



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 42

เรื่อง เกมบริหารร่างกาย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

ตัวชี้วัด:

สาระการเรียนรู้:

เด็กเลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
มีความสามารถเลือกใช้ชีวิตอย่างฉลาดในเรื่องสุขภาพและ เรื่องเพศ
เข้าใจร่างกายและการพัฒนาการด้านร่างกาย

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พระเจ้ามีพระประสงค์ให้ฉันดูแลร่างกาย

บทเรียน:

เกมบริหารร่างกาย

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมและได้บริหารร่างกาย

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. ลูกไม้กวาด หรือวัสดุชิ้นเล็ก ๆ เช่น ลูกบอลเล็ก ๆ
2. เชือก หรืออะไรก็ได้ที่ใช้เป็นสัญลักษณ์ของจุดเริ่มต้น และเส้นชัย
3. ดนตรี หรือทางเลือกอื่น ๆ (เช่น ให้เด็กออกแบบท่าเต้น)

อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม:

1. ลูกบอลกวาดหรือวัสดุชิ้นเล็ก ๆ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. เตรียมสถานที่ข้างนอกสำหรับกิจกรรมนี้ แต่ขอให้เตรียมสถานที่ข้างในไว้ด้วยในกรณีที่อากาศไม่ดี

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมาเธอได้บริหารร่างกายด้วยวิธีใดบ้าง ? ให้เด็กตอบ
2. บทเรียนที่ผ่านมา เราได้เรียนเกี่ยวกับเหตุผล 4 ประการว่าทำไมเราถึงต้องออกกำลังกาย บอกครูได้ไหมว่าทั้ง 4 ประการมีอะไรบ้าง (หัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรง ยืดหยุ่น และทำให้เรารู้สึกดี) วันนี้เราจะเล่นเกมสนุก ๆ เพื่อเป็นการออกกำลังกายกัน

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. เกมบางประเภททำให้หัวใจของเราเต้นเร็วขึ้น เราอาจจะรู้สึกเหนื่อยหลังจากที่เล่นได้ไม่กี่นาทีที่มีกิจกรรม หรือเกมอะไรบางอย่างที่ทำให้หัวใจของเราเต้นเร็วขึ้น? ให้เด็กตอบ
2. ในแต่ละวันถ้าเราฝึก หรือเล่นเกม เราจะสามารถเล่นได้นานขึ้น เพราะว่าร่างกายของเราแข็งแรงขึ้นกิจกรรมบางอย่างไม่ได้ทำให้หัวใจเต้นเร็ว แต่ช่วยให้กล้ามเนื้อของเรายืดหยุ่น มีกิจกรรม หรือเกมอะไรบางอย่างที่ยืดกล้ามเนื้อ และทำให้ยืดหยุ่นได้? ให้โอกาสเด็กแต่ละคนเลือก 2-5 เกมข้างล่างนี้ให้เด็กเล่น เลือกกิจกรรมที่หลากหลายและสลับระหว่างความกระฉับกระเฉง และใช้ความเร็วน้อยลง เพื่อให้มีระยะพัก เตือนกระตุ้นคนที่ติดขัดอยู่กับกิจกรรมนั้นๆ ให้ฝึกฝนมากขึ้น แต่อย่าบังคับให้เด็กทำเกินความสามารถของแต่ละคน ไม่ต้องกังวลว่าครูจะต้องใช้กิจกรรมดังกล่าวข้างล่างนี้ครูสามารถเลือกเกมที่คุ้นเคย และให้เด็กๆ สนุกสนานได้ และสอนเด็กเล่นเกมใหม่บ้าง

ตัวอย่างของเกมแบบต่างๆ มีดังนี้ (สามารถเลือกเล่นเกมได้)

เกมส่วิงผลัดถุงถั่ว

1. แบ่งเด็ก ออกเป็นกลุ่ม ๆ โดยให้มีสมาชิกอย่างน้อย 5 คน ครูสามารถให้มีจำนวนกลุ่มเท่ากับจำนวนถุงถั่ว (หรือสิ่งของชิ้นเล็ก ๆ) ที่มี
2. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถว เด็กที่อยู่หัวแถวถือถุงถั่ว และส่งต่อไปเพื่อคนถัดไปโดยผ่านใต้ขา และคนต่อไปส่งต่อโดยยกข้ามศีรษะ (วิธีการส่งคือ ใต้ขา เหนือศีรษะ สลับกันไป)
3. เด็กคนสุดท้ายในแถวได้รับถุงถั่วเมื่อไหร่ให้วิ่งมาข้างหน้าและทำเหมือนเดิมอีกทำอย่างนี้จนกระทั่งคนหัวแถวกลับมายืนที่หัวแถวอีกครั้ง
4. เกมนี้ให้ตัดสินว่ากลุ่มไหนปฏิบัติได้เร็วกว่าเป็นผู้ชนะ

เกมส่วิงถุงถั่ว - วาดรูปวงกลมบนพื้น หรือวางอ่างหรือตะกร้าไว้บนพื้น ให้เด็ก ๆ สลับกันโยนถุงถั่วเข้าในวงกลม ถู หรือกลิ้งให้ได้

เกมส์โจรสลัด

1. แบ่งเด็ก เป็น 2 กลุ่ม หันหน้าเข้าหากันขณะที่จับมือกัน
2. กลุ่มที่ 1 เรียกชื่อของสมาชิกอีกกลุ่มหนึ่งเพื่อให้วิ่งไปรอบ ๆ
3. พยายามหยุดคนที่วิ่งด้วยแขนของพวกเขา ถ้ามือที่จับกันหลุด คนที่วิ่งสามารถเลือกสมาชิกของทีมที่เรียกชื่อกลับเข้ามายังทีมของตนเองได้
4. ถ้ามือยังไม่หลุดให้คนที่วิ่งเข้าไปอยู่กับทีมที่เป็นฝ่ายเรียกชื่อแทน
5. หนูสนใจให้เด็ก เรียกชื่อเพื่อนให้ครบทุกคน

เกมส์ เปิด ปิด ห่าน

1. ให้เด็กนั่งเป็นวงกลม ให้เลือกเด็ก 1 คนเป็นคนไล่เตะ และให้เดินไปรอบ ๆ วงกลม
2. เตะไหล่เพื่อนในวงกลมและพูดว่า “เปิด” ถ้าพูดเปิด คนที่ถูกเตะไหล่ก็ยังนั่งในวงกลมต่อไป
3. ถ้าเด็กคนที่มีหน้าที่ไล่เตะพูดว่า “ห่าน” คนที่โดนเตะนั้นต้องยืนขึ้นและวิ่งไล่จับผู้ที่เตะคนนั้น
4. ให้เด็กคนที่เตะไหล่เพื่อนวิ่งไปรอบ ๆ วงกลม และวิ่งกลับไปนั่งยังที่นั่งของคนที่ถูกจับตนเอง
5. ถ้าคนที่เตะไหล่เพื่อนได้นั่งก่อนที่จะถูกคนที่วิ่งไล่เตะ คนที่เป็น “ห่าน” คือคนที่วิ่งไล่ จะต้องเป็นคนเริ่มต้นเตะเพื่อนคนต่อไปแทน
6. แต่ถ้าคนที่เป็นคนแรกถูกเตะก่อนที่เตะนั้น คนนั้นก็จะต้องเป็นคนเริ่มเกมเหมือนเดิม

เกมส์เต้นรำ – แบ่งเด็กในชั้นออกเป็นกลุ่มเล็ก ๆ โดยมีสมาชิก 4 คน เล่น หรือร้องเพลง และให้เด็กออกแบบท่าเต้นตามเพลง ให้แต่ละกลุ่มออกแบบการเต้นของกลุ่มตัวเอง

เกมส์สิงโตไล่จับ

1. ให้เด็ก 1 หรือ 2 คนเป็นสิงโต
2. เด็กที่เหลือเป็นม้าลาย หรือ ยีราฟ
3. สิงโตยืนตรงกลางขณะที่เด็กคนอื่น อยู่บริเวณขอบสนามหรือพื้นที่ที่เล่นเกม
4. เมื่อครูออกคำสั่งว่า “ไป” ให้ม้าลายวิ่งไปยังฝั่งตรงข้าม แต่ต้องพยายามอย่าให้ถูกสิงโตเตะหรือจับได้
5. เด็กคนไหนที่ถูกสิงโตเตะหรือจับได้ ให้เป็นสิงโตและช่วยจับม้าลายหรือยีราฟต่อไป
6. เกมนี้ดำเนินต่อไปจนกระทั่งเด็กเกือบทั้งหมดเป็นสิงโต

เกมส์วิ่งแข่ง

1. ให้เด็กทุกคนยืนเรียงแถวเริ่มจากจุดเริ่มต้น ให้แถวยาวประมาณ 10 – 15 เมตร
2. ครูบอกชื่อกิจกรรม และให้สัญญาณเพื่อให้เริ่มแข่งกันจนไปถึงเส้นชัย
กิจกรรมคือ: กระโดด เดินเหมือนเปิด เดินเหมือนปู กระโดดเหมือนกบ วิ่ง กระโดดขาเดียว กระโดดขาลาก หรือเดินถอยหลัง ทีมไหนถึงก่อนเป็นผู้ชนะ

เกมส์แข่งขันสัตว์

1. ทำสัญลักษณ์ที่จุดเริ่มต้น และเส้นชัยห่างกันประมาณ 10 -15 เมตร
2. ให้เด็กเข้าแถวจากจุดเริ่มต้น ตั้งชื่อสัตว์ และให้เลียนแบบท่าเดินของสัตว์
3. ให้กำหนดชื่อของสัตว์ที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละครั้ง เช่น นก, ไก่, หมู, กระต่าย และอื่นๆ
4. แข่งกันจนไปถึงเส้นชัย เล่นหลาย ๆ รอบ

การสรุปบทเรียน:

ให้เด็ก ๆ นั่งพักในร่ม ให้ดื่มน้ำหลังจากทำกิจกรรมออกกำลังกายหลายอย่าง

ครูพูดว่า:

1. เด็ก ๆ ชอบเกมอะไรมากที่สุด? ให้เด็กยกมือให้คะแนนขณะที่ครูพูดชื่อเกมต่าง ๆ
2. เกมอะไรที่เด็ก ๆ อยากจะเล่นทุกครั้งเมื่อออกกำลัง? ให้เด็กยกมือให้คะแนนขณะที่ครูพูดชื่อเกมต่าง ๆ
3. ครูหวังว่าเราจะออกกำลังโดยการเล่นเกมเหล่านี้เมื่อมีเวลากับเพื่อน ๆ และครอบครัว ให้ทุกคนสร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรง และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงโดยการออกกำลัง

กิจกรรมเสริมบทเรียน:

ในกรณีที่ไม่สามารถเล่นเกมข้างนอกได้ เลือกเกมบางอย่างที่สามารถเล่นในร่มได้ เช่น โยนลูกแก้ว เปิด เบ็ด ห่าน หรือเกมเดินรำ

เก้าอี้ดนตรีก็เป็นเกมหนึ่งที่สามารถนำมาเล่นได้ วางเก้าอี้ จำนวนน้อยกว่าคนเล่น ให้เด็ก ยืนเป็นวงกลมรอบเก้าอี้ หันหน้าเข้าหาเก้าอี้ (เพื่อเด็กจะเข้าไปนั่งได้ง่าย ๆ) เล่นหรือร้องเพลงและให้เด็ก ๆ เดินไปรอบ ๆ เก้าอี้ตัวนั้นเป็นวงกลม เมื่อเพลงหยุด ให้เด็ก ๆ พยายามไปนั่งเก้าอี้ คนที่ไม่มีที่นั่งจะต้องออกจากเกม ให้ยกเก้าอี้ออก 1 ตัวในแต่ละรอบ ถ้าเด็กกลุ่มใหญ่อาจจะยกเก้าอี้ออก 2 หรือ 3 ตัวในแต่ละรอบก็ได้ ครูสามารถมองหาจากแหล่งข้อมูล เพื่อหาเกมที่สามารถเล่นในร่มอื่น ๆ ได้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน:
