

เฉลย ใบงาน เรื่อง ความสำคัญและคุณค่าของการเล่นกีฬาแบดมินตัน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกความสำคัญและคุณค่าของการเล่นกีฬาแบดมินตัน ที่ส่งผลต่อสุขภาพ
ในด้านต่าง ๆ ที่กำหนดให้ต่อไปนี้

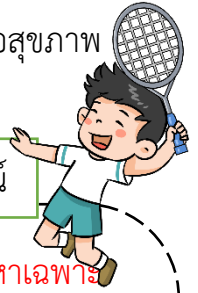


ด้านร่างกาย

ช่วยให้ระบบในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีบุคลิกภาพสง่างาม มีความคล่องแคล่วว่องไว กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความอดทน ระบบไหลเวียนโลหิตมีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นกิจกรรมที่สามารถเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ

ด้านจิตใจและอารมณ์

มีไหวพริบ สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
ผ่อนคลายความตึงเครียด
มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
มีสมาธิที่ดี รู้จักการวางแผน มีอารมณ์ที่มั่นคง



ด้านสติปัญญา

ทำให้สมองปลอดโปร่งสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงที

- มีความคิดอย่างสร้างสรรค์มีความสามารถในการเรียน
- มีความสามารถในการเรียนรู้
- มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี



ด้านสังคม

- ก่อให้เกิดสัมพันธ์ไมตรี ความสมัคร์สมานสามัคคี
- รู้จักปรับตัวให้เข้ากับบุคคลในสังคมได้
- เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน การมีน้ำใจ การให้เกียรติกัน การเคารพสิทธิของคนในสังคม
- รู้จักการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมีเมตตาริจิตระหว่างบุคคล



ด้านทัศนคติ

- เป็นการสอนให้ผู้เล่นปฏิบัติตนอยู่ในขอบเขตอันพึงกระทำ
- รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น
- รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่งเสริมและพัฒนาแบดมินตันในด้านอื่น ๆ ต่อไป