บทเรียนด้านร่างกาย
บทที่ 51

เรื่อง ฉันสามารถทำสิ่งที่อัศจรรย์ได้ด้วยขาของฉัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจร่างกายและพัฒนาการด้านร่างกาย

กลุ่มอายุ: 3-5 ปี

หัวข้อหลัก: กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก

บทเรียน: ฉันสามารถทำสิ่งที่อัศจรรย์ได้ด้วยขาของฉัน

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กๆ จะสาธิตทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ของขาและเท้าของพวกเขาได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้:

1. ชอล์กไม้ หรือเทปกาว
2. กระดิ่งหรือสิ่งที่ส่งสัญญาณ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. ขีดเส้นยาว 2 เมตรบนพื้น

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. **พระเจ้าได้สร้างบางอย่างที่พิเศษมากและพระองค์ใส่ไว้ในร่างกายของเรา ให้เด็ก ๆ ลูบและสัมผัสร่างกายของพวกเขา จากหัวจนถึงนิ้วเท้า พวกเรามี 2 สิ่งที่พิเศษนี้** บอกให้เด็กๆ ชี้ไปยังอวัยวะบนร่างกายของพวกเขาที่มีเป็นคู่: ตา หู แขน ขา **ของทั้งสองข้างเหล่านี้สามารถทำสิ่งแตกต่างได้มากมาย พวกมันพาเราไปในที่ที่เราต้องการ ฉันกำลังพูดถึงอวัยวะส่วนใดอยู่?** ให้เด็กตระโกน "ขาทั้งสองข้าง" **วันนี้เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับขาของเราที่พระเจ้าทรงสร้างนั้นทำอะไรให้เราได้บ้าง**

กิจกรรมการเรียนการสอน:

1. รวมเด็กๆ อยู่ในบริเวณที่กว้างเพียงพอที่จะเคลื่อนไหว
2. **เมื่อพระเจ้าสร้างร่างกายของพวกเรา พระองค์ใส่กล้ามเนื้อไว้ทั่วทั้งร่างกายของพวกเรา กล้ามเนื้อเหล่านี้ช่วยร่างกายของเราให้เคลื่อนไหว พวกเรามีกล้ามเนื้อตรงขาและเท้าทั้งสองข้างของพวกเรา** ให้เด็กๆ ยืนและจับขาและเท้าทั้งสองข้างของพวกเขา **ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร หากเรามีขาแต่ไม่มีกล้ามเนื้อที่ช่วยให้พวกมันขยับได้?** ให้เด็กๆ นอนลงบนพื้นโดยไม่ขยับขาทั้งสองของพวกเขา
3. **พระเจ้าสร้างกล้ามเนื้อให้เคลื่อนไหวได้เมื่อสมองของพวกเราสั่งให้พวกมันเคลื่อนไหว วันนี้เราจะใช้กล้ามเนื้อขาและเท้าของเราในการเคลื่อนไหวไปรอบ ๆ กล้ามเนื้อบางส่วนช่วยให้ขาทั้งสองข้างของเราเคลื่อนไหวได้มาก** มันมีกล้ามเนื้อใหญ่ บางครั้งหมายถึง ทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คุณจะบอกลักษณะการเคลื่อนไหวและให้เด็กๆ ฝึกทำ และต้องแน่ใจว่าได้บอกขอบเขตให้เด็กๆ รู้และให้เขาอยู่ภายในบริเวณนั้น **มาใช้กล้ามเนื้อขาของเรากันเถอะ ฉันจะบอกท่าทางต่าง ๆ และฉันอยากให้พวกคุณทำตาม เมื่อฉันให้สัญญาณ ให้หยุดและรอให้ฉันพูดสิ่งต่อไป** พูดการเคลื่อนไหวเหล่านี้: วิ่ง, ควบม้า, กระโดด, กระโจน, เตะ, สไลด์, เดินและกระโดดข้าม (หมายเหตุ: เด็กในวัยนี้บางคนยังไม่สามารถกระโดดข้ามได้) ใช้เวลาประมาณ 15-30 วินาทีต่อการปฏิบัติแต่ละครั้ง หนุนใจเด็กแต่ละคนโดยพูดชมเชย เช่น คุณเตะได้ดีมาก คุณกระโดดได้สูงมาก กล้ามเนื้อของคุณช่วยให้คุณเดินได้ดีมาก และอื่นๆ เมื่อเด็กๆ หยุดเพื่อรอสัญญาณ ให้เด็กๆ จับขาทั้งสองของพวกเขาและพูดคุยเกี่ยวกับกล้ามเนื้อที่พวกเขารู้สึกได้ภายในขาของพวกเขา หนุนใจเด็กแต่ละคนให้ตอบคำถามต่อไปนี้ **คุณชอบการเคลื่อนไหวแบบไหนมากที่สุด?**
4. **การเคลื่อนไหวแบบไหนที่ทำได้ง่ายที่สุด?**
5. **การเคลื่อนไหวแบบไหนที่ทำได้ยากที่สุด?**
6. ลากเส้นยาว 2 เมตรบนพื้น (โดยใช้ชอล์ค, ไม้หรือเทปกาว) **ตอนนี้ให้เรามาใช้กล้ามเนื้อขาของเราทำกิจกรรมบางอย่างบนแนวเส้นนี้** ให้เด็กๆ เข้าแถวและเปลี่ยนกันยืนบนแนวเส้น บอกชื่อกิจกรรมหนึ่งเพื่อให้เด็กแต่ละคนทำบนแนวเส้นนี้ ให้เด็กๆ ย้อนกลับมาเมื่อไปถึงปลายของแนวเส้นอีกด้านหนึ่งหลังจากทำกิจกรรม หลังจากนั้นบอกกิจกรรมต่อไปและให้เด็กทุกคนได้มีส่วนร่วม กิจกรรมที่ทำ: เดิน กระโดดด้วยขาสองข้าง กระโดดด้วยขาข้างเดียว และเดินถอยหลัง

7. **พระเจ้าได้ประทานกล้ามเนื้อที่ช่วยให้เท้าของเราขยับได้เล็กน้อย** ซึ่งเรียกว่ากล้ามเนื้อเล็ก หรือทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก สำหรับกิจกรรมนี้เด็กๆ จำเป็นต้องใช้เท้าเปล่า ให้เด็กๆ ขยับตามที่คุณบอกให้เขาทำทีละครั้ง การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็ก: กระดิกนิ้วเท้า วางเท้าราบกับพื้นและขยับนิ้วเท้าขึ้นลง งอนิ้วเท้าลงและแยกนิ้วเท้าออก
8. หนุนใจเด็กแต่ละคนให้ตอบคำถามต่อไปนี้ **การเคลื่อนไหวใดที่คุณชอบมากที่สุด?**
9. **การเคลื่อนไหวใดที่ง่ายที่สุด?**
10. **การเคลื่อนไหวใดที่ยากที่สุด?**

การสรุปบทเรียน:

1. **เราสามารถขอบพระคุณพระเจ้าที่ทรงประทานขาและกล้ามเนื้อที่ทำให้ขาทั้งสองเคลื่อนไหวได้ พวกเราอยากให้กล้ามเนื้อขาของเรามีสุขภาพดีและแข็งแรง คุณสามารถฝึกเคลื่อนไหวขาของคุณเมื่อคุณกลับไปที่บ้าน เมื่อคุณรออยู่ในแถว เมื่อคุณเบื่อหรือเมื่อคุณกำลังดูอะไรบางอย่างอยู่ ให้เราพูดขอบคุณพระเจ้าสำหรับกล้ามเนื้อขาของเรา** ให้เด็กๆ จับขาของพวกเขาขณะพูด “ขอบคุณพระเจ้าสำหรับกล้ามเนื้อขาของเรา”

กิจกรรมเสริม:

1. ถ้าคุณมีเวลาพิเศษเพิ่มเติม ให้เด็กๆ เปลี่ยนกันบอกท่าทางของขาแล้วให้กลุ่มทำตาม เมื่อทำเสร็จแต่ละท่าแล้วให้เด็กพูดว่า “ขอบคุณพระเจ้าสำหรับกล้ามเนื้อขาของเรา”

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน: