

## สารบัญ

เรื่อง	หน้าที่
แบบฝึกที่ 1 ร้วต่างระดับ .....	4
แบบฝึกที่ 2 ลากยาง .....	5
แบบฝึกที่ 3 ลูก – นิ่ง.....	6
แบบฝึกที่ 4 เสาหลักซิแซก.....	7
แบบฝึกที่ 5 บอลหนัก .....	8
แบบฝึกที่ 6 ม้าอเนกประสงค์ .....	9
แบบฝึกที่ 7 สถานีความเร็ว .....	10
แบบฝึกที่ 8 กระโดดเชือก .....	11
ข้อเสนอแนะในการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน.....	12

**คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างและ  
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1  
(ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3)**

**ผู้จัดทำ**

**นายเสรี กัณวี**

**ครู ชำนาญการ**

**โรงเรียนบ้านรวมมิตร**

**สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 1**

## คำนำ

คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 เป็นการคัดเลือกและรวบรวมการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยใช้สื่อประดิษฐ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของ เกษมณี จัตติยะ ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนเทศบาลวัดศรีปิงเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้จัดทำสื่อการเรียนรู้พลศึกษาจากวัสดุเหลือใช้ที่สามารถหาได้ภายในท้องถิ่น ชุมชน มาเป็นสื่อประดิษฐ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน และเป็นการลดปัญหาการขาดแคลนอุปกรณ์สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมาตรฐานที่มีราคาแพงด้วย ผู้ศึกษาจึงได้นำสื่อประดิษฐ์ดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านรวมมิตร จังหวัดเชียงราย เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้สูงขึ้น โดยผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการจัดกิจกรรมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์และแนวทางหนึ่งในการแก้ไข ปัญหาสุขภาพสมรรถภาพของนักเรียนให้สมบูรณ์ต่อไป

นายเสรี กันวี

## แบบฝึกที่ 1 รั้วต่างระดับ



### จุดมุ่งหมาย

1. ใช้ฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และสปริงข้อเท้า
2. ใช้ฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และการหายใจ
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกเสริมสร้างทักษะ ในวิชาพลศึกษา (กรีฑาระดับชั้น ป.3)

### อุปกรณ์

รั้วต่างระดับ

### วิธีการฝึก

1. ตั้งรั้วต่างระดับห่างกันระยะ 2 เมตร
2. จากจุดเริ่มต้นให้นักเรียนวิ่งกระโดดเท้าคู่ เริ่มจากรั้วที่ 1 – 6 เสร็จแล้วให้วิ่งเหยาะๆ

กลับมาจุดเดิม

### หมายเหตุ

- สามารถเพิ่มจำนวนรอบได้ตามความเหมาะสม
- อาจให้นักเรียนกระโดดเท้าเดียว หรือ เท้าคู่ ตามความเหมาะสม

## แบบฝึกที่ 2 ลากยาง



### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หน้าท้อง ความเร็วและความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกเสริมสร้างทักษะท่าทางการวิ่ง การทำมุมขณะวิ่ง การแกว่งแขน ในวิชาพลศึกษา (กรีฑาระดับชั้น ป.3) และการฝึกนอกเวลา

### อุปกรณ์

ยางลาก

### วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียน 1 คนสอดตัวเข้าไปอยู่ระหว่างเชือกไนล่อน แล้วเดินขึ้นไปข้างหน้าให้ตึงโดยให้ยางไนล่อนอยู่ที่สอดเชือกไนล่อนอยู่ระหว่างตำแหน่งเอว
2. ออกแรงวิ่งไปข้างหน้าอย่างเต็มที่โดยลากยางรถไปด้วย

### หมายเหตุ

- สามารถเพิ่มจำนวนรอบได้ตามความเหมาะสม

### แบบฝึกที่ 3 ลูก - นั่ง



#### จุดมุ่งหมาย

เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หน้าท้อง ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และการหายใจ

#### อุปกรณ์

1. ม้านั่งอเนกประสงค์
2. บาเบล

#### วิธีการฝึก

ให้นักเรียน นั่งบนม้านั่งอเนกประสงค์ ทำการลูก - นั่ง ตามแนวยาวของม้านั่ง โดยใช้ปลายเท้าทั้งสองเกี่ยวไว้กับบาเบล

#### หมายเหตุ

- สามารถเพิ่มจำนวนครั้งของการลูก - นั่ง ได้ตามความเหมาะสม (ปฏิบัติ - พัก ภายใน 5 - 10 นาที)

## แบบฝึกที่ 4 เสาลักซีแซก



### จุดมุ่งหมาย

เพื่อฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ

### อุปกรณ์

เสาลัก จำนวน 10 อัน

### วิธีการฝึก

1. นำเสาลักจำนวน 10 อัน มาวางห่างกันประมาณ 1 เมตร
2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกฝึกการวิ่งซิกแซก, วิ่งอ้อมหลัก, วิ่งกลับตัวฯ

### หมายเหตุ

- สามารถเพิ่มจำนวนรอบได้ตามความเหมาะสม
-

## แบบฝึกที่ 5 บอลหนัก



### จุดมุ่งหมาย

เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ไหล่ และความอ่อนตัว

### อุปกรณ์

ลูกบอลหนัก

### วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก อยู่ห่างกันประมาณ 1 ช่วงแขน
2. คนที่ 1 ถือลูกบอลหนักไว้ แล้วส่งต่อลอดใต้หว่างขาไปให้คนที่ 2
3. คนที่ 2 รับบอล ส่งบอลต่อให้คนที่ 3 ในลักษณะเดียวกันจนถึงคนสุดท้าย
4. คนสุดท้ายรับบอลแล้ววิ่งมาต่อหัวแถวส่งต่อให้คนที่ 1 จนครบทุกคน

### หมายเหตุ

- อาจจะใช้การส่งบอลหนักด้านข้าง, ข้างซ้าย, ข้างขวา, ด้านศีรษะ, สลับกันไป
- อาจจะให้นักเรียนจับคู่ 2 คน



## แบบฝึกที่ 6 ม้านั่งเอกประสงค์



### จุดมุ่งหมาย

เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา สปริงเท้า และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ

### อุปกรณ์

ม้านั่งเอกประสงค์

### วิธีการฝึก

1. นำม้านั่งเอกประสงค์วางชิดกับผนังตึก
2. ให้นักเรียนก้าวเท้าขึ้นลงม้านั่งเอกประสงค์ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ

### หมายเหตุ

- สามารถเพิ่มความเร็วของการก้าวเท้าขึ้นลงได้ความเหมาะสม
- สามารถใช้เท้าคู่กระโดดได้

## แบบฝึกที่ 7 สถานีความเร็ว



### จุดมุ่งหมาย

เพื่อฝึกความเร็ว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ

### อุปกรณ์

เสาหลักสารพัดประโยชน์

### วิธีการฝึก

1. นำเสาหลักสารพัดประโยชน์ตั้งห่างกันเป็นระยะทางประมาณ 20 เมตร
2. จากจุดเริ่มต้นเสาแรก ให้นักเรียนวิ่งให้เร็วที่สุด ไปอ้อมเสาที่สองแล้ววิ่งกลับมา

### หมายเหตุ

- สามารถเพิ่มจำนวนรอบได้ตามความเหมาะสม

## แบบฝึกที่ 8 กระโดดเชือก



### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา สปริงเท้า ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ
2. เพื่อฝึกพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างเท้า มือ สายตา

### อุปกรณ์

เชือกกระโดด

### วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนนำเชือกกระโดดที่เตรียมไว้คนละ 1 เส้น ใช้มือสองข้างจับด้ามเชือกกระโดดทั้งสองข้าง
2. ใช้มือแกว่งเชือกไปด้านหลังพร้อมกระโดดสลับเท้า เท้าคู่

### หมายเหตุ

- สามารถเพิ่มจำนวนครั้งหรือเวลาได้ตามความเหมาะสม
- สามารถให้นักเรียนคิดท่าทางการกระโดดของตนเองได้

## ข้อแนะนำในการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน

1. การจัดทำสื่อประดิษฐ์แต่ละชนิดให้คำนึงถึงความประหยัด ปลอดภัย และประโยชน์ในการใช้สอยที่คุ้มค่าที่สุด

2. การใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน

2.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการฝึก

2.2 ตรวจสอบความพร้อมของร่างกายผู้รับการฝึก ถ้ารู้สึกไม่สบาย เจ็บป่วย ควรพัก

2.3 ก่อนการฝึกทุกครั้งต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

2.4 มีสมาธิในการฝึก ฝึกด้วยความตั้งใจ ไม่หยอกล้อกันขณะฝึก

2.5 ฝึกตามวิธีการฝึกที่กำหนดให้

2.6 ขณะฝึก ถ้าได้รับการบาดเจ็บควรพัก

2.7 มีการคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) หลังการฝึกทุกครั้ง