



แผนการจัดการเรียนรู้(เทอม ๑-๒)  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
วิชาพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

จัดทำโดย

อาจารย์วิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
ปีการศึกษา๒๕๖๖



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน  
เรื่อง ธรรมชาติของการเคลื่อนไหว (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิญญู สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวของสิ่งมีชีวิต (K)

๒. แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวของสิ่งมีชีวิต (P)

๓. มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน (A)

### สาระสำคัญ

สิ่งมีชีวิตทุกชนิดมีการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

### สาระการเรียนรู้

#### ๑. ความรู้

การเคลื่อนไหวของสิ่งมีชีวิต

#### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะต่างๆ

#### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

##### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

##### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

##### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

#### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

นักเรียนคิดว่ามนุษย์ต่างดาวมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร

๒. ให้นักเรียนดูภาพการเคลื่อนไหวของคน สัตว์ พืช ที่ครูคิดไว้บนกระดาน แล้วร่วมกันสนทนา โดย

ครูใช้คำถาม ดังนี้

- เด็กในภาพที่ ๑ เคลื่อนไหวโดยวิธีใด (ตัวอย่างคำตอบ เดิน วิ่ง)
- เด็กในภาพที่ ๑ ใช้วัยวะใดบ้างในการเคลื่อนไหว (ตัวอย่างคำตอบ ขา แขน ลำตัว)
- สัตว์ในภาพที่ ๒ เคลื่อนไหวโดยวิธีใด (ตัวอย่างคำตอบ วิ่ง)

- สัตว์ในภาพที่ ๒ ใช้ส่วนใดในการเคลื่อนไหว (ตัวอย่างคำตอบ ขา)
- พืชในภาพที่ ๓ เคลื่อนไหวโดยวิธีใด (ตัวอย่างคำตอบ เลื้อย)
- พืชในภาพที่ ๓ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ แรกยอดอ่อน มีการเจริญเติบโต)

## ชั้นที่ ๒ ชั้นสอน

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับธรรมชาติของการเคลื่อนไหว โดยครูให้นักเรียนหยุดการเคลื่อนไหว ๕ นาที จากนั้นครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อไม่ได้เคลื่อนไหว (ตัวอย่างคำตอบ เมื่อย อึดอัด)
- นักเรียนคิดว่าทำไมเราต้องเคลื่อนไหว (ตัวอย่างคำตอบ เพราะคนเราต้องทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ)
- หากคนเราไม่เคลื่อนไหวจะเกิดอะไรขึ้น (ตัวอย่างคำตอบ รับประทานอาหารไม่ได้ เขียนหนังสือไม่ได้)

หนังสือไม่ได้)

- นอกจากคนที่เคลื่อนไหวได้ด้วยตนเองแล้วยังมีสิ่งใดอีกบ้างที่สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยตนเอง (ตัวอย่างคำตอบ สัตว์ พืช)

๒. ให้นักเรียนดูภาพการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะต่างๆ โดยครูคิดไว้บนกระดาน จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวตามภาพ ดังนี้

-นอนหงาย ,นอนคว่ำ,คลาน,เดิน,นั่ง,วิ่ง,ยืน,กระโดด

เมื่อปฏิบัติครบทุกท่าแล้วครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับธรรมชาติของการเคลื่อนไหว โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวท่าใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ นอน คลาน เดิน ยืน นั่ง วิ่ง กระโดด)
- มีท่าใดที่นักเรียนชอบมากที่สุดเพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ นอน เพราะง่ายสบาย)
- มีท่าใดบ้างที่นักเรียนไม่ชอบ เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ วิ่ง เพราะเหนื่อย)
- นักเรียนคิดว่าการเคลื่อนไหวร่างกายเหล่านี้มีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำกิจกรรม

ต่างๆได้)

## ชั้นที่ ๓ ชั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ สิ่งมีชีวิตบนโลกมีการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน การเคลื่อนไหวอย่างถูกวิธีจะส่งผลต่อระบบโครงร่างของร่างกายให้ทำงานอย่างปกติ

## สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเคลื่อนไหวของ คน สัตว์ พืช
- ภาพการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะต่างๆ

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง ธรรมชาติของการเคลื่อนไหว (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้ตัวชี้วัด

๑. อธิบายจุดประสงค์ในการเคลื่อนไหวของมนุษย์ (K)

๒. ปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางต่างๆ (P)

๓. เห็นประโยชน์และคุณค่าของการเคลื่อนไหวร่างกาย (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวของมนุษย์มีหลากหลายท่าทางขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการเคลื่อนไหวนั้น

### สาระการเรียนรู้

๑. ความรู้

จุดประสงค์ในการเคลื่อนไหวของมนุษย์

## ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ การปฏิบัติ/การสาธิต

## ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

แผนภาพจุดประสงค์ในการเคลื่อนไหวของมนุษย์

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

#### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

สัตว์ชนิดใดที่มีการเคลื่อนไหวคล้ายมนุษย์มากที่สุด

๒. ครูนำภาพสัตว์มาให้ให้นักเรียนดู ๓ ภาพ ดังนี้

- ภาพที่ ๑ นกบิน
- ภาพที่ ๒ ปลาว่ายน้ำ
- ภาพที่ ๓ สุนัขเดิน

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว โดยครูใช้คำถาม ดังนี้  
จากภาพสัตว์มีการเคลื่อนไหวอย่างไรบ้าง

- นก (เคลื่อนไหวโดยการบิน)
- ปลา (เคลื่อนไหวโดยการว่ายน้ำ)
- สุนัข (เคลื่อนไหวโดยการเดิน วิ่ง และกระโดด)
- สัตว์ชนิดใดมีการเคลื่อนไหวใกล้เคียงกับมนุษย์มากที่สุด (สุนัข)

๓. ครูร่วมสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ในชีวิตประจำวันนักเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เดิน วิ่ง

กระโดด คลาน นั่ง ยืน นอน)

- การเคลื่อนไหวอย่างไรนักเรียนใช้บ่อยที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ การเดิน การวิ่ง)

ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูเลือกผู้แทนนักเรียนออกมาทำท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ให้เพื่อนในชั้นเรียนดูดังนี้

- คนที่ ๑ เคลื่อนไหวโดยการเดิน
- คนที่ ๒ เคลื่อนไหวโดยการกระโดด
- คนที่ ๓ เคลื่อนไหวโดยการวิ่ง
- คนที่ ๔ เคลื่อนไหวโดยการคลาน
- คนที่ ๕ เคลื่อนไหวโดยการนั่ง

จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- เพื่อนของนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าใดบ้าง
  - คนที่ ๑ (การเดิน)
  - คนที่ ๒ (การกระโดด)
  - คนที่ ๓ (การวิ่ง)
  - คนที่ ๔ (การคลาน)
  - คนที่ ๕ (การนั่ง)
- ถ้านักเรียนต้องการถึงที่หมายโดยเร็วจะใช้การเคลื่อนไหวแบบใด (การวิ่ง)



- ถ้านักเรียนต้องการข้ามสิ่งกีดขวางควรใช้การเคลื่อนไหวแบบใดเหมาะสมที่สุด

### (การกระโดด)

๒. ครูอธิบายเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายของคนเราให้นักเรียนฟัง ดังนี้

คนเรามีการเคลื่อนไหวหลายลักษณะหลายท่าทาง โดยเปลี่ยนแปลงไปตามวัยและจุดประสงค์ของการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกวิธีจะทำให้เราทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างปลอดภัย

๓. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายของมนุษย์ แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- มนุษย์เรามีการเคลื่อนไหวเพื่อสิ่งใด (ตัวอย่างคำตอบ เพื่อหาอาหาร เพื่อออกกำลังกาย เพื่อไปสถานที่ต่างๆ)

- หากไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ไปไหนไม่ได้ร่างกายไม่แข็งแรง)

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ มนุษย์ต้องใช้การเคลื่อนไหวในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ลักษณะและท่าทางการเคลื่อนไหวจึงแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเป้าหมายในการเคลื่อนไหวนั้น

### สื่อการเรียนรู้

ภาพสัตว์ ได้แก่ นกบิน ปลาว่ายน้ำ สุนัขเดิน

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน  
เรื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหว

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายความหมายของการเคลื่อนไหว (K)

๒. ปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางต่างๆ (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวของสิ่งมีชีวิต เป็นการเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งด้วยการเคลื่อนที่ ในลักษณะที่แตกต่างกันไป การเคลื่อนไหวมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย การเคลื่อนไหวอย่างถูกวิธีจะส่งผลต่อระบบโครงร่างของร่างกายให้ทำงานอย่างเป็นปกติ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

๑. ความหมายของการเคลื่อนไหว
๒. ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพการเคลื่อนไหวของสิ่งมีชีวิต

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นที่ ๑ ชั้นนำ

๑. ให้นักเรียนสังเกตสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวนักเรียน แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- จากการสังเกตรอบๆ ตัวของนักเรียนมีสิ่งใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ บ้าน ถนน รถ ต้นไม้ นก สุนัข คน แม่น้ำ โຕะ เก้าอี้)

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- จากภาพสัตว์มีการเคลื่อนไหวอย่างไรบ้าง
  - นก (เคลื่อนไหวโดยการบิน)
  - สุนัข (เคลื่อนไหวโดยการเดิน วิ่ง และกระโดด)
- จากภาพพืชมีการเคลื่อนไหวอย่างไรบ้าง
  - ดอกไม้บาน (เคลื่อนไหวโดยการบาน)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในชีวิตของคนเราในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ในชีวิตประจำวันนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เดิน วิ่ง กระโดด คลาน นั่ง ยืน นอน การเหวี่ยงแขน)

๒. ให้นักเรียนทำท่าทางการเคลื่อนไหวดังต่อไปนี้

การเดิน	การวิ่ง
การกระโดด	การคลาน
การนั่ง	การยืน

เมื่อนักเรียนปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวแล้ว ครูใช้คำถาม ดังนี้

- ในชีวิตประจำวันนักเรียนใช้ ท่าทางใดมากที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ เดิน นอน)

๓. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของสิ่งมีชีวิตโดย

ครูสรุปคำตอบของนักเรียนเป็นแผนภาพความคิดลงบนกระดาน

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวของสิ่งมีชีวิต เป็นการเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งด้วยการเคลื่อนที่ ในลักษณะที่แตกต่างกันไป การเคลื่อนไหวมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย การเคลื่อนไหวอย่างถูกวิธีจะส่งผลต่อระบบโครงร่างของร่างกายให้ทำงานอย่างเป็นปกติ

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

ถ้าส่วนต่างๆ ของร่างกายแข็งแรง จะทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นอย่างไร

สื่อการเรียนรู้

ภาพนก

ภาพพืชงอกออกจากเมล็ด

ภาพปลา

ภาพตำลึงเลื้อยพันหลัก

ภาพสุนัข

ภาพดอกไม้ป่า

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน (K)

๒. ปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันในท่าทางต่างๆ (P)

๓. มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน (A)

### สาระสำคัญ

คนเราต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

๑. การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน
๒. ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน  
ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้



- การเคลื่อนไหวอะไรบ้างที่คนเราไม่สามารถปฏิบัติได้

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนา เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ในชีวิตประจำวันของนักเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ นั่ง ยืน วิ่ง)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูอธิบายและสาธิต ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ให้นักเรียนดู ดังนี้

การเขย่งเท้า

การยืน

การกระโดดอยู่กับที่

การนั่งกระโดด

การก้มตัว

การวิ่ง

การเดิน

การกระโดดขาเดียว

จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ในชีวิตประจำวันทีละท่า อย่างถูกต้อง โดยครูเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้อง และแนะนำเพิ่มเติม แล้วให้นักเรียนบันทึกผลการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยครูแจกแบบบันทึกให้นักเรียน

ตัวอย่างแบบบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ในชีวิตประจำวัน		
รายการประเมิน	ผลการปฏิบัติ	
1. การเขย่งเท้า	<input type="radio"/> ถูกต้อง	<input type="radio"/> ไม่ถูกต้อง
2. การกระโดดอยู่กับที่	<input type="radio"/> ถูกต้อง	<input type="radio"/> ไม่ถูกต้อง
3. การก้มตัว	<input type="radio"/> ถูกต้อง	<input type="radio"/> ไม่ถูกต้อง
4. การเดิน	<input type="radio"/> ถูกต้อง	<input type="radio"/> ไม่ถูกต้อง
5. การยืน	<input type="radio"/> ถูกต้อง	<input type="radio"/> ไม่ถูกต้อง
6. การนั่งกระโดด	<input type="radio"/> ถูกต้อง	<input type="radio"/> ไม่ถูกต้อง
7. การวิ่ง	<input type="radio"/> ถูกต้อง	<input type="radio"/> ไม่ถูกต้อง
8. การกระโดดขาเดียว	<input type="radio"/> ถูกต้อง	<input type="radio"/> ไม่ถูกต้อง

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ คนเราต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้

### สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน
- แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

### บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๑๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน  
และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน (K)

๒. เขียนแผนภาพการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน (P)

๓. เห็นคุณค่าของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน (A)

### สาระสำคัญ

คนเรามีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะหลับหรือตื่น ถ้ารู้จักเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธีจะทำให้  
ให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามปกติ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน
- ภาพวาดระบายสีเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าซูเปอร์แมนมีอวัยวะใดแข็งแรง จึงสามารถเหาะไปที่ต่างๆ ได้

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน โดยครูใช้ คำถาม ดังนี้

- ท่านอนที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำมีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ นอนตะแคงด้านขวา)
  - ท่านั่งที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำมีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ นั่งหลังตรงเหยียดขาไปกับพื้น)
- นักเรียนคิดว่าคนเรามีการเคลื่อนไหวตลอดเวลาหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ใช่)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูอธิบายให้นักเรียนฟัง ดังนี้ คนเรามีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา นับตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ และเมื่อเกิดมาสู่โลกภายนอก ก็มีการพัฒนาการทำทางการเคลื่อนไหวให้เป็นที่ไปตามสภาพของวัยอยู่เสมอๆ ตั้งแต่การนอนหงาย นอนคว่ำ คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

- การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะท่าทางต่างๆ เกี่ยวข้องกับการทำงานของ อวัยวะใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ กระดูก กล้ามเนื้อ)
- นอกจากการเคลื่อนไหวร่างกายที่กล่าวมาแล้วนั้นนักเรียนคิดว่ามีการเคลื่อนไหวในลักษณะใด อีกบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เขย่ง กลิ้ง แกว่งแขน)

๓. ให้นักเรียนแต่ละคนวาดภาพและระบายสีเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ ๑ ท่าทาง โดยครูแจกกระดาษคนละ ๑ แผ่น เสร็จแล้วนำเสนอ

๔. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน โดยครูสรุปคำตอบของนักเรียนเป็นแผนภาพความคิดลงบนกระดาน

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. ให้นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้ คนเรามีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะหลับ หรือตื่น ถ้ารู้จักเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธีจะทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติ

## สื่อการเรียนรู้

- กระดาษเปล่า

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้ผู้ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (K)

๒. ปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติอย่างถูกวิธี (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการช่วยให้อวัยวะในร่างกายได้เคลื่อนไหวเพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานได้อย่างสัมพันธ์กัน

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

๑. การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ
๒. ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติที่ถูกต้อง

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติในแบบต่างๆ แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้



ในแต่ละวันร่างกายของเรามีการเคลื่อนไหวอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ นอน เดิน นั่ง วิ่ง ก้ม-เงย ยืน กระโดด)

๒. ให้ผู้แทนนักเรียนออกมาสาธิตทำการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ ๒ คน ได้แก่ (ท่านอน ยืน นั่ง เดิน ก้ม - เงย ยืน กระโดด)

การเคลื่อนไหวที่ผู้แทนนักเรียนปฏิบัติถูกต้อง หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถูกต้อง/ไม่ถูกต้อง)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้ผู้แทนนักเรียน ๒ คน ออกมาทำการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ แบบต่างๆ แล้วให้นักเรียนในชั้นเรียนปฏิบัติตามทีละท่า จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

### ๑) ท่านอน

คนที่ ๑ ท่านอนหงาย

คนที่ ๒ ท่านอนตะแคง

- นักเรียนนอนเหมือนเพื่อนคนใด (ตัวอย่างคำตอบ เพื่อนคนที่ ๑/เพื่อนคนที่ ๒)
- นักเรียนควรนอนเหมือนเพื่อนคนใด จึงจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ (ตัวอย่างคำตอบ

เพื่อนคนที่ ๑)

- นักเรียนคิดว่าท่านอนของเพื่อนคนใด เป็นท่านอนที่ถูกต้อง (ตัวอย่างคำตอบ เพื่อนคนที่ ๑)

### ๒) ท่านั่งเก้าอี้

คนที่ ๑ นั่งหลังตรงชิดพนักพิงเก้าอี้ เท้าทั้งสองข้างชิดกัน เท้าวางบนพื้น มีอวัยวะบนหน้าขา

คนที่ ๒ นั่งหลังงอ กระดิกเท้า

- นักเรียนนั่งเก้าอี้เหมือนเพื่อนคนใด (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑ / คนที่ ๒)
- นักเรียนควรนั่งเก้าอี้เหมือนเพื่อนคนใดจึงจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ และเกิดความปลอดภัย

(ตัวอย่างคำตอบ เพื่อนคนที่ ๑)

- นักเรียนคิดว่าท่านั่งของเพื่อนคนใดเป็นท่านั่งที่ถูกต้อง (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑)

### ๓) ท่ายืน

คนที่ ๑ ยืนตัวตรงเท้าชิด แขนแนบลำตัว

คนที่ ๒ ยืนหลังงอมือประสานกันไว้ข้างหน้า

- นักเรียนยืนเหมือนเพื่อนคนใด (ตัวอย่างคำตอบคนที่ ๑/ คนที่ ๒)
- นักเรียนควรยืนเหมือนเพื่อนคนใดจึงจะทำให้ดูมีความสง่างาม (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑)
- นักเรียนคิดว่าท่ายืนของเพื่อนคนใดเป็นท่ายืนที่ถูกต้อง (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑)

### ๔) ท่าเดิน

คนที่ ๑ เดินตัวตรง ตามองไปข้างหน้าแกว่งแขนเล็กน้อย

คนที่ ๒ เดินก้มหน้าหลังงอ

- นักเรียนเดินเหมือนเพื่อนคนใด (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑ / คนที่ ๒)

- นักเรียนควรเดินเหมือนเพื่อนคนใดจึงจะทำให้ร่างกายสมส่วนและปลอดภัย (ตัวอย่างคำตอบ

คนที่๑)

- นักเรียนคิดว่าท่าเดินที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เดินลำตัวตรง ศีรษะ ตั้งตรง เดิน

แกว่งแขนสลับกับขา)

๕) ท่าก้มตัว

คนที่ ๑ เท้าชิดขาตั้ง มือแตะพื้นทั้งสองข้าง

คนที่ ๒ เท้าห่างขาอ ศีรษะแตะพื้น

- นักเรียนปฏิบัติได้เหมือนกับคนใด (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑/ คนที่ ๒)

- นักเรียนไม่ควรปฏิบัติเหมือนกับคนใด (คนที่ ๒)

- ถ้านักเรียนปฏิบัติเหมือนกับคนที่ ๑ จะมีผลต่อร่างกายอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ร่างกายสมส่วน

ปลอดภัย)

๖) ท่าวิ่ง

คนที่ ๑ วิ่งลำตัวตรงตามองไปข้างหน้า ขาและแขนสลับกันซ้ายขวา

คนที่ ๒ วิ่งลำตัวตรง แขนงหน้ามองฟ้า

- ท่าวิ่งของเพื่อนคนใดเป็นท่าที่ถูกต้อง (คนที่ ๑)

- ถ้านักเรียนวิ่งเหมือนกับเพื่อนคนที่ ๒ จะเกิดผลอย่างไรต่อร่างกาย (ตัวอย่างคำตอบ อาจวิ่งชน

สิ่งของได้รับบาดเจ็บ)

จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายทั้ง ๖ ท่าที่ถูกต้อง โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม แล้วให้นักเรียนบันทึกลงในแบบบันทึกที่ครูแจกให้

ตัวอย่างแบบบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติที่ถูกต้อง

แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติที่ถูกต้อง			
รายการประเมิน	ผลการปฏิบัติ		
	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง
1. ท่านอน			
2. ท่านั่งเก้าอี้			
3. ท่ายืน			
4. ท่าเดิน			
5. ท่าก้มตัว			
6. ท่าวิ่ง			

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการช่วยให้อวัยวะในร่างกายได้เคลื่อนไหว เพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานได้อย่างสัมพันธ์กัน

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ถ้าต้องการมีรูปร่างที่สมส่วน และสง่างามควรปฏิบัติตนอย่างไร

## สื่อการเรียนรู้

- แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆตามธรรมชาติที่ถูกต้อง

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน  
และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (K)

๒. ปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติอย่างถูกวิธี (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น มีหลายลักษณะท่าทาง  
ดังนั้นจึงควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธีเพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดระบายสีท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ใน ๑ วันนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางใดบ่อยที่สุด

๒. ครูทบทวนความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ตามธรรมชาติ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมีท่าทางใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ นอน นั่ง ยืน เดิน ก้ม วิ่ง)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ตามธรรมชาติ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- หลังจากตื่นนอนนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ อาบน้ำ ล้างหน้า

แปรงฟัน สวมใส่เสื้อผ้า รับประทานอาหาร ถูกระเป๋านักเรียน)

๒. ครูจัดทำบัตรคำที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ตามธรรมชาติ ในลักษณะท่าทางต่างๆ เช่น การนอน การนั่ง การกระโดด ก้มตัว วิ่ง กลิ้งตัว การจับ การเตะ เป็นต้น จากนั้นครูนำสลากใส่ในภาชนะปิดทึบ และเลือกผู้แทนนักเรียนออกมาจับสลาก คนละ ๑ ใบ แล้วให้นักเรียนปฏิบัติทีละท่าจนครบทุกท่า โดยครูเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้อง

๓. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า การเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ตามธรรมชาติ เป็นการเคลื่อนไหวได้หลายประเภท ได้แก่ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น การก้มตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น การวิ่ง การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น การโยนลูกบอล เป็นต้น จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติ ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ตามธรรมชาติแบบต่างๆ

๔. ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ตามธรรมชาติ คนละ ๑ ภาพ โดยครูแจกกระดาษเปล่าให้คนละ ๑ แผ่น เสร็จแล้วนำเสนอครู

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น มีหลายลักษณะท่าทาง ดังนั้นจึงควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธี เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิมล สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (K)

๒. ปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่อย่างถูกวิธี (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยไม่มี การเคลื่อนที่



## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

ถ้านักเรียนไม่สามารถเคลื่อนไหวที่ได้จะเป็นอย่างไร

๒. ครูเลือกผู้แทนในชั้นเรียนจำนวน ๒ คน ออกมาสาธิตการเคลื่อนไหวให้เพื่อนในชั้นเรียนดู ดังนี้

คนที่ ๑ ให้ยืนอยู่นิ่งๆ

คนที่ ๒ ให้วิ่งไปข้างหน้า



บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการ เรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (K)

๒. ปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่อย่างถูกวิธี (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เป็นการปรับเปลี่ยนท่าทางของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยไม่มี การเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- เมื่อชั่วโมงที่แล้วนักเรียน เรียนเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายท่าทางใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เคลื่อนไหวข้อเท้า เขย่งเท้า เอียงคอซ้าย-ขวา ยืนเหยียดแขน ก้มตัว ยืนบิดตัว)

- นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันบ้างหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ปฏิบัติ / ไม่ปฏิบัติ)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายให้นักเรียนดูดังนี้ การเหวี่ยงแขน การหมุนเอว การงอ-เหยียดแขน แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเห็นครูทำท่าอะไรบ้าง (เหวี่ยงแขน หมุนเอว งอ-เหยียดแขน )
- สิ่งที่คุณทำเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด (ตัวอย่างคำตอบ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่)
- นักเรียนคิดว่าคนเรามีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคลื่อนไหว

ตลอดเวลา)

จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ที่ละท่าโดยครูคอยแนะนำเพิ่มเติม

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ นักเรียนสามารถนำไปประกอบในการทำกิจกรรมใดได้บ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การออกกำลังกาย ทำกายบริหาร)

- การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นเกิดจากการทำงานของอวัยวะใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ กระดูก สมอง)

๓. ให้นักเรียนวาดภาพท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ที่นักเรียนคิดขึ้นเอง หรือตามที่เรียนมาแล้ว และระบายสีพร้อมเขียนใต้ภาพว่าเป็นท่าทางการเคลื่อนไหวลักษณะใด

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เป็นการปรับเปลี่ยนท่าทางของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้ายๆ ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าการเคลื่อนไหวร่างกายสำคัญหรือไม่อย่างไร

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. ระบุท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (K)

๒. ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (P)

๓. มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ เป็นการปรับเปลี่ยนท่าทางของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในขณะเคลื่อนที่จากที่หนึ่ง ไปสู่อีกที่หนึ่ง โดยการเคลื่อนไหวอย่างถูกวิธีจะส่งผลต่อร่างกายให้ทำงานอย่างเป็นปกติ



## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

### ๑. ความสามารถในการสื่อสาร

### ๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

### ๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกผลการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ♥ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- ♥ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- ♥ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนดูภาพการเดินทางขบวนพาเหรด และการเดินแถวของทหาร จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันสนทนา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเคยเดินเหมือนในภาพหรือไม่ (เคย / ไม่เคย)
- ในภาพเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด (การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่)
- ในชีวิตประจำวันนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ในกิจกรรมใดบ้าง (ตัวอย่าง

คำตอบ เดินมาโรงเรียน วิ่งเล่นกับเพื่อน)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูอธิบายและสาธิตท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ที่ถูกต้องให้นักเรียนดู ดังนี้  
การเดิน                      การวิ่ง                      การกระโดดไปข้างหน้า                      การกลิ้งตัว  
จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ตามขั้นตอนที่ถูกต้องทีละท่าตามที่ครูสาธิตให้ดู โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

- หลังจากฝึกปฏิบัติกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่แล้วรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน เพลิดเพลิน)

- ถ้านักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นประจำทำให้ร่างกายของนักเรียนเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ร่างกายแข็งแรง)

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่เป็นการปรับเปลี่ยนท่าทางของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในขณะที่เคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งโดย การเคลื่อนไหวอย่างถูกวิธีจะส่งผลต่อร่างกายให้ทำงานอย่างเป็นปกติ

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ถ้านักเรียนไม่มีเพื่อนนักเรียนสามารถใช้อวัยวะใดแทนได้



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (K)

๒. ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่อย่างถูกวิธีจะทำให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

แผนภาพการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๒. เครื่องมือ

๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน ๕-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๓-๘ ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้

คะแนน ๐-๔ ระดับ ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูเลือกนักเรียน ๑ คน ออกมาสาธิต การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้ง

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูนำภาพการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ให้นักเรียนดู โดยติดบนกระดานที่ละภาพ แล้วถามคำถามดังนี้

#### ๑.๑ การเดิน



- ♥ เด็กในภาพมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร (การเคลื่อนไหวโดยการเดิน)
- ♥ การเคลื่อนไหวดังกล่าวใช้วิหะส่วนใดของร่างกาย (ตัวอย่างคำตอบ แขน ขา และเท้า)
- ♥ ถ้าเราฝึกการเคลื่อนไหวเหมือนเด็กในภาพอย่างถูกต้องจะเกิดประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ดูสง่างาม)

#### ๑.๒ การวิ่ง



- ♥ เด็กในภาพมีการเคลื่อนไหว
  - ♥ การเคลื่อนไหวดังกล่าวใช้
  - ♥ ถ้าเราฝึกการเคลื่อนไหว
- แขน ขา เท้า และลำตัว
- ประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่าง
- แข็งแรง เกิดความคล่องแคล่ว

ร่างกายอย่างไร (การเคลื่อนไหวโดยการวิ่ง)

วิหะส่วนใดของร่างกาย (ตัวอย่างคำตอบ

เหมือนเด็กในภาพอย่างถูกต้องแล้วจะเกิด

คำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อขา

ว่องไว)

#### ๑.๓ การกระโดด



- ♥ เด็กในภาพมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร (การเคลื่อนไหวโดยการกระโดด)
- ♥ การเคลื่อนไหวดังกล่าวใช้วิหะส่วนใดของร่างกาย (ตัวอย่างคำตอบ ขา เท้า)
- ♥ ถ้าเราฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายเหมือนเด็กในภาพอย่างถูกต้องจะเกิดประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ฝึกการทรงตัว

## ๑.๔ การกลิ้งตัว



♥ เด็กในภาพมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร (การเคลื่อนไหวโดยการกลิ้ง)

♥ การเคลื่อนไหวดังกล่าวใช้อวัยวะส่วนใดของร่างกาย (ตัวอย่างคำตอบ แขน ลำตัว)

♥ ถ้าเราฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายเหมือนเด็กในภาพอย่างถูกต้องจะเกิดประโยชน์อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ทำให้กล้ามเนื้อยืดตัว ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว)

๓. ให้นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

♥ ถ้านักเรียนปฏิบัติตามท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ เป็นประจำร่างกายของนักเรียนจะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย)

♥ ถ้านักเรียนรู้จักวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่อย่างถูกต้องจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เกิดความปลอดภัย ทำให้ไม่ได้รับบาดเจ็บ)

๔. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ กลุ่ม เท่าๆ กัน ช่วยกันคิดท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ว่ามีท่าอะไรอีกบ้างนอกจาก ๔ ท่า ที่ได้เรียนมา กลุ่มละ ๑ ท่า โดยไม่ให้ซ้ำกัน เมื่อเสร็จแล้วส่งผู้แทนกลุ่มออกมาสาธิต และให้เพื่อนในชั้นเรียนปฏิบัติตามทีละกลุ่ม

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

♥ เมื่อนักเรียนได้ช่วยคิดท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ที่นักเรียนรู้อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ภูมิใจเพราะเพื่อนได้ปฏิบัติทำที่กลุ่มตนเองได้คิดขึ้นมา)

♥ เมื่อนักเรียนได้ปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่แล้วรู้อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน ได้ออกกำลังกาย)

๕. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

♥ นักเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ด้วยท่าทางใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เดิน วิ่ง)

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่อย่างถูกวิธีจะทำให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

-นักเรียนคิดว่าท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ทำให้จังหวะการเต้นของหัวใจเป็นอย่างไร

### สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การกลิ้งตัว

### บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง  
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน  
และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายพร้อมยกตัวอย่าง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (K)
๒. ปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (P)
๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (A)



## สาระสำคัญ

การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ จำเป็นต้องใช้การเคลื่อนไหวและอุปกรณ์ประกอบ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบจึงเป็นการสร้างพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่จะทำให้มนุษย์สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- การปฏิบัติการเล่นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ
- แบบบันทึกการเล่นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๒. เครื่องมือ

๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

## ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน  
ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน	๕-๑๐	ระดับ	ดีมาก
คะแนน	๓-๔	ระดับ	ดี
คะแนน	๕-๖	ระดับ	พอใช้
คะแนน	๐-๔	ระดับ	ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูชูลูกบอลให้นักเรียนดูและสนทนาร่วมกันกับนักเรียน โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ลูกบอลนี้ใช้ทำอะไรได้บ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เตะ , ขว้าง)
- กิจกรรมดังกล่าวมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือไม่ (มี)
- นอกจากลูกบอลแล้วนักเรียนสามารถใช้อุปกรณ์กีฬาชนิดใดประกอบการเคลื่อนไหวได้อีกบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ เขือก, ลูกบาสเกตบอล)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูเลือกผู้แทนนักเรียน ๒ คน ออกมาสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ คือลูกบอล ได้แก่ การจับ การเตะ การโยน การเคาะ

๒. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม เพื่อฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ลูกบอลเป็นอุปกรณ์ประกอบ ได้แก่ การจับ การเตะ การโยน การเคาะ

๓. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ลูกบอลเป็นอุปกรณ์ประกอบ ได้แก่ การจับ การเตะ การโยน การเคาะ โดยมีครูและเพื่อนคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม

๔. ครูแบ่งนักเรียนเป็น ๘ กลุ่ม จับสลากเลือกการเคลื่อนไหวดังนี้ การจับ การเตะ การโยน การเคาะ กลุ่มละ ๑ อย่าง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด ว่ามีกิจกรรมอะไรบ้างที่มีการเคลื่อนไหวลักษณะดังกล่าวและต้องใช้ใช้อุปกรณ์ใดประกอบกิจกรรมนั้น จากนั้นส่งผู้แทนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน โดยมีครูและเพื่อนคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม

๕. ให้ผู้แทนนักเรียน ๓ คน ออกมาพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์จาก การเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบให้เพื่อนๆ ฟัง โดยมีครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม

๑. ให้นักเรียนบันทึกผลการทดลองการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวย่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบด้วยการเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ตัวอย่างแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวย่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

แบบบันทึกการเคลื่อนไหวย่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ			
ท่าทางการเคลื่อนไหว	ผลการปฏิบัติ		
	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง
1. การจับ			
2. การเตะ			
3. การโยน			
4. การเตะ			

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ จำเป็นต้องใช้การเคลื่อนไหวและอุปกรณ์ประกอบ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวย่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ จึงเป็นการสร้างพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่จะทำให้มนุษย์สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

ถ้านักเรียนเป็นครูสอนวิชาพลศึกษา และสอนเรื่องการเคลื่อนไหวย่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ นักเรียนจะใช้อุปกรณ์ชนิดใดมาประกอบการสอน

### สื่อการเรียนรู้

ลูกบอล

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิมล สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (K)

๒. ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างปลอดภัย (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งแบบอยู่กับที่ และเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว และถูกต้องทำให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

๑. ทำทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ
๒. ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่ามีอุปกรณ์ชนิดใดบ้างที่สามารถนำมาใช้ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย (ตัวอย่าง

คำตอบ เชือก ห่วงยาง ลูกปิงปอง)

- นักเรียนสามารถใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวแบบใดในการใช้อุปกรณ์ประกอบ(ตัวอย่างคำตอบ การจับ การโยน การเตะ)

### ชั้นที่ ๒ ชั้นสอน

๑. ครุณำนักเรียนไปสนามในบริเวณโรงเรียน เพื่อปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ ครุณำอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเคลื่อนไหว เช่น ลูกบอล ตะกร้า ลูกปิงปอง ไม้ตีปิงปอง แล้วเลือกผู้แทนนักเรียนออกมา ๑๖ คนจับคู่เพื่อปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่จะทำให้เพื่อนในชั้นดูจากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติทีละท่า ดังนี้

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| ๑. การจับลูกบอล          | ๒. การจับลูกบอลที่กึ่ง       |
| ๓. การเตะลูกฟุตบอลกับคู่ | ๔. การเล่นเกมฟุตบอลกับเพื่อน |
| ๕. การโยนลูกบอลกับคู่    | ๖. การโยนลูกบอลลงตะกร้า      |
| ๗. การเตะลูกปิงปอง       | ๘. การเตะลูกบอล              |

๒. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน เพลิดเพลิน)

- การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างถูกวิธีมีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ บุคลิกภาพดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง)

### ชั้นที่ ๓ ชั้นสรุป

๑. นักเรียนและครุร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งแบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว และถูกต้องทำให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ
- ลูกบอล
- ตะกร้า
- ลูกปิงปอง

ไม้ตีป้องกัน

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (๓)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (K)

๒. แผนภาพประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (P)

๓. มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ (A)

### สาระสำคัญ

การปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันบางครั้งจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นไหวเพื่อให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมนั้นประสบความสำเร็จ

### สาระการเรียนรู้

#### ๑. ความรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

## ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

## ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

#### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนอยากเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบชนิดใดมากที่สุด เพราะอะไร

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- เมื่อนักเรียนหยุดการเคลื่อนไหวร่างกายนักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ อึดอัด เมื่อย)

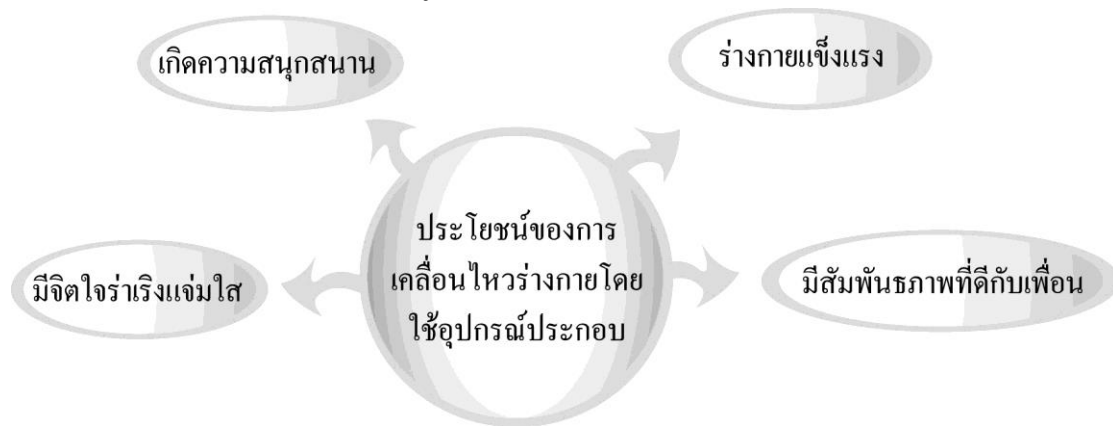
#### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้ผู้แทนนักเรียน ๒ คนออกมาทำท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบที่ได้เรียนมา ชั่วโมงที่แล้วทีละท่า แล้วให้เพื่อนทายว่าเป็นท่าทางอะไร จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันสนทนา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ใน ๑ อาทิตย์ที่ผ่านมา นักเรียนนำท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบในการทำกิจกรรมใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เล่นฟุตบอล เล่นแชร์บอล)

- เมื่อนักเรียนได้ทำกิจกรรมเหล่านั้นแล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน มีความสุข)

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติท่าทางเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยครูบันทึกคำตอบของนักเรียนเป็นแผนภาพบนกระดาน ดังนี้



### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันบางครั้งจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมนั้นมีประสิทธิภาพ

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน  
และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (K)
๒. ปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (P)
๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคนอยู่ตลอดเวลา คนเราสามารถนำการเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

ความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการออกกำลังกาย และกีฬาที่นักเรียนสนใจ

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๒. เครื่องมือ

๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน ๘-๑๐      ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘      ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖      ระดับ พอใช้

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการบริหารร่างกายก่อนการออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเคยออกกำลังกายบ้างหรือไม่ อะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เคยได้แก่วิ่ง และกระโดด)

- ก่อนการออกกำลังกายนักเรียนเคยบริหารร่างกายบ้างหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย)

จากนั้นครูเลือกผู้แทนนักเรียนที่เคยทำท่ากายบริหารก่อนการออกกำลังกายออกมาสาธิตท่าทางให้เพื่อนดู ๒ – ๓ คน

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูนำเสนอภาพการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ให้นักเรียนดูแล้วร่วมกันสนทนา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- จากภาพนักเรียนเคยเห็นหรือเคยบริหารร่างกายท่าใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ท่าบริหารคอ เข่า

ไหล่ เอว ข้อเท้า และสไลด์)

- ท่าบริหารร่างกายท่าใดบ้างที่สามารถปฏิบัติแบบอยู่กับที่ (ตัวอย่างคำตอบ ท่าบริหารคอ เข่า ไหล่

เอว และข้อเท้า)

- ท่าบริหารร่างกายท่าใดบ้างเมื่อปฏิบัติแล้วต้องเคลื่อนที่ (ตัวอย่างคำตอบ ท่าสไลด์ การกระโดด)

๒. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกายของคนเราว่าสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

๓. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๒ กลุ่ม แล้วแจกภาพให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ ชุดแล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่ามีกรเคลื่อนไหวในท่าใดบ้างที่เป็นการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่และแบบใดเป็นแบบอยู่กับที่ โดยให้ผู้แทนของแต่ละกลุ่มนำภาพที่ครูแจกให้หย่อนลงในกล่องที่ครูเตรียมไว้ให้ (ครูเตรียมกล่องสำหรับใส่ภาพออกเป็น ๒ ชุด ชุดละ ๒ กล่อง) โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่ม

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคนอยู่ตลอดเวลา เราสามารถนำการเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร

### สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ และแบบเคลื่อนที่

- กล้อง

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิมล สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. ระบุท่าทางการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ (K)

๒. แสดงท่าทางการออกกำลังกายตามคำแนะนำได้อย่างสนุกสนาน (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ (A)

### สาระสำคัญ

การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกาย เพื่อทำกิจกรรมหรือแสดงท่าทางต่างๆ ซึ่งช่วยให้กล้ามเนื้อและร่างกายแข็งแรง สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

ท่าทางการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การประเมินค่า

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกผลการปฏิบัติท่ากายบริหาร

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๒. เครื่องมือ

๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน ๕-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘ ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้

### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนจะปฏิบัติกิจกรรมอะไรเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีรูปร่างสวยงาม

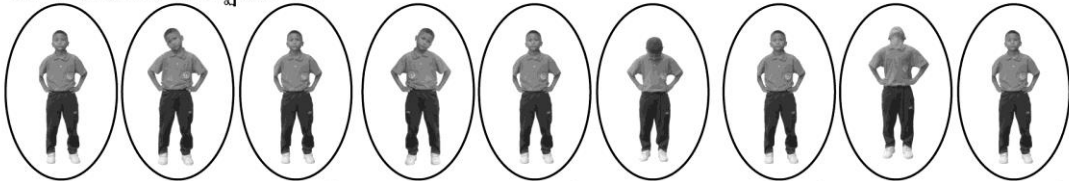
๒. ครูเลือกผู้แทนนักเรียนออกมำหน้าชั้นเรียน ๓-๔ คน แล้วให้นักเรียนแต่ละคนสาธิตท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายให้เพื่อนในชั้นดู คนละ ๑ ท่า จากนั้นให้นักเรียนในชั้นทายว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าใด

#### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูตีภาพการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ บนกระดานให้นักเรียนดู ดังนี้

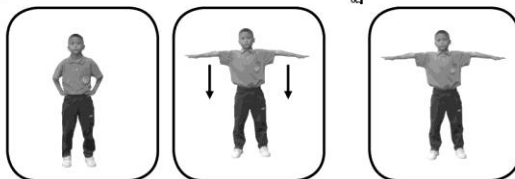
#### ท่าบริหารร่างกาย

##### 1.1 การบริหารคอ ปฏิบัติดังนี้



1. ท่าเตรียม 3. กลับสู่ท่าเตรียม 5. กลับสู่ท่าเตรียม 7. กลับสู่ท่าเตรียม 9. กลับสู่ท่าเตรียม  
2. เอียงศีรษะไปทางขวา 4. เอียงศีรษะไปทางซ้าย 6. ก้มศีรษะลง 8. เงยหน้า

##### 1.2 การบริหารไหล่และช่วงแขน ปฏิบัติดังนี้



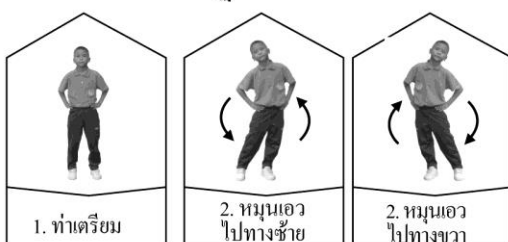
1. ท่าเตรียม 2. กางแขนแล้วเอาแขนลง  
เท้าเอวเหมือนท่าเตรียม 1. ท่าเตรียม

##### 1.3 การบริหารลำตัว ปฏิบัติดังนี้



2. ก้มตัวใช้มือซ้ายแตะมือขวา 3. กลับสู่ท่าเตรียม 4. ก้มตัวใช้มือขวาแตะเท้าซ้าย

##### 1.4 การบริหารเอว ปฏิบัติดังนี้



1. ท่าเตรียม 2. หมุนเอวไปทางซ้าย 2. หมุนเอวไปทางขวา

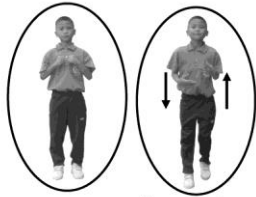
##### 1.5 การบริหารเข่า ปฏิบัติดังนี้



1. ท่าเตรียม 2. สองมือแตะเข่า  
และยักเข่าขึ้น - ลง

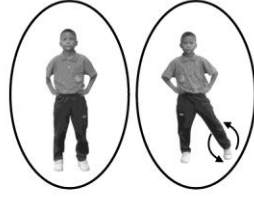
## 1.6 การบริหารข้อมือ - ข้อเท้า ปฏิบัติดังนี้

### การบริหารข้อมือ



1. ทำเตรียม 2. รั้งอยู่กับที่สลับข้อมือ

### การบริหารข้อเท้า



1. ทำเตรียม

2. เขยิบปลายเท้าซ้ายจุ่มปลายเท้าหมุนไปทางซ้าย



3. เขยิบปลายเท้าขวาจุ่มปลายเท้าหมุนไปทางขวา

ร้อยเคย

- ทำบริหารร่างกายท่าใดบ้างที่สามารถปฏิบัติแบบอยู่กับที่ (ตัวอย่างคำตอบ ท่าบริหารคอ เข่า ไหล่ เอว และข้อเท้า)

- ทำบริหารร่างกายท่าใดบ้างเมื่อปฏิบัติแล้วต้องเคลื่อนที่ (ตัวอย่างคำตอบ ท่าสไลด์)

- นอกจากท่าทางกายบริหารที่ให้นักเรียนคุณนักเรียนรู้จักท่าทางอะไรอีกบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ การสไลด์ กระโดด รั้ง)

๒. ครูอธิบายและสาธิตการฝึกปฏิบัติท่ากายบริหารให้นักเรียนดูทีละท่า จากนั้นให้นักเรียนบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางกายบริหารลงในสมุด ดังนี้

๓. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายท่าบริหารร่างกายโดยครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิด โดยครูคอยแนะนำและตรวจสอบความถูกต้อง

๔. ให้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย กลุ่มละ ๒ – ๓ ท่า

จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมาปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกายด้วยท่าทางที่กลุ่มตนเองคิดขึ้นมาทีละกลุ่ม โดยมีครูคอยแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกาย เพื่อแสดงท่าทางต่างๆ ซึ่งช่วยให้กล้ามเนื้อและร่างกายแข็งแรง สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ
- แบบบันทึกผลการปฏิบัติท่ากายบริหาร

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (๓)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิญญู สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. ระบุหรืออธิบายประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย (K)

๒. ปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน (P)

๓. ตระหนักในคุณค่าและเห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย (A)

### สาระสำคัญ

การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวทุกๆ ส่วนของร่างกายที่ทำให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

### สาระการเรียนรู้

## ๑. ความรู้

ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

## ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

## ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

#### ๒. เครื่องมือ

๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

#### ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน ๘-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘ ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้

คะแนน ๐-๔ ระดับ ควรปรับปรุง

### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูทบทวนความรู้ที่ได้เรียนไปเมื่อชั่วโมงที่แล้ว โดยครูให้นักเรียนปฏิบัติท่ากายบริหารทั้ง ๖ ท่า โดยครูเป็นผู้นำและให้นักเรียนปฏิบัติตาม ดังนี้

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| ๑. การบริหารคอ      | ๒. การบริหารไหล่และช่วงแขน |
| ๓. การบริหารลำตัว   | ๔. การบริหารเอว            |
| ๕. การบริหารเข่า    | ๖. การบริหารข้อมือ         |
| ๗. การบริหารข้อเท้า |                            |

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดเราต้องออกแรงเท่ากันหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ไม่เท่ากัน)
- ทำออกกำลังกายท่าใดที่นักเรียนทำได้ดี ท่าใดยากสำหรับนักเรียน (ตัวอย่างคำตอบ ท่าที่ทำได้ดีคือการบริหารคอ ท่าที่ยากคือ การบริหารเข่า)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ก่อนออกกำลังกายนักเรียนปฏิบัติอย่างไร (อบอุ่นร่างกาย)

๒. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า ก่อนออกกำลังกายเราควรเตรียมกล้ามเนื้อด้วยท่าบริหารร่างกายที่เรียกว่าการอบอุ่นร่างกาย

๓. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓ คน ช่วยกันคิดท่าบริหารร่างกายก่อนออกกำลังกายแล้วออกมานำเสนอท่าทางหน้าแถวและให้เพื่อนๆ ฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิด และให้คำแนะนำเพิ่มเติม จากนั้นครูให้นักเรียนร่วมกันสนทนา โดยครูถามคำถาม ดังนี้

- ก่อนออกกำลังกายเราควรบริหารส่วนไหนของร่างกายบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ขา แขน คอ เอว ทุกส่วนของร่างกาย)

- การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันมีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง)

จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับท่าทางการบริหารร่างกายนักเรียนชอบท่าทางการบริหารร่างกายท่าใดบ้าง และการบริหารร่างกายมีประโยชน์อย่างไร โดยครูบันทึกคำตอบลงบนกระดาน ดังนี้

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. ให้นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวทุกๆ ส่วนเมื่อปฏิบัติเป็นประจำ จะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจร่าเริงแจ่มใส



๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ถ้าคนเราไม่มีการออกกำลังกายจะส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย

สื่อการเรียนรู้

-ครู

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย (K)
- เขียนแผนภาพข้อควรปฏิบัติ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย (P)
- เห็นคุณค่าและตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายในท่าทางต่างๆ จัดเป็นการออกกำลังกาย ถ้าเราออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และมีรูปร่างที่สง่างาม

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

ข้อควรปฏิบัติ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

- แผนภาพประโยชน์ของการออกกำลังกาย

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

♥ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

♥ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

♥ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนดูภาพเด็กออกกำลังกายด้วยการวิ่ง จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- จากภาพเด็กกำลังทำอะไร (กำลังวิ่ง)
- เด็กในภาพเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรบ้าง (เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการวิ่งจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง)
- ถ้านักเรียนปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวแบบเด็กในภาพเป็นประจำจะเป็นอย่างไร

(ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตได้ดี)

๒. ครูอธิบายเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวโดยการออกกำลังกายให้นักเรียนฟัง ดังนั้น การเคลื่อนไหวโดยการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบหลายวิธี การที่เราปฏิบัติได้ถูกวิธีจะช่วยให้เรามีร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้นเราจึงควรปฏิบัติให้ถูกต้องจะทำให้เราเกิดความปลอดภัย แต่ในทางตรงกันข้ามหากเราปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจทำให้เราได้รับบาดเจ็บได้

**ชั้นที่ ๒ ชั้นสอน**

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถามดังนี้

- ก่อนออกกำลังกายนักเรียนควรทำอะไรก่อน (ตัวอย่างคำตอบ อบอุ่นร่างกาย

แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย)

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเคยได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายบ้างหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย/ไม่เคย)
- การบาดเจ็บของนักเรียนเกิดจากสาเหตุใด (ตัวอย่างคำตอบ วิ่งโดยไม่ได้ระมัดระวังแล้วหกล้ม)
- การบาดเจ็บนั้นทำให้เกิดผลต่อนักเรียนอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ข้อเท้าเคล็ด และเกิด

บาดแผลที่หัวเข่า)

๓. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง)

จากนั้นครูสรุปคำตอบของนักเรียนลงบนกระดาน

**ชั้นที่ ๓ ชั้นสรุป**

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายในท่าทางต่างๆ จัดเป็นการออกกำลังกาย ถ้าเราออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และมีรูปร่างที่สง่างาม

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ถ้านักเรียนไม่ออกกำลังกายนักเรียนมีแนวทางป้องกันอย่างไร

### สื่อการเรียนรู้

- ภาพเด็กออกกำลังกาย

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน

**แผนการจัดการเรียนรู้**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**วิชาพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑**  
**(เทอม ๒)**  
**ปีการศึกษา ๒๕๖๔**



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาเก (1)

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ 3.1 ป.1/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง  
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ  
แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ 3.2 ป.1/1 ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ 3.2 ป.1/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อยกข้อยในการเล่นตามคำแนะนำ

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

1. ระบุและยกตัวอย่างเกมเบ็ดเตล็ด (K)
2. ฝึกปฏิบัติท่าทางการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาเก (P)
3. สนใจและมีส่วนร่วมกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน (A)



## สาระสำคัญ

เกมคนขาเกจัดเป็นเกมเบ็ดเตล็ดเพราะมีวิธีการเล่นง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน

## สาระการเรียนรู้

### 1. ความรู้

ระบุ และยกตัวอย่างเกมเบ็ดเตล็ด

### 2. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ การปฏิบัติ/การสาธิต

### 3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## ความเข้าใจที่คงทน (Enduring Understanding)

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า เกมคนขาเกจัดเป็นเกมเบ็ดเตล็ดเกมหนึ่งเพราะมีวิธีการเล่นที่ง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

♥ แผนภาพตัวอย่างเกมเบ็ดเตล็ด

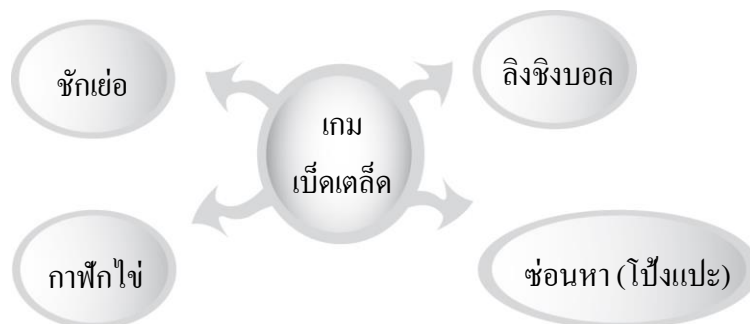
## คำถามท้าทาย

♥ เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างจะชวนเพื่อนๆ ทำอะไรให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
  - ♥ เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างจะชวนเพื่อนๆ ทำอะไรให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเล่นเกมของตนเอง แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - ♥ นักเรียนเคยเล่นเกมใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เกมงูกินหาง ลิงชิงบอล)
  - ♥ เกมที่นักเรียนเล่นใช้ผู้เล่นกี่คน (ตัวอย่างคำตอบ 10 คน)
  - ♥ ในระหว่างเล่นเกมนักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)
  - ♥ เกมที่นักเรียนเคยเล่นมีกติกาการเล่นเหมือนกันหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ไม่เหมือน)
  - ♥ เกมที่นักเรียนเคยเล่นมีวิธีการเล่นง่ายหรือยาก (ตัวอย่างคำตอบ ง่าย)
3. ให้นักเรียนดูภาพการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เกมคนขนาเก จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - ♥ เด็กในภาพกำลังทำท่าทางอย่างไร (ยืน งอขาข้างหนึ่ง)
  - ♥ นักเรียนเคยเห็นหรือเคยเล่นเกมในภาพบ้างหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ไม่เคย)
4. ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เกมคนขนาเก ให้นักเรียนดูทีละขั้นตอน โดยเลือกผู้แทนนักเรียนออกมาร่วมสาธิตให้เพื่อนในชั้นดู จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูสอนให้ถูกต้อง โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขนาเก โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - ♥ นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติการเล่นเกมคนขนาเกตามขั้นตอนได้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ได้)
  - ♥ เกมคนขนาเกมีวิธีการเล่นยากหรือง่าย (ตัวอย่างคำตอบ ง่าย)
6. ครูอธิบายเกี่ยวกับเกมเบ็ดเตล็ดให้นักเรียนฟัง ดังนี้ เกมเบ็ดเตล็ดเป็นเกมประเภทหนึ่งที่มีกฎ กติกาการเล่นง่ายๆ และสร้างความสนุกสนานและขบขันกับผู้เล่น
7. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างเกมเบ็ดเตล็ดที่นักเรียนชอบเล่นกัน แล้วบันทึกคำตอบสรุปเป็นแผนภาพบนกระดาน ดังนี้
 

ตัวอย่างแผนภาพเกมเบ็ดเตล็ด



8. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ เกมคนขาเกจัดเป็นเกมเบ็ดเตล็ดเกมหนึ่งเพราะมีวิธีการเล่นที่ง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน

### การจัดบรรยากาศเชิงบวก

♥ ให้นักเรียนออกมาเล่าประสบการณ์ในการเล่น และเป็นผู้สาธิตวิธีการเล่นให้เพื่อนๆ ในชั้นดูและให้เพื่อนๆ ร่วมเล่นเกมตามที่นักเรียนนำเสนอ

### สื่อการเรียนรู้

♥ ภาพการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด : เกมคนขาเก

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### 1. วิธีการวัดและประเมินผล

♥ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### 2. เครื่องมือ

♥ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

#### 3. เกณฑ์การประเมิน

♥ การประเมินพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ 2 รายการถือว่า ผ่าน  
ผ่าน 1 รายการถือว่า ไม่ผ่าน

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาเก (2)

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ 3.1 ป.1/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง  
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ  
แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ 3.2 ป.1/1 ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ 3.2 ป.1/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อยกติกในการเล่นตามคำแนะนำ

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายการเตรียมตัวและวิธีการเล่นเกมคนขาเก (K)
- ปฏิบัติตามกฎกติกาเกมคนขาเกถูกต้องตามกฎ กติกา (P)
- ตระหนักถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกมคนขาเก (A)

## สาระสำคัญ

การเล่นเกมคนขาคือต้องเล่นให้ถูกต้องตามกฎ กติกาการเล่น จึงจะทำให้เกิดความสุขสนานและปลอดภัย

### สาระการเรียนรู้

#### 1. ความรู้

การเตรียมตัว และวิธีการเล่นเกมคนขาเก

#### 2. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ การปฏิบัติ/การสาธิต

#### 3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

### ความเข้าใจที่คงทน (Enduring Understanding)

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า การเล่นเกมคนขาเกให้สนุกสนานและปลอดภัย ควรปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นอย่างถูกต้อง

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

1. แผนภาพประโยชน์ของการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาเก
2. แบบบันทึกผลการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาเก

### คำถามท้าทาย

- ♥ นักเรียนจะพัฒนาการเล่นเกมคนขาเกให้เก่งขึ้นได้อย่างไร

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

♥ เมื่อครั้งที่แล้วครูสอนนักเรียนฝึกปฏิบัติการเล่นเกมอะไร (เกมคนขาเก)

♥ นักเรียนยังจำท่าทางและวิธีการเล่นเกมคนขาเกได้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบได้)

2. ครูขออาสาสมัครผู้แทนนักเรียน 2 คน ออกมาสาธิตการเล่นเกมคนขาเกให้เพื่อนในชั้นเรียนดู

3. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาเก กลุ่มละ 7-8 คน โดยมีครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิดและแนะนำเพิ่มเติม

4. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาเก โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

♥ นักเรียนสามารถเล่นเกมคนขาเกได้ในสถานที่ใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ สนามฟุตบอล ลานกว้าง สนามหญ้า)

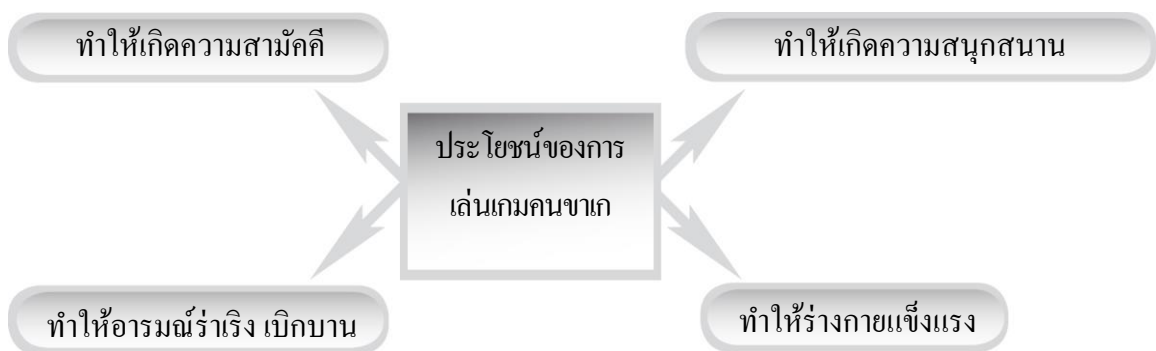
♥ การเล่นเกมคนขาเกต้องเตรียมอะไรบ้าง (วงกลมขนาดพอเหมาะกับจำนวนผู้เล่น สลากเพื่อเลือกคนขาเก)

♥ ในระหว่างเล่นเกมคนขาเกนักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน ตื่นเต้น)

♥ ถ้านักเรียนต้องการเล่นเกมคนขาเกอย่างสนุกสนานควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เล่นตามกติกา เคารพสิทธิผู้อื่น)

5. ให้นักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาเก โดยครูสรุปความรู้เป็นแผนภาพบนกระดานดังนี้

ตัวอย่างแผนภาพประโยชน์ของการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด : เกมคนขาเก



6. ให้นักเรียนบันทึกผลการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาก ลงในแบบบันทึก ตัวอย่างแบบบันทึกผลการเล่นเกม โดยให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

**แบบบันทึกผลการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด : เกมคนขาก**

1. นักเรียนถูกคนขากแตะถูกตัวหรือไม่	<input type="checkbox"/> ถูก	<input type="checkbox"/> ไม่ถูก
2. นักเรียนได้เล่นเกมคนขากหรือไม่	<input type="checkbox"/> ได้เล่น	<input type="checkbox"/> ไม่ได้เล่น
3. การเล่นเกมคนขากทำให้ส่วนใดของร่างกายแข็งแรง	<input type="checkbox"/> ขา	<input type="checkbox"/> แขน
4. นักเรียนชอบเล่นเกมคนขากหรือไม่	<input type="checkbox"/> ชอบ	<input type="checkbox"/> ไม่ชอบ

7. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมคนขากให้สนุกสนานและปลอดภัย ควรปฏิบัติ ตามกฎ กติกาการเล่นอย่างถูกต้อง

8. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

♥ นักเรียนจะพัฒนาการเล่นเกมคนขากให้เก่งขึ้นได้อย่างไร

### การจัดบรรยากาศเชิงบวก

♥ ให้นักเรียนออกมาเล่าประสบการณ์ในการเล่น และเป็นผู้สาธิตวิธีการเล่นให้เพื่อนๆ ในชั้นดูและ ให้เพื่อนๆ ร่วมเล่นเกมตามที่นักเรียนนำเสนอ

### สื่อการเรียนรู้

♥ ภาพการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด : เกมคนขาก

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### 1. วิธีการวัดและประเมินผล

- 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม



1.3 ประเมินจากการปฏิบัติการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาเก

## 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      ระดับ ดีมาก

คะแนน 7-8      ระดับ ดี

คะแนน 5-6      ระดับ พอใช้

คะแนน 0-4      ระดับ ควรปรับปรุง

## การประเมินผลตามสภาพจริง (Rubrics)

### ตัวชี้วัด

1. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ (มฐ.พ 3.2 ข้อ ป.1/2)

2. ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน (มฐ.พ 3.2 ข้อ ป.1/1)

3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ (มฐ.พ 3.2 ป. 1/2)

การประเมินกิจกรรมนี้ให้ผู้สอนพิจารณาจากเกณฑ์การประเมินผลตามสภาพจริง (Rubrics) เรื่อง การปฏิบัติการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาเก

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (10 คะแนน)	3 (9 คะแนน)	2 (7-8 คะแนน)	1 (5-6 คะแนน)
ปฏิบัติการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมคนขาเก	ปฏิบัติการเล่นเกมคนขาเกได้ถูกต้องตามกติกา และวิธีการเล่น เกิดความสนุกสนานและสามารถควบคุมอารมณ์ได้	ปฏิบัติการเล่นเกมคนขาเกได้ถูกต้องตามกติกา และวิธีการเล่น เกิดความสนุกสนาน ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เป็นบางครั้ง	ปฏิบัติการเล่นเกมคนขาเกได้ถูกต้องตามกติกา และวิธีการเล่น เกิดความสนุกสนานแต่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	ปฏิบัติการเล่นเกมคนขาเกไม่ถูกต้องตามกติกาและวิธีการเล่น

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมกาฬกะไข (1)

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ 3.1 ป.1/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง  
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ  
แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ 3.2 ป.1/1 ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ 3.2 ป.1/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

1. อธิบายวิธีการเล่นเกมกาฬกะไข (K)
2. ฝึกปฏิบัติการเล่นเกมกาฬกะไข (P)
3. มีความกระตือรือร้นให้ความสนใจและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน (A)

## สาระสำคัญ

เกมกาฬไข้เป็นเกมเบ็ดเตล็ดที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายที่คล่องแคล่วว่องไวในการเล่น

## สาระการเรียนรู้

### 1. ความรู้

วิธีการเล่นเกมกาฬไข้

### 2. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### 3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

## ความเข้าใจที่คงทน (Enduring Understanding)

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่าการเล่นเกมกาฬไข้เป็นการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายที่คล่องแคล่วว่องไวในการเล่น

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร้องรอยแสดงความรู้)

♥ ภาพวาดนกกากำลังฬไข้

## คำถามท้าทาย

♥ ถ้าไม่อยกเล่นเป็นกาตลอดไป ควรฝีกความคล่องแคล่วว่องไวด้วยการเล่นเกมอะไร

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูเลือกผู้แทนนักเรียนออกมาหน้าชั้นเรียนจำนวน 2 คน แล้วให้นักเรียนเล่นเกม โดยมีวิธีการเล่นเกม ดังนี้

♥ ให้นักเรียนคนหนึ่งถือลูกบอล อีกคนหนึ่งเป็นฝ่ายแย่งลูกบอลจากอีกฝ่ายหนึ่งให้ได้ จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

♥ คนที่เป็นฝ่ายถือลูกบอลควรทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เพื่อนแย่งลูกบอลได้ (ตัวอย่างคำตอบ ต้องมีความคล่องแคล่วว่องไวในการหลบหลีก)

♥ คนที่เป็นฝ่ายแย่งลูกบอลควรทำอย่างไรเพื่อให้ตนเองได้ลูกบอล (ตัวอย่างคำตอบ มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเข้าไปแย่งลูกบอล)

♥ นักเรียนเคยเห็นหรือเคยเล่นเกมที่มีกฎ กติกาคล้ายกับเกมดังกล่าวหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ไม่เคย)

2. ให้นักเรียนดูภาพการเล่นเกมที่เบ็ดเตล็ด: กาฬปักไข่ จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

♥ เด็กคนที่อยู่ในวงกลมมีท่าทางอย่างไร (ใช้ลำตัวคร่อมกองไข่เพื่อไม่ให้คนอื่นเข้ามาแย่ง ไข่ได้)

♥ เด็กคนที่อยู่นอกวงกลมมีท่าทางอย่างไร (เดินอยู่และทำท่าทางเหมือนจะเข้ามาแย่งไข่ ของคนที่อยู่ในวงกลม)

♥ นักเรียนเคยเห็นหรือเคยเล่นเกมเบ็ดเตล็ดในภาพบ้างหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ไม่เคย)

3. ครูสาธิตการเล่นกาฬปักไข่ให้นักเรียนดู โดยเลือกผู้แทนนักเรียนออกมาร่วมสาธิตให้เพื่อนใน ชั้นเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำของครู โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม

4. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

♥ ผู้ที่เป็นแม่กาควรทำอย่างไรเพื่อไม่ให้นกอินทรีแย่งไข่ได้ (ตัวอย่างคำตอบ ต้องมีความคล่องแคล่วว่องไวแข็งแรง เคลื่อนที่ได้รวดเร็ว)

♥ ผู้ที่เป็นนกอินทรีควรทำอย่างไรเพื่อให้แย่งไข่จากแม่กาได้ (ตัวอย่างคำตอบ ต้องเคลื่อนที่คล่องแคล่วว่องไวในการแย่งไข่ มีไหวพริบในการหลอกล่อแม่กา)

♥ นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะฝึกเล่นกาฬปักไข่ (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน ตื่นเต้น)

5. ครูแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียน 1 แผ่น แล้วให้นักเรียนวาดภาพแม่กาคำลังปักไข่พร้อมทั้งเขียนชื่อภาพ และระบายสีให้สวยงาม

6. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมกาฬปักไข่เป็นการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายที่คล่องแคล่วว่องไวในการเล่น

7. ให้นักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทายดังนี้

♥ ถ้าไม่อยากเล่นเป็นแม่กาตลอดไป ควรฝึกความคล่องแคล่วว่องไวด้วยการเล่นเกมอะไร

## การจัดบรรยากาศเชิงบวก

♥ ให้นักเรียนนำภาพวาดที่นักเรียนวาดแม่ที่กำลังฟักไข่ มาจัดป้ายนิเทศพร้อมทั้งตกแต่งให้สวยงาม

### สื่อการเรียนรู้

1. ลูกบอล
2. ภาพการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฟักไข่
3. กระดาษเปล่า

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### 1. วิธีการวัดและประเมินผล

- 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### 2. เครื่องมือ

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

#### 3. เกณฑ์การประเมิน

- 3.1 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ 2 รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน 1 รายการถือว่า ไม่ผ่าน

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมกาฟักไข่ (2)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชวุธ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ 3.1 ป.1/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง  
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ  
แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ 3.2 ป.1/1 ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ 3.2 ป.1/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

1. อธิบายกฎ กติกาการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฟักไข่ (K)
2. ปฏิบัติการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฟักไข่อย่างสนุกสนาน ถูกต้องตามกฎ กติกา (P)
3. ตระหนักในคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฟักไข่ (A)

## สาระสำคัญ

เกมกาฟกไข่เป็นเกมเบ็ดเตล็ดที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายที่คล่องแคล่วว่องไวในการเล่น

## สาระการเรียนรู้

### 1. ความรู้

กฎ กติกาการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฟกไข่

### 2. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### 3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

## ความเข้าใจที่คงทน (Enduring Understanding)

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า การเล่นเกมกาฟกไข่ตามกฎ กติกาการเล่นจะทำให้ได้รับความสนุกสนาน  
เพลิดเพลินและปลอดภัย สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฟกไข่
- แผนภาพประโยชน์ของการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฟกไข่

## คำถามท้าทาย

- 📍 สิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฟกไข่ สนุกสนานคืออะไร

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

♥ เมื่อครั้งที่แล้วนักเรียนได้เล่นเกมอะไร (กาฬักไข่)

♥ นักเรียนจำวิธีการเล่นได้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ได้)

♥ การเล่นเกมกาฬักไข่มีวิธีการเล่นอย่างไร (มีผู้เล่น 1 คน เป็นแม่กาฬักไข่ ผู้เล่นที่เหลือเป็นนกอินทรีคอยแย่งไข่แม่กา)

2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คนเป็นแม่กาฬักไข่ของกลุ่มและที่เหลือเป็นนกอินทรีเพื่อคอยแย่งไข่จากแม่กาฬักของกลุ่มอื่น โดยการจับสลากเพื่อเลือกกลุ่มไม่ให้ซ้ำกัน ครูจับเวลาว่ากลุ่มใดที่นกอินทรีใช้เวลาในการแย่งไข่จากแม่กาฬักได้หมดเร็วที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

3. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นหลังจากเล่นเกมกาฬักไข่ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

♥ ผู้ที่เล่นเป็นแม่กาฬักสามารถออกมาทวงกลมได้หรือไม่ (ไม่ได้)

♥ ถ้านกอินทรีถูกแม่กาฬักตีมือจะเป็นอย่างไร (ต้องเปลี่ยนมาเป็นแม่กาฬักแทน)

♥ ถ้านกอินทรีลักกินไข่แม่กาฬักหมดจะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ต้องเฝ้าไข่เช่นเดิม แม่กาฬักจะต้องเป็นแม่กาฬักเช่นเดิม)

♥ นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะเล่นเกมกาฬักไข่ (ตัวอย่างคำตอบ ตื่นเต้น สนุกสนาน เพลิดเพลิน)

4. ให้นักเรียนทำแบบบันทึกหลังการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฬักไข่ ลงในแบบบันทึกตามความเป็นจริง

### แบบบันทึกผลการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฬักไข่

1. นักเรียนแย่งไข่มาจากแม่กาฬักได้หรือไม่

ได้

ไม่ได้

2. นักเรียนได้เล่นเป็นแม่กาฬักหรือไม่

ได้เล่น

ไม่ได้เล่น

3. นักเรียนเล่นเกมกาฬักไข่ถูกต้องตามกฎ กติกา

ถูกต้อง

ไม่ถูกต้อง

4. นักเรียนชอบเล่นเกมกาฬักไข่หรือไม่

ชอบ

ไม่ชอบ

5. ให้นักเรียนช่วยกันบอกคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฬักไข่ โดยมีครูช่วยเขียนสรุปความรู้เป็นแผนภาพบนกระดาน ดังนี้



6. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมกาฟักไข่ตามกฎ กติกาการเล่นจะทำให้ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และปลอดภัย สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

7. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ♥ สิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฟักไข่ สนุกสนานคืออะไร

### การจัดบรรยากาศเชิงบวก

♥ ให้นักเรียนวาดภาพไข่ของกว่ามีลักษณะอย่างไรตามจินตนาการของนักเรียนระบายสีให้สวยงาม และเขียนชื่อใต้ภาพ

### สื่อการเรียนรู้

-

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### 1. วิธีการวัดและประเมินผล

- 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.2 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 1.3 ประเมินจากการปฏิบัติการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฟักไข่

## 2. เครื่องมือ

2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

## 3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 การประเมินพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ 2 รายการถือว่า ผ่าน  
ผ่าน 1 รายการถือว่า ไม่ผ่าน

3.2 การประเมินพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน 9-10      ระดับ   ดีมาก

คะแนน 7-8      ระดับ   ดี

คะแนน 5-6      ระดับ   พอใช้

คะแนน 0-4      ระดับ   ควรปรับปรุง

## กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักเรียนคิดเกมหรือบอกชื่อเกมและวิธีการเล่นเกม แล้วเลือกเกมที่ดีที่สุดที่นักเรียนนำเสนอมาเล่น โดยให้ทุกคนในชั้นเรียนมีส่วนร่วมในการเล่น

## การประเมินผลตามสภาพจริง (Rubrics)

### ตัวชี้วัด

1. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ

(มฐ.พ 3.1 ป.1/2)

2. ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน (มฐ.พ 3.2 ป.1/1)

3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงของการเล่นเกมตามคำแนะนำ (มฐ.พ 3.2 ป.1/2)

ประเมินกิจกรรมนี้ให้ผู้สอนพิจารณาจากเกณฑ์การประเมินผลตามสภาพจริง (Rubrics) เรื่อง การปฏิบัติการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: กาฟักไข่

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (10 คะแนน)	3 (9 คะแนน)	2 (7-8 คะแนน)	1 (5-6 คะแนน)
การปฏิบัติการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด: กาฟักไข่	ปฏิบัติการเล่น กาฟักไข่ได้ถูกต้อง ตามกติกาและ วิธีการเล่น เกิด ความสนุกสนาน และสามารถควบคุม อารมณ์ได้	ปฏิบัติการเล่นกา ฟักไข่ได้ถูกต้องตาม กติกาและวิธีการเล่น เกิดความสนุกสนาน ไม่สามารถควบคุม อารมณ์ตนเองได้เป็น บางครั้ง	ปฏิบัติการเล่น กาฟักไข่ได้ถูกต้อง ตามกติกาและ วิธีการเล่น เกิด ความสนุกสนาน แต่ไม่สามารถ ควบคุมอารมณ์ ตนเองได้	ปฏิบัติการเล่น เกมกาฟักไข่ไม่ ถูกต้องตาม กติกาและ วิธีการเล่น

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิมล สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน (K)

๒. เขียนแผนภาพการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน (P)

๓. เห็นคุณค่าของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน (A)

### สาระสำคัญ

คนเรามีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะหลับหรือตื่น ถ้ารู้จักเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธีจะทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามปกติ

### สาระการเรียนรู้

๑. ความรู้



การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

## ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

## ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน
- ภาพวาดระบายสีเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

#### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าซูเปอร์แมนมีอวัยวะใดแข็งแรง จึงสามารถเหาะไปที่ต่างๆ ได้

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน โดยครูใช้ คำถาม ดังนี้

- ท่านอนที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำมีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ นอนตะแคงด้านขวา)

- ท่านั่งที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำมีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ นั่งหลังตรงเหยียดขาไปกับพื้น)

นักเรียนคิดว่าคนเรามีการเคลื่อนไหวตลอดเวลาหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ใช่)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูอธิบายให้นักเรียนฟัง ดังนี้ คนเรามีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา นับตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ และเมื่อเกิดมาสู่โลกภายนอก ก็มีการพัฒนาการทำทางการเคลื่อนไหวให้เป็นที่ไปตามสภาพของวัยอยู่เสมอๆ ตั้งแต่การนอนหงาย นอนคว่ำ คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

- การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะท่าทางต่างๆ เกี่ยวข้องกับการทำงานของ อวัยวะใดบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ กระดูก กล้ามเนื้อ)

- นอกจากการเคลื่อนไหวร่างกายที่กล่าวมาแล้วนั้นนักเรียนคิดว่ามีการเคลื่อนไหวในลักษณะใด อีกบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เขย่ง กลิ้ง แกว่งแขน)

๓. ให้นักเรียนแต่ละคนวาดภาพและระบายสีเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ ๑ ท่าทาง โดยครูแจกกระดาษคนละ ๑ แผ่น เสร็จแล้วนำเสนอครู

๔. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน โดยครูสรุปคำตอบของนักเรียนเป็นแผนภาพความคิดลงบนกระดาน

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. ให้นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้ คนเรามีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะหลับ หรือตื่น ถ้ารู้จักเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธีจะทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติ

## สื่อการเรียนรู้

- กระดาษเปล่า

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (K)

๒. ปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติอย่างถูกวิธี (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการช่วยให้อวัยวะในร่างกายได้เคลื่อนไหวเพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานได้อย่างสัมพันธ์กัน

### สาระการเรียนรู้

## ๑. ความรู้

๑. การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ
๒. ทำทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ

## ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

## ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติทำทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติที่ถูกต้อง

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติในแบบต่างๆ แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

ในแต่ละวันร่างกายของเรามีการเคลื่อนไหวอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ นอน เดิน นั่ง วิ่ง ก้ม-เงย ยืน กระโดด)

๒. ให้ผู้แทนนักเรียนออกมาสาธิตทำการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ ๒ คน ได้แก่ (ท่านอน ยืน นั่ง เดิน ก้ม - เงย ยืน กระโดด)

การเคลื่อนไหวที่ผู้แทนนักเรียนปฏิบัติถูกต้อง หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถูกต้อง/ไม่ถูกต้อง)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้ผู้แทนนักเรียน ๒ คน ออกมาทำการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ แบบต่างๆ แล้วให้นักเรียนในชั้นเรียนปฏิบัติตามทีละท่า จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

#### ๑) ท่านอน

คนที่ ๑ ท่านอนหงาย

คนที่ ๒ ท่านอนตะแคง

- นักเรียนนอนเหมือนเพื่อนคนใด (ตัวอย่างคำตอบ เพื่อนคนที่ ๑/เพื่อนคนที่ ๒)

- นักเรียนควรนอนเหมือนเพื่อนคนใด จึงจะทำให้ร่างกายมีส่วน (ตัวอย่างคำตอบ

เพื่อนคนที่ ๑)

- นักเรียนคิดว่าท่านอนของเพื่อนคนใด เป็นท่านอนที่ถูกต้อง (ตัวอย่างคำตอบ เพื่อนคนที่ ๑)

#### ๒) ท่านั่งเก้าอี้

คนที่ ๑ นั่งหลังตรงชิดพนักพิงเก้าอี้ เท้าทั้งสองข้างชิดกัน เท้าวางบนพื้น มีอวัยวะบนหน้าขา

คนที่ ๒ นั่งหลังงอ กระดิกเท้า

- นักเรียนนั่งเก้าอี้เหมือนเพื่อนคนใด (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑ / คนที่ ๒)

- นักเรียนควรนั่งเก้าอี้เหมือนเพื่อนคนใดจึงจะทำให้ร่างกายมีส่วน และเกิดความปลอดภัย

(ตัวอย่างคำตอบ เพื่อนคนที่ ๑)

- นักเรียนคิดว่าท่านั่งของเพื่อนคนใดเป็นท่านั่งที่ถูกต้อง (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑)

#### ๓) ท่ายืน

คนที่ ๑ ยืนตัวตรงเท้าชิด เขนแนบลำตัว

คนที่ ๒ ยืนหลังงอมือประสานกันไว้ข้างหน้า

- นักเรียนยืนเหมือนเพื่อนคนใด (ตัวอย่างคำตอบคนที่ ๑/ คนที่ ๒)

- นักเรียนควรยืนเหมือนเพื่อนคนใดจึงจะทำให้ดูมีความสง่างาม (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑)

- นักเรียนคิดว่าท่ายืนของเพื่อนคนใดเป็นท่ายืนที่ถูกต้อง (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑)

#### ๔) ท่าเดิน

คนที่ ๑ เดินตัวตรง ตามองไปข้างหน้าแกว่งแขนเล็กน้อย

คนที่ ๒ เดินก้มหน้าหลังงอ

- นักเรียนเดินเหมือนเพื่อนคนใด (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑ / คนที่ ๒)

- นักเรียนควรเดินเหมือนเพื่อนคนใดจึงจะทำให้ร่างกายสมส่วนและปลอดภัย (ตัวอย่างคำตอบ คนที่๑)

- นักเรียนคิดว่าท่าเดินที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เดินลำตัวตรง ศีรษะ ตั้งตรง เดินแกว่งแขนสลับกับขา)

๕) ท่าก้มตัว

คนที่ ๑ ท่าซิดดาตัง มือแตะพื้นทั้งสองข้าง

คนที่ ๒ ท่าห่างขางอ ศีรษะแตะพื้น

- นักเรียนปฏิบัติได้เหมือนกับคนใด (ตัวอย่างคำตอบ คนที่ ๑/ คนที่ ๒)

- นักเรียนไม่ควรปฏิบัติเหมือนกับคนใด (คนที่ ๒)

- ถ้านักเรียนปฏิบัติเหมือนกับคนที่ ๑ จะมีผลต่อร่างกายอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ร่างกายสมส่วน

ปลอดภัย)

๖) ท่าวิ่ง

คนที่ ๑ วิ่งลำตัวตรงตามองไปข้างหน้า ขาและแขนสลับกันซ้ายขวา

คนที่ ๒ วิ่งลำตัวตรง แหงนหน้ามองฟ้า

- ท่าวิ่งของเพื่อนคนใดเป็นท่าที่ถูกต้อง (คนที่ ๑)

- ถ้านักเรียนวิ่งเหมือนกับเพื่อนคนที่ ๒ จะเกิดผลอย่างไรต่อร่างกาย (ตัวอย่างคำตอบ อาจวิ่งชน

สิ่งของได้รับบาดเจ็บ)

จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายทั้ง ๖ ท่าที่ถูกต้อง โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม แล้วให้นักเรียนบันทึกลงในแบบบันทึกที่ครูแจกให้

ตัวอย่างแบบบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติที่ถูกต้อง

แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติที่ถูกต้อง			
รายการประเมิน	ผลการปฏิบัติ		
	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง
1. ท่านอน			
2. ท่านั่งเก้าอี้			
3. ท่ายืน			
4. ท่าเดิน			
5. ท่าก้มตัว			
6. ท่าวิ่ง			

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการช่วยให้อวัยวะในร่างกายได้เคลื่อนไหว เพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานได้อย่างสัมพันธ์กัน

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ถ้าต้องการมีรูปร่างที่สมส่วน และสง่างามควรปฏิบัติตนอย่างไร

## สื่อการเรียนรู้

- แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆตามธรรมชาติที่ถูกต้อง

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน  
และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (K)

๒. ปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติอย่างถูกวิธี (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น มีหลายลักษณะท่าทาง ดังนั้นจึงควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธีเพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดระบายสีท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

- ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
  - ใน ๑ วันนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางใดบ่อยที่สุด
- ครูทบทวนความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนมีท่าทางใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ นอน นั่ง ยืน เดิน ก้ม วิ่ง)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

- ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- หลังจากตื่นนอนนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ อาบน้ำ ล้างหน้า

#### แปรงฟัน สวมใส่เสื้อผ้า รับประทานอาหาร ถูกระเป๋านักเรียน)

- ครูจัดทำบัตรคำที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ ในลักษณะท่าทางต่างๆ เช่น การนอน การนั่ง การกระโดด ก้มตัว วิ่ง กลิ้งตัว การจับ การเตะ เป็นต้น จากนั้นครูนำสลากใส่ในภาชนะปิดทึบ และเลือกผู้แทนนักเรียนออกมาจับสลาก คนละ ๑ ใบ แล้วให้นักเรียนปฏิบัติทีละท่าจนครบทุกท่า โดยครูเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้อง

- ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ เป็นการเคลื่อนไหวได้หลายประเภท ได้แก่ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น การก้มตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น การวิ่ง การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น การโยนลูกบอล เป็นต้น จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติ ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติแบบต่างๆ

- ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ คนละ ๑ ภาพ โดยครูแจกกระดาษเปล่าให้คนละ ๑ แผ่น เสร็จแล้วนำเสนอครู

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น มีหลายลักษณะท่าทาง ดังนั้นจึงควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธี เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (K)

๒. ปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่อย่างถูกวิธี (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยไม่มีกรเคลื่อนไหวที่

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติทำทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

ถ้านักเรียนไม่สามารถเคลื่อนไหวที่ได้จะเป็นอย่างไร

๒. ครูเลือกผู้แทนในชั้นเรียนจำนวน ๒ คน ออกมาสาธิตการเคลื่อนไหวให้เพื่อนในชั้นเรียนดู ดังนี้  
คนที่ ๑ ให้ยืนอยู่นิ่งๆ

คนที่ ๒ ให้วิ่งไปข้างหน้า

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

เพื่อนคนที่ ๑ มีการเคลื่อนที่หรือไม่ (ไม่มีการเคลื่อนที่)

เพื่อนคนที่ ๒ มีการเคลื่อนที่หรือไม่ (มีการเคลื่อนที่)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูอธิบายและสาธิตท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ที่ถูกต้องให้นักเรียนดู ดังนี้

เคลื่อนไหวข้อเท้า

ยืนเหยียดแขน

เขย่งเท้า

ก้มตัว

เอียงคอซ้าย-ขวา

ยืนบิดตัว

จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ตามขั้นตอนที่ถูกต้องทีละท่า ตามที่ครูสาธิตให้ดู โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้อง และแนะนำเพิ่มเติม แล้วให้นักเรียนบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ โดยครูแจกแบบบันทึกให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น และอ่านให้นักเรียนฟังทีละข้อ

แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่		
ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่	ผลการปฏิบัติ	
	ทำได้	ทำไม่ได้
1. เคลื่อนไหวข้อเท้า		
2. เขย่งเท้า		
3. เอียงคอซ้าย-ขวา		
4. ยืนเหยียดแขน		
5. ก้มตัว		
6. ยืนบิดตัว		

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยไม่มีการเคลื่อนที่

- ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ทำทางที่นักเรียนชอบอย่างอิสระ

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการ เรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (K)

๒. ปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่อย่างถูกวิธี (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เป็นการปรับเปลี่ยนท่าทางของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยไม่มี การเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติ

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ โดยครูใช้คำถาม

ดังนี้

- เมื่อชั่วโมงที่แล้วนักเรียน เรียนเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายท่าทางใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เคลื่อนไหวข้อเท้า เขย่งเท้า เอียงคอซ้าย-ขวา ยืนเหยียดแขน ก้มตัว ยืนบิดตัว)
- นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันบ้างหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ปฏิบัติ / ไม่ปฏิบัติ)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายให้นักเรียนดูดังนี้ การเหยียดแขน การหมุนเอว การงอ-เหยียดแขน แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเห็นครูทำท่าอะไรบ้าง (เหยียดแขน หมุนเอว งอ-เหยียดแขน )
- สิ่งที่คุณทำเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด (ตัวอย่างคำตอบ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่)
- นักเรียนคิดว่าคนเรามีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคลื่อนไหวตลอดเวลา)

ตลอดเวลา)

จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ที่ละท่าโดยครูคอยแนะนำเพิ่มเติม

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ นักเรียนสามารถนำไปประกอบในการทำกิจกรรมใดได้บ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การออกกำลังกาย ทำกายบริหาร)

- การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นเกิดจากการทำงานของอวัยวะใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ กระดูก สมอง)

๓. ให้นักเรียนวาดภาพท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ที่นักเรียนคิดขึ้นเอง หรือตามที่เรียนมาแล้ว และระบายสีพร้อมเขียนใต้ภาพว่าเป็นท่าทางการเคลื่อนไหวลักษณะใด

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เป็นการปรับเปลี่ยนท่าทางของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้ายๆ ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าการเคลื่อนไหวร่างกายสำคัญหรือไม่อย่างไร

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. ระบุท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (K)

๒. ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (P)

๓. มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ เป็นการปรับเปลี่ยนท่าทางของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในขณะเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปสู่ที่หนึ่ง โดยการเคลื่อนไหวอย่างถูกวิธีจะส่งผลต่อร่างกายให้ทำงานอย่างเป็นปกติ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกผลการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ♥ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- ♥ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- ♥ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนดูภาพการเดินขบวนพาเหรด และการเดินแถวของทหาร จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันสนทนา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเคยเดินเหมือนในภาพหรือไม่ (เคย / ไม่เคย)
- ในภาพเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด (การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่)
- ในชีวิตประจำวันนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ในกิจกรรมใดบ้าง (ตัวอย่าง

คำตอบ เดินมาโรงเรียน วิ่งเล่นกับเพื่อน)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูอธิบายและสาธิตท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ที่ถูกต้องให้นักเรียนดู ดังนี้  
การเดิน                      การวิ่ง                      การกระโดดไปข้างหน้า                      การกลิ้งตัว  
จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ตามขั้นตอนที่ถูกต้องทีละท่าตามที่ครูสาธิตให้ดู โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

- หลังจากฝึกปฏิบัติกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่แล้วรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่าง

คำตอบ สนุกสนาน เพลิดเพลิน)

- ถ้านักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นประจำทำให้ร่างกายของนักเรียนเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบร่างกายแข็งแรง)

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่เป็นการปรับเปลี่ยนท่าทางของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในขณะที่เคลื่อนที่จากที่หนึ่ง ไปสู่ที่หนึ่ง โดย การเคลื่อนไหวอย่างถูกวิธีจะส่งผลต่อร่างกายให้ทำงานอย่างเป็นปกติ

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ถ้านักเรียนไม่มีเพื่อนนักเรียนสามารถใช้อวัยวะใดแทนได้



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (K)

๒. ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่อย่างถูกวิธีจะทำให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

แผนภาพการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๒. เครื่องมือ

๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน ๕-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๓-๘	ระดับ ดี
คะแนน ๕-๖	ระดับ พอใช้
คะแนน ๐-๔	ระดับ ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

- ครูเลือกนักเรียน ๑ คน ออกมาสาธิต การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้ง

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

- ครูนำภาพการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ให้นักเรียนดู โดยติดบนกระดานทีละภาพ แล้วถามคำถามดังนี้

#### ๑.๑ การเดิน



- ♥ เด็กในภาพมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร (การเคลื่อนไหวโดยการเดิน)
- ♥ การเคลื่อนไหวดังกล่าวใช้วิหะส่วนใดของร่างกาย (ตัวอย่างคำตอบ แขน ขา และเท้า)
- ♥ ถ้าเราฝึกรการเคลื่อนไหวเหมือนเด็กในภาพอย่างถูกต้องจะเกิดประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ดูสง่างาม)

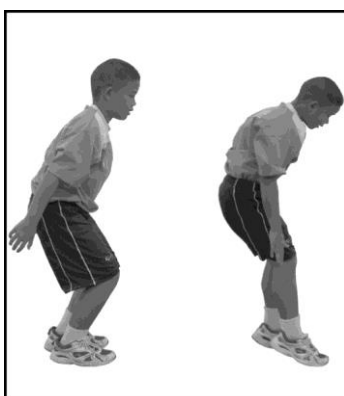
#### ๑.๒ การวิ่ง



- ♥ เด็กในภาพมีการเคลื่อนไหว
  - ♥ การเคลื่อนไหวดังกล่าวใช้
  - ♥ ถ้าเราฝึกรการเคลื่อนไหว
- แขน ขา เท้า และลำตัว)  
ประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่าง  
แข็งแรง เกิดความคล่องแคล่ว

- ร่างกายอย่างไร (การเคลื่อนไหวโดยการวิ่ง)  
วิหะส่วนใดของร่างกาย (ตัวอย่างคำตอบ  
เหมือนเด็กในภาพอย่างถูกต้องแล้วจะเกิด  
คำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อขา  
ว่องไว)

#### ๑.๓ การกระโดด



- ♥ เด็กในภาพมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร (การเคลื่อนไหวโดยการกระโดด)
- ♥ การเคลื่อนไหวดังกล่าวใช้วิหะส่วนใดของร่างกาย (ตัวอย่างคำตอบ ขา เท้า)

- ♥ ถ้าเราฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายเหมือนเด็กในภาพอย่างถูกต้องจะเกิดประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อขา ฝึกการทรงตัว)

#### ๑.๔ การกลิ้งตัว



- ♥ เด็กในภาพมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร (การเคลื่อนไหวโดยการกลิ้ง)
- ♥ การเคลื่อนไหวดังกล่าวใช้วัยวะส่วนใดของร่างกาย (ตัวอย่างคำตอบ แขน ลำตัว)

- ♥ ถ้าเราฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายเหมือนเด็กในภาพอย่างถูกต้องจะเกิดประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้กล้ามเนื้อยืดตัว ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว)

๓. ให้นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ♥ ถ้านักเรียนปฏิบัติตามท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ เป็นประจำร่างกายของนักเรียนจะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย)

- ♥ ถ้านักเรียนรู้จักวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่อย่างถูกต้องจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เกิดความปลอดภัย ทำให้ไม่ได้รับบาดเจ็บ)

๔. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ กลุ่ม เท่าๆ กัน ช่วยกันคิดท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ว่ามีท่าอะไรอีกบ้างนอกจาก ๔ ท่า ที่ได้เรียนมา กลุ่มละ ๑ ท่า โดยไม่ให้ซ้ำกัน เมื่อเสร็จแล้วส่งผู้แทนกลุ่มออกมาสาธิต และให้เพื่อนในชั้นเรียนปฏิบัติตามทีละกลุ่ม

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ♥ เมื่อนักเรียนได้ช่วยคิดท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ที่นักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ภูมิใจเพราะเพื่อนได้ปฏิบัติท่าที่กลุ่มตนเองได้คิดขึ้นมา)

- ♥ เมื่อนักเรียนได้ปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่แล้วรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน ได้ออกกำลังกาย)

๕. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ♥ นักเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ด้วยท่าทางใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เดิน วิ่ง)

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่อย่างถูกวิธีจะทำให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

-นักเรียนคิดว่าท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ทำให้จังหวะการเต้นของหัวใจเป็นอย่างไร

### สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การกลิ้งตัว

### บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน  
และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายพร้อมยกตัวอย่าง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (K)
- ปฏิบัติการเล่นไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (P)
- เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (A)

## สาระสำคัญ

การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ จำเป็นต้องใช้การเคลื่อนไหวและอุปกรณ์ประกอบ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบจึงเป็นการสร้างพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่จะทำให้มนุษย์สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- การปฏิบัติการเล่นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ
- แบบบันทึกการเล่นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๒. เครื่องมือ

๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

## ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน  
ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

### ๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน ๕-๑๐	ระดับ	ดีมาก
คะแนน ๓-๔	ระดับ	ดี
คะแนน ๕-๖	ระดับ	พอใช้
คะแนน ๐-๔	ระดับ	ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูชูลูกบอลให้นักเรียนดูและสนทนาร่วมกันกับนักเรียน โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ลูกบอลนี้ใช้ทำอะไรได้บ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เตะ , ขว้าง)
- กิจกรรมดังกล่าวมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือไม่ (มี)
- นอกจากลูกบอลแล้วนักเรียนสามารถใช้อุปกรณ์กีฬาชนิดใดประกอบการเคลื่อนไหวได้อีกบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ เชือก, ลูกบาสเกตบอล)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูเลือกผู้แทนนักเรียน ๒ คน ออกมาสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ คือลูกบอล ได้แก่ การจับ การเตะ การโยน การเคาะ

๒. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม เพื่อฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ลูกบอลเป็นอุปกรณ์ประกอบ ได้แก่ การจับ การเตะ การโยน การเคาะ

๓. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ลูกบอลเป็นอุปกรณ์ประกอบ ได้แก่ การจับ การเตะ การโยน การเคาะ โดยมีครูและเพื่อนคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม

๔. ครูแบ่งนักเรียนเป็น ๘ กลุ่ม จับสลากเลือกการเคลื่อนไหวดังนี้ การจับ การเตะ การโยน การเคาะ กลุ่มละ ๑ อย่าง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด ว่ามีกิจกรรมอะไรบ้างที่มีการเคลื่อนไหวลักษณะดังกล่าวและต้องใช้ใช้อุปกรณ์ใดประกอบกิจกรรมนั้น จากนั้นส่งผู้แทนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน โดยมีครูและเพื่อนคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม

๕. ให้ผู้แทนนักเรียน ๓ คน ออกมาพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์จาก การเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบให้เพื่อนๆ ฟัง โดยมีครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม

๑. ให้นักเรียนบันทึกผลการทดลองการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวย่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบด้วยการเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ตัวอย่างแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวย่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

แบบบันทึกการเคลื่อนไหวย่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ			
ท่าทางการเคลื่อนไหว	ผลการปฏิบัติ		
	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง
1. การจับ			
2. การเตะ			
3. การโยน			
4. การเดาะ			

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ จำเป็นต้องใช้การเคลื่อนไหวและอุปกรณ์ประกอบ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวย่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ จึงเป็นการสร้างพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่จะทำให้มนุษย์สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

ถ้านักเรียนเป็นครูสอนวิชาพลศึกษา และสอนเรื่องการเคลื่อนไหวย่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ นักเรียนจะใช้อุปกรณ์ชนิดใดมาประกอบการสอน

### สื่อการเรียนรู้

ลูกบอล



บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (K)

๒. ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างปลอดภัย (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งแบบอยู่กับที่ และเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว และถูกต้องทำให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

๑. ทำทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ
๒. ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่ามีอุปกรณ์ชนิดใดบ้างที่สามารถนำมาใช้ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย (ตัวอย่าง

คำตอบ เชือก ห่วงยาง ลูกปิงปอง)

- นักเรียนสามารถใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวแบบใดในการใช้อุปกรณ์ประกอบ(ตัวอย่างคำตอบ การจับ การโยน การเตะ)

### ชั้นที่ ๒ ชั้นสอน

๑. ครุณำนักเรียนไปสนามในบริเวณโรงเรียน เพื่อปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ ครุณำอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเคลื่อนไหว เช่น ลูกบอล ตะกร้า ลูกปิงปอง ไม้ตีปิงปอง แล้วเลือกผู้แทนนักเรียนออกมา ๑๖ คนจับคู่เพื่อปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่จะทำให้เพื่อนในชั้นดูจากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติทีละท่า ดังนี้

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| ๑. การจับลูกบอล          | ๒. การจับลูกบอลที่กึ่ง       |
| ๓. การเตะลูกฟุตบอลกับคู่ | ๔. การเล่นเกมฟุตบอลกับเพื่อน |
| ๕. การโยนลูกบอลกับคู่    | ๖. การโยนลูกบอลลงตะกร้า      |
| ๗. การเตะลูกปิงปอง       | ๘. การเตะลูกบอล              |

๒. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน เพลิดเพลิน)

- การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างถูกวิธีมีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ บุคลิกภาพดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง)

### ชั้นที่ ๓ ชั้นสรุป

๑. นักเรียนและครุร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งแบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว และถูกต้องทำให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ
- ลูกบอล
- ตะกร้า
- ลูกปิงปอง

ไม้ตีป้องกัน

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (๓)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (K)

๒. แผนภาพประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (P)

๓. มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ (A)

### สาระสำคัญ

การปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันบางครั้งจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นไหวเพื่อให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมนั้นประสบความสำเร็จ

### สาระการเรียนรู้

#### ๑. ความรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

## ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

## ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

#### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนอยากเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบชนิดใดมากที่สุด เพราะอะไร

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- เมื่อนักเรียนหยุดการเคลื่อนไหวร่างกายนักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ อึดอัด เมื่อย)

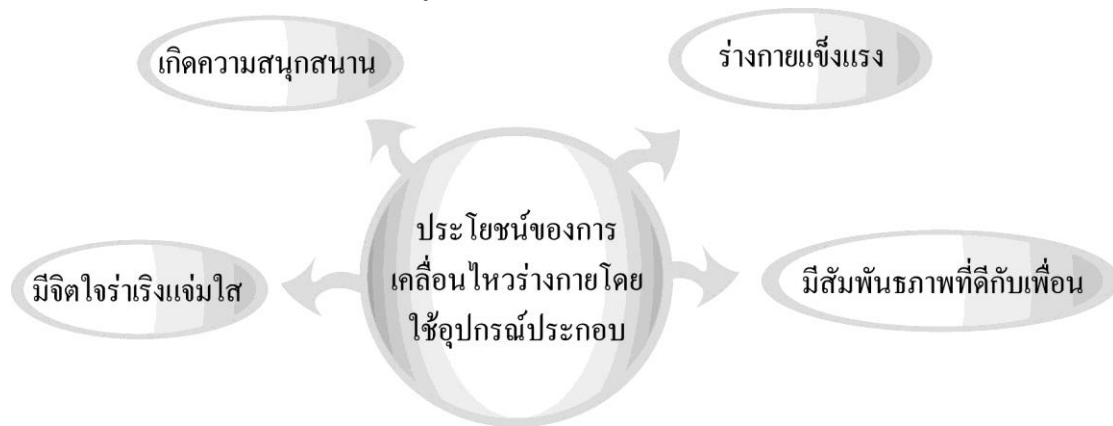
#### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้ผู้แทนนักเรียน ๒ คนออกมาทำท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบที่ได้เรียนมา ชั่วโมงที่แล้วทีละท่า แล้วให้เพื่อนทายว่าเป็นท่าทางอะไร จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันสนทนา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ใน ๑ อาทิตย์ที่ผ่านมา นักเรียนนำท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบในการทำกิจกรรมใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เล่นฟุตบอล เล่นแชร์บอล)

- เมื่อนักเรียนได้ทำกิจกรรมเหล่านั้นแล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน มีความสุข)

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติท่าทางเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยครูบันทึกคำตอบของนักเรียนเป็นแผนภาพบนกระดาน ดังนี้



### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันบางครั้งจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมนั้นมีประสิทธิภาพ



บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (๑)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน  
และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (K)
๒. ปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (P)
๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคนอยู่ตลอดเวลา คนเราสามารถนำการเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

ความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการออกกำลังกาย และกีฬาที่นักเรียนสนใจ

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๒. เครื่องมือ

๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน ๘-๑๐      ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘      ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖      ระดับ พอใช้

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการบริหารร่างกายก่อนการออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเคยออกกำลังกายบ้างหรือไม่ อะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เคยได้แก่วิ่ง และกระโดด)

- ก่อนการออกกำลังกายนักเรียนเคยบริหารร่างกายบ้างหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย)

จากนั้นครูเลือกผู้แทนนักเรียนที่เคยทำท่ากายบริหารก่อนการออกกำลังกายออกมาสาธิตท่าทางให้เพื่อนดู ๒ – ๓ คน

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูนำเสนอภาพการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ให้นักเรียนดูแล้วร่วมกันสนทนา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- จากภาพนักเรียนเคยเห็นหรือเคยบริหารร่างกายท่าใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ท่าบริหารคอ เข่า

ไหล่ เอว ข้อเท้า และสไลด์)

- ท่าบริหารร่างกายท่าใดบ้างที่สามารถปฏิบัติแบบอยู่กับที่ (ตัวอย่างคำตอบ ท่าบริหารคอ เข่า ไหล่

เอว และข้อเท้า)

- ท่าบริหารร่างกายท่าใดบ้างเมื่อปฏิบัติแล้วต้องเคลื่อนที่ (ตัวอย่างคำตอบ ท่าสไลด์ การกระโดด)

๒. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกายของคนเราว่าสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

๓. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๒ กลุ่ม แล้วแจกภาพให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ ชุดแล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่ามีกรเคลื่อนไหวในท่าใดบ้างที่เป็นการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่และแบบใดเป็นแบบอยู่กับที่ โดยให้ผู้แทนของแต่ละกลุ่มนำภาพที่ครูแจกให้หย่อนลงในกล่องที่ครูเตรียมไว้ให้ (ครูเตรียมกล่องสำหรับใส่ภาพออกเป็น ๒ ชุด ชุดละ ๒ กล่อง) โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่ม

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคนอยู่ตลอดเวลา  
คนเราสามารถนำการเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการออก  
กำลังกายเป็นการสร้างเสริมร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร

### สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ และแบบเคลื่อนที่

- กล้อง

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (๒)

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม  
ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. ระบุท่าทางการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ (K)

๒. แสดงท่าทางการออกกำลังกายตามคำแนะนำได้อย่างสนุกสนาน (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ (A)

### สาระสำคัญ

การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกาย เพื่อทำกิจกรรมหรือแสดงท่าทางต่างๆ ซึ่งช่วยให้กล้ามเนื้อและร่างกายแข็งแรง สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

ท่าทางการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การสรุปความรู้ การประเมินค่า

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกผลการปฏิบัติท่ากายบริหาร

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๒. เครื่องมือ

๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน ๘-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘ ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้

คะแนน ๐-๔ ระดับ ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนจะปฏิบัติกิจกรรมอะไรเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีรูปร่างสวยงาม

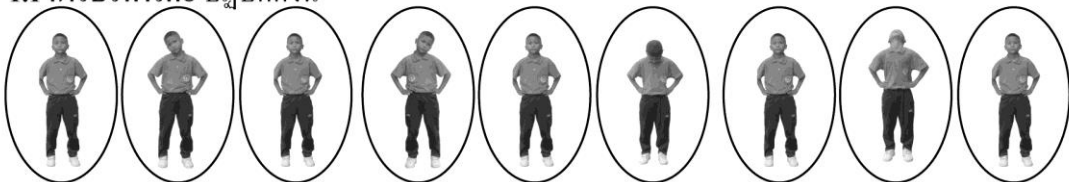
๒. ครูเลือกผู้แทนนักเรียนออกมาหน้าชั้นเรียน ๓-๔ คน แล้วให้นักเรียนแต่ละคนสาธิตท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายให้เพื่อนในชั้นดู คนละ ๑ ท่า จากนั้นให้นักเรียนในชั้นทายว่าเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าใด

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูตีภาพการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ บนกระดานให้นักเรียนดู ดังนี้

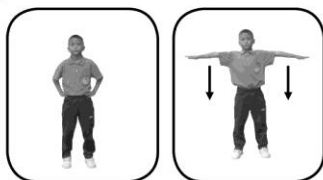
#### ท่าบริหารร่างกาย

##### 1.1 การบริหารคอ ปฏิบัติดังนี้



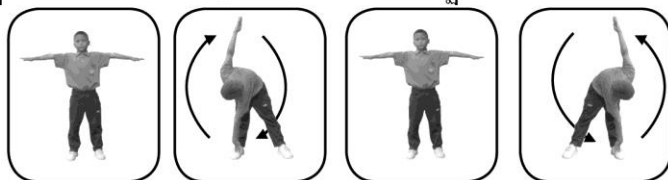
1. ท่าเตรียม
2. เอียงศีรษะไปทางขวา
3. กลับสู่ท่าเตรียม
4. เอียงศีรษะไปทางซ้าย
5. กลับสู่ท่าเตรียม
6. ก้มศีรษะลง
7. กลับสู่ท่าเตรียม
8. เงยหน้า
9. กลับสู่ท่าเตรียม

##### 1.2 การบริหารไหล่และช่วงแขน ปฏิบัติดังนี้



1. ท่าเตรียม
2. กางแขนแล้วเอาแขนลง  
เท้าเอวเหมือนท่าเตรียม

##### 1.3 การบริหารลำตัว ปฏิบัติดังนี้



1. ท่าเตรียม
2. ก้มตัวใช้มือซ้ายแตะมือขวา
3. กลับสู่ท่าเตรียม
4. ก้มตัวใช้มือขวาแตะเท้าซ้าย

##### 1.4 การบริหารเอว ปฏิบัติดังนี้



1. ท่าเตรียม
2. หมุนเอวไปทางซ้าย
2. หมุนเอวไปทางขวา

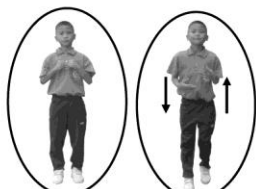
##### 1.5 การบริหารเข่า ปฏิบัติดังนี้



1. ท่าเตรียม
2. สองมือแตะเข่า  
และอิคเข่าขึ้น - ลง

##### 1.6 การบริหารข้อมือ - ข้อเท้า ปฏิบัติดังนี้

###### การบริหารข้อมือ



1. ท่าเตรียม
2. ริงอยู่กับที่สลับข้อมือ

###### การบริหารข้อเท้า



1. ท่าเตรียม

2. เขยิบปลายเท้าซ้ายจุ่มปลายเท้าหมุนไปทางซ้าย



3. เขยิบปลายเท้าขวาจุ่มปลายเท้าหมุนไปทางขวา



- จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันสนทนา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้ จากภาพนักเรียนเคยเห็นหรือเคยบริหารร่างกายท่าใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ท่าบริหารคอ เข่า ไหล่และช่วงแขน ลำตัวและขา)

- ท่าบริหารร่างกายท่าใดบ้างที่สามารถปฏิบัติแบบอยู่กับที่ (ตัวอย่างคำตอบ ท่าบริหารคอ เข่า ไหล่เอว และข้อเท้า)

- ท่าบริหารร่างกายท่าใดบ้างเมื่อปฏิบัติแล้วต้องเคลื่อนที่ (ตัวอย่างคำตอบ ท่าสไลด์)

- นอกจากท่าทางกายบริหารที่ให้นักเรียนคุณนักเรียนรู้จักท่าทางอะไรอีกบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ การสไลด์ กระโดด วิ่ง)

๒. ครูอธิบายและสาธิตการฝึกปฏิบัติท่าทางบริหารให้นักเรียนดูทีละท่า จากนั้นให้นักเรียนบันทึกการฝึกปฏิบัติท่าทางกายบริหารลงในสมุด ดังนี้

๓. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายท่าบริหารร่างกายโดยครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิด โดยครูคอยแนะนำและตรวจสอบความถูกต้อง

๔. ให้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย กลุ่มละ ๒ – ๓ ท่า

จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมาปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกายด้วยท่าทางที่กลุ่มตนเองคิดขึ้นมาทีละกลุ่ม โดยมีครูคอยแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายเพื่อแสดงท่าทางต่างๆ ซึ่งช่วยให้กล้ามเนื้อและร่างกายแข็งแรง สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ
- แบบบันทึกผลการปฏิบัติท่าทางบริหาร

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย (๓)

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๑.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. ระบุหรืออธิบายประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย (K)

๒. ปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน (P)

๓. ตระหนักในคุณค่าและเห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย (A)

### สาระสำคัญ

การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวทุกๆ ส่วนของร่างกายที่ทำให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

### สาระการเรียนรู้

#### ๑. ความรู้

ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

#### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย

#### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

##### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

##### ๒. เครื่องมือ

- ๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

##### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- ๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

##### ๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน ๘-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘ ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้

คะแนน ๐-๔ ระดับ ควรปรับปรุง

#### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ครูทบทวนความรู้ที่ได้เรียนไปเมื่อชั่วโมงที่แล้ว โดยครูให้นักเรียนปฏิบัติท่ากายบริหารทั้ง ๖ ท่า โดยครูเป็นผู้นำและให้นักเรียนปฏิบัติตาม ดังนี้

๑. การบริหารคอ

๒. การบริหารไหล่และช่วงแขน

๓. การบริหารลำตัว

๔. การบริหารเอว

๕. การบริหารเข่า

๖. การบริหารข้อมือ

๗. การบริหารข้อเท้า

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดเราต้องออกแรงเท่ากันหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ไม่เท่ากัน)
- ทำออกกำลังกายท่าใดที่นักเรียนทำได้ดี ท่าใดยากสำหรับนักเรียน (ตัวอย่างคำตอบ ท่าที่ทำได้ดีคือการบริหารคอ ท่าที่ยากคือ การบริหารเข่า)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ก่อนออกกำลังกายนักเรียนปฏิบัติอย่างไร (อบอุ่นร่างกาย)

๒. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า ก่อนออกกำลังกายเราควรเตรียมกล้ามเนื้อด้วยท่าบริหารร่างกายที่เรียกว่าการอบอุ่นร่างกาย

๓. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓ คน ช่วยกันคิดท่าบริหารร่างกายก่อนออกกำลังกายแล้วออกมานำเสนอท่าทางหน้าแถวและให้เพื่อนๆ ฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิด และให้คำแนะนำเพิ่มเติม จากนั้นครูให้นักเรียนร่วมกันสนทนา โดยครูถามคำถาม ดังนี้

- ก่อนออกกำลังกายเราควรบริหารส่วนไหนของร่างกายบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ขา แขน คอ เอว ทุกส่วนของร่างกาย)
- การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันมีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง)

จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับท่าทางการบริหารร่างกายนักเรียนชอบท่าทางการบริหารร่างกายท่าใดบ้าง และการบริหารร่างกายมีประโยชน์อย่างไร โดยครูบันทึกคำตอบลงบนกระดาน ดังนี้

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. ให้นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวทุกๆ ส่วนเมื่อปฏิบัติเป็นประจำ จะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจร่าเริงแจ่มใส

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ถ้าคนเราไม่มีการออกกำลังกายจะส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย

สื่อการเรียนรู้

-ครู

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม

ธรรมชาติ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย (K)

๒. เขียนแผนภาพข้อควรปฏิบัติ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย (P)

๓. เห็นคุณค่าและตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายในท่าทางต่างๆ จัดเป็นการออกกำลังกาย ถ้าเราออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และมีรูปร่างที่สง่างาม

## สาระการเรียนรู้

### ๑. ความรู้

ข้อควรปฏิบัติ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย

### ๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

### ๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย
- แผนภาพประโยชน์ของการออกกำลังกาย

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ♥ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- ♥ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- ♥ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนดูภาพเด็กออกกำลังกายด้วยการวิ่ง จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- จากภาพเด็กกำลังทำอะไร (กำลังวิ่ง)



- เด็กในภาพเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรบ้าง (เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการวิ่งจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง)

- ถ้านักเรียนปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวแบบเด็กในภาพเป็นประจำจะเป็นอย่างไร

(ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตได้ดี)

๒. ครูอธิบายเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวโดยการออกกำลังกายให้นักเรียนฟัง ดังนั้น การเคลื่อนไหวโดยการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบหลายวิธี การที่เราปฏิบัติได้ถูกวิธีจะช่วยให้เรามีร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้นเราจึงควรปฏิบัติให้ถูกต้องจะทำให้เราเกิดความปลอดภัย แต่ในทางตรงกันข้ามหากเราปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจทำให้เราได้รับบาดเจ็บได้

**ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน**

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถามดังนี้

- ก่อนออกกำลังกายนักเรียนควรทำสิ่งใดก่อน (ตัวอย่างคำตอบ อบอุ่นร่างกาย

แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย)

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเคยได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายบ้างหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย/ไม่เคย)

- การบาดเจ็บของนักเรียนเกิดจากสาเหตุใด (ตัวอย่างคำตอบ วิ่งโดยไม่ได้ระมัดระวังแล้วหกล้ม)

- การบาดเจ็บนั้นทำให้เกิดผลต่อนักเรียนอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ข้อเท้าเคล็ด และเกิด

บาดแผลที่หัวเข่า)

๓. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง)

จากนั้นครูสรุปคำตอบของนักเรียนลงบนกระดาน

**ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป**

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายในท่าทางต่างๆ จัดเป็นการออกกำลังกาย ถ้าเราออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และมีรูปร่างที่สง่างาม

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้ายๆ ดังนี้

- ถ้านักเรียนไม่ยอมเจ็บป่วยนักเรียนมีแนวทางป้องกันอย่างไร

## สื่อการเรียนรู้

- ภาพเด็กออกกำลังกาย

### บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน

