

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาฯ วิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่** 1 **การบริหารร่างกายประกอบเพลง**

**มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.5/1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้

ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด

**จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด**

1. อธิบายประโยชน์ของการบริหารร่างกายประกอบเพลง (K)

2. ปฏิบัติการบริหารร่างกายประกอบเพลง(P)

3. เห็นความสำคัญของการบริหารร่างกายประกอบเพลง(A)

**สาระสำคัญ**

การบริหารร่างกายประกอบเพลงเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

**สาระการเรียนรู้**

**ความรู้**

1. การเคลื่อนไหวร่างกาย : การบริหารร่างกายประกอบเพลง

2. ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน

3. หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

รักชาติศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย

**ชิ้นงานหรือภาระงาน**

1. การฝึกปฏิบัติทักษะยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน

2. การปฏิบัติกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหวร่างกาย

**การประเมินผล**

1. การฝึกปฏิบัติทักษะยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| เกณฑ์การประเมิน | ระดับคะแนน | | | |
| 4  (10 คะแนน) | 3  (9 คะแนน) | 2  (7-8 คะแนน) | 1  (5-6 คะแนน) |
| ฝึกปฏิบัติทักษะยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน | ฝึกปฏิบัติทักษะยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถประเมินผลการปฏิบัติ และเสนอแนวทางการปรับปรุงพัฒนาทักษะได้ด้วยตนเอง | ฝึกปฏิบัติทักษะยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถประเมินผลการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง | ฝึกปฏิบัติทักษะยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานและสามารถประเมินผลการปฏิบัติได้โดยต้องให้ครูหรือเพื่อนแนะนำบ้าง | ฝึกปฏิบัติทักษะยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานและประเมินผลการปฏิบัติได้โดยต้องให้ครูหรือเพื่อนแนะนำเท่านั้น |

2. การปฏิบัติกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหวร่างกาย

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| เกณฑ์การประเมิน | ระดับคะแนน | | | |
| 4  (10 คะแนน) | 3  (9 คะแนน) | 2  (7-8 คะแนน) | 1  (5-6 คะแนน) |
| ออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดู | ออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดูและบันทึกผลการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องสามารถให้คำแนะนำกับเพื่อนได้ | ออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดูและบันทึกผลการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแต่ไม่สามารถให้คำแนะนำผู้อื่นได้ | ออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดูและบันทึกผลการปฏิบัติได้โดยต้องให้ผู้อื่นแนะนำบ้าง | ออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดูและบันทึกผลการปฏิบัติโดยต้องให้ผู้อื่นแนะนำเท่านั้น |

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

1. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเพลง 1 รอบ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม เท่าๆ กัน ให้แต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงเราสู้พร้อมกับเคาะจังหวะหรือ

ปรบมือประกอบการร้องเพลงจนคล่อง จากนั้นแสดงท่าการบริหารร่างกายประกอบเพลง

แล้วบันทึกผล

3. นักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ของนักเรียน

4. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเล่นยืดหยุ่น : ท่าการทรงตัวจากนั้น ฝึกปฏิบัติ

ท่าการทรงตัว แล้วบันทึกผล

5. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการท่าการทรงตัว จากนั้นนักเรียนฝึก

ปฏิบัติ

6. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเล่นยืดหยุ่น จากนั้นให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนเพื่อฝึก

ปฏิบัติท่าทางหกกบ และการทรงตัวด้วยมือและแขน และช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง

7. นักเรียนร่วมกันศึกษาวิธีการต่อตัว จากนั้นให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5 คน เพื่อฝึก

ปฏิบัติท่าทางพื้นฐานการต่อตัวแบบ 2 คน 3 คน 4 คน และ 5 คน

8. นักเรียนศึกษาการฝึกปฏิบัติทักษะยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน การการทรงตัว ทรงตัวด้วย

มือและแขน หกกบ จากนั้นบันทึกผลการฝึกปฏิบัติ

9. นักเรียนร่วมกันศึกษาเกี่ยวกับหลักการเคลื่อนไหว จากนั้นให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม

เพื่อจับสลากหลักการเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล และให้แต่ละ

กลุ่มร่วมกันคิดและออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหวกลุ่มละ 1 อย่าง แล้ว

ออกมาสาธิตให้เพื่อนในชั้นดู แล้วบันทึกผลการปฏิบัติ

**สื่อการเรียนรู้**

1. เนื้อเพลงเพลงเราสู้

2. แถมประโยค

**ตัวอย่างแบบบันทึก**

**แบบบันทึกการบริหารร่างกายประกอบเพลง**

1. กลุ่มของนักเรียนและเพื่อน ๆ มีการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่พร้อมเพรียงกันหรือไม่ เพราะอะไร

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. การบริหารร่างกายประกอบเพลงมีประโยชน์อย่างไร\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. การบริหารร่างกายประกอบเพลงให้สวยงามและพร้อมเพรียงกันควรยึดหลักคุณธรรมข้อใด

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. นักเรียนรู้สึกอย่างไรจากการบริหารร่างกายประกอบเพลง\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อสรุปเกี่ยวกับการบริหารร่างกายประกอบเพลง โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

⬩การบริหารร่างกายประกอบเพลงมีประโยชน์อย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินและช่วยสร้างเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดี)**

6. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้

การบริหารร่างกายประกอบเพลงเราสู้เป็นกิจกรรมที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง

สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดี มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน และช่วยเสริมสร้างให้มีบุคลิกภาพที่ดี

7. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

⬩ เมื่อนักเรียนฟังเพลง“เราสู้” แล้ว รู้สึกอย่างไร

**การจัดบรรยากาศเชิงบวก**

ครูหาวิดีโอการเคลื่อนไหวประกอบเพลงต่างๆ มาให้นักเรียนดูเพื่อผ่อนคลาย

**สื่อการเรียนรู้**

1. เนื้อเพลงเราสู้

2. แบบบันทึกการบริหารร่างกายประกอบเพลง

**การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

**1. วิธีการวัดและประเมินผล**

1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

**2. เครื่องมือ**

2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

**3. เกณฑ์การประเมิน**

3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

ผ่านตั้งแต่ 2 รายการถือว่า**ผ่าน**

ผ่าน 1 รายการถือว่า**ไม่ผ่าน**

3.2 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน 9-10 ระดับดีมาก

คะแนน 7-8 ระดับ ดี

คะแนน 5-6 ระดับ พอใช้

คะแนน 0-4 ระดับควรปรับปรุง

**ความรู้เพิ่มเติมสำหรับครู**

การฝึกให้เด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ได้ใช้พลังงานจะช่วยให้การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายทำได้สะดวก ทำให้เกิดความหิวอยากรับประทานอาหาร นอนหลับได้ง่าย ส่งผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่และแข็งแรง จึงควรให้เด็กมีโอกาสได้ออกกำลังกาย ได้ใช้อวัยวะ  
ทุกส่วนตามกำลังและความสามารถของเด็ก

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดการเรียนการสอน

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ปัญหา/อุปสรรค

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

แนวทางแก้ไข

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ลงชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ผู้บันทึก)

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_



**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาฯ วิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เวลา 1 ชั่วโมง**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่** 2 **ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน: การทรงตัว**

**มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.5/1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้

ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

**จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด**

1. อธิบายวิธีการปฏิบัติยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน : ทรงตัว (K)

2. ฝึกปฏิบัติยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน : ทรงตัว (P)

3. เห็นความสำคัญของการฝึกปฏิบัติยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน : ทรงตัว(A)

**สาระสำคัญ**

การม้วนตัวเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ทักษะความอ่อนตัว และความแข็งแรงของร่างกายการฝึกม้วนตัวเป็นประจำจะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี

**สาระการเรียนรู้**

ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน : ทรงตัว

**ชิ้นงานหรือภาระงาน**

- แบบบันทึกการม้วนหน้าและทรงหลัง

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

1. ให้นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเล่นกีฬา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

⬩นักเรียนเคยเล่นกีฬาประเภทใดบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ วิ่ง ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล**

**ฟันดาบ ว่ายน้ำ)**

⬩นักเรียนชอบเล่นกีฬาประเภทใดมากที่สุด **(ตัวอย่างคำตอบ บาสเกตบอล ว่ายน้ำ)**

⬩นักเรียนคิดว่าการเล่นกีฬาของตนเองใช้อวัยวะส่วนใดบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ ใช้แขน ขา มือ**

**ศีรษะ ลำตัว)**

⬩เมื่อได้เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ นักเรียนรู้สึกอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ มีความสุข สนุกสนาน**

**เพลิดเพลิน)**

2. ครูสาธิตการทำท่าการทรงตัวให้นักเรียนดูและเลือกผู้แทนนักเรียนออกมาปฏิบัติ

ให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน

3. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานการทรงตัว โดยครูใช้

คำถาม ดังนี้

⬩การทรงตัวท่ายืนขาเดียวกางแขนใช้อวัยวะใดในการเคลื่อนไหวบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ แขน ขา ลำตัว)**

⬩การทรงตัวท่ายืนขาเดียวมีประโยชน์อย่างไรบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น)**

⬩การหกกบใช้อวัยวะใดในการเคลื่อนไหวบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ หลัง แขน ขา ลำตัว)**

⬩การหกกบมีประโยชน์อย่างไรบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ อวัยวะร่างกายมีการเคลื่อนไหว**

**และมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น)**

4. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนฝึกปฏิบัติ โดยสลับกันปฏิบัติจนคล่องแคล่ว

หากมีข้อผิดพลาดให้ครูแนะนำเพิ่มเติมจนปฏิบัติอย่างถูกต้องจากนั้นให้นักเรียนทำแบบ

บันทึกการปฏิบัติดังนี้

**ตัวอย่างแบบบันทึก**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **แบบบันทึกการทรงตัว** | | | | |
| ทักษะยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน | ผลการปฏิบัติ | | | |
| ทำได้ | | | ทำไม่ได้ |
| ดี | พอใช้ | ควรปรับปรุง |
| 1. การทรวตัวขาเดียว  2. การเดินทรงตัว |  |  |  |  |

5. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้

การม้วนตัวเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ทักษะ ความอ่อนตัวและความแข็งแรง

ของร่างกายที่สัมพันธ์กันเพื่อให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกม้วนตัวเป็นประจำจะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี

6. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นโดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

⬩ ถ้านักเรียนมีความสามารถด้านการทรงตัวดี นักเรียนจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไร

**การจัดบรรยากาศเชิงบวก**

ครูให้นักเรียนดู วิดีโอ เกี่ยวกับการทรงตัวเพิ่มเติมโดยอาจเป็นวิดีโอการเล่นยิมนาสติกลีลาแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น

**สื่อการเรียนรู้**

แบบบันทึกการทรงตัวแบต่างๆ

**การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

**1. วิธีการวัดและประเมินผล**

1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

**2. เครื่องมือ**

2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

**3. เกณฑ์การประเมิน**

3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

ผ่านตั้งแต่ 2 รายการถือว่า**ผ่าน**

ผ่าน 1 รายการถือว่า**ไม่ผ่าน**

3.2 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน 9-10 ระดับดีมาก

คะแนน 7-8 ระดับ ดี

คะแนน 5-6 ระดับ พอใช้

คะแนน 0-4 ระดับควรปรับปรุง

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดการเรียนการสอน

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ปัญหา/อุปสรรค

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

แนวทางแก้ไข

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ลงชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ผู้บันทึก)

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_



**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาฯ วิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เวลา 2 ชั่วโมง**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3-**4 **ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน:หกกบ**

**มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.5/1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้

ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

**จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด**

1. อธิบายวิธีการทำหกกบ (K)

2. ฝึกปฏิบัติการทำหกกบ (P)

3. เห็นความสำคัญของการทำหกกบ (A)

**สาระสำคัญ**

การทำหกกบ เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือ แขน คอ ข้อศอก และข้อมือ และเพื่อให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ

**สาระการเรียนรู้**

ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน : หกกบ

**ชิ้นงานหรือภาระงาน**

-แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติการหกกบ

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

1. ให้นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกายตามอัธยาศัย ประมาณ 10 นาที

2. ครูและผู้แทนนักเรียนสาธิตการทำหกกบให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนจับคู่กันกับเพื่อนเพื่อฝึกปฏิบัติท่าทางหกกบ โดยผลัดกันปฏิบัติและให้เพื่อนช่วยกันตรวจสอบความถูกต้องจนครบทุกคน หากมีข้อผิดพลาดให้ครูแนะนำเพิ่มเติมจนสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

3. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเล่นยืดหยุ่น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

⬩นักเรียนคิดว่า การทรงตัวใช้อวัยวะใดในการเคลื่อนไหวบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ เกือบทุกส่วน**

**ของร่างกาย)**

⬩หกสามเส้ามีประโยชน์อย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ ทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น   
มีความอ่อนตัวและความแข็งแรง)**

4. ครูอธิบายและสาธิตการทำหกกบให้นักเรียนดู

5. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำหกกบ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

⬩การทำหกกบเป็นการฝึกทักษะในด้านใด **(ตัวอย่างคำตอบ การทรงตัวและความแข็งแรงของ**

**กล้ามเนื้อ)**

6. ให้นักเรียนฝึกการทรงตัวด้วยมือและแขน และให้เพื่อนช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง

จากนั้นบันทึกผลการฝึกปฏิบัติลงในแบบบันทึก

**ตัวอย่างแบบบันทึก**

แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติการหกกบ

1. การทำหกกบมีส่วนใดของร่างกายสัมผัสพื้นบ้าง

1. การทรงตัวด้วยท่าหกกบมีส่วนใดของร่างกายสัมผัสพื้นบ้าง

1. มีเพื่อนคนใดทำท่าหกกบได้ดีบ้าง

1. นักเรียนทำท่าหกกบได้ดีหรือไม่ อย่างไร

1. ถ้านักเรียนต้องการทำท่าหกกบให้ได้ดี ควรฝึกอย่างไร

1. ถ้านักเรียนฝึกทักษะการทำหกกบและท่าหกสามเส้าเป็นประจำจะมีผลต่อร่างกายอย่างไร

7. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้

การทำหกกบ เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือ แขน คอ ข้อศอกและข้อมือ และเพื่อให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี

8. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

⬩ การฝึกทำท่าหกกบที่ไม่ถูกวิธีจะส่งผลให้เกิดอันตรายอย่างไร

**สื่อการเรียนรู้**

-

**การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

**1. วิธีการวัดและประเมินผล**

สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

**2. เครื่องมือ**

แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

**3. เกณฑ์การประเมิน**

การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

ผ่านตั้งแต่ 2 รายการถือว่า**ผ่าน**

ผ่าน 1 รายการถือว่า**ไม่ผ่าน**

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดการเรียนการสอน

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ปัญหา/อุปสรรค

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

แนวทางแก้ไข

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ลงชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ผู้บันทึก)

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

****

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาฯ วิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เวลา 2 ชั่วโมง**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่** 5-6 **หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย**

**มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.5/3 ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

**จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด**

1. อธิบายหลักการเคลื่อนไหวร่างกาย (K)

2. จำแนกกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหวของร่างกาย (P)

3. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหวของร่างกาย (A)

**สาระสำคัญ**

การเคลื่อนไหวร่างกายต้องมีแรงบางอย่างเข้ามาเกี่ยวข้องทำให้การเคลื่อนที่ช้าลงหรือเร็วขึ้น และในการปฏิบัติกิจกรรมบางอย่างร่างกายก็ต้องมีความสมดุล จึงทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย

**สาระการเรียนรู้**

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

**มุ่งมั่นในการทำงาน**

ตัวชี้วัดที่ 6.2 ทำงานด้วยความเพียรพยายามและอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

**ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)**

- แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

1. ครูนำแถบประโยคต่อไปนี้มาติดไว้บนกระดาน แล้วให้นักเรียนอ่าน 1 รอบ ดังนี้

อุ้มเด็ก

สะพายกระเป๋าเป้ที่หลัง

ดึงเชือก

ผลักประตู

แบกของ

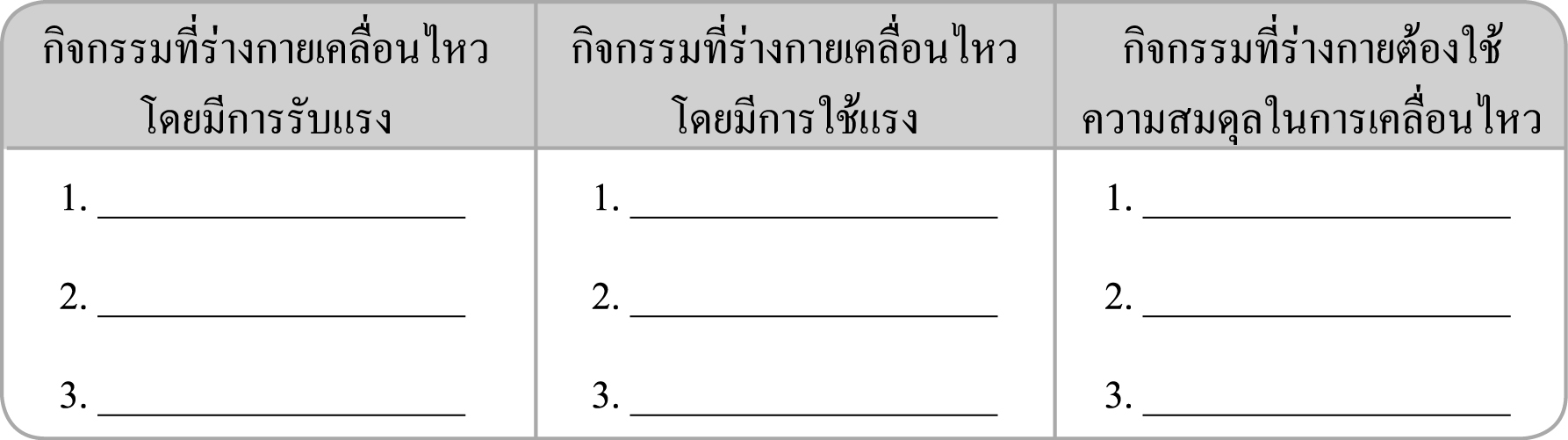
เดินบนราวไม้

ถอนหญ้า

ไต่สะพานเชือก

เล่นสเกตน้ำแข็ง

จากนั้นครูเขียนตารางต่อไปนี้บนกระดาน



แล้วครูใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนจำแนกแถบประโยคให้ตรงกับหลักการเคลื่อนไหว

ในตาราง ดังนี้

⬩ การสะพายกระเป๋าเป้ที่หลังเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด **(การเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีการรับแรง)**

⬩ การถอนหญ้าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด **(การเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีการใช้แรง)**

⬩ การเดินบนราวไม้เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด **(การเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องมีการสร้างความสมดุล)**

⬩ การดึงเชือกเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด **(การเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีการใช้แรง)**

⬩ การอุ้มเด็กเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด **(การเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีการรับแรง)**

⬩ การไต่สะพานเชือกเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด **(การเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องมีการสร้างความสมดุล)**

⬩ การแบกของเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด **(การเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีการรับแรง)**

⬩ การผลักประตูเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด **(การเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีการใช้แรง)**

2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มจับสลากเลือกหลักการเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกลุ่มละ 1 หลักการ แล้วให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหวของกลุ่มตนเองมา 1 อย่าง แล้วออกมาสาธิตท่าทางการเคลื่อนไหวให้เพื่อนในชั้นดู จากนั้นบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหวลงในแบบบันทึก

ตัวอย่างแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว

**แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว**

1. กลุ่มของนักเรียนออกแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวใด

กิจกรรมการรับแรง กิจกรรมการใช้แรง

กิจกรรมการสร้างความสมดุล

2. กิจกรรมการเคลื่อนไหวดังกล่าวคืออะไร

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. กลุ่มของนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวได้ถูกต้องหรือไม

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. การรู้จักหลักการเคลื่อนไหวมีประโยชน์อย่างไร

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้

การเคลื่อนไหวร่างกายต้องมีแรงบางอย่างเข้ามาเกี่ยวข้องทำให้การเคลื่อนที่ช้าลง

หรือเร็วขึ้น และในการปฏิบัติกิจกรรมบางอย่างร่างกายก็ต้องมีความสมดุลจึงจะ

ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

4. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

⬩ กิจกรรมอะไรที่ใช้แรงในการเคลื่อนไหวน้อยที่สุด

**การจัดบรรยากาศเชิงบวก**

ครูให้นักเรียนทำท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายตามจินตนาการของตนเองเพื่อความสนุกสนาน

**สื่อการเรียนรู้**

แถบประโยค

**การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

**1. วิธีการวัดและประเมินผล**

1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

**2. เครื่องมือ**

2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

**3. เกณฑ์การประเมิน**

3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า **ผ่าน**

ผ่าน 1 รายการ ถือว่า **ไม่ผ่าน**

3.2 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน 9-10 ระดับ ดีมาก

คะแนน 7-8 ระดับ ดี

คะแนน 5-6 ระดับ พอใช้

คะแนน 0-4 ระดับ ควรปรับปรุง

**การประเมินผลตามสภาพจริง (Rubrics)**

การประเมินกิจกรรมนี้ให้ผู้สอนพิจารณาจากเกณฑ์การประเมินผลตามสภาพจริง (Rubrics) เรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหวร่างกาย

**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.5/3 ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **เกณฑ์การประเมิน** | **ระดับคะแนน** | | | |
| **4** | **3** | **2** | **1** |
| ออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดู | ออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดูและบันทึกผลการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องสามารถให้คำแนะนำกับเพื่อนได้ | ออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดูและบันทึกผลการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแต่ ไม่สามารถให้คำแนะนำผู้อื่นได้ | ออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดูและบันทึกผลการปฏิบัติได้โดยต้องให้ผู้อื่นแนะนำบ้าง | ออกแบบกิจกรรมตามหลักการเคลื่อนไหว แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดูและบันทึกผลการปฏิบัติโดยต้องให้ผู้อื่นแนะนำเท่านั้น |

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดการเรียนการสอน

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ปัญหา/อุปสรรค

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

แนวทางแก้ไข

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ลงชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ผู้บันทึก)

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

****

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาฯ วิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เวลา 3 ชั่วโมง**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่** 6-9 **ทักษะกีฬาสากล (กีฬาเทเบิลเทนนิส)**

**มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

พ 3.1 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ

แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.2 ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ

ตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น

พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความ

แตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล

**จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด**

1. อธิบายการจับไม้ตีลูกเทเบิลเทนนิส (K)

2. ปฏิบัติทักษะการจับไม้ตีลูกเทเบิลเทนนิส (P)

3. เห็นความสำคัญ­ของการจับไม้ตีลูกเทเบิลเทนนิสที่ถูกวิธีในการเล่นเทเบิลเทนนิส (A)

**สาระสำคัญ**

การเล่นเทเบิลเทนนิส ช่วยฝึกความคล่องตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และทำให้เกิดความ สนุกสนานในการเล่น

**สาระการเรียนรู้**

ทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิส

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

**ใฝ่เรียนรู้**

ตัวชี้วัดที่ 4.1 ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

ความสามารถในการแก้ปัญหา

**ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)**

- ภาพวาดการจับไม้เทเบิลเทนนิส

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

1. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส โดยครูถามคำถาม ดังนี้

- นักเรียนรู้จักกีฬาเทเบิลเทนนิสหรือไม่ **(ตัวอย่างคำตอบ รู้จัก/ไม่รู้จัก)**

- นักเรียนเคยเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสหรือไม่ **(ตัวอย่างคำตอบ เคย/ไม่เคย)**

2. ครูอธิบายและสาธิตการจับไม้ตีลูกเทเบิลเทนนิสให้นักเรียนดู ดังนี้

1. การจับไม้แบบธรรมดา

2. การจับไม้แบบจีนหรือแบบถือปากกา

จากนั้นให้นักเรียนลองปฏิบัติการจับไม้ทั้งสองแบบโดยมีครูคอยดูแลและแนะนำอย่างใกล้ชิด

3. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะการจับไม้ในการเล่น

เทเบิลเทนนิส โดยครูถามคำถาม ดังนี้

- กีฬาเทเบิลเทนนิสมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร **(ปิงปอง)**

- การจับไม้แบบธรรมดา มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร และมีข้อดี ข้อเสียอย่างไรบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ วิธีปฏิบัติ จับไม้แบบกำด้ามไม้โดยให้ด้ามไม้อยู่ระหว่างง่ามนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ โดยนิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านหน้าไม้และนิ้วอื่น ๆ ที่เหลืออยู่ด้านหลังไม้ ซึ่งการจับไม้วิธีนี้จะสามารถตีลูกได้สองด้าน ผู้เล่นไม่ต้องเคลื่อนที่มากนัก แต่มีข้อเสียคือ การตีโต้ตอบอาจทำได้ช้าและทำให้ตีลูกพลาดได้)**

- การจับไม้แบบจีนหรือแบบถือปากกา มีการปฏิบัติอย่างไร และมีข้อดี ข้อเสียอย่างไรบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ วิธีปฏิบัติ ตั้งด้ามไม้ขึ้นให้ด้ามไม้อยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือโดยนิ้วทั้งสองวางคร่อมด้ามไม้ ทาบนิ้วอยู่บนหน้าไม้ด้านเดียวกัน ส่วนนิ้วที่เหลือแนบชิดกันเรียงอยู่ด้านหลังไม้การจับไม้วิธีนี้จะใช้ไม้ตีลูกได้เพียงด้านเดียวทำให้ตีโต้กันได้รวดเร็ว)**

4. ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีการจับไม้เทเบิลเทนนิสที่นักเรียนถนัด แล้วแลกเปลี่ยน  
กับเพื่อนเพื่อทายว่าเป็นการจับไม้เทเบิลเทนนิสแบบใด

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้

- เทเบิลเทนนิส เป็นกีฬาที่ช่วยฝึกความคล่องตัวและความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวเพื่อให้ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี การมีทักษะในการเล่นเทเบิลเทนนิสที่ถูกต้องจะทำให้เล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความปลอดภัย

6. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ผู้ที่มีลักษณะรูปร่างอย่างไรที่จะเล่นเทเบิลเทนนิสได้ดี

**การจัดบรรยากาศเชิงบวก**

ครูนำวิดิโอเทปเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิสมาเปิดให้นักเรียนได้ศึกษาความรู้เพิ่มเติม

**สื่อการเรียนรู้**

ไม้เทเบิลเทนนิส - วิดิโอ

**การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

**1. วิธีการวัดและประเมินผล**

สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

**2. เครื่องมือ**

แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

**3. เกณฑ์การประเมิน**

การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า **ผ่าน**

ผ่าน 1 รายการ ถือว่า **ไม่ผ่าน**

**กิจกรรมเสนอแนะ**

1. ครูให้นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง “กีฬาเทเบิลเทนนิสที่ฉันชอบ” มาส่งคนละ 1 หน้า กระดาษ A4 และเลือกผู้แทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนให้เพื่อนฟัง

2. ครูให้นักเรียนหาภาพประกอบการจับไม้ในการเล่นเทเบิลเทนนิสและทำรายงานเรื่องประวัติของกีฬาเทเบิลเทนนิส

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดการเรียนการสอน

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ปัญหา/อุปสรรค

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

แนวทางแก้ไข

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ลงชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ผู้บันทึก)

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

****

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาฯ วิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เวลา 2 ชั่วโมง**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10-11 (กีฬาเทเบิลเทนนิส)ทักษะพื้นฐานการตีลูกเทเบิลเทนนิส**

**มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

พ 3.1 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ

แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.2 ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ

ตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น

พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความ

แตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล

**จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด**

1. อธิบายทักษะเบื้องต้นในการตีลูกเทเบิลเทนนิส (K)

2. ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการตีลูกเทเบิลเทนนิส (P)

3. เห็นความสำคัญ­ของการมีทักษะเบื้องต้นที่ดีในการตีลูกเทเบิลเทนนิส (A)

**สาระสำคัญ**

การมีทักษะเบื้องต้นในการตีลูกเทเบิลเทนนิสจะทำให้การเล่นเทเบิลเทนนิสมีประสิทธิภาพมากขึ้น และการปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นอย่างถูกต้องจะทำให้เกิด

ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

**สาระการเรียนรู้**

ทักษะเบื้องต้นในการตีลูกเทเบิลเทนนิส

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

**ใฝ่เรียนรู้**

ตัวชี้วัดที่ 4.1 ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

ความสามารถในการแก้ปัญหา

**ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)**

- แบบประเมินการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการตีลูกเทเบิลเทนนิส

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

1. ให้นักเรียนดูภาพนักกีฬากำลังตีลูกเทเบิลเทนนิส และร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- จากภาพการตีลูกเทเบิลเทนนิส นักเรียนคิดว่าต้องประกอบด้วยทักษะอะไรบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ การเดาะลูก การตีลูกกระทบพื้น)**

-นักเรียนมีทักษะเบื้องต้นในการตีลูกเทเบิลเทนนิสหรือไม่ ถ้ามี มีทักษะอะไร **(ตัวอย่างคำตอบ มี การตีลูกหน้ามือ การตีลูกกระทบพื้น)**

2. ครูอธิบายและสาธิตทักษะเบื้องต้นในการตีลูกเทเบิลเทนนิส ดังนี้

1. การเดาะลูก 4. การตีลูกหลังมือ

2. การตีลูกกระทบฝาผนัง 5. การส่งลูก (การเสิร์ฟ) หน้ามือ

3. การตีลูกหน้ามือ 6. การส่งลูก (การเสิร์ฟ) หลังมือ

จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามทีละทักษะโดยครูคอยให้คำแนะนำและตรวจสอบความถูกต้อง

3. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นในการตีลูก เทเบิลเทนนิส โดยครูถามคำถาม ดังนี้

- การเดาะลูกมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ การเดาะลูกเป็นการฝึกตีลูกให้ลอยขึ้นไปในอากาศ โดยให้หน้าไม้ขนานกับพื้น ลูกจะลอยขึ้นในแนวตรงซึ่งอาจฝึกเดาะลูกด้วยหน้าไม้หรือหลังไม้สลับกัน)**

- การตีลูกกระทบฝาผนังมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ ให้ยืนห่างจากฝาผนังประมาณ 2 เมตร ฝึกตีลูกกระดอนจากพื้นกระทบฝาผนังเพื่อให้ชินกับจังหวะและน้ำหนัก ซึ่งเมื่อกระทบฝาผนังแล้วให้กระดอนกับพื้น 1 ครั้ง ก่อนจะตีให้ไปกระทบฝาผนังอีก เมื่อคล่องแล้วจึงฝึกตีลูกลอยกระทบฝาผนังต่อไป)**-- **-**การตีลูกหน้ามือมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ** **ใช้หน้าไม้ตีลูกที่มาด้าน เดียวกับมือที่ถือไม้ เช่น ถ้าจับไม้มือขวาก็ใช้หน้าไม้ตีลูกที่มาด้านขวาของผู้เล่น)**

- การตีลูกหลังมือมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ ใช้หน้าไม้ตีลูกที่มาด้าน ตรงข้ามกับมือที่ถือไม้ เช่น ถ้าจับไม้มือขวาการตีลูกหลังมือก็คือการตีลูกที่มาด้านซ้ายมือของผู้เล่น)**

- การส่งลูกหน้ามือมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ ยืนหันข้างให้มือข้างที่ถือลูกเข้าหาโต๊ะ เหวี่ยงไม้ตีไปด้านหลังห่างลูกประมาณ 2 ฟุต โยนลูกขึ้นจากฝ่ามือแล้วตีลูกโดยเอียง หน้าไม้ให้คว่ำเล็กน้อย เพื่อให้ลูกกระทบโต๊ะก่อนจะข้ามตาข่ายไปตกที่พื้นโต๊ะฝ่ายตรงข้าม)**

- การส่งลูกเสิร์ฟหลังมือมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ ยืนหันหน้าเข้าหาตาข่ายหรือจะยืนเฉียงหันด้านที่ถนัดเข้าหาโต๊ะก็ได้ ดึงไม้ตีเข้ามาชิดไหล่ตรงข้าม แล้วโยนลูกจากฝ่ามือ และให้ไม้ตีเบี่ยงลงล่างเล็กน้อย เพื่อให้ลูกตกลงพื้นโต๊ะก่อนที่จะข้ามตาข่ายไปตกที่พื้นโต๊ะของฝ่ายตรงข้าม)**

4. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการจับไม้ การเดาะลูก การตีลูก และการส่งลูก จากนั้นบันทึก ผลการปฏิบัติลงในแบบประเมิน ดังนี้

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **รายการประเมิน** | **ถูกต้อง** | **ไม่ถูกต้อง** |
| 1. การจับไม้แบบธรรมดา  2. การจับไม้แบบจีนหรือแบบถือปากกา  3. การเดาะลูก  4. การตีลูกกระทบฝาผนัง  5. การตีลูกหน้ามือ  6. การตีลูกหลังมือ  7. การส่งลูก (การเสิร์ฟ) หน้ามือ  8. การส่งลูก (การเสิร์ฟ) หลังมือ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งหมด \_\_\_\_ รายการ

เกณฑ์การประเมิน

ปฏิบัติถูกต้อง 3-6 รายการ นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับดี

0-2 รายการ นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง

จากนั้นให้นักเรียนประเมินผลการปฏิบัติจากเกณฑ์การประเมิน และตอบคำถาม ดังนี้

- นักเรียนปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสอยู่ในระดับใด **(ตัวอย่างคำตอบ ระดับดี)**

- นักเรียนปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสรายการใดได้ดีที่สุด **(ตัวอย่างคำตอบ การเดาะลูก)**

- นักเรียนคิดว่าตนเองควรปรับปรุงทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสรายการใดบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ การตีลูกหลังมือ)**

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้

-การมีทักษะเบื้องต้นในการตีลูกเทเบิลเทนนิสที่ดีจะทำให้การเล่นเทเบิลเทนนิส

มีประสิทธิภาพมากขึ้น และการปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นอย่างถูกต้องจะทำให้เกิด

ความสนุกสนาน และปลอดภัยในการเล่น

6. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- กีฬาเทเบิลเทนนิสมีวิธีการเล่นคล้ายกีฬาชนิดใดมากที่สุด

**สื่อการเรียนรู้**

1. ภาพนักกีฬากำลังตีลูกเทเบิลเทนนิส

2. ไม้เทเบิลเทนนิส

3. ลูกเทเบิลเทนนิส

**การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

**1. วิธีการวัดและประเมินผล**

-สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

**2. เครื่องมือ**

-แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

**3. เกณฑ์การประเมิน**

-การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า **ผ่าน**

ผ่าน 1 รายการ ถือว่า **ไม่ผ่าน**

**กิจกรรมเสนอแนะ**

ครูให้นักเรียนแข่งขันการเดาะลูกเทเบิลเทนนิสด้วยท่าทางที่ตนเองถนัด โดยแข่งขันครั้งละ 3 คน ให้แต่ละคนเดาะลูกเทเบิลเทนนิสไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะตกพื้น ใครเดาะลูกเทเบิลเทนนิสได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดการเรียนการสอน

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ปัญหา/อุปสรรค

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ แนวทางแก้ไข

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ลงชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ผู้บันทึก)

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

****

**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาฯ วิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เวลา 3 ชั่วโมง**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12-14 (กีฬาเทเบิลเทนนิส)กฎ กติกา การแข่งขันเทเบิลเทนนิส**

**มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

พ 3.1 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ

แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.2 ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ

ตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น

พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความ

แตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล

**จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด**

1. อธิบายกฎ กติกา และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นเทเบิลเทนนิส (K)

2. ปฏิบัติการแข่งขันเทเบิลเทนนิส (P)

3. เห็นคุณค่าของการปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นเทเบิลเทนนิส (A)

**สาระสำคัญ**

การปฏิบัติตนตามกฎ กติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิสอย่างเคร่งครัดและถูกต้อง จะทำให้การแข่งขันเป็นไปอย่างราบรื่น ทำให้เกิดความสนุกสนานและเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

**สาระการเรียนรู้**

กฎ กติกา การแข่งขันเทเบิลเทนนิส

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

**ใฝ่เรียนรู้**

ตัวชี้วัดที่ 4.1 ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

ความสามารถในการแก้ปัญหา

**ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)**

1. ภาพวาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นเทเบิลเทนนิส

2. แบบบันทึกการเล่นเทเบิลเทนนิส

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

1. ครูให้นักเรียนดูภาพอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นเทเบิลเทนนิสและอธิบายให้นักเรียนฟัง ดังนี้

-โต๊ะเทเบิลเทนนิสมีพื้นหน้าเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ายาว 9 ฟุต กว้าง 5 ฟุต พื้นผิวหน้าโต๊ะต้องเรียบเสมอกัน สูงจากพื้น 2 ฟุต 6 นิ้ว พื้นผิวโต๊ะทำด้วยวัสดุใด ๆ ก็ได้ แต่จะต้องมีการกระดอนสม่ำเสมอ พื้นผิวโต๊ะต้องมีสีเข้มสม่ำเสมอและเป็นสีด้านไม่สะท้อนแสง ขอบด้านบนของพื้นผิว

โต๊ะทั้ง 4 ด้าน ทาด้วยสีขาว ขนาดกว้าง 2 เซนติเมตร เส้นตามแนวด้านยาวทั้งสองด้านเรียกว่า เส้นข้าง เส้นตามแนวความกว้างเรียกว่า เส้นสกัด

-ตาข่ายและเสามีลักษณะคือพื้นโต๊ะแบ่งออกเป็น 2 แดนเท่า ๆ กันด้วยตาข่ายขึงกั้นกลางแนวตาข่ายต้องขนานและห่างจากเส้นสกัดทั้งสองเท่ากัน ตาข่ายต้องมีความยาว 6 ฟุต ขึงให้ตึง ขอบบนของตาข่ายสูงจากพื้นโต๊ะ 6 นิ้ว ขอบล่างจะต้องได้ระดับกับพื้นโต๊ะปลายทั้งสองด้านของตาข่ายผูกติดกับเสารับตาข่ายซึ่งสูง 6 นิ้ว และยื่นออกนอกโต๊ะห่างเส้นข้างทั้งสองด้านออกไป 6 นิ้ว

- ลูกเทเบิลเทนนิสจะต้องกลมและมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 40 มิลลิเมตร ทำด้วยเซลลูลอยด์หรือพลาสติกมีสีขาวหรือสีส้มและเป็นสีด้าน

-ไม้เทเบิลเทนนิสมีน้ำหนักและขนาดไม่จำกัด ผิวหน้าของไม้ต้องมีสีเข้ม ส่วนในของหน้าไม้ทำด้วยไม้กระดานแบบแข็งและหนาเท่ากันตลอด

2. ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นเทเบิลเทนนิส จากนั้นนำส่งครู

3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มศึกษาเกี่ยวกับกติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิสและร่วมกันอภิปรายในกลุ่ม

4. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นเทเบิลเทนนิส โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- การโต้ลูกหมายถึงลักษณะอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ ระยะเวลาซึ่งลูกกำลังอยู่ระหว่างการเล่น การโต้ลูกที่ไม่มีผลต่อการนับคะแนน เรียกว่า เลท และการโต้ลูกที่มีผลต่อการนับคะแนน เรียกว่า ได้คะแนน)**

- ลูกที่อยู่ในการเล่นเป็นอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ ลูกที่อยู่ในระหว่างการเล่นตั้งแต่ผู้เสิร์ฟเริ่มเคลื่อนมือที่มีลูกอยู่บนกลางฝ่ามือขึ้น เพื่อทำการโยนลูกและจะเป็นลูกเสียเมื่อ**

**- ลูกตกกระทบแดนหนึ่ง 2 ครั้งติดต่อกัน**

**- ลูกตกกระทบแดนทั้งสองติดต่อกันโดยไม่มีผู้เล่นฝ่ายใดตีลูกก่อนที่ลูกจะตกกระทบแดนตรงข้ามนี้นอกจากลูกเสิร์ฟ**

**- ผู้เล่นที่ตีลูกติดต่อกัน 2 ครั้ง จะเป็นคนเดียวกันหรือไม่ก็ตาม**

**- ลูกถูกผู้เล่นหรือเครื่องนุ่งห่ม หรือสิ่งอื่นใดที่ผู้เล่นถืออยู่**

**- ผู้เล่นตีลูกถูกร่างกายใต้ข้อมือลงไป**

**- ลูกถูกวัตถุสิ่งของอื่น ๆ นอกจากตาข่าย เสาตาข่าย)**

-ลูกเลทเป็นลูกที่อยู่ในลักษณะอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ ระยะเวลาที่ลูกอยู่ในการเล่น ถือว่าเป็นลูกเลทเมื่อ**

**- ลูกเสิร์ฟไปกระทบตาข่ายหรือเสาตาข่ายแล้วข้ามตาข่ายไปตกในแดนของฝ่ายรับและฝ่ายรับตีลูกกลับมา**

**- หลังจากเสิร์ฟลูกไปแล้วแต่ฝ่ายรับยังไม่พร้อมที่จะรับ แต่ถ้าฝ่ายรับหรือคู่ของฝ่ายรับพยายามที่จะตีลูกนั้น ให้ถือว่าพร้อมที่จะรับแล้วโดยปริยาย**

**- หากการเล่นต้องหยุดลงกะทันหันเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดเกี่ยวกับการลำดับการเสิร์ฟหรือการเลือกข้าง**

**- หากการเล่นต้องหยุดลงกะทันหันเพื่อเปลี่ยนแปลงระบบการแข่งขันแบบเร่งเวลา)**

- การได้คะแนนในการเล่นเทเบิลเทนนิสมีกรณีใดบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ**

**- ถ้าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถเสิร์ฟลูกได้อย่างถูกต้อง**

**- ถ้าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถรับลูกได้อย่างถูกต้อง**

**- ถ้าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามตีลูกสัมผัสถูกสิ่งใด ๆ นอกเหนือจากส่วนประกอบของ ตาข่าย**

**- ถ้าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามตีลูกผ่านเลยเส้นสกัดของเขาโดยไม่ได้สัมผัสกับพื้นผิวโต๊ะ**

**- ถ้าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามขวางลูก ตีลูกติดต่อกันสองครั้ง**

**- ถ้าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามหรือสิ่งใด ๆ ที่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามสวมใส่หรือถืออยู่ทำให้พื้นผิวโต๊ะเคลื่อนที่หรือสัมผัสถูกส่วนต่าง ๆ ของตาข่าย**

**- ถ้าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามใช้มืออิสระสัมผัสถูกพื้นผิวโต๊ะ)**

-การเล่นเทเบิลเทนนิสมีเกมการแข่งขันอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ ผู้เล่นที่ทำคะแนนได้ 11 คะแนนก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ ยกเว้น ถ้าผู้เล่นทั้งสองฝ่ายทำคะแนนได้ 10 คะแนนเท่ากัน จะต้องแข่งขันต่อไปโดยฝ่ายทำคะแนนได้มากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง 2 คะแนน จะเป็นฝ่ายชนะ)**

-การแพ้ชนะในเทเบิลเทนนิสมีการแข่งขันอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ ในการแข่งขันประกอบด้วยเกมการแข่งขันที่เป็นจำนวนเลขคี่ เช่น 2 ใน 3 เกม หรือ 3 ใน 5 เกม หรือ 4 ใน 7 เกม)**

5. ให้นักเรียนฝึกการเดาะลูกเทเบิลเทนนิส โดยไม่ให้ลูกหล่นลงพื้น ฝึกการตีลูกเทเบิลเทนนิสกระทบฝาผนังทั้งการตีลูกกระดอนจากพื้นกระทบฝาผนังและการตีลูกเทเบิลเทนนิสลอย

กระทบฝาผนัง และจับคู่กับเพื่อนตีลูกเทเบิลเทนนิสโต้ตอบกันโดยไม่ให้ลูกตกจากโต๊ะ

6. ให้นักเรียนศึกษากฎ กติกา และวิธีการเล่นเทเบิลเทนนิสแล้วฝึกเล่นเทเบิลเทนนิสแข่งขันกับเพื่อน แล้วบันทึกผลการเล่นลงในแบบบันทึก

**ตัวอย่าง แบบบันทึกการเล่นเทเบิลเทนนิส**

**แบบบันทึกการเล่นเทเบิลเทนนิส**

1. นักเรียนถนัดจับไม้เทเบิลเทนนิสแบบใด \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. นักเรียนฝึกการเดาะลูกติดต่อโดยไม่หล่นได้มากที่สุดกี่ครั้ง\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. นักเรียนตีลูกเทเบิลเทนนิสลอยกระทบฝาผนังติดต่อกันโดยไม่หล่นได้มากที่สุดกี่ครั้ง

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. นักเรียนส่งลูกเทเบิลเทนนิสหน้ามือหรือหลังมือได้ดีกว่ากัน\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสมีประโยชน์อย่างไร \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**สื่อการเรียนรู้**

1. ภาพอุปกรณ์การเล่นเทเบิลเทนนิส

2. อุปกรณ์การเล่นเทเบิลเทนนิส

**การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

**1. วิธีการวัดและประเมินผล**

1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

**2. เครื่องมือ**

2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

**3. เกณฑ์การประเมิน**

3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า **ผ่าน**

ผ่าน 1 รายการ ถือว่า **ไม่ผ่าน**

3.2 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน 9-10 ระดับ ดีมาก

คะแนน 7-8 ระดับ ดี

คะแนน 5-6 ระดับ พอใช้

คะแนน 0-4 ระดับ ควรปรับปรุง

**การประเมินผลตามสภาพจริง (Rubrics)**

การประเมินกิจกรรมนี้ให้ผู้สอนพิจารณาจากเกณฑ์การประเมินผลตามสภาพจริง (Rubrics) เรื่อง การเล่นเทเบิลเทนนิส

**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

พ 3.1 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

พ 3.2 ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น

พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **เกณฑ์การประเมิน** | **ระดับคะแนน** | | | |
| **4** | **3** | **2** | **1** |
| เล่นเทเบิลเทนนิส | เล่นเทเบิลเทนนิสได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถแก้ไขปัญหาในระหว่างการปฏิบัติรวมทั้งสามารถให้คำแนะนำกับผู้อื่นได้ | เล่นเทเบิล-เทนนิสได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ต้องมีครูหรือผู้อื่นแนะนำให้ปฏิบัติ | เล่นเทเบิล-เทนนิสได้ถูกต้องโดยมีครูหรือผู้อื่นแนะนำบ้าง | เล่นเทเบิล-เทนนิสได้ตามแบบอย่างที่ครูสอนหรือทำตามที่ครูแนะนำเท่านั้น |

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดการเรียนการสอน

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ปัญหา/อุปสรรค

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

แนวทางแก้ไข

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ลงชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ผู้บันทึก)

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_



**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาฯ วิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เวลา 3 ชั่วโมง**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15-17 ประเภทของกรีฑา**

**มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

พ 3.1 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.2 ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ

ตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ตามชนิดกีฬา

ที่เล่น

พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความ

แตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล

**จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด**

1. อธิบายประเภทของกรีฑา (K)

2. เขียนแผนภาพสรุปประเภทของกรีฑา (P)

3. กระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน (A)

**สาระสำคัญ**

กรีฑาเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพดี รูปร่างสมส่วนและช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคต่าง ๆ นอกจากนี้ยังเป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนาน สร้างความสามัคคี และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

**สาระการเรียนรู้**

1. กรีฑาประเภทลู่

2. กรีฑาประเภทลาน

3. กรีฑาประเภทถนน

4. กรีฑาประเภทเดิน

5. กรีฑาประเภทวิ่งข้ามทุ่ง

6. กรีฑาประเภทรวม

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

**ใฝ่เรียนรู้**

ตัวชี้วัดที่ 4.1 ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

ความสามารถในการแก้ปัญหา

**ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)**

- แผนภาพประเภทของกรีฑา

- กรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน ประเภทใดเล่นยากกว่ากัน เพราะเหตุใด

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นโดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนรู้จักกีฬากรีฑาหรือไม่ **(ตัวอย่างคำตอบ รู้จัก/ไม่รู้จัก)**

- กรีฑามีกีฬาอะไรบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ วิ่งข้ามรั้ว กระโดดสูง กระโดดไกล)**

2. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ร่วมกันศึกษาและอภิปรายเกี่ยวกับประเภทของกรีฑา จากนั้นรวบรวมข้อมูลและส่งผู้แทนออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

3. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเภทของกรีฑา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- กรีฑามีกี่ประเภท อะไรบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ 6 ประเภท คือ กรีฑาประเภทลู่ ประเภทลาน ประเภทถนน ประเภทเดิน ประเภทวิ่งข้ามทุ่ง ประเภทรวม)**

- กรีฑาประเภทลู่เป็นกรีฑาที่มีลักษณะอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ เป็นกีฬาที่แข่งขันบนลู่วิ่ง)**

- กรีฑาประเภทลู่ได้แก่กีฬาประเภทใดบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ วิ่งระยะสั้น วิ่งข้ามรั้ว)**

- กรีฑาประเภทลานเป็นกรีฑาที่มีลักษณะอย่างไร **(ตัวอย่างคำตอบ เป็นกีฬาที่แข่งใน พื้นสนาม)**

- กรีฑาประเภทลานได้แก่กีฬาประเภทใดบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ ขว้างจักร พุ่งแหลน ทุ่มน้ำหนัก)**

จากนั้นครูสรุปคำตอบของนักเรียนเป็นแผนภาพความคิด ดังนี้

เดิน 20 กิโลเมตร

เดิน 50 กิโลเมตร

กระโดดไกล ทุ่มน้ำหนัก

เขย่งก้าวกระโดด ขว้างจักร

กระโดดสูง พุ่งแหลน

กระโดดค้ำ ขว้างค้อน

วิ่งระยะสั้น

วิ่งระยะกลาง

วิ่งระยะไกล

วิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง

**กรีฑาประเภทลาน**

**กรีฑาประเภทเดิน**

**กรีฑาประเภทลู่**

ชาย ทศกรีฑา 10 รายการ

วิ่ง 15 กิโลเมตร

วิ่ง 20 กิโลเมตร

วิ่ง 25 กิโลเมตร

วิ่ง 30 กิโลเมตร

**กรีฑาประเภทรวม**

**ประเภทของกรีฑา**

**กรีฑาประเภทถนน**

หญิง สัตตกรีฑา 7รายการ

**กรีฑาประเภทวิ่งข้ามทุ่ง**

หญิง ระยะทาง 4-6 กิโลเมตร

ชาย ระยะทาง 8-12 กิโลเมตร

4. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้

- กรีฑาแบ่งได้เป็น 6 ประเภท

ซึ่งนอกจากเล่นเพื่อความสนุกสนานแล้วยังสร้างความสามัคคี และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

5. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- กรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน ประเภทใดเล่นยากกว่ากัน เพราะเหตุใด

- ครูนำวิดีโอการแข่งขันกรีฑามาเปิดให้นักเรียนดู เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาความรู้เพิ่มเติม

**สื่อการเรียนรู้**

-

**การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

**1. วิธีการวัดและประเมินผล**

1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

**2. เครื่องมือ**

2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

**3. เกณฑ์การประเมิน**

3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า **ผ่าน**

ผ่าน 1 รายการ ถือว่า **ไม่ผ่าน**

3.2 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน 9-10 ระดับ ดีมาก

คะแนน 7-8 ระดับ ดี

คะแนน 5-6 ระดับ พอใช้

คะแนน 0-4 ระดับ ควรปรับปรุง

**ความรู้เพิ่มเติมสำหรับครู**

ทศกรีฑา คือ การแข่งขันกรีฑาประเภทรวม เฉพาะนักกีฬาชายเท่านั้น นักกีฬาคนหนึ่งจะต้องทำการแข่งขันถึง 10 รายการ โดยแบ่งการแข่งขันออกเป็น 2 วัน แต่ละวันจัดให้มีการแข่งขัน 5 รายการ ดังนี้

**วันแรก** ภาคเช้า วิ่ง 100 เมตร กระโดดไกล ทุ่มน้ำหนัก

ภาคบ่าย กระโดดสูง วิ่ง 400 เมตร

**วันที่สอง** ภาคเช้า วิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร กระโดดค้ำ ขว้างจักร

ภาคบ่าย พุ่งแหลน วิ่ง 1,500 เมตร

สัตตกรีฑา คือ การแข่งขันกรีฑาประเภทรวม เฉพาะนักกีฬาหญิงเท่านั้น โดยที่นักกีฬา คนหนึ่งจะต้องทำการแข่งขันถึง 7 รายการ แบ่งการแข่งขันออกเป็น 2 วัน ดังนี้

**วันแรก** ภาคเช้า วิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร กระโดดสูง

ภาคบ่าย ทุ่มน้ำหนัก วิ่ง 200 เมตร

**วันที่สอง** ภาคเช้า กระโดดไกล

ภาคบ่าย พุ่งแหลน วิ่ง 800 เมตร

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดการเรียนการสอน

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ปัญหา/อุปสรรค

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

แนวทางแก้ไข

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ลงชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ผู้บันทึก)

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_



**แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาฯ วิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เวลา 3 ชั่วโมง**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18-20 การวิ่งทางตรง 100 เมตร**

**มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

พ 3.1 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ

แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ 3.2 ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ

ตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น

พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความ

แตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล

**จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด**

1. อธิบายขั้นตอนการวิ่งทางตรง 100 เมตร (K)

2. เขียนแผนภาพสรุปขั้นตอนการวิ่งทางตรง 100 เมตร (P)

3. เห็นความสำคัญ­ของการวิ่งทางตรง 100 เมตรตามขั้นตอนที่ถูกต้อง (A)

**สาระสำคัญ**

การวิ่งทางตรง 100 เมตร จะต้องอาศัยความเร็วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและ การวิ่งที่ถูกวิธี และเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการวิ่ง

**สาระการเรียนรู้**

การวิ่งทางตรง 100 เมตร

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

**ใฝ่เรียนรู้**

ตัวชี้วัดที่ 4.1 ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

ความสามารถในการแก้ปัญหา

**ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดง**

**ความรู้)**

- แผนภาพขั้นตอนการวิ่งทางตรง 100 เมตร

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

1. ให้นักเรียนวิ่งเล่นรอบ ๆ สนามตามอิสระประมาณ 2 รอบ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเรียน

2. ครูอธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนการวิ่ง 100 เมตรให้นักเรียนฟัง ดังนี้

1) การเริ่มออกวิ่ง 2) ท่าวิ่งที่ถูกต้อง 3) การวิ่งเข้าเส้นชัย

3. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการวิ่งระยะทาง 100 เมตร โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- การวิ่งทางตรง 100 เมตร ต้องใช้ทักษะใดเป็นพิเศษ **(ตัวอย่างคำตอบ ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และการวิ่งที่ถูกวิธี)**

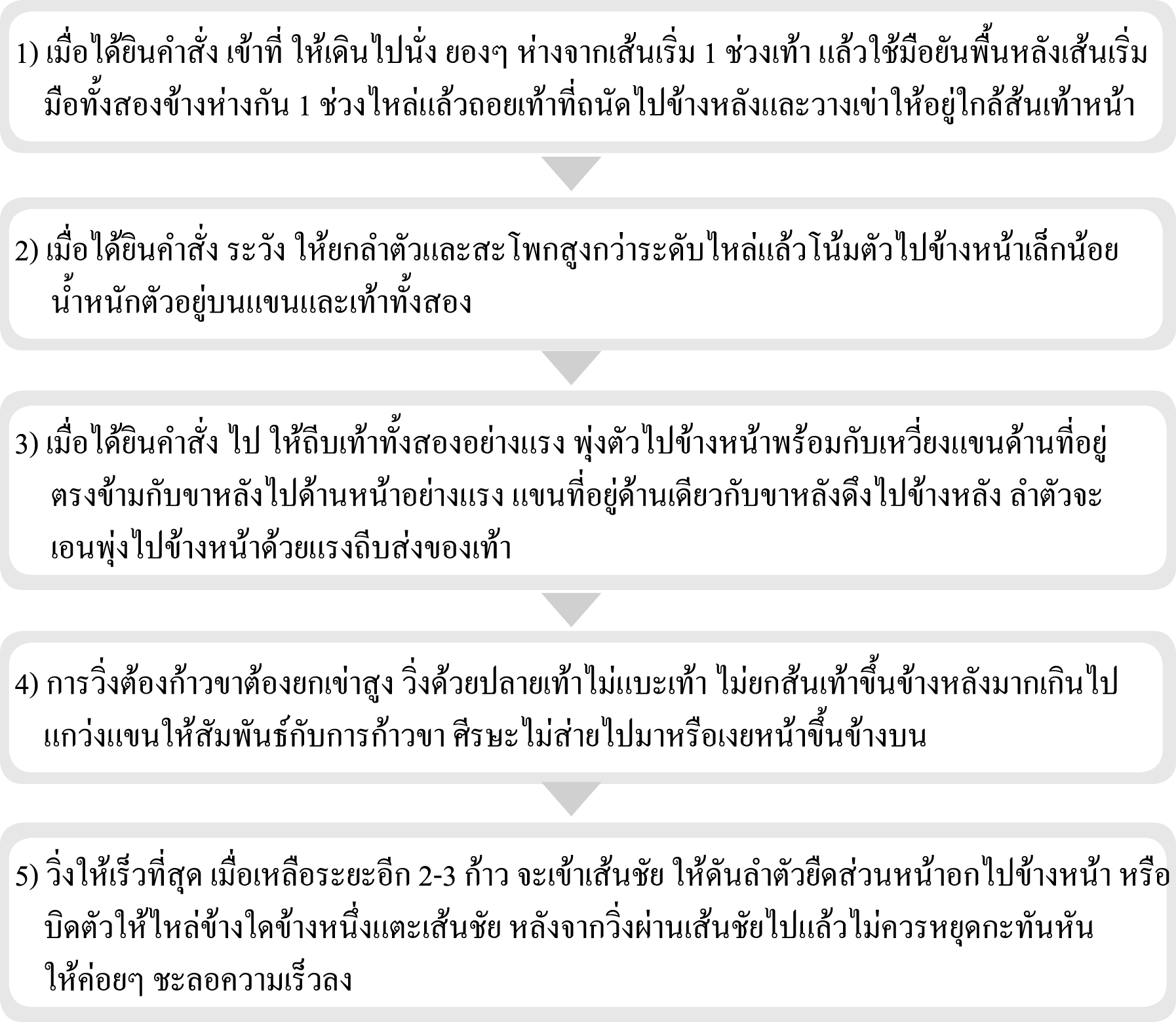
-การวิ่งทางตรง 100 เมตร มีกี่ขั้นตอน อะไรบ้าง **(ตัวอย่างคำตอบ 4 ขั้นตอน ได้แก่ การเริ่มออกวิ่ง การมีท่าวิ่งที่ถูกต้อง และการวิ่งเข้าเส้นชัย)**

4. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับขั้นตอนการวิ่งทางตรง 100 เมตร โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ขั้นตอนการวิ่ง 100 เมตร มีอะไรบ้าง

จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันสรุปขั้นตอนการวิ่ง 100 เมตร เป็นแผนภาพบนกระดาน

ดังตัวอย่างต่อไปนี้



1) เมื่อได้ยินคำสั่ง เข้าที่ ให้เดินไปนั่งยอง ๆ ห่างจากเส้นเริ่ม 1 ช่วงเท้า แล้วใช้มือยันพื้นหลังเส้นเริ่ม

มือทั้งสองข้างห่างกัน 1 ช่วงไหล่แล้วถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลังและวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าหน้า

2) เมื่อได้ยินคำสั่ง ระวัง ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

น้ำหนักตัวอยู่บนแขนและเท้าทั้งสอง

3) เมื่อได้ยินคำสั่ง ไป ให้ถีบเท้าทั้งสองอย่างแรง พุ่งตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหวี่ยงแขนด้านที่อยู่

ตรงข้ามกับขาหลังไปด้านหน้าอย่างแรง แขนที่อยู่ด้านเดียวกับขาหลังดึงไปข้างหลัง ลำตัวจะ

เอนพุ่งไปข้างหน้าด้วยแรงถีบส่งของเท้า

4) การวิ่งต้องก้าวขาต้องยกเข่าสูง วิ่งด้วยปลายเท้าไม่แบะเท้า ไม่ยกส้นเท้าขึ้นข้างหลังมากเกินไป

แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับการก้าวขา ศีรษะไม่ส่ายไปมาหรือเงยหน้าขึ้นข้างบน

5) วิ่งให้เร็วที่สุด เมื่อเหลือระยะอีก 2-3 ก้าว จะเข้าเส้นชัย ให้ดันลำตัวยืดส่วนหน้าอกไปข้างหน้า

หรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะเส้นชัย หลังจากวิ่งผ่านเส้นชัยไปแล้วไม่ควรหยุดกะทันหัน

ให้ค่อย ๆ ชะลอความเร็วลง

- การมีท่าวิ่งที่ถูกต้อง ควรมีลักษณะอย่างไร **(การก้าวขาต้องยกเข่าสูง วิ่งด้วยปลายเท้า**

**ไม่แบะเท้า ไม่ยกส้นเท้าขึ้นข้างหลังมากเกินไป แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับการก้าวขา ศีรษะไม่ส่ายไปมาหรือเงยหน้าขึ้นข้างบน)**

- การวิ่งเข้าเส้นชัยที่ดี ควรมีลักษณะอย่างไร **(วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อเหลือระยะอีก 2 - 3 ก้าว**

**จะเข้าเส้นชัย ให้ดันลำตัวยืดส่วนหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะเส้นชัย หลังจากวิ่งผ่านเส้นชัยไปแล้วไม่ควรหยุดกะทันหัน ให้ค่อย ๆ ชะลอความเร็วลง)**

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้

- การวิ่งทางตรง 100 เมตร เป็นกรีฑาที่ต้องอาศัยความเร็วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและการวิ่งที่ถูกวิธีในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการวิ่งและวิ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนมีวิธีการอย่างไรบ้างที่ทำให้วิ่งเร็วขึ้น

**สื่อการเรียนรู้**

-

**การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

**1. วิธีการวัดและประเมินผล**

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

**2. เครื่องมือ**

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

**3. เกณฑ์การประเมิน**

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า **ผ่าน**

ผ่าน 1 รายการ ถือว่า **ไม่ผ่าน**

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดการเรียนการสอน

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ปัญหา/อุปสรรค

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

แนวทางแก้ไข

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ลงชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ผู้บันทึก)

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_