

สรุปใบงานที่ 2: ประวัติความเป็นมากรีฑา

โรงเรียนนางรองพิทยาคม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/2 | คุณครูผู้สอน: คุณครูนิธิรุจน์ ภูมิตไธ

1. สรุปเนื้อหาประวัติความเป็นมาของกรีฑา

- ต้นกำเนิด:** กรีฑาเป็นกีฬาที่เก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งของโลก มีต้นกำเนิดมาจาก**ประเทศกรีกโบราณ** เมื่อประมาณ 776 ปีก่อนคริสตศักราช
- การแข่งขันโอลิมปิกโบราณ:** เริ่มจัดขึ้น ณ **เมืองโอลิมเปีย ประเทศกรีก** โดยในยุคแรกมีการแข่งขันวิ่งระยะสั้นเพียงชนิดเดียว คือ วิ่งระยะทาง 1 สเตเดีย (ประมาณ 192 เมตร)
- การพัฒนาของกีฬา:** ได้พัฒนารูปแบบการแข่งขันเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การวิ่งระยะต่างๆ กระโดด ขว้าง ก้อน และเดิน
- คุณค่าและการพัฒนา:** ช่วยทดสอบและพัฒนาความเร็ว ความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องแคล่วว่องไว และเสริมสร้างน้ำใจนักกีฬา ปัจจุบันเป็นกีฬาพื้นฐานสำคัญระดับสากล

2. เจลยคำถามท้ายบท (จากใบงานที่ 2)

1. กรีฑาเกิดขึ้นเมื่อประมาณกี่ปีก่อนคริสตศักราช?	ประมาณ 776 ปีก่อนคริสตศักราช
2. การแข่งขันโอลิมปิกครั้งแรกจัดขึ้นที่เมืองใด?	เมืองโอลิมเปีย ประเทศกรีก
3. การแข่งขันโอลิมปิกครั้งแรก มีแข่งกรีฑาประเภทใด?	วิ่งระยะสั้น (1 สเตเดีย / ~192 เมตร)
4. กรีฑาในปัจจุบันแบ่งออกเป็นกี่ประเภทหลัก?	2 ประเภทหลัก (ประเภทลู่ และ ประเภทลาน)
5. กรีฑาช่วยพัฒนาคุณลักษณะใดบ้าง?	ความเร็ว, ความแข็งแรง, อดทน, มีวินัย และ น้ำใจนักกีฬา
6. กรีฑามีความสำคัญต่อเราและสังคมอย่างไร?	ตนเอง: ร่างกายแข็งแรง มีวินัย สังคม: สร้างความสามัคคีและชื่อเสียง

3. ประโยชน์ของกรีฑา

- ประโยชน์ต่อร่างกาย:** เสริมสร้างความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ หัวใจ และปอด ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดี
- ประโยชน์ต่อจิตใจและอารมณ์:** ช่วยผ่อนคลายความเครียด ฝึกความอดทน การควบคุมอารมณ์ และสร้างความมั่นใจในตนเอง
- ประโยชน์ต่อสังคม:** ส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่น การเคารพกฎกติกา และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

4. ภาพบรรยากาศการเรียนและการฝึกซ้อมปฏิบัติจริง

บรรยากาศการเรียนทฤษฎีในห้องเรียน



นักเรียน ม.3/2 ตั้งใจศึกษาเนื้อหาประวัติศาสตร์



บรรยากาศการทำใบงานวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

บรรยากาศการฝึกซ้อม ณ สนามกรีฑา

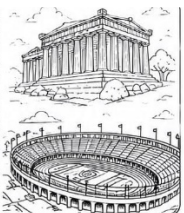


การยืดเหยียดและอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) บนลู่วิ่ง

กรีฑาเป็นกีฬาที่เก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งของโลก มีต้นกำเนิดจากประเทศกรีซโบราณ เมื่อประมาณ 776 ปีก่อนคริสตกาล ในงานแข่งขันโอลิมปิกครั้งแรกที่เมืองโอลิมเปีย ประเทศกรีซ โดยมีการแข่งขันวิ่งระยะสั้นเพียงชนิดเดียว คือ วิ่งระยะทาง 1 สเตดิโอน (ประมาณ 192 เมตร)

ต่อมา กรีฑาได้พัฒนารูปแบบการแข่งขันเพิ่มขึ้นหลายประเภท เช่น วิ่งระยะต่าง ๆ กระโดด ขว้าง ทุ่ม และเดิน กรีฑาเป็นกีฬาที่ทดสอบความเร็ว ความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องแคล่ว และความมีน้ำใจนักกีฬา

ปัจจุบัน กรีฑาเป็นกีฬาพื้นฐานที่สำคัญของโลก มีการแข่งขันในระดับต่าง ๆ ทั้งในโรงเรียน ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ



2. สรุปความรู้ ให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วสรุปใจความสำคัญของประวัติความเป็นมากรีฑา

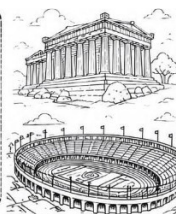


คุณครูนิธิธร จัน สารีตและควบคุมการฝึกทักษะกรีฑา

กรีฑาเป็นกีฬาที่เก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งของโลก มีต้นกำเนิดจากประเทศกรีซโบราณ เมื่อประมาณ 776 ปีก่อนคริสตกาล ในงานแข่งขันโอลิมปิกครั้งแรกที่เมืองโอลิมเปีย ประเทศกรีซ โดยมีการแข่งขันวิ่งระยะสั้นเพียงชนิดเดียว คือ วิ่งระยะทาง 1 สเตดิโอน (ประมาณ 192 เมตร)

ต่อมา กรีฑาได้พัฒนารูปแบบการแข่งขันเพิ่มขึ้นหลายประเภท เช่น วิ่งระยะต่าง ๆ กระโดด ขว้าง ทุ่ม และเดิน กรีฑาเป็นกีฬาที่ทดสอบความเร็ว ความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องแคล่ว และความมีน้ำใจนักกีฬา

ปัจจุบัน กรีฑาเป็นกีฬาพื้นฐานที่สำคัญของโลก มีการแข่งขันในระดับต่าง ๆ ทั้งในโรงเรียน ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ



2. สรุปความรู้ ให้นักเรียนอ่านเนื้อหาแล้วสรุปใจความสำคัญของประวัติความเป็นมากรีฑา



คุณครูชี้แจงแนวทางการฝึกปฏิบัติ ณ ลู่วิ่งสนามโรงเรียน