Releasing children from poverty
Compassion in Jesus' name

บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 29

เรื่อง การฝึกกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กหญิงและเด็กชายในการเล่นกีฬา

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด: สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้: เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: การทำงานในร่างกายของฉัน - การทรงสร้างอันอัศจรรย์ของพระเจ้า

บทเรียน: ฝึกกล้ามเนื้อของเด็กหญิงและเด็กชายในการเล่นกีฬา

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถแสดงและระบุระบบกล้ามเนื้อ และหน้าที่ของกล้ามเนื้อในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. ดินสอ/ชอล์ค
2. กระดาษ/กระดานดำ
3. ไม้ 2 ท่อน, เชือกกระโดด หรือ อุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับเล่นเกม

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. อธิษฐานเพื่อเด็ก ๆ
3. รวบรวมและจัดเตรียมอุปกรณ์
4. อ่านและศึกษาพระธรรมสดุดี 139:14
5. นึกถึงเนื้อเพลงและฝึกเคลื่อนไหว
6. อ่านวิธีการเล่นเกมให้ละเอียด เพื่อจะได้รู้วิธีเล่น

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

1. ให้ครูหยิบถัง, เก้าอี้, ดินสอ, หิน, หรือ อุปกรณ์อื่น ๆที่ เหมาะสมในห้อง
2. ครูถามเด็กว่า “**นักเรียนคิดว่าครูใช้กล้ามเนื้อส่วนไหนในการหยิบ**.....? ” (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (ตัวอย่างของคำตอบ กล้ามเนื้อแขน, กล้ามเนื้อต้นแขน, กล้ามเนื้อด้านหลัง)
3. จากนั้นให้ครูยิ้ม และถามต่อไปว่า “**นักเรียนคิดว่าครูใช้กล้ามเนื้อส่วนไหนในการยิ้ม ?** ” (ให้เด็กๆ ตอบ) (ตัวอย่างของคำตอบ กล้ามเนื้อใบหน้า, กล้ามเนื้อคาง, กล้ามเนื้อสมอง)
4. จากนั้นให้ครูเตะลูกบอล, หิน, ถังขยะ หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่เหมาะสม
5. ให้ครูถามว่า “**อีกครั้งหนึ่งนะ กล้ามเนื้ออะไรที่ครูใช้เตะ**.....? ” (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (ตัวอย่าง คำตอบ กล้ามเนื้อต้นขา, กล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อเท้า, และกล้ามเนื้อเอ็นร้อยหวาย)

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูพูดว่า :

1. **ลองทายสิว่าเราต้องใช้กล้ามเนื้อมากแค่ไหนในการทำหน้านิ่วคิ้วขมวด ?** (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
2. **ไม่น่าเชื่อว่าเราต้องใช้กล้ามเนื้อถึง 42 ส่วนในการทำหน้านิ่วคิ้วขมวด กล้ามเนื้อของเราช่างอัศจรรย์จริง ๆ**

   ให้ครูอ่านพระธรรมสดุดี 139: 14 “ข้าพระองค์โมทนาพระคุณพระองค์เพราะพระองค์ทรงกระทำให้ข้าพระองค์แปลกประหลาดอย่างน่ากลัว”
3. **พระเจ้าทรงทำกิจอันอัศจรรย์ ในการสร้างร่างกายของเรา และพระองค์ต้องการให้เราดูแลมันอย่างดี**
4. **ครูขอให้เด็กบอกชื่อกีฬาในท้องถิ่นมา 2-3 ชื่อ** เด็กบอกให้ครูเขียนคำตอบของเด็กลงบนกระดานดำหรือกระดาษแผ่นใหญ่เพื่อให้เด็กทุกคนมองเห็น จากนั้นให้ครูถามว่า
5. **การเล่นกีฬาเหล่านี้ช่วยเราในการดูแลร่างกายได้อย่างไร ?** ให้เด็ก ๆ ตอบ (ตัวอย่าง กีฬาช่วยให้เราได้ออกกำลังกาย, กีฬาช่วยเราให้เคลื่อนไหว และออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มากมาย กีฬาช่วยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเราเคลื่อนไหว เพื่อให้เราแข็งแรงอยู่เสมอ) จากนั้นร้องเพลงเข้าจังหวะเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว เด็ก ๆสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในขณะที่พูดหลังจากเด็กเรียนเนื้อเพลงแล้ว ให้ดูว่าพวกเขาสามารถร้องและสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เร็วหรือไม่ เกมส์นี้ทำให้เด็กสนุกมากเมื่อร้องเพลงเร็วขึ้นและเร็วขึ้นเรื่อย ๆ

   ท่อนที่ 1 : หัวและไหล่ เข่าและนิ้วเท้า
   เข่าและนิ้วเท้า เข่าและนิ้วเท้า
   หัวและไหล่ เข่าและนิ้วเท้า
   ตาและหู และปาก และจมูก

   ท่อนที่ 2 : ข้อศอก มือ และ ซี่โครง และ สะโพก
   ซี่โครง และ สะโพก
   ซี่โครง และ สะโพก

ข้อศอก มือ และ ซี่โครง และ สะโพก

ขา และข้อเท้า และนิ้วมือ และแขน

ต่อไปให้ครูพาเด็ก ๆ เล่นเกมส์ **“ข้ามแม่น้ำ”**

<u>วิธีเล่น</u>

1. วางไม้หรือเชือกกระโดด 2 อัน หรือ วัสดุอื่น ๆ ที่มีไว้ใกล้ ๆ กันบนพื้น
2. ให้เด็ก ๆ นั่งเรียงแถวและให้เด็กผลัดกันกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางทั้ง 2 (ไม้,เชือกกระโดด) เด็ก ๆ จะต้องพูดสิ่งที่พวกเขาอยากขอบคุณพระเจ้าก่อนที่จะกระโดด
3. หลังจากเด็กกระโดดแล้ว เด็กจะต้องไปต่อปลายแถว
4. หลังจากเด็กทุก ๆ คนกระโดดครบแล้ว ครูจะวางสิ่งกีดขวางให้ห่างออกไปอีก
5. ให้เด็กผลัดกันกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางอีก และพูดสิ่งที่อยากจะขอบคุณพระเจ้า
6. จากนั้นให้ครูเลื่อนสิ่งกีดขวางให้ห่างออกไปอีก และเด็กจะกระโดดข้ามอีก (หลังจากกระโดดหลายครั้ง อาจจะเป็น 4 หรือ 5 ครั้ง เด็กๆสามารถหยุดพูดสิ่งที่จะขอบคุณพระเจ้าและเพียงแค่กระโดดเท่านั้นก็พอ) ทุกครั้งที่เด็กกระโดดหมดแถว ให้ครูเลื่อนสิ่งกีดขวางให้ห่างออกไปอีก
7. เมื่อเด็กคนใดไม่สามารถกระโดดข้าม “แม่น้ำ” (สิ่งกีดขวาง 2 อันที่วางแยกกันบนพื้น) ก็ให้เด็กคนนั้นออกจากเกม แต่ให้เชียร์เพื่อนคนอื่น ๆ ในชั้น เด็กคนสุดท้ายที่เหลืออยู่เป็นผู้ชนะเกมนี้

ถ้ามีเวลาเหลือ ให้ครูพาเด็ก ๆ เล่น เกมส์ **“แปะแข็ง”**

<u>วิธีเล่น</u>

1. แบ่งเด็กออกเป็น 2 ทีม (ตัวอย่าง ทีมผลไม้และทีมเนื้อสัตว์)
2. เลือกเด็ก 1 คนเพื่อเป็น คนแปะ
3. ถ้ามีใครโดนแปะ (แตะ) เขา/เธอคนนั้นจะต้อง แข็ง (ยืนนิ่ง) อยู่กับที่จนกว่าจะมีคนอื่นในทีมมาแปะเขา/เธอ จึงจะเคลื่อนไหวได้อีกครั้ง
4. ให้เวลาเด็กคนที่เป็นคนแปะประมาณ 2-3 นาที จากนั้นให้หยุดเล่น และนับดูว่ามีเด็กกี่คนที่ “ถูกแปะแข็ง”
5. เลือกเด็นคนอื่น ๆ มาเป็นคนแปะ และดูว่าพวกเขาสามารถ “แปะแข็ง” เด็กคนอื่นได้มากขึ้นไหม หลังจากเล่นไปได้ประมาณ 2-3 นาที
6. เปลี่ยนตัวเด็กที่เป็นคนแปะแข็ง 5-6 ครั้ง (เกมส์นี้อาจใช้เวลาเล่นประมาณ 20 นาที)

การสรุปบทเรียน :

1. ให้เด็ก ๆ บอกชื่อกล้ามเนื้อที่พวกเขาใช้ในวันนี้ (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
2. สอนให้เด็กจำไว้ว่า พระเจ้าสร้างร่างกายของพวกเขาและสอนว่าพวกเขาควรออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
3. ขออาสาสมัครที่จะอธิฐานปิดสำหรับบทเรียนนี้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน: