



การจัดการเรียนรู้แบบโมดูล (Module)

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567
รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
รหัสวิชา 30000-1605

โดย

นายวัฒนา ศิลศิริ

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ



หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567
รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
รหัสวิชา 30000-1605

บทเรียนโมดูลที่ 1
เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

โดย
นายวัฒนา ศิลศิริ

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ



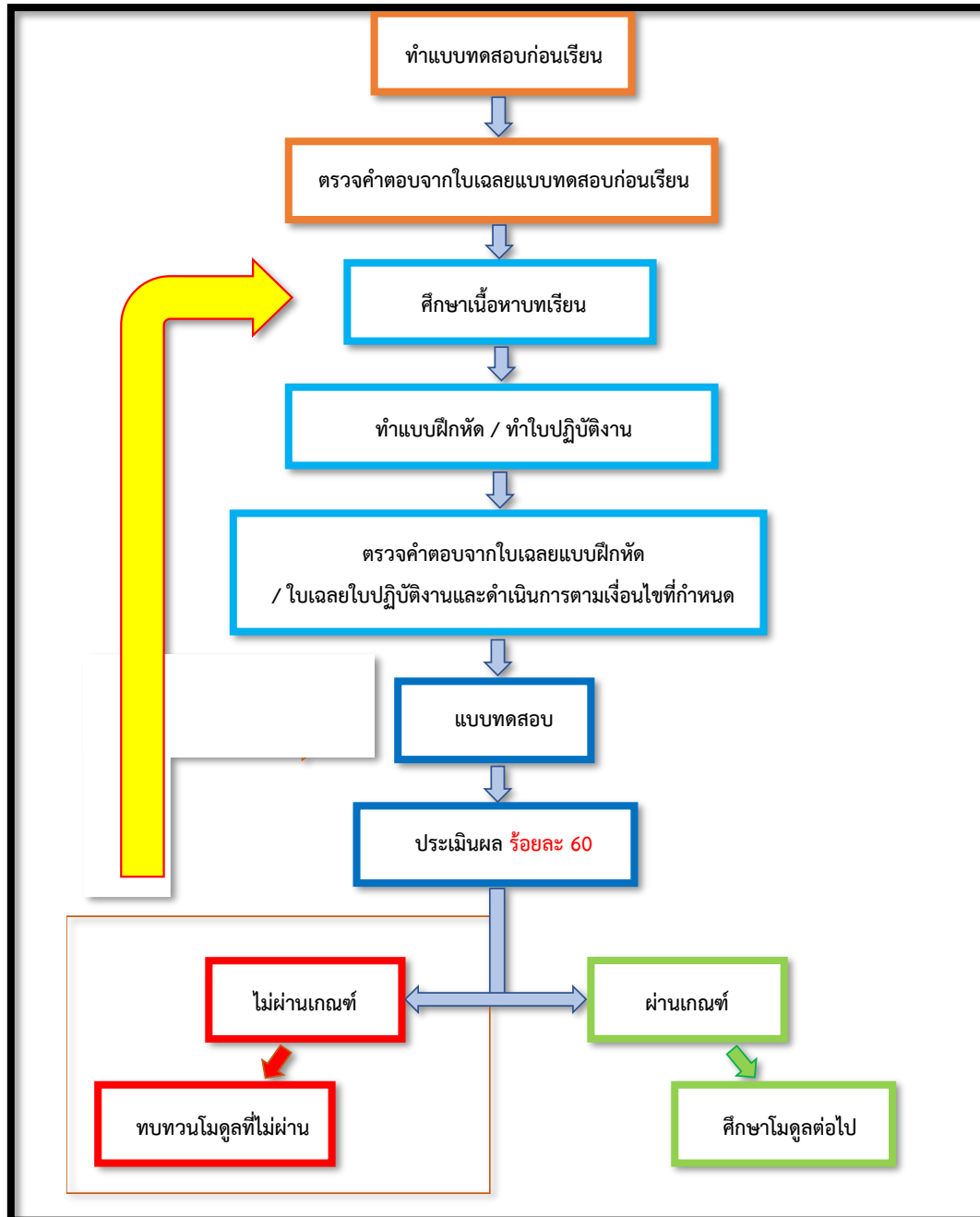
หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย


หน่วยที่ 1

สอนครั้งที่ 1-2

ชั่วโมงรวม 8

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล



	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 1

คำแนะนำสำหรับผู้เรียน

ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษารายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ เพื่อจะได้มีแนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้

ส่วนประกอบบทเรียนโมดูลประกอบด้วย

1. ใบแบบทดสอบก่อนเรียนและใบกระดาษคำตอบ
2. ใบเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ใบจุดประสงค์
4. ใบความรู้
5. ใบแบบฝึกหัด
6. ใบเฉลยแบบฝึกหัด
7. ใบปฏิบัติงาน
8. ใบแบบทดสอบหลังเรียนและใบกระดาษคำตอบ
9. ใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 1

คำแนะนำในการใช้บทเรียนโมดูล

1. ให้ผู้เรียนศึกษาหลักการและเหตุผล (Prospectus) และจุดมุ่งหมาย (Objectives) ของบทเรียนโมดูลให้เข้าใจ
2. ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามคำแนะนำและขั้นตอนการใช้อย่างเคร่งครัด
3. ผู้เรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง โดยไม่เปิดดูใบเฉลยคำตอบก่อนทำแบบทดสอบก่อนเรียนแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงาน และแบบทดสอบหลังเรียนเพราะจะทำให้ผู้เรียนขาดความมั่นใจในการเรียนด้วยตนเองและไม่เกิดความเข้าใจที่แท้จริง
4. บทเรียนโมดูลนี้ ผู้เรียนสามารถใช้เรียนได้ตามความต้องการ ความพร้อมและความสะดวกโดยไม่จำกัดเวลาเรียน และสถานที่เรียน

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล


1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนโดยทำเฉพาะข้อที่ผู้เรียนมีความรู้แท้จริง โปรดอย่าเดาคำตอบ ถ้าข้อใดไม่มีความรู้ให้ข้ามข้อนั้นไป โดยทำลงในกระดาษคำตอบ
2. ดูเฉลยใบแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วประเมินผลการทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นการวัดพื้นฐานความรู้ของผู้เรียนโดยไม่มีผลใด ๆ ต่อคะแนนในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้
3. ให้ผู้เรียนศึกษาจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
4. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาบทเรียนจากใบเนื้อหาให้มีความรู้ความเข้าใจ
5. เมื่อศึกษาเนื้อหาบทเรียนเข้าใจดีแล้ว ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงานในบทเรียนนั้น ๆ ลงในใบแบบฝึกหัด / ใบปฏิบัติงาน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 1

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล (ต่อ)

6. เมื่อทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานแล้วให้ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบฝึกหัด/ใบเฉลยการปฏิบัติงาน
7. ถ้าผ่านเกณฑ์การประเมินที่ตั้งไว้ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน แต่ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินให้กลับไปเรียนเนื้อหาเดิม และทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานใหม่อีกครั้ง
8. เมื่อผู้เรียนผ่านเกณฑ์การประเมินแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนโดยทำลงในกระดาษคำตอบ
9. ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของการเรียน
10. ถ้าผลการประเมินไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนดผู้เรียนต้องเรียนซ่อมเสริมทบทวนเนื้อหาของบทเรียนโมดูลนี้ จนกว่าจะผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนด

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 1

หลักการและเหตุผล (Prospectus)


ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษา รายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพเสียก่อน เพื่อจะได้มี แนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้ รวมทั้งแนวทางการศึกษาต่อ ซึ่งเนื้อหาที่จะนำมาศึกษาในโมดูลนี้ จะมีเนื้อหาเกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย

จุดมุ่งหมาย (Objective)

เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาและทดสอบผ่านบทเรียนโมดูลนี้แล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ในเรื่อง ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับการออกกำลังกาย


ความรู้พื้นฐาน (Prerequisites)

ในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้ให้ได้ผลดีนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานด้าน ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

แบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 1

- คำชี้แจง :** 1. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
2. ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
3. เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise เหมาะกับคนกลุ่มใด
 - นักการแพทย์
 - นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
 - นักเรียน นักศึกษา
 - นักกีฬา
 - นักกายภาพบำบัด
 - นักเรียน นักศึกษา ควรเลือกออกกำลังกายแบบใด
 - Isometric Exercise
 - Isotonic Exercise
 - Isokinetic Exercise
 - Aerobic Exercise
 - Anaerobic Exercise
 - การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise คือข้อใด
 - กระโดดสูง
 - กระโดดเชือก
 - กระโดดน้ำ
 - กระโดดหอ
 - กระโดดร่ม
 - การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นอย่างชัดเจน หลังจากออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน คือข้อใด
 - น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
 - ความดันเลือดสูงขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจลดลง
 - อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น
 - อุณหภูมิร่างกายลดลง
 - การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถป้องกันโรคอะไร
 - โรคเบาหวาน
 - โรคหัวใจ
 - โรคมะเร็ง
 - โรคเอดส์
 - โรคความดันโลหิตสูง

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 1


ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				


คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 1

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย</p>	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8


ข้อที่	คำตอบ
1.	ง
2.	ง
3.	ก
4.	ค
5.	ข

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากที่ผู้เรียนได้ศึกษาเรื่องนี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. บอกเรื่องราวเกี่ยวกับการออกกำลังกายของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันได้
2. อธิบายความหมายของการออกกำลังกายได้
3. บอกจุดประสงค์ของการออกกำลังกายได้
4. วิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายภายหลังการออกกำลังกายได้
5. จำแนกรูปแบบของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
6. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
7. บอกโทษที่ได้รับจากการไม่ออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัยได้ถูกต้อง
8. บอกเหตุผลเกี่ยวกับความเข้าใจผิดในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

ใบความรู้

หน่วยที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มนุษย์กับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายถือได้ว่าเป็นดีมาพร้อม ๆ กับการพัฒนาการของมนุษย์ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ตามสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ประกอบกับความต้องการของมนุษย์ในแต่ละยุคแต่ละสมัย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย


- เพื่อความสนุกสนาน และผ่อนคลายความเครียด
- เพื่อรักษาและเพิ่มประสิทธิภาพของสมรรถภาพทางกาย
- เพื่อการแข่งขันและสิ่งตอบแทน
- เพื่อการประกอบอาชีพ
- เพื่อรักษาโรค หรือบำบัดร่างกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย มี 5 แบบ :

- การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Isometric Exercise)
- การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดตัวของกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise)
- การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อมีการทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ (Isokinetic Exercise)
- การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise)
- การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise)

การออกกำลังกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย

ผลของการออกกำลังกาย คือ ทำให้เกิดการปรับตัวของระบบหัวใจและหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ตลอดจนการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับสภาวะที่ร่างกายต้องใช้กำลังกายมากขึ้น

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

ซึ่งหมายถึงภาวะที่ร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เนื่องจากการฝึกหรือการออกกำลังกายอยู่ 2 ประการ คือ

- 1) การเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น
- 2) การเปลี่ยนแปลงในระยะยาว


การออกกำลังกายที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนี้

การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก และกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคเบาหวานในกระเพาะอาหาร ผู้ที่ทำงานเบา ๆ แต่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้ พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้ที่มีอาชีพกับงานเบา ๆ ควรหาเวลา ออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะและอาการนอนไม่หลับอาจหายไป บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานขับรถเมล์ เพราะผลจากการเดินที่มากกว่านั่นเอง การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน จะทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหวัด และอาการเจ็บคอลดน้อยลง ผู้ที่ทำงานเบา ๆ อาจเจ็บป่วยได้บ่อย ๆ การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ การทำโยคะ การรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกาย ที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น การออกกำลังกายทุกวันทำให้ร่างกายแก่ช้า และอายุยืน การออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่ออกกำลังกายให้ออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ทางด้านร่างกาย
- ทางด้านจิตใจ
- ทางด้านอารมณ์
- ทางด้านสติปัญญา
- ทางด้านสังคม

โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยเด็ก

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

วัยเด็ก หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโต ทั้งทางด้านขนาดรูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้ จะก่อให้เกิดผลเสียหายต่อเด็ก ดังนี้

- การเจริญเติบโต
- รูปร่างทรุดทรวง
- สุขภาพทั่วไป
- สมรรถภาพทางกาย
- การศึกษา
- ทางสังคมและจิตใจ

โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

วัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย อาจจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

- กลุ่มที่ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก
- กลุ่มที่เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว


โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกัน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุนำของโรคร้ายแรงหลายชนิด ดังนี้

- โรคประสาทเสียคุณภาพ
- โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมโทรม
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคอ้วน
- โรคเบาหวาน
- โรคของข้อต่อและกระดูก

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น
- อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย
- ทำงานมาทั้งวันเหนื่อยพอแล้ว ไม่ควรออกกำลังกายอีก
- การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

การออกกำลังกายทุกชนิดป้องกันโรคหัวใจได้

การวิ่งมาราธอนป้องกันโรคเส้นเลือดของหัวใจตีบได้


การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

ขณะที่ร่างกายมีอาการเหน็ดเหนื่อยมาก ๆ ไม่ควรหายใจทางปาก

สรุปท้ายหน่วย

ธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้มีการเคลื่อนไหว แต่ถ้ามีการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงพอ ก็จะเป็นผลเสีย

ต่อสุขภาพ การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการใช้กล้ามเนื้อส่วนใดทำงาน เมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวจะต้องใช้ออกซิเจนมากขึ้น การขนส่งออกซิเจนไปสู่เซลล์กล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้อง จะต้องอาศัยระบบไหลเวียนและระบบหายใจเป็นหลัก การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ระบบโครงสร้างมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น งานจำนวนหนึ่งเคยทำในขณะที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน มีอัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ 150 ครั้ง/นาที หลังจากได้มีการออกกำลังกายระยะหนึ่งแล้วกลับมาทำงานเท่าเดิม ปรากฏว่า อัตราการเต้นของหัวใจลดลงเหลือ 120 ครั้ง/นาที แต่ถ้าต้องการทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็น 150 ครั้ง/นาที จะต้องเพิ่มความหนักของงานขึ้นอีก

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

ใบแบบฝึกหัดโมดูลย่อยที่ 1

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. จงอธิบายมนุษย์กับการออกกำลังกายโดยละเอียด

.....

.....

.....

2. จงบอกความหมายของการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

3. จงบอกประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็นกี่แบบ อะไรบ้าง

.....

.....

.....

4. จงบอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีอะไรบ้าง

.....


.....

.....

5. จงบอกโทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยเด็กมีกี่กลุ่ม อะไรบ้าง

.....

.....

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

ใบเฉลยแบบฝึกหัดโมดูลที่ 1

1. จงอธิบายมนุษย์กับการออกกำลังกายโดยละเอียด

การออกกำลังกายถือได้ว่าเป็นที่มาพร้อม ๆ กับการวิวัฒนาการของมนุษย์ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ตามสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ประกอบกับความต้องการของมนุษย์ในแต่ละยุคแต่ละสมัย

2. จงบอกความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

3. จงบอกประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็นกี่แบบ อะไรบ้าง

5 แบบ

1. การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Isometric Exercise)
2. การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดตัวของกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise)
3. การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อมีการทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ (Isokinetic Exercise)
4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise)
5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise)

4. จงบอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีอะไรบ้าง


1. ทางด้านร่างกาย
2. ทางด้านจิตใจ
3. ทางด้านอารมณ์
4. ทางด้านสติปัญญา
5. ทางด้านสังคม

5. จงบอกโทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยเด็กมีกี่กลุ่ม อะไรบ้าง

วัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย อาจจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มที่ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก
2. กลุ่มที่เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว


ใบปฏิบัติงานโมดูลที่ 1

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย</p>	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

เรื่อง หลักการเครือข่ายคอมพิวเตอร์


ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 – 4 คน ศึกษาและค้นคว้า นำเสนอข้อมูลที่ได้ศึกษาและค้นคว้า เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในห้องเรียน

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับระบบเครือข่าย พร้อมยกตัวอย่าง 1 ตัวอย่าง พร้อมอธิบาย
2. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับระบบเครือข่ายภายในสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ พร้อมยกตัวอย่าง 1 ระบบ
3. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโทรศัพท์มือถือภายในสมาชิกกลุ่ม ตามหัวข้อต่อไปนี้
 - 3.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเครือข่ายมือถือ
 - 3.2 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความเร็วอินเทอร์เน็ตบนโทรศัพท์มือถือและค่าบริการต่อเดือน
 - 3.3 ยกตัวอย่างการโปรแกรมที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารผ่านโทรศัพท์

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

แบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 1

- คำชี้แจง :**
- แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
 - ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
 - เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise เหมาะกับคนกลุ่มใด
 - นักการแพทย์
 - นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
 - นักเรียน นักศึกษา
 - นักกีฬา
 - นักกายภาพบำบัด
 - นักเรียน นักศึกษา ควรเลือกออกกำลังกายแบบใด
 - Isometric Exercise
 - Isotonic Exercise
 - Isokinetic Exercise
 - Aerobic Exercise
 - Anaerobic Exercise
 - การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise คือข้อใด
 - กระโดดสูง
 - กระโดดเชือก
 - กระโดดน้ำ
 - กระโดดหอ
 - กระโดดร่ม
 - การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นอย่างชัดเจน หลังจากออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน คือข้อใด
 - น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
 - ความดันเลือดสูงขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจลดลง
 - อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น
 - อุณหภูมิร่างกายลดลง
 - การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถป้องกันโรคอะไร
 - โรคเบาหวาน
 - โรคหัวใจ
 - โรคมะเร็ง
 - โรคเอดส์
 - โรคความดันโลหิตสูง

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 1

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 1 : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย</p>	หน่วยที่ 1
		สอนครั้งที่ 1-2
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 1

ข้อที่	คำตอบ
1.	ง
2.	ง
3.	ก
4.	ค
5.	ข



หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567
รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
รหัสวิชา 30000-1605

บทเรียนโมดูลที่ 2
เรื่อง การออกกำลังกาย

โดย

นายวัฒนา ศิลศิริ

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ



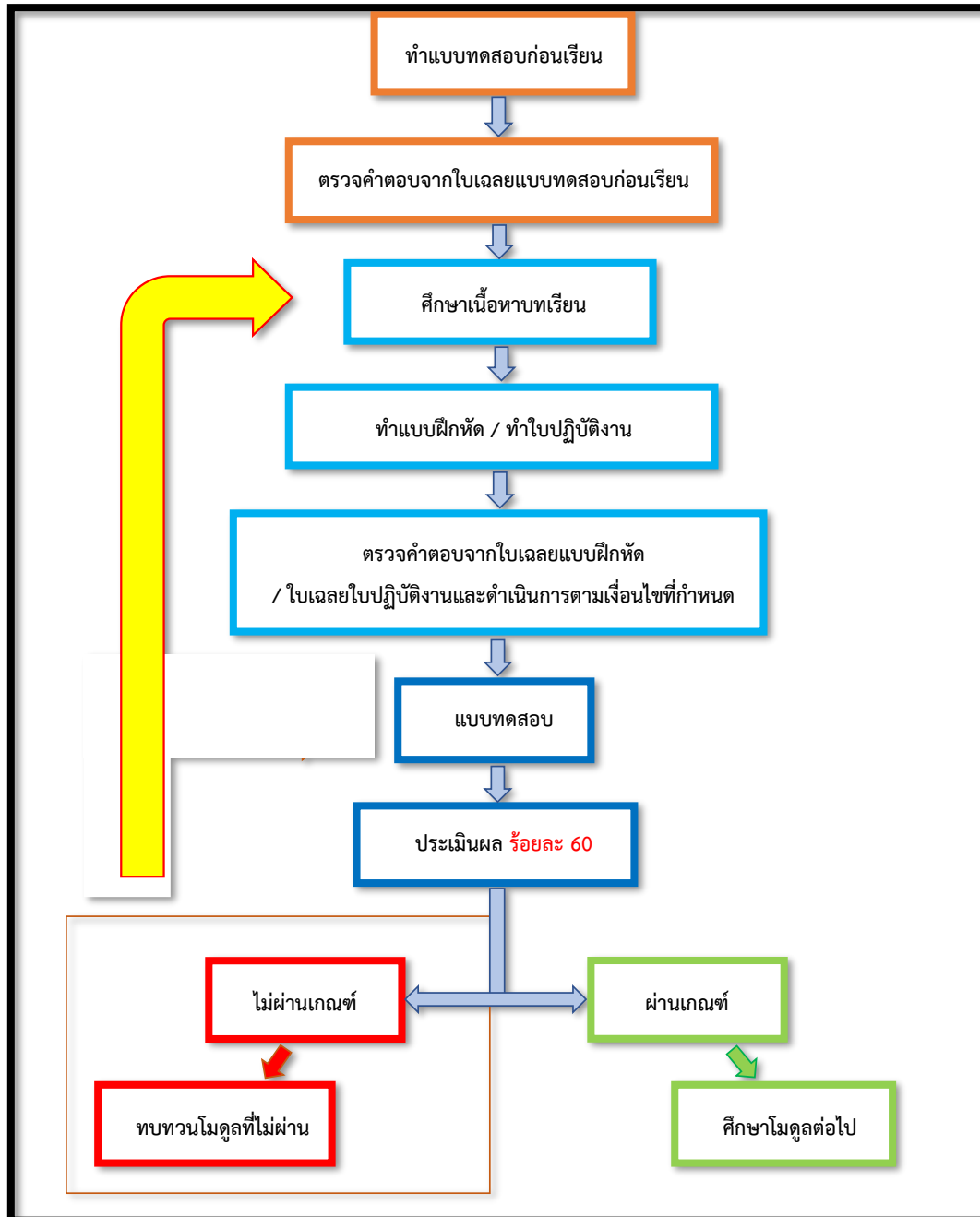
หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย


หน่วยที่ 2

สอนครั้งที่ 3-4

ชั่วโมงรวม 8

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล



	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 2

คำแนะนำสำหรับผู้เรียน

ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษารายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ เพื่อจะได้มีแนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้

ส่วนประกอบบทเรียนโมดูลประกอบด้วย

1. ใบแบบทดสอบก่อนเรียนและใบกระดาษคำตอบ
2. ใบเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ใบจุดประสงค์
4. ใบความรู้
5. ใบแบบฝึกหัด
6. ใบเฉลยแบบฝึกหัด
7. ใบปฏิบัติงาน
8. ใบแบบทดสอบหลังเรียนและใบกระดาษคำตอบ
9. ใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 2

คำแนะนำในการใช้บทเรียนโมดูล

1. ให้ผู้เรียนศึกษาหลักการและเหตุผล (Prospectus) และจุดมุ่งหมาย (Objectives) ของบทเรียนโมดูลให้เข้าใจ
2. ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามคำแนะนำและขั้นตอนการใช้อย่างเคร่งครัด
3. ผู้เรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง โดยไม่เปิดดูใบเฉลยคำตอบก่อนทำแบบทดสอบก่อนเรียนแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงาน และแบบทดสอบหลังเรียนเพราะจะทำให้ผู้เรียนขาดความมั่นใจในการเรียนด้วยตนเองและไม่เกิดความเข้าใจที่แท้จริง
4. บทเรียนโมดูลนี้ ผู้เรียนสามารถใช้เรียนได้ตามความต้องการ ความพร้อมและความสะดวกโดยไม่จำกัดเวลาเรียน และสถานที่เรียน

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล


1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนโดยทำเฉพาะข้อที่ผู้เรียนมีความรู้แท้จริง โปรดอย่าเดาคำตอบ ถ้าข้อใดไม่มีความรู้ให้ข้ามข้อนั้นไป โดยทำลงในกระดาษคำตอบ
2. ดูเฉลยใบแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วประเมินผลการทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นการวัดพื้นฐานความรู้ของผู้เรียนโดยไม่มีผลใด ๆ ต่อคะแนนในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้
3. ให้ผู้เรียนศึกษาจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
4. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาบทเรียนจากใบเนื้อหาทำให้มีความรู้ความเข้าใจ
5. เมื่อศึกษาเนื้อหาบทเรียนเข้าใจดีแล้ว ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงานในบทเรียนนั้น ๆ ลงในใบแบบฝึกหัด / ใบปฏิบัติงาน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 2

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล (ต่อ)

6. เมื่อทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานแล้วให้ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบฝึกหัด/ใบเฉลยการปฏิบัติงาน
7. ถ้าผ่านเกณฑ์การประเมินที่ตั้งไว้ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน แต่ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินให้กลับไปเรียนเนื้อหาเดิม และทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานใหม่อีกครั้ง
8. เมื่อผู้เรียนผ่านเกณฑ์การประเมินแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนโดยทำลงในกระดาษคำตอบ
9. ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของการเรียน
10. ถ้าผลการประเมินไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนดผู้เรียนต้องเรียนซ่อมเสริมทบทวนเนื้อหาของบทเรียนโมดูลนี้ จนกว่าจะผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนด

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 2

หลักการและเหตุผล (Prospectus)


ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษารายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพเสียก่อน เพื่อจะได้มีแนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้รวมทั้งแนวทางการศึกษาต่อ ซึ่งเนื้อหาที่จะนำมาศึกษาในโมดูลนี้ จะมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย

จุดมุ่งหมาย (Objective)

เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาและทดสอบผ่านบทเรียนโมดูลนี้แล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย

ความรู้พื้นฐาน (Prerequisites)


ในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้ให้ได้ผลดีนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานด้าน การออกกำลังกาย

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

แบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 2


- คำชี้แจง :**
- แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
 - ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
 - เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที

- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
- หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
- สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อยมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย</p>	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 2

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				


คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย</p>	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 2


ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากที่ผู้เรียนได้ศึกษาเรื่องนี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายวิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายหลักการทั่วไปของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
3. บอกขั้นตอนของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
4. อธิบายขั้นตอนของการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง
5. วิเคราะห์ผลที่ได้รับจากการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง
6. จำแนกรูปแบบของการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง
7. อธิบายขั้นตอนของการลดภาวะร่างกายได้ถูกต้อง
8. วิเคราะห์ผลที่ได้รับจากการลดภาวะร่างกายได้ถูกต้อง
9. สาธิตการเป็นผู้นำในการออกกำลังกายได้ถูกต้องตามขั้นตอนอย่างน้อย 1 ชนิด

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

ใบความรู้


หน่วยที่ 2 การออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องปฏิบัติตามหลักการ ดังต่อไปนี้
2. อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อ เอ็น และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ มือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretching) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย (Cool Down) จนอยู่ในสภาวะปกติ
3. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยคำนึงถึง เพศ วัย และสภาพของร่างกายขณะนั้น
4. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง
5. ควรออกกำลังกายให้ต่อเนื่องและเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 20-60 นาที
6. ควรมีความสุขและเพลิดเพลินในการออกกำลังกายที่ดี โดยการแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อ กางเกง รองเท้าและถุงเท้า ไม่สกปรกยับยั้ง รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ควรสะอาดเรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

ข้อเสนอนแนะในการออกกำลังกาย

1. ควรเริ่มการออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์ออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุสูงกว่า 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก และชีพจรเต้นเร็ว ต้องหยุดการออกกำลังกายทันที แล้วถ้าจะต้องการออกกำลังกายใหม่ ควรจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง
6. การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะต้องออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ
7. ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติหรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ ชีพจรเต้นเร็ว

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


8. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลา เพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายซึ่งกระทำได้ในบริเวณบ้านที่ใช้เวลาสั้นๆ เช่น เดินเร็ว กายบริหาร วิ่งเหยาะ กระโดดเชือกและชกมวย เป็นต้น
9. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สัน ดิ่ง หรือด้น เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ทำการออกกำลังกายหรือออกแรงมากน้อยเพียงใด
10. การออกกำลังกาย ควรจะกระทำให้สม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที เพราะถ้าร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด ร่างกายก็มีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉันนั้น
11. เพื่อให้การออกกำลังกายเพิ่มความสนุกสนาน หรือให้มีแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น ควรทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่ไปด้วย เช่น จับชีพจร นับอัตราการหายใจ และชั่งน้ำหนัก เป็นต้น
12. การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการปรับปรุงและรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ดี ต้องมีการรับประทานอาหารที่ดี พร้อมกับได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย
13. พึงระลึกเสมอว่าไม่มีวิธีการฝึกหรือการออกกำลังกายด้วยวิธีลัด เพื่อจะให้ได้มาซึ่งสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย แต่การฝึกหรือการออกกำลังกาย จะต้องอาศัยเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป

บัญญัติ 10 ประการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. การประมาณตน
2. การแต่งกาย
3. เลือกเวลาดีนฟ้าอากาศ
4. สภาพของกระเพาะอาหาร
5. การดื่มน้ำ
6. ความเจ็บป่วย
7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย
8. ด้านจิตใจ
9. ความสม่ำเสมอ
10. การพักผ่อน

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching)
2. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
3. ออกกำลังกาย (Exercise Activities)
4. การลดภาวะร่างกาย (Cool Down)

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

รูปแบบของการอบอุ่นร่างกาย มี 5 รูปแบบ คือ

1. แบบทั่วไป (General Exercises)
2. แบบเฉพาะที่ (Specific Exercises) แบบยืดเหยียด (Stretching Exercises)
3. แบบยืดเหยียด (Stretching Exercises)
4. แบบอ่อนตัว (Flexibility Exercises)
5. แบบกายบริหาร (Calisthenics Exercises)

ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย ดังนี้

1. ทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Effect)
2. ทางด้านจิตวิทยา (Psychological Effect)

การลดภาวะร่างกาย (Cool Down)


หมายถึง การปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่ภาวะปกติ ให้เหมือนกับในขณะก่อนการออกกำลังกาย ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่คล้าย ๆ กับการอบอุ่นร่างกาย แต่ต้องปฏิบัติทันทีหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนักมาแล้ว ซึ่งจะเป็นลักษณะแบบกายบริหารเบา ๆ เช่น การวิ่งจ็อกกิ้งประมาณ 30-60 วินาที แล้วปฏิบัติตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาประมาณ 5-10 นาที ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

ประโยชน์ของการลดภาวะร่างกาย

1. ช่วยทำให้การไหลเวียนเลือด และระดับกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ ลดลงอย่างรวดเร็วในขณะที่พัก
2. ส่งผลให้ร่างกายฟื้นจากความเมื่อยล้าได้เร็วขึ้น
3. ช่วยลดอัตราการตกค้างของเสียในหลอดเลือดดำ เป็นการช่วยป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือดอุดตันได้อีกทางหนึ่ง
4. ช่วยลดการลำเลียงเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่เกินความจำเป็น ในขณะที่ร่างกายหยุดออกกำลังกายแล้ว
5. ช่วยลำเลียงเลือดเสียไปยังหัวใจและปอดได้เร็วขึ้น เพื่อทำการปรับเปลี่ยนให้เป็นเลือดดี แล้วนำ
6. กลับไปใช้ใหม่ได้เร็วขึ้น
7. ช่วยทำให้ร่างกายสามารถเพิ่มการใช้ออกซิเจนดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายฟื้นจากความเหน็ดเหนื่อยได้เร็วขึ้น

สรุปท้ายหน่วย

ข้อบกพร่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายของคนไทยส่วนใหญ่ คือ ไม่ปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และไม่ใส่ใจในเรื่องของชุดที่สวมใส่ เช่น การไม่สวมรองเท้าและถุงเท้า ไม่สวมใส่เครื่องป้องกันร่างกาย หรือสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ จนไม่อยากออกกำลังกาย


	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

กายอีกต่อไป เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์นั่นเอง ฉะนั้น ถ้าหากจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและ
ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย จึงจำเป็นต้องศึกษาขั้นตอนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา
ให้เข้าใจก่อนเสมอ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของเราให้ดีขึ้น และมีความปลอดภัยสูงขึ้นอีกด้วย

โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกัน ตามที่
ได้กล่าวมาแล้วในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงหลายชนิด ดังนี้

1. โรคประสาทเสียดูดยภาพ
2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมโทรม
3. โรคความดันโลหิตสูง
4. โรคอ้วน
5. โรคเบาหวาน
6. โรคของข้อต่อและกระดูก

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

ใบแบบฝึกหัดโมดูลย่อยที่ 1

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. จงบอกข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

2. ขั้นตอนการออกกำลังกาย มีอะไรบ้าง

.....

.....


.....

3. จงบอกรูปแบบของการอบอุ่นร่างกาย แบ่งออกเป็นกี่แบบ อะไรบ้าง

.....

.....

.....

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

ใบเฉลยแบบฝึกหัดโมดูลที่ 1

1. จงบอกข้อเสนอนะในการออกกำลังกาย


1. ควรเริ่มการออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์ออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุสูงกว่า 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก และชีพจรเต้นเร็ว ต้องหยุดการออกกำลังกายทันที แล้วถ้าจะต้องการออกกำลังกายใหม่ ควรจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง
6. การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะต้องออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ
7. ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติหรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ ชีพจรเต้นเร็ว

2. ขั้นตอนการออกกำลังกาย มีอะไรบ้าง

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching)
2. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
3. ออกกำลังกาย (Exercise Activities)
4. การลดภาวะร่างกาย (Cool Down)


3. จงบอกรูปแบบของการอบอุ่นร่างกาย แบ่งออกเป็นกี่แบบ อะไรบ้าง

1. แบบทั่วไป (General Exercises)
2. แบบเฉพาะที่ (Specific Exercises) แบบยืดเหยียด (Stretching Exercises)
3. แบบยืดเหยียด (Stretching Exercises)
4. แบบอ่อนตัว (Flexibility Exercises)
5. แบบกายบริหาร (Calisthenics Exercises)

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


แบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 1

- คำชี้แจง :**
- แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
 - ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
 - เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
 - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
 - สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อยมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย</p>	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 2

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 2 : การออกกำลังกาย</p>	หน่วยที่ 2
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 2

ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก



หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567
รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
รหัสวิชา 30000-1605

บทเรียนโมดูลที่ 3
เรื่อง การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

โดย

นายวัฒนา ศิลศิริ

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ



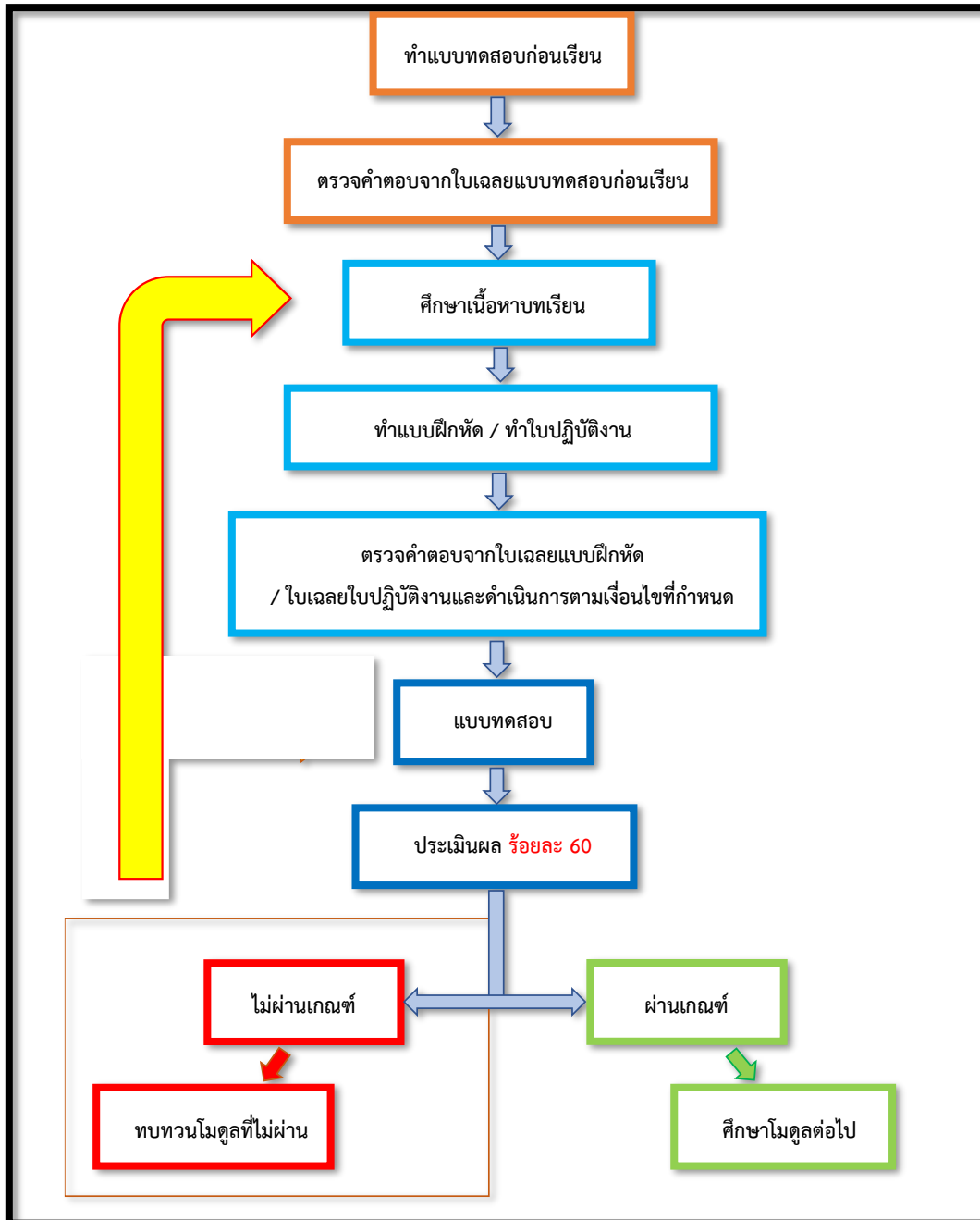
หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ


หน่วยที่ 3

สอนครั้งที่ 3-4

ชั่วโมงรวม 8

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล



	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 3

คำแนะนำสำหรับผู้เรียน

ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษารายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ เพื่อจะได้มีแนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้

ส่วนประกอบบทเรียนโมดูลประกอบด้วย

1. ใบแบบทดสอบก่อนเรียนและใบกระดาษคำตอบ
2. ใบเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ใบจุดประสงค์
4. ใบความรู้
5. ใบแบบฝึกหัด
6. ใบเฉลยแบบฝึกหัด
7. ใบปฏิบัติงาน
8. ใบแบบทดสอบหลังเรียนและใบกระดาษคำตอบ
9. ใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 3

คำแนะนำในการใช้บทเรียนโมดูล

1. ให้ผู้เรียนศึกษาหลักการและเหตุผล (Prospectus) และจุดมุ่งหมาย (Objectives) ของบทเรียนโมดูลให้เข้าใจ
2. ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามคำแนะนำและขั้นตอนการใช้อย่างเคร่งครัด
3. ผู้เรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง โดยไม่เปิดดูใบเฉลยคำตอบก่อนทำแบบทดสอบก่อนเรียนแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงาน และแบบทดสอบหลังเรียนเพราะจะทำให้ผู้เรียนขาดความมั่นใจในการเรียนด้วยตนเองและไม่เกิดความเข้าใจที่แท้จริง
4. บทเรียนโมดูลนี้ ผู้เรียนสามารถใช้เรียนได้ตามความต้องการ ความพร้อมและความสะดวกโดยไม่จำกัดเวลาเรียน และสถานที่เรียน

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล


1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนโดยทำเฉพาะข้อที่ผู้เรียนมีความรู้แท้จริง โปรดอย่าเดาคำตอบ ถ้าข้อใดไม่มีความรู้ให้ข้ามข้อนั้นไป โดยทำลงในกระดาษคำตอบ
2. ดูเฉลยใบแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วประเมินผลการทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นการวัดพื้นฐานความรู้ของผู้เรียนโดยไม่มีผลใด ๆ ต่อคะแนนในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้
3. ให้ผู้เรียนศึกษาจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
4. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาบทเรียนจากใบเนื้อหาให้มีความรู้ความเข้าใจ
5. เมื่อศึกษาเนื้อหาบทเรียนเข้าใจดีแล้ว ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงานในบทเรียนนั้น ๆ ลงในใบแบบฝึกหัด / ใบปฏิบัติงาน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 3

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล (ต่อ)

6. เมื่อทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานแล้วให้ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบฝึกหัด/ใบเฉลยการปฏิบัติงาน
7. ถ้าผ่านเกณฑ์การประเมินที่ตั้งไว้ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน แต่ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินให้กลับไปเรียนเนื้อหาเดิม และทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานใหม่อีกครั้ง
8. เมื่อผู้เรียนผ่านเกณฑ์การประเมินแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนโดยทำลงในกระดาษคำตอบ
9. ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของการเรียน
10. ถ้าผลการประเมินไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนดผู้เรียนต้องเรียนซ่อมเสริมทบทวนเนื้อหาของบทเรียนโมดูลนี้ จนกว่าจะผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนด

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 3

หลักการและเหตุผล (Prospectus)


ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษารายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพเสียก่อน เพื่อจะได้มีแนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้รวมทั้งแนวทางการศึกษาต่อ ซึ่งเนื้อหาที่จะนำมาศึกษาในโมดูลนี้ จะมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

จุดมุ่งหมาย (Objective)

เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาและทดสอบผ่านบทเรียนโมดูลนี้แล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ในเรื่อง การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ


ความรู้พื้นฐาน (Prerequisites)

ในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้ให้ได้ผลดีนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานด้าน การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


แบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 3

- คำชี้แจง :**
- แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
 - ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
 - เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
 - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
 - สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่าการเล่นกีฬาครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อยมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ</p>	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 3

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				


คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ</p>	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 3


ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากที่ผู้เรียนได้ศึกษาเรื่องนี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความหมายของกีฬาเพื่อสุขภาพได้ถูกต้อง
2. อธิบายความเหมาะสมของรูปร่างทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาในแต่ละชนิดได้
3. อธิบายลักษณะการเต้นของชีพจรได้ถูกต้อง
4. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการนับอัตราการเต้นของชีพจรเพื่อเล่นกีฬาได้
5. บอกตำแหน่งที่ใช้นับอัตราการเต้นของชีพจรตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ถูกต้อง
6. อธิบายขั้นตอนการนับอัตราชีพจรก่อนและหลังการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
7. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอัตราการเต้นของชีพจรกับสมรรถภาพทางกายได้
8. นับอัตราการเต้นของชีพจรให้แก่ตนเองและผู้อื่นในขณะที่พักและหลังการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
9. บอกจุดประสงค์ของการกำหนดเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
10. กำหนดเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายและวิเคราะห์ผลได้
11. จำแนกลักษณะรูปร่างทางกายของตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้อง
12. อธิบายวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามชนิดที่ตนเลือกได้อย่างน้อย 1 ชนิด
13. เลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างน้อย 1 ชนิด
14. อธิบายกฎกติกาและมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาตามที่ตนเลือกได้อย่างน้อย 3 ชนิด
15. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

ใบความรู้

หน่วยที่ 3 การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

ความหมายของ “กีฬาเพื่อสุขภาพ”

“กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึง การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลงไป ปรับปรุงสภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนการช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพ จึงมีลักษณะที่แตกต่างกับกีฬาแข่งขันกันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับผลแพ้ชนะหรือชื่อเสียงเกียรติยศ จากการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ

ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

ลักษณะการบังคับ


1. จะต้องมีความเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
2. สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง
3. มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Exercise) อยู่ด้วย

ลักษณะประกอบ

1. มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุน้อยหรือไม่มี
2. สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุงยาก
3. มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด

ชีพจรกับสมรรถภาพทางกาย

ชีพจรเป็นคลื่นที่เกิดจากการหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดแดง จากการไหลผ่านของเลือด ซึ่งธรรมชาติของหลอดเลือดแดงจะมีความยืดหยุ่นได้ และมีกล้ามเนื้อวรอบหลอดเลือดดันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงดันในหลอดเลือดแดงลดลง หลอดเลือดจะยุบตัวกลับ ประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้อวรอบหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง เป็นการช่วยดันเลือดให้เคลื่อนไปสู่อวัยวะส่วนปลายต่อไป ในการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด หัวใจจะบีบและคลายตัวสลับกันเป็นจังหวะ ดังนั้น หลอดเลือดแดงจึงยืดและยุบตัวเป็นจังหวะตามไปด้วย ทำให้เกิดคลื่นที่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสด้วยมือได้

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

ตำแหน่งชีพจรของร่างกาย

ตำแหน่งที่เราจะพบชีพจรมีอยู่หลายแห่งในร่างกาย แต่ละแห่งเป็นส่วนองร่างกายที่เส้นเลือดแดงอยู่ต้นหรืออยู่ใกล้ผิวหนัง ได้แก่ บริเวณขมับ ด้านข้างของลำคอ ใต้ข้อศอก ข้อพับของข้อศอก ข้อพับของเข่าขาหนีบ ข้อเท้า และหลังเท้า เป็นต้น

ถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบความหนักไม่มากนักและคงที่สม่ำเสมอในระยะ 1-3 นาทีแรก อัตราชีพจรจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เรียกว่าเป็น **ระยะปรับตัว** และจะคงที่อยู่ ถ้าความหนักนั้นไม่เปลี่ยนแปลง เรียกว่า **ระยะคงที่ (Steady State)** เมื่อหยุดออกกำลังกายชีพจรจะค่อย ๆ ลดลงสู่ระยะเดิม เรียกว่า **ระยะฟื้นตัว (Recovery)** แต่ถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนักไปจนถึงระดับที่ชีพจรไม่สามารถเพิ่มขึ้นได้อีกแล้ว แม้ว่าจะเพิ่มความหนักของงานต่อไป อัตราชีพจรตอนนี้เรียกว่า **อัตราชีพจรสูงสุด (Maximum Heart Rate)**

ประโยชน์ของอัตราชีพจร ดังนี้

1. ประเมินความสมบูรณ์ทางกายของผู้ที่ออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมของนักกีฬาได้อย่างแม่นยำ
2. ใช้ติดตามผลการฝึกซ้อมในระหว่างการฝึกซ้อม
3. ใช้กำหนดความหนักของการฝึกซ้อม
4. ช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา
5. ป้องกันการโคหกของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี

การกำหนดความหนักในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

$$\text{สูตร } \text{THR} = \text{RHR} + \% (\text{MHR} - \text{RHR})$$

อธิบายคำย่อ ดังนี้

THR = Target Heart Rate คือ เป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ


RHR = Resting Heart Rate คือ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

MHR = Maximum Heart Rate คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ได้ค่ามาจาก 220 - อายุ (ปี)

ระดับของความหนักของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ควรเป็นดังนี้

ช่วง 2 สัปดาห์แรก ควรกำหนดความหนักที่ระดับ 50-60 เปอร์เซ็นต์ จากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในแต่ละบุคคล

ช่วง 3 - 4 สัปดาห์ ควรกำหนดความหนักที่ระดับ 60-70 เปอร์เซ็นต์ จากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในแต่ละบุคคล

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

ช่วง 4 สัปดาห์ขึ้นไป ควรกำหนดความหนักที่ระดับ 70-80 เปอร์เซ็นต์ จากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในแต่ละบุคคล

รูปร่างกับการเล่นกีฬา เอ็นโดมอร์ฟิ (Edomorphy) คือลักษณะรูปร่างอ้วนเตี้ยหรืออ้วนสูงใหญ่ มีน้ำหนักตัวและไขมันมาก โครงร่างไม่มีกล้ามเนื้อ จึงเหมาะกับการเล่นกีฬาประเภท ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ มุมน้ำหนัก

เมโซมอร์ฟิ (Mesomorphy) คือ ลักษณะรูปร่างสันทนต์และมีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ เห็นได้ชัดเจน แข็งแรง กระดูกใหญ่ หน้าอกโต เอวเล็กไหล่กว้าง ลำตัวตั้งตรง ถ้ารูปร่างไม่สูงมากจะเหมาะกับกีฬาประเภท มวยสากล มวยปล้ำ ยิมนาสติก กระโดดน้ำ ยูโด แต่ถ้ามีรูปร่างสูงจะเหมาะกับกีฬา บาสเกตบอล กระโดดไกล

เอกโตมอร์ฟิ (Ectomorphy) คือ ลักษณะรูปร่างผอมเล็กหรือผอมสูง ไหล่แคบ มีกล้ามเนื้อน้อย กระดูกเล็ก แขนขายาว ลำตัวสั้น ท้องและสะโพกราบแบน ถ้ามีรูปร่างผอมเล็ก จะเหมาะกับกีฬาประเภท วิ่งระยะไกล ยิมนาสติก ส่วนพวกที่ผอมสูงจะเหมาะกับกีฬาประเภท กระโดดไกล เข่งก้าวกระโดด

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย


1. อายุ
2. เพศ
3. สภาพร่างกาย จิตใจ และพรสวรรค์

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพชนิดต่าง ๆ

1. กีฬาแข่งขัน (Sports)
2. เกมและการเล่นที่ใช้ร่างกาย (Games)
3. กายบริหาร (Calisthenics)
4. การออกกำลังกาย (Aerobic Exercise)

มารยาทในการออกกำลังกาย

1. **ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา** ควรปฏิบัติ ดังนี้
 1. ต้องเคารพผู้ดูและกองเชียร์ทั้งสองฝ่าย
 2. ไม่หยอกล้อหรือกลั่นแกล้งกัน ในขณะที่ออกกำลังกาย
 3. ไม่แสดงกิริยาอาการยั่ว ยุแหย่หรือพูดจาเหยียดหยาม ผู้ร่วมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ด้วยกัน
 4. ไม่ควรเอาไรต์เอาเปรียบผู้ร่วมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยกันในทุก ๆ กรณี
 5. ควรมีน้ำใจนักกีฬา ด้วยการรู้แพ้ รู้ชนะ และให้อภัยซึ่งกันและกัน
 6. ไม่แสดงอาการก้าวร้าวต่อผู้ตัดสิน ฝ่ายตรงข้าม และผู้ชม

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

7. ควรจะแสดงความยินดีให้แก่กันกีฬาด้วยกัน ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือแข่งขันกีฬาทุกครั้ง เช่น การปรบมือ การจับมือ และการยกมือไหว้ เป็นต้น

มารยาทในการออกกำลังกาย


1. เคารพในคำตัดสินของกรรมการตัดสิน
2. ยอมรับผลการแข่งขัน และควรแสดงการขอบคุณผู้ตัดสินทุกครั้ง
3. เล่นอย่างเต็มความสามารถ ไม่ประมาทหรือดูหมิ่นคู่แข่ง
4. รู้จักการระงับสติอารมณ์ และเล่นหรือแข่งขันด้วยความสุขุมรอบคอบ
5. เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ฝึกสอนหรือ ครู – อาจารย์ อย่างเคร่งครัด
6. ควรแสดงความเคารพต่อผู้ฝึกสอนฝ่ายตรงข้าม ฯลฯ

2. ผู้ดู ควรปฏิบัติดังนี้


- > ไม่ส่งเสียงเอะอะโวยวายรบกวนผู้ออกกำลังกายหรือผู้แข่งขันกีฬา
- > ไม่เข้าไปเกะกะขวางทางบริเวณสถานที่ออกกำลังกายหรือในสนามกีฬา
- > ไม่นำสัตว์เลี้ยงหรือยานพาหนะ เข้าไปในสถานที่ออกกำลังกายหรือในสนามกีฬา
- > ต้องให้ความเคารพในกฎกติกาของสถานที่ออกกำลังกายหรือแข่งขันกีฬานั้น ๆ
- > ไม่แสดงกิริยาว่าจ่าขี้ขี้ ขี้แหย่หรือพูดจ่าก้าวร้าวต่อผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และผู้ตัดสิน
- > ควรแสดงความยินดีให้แก่ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ด้วยการปรบมือ
- > ให้เกียรติผู้เล่น ผู้ตัดสิน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันทุกฝ่าย
- > ควรเชียร์ด้วยความสนุกสนานด้วยกิริยาที่สุภาพ
- > ควรมีความรู้ในกฎกติกาการแข่งขันและสามารถวินิจฉัยผลการตัดสินได้ถูกต้อง
- > เคารพในคำตัดสินของกรรมการตัดสิน
- > ต้องช่วยกันรักษาความสะอาด เมื่อเข้าไปในสถานที่ออกกำลังกายหรือสนามแข่งขันกีฬา
- > ห้ามนำเครื่องที่ทำให้เกิดอาการมีเมามาติดมภายในบริเวณสนามกีฬาหรือขณะดูกีฬา ฯลฯ

สรุปท้ายหน่วย

ชนิดของการออกกำลังกายหรือกีฬาต่าง ๆ มีให้เลือกมากมายหลายอย่าง ซึ่งนอกจากจะรู้และเข้าใจถึงวิธีการและขั้นตอนในการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ผู้ออกกำลังกายจำเป็นต้องศึกษาปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ที่มาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะในเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น วัย เพศ รูปร่าง สภาพร่างกายและจิตใจ อุดมภูมิ ชุม

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

ที่สวมใส่ สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้น เพื่อให้การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและสามารถตรวจสอบได้ด้วยตนเอง ผู้ออกกำลังกายจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง อัตราการเต้นของชีพจร ความหนักเบาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง และรู้จักเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง รวมถึงการแสดงควมมีน้ำใจนักกีฬาออกมาให้เห็นทุกครั้ง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะผู้เล่นหรือผู้ดูก็ตาม

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ</p>	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

ใบแบบฝึกหัดโมดูลย่อยที่ 3

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง


.....

2. ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น อะไรบ้าง

.....

3. จงอธิบายชี้พจนกับสมรรถภาพทางกาย

.....

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

ใบเฉลยแบบฝึกหัดโมดูลที่ 1

1. “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึง การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลงไป ปรับปรุงสภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนการช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพ จึงมีลักษณะที่แตกต่างกับกีฬาแข่งขันกันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับผลแพ้ชนะหรือชื่อเสียงเกียรติยศ จากการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ

2. ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น อะไรบ้าง

1. ลักษณะการบังคับ


- 1.1 จะต้องมีความเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
- 1.2 สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง
- 1.3 มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Exercise) อยู่ด้วย

2. ลักษณะประกอบ

- 2.1 มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุน้อยหรือไม่มี
- 2.2 สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
- 2.3 มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด


3. จงอธิบายชีพจรกับสมรรถภาพทางกาย

ชีพจรเป็นคลื่นที่เกิดจากการหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดแดง จากการไหลผ่านของเลือด ซึ่งธรรมชาติของหลอดเลือดแดงจะมีความยืดหยุ่นได้ และมีกล้ามเนื้อวรอบหลอดเลือดตันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงดันในหลอดเลือดแดงลดลง หลอดเลือดจะยุบตัวกลับ ประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้อวรอบหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง เป็นการช่วยดันเลือดให้เคลื่อนไปสู่อวัยวะส่วนปลายต่อไป ในการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด หัวใจจะบีบและคลายตัวสลับกันเป็นจังหวะ ดังนั้น หลอดเลือดแดงจึงยืดและยุบตัวเป็นจังหวะตามไปด้วย ทำให้เกิดคลื่นที่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสด้วยมือได้

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


แบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 3

- คำชี้แจง :** 1. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
2. ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
3. เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
 - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
 - สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่าการเล่นกีฬาครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อยมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตที่สูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ</p>	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 3

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปรผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 3 : การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ</p>	หน่วยที่ 3
		สอนครั้งที่ 3-4
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 3

ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก



หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567
รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
รหัสวิชา 30000-1605

บทเรียนโมดูลที่ 4
เรื่อง ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา

โดย

นายวัฒนา ศิลศิริ

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ



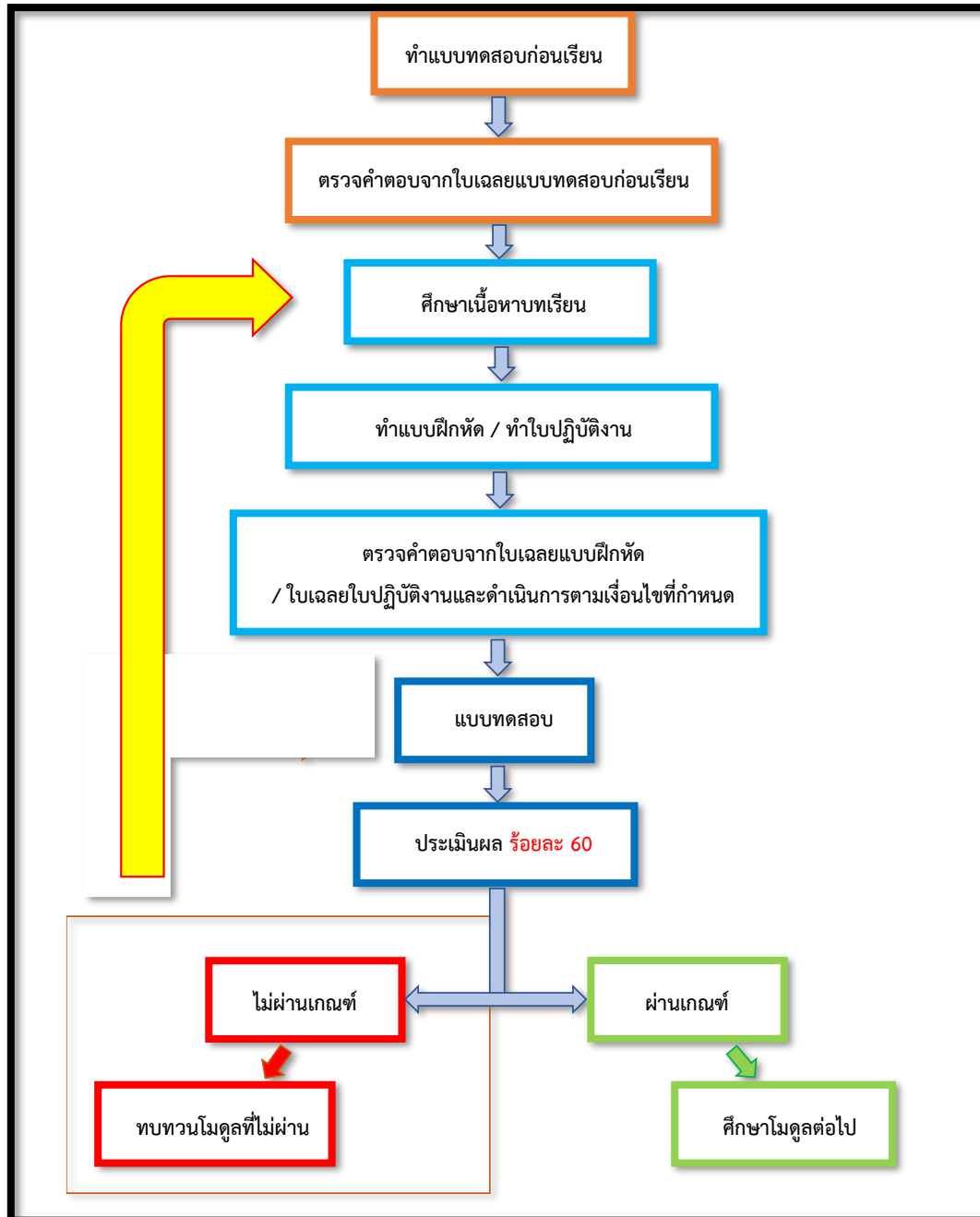
หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา


หน่วยที่ 4

สอนครั้งที่ 7-8

ชั่วโมงรวม 8

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล



	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 4

คำแนะนำสำหรับผู้เรียน

ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษารายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ เพื่อจะได้มีแนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้

ส่วนประกอบบทเรียนโมดูลประกอบด้วย

1. ใบแบบทดสอบก่อนเรียนและใบกระดาษคำตอบ
2. ใบเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ใบจุดประสงค์
4. ใบความรู้
5. ใบแบบฝึกหัด
6. ใบเฉลยแบบฝึกหัด
7. ใบปฏิบัติงาน
8. ใบแบบทดสอบหลังเรียนและใบกระดาษคำตอบ
9. ใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 4

คำแนะนำในการใช้บทเรียนโมดูล

1. ให้ผู้เรียนศึกษาหลักการและเหตุผล (Prospectus) และจุดมุ่งหมาย (Objectives) ของบทเรียนโมดูลให้เข้าใจ
2. ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามคำแนะนำและขั้นตอนการใช้อย่างเคร่งครัด
3. ผู้เรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง โดยไม่เปิดดูใบเฉลยคำตอบก่อนทำแบบทดสอบก่อนเรียนแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงาน และแบบทดสอบหลังเรียนเพราะจะทำให้ผู้เรียนขาดความมั่นใจในการเรียนด้วยตนเองและไม่เกิดความเข้าใจที่แท้จริง
4. บทเรียนโมดูลนี้ ผู้เรียนสามารถใช้เรียนได้ตามความต้องการ ความพร้อมและความสะดวกโดยไม่จำกัดเวลาเรียน และสถานที่เรียน

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล


1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนโดยทำเฉพาะข้อที่ผู้เรียนมีความรู้แท้จริง โปรดอย่าเดาคำตอบ ถ้าข้อใดไม่มีความรู้ให้ข้ามข้อนั้นไป โดยทำลงในกระดาษคำตอบ
2. ดูเฉลยใบแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วประเมินผลการทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นการวัดพื้นฐานความรู้ของผู้เรียนโดยไม่มีผลใด ๆ ต่อคะแนนในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้
3. ให้ผู้เรียนศึกษาจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
4. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาบทเรียนจากใบเนื้อหาให้มีความรู้ความเข้าใจ
5. เมื่อศึกษาเนื้อหาบทเรียนเข้าใจดีแล้ว ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงานในบทเรียนนั้น ๆ ลงในใบแบบฝึกหัด / ใบปฏิบัติงาน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 4

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล (ต่อ)

6. เมื่อทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานแล้วให้ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบฝึกหัด/ใบเฉลยการปฏิบัติงาน
7. ถ้าผ่านเกณฑ์การประเมินที่ตั้งไว้ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน แต่ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินให้กลับไปเรียนเนื้อหาเดิม และทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานใหม่อีกครั้ง
8. เมื่อผู้เรียนผ่านเกณฑ์การประเมินแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนโดยทำลงในกระดาษคำตอบ
9. ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของการเรียน
10. ถ้าผลการประเมินไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนดผู้เรียนต้องเรียนซ่อมเสริมทบทวนเนื้อหาของบทเรียนโมดูลนี้ จนกว่าจะผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนด

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 3

หลักการและเหตุผล (Prospectus)


ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษา รายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพเสียก่อน เพื่อจะได้มี แนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้ รวมทั้งแนวทางการศึกษาต่อ ซึ่งเนื้อหาที่จะนำมาศึกษาในโมดูลนี้ จะมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

จุดมุ่งหมาย (Objective)

เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาและทดสอบผ่านบทเรียนโมดูลนี้แล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ในเรื่อง การเล่นกีฬาเพื่อ สุขภาพ


ความรู้พื้นฐาน (Prerequisites)

ในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้ให้ได้ผลดีนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานด้าน การเล่นกีฬาเพื่อ สุขภาพ

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8


แบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 4

- คำชี้แจง :**
- แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
 - ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
 - เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
 - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
 - สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อยมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 4

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				


คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</p>	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 4


ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</p>	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากที่ผู้เรียนได้ศึกษาเรื่องนี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ


1. อธิบายความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8

ใบความรู้

หน่วยที่ 4 ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

สุขภาพของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต มีสมรรถภาพเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของตัวบุคคลนั้น ๆ ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมเป็นผู้ที่มีคุณภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีไปด้วย เพราะจะทำให้หน้าที่การงานที่ทำอยู่เกิดคุณภาพทั้งยังไม่เจ็บป่วยง่าย ดังนั้นสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพื่อประกอบกับการพัฒนาสุขภาพร่างกาย

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8

ใบแบบฝึกหัดโมดูลย่อยที่ 4

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง

.....

.....

.....

2. ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น อะไรบ้าง

.....

.....


.....

3. จงอธิบายชี้แจงกับสมรรถภาพทางกาย

.....

.....

.....

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8

ใบเฉลยแบบฝึกหัดโมดูลที่ 4

1. “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึง การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลงไป ปรับปรุงสภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนการช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพ จึงมีลักษณะที่แตกต่างกับกีฬาแข่งขันกันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับผลแพ้ชนะหรือชื่อเสียงเกียรติยศ จากการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ

2. ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น อะไรบ้าง

1. ลักษณะการบังคับ


- 1.1 จะต้องมีความเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
- 1.2 สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง
- 1.3 มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Exercise) อยู่ด้วย

2. ลักษณะประกอบ

- 2.1 มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุน้อยหรือไม่มี
- 2.2 สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
- 2.3 มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด


3. จงอธิบายชี้พจนกับสมรรถภาพทางกาย

ชี้พจนเป็นคลื่นที่เกิดจากการหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดแดง จากการไหลผ่านของเลือด ซึ่งธรรมชาติของหลอดเลือดแดงจะมีความยืดหยุ่นได้ และมีกล้ามเนื้ออวกรอบหลอดเลือดดันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงดันในหลอดเลือดแดงลดลง หลอดเลือดจะยุบตัวกลับ ประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้ออวกรอบหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง เป็นการช่วยดันเลือดให้เคลื่อนไปสู่อวัยวะส่วนปลายต่อไป ในการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด หัวใจจะบีบและคลายตัวสลับกันเป็นจังหวะ ดังนั้น หลอดเลือดแดงจึงยืดและยุบตัวเป็นจังหวะตามไปด้วย ทำให้เกิดคลื่นที่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสด้วยมือได้

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8


แบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 4

- คำชี้แจง :**
- แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
 - ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
 - เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
 - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
 - สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อยมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 4

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 4 : ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</p>	หน่วยที่ 4
		สอนครั้งที่ 7-8
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 4

ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก



หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567
รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
รหัสวิชา 30000-1605

บทเรียนโมดูลที่ 5
เรื่อง การสร้างมนุษยสัมพันธ์

โดย

นายวัฒนา ศิลศิริ

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ



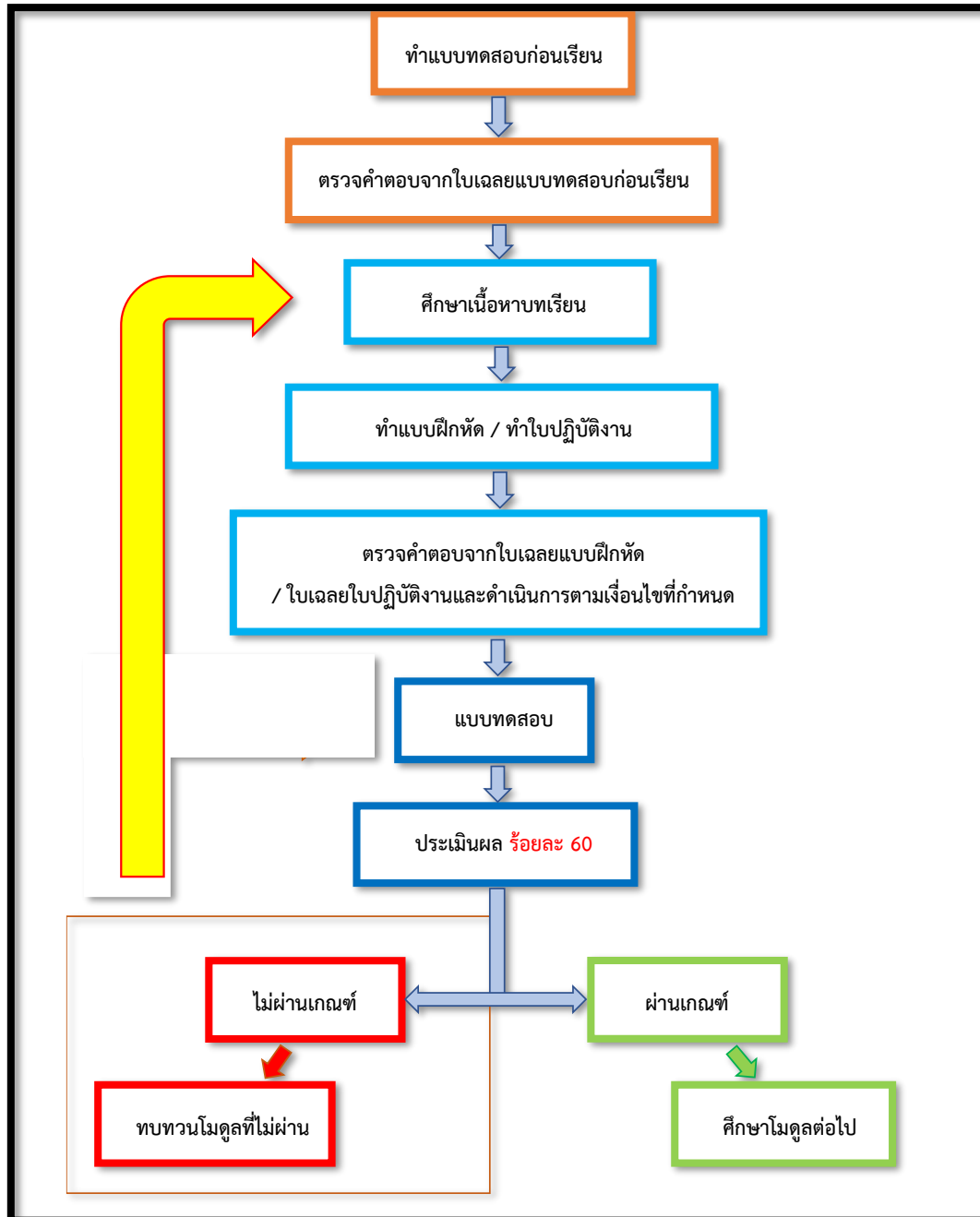
หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ


หน่วยที่ 5

สอนครั้งที่ 11-12

ชั่วโมงรวม 8

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล



	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 5

คำแนะนำสำหรับผู้เรียน

ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษารายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ เพื่อจะได้มีแนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้

ส่วนประกอบบทเรียนโมดูลประกอบด้วย

1. ใบแบบทดสอบก่อนเรียนและใบกระดาษคำตอบ
2. ใบเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ใบจุดประสงค์
4. ใบความรู้
5. ใบแบบฝึกหัด
6. ใบเฉลยแบบฝึกหัด
7. ใบปฏิบัติงาน
8. ใบแบบทดสอบหลังเรียนและใบกระดาษคำตอบ
9. ใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 5

คำแนะนำในการใช้บทเรียนโมดูล

1. ให้ผู้เรียนศึกษาหลักการและเหตุผล (Prospectus) และจุดมุ่งหมาย (Objectives) ของบทเรียนโมดูลให้เข้าใจ
2. ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามคำแนะนำและขั้นตอนการใช้อย่างเคร่งครัด
3. ผู้เรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง โดยไม่เปิดดูใบเฉลยคำตอบก่อนทำแบบทดสอบก่อนเรียนแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงาน และแบบทดสอบหลังเรียนเพราะจะทำให้ผู้เรียนขาดความมั่นใจในการเรียนด้วยตนเองและไม่เกิดความเข้าใจที่แท้จริง
4. บทเรียนโมดูลนี้ ผู้เรียนสามารถใช้เรียนได้ตามความต้องการ ความพร้อมและความสะดวกโดยไม่จำกัดเวลาเรียน และสถานที่เรียน

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล


1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนโดยทำเฉพาะข้อที่ผู้เรียนมีความรู้แท้จริง โปรดอย่าเดาคำตอบ ถ้าข้อใดไม่มีความรู้ให้ข้ามข้อนั้นไป โดยทำลงในกระดาษคำตอบ
2. ดูเฉลยใบแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วประเมินผลการทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นการวัดพื้นฐานความรู้ของผู้เรียนโดยไม่มีผลใด ๆ ต่อคะแนนในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้
3. ให้ผู้เรียนศึกษาจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
4. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาบทเรียนจากใบเนื้อหาให้มีความรู้ความเข้าใจ
5. เมื่อศึกษาเนื้อหาบทเรียนเข้าใจดีแล้ว ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงานในบทเรียนนั้น ๆ ลงในใบแบบฝึกหัด / ใบปฏิบัติงาน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 5

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล (ต่อ)

6. เมื่อทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานแล้วให้ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบฝึกหัด/ใบเฉลยการปฏิบัติงาน
7. ถ้าผ่านเกณฑ์การประเมินที่ตั้งไว้ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน แต่ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินให้กลับไปเรียนเนื้อหาเดิม และทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานใหม่อีกครั้ง
8. เมื่อผู้เรียนผ่านเกณฑ์การประเมินแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนโดยทำลงในกระดาษคำตอบ
9. ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของการเรียน
10. ถ้าผลการประเมินไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนดผู้เรียนต้องเรียนซ่อมเสริมทบทวนเนื้อหาของบทเรียนโมดูลนี้ จนกว่าจะผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนด

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 5

หลักการและเหตุผล (Prospectus)


ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษา รายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพเสียก่อน เพื่อจะได้มี แนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้ รวมทั้งแนวทางการศึกษาต่อ ซึ่งเนื้อหาที่จะนำมาศึกษาในโมดูลนี้ จะมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การส่งเสริมบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

จุดมุ่งหมาย (Objective)

เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาและทดสอบผ่านบทเรียนโมดูลนี้แล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ในเรื่องการส่งเสริมบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา


ความรู้พื้นฐาน (Prerequisites)

ในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้ให้ได้ผลดีนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานด้าน การส่งเสริมบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8


แบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 5

- คำชี้แจง :**
- แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
 - ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
 - เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
 - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
 - สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อยมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 5

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				


คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 5


ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากที่ผู้เรียนได้ศึกษาเรื่องนี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ


1. หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. การปรับปรุงตนเอง
3. พฤติกรรมการสื่อสาร
4. หลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8

ใบความรู้

หน่วยที่ 5 การส่งเสริมบุคลิกภาพมนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

1. หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. การปรับปรุงตนเอง
3. พฤติกรรมการสื่อสาร
4. หลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8

ใบแบบฝึกหัดโมดูลย่อยที่ 5

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง

.....

.....

.....

2. ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น อะไรบ้าง

.....

.....


.....

3. จงอธิบายชี้พจรกับสมรรถภาพทางกาย

.....

.....

.....

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8

ใบเฉลยแบบฝึกหัดโมดูลที่ 5

1. “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึง การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลงไป ปรับปรุงสภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนการช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพ จึงมีลักษณะที่แตกต่างกับกีฬาแข่งขันกันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับผลแพ้ชนะหรือชื่อเสียงเกียรติยศ จากการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ

2. ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น อะไรบ้าง

1. ลักษณะการบังคับ


- 1.1 จะต้องมีความเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
- 1.2 สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง
- 1.3 มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Exercise) อยู่ด้วย

2. ลักษณะประกอบ

- 2.1 มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุน้อยหรือไม่มี
- 2.2 สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
- 2.3 มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด


3. จงอธิบายชีพจรกับสมรรถภาพทางกาย

ชีพจรเป็นคลื่นที่เกิดจากการหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดแดง จากการไหลผ่านของเลือด ซึ่งธรรมชาติของหลอดเลือดแดงจะมีความยืดหยุ่นได้ และมีกล้ามเนื้อเรียบรอบหลอดเลือดตันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงดันในหลอดเลือดแดงลดลง หลอดเลือดจะยุบตัวกลับ ประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้อเรียบรอบหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง เป็นการช่วยดันเลือดให้เคลื่อนไปสู่อวัยวะส่วนปลายต่อไป ในการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด หัวใจจะบีบและคลายตัวสลับกันเป็นจังหวะ ดังนั้น หลอดเลือดแดงจึงยืดและยุบตัวเป็นจังหวะตามไปด้วย ทำให้เกิดคลื่นที่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสด้วยมือได้

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8


แบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 5

- คำชี้แจง :**
- แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
 - ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
 - เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
 - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
 - สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 5

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปลผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 5 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 5
		สอนครั้งที่ 11-12
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 5

ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก



หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567
รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
รหัสวิชา 30000-1605

บทเรียนโมดูลที่ 6
เรื่อง การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ

โดย

นายวัฒนา ศิลศิริ

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ



หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ


หน่วยที่ 6

สอนครั้งที่ 13-14

ชั่วโมงรวม 8

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล



	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 6

คำแนะนำสำหรับผู้เรียน

ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษารายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ เพื่อจะได้มีแนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้

ส่วนประกอบบทเรียนโมดูลประกอบด้วย

1. ใบแบบทดสอบก่อนเรียนและใบกระดาษคำตอบ
2. ใบเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ใบจุดประสงค์
4. ใบความรู้
5. ใบแบบฝึกหัด
6. ใบเฉลยแบบฝึกหัด
7. ใบปฏิบัติงาน
8. ใบแบบทดสอบหลังเรียนและใบกระดาษคำตอบ
9. ใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 6

คำแนะนำในการใช้บทเรียนโมดูล

1. ให้ผู้เรียนศึกษาหลักการและเหตุผล (Prospectus) และจุดมุ่งหมาย (Objectives) ของบทเรียนโมดูลให้เข้าใจ
2. ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามคำแนะนำและขั้นตอนการใช้อย่างเคร่งครัด
3. ผู้เรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง โดยไม่เปิดดูใบเฉลยคำตอบก่อนทำแบบทดสอบก่อนเรียนแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงาน และแบบทดสอบหลังเรียนเพราะจะทำให้ผู้เรียนขาดความมั่นใจในการเรียนด้วยตนเองและไม่เกิดความเข้าใจที่แท้จริง
4. บทเรียนโมดูลนี้ ผู้เรียนสามารถใช้เรียนได้ตามความต้องการ ความพร้อมและความสะดวกโดยไม่จำกัดเวลาเรียน และสถานที่เรียน

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล


1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนโดยทำเฉพาะข้อที่ผู้เรียนมีความรู้แท้จริง โปรดอย่าเดาคำตอบ ถ้าข้อใดไม่มีความรู้ให้ข้ามข้อนั้นไป โดยทำลงในกระดาษคำตอบ
2. ดูเฉลยใบแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วประเมินผลการทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นการวัดพื้นฐานความรู้ของผู้เรียนโดยไม่มีผลใด ๆ ต่อคะแนนในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้
3. ให้ผู้เรียนศึกษาจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
4. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาบทเรียนจากใบเนื้อหาให้มีความรู้ความเข้าใจ
5. เมื่อศึกษาเนื้อหาบทเรียนเข้าใจดีแล้ว ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงานในบทเรียนนั้น ๆ ลงในใบแบบฝึกหัด / ใบปฏิบัติงาน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 6

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล (ต่อ)

6. เมื่อทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานแล้วให้ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบฝึกหัด/ใบเฉลยการปฏิบัติงาน
7. ถ้าผ่านเกณฑ์การประเมินที่ตั้งไว้ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน แต่ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินให้กลับไปเรียนเนื้อหาเดิม และทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานใหม่อีกครั้ง
8. เมื่อผู้เรียนผ่านเกณฑ์การประเมินแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนโดยทำลงในกระดาษคำตอบ
9. ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของการเรียน
10. ถ้าผลการประเมินไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนดผู้เรียนต้องเรียนซ่อมเสริมทบทวนเนื้อหาของบทเรียนโมดูลนี้ จนกว่าจะผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนด

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 6

หลักการและเหตุผล (Prospectus)


ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษา รายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพเสียก่อน เพื่อจะได้มี แนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้ รวมทั้งแนวทางการศึกษาต่อ ซึ่งเนื้อหาที่จะนำมาศึกษาในโมดูลนี้ จะมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การส่งเสริมบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

จุดมุ่งหมาย (Objective)

เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาและทดสอบผ่านบทเรียนโมดูลนี้แล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ในเรื่องการส่งเสริมบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา


ความรู้พื้นฐาน (Prerequisites)

ในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้ให้ได้ผลดีนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานด้าน การส่งเสริมบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8


แบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 6

- คำชี้แจง :**
- แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
 - ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
 - เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
 - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
 - สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อยมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 6

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				


คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 6


ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากที่ผู้เรียนได้ศึกษาเรื่องนี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ


1. บอกความหมายของบุคลิกภาพและผู้นำได้ถูกต้อง
2. อธิบายองค์ประกอบของบุคลิกภาพได้ถูกต้อง
3. อธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้นำได้
4. วิเคราะห์บุคลิกภาพและคุณลักษณะของผู้นำได้
5. วิเคราะห์บุคลิกภาพและคุณลักษณะของนักกีฬาได้
6. แสดงพฤติกรรมในการเป็นผู้นำกิจกรรมกีฬาได้
7. เขียนโครงการจัดการแข่งขันกีฬาได้
8. จัดคู่แข่งขันกีฬาได้ถูกต้อง
9. เป็นคณะกรรมการการจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถานศึกษาได้

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8

ใบความรู้

หน่วยที่ 6 การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ

1. บอกความหมายของบุคลิกภาพและผู้นำได้ถูกต้อง
2. อธิบายองค์ประกอบของบุคลิกภาพได้ถูกต้อง
3. อธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้นำได้
4. วิเคราะห์บุคลิกภาพและคุณลักษณะของผู้นำได้
5. วิเคราะห์บุคลิกภาพและคุณลักษณะของนักกีฬาได้
6. แสดงพฤติกรรมในการเป็นผู้นำกิจกรรมกีฬาได้
7. เขียนโครงการจัดการแข่งขันกีฬาได้
8. จัดคู่แข่งขันกีฬาได้ถูกต้อง
9. เป็นคณะกรรมการการจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถานศึกษาได้

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8

ใบแบบฝึกหัดโมดูลย่อยที่ 6

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง

.....

.....

.....

2. ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น อะไรบ้าง

.....

.....


.....

3. จงอธิบายชี้พจรกับสมรรถภาพทางกาย

.....

.....

.....

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8

ใบเฉลยแบบฝึกหัดโมดูลที่ 6

1. “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึง การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลงไป ปรับปรุงสภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนการช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพ จึงมีลักษณะที่แตกต่างกับกีฬาแข่งขันกันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับผลแพ้ชนะหรือชื่อเสียงเกียรติยศ จากการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ

2. ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น อะไรบ้าง

1. ลักษณะการบังคับ


- 1.1 จะต้องมีความเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
- 1.2 สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง
- 1.3 มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Exercise) อยู่ด้วย

2. ลักษณะประกอบ

- 2.1 มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุน้อยหรือไม่มี
- 2.2 สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
- 2.3 มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด


3. จงอธิบายชีพจรกับสมรรถภาพทางกาย

ชีพจรเป็นคลื่นที่เกิดจากการหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดแดง จากการไหลผ่านของเลือด ซึ่งธรรมชาติของหลอดเลือดแดงจะมีความยืดหยุ่นได้ และมีกล้ามเนื้อเรียบรอบหลอดเลือดตันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงดันในหลอดเลือดแดงลดลง หลอดเลือดจะยุบตัวกลับ ประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้อเรียบรอบหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง เป็นการช่วยดันเลือดให้เคลื่อนไปสู่อวัยวะส่วนปลายต่อไป ในการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด หัวใจจะบีบและคลายตัวสลับกันเป็นจังหวะ ดังนั้น หลอดเลือดแดงจึงยืดและยุบตัวเป็นจังหวะตามไปด้วย ทำให้เกิดคลื่นที่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสด้วยมือได้

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8


แบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 6

- คำชี้แจง :** 1. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
2. ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
3. เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
 - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
 - สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อยมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 6

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปลผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 6 : การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ</p>	หน่วยที่ 6
		สอนครั้งที่ 13-14
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 6

ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก



หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567
รายวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
รหัสวิชา 30000-1605

บทเรียนโมดูลที่ 7
เรื่อง สมรรถภาพทางกาย

โดย

นายวัฒนา ศิลศิริ

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ



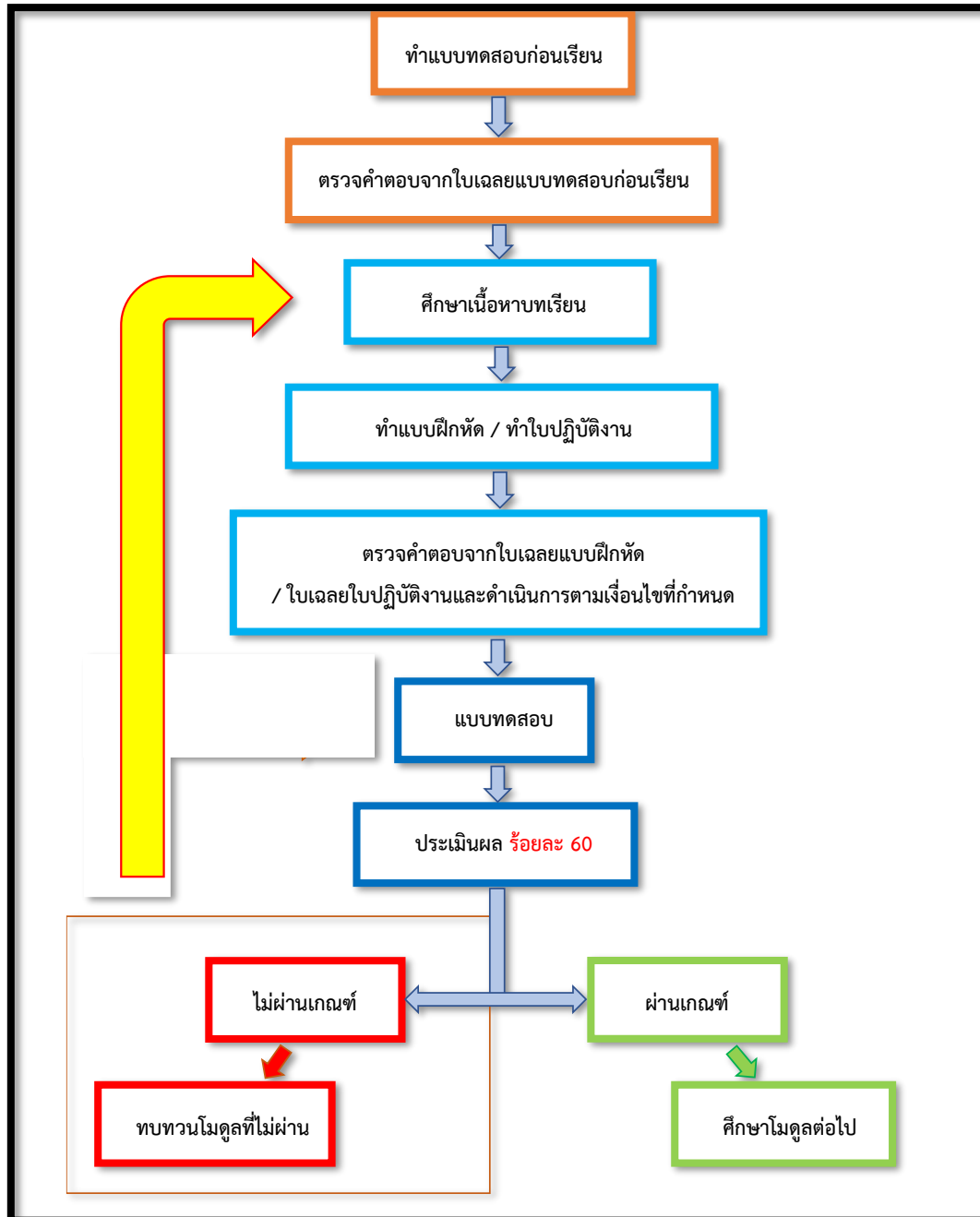
หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย


หน่วยที่ 7

สอนครั้งที่ 15

ชั่วโมงรวม 8

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล



	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 7

คำแนะนำสำหรับผู้เรียน

ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษารายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ เพื่อจะได้มีแนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้

ส่วนประกอบบทเรียนโมดูลประกอบด้วย

1. ใบแบบทดสอบก่อนเรียนและใบกระดาษคำตอบ
2. ใบเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ใบจุดประสงค์
4. ใบความรู้
5. ใบแบบฝึกหัด
6. ใบเฉลยแบบฝึกหัด
7. ใบปฏิบัติงาน
8. ใบแบบทดสอบหลังเรียนและใบกระดาษคำตอบ
9. ใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8


คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 7

คำแนะนำในการใช้บทเรียนโมดูล

1. ให้ผู้เรียนศึกษาหลักการและเหตุผล (Prospectus) และจุดมุ่งหมาย (Objectives) ของบทเรียนโมดูลให้เข้าใจ
2. ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามคำแนะนำและขั้นตอนการใช้อย่างเคร่งครัด
3. ผู้เรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง โดยไม่เปิดดูใบเฉลยคำตอบก่อนทำแบบทดสอบก่อนเรียนแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงาน และแบบทดสอบหลังเรียนเพราะจะทำให้ผู้เรียนขาดความมั่นใจในการเรียนด้วยตนเองและไม่เกิดความเข้าใจที่แท้จริง
4. บทเรียนโมดูลนี้ ผู้เรียนสามารถใช้เรียนได้ตามความต้องการ ความพร้อมและความสะดวกโดยไม่จำกัดเวลาเรียน และสถานที่เรียน

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล


1. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนโดยทำเฉพาะข้อที่ผู้เรียนมีความรู้แท้จริง โปรดอย่าเดาคำตอบ ถ้าข้อใดไม่มีความรู้ให้ข้ามข้อนั้นไป โดยทำลงในกระดาษคำตอบ
2. ดูเฉลยใบแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วประเมินผลการทำแบบทดสอบก่อนเรียน เป็นการวัดพื้นฐานความรู้ของผู้เรียนโดยไม่มีผลใด ๆ ต่อคะแนนในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้
3. ให้ผู้เรียนศึกษาจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
4. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาบทเรียนจากใบเนื้อหาให้มีความรู้ความเข้าใจ
5. เมื่อศึกษาเนื้อหาบทเรียนเข้าใจดีแล้ว ให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด/ใบปฏิบัติงานในบทเรียนนั้น ๆ ลงในใบแบบฝึกหัด / ใบปฏิบัติงาน

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 7

ขั้นตอนการใช้บทเรียนโมดูล (ต่อ)

6. เมื่อทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานแล้วให้ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบฝึกหัด/ใบเฉลยการปฏิบัติงาน
7. ถ้าผ่านเกณฑ์การประเมินที่ตั้งไว้ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน แต่ถ้าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินให้กลับไปเรียนเนื้อหาเดิม และทำแบบฝึกหัด/ปฏิบัติงานใหม่อีกครั้ง
8. เมื่อผู้เรียนผ่านเกณฑ์การประเมินแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนโดยทำลงในกระดาษคำตอบ
9. ตรวจคำตอบจากใบเฉลยแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของการเรียน
10. ถ้าผลการประเมินไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนดผู้เรียนต้องเรียนซ่อมเสริมทบทวนเนื้อหา
ของบทเรียนโมดูลนี้ จนกว่าจะผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนด

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8

คำชี้แจงใช้บทเรียนโมดูลที่ 7

หลักการและเหตุผล (Prospectus)


ก่อนที่จะเริ่มต้นศึกษาวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพนี้ ควรจะศึกษา รายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพเสียก่อน เพื่อจะได้มี แนวคิดเกี่ยวกับวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพและเป็นการเตรียมพร้อมที่จะศึกษาวิชานี้ รวมทั้งแนวทางการศึกษาต่อ ซึ่งเนื้อหาที่จะนำมาศึกษาในโมดูลนี้ จะมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การส่งเสริมบุคลิกภาพ มนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

จุดมุ่งหมาย (Objective)

เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาและทดสอบผ่านบทเรียนโมดูลนี้แล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ในเรื่องการส่งเสริมบุคลิก ภาพมนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา


ความรู้พื้นฐาน (Prerequisites)

ในการเรียนบทเรียนโมดูลนี้ให้ได้ผลดีนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานด้าน การส่งเสริมบุคลิก ภาพมนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8


แบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 7

- คำชี้แจง :**
- แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
 - ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
 - เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
 - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
 - สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อยมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย</p>	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 7

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				


คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย</p>	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนโมดูลที่ 7


ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากที่ผู้เรียนได้ศึกษาเรื่องนี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ


1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
3. ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
4. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย</p>	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8

ใบความรู้

หน่วยที่ 7 สมรรถภาพทางกาย

1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
3. ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
4. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8

ใบแบบฝึกหัดโมดูลย่อยที่ 7

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง

.....

.....

.....

2. ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น อะไรบ้าง

.....

.....


.....

3. จงอธิบายชี้แจงกับสมรรถภาพทางกาย

.....

.....

.....

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8

ใบเฉลยแบบฝึกหัดโมดูลที่ 7

1. “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึง การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลงไป ปรับปรุงสภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนการช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพ จึงมีลักษณะที่แตกต่างกับกีฬาแข่งขันกันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับผลแพ้ชนะหรือชื่อเสียงเกียรติยศ จากการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ

2. ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น อะไรบ้าง

1. ลักษณะการบังคับ


- 1.1 จะต้องมีความเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
- 1.2 สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง
- 1.3 มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Exercise) อยู่ด้วย

2. ลักษณะประกอบ

- 2.1 มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุน้อยหรือไม่มี
- 2.2 สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
- 2.3 มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด


3. จงอธิบายชี้พจนกับสมรรถภาพทางกาย

ชี้พจนเป็นคลื่นที่เกิดจากการหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดแดง จากการไหลผ่านของเลือด ซึ่งธรรมชาติของหลอดเลือดแดงจะมีความยืดหยุ่นได้ และมีกล้ามเนื้ออวกรอบหลอดเลือดดันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงดันในหลอดเลือดแดงลดลง หลอดเลือดจะยุบตัวกลับ ประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้ออวกรอบหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง เป็นการช่วยดันเลือดให้เคลื่อนไปสู่อวัยวะส่วนปลายต่อไป ในการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด หัวใจจะบีบและคลายตัวสลับกันเป็นจังหวะ ดังนั้น หลอดเลือดแดงจึงยืดและยุบตัวเป็นจังหวะตามไปด้วย ทำให้เกิดคลื่นที่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสด้วยมือได้

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8


แบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 7

- คำชี้แจง :**
- แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ
 - ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
 - เวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ 10 นาที
- อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - สภาพอากาศ
 - สภาพร่างกาย
 - ชุดที่สวมใส่
 - สารกระตุ้น
 - อาหาร
 - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
 - หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
 - สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - หายใจแรงขึ้น
 - เหนื่อยมากขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - เหงื่อออกมากขึ้น

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย</p>	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด

- ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
- ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
- ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
- ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
- จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที

	หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8


กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 7

ชื่อ-สกุล..... ระดับ..... รหัสนักเรียน/นักศึกษา.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

คะแนนเต็ม 5 คะแนน ได้คะแนน คะแนน
 สรุปผล () ผ่านเกณฑ์
 () ไม่ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
 (.....)

	<p>หลักสูตร : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รายวิชา : การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ โมดูลที่ 7 : สมรรถภาพทางกาย</p>	หน่วยที่ 7
		สอนครั้งที่ 15
		ชั่วโมงรวม 8

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนโมดูลที่ 7

ข้อที่	คำตอบ
1.	จ
2.	ข
3.	จ
4.	ค
5.	ก