

# ทำน่วยการเรเรียนรูู้ที่ ๑๑

การเคลื่อนไหว

เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

โดย ครูบุญเกิด เพื่อกใต้ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

# ตัวชี้วัด

๑. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

(พ ๓.๑ ม.๓/๒)

๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการ จากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ ๓.๒ ม.๓/๒)

# ผังสาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหว  
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

การบริหารร่างกายบริเวณชายหาด

การบริหารร่างกายในน้ำ

# การเคลื่อนไหวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

**การสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion)** หมายถึง กระบวนการเพิ่มสมรรถภาพให้คนเรามีความสามารถในการควบคุมดูแลให้สุขภาพดีขึ้น การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ตลอดจนกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม รวมทั้งการเล่นกีฬาล้วนแต่เป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ สามารถที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพได้ เช่น การบริหารร่างกายบริเวณชายขาด การบริหารร่างกายในน้ำ

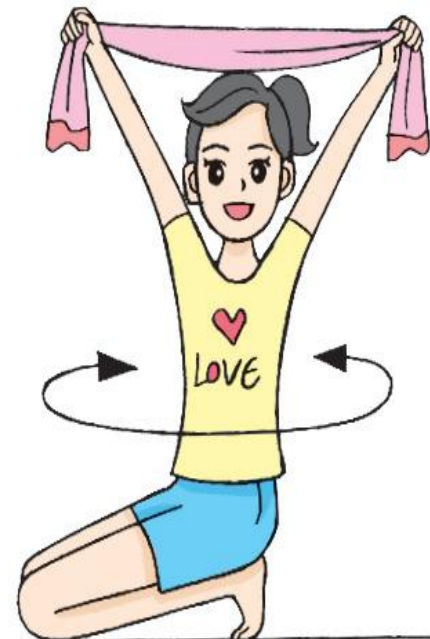


## ๑. การบริหารร่างกายบริเวณชายขาด

เป็นการบริหารร่างกายโดยใช้การเคลื่อนไหวที่ง่าย ๆ บริเวณชายขาด เมื่อมีโอกาสไปเที่ยวทะเล หรือจะใช้บริหารร่างกายทุกวัน ก่อนอาบน้ำก็จะช่วยสร้างเสริมทรวดทรง ให้คงรูปได้สัดส่วน โดยใช้ผ้าเช็ดตัว หรือบางคนเรียกว่า “ผ้าขนหนู” มาเป็นอุปกรณ์ช่วยบริหารร่างกาย ดังนี้

### ท่าที่ ๑ : บิดลำตัวทำนั่ง

นั่งคุกเข่า ก้นอยู่เหนือส้นเท้า สองมือจับผ้าขนหนูขึ้นเหนือศีรษะ บิดลำตัวไปทางซ้ายและขวาอย่างช้า ๆ ทำนี้ช่วยฝึกส่วนเอว และสี่ข้าง

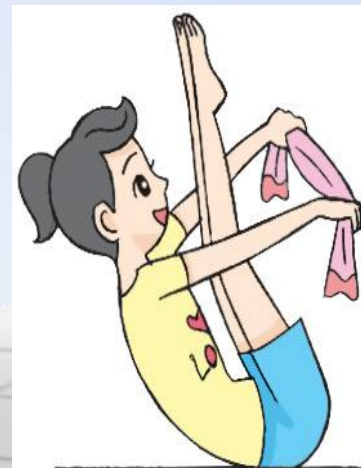
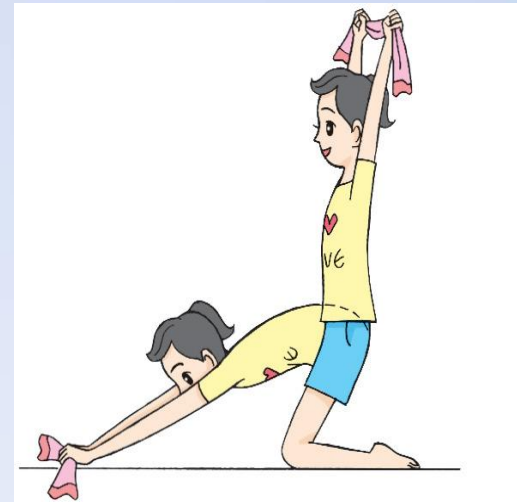


## ท่าที่ ๒ : ก้มแตะท่าคุกเข่า

นั่งคุกเข่า สองมือจับฝ่าขนหนูเหนือศีรษะ ค่อย ๆ ก้มลำตัวลงช้า ๆ มาแตะพื้นข้างหน้า แล้ว โกง ยืดลำตัวขึ้นช้า ๆ กลับมาทำนั่งคุกเข่า ท่านี้ช่วยไล่ ความปวดเมื่อยลำตัวและหลังได้มาก

## ท่าที่ ๓ : ยกตัวเป็นมุมแหลม

นั่งเหยียดเท้าทั้งสองมาข้างหน้า สองมือจับฝ่าขนหนู ดึงตั้งอยู่ด้านหน้า ค่อย ๆ เอนลำตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองขึ้นมา จากพื้นอยู่ในวงแขน จนลำตัวทำเป็นมุมแหลมแล้วนั่งอยู่นาน ๑๐ วินาทีหรือให้นานที่สุด ท่านี้ช่วยฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ท้อง และยืดเหยียดส่วนขา น่องและปลายเท้า



## ท่าที่ ๔ : บิดลำตัวทำยืน

ยืนแยกเท้าห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ สองมือจับผ้าขนหนู ยกขึ้นเหนือศีรษะ บิดลำตัวมาด้านซ้ายและขวาอย่างช้า ๆ แขนและผ้าขนหนูเหยียดตัวตลอดเวลา ท่านี้ช่วยทำให้ลำตัวอ่อนบนหายเมื่อย เป็นท่าบิดตัวเกียดร่าออกไป

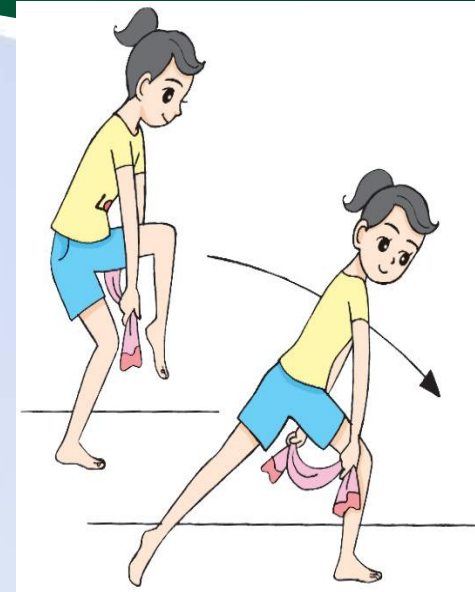


## ท่าที่ ๕ : ก้มแตะใต้ช่องขา

ยืนแยกเท้ากว้าง ก้มพับลำตัวมาข้างหน้า ให้เข่าชิดอกนำลงมาใต้ช่องขา แล้วเปลี่ยนก้มเข่าชิดอกอีกข้างหนึ่งลงมาเช่นเดียวกัน เป็นการสร้างความอ่อนตัวและแก้ปวดเมื่อยหลัง

## ท่าที่ ๖ : ยกขาข้าม

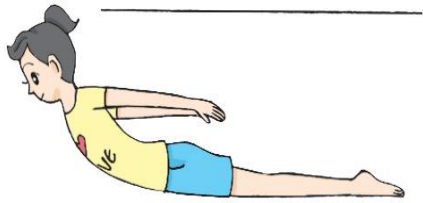
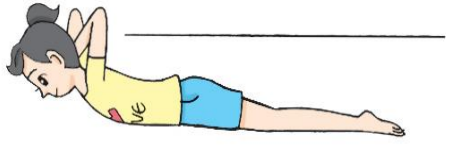
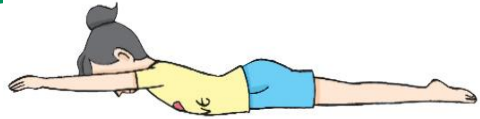
ยืนตรง มือจับผ้าขนหนูเล็กๆ ย่อตัว ยกขาข้างหนึ่ง  
ก้าวข้ามผ้าขนหนูออกมายืนย่อเข้า โล้ตัวทิ้งน้ำหนักมาเท้าหน้า  
แล้วเปลี่ยนทำด้วยขาอีกข้างหนึ่ง ทำนี้บ่อยๆ นอกจากบริหารขาแล้ว  
ยังช่วยฝึกการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้ออกกับประสาท



## ท่าที่ ๗ : เอนลำตัวข้าง

ยืนแยกเท้ากว้าง เอนลำตัวไปข้างซ้าย ยกแขนขวา  
เอนขึ้นเหนือศีรษะ แล้วเปลี่ยนเอนตัวไปขวา ยกแขนซ้ายขึ้น  
พยายามเอนลำตัวให้มากที่สุด ทำนี้บริหารลำตัวด้านข้าง



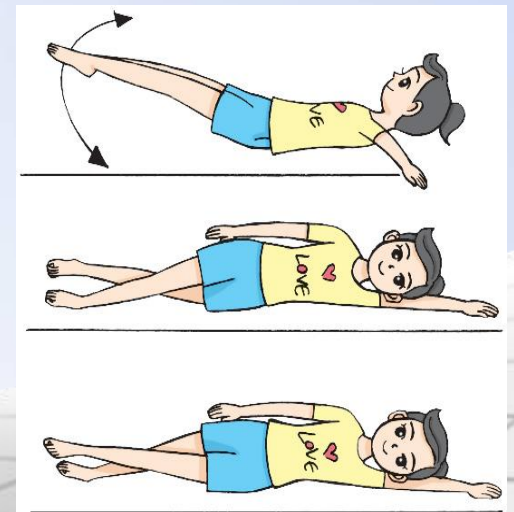


## ท่าที่ ๘ : ยกลำตัวท่อนบน

นอนคว่ำ สองมือวางมาข้างหน้าราบกับพื้น ยกลำตัวท่อนบนขึ้น สองมือประสานท้ายทอยหรือยกมาข้างหลังเหนือสะโพก แล้ววางตัวราบกับพื้น ทำนี้บริหารกล้ามเนื้อหลังและคอ

## ท่าที่ ๙ : ยกเหวี่ยงขา

นอนหงาย กางแขนออกระดับไหล่วางกับพื้น ยกเท้าทั้งสองขึ้นลงจากพื้นพร้อมกัน หรือจะนอนตะแคงบนแขนข้างหนึ่งแล้วเหวี่ยงขา ยกสูงขึ้นจากพื้น เหวี่ยงสลับแบบขากรรไกร ทำนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อขา



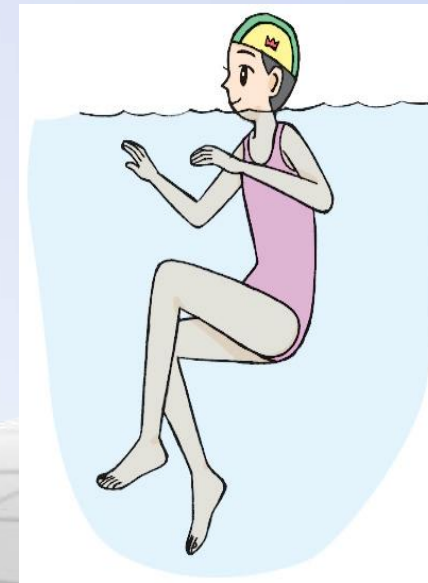
## ๒. การบริหารร่างกายในน้ำ

การบริหารร่างกายในน้ำเป็นวิธีที่ช่วยคลายเครียดวิธีง่ายๆ  
นักกายภาพบำบัดได้ค้นคิดวิธีบำบัดด้วยน้ำไว้หลายวิธี เช่น การนวดด้วยน้ำอุ่น  
การฝึกกล้ามเนื้อที่อ่อนแอด้วยการบริหารในน้ำ เพราะในน้ำมีแรงพยุงตัว คนที่  
ป่วยด้วยโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง อัมพาตบางส่วน โพลิโอหรือแขนขาขาด  
จึงสามารถฝึกกล้ามเนื้อส่วนที่อ่อนแรงให้ออกกำลังเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้นให้  
แข็งแรงได้ นอกจากนี้การที่อยู่ในน้ำจะช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกาย จึง  
รู้สึกเย็นสบายสดชื่นเมื่อได้เล่นน้ำ

วิธีบริหารร่างกายด้วยยิมนาสติกในน้ำ ควรทำ ๑๐-๑๕ นาที จากนั้นจึงว่ายน้ำต่ออีก ๑๐-๑๕ นาที หากว่ายน้ำไม่เป็น จะใช้เดินไปเดินมา ในส่วนน้ำตื้นที่ยืนถึงหรือว่าหลังจากเล่นน้ำ แล้วเดินต่ออีก ๑๐-๑๕ นาที จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า การบริหารในน้ำมี ท่าทางต่าง ๆ ดังนี้

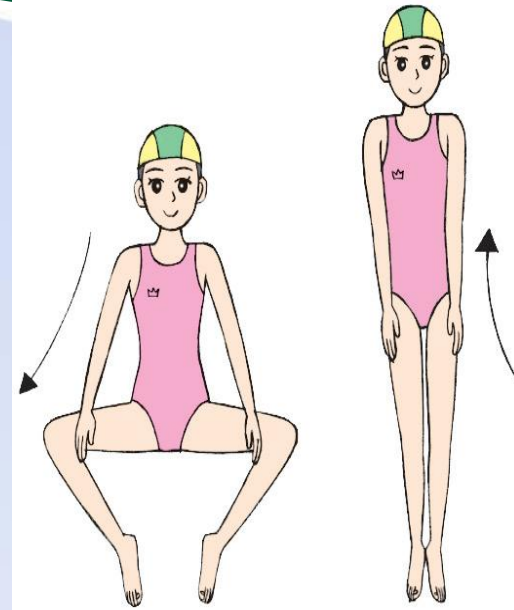
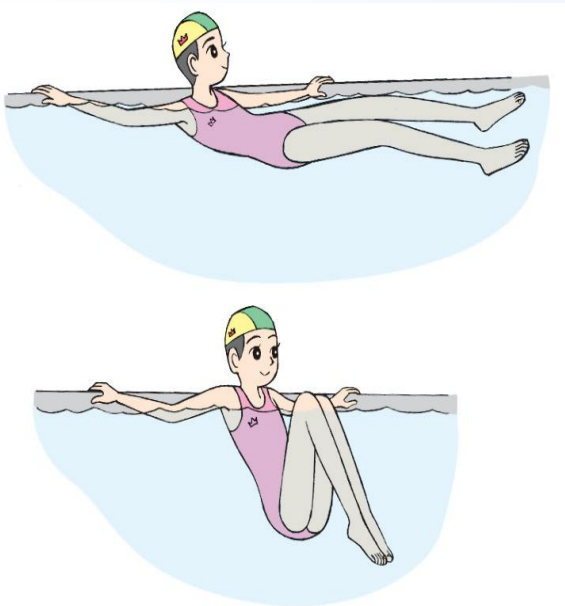
### **ท่าที่ ๑ : ลูกหมาตกน้ำ**

พยายามลอยตัวในน้ำ ใช้เท้าเตะ มือพยุ้น้ำเพื่อให้ลอยตัวอยู่ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ทำนี้ได้ประโยชน์คล้าย การขี่จักรยานอยู่กับที่ เพราะต้องใช้แรงถีบตัวจากขาทั้งสอง เช่นเดียวกัน



## ท่าที่ ๒ : ดัดตัว

ยืนในที่น้ำตื้นเสมอเอว สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วย่อตัวแยกเข่ากว้างจนหน้าอยู่ใต้น้ำ ออกแรงผลักจากเท้าและรวบมือเข้ากระโดดพุ่งตัวให้สูงสุดพ้นเหนือหน้า หายใจเข้าแล้วทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

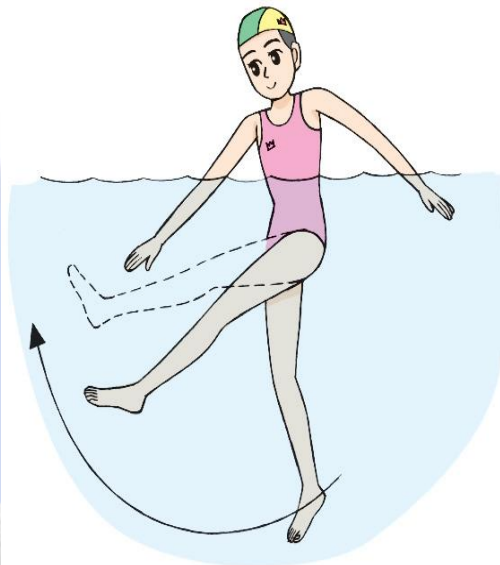
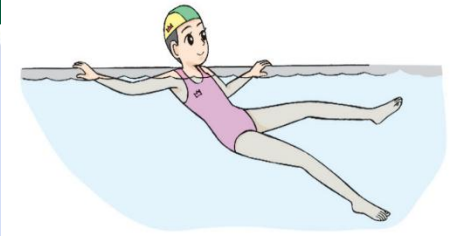


## ท่าที่ ๓ : กู้เข้าซิดอก

นอนหงาย กางแขนออก มือจับขอบสระ เหยียดขาทั้งสองออกแล้วรวบเข้าทั้งสองงอเข้ามาซิดอก เหยียดขาออก ๒๐ ครั้ง ทำนี้จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อท้อง ต้องออกแรงทำงาน

## ท่าที่ ๔ : ตะขาไขว้

นอนหงาย กางแขนออก มือจับขอบสระ เหยียดขาทั้งสองออก วาดขาทั้งสองรวบเข้ามาไขว้กันแบบกรรไกร ทำ ๑๐ ครั้ง ทำนี้ช่วยบริหาร โคนขา ด้านใน ได้ แล้วพลิกตัวนอนคว่ำ ตะขาไขว้ อีก ๑๐ ครั้ง

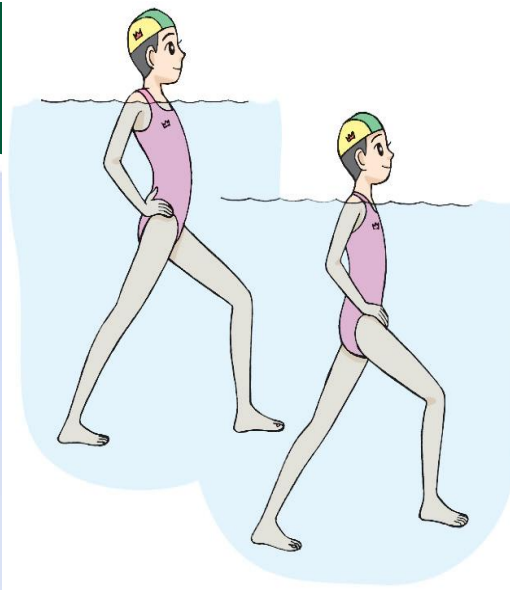


## ท่าที่ ๕ : ตะปลายนิ้วเท้า

ยืนในที่ตื้นระดับเอวหรืออก ยกขาซ้ายตะขขึ้นมาตะปลายนิ้วมือขวาแล้วเปลี่ยนตะขาขวาตะปลายนิ้วมือซ้ายข้างละ ๑๐ ครั้ง ทำนี้จะช่วยบริหาร โคนขา หน้าท้องและกล้ามเนื้อน่อง

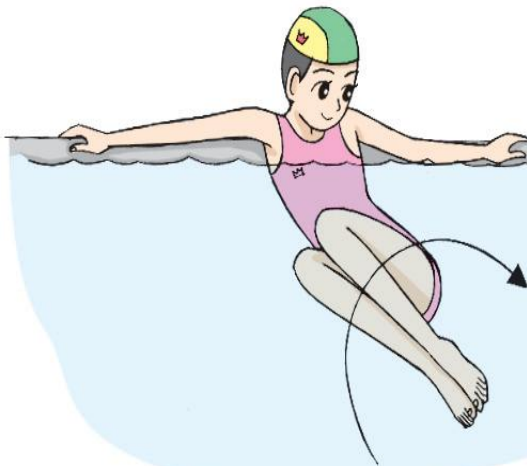
## ท่าที่ ๖ : กระโดดย่อเข้า

ยืนในที่ตื้นระดับเอวหรืออก กระโดดให้ขาซ้ายอยู่ข้างหน้าและงอเข้าซ้าย ขาขวาเหยียดตั้งแล้วเปลี่ยนกระโดดลงย่อเข้าขวาข้างละ ๑๐ ครั้ง ทำนี้จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อขาทั้งหมดให้แข็งแรง



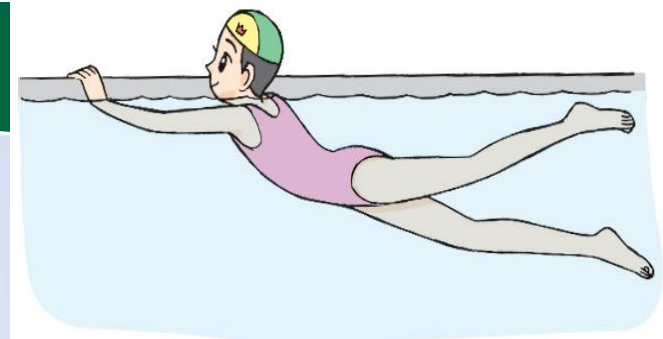
## ท่าที่ ๗ : บิดพับเข้า

นอนหงาย สองมือจับขอบสระ ยกเข้าทั้งสองบิดไปด้านขวา แล้วบิดกลับมาทางซ้าย ๒๐ ครั้ง ทำนี้บริหารส่วนสันหลังและกระดูกสันหลัง



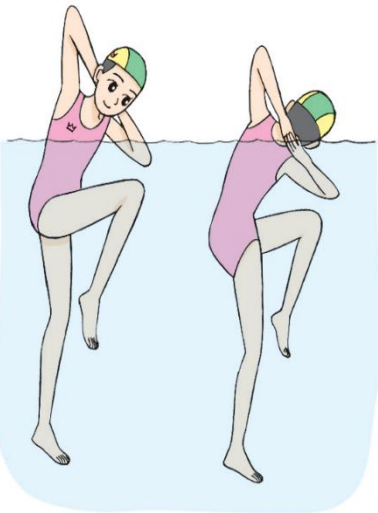
## ท่าที่ ๘ : เตะกระทุ่มน้ำ

นอนคว่ำ มือจับขอบสระ เหยียดแขนออกมาเตะน้ำโดยขาต่อนบนตึง ไม่พับเข่า คล้ายกับขาทั้งสองเป็นท่อนไม้ เตะ ๑ นาที แล้วพลิกตัวนอนหงายเตะกระทุ่มน้ำอีก ๑ นาที ทำนี้จะช่วยกระชับกล้ามเนื้อขา



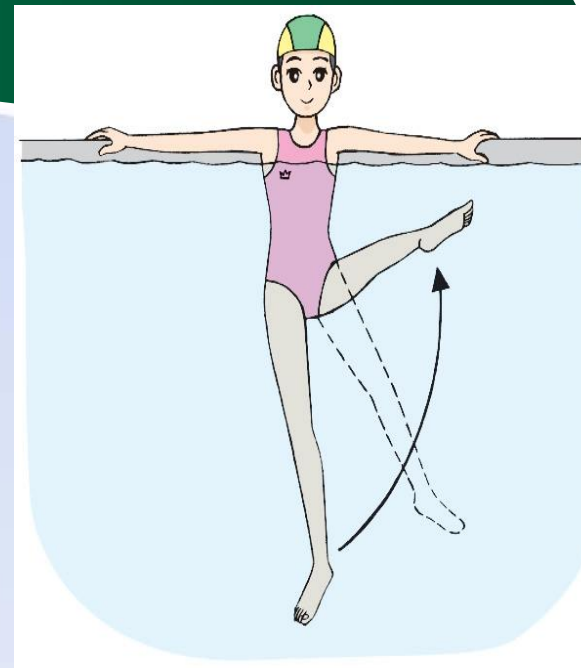
## ท่าที่ ๙ : เดินบิดตัว

ยืนในที่น้ำตื้นเสมอ สองมือประสานที่ท้ายทอย เดินออกมา ถ้าก้าวเท้าขวาให้บิดลำตัวไปทางซ้าย ยกเข่าขวาแตะข้อศอกซ้าย แล้วก้าวเดินบิดยกแตะสลับกันไป ๑๐ ครั้ง ทำนี้จะช่วยให้ข้อต่อได้เคลื่อนไหว ลำตัวได้บิดพับและเหยียดตัว



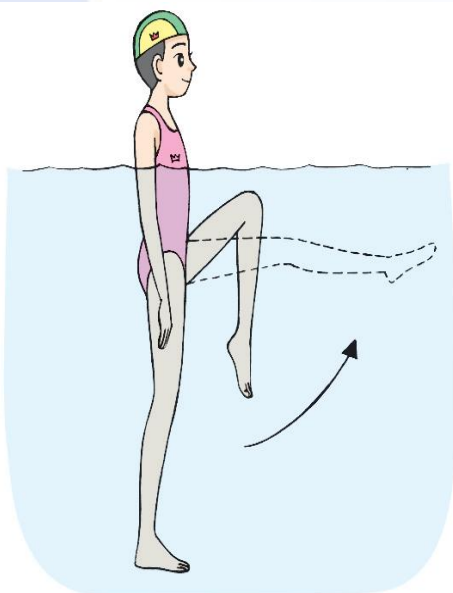
## ท่าที่ ๑๐ : เหวี่ยงขา

ยืนในที่ตื้นระดับอก หันหลัง มือจับขอบสระ ยกขาข้างหนึ่งเตะเหวี่ยงขึ้นลง ๑๐ ครั้ง แล้วเปลี่ยนขาอีกข้างหนึ่ง ทำนี้ช่วยบริหาร โคนขาด้านใน



## ท่าที่ ๑๑ : ยกขา

ยืนในที่น้ำตื้นระดับอก หันหลังให้ขอบสระ ยกเข้าซ้ายกู่เข้าหาอกแล้วเหยียดออกไปข้างหน้า เปลี่ยนข้าง ยกข้างขวาเข้าหาอกแล้วเหยียดออกไปข้างหน้า ทำสลับกันข้างละ ๑๐ ครั้ง



การบริหารร่างกาย เป็นกิจกรรมทางกายที่ทำให้ร่างกายได้  
เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง สามารถทำงาน  
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพที่ทำได้ง่าย ๆ  
ไม่เสียเวลา ใช้อุปกรณ์และพื้นที่น้อยในการปฏิบัติ

# ผังสรุปสาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

## ๑. การบริหารร่างกายบริเวณ ชายหาด

เป็นการบริหารร่างกายด้วยท่าทางง่าย ๆ  
ใช้อุปกรณ์น้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่  
ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ

## ๒. การบริหารร่างกายในน้ำ

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายใต้น้ำ ช่วย  
ให้รู้สึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อได้  
ออกกำลัง ร่างกายจึงแข็งแรง