

แผนที่ ๑ ผังโครงสร้างการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเคลื่อนไหว ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๒ ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้  
การเคลื่อนไหว  
มฐ./ตัวชี้วัด  
พถ.๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๔  
พถ.๒ ม.๔-๖/๑

---

สาระสำคัญ การที่บุคคลจะมีสุขภาพ สมรรถภาพที่ดี แข็งแรงสมบูรณ์นั้น  
ต้องออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ การออกกำลังกายด้วย  
กิจกรรมกายบริหาร เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่า และเป็นประโยชน์อย่างมาก  
สำหรับผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกายบริหารเป็นประจำ ตามวิธีการที่  
ถูกต้อง



แผนที่ ๑ (๒ ชั่วโมง)  
เรื่อง กิจกรรมกายบริหาร  
พถ.๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๔  
พถ.๒ ม.๔-๖/๑

สาระการเรียนรู้ - การออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการคิด
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- ๔.ความสามารถในการแก้ปัญหา

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. อยู่อย่างพอเพียง
๔. มีจิตสาธารณะ

ภาระงาน/ชิ้นงาน

๑. มอบหมายให้นักเรียนเป็นผู้นำกายบริหาร
๒. ใบงาน เรื่อง ทำกายบริหารสำหรับฝึกเพื่อ  
การออกกำลังกาย
๓. ใบงาน เรื่อง การวิเคราะห์ปรัชญาของ  
เศรษฐกิจพอเพียงกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

## แผนที่ ๒ ผังภาพการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง กิจกรรมกายบริหาร

เรื่อง ระดับชั้น ๖ เวลา ๒ ชั่วโมง

### ๑. เป้าหมายการเรียนรู้

#### มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย เล่นเกม และกีฬา

พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒. ใช้ความสามารถของตนเองเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม

พ ๓.๑ ม.๔-๖/๔ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย เล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ นึกกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการ กีฬา

พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่าง สม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลด ความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

#### สาระสำคัญ

การที่บุคคลจะมีสุขภาพ สมรรถภาพที่ดี แข็งแรงสมบูรณ์นั้น ต้องออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ การออกกำลังกายด้วย กิจกรรมกายบริหาร เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่า และเป็นประโยชน์ อย่างมากสำหรับผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกายบริหารเป็นประจำ ตามวิธีการที่ถูกต้อง สำหรับทำกายบริหารนั้น อาจจะเป็นท่า ที่คิดขึ้นเอง หรือท่าที่มีผู้สร้างสำเร็จรูปไว้แล้วซึ่งสามารถนำท่ากาย บริหารเหล่านั้นมาฝึกเพื่อการออกกำลังกายได้

#### จุดประสงค์

๑. บอกหลักการและวิธีการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกายบริหาร ได้ (K)
๒. บอกคุณค่าและคุณประโยชน์ของกิจกรรมกายบริหารได้ (K)
๓. อธิบายขั้นตอนและฝึกปฏิบัติทำกายบริหารตามลำดับขั้นตอนได้ ถูกต้อง (P)
๔. ออกแบบและฝึกทำกายบริหารเพื่อใช้ในการออกกำลังกายได้ จำนวน ๕ ท่า
๕. สนใจเรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย (A)

#### สาระการเรียนรู้

- ๑. การออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการคิด
๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. ความสามารถในการสื่อสาร

#### คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. อยู่อย่างพอเพียง
๔. มีจิตสาธารณะ

### ๒. หลักฐานการเรียนรู้

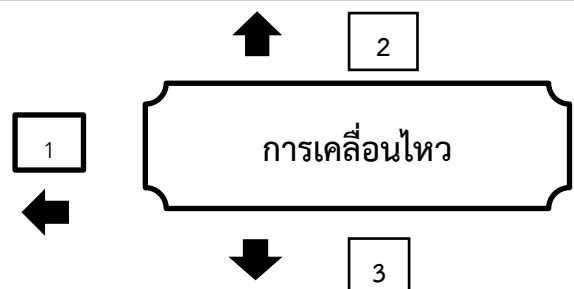
#### ภาระงาน/ชิ้นงาน

ภาระงาน : ทำใบงาน

ชิ้นงาน : ใบงาน

#### การวัดประเมินผล :

ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การ ประเมิน
ด้าน K	ตรวจ ผลงาน	แบบตรวจผลงาน แบบบันทึกคะแนน	ร้อยละ ๘๐
ด้าน P	อธิบายการ ฝึกปฏิบัติทำ กายบริหาร ได้ถูกต้อง	แบบประเมิน	ร้อยละ ๗๐
ด้าน A	สังเกต	แบบสังเกต	ร้อยละ ๘๐



### ๓. กิจกรรมการเรียนรู้

#### กิจกรรมการเรียนรู้

๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียนชี้แจงเกี่ยวกับการเรียนการสอน
๒. ครูสนทนากับนักเรียน เรื่องการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย และให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น
๓. นักเรียนช่วยกันสรุปถึงความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับจากการ ทำกายบริหารโดยมีครูช่วยเสริมในหัวข้อที่นักเรียนไม่ได้กล่าวถึง
๔. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม คณะความสามารถและครูอธิบาย วิธีการเป็นผู้นำกายบริหาร
๕. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันทำกิจกรรมในเวลาที่กำหนดให้ ๑๕ นาที ตามที่กำหนดไว้ในแบบฝึกปฏิบัติเรื่องทำกายบริหารสำหรับฝึก เพื่อการออกกำลังกาย โดยเลือกทำการบริหารร่างกายจากแบบฝึก ปฏิบัติ กลุ่มละ ๕ ท่า และร่วมกันคิดทำบริหารร่างกายของกลุ่มเอง อีก ๕ ท่า
๖. ประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ลงใน แบบบันทึกการประเมินผล การปฏิบัติกิจกรรม โดยให้หัวหน้ากลุ่ม เป็นผู้ประเมิน สำหรับหัวหน้ากลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันประเมิน

สื่อเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ เรื่อง กายบริหาร ๒. ใบงาน

#### เวลา

- ๑ ชั่วโมง

แผ่นที่ ๓ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง กิจกรรมกายบริหาร ระดับชั้น ๖ เวลา ๒ ชั่วโมง

๓. กิจกรรมการเรียนรู้

สิ่งที่นักเรียนเรียนรู้และปฏิบัติได้: นักเรียนสามารถเรียนรู้ท่าทางกายบริหารและปฏิบัติได้ถูกต้อง

ขั้นที่ ๑

ครูสนทนากับนักเรียน เรื่องการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย และให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ ๒

แบ่งนักเรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม ละครความสามารถและครูอธิบายวิธีการเป็นผู้นำกายบริหารและให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมในเวลาที่กำหนดให้ ๑๕ นาที ตามที่กำหนดไว้ในแบบฝึกปฏิบัติเรื่องท่ากายบริหารสำหรับฝึกเพื่อการออกกำลังกาย โดยเลือกท่าการบริหารร่างกายจากแบบฝึกปฏิบัติ กลุ่มละ ๕ ท่า และร่วมกันคิดท่าบริหารร่างกายของกลุ่มเองอีก ๕ ท่า

ขั้นที่ ๓

ครูสรุปเรื่องกายบริหารและประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ลงในแบบบันทึกการประเมินผล การปฏิบัติกิจกรรม

แผ่นที่ ๔ ชุดคำถามกระตุ้นเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียง  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง กิจกรรมกายบริหาร ระดับชั้น ม.๖ เวลา ๒ ชั่วโมง

วิเคราะห์การออกกำลังกายตามหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

.....  
คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์การออกกำลังกายตามหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงว่า  
นักเรียนได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้อย่างไรบ้าง

หลักความพอประมาณ

.....  
.....

หลักความมีเหตุผล

.....  
.....

หลักความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

.....  
.....

.เงื่อนไขความรู้

.....  
.....

.เงื่อนไขคุณธรรม

.....  
.....

แผ่นที่ ๕ แนวทางที่ครูนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้จัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง กิจกรรมกายบริหาร ระดับชั้น ๖ เวลา ๒ ชั่วโมง  
ครูนำหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้กับการสอนวิชาพลศึกษา

ประเด็น	หลักพอเพียง	พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันที่ดี
เนื้อหา		เนื้อหาเหมาะสมกับวัยของนักเรียน	ตรงตามมาตรฐานตัวชี้วัดและจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน	มีการจัดลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายาก
เวลา		กำหนดเวลาให้เหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนการสอน	แบ่งระยะเวลาในการสอนตามความยากง่ายของเนื้อหา กิจกรรม	- มีอุปกรณ์การตรวจดูเวลา(นาฬิกา) - สอนตามขั้นตอนของเวลาที่ระบุในแผนการจัดการเรียนรู้
สื่ออุปกรณ์		- ใช้สื่ออุปกรณ์ได้เหมาะสมกับจำนวนนักเรียน - ใช้แหล่งเรียนรู้ในโรงเรียน	ตรงตามเนื้อหาที่สอน	ครูเตรียมสถานที่ให้มีความปลอดภัยก่อนทำการสอนมีความตระหนักรับผิดชอบดูแลความปลอดภัยของผู้เรียน
การแบ่งกลุ่ม		แบ่งนักเรียนตามศักยภาพของนักเรียน	ทำให้นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีม เรียนอย่างมีความสุข	ครูเกิดกระบวนการคิดและมีการวางแผนล่วงหน้าอย่างรอบคอบ
การวัดและประเมินผล		กำหนดการวัดผลให้เหมาะสมกับความสามารถและศักยภาพของผู้เรียน	ประเมินผลมาตรฐานตัวชี้วัดและจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน	สร้างแบบประเมินให้ครอบคลุมเนื้อหาและมีความยากง่ายเหมาะสมกับศักยภาพของผู้เรียน
ความรู้		ครูต้องมีความเข้าใจในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ตามหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่เหมาะสมกับนักเรียน วัดและประเมินผลผู้เรียน การเข้าใจผู้เรียนเป็นรายบุคคล การเลือกใช้สื่อและอุปกรณ์		
คุณธรรม		ความรับผิดชอบในการทำงาน ความเมตตากรุณาต่อศิษย์ ความซื่อสัตย์ในการประเมินผู้เรียน ตรงต่อเวลาในการสอน มีความอดทนและพยายามในการสอนให้		

แผ่นที่ ๖ ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
 แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง กิจกรรมกายบริหาร ระดับชั้น ๖ เวลา ๒ ชั่วโมง  
 นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามหลักคิด ๓ ห่วง ๒ เงื่อนไข ดังนี้

	พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันที่ดี
หลักพอเพียง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การแบ่งหน้าที่และภาระงานให้สมาชิกภายในกลุ่มให้เหมาะสมกับศักยภาพ</li> <li>- การทำงานตามเวลาที่ได้รับมอบหมาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ดำเนินกิจกรรมตามเป้าประสงค์การจัดการเรียนรู้</li> <li>- ปฏิบัติงานตามหน้าที่ของตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการวางแผนในการทำงาน ป้องกันความผิดพลาด</li> <li>- ทำงานอย่างเต็มความสามารถของตนเอง</li> </ul>
ความรู้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลักการและวิธีการออกกำลังกาย การวางแผนการออกกำลังกาย</li> <li>- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเคลื่อนไหวทักษะกลไกกับการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา</li> <li>- กระบวนการกลุ่ม</li> </ul>		
คุณธรรม	<p>มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ทำกิจกรรมต่างๆ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ใฝ่เรียนรู้ แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล</p> <p>อยู่อย่างพอเพียง ปฏิบัติตนอย่างรอบคอบ ระมัดระวัง มีเหตุผลไม่ทำให้อื่นเดือดร้อนมุ่งมั่นในการทำงาน มีความเพียรพยายามทุ่มเทในภาระงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง</p>		

แบบบันทึกการสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เรื่อง ทำกายบริหารสำหรับฝึกเพื่อการออกกำลังกาย  
ชั้น ...../.....

เลขที่	ทำกายบริหารง่าย (๕)	ทำกายบริหารที่ตนเอง เลือก (๕)	ทำกายบริหารมีความ เพรียง (๕)	ทำกายบริหารสง่างาม (๕)	รวมคะแนน (๒๐)
๑					
๒					
๓					
๔					
๕					
๖					
๗					
๘					
๙					
๑๐					
๑๑					
๑๒					
๑๓					
๑๔					
๑๕					
๑๖					
๑๗					
๑๘					
๑๙					
๒๐					
๒๑					
๒๒					
๒๓					

เกณฑ์การให้คะแนน

- |                      |       |       |
|----------------------|-------|-------|
| - ฝึกปฏิบัติได้ดีมาก | ๕     | คะแนน |
| - ฝึกปฏิบัติได้ดี    | ๔     | คะแนน |
| - ฝึกปฏิบัติได้พอใช้ | ๓     | คะแนน |
| - ควรปรับปรุง        | ๑ - ๒ | คะแนน |

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน  
(.....)



แนวคำตอบการวิเคราะห์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

.....

ความพอประมาณ

๑. แบ่งเวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ตามศักยภาพ
๒. สรุปลำดับขั้นตอนและฝึกทำกายบริหารตามลำดับขั้นตอน
๓. ออกแบบและฝึกทำกายบริหารเพื่อใช้ในการออกกำลังกายได้เหมาะกับกลุ่ม

มีเหตุผล

๑. รู้หลักการและวิธีการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกายบริหาร
๒. วิเคราะห์การออกกำลังกายตามหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างเหมาะสมกับศักยภาพและวุฒิภาวะของตน
๓. ปฏิบัติงานตามหน้าที่ของตนเอง
๔. ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

ภูมิคุ้มกัน

๑. ฝึกทำกายบริหารเพื่อใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างเต็มความสามารถของตนเอง
๒. มีการวางแผนในการทำงาน ป้องกันความผิดพลาดทำงาน

ความรู้

รู้เกี่ยวกับเนื้อหาสาระ เรื่อง หลักการและวิธีการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกายบริหาร คุณค่าและคุณประโยชน์ของกิจกรรมกายบริหาร ออกแบบและการฝึกทำกายบริหารเพื่อใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

คุณธรรม

๑. ใฝ่เรียนรู้
๒. อยู่อย่างพอเพียง
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน



แผนการจัดการเรียนรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖  
แผนจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหว

นายพิชัย จรุงรัตน์  
ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนมัธยมเทศบาลวัดท่าแพ  
สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองทุ่งสง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช

## เรื่อง ทำกายบริหารสำหรับฝึกเพื่อการออกกำลังกาย

### จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายขั้นตอนและฝึกปฏิบัติทำกายบริหารตามลำดับขั้นตอนได้ถูกต้อง
๒. ออกแบบและฝึกทำกายบริหารเพื่อใช้ในการออกกำลังกายได้จำนวน ๕ ท่า

### ขั้นตอนกิจกรรมใบงาน

๑. นักเรียนแบ่งเป็น ๕ กลุ่ม ๆ ละเท่าๆ กัน ช่วยกันคิดทำกายบริหารให้ได้ ๕ ท่า อาจจะคิด คนละ ๑ ท่าก็ได้
๒. ตั้งชื่อทำกายบริหารให้เข้ากับท่าทางหรือสอดคล้องกับทำกายบริหาร
๓. ร่วมกันฝึกทำกายบริหารที่คิดขึ้น
๔. ทำกายบริหารแบ่งออกเป็น ๘ จังหวะ นำมาส่งครูผู้สอน
๕. แสดงทำกายบริหารให้ครูผู้สอนดู เพื่อครูผู้สอนจะได้ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ เพื่อให้แต่ละกลุ่มทำได้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

# ใบความรู้ เรื่อง กายบริหาร

## หลักการและวิธีการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกายบริหาร

การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกายบริหาร มีหลักการและวิธีการ ดังนี้

๑. การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกายบริหารต้องปฏิบัติหรือกระทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ครั้งละ ๒๐ นาที ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาการทำงานของปอด หัวใจ และหลอดเลือด
๒. ทำกายบริหารที่นำมาออกกำลังกายจะต้องเน้นการฝึกอวัยวะทุก ๆ ส่วนของร่างกาย ดังนี้
  - ๒.๑ การฝึกทำกายบริหารส่วนขา เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพการเคลื่อนไหวและการทำงานของข้อเท้า เข่า และข้อต่อที่สะโพก
  - ๒.๒ การฝึกทำกายบริหารส่วนแขนและไหล่ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพการเคลื่อนไหวของแขนและไหล่ เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าอกและกล้ามเนื้อรอบ ๆ หัวไหล่
  - ๒.๓ การฝึกทำกายบริหารส่วนของข้อต่อที่สะโพก เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่สะโพกให้หมุนไปในทิศทางต่าง ๆ ได้สะดวกขึ้นและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหน้าขา
  - ๒.๔ การฝึกทำกายบริหารของลำตัวทางด้านข้าง เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพในการทำงานของกระดูกสันหลังและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทางด้านข้างของลำตัว
  - ๒.๕ การฝึกทำกายบริหารของลำตัวทางด้านข้าง เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพในการทำงาน ความแข็งแรง และยืดตัวของกล้ามเนื้อส่วนหลังของลำตัวและส่วนหน้าอก
  - ๒.๖ การฝึกทำกายบริหารของลำตัวทางด้านข้าง เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพในการทำงานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและการยืดตัวของกล้ามเนื้อหลัง
  - ๒.๗ การฝึกทำกายบริหารที่ศีรษะและคอ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพในการเคลื่อนไหวของศีรษะและลำคอ และเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ
๓. การฝึกทำกายบริหารต้องฝึกให้ครบทุกส่วนของร่างกาย โดยเน้นการฝึกเป็นจังหวะส่วนใหญ่นิยมนับเป็น ๘ จังหวะ คือ

เริ่มนับ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘
นับกลับ	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑

รวมแล้วในการฝึกทำกายบริหาร ๑ ท่า จะต้องทำการฝึกเป็นจำนวน ๒ เที้ยว
๔. การฝึกทำกายบริหารส่วนใหญ่นิยมฝึกเป็นแถว แต่แถวจะห่างกัน ระยะต่อและระยะเคียงรวมกันแล้วเท่ากับ ๒ ช่วงแขน
๕. การฝึกทำกายบริหารควรเน้นความถูกต้อง สวยงาม และความพร้อมเพรียง ทั้งนี้เพื่อเสริมสร้างลักษณะนิสัย ความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ การทำงานเป็นหมู่คณะเป็นสำคัญ
๖. ผู้นำในการฝึกกายบริหารจะต้องผลัดเปลี่ยนกันทุกครั้งในการฝึกครั้งใหม่ ทั้งนี้เพื่อเสริมสร้างภาวะการณืเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี กล้าที่จะแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมตามโอกาสอันควร
๗. ควรฝึกทำกายบริหารที่ง่าย ๆ ก่อน เมื่อทำได้แล้วจะเกิดกำลังใจแล้วจึงฝึกทำกายบริหาร

## ที่ยากขึ้น

### คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมกายบริหาร

คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมกายบริหารมีหลายประการ ดังนี้

๑. ระบบไหลเวียนของโลหิต การฝึกกายบริหารเป็นประจำจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจและระบบหลอดเลือดแข็งแรง
๒. ระบบการหายใจ การฝึกกายบริหารเป็นประจำจะทำให้ปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปอดสามารถรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่สูงขึ้น ทำให้การเผาผลาญสารอาหารในกล้ามเนื้อมีมากขึ้น ทำให้เกิดพลังงานสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพ
๓. ระบบกล้ามเนื้อ การฝึกกายบริหารเป็นประจำจะทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและทนทานในการทำงานหรือปฏิบัติกิจกรรมได้มากขึ้นและดีขึ้น
๔. ระบบกระดูก ข้อต่อ และเอ็น การฝึกกายบริหารเป็นประจำจะทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อและเอ็นทำงานเป็นปกติและทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
๕. การฝึกกายบริหารเป็นประจำทำให้สุขภาพและสมรรถภาพทางกายและทางจิตดีอยู่เสมอ
๖. การฝึกกายบริหารทำให้บุคลิกภาพดี ร่างกายมีสัดส่วนของน้ำหนักที่เหมาะสมกับรูปร่างและส่วนสูง
๗. การฝึกกายบริหารเป็นประจำทำให้ร่างกายแข็งแรงสามารถเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้ดี
๘. กิจกรรมกายบริหารอาจนำไปใช้ในการอบอุ่นร่างกายก่อนเรียนกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา
๙. การฝึกกายบริหารก่อให้เกิดคุณลักษณะประจำตัวที่ดี เช่น ความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ การทำงานเป็นหมู่คณะ และภาวะการณืเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
๑๐. การฝึกกายบริหารเป็นประจำช่วยลดความเครียดของสมอง ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเส้นเลือด และลดน้ำหนักและความอ้วนของร่างกายได้ดี
๑๑. การฝึกกายบริหารเป็นประจำอาจนำไปสู่การเข้าสังคมในชีวิตประจำวันทั้งในปัจจุบันและอนาคต
๑๒. ทำกายบริหารอาจนำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมการแสดงและ กิจกรรมการแข่งขันด้วยการฝึกทำกายบริหารประกอบดนตรีได้จะทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน ยิ่งขึ้น
๑๓. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บ
๑๔. เป็นกิจกรรมที่ฝึกได้หลาย ๆ คนพร้อมกัน

### ขั้นตอนในการฝึกทำกายบริหาร

เมื่อนักเรียนได้ศึกษาตัวอย่างของท่ากายบริหารแล้ว ก็คงพอจะมองภาพของท่ากายบริหารออกว่า ท่ากายบริหารมีลักษณะอย่างไร ซึ่งนักเรียนสามารถที่จะคิดทำขึ้นเองก็ได้ โดยยึดหลักต้องทำ ๘ จังหวะ ท่าเตรียม คือ ท่ายืนตรง จังหวะที่ ๔ คือท่ายืนตรง จังหวะที่ ๘ หรือจังหวะจบ คือท่ายืนตรง และจังหวะที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ก็อาจจะซ้ำกับจังหวะที่ ๕ ๖ ๗ ๘ ได้ แต่อาจต่างกันตรงแยกขา หรือก้าวขา จากข้างซ้ายเป็นข้างขวา เป็นต้น สำหรับขั้นตอนในการฝึกทำกายบริหาร ควรดำเนินการฝึกดังนี้

๑. พยายามจำชื่อท่ากายบริหารให้ได้ เพราะการแสดงท่ากายบริหารจะมีหลายท่า และทำพร้อม ๆ กันหลายคน ถ้าบอกชื่อท่าก็จะนึกถึงท่ากายบริหารออก

๒. ฝึกทำกายบริหารหลาย ๆ คน พร้อม ๆ กัน เพื่อว่าคนที่ทำไม่ได้จะสามารถทำตามคนที่ทำได้ เมื่อทำหลาย ๆ เที้ยว ก็จะจำท่ากายบริหารนั้น ๆ ได้ ในขั้นตอนนี้อาจจะให้ผู้ที่จำท่ากายบริหารได้อย่างแม่นยำออกมาเป็นผู้นำก็ได้

๓. ถ้ามีเวลาเป็นของตัวเอง อาจเป็นหลังเลิกเรียนหรืออยู่ที่บ้าน ควรฝึกทำกายบริหารทำนั้นจนคล่อง เน้นความถูกต้องและสวยงาม

๔. เมื่อแต่ละคนฝึกทำกายบริหารจนคล่องแล้ว ก็สามารถรวมกลุ่มกันฝึกและแสดงท่ากายบริหารได้อย่างถูกต้องสวยงาม และพร้อมเพรียงกันในการปฏิบัติกิจกรรมกายบริหาร ถ้าจะแบ่งเป็นประเภทตามจำนวนบุคคลที่ฝึก แบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. กายบริหารประเภทบุคคล (ฝึกคนเดียว)

๒. กายบริหารประเภทคู่

๓. กายบริหารประเภทกลุ่ม แบ่งเป็น

๓.๑ กลุ่มขนาดเล็ก ๓ - ๑๐ คน

๓.๒ กลุ่มขนาดกลาง ๑๑ - ๔๐ คน

๓.๓ กลุ่มขนาดใหญ่ ๔๑ - ๑๐๐ คน

๓.๔ กลุ่มขนาดใหญ่มาก และใช้การแสดงกลางแจ้ง ๑๐๐ คนขึ้นไป