่ 9.1 ทักษะการรับลูกมือล่าง กิจกรรมที่ 9.2 สนามกีฬาวอลเลย์บอล กิจกรรมที่ 9.3 กีฬาวอลเลย์บอล	4
14-15	หน่วยที่ 10 กีฬาเบดมินตัน	กิจกรรมที่ 10.1 ทักษะตีลูกหน้ามือ	

		กิจกรรมที่ 10.2 สนามและอุปกรณ์สนาม กิจกรรมที่ 10.3 กีฬาเบดมินตัน	4
16-17	หน่วยที่ 11 กีฬาฟุตบอล	กิจกรรมที่ 11.1 ทักษะการเล่นฟุตบอล กิจกรรมที่ 11.2 กีฬาฟุตบอล	4



หลักสูตรรายวิชา

ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 10006101

ท.ป.น. 0-2-1 จำนวนคาบสอน 2 คาบ : สัปดาห์ ระดับชั้น ปวช.

ชื่อเรื่อง	สมรรถนะย่อยและจุดประสงค์การปฏิบัติ
หน่วยที่ 1 สมรรถภาพทางกาย 1.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย 1.2 ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย 1.3 ประเภทของสมรรถภาพทางกายภาพ 1.4 ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกาย 1.5 ประเภทของการออกกำลังกาย 1.6 ลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ใบงานที่ 1 ... หรือ กิจกรรมที่ 1.1 สมรรถภาพทางกาย กิจกรรมที่ 1.2 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมภาคสนาม	สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านความรู้ 1. บอกประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ 2. สืบค้นข้อมูล ICSPFT และสรุปได้ สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงทักษะในการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านทักษะ 1. นักเรียนสามารถนำการทดสอบไปปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจ-พอเพียง 1. นักเรียนสามารถนำวัสดุเหลือใช้มาใช้ประโยชน์ในการสร้างสมรรถภาพทางกายได้
หน่วยที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2.1 ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2.2 ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2.3 ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2.4 ขอบข่ายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2.5 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาตรฐานนานาชาติ (ICSPFT) ใบงานที่ 2 ... หรือ กิจกรรมที่ 2 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงความรู้เกี่ยวกับความหมายของสมรรถภาพทางกาย จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านความรู้ 1. บอกความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านทักษะ 1. ปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามข้อกำหนดได้


<p>หน่วยที่ 3 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย</p> <p>3.1 หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง</p> <p>3.2 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย</p> <p>3.3 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p>3.4 ดัชนีมวลกาย</p> <p>ใบงานที่ 1 ...</p> <p>หรือ</p> <p>กิจกรรมที่ 3.1 ขั้นตอนการออกกำลังกาย</p> <p>กิจกรรมที่ 3.2 หลักการออกกำลังกาย</p> <p>กิจกรรมที่ 3.3 ฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสร้างสุขภาพ</p>	<p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency)</p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives)</p> <p>ด้านความรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกประโยชน์ขั้นตอนการออกกำลังกาย 2. อธิบายหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง <p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency)</p> <p>แสดงทักษะในการตรวจสอบการเต้นของชีพจร</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives)</p> <p>ด้านทักษะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ตรวจสอบการเต้นของชีพจรขณะที่ออกกำลังกายเล่นกีฬา 2. บอกผลดัชนีมวลกายของตนเอง
<p>หน่วยที่ 4 โภชนาการกับการออกกำลังกาย</p> <p>4.1 โภชนาการกับการออกกำลังกาย</p> <p>4.2 สารอาหารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกาย</p> <p>4.3 แนวทางการเลือกบริโภคอาหารสำหรับการออกกำลังกาย</p> <p>ใบงานที่ 1 ...</p> <p>หรือ</p> <p>กิจกรรมที่ 4.1 อาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย</p> <p>กิจกรรมที่ 4.2 แนวทางการบริโภคสำหรับออกกำลังกาย</p> <p>กิจกรรมที่ 4.3 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมภาคสนามเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ</p>	<p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency)</p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับโภชนาการกับการออกกำลังกาย</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives)</p> <p>ด้านความรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกความสำคัญของการโภชนาการต่อการออกกำลังกาย 2. บอกคุณประโยชน์ของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในการออกกำลังกาย <p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency)</p> <p>แสดงทักษะในการเลือกรับประทานอาหารได้เหมาะสมกับเวลา</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives)</p> <p>ด้านทักษะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกปฏิบัติกิจกรรมภาคสนามเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

<p>หน่วยที่ 5 การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย</p> <p>5.1 ความหมายของการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล</p> <p>5.2 หน้าที่ของผู้ทำการปฐมพยาบาล</p> <p>5.3 การปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บจากการกีฬาและการออกกำลังกาย</p> <p>ใบงานที่ 1 ...</p> <p>หรือ</p> <p>กิจกรรมที่ 5.1 การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา</p> <p>กิจกรรมที่ 5.2 ปฏิบัติปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา</p>	<p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency)</p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives)</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>1. อธิบายความหมายของการออกกำลังกายและปฐมพยาบาล</p> <p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency)</p> <p>แสดงทักษะในการปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives)</p> <p>ด้านทักษะ</p> <p>1. ฝึกทักษะในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p>
<p>หน่วยที่ 6 บุคลิกภาพ</p> <p>6.1 ความหมายของบุคลิกภาพ</p> <p>6.2 ประเภทของบุคลิกภาพ</p> <p>6.3 องค์ประกอบของบุคลิกภาพ</p> <p>6.4 ปัจจัยที่มีผลต่อบุคลิกภาพ</p> <p>6.5 ความสำคัญของบุคลิกภาพ</p> <p>6.6 ความแตกต่างของบุคลิกภาพ</p> <p>6.7 ลักษณะของบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>6.8 หลักและวิธีเสริมสร้างบุคลิกภาพ</p> <p>6.9 บุคลิกภาพกับการเลือกอาชีพ</p> <p>ใบงานที่ 1 ...</p> <p>หรือ</p> <p>กิจกรรมที่ 6.1 บุคลิกภาพของตนเอง</p> <p>กิจกรรมที่ 6.2 บุคลิกภาพขณะเล่นกีฬา</p>	<p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency)</p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives)</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>1. ระบุบุคลิกภาพของตนเอง</p> <p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency)</p> <p>แสดงบุคลิกภาพในการเล่นกีฬา</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives)</p> <p>ด้านทักษะ</p> <p>1. แสดงการเป็นผู้นำและผู้ตาม</p>

<p>หน่วยที่ 7 สุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>7.1 หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>7.2 การพัฒนาสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>7.3 การนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติ</p> <p>ตนด้านสุขภาพ</p> <p>ใบงานที่ 1 ...</p> <p>หรือ</p> <p>กิจกรรมที่ 7.1 สุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>กิจกรรมที่ 7.2 การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านความรู้</p> <p>1. อธิบายความหมายหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงทักษะการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านทักษะ</p> <p>1. ออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับเศรษฐกิจพอเพียง</p>
<p>หน่วยที่ 8 กีฬาฟุตบอล</p> <p>8.1 ประวัติกีฬาฟุตบอล</p> <p>8.2 ทักษะที่จำเป็นในการเล่นฟุตบอล</p> <p>8.3 กติกากีฬาฟุตบอล</p> <p>ใบงานที่ 1 ...</p> <p>หรือ</p> <p>กิจกรรมที่ 8.1 ทักษะการเล่นฟุตบอล</p> <p>กิจกรรมที่ 8.2 กติกาการแต่งกายผู้เล่นฟุตบอล</p> <p>กิจกรรมที่ 8.3 กีฬาฟุตบอล</p>	<p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านความรู้</p> <p>1. นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับประวัติกีฬาฟุตบอล</p> <p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงทักษะการเล่นฟุตบอล</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านทักษะ</p> <p>1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะของกีฬาฟุตบอลได้</p> <p>2. สามารถนำทักษะมาใช้ในการแข่งขันได้</p>

<p>หน่วยที่ 9 กีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>9.1 ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>9.2 ทักษะที่จำเป็นในกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>9.3 กติกาและองค์ประกอบของกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>9.4 ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>ใบงานที่ 1 ...</p> <p>หรือ</p> <p>กิจกรรมที่ 9.1 ทักษะการรับลูกมือล่าง</p> <p>กิจกรรมที่ 9.2 สนามกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>กิจกรรมที่ 9.3 กีฬาวอลเลย์บอล</p>	<p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านความรู้</p> <p>1. นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับประวัติกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงทักษะที่จำเป็นในกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านทักษะ</p> <p>1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะของกีฬาวอลเลย์บอลได้</p> <p>2. สามารถนำทักษะมาใช้ในการแข่งขันได้ถูกต้อง</p>
<p>หน่วยที่ 10 กีฬาแบดมินตัน</p> <p>10.1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตัน</p> <p>10.2 ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>10.3 กติกาของกีฬาแบดมินตัน</p> <p>ใบงานที่ 1 ...</p> <p>หรือ</p> <p>กิจกรรมที่ 10.1 ทักษะตีลูกหน้ามือ</p> <p>กิจกรรมที่ 10.2 สนามและอุปกรณ์สนาม</p> <p>กิจกรรมที่ 10.3 กีฬาแบดมินตัน</p>	<p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงความรู้เกี่ยวกับความเป็นมากีฬาแบดมินตัน</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านความรู้</p> <p>1. นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับประวัติกีฬาแบดมินตัน</p> <p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency) แสดงทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาแบดมินตัน</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives) ด้านทักษะ</p> <p>1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะของกีฬาแบดมินตันได้</p> <p>2. สามารถนำทักษะมาใช้ในการแข่งขันได้ถูกต้อง</p>

<p>หน่วยที่ 11 กีฬาฟุตบอล</p> <p>11.1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล</p> <p>11.2 ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล</p> <p>11.3 กติกาฟุตบอล</p> <p>ใบงานที่ 1 ...</p> <p>หรือ</p> <p>กิจกรรมที่ 11.1 ทักษะการเล่นฟุตบอล</p> <p>กิจกรรมที่ 11.2 กีฬาฟุตบอล</p>	<p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency)</p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับความเป็นมากีฬาฟุตบอล</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives)</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>1. นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับประวัติกีฬาฟุตบอล</p> <p>สมรรถนะย่อย (Element of Competency)</p> <p>แสดงทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล</p> <p>จุดประสงค์การปฏิบัติ (Performance Objectives)</p> <p>ด้านทักษะ</p> <p>1. บอกทักษะการเล่นฟุตบอลตามกำหนด</p>
--	---

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	เวลาเรียนรวม 18 คาบ
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ 1	สอนครั้งที่ 1/18
ชื่อเรื่อง สมรรถภาพทางกาย		จำนวน 2 คาบ

หัวข้อเรื่อง

1. ความหมายสมรรถภาพทางกาย
2. ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
3. ประเภทของสมรรถภาพทางกาย
4. ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกาย
5. ประเภทของการออกกำลังกาย
6. ลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

สาระสำคัญ/แนวคิดสำคัญ

สุขภาพของมนุษย์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีสมรรถภาพเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของตัวบุคคลนั้นๆ ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมเป็นผู้ที่มีคุณภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีไปด้วย เพราะจะทำให้หน้าที่การทำงานที่ทำอยู่เกิดคุณภาพทั้งยังไม่เจ็บป่วยง่าย ดังนั้นสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพื่อประกอบกับพัฒนาสุขภาพร่างกาย

สมรรถนะ

แสดงความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถบอกความหมายของสมรรถภาพทางกายได้
2. สามารถอธิบายความสำคัญของสมรรถภาพทางกายได้
3. สามารถบอกประเภทของสมรรถภาพทางกายได้
4. สามารถบอกประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายได้
5. สามารถอธิบายลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้

เนื้อหาสาระ

1.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

คำว่า ” สมรรถภาพทางกาย ” มีผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความหมายกันไว้อย่างกว้างขวาง ซึ่งอาจจะกล่าวโดยสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึงความสามารถของบุคคล ในอันที่จะใช้ระบบต่างๆของร่างกาย ประกอบกิจกรรมใดๆอันเกี่ยวกับการแสดงออก ซึ่งความสามารถทางร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือ

ได้อย่างหนักติดต่อกัน โดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏและร่างกายสามารถฟื้นตัวสู่สภาพปกติได้
ในเวลาอันรวดเร็ว

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า “สมรรถภาพทางกาย” ไว้หมายถึง
“ความสามารถ” นักพลศึกษาและนักศึกษามากมายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า สมรรถภาพทางกาย และ
สมรรถภาพทางกลไก ดังนี้

วรัศคี เพ็ชรชอบ (2527 : 98) สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะปฏิบัติ
หน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่มีความเหนื่อยอ่อนจนเกินไป สามารถสงวนและถนอม
กำลังไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน และใช้เวลาว่างเพื่อความสนุกสนานและความบันเทิงของตัวเองด้วย

คลาร์ค (Clarke,1976:14) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการประกอบ
กิจกรรมประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉง ว่องไว ปราศจากความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า และมีพลังงาน
เหลือพอที่จะนำไปใช้ในการประกอบกิจกรรมบันเทิงในเวลาว่าง และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับภาวะ
ฉุกเฉินได้ดี

จอห์นสัน และสโตรเบอร์ก (Johnson and Stolberg , 1971 : 9-10) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย
นั้นเป็นความสามารถในการประกอบกิจกรรมหนักๆ ได้เป็นอย่างดี และรวมถึงคุณลักษณะต่างๆ ของการมี
สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลซึ่งมีองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่

1. สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (Cardio –Respiratory Fitness)
2. ความอดทน (Endurance)
3. ความแข็งแรง (Strength)
4. ความอ่อนตัว (Flexibility)
5. สัดส่วนของร่างกายที่พอเหมาะ (Body Composition)

วิริยา บุญชัย (2529 : 106) ได้ให้ความหมายของคำว่า “สมรรถภาพทางกลไก” หมายถึง
ความสามารถในการปฏิบัติเบื้องต้น อันได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การล้ม หลบหลีก การปีนป่าย
การปรับตัวและการแบกของ เป็นต้น

คิวตัน (Curcton ,1973 : 35) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมรรถภาพทางกลไก พอสรุปได้ คือ
สมรรถภาพทางกลไกเป็นสมรรถภาพทางการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกายที่แสดงออกในลักษณะต่าง
ๆ เช่น ความสามารถในการวิ่ง การกระโดด การหลบหลีก การจับ การปีนป่าย การว่ายน้ำ การขี่ม้า การยก
น้ำหนัก โดยร่างกายจะต้องทำงานได้เป็นเวลานาน ๆ ติดต่อกัน สมรรถภาพทางกลไกจึงเป็นความสามารถ
ของร่างกายที่จะใช้ประสาทการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเยื่อ ข้อต่อและยังรวมไปถึง การใช้กล้ามเนื้อมัด
ใหญ่ ๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬา ตลอดจนการใช้ทักษะในการทำงาน นอกจากนั้นยังรวมถึงความสามารถ
ในการทรงตัว ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว ความเร็ว ความแข็งแรง กำลังและความอดทนด้วย

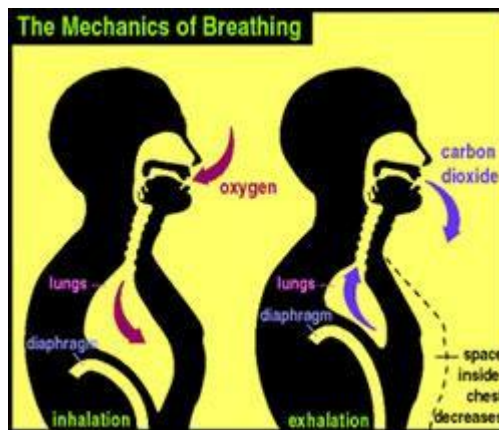
จรวาย แก่นวงษ์คำ และอุดมพิมพา (2518 :15) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกลไก หมายถึง
ความสามารถของอวัยวะ โดยมีความแข็งแรง สมบูรณ์ สามารถเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

สรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายและจิตใจที่สามารถใช้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวสอดประสานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่เกิดความเหนื่อยจนเกินไป คุณภาพของการเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพ และปลอดภัย

1.2 ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

ในช่วงชีวิตมนุษย์เราทุกคน มีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวง เหมือนดั่งคำกล่าวทางศาสนาที่ว่าไว้ คือ “ อโรคยาปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ สิ่งที่กำลังกล่าวมานี้ นับว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิต คนเราทุกคนสุขภาพดีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐานหลายด้าน เช่น สภาพทางร่างกาย สภาพทางโภชนาการ สุขนิสัยและสุขปฏิบัติ สภาพทางจิตใจ สติปัญญาและสภาพทางอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใส ซึ่งความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจนี้ นักพลศึกษาได้มีคำกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ว่า “ สุขภาพจิตที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่แข็งแรง “ หมายความว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่สดชื่นแจ่มใสได้นั้น จะต้องเป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ด้วย

สมรรถภาพทางกายที่ดี เมื่อรวมเข้ากับการมีสุขภาพจิตที่ปกติ มีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายที่เป็นปกติตลอดจนธรรมชาติของบุคคลทางด้านคุณธรรม หรือศีลธรรมอันดีงาม จะเป็นผลรวมให้ตัวบุคคลผู้นั้น เป็นประชากรที่มีคุณภาพ เป็นที่พึงปรารถนาของสังคมและประเทศชาติ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลทุกระดับเราสามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้เกิดผล 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านครอบครัว และด้านสังคมประเทศชาติ



กลไกการหายใจ

1.2.1 ผลต่อสุขภาพทางร่างกาย

1. ระบบหัวใจ และการไหลเวียนโลหิต - หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ปริมาณการสูบฉีดโลหิตมีมากขึ้น - กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น - อัตราการเต้นของหัวใจหรืออัตราชีพจรต่ำลง - หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวดี - ปริมาณของเม็ดเลือดและสารฮีโมโกลบินเพิ่มมากขึ้น

2. ระบบการหายใจ ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจทำงานดีขึ้น - ความจุปอดเพิ่มขึ้นเนื่องจากปอดขยายใหญ่ขึ้น การฟอกเลือดทำได้ดีขึ้น - อัตราการหายใจต่ำลง เนื่องจากปอดมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

3. ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เพราะมีโปรตีนในกล้ามเนื้อมากขึ้น เส้นใยกล้ามเนื้อโตขึ้น - การกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงาน ได้นาน หรือมีความทนทานมากขึ้น

4. ระบบประสาท การทำงานเกิดดุลยภาพ ทำให้การปรับตัวของอวัยวะต่างๆ ทำได้เร็วกว่าการรับรู้สิ่งเร้า การตอบสนองทำได้รวดเร็วและแม่นยำ

5. ระบบต่อมไร้ท่อ การทำงานของต่อมที่ผลิตฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหวร่างกายได้เป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต และต่อมในตับอ่อน เป็นต้น

6. ระบบต่อมอาหารและการขับถ่าย สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การผลิตพลังงานและการขับถ่ายของเสียเป็นไปได้ด้วยดี

7. รูปร่างทรวดทรงดี มีการทรงตัวดี บุคลิกภาพและอริยาบถในการเคลื่อนไหวสง่างามเป็นที่ประทับใจแก่ผู้พบเห็น

8. มีภูมิคุ้มกันโรคสูง ไม่มีการเจ็บป่วยง่าย ช่วยให้อายุยืนยาว

9. มีสุขภาพจิตดี สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันทางอารมณ์ได้ดี ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี มีความสดชื่นร่าเริงอยู่เสมอ

1.2.2 ผลต่อครอบครัวของสมรรถภาพทางกาย

จากการที่สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี เป็นผลทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น เป็นปึกแผ่นมั่นคง แต่ละคนต่างทำหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล อันจะเป็นการช่วยเพิ่มฐานะทางครอบครัวได้เป็นอย่างดี ครอบครัวจะมีความสุข

1.2.3 ผลต่อสังคมประเทศชาติของสมรรถภาพทางกาย

เมื่อบุคคลในชาติเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายดี ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถประกอบอาชีพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลผลิตของชาติก็สามารถเพิ่มขึ้นได้ ประเทศชาติก็เจริญก้าวหน้า การพัฒนาประเทศก็ดำเนินไปได้ด้วยดี ประเทศมั่นคง อีกด้านหนึ่งถ้าประชาชนมีสมรรถภาพทางกายดีประกอบกับมีความสามารถทางด้านกีฬา เมื่อมีการแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศ ยังจะสามารถมีโอกาสได้รับชัยชนะ สร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติได้อีกทางหนึ่งด้วยองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย

1.3 ประเภทของสมรรถภาพทางกาย

ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ส่งผลให้การปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้มีการจำแนกองค์ประกอบสำคัญของสมรรถภาพทางกาย เป็น 2 ประเภท ด้วยกันดังนี้คือ

1.3.1 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้ที่สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat)

2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardio respiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

1.3.2 สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) หรือ สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางหรือเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้

2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาสมดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

3. การประสานสัมพันธ์ (Co-ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่นกลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องระหว่างตา-มือ-เท้า

4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

1.4 ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

1.4.1 ประโยชน์ทั่วไป

1. ทำให้ทรวดทรงดี
2. ร่างกายมีความต้านทานโรค
3. ระบบต่างๆ ทางานมีประสิทธิภาพขึ้น
4. การตัดสินใจดีขึ้น
5. มีทักษะดีขึ้น

1.4.2 ประโยชน์ทางร่างกาย

1. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง
2. กล้ามเนื้อมีความทนทาน
3. อัตราการเต้นของหัวใจจนวนครั้งน้อยลง แต่การสูบฉีดของหัวใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
4. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายดีขึ้น
5. ความอ่อนตัวดีขึ้น
6. กล้ามเนื้อยืดขยายได้ยาก
7. พลังกล้ามเนื้อสูงขึ้น
8. ความสัมพันธ์ในการใช้มือใช้เท้าดีขึ้น
9. การประกอบกิจกรรมในแง่ ทุ่ม พุง ขว้าง กระโดด มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
10. การทรงตัวดีขึ้น

1.4.3 ประโยชน์ต่อครอบครัว

1. ทำให้เศรษฐกิจครอบครัวดีขึ้น
2. ลดรายจ่ายที่ต้องใช้จ่ายด้านเจ็บป่วย
3. เป็นแบบอย่างให้สมาชิกในครอบครัวหันมาดูแลสุขภาพ

1.4.4 ประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติ

1. ช่วยลดงบประมาณด้านสาธารณสุข
2. พัฒนาประชากรอย่างมีประสิทธิภาพ
3. คุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของประชากรในประเทศดีขึ้น
4. ประชากรที่มีคุณภาพทำให้ประเทศชาติพัฒนาในทุกๆด้าน

1.5 ประเภทของการออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1.5.1 แบ่งจากลักษณะการฝึกกล้ามเนื้อ

1. การฝึกแบบไอโซโทนิค (Isotonic exercise) เป็นการฝึกโดยให้กล้ามเนื้อยืดหด มีน้ำหนักตัวนาอยู่ตลอดเวลา โดยให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหว เรียกว่า การฝึกแบบไดนามิก

2. การฝึกแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise) เป็นการฝึกโดยให้กล้ามเนื้อเกิดการตึงตัวหรือเกร็งตัว ไม่มีการเคลื่อนไหว เช่นการดันผนัง

3. การฝึกแบบไอโซกินेटิก (Isokinetic exercise) เป็นการฝึกแบบผสมผสานกัน เพื่อให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวและรับภาระน้ำหนักต้านทาน การฝึกต้องใช้อุปกรณ์ และมีผู้ฝึกสอนหรือผู้เชี่ยวชาญคอยดูแล เช่น การออกกำลังกายตามฟิตเนส

1.5.2 แบ่งจากลักษณะการใช้ออกซิเจน

1. การฝึกแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) คือการฝึกที่ขณะฝึกผู้ออกกำลังกายจะไม่เหนื่อยใจ เพราะต้องการใช้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายตลอดการฝึก เช่นการเดินแอโรบิคดั้น การเล่นฟุตบอล

2. การฝึกแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise) คือการฝึกที่ขณะทำการออกกำลังกายผู้ฝึกจะเหนื่อยใจช่วงสั้นๆ จะไม่ต้องการออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย เช่น วิ่งระยะสั้น ว่ายน้ำระยะสั้น เป็นต้น

1.6 ลักษณะของการมีสมรรถภาพทางกายดี

1.6.1 ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมจะทำให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายเติบโตได้สัดส่วน มีความแข็งแรง ทนทาน สามารถทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.6.2 ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นผู้ที่บุคลิกลักษณะดี สง่าผ่าเผย สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยความสง่างาม คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง

1.6.3 ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ถ้าอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำ มีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนได้ดี

1.6.4 ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีในวัยเด็กจะทำให้เด็กคนนั้นเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

1.6.5 ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมจะควบคุมน้ำหนักของตนเอง เพราะได้ออกกำลังกายเป็นประจำ การควบคุมน้ำหนักตัวด้วยวิธีลดอาหารอย่างเดียวนั้น เป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง แต่ควรจะเป็นการควบคุมด้วยการออกกำลังกาย และควบคุมอาหารควบคู่กันไป

1.6.6 ผู้มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมจะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ ซึ่งจะเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันนี้เชื่อว่าวิธีป้องกันโรคนี้อีกด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายดีนั่นเอง

1.6.7 ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมทำให้กล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายมีสมรรถภาพดีด้วย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลังตอนล่างถ้ากล้ามเนื้อนี้มีสมรรถภาพดีแล้ว จะช่วยในการป้องกันโรคปวดหลังเมื่อมีอายุมากขึ้นได้ด้วย

สื่อการเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต , เบาะ, นาฬิกาจับเวลา ,สนามมาตรฐาน

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 1-2)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 1.1 สมรรถภาพทางกาย

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 1.2 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมภาคสนาม

การวัดผลและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 1.1

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 1.2

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 1.1 สมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมที่ 1.2 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมภาคสนาม

เอกสารอ้างอิง

กรณี บุญชัย. (2540) AAHPERD Health-Related Physical Fitness. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (เอกสารอัดสำเนา).

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). การฝึกสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

.....


.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ตัวแทนนักเรียน

ลงชื่อ.....
(.....)
ครูผู้สอน

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	หน่วยที่ 2
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	เวลาเรียนรวม 18 คาบ
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ 2	สอนครั้งที่ 1/18
ชื่อเรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายภาพ		จำนวน 2 คาบ

หัวข้อเรื่อง

1. ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. ขอบข่ายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
5. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาตรฐานนานาชาติ (ICSPFT)

สาระสำคัญ/แนวคิดสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ ซึ่งแต่ละกิจกรรมต่างๆ หรือการทำงานใดๆ จะใช้องค์ประกอบ ของสมรรถภาพทางกาย เป็นส่วนประกอบสำคัญ ดังนั้นการศึกษาถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายจึงมีความจำเป็นของมนุษย์ เพื่อใช้แบบทดสอบการวัดสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้เหมาะสมกับงานหรือกิจกรรมนั้นๆ

สมรรถนะ

แสดงความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

จุดประสงค์การปฏิบัติ

1. สามารถบอกความหมายของสมรรถภาพทางกายได้
2. สามารถอธิบายความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
3. สามารถอธิบายประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายได้ดี
4. สามารถบอกขอบข่ายของการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
5. สามารถปฏิบัติและอธิบายแบบทดสอบ สมรรถภาพทางกายมาตรฐาน ICSPFT ได้ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

2.1 ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การวัดระดับความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องการวัดเพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมาน้อยเพียงใดโดยเฉพาะ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศที่นิยมได้แก่ แบบทดสอบ AAHPERD แบบทดสอบ JASA แบบทดสอบฟิสสิกอล เบสท์ และแบบทดสอบ ICSPFT

ความหมาย ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) หมายถึง การวัดระดับความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่างของร่างกายที่ต้องการวัดเพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมากน้อยเพียงใดโดยเฉพาะ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ นี้มีความจำเป็นและสำคัญแตกต่างกันออกไปตามแต่ละชนิดกีฬา ฉะนั้นการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ก็เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ นาผลที่ได้ไปปรับปรุงรูปแบบในการพัฒนานักกีฬาต่อไป

2.2 ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) มีจุดประสงค์เพื่อทราบถึงสมรรถภาพของผู้เข้าทดสอบว่ามีสมรรถภาพอยู่ในระดับใด ซึ่งแบบของการทดสอบสมรรถภาพมีอยู่หลายแบบ แต่ละแบบจะมีเกณฑ์ปกติ (Norms) สามารถนำไปเปรียบเทียบกับสมรรถภาพที่ผู้เข้ารับการทดสอบได้ ผลจากการทดสอบจะนำไปประเมินสถานภาพของร่างกายและความก้าวหน้า ถ้าผู้เข้ารับการทดสอบนั้นมีโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสม และมีการทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังการเข้าฝึกตามโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ผู้ทดสอบจะทราบถึงการเปลี่ยนแปลงว่าสมรรถภาพด้านใดที่มีการพัฒนาขึ้นหรือยังบกพร่องอยู่ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายต่อไป

2.3 ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.3.1 ทำให้ทราบระดับความสามารถของตนเองหรือผู้ที่ถูกทดสอบว่าระดับสมรรถภาพทางกายที่ทดสอบนั้นอยู่ในระดับดีมากน้อยเพียงเมื่อเทียบเกณฑ์มาตรฐาน

2.3.2 ทำให้ทราบถึงการพัฒนาของสมรรถภาพทางกายและสามารถนำไปปรับประยุกต์ไปแกมการฝึกหรือการออกกำลังกายได้

2.3.3 สมรรถภาพทางกายเป็นตัวชี้วัดอีกด้านในการคัดเลือกนักกีฬาของผู้ฝึกสอน

2.3.4 ระดับสมรรถภาพทางกายที่ได้จากการทดสอบจะเป็นตัวกำหนดหรือข้อพิจารณาในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.4 ขอบข่ายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อเป็นการทาความเข้าใจที่ง่ายและพิจารณาให้ง่ายขึ้น การแบ่งขอบข่ายการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ชัดเจนจะทำให้ผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถมองภาพชัดเจนมากขึ้น ดังที่ กองวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา ได้แบ่งขอบข่ายการทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้

2.4.1 การทดสอบโครงสร้างของร่างกาย เช่น อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบวงอวัยวะต่างๆ และจำนวนเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง

2.4.2 การทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น

2.4.3 การทดสอบสมรรถภาพแอโรบิก เป็นการวัดความสามารถในการในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย หรือการทดสอบความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ เช่นการวิ่งระยะไกล การทดสอบด้วยจักรยาน การทดสอบก้าวขึ้นลงม้านั่ง เป็นต้น

2.4.4 การทดสอบสมรรถภาพแอนแอโรบิก เป็นการวัดความสามารถในการในการไม่ใช้ออกซิเจนร่างกายขณะออกกำลังกาย หรือเป็นการวัดความทนทานของกล้ามเนื้อที่มีต่อกรดแลคติกที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน เช่น การวิ่งทดสอบความเร็วระยะสั้น การทดสอบด้วยจักรยาน เป็นต้น

2.5 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติ (ICSPFT)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่นิยมใช้กันและเป็นที่ยอมรับจากประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกว่าเป็นแบบทดสอบที่เหมาะสมสำหรับผู้สนใจทั่วไปและสามารถทดสอบด้วยตนเองได้ คือ **แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติ** ใช้ชื่อย่อว่า **ICSPFT (International Committee Standard of Physical Fitness Test)** ใช้วัดสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป ประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 8 รายการ ได้แก่

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meter Sprint)
2. ยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)
3. แรงบีบของมือ (Grip Strength)
4. ลูก – นั่ง 30 วินาที (30 Second Sit Up)
5. ดึงข้อ งอแขนห้อยตัว (Pull Up)
6. วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)
7. นั่งงอตัว/งอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)
8. วิ่งระยะไกล (วิ่ง 1,000 เมตร 800 เมตร) (Long Distance Run)

2.5.1 วิ่งเร็ว 50 เมตร

เมื่อผู้ปล่อยตัวให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้ทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม (ไม่ต้องย่อตัวในท่าออกวิ่ง) เมื่อได้ยินหรือเห็นสัญญาณปล่อยตัวให้ผู้เข้าทดสอบวิ่งให้เร็วที่สุดจนผ่านเส้นชัย ควรให้ทดสอบ 2 ครั้ง

ผู้จับเวลา 1 คน อาจจับเวลาที่เดียว 2 คนได้โดยใช้นาฬิกาจับเวลา 2 เรือน มือละข้างหรือนาฬิกาจับเวลาที่มีเข็มแยกเวลา บันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยม 1 ตำแหน่ง (ตำแหน่งแรกของเศษวินาที) บันทึกเวลาที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง ดูจากคะแนนตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 คะแนนวิ่ง 50 เมตร

เพศ	ชาย (วินาที)				หญิง (วินาที)			
อายุ คะแนน	15	16	17	18	15	16	17	18
10	7.6	7.0	7.0	7.1	9.0	8.7	8.8	8.4
9	7.8	7.1	7.1	7.4	9.2	8.9	9.1	9.0
8	8.0	7.2	7.3	7.7	9.5	9.2	9.5	9.5
7	8.2	7.4	7.4	7.9	9.8	9.4	9.8	10.0
6	8.4	7.5	7.5	8.1	10.0	9.6	10.2	10.5
5	8.6	7.6	7.7	8.3	10.3	9.9	10.6	11.0
4	8.8	7.8	7.8	8.5	10.6	10.1	11.0	11.5
3	9.0	7.9	7.9	8.8	10.8	10.3	11.4	12.0
2	9.1	8.0	8.0	9.0	11.0	10.5	11.7	12.6
1	9.2	8.1	8.2	9.2	11.2	10.6	12.0	13.1
0	9.4	8.3	8.4	9.5	11.5	10.9	12.4	13.6

2.5.2 ยืนกระโศกไกล

ผู้จัดลำดับผู้เข้าทดสอบอธิบายวิธีการกระโศกให้ผู้เข้าทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองชิดเส้นเริ่มซ้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าพร้อมกับก้มตัว เมื่อได้จังหวะเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าอย่างแรง พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด วัดระยะโดยใช้ไม้ T จากจุดที่เส้นเท้าลงบนพื้นถึงเส้นเริ่ม ถ้าผู้เข้าทดสอบเสียหลังงายหลัง ก้นหรือมือแตะพื้นให้ทดสอบใหม่

บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตร เอาระยะที่ไกลที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง ดูคะแนนจากตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 คะแนนยืนกระโศกไกล

เพศ อายุ คะแนน	ชาย (เซนติเมตร)				หญิง (เซนติเมตร)			
	15	16	17	18	15	16	17	18
10	212	209	215	225	169	174	171	164
9	208	207	212	222	167	171	167	160
8	205	205	210	219	165	167	163	156
7	201	203	207	215	162	163	158	152
6	197	201	204	212	159	159	154	148
5	193	199	202	208	157	155	150	144
4	189	197	199	204	154	151	145	140
3	185	194	196	200	150	147	141	136
2	180	192	193	196	147	143	136	132
1	175	189	190	192	143	139	131	128
0	170	186	187	188	139	135	127	124

2.5.3 แรงบีบของมือ

ให้ผู้ทดสอบใช้มือถูหรือสัมผัสผง Magnesium เพื่อกันลื่นแล้วจับเครื่องมือวัดให้เหมาะสมที่สุด โดยใช้นิ้วมือข้อที่สองรับน้ำหนักของเครื่องมือวัด ยื่นตรง ปล่อยให้แขนห้อยข้างลำตัว ห่างลำตัวเล็กน้อย พร้อมแล้ว ให้ออกแรงบีบมือจนสุดแรง ระหว่างบีบมือห้ามให้มือหรือเครื่องมือวัดถูกส่วนใดของร่างกายและห้ามเหยียดเครื่องมือหรือโน้มลำตัวเพื่อช่วยออกแรงบีบ ทำการทดสอบกับมือทั้งสองข้าง ๆ ละ 2 ครั้ง

บันทึกครั้งที่ทำได้มากที่สุดของแต่ละข้างไว้ ดูจากคะแนนตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 คะแนนแรงบีบของมือ

เพศ	ชาย (กก.)				หญิง (กก.)			
อายุ คะแนน	15	16	17	18	15	16	17	18
10	43	46	48	48	33	33	34	35
9	41	44	46	47	32	32	33	34
8	39	42	44	45	30	30	31	32
7	35	38	39	40	27	27	28	29
6	31	33	35	36	23	24	24	25
5	29	31	33	35	21	23	23	24
4	27	29	31	33	20	21	22	22
3	26	28	30	32	19	20	21	21
2	24	26	28	30	17	18	19	20
1	20	21	23	25	15	16	17	18
0	19	20	22	24	14	15	16	17

2.5.4 ลูกนั่งใน 30 วินาที

จัดผู้เข้าทดสอบเป็นคู่ ให้ผู้เข้าทดสอบคนแรกนอนหงายบนเบาะ เข่างอตั้งเป็นมุมฉาก ปลายเท้าแยกห่างกันประมาณ 30 ซม. ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ ผู้เข้าทดสอบคนที่ 2 คุณเข่าที่ปลายเท้าของผู้เข้าทดสอบคนแรก (หันหน้าเข้าหากัน) มือทั้งสองกำและกดข้อเท้าไว้ให้ข้อเท้าติดพื้นเมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลา ผู้เข้าทดสอบลุกขึ้นนั่งแล้วก้มศีรษะลงไประหว่างหัวเข่าทั้งสอง แล้วกลับลงนอนในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดเบาะจึงกลับลุกขึ้นใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันไปอย่างรวดเร็วให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา 30 วินาที

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำถูกต้องใน 30 วินาที คูณคะแนนจากตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4 คะแนนลูกนั่งใน 30 วินาที

เพศ อายุ คะแนน	ชาย (ครั้ง)				หญิง (ครั้ง)			
	15	16	17	18	15	16	17	18
10	23	24	24	25	16	14	17	16
9	22	23	23	24	15	13	16	15
8	21	22	22	23	14	12	15	14
7	20	21	21	22	13	11	13	13
6	19	20	20	21	12	10	12	12
5	18	19	19	20	11	9	11	11
4	17	18	18	19	10	8	9	9
3	15	17	17	18	9	7	8	8
2	14	16	16	17	7	6	7	7
1	13	15	15	16	6	5	5	5
0	12	14	14	15	5	4	4	4

2.5.5 ดึงข้อ งอแขนห้อยตัว

1. ดึงข้อชายอายุ 12 ปีขึ้นไป จัดระดับราวเดี่ยวให้สูงพอที่เมื่อเข้าทดสอบห้อยตัวจนสุดแล้วเท้าไม่ถึงพื้น ให้ผู้เข้าทดสอบใช้มือถูกก่อนหรือผล Magnesium carbonate เพื่อกันลื่นแล้วยืนบนม้ารองจับราวในท่าคว่ำมือห่างกันเท่าช่วงไหล่ เอาม้ารองออกแล้วให้ผู้เข้าทดสอบปล่อยตัวจนแขน ลำตัว และขาเหยียดตรงเป็นท่าเริ่มต้น เกร็งแขนดึงตัวขึ้นจนค้างอยู่เหนือราวแล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำติดต่อกันไปให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ห้ามแกว่งเท้า หรือเตะขา ถ้าหยุดพักระหว่างครั้ง (ขึ้น-ลง) นานเกินกว่า 3-4 วินาที หรือไม่สามารถดึงขึ้นให้คว่ำมือจนราวได้ 2 ครั้งติดกันให้ยุติการทดสอบ

บันทึกจำนวนครั้งที่ดึงได้อย่างถูกต้องและค้างพื้นราว ดูจากคะแนนตารางที่ 2.5

2. งอแขนห้อยตัว สำหรับชายอายุต่ำกว่า 12 ปี และหญิง จัดม้ารองเท้าใกล้ราวเดี่ยวให้สูงพอเมื่อผู้เข้าทดสอบยืนตรงบนม้า คางจะอยู่เหนือราวเล็กน้อย ให้จับราวด้วยท่าคว่ำมือ มือห่างกันเท่าช่วงไหล่ และแขนงอเต็มที่ เมื่อให้สัญญาณเริ่ม (พร้อมกับเอาม้าออก) ผู้เข้าทดสอบต้องเกร็งข้อแขน และดึงตัวไว้ในท่าเดิมให้นานที่สุด ถ้าคางต่ำลงถึงราวให้ยุติการทดสอบ

บันทึกเวลาเป็นวินาทีจาก “เริ่ม” จนค้างต่ำลงถึงราว ดูคะแนนจากตารางที่ 2.5

ตารางที่ 2.5 คะแนนดึงข้อชายและงอแขนห้อยตัวหญิง

เพศ	ชาย (ครั้ง)				หญิง (วินาที)				
	อายุ	15	16	17	18	15	16	17	18
คะแนน									
10	12	13	13	13	19.2	30.8	18.3	28.1	
9	11	12	12	12	17.6	28.4	16.9	25.6	
8	10	11	11	11	16.0	26.0	15.5	23.1	
7	9	10	10	10	14.4	23.6	14.1	20.6	
6	8	9	9	9	12.7	21.2	12.7	18.1	
5	7	8	8	8	11.0	18.8	11.3	15.6	
4	6	7	7	7	9.3	16.4	9.9	13.1	
3	5	6	6	6	8.3	14.0	8.5	10.6	
2	4	5	5	5	7.3	11.6	7.1	8.1	
1	3	4	4	4	6.3	9.2	5.7	5.6	
0	2	3	3	3	5.3	6.8	4.3	3.1	

2.5.6 วึ่งเก็บของ

วางไม้ทั้งองท่อนกลางวงที่อยู่ชิดเส้นปลายทาง ผู้เข้าทดสอบยื่นไม้ให้ทำข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้น เริ่มเมื่อได้ยินสัญญาณ “เข้าที่” เมื่อพร้อมแล้วผู้ปล่อยตัวสั่ง “ไป” ให้ผู้ทดสอบวิ่งไปหยิบท่อนไม้ในวงกลม 1 ท่อนแล้ววิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม กลับตัววิ่งไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งวิ่งกลับมาวางในวงกลม หลังเส้นเริ่มวิ่งผ่านเลยไป ห้ามโยนท่อนไม้ ถ้าวางไม้เข้าวงกลมต้องเริ่มใหม่

บันทึกเวลาตั้งแต่ “ไป” จนถึงท่อนไม้ท่อนที่ 2 อ่านละเอียดถึงทศนิยมอันดับแรกของวินาทีเอา เวลาที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้งคูณคะแนนจากตารางที่ 2.6

ตารางที่ 2.6 คะแนนวึ่งเก็บของ

เพศ อายุ คะแนน	ชาย (วินาที)				หญิง (วินาที)			
	15	16	17	18	15	16	17	18
10	10.7	10.5	10.7	10.2	12.3	11.8	11.7	11.7
9	10.9	10.7	10.9	10.4	12.5	12.0	11.9	12.0
8	11.2	10.9	11.1	10.6	12.7	12.2	12.2	12.2
7	11.5	11.2	11.3	10.8	12.9	12.4	12.4	12.4
6	11.7	11.4	11.6	10.9	13.1	12.6	12.6	12.6
5	12.0	11.6	11.8	11.0	13.2	12.8	12.8	12.9
4	12.3	11.8	12.0	11.2	13.4	13.0	13.1	13.1
3	12.5	12.0	12.2	11.4	13.6	13.3	13.3	13.3
2	12.7	12.2	12.5	11.7	13.8	13.5	13.5	13.6
1	12.9	12.4	12.7	12.0	14.0	13.7	13.7	13.8
0	13.1	12.6	12.9	12.3	14.2	14.0	13.9	14.00

2.5.7 นั้งอตัว/งอตัวไปข้างหน้า

ให้ผู้เข้าทดสอบนั่งเหยียดขาตรง เท้าทั้งสองชิดกันและตั้งฉากกับพื้น ฝ่าเท้าจรดแกนกลางของที่ตั้งไม้วัด เหยียดเขนตรงขนานกับพื้นและค่อย ๆ ก้มตัวลงไปข้างหน้าใช้ปลายนิ้วมือดันแกนที่วัดเลื่อนไปข้างหน้า ให้มืออยู่เหนือระดับไม้วัดจนไม่สามารถก้มต่อไปห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรง ๆ

บันทึกระยะเซนติเมตร ถ้าเหยียดเลยปลายเท้าบันทึกค่าเป็น “บวก” ถ้าไม่ถึงปลายเท้าให้ค่าเป็น “ลบ” ใช้ค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง ดูคะแนนจากตารางที่ 2.7

ตารางที่ 2.7 นั้งอตัว/งอตัวไปข้างหน้า

เพศ	ชาย (เซนติเมตร)				หญิง (เซนติเมตร)			
อายุ คะแนน	15	16	17	18	15	16	17	18
10	12.8	16.0	14.2	10.0	12.1	13.5	12.7	14.4
9	11.7	15.1	13.7	9.5	11.3	11.3	12.0	13.4
8	10.6	14.2	13.2	9.0	10.5	11.7	11.3	12.4
7	9.5	13.3	12.7	8.5	9.7	10.8	10.6	11.4
6	8.4	12.4	12.2	8.0	8.9	9.9	9.9	10.4
5	7.4	11.5	11.7	7.5	8.1	9.0	9.2	9.6
4	6.4	10.6	10.2	7.0	7.3	8.1	8.5	8.8
3	5.7	9.7	9.7	6.5	6.5	7.2	7.8	8.0
2	4.4	8.8	9.2	6.0	5.7	6.3	7.1	7.2
1	3.4	7.9	8.7	5.5	4.9	5.4	6.4	6.4
0	2.4	7.0	8.2	5.0	4.1	4.5	5.7	5.6

2.5.8 วิ่งระยะไกล (วิ่ง 1,000 เมตร 800 เมตร)

ผู้ทดสอบชายวิ่ง 1,000 เมตร

ผู้ทดสอบหญิงวิ่ง 800 เมตร

เมื่อปล่อยตัวให้สัญญาณ “เข้าที่” ผู้เข้าทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่มเมื่อพร้อมแล้วปล่อยตัวสั่ง “ไป” ให้ผู้เข้าทดสอบวิ่งไปตามเส้นทางกำหนดพยายามใช้เวลาให้น้อยที่สุดควรรักษาความเร็วให้คงที่ถ้าไม่สามารถทนความเหนื่อยได้อาจหยุดเดินแล้ววิ่งต่อ หรือเดินไปจนครบระยะทาง

บันทึกเวลาอย่างละเอียดเป็นนาทีและวินาทีที่มีทศนิยม 2 ตำแหน่งดูคะแนนจากตารางที่ 2.8

ตารางที่ 2.8 วิ่งระยะไกล (วิ่ง 1,000 เมตร 800 เมตร)

เพศ อายุ คะแนน	ชาย (นาที)				หญิง (นาที)			
	15	16	17	18	15	16	17	18
10	3.95	3.84	3.75	3.77	5.06	5.04	5.15	5.71
9	4.27	4.15	4.07	4.10	5.44	5.41	5.56	5.18
8	4.59	4.46	4.39	4.42	5.81	5.77	5.96	5.56
7	5.24	5.09	5.04	5.08	6.57	6.52	6.78	5.95
6	5.88	5.71	5.68	5.73	7.32	7.26	7.60	6.73
5	6.16	6.02	6.00	6.06	7.70	7.63	8.01	7.51
4	6.52	6.33	6.32	6.38	8.07	8.00	8.41	8.90
3	6.53	6.34	6.33	6.39	8.08	8.01	8.42	8.29
2	6.99	6.34	6.34	6.40	8.10	8.05	8.47	8.30
1	7.00	6.33	6.35	6.41	8.12	8.08	8.52	8.35
0	7.01	6.32	6.36	6.42	8.14	8.11	8.57	8.40

สื่อการเรียนรู้

แบบทดสอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 3)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 2 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การวัดผลและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 2

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 2 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เอกสารอ้างอิง

พูลศักดิ์ ประถมบุตร. (2532). การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

วิริยา บุญชัย. (2529). การทดสอบ และ วัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....


.....

ลงชื่อ.....
(.....)

ตัวแทนนักเรียน

ลงชื่อ.....
(.....)

ครูผู้สอน

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	หน่วยที่ 3
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	เวลาเรียนรวม 18 คาบ
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ 3	สอนครั้งที่ 1/18
ชื่อเรื่อง หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย		จำนวน 2 คาบ

หัวข้อเรื่อง

1. หลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น
2. ขั้นตอนในการออกกำลังกาย
3. ออกกำลังกายด้วยระยะเวลาที่เหมาะสม
4. ดัชนีมวลกาย

สาระสำคัญ/แนวคิดสำคัญ

การเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีของมนุษย์นั้นคือ การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ขั้นตอน และวิธีการจึงเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ทั้งทำให้เกิดการพัฒนาในทุกๆด้าน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเด็ก และวัยรุ่น ซึ่งช่วยพัฒนาทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม ส่วนการรู้จักหาค่าดัชนีมวลกาย เป็นเรื่องสำคัญในการมาประกอบคิดคำนวณประเมินค่าของรูปร่างเป็นอย่างดี

สมรรถนะ

แสดงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย

จุดประสงค์การปฏิบัติ

1. สามารถอธิบายหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง
2. สามารถอธิบายขั้นตอนในการออกกำลังกายได้
3. สามารถอธิบายการออกกำลังกายโดยกำหนดเวลาได้เหมาะสมกับในแต่ละเพศและวัยได้
4. สามารถอธิบายการคำนวณและประเมินค่า ค่าดัชนีมวลกายได้

เนื้อหาสาระ

3.1 หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

การออกกำลังกายนั้นถือเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับสุขภาพชีวิตผู้ที่อาจจะไม่ค่อยมีเวลา ก็ควรจะหาเวลาว่างแบ่งเวลาตามความเหมาะสม เพื่อจะได้ให้ร่างกายเราแข็งแรงไปอีกนาน การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ คนทุกวัยจึงควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแม้แต่เด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ แต่ต้องเลือกวิธีการให้เหมาะสมทั้งชนิดและความหนักเบาของกีฬา และต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บด้วย เมื่อเข้าสู่อายุ 30 ปีขึ้นไปความสามารถของร่างกายจะเริ่มลดลง ทั้งด้านความทนทาน ความว่องไว กำลัง

ของกล้ามเนื้อ การเล่นกีฬาที่ใช้กำลังมากๆ หรือคนที่มึนโรคประจำตัว หากออกกำลังกายโดยไม่คำนึงถึงความสามารถของตน ก็จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บได้

3.1.1 การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อัตราการเต้นของหัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 70-80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายมีสูตรในการคำนวณดังต่อไปนี้

$$\text{อัตราการเต้นของชีพจรเป้าหมาย (THR)} = (220 - \text{อายุ ปี}) \times (70 - 80\%) / 100$$

ตัวอย่าง จิรสินอายุ 20 ปี อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายในการออกกำลังกาย คือ

$$\begin{aligned} \text{วิธีทำ } (220 - 20) \times (70 - 80\%) / 100 &= 200 \times (70 - 80\%) / 100 \\ &= 140 - 160 \text{ ครั้ง / นาที} \end{aligned}$$

3.1.2 ความนานของการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่วไป ควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 - 30 นาที (แต่สำหรับผู้ที่เป็นนักกีฬาควรเพิ่มเวลาให้นานขึ้น) โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ (ตามการคำนวณได้ในข้อที่ 1) ไปตลอดเวลานั้น และควรออกกำลังกายเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

3.1.3 ความบ่อยของการออกกำลังกาย

ความเหมาะสมในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์นั้น ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน และไม่เกิน 6 วัน และควรมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน

3.2 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

ขั้นตอนปฏิบัติของการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ประกอบด้วย การออกกำลังกายอบอุ่นไปด้วย 4 ขั้นตอน คือ ช่วงอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเส้น แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ตามด้วยช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย

3.2.1 การอบอุ่นร่างกาย (warm - up)

มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับร่างกายให้พร้อมก่อนที่จะออกกำลังจริงๆ โดยจะมีผลทำให้มีการเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ ทำให้มีการเพิ่มความเร็วของการซึ่กนำกระแสประสาท ลดการยึดติดของกล้ามเนื้อ เป็นผลให้การหดตัวของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เพิ่มออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อโดยมีการขยายตัวของเส้นเลือดฝอยและเพิ่มความสามารถการจับออกซิเจนได้มากขึ้น ช่วยปรับความไวของศูนย์การหายใจต่อการกระตุ้นและช่วยเพิ่มจำนวนเลือดที่ไหลกลับหัวใจ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ลดและป้องกันการเต้นผิดปกติของหัวใจ และ ลดการขาดเลือดของหัวใจ

การอบอุ่นร่างกายควรจะทำแบบค่อยเป็นค่อยไปให้เกิดการเพิ่มอุณหภูมิร่างกายและกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการอ่อนล้าหรือเสียพลังงานมากเกินไป มักจะใช้เวลาประมาณ 5 -10 นาที โดยมีการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ทุกส่วน เช่น การทำท่ากายบริหาร หรือ การเดิน การวิ่งแบบช้าๆ

3.2.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

เป็นการเตรียมสภาพการทำงานของกระดูก ข้อต่อ เอ็น ฟังพืด และกล้ามเนื้อ ด้วยการเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของบริเวณข้อต่อ เป็นการเพิ่มขีดความสามารถทางด้านความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว รวมทั้งเป็นคุณสมบัติสำคัญที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายทุกประเภท ยิ่งกว่านั้นการฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บ หลักการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรทำหลังจากที่ได้มีการอบอุ่นร่างกายพร้อมแล้วหรือเมื่ออุณหภูมิกล้ามเนื้อได้รับการปรับให้สูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากเอ็นและกล้ามเนื้อที่ได้รับการอบอุ่นพร้อมแล้ว จะมีความยืดหยุ่นตัวดีกว่าเมื่อตอนที่ยังไม่ได้รับการอบอุ่น นอกจากนี้การฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรกระทำซ้ำอีกครั้งในขั้นตอนหลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเริ่มจากการยืดค้างไว้ในจังหวะสุดท้ายของการเคลื่อนไหว จากนั้นทำการยืดจนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกว่ามีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อเกิดขึ้น ณ จุดนี้ให้ควบคุมท่าการเคลื่อนไหวหยุดนิ่งค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที

3.2.3 การออกกำลังกาย (exercise)

1. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายช่วงสั้นๆ สลับกับการพัก ใช้ระบบพลังงานที่มีสำรองในกล้ามเนื้ออยู่แล้ว การออกกำลังกายในช่วงนี้ใช้เวลา 0 - 30 วินาที ตัวอย่างเช่น ยกน้ำหนัก กอล์ฟ วิ่งระยะสั้น และ กรีฑาประเภทลาน เป็นต้น

2. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายในเวลาที่ยาวนาน มีความต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ไม่หยุดพัก ทำให้การใช้ระบบพลังงานสำรองในกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ ร่างกายจึงต้องหายใจเอาออกซิเจนไปเผาผลาญในขบวนการสร้างพลังงานยกตัวอย่างเช่น วิ่งระยะไกล ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินเร็ว เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น

3.2.4 ขั้นตอนคลายอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (cool down)

คือ การเปิดโอกาสให้ร่างกายค่อยๆปรับตัวกลับคืนสู่สภาวะปกติอย่างต่อเนื่องที่ละน้อย ซึ่งเป็นการลดความหนักจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายฟื้นตัวจากอาการเหน็ดเหนื่อยได้รวดเร็วยิ่งขึ้น และช่วยผ่อนคลายความเครียดรวมทั้งอาการปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ การหยุดออกกำลังกายอย่างทันทีโดยไม่เปิดโอกาสให้กล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนเลือดค่อยๆปรับตัวคืนสู่สภาวะปกติที่ละน้อยจะเป็นสาเหตุให้เลือดที่เคยไหลผ่านหัวใจครั้งละจำนวนมากๆขณะออกกำลังกายอย่างหนักกลับลดปริมาณลงอย่างรวดเร็วทำให้การระบายของกรดแลคติกที่เกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกายช้าลง เมื่อระบบไหลเวียนเลือดและ กล้ามเนื้อลดปริมาณการทำงานลงอย่างรวดเร็วทำให้กรดแลคติกค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อจึงเป็นสาเหตุให้เกิดอาการล้าหรือปวดเมื่อยหรือตะคริว

การออกกำลังกายที่พอดีพอเหมาะ คือ สามารถบริหารหัวใจให้เต้นเร็วขึ้นประมาณ 60-85 เปอร์เซ็นต์ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจของคนอายุนั้น จึงได้ประโยชน์เต็มที่จากการออกกำลังกายนั้น หากหัวใจเต้นช้ากว่า 60 เปอร์เซ็นต์ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ ก็จะได้ผลการฝึกน้อย หากออกกำลังกายหัวใจเต้นเร็วกว่า

85 เปอร์เซ็นต์ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ จะเสี่ยงต่อการเป็นอันตรายได้ง่าย เพราะฉะนั้นอัตราเต้นหัวใจที่พอดีพอเหมาะจะออกกำลังกาย คือ ประมาณ 75 เปอร์เซ็นต์ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจคนนั้น

วิธีคิดหาอัตราเต้นหัวใจ 75 เปอร์เซ็นต์ มีสูตรดังนี้

$$(220 - \text{อายุ}) \times \frac{75}{100} = \text{ครั้งต่อนาที}$$

เช่น สมมติท่านอายุ 40 ปี

$$(220 - 40) \times \frac{75}{100} = 135 \text{ ครั้ง/นาที}$$

ดังนั้นในตอนแรกของการออกกำลังกายควรหยุดเป็นระยะๆ เพื่อจับชีพจรดู ถ้ายังต่ำกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ ก็ให้ออกกำลังกายให้หนักขึ้น หากเกิน 85 เปอร์เซ็นต์ ก็ต้องเบาลงเพื่อให้ชีพจรลดลงมาหน่อย นานๆ เข้าก็จะมีความชำนาญ ไม่ต้องจับชีพจรก็สามารถบอกได้ว่า ออกกำลังกายขนาดนี้มากไป หรือน้อยไป หรือแค่ไหนจึงจะพอดี โดยสังเกตจากเหงื่อที่ออก อัตราการหายใจเข้าออก ความเหนื่อยหรือเมื่อยล้าของ กล้ามเนื้อ

3.3 ออกกำลังกายด้วยระยะเวลาที่เหมาะสม

การกำหนดระยะเวลาควรให้สัมพันธ์กับความหนักของกิจกรรม อายุ และสภาพของร่างกาย ซึ่งจะทำให้ออกกำลังกายมีประสิทธิภาพแข็งแรง หรือที่เรียกว่า ความฟิต (FIT) ซึ่งหลักการของความฟิต (FIT) คือ

F = frequency คือ ความถี่ บ่อย ของการออกกำลังกาย ซึ่งต้องปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน อาจทำทุกวันก็ได้ แต่ควรมีวันหยุดพักสัก 2 วันต่อสัปดาห์ หากเว้นการฝึกนานเกิน 3 วัน ผลที่ได้จากการออกกำลังกายครั้งสุดท้ายจะสูญเสียไป เพราะสมรรถภาพทางกายจะเริ่มลดลงทันทีเมื่อหยุดออกกำลังกาย

I = intensity คือ ความหนักเบาของการฝึก ควรออกกำลังอย่างน้อยแค่ไหน โดยใช้อัตราเต้นของชีพจร เป็นตัวกำหนด

T = time คือ ช่วงระยะเวลาที่ต้องฝึกครั้งละ 30 นาที จึงจะนานเพียงพอที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง ซึ่งถือว่ามากเกินไป

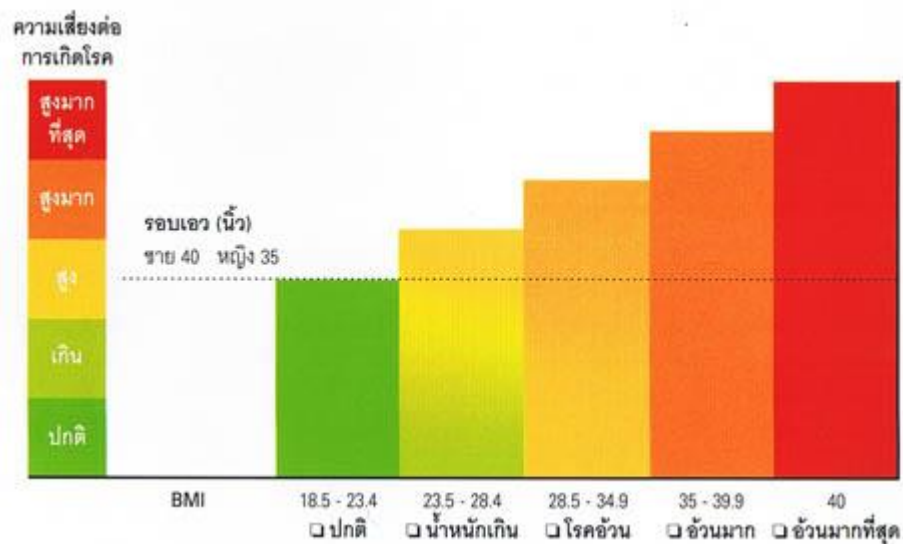
4.4 ดัชนีมวลกาย

BMI : ดัชนีมวลกาย

BMI (Body Mass Index)

ดัชนีมวลกาย คือ การแสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูงของบุคคล และสามารถระบุระดับความเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บของบุคคลนั้น ผู้ที่มีค่า BMI ระหว่าง 23.5-28.4 คือบุคคลที่ถูกจัดอยู่ในกลุ่มผู้มีน้ำหนักมากกว่าปกติหรือน้ำหนักเกิน ในขณะที่ผู้มีค่า BMI ตั้งแต่ 28.5 ขึ้นไปจะถูกจัดอยู่ในกลุ่มคนอ้วน

ผล การวิจัยระบุว่า การลดน้ำหนักในผู้ที่มีน้ำหนักเกินจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค หัวใจ และโรคเบาหวาน อย่างไรก็ดี โปรดสังเกตว่าค่า BMI ที่คำนวณได้ในนักกีฬาจะไม่แม่นยำเหมือนคนปกติ เนื่องจากนักกีฬามีปริมาณไขมันที่ต่ำแต่จะมีกล้ามเนื้อมาก เช่นเดียวกับกับกลุ่มคนอายุน้อยกว่า 19 ปี หรือมากกว่า 70 ปีขึ้นไป สตรีมีครรภ์และอยู่ในระหว่างให้นมบุตร รวมถึงผู้ที่เจ็บป่วยด้วย



การคำนวณดัชนีมวลกาย BMI

ดัชนีมวลกายดัชนีมวลกาย (อังกฤษ: Body mass index ; คำย่อ BMI) เป็นค่าดัชนีที่คำนวณจากน้ำหนักและส่วนสูง เพื่อใช้เปรียบเทียบความสมดุลระหว่างน้ำหนักตัว ต่อความสูงของมนุษย์ ซึ่งคิดค้นโดย Adolphe Quetelet ชาวเบลเยียม ค่าดัชนีมวลกายหาได้โดยนำน้ำหนักตัวหารด้วยกำลังสองของส่วนสูงตนเอง

$$BMI = \frac{weight}{height^2}$$

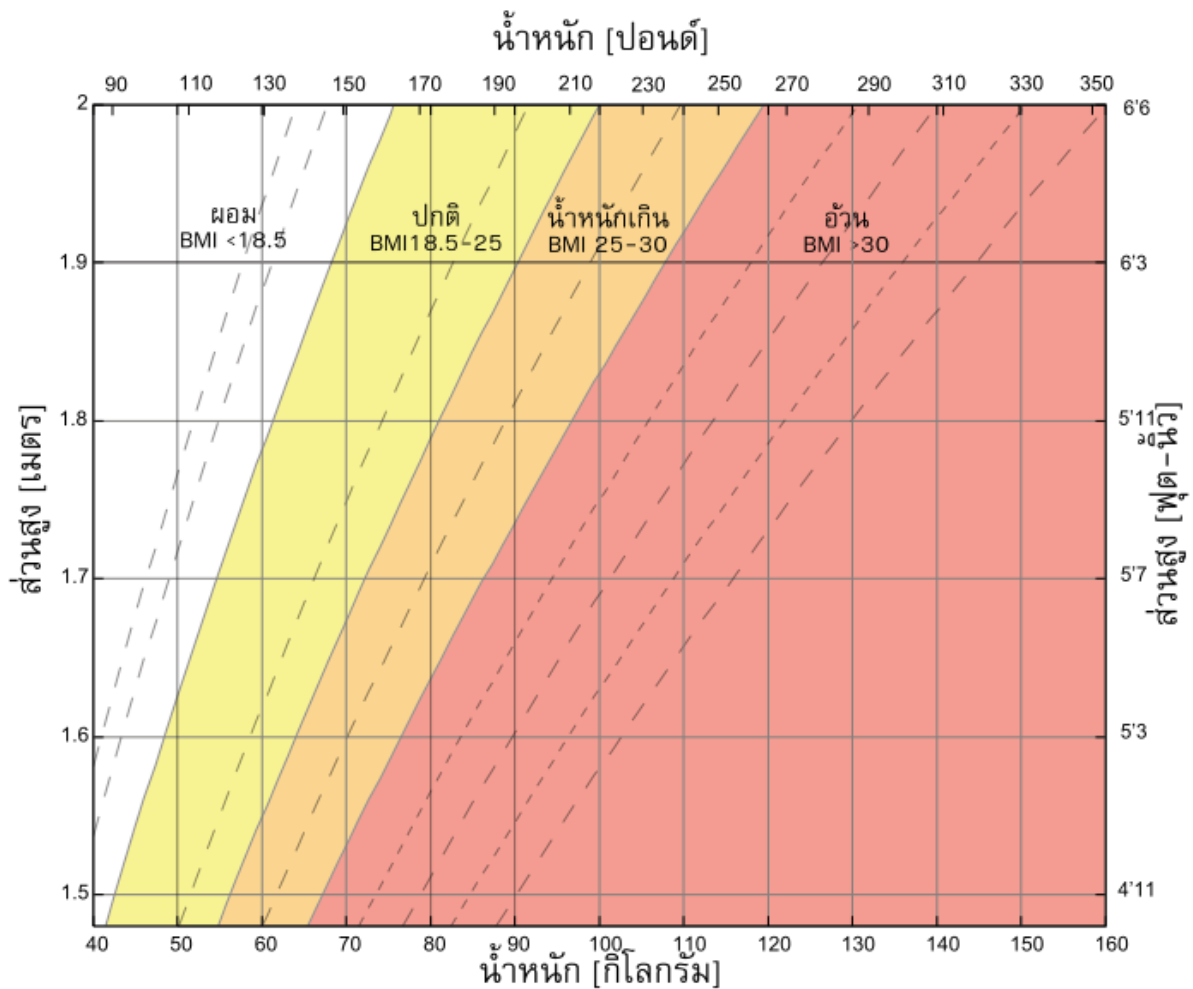
โดยปกติ ให้ใช้น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม และส่วนสูงเป็นเมตร จะได้หน่วยเป็น กก./ม.² ซึ่งมักจะละทิ้ง

การประเมินค่าดัชนีมวลกาย

เมื่อได้คำนวณค่าดัชนีมวลกายแล้ว ลองนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ดังนี้

- ผอมเกินไป: น้อยกว่า 18.5 (<18.5)
- เหมาะสม: มากกว่าหรือเท่ากับ 18.5 แต่น้อยกว่า 25 (≥ 18.5 แต่ <25)
- น้ำหนักเกิน: มากกว่าหรือเท่ากับ 25 แต่น้อยกว่า 30 (≥ 25 แต่ <30)
- อ้วน: มากกว่าหรือเท่ากับ 30 แต่น้อยกว่า 40 (≥ 30 แต่ <40)

อันตรายมาก: มากกว่าหรือเท่ากับ 40 (≥ 40)



สื่อการเรียนรู้

แบบทดสอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 3)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 3.1 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 3.2 หลักการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 3.3 ฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสร้างสุขภาพ

การวัดผลและประเมินผล

กิจกรรมที่ 3.1 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 3.2 หลักการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 3.3 ฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสร้างสุขภาพ

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 3.1 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 3.2 หลักการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 3.3 ฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสร้างสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

เอลเดอร์แคร์ไทยแลนด์. **BMI : ดัชนีมวลกาย.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.eldercarethailand.com/content/view/466/35#ixzz2BaZr6kCg>. (วันที่ค้นหาข้อมูล : 21

พฤศจิกายน 2555)

Barrow, Harold M. and McGee, Rosemary. (1997). **A Practical Approach to Measurement in Physical Education.** Philadelphia : Lee & Febiger.

Baumgartner, Ted A. and Jackson, Andrew S. (1982). **Measurement for Evaluation in Physical Education.** Dubuque, Iowa : Wm. C. Brown Publishers.

Baumgartner, Ted A. et al. (1991). **Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science.** Chicago : Wm C. Brown Publishers

Ward K. (2004). **Hands-on Sport Therapy.** Australia : Thomson

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....


.....

ลงชื่อ.....
(.....)

ตัวแทนนักเรียน

ลงชื่อ.....
(.....)

ครูผู้สอน

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	หน่วยที่ 4
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	เวลาเรียนรวม 18 คาบ
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ 4	สอนครั้งที่ 1/18
ชื่อเรื่อง โภชนาการกับการออกกำลังกาย		จำนวน 2 คาบ

หัวข้อเรื่อง

1. โภชนาการกับการออกกำลังกาย
2. สารอาหารที่จำเป็นต้องได้รับให้พอเพียง พอกับการออกกำลังกาย
3. แนวทางการเลือกกินอาหารสำหรับการออกกำลังกาย

สาระสำคัญ/แนวคิดสำคัญ

หลังการออกกำลังกายสิ่งที่ควบคู่กันเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายได้มีพลังกำลัง ชดเชยสิ่งที่ร่างกายใช้ไปในการออกกำลังกายคือ อาหาร ดังนั้น โภชนาการอย่างถูกต้องจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างดี โดยเฉพาะในช่วงวัยเจริญเติบโต อาหารกับการออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญควบคู่กันในการพัฒนาร่างกายเป็นอย่างมาก

สมรรถนะ

แสดงความรู้เกี่ยวกับ โภชนาการกับการออกกำลังกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถบอกความสำคัญของโภชนาการต่อการออกกำลังกายได้
2. สามารถบอกคุณประโยชน์ของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในการออกกำลังกายได้
3. สามารถอธิบาย แนวทางเลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับเวลาได้

เนื้อหาสาระ

4.1 โภชนาการกับการออกกำลังกาย

โภชนาการมีความสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตมาก ร่างกายมีความต้องการสารอาหาร เพื่อช่วยให้เซลล์ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ความต้องการสารอาหารของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันขึ้นกับ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง อายุ การเจริญเติบโตและกิจกรรม ในชีวิตประจำวัน อิทธิพลจากปัจจัยและสิ่งแวดล้อมอื่นจะเป็นส่วนประกอบ เช่น ความต้องการสารอาหาร โปรตีนขึ้นอยู่กับ การรักษาคูลของสารไนโตรเจนในร่างกาย ความต้องการธาตุเหล็กสัมพันธ์กับการคงสภาพของการเก็บรักษาธาตุเหล็กไว้ใช้ ประโยชน์ของร่างกาย ธาตุสังกะสีมีบทบาทสำคัญต่อการสังเคราะห์ และเมตาบอลิซึม (metabolism) ของกรดนิวคลีอิก กรดอะมิโน หากร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ร่างกายจะสามารถสังเคราะห์สารอาหารที่ขาดหายไปได้ส่วนหนึ่ง โดยอาศัยการแปรสภาพมาจากสารอาหารอื่นๆ แต่มีสารอาหารส่วนหนึ่งซึ่งร่างกายไม่สามารถ

สังเคราะห์ได้ จำเป็นจะต้องได้รับจากการบริโภคอาหาร เท่านั้น ได้แก่ กรดอะมิโนที่จำเป็น กรดไขมันบางชนิด วิตามิน และเกลือแร่ชนิดต่างๆ ซึ่งรวมเรียกว่าสารอาหารที่จำเป็น (essential nutrients) หากได้รับไม่เพียงพอจะมีผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย ร่างกายจึงต้องได้รับอาหารให้ครบ 5 หมู่ สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาการบริโภคอาหารไม่แตกต่างไปจากคนปกติ แต่ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาซึ่ง ใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจึงมีความจำเป็นต้องได้รับปริมาณอาหารมากขึ้น เพื่อร่างกายจะได้มีพลังกำลัง สามารถแข่งขัน ได้นานและเอาชนะคู่ต่อสู้ในการแข่งขัน

4.2 สารอาหารที่จำเป็นต้องได้รับให้เพียงพอกับการออกกำลังกาย

4.2.1 คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย ได้รับจาก ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ จำเป็นต้องได้รับให้เพียงพอกับการออกกำลังกาย โดยควรทานในปริมาณน้อยๆแต่บ่อยๆ เพื่อให้ร่างกายดึงพลังงานไปใช้ได้เพียงพอ ไม่เหลือเก็บสะสมไว้ ควรทานคาร์โบไฮเดรตที่เป็นธรรมชาติ ไม่ผ่านการขัดสี

4.2.2 โปรตีน เป็นสารอาหารที่ช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ควรได้รับมากที่สุดไม่เกิน วันละ 2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แหล่งของโปรตีนที่ดีได้จากเนื้อสัตว์ทุกชนิด โดยเฉพาะเนื้อปลาแนะนำให้ทานมากที่สุด ไข่ และ นม

4.2.3 ไขมัน เมื่อมีการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจะใช้พลังงานจากไขมันและคาร์โบไฮเดรต ร่างกายจะพยายามใช้พลังงานจากโปรตีนน้อยที่สุด ควรได้รับประมาณร้อยละ 25-30 ของพลังงานที่ควรได้รับ/วัน ควรเลือกทานพวกไขมันดี โดยเฉพาะไขมันจากปลา ไม่ควรทานของทอดของมันมากเกินไปในขณะที่ออกกำลังกาย

4.2.4 วิตามินและเกลือแร่ สำหรับนักกีฬา ความต้องการวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ไม่ได้เพิ่มกว่าคนปกติ ถ้ามีการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และสัดส่วนพอเหมาะ ก็จะได้รับวิตามินเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ไม่จำเป็นต้องมีการเสริมวิตามิน แต่ในบางคนอาจเกิดปัญหาการขาดธาตุเหล็กได้ แต่มักจะเป็นชั่วคราว ดังนั้นจึงควรมีการบริโภคอาหารที่มีเหล็กสูง เช่น ตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง (ควรจำกัดปริมาณ เพราะมีโคเลสเตอรอลสูง) และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดูดซึมเหล็ก ควรรับประทานผักสด และผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงด้วย

4.2.5 น้ำ น้ำมีความสำคัญมาก ช่วยระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ความต้องการน้ำโดยปกติ 6 - 8 แก้ว ต่อวัน หรือประมาณ 30 มิลลิลิตร / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ในกรณีที่สูญเสียน้ำมาก ๆ เช่น การเสียเหงื่อในการทำงานกลางแจ้ง หรือการเล่นกีฬา ต้องได้รับน้ำทดแทนให้เพียงพอ น้ำที่ดีที่สุดคือ น้ำเปล่า ควรจิบน้ำอยู่เสมอในระหว่างที่ออกกำลังกาย เพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อ

4.3 แนวทางการเลือกกินอาหารสำหรับออกกำลังกาย

4.3.1 ก่อนออกกำลังกาย

- ควรกินอาหารก่อนมาออกกำลังกาย 2 ถึง 4 ชั่วโมง
- เลือกกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ไขมันต่ำ โปรตีนต่ำ เพราะคาร์โบไฮเดรตสามารถย่อยและนำมาใช้เป็นพลังงานได้เร็วที่สุด ในขณะที่โปรตีนและไขมันอาจจะยังคงย่อยอยู่ที่กระเพาะอาหาร ถ้ากินโปรตีนและไขมันมามากๆ ก็อาจจะทำให้รู้สึกเหนื่อย คลื่นไส้ ในระหว่างที่ออกกำลังกายได้
- ควรกินอาหารให้ได้รับพลังงานประมาณ 400 – 800 กิโลแคลอรี ซึ่งเท่ากับการกินอาหารมื้อหลัก 1 มื้อ เพื่อที่จะเป็นพลังงานเพียงพอสำหรับออกกำลังกาย ทำให้ออกกำลังกายได้เต็มที่ ไม่เหนื่อยเกินไป
- ดื่มน้ำให้ได้ประมาณ 10 ออนซ์ หรือ 300 มิลลิลิตร ก่อนออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง จะช่วยชดเชยการสูญเสียเหงื่อระหว่างออกกำลังกาย

ตัวอย่างอาหารที่ควรกินก่อนมาออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง

- น้ำผักหรือผลไม้ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) กับ ผลไม้แห้ง 1/2 ถ้วยตวง
- ขนมปังโฮลวีตทาแยมผลไม้ 3 ช้อนชา 1 แผ่น
- ซีเรียลที่ผสมธัญพืชกับลูกเกด 1 ช้อนโต๊ะ กับนมหรือน้ำผลไม้ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)
- สมูทตี้ต่างๆ ที่มีกล้วยหอมเป็นส่วนผสม

ถ้าหากได้กินอาหารจนหลักปริมาณมากๆ ก่อนมาออกกำลังกาย 4 ชั่วโมงแล้ว ยังรู้สึกอึดอยู่ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องกินเพิ่มอีกก็ได้ แต่ถ้ายังรู้สึกหิวเล็กน้อยก่อนมาออกกำลังกายให้เลือกกินอาหารตามที่แนะนำนี้ได้ อาหารที่แนะนำนี้ให้พลังงานประมาณ 200-300 กิโลแคลอรี ซึ่งเพียงพอกับการออกกำลังกายประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

4.3.2 ระหว่างออกกำลังกาย

ควรดื่มน้ำให้ได้ประมาณ 5-12 ออนซ์ (150-350 มิลลิลิตร) ทุกๆ 15-20 นาที ถ้าออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมง ให้ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมเกลือแร่สำหรับนักกีฬา เพื่อช่วยชดเชยการสูญเสียโซเดียม

4.3.3 หลังออกกำลังกาย

ดื่มน้ำให้ได้ 2 แก้ว (500 มิลลิลิตร) เพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อ และรักษาสมดุลของสารต่างๆ ในร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงในช่วงที่ออกกำลังกายกินอาหารว่างที่ให้พลังงาน 100-400 กิโลแคลอรี ซึ่งประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน ระหว่าง 1 ชั่วโมงแรก หลังจากออกกำลังกายไม่ควรดื่มเครื่องดื่ม

ที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม เพราะจะทำให้ปัสสาวะออกมามาก จนสูญเสียน้ำมากเกินไปได้

ตัวอย่างอาหารที่ควรกินหลังจากออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง

- นมรสต่างๆ 1 แก้ว เลือกชนิดที่มีไขมันต่ำ (100-150 กิโลแคลอรี)
- โยเกิร์ตรสต่างๆ 1 ถ้วย อาจจะทานร่วมกับผลไม้สดเป็นสลัดผลไม้ หรือปั่นผสมเป็นสมูทตี้แบบต่างๆ หรือทานร่วมกับซีเรียลก็ได้ (100-300 กิโลแคลอรี)
- แชนวีซ หรือแฮมเบอร์เกอร์ 1 คู่ (200-400 กิโลแคลอรี)
- อาหารมื้อหลักที่มีไขมันต่ำ เช่น ข้าว+ต้มยำ+ไข่ตุ๋น, ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ย่าง เป็นต้น (300-400 กิโลแคลอรี)

สื่อการเรียนรู้

แบบทดสอบ ฟাঁพัน ลูกประคบเย็นและร้อน เปลหามผู้ป่วย

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 3)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 4.1 อาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย

กิจกรรมที่ 4.2 แนวทางการบริโภคสำหรับออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 4.3 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมภาคสนามเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

การวัดผลและประเมินผล

กิจกรรมที่ 4.1 อาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย

กิจกรรมที่ 4.2 แนวทางการบริโภคสำหรับออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 4.3 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมภาคสนามเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 4.1 อาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย

กิจกรรมที่ 4.2 แนวทางการบริโภคสำหรับออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 4.3 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมภาคสนามเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

ชฎามาศ ขาวสะอาด. การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติตนด้านสุขภาพ. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา : <http://dusithost.dusit.ac.th/~ipc/healthphilosophy.htm>.

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

.....


.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ตัวแทนนักเรียน

ลงชื่อ.....
(.....)
ครูผู้สอน

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	หน่วยที่ 5
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	เวลาเรียนรวม 18 คาบ
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ 5	สอนครั้งที่ 1/18
ชื่อเรื่อง การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย		จำนวน 2 คาบ

หัวข้อเรื่อง

1. ความหมายการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล
2. ขอบเขตของผู้ทำการปฐมพยาบาล
3. การบาดเจ็บในการกีฬาและการออกกำลังกายที่พบบ่อยและการปฐมพยาบาล

สาระสำคัญ/แนวคิดสำคัญ

การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา อาจได้รับอุบัติเหตุ หรือบาดเจ็บโดยไม่ได้แก้ แต่การบาดเจ็บจะมากหรือน้อย การปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธีก็จะทำให้หายปกติ หรืออย่างน้อยก็ลดอันตรายได้ อาการต่างๆ ของการปฐมพยาบาล การบาดเจ็บทางการกีฬา หรือออกกำลังกาย ที่ถูกวิธีก็จะทำให้สามารถกลับมาสู่การเล่นกีฬาได้ต่อไป

สมรรถนะ

แสดงความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย

จุดประสงค์การปฏิบัติ

1. สามารถบอกอาการการบาดเจ็บต่างๆ จากการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาได้
2. สามารถอธิบายการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้องได้

เนื้อหาสาระ

5.1 ความหมายของการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล

5.1.1 การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริม และคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, โรคระบบไหลเวียนโลหิต, เบาหวาน, และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้

5.1.2 การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น นำมาใช้ในการรักษาเบื้องต้น ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุดหลังเกิดเหตุโดยอาจทำได้ในทันที หรือระหว่างการนำผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บไปยังโรงพยาบาลหรือ

สถานที่รักษาพยาบาลอื่นๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บนั้นๆ ก่อนที่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือถูกนำส่งไปยังโรงพยาบาล

5.1.3 การปฐมพยาบาล มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ

5.1.3.1 เพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วย หรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์หรืออุบัติเหตุต่างๆ ในขณะนั้น

5.1.3.2 เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย

5.1.3.3 เพื่อทำให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมานของผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว

5.1.3.4 เพื่อป้องกันความพิการ หรือความเจ็บปวดอื่นๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง

5.2 ขอบเขตของผู้ทำการปฐมพยาบาล

ผู้ปฐมพยาบาลมีหน้าที่ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยฉุกเฉินเท่านั้น จะหมดหน้าที่เมื่อผู้บาดเจ็บปลอดภัยหรือได้รับการรักษาจากแพทย์หรือสถานพยาบาลแล้ว ขอบเขตหน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาลมี 2 ประการใหญ่ ๆ คือ

5.2.1 วิเคราะห์สาเหตุและความรุนแรงของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือ ได้ถูกต้อง มีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ชักประวัติของอุบัติเหตุ จากผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์หรือผู้บาดเจ็บที่รู้สึกตัวดี

2.1.2 ชักถามอาการผิดปกติหลังได้รับอุบัติเหตุ เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดมากที่บริเวณใด ฯลฯ

2.1.3 ตรวจร่างกายผู้บาดเจ็บทุกครั้งก่อนให้การปฐมพยาบาล โดยตรวจตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้น เช่น อาการบวม บาดแผล กระดูกหัก เป็นต้น

5.2.2. ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ โดยช่วยเป็นลำดับขั้นดังนี้

2.2.1 ถ้าผู้บาดเจ็บอยู่ในบริเวณที่มีอันตรายต้องเคลื่อนย้ายออกมาก่อน เช่น ดึกฟังถล่มลงมา ไฟไหม้ในโรงภาพยนตร์ เป็นต้น

2.2.2 ช่วยชีวิต โดยจะตรวจดูลักษณะการหายใจว่ามีการอุดตันของทางเดินหายใจหรือไม่ หัวใจหยุดเต้นหรือไม่ ถ้ามีก็ให้รีบช่วยกู้ชีวิตซึ่งจะกล่าวในตอนต่อไป

2.2.3 ช่วยมิให้เกิดอันตรายมากขึ้น ถ้ามีกระดูกหักต้องเข้าเฝือกก่อน เพื่อมิให้มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อมากขึ้น ถ้ามีบาดแผลต้องคลุมด้วยผ้าสะอาด เพื่อมิให้ฝุ่นละอองเข้าไปทำให้ติดเชื้อ ในรายที่สงสัยว่ามีการหักของกระดูกสันหลัง ต้องให้อยู่นิ่งที่สุด และถ้าจะต้องเคลื่อนย้ายจะต้องให้แนวกระดูกสันหลังตรง โดยนอนราบบนพื้นไม้แข็ง มีหมอนหรือผ้าประคองศีรษะมิให้เคลื่อนไหว ให้คำปลอบโยนผู้บาดเจ็บ ให้กำลังใจ อยู่กับผู้บาดเจ็บตลอดเวลา พลิกตัว หรือ จับต้องด้วยความอ่อนโยนและระมัดระวัง ไม่ละทิ้งผู้บาดเจ็บอาจต้องหาผู้อื่นมาอยู่ด้วยถ้าจำเป็น

การบาดเจ็บทางการกีฬาเป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้บ่อยๆ โดยเฉพาะกีฬาที่มีการปะทะกันเช่น รักบี้ ฟุตบอล บาสเกตบอล อเมริกันฟุตบอล เป็นต้น บาดเจ็บทางการกีฬาอาจเกิดขึ้นได้หลายแบบตามความรุนแรงของการปะทะ บางชนิดนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนสามารถรักษาพยาบาลกันเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีความรู้ทางแพทย์แต่อย่างใดเช่น ฟกช้ำ ข้อเคล็ด และตะคริว เป็นต้น แต่บางชนิดจำเป็นต้องอาศัยแพทย์เป็นผู้บำบัดรักษาเท่านั้นเช่น ข้อหลุด กระดูกหัก หมดสติ เลือดออกมาก และชัก เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การปฐมพยาบาลเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะแม้จะเป็นบาดเจ็บที่ต้องรับการรักษาจากแพทย์ แต่ถ้าได้รับการปฐมพยาบาลที่ถูกวิธีก่อนที่จะมีแพทย์มาดูแล หรือส่งต่อไปถึงมือแพทย์ก็จะสามารถป้องกันการบาดเจ็บซ้ำเติมได้ ทำให้การรักษาง่ายขึ้น แต่ถ้าผู้บาดเจ็บได้รับการปฐมพยาบาลที่ผิดวิธี อาจทำให้บาดเจ็บน้อยกลายเป็นบาดเจ็บมากและรักษาได้ยากขึ้น ดังมีตัวอย่างเสมอในบ้านเรา ซึ่งไม่สามารถจะมีแพทย์ประจำสนามได้ทุกครั้งที่มีการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

5.3 การบาดเจ็บในการกีฬาและการออกกำลังกายที่พบบ่อยๆ และการปฐมพยาบาลโดยนักกีฬาและผู้ฝึกสอนมีดังนี้

3.1.1 ตะคริว เป็นบาดเจ็บไม่รุนแรงซึ่งนับได้ว่าพบบ่อยที่สุด อาการเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีสาเหตุทั้งจากกล้ามเนื้อเองและจากสาเหตุภายนอก กล้ามเนื้อที่ได้รับการฝึกฝนมาดีจะมีการเตรียมพร้อมก่อนใช้แรงเพียงพอไม่เกิดตะคริวได้ง่าย ตรงกันข้ามกล้ามเนื้อที่ฝึกฝนมา ยังไม่ดีพอและเตรียมพร้อมไม่พอจะมีการล้าของของเสียจากการทำงานในกล้ามเนื้อและการขาดอาหาร ออกซิเจนและเกลือแร่ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดตะคริวได้ง่าย สาเหตุภายนอก ได้แก่ ดินฟ้าอากาศ, ความหนาว, ฝน, ความชื้น ซึ่งมีผลให้กล้ามเนื้ออยู่ในสภาพไม่พร้อม

อาการตะคริวเป็นอาการที่พบได้บ่อยๆส่วนใหญ่จะเกิดขณะหรือหลังการออกกำลังกาย บางคนเกิดขณะว่ายน้ำ หรือบางคนเกิดขณะนอน ตะคริวเป็นอาการที่กล้ามเนื้อมีการเกร็งทำให้เกิดอาการปวด มักจะเป็นชั่วคราวก็หายแต่บางคนก็อาจจะปวดนานหรือเป็นซ้ำๆ กล้ามเนื้อที่มักจะเกิดตะคริวได้แก่กล้ามเนื้อน่อง ต้นขา แต่อาจจะเกิดกับกล้ามเนื้ออื่นๆก็ได้ นอกจากนี้สาเหตุอื่นๆของการเกิดตะคริวได้แก่

1. การขาดน้ำ จากการศึกษพบว่า การขาดน้ำจะทำให้เกิดตะคริวและเป็นรุนแรง
2. ภาวะเกลือแร่ไม่สมดุล โดยเฉพาะ sodium และ potassium ภาวะที่ทำให้เกลือแร่เสียสมดุลได้แก่ ท้องร่วง อาเจียน เสียเหงื่อ หรือรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล
3. กล้ามเนื้ออ่อนล้าหรือได้รับบาดเจ็บ หรือใช้งานมากไปเพื่อป้องกันการได้รับบาดเจ็บ
4. แร่ธาตุเสียสมดุล โดยเฉพาะเกลือแคลเซียม แมกนีเซียม อาหารที่แร่ธาตุสองตัวไม่สมดุลจะทำให้เกิดตะคริว
5. กล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อที่ตึงจะเกิดตะคริวได้บ่อย
6. กล้ามเนื้อที่อ่อนแรงหากแต่ต้องทำงานหนักจะเกิดตะคริวได้บ่อยเช่น ขณะออกกำลังกายในน้ำ
7. กล้ามเนื้อขาดเลือด หากท่านออกกำลังกายอย่างหนักโดยที่ไม่ได้ warm up จะทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่พอจะเกิดตะคริว

8. การหายใจเข้า - ออก มากไป เมื่อไม่มีความจำเป็นจะทำให้ร่างกายไม่สามารถใช้แคลเซียมได้ เช่น คนที่เป็นโรคจิต โรคประสาท อาจหายใจเร็ว หอบ โดยไม่มีสาเหตุ ทำให้มือจับเป็นตะคริว
9. ในนักกีฬาอาจพบว่า บางครั้ง คนหายใจมากเกินไปร่างกายต้องการ เช่น เมื่อวิ่งไปนาน ๆ เกิดอาการเหนื่อย หากตื่นเต้นไปหรือไม่รู้จักระบายใจให้ถูก แทนที่จะหายใจลึกและยาว กลับหายใจลึกและสั้นก็จะทำให้เกิดตะคริวได้ง่าย
10. ในผู้หญิงที่ตั้งครรภ์อาจเป็นตะคริวได้ บ่อยขึ้น เนื่องจากระดับของแคลเซียมในเลือดต่ำ หรืออาจเกิดจากการไหลเวียนของเลือดไปที่ขาไม่สะดวก
11. ในคนที่มีภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง (Arteriosclerosis) เช่น คนสูงอายุ ผู้ที่สูบบุหรี่ ก็มีโอกาเป็นตะคริวได้บ่อยขึ้น และอาจเป็นขณะที่เดินนาน ๆ หรืออาจเป็นขณะนอนตอนดึกหรือเช้ามืด เนื่องจากหลอดเลือดมีการตีบแคบลงเมื่ออากาศเย็น ทำให้เลือดไปเลี้ยงที่ขาได้ไม่ดี

การปฐมพยาบาล การหดเกร็งของกล้ามเนื้อสามารถคลายออกได้โดยการใช้กำลังยืดกล้ามเนื้อตามทิศทางการทำงานของกล้ามเนื้อ ตัวอย่างกล้ามเนื้อน่องซึ่งทำหน้าที่เหยียดปลายเท้าขณะเป็นตะคริวจะหดเกร็งและทำให้ปลายเท้าเหยียด การใช้กำลังดันปลายเท้าเข้าหาเขา โดยค่อย ๆ เพิ่มกำลังดัน จะช่วยเหยียดกล้ามเนื้อน่องได้ การใช้ของร้อนประคบหรืออาบน้ำอุ่น ๆ จะช่วยให้เลือดมาเลี้ยงมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อคลายและมีกำลังยืดหดได้อีก ถ้าเป็นพร้อมกันหลายแห่ง สาเหตุมักเกิดจากการขาดน้ำ, อาหาร, กลือแร่ในกล้ามเนื้อ การให้ความอบอุ่นแก่ผู้ป่วย ให้น้ำผสมเกลือแกงดื่มเป็นระยะ ๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายการเกร็งได้เร็วขึ้น

3.1.2 ฟกช้ำ เกิดจากการกระทบกระแทก โดยของที่ไม่มีคมทำให้เลือดออกในชั้นใต้ผิวหนังหรือกล้ามเนื้อ หรือลึกลงไปถึงชั้นเยื่อหุ้มกระดูก ระยะแรกเมื่อเลือดยังไม่ซึมออกมาก อาจไม่พบมีการเปลี่ยนสีของผิวหนังหรือบวมขึ้น แต่การปฏิบัติในทันทีที่เห็นมีการกระทบรุนแรง จะช่วยไม่ให้มีการฟกช้ำเกิดขึ้นมากได้

การปฐมพยาบาล ใช้ของเย็นประคบบริเวณที่ถูกกระทบกระแทกอย่างเพียงพอ ถ้าเป็นบริเวณที่ติดกับกระดูก เช่น หน้าแข้ง, หน้าศีรษะ อาจใช้ผ้าพันให้แน่น หลัง 24 ชั่วโมงแล้วจึงใช้ของร้อนและอาบน้ำอุ่น ๆ ได้ เพื่อให้เลือดที่คั่งกระจายและดูดซึมกลับได้เร็ว ปัจจุบันมียาเป็นครีมหลายชนิดที่ช่วยให้ฟกช้ำยุบหายได้เร็วขึ้น แต่ควรต้องขอคำแนะนำให้การใช้จากแพทย์เป็นราย ๆ ไป

3.1.3 เคล็ด, แผลง เป็นบาดเจ็บที่เกิดตามข้อต่าง ๆ เนื่องจากมีการยึดของเยื่อหุ้มข้อหรือเอ็นบางส่วนข้อมากเกินไป อาการมักน้อยแล้วแต่ความรุนแรง โดยทั่วไปจะปวดมาก เคลื่อนไหวข้อไม่ได้ ถูกจะเจ็บ ต่อมาจะบวม

การปฐมพยาบาล ต้องทำก่อนมีเลือดมาคั่งมากใน 24 ชั่วโมง แรกใช้ความเย็นประคบ แล้วใช้ผ้ายึดพันเพื่อไม่ให้มีการเคลื่อนไหวได้มาก พยายามอย่าใช้ข้อนั้นอีก หลัง 24 ชั่วโมงไปแล้ว ใช้ความร้อนประคบได้ และนวดประคบเบา ๆ อาจใช้ยาแบบเดียวกับฟกช้ำ เมื่อยุบบวมแล้วอนุญาตให้ใช้ข้อได้บ้าง แต่ต้องเริ่มใช้เบา ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในระดับที่ไม่ทำให้เกิดความเจ็บปวด

การปฐมพยาบาลที่ผิดวิธีและพบเสมอ คือ การใช้ความร้อนประคบและนวดรุนแรงทันที พบว่า บางครั้งทำให้มีเลือดออกมากขึ้นและกั่งในข้อจนถึงกับต้องให้แพทย์เจาะออก ในรายนี้จะรักษาหายช้า กว่าเดิมมากบางครั้งการแผลงอากรุนแรงจนมีการกระชากเอากระดูกชิ้นเล็ก ๆ แตะออกมาด้วย กรณีนี้ต้อง ส่งให้แพทย์ทำการเอ็กซเรย์และรักษาให้ถูกต้อง

3.1.4 กล้ามเนื้อฉีก เกิดจากยึดตัวมากเกินไปของกล้ามเนื้อเพราะออกแรงเกินกำลัง ทำให้มีการขาด ของเส้นใยกล้ามเนื้อเล็กน้อยแล้วแต่ความรุนแรง พบมากในนักวิ่งเร็ว ที่บริเวณต้นขา อาการคือ เจ็บปวด บริเวณที่มีการฉีกขาด ระยะแรกอาจพบมีรอยบวมลงไปเนื่องจากกล้ามเนื้อส่วนต้นและปลายของอันที่ขาดหด ตัวกลับ (เฉพาะรายที่มีการฉีกขาดมาก) ถูกบริเวณนั้นจะเจ็บมากและไม่สามารที่จะใช้กล้ามเนื้อนั้นได้

การปฐมพยาบาล ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่พักกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บให้มากที่สุด ถ้ามีพลาสติกก็ใช้ติดจาก ส่วนบนของกล้ามเนื้อมายังส่วนล่างหลาย ๆ ชั้น แล้วพาดขวางอีกหลาย ๆ ชั้น แล้วใช้ผ้ายึดรัดอีกชั้นหนึ่ง การใช้ของเย็นประคบใน 24 ชั่วโมงแรก ช่วยไม่ให้มีเลือดออกมากในกล้ามเนื้อ หลังจากนั้นต้องพักการใช้ กล้ามเนื้อนั้นจนไม่มีความเจ็บปวดอีก จึงเริ่มให้ออกกำลังกายเบา ๆ ในระดับที่ไม่มีความเจ็บปวด และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

3.1.5 ข้อเคลื่อนหลุด เกิดจากการที่หัวกระดูกหลุดออกจากที่เคยอยู่ อาจเนื่องจากเยื่อหุ้มข้อขาดหรือ ถูกยึดมากเกินไป อาการส่วนมากพอเห็นได้ คือ มีรูปข้อผิดไป เคลื่อนไหวไม่ได้ ปวดมากอาจมีบวม ขนาด ของส่วนที่หลุดอาจเห็นว่ายาวหรือสั้นกว่าเดิม

การปฐมพยาบาล ถ้าเคยพบและจัดให้เข้าที่ได้ ให้ทำทันทีเพราะรอไว้จะปวดมากและทำยาก เพราะ กล้ามเนื้อตึง แต่ถ้าไม่เคยทำหรือไม่แน่ใจ ให้ยึดส่วนที่หลุดไว้ในท่าที่เจ็บน้อยที่สุด และไม่ให้มีการ เคลื่อนไหว แล้วนำไปหาแพทย์อย่างระมัดระวัง ในการเคลื่อนย้ายถ้าเป็นระยะทางไกลอาจใช้ยาแก้ปวด และ ใช้น้ำแข็งประคบเพื่อให้เจ็บน้อยลง

3.1.6 กระดูกหัก เป็นเรื่องที่ต้องส่งให้แพทย์ การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายทำแบบเดียวกับข้อ หลุด แต่ถ้ามีกระดูกหักที่มอดอกมานอกเนื้อต้องระวังเป็นพิเศษ ที่บริเวณแผลอย่างให้ถูกต้องของสกรปรกถ้ามี เลือดออกมากต้องรีบห้ามเลือดก่อน โดยใช้ชะเนาะรัดเหนือบริเวณที่มีเลือดออก

3.1.7 หมดสติ เพราะศีรษะกระแทก อันตรายเกิดจากสมองได้รับการกระทบกระเทือนเล็กน้อย แล้วแต่ความรุนแรง และตำแหน่งที่ถูกกระแทก อาจมากถึงเลือดออกในสมองจนเป็นอันตรายถึงชีวิต

การปฐมพยาบาล ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สติตัวเลย ให้จับนอนราบ หรือครึ่งนั่งครึ่งนอน ตะแคงศีรษะไปด้าน ใดด้านหนึ่ง ห้ามเขย่าหรือสั่นศีรษะผู้ป่วยเป็นอันขาด ถ้าลิ้นตกไปอุดหลอดลม ผู้ป่วยจะหายใจไม่สะดวก ให้

ใช้ผ้าจับลิ้นดึงออกมา ถ้าผู้ป่วยฟื้นได้เองและรู้สึกตัวคืออย่าให้เล่นต่อ แต่ให้นอนพักและใช้น้ำแข็งประคบ
ศีรษะไว้ ถ้าผู้ป่วยไม่ฟื้นเอง หรือความจำและเคลื่อนไหว เมื่อฟื้นแล้วให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยให้
กระทบกระเทือนน้อยที่สุด

3.1.8 เป็นลม นักกีฬาที่แข็งแรงย่อมไม่เป็นลมได้ง่ายถ้าไม่เล่นหักโหมเกินกว่าที่เคยฝึกซ้อม ในกีฬาที่
ใช้กำลังสูงสุดในเวลาอันสั้น นักกีฬาอาจเป็นลมเพราะใช้กำลังมากเกินไป อาการที่เกิด คือ ใจสั่น หน้ามืด
คลื่นไส้ ตัวเย็น เหงื่อซึม หายใจเร็วไม่สม่ำเสมอ ในกีฬาที่ออกกำลังนาน ๆ ติดต่อกัน นักกีฬาอาจเป็นลม
เพราะเสียน้ำและเกลือแร่มากเกินไป ในกรณีนี้อาการจะคล้ายกัน แต่ผู้ป่วยจะตัวแห้งและอาจมีไข้สูง

การปฐมพยาบาล ให้ผู้ป่วยนอนราบ ไม่ต้องหนุนศีรษะ อาจช่วยยกเท้าให้สูงขึ้น คลายเสื้อผ้าออก
อย่าให้คนมุงมาก เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับอากาศบริสุทธิ์ การพยายามนวดพื้นเข่าศีรษะ บังคับให้ลืมตา หรือ
ประคบให้เดินทั้ง ๆ ที่ผู้ป่วยไม่สามารถทำได้ดังที่เราเคยเห็นกันในสนามนั้น ไม่ช่วยอะไรผู้ป่วยเลย แต่อาจ
เป็นอันตรายด้วยซ้ำ ในกรณีที่เกิดการออกกำลังนาน ๆ ผู้ป่วยตัวแห้ง ไข้สูงต้องถอดเสื้อผ้าออก อาจใช้น้ำเย็น
ประคบศีรษะและเช็ดตามตัวถ้าผู้ป่วยกระหายน้ำให้ดื่มประสมเกลือทีละน้อย อย่าให้ครั้งเดียวมาก ๆ เพราะ
อาจทำให้อาเจียน เมื่อผู้ป่วยหายจากอาการหน้ามืดใจสั่นแล้วจึงยกให้ลุกขึ้นนั่งหรือเดินช้า ๆ ได้

3.1.9 ถูกกระแทกบริเวณท้อง อาการขึ้นกับความรุนแรงและตำแหน่งที่ถูกกระแทก ถ้าไม่มีอันตราย
ต่ออวัยวะภายใน อาจมีแค่อาการจุก ซึ่งเกิดจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อกระบังลมและกล้ามเนื้อหน้าท้อง
ซึ่งทำให้หายใจไม่ออก การผายปอดจะช่วยได้ทันที ถ้ามีอันตรายต่ออวัยวะภายใน อาการจะแตกต่างกันไป
แล้วแต่อวัยวะที่ได้รับอันตราย อาการทั่วไป คือ ปวด และกดเจ็บบริเวณกระแทกแม้พักผ่อนแล้วก็ไม่หายไป
ถ้ามีการกระแทกของอวัยวะภายในอาการปวดจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อาจมีอาการช็อคเพราะเลือดตกในหรือมีไข้
ขึ้น เนื่องจากเยื่อช่องท้องอักเสบ

การปฐมพยาบาล ถ้าสงสัยมีอันตรายต่ออวัยวะภายใน เช่น กระเพาะ ลำไส้ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล
ในท่าที่ผู้ป่วยเจ็บน้อยที่สุด ห้ามนวดพื้นเป็นอันขาด อย่าให้อาหารและน้ำทางปากก่อนไปถึงโรงพยาบาล

สื่อการเรียนรู้

แบบทดสอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 3)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 5.1 การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

กิจกรรมที่ 5.2 ปฏิบัติปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

การวัดผลและประเมินผล

กิจกรรมที่ 5.1 การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

กิจกรรมที่ 5.2 ปฏิบัติปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 5.1 การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

กิจกรรมที่ 5.2 ปฏิบัติปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

เอกสารอ้างอิง

ชาญชัย โพธิ์คลัง. (2533). **สวัสดิการในการเล่นกีฬา**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

วิชัย อึ้งพินิจพงศ์. (2550). **การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและออกกำลังกาย**.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.yimwhan.com/board/show.php?user=pt10swu&topic=9&Cate=3>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 ตุลาคม 2555).

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....


.....

ลงชื่อ.....
(.....)

ตัวแทนนักเรียน

ลงชื่อ.....
(.....)

ครูผู้สอน

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	หน่วยที่ 6
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	เวลาเรียนรวม18คาบ
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ 6	สอนครั้งที่ 1/18
ชื่อเรื่อง บุคลิกภาพ		จำนวน 2 คาบ

หัวข้อเรื่อง

1. ความหมายของบุคลิกภาพ
2. ประเภทของบุคลิกภาพ
3. องค์ประกอบของบุคลิกภาพ
4. ปัจจัยที่มีผลต่อบุคลิกภาพ
5. ความสำคัญของบุคลิกภาพ
6. ความแตกต่างของบุคลิกภาพ
7. ลักษณะของบุคลิกภาพที่ดี
8. หลักและวิธีเสริมสร้างบุคลิกภาพ

สาระสำคัญ/แนวคิดสำคัญ

สิ่งสำคัญของบุคคลทุกคนการมีบุคลิกภาพของแต่ละคนที่สามารถปรับตัวให้เข้าร่วมกับบุคคลอื่นได้ โดยการปรับตัว ทั้งด้านรูปร่าง ท่าทาง ความสามารถ และการแสดงออกต่างๆ เป็นสิ่งบ่งบอกถึงตัวตน หรือบุคลิกภาพของคนนั้นว่า เหมาะสมกับสภาวะการณ์ความเป็นอยู่หรือไม่อย่างไร เหมาะสมกับการประกอบอาชีพในลักษณะใด

สมรรถนะ

แสดงความรู้เกี่ยวกับการบุคลิกภาพ

จุดประสงค์การปฏิบัติ

1. สามารถบอกความหมายของบุคลิกภาพได้
2. สามารถอธิบายแยกประเภทของบุคลิกภาพได้
3. สามารถบอกองค์ประกอบของบุคลิกภาพได้
4. สามารถอธิบายปัจจัยที่มีผลต่อบุคลิกภาพได้
5. สามารถอธิบายความสำคัญของบุคลิกภาพได้
6. สามารถอธิบายความแตกต่างของบุคลิกภาพได้
7. สามารถอธิบายลักษณะบุคลิกภาพที่ดีได้
8. สามารถบอกหลักและวิธีเสริมสร้างบุคลิกภาพได้

เนื้อหาสาระ

บุคลิกภาพเป็นลักษณะโดยรวมของบุคคลทั้งรูปลักษณ์ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและพฤติกรรม ซึ่งทำให้มีลักษณะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บุคลิกภาพบางอย่างก็ติดตัวมาแต่กำเนิดและบางอย่างก็ได้รับผลจากการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสภาพแวดล้อมหรือในสังคมที่ใกล้ชิด ซึ่งแต่ละคนมีการพัฒนาและประสบการณ์ที่ไม่เหมือนกัน บุคลิกภาพจึงมีลักษณะเป็นของเฉพาะตัวบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลอย่างน้อยจะแสดงออกให้ปรากฏ 3 ด้านคือ

1. แสดงบุคลิกภาพด้านรูปร่างหน้าตา สีผม สีผิว เพศ อายุ และจากอิทธิพลของต่อมในร่างกาย
2. แสดงบุคลิกภาพในด้านจิตใจ สติปัญญา อารมณ์และความรู้สึก
3. แสดงทางด้านสังคม อุปนิสัยใจคอ ความนิยมชมชอบ ระเบียบแบบแผนและประเพณี

การเรียนรู้ทำให้บุคลิกภาพของคนเปลี่ยนแปลงไปที่ละน้อย และความคับข้องใจที่เกิดจากการสนองความต้องการไม่ได้จะมีผลต่อพัฒนาการของบุคลิกภาพ การปรับตัวจึงมีส่วนสัมพันธ์กับพัฒนาการทางบุคลิกภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก

6.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Personality” มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “Persona” ซึ่งมีความหมายว่า “Mask” แปลว่า “หน้ากาก” สำหรับตัวละครใช้สวมหน้า เวลาออกแสดง เวลาออกโรงเพื่อแสดงบทบาทที่ถูกกำหนดให้ เช่น ผู้สวมหน้ากากเป็นผู้ร้ายแสดงให้สมกับตัวผู้ร้ายนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายเกี่ยวกับบุคลิกภาพไว้หลายทัศนะ ดังนี้

บุคลิกภาพ คือ ผลรวมของพันธุกรรมและประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะรวมของบุคคลและวิธีการแสดงออกทางพฤติกรรมซึ่งกำหนดการปรับตัวตามแบบฉบับของแต่ละบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม

บุคลิกภาพ คือ คุณสมบัติและคุณลักษณะเด่นประจำตัวของแต่ละบุคคล รวมทั้งการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

บุคลิกภาพ คือ กระบวนการสร้างหรือรวมคุณลักษณะทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล นิสัย กิริยาท่าทางของแต่ละบุคคลโดยเฉพาะ

บุคลิกภาพ คือ ความเด่นประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะบอกถึงความแตกต่างจากบุคคลอื่นในด้านปริมาณและคุณภาพของลักษณะเด่นนั้น ๆ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 บุคลิกภาพ หมายถึง สภาพนิสัยจำเพาะคน

สรุป บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะโดยรวมของแต่ละบุคคล ที่รวมทุกๆด้านทั้งรูปร่างหน้าตา จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลนั้นเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง

6.2 ประเภทของบุคลิกภาพ

2.1 บุคลิกภาพภายนอก คือ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนจากภายนอกของแต่ละคน สามารถที่จะปรับปรุงแก้ไขได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน แบ่งได้เป็น 4 หมวด คือ

1. รูปร่างหน้าตา
2. การแต่งกาย
3. กิริยาท่าทาง
4. การพูด

2.2 บุคลิกภาพภายใน คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ หรืออุปนิสัยใจคอที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แก้ไขได้ยาก เช่น

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ความซื่อสัตย์สุจริต
3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. ความรับผิดชอบ

6.3 องค์ประกอบของบุคลิกภาพ

3.1 ลักษณะทางกาย ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา สัดส่วน ผิวพรรณ สีผม ความสูง น้ำหนัก เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล

3.2 ลักษณะทางใจ ได้แก่ ความคิด ความจำ จินตนาการ ความสนใจ ความตั้งใจ การตัดสินใจ สติปัญญา เป็นเรื่องเกี่ยวกับสมอง

3.3 อุปนิสัย ได้แก่ ความสุภาพอ่อนโยน ความซื่อสัตย์เชื่อถือได้ ความเคารพสิทธิ ส่วนบุคคลไม่เห็นแก่ตัว มีศีลธรรมจรรยา ซึ่งเป็นกิจวัตรที่สอดคล้องกับสภาพของสังคม

3.4 อารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกแห่งจิตที่ก่อให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ตื่นเต้น ตกใจ โกรธ กล้าหาญ หวาดกลัว ร่าเริง หดหู่ หงุดหงิด วิตกกังวล ฯลฯ

3.5 การสมาคม คือ กิริยาท่าที อาการที่บุคคลแสดงต่อผู้อื่น เช่น เป็นคนชอบคบหาสมาคมกับผู้อื่น หรือเป็นคนเก็บตัว เห็นใจผู้อื่น ไม่แยแสผู้อื่น ฯลฯ

6.4 ปัจจัยที่มีผลต่อบุคลิกภาพ

4.1 พันธุกรรม (Heredity) เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ ได้แก่ รูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ ฯลฯ

4.2 ประสบการณ์ (Experience) เป็นการเรียนรู้และปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้อง ประสบการณ์มี 2 ประเภทคือ

4.2.1 ประสบการณ์ทั่วไป เป็นประสบการณ์ธรรมดาที่ทุกคนในสังคมได้รับเหมือนกัน เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี การเรียนรู้บทบาทของตนเอง

4.2.2 ประสบการณ์ส่วนตัว เป็นประสบการณ์ของแต่ละคนที่ประสบด้วยตนเอง โดยที่บุคคลอื่นไม่เคยพบเช่นเดียวกับเรา หรือเราอาจจะเป็นผู้ที่ประสบเพียงคนเดียวก็ได้

6.5 ความสำคัญของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมเป็นอย่างมาก ดังจะพิจารณาได้จากประเด็น ดังนี้

5.1 ความมั่นใจ ผู้มีบุคลิกภาพดีจะมีความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้น และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จจึงมีมากขึ้น

5.2 การยอมรับของกลุ่ม ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีย่อมเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป และต้องการที่จะให้อยู่ในกลุ่ม

5.3 การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น การที่เรารู้บุคลิกภาพของผู้อื่น ทำให้เราสามารถปรับตัว เข้ากับบุคคลและสถานการณ์ได้ดีขึ้น รวดเร็วขึ้น ง่ายขึ้น

5.4 ความสำเร็จ ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะได้เปรียบคนอื่นเสมอ เพราะสามารถสร้างความศรัทธา น่าเชื่อถือแก่ผู้พบเห็น ได้รับความร่วมมือ และการติดต่อด้วยดี ช่วยให้ทำงานได้สำเร็จง่ายขึ้น

5.5 เอกลักษณะของบุคคล บุคลิกภาพทำให้คนมีลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งสามารถใช้เป็นแบบอย่างที่ดี และแบบอย่างที่ไม่ดีได้

6.6 ความแตกต่างของบุคลิกภาพ

เป็นที่ยอมรับกันว่าบุคลิกภาพของบุคคลจะแตกต่างกัน ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความแตกต่างของบุคลิกภาพ มีดังนี้

6.1 เพศ ธรรมชาติและสังคมกำหนดให้เพศหญิงและชายมีบุคลิกภาพที่ต่างกัน และในวัยเด็กไม่อยู่ในขั้นของการแยกแยะความแตกต่างระหว่างเพศอย่างชัดเจน แต่เพศหญิงไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุใดจะมีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของบุคคลได้ดีกว่าเพศชาย และเพศชายมีความก้าวร้าวมากกว่าเพศหญิงในทุกกรณี

6.2 อายุ บุคลิกภาพของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ได้แก่ ความระมัดระวัง ความเข้มแข็ง ความคิดและความจำ ช่วงอายุที่มีความผิดปกติทางพฤติกรรมด้านความคิดและความจำ ส่วนใหญ่คือ กลุ่มอายุที่สูงกว่า 60 ปีขึ้นไป

6.3 สุขภาพ บุคลิกภาพของบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ 2 ด้านคือ สุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต บุคคลที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงจะส่งผลถึงความพร้อมในการสร้างบุคลิกภาพที่ดี และบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะทำให้บุคลิกภาพภายนอกดีตามไปด้วย

6.4 อาชีพ อาชีพเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ เพราะอาชีพจะหล่อหลอมให้บุคลิกภาพของบุคคลสอดคล้องกับลักษณะอาชีพ เช่น อาชีพครู อาจารย์ จะถูกหล่อหลอมให้เป็นบุคคลที่ชอบบอก ชอบสอนและพร้อมที่จะให้อภัยเสมอ

6.5 ประสบการณ์ บุคคลย่อมมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน บุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูที่ดี มีความอบอุ่นในครอบครัว จะทำให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และบุคคลที่มีประสบการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต จะทำให้เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย หวาดระแวง ซ่างสงสัย วิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

6.7 ลักษณะของบุคลิกภาพที่ดี

7.1 ลักษณะบุคลิกภาพทางกาย เป็นลักษณะที่มองเห็นได้โดยง่าย ซึ่งประกอบด้วย

7.1.1 รูปร่าง หน้าตา เป็นลักษณะภายนอกที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจแก่บุคคลรอบข้าง และผู้ที่มาติดต่อ บุคคลที่มีรูปร่างหน้าตาดี ย่อมได้เปรียบบุคคลอื่น แต่จะต้องอาศัยลักษณะอย่างอื่น เช่น กิริยามารยาทดี มีความเป็นกันเอง มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีความสามารถในการพูดที่ดีเป็นส่วนประกอบด้วย

7.1.2 การแต่งกาย ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะต้องแต่งกายให้ถูกกาลเทศะ มีรูปแบบของเสื้อผ้าและสีสันทันที่เหมาะสมตลอดจนมีความสะอาด การแต่งกายเป็นตัวแทนอย่างหนึ่งของคนซึ่งสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรวดเร็ว รวมทั้งเครื่องแต่งกายเป็นตัวกำหนดระเบียบของสังคม การแต่งกายให้เหมาะสมเป็นการให้เกียรติกัน และให้ความเคารพต่อสถานที่

7.1.3 ความสะอาดและสุขภาพอนามัย อวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกายนับตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าจะต้องสะอาดทุกๆ ส่วน ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาพอนามัยดีมีความสมบูรณ์

7.1.4 กิริยาท่าทาง เป็นลักษณะอย่างหนึ่งซึ่งจะสามารถสร้างความประทับใจให้กับผู้พบเห็นหรือมาติดต่อได้ ดังนั้นบุคคลจึงควรมีกิริยาท่าทางที่แสดงออกถึงความรวดเร็ว คล่องแคล่วว่องไว

7.2 บุคลิกภาพทางอารมณ์และจิตใจ เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคลิกภาพทางกายให้งดงาม น่าศรัทธา เชื่อถือมากยิ่งขึ้น จึงควรมีบุคลิกภาพดังนี้

7.2.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ โกรธ หลง ไม่ให้เกิดขึ้นเพราะหากไม่สามารถควบคุมความโกลาของตนเองไว้ได้ก็จะเกิดการคดโกงหรือหากเกิดอารมณ์โกรธจะเกิดอาการหงุดหงิดไม่สามารถควบคุมสติ ขาดการยั้งคิดก็อาจจะทำให้การตัดสินใจผิดพลาดหรือทำงานบกพร่อง และการหลงงมงายในอบายมุข สิ่งเสพติด จะทำให้ละทิ้งหน้าที่การงานละทิ้งครอบครัว จนอาจทำให้ครอบครัวแตกแยกในที่สุด ดังนั้นบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้จะเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสและมีมนุษยสัมพันธ์ต่อคนใกล้ชิดและคนรอบข้าง

7.2.2 มีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน การที่บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่องาน จะทำให้มีจิตมุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเทในการทำงานทั้งร่างกายและจิตใจและพร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ทำงานด้วยใจรักและทำงานโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ ก็ย่อมได้

7.2.3 มีความสามารถในการตัดสินใจ บุคคลที่มีความสามารถในการตัดสินใจส่วนใหญ่ จะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในด้านต่างๆ รัฐบาลทบทวนหน้าที่ของตนเอง มองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการตัดสินใจของตนซึ่งส่วนใหญ่จะให้เกิดความเสียหายน้อยที่สุดหรือองค์กรได้รับผลประโยชน์สูงสุด

7.3 บุคลิกภาพทางวาจา ลักษณะทางวาจาที่ดีควรมี

7.3.1 วาจาสุภาพนุ่มนวล การพูดที่ดีจะต้องพูดสุภาพนุ่มนวล และมีหางเสียง จะทำให้เป็นที่ชื่นชมรักใคร่ของคนทั่วไป และสามารถทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อทุกคน

7.3.2 ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและจดจำได้ง่าย บุคคลที่จะต้องติดต่อพบปะกับผู้อื่น จำนวนมาก จำเป็นต้องสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจและแปลความหมายได้อย่างถูกต้อง จดจำง่าย จำเป็นต้องใช้ภาษาหรือคำพูดที่เหมาะสมกับผู้ฟัง จะทำให้เข้าใจได้ง่ายไม่สับสน หรืออาจจะต้องมีศิลปะในการจูงใจเป็นการสร้างบุคลิกภาพในการพูดได้อย่างดียิ่ง

7.3.3 น้ำเสียงและคำพูดที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของผู้พูดจะต้องระมัดระวังให้อยู่ในลักษณะที่พอดี ไม่แข็งกระด้างหรืออ่อนหวานเกินไป เช่น กระด้าง จนเหมือนกับการเกรี้ยวกราด หรือนุ่มนวลมากเกินไปจนเหมือนการเสแสร้งมีจริตมาขายเกินพอดี ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อผู้พูดและจะต้องเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมสุภาพไม่กระทบต่อจิตใจของผู้ฟัง

3.4 ใช้ภาษาที่เหมาะสม การพูดกับผู้อื่นไม่ว่าจะต่างสถานะกันอย่างไรก็ต้องใช้น้ำเสียงหรือภาษาที่เหมาะสมกับบุคคลนั้น จะต้องรู้สิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูดและในการพูดจะต้องเลือกภาษาที่ถูกต้องและเหมาะสม

6.8 หลักและวิธีเสริมสร้างบุคลิกภาพ

การยืน เดิน นั่ง เป็นส่วนสำคัญที่บอกถึงบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล งามอริยาบถ คือ การเดิน ยืน นั่ง เปิด-ปิดประตู ขึ้นลงรถ อย่างถูกต้องสวยงามการรู้จักทำตัวให้เข้ากับบุคคล สถานที่ และเวลา อย่างถูกต้องถือว่ามีมารยาททางสังคมที่ดี เช่น การรู้จักกราบไหว้ที่ถูกต้องวิธี และถูกกาลเทศะ การรู้จักธรรมเนียมของชาวต่างชาติ การปฏิบัติตนในงานเลี้ยงต่าง ๆ การไปเยี่ยมคนป่วย การมอบดอกไม้แสดงความยินดีหรือให้ผู้อาวุโส เป็นต้น

บางครั้งเราอาจจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ทันได้เตรียมตัวเตรียมใจ และอาจเกิดอะไรขึ้นกับเราได้ทุกวินาทีนั้น เราต้องพร้อมเสมอที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ในลักษณะที่พร้อม คือ ไม่ตกใจ ดีใจ เสียใจ กลัวเกินกว่าเหตุ สามารถควบคุมท่าทางของตนเองได้เป็นอย่างดี

8.1. แนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพ

8.1.1 การรักษาสุขภาพอนามัย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มหรือลดผิดปกติ
- ละเว้นการสูบบุหรี่หรือยาเสพติดให้โทษทุกชนิด
- ไม่ดื่มสิ่งของที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน
- พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ วันละ 7-8 ชม.

- รักษาอารมณ์ให้สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ

8.2.2 การดูแลร่างกาย

- รักษาความสะอาดในช่องปากและฟัน
- ดูแลรักษาเส้นผมและทรงผมให้เรียบร้อยทั้งด้านความสะอาดและรูปทรง
- โกนหนวดเคราให้เกลี้ยงเกลา คัดและขริบให้เรียบร้อย
- รักษาผิวพรรณให้สะอาดสดชื่นอยู่เสมอ อย่าให้ผิวแห้งกร้าน
- รักษากลิ่นตัว
- รู้จักการแต่งหน้าแต่พองาม
- ดูแลเล็บมือ เล็บเท้า ให้สะอาดอยู่เสมอ
- ปรับเปลี่ยนเสื้อผ้าและชุดชั้นในที่สวมใส่ทุกวัน
- ควรมีการเช็ดร่างกายเป็นประจำทุกปี
- เมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติรีบไปปรึกษาแพทย์

8.3.3 การแต่งกาย

- สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ซักกรีดให้เรียบ
- สีสันไม่ฉูดฉาด ควรเลือกสีที่เหมาะสมกับรูปร่างและผิวพรรณของตนเอง
- กระเป๋ากล้อและรองเท้า ควรใช้หนังที่มีคุณภาพดี สีเรียบ สักรวส่นรองเท้าจัดการ

ซ่อมแซมให้เรียบร้อย

- แต่งหน้าให้เนียบเนียน ไม่แต่งเข้มผิดธรรมชาติ เลือกใช้เครื่องสำอางที่มีคุณภาพดี
- เล็บและการทาเล็บ ไม่ควรไว้เล็บยาวจนเกินไป ควรเลือกสีกลาง ๆ อย่าปล่อยให้สี

ถลอกจะไม่นำดู

- ผม หมั่นสระให้สะอาด อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง แปรงหวีให้เรียบร้อย เลือกทรง

ผมที่รับกับใบหน้า

- เครื่องประดับ ควรใช้เพื่อเสริมการแต่งกายให้ดูดีขึ้น แต่ไม่ควรใช้เครื่องประดับมาก

จนเกินไปจนดูสะดุดตากรุงรังไปหมด

- ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพภูมิศาสตร์และวัฒนธรรม
- ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะ

8.4.4 อารมณ์

รู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่ปล่อยอารมณ์ไปตามใจตนเอง คนที่ควบคุมอารมณ์ตนเองได้จะ
ได้เปรียบและจะเอาชนะเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ในการปฏิบัติงานเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้อง
เผชิญเหตุการณ์มากระทบกระทั่งกันอยู่เสมอ

ฉะนั้น บุคคลใดที่ต้องการจะพัฒนาบุคลิกภาพของตนให้ดีขึ้น จะต้องเป็นคนรู้จักอดทนใจ
เย็นเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเกิดขึ้น

8.5.5 ความเชื่อมั่นในตนเอง

- ยอมรับในความสามารถของตนเอง
- อย่าเล็งผลเลิศในการทำงานจนเกินไป
- อย่าถือคติว่าการทำงานสิ่งใดเมื่อทำแล้วต้องดีที่สุด
- ยายนำความเก่งของผู้อื่นมาทับถมตนเอง
- หมั่นฝึกจิตใจตนเองให้ชนะความกลัวให้ได้

6.9 บุคลิกภาพกับการเลือกอาชีพ

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะโดยรวมของพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายในของแต่ละบุคคลซึ่งรวมถึงความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และความรู้สึกลึกซึ้งที่เป็นของบุคคลนั้น อันส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมและลักษณะนิสัยเฉพาะของแต่ละคนซึ่งแตกต่างกันไป

บุคลิกภาพนั้นนอกจากจะเป็นตัวช่วยส่งเสริมให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยส่วนตัวของแต่ละบุคคลแล้ว ยังสามารถมีส่วนช่วยในการเลือกอาชีพให้เหมาะสมกับตัวได้อีกด้วย ดังที่ปรากฏใน “ทฤษฎีการเลือกอาชีพ” ของ จอห์น แอล ฮอนแลนด์ ซึ่งเชื่อว่าบุคลิกภาพของคนจะสะท้อนผ่านการเลือกอาชีพของตน โดยเหตุผลในการเลือกอาชีพนั้นเกิดจากการผสมผสานความคิดต่อตัวเอง และความเข้าใจต่ออาชีพที่เลือก นั่นคือ คนที่เลือกอาชีพได้สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตนมากที่สุด จะมีความพึงพอใจในอาชีพ และส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอาชีพนั่นๆ ได้

ทฤษฎีที่จะแนะนำว่าบุคลิกของแต่ละคนเหมาะสมกับงานลักษณะใด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ยังไม่ใช่ว่าตัดสินว่าแต่ละคนควรจะทำอาชีพนี้เพียงเท่านั้น เพราะยังต้องมียังประกอบอื่นๆ อีกมากที่จะต้องนำมาเป็นตัวช่วยพิจารณาในการตัดสินใจ ทั้งความฝัน ความชอบ ความถนัดส่วนตัว และความรู้ความสามารถต่างๆ ที่มีแต่อย่างน้อยหากเรารู้จักตัวเองและความต้องการของตัวเอง ก็จะสามารถทำให้เราเลือกอาชีพได้ตรงกับความต้องการมากยิ่งขึ้น คนเราก็จะมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป มากมายหลากหลาย แล้วแต่สภาวะทางใจและทางกายของแต่ละบุคคล ทั้งการเลี้ยงดู การศึกษา และสภาวะทางสังคม รวมถึงปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งทฤษฎีนี้ก็ได้แบ่งประเภทของบุคลิกภาพออกเป็นกลุ่มๆ 6 กลุ่ม ด้วยกัน ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของงานที่เหมาะสมกับคนในบุคลิกต่างๆ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบจริงจัง (Realistic)

บุคลิกภาพ

คนในกลุ่มที่ 1 คือ คนประเภทที่ชอบกิจกรรมเกี่ยวกับการควบคุม การปฏิบัติการกับเครื่องยนตร์ กลไกหรือจำพวกเครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่างๆ ชอบแก้ไขซ่อมแซมวัสดุต่างๆ ทั้งไม้และโลหะ มีความถนัดทางช่างชอบทำกิจกรรมกลางแจ้ง ชอบงานประเภทใช้กำลังกาย ชอบเคลื่อนไหวและใช้ทักษะ เป็นลักษณะงานของผู้ชาย ชอบงานประเภทมองเห็นปัญหาที่จะแก้ไขได้ชัดเจน เลี่ยงกิจกรรมแบบต้องใช้วาจาอธิบาย

สนใจคณิตศาสตร์ ไม่ชอบภาษาหรือการศึกษา หรืองานที่เกี่ยวข้องกับคน นอกจากนี้ยังเป็นคนขี้อาย ถ่อมตน เกรงใจคน คล้อยตามระบบกฎเกณฑ์ บางครั้งอาจเป็นคนขวานผ่าซาก ไม่มีพิธีรีตอง เก็บตัว ไม่ค่อยสูงส่งถึงกับใคร แต่ไม่คิดมากไม่เพื่อฝัน หนักแน่น อดทน เอาการเอางาน จริงจัง พากเพียร เสมอต้นเสมอปลาย บุคคลพวกนี้อาจจะขาดทักษะทางสังคม

ความสามารถ

สิ่งที่คุณประเภทนี้จะสามารถทำได้ก็คือ อ่านพิมพ์เขียว แก๊ตตกแต่งเฟอร์นิเจอร์ ชอบทำงานเกี่ยวกับเครื่องมือชนิดต่างๆ ตลอดจนวิธีการใช้งานต่างๆ มีความรู้ทางคณิตศาสตร์

อาชีพ

อาชีพที่เหมาะสมได้แก่ วิศวกร เจ้าหน้าที่เกษตรกรรม ช่างเทคนิค ช่างฝีมือ ช่างซ่อม ช่างฟิต ช่างสำรวจ ช่างไฟฟ้า ช่างยนต์ ช่างตัดเสื้อ ช่างก่อสร้าง ช่างเครื่อง ช่างประปา นักประมง นักเดินป่า พนักงานป่าไม้ นักกีฬา นักเดินเรือ นักประดาน้ำ นักประดิษฐ์วัสดุ ครูสอนอุตสาหกรรมศิลป์ ครูสอน การเกษตร เจ้าหน้าที่เอกซเรย์ เป็นต้น ถือเป็นอาชีพที่คุณในกลุ่มนี้จะสามารถทำได้ดีกว่าบุคคลในกลุ่มอื่น

กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบใช้ปัญญาและความคิดแบบนักวิชาการ (Investigative)

บุคลิกภาพ

บุคคลในกลุ่มที่ 2 จะเป็นบุคคลประเภทที่มีลักษณะดังนี้ เป็นคนที่ชอบการวิเคราะห์และการประเมิน เป็นคนอยากรู้อยากเห็น ช่างสังเกต ช่างสงสัย ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ แกรมยังมีเหตุผล ละเอียดรอบคอบ เป็นคนค่อนข้างอนุรักษ์นิยม นิสัยชอบเก็บตัว ไม่ชอบสังคมมาก ชอบงานอิสระ ไม่ชอบเอาอย่างใคร พึ่งพาตนเองได้ มีความมั่นใจในตนเอง ชอบคิดชอบฝัน ชอบแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ ชอบงานวิจัยในโครงการทางวิทยาศาสตร์ ชอบทำงานที่ซับซ้อนหรืองานทดลองแบบประเภทท้าทายความสามารถ ไม่ชอบงานการค้าหรือการโฆษณาชักชวน ยึดระเบียบกฎเกณฑ์ สนใจการจัดการและวางแผน เป็นคนมุ่งมั่นเป็นใหญ่ และสนใจในสิ่งที่เป็นนามธรรม บุคคลประเภทนี้อาจจะขาดทักษะในการเป็นผู้นำ

ความสามารถ

เป็นคนมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และมีความสามารถที่จะฝึกฝนอบรมทางช่างบางสาขาได้ มีความสามารถทำงานโดยใช้กล้องจุลทรรศน์ ทำงานเกี่ยวกับผลของกระแสทางวิทยุ ความถี่ต่างๆ ได้ ดี มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ และแพทยศาสตร์ รู้จักการทำงานของร่างกาย สามารถแปรส่วนผสมทางเคมี และรู้จักวิธีการใช้เครื่องมือทางเทคนิคได้ดี

อาชีพ

นักเศรษฐศาสตร์ แพทย์ สัตวแพทย์ ทันตแพทย์ เกษษกร นักเทคนิคการแพทย์ นักพยาธิวิทยา นักวิทยาศาสตร์ นักคณิตศาสตร์ นักสถิติ นักชีววิทยา นักจุลชีววิทยา นักเคมี นักฟิสิกส์นักวางแผนนักวิจัย นักวิชาการ ครูสอนคณิตศาสตร์ ครูสอนวิทยาศาสตร์ นักโบราณคดี นักมนุษยวิทยา นักธรณีวิทยา นักสมุทรวิทยา นักดาราศาสตร์ นักอศุนิยม นักภูมิศาสตร์ นักสืบสวน ถือเป็นงานที่เหมาะสมกับบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบที่ 2 นี้

กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบศิลปิน (Artistic)

บุคลิกภาพ

กลุ่มนี้จะเป็นคนประเภทที่ชอบแสดงออก รักความเป็นอิสระ ไม่ชอบอยู่ใต้บังคับบัญชาใคร ไม่ชอบฟังผู้อื่น ไม่ค่อยทำตามบุคคลอื่น เป็นคนชอบริเริ่มไม่ชอบเอาอย่างใคร ไม่ชอบสัมพันธ์เป็นส่วนตัวโดยตรงกับใคร ไม่ชอบความจำเจ หรืองานที่มีกฎระเบียบแน่นอน ช่างฝัน อ่อนไหวง่าย ชอบแสดงออก บางครั้งเจ้าอารมณ์ มีอุดมคติ ชอบคิดค้นเกี่ยวกับปัญหา สิ่งแวดล้อม และแสดงออกทางศิลปกรรม มีความสามารถทางดนตรี อ่านหนังสือแบบแสดงความรู้สึกได้ดี ชอบฟังเพลง ชอบดูละคร เขียนหนังสือและแต่งกลอนได้ดี บุคคลประเภทนี้อาจจะขาดทักษะทางสำนักงาน

ความสามารถ

สามารถเล่นดนตรีได้ ร้องเพลงประสานเสียงได้ แสดงบทบาทต่างๆ ได้รวมทั้งสามารถอ่านแบบแสดงความรู้สึกได้ นิยมฟังและดูละคร เขียนรูปได้อย่างใกล้เคียงความจริง เขียนหนังสือและแต่งกลอนได้ดี

อาชีพ

ผู้กำกับการแสดง ครูสอนภาษา ผู้สื่อข่าว ครูสอนการละคร ครูสอนนาฏศิลป์ ผู้แปลภาษาต่างประเทศ นักปรัชญา ครูสอนวรรณคดี ครูสอนดนตรี เต้นรำ นักดนตรี นักโฆษณา นักแสดงต่างๆ นักประชาสัมพันธ์ นางแบบ – นายแบบ นักจัดรายการวิทยุ – โทรทัศน์ ผู้ออกแบบเครื่องแต่งกาย นักวิจารณ์ ผู้ออกแบบเครื่องเรือน มัณฑนากร สถาปนิก จิตรกร นักแต่งเพลง นักแต่งบทละคร นักเขียนบทภาพยนตร์ ภูมิภาค นักประดิษฐ์ ช่างภาพ ช่างพิมพ์ นักออกแบบ นักประชาสัมพันธ์ นักร้อง นักเต้นรำ นักเขียนการ์ตูน ครูสอนศิลปะ นักพากย์ วาทยกร อาชีพพวกนี้จะเป็นอาชีพที่คนในกลุ่มนี้ประสบความสำเร็จได้มาก

กลุ่มที่ 4 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบบริการสังคมและชอบสมาคม (Social)

บุคลิกภาพ

คนในกลุ่มนี้มักจะเป็นคนที่ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยคนที่มีปัญหาทางจิตใจ แต่ไม่ชอบให้ใครสั่ง ไม่ชอบอยู่ใต้บังคับบัญชาของใคร ชอบให้ความรู้ ชอบสนทนาและตั้งสรรค์กับผู้อื่น มีความเข้าใจคนอื่นได้ดี กล้าแสดงออก เป็นกันเอง ง่าย มี ความเมตตา กรุณา ชอบมีอำนาจเหนือคนอื่น มีอุดมคติรับผิดชอบ อนุรักษ์นิยม ชอบดูกีฬา ชอบร่วมกิจกรรมบันเทิง ชอบเป็นสมาชิกองค์การหรือศูนย์ชอบดูแลเด็กๆ ที่มีกิจกรรมสนุกสนาน ชอบช่วยและรักษาพยาบาลผู้อื่น มีความสามารถในการพูด มีทักษะในการติดต่อกับผู้อื่น ชอบพัฒนาให้ความรู้หรือฝึกอบรมผู้อื่น มักจะชอบงานด้านภาษามากกว่างานที่ต้องใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์หรือคณิตศาสตร์ บุคคลแบบนี้จะขาดทักษะทางเครื่องจักรกล ขาดความสามารถในการวิเคราะห์อย่างมีกฎเกณฑ์ระเบียบวิธี

ความสามารถ

มีความสามารถอธิบายสิ่งต่างๆ ได้อย่างดี สามารถทำงานร่วมกับบุคคลที่มีอายุสูงกว่าได้ดี สามารถวางกิจกรรมหรือโครงการให้กับโรงเรียนหรือวัด มองคนได้อย่างถูกต้อง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และทำงานให้ชุมชนโดยสมัครใจ และชอบทำงานกับคนหมู่มาก

อาชีพ

ครู – อาจารย์ นักวิชาการ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักสังคมวิทยา นักจิตวิทยา นักแนะแนว ผู้ให้คำปรึกษา ผู้จัดการ บรรณารักษ์ นักโภชนาการ ล่าม มัคคุเทศก์ นักเทศน์ พนักงานต้อนรับ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่งานบุคคล นักฝึกอบรม นักพัฒนากร ทูต เป็นต้น ซึ่งบุคคลในกลุ่มที่ 4 จะสามารถทำหน้าที่ในอาชีพเหล่านี้ได้ค่อนข้างดี

กลุ่มที่ 5 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ (Enterprising)

บุคลิกภาพ

ลักษณะของกลุ่มนี้ เป็นคนชอบกิจกรรมที่มีอิทธิพลเหนือคนอื่น ใช้ทักษะในทางพูดจา มองเห็นตนเองเป็นผู้นำเต็มตัว เชื่อมมั่นในตนเอง ชอบชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตาม หรือชอบดำเนินการให้บรรลุจุดประสงค์ ชอบถกเถียงปัญหาทางการเมือง ชอบอภิปราย พูดจาตรงไปตรงมา กล้าแสดงออก กล้าโต้แย้ง กล้าคิดกล้าทำ กล้าเสี่ยง ชอบการแข่งขัน ทะเยอทะยาน ว่องไวคล่องแคล่ว มักชอบริเริ่มและดำเนินธุรกิจส่วนตัว ชอบกิจกรรมชนิดเป็นกลุ่มและองค์การ ชอบควบคุมผู้อื่น ชอบพบปะบุคคลสำคัญ เป็นผู้นำกลุ่มในการทำกิจกรรม ชอบการปาฐกถา ร่วมขบวนการในการรณรงค์หรือหาเสียง ชอบการบรรยายเรื่องราวต่างๆ ไม่ชอบกิจกรรมที่ต้องเขียนด้วยสำนวนภาษาแบบสละสลวย หรือเป็นคำประพันธ์ หรือเขียนภาพหรือปั้นแกะสลัก หรือกิจกรรมที่มีระบบระเบียบมาก เป็นพวกมุ่งมั่นและมุ่งมั่นสัมพันธ์

ความสามารถ

มักเคยถูกเลือกให้กิจกรรมต่างๆ สมัยอยู่โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย สามารถควบคุมดูแลการปฏิบัติงานของผู้อื่นได้ มีความกระตือรือร้นมากๆ สามารถชักจูงให้คนอื่นมาทำสิ่งที่ตนต้องการได้ ขยายสินค้าเก่ง ชอบจัดการ รวบรวมก่อตั้งเป็นสมาคมและองค์การ เป็นผู้นำการอภิปรายที่ดี เป็นตัวแทนเจรจาตกลงให้กับกลุ่มหรือองค์การได้ดี

อาชีพ

นักธุรกิจ นักการตลาด นายธนาคาร นักบริหาร ผู้ขายประกันชีวิต นายหน้าซื้อขาย ผู้จัดการ นักการเมือง ทนายความ อัยการ ผู้พิพากษา ที่ปรึกษาทางธุรกิจ โฆษก แอร์โฮเตส อาชีพเหล่านี้มักเป็นอาชีพที่อยู่ในความสนใจของคนกลุ่มนี้ในระดับต่างๆ

กลุ่มที่ 6 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบยึดมั่นและมีระเบียบแบบแผน (Conventional)

บุคลิกภาพ

เป็นบุคคลที่ชอบทำงานเกี่ยวกับตัวเลขและการนับจำนวน ชอบบทบาทที่เป็นผู้ได้บังคับบัญชา พอใจที่จะคล้อยตามหรือเชื่อฟังบุคคลอื่น ไม่ชอบเป็นผู้นำ เลี่ยงการโต้แย้ง ไม่ชอบงานที่ใช้ทักษะทางร่างกาย ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เจ้าระเบียบ ไม่ยืดหยุ่น มีความเป็นอนุรักษ์นิยมมาก ขาดความคิดริเริ่มและจินตนาการ ชอบเลียนแบบ แต่เป็นคนจริงจังกับงานมาก อดทนและรับผิดชอบสูง ละเอียดถี่ถ้วนมีความพากเพียร เก็บกด และควบคุมอารมณ์ตนได้ดี ชอบทำงานสำนักงาน งานเสมียน งานตัวเลข งานเอกสารและสารบรรณ เช่น

การเก็บบันทึกข้อมูล การจกคัดลอกข้อมูล การจัดหมวดหมู่งาน ไม่ชอบงาน ด้านศิลปะ ดนตรี วรรณกรรม และงานด้านวิทยาศาสตร์

ความสามารถ

ควบคุมการทำงานของเครื่องจักรธุรกิจ (เช่น คอมพิวเตอร์) ได้ดี จัดระเบียบงานเข้าหมวดหมู่ ใช้วิชาตัวเลข ทำงานในเวลาตามที่กำหนด พิมพ์หนังสือได้ ทำบัญชีรับจ่าย ประวัติ ข้อมูล และการนัดหมายต่างๆ ตลอดจนถึงรายจ่ายในการซื้อขาย คู่แข่งกับวัสดุครุภัณฑ์ทางธุรกิจเป็นอย่างดี

อาชีพ

สมุหบัญชี นักบัญชี เลขานุการ เจ้าหน้าที่การเงินการธนาคาร เจ้าหน้าที่งานพัสดุ เจ้าหน้าที่สารบัญ ผู้ตรวจสอบบัญชี ผู้ช่วยบรรณารักษ์ เจ้าหน้าที่สรรพกร เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ ผู้คุมสต็อกสินค้า ผู้ควบคุมเครื่องยนต์ เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด นักสถิติ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์การเงิน พนักงานไปรษณีย์ เป็นต้น บุคคลที่มีบุคลิกภาพดังกล่าวที่มา จะประกอบอาชีพต่างๆ เหล่านี้ได้เป็นอย่างดี

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า บุคลิกภาพมักมีส่วนสำคัญในการเลือกอาชีพในระดับหนึ่ง อ เมื่อเรารู้และเข้าใจในความถนัด หรือสิ่งที่เราชื่นชอบ ว่าเป็นอย่างไร รูปแบบใด หรืออุปนิสัยส่วนตัวต่างๆ ของเราแล้ว เราก็จะสามารถเข้าใจได้มากขึ้นว่า อาชีพที่เราต้องการจะเป็นหรือทำแล้วเหมาะสมกับความเป็นตัวเราคืออะไร เราก็จะสามารถเลือกและประกอบอาชีพต่างๆ เหล่านั้นได้ดี แต่ทั้งนี้ ก็มีได้หมายความว่า บุคคลในกลุ่มต่างๆ จะต้องประกอบอาชีพดังที่กำหนดไว้เสมอไป เพราะเราต้องดูองค์ประกอบแวดล้อมอีกหลายประการเช่นกัน คนที่มีบุคลิกภาพในแต่ละประเภท อาจจะสามารถประกอบอาชีพอื่นๆ นอกเหนือจากที่กำหนดไว้ ซึ่งอาจมีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างกับอาชีพของกลุ่มนั้นๆ โดยสิ้นเชิงเลยก็ได้ นอกจากนี้บางคนอาจมีบุคลิกภาพแบบ 2 กลุ่มรวมกันหรือมากกว่านั้น ก็ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งทฤษฎีก็ไม่สามารถนำมากำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้ ดังนั้น เราสามารถเลือกอาชีพได้หลากหลายมาก ขึ้นอยู่กับความพอใจ ความต้องการ ความฝัน และความจำเป็นในด้านต่างๆ อีกมากมาย

สื่อการเรียนรู้

แบบทดสอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 3)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 6.1 บุคลิกภาพของตนเอง

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 6.2 บุคลิกภาพขณะเล่นกีฬา

การวัดผลและประเมินผล

กิจกรรมที่ 6.1 บุคลิกภาพของตนเอง

กิจกรรมที่ 6.2 บุคลิกภาพขณะเล่นกีฬา

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 6.1 บุคลิกภาพของตนเอง

กิจกรรมที่ 6.2 บุคลิกภาพขณะเล่นกีฬา

เอกสารอ้างอิง

เจษฎา เกียรณัย และ บันเทิง เกิดปรางค์. (2545). **พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ**. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

พิมลพรรณ เชื้อบางแก้ว. (2553). **การพัฒนาบุคลิกภาพ (Personality development)**. (พิมพ์ครั้งที่ 11). ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....


.....

ลงชื่อ.....
(.....)

ตัวแทนนักเรียน

ลงชื่อ.....
(.....)

ครูผู้สอน

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	หน่วยที่ 7
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	เวลาเรียนรวม 18 คาบ
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ 7	สอนครั้งที่ 1/18
ชื่อเรื่อง สุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง		จำนวน 2 คาบ

หัวข้อเรื่อง

1. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. การทำให้ประชาชนมีสุขภาพดี ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
3. การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

สาระสำคัญ/แนวคิดสำคัญ

องค์สมเด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาสุขภาพไปสู่การพึ่งตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยการพัฒนาสุขภาพหรือสุขภาพะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ และสังคม บนพื้นฐานการพึ่งตนเอง ตามหลักทางสายกลางพอประมาณ มีเหตุผล มีความรู้ รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง และมีคุณธรรมตามความเหมาะสมของชีวิต

สมรรถนะ

แสดงความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถอธิบายความหมายหลักการเศรษฐกิจพอเพียงได้
2. สามารถอธิบายคำนิยามของความพอเพียงจาก 3 ห่วง 2 เงื่อนไขได้
3. สามารถบอกการทำให้ประชาชนที่สุขภาพดีตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงได้
4. สามารถอธิบายการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติตนด้านสุขภาพได้

เนื้อหาสาระ

เศรษฐกิจพอเพียง

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 25 ปี ตั้งแต่ก่อนวิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

7.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปใน ทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผลรวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติโดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจในทุกระดับให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

3 ห่วง 2 เงื่อนไข : หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ที่สำคัญที่สุด ทุกคนควรเข้าใจ “คำนิยาม” ว่าคุณพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 ห่วง และ 2 เงื่อนไข โดย 3 ห่วง คือ

1. **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

2. **ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

3. **การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

1. **เงื่อนไขความรู้** ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

2. **เงื่อนไขคุณธรรม** ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความพากเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตแนวทางปฏิบัติ/ผลที่คาดว่าจะได้รับ จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือการพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมสิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี

2. **การทำให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยการ**

- ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี มีความรักตนเอง รักสังคม อยากมีสุขภาพ สุขภาวะที่ดี

- ส่งเสริม สนับสนุน สร้างจิตสำนึกด้านสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงให้เกิดขึ้นกับประชาชนและองค์กร

- ส่งเสริม สนับสนุน พัฒนาระบบสุขภาพไปสู่การพึ่งตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยผลักดันให้เป็นนโยบายและยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพของประเทศ รวมถึงในองค์กรต่างๆ ทุกระดับและภาคประชาชน การพัฒนาสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การพัฒนาสุขภาพหรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุกมิติของสุขภาพทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ในระดับบุคคลหรือองค์กร บนพื้นฐานการพึ่งตนเองเป็นหลัก อย่างทางสายกลางพอประมาณ มีเหตุผล ด้วยหลักความรู้ รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง และมีคุณธรรม

เป็นพื้นฐานของระบบ มีความซื่อสัตย์ เมตตา จิตอาสา เสียสละและแบ่งปัน ตามความเหมาะสมของชีวิต เศรษฐกิจ และสังคมที่เป็นอยู่ เพื่อความสมดุล มั่นคง และยั่งยืน

3.การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้ให้เห็นการดำรงชีวิตในความเป็นจริงของคนทุกระดับชั้น ให้เห็นความสำคัญของการดูแลตนเอง โดยเฉพาะในเรื่องที่ใกล้ตัวมากที่สุด พยายามใช้สิ่งที่เห็นสิ่งที่มีคุณค่าในท้องถิ่นนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด การดูแลสุขภาพตนเองเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกระทำได้ โดยการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันก่อนที่จะเจ็บป่วย สร้างสุขภาพตนเองให้แข็งแรงก่อนซ่อม ปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเองได้ดังนี้

3.1 การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง (Self Health Care) เป็นกระบวนการขั้นพื้นฐานที่บุคคลนั้นสามารถกระทำได้คือ การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง พึงพาตนเองด้านสุขภาพโดยมีองค์ประกอบของการดูแลตนเองแบบ 5 อ. คือ

3.1.1 อาหาร ควรเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ โดยเฉพาะอาหารในท้องถิ่นอุดมไปด้วยคุณค่าของสารอาหาร ปริมาณการรับประทานอาหารของคนจะแตกต่างกัน บางคนมีความต้องการมากจะบริโภคมาก บางคนมีความต้องการน้อยบริโภคน้อย ในความเป็นจริงแต่ละคนต้องมีการบริโภคอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย เพราะถ้ามีการบริโภคเกินประมาณมีผลต่อสภาพร่างกายหลายประการ คือ มีผลทำให้เกิดโรคอ้วนและส่งผลต่อโรคความดันโลหิตสูง เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง มีไขมันในกระแสเลือด ซึ่งโรคทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นเป็นโรคของคนที่มีเงินทองมีฐานะ มีความร่ำรวย มีการบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกายจะเป็นการทำลายตนเอง อภิสิทธิ์ วิจารณ์ (2542, หน้า124) ได้ให้ความสัมพันธ์ของรสชาติอาหารกับการเจ็บไข้ได้ป่วยว่า ผู้ชอบรับประทานอาหารรสเปรี้ยวมีปัญหาเกี่ยวกับโรคเส้นเอ็น ผู้ชอบรับประทานอาหารรสเค็มทำให้ปริมาณของเส้นเลือดเข้มข้นขึ้น ทำให้โลหิตมีการหมุนเวียนไม่สะดวกได้ ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเผ็ดจะมีความตึงของกล้ามเนื้อและเอ็น ผู้ที่ชอบในการรับประทานอาหารรสขมมีอาการอาเจียนง่ายและมีปัญหาเกี่ยวกับกระดู ผู้ชอบรับประทานอาหารรสหวานมีปัญหาเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ ดังนั้นการรับประทานอาหารควรรับประทานแบบพอดีไม่มากและไม่น้อยเกินไป

3.1.2 การออกกำลังกาย จะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทุกระบบเพื่อให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายทุกส่วนได้ใช้พลังงานและสังเคราะห์พลังงานหมุนเวียน ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง การออกกำลังกายที่ดีและให้ผลดีต่อสุขภาพที่สำคัญตรงตามหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การทำให้งานในชีวิตประจำวันมีการออกกำลังกายไปด้วย เช่น การรดน้ำต้นไม้ การทำงานบ้าน การเดินไปทำงาน การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ หรือการนั่งทำงานมีการผ่อนคลายอิริยาบถโดยการแกว่งแขน เพื่อเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อหัวใจและกล้ามเนื้อทรวงอก สิ่งเหล่านี้สามารถทำได้โดยไม่ต้องสิ้นเปลืองหรือเสียเวลาที่มีมักจะเป็นข้ออ้างในการที่ไม่ออกกำลังกาย

3.1.3 อากาศ การอยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมที่ดี ไร้มลพิษ และสร้างพื้นที่สีเขียวในชุมชน ใน บ้าน สถานที่ทำงาน เพื่อให้เป็นตัวช่วยพอกอากาศบริสุทธิ์ให้กับสภาพร่างกาย การรักษาระบบประสาทจะช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมคงอยู่แบบธรรมชาติมากที่สุด การใช้การดำเนินชีวิตแบบอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติและปรับให้เข้ากับธรรมชาติจะทำให้สุขภาพดีเพราะมีอากาศบริสุทธิ์

3.1.4 อุจจาระ ระบบการขับถ่ายที่มีประสิทธิภาพ เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของการมีสุขภาพดี คนที่มีสุขภาพร่างกายที่ดี มีการขับถ่ายกากของเสียที่หมักหมมในร่างกายเป็นประจำทุกวันและสม่ำเสมอ ความสม่ำเสมอในการขับถ่ายอุจจาระขึ้นอยู่กับบุคคล เด็กทารกอาจถ่ายอุจจาระ 3 – 5 ครั้งต่อวัน ผู้ใหญ่ที่ปกติควรถ่ายอุจจาระไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ การเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวัน การรับประทานอาหาร น้ำ การออกกำลังกาย รวมทั้งการพักผ่อนมีผลทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่ายอุจจาระได้ ถ้าคนเรามีการฝึกหัดในการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาจะเป็นปัจจัยสำคัญในการมีสุขภาพดีด้วย การขับถ่ายอุจจาระควรใช้เวลาในการขับถ่ายไม่ควรรีบร้อนในการขับถ่ายควรใช้เวลาหนึ่งประมาณ 10 –15 นาที หรือเมื่อรู้สึกอยากถ่ายให้รีบไปถ่าย คนส่วนใหญ่จะมีการถ่ายอุจจาระหลังรับประทานอาหารเช้า สิ่งเล็ก ๆ น้อยเหล่านี้ถ้าฝึกหัดเป็นประจำทำให้เกิดความเคยชิน จะช่วยให้มีสุขภาพดีได้โดยไม่ต้องเสียเงินในการรักษาสุขภาพ

3.1.5 อารมณ์ ร่างกายกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้ หากส่วนใดส่วนหนึ่งไม่สมบูรณ์ จะไม่ถือว่าเป็นคนมีสุขภาพดี คนที่มีสุขภาพดีจะต้องมีความสมบูรณ์ทั้งกาย ใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ตามปกติคนจะมีการปรับอารมณ์ โดยการพบปะสังสรรค์ การพูดคุย และมีกิจกรรมนันทนาการ บางคนอาจใช้การปฏิบัติธรรมะ ตามธรรมชาติโดยทั่วไปของมนุษย์มีอารมณ์แตกต่างกันในแต่ละเวลาและ โอกาส คนมีอารมณ์ดีและมีความสุขย่อมทำให้บุคคลที่อยู่ใกล้มีความสุขได้เช่นกัน คนที่มีความวิตกกังวล หรือมีปัญหาไม่สามารถแก้ปัญหาได้ สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อระบบการทำงานภายในร่างกาย เมื่อมีการขี้มหรือหัวเราะร่างกายจะผลิตฮอร์โมนความสุข ซึ่งช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนภายในร่างกาย มีการผ่อนคลายความตึงเครียด มีระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น และยังพบอีกว่าการขี้มหรือการหัวเราะช่วยลดความตึงเครียดได้ดีกว่าการออกกำลังกายทุกชนิด และที่สำคัญยังเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ถ้ามีการหัวเราะ 1 นาที เท่ากับได้พักผ่อนนาน 45 นาที การหัวเราะจึงเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง

3.2 การแสวงหาความรู้ทางด้านสุขภาพ ความรู้เป็นพลวัต เป็นสิ่งที่ไม่มีการหยุดนิ่งมีการเปลี่ยนแปลงและเคลื่อนไหวตลอดเวลา คนที่ไม่ใฝ่ในการเรียนรู้ทำให้บุคคลเหล่านั้นเป็นคนไม่ทันสมัย ความรู้ทางสุขภาพที่มีการแสวงหา สามารถนำความรู้นั้นมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ของตนเอง บุคคลในครอบครัว ชุมชน และเป็นการนำองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้ไปสู่การมีสุขภาพดี

3.3 การสร้างชุมชนให้น่าอยู่ จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบอื่น ๆ คือ ชุมชนปลอดภัยชุมชนแข็งแรง โดยเฉพาะคนที่อยู่ในชุมชนจะเป็นส่วนที่มีความสำคัญมาก ถ้าคนในชุมชนมีความเข้มแข็งร่วมมือ ในการพัฒนาชุมชน ร่วมกันสร้าง ร่วมกันทำ และร่วมใจพัฒนาจะมีผลทำให้ชุมชนนั้นน่าอยู่และในที่สุดส่งผลถึงประเทศชาติที่มีความแข็งแกร่งและแข็งแรงในอนาคตได้

3.4 ร่วมใจกันสร้างเครือข่ายองค์กรสุขภาพดี การสร้างเครือข่ายทางด้านสุขภาพจะเป็นการรวมตัวกัน เพื่อการสร้างเครือข่ายให้เมืององค์กรสุขภาพกระจายอยู่ทั่วประเทศ ทุกชุมชน การรวมกันของเครือข่ายทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็งเกิดพลัง สามารถสร้างภาคีทางด้านสุขภาพให้เป็นเครือข่ายที่เข้มแข็ง มีการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีกับสังคมบนพื้นฐานของ “สุขภาพพอเพียง”

3.5 ทำระบบพอเพียงของครอบครัว ในการสร้างพื้นฐานให้กับชุมชน และประเทศชาติโดยใช้พื้นฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการเดินสายกลาง มีความสมดุลพอดี รู้จักพอประมาณ การมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และรู้เท่าทันโลก ซึ่งมีการดำเนินงานตามแบบดังนี้ (สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ , 2551)

3.5.1 มีรากฐานที่เข้มแข็งจากการมีความพอเพียงทางสุขภาพในระดับครอบครัวและชุมชน

3.5.2 มีความรอบคอบและรู้จักประมาณอย่างมีเหตุผลในด้านการเงินเพื่อสุขภาพทุกระดับ

3.5.3 มีการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและใช้อย่างรู้เท่าทัน โดยเน้นภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทยและการพึ่งตนเอง

3.5.4 มีบูรณาการด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาพยาบาล พื้นฟูสภาพและคุ้มครองผู้บริโภค

3.5.5 มีระบบภูมิคุ้มกันที่ให้หลักประกันและคุ้มครองสุขภาพ

3.5.6 มีคุณธรรม จริยธรรม คือ ซื่อตรง ไม่โลภมาก และรู้จักพอเพียง

ผุดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการพึ่งพาตนเองตามพื้นฐานของปรัชญาประกอบด้วยการยึดสายกลาง มีความสมดุลพอดี รู้จัก พอประมาณ การมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และรู้เท่าทันโลก สุขภาพดีตามหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะรวมความถึงการมีสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคมครอบคลุมสุขภาพของปัจเจกบุคคล และสุขภาพทางสังคมในการอยู่ร่วมกัน เน้นในเรื่องการมีสุขภาพดี บริการดี สังคมดี ชีวิตมีความสุขพอเพียงอย่างยั่งยืน

สื่อการเรียนรู้

แบบทดสอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 3)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 7.1 สุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมที่ 7.2 การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง

การวัดผลและประเมินผล

กิจกรรมที่ 7.1 สุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมที่ 7.2 การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 7.1 สุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมที่ 7.2 การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง

เอกสารอ้างอิง

ชฎามาศ ชาวสะอาด. การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติคนด้านสุขภาพ. [ออนไลน์].
แหล่งที่มา : <http://dusithost.dusit.ac.th/~ipc/healthphilosophy.htm>.

รุ่งเรือง กิจผาติ. (2553). สุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.oknation.net/blog/thainht/2010/05/01/entry-1>. (วันที่ค้นหาข้อมูล : 27 พฤศจิกายน 2555).

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.nesdb.go.th/Md.book/suff_cartoon/Book_suff.zip. (วันที่ค้นหาข้อมูล
: 4 ตุลาคม 2555)

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

.....


.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ตัวแทนนักเรียน

ลงชื่อ.....
(.....)
ครูผู้สอน

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	หน่วยที่ 8
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	เวลาเรียนรวม 18 คาบ
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ 8	สอนครั้งที่ 1/18
ชื่อเรื่อง กีฬาฟุตซอล		จำนวน 2 คาบ

หัวข้อเรื่อง

1. ประวัติกีฬาฟุตซอล
2. ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. กติกากีฬาฟุตซอล

สาระสำคัญ/แนวคิดสำคัญ

กีฬาฟุตซอลเป็นกีฬาอดนินิยมอีกประเภทหนึ่งซึ่งดัดแปลงมาจากกีฬาฟุตบอล ซึ่งกีฬาทั้ง 2 ชนิดนี้ มีทักษะพื้นฐานคล้ายกัน จะแตกต่างกันที่ขนาดสนามและกติกาบางอย่าง การฝึกทักษะพื้นฐานที่ถูกต้องจะทำให้ให้นักเรียนสนุกและมีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

สมรรถนะ

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล

จุดประสงค์การปฏิบัติ

1. เล่าประวัติกีฬาฟุตซอลได้
2. อธิบายทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตซอลได้
3. อธิบายกติกาและองค์ประกอบต่างๆของกีฬาฟุตซอลได้

เนื้อหาสาระ



กีฬาฟุตบอล เริ่มเป็นที่นิยมในประเทศไทยเมื่อไม่นานมานี้ ด้วยรูปแบบการเล่นที่คล้ายกับฟุตบอล กฎกติกาเข้าใจง่าย อาศัยพื้นที่ในการเล่นไม่มาก และเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เราจึงมักจะเห็นคนไทยเล่นกีฬาฟุตบอลตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งโรงพละ หรือใต้ทางด่วน

ประวัติฟุตบอล

คำว่า ฟุตบอล มีรากศัพท์มาจากภาษาสเปนหรือโปรตุเกส ที่ว่า FUTbol หรือ FUTebol และภาษาสเปนหรือฝรั่งเศสเรียกคำว่า Indoor เป็นคำว่า SALa เมื่อนำมารวมกันจึงกลายเป็นคำว่า ฟุตบอล

กีฬาฟุตบอล ถือกำเนิดขึ้นในประเทศแคนาดา เมื่อปี ค.ศ. 1854 (พ.ศ. 2397) เนื่องจากเมื่อย่างเข้าหน้าหนาว หิมะตกคลุมทั่วบริเวณ ทำให้นักกีฬาไม่สามารถเล่นกีฬาฟุตบอลกลางแจ้งได้ จึงหันมาเล่นฟุตบอลในร่ม โดยใช้โรงยิมบาสเกตบอลเป็นสนามแข่ง ทำให้ช่วงนั้นเรียกกีฬาฟุตบอลว่า **Indoor soccer (อินดอร์ซอกเกอร์) หรือ five a side soccer**

ปี ค.ศ. 1930 (พ.ศ. 2473) ฮวน คาร์ลอส เซอเรียยี จากเมืองมอนเตวิเดโอ ประเทศอุรุกวัย ได้นำกีฬาฟุตบอลไปใช้ในสมาคม YMCA (Young Man's Christian Association) โดยใช้สนามบาสเกตบอลในการเล่นทั้งภายในและภายนอกอาคาร ทำให้กีฬา Indoor soccer ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ

ปี ค.ศ. 1932 (พ.ศ. 2475) โรเจอร์ เกรน ได้บัญญัติกฎเพื่อใช้เป็นมาตรฐานควบคุมกีฬาชนิดนี้ และใช้มาจนถึงทุกวันนี้ หลังจากนั้นไม่นาน กีฬาชนิดนี้ก็แพร่หลายไปทั่วโลก เป็นที่นิยมทั่วทั้งทวีปอเมริกาใต้ ทวีปยุโรป และแพร่กระจายไปทั่วโลก

ปี ค.ศ. 1965 (พ.ศ. 2508) มีการจัดการแข่งขันฟุตบอลนานาชาติเป็นครั้งแรก และประเทศปารากวัยก็เป็นทีมชนะเลิศ ต่อจากนั้นก็มีการจัดแข่งขันในระดับนานาชาติมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งปี ค.ศ. 1982 (พ.ศ. 2525) มีการจัดฟุตบอลชิงแชมป์โลกขึ้นที่ประเทศบราซิล และเจ้าภาพเองก็เป็นฝ่ายได้รับชัยชนะไป จึงมีการจัดการแข่งขันอย่างไม่เป็นทางการอีก 2 ครั้ง ในปี ค.ศ. 1985 (พ.ศ. 2528) และ ปี ค.ศ. 1988 (พ.ศ. 2531) ที่มีประเทศสเปนและออสเตรเลียเป็นเจ้าภาพ จนกระทั่งปี ค.ศ. 1989 (พ.ศ. 2532) สหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ ได้เข้ามา

ดูแลจัดการแข่งขันฟุตบอลชิงแชมป์โลกอย่างเป็นทางการ

ข้อแตกต่างระหว่างกีฬาฟุตบอลกับกีฬาฟุตบอล

กีฬาฟุตบอลเป็นการเล่นกีฬาประเภทในร่มเนื่องจากอุปสรรคของดินฟ้าอากาศในแถบยุโรป จึงมีผู้คิดค้นกีฬาชนิดนี้ขึ้นมา ซึ่งกีฬาฟุตบอลนี้ประยุกต์และย่ส่วนมาจากกีฬาฟุตบอล ดังนั้นกฎกติกาต่างๆ จึงแตกต่างกันไปบ้างซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

ตัวอย่าง ข้อแตกต่างระหว่างกีฬาฟุตบอลกับกีฬาฟุตบอล

ฟุตบอล	ฟุตบอล
1. ใช้ลูกบอลเบอร์ 5	1. ใช้ลูกบอลเบอร์ 4 และมีเปอร์เซ็นต์การกระดอนน้อยกว่า 30 %
2. ผู้เล่น 11 คน	2. ผู้เล่น 5 คน

<p>3. เปลี่ยนผู้เล่นสำรองได้ 3 คน</p> <p>4. ส่งบอลเข้าเล่นโดยการทุ่ม</p> <p>5. ไม่หยุดเวลาเมื่อมีการหยุดเล่นชั่วคราว</p> <p>6. ใช้เวลาในการแข่งขันครั้งเวลาละ 45 นาที</p> <p>7. ไม่อนุญาตให้ขอเวลานอก</p> <p>8. เล่นลูกจากประตู โดยการเตะ</p> <p>9. สามารถเบียดเพื่อแย่งบอลได้โดยใช้ไหล่หรือการสไลด์เพื่อแย่งบอล</p> <p>10. การเริ่มเล่น เริ่มเล่นใหม่เฉพาะเมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำประตูได้ และเมื่อเริ่มการแข่งขันทั้งครั้งแรกและครั้งหลัง</p> <p>11. มีกติกาคควบคุมการล้ำหน้า</p> <p>12. มีกติกาคควบคุมผู้รักษาประตูโดยเฉพาะ</p> <p>13. ไม่จำกัดการเล่นฝึกกติกา</p>	<p>3. สามารถเปลี่ยนผู้เล่นสำรองได้ไม่จำกัด(ในทีมจะมีผู้เล่นทั้งหมด 12 คน)</p> <p>4. ส่งบอลเข้าเล่นโดยการเตะ</p> <p>5. เมื่อมีการหยุดเล่นชั่วคราวจะมีการหยุดนาฬิกาจับเวลาด้วย</p> <p>6. ครั้งเวลาละ 20 นาที</p> <p>7. สามารถขอเวลานอกได้ 1 ครั้งในครึ่งเวลาหนึ่งๆ</p> <p>8. ส่งลูกบอลสู่การเล่นโดยการทุ่มหรือขว้าง</p> <p>9. ไม่สามารถทำได้</p> <p>10. การเริ่มเล่นใหม่ในแต่ละครั้ง ต้องเริ่มภายในเวลา 4 วินาที</p> <p>11. ไม่มีการล้ำหน้า</p> <p>12. ไม่มีข้อจำกัดแต่ต้องครอบครองบอลภายใน 4วินาที เท่านั้น</p> <p>13. การเล่นฝึกกติกาของแต่ละทีมจำกัดอยู่ที่ 5 ครั้ง และไม่อนุญาตให้ตั้งกำแพงป้องกันการเตะโทษจังหวะเดียว</p>
ฟุตบอล	ฟุตซอล
<p>14. ผู้รักษาประตูไม่สามารถใช้มือรับลูกเตะคืนจากฝ่ายเดียวกัน</p> <p>15. เมื่อมีผู้เล่นถูกไล่ออกไม่สามารถเปลี่ยนผู้เล่นสำรองไปแทนได้</p>	<p>14. ผู้รักษาประตูไม่สามารถใช้มือรับลูกส่งคืนหลังจากผู้เล่นฝ่ายเดียวกันทุกกรณี</p> <p>15. สามารถเปลี่ยนผู้เล่นลงไปแทนผู้เล่นที่ถูกไล่ออกได้ แต่ต้องหลังจากนั้น 2 นาที</p>

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตซอล

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตซอลนั้นเป็นทักษะเดียวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล จะแตกต่างกันเพียงกีฬาฟุตซอลผู้เล่นต้องเพิ่มสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับความคล่องตัวให้มากขึ้น ทั้งนี้ เพราะกีฬาฟุตซอล

สนามที่ใช้ในการแข่งขันจะสั้นและแคบกว่าสนามกีฬาฟุตบอลมาก ดังนั้น ผู้เล่นจึงต้องใช้ความคล่องตัวอย่างสูงในการเล่นลูกบอล ใช้ความสามารถเฉพาะอย่างสูงในการทำประตูเนื่องจากสภาพสนามที่สั้นและแคบ ความคล่องตัวในการเล่นจึงเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างมาก

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตซอลได้แก่

1. ทักษะการเตะลูกบอล
 - 1.1 การเตะลูกบอลด้วยปลายเท้า
 - 1.2 การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - 1.3 การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - 1.4 การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
2. ทักษะการเลี้ยงหรือการครอบครองลูกบอล
 - 2.1 การเลี้ยงบอลโดยใช้ข้างเท้าทั้งด้านนอกและด้านใน
 - 2.2 การเลี้ยงบอลโดยใช้หลังเท้า
3. ทักษะการเป็นผู้รักษาประตู
 - 3.1 การยื่นเตรียมพร้อม
 - 3.2 การรับลูกบอล

กติกาฟุตซอล



สนามแข่งขันฟุตบอล

สนามแข่งขันต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ความยาวเส้นข้างต้องยาวกว่าความยาวเส้นประตู โดยสนามมีความยาวต่ำสุด 25 เมตร สูงสุด 42 เมตร ความกว้างต่ำสุด 15 เมตร สูงสุด 25 เมตร



ลูกบอลฟุตบอล

ลูกบอลต้องเป็นทรงกลม ทำด้วยหนังหรือวัสดุอื่น ๆ เส้นรอบวงไม่น้อยกว่า 62 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 64 เซนติเมตร ขณะการแข่งขัน ลูกบอลต้องมีความดันลม ไม่น้อยกว่า 400 กรัม ไม่มากกว่า 440 กรัม ความดันลมของลูกบอลจะอยู่ที่ ความดันลมของลูกบอล 0.4 – 0.6 ระดับบรรยากาศ



ผู้เล่นฟุตบอล

จะมีผู้เล่นทั้งสองทีม ทีมละไม่เกิน 5 คนอยู่บนสนาม และหนึ่งใน 5 คนนี้ ต้องเป็นผู้รักษาประตู และอนุญาตให้มีผู้เล่นสำรองไม่เกิน 7 คน อนุญาตให้เปลี่ยนตัวผู้เล่นเมื่อไหร่ก็ได้ ไม่จำกัดจำนวน สามารถเปลี่ยนตัวได้ตลอดเวลา ผู้เล่นที่เปลี่ยนออกไปแล้วสามารถกลับเข้าไปเล่นใหม่ แต่ในกรณีที่ทีมหนึ่งที่เหลือผู้เล่นน้อยกว่า 3 คน รวมผู้รักษาประตู จะต้องยกเลิกการแข่งขัน

ผู้เล่นต้องไม่สวมใส่เครื่องประดับใด ๆ ที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น โดยอุปกรณ์เบื้องต้นมี

1. เสื้อยืดหรือเสื้อเชิ้ต
2. กางเกงขาสั้น (ถ้าสวมกางเกงปรับอุณหภูมิ สีของกางเกงนั้นจะต้องเป็นสีเดียวกันกับสีหลักของกางเกง
3. ถุงเท้ายาว
4. สนับแข้ง
5. รองเท้าผ้าใบหรือรองเท้าน้ำหนัก หรือรองเท้าวางกำลังกายพื้นยาง

ระยะเวลาการแข่งขัน

การแข่งขันที่ทั้งหมด 2 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที และระยะเวลาการแข่งขันแต่ละครั้งอาจเพิ่มเวลาเตะลูกโทษ ณ จุดโทษ ส่วนการขอเวลาดอกนั้น ทั้งสองทีมมีสิทธิขอเวลาดอก 1 นาที ในแต่ละครึ่งเวลา

การนับประตู4r

การนับประตูจะเป็นผลเมื่อบอลทั้งลูกผ่านเส้นประตูระหว่างเสาประตูได้คานประตู แต่ต้องไม่มีการทำ

ฝึกกติกาโดยทีมที่ทำประตู ผู้รักษาประตูไม่สามารถทำประตูได้ด้วยมือ และผู้เล่นฝ่ายรุกไม่สามารถทำประตูได้ด้วยแขน

สื่อการเรียนรู้

แบบทดสอบ ลูกฟุตบอล กรวย ประตูฟุตบอล

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 3)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 8.1 ทักษะการเล่นฟุตบอล

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 8.2 กติกาการแต่งกายผู้เล่นฟุตบอล

กิจกรรมที่ 8.3 กีฬาฟุตบอล

การวัดผลและประเมินผล

กิจกรรมที่ 8.1 ทักษะการเล่นฟุตบอล

กิจกรรมที่ 8.2 กติกาการแต่งกายผู้เล่นฟุตบอล

กิจกรรมที่ 8.3 กีฬาฟุตบอล

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 8.1 ทักษะการเล่นฟุตบอล

กิจกรรมที่ 8.2 กติกาการแต่งกายผู้เล่นฟุตบอล

กิจกรรมที่ 8.3 กีฬาฟุตบอล

เอกสารอ้างอิง

_____. (ม.ป.ป.). รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่นฟุตบอล. ปทุมธานี : สกายบุ๊กส์.

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

.....


.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ตัวแทนนักเรียน

ลงชื่อ.....
(.....)
ครูผู้สอน

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	หน่วยที่ 9
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	เวลาเรียนรวม 18 คาบ
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ 9	สอนครั้งที่ 1/18
ชื่อเรื่อง กีฬาวอลเลย์บอล		จำนวน 2 คาบ

หัวข้อเรื่อง

1. ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล
2. ทักษะที่จำเป็นในกีฬาวอลเลย์บอล
3. อธิบายกติกาและองค์ประกอบต่างๆของกีฬาวอลเลย์บอลได้โดยสังเขป

สาระสำคัญ/แนวคิดสำคัญ

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาชนิดนิยมอีกประเภทหนึ่งที่เยาวชนจากทั่วโลกให้ความสนใจการเรียนรู้ประวัติความเป็นมา ทักษะที่จำเป็น และกติกาที่สำคัญ ทำให้นักเรียนเล่นกีฬาประเภทนี้ได้สนุกและมีความสุข

สมรรถนะ

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

จุดประสงค์การปฏิบัติ

1. เล่าประวัติกีฬาวอลเลย์บอลได้
2. บอกทักษะที่จำเป็นในกีฬาวอลเลย์บอลได้
3. อธิบายกติกาและองค์ประกอบต่างๆของกีฬาวอลเลย์บอลได้

เนื้อหาสาระ



ประวัติวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นอีกหนึ่งชนิดกีฬาอดนินิยม ที่มีการแข่งขันระดับชาติ และนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย จนถูกรวมเข้ากับหลักสูตรการเรียนการสอนชั้นมัธยมศึกษาในหลายโรงเรียน ซึ่งหลายคนก็คงอยากรู้จักกับกีฬาวอลเลย์บอลให้มากขึ้นเพื่อความสนุกในการชมและเชียร์กีฬานี้

กีฬาวอลเลย์บอล (Volleyball) นั้น ถือกำเนิดขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ.1895 (พ.ศ.2438) โดย นายวิลเลียม จี. มอร์แกน (William G. Morgan) ผู้อำนวยการฝ่ายพลศึกษาของสมาคม Y.M.C.A. (Young Men's Christian Association) ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ต้องการมีกีฬาสำหรับเล่นในช่วงฤดูหนาวแทนกีฬากลางแจ้ง เพื่อออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจยามหิมะตก

โดย นายวิลเลียม จี. มอร์แกน เกิดไอเดียในการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอลขึ้น ขณะที่เขากำลังนั่งดูเทนนิส และเลือกนำเอาตาข่ายกลางสนามของกีฬาเทนนิส มาเป็นส่วนประกอบในกีฬาที่เขาคิดค้น และเลือกใช้ยางในของลูกบาสเก็ตบอล มาเป็นลูกบอลที่ใช้ตีโต้ตอบกันไปมา แต่ยางในของลูกบาสเก็ตบอลกลับให้น้ำหนักเบาจนเกินไป จึงเปลี่ยนไปใช้ลูกบาสเก็ตบอลแทน ซึ่งลูกบาสเก็ตบอลก็มีขนาดใหญ่และน้ำหนักมากจนเกินไปอีก เขาจึงสั่งทำลูกบอลขึ้นมาใหม่โดยเฉพาะ ในขนาดเส้นรอบวง 25-27 นิ้ว และกำหนดน้ำหนักไว้ที่ 8-12 ออนซ์ จากนั้นจึงตั้งชื่อกีฬานี้ว่า มินโทเนตต์ (Mintonette)

ต่อมา ชื่อของ มินโทเนตต์ (Mintonette) ถูกเปลี่ยนเป็น วอลเลย์บอล (Volleyball) หลังได้รับคำแนะนำจาก ศาสตราจารย์ อัลเฟรด ที เฮลสเต็ด (Professor Alfred T. Helstead) ในงานประชุมสัมมนาผู้นำทางพลศึกษาที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Spring-field College) เมื่อปี ค.ศ.1896 (พ.ศ.2439) และกลายเป็นกีฬาอดนินิยมในหมู่ประชาชนชาวอเมริกัน จนแพร่หลายออกไปทั่วโลก รวมทั้งมีการปรับปรุงและพัฒนาอยู่เป็นระยะ

ทักษะที่จำเป็นในกีฬาวอลเลย์บอล

ทักษะการเล่นลูกมีดังต่อไปนี้

1. การรับลูกมือล่าง (Under Ball)

การรับลูกมือล่าง หรือเรียกว่าการเล่นลูกอันเดอร์ (Under) การเหยียดแขนและการประสานมือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกทักษะนี้

ข้อปฏิบัติในการเล่นลูกอันเดอร์

- 1.1 ยืนทรงตัวให้ร่างกายสมดุลโดยกางขาทั้งสองข้างในลักษณะของการย่อตัว
- 1.2 แขนทั้งสองข้างเหยียดตึง หักข้อมือลงล่างเพื่อบังคับให้แขนตึงตามองลูก
- 1.3 ย่อตัวและย่อเข้าตามลูกในขณะที่ลูกลอยต่ำลง พร้อมยกตัวขึ้นในขณะที่แขนตั้งฉากกับลำตัวและขนานกับพื้น
- 1.4 แขนทั้งสองที่เหยียดตึงสัมผัสกับลูกบอลที่ลอยลงมา พร้อมยกตัวขึ้นในขณะที่แขนสัมผัสลูกบอล
- 1.5 ตำแหน่งที่แขนสัมผัสบอลประมาณ 1 คืบ (ถัดขึ้นมาจากข้อมือไปทางหัวไหล่)

2. การรับลูกมือบน (Str Ball)

เป็นลักษณะการเล่นลูกโดยใช้มือและชูลูกขึ้น ทักษะนี้เป็นทักษะที่ต้องใช้ความชำนาญ เพราะสามารถนำไปประสานงานกับการตบลูกได้เป็นอย่างดี

ข้อปฏิบัติในการเล่นลูกมือบน

ยืนทรงตัวให้ร่างกายสมดุล โดยกางขาทั้งสองข้างในลักษณะของการย่อตัว

2.1 ชูแขนทั้งสองข้างขึ้น โดยหักข้อมือทั้งสองข้างไปด้านหลัง

2.2 นิ้วมือทั้งสองนิ้วงอลักษณะรูปถ้วย

2.3 ใช้นิ้วมือทั้งสองนิ้วสัมผัสบอล โดยขณะที่บอลลอยลงมาสัมผัสที่นิ้วให้ผู้ฝึกเหยียดปลายนิ้วออก ส่งลูกชูขึ้นบนในลักษณะตั้งฉากกับพื้นดิน

3. การส่งลูก (Sever)

การเลิร์ฟหรือการส่งลูก เป็นการส่งลูกจากนอกสนามเข้าสู่กระบวนการเล่น การส่งลูกในลักษณะนี้ มีการส่งลูกที่นิยมกัน 3 แบบด้วยกันคือ

3.1 การส่งลูกด้วยมือล่าง

ข้อปฏิบัติ

3.1.1 ยืนอยู่นอกสนาม โดยหันด้านหน้าเอียงไปด้านข้างให้ตาข่ายผู้ที่ถนัดขวาหันด้านซ้ายเข้าหาตาข่าย ผู้ที่ถนัดซ้ายหันด้านขวาหาตาข่าย

3.1.2 ผู้ถนัดขวาจับบอลด้วยมือซ้าย ผู้ถนัดซ้ายจับบอลด้วยมือขวา

3.1.3 เหวี่ยงแขนที่ไม่ได้จับบอลไปด้านหลัง

3.1.4 โยนบอลขึ้นแล้วเหวี่ยงแขนที่ไม่ได้จับบอลตีลูกโดยตีด้านล่างของลูกจากล่างขึ้นบน ให้อยู่ในแนวระนาบเพื่อให้ข้ามตาข่าย

3.2 การส่งลูกบนมือ

ข้อปฏิบัติ

3.2.1 ยืนอยู่นอกสนาม โดยหันหน้าเข้าหาตาข่าย

3.2.2 ผู้ถนัดขวาจับบอลด้วยมือซ้าย ผู้ถนัดซ้ายจับบอลด้วยมือขวา

3.2.3 โดยบอลขึ้นเหนือศีรษะ ตีบอลเมื่อลูกอยู่เหนือศีรษะพอประมาณคาดคะเนว่าบอลน่าจะข้ามตาข่าย

3.3 การส่งลูกมือบนในลักษณะกระโดดส่ง

ข้อปฏิบัติ

3.3.1 ยืนอยู่นอกสนาม โดยหันหน้าเข้าหาตาข่าย

3.3.2 จับบอลด้วยมือทั้งสองข้าง หรือหากถนัดจับด้วยมือข้างเดียวก็ได้ ผู้ถนัดซ้ายจับบอลด้วยมือขวา ผู้ถนัดขวาจับบอลด้วยมือซ้าย

3.3.3 โยนบอลไปข้างหน้าให้สูงกว่าศีรษะเล็กน้อยแล้ววิ่งลอยตัวจากหลังมาหน้าพร้อม
กระโดดส่งบอลในลักษณะการตบบอล คาดคะเนว่าบอลน่าจะข้ามตาข่าย

3.4 การตบลูก

ข้อปฏิบัติ

3.4.1 ยืนด้วยเท้าทั้งสองข้าง ให้เท้าห่างกันพอสมควร

3.4.2 เขย่งปลายเท้าขึ้นให้น้ำหนักตัวตกอยู่ปลายเท้า ปล่อยมือห้อยทั้งสองข้างเพื่อใช้ในการ
Take ตัว

3.4.3 กระโดดลอยตัวขึ้นพร้อมยึดตัวให้สุดโดยสวิงแขนข้างที่ถนัดจากด้านหลังเงอแขน
พร้อมตบลูก โดยมีแขนอีกข้างหนึ่งสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย

3.4.4 ขณะที่มีมือข้างที่ตบสัมผัสกับบอลให้หักข้อมือลงเพื่อบังคับลูกให้ตกลงในสนาม

กติกาวอลเลย์บอล

สนามแข่งขัน

- จะต้องเป็นพื้นไม้หรือพื้นปูนที่มีลักษณะเรียบ ไม่มีสิ่งกีดขวาง
- เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 9 เมตร ยาว 12 เมตร ความสูงจากพื้นประมาณ 7 เมตร มี
บริเวณโดยรอบห่างจากสนามประมาณ 3 เมตร
- แต่หากเป็นสนามมาตรฐานในระดับนานาชาติ กำหนดให้รอบสนามห่างจากสนาม
ประมาณ 5 เมตร ด้านหลังห่าง 8 เมตร และมีความสูง 12.5 เมตร
- เส้นรอบสนาม (Boundary lines) ทุกเส้นจะต้องกว้าง 5 เซนติเมตร เป็นสีอ่อนตัดกับพื้น
สนาม มองเห็นได้ชัดเจน
- เส้นแบ่งเขตแดน (Center line) ที่อยู่ตรงกลางสนาม จะต้องอยู่ใต้ตาข่าย หรือตรงกับเสา
ตาข่ายพอดี

ตาข่าย

- จะต้องมีความสูงจากพื้น 2.43 เมตร กว้าง 1 เมตร ยาว 9.5 - 10 เมตร
- ตารางในตาข่ายกว้าง 10 เซนติเมตร ผู้ติดไว้กับเสากลางสนาม
- ตาข่ายสำหรับทีมหญิงสูง 2.24 เมตร



ลูกวอลเลย์บอล

- เป็นทรงกลมมีเส้นรอบวงประมาณ 65-67 เซนติเมตร น้ำหนัก 260-280 กรัม
- ทำจากหนังสังเคราะห์ที่ยืดหยุ่นได้
- ซึ่งในการแข่งขันระดับโลกจะใช้ลูกบอล 3 ลูกต่อการแข่งขัน เพื่อความต่อเนื่องหากบอล

ออกนอกสนาม

ผู้เล่น

- ในทีมจะต้องมีผู้เล่นไม่เกิน 12 คน ผู้ฝึกสอน 1 คน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน 1 คน เทรนเนอร์ 1 คน และแพทย์ 1 คน
- ผู้เล่นจะลงเล่นในสนามได้ครั้งละ 6 คน โดยแบ่งออกเป็นหน้าตาข่าย 3 คน และด้านหลังอีก 3 คน
- สามารถเปลี่ยนตัวผู้เล่นครั้งละกี่คนก็ได้ โดยผู้เล่นเดิมที่ถูกเปลี่ยนออก สามารถเปลี่ยนกลับมาเล่นในสนามได้อีก
- การแต่งกายในชุดแข่งขัน ต้องแต่งกายเหมือนกันทั้งทีม ประกอบไปด้วย เสื้อสวมคอ กางเกงขาสั้น ถุงเท้า และรองเท้าผ้าใบพื้นยางที่ไม่มีส้น โดยผู้เล่นแต่ละคนจะต้องติดหมายเลขกำกับไว้ที่เสื้อ

กำหนดให้ใช้เลข 1-18 เท่านั้น สำหรับหัวหน้าทีมจะต้องมีแถบผ้าขนาด 8x2 เซนติเมตร ติดอยู่ใต้หมายเลข บริเวณอกเสื้อด้วย



วิธีการเล่น

- ทีมที่ได้เสิร์ฟ จะต้องให้ผู้เล่นที่อยู่ในตำแหน่งขวาหลัง เป็นผู้เสิร์ฟเพื่อเปิดเกม จากนั้นผู้เล่นทุกตำแหน่งจะขยับตำแหน่งวนไปตามเข็มนาฬิกา
- การเสิร์ฟจะต้องรอฟังสัญญาณนกหวีดก่อน และให้เริ่มเสิร์ฟลูกบอลภายใน 5 วินาที
- ทีมที่ได้คะแนนจะเป็นผู้ได้เสิร์ฟ จนกว่าจะเสียคะแนนให้ฝ่ายตรงข้ามจึงจะเปลี่ยนเสิร์ฟ
- เมื่อลูกเข้ามาในเขตแดนของทีม จะสามารถเล่นบอลได้มากที่สุด 3 ครั้งเท่านั้น
- สามารถบล็อกลูกบอลจากฝ่ายตรงข้ามที่หน้าตาข่ายได้ แต่หากผู้เล่นล้ำเข้าไปในแดนของฝ่ายตรงข้ามจะถือว่าฟาวล์
- สามารถขอเวลานอกได้ 2 ครั้งต่อ 1 เซต ให้เวลาครั้งละ 30 วินาที
- ทุกครั้งที่แข่งขันจบ 1 เซต จะต้องมีการเปลี่ยนฝั่ง

การคิดคะแนน

- ทีมจะได้คะแนนเมื่อลูกบอลตกลงในเขตสนามของฝ่ายตรงข้าม โดยนับเป็นลูกละ 1 คะแนน และหากมีการเสียคะแนน จะต้องเปลี่ยนให้ทีมที่ได้คะแนนเป็นผู้เสิร์ฟ
- หากทีมไหนได้คะแนนครบ 25 คะแนนก่อน ก็จะเป็นผู้ชนะในเซตนั้นไป แต่หากคะแนนเสมอกันที่ 24-24 จะต้องมีการควิช (Deuce) หมายถึงต้องทำคะแนนให้มากกว่าอีกฝ่าย 2 คะแนน ถึงจะเป็นผู้ชนะ เช่น 26-24 หรือ 27-25 เป็นต้น

- ต้องแข่งขันกันให้ชนะ 3 ใน 5 เซต จึงจะเป็นผู้ชนะในเกมนั้น

ประโยชน์ของการเล่นวอลเลย์บอล

การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าการเล่นกีฬาเป็นเวลานานพิเศษ

ดังคำกล่าวที่ว่า"กีฬา กีฬา เป็นยาพิเศษ"วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ทำให้ผู้เล่นเกิดประโยชน์ดังนี้

1. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ฝึกหัดเล่นให้เป็นได้ง่ายและเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เมื่อเล่นวอลเลย์บอลเป็นแล้ว จะทำให้ผู้เล่นสามารถเล่นกีฬาได้นานกว่ากีฬาบางประเภท ซึ่งคุ้มกับที่ได้ฝึกฝนมาแม้แต่สตรีที่มีบุตรแล้วหากมีร่างกายแข็งแรงก็สามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

2. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีม จึงต้องมีการฝึกซ้อมเพื่อให้การเล่นในทีมมีความสัมพันธ์และรักใคร่ปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หากทีมใดขาดความสามัคคีแล้ว เมื่อลงแข่งขันย่อมจะมีชัยชนะได้ยาก ผลของการเล่นกีฬาประเภทนี้จึงสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้มีนิสัยรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะมากยิ่งขึ้น

3. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยฝึกฝนให้ผู้เล่นมีไหวพริบที่ชาญฉลาดและแก้ปัญหาอย่างฉับพลันทันที เพราะการเล่นวอลเลย์บอลนั้นผู้เล่นจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งต้องมีไหวพริบที่ดีสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้จึงจะทำให้มีชัยชนะในการเล่น

4. การเล่นวอลเลย์บอลเป็นการส่งเสริมและฝึกให้ผู้เล่นมีจิตใจเยือกเย็น สุขุม รอบคอบ อารมณ์มั่นคง มีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะผู้เล่นที่อารมณ์ร้อน มุทะลุ คุ้ย เอาแต่ใจตนเอง จะทำให้การเล่นผิดพลาดบ่อย ๆ ถ้าเป็นการแข่งขันก็จะแพ้ฝ่ายตรงข้ามได้ง่าย ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ล้วนแต่มีประโยชน์ต่อตัวผู้เล่นวอลเลย์บอล

ที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอีกด้วย

5. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นได้โดยไม่จำกัดเวลา ถ้าหากผู้เล่นรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ซึ่งอาจ

จะเล่นตอนเช้า สาย บ่าย เย็นหรือแม้แต่ในเวลาว่างก็เล่นได้ถ้ามีแสงสว่างเพียงพอ และเล่นได้ทั้งในที่ร่มหรือกลางแจ้ง

6. การเล่นวอลเลย์บอล ผู้เล่นต่างก็อยู่ในแดนของตนเองและมีตาข่ายขึงกั้นกลางสนาม ทำให้ไม่มีโอกาสที่จะปะทะกันระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่าย จึงไม่ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้น

7. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้เล่นอย่างหนึ่ง เพราะผู้เล่นจะต้องถูกฝึกให้มีระเบียบ

มีวินัย มีเหตุผล รู้จักการเป็นผู้นำผู้ตาม และมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นการปลูกฝังนิสัยอันมีผลที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

8. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีกฎกติกา ผู้เล่นต้องเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น ดังนั้นการเล่น วอลเลย์บอลย่อมช่วยสอนให้ผู้เล่นรู้จักความยุติธรรม มีความอดทนอดกลั้น รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น

9. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง ที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้มีความ สมบูรณ์ แข็งแรง เพราะผู้เล่นจะต้องฝึกให้ร่างกายแข็งแรง มีความอดทน มีความคล่องแคล่วว่องไว มีพลัง และความเร็ว เมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายแล้วยังช่วยให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายได้ทำงานประสาน สัมพันธ์กัน

เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะช่วยเพิ่มความสามารถ ของร่างกายให้มีความต้านทานได้ดีด้วย

10. กีฬาวอลเลย์บอลเหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่สร้างความมีน้ำใจนักกีฬา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การ รู้จักแพ้

ชนะและอภัย นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือในการเป็นสื่อกลางก่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยและมีสัมพันธ์ ไมตรีอันดีต่อกัน ทั้งระหว่างภายในประเทศและระหว่างประเทศได้อย่างดี

11. ปัจจุบันผู้เล่นวอลเลย์บอลที่มีความสามารถสูง ยังมีสิทธิ์ได้เข้ามาศึกษาต่อในระดับสูงบางสาขา บางสถาบัน ทั้งสถานการศึกษาของรัฐและเอกชน นอกจากนี้ยังมีหลายหน่วยงานที่รับบุคคลที่เป็นนักกีฬา วอลเลย์บอลเข้า

สื่อการเรียนรู้

แบบทดสอบ ลูกวอลเลย์บอล สนามกีฬาพร้อมเสาและตาข่ายวอลเลย์บอล นกหวีด

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 3)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 9.1 ทักษะการรับลูกมือล่าง

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 9.2 สนามกีฬาวอลเลย์บอล

กิจกรรมที่ 9.3 กีฬาวอลเลย์บอล

การวัดผลและประเมินผล

กิจกรรมที่ 9.1 ทักษะการรับลูกมือล่าง

กิจกรรมที่ 9.2 สนามกีฬาวอลเลย์บอล

กิจกรรมที่ 9.3 กีฬาวอลเลย์บอล

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 9.1 ทักษะการรับลูกมือล่าง

กิจกรรมที่ 9.2 สนามกีฬาวอลเลย์บอล

กิจกรรมที่ 9.3 กีฬาวอลเลย์บอล

เอกสารอ้างอิง

ชาญชัย โพธิ์คลัง. (2533). *สวัสดิการในการเล่นกีฬา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

.....


.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ตัวแทนนักเรียน

ลงชื่อ.....
(.....)
ครูผู้สอน

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	หน่วยที่ 10
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	เวลาเรียนรวม 18 คาบ
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ 10	สอนครั้งที่ 1/18
ชื่อเรื่อง กีฬาแบดมินตัน		จำนวน 2 คาบ

หัวข้อเรื่อง

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตัน
2. ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาแบดมินตัน
3. อธิบายกติกาและองค์ประกอบต่างๆของกีฬาแบดมินตัน

สาระสำคัญ/แนวคิดสำคัญ

กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ยอดนิยมอีกประเภทหนึ่งที่ชาวชนจากทั่วโลกให้ความสนใจ การเรียนรู้ประวัติความเป็นมา ทักษะที่จำเป็น และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นที่สำคัญ ทำให้นักเรียนเล่นกีฬาประเภทนี้ได้สนุกและมีความสุข

สมรรถนะ

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน

จุดประสงค์การปฏิบัติ

1. เล่าประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตันได้
2. อธิบายทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
3. อธิบายกติกาและองค์ประกอบต่างๆ ของกีฬาแบดมินตันได้

เนื้อหาสาระ

ประวัติกีฬาแบดมินตัน



ประวัติแบดมินตัน

แบดมินตัน (Badminton) เป็นกีฬาที่ได้รับการวิจารณ์เป็นอย่างมากเพราะไม่มีหลักฐานที่แน่ชัดถึงที่มาของกีฬาประเภทนี้ คงมีแต่หลักฐานบางอย่างที่ทำให้ทราบว่ากีฬาแบดมินตันมีเล่นกันในยุโรป โดยเฉพาะในประเทศอังกฤษตอนปลายศตวรรษที่ 17 และจากภาพสนั้มน้ำมันหลายภาพได้ยืนยันว่ากีฬาแบดมินตันเล่นกันอย่างแพร่หลายในพระราชวังของราชสำนักต่างๆ ในทวีปยุโรป แม้ว่าจะเรียกกันภายใต้ชื่ออื่นก็ตาม

ประวัติของกีฬาแบดมินตันบันทึกได้แน่นอนในปี พ.ศ. 2413 ปรากฏว่ามีการเล่นกีฬาลูกขนไก่เกิดขึ้นที่เมืองปูนา (Poona) ในประเทศอินเดีย เป็นเมืองเล็กๆ ห่างจากเมืองบอมเบย์ประมาณ 50 ไมล์ โดยได้รวมการเล่นสองอย่างเข้าด้วยกันคือ การเล่นปูนาของประเทศอินเดีย และการเล่นไม้ตีกับลูกขนไก่ (Battledore Shuttle Cock) ของยุโรป ในระยะแรกๆ การเล่นจะเล่นกันเพียงแต่ในหมู่ขุนนางทหารของกองทัพและสมาชิกชนชั้นสูงของอินเดีย จนกระทั่งมีนายทหารอังกฤษที่ไปประจำการอยู่ที่เมืองปูนา นำการเล่นตีลูกขนไก่นี้กลับไปอังกฤษ และเล่นกันอย่างกว้างขวาง ณ คฤหาสน์แบดมินตัน (Badminton House) ของดยุกแห่งบิวฟอร์ด ที่กลอสเตอร์เชอร์ ในปี พ.ศ. 2416 เกมกีฬาตีลูกขนไก่เลยถูกเรียกว่า แบดมินตัน ตามชื่อคฤหาสน์ของดยุกแห่งบิวฟอร์ดตั้งแต่นั้นมา

การเล่นแบดมินตันได้เข้าสู่ประเทศไทยในราวปี พ.ศ. 2456 โดยเริ่มเล่นกีฬาแบดมินตันแบบมีตาข่าย โดยพระยาพิชัยกุลพงษ์ ได้สร้างสนามขึ้นที่บ้าน ซึ่งต้องอยู่ริมคลองสมเด็จพระยาบรมนบุรี แล้วนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายออกไป ส่วนมากเล่นกันตามบ้านผู้มีตระกูล วงเจ้านาย และในราชสำนัก การเล่นแบดมินตันครั้งนั้น นิยมเล่นข้างละ 3 คน ต่อมาประมาณปี พ.ศ. 2462 สมโสรเกล้าโหมได้เป็นผู้จัดการแข่งขันแบดมินตันทั่วไปขึ้นเป็นครั้งแรก โดยจัดการแข่งขัน 3 ประเภทได้แก่ ประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และประเภทสามคน ปรากฏว่าทีมแบดมินตันบางขวางนนทบุรี (โรงเรียนราชวิทยาลัยบางขวางนนทบุรี) ชนะเลิศทุกประเภท นอกจากนี้มีนักกีฬาแบดมินตันฝีมือดีเดินทางไปแข่งขันยังประเทศใกล้เคียงอยู่บ่อยๆ

ในปี พ.ศ. 2494 พระยาจินดารักษ์ ได้ก่อตั้งสมาคมชื่อว่า “สมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย” ในปีเดียวกันสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยมีนักกีฬาแบดมินตันที่มีฝีมือดีอยู่มาก ซึ่งได้สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยจากการลงแข่งขันในรายการต่างๆ ของโลกเป็นอย่างมาก ทั้ง โธมัสคัพ อุเบอร์คัพ และการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ โดยวงการแบดมินตันของไทยยกย่อง นายประวัติ ปัตตพงศ์ (หลวงธรรมานุวุฒิกิจการ) เป็นบิดาแห่งการแบดมินตันของประเทศไทย

ในปี พ.ศ. 2477 สมาคมแบดมินตันของประเทศอังกฤษเป็นผู้นำในการก่อตั้งสหพันธ์แบดมินตันระหว่างประเทศ โดยมีชาติต่างๆ อีก 8 ชาติคือ แคนาดา เดนมาร์ก อังกฤษ ฝรั่งเศส ไอร์แลนด์ เนเธอร์แลนด์ นิวซีแลนด์ สกอตแลนด์ และเวลส์ โดยมีศูนย์กลางอยู่ที่กรุงลอนดอน ปัจจุบันมีประเทศที่อยู่ในเครือสมาชิกกว่า 60 ประเทศที่ขึ้นต่อสหพันธ์แบดมินตันระหว่างประเทศ (I.B.F.) สหพันธ์มีบทบาทสำคัญในการกำหนดและควบคุมกติการะเบียบข้อบังคับต่างๆ ของการแข่งขันกีฬาแบดมินตันทั่วโลก

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาแบดมินตัน

กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทั้งความสามารถเฉพาะตัวและการเล่นประสานงานกันเป็นทีม ทักษะเบื้องต้นต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝนให้ได้ดี นอกจากนี้แล้ว กีฬาแบดมินตันยังเป็นกีฬาที่ต้องใช้อุปกรณ์ในการแข่งขัน ต้องใช้ไม้แบดมินตัน ในการตีลูกแบดมินตัน ดังนั้น ทักษะการใช้อุปกรณ์จึงเป็นทักษะพื้นฐานเริ่มต้นในการเล่นกีฬาแบดมินตันนี้

1. ทักษะในการยืน

การยืนนับว่าเป็นทักษะที่สำคัญในการทรงตัว ก่อนเริ่มเล่น หากผู้เล่นทรงตัวไม่ดีแล้ว การตีลูกซึ่งเป็นทักษะต่อเนื่องจะไม่ได้ผลเท่าที่ควรหลักการในการยืนทรงตัวนั้นก็คือ

1.1 ยืน โดยใช้เท้าข้างหนึ่งข้างใด อาจเป็นซ้ายหรือขวาก็ได้ตามแต่ถนัด โดยให้เอียงไปข้างหน้า เพื่อให้ฐานการยืนกว้างขึ้น การทรงตัวจะดีขึ้นด้วย

1.2 การยืนนั้นต้องให้น้ำหนักลงบนปลายเท้า ไม่ยืนโดยน้ำหนักตกลงที่ส้นเท้าในลักษณะของการยืนแบบเท้าตาย ทั้งนี้เพราะจะไม่คล่องตัวในการเคลื่อนไหว และการสไลด์เข้าไปยังเป้าหมายในการตีลูก

2. ทักษะในการจับไม้

การจับไม้ต้องจับให้เหมาะสมและถนัดมือ ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงการเคลื่อนไหวข้อมือในการใช้ไม้แบดมินตันในการตีลูก ให้ดีได้ทุกทิศทาง การเคลื่อนไหวข้อมือ ทั้งการตีลูกหน้ามือและการตีลูกหลังมือ การจับไม้ที่นิยมนและสามารถเคลื่อนไหว หรือหมุน หรือพลิกข้อมือ ได้คล่องตัวนั้น เป็นการจับไม้ที่เราเรียกว่า การจับ ไม้แบบรูปตัววี (V-Shape)

3. ทักษะการใช้มือและนิ้ว

การใช้มือและนิ้วในการควบคุมการตีลูกแบดมินตันนั้น สำคัญมาก เพราะการตีแบดมินตันแตกต่างจากการเล่นเทนนิส เพราะแบดมินตันใช้ข้อมือเป็นหลักในทุกทักษะในการตีลูก การฝึกทักษะที่ใช้ข้อมือ ให้ใช้ข้อมือที่เป็นข้างที่เราจับไม้แบดมินตันตีลูกไปง เพื่อฝึกให้มีทักษะในการพลิกข้อมือ ทั้งหน้ามือและหลังมือ

4. ทักษะการเสิร์ฟ

การเสิร์ฟหรือการส่งลูก เป็นการเริ่มเล่น โดยผู้ได้เสิร์ฟจะส่งลูกโดยใช้ไม้แบดมินตันตีลูก ให้อีกฝ่ายเป็นผู้รับการเสิร์ฟนั้นก่อนเสิร์ฟโดยใช้ไม้ตีลูกแบดมินตัน ผู้เสิร์ฟต้องจับลูกแบดมินตันให้ถูกต้อง ซึ่งการจับลูกมี 2 แบบด้วยกันคือ

4.1 จับลูกแบดมินตันในลักษณะให้ลูกอยู่ในอุ้งมือ โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหนีบลูกแบดมินตัน

4.2 จับลูกแบดมินตันในลักษณะของการใช้เฉพาะนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจับลูกแบดมินตันบริเวณขนไก่

5. ทักษะการตีลูกหน้ามือ

การตีลูกหน้ามือเป็นการตีลูกในลักษณะหันหน้ามือไปในทิศทางที่จะตีลูก มีลักษณะการตีดังนี้

5.1 การตีลูกได้หน้ามือ การตีลักษณะนี้ ตำแหน่งการวางเท้าต้องไม่อยู่ในลักษณะของเท้าตาย เท้าต้องพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปได้ในทุกทิศทุกทาง การจับไม้ให้หงายหน้ามือไปในทิศทางที่จะตีลูกไปข้างหน้า เหวี่ยงไม้ไปด้านหลัง และงอข้อศอกเล็กน้อย ไม้แบดมินตันที่ถือในมุมที่เกือบจะเป็นมุมฉากกัน ท่อนแขนการตีให้ตัวค้อมมือในการตีลูก และบังคับทิศทางของลูกโดยใช้ข้อมือ

5.2 การตีและตบ การตีลักษณะนี้ ตำแหน่งการวางเท้าต้องไม่อยู่ในลักษณะของเท้าตายเท้าต้องพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปได้ในทุกทิศทุกทาง การจับไม้ให้หงายหน้ามือไปในทิศทางที่จะตีลูกไปข้างหน้า เหวี่ยงไม้ไปด้านหลังและงอข้อศอกเล็กน้อย โดยยกไม้ให้พื่นศีรษะ พับข้อศอก และพร้อมที่จะตัวค้อมมือตีลูกในลักษณะการตบจากบนลงล่าง

5.3 การตีลูกมือล่าง เป็นการตีลูกจากล่างขึ้นบนให้ข้ามตาข่าย การตีลักษณะนี้ตำแหน่งการวางเท้าต้องไม่อยู่ในลักษณะของเท้าตาย เท้าต้องพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปได้ในทุกทิศทุกทาง การจับไม้ให้หงายหน้ามือไปในทิศทางที่จะตีลูกไปข้างหน้า จับไม้ในลักษณะให้หัวไม้ชี้ลงล่าง เหวี่ยงไม้ไปด้านหลังและตัวค้อมมือตีลูกจากล่างขึ้นบนให้ผ่านตาข่าย

5.4 การตีลูกหยอด การตีลักษณะนี้ ตำแหน่งการวางเท้าต้องไม่อยู่ในลักษณะของเท้าตายเท้าต้องพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปได้ในทุกทิศทุกทาง การจับไม้ให้หงายหน้ามือไปในทิศทางที่จะตีลูกไปข้างหน้า เหวี่ยงไม้ไปทางด้านหน้าขวามือ ตีลูก พร้อมก้าวเท้าตามไปด้วยในลักษณะของการส่งแรง การหยอดเฉียงตาข่ายให้มากที่สุด และหลอกฝ่ายตรงข้ามโดยการเปลี่ยนทิศทางของลูก โดยควบคุมทิศทางด้วยข้อมือ

6. ทักษะการตีลูกหลังมือ

การตีลูกหลังมือเป็นการตีลูกในลักษณะพลิกหลังมือไปในทิศทางที่จะตีลูก มีลักษณะการตีดังนี้

6.1 การตีลูกได้หลังมือ การตีลักษณะนี้ ตำแหน่งการวางเท้าต้องไม่อยู่ในลักษณะของเท้าตาย เท้าต้องพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปได้ในทุกทิศทุกทาง การจับไม้ให้พลิกหลังมือไปในทิศทางที่จะตีลูกไปข้างหน้า เหวี่ยงไม้ไปด้านหลังและงอข้อศอกเล็กน้อย โดยไขว้มือที่จับไม้แบดมินตันไปอีกด้านหนึ่ง ของมือที่จับไม้ ถ้าจับขวา เหวี่ยงไขว้ไปทางซ้าย ถ้าจับซ้าย เหวี่ยงไขว้ไปทางขวา การตีให้ตัวค้อมมือในการตีลูก และบังคับทิศทางของลูก โดยใช้ข้อมือ

6.2 การตีลูกหยอดหลังมือ การตีลักษณะนี้ ตำแหน่งการวางเท้าต้องไม่อยู่ในลักษณะของเท้าตาย เท้าต้องพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปได้ในทุกทิศทุกทาง การจับไม้ให้พลิกหลังมือไปในทิศทางที่จะตีไปข้างหน้า เหวี่ยงไม้ไปทางด้านหน้าขวามือ ตีลูก พร้อมก้าวเท้าด้านเดียวกับมือที่จับไม้ตามไปด้วยในลักษณะของการส่งแรง การหยอดควรตัวค้อมมือเบาๆ เพื่อให้ลูกหยอดเฉียงตาข่ายให้มากที่สุด และหลอกฝ่ายตรงข้ามโดยการเปลี่ยนทิศทางของลูก โดยควบคุมทิศทางด้วยข้อมือ

2. กติกาเบื้องต้น

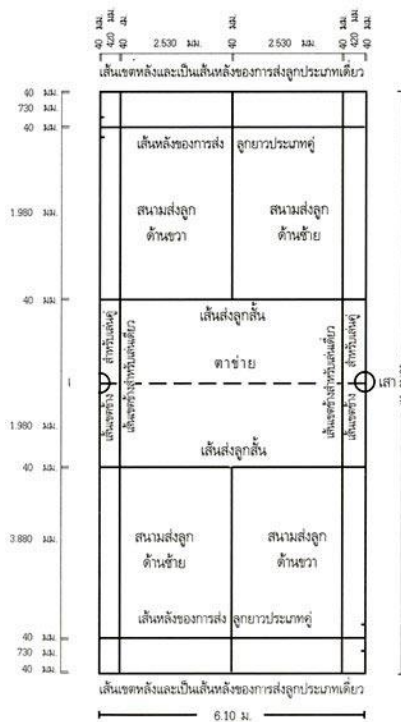
การออกนอกเส้น มีการกำหนดเส้นออกต่างกันในกรณีเล่นเดี่ยวและเล่นคู่

การเสิร์ฟลูก ตามกติกา ที่ถูกต้อง คือ หัวไม้ขณะสัมผัสลูกต้องต่ำกว่าข้อมืออย่างเห็นได้ชัด หัวไม้ขณะสัมผัสลูกต้องต่ำกว่าเอวอย่างเห็นได้ชัด ผู้เล่นต้องไม่ถ่วงเวลา หรือเสิร์ฟซ้ำ หรือเสิร์ฟ 2 จังหวะ การเสิร์ฟ ต้องเสิร์ฟไปด้วยจังหวะเดียว ขณะเสิร์ฟ ส่วนใดส่วนหนึ่งของเท้าทั้ง 2 ข้างต้องสัมผัสพื้นตลอดเวลา การเสิร์ฟลูกที่ถูกต้อง ต้องให้เร็กเก็ตสัมผัสกับหัวลูกก่อน หากโดนขนก่อนถือว่าผิดกติกา ขณะตีลูกได้กัน ห้ามนำส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายหรือไม้แบดไปสัมผัสกับเน็ต ห้ามตีลูกที่ฝั่งตรงข้ามได้กลับมาในขณะที่ลูกยังไม่ข้ามเน็ตมายังแดนเรา(Over net)

การตีโต้

หากผู้เล่นทั้งสองฝ่ายทำคะแนนได้เท่ากันในคะแนนที่ 20 จะมีการเล่นต่อ จนกว่าจะมีคะแนนมากกว่าฝ่ายตรงข้าม 2 คะแนน แต่ถ้ายังไม่สามารถทำคะแนนห่างกัน 2 แต้มได้ จะเล่นต่อไปเรื่อยๆ แต่เมื่อแต้มได้ 29 เท่ากัน ใครที่ทำได้แต้ม 30 ก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

กติกาของกีฬาแบดมินตัน



ภาพผัง ก.

1. สนามและอุปกรณ์สนาม

1.1 สนามจะเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าประกอบด้วยเส้นกว้างขนาด 40 มิลลิเมตร ตามภาพผัง ก.

1.2 เส้นทุกเส้นต้องเด่นชัด และควรทาสีขาวหรือสีเหลือง

1.3 เส้นทุกเส้นเป็นส่วนประกอบของพื้นที่ซึ่งกำหนดไว้

1.4 เสาดำยจะต้องสูง 1.55 เมตรจากพื้นสนาม

1.5 ตาข่ายต้องมีความกว้าง 760 มิลลิเมตร และความยาวอย่างน้อย 6.1 เมตร

1.6 ขอบบนของตาข่ายต้องมีแถบผ้าสีขาวพับสอง ขนาดกว้าง 75 มิลลิเมตร ทับบนเชือกหรือลวดที่ร้อยตลอดแถบผ้าขาว

2. ลูกขนไก่

2.1 ลูกขนไก่อาจทำจากวัสดุธรรมชาติ หรือวัสดุสังเคราะห์ ไม่ว่าลูกนั้นจะทำจากวัสดุชนิดใดก็ตาม ลักษณะวิธีวิ่งทั่วไป จะต้องเหมือนกับลูกซึ่งทำจากขนธรรมชาติ ฐานเป็นหัวไม้ก๊อก หุ้มด้วยหนังบาง

2.2 ลูกขนไก่ต้องมีขน 16 อัน ปักอยู่บนฐาน

2.3 วัดจากปลายขนถึงปลายสุดของฐาน โดยความยาวของขนในแต่ละลูกจะเท่ากันหมด ระหว่าง 62 มิลลิเมตร ถึง 70 มิลลิเมตร

3. การทดสอบความเร็วของลูก

3.1 การทดสอบ ให้ยื่นหลังเส้นเขตหลังแล้วตีลูกได้มืออย่างสุดแรง โดยจุดสัมผัสลูกอยู่บนี้อเส้นเขตหลัง ลูกจะพุ่งเป็นมุมสูง และอยู่ในแนวขนานกับเส้นเขตข้าง

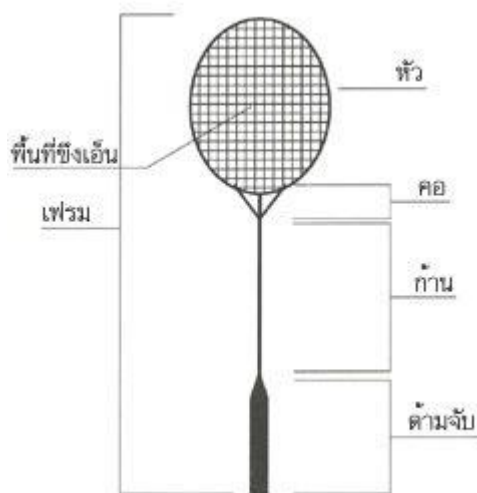
3.2 ลูกที่มีความเร็วถูกต้อง จะตกห่างจากเส้นเขตหลังของอีกด้านหนึ่งไม่น้อยกว่า 530 มิลลิเมตร และไม่มากกว่า 990 มิลลิเมตร (ภาพผัง ข.)



ภาพผัง ข.

4. แร็กเกต

4.1 เฟรมของแร็กเกตยาวทั้งหมดไม่เกิน 680 มิลลิเมตร และกว้างทั้งหมดไม่เกิน 230 มิลลิเมตร ส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญได้อธิบายไว้ในกติกาข้อ 4.1.1 ถึง 4.1.5 และได้แสดงไว้ในภาพผัง ก.



ภาพผัง ก.

5. การส่งลูก

5.1 ในการส่งลูกที่ถูกต้อง

5.1.1 ทั้งสองฝ่ายต้องไม่ประวิงเวลาให้เกิดความล่าช้าในการส่งลูกทันทีที่ผู้ส่งลูก และผู้รับลูกอยู่ในท่าพร้อมแล้ว

5.1.2 ผู้ส่งลูกและผู้รับลูก ต้องยืนในสนามส่งลูกทะเลี่ยงมุมตรงข้ามโดยทำไม่เหยียบเส้นเขตของสนามส่งลูก

5.1.3 บางส่วนของเท้าทั้งสองของผู้ส่งลูกและผู้รับลูก ต้องแตะพื้นสนามในท่าหนึ่งตั้งแต่เริ่มส่งลูก จนกระทั่งส่งลูกแล้ว

5.1.4 จุดสัมผัสแรกของแร็กเกตผู้ส่งต้องดีที่ฐานของลูก

5.1.5 ทุกส่วนของลูกจะต้องอยู่ต่ำกว่าเอวของผู้ส่ง ขณะที่แร็กเกตสัมผัสลูก

5.1.6 ก้านแร็กเกตของผู้ส่งลูกในขณะที่ลูก ต้องชี้ลงต่ำจนเห็นได้ชัดว่า ส่วนหัวทั้งหมดของแร็กเกตอยู่ต่ำกว่าทุกส่วนของมือที่จับแร็กเกตของผู้ส่งลูก ตามภาพผัง ง.

5.1.7 การเคลื่อนแร็กเกตของผู้ส่งลูกไปข้างหน้า ต้องต่อเนื่องจากการเริ่มส่งลูก จนกระทั่งได้ส่งลูกแล้ว และ

5.1.8 วิธีลูกจะพุ่งขึ้นจากแร็กเกตของผู้ส่งลูกข้ามตาข่าย และถ้าปราศจากการสะกັดกัน ลูกจะตกลงบนพื้นสนามส่งลูกของผู้รับลูก (กล่าวคือ บนหรือภายในเส้นเขต)

5.2 ถ้าการส่งลูกไม่ถูกต้อง ตามกติกาข้อ 5.1.1 ถึง 5.1.8 ถือว่าฝ่ายทำผิด เสีย

- 5.3 ถือว่า เสีย ถ้าผู้ส่งลูกพยายามจะส่งลูก โดยตีไม่ถูกลูก
- 5.4 เมื่อผู้เล่นอยู่ในท่าพร้อมแล้ว การเคลื่อนแรกเกิดไปข้างหน้าของผู้ส่งลูกถือว่า เริ่มส่งลูก
- 5.5 ถือว่าได้ส่งลูกแล้ว (กติกาคือ 5.4) ถ้าแรกเกิดของผู้ส่งสัมผัสลูกหรือพยายามจะส่งลูกแต่ตีไม่ถูกลูก
- 5.6 ผู้ส่งลูกจะส่งลูกไม่ได้ถ้าผู้รับลูกยังไม่พร้อม แต่ถือว่าผู้รับลูกพร้อมแล้วถ้าพยายามตีลูกที่ส่งมากลับไป
- 5.7 ในประเภทคู่ คู่จะขึ้น ณ ที่ใดก็ได้ โดยไม่บังคับผู้ส่งลูกและผู้รับลูก



6. ประเภทเดี่ยว

6.1 สนามส่งลูกและรับลูก

6.1.1 ผู้เล่นจะส่งลูกและรับลูกในสนามส่งลูกด้านขวา เมื่อผู้ส่งลูกทำคะแนนไม่ได้ หรือคะแนนที่ได้เป็นเลขคู่ในเกมนั้น

6.1.2 ผู้เล่นจะส่งลูกและรับลูกในสนามส่งลูกด้านซ้าย เมื่อผู้ส่งลูกได้คะแนนเป็นเลขคี่ในเกมนั้น

6.2 ผู้ส่งลูกและรับลูกจะตีได้ลูกจนกว่าจะเกิด เสีย หรือลูกไม่อยู่ในการเล่น

6.3 คะแนนและการส่งลูก

6.3.1 ถ้าผู้รับทำเสีย หรือลูกไม่อยู่ในการเล่นเพราะตกลงบนพื้นสนามของผู้รับ ผู้ส่งลูกได้คะแนน ผู้ส่งจะส่งลูกต่อไปในสนามส่งอีกด้านหนึ่ง

6.3.2 ถ้าผู้ส่งทำเสีย หรือลูกไม่อยู่ในการเล่นเพราะตกลงบนพื้นสนามของผู้รับ ผู้ส่งหมดสิทธิ์การส่งลูก และผู้รับก็จะได้เป็นผู้ส่งลูก โดยผู้เล่นทั้งสองฝ่ายไม่ได้คะแนน

7.ประเภทคู่

7.1 เมื่อเริ่มเล่นแต่ละครั้ง ฝ่ายที่ได้สิทธิ์ส่ง ต้องเริ่มส่งจากสนามส่งลูกด้านขวา

7.2 ผู้รับลูกเท่านั้นเป็นผู้ตีลูกกลับไป ถ้าลูกถูกตัว หรือคู่ขาของผู้รับตีลูก ถือว่า เสีย ผู้ส่งลูกได้ 1

คะแนน

7.3 ลำดับการเล่นและตำแหน่งยืนในสนาม

7.3.1 หลังจากได้รับลูกที่ส่งมาแล้ว ผู้เล่นของฝ่ายส่งคนหนึ่งคนใดตีลูกกลับไป และผู้เล่นคนหนึ่งคนใดของฝ่ายรับตีลูกกลับมา เป็นอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่า ลูกไม่อยู่ในการเล่น

7.3.2 หลังจากได้รับลูกที่ส่งมาแล้ว ผู้เล่นคนหนึ่งคนใดจะตีได้ลูกจากที่ใดก็ได้ภายในสนามของตน โดยมีตาข่ายกั้น

7.4 สนามส่งลูกและรับลูก

7.4.1 ผู้เล่นมีสิทธิ์ส่งตอนเริ่มต้นของแต่ละเกม จะส่งหรือรับลูกในสนามส่งด้านขวา เมื่อผู้เล่นฝ่ายนั้นไม่ได้คะแนน หรือคะแนนในเกมนั้นเป็นเลขคู่ และในสนามส่งลูกด้านซ้ายเมื่อคะแนนในเกมนั้นเป็นเลขคี่

7.4.2 ผู้เล่นที่เป็นผู้รับตอนเริ่มต้นของแต่ละเกม จะรับหรือส่งลูกในสนามส่งลูกด้านขวา เมื่อผู้เล่นฝ่ายนั้นไม่ได้คะแนน หรือคะแนนในเกมนั้นเป็นเลขคู่ และในสนามส่งลูกด้านซ้าย เมื่อคะแนนในเกมนั้นเป็นเลขคี่

7.4.3 ให้คู่ขาของผู้เล่นปฏิบัติในทางกลับกัน

7.5 คะแนนและการส่งลูก

7.5.1 ถ้าฝ่ายรับทำ เสีย หรือลูกไม่อยู่ในการเล่น เพราะลูกตกลงบนพื้นสนามของฝ่ายรับ ฝ่ายส่งได้ 1 คะแนน และผู้ส่งยังคงได้ส่งลูกต่ออีก

7.5.2 ถ้าฝ่ายส่งทำ เสีย หรือลูกไม่อยู่ในการเล่น เพราะลูกตกลงบนพื้นสนามของฝ่ายส่ง ผู้ส่งหมดสิทธิ์ส่งลูก โดยผู้เล่นทั้งสองฝ่ายไม่ได้คะแนน

7.6 การส่งลูกทุกครั้ง ต้องส่งจากสนามส่งลูก สลับกันไป ยกเว้นตามที่ได้กำหนดไว้

7.7 ในการเริ่มต้นเกมใดก็ตาม ผู้มีสิทธิ์ส่งลูกคนแรก ส่งลูกจากสนามด้านขวาไปยังผู้รับลูกคนแรก และจากนั้นไปยังคู่ขาของผู้รับตามลำดับไป จนกระทั่งเสียสิทธิ์และเปลี่ยนส่งไปให้ฝ่ายตรงข้ามที่จะต้องเริ่มส่งจากสนามด้านขวา (กติกาคือ 7.4) จากนั้นจะให้คู่ขาส่ง จะเป็นเช่นนี้ตลอดไป

7.8 ห้ามผู้เล่นส่งลูกก่อนถึงเวลาที่ตนเป็นผู้ส่ง หรือรับลูกก่อนถึงเวลาที่ตนเป็นผู้รับ หรือรับลูกติดต่อกันสองครั้งในเกมเดียวกัน ยกเว้นตามที่ได้กำหนดไว้

7.9 ผู้เล่นคนหนึ่งคนใดของฝ่ายชนะ จะเป็นผู้ส่งลูกก่อนในเกมต่อไปก็ได้ และผู้เล่นคนหนึ่งคนใดของฝ่ายแพ้จะเป็นผู้รับลูกก่อนก็ได้

สี่ การเรียนรู้

แบบทดสอบ ลูกแบดมินตัน ไม้แบดมินตัน สนามแบดมินตันมาตรฐาน

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 3)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 10.1 ทักษะตีลูกหน้ามือ

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 10.2 สนามและอุปกรณ์สนาม

กิจกรรมที่ 10.3 กีฬาแบดมินตัน

การวัดผลและประเมินผล

กิจกรรมที่ 10.1 ทักษะตีลูกหน้ามือ

กิจกรรมที่ 10.2 สนามและอุปกรณ์สนาม

กิจกรรมที่ 10.3 กีฬาแบดมินตัน

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 10.1 ทักษะตีลูกหน้ามือ

กิจกรรมที่ 10.2 สนามและอุปกรณ์สนาม

กิจกรรมที่ 10.3 กีฬาแบดมินตัน

เอกสารอ้างอิง

สยามกีฬา. (2547). ประวัติกีฬาแบดมินตัน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.thaibadminton.com/main/modules/news/article.php?storyid=29>. (วันที่ค้นหาข้อมูล : 19 ตุลาคม 2555).

_____. (2547). ประวัติแบดมินตันในประเทศไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.thaibadminton.com/main/modules/news/article.php?storyid=30>. (วันที่ค้นหาข้อมูล : 19 ตุลาคม 2555)

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

.....


.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ตัวแทนนักเรียน

ลงชื่อ.....
(.....)
ครูผู้สอน

	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	หน่วยที่ 11
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	เวลาเรียนรวม 18 คาบ
	ชื่อหน่วย หน่วยที่ 11	สอนครั้งที่ 1/18
ชื่อเรื่อง กีฬาฟุตบอล		จำนวน 2 คาบ

หัวข้อเรื่อง

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล
2. ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล
3. กติกาฟุตบอล

สาระสำคัญ/แนวคิดสำคัญ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬายอดนิยมของชนทั่วโลก การฝึกทักษะพื้นฐานที่ถูกต้องสำหรับนักเรียนที่สนใจนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ เพราะการนำทักษะที่ฝึกฝนแล้วไปใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล จะทำให้ผู้เล่นกิจกรรมทางพลศึกษาประเภทนี้สนุกและมีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรม

สมรรถนะ

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล

จุดประสงค์การปฏิบัติ

1. เล่าประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล
2. บอกทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล

เนื้อหาสาระ

ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล

ฟุตบอล (Football) หรือซอกเกอร์ (Soccer) เป็นกีฬาที่มีผู้สนใจที่จะชมการแข่งขันและเข้าร่วมเล่นมากที่สุดในโลก ชนชาติใดเป็นผู้กำเนิดกีฬานี้อย่างแท้จริงนั้นไม่อาจจะยืนยันได้แน่นอนเพราะแต่ละชนชาติต่างยืนยันว่าเกิดจากประเทศของตน แต่ในประเทศฝรั่งเศสและประเทศอิตาลี ได้มีการละเล่นชนิดหนึ่งที่เรียกว่า "ซูลอ" (Soule) หรือจิโอโค เดล คาลซิโอ (Gioco Del Calcio) มีลักษณะการเล่นที่คล้ายคลึงกับกีฬาฟุตบอลในปัจจุบัน ทั้งสองประเทศอาจจะถกเถียงกันว่ากีฬาฟุตบอลถือกำเนิดจากประเทศของตน อันเป็นการหาข้อยุติไม่ได้ เพราะขาดหลักฐานยืนยันอย่างแท้จริง ดังนั้น ประวัติของกีฬาฟุตบอลที่มีหลักฐานที่แท้จริงสามารถจะอ้างอิงได้ เพราะการเล่นที่มี กติกาการแข่งขันที่แน่นอน คือประเทศอังกฤษเพราะประเทศอังกฤษตั้งสมาคมฟุตบอลในปี พ.ศ. 2406 และฟุตบอลอาชีพของอังกฤษเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2431

วิวัฒนาการของฟุตบอล

ก่อนคริสตกาลอ้างถึงการเล่นเกมที่เปรียบเสมือนต้นฉบับของกีฬาฟุตบอลที่เก่าแก่ ที่ได้มีการค้นพบจากการเขียนภาษาญี่ปุ่น – จีน และในสมัยวรรณคดีของกรีกและโรมัน

ยุคกลาง – ประวัติบันทึกการเล่นในเกาะอังกฤษ อิตาลี และฝรั่งเศส

ปี พ.ศ. 1857 - พระเจ้าเอ็ดเวิร์ดที่ 3 ทรงออกพระราชกฤษฎีกาห้ามเล่นฟุตบอลเพราะจะรบกวนการยิงธนู

ปี พ.ศ. 2104 - Richardo Custor อาจารย์สอนหนังสือชาวอังกฤษกล่าวถึงการเล่นว่า ควรกำหนดไว้ในบทเรียนของเยาวชน โดยได้รับอิทธิพลจากการเล่นกาลซิโอในเมืองฟลอเรนซ์

ปี พ.ศ. 2123 -Riovanni Party ได้จัดพิมพ์กติกาการเล่นกาลซิโอ

ปี พ.ศ. 2223 -ฟุตบอลในประเทศอังกฤษได้รับพระบรมราชานุญาตเพราะจากพระเจ้าชาร์ลที่ 2

ปี พ.ศ. 2391 - ได้มีการเขียนกฎข้อบังคับเกมบริดจ์ขึ้นเป็นครั้งแรก

ปี พ.ศ. 2406 - ได้มีการก่อตั้งสมาคมฟุตบอลขึ้น

ปี พ.ศ. 2426 -สมาคมฟุตบอลจักรภพ 4 แห่ง ยอมรับองค์การควบคุม และจัดตั้งกรรมการระหว่างชาติ

ปี พ.ศ. 2429 -สมาคมฟุตบอลเริ่มทำการฝึกเจ้าหน้าที่ที่จัดการแข่งขัน

ปี พ.ศ. 2431 -เริ่มเปิดการแข่งขันฟุตบอลลีก โดยยินยอมให้มีนักฟุตบอลอาชีพและเพิ่มอำนาจการควบคุมให้ผู้ตัดสิน

ปี พ.ศ. 2432 -สมาคมฟุตบอลส่งทีมไปแข่งขันในต่างประเทศ เช่น เยอรมัน ไปเยือนอังกฤษ

ปี พ.ศ. 2447 - ก่อตั้งฟีฟ่า ซึ่งมีสำนักงานอยู่ที่กรุงปารีส เมื่อ 11 พฤษภาคม พ.ศ. 2447 โดยสมาคมแห่งชาติคือ ฝรั่งเศส เบลเยียม เดนมาร์ก สเปน สวีเดน และสวิตเซอร์แลนด์

ปี พ.ศ. 2480 - 2481 -ข้อบังคับปัจจุบันเขียนขึ้นตามระบบใหม่ขององค์การควบคุม โดยใช้ข้อบังคับเก่ามาเป็นแนวทาง

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล

ทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอลและกีฬาฟุตซอลนั้น แทบไม่มีข้อแตกต่างกันเลย เพียงแต่ว่าการสร้างสมรรถภาพทางกายบางอย่างเท่านั้นที่แตกต่างกัน กล่าวคือ สมรรถภาพทางกายที่ต้องใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลนั้น จำเป็นต้องใช้สมรรถภาพทางกายทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้านความอดทนต้องสูงมาก แต่การแข่งขันกีฬาฟุตซอลนั้น สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัวนั้นจำเป็นมากกว่า ทั้งนี้เพราะขนาดสนามสอบและพื้นที่ในการแข่งขันแตกต่างกัน ทักษะดังกล่าวพอจัดแบ่งได้ดังนี้

ทักษะส่วนตัวของผู้เล่นกีฬาฟุตบอลและกีฬาฟุตซอล

สิ่งที่สำคัญมากที่สุดในการเล่นนั้น อยู่ที่ทักษะส่วนตัวของผู้เล่น แบ่งได้ดังนี้

1. ทักษะการเตะลูกบอล

ทักษะนี้มีหลายวิธีการที่จำเป็นต้องฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ ทักษะแรก คือ

1.1 การเตะลูกบอลด้วยปลายเท้า โดยใช้ปลายเท้ากระแทกลูกบอลไปข้างหน้า ซึ่งบางคนเรียกว่า “การเตะลูกน็อคยา”

- 1.2 การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า การเตะลักษณะนี้ ส่วนใหญ่แล้วใช้ในการยิงประตู เพราะการเตะลักษณะนี้ จะรุนแรงและเร็ว โดยจะใช้เมื่อลูกบอลลอยอยู่บนอากาศเหนือพื้นดิน วิธีการคือ ทุ่มปลายเท้าให้มากเพื่อให้หลังเท้าได้สัมผัสกับลูกบอลให้มากที่สุด
 - 1.3 การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน การเตะลูกบอลวิธีการนี้เราเรียกว่า “การเล่นลูกแป” เป็นการใช้ข้างเท้าด้านในสัมผัสโดยแรงในลักษณะการกระทบกับลูกบอล การเตะแบบนี้จะแม่นยำและควบคุมทิศทางของลูกบอลได้ดี
 - 1.4 การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก การเตะลูกบอลวิธีการนี้ เป็นการใช้ข้างเท้าด้านนอกสัมผัสโดยแรงในลักษณะการกระทบกับลูกบอล การเตะแบบนี้จะทำให้ทิศทางของลูกบอลเปลี่ยนทิศทางได้ง่าย แต่จะควบคุมทิศทางของลูกบอลได้ไม่แม่นนัก
2. ทักษะการเลี้ยงหรือการครอบครองลูกบอล
- ทักษะลักษณะนี้เป็นการครองลูกบอลให้อยู่กับตัวผู้เล่น เพื่อผู้เล่นนั้นๆ จะได้ส่งต่อให้เพื่อนหรือครองบอลเพื่อยิงประตู ทักษะนี้ได้แก่
- 2.1 การเลี้ยงบอลโดยการใช้ข้างเท้าทั้งด้านนอกและด้านใน วิธีนี้ผู้เล่นต้องเหลือบตามองไปยังทิศทางที่ต้องการพาบอลไปเพื่อป้องกันการแย่งบอลของฝ่ายตรงข้าม ให้ข้างเท้าด้านในหรือด้านนอกสัมผัสบอล ในลักษณะของการเจ็บบอลเบาๆ โดยย่อตัวลง และโน้มน้ำหนักตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
 - 2.2 การเลี้ยงบอลโดยใช้หลังเท้า วิธีการนี้คล้ายกับวิธีการแรก ต่างกันเพียงแทนที่จะใช้ข้างเท้าด้านในและด้านนอก เปลี่ยนมาใช้หลังเท้าแทน
3. ทักษะการเล่นบอลโดยการโหม่ง
- การโหม่งเป็นการเล่นบอลบนอากาศ ขณะที่บอลลอยอยู่เหนือพื้นดิน สูงกว่าระดับหัวไหล่ขึ้นไป การโหม่งเป็นการที่ผู้เล่นใช้อวัยวะส่วนที่เป็นศีรษะเล่นบอล กระแทกบอลไปข้างหน้าหรือไปในทิศทางที่ต้องการ โดยใช้บริเวณหน้าผาก ซึ่งเป็นส่วนที่เป็นกระดูกที่หนาที่สุดบังคับบอล การโหม่งมีดังนี้
- 3.1 การโหม่งบอลอยู่กับที่ วิธีการคือ หันหน้าไปในทิศทางที่บอลกำลังลอยมา ตาจับอยู่ที่ลูกบอล เกร็งคอเล็กน้อย กางแขนออกเพื่อใช้ในการพยุงตัว และทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล เอนตัวไปหลังเล็กน้อย แล้วโยกตัวไปข้างหน้า ให้ศีรษะบริเวณหน้าผากสัมผัสลูกบอล พร้อมทั้งถ่านน้ำหนักตัวจากหลังไปหน้าในลักษณะการใช้หน้าผากกระทบบอล โดยเท้าทั้งสองติดพื้นและกางออกเล็กน้อย
 - 3.2 การวิ่งโหม่ง วิธีนี้คล้ายกับการโหม่งบอลอยู่กับที่ ต่างกันแต่เพียง ตำแหน่งของผู้เล่นนั้นจะต้องวิ่งเข้าไปโหม่งบอลที่กำลังลอยมา

3.3 การกระโดดโหม่ง วิธีนี้คล้ายกับการโหม่งบอลอยู่กับที่ ต่างกันแต่เพียงตำแหน่งของผู้เล่นนั้น จะโหม่งในลักษณะของการกระโดดโหม่ง โดยใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง take ตัว ขึ้นโหม่งบอล

4. ทักษะการเป็นผู้รักษาประตู

ผู้รักษาประตูเป็นเพียงผู้เล่นเพียงตำแหน่งเดียวเท่านั้น ที่สามารถเล่นบอลได้ด้วยการใช้มือผู้รักษา ประตูเป็นตำแหน่งสุดท้ายที่มีหน้าที่ในการป้องกันมิให้บอลเข้าประตู ทักษะที่จำเป็นในการเป็นผู้รักษาประตูคือ

4.1 การยืนเตรียมพร้อม การยืนเตรียมพร้อมเพื่อรับบอลนั้น เท้าทั้งสองของผู้รักษาประตูกางออก เล็กน้อยเพื่อให้เกิดการทรงตัวได้ดี โดยยืนห่างจากเส้นประตูประมาณ 2 – 3 ก้าว งอเข่า เล็กน้อย ลำตัวโน้มไปข้างหน้า กางแขนออกพร้อมที่จะรับบอลจากฝ่ายตรงข้าม ตาจับจ้องที่ บอลตลอดเวลา

4.2 การเคลื่อนเท้าของผู้รักษาประตู ผู้รักษาประตู ต้องเคลื่อนตัวตามทิศทางของบอลตลอดเวลา ทักษะการเคลื่อนเท้าจึงจำเป็นอย่างยิ่ง การสไลด์เท้าไปทางด้านข้าง เป็นการเคลื่อนเท้าใน ลักษณะก้าวชิดก้าวไปทางด้านข้าง ทั้งซ้ายและขวา

4.3 ทักษะการรับลูกบอล

เป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งในการเป็นผู้รักษาประตูที่ดี โดยมีวิธีการดังนี้

4.3.1 การรับบอลระดับต่ำ ใช้กรณีที่บอลลอยมาในระดับไม่สูงกว่าเข่า ทักษะนี้ทำต่อ จากการเตรียม งอศอกคิงมือ งอเข่าก้มตัว โดยใช้ฝ่ามือที่ห้อยลงมาซ้อนจับบอลให้แน่น เข้าสู่ท้อง โดยผ่อน ตามแรงพุ่งของบอลแล้วกอดบอลให้แน่น

4.3.2 การรับบอลระดับลำตัว ใช้ในกรณีที่บอลลอยมาในระดับสูงเกินกว่าเข่า แต่ไม่ถึง ระดับอก ทักษะนี้ทำต่อจากการเตรียม งอศอก งอเข่าก้มตัว โดยใช้ฝ่ามือที่ห้อยลงมาซ้อนจับบอลให้แน่น มือ เข้าสู่ท้อง โดยผ่อนตามแรงพุ่งของบอล แล้วกอดบอลให้แน่น

4.3.3 การรับบอลระดับอก ใช้ในกรณีที่บอลลอยมาในระดับสูงเกินเข่า ถึงระดับอก ทักษะ นี้ทำต่อจากการเตรียม งอศอก ไม่งอเข่ามากเหมือน 2 อย่างแรก ใช้ฝ่ามือที่งอในระดับอกลงจับบอลให้แน่น คิงบอลเข้าหาอก โดยผ่อนตามแรงพุ่งของบอล แล้วกอดบอลให้แน่น

4.3.4 การรับบอลที่สูงกว่าศีรษะ เป็นทักษะที่ใช้ในการรับบอลที่ลอยมาสูงกว่าศีรษะอาศัย การกระโดด การลอยตัวคว่ำบอล คิงบอลเข้าหาลำตัวบริเวณท้อง โดยผ่อนตามแรงพุ่งของบอล แล้วกอดบอล ให้แน่น

4.3.5 การชกและการปิดบอล เป็นทักษะที่ใช้ในการป้องกันบอลที่ลอยมาสูง และแรง ผู้รักษาประตูไม่สามารถรับบอลได้ทัน เมื่อลูกลอยมาใกล้ หรือสุดเอื้อม ให้ผู้รักษาประตูชกหรือปิดบอล ออกไปให้พ้นจากประตู

กติกาฟุตบอล

สนามแข่งขัน (The Field of Play)

ขนาดสนาม (Dimensions)

สนามแข่งขันต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยความยาวของเส้นข้าง (Touch Line) ต้องยาวกว่าความยาวของเส้นประตู (goal Line)

ความยาว	ต่ำสุด	90	เมตร	(100 หลา)
	สูงสุด	120	เมตร	(130 หลา)
ความกว้าง	ต่ำสุด	45	เมตร	(50 หลา)
	สูงสุด	90	เมตร	(100 หลา)

เขตประตู (The Goal Area)

เขตประตูจะทำไว้ตรงท้ายของสนามแต่ละด้าน ดังนี้

จากขอบเสาประตูด้านในแต่ละข้างวัดออกไปตามแนวเส้นประตูแต่ละด้านละ 5.5 เมตร (6 หลา) และทำเส้นเป็นแนวตั้งฉากกับเส้นประตูเข้าไปในสนามแข่งขันเป็นระยะทาง 5.5 เมตร (6 หลา) เส้นทั้งสองเส้นนี้จะเชื่อมต่อกับเส้นหนึ่งที่ยื่นขนานกับเส้นประตู พื้นที่ภายในเขตเส้นเหล่านี้และเส้นประตูล้อมรอบ เรียกว่า "เขตประตู"

เขตโทษ (Penalty Area)

เขตโทษจะทำไว้ส่วนท้ายของสนามแต่ละด้าน ดังนี้

จากขอบเสาประตูด้านในแต่ละข้างวัดออกไปตามแนวเส้นประตูด้านละ 16.5 เมตร เส้นทั้งสองเส้นนี้จะเชื่อมต่อกับเส้นหนึ่งที่ยื่นขนานกับเส้นประตู พื้นที่ภายในเขตเส้นเหล่านี้และเส้นประตูล้อมรอบเรียกว่า "เขตโทษ"

ภายในเขตโทษแต่ละด้านทำจุดโทษ (Penalty Mark) ไว้ โดยห่างจากจุดกึ่งกลางระหว่างเสาประตูเป็นระยะทาง 11 เมตร (12 หลา) และทำส่วนโค้งยื่นไว้ด้านนอกเขตโทษโดยรัศมีห่างจากจุดโทษแต่ละด้านเป็นระยะทาง 9.15 เมตร (10 หลา)

ส่วนโค้งมุมสนาม (The Corner Arc)

จากเสาธงมุมสนามแต่ละด้านให้เขียน 1/4 ของส่วนโค้งไว้ด้านในสนามแข่งขันโดยมีรัศมี 1 เมตร (1 หลา)

ประตู (Goals)

ประตูต้องตั้งอยู่บนกึ่งกลางเส้นประตูแต่ละด้าน ประกอบด้วยเสา 2 ต้นที่ปักตั้งฉากไว้และวัดห่างจากธงมุมสนามเป็นระยะห่างเท่ากัน และมีคานเชื่อมต่อไปในแนวนอน ระยะทางระหว่างเสาประตู 7.32 เมตร (8 หลา) และระยะทางจากส่วนใต้คานถึงพื้นสนาม 2.44 เมตร (8 ฟุต)

เสาและคานประตูทั้งสองด้าน ต้องมีขนาดเท่ากัน และมีความกว้างและความหนาไม่เกิน 12 เซนติเมตร (5 นิ้ว) เส้นประตูต้องมีความกว้างเท่ากับความกว้างของเสาและคานประตู อาจติดตาข่ายไว้ที่

ประตูและพื้นสนามด้านหลังประตูโดยต้องแน่ใจว่าติดตั้งไว้อย่างเรียบร้อยเหมาะสม และต้องไม่รบกวนการเล่นของผู้รักษาประตู

เสาและคานประตูต้องเป็นสีขาวเท่านั้น

คุณลักษณะและหน่วยการวัด (Qualities and Measurements)

ลูกบอลต้อง

1. เป็นทรงกลม
2. ทำจากหนังหรือวัสดุอื่น ๆ ที่เหมาะสม
3. เส้นรอบวงไม่เกินกว่า 70 เซนติเมตร (28 นิ้ว) ไม่น้อยกว่า 68 เซนติเมตร (27 นิ้ว)
4. ในขณะที่เริ่มทำการแข่งขันน้ำหนักไม่เกิน 450 กรัม (16 ออนซ์) และไม่ต่ำกว่า 410 กรัม (14 ออนซ์)
5. ความดันลมเมื่อวัดที่ระดับน้ำทะเลเท่ากับ 0.6 - 1. (600 -1100 กรัม/ตร.ซม. หรือ 8.5 -15.6 ปอนด์/ตร.นิ้ว)

ผู้เล่น (Players)

การแข่งขัน เล่น โดยผู้เล่น 2 ทีม แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่นไม่เกิน 11 คน และต้องมีคนหนึ่งเป็นผู้รักษาประตู จะไม่อนุญาตให้ทีมทำการแข่งขัน ถ้าผู้เล่นทีมใดน้อยกว่า 7 คน

เงื่อนไขต่าง ๆ ต่อไปนี้จะใช้ปฏิบัติเมื่อมีการเปลี่ยนตัวผู้เล่นสำรองเข้าเล่นแทน

1. ก่อนที่จะทำการเปลี่ยนตัวต้องแจ้งให้ผู้ตัดสินรับทราบก่อน
2. ผู้เล่นสำรองจะเข้าสนามแข่งขันได้ที่บริเวณเส้นแบ่งแดนเท่านั้นและอยู่ในระหว่างการเล่นได้หยุดลง
3. การเปลี่ยนตัวจะสมบูรณ์เมื่อผู้เล่นสำรองได้เข้าไปในสนามแข่งขันแล้ว
4. จากช่วงเวลานั้นผู้เล่นสำรองที่เปลี่ยนตัวจะกลายเป็นผู้เล่นทันทีและผู้เล่นที่ถูกเปลี่ยนจะสิ้นสุดการเป็นผู้เล่น
5. ผู้เล่นที่ถูกเปลี่ยนตัวออกมาแล้วจะไม่สามารถเข้าไปมีส่วนร่วมใด ๆ ในการแข่งขันได้อีก
6. การเปลี่ยนตัวทุกครั้งอยู่ในอำนาจและการตัดสินใจของผู้ตัดสินว่าจะอนุญาตให้เข้าเล่นได้หรือไม่

อุปกรณ์ของผู้เล่นที่เป็นข้อบังคับเบื้องต้น คือ

1. เสื้อยืดหรือเสื้อเชิ้ต (Jersey or Shirt)
2. กางเกงขาสั้น (Shorts) ถ้าใส่กางเกงปรับอุณหภูมิ (Thermal) ไว้ภายใน สีกางเกงชั้นนอก
3. ถุงเท้ายาว (Stocking)
4. สนับแข้ง (Shinguards)
5. รองเท้า (Footwear)

ผู้รักษาประตู (Goalkeepers)

ผู้รักษาประตูแต่ละทีมต้องสวมชุดที่มีสีแตกต่างจากผู้เล่นคนอื่น ๆ รวมทั้งผู้ตัดสิน และผู้ช่วยผู้ตัดสิน

การกระทำผิด/การลงโทษ (Infringement/Sanctions)

การกระทำผิดใด ๆ ของกติกาข้อนี้

1. ไม่จำเป็นต้องหยุดการเล่น
2. ผู้เล่นที่กระทำผิดจะได้รับคำแนะนำจากผู้ตัดสินให้ออกจากสนามแข่งขันไปเพื่อทำการแก้ไขอุปกรณ์ของตนเอง
3. ผู้เล่นจะออกจากสนามแข่งขันเมื่อลูกบอลได้อยู่ในการเล่นจนกระทั่งเขาได้ทำการแก้ไขอุปกรณ์ให้ถูกต้องแล้ว
4. ผู้เล่นคนใดคนหนึ่งถูกให้ออกจากสนามแข่งขันไปเพื่อแก้ไขอุปกรณ์ของตนเองให้ถูกต้องจะกลับเข้ามาเล่นใหม่ไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ตัดสิน
5. ผู้ตัดสินทำการตรวจสอบว่า อุปกรณ์ของผู้เล่นนั้นแก้ไขถูกต้องก่อนที่จะอนุญาตให้เขากลับเข้ามาในสนามแข่งขันใหม่
6. จะอนุญาตให้ผู้เล่นกลับเข้ามาในสนามแข่งขันใหม่ได้ต่อเมื่อลูกบอลอยู่นอกการเล่นเท่านั้น ผู้เล่นที่ถูกให้ออกจากสนามแข่งขันเนื่องจากการกระทำผิดกติกาข้อนี้และได้เข้ามาสมทบ (หรือกลับเข้ามาสมทบ) ในสนามโดยได้รับอนุญาตจากผู้ตัดสินก่อนจะต้องถูกคาดโทษและให้ใบเหลือง

ระยะเวลาของการแข่งขัน (The Duration of the Match)

ช่วงเวลาของการเล่น (Periods of Play)

การแข่งขันแบ่งออกเป็น 2 ครั้ง ครึ่งละ 45 นาทีเท่ากัน ยกเว้นได้มีการพิจารณาตกลงร่วมกันทั้ง 2 ฝ่าย ระหว่างผู้ตัดสินกับทีมที่เข้าร่วมแข่งขันทั้ง 2 ทีม การตกลงต่าง ๆ ต้องทำการแก้ไขก่อนเริ่มทำการแข่งขันและต้องทำตามระเบียบของการแข่งขันด้วย (ตัวอย่างเช่น การลดเวลาการแข่งขันแต่ละครึ่งเหลือ 40 นาที เนื่องจากแสงสว่างไม่เพียงพอ)

พักครึ่งเวลา (Half-Time Interval)

1. ผู้เล่นทุกคนมีสิทธิ์ได้พักครึ่งเวลา
2. การพักครึ่งเวลาต้องไม่เกิน 15 นาที
3. ระเบียบการแข่งขันต้องระบุไว้ชัดเจนว่าเวลาที่ใช้ในการพักครึ่งเวลาเท่าใด
4. เวลาในการพักครึ่งเวลาอาจเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ แต่ต้องขึ้นอยู่กับความเห็นชอบของผู้ตัดสินเท่านั้น

ลูกบอลอยู่ในและนอกการเล่น (The Ball In and Out of Play)

ลูกบอลอยู่นอกการเล่น (Ball Out of Play)

ลูกบอลจะอยู่นอกการเล่นเมื่อ

1. ลูกบอลได้ผ่านเส้นประตูหรือเส้นข้างไม่ว่าจะเป็นบนพื้นดินหรือในอากาศออกไปทั้งลูก
2. ผู้ตัดสินสั่งหยุดการเล่น

ลูกบอลอยู่ในการเล่น (Ball In Play)

ลูกบอลอยู่ในการเล่นตลอดเวลารวมทั้งในขณะ

1. กระดอนจากเสาประตู คานประตู หรือธงมุมสนาม และเข้ามาในสนามแข่งขัน

การนับประตู (The Method of Scoring)

ถือว่าทำประตูได้เมื่อลูกบอลทั้งลูกได้ผ่านเส้นประตูระหว่างเสาประตูและภายใต้คานประตู ภายใต้วงเวียนไขว่จะต้องไม่มีการกระทำผิดกติกาการแข่งขันเกิดขึ้นก่อนที่ทีมนั้นจะทำประตูได้

ทีมชนะ (Winning Team)

ทีมที่ทำประตูได้มากกว่าในระหว่างการแข่งขันจะเป็นฝ่ายชนะ ถ้าทั้งสองทีมทำประตูได้เท่ากันหรือทำประตูกันไม่ได้ การแข่งขันครั้งนั้นจะถือว่า “เสมอกัน” (DRAW)

ระเบียบการแข่งขัน (Competition Rule)

สำหรับการแข่งขันที่จบลงโดยผลเสมอกัน ระเบียบการแข่งขันอาจจะกำหนดรายละเอียดซึ่งเกี่ยวข้องกับเวลาพิเศษเอาไว้ หรือการดำเนินการอื่น ๆ ที่สหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติรับรอง เพื่อหาทีมที่ชนะในการแข่งขันครั้งนั้น

การล้ำหน้า (Offside)

จะไม่ถือว่าเป็นการกระทำผิดถ้าเพียงแต่อยู่ในตำแหน่งล้ำหน้าเท่านั้น

ผู้เล่นจะอยู่ในตำแหน่งล้ำหน้าถ้าเขาอยู่ใกล้เส้นประตูของฝ่ายตรงข้ามมากกว่าลูกบอลและผู้เล่นคนที่ 2 จากท้ายสุดของฝ่ายตรงข้าม

ผู้เล่นจะไม่อยู่ในตำแหน่งล้ำหน้าถ้า

1. เขาอยู่ในแดนตนเองของสนามแข่งขัน
2. เขาอยู่ในแนวเดียวกันกับผู้เล่นคนที่ 2 จากท้ายสุดของฝ่ายตรงข้าม
3. เขาอยู่ในแนวเดียวกันกับผู้เล่นทั้ง 2 คน ท้ายสุดของฝ่ายตรงข้าม

การทุ่ม (The Throw – In)

การทุ่มเป็นวิธีการอย่างหนึ่งของการเริ่มเล่นใหม่ ไม่สามารถทำประตูได้โดยตรงจากการทุ่ม

การให้ทุ่ม

1. เมื่อลูกบอลผ่านเส้นข้างนอกไปทั้งคู่ลูกไม่ว่าจะเป็นบนพื้นดินหรือในอากาศ
2. จากจุดที่ซึ่งลูกบอลตัดผ่านออกเส้นข้างนอก
3. ให้ฝ่ายตรงข้ามกับผู้เล่นที่สัมผัสลูกบอลครั้งสุดท้าย

ขั้นตอนในการดำเนินการ (Procedure)

ขณะที่จะทำการปล่อยลูกบอล ผู้ทุ่มต้อง

1. หันหน้าเข้าสนามแข่งขัน
2. ส่วนเท้าทั้งสองข้างอยู่บนเส้นข้างหรือบนสนามนอกเส้นข้าง
3. ใช้มือทั้งสองข้าง
4. ปล่อยลูกบอลจากด้านหลังและข้ามผ่านศีรษะ

ผู้ทุ่มไม่สามารถสัมผัสลูกบอลได้อีกจนกว่าจะถูกสัมผัสโดยผู้เล่นคนอื่นก่อน ลูกบอลจะอยู่ในการเล่นทันทีที่เข้าไปในสนามแข่งขัน

การเตะจากมุม (The Corner Kick)

การเตะจากมุมเป็นวิธีการอย่างหนึ่งของการเริ่มเล่นใหม่ สามารถทำประตูได้โดยตรงจากการเตะจากมุม แต่ต้องทำประตูฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น

การให้เตะจากมุม

เมื่อลูกบอลทั้งลูกได้ผ่านออกเส้นประตูไปทั้งบนพื้นดินหรือในอากาศโดยผู้เล่นฝ่ายรับเป็นผู้สัมผัสลูกคนสุดท้าย และไม่ใช่ว่าเป็นการทำประตูตามเงื่อนไขของกติกาข้อ 10

ขั้นตอนในการดำเนินการ (Procedure)

1. ลูกบอลจะถูกวางไว้ภายในส่วนโค้งที่มุมให้ใกล้กับเสาธงสนามมากที่สุด
2. ต้องไม่เคลื่อนย้ายเสาธงสนาม
3. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามต้องอยู่ห่างจากลูกบอลอย่างน้อย 9.15 เมตร (10 หลา) จนกว่าลูกบอลจะอยู่ในการเล่น
4. ลูกบอลจะถูกเตะโดยผู้เล่นคนหนึ่งเป็นฝ่ายรุก
5. ลูกบอลอยู่ในการเล่นเมื่อถูกเตะและเคลื่อนที่ไปแล้ว
6. ผู้เตะต้องไม่เล่นลูกบอลเป็นครั้งที่สองจนกว่าจะสัมผัสโดยผู้เล่นคนอื่น ๆ ก่อน

สื่อการเรียนรู้

แบบทดสอบ ลูกฟุตบอล กรวย ประตูฟุตบอล

กิจกรรมการเรียนรู้ (สัปดาห์ที่ 3)

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 11.1 ทักษะการเล่นฟุตบอล

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 11.2 กีฬาฟุตบอล

การวัดผลและประเมินผล

กิจกรรมที่ 11.1 ทักษะการเล่นฟุตบอล

กิจกรรมที่ 11.2 กีฬาฟุตบอล

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 11.1 ทักษะการเล่นฟุตบอล

กิจกรรมที่ 11.2 กีฬาฟุตบอล

เอกสารอ้างอิง

ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น. (2554). กติกาการแข่งขันฟุตบอล 5 คน. กรุงเทพฯ : สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา.

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
(.....)

ตัวแทนนักเรียน

ลงชื่อ.....
(.....)

ครูผู้สอน

