

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย แอโรบิก(Aerobic) ปีการศึกษา 2562

นางสาวจันทิ สังกข์ทอง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคลองใหญ่วิทยาคม

1. ความสำคัญขององค์ความรู้

การออกกำลังกายมีความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อนักเรียนในทุกเพศ ทุกวัยเป็นอย่างมาก เพราะการออกกำลังกายจะเป็นการช่วยปรับสมดุลต่างๆ ของร่างกายซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ฝึกให้มีวินัยต่อตนเอง รู้จักให้อภัยผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา ซึ่งกีฬาที่สามารถเล่นได้นั้นมีมากมาย หลากหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นกีฬาเทเบิลเทนนิส ฟุตบอล วอลเลย์บอล หรือการเต้นแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งกีฬาแต่ละอย่างก็จะมีวิธีช่วยเสริมสร้างพัฒนาการแตกต่างกันไป การเต้นแอโรบิกช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและส่วนต่างๆของร่างกาย เพราะการเต้นแอโรบิกต้องขยับร่างกายและเคลื่อนไหวตลอดเวลา นอกจากนี้การเต้นแอโรบิกยังเป็นการออกกำลังกายที่มีส่วนช่วยในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าแสดงออก เสริมสร้างไหวพริบและความคิด รวมถึงเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา และพัฒนาต่อยอดไปสู่ความเป็นเลิศในระดับต่างๆ ต่อไป

2. วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน

2.1 วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
2. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
3. เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจในการออกกำลังกาย
4. เพื่อมีแนวคิดความรู้และความเป็นมาเกี่ยวกับ แอโรบิก (Aerobic)
5. สามารถเข้าร่วมการแข่งขันแอโรบิกได้
6. เพื่อจะได้รู้จักการวางแผนงานและร่วมกันทำงานกลุ่มให้ประสบความสำเร็จ

3. ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ศึกษาแบบฝึก หลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับแอโรบิก (Aerobic)
- ฝึกปฏิบัติการเต้นแอโรบิก (Aerobic) ประกอบด้วย การสร้างสมรรถภาพทางกาย
- เข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่างๆ

4. ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

จากการศึกษาและฝึกปฏิบัติการเต้นแอโรบิก (Aerobic) โดยใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวต่างๆ ทำให้มีศักยภาพในการเต้นแอโรบิก (Aerobic) เพิ่มสูงขึ้น

5. ปัจจัยความสำเร็จ

คณะครู และโรงเรียนคลองใหญ่วิทยาคม ให้การสนับสนุนการเรียนรู้ การเข้าร่วมกิจกรรมและเปิดโอกาสให้เข้าร่วมการแข่งขันต่างๆ

6. บทเรียนที่ได้รับ

ควรมีการพัฒนาแบบฝึกทักษะแอโรบิก (Aerobic) และการฝึกรูปแบบอื่นๆ เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาทักษะทางแอโรบิก (Aerobic) สู่อุบัติการณ์ต่อไป

7. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ

- ตัวแทนจังหวัดตราดทำการแข่งขันแอโรบิก งานมหกรรมความสามารถทางศิลปหัตถกรรมวิชาการและเทคโนโลยีของนักเรียน ปีการศึกษา 2561 ระดับชาติ (ภูมิภาค ภาคกลางและภาคตะวันออก) และได้รับรางวัลเหรียญทองแดง

