



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 27

เรื่อง ประโยชน์การออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง
ตัวชี้วัด:	สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม
สาระการเรียนรู้:	เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ:	9-11 ปี
หัวข้อหลัก:	การทำงานในร่างกายของฉัน - การทรงสร้างอันอัศจรรย์ของพระเจ้า
บทเรียน:	ประโยชน์การออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล
เวลาที่ใช้ในการสอน:	45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถจดบันทึก, อธิบาย และ แสดงให้เห็นว่าการเล่นฟุตบอลทำให้ร่างกายแข็งแรง

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. กระดาษ/ดินสอเพื่อเขียนข้อความ
2. ลูกบอล 1 ลูก หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่เหมาะต่อการใช้เตะ
3. อุปกรณ์ในการสร้างประตู 2 ชุดสำหรับเล่นฟุตบอล (ตัวอย่าง กล้องกระดาษ 2-4 กล้อง, กระดานดำ 2-4 อัน)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. อธิษฐานเพื่อเด็ก ๆ
3. รวบรวมและจัดเตรียมอุปกรณ์
4. อ่านและศึกษาพระธรรม 1 โครินธ์ 6:19
5. ต้องมั่นใจว่าคุณเข้าใจวิธีการเล่นเกมส่ทองจำพระคัมภีร์
6. ต้องมั่นใจว่าคุณมีวัสดุที่ใช้ในการเล่นฟุตบอล และเข้าใจวิธีการสอนเด็ก ๆ ให้เล่นเกมนี้ (ถ้าเด็ก ๆ รู้วิธีการเล่นฟุตบอล ก็ปล่อยให้พวกเขาเล่น ครูสามารถนำเด็กเล่นเกมอื่นได้ หากไม่สามารถเล่นเกมฟุตบอลได้

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ให้ครูสอนข้อพระคัมภีร์นี้ให้กับเด็ก ๆ (1โครินธ์ 6:19) ใช้พระคัมภีร์ข้อนี้ในการเล่นเกมน ในพระธรรม 1โครินธ์ 6:19 “ท่านไม่รู้หรือว่าร่างกายของท่านเป็นวิหารของพระวิญญาณบริสุทธิ์ซึ่งสถิตอยู่ในท่าน ซึ่งท่านได้รับจากพระเจ้า ท่านไม่ใช่เจ้าของตัวท่านเอง” วิธีการเล่นเกมมีดังต่อไปนี้

1. ให้ครูเขียนข้อพระคัมภีร์ลงบนกระดาน
2. เขียนข้อพระคำเหล่านี้แต่ละคำลงบนกระดาน
3. ให้เด็กยืนและถือข้อพระคำสำหรับให้ทุก ๆ คนอ่าน (ตัวอย่าง นักเรียนคนแรกถือคำว่า “รู้” ให้เด็กคนถัดไปถือคำว่า “ท่าน” เด็กคนถัดไปถือคำว่า “ไม่”)
4. ครูอ่านข้อพระคัมภีร์ทั้งหมดดัง ๆ หลายครั้ง และขอให้เด็ก ๆ อ่านด้วยกันดัง ๆ อ่านด้วยกันกับครู และอ่านหลาย ๆ ครั้ง (แม้เด็กไม่สามารถอ่านได้คล่อง แต่การทำเช่นนี้จะช่วยให้พวกเขาจำข้อพระคัมภีร์ได้)
5. จากนั้นให้ครูเลือกนักเรียนคนที่ถือข้อพระคำคนหนึ่ง แล้วให้นั่งลง
6. ครูและนักเรียนพยายามพูดพระคัมภีร์คำที่หายไป ให้ครบทั้งข้อ
7. เล่นต่อไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งมีคำหายไป 5-6 คำ (ต้องมั่นใจว่าได้สอนให้เด็ก ๆ อ่านพระธรรม 1โครินธ์ 6:19 เพื่อเป็นข้ออ้างอิง)

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูถามว่า :

1. ทำไมพระเจ้าอยากให้เราดูแลร่างกายของเรา ? ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น (ตัวอย่างคำตอบ เช่น: เพราะพระองค์สร้างเราเป็นพิเศษ, เพื่อที่เราจะมีชีวิตยืนนาน, พระองค์สร้างเราเพื่อให้เราถวายเกียรติแด่พระองค์, เพราะร่างกายของเราเป็นพระวิหารของพระองค์ (อ้างอิงข้อพระคัมภีร์) และพระองค์ทรงสถิตในเรา
2. มีเกมส์อะไรบ้างที่นักเรียนเล่นแล้วเป็นการออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพ ? ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น (ตัวอย่างคำตอบเช่น: วิ่ง, เดิน, กระโดด 2 ขา, กระโดดเชือก, เล่นฟุตบอล หรือ เล่นเกมส์และทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสม)
3. นักเรียนคิดว่าการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกายที่ดีหรือไม่ อย่างไร ? ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น

จากนั้น สอนเด็กให้เล่นฟุตบอล บอกพวกเขาว่าการเล่นฟุตบอลจะช่วยให้พวกเขาได้ออกกำลังกาย และแข็งแรง (ถ้าเด็กรู้วิธีเล่นอยู่แล้ว ก็ปล่อยให้พวกเขาเล่น เราสามารถดัดแปลงเกมส์ฟุตบอลได้) การเล่นฟุตบอลสามารถเล่นได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่และวัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่

กติกการเรียนมีดังต่อไปนี้ :

1. แบ่งเด็กออกเป็น 2 ทีม

2. วัตถุประสงค์ของเกมนี้คือเตะลูกบอลให้เข้าประตูของอีกทีมหนึ่ง วางอุปกรณ์ให้การทำประตูให้ห่างกันประมาณ 1-2 เมตร (ตัวอย่าง วางกระดานดำ 2 อันให้ห่างกันประมาณ 1-2 เมตร) แต่ละทีมต้องมี 1 ประตู ประตูควรจัดตั้งขึ้นในบริเวณปลายสุดของสนามที่ใช้เล่น เพื่อให้ผู้เล่นยิงเข้าประตูของฝั่งตรงข้าม
3. ใช้ลูกฟุตบอล หรือ ลูกบอลชนิดอื่น ๆ ที่สามารถเตะได้ กระป๋อง หรือ วัสดุอื่น ๆ ที่เหมาะสม
4. ถ้าเป็นไปได้ ให้เล่นเกมนี้บริเวณด้านนอกที่เป็นพื้นที่เปิด
5. ให้เด็กทั้ง 2 ทีมพยายามครองฟุตบอลและเตะให้เข้าประตูของอีกทีมหนึ่งให้ได้
6. ผู้เล่นใช้เท้าเตะฟุตบอลได้เท่านั้น
7. มอบหมายให้คนหนึ่งเป็นผู้จดแต้ม ทุกครั้งที่ทีมหนึ่งเตะฟุตบอลเข้าประตูของอีกทีมหนึ่งได้ ทีมนั้นจะได้ 1 แต้ม ทีมไหนได้แต้มมากที่สุดเป็นผู้ชนะ
8. สอนเด็ก ๆ ว่า พวกเขาไม่ควรผลักหรือดันกัน เกมนี้ใช้เท้าเล่นเท่านั้น เตือนพวกเขาว่าต้องไม่เตะถูกกันและกัน ให้พยายามเตะให้ถูกฟุตบอลเท่านั้น
(ถ้าไม่สามารถเล่นบริเวณด้านนอกได้ ให้ครูจัดตั้งประตู และให้เด็ก ๆ อยู่ห่างจากประตูประมาณ 3-4 เมตร ทุกคนควรผลักดันเตะฟุตบอลและยืนอยู่ในจุดเดียวกัน ให้เด็ก ๆ พยายามผลักดันเตะฟุตบอลให้เข้าประตู ในสถานการณ์นี้ เด็ก ๆ จะได้ 1 แต้มทุกครั้งที่เตะบอลเข้าประตูได้ ให้เด็กแต่ละคน ในแต่ละทีม มีโอกาสเตะฟุตบอล 2-3 ครั้ง ทีมไหนที่มีแต้มมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ)

การสรุปการเรียนรู้ :

ให้เด็ก ๆ ช่วยครูบันทึกว่าการเล่นฟุตบอลจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างไร (ครูอาจเขียนสิ่งเหล่านี้ลงบนกระดานดำ หรือ กระดาษแผ่นใหญ่) (ตัวอย่างเช่น: การวิ่งทำให้ได้ออกกำลังกายทั้งตัว, การเตะช่วยให้ออกกำลังกายที่ขา, การขว้างบอลช่วยให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง)

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.