

พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ม.๑



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
ศุภฤกษ์ มั่นใจตน.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ม.1.--กรุงเทพฯ :
แม็คเอดดูเคชั่น, 2557.

220 หน้า.

1. พลศึกษา--การศึกษาและการสอน (มัธยมศึกษา). I. ชื่อเรื่อง.
613.07

ISBN 978-616-274-395-5

สงวนลิขสิทธิ์ : มกราคม 2557

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็น
ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษร

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

MACEDUCATION

ส่งชานด์สั่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเอดดูเคชั่น จำกัด

เลขที่ 9/99 อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว 38 ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

☎ 0-2938-2022-7 โทรสาร 0-2938-2028

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : H.N. GROUP CO., LTD.



การเคลื่อนไหว ร่างกาย



ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
เพิ่มพูนความสามารถของตนเองตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา (มฐ. พ 3.1 ตัวชี้วัดข้อ 1)	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา



ร่างกายของเราจะต้องมีการเคลื่อนไหวเพื่อให้ระบบต่างๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูก และระบบประสาทที่เกี่ยวข้อง

การดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เราจะต้องมีการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ คือ การทำกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทาง หรือกิจกรรมอื่นๆ เช่น การยืน การก้ม การนั่ง การเดิน การวิ่ง การโหนรถโดยสารประจำทาง การยกของ เป็นต้น นอกจากการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันแล้ว ยังมีการเคลื่อนไหวเฉพาะอย่างในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวร่างกายแบบประกอบอุปกรณ์

1.1 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย เช่น การเกร็งกล้ามเนื้อ การก้ม การเหยียด การผลัก การดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว การทรงตัว เป็นต้น

การบริหารร่างกายลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่จะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงและมีความอ่อนตัว ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1.1.1 การบริหารร่างกายลักษณะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่เพื่อสร้างความแข็งแรง

การบริหารร่างกายลักษณะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่เพื่อสร้างความแข็งแรง มีดังนี้

1. ท่าการบริหารไหล่ แขน ข้อศอก และมือ

1.1 ดันพื้น

- 1) อยู่ในท่าสะพานลาด มือยันพื้น ลำตัวเหยียดไปข้างหลัง
- 2) ยวบแขน ให้น้ำอกเกือบแตะพื้น แล้วดันแขนขึ้นมา นับ 1 ครั้ง ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง





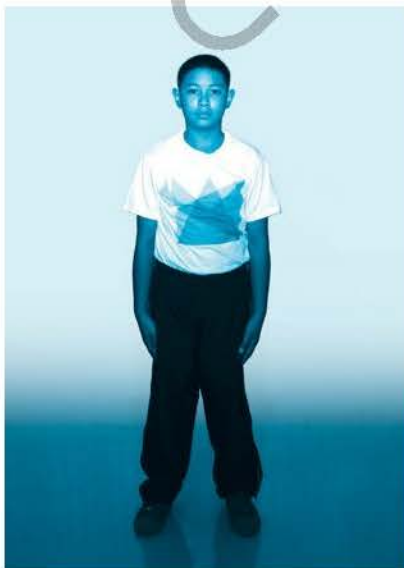
1.2 ยืนเหยียดแขนออกด้านข้าง

- 1) ยืนแยกเท้า เหยียดแขนออกไปข้างหน้า คอว่ามือลง
- 2) เหวี่ยงแขนทั้งสองออกทางด้านข้าง นับ 1 ครั้ง ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง



1.3 ยืนเหยียดแขนขึ้น-ลง

- 1) ยืนแยกเท้า มืออยู่ข้างลำตัว
- 2) เหวี่ยงมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะแล้วลงมือลงไว้ข้างลำตัว นับ 1 ครั้ง ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง





1.4 ยืนประสานนิ้วมือ พลิกข้อมือเหยียดออก

- 1) ยืนแยกเท้า ยกแขนประสานนิ้วมือบริเวณ
แนวหน้าอก
- 2) พลิกหันฝ่ามือไปด้านนอก พร้อมกับเหยียด
แขนตึงไปข้างหน้า นับ 1 ครั้ง ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง



2. ทำการบริหารท้อง

2.1 ลูก-นั่ง

- 1) นอนหงาย มือกอดตักไว้ ขาตึง
- 2) ยกศีรษะและลำตัวขึ้นมาสู่ท่านั่งพิงตัว ทำ
ค้างไว้ 30 วินาที





2.2 นั่งรูปตัววี

- 1) นั่งเหยียดเท้า
- 2) ยกเท้า ก้มศีรษะ ชูมือไปที่เท้า ค้างไว้ 30 วินาที



2.3 นอนเหยียดมือและยกเท้า

- 1) นอนหงาย ชูมือไปทางด้านศีรษะ
- 2) เหยียดมือยกศีรษะและเท้ามาพบกันบริเวณเหนือหน้าท้อง นับ 1 ครั้ง ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง



2.4 ผลักขา

- 1) ผู้ปฏิบัติที่นอนหงายจับข้อเท้าผู้ช่วยที่ยืนอยู่บริเวณศีรษะ





- 2) ผู้ปฏิบัติยกเท้าขึ้นมาถึงแนวศีรษะของตนเอง ผู้ช่วยจับข้อเท้าของผู้ปฏิบัติไว้



- 3) ผู้ช่วยผลักดันผู้ปฏิบัติไปทางด้านเดิม นับ 1 ครั้ง ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง





3. ทำการบริหารหลัง

3.1 นอนคว่ำและตัวขึ้น

- 1) นอนคว่ำมือประสานที่ท้ายทอย
- 2) ยกศีรษะและหน้าอกขึ้น ค้างไว้ 30 วินาที



3.2 นอนคว่ำและตัว ยกเท้าขึ้น

- 1) นอนคว่ำชูมือไปข้างหน้า
- 2) ยกแขน ศีรษะ ไหล่ หน้าอก และขาขึ้น ค้างไว้ 30 วินาที





4. ท่าบริหารขา สะโพก เข่า และเท้า

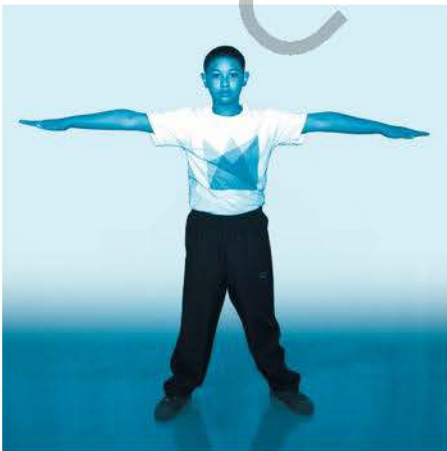
4.1 เหยียดแขนแตะปลายเท้า

- 1) ยืนแยกเท้า กางแขนทั้งสอง ออกด้านข้าง
- 2) ก้มตัวเหยียดแขนขวาแตะ ปลายเท้าซ้าย ขาตึง
- 3) เหยียดแขนซ้ายแตะปลายเท้าขวา ขาตึง นับ 1 ครั้ง ทำ เซ็นนี้ 10 ครั้ง



4.2 เหยียดแขนแตะส้นเท้า

- 1) ยืนแยกเท้า กางแขนทั้งสอง ออกด้านข้าง
- 2) เอี้ยวตัวเหยียดแขนขวา มือ ขวาแตะส้นเท้าซ้าย ขางอ
- 3) เอี้ยวตัวเหยียดแขนซ้าย มือ ซ้ายแตะส้นเท้าขวา ขางอ นับ 1 ครั้ง ทำเซ่นนี้ 10 ครั้ง





4.3 เหยียดแขนบิดตัว

- 1) ยืนแยกเท้า กางแขนทั้งสอง ออกด้านข้าง
- 2) เหยียดแขนบิดตัวไปทางซ้าย
- 3) เหยียดแขนบิดตัวไปทางขวา ออกด้านข้าง นับ 1 ครั้ง ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง



5. ท่าบริหารคอ

5.1 หมุนคอ

- 1) ยืนแยกเท้า มือเท้าสะเอว
- 2) หมุนคอไปทางขวาและซ้าย นับ 1 ครั้ง ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง





5.2 เอียงคอซ้าย - ขวา

- 1) ยืนแยกเท้า มือเท้าสะเอว
- 2) เอียงคอไปทางขวา
- 3) เอียงคอไปทางซ้าย นับ 1 ครั้ง
ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง



5.3 ก้ม - เงย

- 1) ยืนแยกเท้า มือเท้าสะเอว
- 2) ก้มตัวให้ค้างชิดคอ
- 3) เงยหน้าไปข้างหลัง นับ 1 ครั้ง
ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง





1.1.2 การบริหารร่างกายลักษณะการเคลื่อนไหว แบบอยู่กับที่เพื่อสร้างความอ่อนตัว

1. ทำการบริหารข้อมือ ข้อเท้า และไหล่

1.1 หักและพับข้อมือ

- 1) ใช้มือข้างหนึ่งจับบริเวณหลังมืออีกข้างหนึ่ง แล้วกดลง
- 2) จากข้อ 1) ใช้มือข้างเดิมจับบริเวณฝ่ามือแล้ว ดันขึ้น นับ 1 ครั้ง ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง แล้วสลับข้าง แล้วเปลี่ยนมือทำอีกข้างหนึ่ง



1.2 นิ่งเหยียดปลายเท้าหรือนิ่งพับเข่าบนสันเท้า

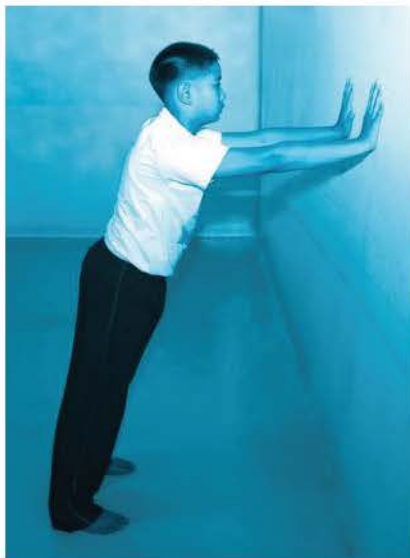
- 1) นิ่งเหยียดปลายเท้าจุ่มลง ค้างไว้ 10 วินาที
- 2) นิ่งพับเข่าบนสันเท้า ให้ปลายเท้าจุ่มลง ค้างไว้ 10 วินาที





1.3 มียันฝ่าผนัง ก้มตัว

- 1) ยืนขาตึง มียันฝ่าผนังในลักษณะแขนตึง
- 2) ก้มศีรษะและลำตัวให้มากที่สุด โดยที่มือยังอยู่ที่เดิม และขาตึงเหมือนเดิม ค้างไว้ 10 วินาที



1.4 นั่งเหยียดตัว

- 1) นั่งชันเข่า มียันพื้นทางด้านหลัง
- 2) ยกก้น งอเข่าไปข้างหน้า โดยที่มืออยู่ที่เดิม ทำค้างไว้ 10 วินาที





ใบอนุญาตให้ใช้สื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษา

เลขที่ ๒๒/๒๕๕๗

วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด เรียบเรียงโดย นายศุภฤกษ์ มั่นใจตน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้ในสถานศึกษา
๕ ปี นับตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๕๗ ถึงปีการศึกษา ๒๕๖๑

(นายอภิชาติ จีระวุฒิ)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หมายเหตุ

- หลังจากได้รับใบอนุญาตแล้ว หากตรวจพบเหตุที่ทำให้หนังสือที่ได้รับใบอนุญาตนี้มีคุณภาพต่ำกว่ามาตรฐาน ขอสงวนสิทธิ์ให้ผู้ออกใบอนุญาตแจ้งเตือนผู้รับใบอนุญาตปรับปรุงแก้ไขภายใน ๙๐ วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับแจ้ง หากผู้รับใบอนุญาตไม่ดำเนินการให้แล้วเสร็จด้วยเหตุใดก็ตามในระยะเวลาที่กำหนดให้นี้ ให้ถือว่าใบอนุญาตนี้สิ้นสุด
- ใบอนุญาตฉบับนี้ใช้ได้เฉพาะหนังสือเท่านั้น และไม่ให้นำใบอนุญาตนี้ไปพิมพ์ในหนังสือเรื่องอื่นที่มีได้รับอนุญาตเป็นอันขาด

หนังสือเรียนแม็ค
พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑



2414209110

MAC EDUCATION

www.MACeducation.com



9 786162 743955

ราคา ๑๐๐ บาท