

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการฝึกแบบวงจร 8 สถานี

โปรแกรมการฝึกแบบวงจร 8 สถานี

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดบางปะกอก สำนักงานเขตราชพฤกษ์ ๒ กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มทดลองที่ฝึกแบบวงจร จำนวน 32 คน
2. กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกแบบวงจร จำนวน 32 คน

ระยะเวลาในการฝึก

ใช้เวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละประมาณ 45 นาที โดยฝึกในวันจันทร์ วันพุธ
และวันศุกร์ เวลา 14.30-15.30 น.

รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกแบบวงจรในแต่ละสัปดาห์

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา
1-2	จันทร์ พุธ และศุกร์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะรับการฝึก 2. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 3. เพื่อให้ร่างกายได้คืนกลับสู่สภาพปกติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย (warm up) 2. ช่วงปฏิบัติกิจกรรมแบบวงจร 3 รอบ 3. ช่วงคลายกล้ามเนื้อ (cool down) 	<p>10</p> <p>25</p> <p>10</p>
3-4	จันทร์ พุธ และศุกร์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะรับการฝึก 2. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 3. เพื่อให้ร่างกายได้คืนกลับสู่สภาพปกติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย (warm up) 2. ช่วงปฏิบัติกิจกรรมแบบวงจร 3 รอบ 3. ช่วงคลายกล้ามเนื้อ (cool down) 	<p>10</p> <p>30</p> <p>10</p>
3	เสาร์และอาทิตย์	เพื่อเก็บข้อมูลสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	90
5-6	จันทร์ พุธ และศุกร์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะรับการฝึก 2. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 3. เพื่อให้ร่างกายได้คืนกลับสู่สภาพปกติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย (warm up) 2. ช่วงปฏิบัติกิจกรรมแบบวงจร 3 รอบ 3. ช่วงคลายกล้ามเนื้อ (cool down) 	<p>10</p> <p>40</p> <p>10</p>
7	จันทร์	เพื่อเก็บข้อมูลสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	90

โปรแกรมการฝึกแบบวงจร 8 สถานี 6 สัปดาห์

สถานี สัปดาห์ของความ หนักของงาน ชีพจร	1-2 60% 125-126	3-4 70% 145-147	5-6 80% 166-168	สมรรถภาพ ทางกาย
1. นอนหงายดึงเข่ายก ลำตัวขึ้น	ข้างละ 10 วินาที และสองข้าง 10 วินาที 2 เซ็ต	ข้างละ 15 วินาที และสองข้าง 15 วินาที 2 เซ็ต	ข้างละ 20 วินาที และสองข้าง 20 วินาที 2 เซ็ต	ความอ่อนตัว ของกล้ามเนื้อ ต้นขาด้านหลัง
2. กระโดดเท้าคู่ข้าม เส้นยางไป-กลับ	30 วินาที	45 วินาที	60 วินาที	ความทนทาน ของกล้ามเนื้อขา
3. นั่งเป็นรูปตัววี	10 วินาที 5 เซ็ต	15 วินาที 5 เซ็ต	20 วินาที 5 เซ็ต	ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อท้อง
4. สไลด์เท้าไปทาง ซ้าย-ขวา 10 เมตร	60 วินาที	90 วินาที	120 วินาที	ความอดทนของ ระบบไหลเวียน โลหิตและระบบ หายใจ
5. นั่งพับเข่าข้างหนึ่ง มือแตะปลายเท้า	ข้างละ 10 วินาที 3 เซ็ต	ข้างละ 10 วินาที 3 เซ็ต	ข้างละ 10 วินาที 3 เซ็ต	ความอ่อนตัว ของกล้ามเนื้อ ต้นขาและหลัง ส่วนล่าง
6. ลูกนั่งไขว้แขน	60 วินาที	90 วินาที	120 วินาที	ความทนทาน ของกล้ามเนื้อ หน้าท้อง
7. นอนคว่ำยกอก	10 วินาที 4 เซ็ต	15 วินาที 4 เซ็ต	20 วินาที 4 เซ็ต	ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อหลัง
8. ก้าวเท้าหน้า-หลัง สลับข้าง	60 วินาที	90 วินาที	120 วินาที	ความอดทนของ ระบบไหลเวียน โลหิตและระบบ หายใจ

โปรแกรมการฝึกแบบวงจร 8 สถานี

- สถานีที่ 1 นอนหงายดึงเข่าก้นตัวขึ้น
(เสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง)
- สถานีที่ 2 กระโดดเท้าคู่ข้ามเส้นยาง
(เสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อขา)
- สถานีที่ 3 นั่งเป็นรูปตัววี (V-sit)
(เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง)
- สถานีที่ 4 สไลด์เท้าไปทางซ้าย-ขวา 10 เมตร
(เสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ)
- สถานีที่ 5 นั่งพับเข่าข้างหนึ่ง มือแตะปลายเท้า
(เสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาและหลังส่วนล่าง)
- สถานีที่ 6 ลูกนั่ง ไชว้แขน
(เสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อหน้าท้อง)
- สถานีที่ 7 นอนคว่ำยกอก
(เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง)
- สถานีที่ 8 ก้าวเท้าหน้า-หลังสลับข้าง
(เสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ)

รายละเอียดของท่าการฝึกแบบวงจร 8 สถานี

สถานีที่ 1 นอนหงายดึงเข่ายกลำตัวขึ้น

ท่าเริ่มต้น นอนหงายราบกับพื้น

วิธีปฏิบัติ ยกขาข้างหนึ่งขึ้นมา โดยให้เข่างอ ใช้มือทั้งสองข้างจับที่ต้นขาใกล้กับข้อพับเข่า ดึงเข้าหาอกให้มากที่สุด แล้วค้างเอาไว้ ตามเวลาที่กำหนด ปล่อยมือแล้วเหยียดขากลับเข้าสู่ท่าเริ่มต้น ครั้งต่อไปให้เปลี่ยนเป็นยกขาอีกข้างหนึ่ง และสองข้างพร้อมกัน ทำสลับกันไป

เสริมสร้าง ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



ภาพผนวกที่ 6 นอนหงายดึงเข่ายกลำตัวขึ้น

สถานีที่ 2 กระโดดเท้าคู่ข้ามเส้นยาง

ทำเริ่มต้น ยืนหันข้างให้กับเส้นยาง

ทำปฏิบัติ ให้กระโดดเท้าคู่ข้ามเส้นยางไป-กลับ ติดต่อกันไปเรื่อยๆ ภายในเวลาที่กำหนด (เส้นยางสูงจากพื้นประมาณ 20 เซนติเมตร)

เสริมสร้าง ความทนทานของกล้ามเนื้อขา



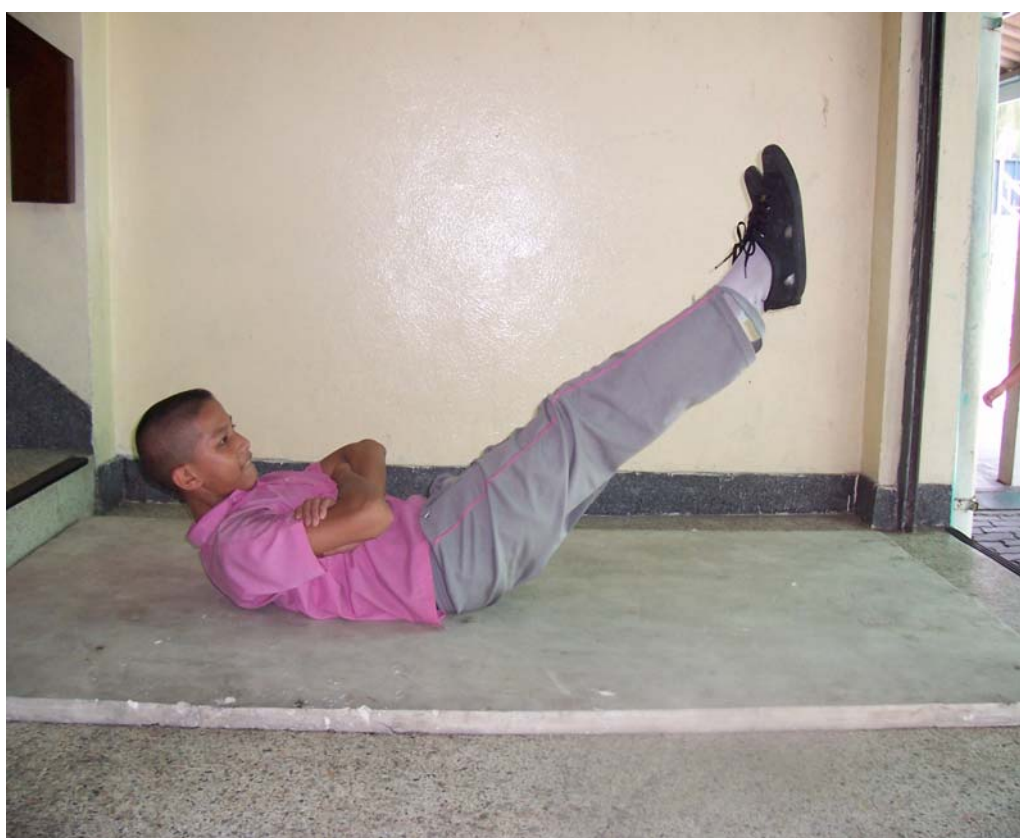
ภาพผนวกที่ 7 กระโดดเท้าคู่ข้ามเส้นยาง

สถานีที่ 3 นั่งเป็นรูปตัววี (V-sit)

ท่าเริ่มต้น นั่งราบกับพื้น เขยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า เท้าชิดกัน ลำตัวตั้งตรง
มือกอดหน้าอก

ท่าปฏิบัติ เอนตัวไปข้างหลังโดยไม่ให้หลังถูกพื้น ยกขาทั้งสองข้างขึ้นประมาณ
45 องศา ให้แนวลำตัวมีลักษณะคล้ายรูปตัววี แล้วค้างไว้ตามเวลาที่กำหนด

เสริมสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง



ภาพผนวกที่ 8 นั่งเป็นรูปตัววี

สถานีที่ 4 สไลด์เท้าไปทางซ้าย-ขวา 10 เมตร

ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง มือทั้งสองข้างจับที่เอว

ท่าปฏิบัติ สไลด์เท้าไปทางซ้าย-ขวา ระยะทาง 10 เมตร ไปและกลับตามเวลาที่กำหนด โดยมือทั้งสองข้างจับที่เอวตลอดเวลา

เสริมสร้าง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ



ภาพผนวกที่ 9 สไลด์เท้าไปทางซ้าย-ขวา 10 เมตร

สถานีที่ 5 นั่งพับเข่าข้างหนึ่ง มือแตะปลายเท้า

- ทำเริ่มต้น นั่งเหยียดขาข้างซ้าย ขาข้างขวาให้งอเข่า และปลายเท้าขวาพับเข้าไปชิด
 โคนขาข้างซ้าย ลำตัวตั้งตรง
- ทำปฏิบัติ ก้มลำตัวไปข้างหน้าอย่างช้าๆ มือจับปลายเท้าซ้าย ค้างเอาไว้ตาม
 เวลาที่กำหนด แล้วเปลี่ยนมาทำอีกข้างหนึ่งเช่นเดียวกัน
- เสริมสร้าง ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อต้นขาและหลังส่วนล่าง



ภาพผนวกที่ 10 นั่งพับเข่าข้างหนึ่ง มือแตะปลายเท้า

สถานีที่ 6 ลูกนั่งไขว้แขน

- ทำเริ่มต้น นอนหงายบนพื้น เข่าทั้งสองข้างงอให้เท้าวางราบกับพื้น แขนทั้งสองไขว้กันที่หน้าอก ให้มือแต่ละไหล่ตรงข้าม ยกศีรษะขึ้น เก็บคางไว้ชิดอก
- ทำปฏิบัติ ให้ยกขึ้นมาจนกระทั่งแขนแตะต้นขา แล้วผ่อนตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น
ทำไปเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนด
- เสริมสร้าง ความทนทานของกล้ามเนื้อหน้าท้อง



ภาพผนวกที่ 11 ลูกนั่งไขว้แขน

สถานีที่ 7 นอนคว่ำยกอก

ทำเริ่มต้น นอนคว่ำราบกับพื้น สองมือประสานกันที่ท้ายทอย
ทำปฏิบัติ ให้ยกลำตัวเฉพาะท่อนบนขึ้นจากพื้น ค้างไว้ตามเวลาที่กำหนด
เสริมสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง



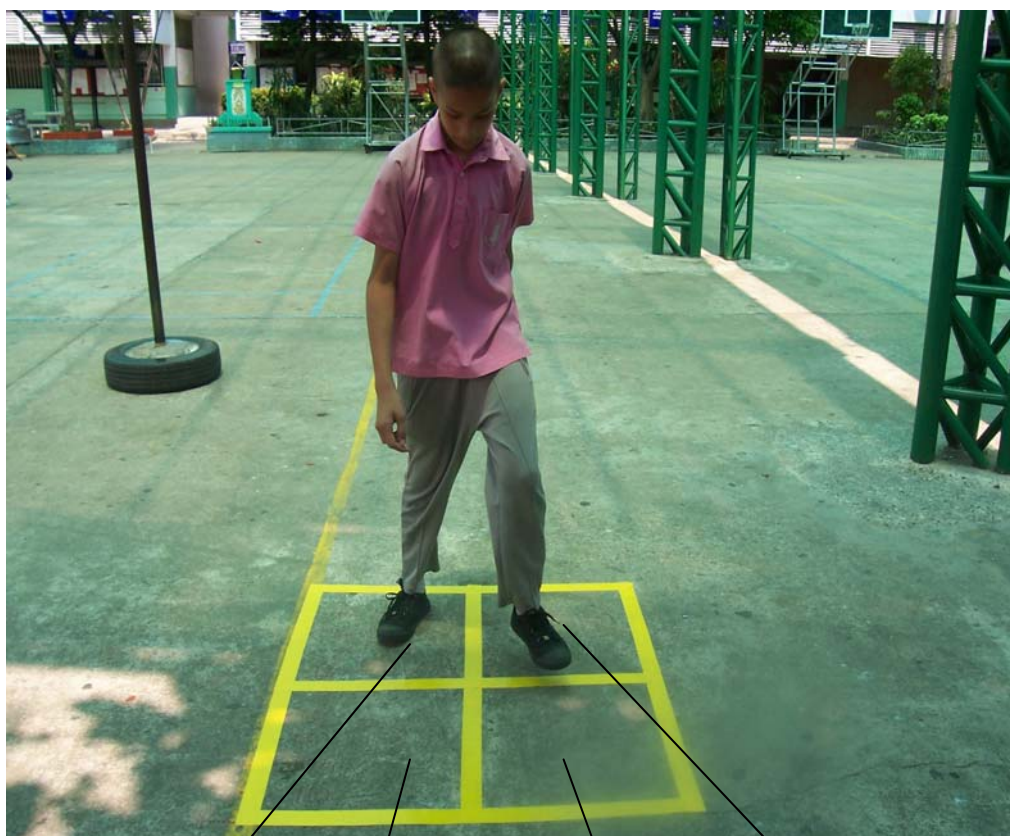
ภาพผนวกที่ 12 นอนคว่ำยกอก

สถานีที่ 8 ก้าวเท้าหน้า-หลังสลับข้าง

ทำเริ่มต้น ยืนแยกเท้าให้เท้าซ้ายอยู่ช่อง 1 และเท้าขวาอยู่ในช่อง 2

ทำปฏิบัติ ก้าวเท้าขวาไปวางที่ช่อง 3 แล้วก้าวเท้าซ้ายไปวางที่ช่อง 4 หันหน้าทาง
เดิมตลอดเวลา ก้าวเท้าขวาถอยกลับมาที่ช่อง 2 แล้วก้าวเท้าซ้ายกลับมา
วางที่ช่อง 1 นับเป็น 1 รอบ ทำจนครบเวลาที่กำหนด โดยใช้เครื่องให้
จังหวะกำกับ

เสริมสร้าง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ



2

3



4




1


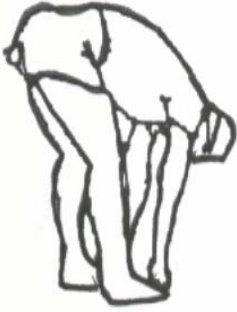

ภาพผนวกที่ 13 ก้าวเท้าหน้าหลัง สลับข้าง

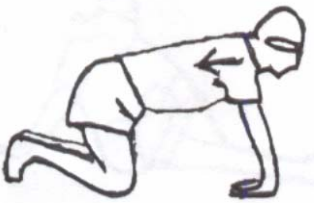

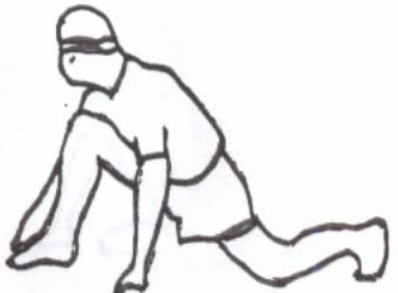
ท่าการบริหารที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ




เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกายให้พร้อมกับการทำงาน และเพื่อช่วยให้ร่างกายลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เมื่อมีการออกกำลังกายหรือสิ้นสุดการออกกำลังกายแล้วควรมีการบริหารร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อด้วยท่าต่างๆ ต่อไปนี้ (กรรวิ และ สุจิต, 2540)




ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ในการฝึก
1. หมุนคอ 	คอ	10 วินาที
2. ดึงศอก 	ไหล่ ต้นแขนด้านหลัง	ข้างละ 15 วินาที



ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ในการฝึก
3. เกี่ยวมือเหยียดแขน 	แขน ไหล่ ข้างลำตัว	15 วินาที
4. เหยียดแขนเหนือศีรษะ 	แขน ไหล่ ข้างลำตัว	20 วินาที
5. เหยียดแขนด้านหลัง 	ออก ไหล่ แขน	15 วินาที

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ในการฝึก
<p>6. เอนตัวด้านข้าง</p> 	<p>ด้านข้างลำตัว</p>	<p>ข้างละ 15 วินาที</p>
<p>7. ก้มแตะปลายเท้า</p> 	<p>ต้นขาด้านหลัง</p>	<p>20 วินาที</p>
<p>8. ยืนย่อเข่า</p> 	<p>กล้ามเนื้อน่อง</p>	<p>20 วินาที</p>

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ในการฝึก
9. ลูกเข่าบิดข้อมือ 	กล้ามเนื้อเอวและข้อต่อที่ฝึก แกนท่อนล่าง ข้อมือ	15 วินาที
10. นั่งยองๆ 	ข้อเท้า เอ็นร้อยหวาย	20 วินาที
11. ย่อสลับเข่า 	สะโพกด้านหน้า ต้นขาหลัง	ข้างละ 20 วินาที

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ในการฝึก
12. นั่งจับข้อเท้า 	หลังส่วนล่าง ต้นขาด้านหลัง	20 วินาที
13. ไช้ขาบิดลำตัว 	หลังส่วนล่าง ด้านข้างสะโพก	ซ้ำละ 20 วินาที
14. นั่งผีเสื้อ 	ต้นขาด้านใน	20 วินาที

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ในการฝึก
15. พับเพียบ 	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก ต้นขาด้านหน้า	ช้างละ 20 วินาที
16. นั่งส้นเท้า 	ต้นขาด้านหน้า กล้ามเนื้อ หน้าแข้ง	ช้างละ 20 วินาที
17. นั่งโยกตัวไปข้างหน้า 	หลังส่วนล่าง	ช้างละ 15 วินาที

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ในการฝึก
18. ดึงขามาข้างหน้า 	ต้นขาด้านหน้า	ซ้ำงละ 20 วินาที
19. หมุนข้อเท้า 	ข้อเท้า	ซ้ำงละ 10 วินาที
20. วิ่งรอบสถานีฝึก	ทุกส่วน	2 นาที