

## นวัตกรรมหรือวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ของครูผู้สอน

เรื่อง Elastic Exercises กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ผู้รับผิดชอบกิจกรรม นายกิตติพงษ์ มณีเกต

### 2.1 ความสำคัญของนวัตกรรม/ วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ

คนส่วนใหญ่ไม่นิยมออกกำลังกายและมักอ้างว่าไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ รวมทั้งไม่มีอุปกรณ์ จึงได้พยายามคิดค้นวิธีที่จะทำให้คนเหล่านั้นหันมาใส่ใจกับสุขภาพ โดยมีการประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่อยู่รอบตัวมาเป็นเครื่องมือในการออกกำลังกายได้อย่างกลมกลืนนั้นก็คือ ยางยืด

การออกกำลังกายด้วยยางยืด ส่งผลในการช่วยกระตุ้นประสาทรับรู้ความรู้สึกของกล้ามเนื้อ ให้มีปฏิกิริยาการรับรู้และตอบสนองต่อแรงดึงของยางที่กำลังถูกยืด เพราะโดยปกติยางยืดมีปฏิกิริยาสะท้อนกลับหรือมีแรงดึงกลับจากการถูกดึงให้ยืดออกทุกครั้งซึ่งจะเป็นผลดีต่อการพัฒนาและบำบัดรักษาระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อได้

ดังนั้นจึงเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายและปลูกฝังให้นักเรียนรักในการออกกำลังกายด้วยวิธีการอย่างง่าย ๆ ถูกวิธี และสามารถประดิษฐ์อุปกรณ์ได้เอง ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีราคาแพง

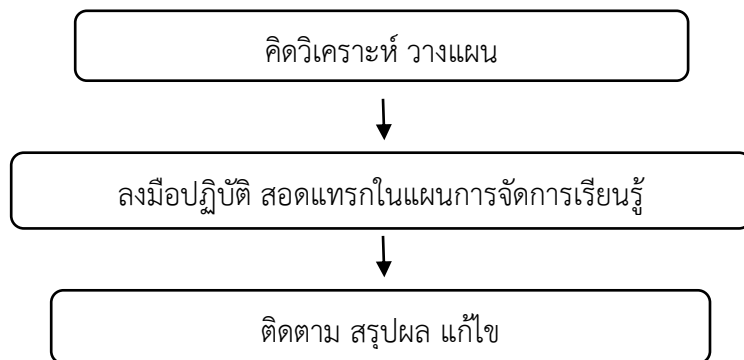
### 2.2 วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน

2.2.1 เพื่อปลูกฝังให้นักเรียนรักในการออกกำลังกายโดยอาศัยพื้นที่หรือบริเวณบ้านของตนเอง

2.2.2 เพื่อให้นักเรียนรู้จักการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

2.2.3 เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีราคาแพง

### 2.3 ขั้นตอนการดำเนินงาน



### 2.4 ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

2.4.1 นักเรียนรักในการออกกำลังกาย

2.4.2 นักเรียนสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธี

2.4.๓ นักเรียนมีอุปกรณ์ที่สร้างขึ้นเอง ลดภาระค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์

### 2.5 ปัจจัยความสำเร็จ

2.5.1 นักเรียนทุกคนจะมีสมุดบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายด้วยยางยืดคนละเล่ม เพื่อบันทึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ทุกคาบเรียนให้หัวหน้าห้องรวบรวมสมุดบันทึกให้ครูตรวจ

2.5.2 เมื่อสิ้นภาคเรียนจะรวบรวมสมุดบันทึก มาตรวจเพื่อให้คะแนนโดยคิดเป็น 10 % ของคะแนน

### 2.6 บทเรียนที่ได้รับ

๒.๖.๑ ในการพัฒนาอาจจะใช้รูปแบบการทำรายงาน มีหัวข้อที่ชัดเจนมากขึ้นและมีร่องรอยหลักฐานรูปภาพประกอบ

๒.๖.๒ เพิ่มการออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆเพื่อเพิ่มความหลากหลายของการออกกำลังกาย

๒.๖.๓ เพิ่มคะแนนเพื่อดึงดูดความสนใจให้มากขึ้น

### 2.7 การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ

สมุดบันทึกการออกกำลังกายด้วยยางยืด