



## เฉลย ใบงาน เรื่อง ความสำคัญและคุณค่าของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกความสำคัญและคุณค่าของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ที่ส่งผลต่อสุขภาพ ในด้านต่าง ๆ ที่กำหนดให้ต่อไปนี้



### ด้านร่างกาย

ช่วยให้ระบบในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีบุคลิกภาพสง่างาม มีความคล่องแคล่วว่องไว กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความอดทน ระบบไหลเวียนโลหิตมีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นกิจกรรมที่สามารถเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ



### ด้านจิตใจและอารมณ์

มีไหวพริบ สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี  
ผ่อนคลายความตึงเครียด  
มีน้ำใจเป็นนักกีฬา  
มีสมาธิที่ดี รู้จักการวางแผน มีอารมณ์ที่มั่นคง



### ด้านสติปัญญา

ทำให้สมองปลอดโปร่งสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างทันที่  
- มีความคิดอย่างสร้างสรรค์มีความสามารถในการเรียน  
- มีความสามารถในการเรียนรู้  
- มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

### ด้านสังคม

- ก่อให้เกิดสัมพันธ์ไมตรี ความสมัค รสมานสามัคคี  
- รู้จักปรับตัวให้เข้ากับบุคคลในสังคมได้  
- เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน การมีน้ำใจ การให้เกียรติกัน การเคารพสิทธิของคนในสังคม  
- รู้จักการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมีมิตรจิตระหว่างบุคคล



### ด้านทัศนคติ

- เป็นการสอนให้ผู้เล่นปฏิบัติตนอยู่ในขอบเขตอันพึงกระทำ  
- รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น  
- รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่งเสริมและพัฒนาบาสเกตบอลในด้านอื่น ๆ ต่อไป