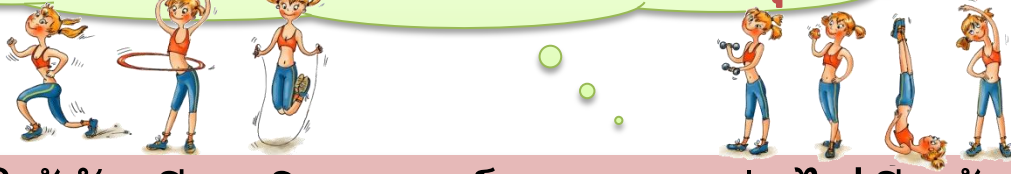


## เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ให้นักเรียนวิเคราะห์บทความต่อไปนี้แล้วตอบ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายที่ควรทำตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา เพราะระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายจะเริ่มเสื่อมลงหลังจากอายุประมาณ 25 ปี เป็นต้นไป ซึ่งการออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ให้ช้าลง ด้วยวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกร่วมกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อเฉพาะมัดที่ใช้งานมาก ส่วนเรื่อง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้เน้นการออกกำลังกายในส่วนของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังเพราะพบว่าได้บาดเจ็บบ่อยในคนทั่วไป ส่วนการออกกำลังกายในเด็กควรให้ออกกำลังกาย

ที่มา: ภาสกร วัฒนธาดา. (มปป). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแต่ละช่วงวัย. วันที่สืบค้น 20 มกราคม

2558 เข้าถึงได้จาก <http://www.haamor.com.th>

1. ปรีชา ต้องการออกกำลังกายอย่างไร เพื่อจะได้เป็น “หนุ่ม

2. จัลดารระวังสำหรับการออกกำลังกายในเด็กเล็ก

## เพลงกราวกีฬา



ให้นักเรียนวิเคราะห์เนื้อเพลงต่อไปนี้แล้วตอบ

### เพลงกราวกีฬา

(1) พวกเรานักกีฬาใจกล้าหาญ  
เชี่ยวชาญชิงชัยไม่ย่อ  
คราวชนะรุกใหญ่ไม่รีรอ คราวแพ้  
ก็ไม่ท้อกัดฟันทน

*(สร้อย) อืม อืม อืม อืม กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ... ฮ่า ฮ่า  
ฮ่า ฮ่า กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ*

*แก้กองกิเลสทำคนให้เป็นคน ผลของการฝึกตน  
เล่นกีฬาสากล ตะละล้า)*

(2) ร่างกายกำยำล่ำเลิศ กล้ามเนื้อก่อเกิดทุกแห่งหน  
แข็งแรงทรหดอดทน ว่องไวไม่ย่อระย่อใคร

*(สร้อย)*

1. ในบทเพลงนี้ ท่อนใดกล่าวถึง ความสามัคคีในหมู่



## เรื่อง เส้นทางสู่ยาเสพติดของวัยรุ่น

ชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย

### ให้นักเรียนวิเคราะห์บทความต่อไปนี้แล้วตอบ

วัยรุ่น เป็นวัยที่ดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงหัวเรียวหัวต่อ เป็นวัยที่ใฝ่หาความรู้ อยากเห็น อยากลองของใหม่ รักพวกพ้อง รักเพื่อน เชื่อเพื่อน และเป็นวัยที่ มองหาแบบอย่างเพื่อดำเนินรอยตามแบบ ในช่วงของวัยรุ่นควรมีผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต และครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญสิ่งแรกที่ต้องให้การอบรม สั่งสอน ดูแล ร่องลงมาคือสถานที่ให้การศึกษา ให้ความรู้ พัฒนาคนให้ มีศักยภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี เยาวชนทุกคนควรสร้างภูมิคุ้มกันสิ่งแวดล้อมให้กับตัวเอง ในการไม่หลงผิดเดินเข้าสู่วงจรของยาเสพติด ซึ่งปัญหาที่พบมากที่สุดในการเดินเข้าสู่เส้นทางของยาเสพติดในกลุ่มวัยรุ่น คือ การดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การเที่ยวสถานบันเทิง เล่นการพนัน การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ปัญหาครอบครัว(ครอบครัวไม่มีความอบอุ่น) สิ่งแวดล้อม (มีแหล่งยาเสพติดระบาดอยู่ในหมู่บ้าน) เศรษฐกิจ (ว่างงานมีหนี้สิน) และ จากตัวเอง (อยากรู้ อยากลอง) โดยกระบวนการจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งติด ยาเสพติด

ที่มา: ปราบัติ สุทธิสุขคนธ์ คุษณิ ต่ามิ และเกรียงศักดิ์ ชื่อสื่ออม. (2551). เส้นทางเข้าสู่ยาเสพติด วัยรุ่น วัยเรียน. วารสารสารานุกรมสุขและการพัฒนา, 6(2), 143.

1. วัยรุ่นมี "ไอตอด" เป็นของตนเองเพื่อสิ่งใด

2 เส้นทางเดินเข้าสู่วงจรของยาเสพติดในกลุ่มวัยรุ่น เริ่มจากสิ่งใดเป็นอันดับแรก



## เรื่อง สมรรถภาพทางกาย

ชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย

ให้นักเรียนวิเคราะห์บทความต่อไปนี้แล้วตอบ

สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) คือ ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและอดทนต่ออาการเมื่อยล้าได้นาน ซึ่งบุคคลทั่วไปหรือนักกีฬาจำเป็นต้องมีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเหมือนกันแต่ปริมาณมากน้อยแตกต่างกันออกไป การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะช่วยให้ทรวดทรง รูปร่าง น้ำหนักพอเหมาะ และช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น สมรรถภาพทางกายแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ มีองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับการมีสุขภาพดีของบุคคลทั่วไป ประกอบด้วย องค์ประกอบของ

1. ศิริพร ชอบสะอาด ควรมีองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย
2. บัวขาว บัญชาเมฆ ต้องมีองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย

เรื่อง

## การเลือกรับประทานอาหารตาม



ให้นักเรียนวิเคราะห์บทความต่อไปนี้แล้วตอบ

การรับประทานอาหารเช้าให้ปลอดภัยห่างไกลโรค ควรเลือกกินอาหารตามโซนสีสัญญาณไฟจราจร ได้แก่ **โซนสีเขียว** ควรเลือกรับประทานให้มาก เพราะเป็นโซนอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำ แต่มีเส้นใยอาหารและคุณค่าทางโภชนาการสูง ได้แก่ อาหารประเภทต้ม นึ่ง อบ ย่าง และผัดน้ำมันน้อย เป็นต้น ส่วนผลไม้ ได้แก่ ฝรั่ง แตงโม ส้ม แอปเปิ้ล เป็นต้น ส่วน**โซนสีเหลือง** ควรเลือกรับประทานแต่

1. ขวัญจิต ต้องการลดความอ้วน ควรเลือกรับประทานอาหาร
2. ศิริพร ต้องการเพิ่มน้ำหนัก ควรเลือกรับประทานอาหารตาม
3. อาหารที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง อยู่ในสัญญาณไฟจราจร

## 4. ยกตัวอย่าง ผลไม้ที่มีเส้นใยอาหารสูงและน้ำตาลต่ำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา