



2. สำรวจตนเองว่าเคยมีพฤติกรรมตามภาพหรือไม่ แล้วบอกผลเสีย
จากพฤติกรรมในภาพและวิธีแก้ไข

1.



เคย ☐

ไม่เคย ☐

ผลเสีย คือ

วิธีแก้ไข คือ

2.



เคย ☐

ไม่เคย ☐

ผลเสีย คือ

วิธีแก้ไข คือ

3.



เคย ☐

ไม่เคย ☐

ผลเสีย คือ

วิธีแก้ไข คือ



คำถาม ทำทายการคิด

นักเรียนคิดว่าระบบกระดูก
และกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กัน
หรือไม่ และหากเราดูแลรักษา
เพียงระบบใดระบบหนึ่ง
จะส่งผลต่อการเจริญเติบโต
ของเราหรือไม่ อย่างไร



กิจกรรม

พัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21



แบ่งกลุ่ม สืบค้นข้อมูลเรื่องท่าทางการเคลื่อนไหว ที่ถูกต้องตามหัวข้อต่อไปนี้
แล้วรวบรวมเป็นสมุดความรู้เรื่อง “ท่าทางการเคลื่อนไหวที่มีผลดีต่อสุขภาพ”

1. ท่านั่ง

2. ท่ายืน

3. ท่ายกของ

4. ท่าเข็น ลาก ผลัก

ตัวอย่าง

ท่ายกของที่ถูกวิธี

ท่ายกของ 1 คน

1. ยืนให้ชิดกับสิ่งของ
2. ย่อเข่าลง จับวัสดุสิ่งของให้มั่นคง
3. ค่อยๆ ยืดเข่า เพื่อยืนขึ้น
4. แขนชิดลำตัว ขณะยก

