



บทเรียนด้านร่างกาย บทที่ 61

เรื่อง ฉันสามารถวิ่งได้ด้วยขาและเท้าของฉัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจร่างกายและพัฒนาการด้านร่างกาย

กลุ่มอายุ: 3-5 ปี

หัวข้อหลัก: กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก

บทเรียน: ฉันสามารถวิ่งได้ด้วยขาและเท้าของฉัน

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กๆ จะสามารถวิ่งไปข้างหน้าและวิ่งถอยหลังได้อย่างถูกต้องและมีทักษะ

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้:

1. แก้ว 4 ตัวหรือของขนาดใหญ่ 4 ชิ้น (สำหรับให้เด็กวิ่งรอบๆ)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านข้อมูลในช่วงขั้นตอนการเรียนการสอน 2 รอบ
2. รวบรวมอุปกรณ์
3. จัดลู่วิ่ง 2 แนวไว้ข้างนอกโดยวางแก้ว 4 ตัวหรือวัตถุขนาดใหญ่ในลู่วิ่งหนึ่งให้ห่างกันประมาณ 2 เมตร

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. ขาและเท้าทั้งสองข้างของเรามีกล้ามเนื้อที่ช่วยให้เราเคลื่อนไหวขาของเราได้ วันนี้เราจะฝึกการเคลื่อนไหวขาและเท้าทั้งสองข้างของเราอย่างรวดเร็ว พวกเราจะวิ่ง ถ้าคุณชอบวิ่งให้ตบมือของคุณ ให้เด็กๆ ตอบสนอง บอกฉันว่าคุณชอบอะไรเกี่ยวกับการวิ่ง เด็กๆ อาจจะพูดว่าพวกเขาชอบวิ่งเร็วหรือเพราะมันสนุก

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

1. ให้เรายืนขึ้นและอุ่นเครื่องร่างกายสักเล็กน้อยก่อนที่เราจะวิ่ง เราไม่ต้องการให้กล้ามเนื้อที่ขาของเราเจ็บ ดังนั้นเราจะยืดและออกกำลังกล้ามเนื้อของเราก่อน ให้เด็กๆ ยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นสูงและค่อยๆ ก้มลงไปจับที่นิ้วเท้าของพวกเขา บอกเด็กๆ ให้พยายามทำให้ตรงและไม่งอเข้าทั้งสองข้างขณะที่พวกเขาพยายามแตะที่นิ้วเท้าของเขา ถ้าเด็กๆ ไม่สามารถแตะนิ้วเท้าขณะที่ขาตรงได้ บอกให้เด็กๆ หยุดก้ม ณ ตำแหน่งที่พวกเขาสามารถก้มได้
2. ต่อไปให้เด็กๆ ก้าวขามาข้างหน้าหนึ่งข้างแล้วเอนตัวไปที่ขาข้างนั้น (รักษาขาข้างหลังให้ตรง) ให้เด็กๆ ค้างอยู่ในท่านี้ประมาณสองสามวินาที หลังจากนั้นเปลี่ยนขาและค้างอยู่ในท่านี้
3. **ฉันสามารถรู้สึกได้ว่ากล้ามเนื้อด้านหลังของฉันตึง เธอรู้สึกได้หรือไม่?** ให้เด็กๆ ตอบ
4. เลือกวัตถุเช่นต้นไม้หรือกำแพงให้เป็นเขตแดน ให้เด็กๆ วิ่งไปที่วัตถุนั้นและวิ่งกลับมา **รู้สึกอย่างไรที่ได้วิ่ง?** เด็กๆ อาจจะตอบว่า: สนุก มันยาก มันง่าย มีความสุขที่ได้เคลื่อนไหวและอื่นๆ
5. **ตอนนี้เราจะเข้าแถว (หน้ากระดาน) หันหน้ามาที่ฉัน ต้องแน่ใจว่ามีพื้นที่ว่างรอบๆ** เด็กแต่ละคนและพวกเขาจะไม่ไปโดนกันและกัน ยืนห่างจากเด็กคนแรกประมาณ 3 เมตร ให้เด็กคนนั้นวิ่งมาหาคุณและแตะมือ “ไฮไฟว์” กับคุณ (แตะมือของเขาหรือเธอกับคุณ) แล้วให้เด็กวิ่งถอยหลังกลับไปไปที่เดิมของเขาในแถว ทำเช่นนี้กับเด็กคนถัดไป ทำซ้ำจนเด็กแต่ละคนได้วิ่งไปข้างหน้าและถอยหลัง **เธอชอบวิ่งถอยหลังหรือไม่?** ให้เด็กๆ ตอบ **การวิ่งไปข้างหน้าหรือถอยหลังแบบไหนง่ายกว่ากัน?** ให้โอกาสเด็กแต่ละคนได้ตอบ
6. วางเก้าอี้หรือวัตถุ 4 ชิ้นห่างกันประมาณ 2 เมตร (ถ้าเด็กในชั้นเรียนของคุณมีจำนวนมาก คุณอาจจำเป็นต้องทำเครื่องกีดขวาง 2 ชุด) ให้เด็กๆ เข้าแถว **ฉันต้องการให้เธอฝึกวิ่งผ่านสิ่งกีดขวาง ฉันจะแสดงวิธีการวิ่งให้เธอดู** วิ่งไปทางขวาของวัตถุชิ้นแรกและวิ่งไปทางซ้ายของวัตถุที่สอง วิ่งไปทางขวาของวัตถุที่สามและวิ่งไปทางซ้ายของวัตถุที่สี่ หลังจากนั้นหันหลังกลับวิ่งตรงตามลู่วิ่ง
7. ให้เด็กแต่ละคนวิ่งผ่านสิ่งกีดขวาง โดยให้เด็กๆ ส่งเสียงเชียร์เด็กแต่ละคนขณะที่พวกเขากำลังวิ่ง คุณอาจจำเป็นต้องช่วยย้าเด็กๆ ให้วิ่งอ้อมวัตถุแต่ละชิ้น
8. **เรื่องท้าทายสำหรับเด็กอายุ 5 ปี :** เด็กบางคนในวัยนี้มีการพัฒนาจนพร้อมที่จะกระโดดได้ ปลอ่ยให้เด็กที่โตกว่าลองกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง หนูใจเด็กๆ ให้ลองทำแต่ต้องเตือนพวกเขาว่าไม่ใช่ทุกคนที่มีร่างกายพร้อมจะกระโดด เมื่อพวกเขาโตขึ้นร่างกายของพวกเขาจะพร้อมที่จะกระโดดได้ในภายหลัง

9. ให้เด็กๆ นั่งในที่รุ่มขณะที่คุณถามคำถามเหล่านี้และให้เด็กๆ ตอบ
- เธอเคยวิ่งได้ไกลที่สุดเท่าไร?
 - ใครที่วิ่งได้เร็วที่สุดที่เธอเคยเห็น?
 - เธอชอบวิ่งที่ไหน?

การสรุปทเรียน:

1. การวิ่งเป็นสิ่งสนุกและมันช่วยให้ร่างกายของเราแข็งแรงและสุขภาพดี ไม่ใช่ทุกคนที่มีขาและเท้าแข็งแรงที่สามารถวิ่งได้ คุณรู้จักใครที่ไม่สามารถวิ่งได้หรือไม่? ให้เด็กๆ ตอบสนองให้เราฝึกวิ่งอยู่กับที่พร้อมกับพูดว่า “ขอบคุณพระเจ้าสำหรับขาและเท้าที่แข็งแรงของฉัน” ให้เด็กๆ ทำตามคำสั่ง

กิจกรรมเสริม:

1. เล่นเกมสการวิ่งในพื้นที่กว้างข้างนอก ให้เด็กๆ เข้าแถว (หน้ากระดาน) และคุณจำเป็นต้องยืนค่อนข้างห่างออกไป เด็กๆ จะวิ่งเข้าหาคุณเมื่อคุณพูดว่า “วิ่ง” และหยุดทันทีเมื่อคุณพูดว่า “หยุด” เป้าหมายของการวิ่ง คือการเป็นคนแรกที่วิ่งไปถึงครู เมื่อคุณพูดว่า “หยุด” เด็กคนไหนที่ยังวิ่งอยู่ต้องนั่งลง พูดคำว่า “วิ่ง” และ “หยุด” ต่อไปจนกว่ามีเด็กคนหนึ่งวิ่งมาถึงคุณ แล้วให้เด็กวิ่งกลับไปจุดเริ่มต้นอีกครั้ง เกมนี้ช่วยฝึกทักษะการฟังและการควบคุมร่างกายของพวกเขา

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]