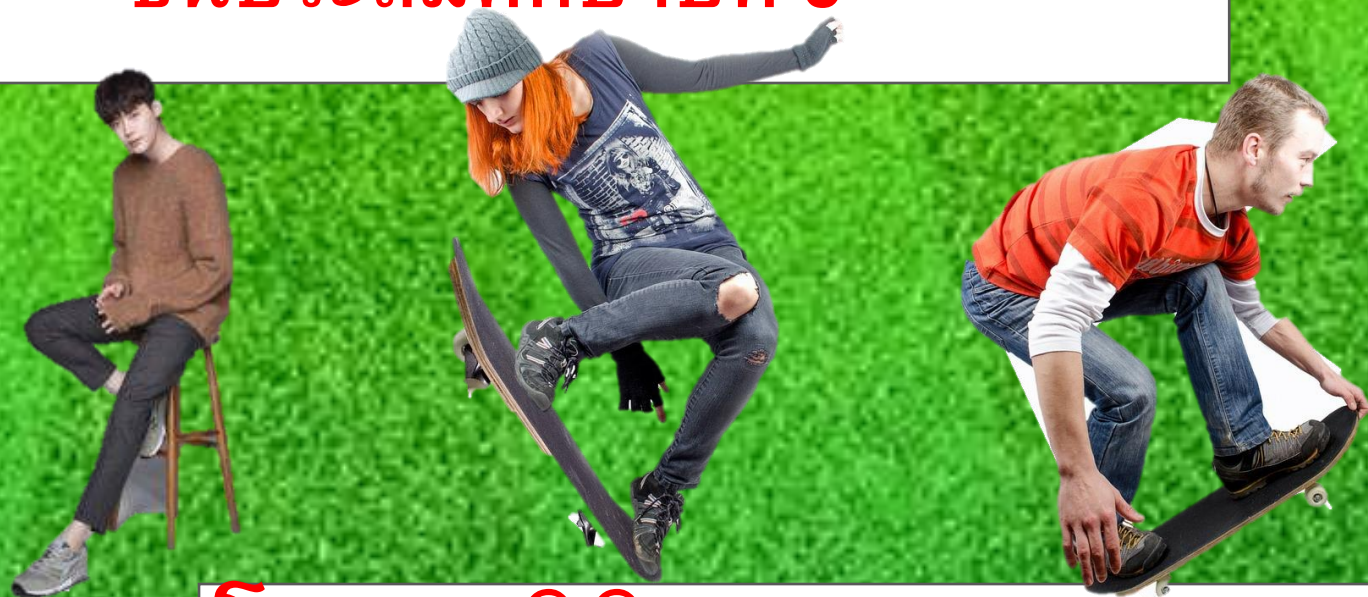


# หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย(วิชาพลศึกษา)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



โดย ครูจิตติชญา หุ่นแบ่ง

# หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย

- ใน การ ดำ เนิน ชีวิต ของ นัก เรียน ต้อง อาศัย ทักษะ ใน การ เคลื่อนไหวร่างกายอะไรบ้าง



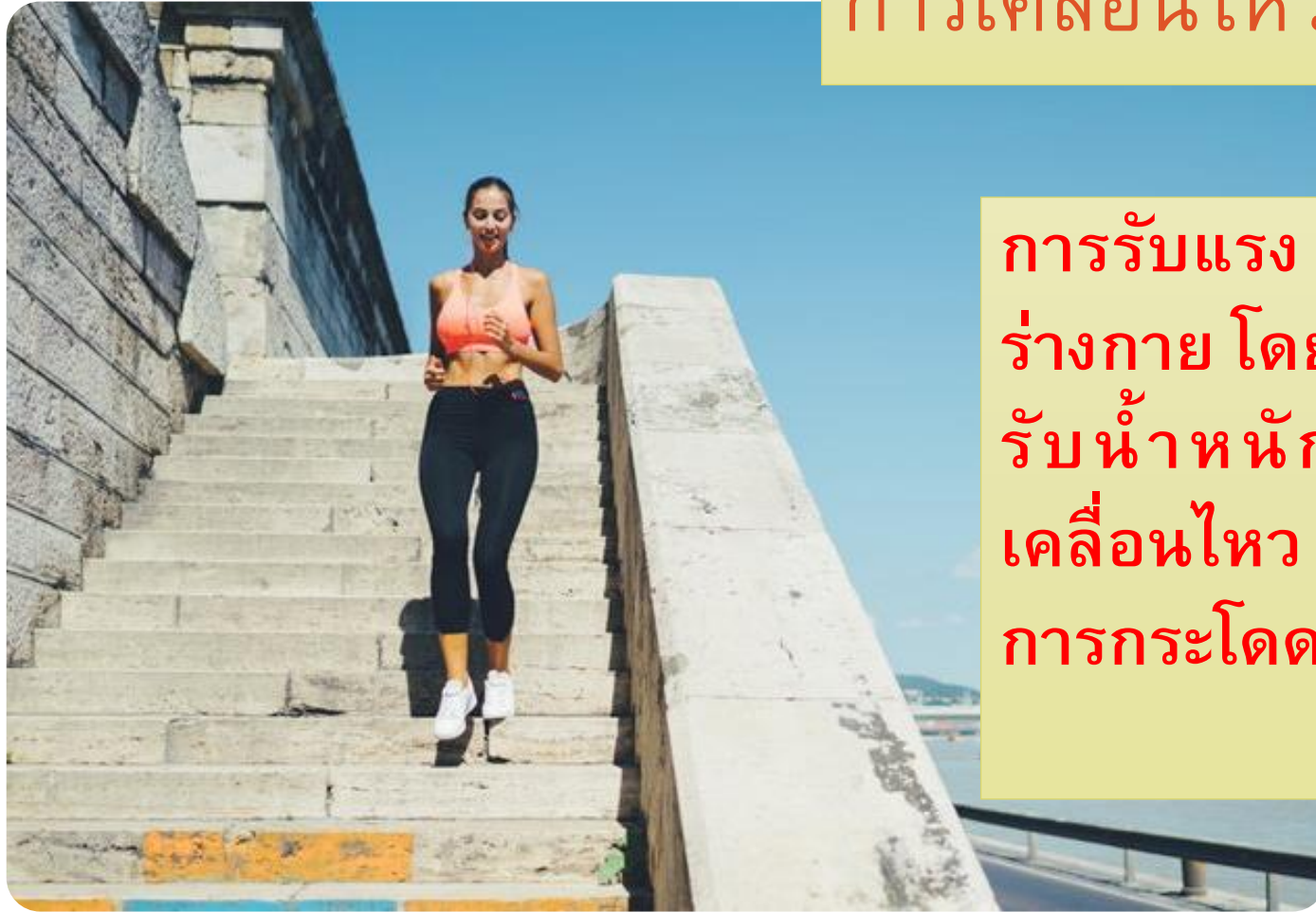
# หลักของการเคลื่อนไหว มี 3 ประเภท

การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง

การเคลื่อนไหวในเรื่องการใช้แรง

การเคลื่อนไหวในเรื่องความสมดุล

## การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง



การรับแรง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยร่างกายจะออกแรงรับน้ำหนักของตนเองขณะเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น

- ขอขอบคุณรูปภาพจาก <https://www.sanook.com/women/165761/>



## การเคลื่อนไหวในเรื่องการใช้แรง

การใช้แรง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่กล้ามเนื้อได้ออกแรงเมื่อเคลื่อนไหวลักษณะต่างๆ เช่น การเตะลูกบอล การขว้างลูกบอล การตบลูกบอล เป็นต้น



## การเคลื่อนไหวในเรื่องความสมดุล

ความสมดุล เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติสามารถทรงตัวอยู่ได้ โดยที่ตัวไม่เอียงและไม่ล้ม เช่น เดินบนคานเดินโดยมีหนังสือวางบนศีรษะ การทำหกกบ การต่อตัว การปั้นจักรยาน เป็นต้น

ตอนที่ 1

Made with KINEMASTER



# สุขศึกษา พลศึกษา ป.5

ขอบคุณคลิปประกอบการสอนของครูสุเทพ จันบุญศรี

# 1. การทำกิจกรรมใดผู้ปฏิบัติต้องใช้แรงดังเท่านั้น

๑. เล่นบาสเกตบอล
๒. เล่นสเกตน้ำแข็ง
๓. เล่นแฮนด์บอล
๔. เล่นชักเย่อ

2.

ในชีวิตประจำวันกิจกรรมใดต้องเคลื่อนไหว

โดยอาศัยความสมดุล

- ๑ ถีบจักรยาน
- ๒ นอนดูโทรทัศน์
- ๓ วิ่งออกกำลังกาย
- ๔ นั่งรับประทานอาหาร

3.

## การเดินขึ้น-ลงบันได เป็นการใช้ หลักการเคลื่อนไหวในข้อใด

- ๑ การใช้แรง
- ๒ การรับแรง
- ๓ ความสมดุล
- ๔ การประสานแรง

๕.

## การทำกิจกรรมใดที่ผู้ปฏิบัติต้องใช้แรงดึงเท่านั้น

- ๑ เล่นบาสเกตบอล
- ๒ เล่นสเกตน้ำแข็ง
- ๓ เล่นแฮนด์บอล
- ๔ เล่นชักเย่อ

๕. เฉลย ๔ เพราะการชักเย่อทุกคนต้องออกแรงดึงเชือกอย่างเต็มที่ เพื่อให้ผ้าเข้ามาในแดนของตนเองจึงจะชนะ



## ๖. ในชีวิตประจำวันกิจกรรมใดต้องเคลื่อนไหว โดยอาศัยความสมดุล

- ๑ ถีบจักรยาน
- ๒ นอนดูโทรทัศน์
- ๓ วิ่งออกกำลังกาย
- ๔ นั่งรับประทานอาหาร

๖. เฉลย ๑ เพราะการถีบจักรยาน  
ต้องอาศัยความสมดุลและการทรงตัว  
เพื่อไม่ให้จักรยานล้ม



๗.

## การเดินขึ้น-ลงบันได เป็นการใช้ หลักการเคลื่อนไหวในข้อใด

- ๑ การใช้แรง
- ๒ การรับแรง
- ๓ ความสมดุล
- ๔ การประสานแรง

๗. เฉลย ๒ เพราะเป็นกิจกรรมที่เท้า  
ต้องรับน้ำหนักของร่างกายขณะเดินขึ้น-ลงบันได

ต่อข้อ ๘

**คำสั่งให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้**

**1. การรับแรง หมายถึง**

**2. การใช้แรง หมายถึง**

**3. ความสมดุล หมายถึง**