



บทเรียนด้านร่างกาย บทที่ 42

เรื่อง ฉันต้องออกกำลังกาย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กสามารถเลือกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีสุขภาพที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด: สามารถบอกความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายได้

สาระการเรียนรู้: เข้าใจร่างกายและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

กลุ่มอายุ: 3-5 ปี

หัวข้อหลัก: พระเจ้าทรงมีพระประสงค์ให้ฉันดูแลตัวเอง

บทเรียน: ฉันต้องออกกำลังกาย

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกความสำคัญของการออกกำลังกายต่อการเจริญเติบโตได้อย่างน้อย 1 อย่าง
2. เด็กสามารถสาธิตวิธีการออกกำลังกายที่สามารถทำให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างน้อย 3 ท่า

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้:

1. น้ำดื่ม และแก้วสำหรับเด็กแต่ละคน(ถ้ามี)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและศึกษาบทเรียน
2. เตรียมอุปกรณ์ทั้งหมด
3. คิดว่าทำออกกำลังกายใดที่คุณอยากสอนเด็กๆ เช่น วิดพื้น ชิดอัพ กระโดดตบ วิ่งอยู่กับที่
4. หัดเล่นเกมส์ “พระเจ้าตรัสว่า” เพื่อให้ง่ายต่อการอธิบายให้เด็กๆ ฟัง
5. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่คุณจะสอนให้พวกเขาเข้าใจว่าการออกกำลังกายสำคัญสำหรับร่างกายและทำให้ร่างกายแข็งแรง

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. ให้เด็กๆ มารวมกันเป็นวงกลม
2. ครู-ยืนตรงกลางวงกลม ทำท่าวิดพื้น ชีทอัพ กระโดดตบ และวิ่งอยู่กับที่-ถ้าเป็นไปได้
3. เธอคิดว่าครูกำลังทำอะไรอยู่ (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม)
4. ถูกต้อง มันเรียกว่าการออกกำลังกาย และเราต้องออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเราจะได้โตขึ้นและแข็งแรง
(แบ่งกล่อมให้เด็กๆ ดู)
5. ยืนขึ้น กระจายแถว และทำตามครู - เริ่ม กระโดดตบ วิ่งอยู่กับที่ ชีทอัพ และวิดพื้น
6. เธอรู้สึกอย่างไรบ้าง ครูรู้สึกแข็งแรง (แบ่งกล่อมให้เด็กๆ ดู) แบ่งกล่อมให้ครูดู

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

1. ให้เด็กๆ นั่งลงบนพื้นและเหยียดขาออกไปด้านหน้า
2. ถ้าเป็นไปได้ให้เหยียดขาออกไปพร้อมกับเด็กๆ เพื่อที่พวกเขาจะได้ทำตามคุณ
3. ตะแคงหัวของเธอขึ้น และถึงไหม (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม) เธอรู้สึกว่ากล้ามเนื้อของเธอเป็นอย่างไรบ้าง (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม) เธอรู้สึกไหมว่ากล้ามเนื้อของเธอยืดออก
(ให้เด็กๆ ตอบคำถาม)
4. ยืดออกไปไกลอีกหน่อยสิ เธอรู้สึกว่ากล้ามเนื้อเธอยืดมากขึ้นไหม (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม)
เธอจะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อของเธอยืดมากขึ้น การยืดกล้ามเนื้อของเธอก่อนและหลังออกกำลังกายนั้นสามารถช่วยไม่ให้เธอไม่ได้รับบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ตอนนี้เราทุกคนยืดกล้ามเนื้อแล้วให้เราออกไปข้างนอกเพื่อออกกำลังกายด้วยกัน

เกมส์- เลียนแบบ

1. ให้เด็กๆ ไปรวมกันข้างนอก(ถ้าเป็นไปได้)ให้เด็กเข้าแถวเป็นแถวเดี่ยว 2 แถว
2. การออกกำลังกายนั้นสนุก เราจะมาแข่งขันกันสนุกๆเพื่อออกกำลังกาย
3. คิดทำเลียนแบบโดยให้เด็กแต่ละคนทำท่า เช่น กระโดด เขย่ง วิ่ง หรือก้าวข้าม ให้เด็กคนแรกของแต่ละแถวคิดและทำท่าของตนเองและให้เพื่อนๆ ทำตามแล้วให้เด็กหัวแถวคนนั้นวิ่งไปต่อท้ายแถว และให้คนต่อไปคิดท่าของตนและนำเพื่อนๆ ทำทานั้น ให้ทำต่อกันไปเรื่อยๆ จนสุดแถว และเล่นต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเด็กคนแรกนั้นกลับมาอยู่หัวแถวที่เดิม
4. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายของเธอแข็งแรง และมันก็จะทำให้เธอรู้สึกเหนื่อยและกระหายน้ำด้วยการดื่มน้ำสะอาดและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ
5. พาเด็กๆ ไปดื่มน้ำหรือแจกน้ำให้เด็กๆ ดื่ม ขณะที่เด็กๆ พัก ยืดกล้ามเนื้อและดื่มน้ำ ให้ถามว่าเธอชอบออกกำลังกายอย่างไร

สรุปบทเรียน:

1. ให้เด็กๆ รวมกันเป็นวงกลม
2. การออกกำลังกายช่วยให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง และช่วยให้เราเติบโตและแข็งแรง ให้เรามาเล่นเกมออกกำลังกายสนุกๆ กัน
3. บอกให้เด็กๆ ทำตามคำบอกในกิจกรรมนี้ เกมนี้ดัดแปลงมาจากเกมส์ 'ชมอน' พูดว่า เมื่อครูพูดว่า "พระเจ้าทรงตรัสว่า" และสิ่งที่จะให้ทำ ครูอยากให้ทุกคนทำตามสิ่งที่ครูพูด แต่ว่าถ้าครูพูดเฉพาะสิ่งที่อยากให้ทำแต่ไม่พูดว่า "พระเจ้าทรงตรัสว่า" เธอก็ไม่ต้องทำสิ่งที่ครูบอก แต่ถ้าเธอทำมันเมื่อครูไม่ได้พูดว่า "พระเจ้าทรงตรัสว่า" ให้เธอนั่งลง
4. ให้บอกกิริยาที่คุณคิดออกเพื่อให้เด็กๆ ทำท่าเลียนแบบ พูดว่า "พระเจ้าทรงตรัสว่า" ก่อนบอกกิริยาบางอย่างและสลับกับบอกกิริยาเฉยๆ ด้วย เล่นไปเรื่อยๆ เท่าที่ต้องการ
5. ให้เด็กๆ นั่งเป็นวงกลม
6. ให้เด็กๆ บอกวิธีการออกกำลังกายที่สามารถทำร่วมกับครอบครัวได้
7. อธิษฐานปิด-พระเจ้าที่รัก ขอพระคุณพระเจ้าสำหรับความสนุกสนานที่เราได้ออกกำลังกายในวันนี้ โปรดช่วยข้าพระองค์ให้จดจำว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และจะช่วยให้ข้าพระองค์เติบโตและแข็งแรง อาเมน

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]