

การวิเคราะห์สถานการณ์
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



กิจกรรมถอดประสบการณ์

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

สถานการณ์

ออกกำลังกาย



การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ไปใช้ในสถานการณ์

พอประมาณ

สภาพร่างกาย วัย อายุ

อุปกรณ์

สถานที่

เวลา



มีเหตุผล

ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัย

คลายเครียด

เกิดความสนุกสนาน

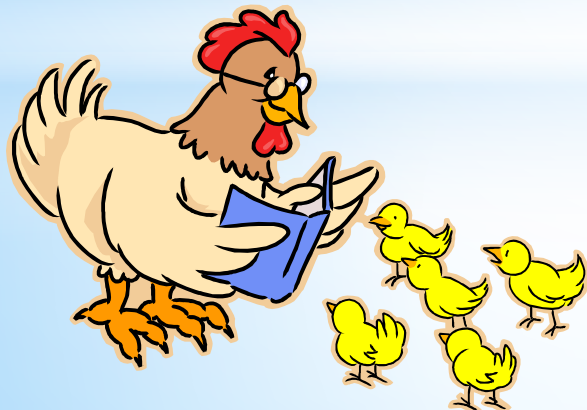
ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์



มีภูมิคุ้มกันที่ดี

ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

การจัดสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม



คุณธรรม

ความอดทน

ความรับผิดชอบ

ความมีวินัย

น้ำใจนักกีฬา



ความรู้

อุปกรณ์แต่ละประเภท
หลักขั้นตอนการออกกำลังกาย
ประเภทของกีฬา



ขอเป็นกำลังใจกับครูพอเพียง

