คู่มือการใช้ E-Book

เรื่อง แอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง (ฮูลาฮูป)

ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเลิก (warm down)

นางประชิด ฟักจัตุรัส

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนชุมชนบ้านวังพิกุล อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 3

สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

www.krooprachid.com

คำนำ

คู่มือการใช้ E - Book เรื่อง แอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง (ฮูลาฮูป) ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเลิก (warm donw) ได้จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ให้แก่นักเรียน ทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้แก่นักเรียน ซึ่งกระบวนท่าเหล่านี้เป็นหนึ่งในโครงการฝึกกายบริหารท่าแอโรบิคประยุกต์ในโรงเรียนชุมชนบ้านวังพิกุล อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ และประสบผลสำเร็จโดยนักเรียนทุกคนและทุกระดับชั้น

เนื้อหาสาระในเล่มนี้ แนะนำขั้นตอนกายบริการแบบแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง (ฮูลาฮูป) ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเลิก (warm donw) โดยผ่านการปรับปรุงแก้ไขหลายครั้ง

ข้าพเจ้าขอขอบคุณ ผู้ให้เอกสาร/หนังสือ คำแนะนำ/คำปรึกษา และอำนวยความสะดวกสนับสนุน ดังนี้ นายวิบูลย์ ช้างอินทร์ ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านวังพิกุล นายประหยัด รอดแสน ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ นางอนงค์ รอดแสน ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ นางสาวประคอง สาธรรม ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ ดร.วิวัฒน์ เพชรศรี ครูเชี่ยวชาญ ตลอดจนครูและนักเรียนโรงเรียนชุมชนบ้านวังพิกุลทุกท่านที่กรุณาให้ข้อแนะนำในการดำเนินงานครั้งนี้

หวังว่า เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง กระบวนท่าแอโรบิคประยุกต์ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องต้องการศึกษา โดยเฉพาะครู/นักเรียน

นางประชิด ฟักจัตุรัส
ครู คศ.3 โรงเรียนชุมชนบ้านวังพิกุล

www.krooban.com

กระบวนท่าที่ 32

ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

ท่าเตรียม ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเอง แล้วใช้เอวสัมผัสห่วง ให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

กระบวนท่า ช่วงอบอุ่นร่างกาย

ท่าที่ 32 ท่าบริหารกล้ามเนื้อมือและแขน

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ยื่นมือทั้งสองข้างไปข้างหน้า ฝ่ามือตั้งขึ้น โดยแขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น

จังหวะที่ 2 มือซ้ายจับปลายนิ้วมือขวา พร้อมกับดัดมือข้างขวา นับแปด

จังหวะที่ 3 ยื่นมือทั้งสองข้างไปข้างหน้า ฝ่ามือตั้งขึ้น โดยแขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น

จังหวะที่ 4 มือขวาจับปลายนิ้วมือซ้าย พร้อมกับดัดมือข้างซ้าย นับแปด

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 4

www.kroobannok.com

ท่าที่ 32 ท่าบริหารกล้ามเนื้อมือและแขน

กระบวนท่าที่ 33

ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

ท่าเตรียม ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วงให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

กระบวนท่า ช่วงอบอุ่นร่างกาย

ท่าที่ 33 ท่าบริหารกล้ามเนื้อคอ

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม กางแขนทั้งสองข้างไปด้านข้าง โดยแขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น

จังหวะที่ 2 มือขวาแตะศีรษะกดเอียงมาด้านขวาพร้อมกับออกแรงกล้ามเนื้อคอต้านแรงกดนับแปด

จังหวะที่ 3 กางมือทั้งสองข้างไปด้านข้าง โดยแขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น

จังหวะที่ 4 มือซ้ายแตะศีรษะกดเอียงมาด้านซ้ายพร้อมกับออกแรงกล้ามเนื้อคอต้านแรงกดนับแปด

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 4

www.kroobannok.com

ท่าที่ 33 ท่าบริหารกล้ามเนื้อคอ

กระบวนท่าที่ 34

ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

ท่าเตรียม ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเอง

กระบวนท่า ช่วงอบอุ่นร่างกาย

ท่าที่ 34 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลัง

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม กางมือทั้งสองข้างออกด้านข้างให้ขนานกับพื้น

จังหวะที่ 2 มือขวาจับศอกซ้ายงัดขึ้น โดยให้ลำตัวบิดมาด้านขวา นับแปด

จังหวะที่ 3 กางมือทั้งสองข้างออกด้านข้างให้ขนานกับพื้น

จังหวะที่ 4 มือขวาจับศอกซ้ายงัดขึ้น โดยให้ลำตัวบิดมาด้านขวา นับแปด

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 4

www.kroobannok.com

ท่าที่ 34 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลัง

กระบวนท่าที่ 35
ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

ท่าเตรียม ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเอง

กระบวนท่า ช่วงอบอุ่นร่างกาย

ท่าที่ 35 ท่าบริหารขา

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม มือขวาจับห่วงวางไว้กับพื้นให้ห่างจากเท้าขวาพอประมาณ โดยแขนข้างที่จับตึง

จังหวะที่ 2 มือซ้ายค้ำสะเอว พร้อมกับเตะขาซ้ายขึ้นลง นับแปด

จังหวะที่ 3 มือขวาจับห่วงวางไว้กับพื้นให้ห่างจากเท้าขวาพอประมาณ โดยแขนข้างที่จับตึง

จังหวะที่ 4 มือซ้ายค้ำสะเอว พร้อมกับเตะขาซ้ายขึ้นลง นับแปด

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 3

www.kroobannok.com

ท่าที่ 35 ท่าบริหารขา

กระบวนท่าที่ 36
ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

ท่าเตรียม ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเอง

กระบวนท่า ช่วงอบอุ่นร่างกาย

ท่าที่ 36 ท่าบริหารกล้ามเนื้อแขน ลำตัวและขา

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม เขย่งเท้าทั้งสองข้างขึ้น มือทั้งสองจับห่วงชูขึ้น

จังหวะที่ 2 มือทั้งสองจับห่วงชูขึ้นเหนือศีรษะ

จังหวะที่ 3 แขนทั้งสองข้างตึง เป็นรูปตัววี

จังหวะที่ 4 ยืดลำตัวขึ้นให้สุด นับแปด

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 7 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 8 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 4

www.krobbannok.com

ท่าที่ 36 ท่าบริหารกล้ามเนื้อแขน ลำตัวและขา

www.kruthai.com

กระบวนท่าที่ 37

ทักษะการปฏิบัติท่าแอโรบิคประยุกต์ประกอบห่วง

ท่าเตรียม ให้นักเรียนยืนแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ของตนเองแล้วใช้เอวสัมผัสห่วง ให้ห่วงหมุนอยู่ที่เอวตลอด

กระบวนท่า ช่วงอบอุ่นร่างกาย

ท่าที่ 37 ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา ลำตัว

จังหวะที่ 1 จากท่าเตรียม ลดมือที่จับห่วงทั้งสองข้างลงมาระดับอก

จังหวะที่ 2 บิดลำตัวไปด้านขวามือ

จังหวะที่ 3 โล้เข่าขวาไปด้านข้างขวามือ ขาซ้ายยันไปด้านหลัง ขาตึง

จังหวะที่ 4 มือทั้งสองข้างจับห่วงแขนตึงขนานกับพื้น นับแปด

จังหวะที่ 5 ปฏิบัติเหมือน จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 6 บิดลำตัวไปด้านซ้ายมือ

จังหวะที่ 7 โล้เข่าซ้ายไปด้านข้างซ้ายมือ ขาขวายันไปด้านหลัง ขาตึง

จังหวะที่ 8 มือทั้งสองข้างจับห่วงแขนตึงขนานกับพื้น

www.kroobannok.com

ท่าที่ 37 ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา ลำตัว

บรรณานุกรม

ดำรง กิจกุศล. **คู่มือออกกำลังกาย.** พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี, 2544.

นวลอนงค์ ชัยปิยะพร. **ออกกำลังกายคลายเครียด.** กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2544.

พลศึกษา, กรม. **เสริมความรู้เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ.** กรุงเทพฯ : การศาสนา, มปป.

พิชิต ภูติจันทร์และคณะ. **วิทยาศาสตร์การกีฬา.** กรุงเทพฯ : คอมแพคพริ้นท์ จำกัด, 2542.

ภัทรี แช่มช้อย. **กีฬาแอโรบิคด๊านซ์.** กรุงเทพฯ : ต้นอ้อ 1999 จำกัด, 2542.

วิชาการ, กรม, **กายบริหาร.** กรุงเทพฯ : การศาสนา, 2540.

_____. **มาสนุกกับวิทยาศาสตร์การกีฬา เล่ม 2.** กรุงเทพฯ : คุรุสภาลาดพร้าว, 2538.

_____. **วิทยาศาสตร์การกีฬาท้าพิสูจน์.** กรุงเทพฯ : คุรุสภาลาดพร้าว, 2539.

แอโรบิคแดนซ์. กรุงเทพฯ : สกายบุ๊กส์ จำกัด, 2545.

http://www.amamai.moph.go.th/hp/exercise__dept.htm

http://www.bangkokhealth.com/exercise__htdoc/exercise__health__detail.asp

http://203.146.16.34/physical/health/exercise.htm

www.krooban.com

www.kroobannok.com