



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 41

เรื่อง ฉันท้องออกกำลังกาย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

ตัวชี้วัด:

สาระการเรียนรู้:

เด็กเลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
มีความสามารถเลือกใช้ชีวิตอย่างฉลาดในเรื่องสุขภาพและ เรื่องเพศ
เข้าใจร่างกายและการพัฒนาการด้านร่างกาย

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พระเจ้ามีพระประสงค์ให้ฉันดูแลร่างกายของฉัน

บทเรียน:

ฉันต้องการการออกกำลังกาย

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกได้ว่าการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี 4 ประการได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. ลูกบอล หรือสิ่งของอะไรก็ได้สำหรับให้เด็ก ๆ จับ

อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม:

1. กระดาษ
2. ดินสอสี

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. วางแผนเพื่อพาเด็กทำกิจกรรมนอกห้องเรียน แต่ขอให้เตรียมสถานที่ที่กว้าง ๆ ข้างใน
ด้วยถ้าอากาศข้างนอกไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
3. เตรียมอุปกรณ์ถ้าต้องการทำกิจกรรมเสริม

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. ครั้งที่ผ่านมามีได้พูดคุยเกี่ยวกับการนอน เมื่อคืนถ้าใครนอนหลับสนิท ให้ปรบมือ ให้เด็ก ๆ ตอบสนอง
2. จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเรานอนหลับตลอดเวลา อนุญาตให้เด็ก ๆ ตอบ
3. การนอนเป็นสิ่งที่ดี แต่ร่างกายของเราก็ต้องการสิ่งอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน อะไรบ้างที่ร่างกายของเราต้องการ ? (อาหาร และการออกกำลังกาย)
4. วันนี้ให้เราลองคิดกันดูว่าทำไมการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญต่อร่างกายของเรา

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

ให้เด็ก ๆ นั่ง และสมมุติว่าเราไม่สามารถเคลื่อนไหว หรือไม่สามารถใช้กล้ามเนื้อของเราได้

ครูพูดว่า:

1. เด็ก ๆ ชอบไหมถ้าเคลื่อนไหวไม่ได้? ให้เวลาเด็กตอบ
2. มีอะไรที่สนุก ๆ บ้างที่เราจะพลาดถ้าเราไม่สามารถขยับเขยื้อนได้? ให้เด็กตอบ
3. ครูต้องการเดินไปรอบ ๆ และใช้กล้ามเนื้อของครู การที่จะทำให้กล้ามเนื้อของเราแข็งแรง เราต้องออกกำลังกาย การออกกำลังกายสามารถทำได้ตลอดเวลา ทุกครั้งที่เราเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อบางส่วนของเราก็ได้ออกกำลังกาย ให้เราเรียนรู้ว่า ทำไมเราถึงต้องออกกำลังกาย มี 4 ประการด้วยกันดังนี้

3.1 ทำให้หัวใจแข็งแรง

หัวใจของเราเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก ให้ชี้ที่หน้าอกของครูในตำแหน่งของหัวใจ และให้เด็ก ๆ ชี้ไปที่หัวใจของเขาเองด้วย

หัวใจจะสูบฉีดโลหิต และส่งออกซิเจนทั่วร่างกาย แสดงการไหลเวียนของโลหิตที่ไหลจากหัวใจของเราไปทั่วร่างกาย และให้เด็ก ๆ ทำตามด้วย

เมื่อเราเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเราจะพบว่าหัวใจของเราเต้นเร็วและแรงขึ้นซึ่งเป็นการทำให้กล้ามเนื้อหัวใจของเราทำงานหัวใจเต้นเร็วขึ้นทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น หลังจากออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวเล็กน้อย อาจจะมีเหงื่อออกมาหัวใจเต้นแรงและเต้นเร็วขึ้น

ครูจะบอกชื่อกิจกรรมซึ่งเป็นกิจกรรมที่ดีต่อหัวใจ ครูอยากให้เด็ก ๆ แสดงท่าทางเมื่อครูบอกชื่อกิจกรรมนั้น ๆ กิจกรรมช่วยให้หัวใจแข็งแรง: ว่ายน้ำ เล่นบาสเก็ตบอล ฟุตบอล วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดด การโดดเชือก และอื่น ๆ

หลังจากที่เราแสดงท่าทางแล้ว เหงื่อออกไหม? หัวใจเต้นแรงไหม? ความเร็วของการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นไหม? การตรวจสอบการเต้นของหัวใจ ให้เด็กเอามือไว้ที่ข้อมือและเคลื่อนไหวไปรอบ ๆ จนกระทั่งสามารถจับการเต้นของหัวใจได้

หมายเหตุ: การเต้นของหัวใจสำหรับเด็กที่มีสุขภาพดีจะเต้นประมาณ 200 ครั้งต่อนาที คุณสามารถช่วยเด็กนับการเต้นของหัวใจเพื่อจะรู้ว่าอยู่ในช่วงนั้นหรือไม่ ให้ใช้เวลา 15 วินาที หัวใจของเด็กก็จะเต้นประมาณ 50 ครั้ง

2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

โยนลูกบอลให้เด็กจับ และให้เดินไปรอบ ๆ เพื่อจับลูกบอล

ให้เราถามดูกันว่าเราใช้กล้ามเนื้อส่วนไหนบ้าง? ให้เด็ก ๆ บอกชื่อของอวัยวะเหล่านั้น เช่น ตา แขน มือ ขา เท้า หน้าท้อง และกล้ามเนื้อหลังถ้าเราโน้มตัวลง

ครูต้องการเคลื่อนไหว และทำกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อ ถ้าครูใช้กล้ามเนื้อ มันก็จะแข็งแรง และครูก็จะสามารถทำอะไรได้อีกหลายอย่าง การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมอะไร ก็ช่วยกล้ามเนื้อแข็งแรง และเราก็จะมีสุขภาพดีมากขึ้น มีกิจกรรมอะไรบ้างที่ช่วยให้กล้ามเนื้อของเราแข็งแรงและทำให้เรามีสุขภาพดี? ให้เด็ก บอกชื่อกิจกรรมที่ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

ยอดเยี่ยมมาก ครูดีใจที่เด็ก ๆ ทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ครูจะบอกกิจกรรมที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ครูจะบอกชื่อของกิจกรรมที่ดีดีเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอยากให้เด็ก ๆ แสดงท่าทางด้วย การออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อ: วิดพื้น โหนบาร์ (บนบาร์ โหนสนามยิมนาสติกที่จัดไว้ข้างนอก) ชักขยะเยื่อ (ใช้เชือกยาว ๆ และแบ่งเด็กให้อยู่ทั้งสองด้านของเชือกและดึง พยายามให้อีกทีมเข้ามา ใกล้ การพายเรือ วิ่ง ปั่นจักรยาน และอื่น ๆ

3. ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น

ความยืดหยุ่น หมายความว่าเราสามารถเคลื่อนย้ายแขนหรือขาโดยที่ไม่รู้สึกติดขัด หรือเจ็บปวด ให้เด็ก ๆ แบ่งปันประสบการณ์เมื่อแขน หรือขาารู้สึกขาหลังจากออกกำลังกาย

เมื่อครูบอกชื่อกิจกรรมที่ดีสำหรับการออกกำลังกาย ที่ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น มีหลายกิจกรรมที่สามารถสร้างความยืดหยุ่น คือ กายกรรม ยิมนาสติก เต้นรำ ศิลปะการป้องกันตัว ไ้เก็ก (รำมวยจีน) ยืดหยุ่น

4. ทำให้รู้สึกดี

เมื่อเราออกกำลังกายพระเจ้าทรงออกแบบให้สมองของเราปล่อยสารบางอย่างออกมาสารเหล่านั้นช่วยให้เรามีความสุขดังนั้นเราสามารถออกกำลังกายและมีความสุขกับสิ่งที่เราทำได้ เมื่อเรามีความสุขเราก็มีชีวิตที่ดีกว่าไม่มีสิ่งไหนที่รบกวนเราเมื่อเรามีความสุขและมีสุขภาพที่ดีตามเด็ก ๆ ว่ามีเวลาไหนบ้างที่มีความสุขหลังจากที่ได้ทำกิจกรรม

ให้เราเล่นเกมสกันเพื่อจะได้มั่นใจว่าเรารู้เหตุผลทั้ง 4 ประการ ว่าทำไมเราถึงต้องออกกำลังกาย

ครูจะบอกชื่อกิจกรรม และให้เด็ก ๆ แสดงท่าทางว่าทำไมกิจกรรมนั้น ๆ ทำให้เรามีสุขภาพที่ดี อธิบายให้เด็ก ๆ ฟังว่าจะแสดงท่าทางอย่างไร:

หัวใจแข็งแรง (ชี้ไปที่หัวใจ) **กล้ามเนื้อแข็งแรง** (ให้ยกแขนขึ้นมา) **ร่างกายยืดหยุ่น** (งอแขน และเคลื่อนไหว หรือแตะที่นิ้วเท้า) **กิจกรรมแต่ละอย่างทำให้เรารู้สึกดี** (ชี้ไปที่รอยยิ้มกว้าง ๆ) **เราจะแสดงท่าทางของการมีความสุขหลังจากเราทำท่าหัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรง หรือยืดหยุ่น**

- ฟุตบอล (หัวใจแข็งแรง, รู้สึกดี)
- ยิมนาสติก (กล้ามเนื้อแข็งแรง รู้สึกดี)
- ยิมนาสติก (ยืดหยุ่น รู้สึกดี)
- ว่ายน้ำ (หัวใจแข็งแรง รู้สึกดี)
- ยืดหยุ่น (ยืดหยุ่น รู้สึกดี)
- เต้นรำ (ยืดหยุ่น รู้สึกดี)
- วิดพื้น (กล้ามเนื้อแข็งแรง รู้สึกดี)
- กระโดดเชือก (หัวใจแข็งแรง รู้สึกดี)
- ปั่นจักรยาน (หัวใจแข็งแรง รู้สึกดี)
- โหนบาร์ (กล้ามเนื้อแข็งแรง รู้สึกดี)
- ศิลปะการป้องกันตัว (ยืดหยุ่น รู้สึกดี)

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. บอกครูชื่อความสำคัญของการออกกำลังกายที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง 4 ประการ มีอะไรบ้าง ให้เด็กตอบพร้อม ๆ กัน
2. ครูจะให้เลือก กิจกรรม 1 อย่างที่เราจะออกกำลังกาย และให้กระซิบนึกชื่อของเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เรา ใช้เวลาสำหรับกิจกรรมนี้ 2 นาที
3. สักพักหน้าครูจะถามว่าใครได้ออกกำลังกายบ้าง และหวังว่าทุกคนคงจะตอบว่าได้ทำอะไรหลาย ๆ อย่างเพื่อเป็นการบริหารกล้ามเนื้อ

กิจกรรมเสริมบทเรียน:

ครูเตรียมกระดาษกับดินสอสี ให้เด็ก ๆ ทำงานด้วยกันเป็นคู่ ให้วาดรูปการออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ ให้แต่ละกลุ่มวาดรูปที่แตกต่างกันออกไป (เช่น ฟุตบอล ว่ายน้ำ การยืดตัวขึ้น แอ่นรำ ศิลปะการป้องกันตัว และอื่น ๆ) และนำภาพเหล่านี้ไปติดไว้รอบ ๆ ห้องเรียนเพื่อจะได้ย้ำเตือนเด็ก ๆ ถึงกิจกรรมที่ดีเพื่อการออกกำลังกาย

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล คุณจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]

Handwriting practice lines on a white sheet of paper with a pink grid background. The sheet features 20 horizontal dashed lines for tracing and writing practice.