

ใบความรู้ 1

บทที่ 2 เรื่อง เกมเบ็ดเตล็ด

(หนังสือสุขศึกษาและพลศึกษา หน้า 162 – 163)

รายวิชา พลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมารีวิทยา ศรีสะเกษ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

เกม เป็นกิจกรรมที่มีกติกาไม่ซับซ้อน การเล่นเกมทำให้เกิดการพัฒนาทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหว และทักษะเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การเล่นกีฬา

การการเล่นเกมหรือปฏิบัติกิจกรรมทางกายทุกครั้ง นักเรียนควรอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อ มีความพร้อมในการเล่น (ศึกษาวิธีการอบอุ่นร่างกายเพิ่มเติมในหนังสือหน้า 163)

เกมเบ็ดเตล็ด เป็นเกมที่มีกฎ กติกาไม่ยุ่งยากซับซ้อน ทำให้เกิดความสนุกสนาน ทุกคนกล้าแสดงออก และทำให้มีสุขภาพแข็งแรง เกมเบ็ดเตล็ดที่นักเรียนควรฝึกเล่นในชั้นนี้ มีดังนี้

1. เกมวิ่งสามขา (ดูภาพและศึกษาเพิ่มเติมในหนังสือหน้า 164)
2. เกมขว้างบอลเข้าเป้า (ดูภาพและศึกษาเพิ่มเติมในหนังสือหน้า 165)
3. เกมโยนลูกบอลลงตะกร้า (ดูภาพและศึกษาเพิ่มเติมในหนังสือหน้า 166)
4. เกมตีบอลข้ามแดน (ดูภาพและศึกษาเพิ่มเติมในหนังสือหน้า 167)
5. เกมลิงชิงบอล (ดูภาพและศึกษาเพิ่มเติมในหนังสือหน้า 168)
6. เกมเตะบอลวงกลม (ดูภาพและศึกษาเพิ่มเติมในหนังสือหน้า 169)
7. เกมเรียกเบอร์เหยียบบอล (ดูภาพและศึกษาเพิ่มเติมในหนังสือหน้า 170)

หลักในการเล่นเกม

ในการเล่นเกมนร่วมกับผู้อื่น เราควรปฏิบัติตามหลัก ดังนี้

- 1) ปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นอย่างเคร่งครัด
- 2) เล่นเกมตามความเหมาะสมและความสามารถของตนเอง
- 3) ไม่เล่นเกมในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม
- 4) ควรอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นเกมเสมอ
- 5) มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
- 6) ไม่เล่นเกมด้วยความรุนแรง

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

แบบฝึกหัด ให้นักเรียนทำแบบทดสอบที่ 2 (ในหนังสือเรียนหน้าที่ 176) หรือในใบงาน



แบบทดสอบที่ ๒ กา X คำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. ก่อนเล่นเกมไม่ควรทำตามข้อใด

- อบอุ่นร่างกาย
- วางแผนแก้มือคู่แข่ง
- อ่านกติกาให้ละเอียด
- เตรียมอุปกรณ์ในการเล่น

๒. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย

- ลดการบาดเจ็บ
- เกิดความสามัคคี
- เกิดความสนุกสนาน
- ทำให้ร่างกายเหนื่อย

๓. ข้อใดเป็นเกมที่ไม่ต้องอาศัยความแม่นยำ

- เกมวิ่งสามขา
- เกมเตะบอลวงกลม
- เกมขว้างบอลเข้าเป้า
- เกมโยนลูกบอลลงตะกร้า

๔. การเล่นเกมวิ่งสามขา ไม่ควรใช้วัสดุใดมาผูกขา

- ผ้า
- เชือก
- เชือกฟาง
- ลวดหนาม

๕. เกมในข้อใด ที่ใช้อวัยวะในการเล่นแตกต่างจากเกมอื่น

- เกมวิ่งสามขา
- เกมลิงชิงบอล
- เกมขว้างบอลเข้าเป้า
- เกมโยนลูกบอลลงตะกร้า

๖. ในการเล่นเกมวิ่งสามขาจะมีผู้เล่นที่ผูกขาติดกันกี่คน

- ๒ คน
- ๓ คน
- ๔ คน
- ๕ คน

๗. ฝ่ายชนะในเกมโยนลูกบอลลงตะกร้าคือข้อใด

- โยนลูกบอลลงตะกร้าได้ช้าที่สุด
- โยนลูกบอลลงตะกร้าได้เร็วที่สุด
- โยนลูกบอลลงตะกร้าได้น้อยที่สุด
- โยนลูกบอลลงตะกร้าได้มากที่สุด

๘. การเล่นเกมโยนลูกบอลลงตะกร้าฝึกทักษะในด้านใด

- การจับบอล
- การแย่งบอล
- การเลี้ยงบอล
- การรับส่งบอลด้วยมือ

๙. เกมเตะบอลวงกลม เป็นการฝึกการทำงานของอวัยวะใดให้สัมพันธ์กัน

- การทำงานของมือกับเท้า
- การทำงานของเท้ากับตา
- การทำงานของมือกับแขน
- การทำงานของมือกับตา

๑๐. เกมตีบอลข้ามแดนเป็นเกมที่น่าไปสู่อีกาใด

- ฟุตบอล
- วอลเลย์บอล
- บาสเกตบอล
- โบว์ลิ่ง