

กิจกรรมที่ 1 เกมลูกบอลทรงพลัง



กิจกรรมที่ 1 เกมลูกบอลทรงพลัง

กิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ชุดกิจกรรมที่ 1 การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา กิจกรรมที่ 1 เกมลูกบอลทรงพลัง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรม “เกมลูกบอลทรงพลัง” ตามขั้นตอนได้ถูกต้อง
3. เพื่อส่งเสริมสภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
4. เพื่อส่งเสริมความรักสามัคคีในหมู่คณะมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
5. เพื่อได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

อุปกรณ์

1. นกหวีด 1 ตัว
2. ลูกบอล

จำนวนผู้เล่น

1. จำนวนนักเรียนทั้งห้องเรียน

กติกาการเล่น

1. ผู้เล่นฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “เกมลูกบอลทรงพลัง” ได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามกิจกรรมการเล่น “เกมลูกบอลทรงพลัง” ให้ครบทุกคน
3. ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามกิจกรรมการเล่น “เกมลูกบอลทรงพลัง” ตามกติกาทุกครั้ง
4. ผู้เล่นกลุ่มใดปฏิบัติตามกิจกรรมการเล่น “เกมลูกบอลทรงพลัง” ครบทั้งกลุ่มและเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะการแข่งขัน

สถานที่

1. อาคารโดม โรงเรียนวัดเขาเชิงเทียนเทพาราม



กิจกรรมที่ 1 เกมลูกบอลทรงพลัง

วิธีการเล่น

1. จัดรูปแบบการเล่นเป็นแถวตอนลึกตามความเหมาะสม แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม ๆ แต่ละกลุ่มมีจำนวนผู้เล่นเท่า ๆ กัน
2. ผู้เล่นคนแรกของแต่ละกลุ่มยืนในท่างอเข่าและใช้ขาหนีบลูกบอลไว้ 1 ลูก



3. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ผู้เล่นคนแรกกระโดดหนีบลูกบอลจากจุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดกลับตัวโดยอย่าให้ลูกบอลตกพื้น ถ้าลูกบอลตกพื้นระหว่างทางในการเล่นให้หยุดกระโดดจับลูกบอล ใช้ขาหนีบลูกบอลใหม่แล้วกระโดดต่อไป



กิจกรรมที่ 1 เกมลูกบอลทรงพลัง

4. เมื่อผู้เล่นกระโดดหนีลูกบอลไปจนถึงจุดกลับตัวแล้วอ้อมกลับมาจนถึงจุดเริ่มต้นอีกครั้งหนึ่งที่กลุ่มของตนเองพร้อมส่งลูกบอลให้ผู้เล่นคนต่อไป แล้วไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตนเอง



5. ผู้เล่นคนต่อไปฝึกปฏิบัติเหมือนคนแรกและปฏิบัติการกระโดดหนีลูกบอลอย่างนี้จนครบทุกคนในกลุ่ม



6. ผู้เล่นในกลุ่มทุกคนปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “เกมลูกบอลทรงพลัง” ไปและกลับกลุ่มใดปฏิบัติเสร็จครบทุกคนก่อนเป็นฝ่ายชนะการแข่งขัน



กิจกรรมที่ 2 เกมข้ามรั้วหารัก



กิจกรรมที่ 2 เกมข้ามรั้วหารัก

กิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ชุดกิจกรรมที่ 1 การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา กิจกรรมที่ 2 เกมข้ามรั้วหารัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรม “เกมข้ามรั้วหารัก” ตามขั้นตอนได้ถูกต้อง
3. เพื่อส่งเสริมสภาพการณ์เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
4. เพื่อส่งเสริมความรักสามัคคีในหมู่คณะมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
5. เพื่อได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

อุปกรณ์

1. นกหวีด 1 ตัว
2. กรวย 8 อัน
3. ก่อ่งกระดาษ
4. รั้วท่อ PVC

จำนวนผู้เล่น

1. จำนวนนักเรียนทั้งห้องเรียน

กติกาการเล่น

1. ผู้เล่นฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “เกมข้ามรั้วหารัก” ได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เล่นต้องปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “เกมข้ามรั้วหารัก” ให้ครบทุกคน
3. ผู้เล่นต้องปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “เกมข้ามรั้วหารัก” ตามกติกาทุกครั้ง
4. ผู้เล่นกลุ่มใดปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “เกมข้ามรั้วหารัก” ครบทั้งกลุ่มและเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะการแข่งขัน

สถานที่

1. อาคารโดม โรงเรียนวัดเขาเชิงเทียนเทพาราม



กิจกรรมที่ 2 เกมข้ามรั้วหารัก

รูปภาพกิจกรรมที่ 2 เกมข้ามรั้วหารัก



วิธีการเล่น

1. จัดรูปแบบการเล่นเป็นแถวตอนเล็กตามความเหมาะสม แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม ๆ แต่ละกลุ่มมีจำนวนผู้เล่นเท่า ๆ กัน



กิจกรรมที่ 2 เกมข้ามรั้วหารัก

2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ผู้เล่นคนแรกถือไม้ผลัดวิ่งจากจุดเริ่มต้น แล้วยกเข้าสูงข้ามกรวยที่วางไว้ 8 จุด ระยะห่างระหว่างจุด 1 เมตร และกระโดดข้ามรั้วที่ 1 แล้ววิ่งต่อไปยังจุดที่ 2 ทำจนครบทุกรั้วแล้วนำไม้ผลัดไปส่งให้เพื่อนกลุ่มเดียวกันที่อยู่ฝั่งตรงข้าม ผู้เล่นคนที่ 2 รับไม้ผลัดแล้ววิ่งกลับไปยังจุดเริ่มต้น แล้วส่ง给朋友คนต่อไปตามลำดับ



3. ผู้เล่นกลุ่มใดปฏิบัติกิจกรรม “เกมข้ามรั้วหารัก” ครบทุกคนก่อนกลุ่มนั้นเป็นฝ่ายชนะการแข่งขัน



กิจกรรมที่ 3 เกมวิชาตัวเบา



กิจกรรมที่ 3 เกมวิชาตัวเบา

กิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ชุดกิจกรรมที่ 1 การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

กิจกรรมที่ 3 เกมวิชาตัวเบา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เรื่อง การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรม “เกมวิชาตัวเบา” ตามขั้นตอนได้ถูกต้อง
3. เพื่อส่งเสริมสภาวะการณเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
4. เพื่อส่งเสริมความรักสามัคคีในหมู่คณะมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
5. เพื่อได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

อุปกรณ์

1. นกหวีด 1 ตัว
2. กรวย 8 อัน

จำนวนผู้เล่น

1. จำนวนนักเรียนทั้งห้องเรียน

กติกาการเล่น

1. ผู้เล่นฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “เกมวิชาตัวเบา” ได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้เล่นต้องปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “เกมวิชาตัวเบา” ให้ครบทุกคน
3. ผู้เล่นต้องปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “เกมวิชาตัวเบา” ตามกติกาทุกครั้ง
4. ผู้เล่นกลุ่มใดปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “เกมวิชาตัวเบา” ครบทั้งกลุ่มและเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะการแข่งขัน

สถานที่

1. อาคารโดม โรงเรียนวัดเขาเชิงเทียนเทพาราม



กิจกรรมที่ 3 เกมวิชาตัวเบา

รูปภาพกิจกรรมที่ 3 เกมวิชาตัวเบา



วิธีการเล่น

1. จัดรูปแบบการเล่นเป็นแถวตอนลึกตามความเหมาะสม แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่มๆ แต่ละกลุ่มมีจำนวนผู้เล่นเท่า ๆ กัน
2. ตั้งหลักแต่ละกรวยระยะทางห่างกัน 1 เมตร จำนวน 8 อัน



กิจกรรมที่ 3 เกมวิชาตัวเบา

3. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถวย่อเข้าแล้วสปริงตัวกระโดดให้ลอยขึ้นข้ามกรวยจากจุดเริ่มต้นแล้วลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าจนถึงจุดสุดท้ายครบ 8 กรวยแล้วมาตั้งแถวรออีกฝั่งหนึ่ง



4. เมื่อผู้เล่นคนแรกกระโดดข้ามกรวยเสร็จแล้วให้คนที่ 1 คนที่ 3 ตามลำดับกระโดดตามจนครบทั้งกลุ่ม



5. ผู้เล่นกลุ่มใดปฏิบัติกิจกรรม “เกมวิชาตัวเบา” เสร็จครบทุกคนก่อนกลุ่มอื่นเป็นฝ่ายชนะการแข่งขัน



ชุดกิจกรรมที่ 1

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา



กิจกรรมที่ 1 เกมลูกบอลทรงพลัง



กิจกรรมที่ 2 เกมข้ามรั้วहारัก



กิจกรรมที่ 3 เกมวิชาตัวเบา



ชุดกิจกรรม

พลศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



นายสุชาติ คำพะไมย

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

โรงเรียนวัดเขาเชิงเทียนเทพาราม

กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี