



แผนการจัดการเรียนรู้(เทอม ๑ - ๒ )  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา  
วิชาพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

จัดทำโดย

อาจารย์วิชฌุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
ปีการศึกษา๒๕๖๕



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นและกิจกรรมทางกาย  
เรื่อง วิธีการเคลื่อนไหวร่างกาย

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณู สมัญญา

โรงเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์

ประกอบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ขณะเคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (K)

๒. เขียนแผนภาพกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์

ประกอบ

(P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง

(A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการปรับเปลี่ยนอวัยวะส่วนต่างๆ ให้ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ตามความต้องการได้อย่างเหมาะสม

### สาระการเรียนรู้

ความรู้

วิธีการเคลื่อนไหวร่างกาย

**ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด**

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ การปฏิบัติ/การสาธิต  
**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**  
มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

**สมรรถนะ**

- 1 ความสามารถในการสื่อสาร
- 2 ความสามารถในการวิเคราะห์
- 3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

**ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)**

- แผนภาพวิธีการเคลื่อนไหว

**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. ครูให้นักเรียนแสดงการเคลื่อนไหวร่างกาย คนละ ๑ อย่าง โดยไม่ซ้ำกัน (ตัวอย่างเช่น การเดิน การวิ่ง การนั่ง การก้ม การเงยหน้า การยกแขน การยกขา การบิดตัว)

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด (ตัวอย่างคำตอบ คอ แขน ขา ลำตัว)
- ในชีวิตประจำวันนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดบ้าง (ทุกส่วน)
- ในชีวิตประจำวันนักเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายเวลาใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ตลอดเวลา)
- การเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ มีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำกิจกรรมต่างๆ ได้

คล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น)

- นักเรียนทราบหรือไม่ว่าการเคลื่อนไหวของนักเรียนที่แสดงไปนั้น เป็นการ เคลื่อนไหวร่างกายโดยวิธีใด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง อาจจะทราบหรือไม่ทราบก็ได้)

- นักเรียนทราบหรือไม่ว่าการเคลื่อนไหวร่างกาย มีกี่วิธี อะไรบ้าง (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง อาจจะทราบหรือไม่ทราบก็ได้)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้นักเรียนแสดงการเคลื่อนไหวร่างกาย ตามข้อ ๑ อีกครั้ง จากนั้นให้นักเรียนบอกว่า การเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนเป็นวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด ครูร่วมตรวจสอบความถูกต้อง

๒. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน แต่ละกลุ่ม ร่วมกันระดมความคิดหา กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ในหัวข้อต่อไปนี้

- กลุ่มที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
- กลุ่มที่ ๒ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่
- กลุ่มที่ ๓ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

โดยแต่ละกลุ่มระดมความคิด หากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายตามหัวข้อที่กำหนด ให้ได้มากที่สุด จากนั้นออกมานำเสนอหน้าชั้น พร้อมทำท่าทางประกอบ โดยให้เพื่อนกลุ่มอื่นร่วมทำด้วย

๑. ให้นักเรียนวาดภาพการเคลื่อนไหวร่างกายที่ตนเองชื่นชอบคนละ ๑ การเคลื่อนไหว จากนั้น ครูสุ่มเลือกตัวแทนนักเรียน ๒ – ๓ คน ออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* ภาพที่นักเรียนวาดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ กระโดดอยู่กับที่ วายน้ำ/วิ่ง/ ขว้างปาสิ่งของ)

\* ภาพที่นักเรียนวาดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด (ตัวอย่างคำตอบ แขน ขา ลำคอ ลำตัว เอว)

\* ภาพที่นักเรียนวาดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายวิธีใด (ตัวอย่างคำตอบ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ / เคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ / เคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ)

๔. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ วิธีการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การเคลื่อนไหวร่างกายมีกี่วิธี อะไรบ้าง (มี ๓ วิธี คือ ๑. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ๒. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ๓. การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ )

\* ในชีวิตประจำวันของนักเรียนใช้การเคลื่อนไหววิธีใดมากที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่)

\* การเคลื่อนไหวร่างกายมีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ทำงานคล่องแคล่วขึ้น)

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการปรับเปลี่ยนอวัยวะส่วนต่างๆ ให้ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ตามความต้องการได้อย่างเหมาะสม การเคลื่อนไหวร่างกาย มี ๓ วิธี คือ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* ถ้ามีคนบังคับไม่ให้นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายเลย ใน ๑ วัน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ชื่อการเรียนรู

-

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรมทางกาย

เรื่อง กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์  
ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการ  
เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้ตัวชี้วัด

- อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (K)
- ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (P)
- เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่อย่างถูกต้อง (A)

### สาระสำคัญ

การกระโดดอยู่กับที่ บิดตัว กระโดดตบมือ ยืนเขย่งปลายเท้า และยืนขาเดียวทรงตัว เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

กิจกรรมทางกาย

- กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

#### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้อย่างไร)

- แผนภาพกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

#### ๒. เครื่องมือ

- ๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

#### ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน  
ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

#### ๓.๒ การประเมินพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน	๙-๑๐	ระดับ	ดีมาก
คะแนน	๗-๘	ระดับ	ดี
คะแนน	๕-๖	ระดับ	พอใช้
คะแนน	๐-๔	ระดับ	ควรปรับปรุง



## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

- นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับวิธีการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - \* การเคลื่อนไหวร่างกายมีกี่วิธี อะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ๓ วิธี คือ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ)
  - \* การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การกระโดดอยู่กับที่ การบิดตัว การตึง การผลัก)
  - \* การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การกระโดดเขย่ง การก้าวขิดก้าว การวิ่งตามทิศทางที่กำหนด)
  - \* การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบมีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การคืบ การขว้าง การตี การเหวี่ยง)
  - \* นักเรียนคิดว่าการเคลื่อนไหวร่างกายควรได้รับการฝึกฝนหรือไม่ อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ควรฝึกฝน เพื่อให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้อง)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

- ครูให้ตัวแทนนักเรียนออกมา แสดงท่า กระโดดอยู่กับที่ บิดตัว กระโดดตบมือ ยืนเขย่ง ปลายเท้า และยืนขาเดียวทรงตัว ให้เพื่อนดู จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้
  - \* การเคลื่อนไหวร่างกายที่เพื่อนปฏิบัติไปนั้น มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ กระโดดอยู่กับที่ บิดตัว กระโดดตบมือ ยืนเขย่งปลายเท้า และยืนขาเดียวทรงตัว)
  - \* การกระโดดอยู่กับที่ บิดตัว กระโดดตบมือ ยืนเขย่งปลายเท้า และยืนขาเดียวทรงตัว เป็นการเคลื่อนไหววิธีใด (การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่)
- ครูสาธิตการกระโดดอยู่กับที่ที่ถูกต้องให้นักเรียนดู พร้อมให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการกระโดดอยู่กับที่ ดังนี้
  - การกระโดดอยู่กับที่ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้เท้าถีบตัวให้ลอยสูงขึ้น และ ปล่อย น้ำหนักจากส่วนต่างๆ ของร่างกายไปที่ปลายเท้าทั้ง ๒ ข้าง เมื่อลงสู่พื้น ย่อเข่าลงเล็กน้อย และยืนตรง จากนั้นให้นักเรียนฝึกการกระโดดอยู่กับที่ไปพร้อมๆ กับครู ๔ – ๕ รอบ
- ครูสาธิตการบิดตัวที่ถูกต้องให้นักเรียนดู พร้อมให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการบิดตัว ดังนี้
  - การบิดตัว เป็นการบริหารกระดูก และกล้ามเนื้อบริเวณหลัง และเอว โดยการเคลื่อนไหว บิดตัวไปทางซ้ายและทางขวา
  - จากนั้นให้นักเรียนฝึกการบิดตัวไปพร้อมๆ กับครู ๔ – ๕ รอบ
- ครูสาธิตการกระโดดตบมือที่ถูกต้องให้นักเรียนดู พร้อมให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการกระโดดตบมือ ดังนี้
  - การกระโดดตบมือ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้เท้าถีบตัวให้ลอยขึ้นพร้อมตบมือเหนือศีรษะ และแยกเท้าทั้ง ๒ ออกด้านข้าง จากนั้นกระโดดกลับสู่ท่ายืนตรง
  - และให้นักเรียนฝึกการกระโดดตบมือไปพร้อมๆ กับครู ๔ – ๕ รอบ

๕. ครูสาธิตการยื่นเขย่งปลายเท้าที่ถูกต้องให้นักเรียนดู พร้อมให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการยื่นเขย่งปลายเท้า ดังนี้

การยื่นเขย่งปลายเท้า เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดย ยืนตัวตรง กางแขนทั้งสองข้าง เขย่งปลายเท้าขึ้นค้างไว้สักครู่ แล้วกลับสู่ท่ายืนตรง

จากนั้นให้นักเรียนฝึกการยื่นเขย่งปลายเท้าไปพร้อมๆ กับครู ๔ – ๕ รอบ

๖. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มฝึกซ้อมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ กลุ่มละ ๔ – ๕ คน โดยให้ทุกกลุ่มฝึกซ้อมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่โดยการกระโดดอยู่กับที่ ปิดตัว กระโดดตบมือ ยื่นเขย่งปลายเท้า และยืนขาเดียวทรงตัว จากนั้นแต่ละกลุ่มมาทำการทดสอบท่าต่างๆ ให้พร้อมเพรียงกัน ท่าละ ๑๐ ครั้ง ครูตรวจสอบความถูกต้องและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

๗. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* ในชีวิตประจำวันนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ท่าใดมากที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ การกระโดดอยู่กับที่ )

\* เมื่อนักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่อย่างถูกวิธี จะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี และเกิดความปลอดภัย )

\* ถ้านักเรียนไม่ฝึกเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่หรือฝึกไม่ถูกวิธี จะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ อาจเกิดความผิดพลาดจนเกิดการบาดเจ็บได้)

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การกระโดดอยู่กับที่ ปิดตัว กระโดดตบมือ ยื่นเขย่งปลายเท้า และยืนขาเดียวทรงตัวเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เมื่อเคลื่อนไหวได้ถูกต้อง จะทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ตามความต้องการอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้ายๆ ดังนี้

\* การกระโดดอยู่กับที่ ปิดตัว กระโดดตบมือ ยื่นเขย่งปลายเท้า และยืนขาเดียวทรงตัว นำไปใช้ในการเล่นเกมอะไรได้บ้าง

### สื่อการเรียนรู้

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรมทางกาย  
เรื่อง กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชฌุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์  
ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการ  
เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (กระโดดเขย่ง) (K)
๒. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (กระโดดเขย่ง) (P)
๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (กระโดดเขย่ง) (A)

### สาระสำคัญ

การกระโดดเขย่ง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ที่ใช้ขาข้างเดียวก้าวออกไปข้างหน้าติดต่อกัน

## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

กิจกรรมทางกาย

- กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (กระโดดเชย่ง)

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพการกระโดดเชย่ง

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๒. เครื่องมือ

- ๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน  
ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน


๓.๒ การประเมินพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม


คะแนน	๙-๑๐	ระดับ	ดีมาก
คะแนน	๗-๘	ระดับ	ดี
คะแนน	๕-๖	ระดับ	พอใช้


## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้


### ชั้นที่ ๑ ชั้นนำ


๑. นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ด้วยการกระโดดอยู่กับที่ ปิดตัว การกระโดดตบมือ ยืนเขย่งปลายเท้า และยืนขาเดียวทรงตัว โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

 \* การกระโดดอยู่กับที่ที่ต้องทำอะไร (ใช้เท้าถีบตัวให้ลอยสูงขึ้น และถ่ายน้ำหนักจากส่วนต่างๆ ของร่างกายไปที่ปลายเท้าทั้ง ๒ ข้าง เมื่อลงสู่พื้น ย่อเข่าลงเล็กน้อย และยืนตรง)

 \* การปิดตัวที่ต้องทำอะไร (ปิดตัวไปทางซ้ายและทางขวา)

 \* การกระโดดตบมือที่ต้องทำอะไร (ใช้เท้าถีบตัวลอยขึ้นพร้อมตบมือเหนือศีรษะ และแยกเท้าทั้ง ๒ ออกด้านข้าง จากนั้นกระโดดกลับสู่ท่ายืนตรง)

 \* การยืนเขย่งปลายเท้าที่ต้องทำอะไร (ยืนตัวตรง กางแขนทั้งสองข้าง เขย่งปลายเท้าขึ้นค้างไว้สักครู่ แล้วกลับสู่ท่ายืนตรง)

 \* การยืนขาเดียวทรงตัวที่ต้องทำอะไร (ยืนตัวตรง มือทั้งสองข้างเท้าเอว ยกขา ข้างหนึ่งขึ้นแตะด้านในตรงเข่าของขาอีกข้างหนึ่ง)

จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติการกระโดดอยู่กับที่ ปิดตัว กระโดดตบมือ ยืนเขย่งปลายเท้า และยืนขาเดียวทรงตัว อย่างถูกวิธีพร้อมๆ กัน

### ชั้นที่ ๒ ชั้นสอน

๑. ครูสาธิตการกระโดดเขย่งให้นักเรียนดู หรืออาจให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตแทนก็ได้จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* การเคลื่อนไหวร่างกายที่ครูสาธิต คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การกระโดดเขย่ง)

\* การกระโดดเขย่งเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายวิธีใด (การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่)

ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการกระโดดเขย่ง ดังนี้

การกระโดดเขย่ง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและเหวี่ยงเท้าอีกข้างออกไปข้างหน้ายังทิศทางที่ต้องการเพียงข้างเดียว

๒. ให้นักเรียนฝึกการกระโดดเขย่งไปพร้อมๆ กับครู ๒ – ๓ รอบจากนั้นให้นักเรียนทดสอบการกระโดดเขย่งที่ถูกวิธีทีละคน ครูตรวจสอบความถูกต้องและเสนอแนะเพิ่มเติม

๓. ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งเขย่ง โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้

๑) ครูตีเส้นต้นทางและปลายทาง ห่างกันราว ๒๐ – ๓๐ เมตร

๒) ให้นักเรียนวิ่งเป็นชุด ชุดละ ๕ คน

๓) ผู้เข้าแข่งขันยืนที่เส้นต้นทาง เมื่อได้รับสัญญาณให้วิ่งเขย่งเท้าเดียวไปจนถึงเส้นปลายทาง ผู้ใดถึงก่อนเป็นผู้ชนะในชุดนั้น

๔) ให้นักเรียนชุดที่สองเข้าแข่งขันเช่นเดียวกับชุดที่ ๑ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบทุกชุด

๕) ให้ผู้ชนะแต่ละชุดแข่งขันกันอีก ๑ รอบเพื่อหาผู้ชนะเลิศ

๔. เมื่อนักเรียนเล่นเกม แข่งแข่งจบแล้ว ร่วมกันสรุปผลการเล่น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนที่ชนะเล่นเกมแข่งแข่ง คือใคร (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

ให้เพื่อนคนอื่นๆ ปรบมือแสดงความชื่นชมในความสามารถของกลุ่มที่ชนะ

- นักเรียนคิดว่าเพราะอะไรเพื่อนถึงชนะ (ตัวอย่างคำตอบ เพราะเพื่อนเก่ง เพราะเพื่อนมีทักษะ

การกระโดดเชยงที่ดี)

- ถ้านักเรียนต้องการชนะเกมแข่งแข่งในคราวต่อไป ควรทำอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ หมั่นฝึกฝนเป็นประจำ)

- ในขณะที่นักเรียนเล่นเกมแข่งแข่งนักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ มี

ความสุข สนุกสนาน )

- เกมแข่งแข่งใช้ทักษะอะไรในการเล่น (กระโดดเชยง)

- นอกจากเกมแข่งแข่งแล้ว ยังมีเกมการละเล่นได้อีกบ้างที่ใช้ทักษะการกระโดดเชยงในการเล่น

(ตัวอย่างคำตอบ เกมกระต่ายขาเดียว/เตย)

๕. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (กระโดดเชยง) โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* การกระโดดเชยงที่ถูกต้อง ทำอย่างไร (ยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและเหวี่ยงเท้าอีกข้างออกไปข้างหน้ายังทิศทางที่ต้องการเพียงข้างเดียว)

\* เมื่อนักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ด้วยการกระโดดเชยงบ่อยๆ จะเป็นผลดีอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ร่างกายแข็งแรง เล่นเกมที่ต้องใช้ทักษะการกระโดดเชยงได้ดี )

\* ถ้านักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ด้วยการกระโดดเชยง ไม่ถูกต้อง แล้ว จะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ อาจเกิดข้อผิดพลาดในการกระโดด เช่น สะดุดล้มจนเกิดการบาดเจ็บได้)

๖. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่นวาดภาพ การกระโดดเชยง แล้วระบายสีให้สวยงาม โดยครูคัดเลือกผลงานที่สวยงามมานำเสนอให้นักเรียนในชั้นดู

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การกระโดดเชยง เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหว-ร่างกายขณะเคลื่อนที่ เมื่อเคลื่อนไหวได้ถูกต้อง จะทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ตามความต้องการ อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้ายๆ ดังนี้

\* นักเรียนจะนำทักษะการกระโดดเชยง ไปใช้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวัน

### สื่อการเรียนรู้

- เกมกระโดดเชยง

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรมทางกาย  
เรื่อง กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์  
ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการ  
เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (ก้าวชิดก้าว) (K)
- ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (ก้าวชิดก้าว) (P)
- เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (ก้าวชิดก้าว) (A)

### สาระสำคัญ

ก้าวชิดก้าว เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ที่ช่วยฝึกสมาธิให้กับผู้ปฏิบัติและส่งเสริมให้มี  
บุคลิกภาพที่ดี

## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

กิจกรรมทางกาย

- กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (ก้าวชิดก้าว)

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการก้าวชิดก้าว

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๒. เครื่องมือ

- ๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน  
ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

๓.๒ การประเมินพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คะแนน	๙-๑๐	ระดับ	ดีมาก
คะแนน	๗-๘	ระดับ	ดี
คะแนน	๕-๖	ระดับ	พอใช้
คะแนน	๐-๔	ระดับ	ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ด้วยการกระโดดเขย่ง โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การกระโดดเขย่งที่ถูกต้องทำอย่างไร (ยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและเหวี่ยงเท้าอีกข้างออกไปข้างหน้ายังทิศทางที่ต้องการเพียงข้างเดียว)

จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติการกระโดดเขย่ง อย่างถูกวิธีพร้อมๆ กัน

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูสาธิตการก้าวขิดก้าวให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การเคลื่อนไหวร่างกายที่ครูสาธิต คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การก้าวขิดก้าว)

\* การก้าวขิดก้าวเป็นการเคลื่อนไหววิธีใด (การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่)

ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการก้าวขิดก้าว ดังนี้

การก้าวขิดก้าว เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการก้าวเท้าออกไปทางใดทางหนึ่ง แล้วลากเท้าอีกข้างหนึ่งมาขิด ลักษณะ ก้าว – ขิด – ก้าว เช่น ก้าวเท้าซ้าย ลากเท้าขวามาขิดเท้าซ้าย แล้วก้าวเท้าซ้าย และลากเท้าขวามาขิดเท้าซ้าย ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ

๒. ครูสาธิตการก้าวขิดก้าวที่ถูกต้องให้นักเรียนดู และให้นักเรียนฝึกการก้าวขิดก้าวไปพร้อมๆ กับครู ๒ – ๓ รอบจากนั้นให้นักเรียนทดสอบการก้าวขิดก้าวที่ถูกต้องที่ละคน ครูตรวจสอบความถูกต้องและเสนอแนะเพิ่มเติม

๓. ให้นักเรียนแบ่ง กลุ่มละ ๔ – ๕ คน โดยแต่ละกลุ่มฝึกการก้าวขิดก้าวให้พร้อมเพรียงกันและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เมื่อแต่ละกลุ่มฝึกได้พร้อมเพรียงกันแล้ว ให้มาทดสอบโดยครูเปิดเพลงที่มีจังหวะเร็วให้นักเรียนก้าวขิดก้าวไปตามจังหวะ กลุ่มที่ทำได้พร้อมเพรียงกันจะได้คะแนนเต็ม

๔. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ( ก้าวขิดก้าว) โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* การก้าวขิดก้าวมีวิธีปฏิบัติอย่างไร (ก้าวเท้าออกไปทางใดทางหนึ่ง แล้วลากเท้าอีกข้างหนึ่งมาขิด ลักษณะก้าวขิดก้าว)

\* ในชีวิตประจำวันนักเรียนเคยเห็นหรือเคยปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ด้วยการก้าวขิดก้าวเมื่อใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ อบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา หรือเต้นแอโรบิก)

๕. ให้นักเรียนวาดภาพการก้าวขิดก้าวแล้วระบายสีให้สวยงาม จากนั้นให้นักเรียนออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนทีละคนพร้อมทั้งปฏิบัติการก้าวขิดก้าวไปด้วย

### ชั้นที่ ๓ ชั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การก้าวซิดก้าวเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะเคลื่อนที่ เมื่อเคลื่อนไหวได้ถูกต้อง จะทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ตามความต้องการอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* นักเรียนจะนำทักษะการก้าวซิดก้าว ไปใช้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวัน

### สื่อการเรียนรู้

๑. เทปหรือซีดีเพลง

๒. วิดีโอหรือเครื่องเล่นซีดีเพลง

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรมทางกาย  
เรื่อง กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (๓)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์  
ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการ  
เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (วิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา) (K)
- ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (วิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา) (P)
- เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (วิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา) (A)

### สาระสำคัญ

การวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ที่ช่วยฝึกความคล่องแคล่ว  
ว่องไว

### สาระการเรียนรู้

## ความรู้

กิจกรรมทางกาย

- กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (วิ่งซิกแซ็กหรือวิ่งสลับฟันปลา)

## ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

๒. ใฝ่เรียนรู้

๓. มุ่งมั่นในการทำงาน

๔. กล้าแสดงออก

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการวิ่งซิกแซ็กหรือวิ่งสลับฟันปลา

## 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 ๙-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘ ระดับ ดี


คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้

คะแนน ๐-๔ ระดับ ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ


๑. นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ด้วยการก้าวชิดก้าว โดยครูใช้คำถาม ดังนี้


 \* การก้าวชิดก้าวที่ถูกวิธีทำอย่างไร (ก้าวเท้าออกไปทางใดทางหนึ่ง แล้วลากเท้าอีกข้างหนึ่งมาชิด ลักษณะ ก้าว - ชิด - ก้าว เช่น ก้าวเท้าซ้าย ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย แล้วก้าวเท้าซ้าย และลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ)

จากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติการก้าวชิดก้าว อย่างถูกวิธีพร้อมๆ กัน

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูสาธิตการวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลาให้นักเรียนดู หรือให้ตัวแทนนักเรียนสาธิตแทนก็ได้ จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

 การเคลื่อนไหวร่างกายที่ครูสาธิต คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา)

 การวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลาเป็นการเคลื่อนไหววิธีใด (การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่)

ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา ดังนี้

การวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา เช่น การวิ่งอ้อมหลัก สามารถทำได้โดยตั้งหลักระยะห่างเท่าๆกัน ๑๐ หลีก แล้ววิ่งอ้อมหลักสลับซ้ายขวาจนครบทุกหลีก อาจจะวิ่งกลับมาจุดเริ่มต้นอีกก็ได้

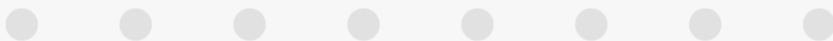
๒. ครูสาธิตการวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลาที่ถูกวิธีให้นักเรียนดู หรือให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตก็ได้ แล้วให้นักเรียนฝึกการวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลาไปพร้อมๆ กับครู ๒ - ๓ รอบ

๓. ให้นักเรียนทดสอบการวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลาที่ถูกวิธีทีละคน ครูตรวจสอบความถูกต้องและเสนอแนะเพิ่มเติม

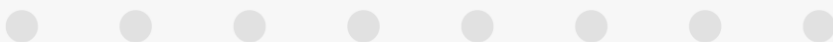
๔. ให้นักเรียนเล่นเกมวิ่งอูตุลุด โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้

๑) แบ่งผู้เล่นออกเป็นแถวๆ ให้แต่ละแถวมีจำนวนเท่าๆ กัน อาจจะเป็น ๒ แถว หรือ ๔ แถว ก็ได้ แต่ละแถวยืนให้เป็นเส้นตรง เว้นระยะห่างกันประมาณ ๑ เมตร ดังตัวอย่าง

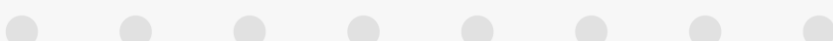
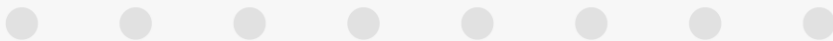
แถวที่ 1



แถวที่ 2



แถวที่ 3



#### แถวที่ 4

๒) เมื่อครูให้สัญญาณ คนที่อยู่ท้ายสุดของแต่ละแถว ต้องออกวิ่งสลับเป็นฟันปลาไปมาระหว่างแถวของตนเอง จนถึงคนหัวแถว แล้ววิ่งสลับเป็นฟันปลาอ้อมกลับมายืนที่เดิม

๓) จากนั้นคนที่สองถัดมา ต้องออกวิ่งสลับเป็นฟันปลาทันทีเหมือนคนแรก แต่ตอนวิ่งสลับฟันปลากลับมาที่เดิมนั้น คนที่สองต้องวิ่งอ้อมคนที่วิ่งคนแรกด้วย ก่อนที่จะกลับมายืนที่ของตน จากนั้นคนที่ ๓ ก็ออกวิ่งแล้วต้องวิ่งสลับเป็นฟันปลาอ้อมคนที่ ๑ และคนที่ ๒ ด้วย

๔) ผู้เล่นคนอื่นๆ ก็ทำเช่นเดียวกันไปเรื่อยๆ จนถึงคนหัวแถวซึ่งเป็นคนสุดท้ายที่จะวิ่งเป็นผู้ชี้ให้เห็นว่าแถวของตนจะชนะหรือไม่ ถ้าคนหัวแถวของแถวใดวิ่งมายืนที่เดิมได้เร็วที่สุดก็หมายความว่าแถวนั้นชนะ

เมื่อนักเรียนเล่นเกม วิ่งอ้อมสุดจบแล้ว ร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- แถวที่ชนะการเล่นเกมวิ่งอ้อมสุด คือแถวใด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

ให้นักเรียนปรบมือแสดงความชื่นชมความสามารถของกลุ่มที่ชนะ

- แถวที่ชนะการเล่นเกมวิ่งอ้อมสุด คิดว่า แถวของตนเองชนะเพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ มีทักษะการวิ่งที่ดี มีความสามัคคีกัน)

- ถ้ากลุ่มอื่นๆ ต้องการชนะการเล่นเกมวิ่งอ้อมสุด ควรทำอะไร (ตัวอย่างคำตอบ หมั่นฝึกซ้อม)

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เล่นเกมวิ่งอ้อมสุด (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ มีความสุข สนุกสนาน)

- เกมวิ่งอ้อมสุด ใช้ทักษะอะไรในการเล่น (วิ่งซิกแซ็ก หรือวิ่งสลับฟันปลา)

- นอกจากเกมวิ่งอ้อมสุดแล้ว ยังมีเกมการละเล่นใดอีกบ้างที่ใช้ทักษะการวิ่งซิกแซ็กหรือวิ่งสลับฟันปลาในการเล่น (ตัวอย่างคำตอบ เกมจับขโมย หรือเกมอื่นๆ ที่นักเรียนเคยเล่น)

๕. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (การวิ่งซิกแซ็กหรือวิ่งสลับฟันปลา) โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* ในชีวิตประจำวันนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ด้วยการวิ่งซิกแซ็กหรือ วิ่งสลับฟันปลาเมื่อใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางต่างๆ)

\* เมื่อนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ด้วยการวิ่งซิกแซ็กหรือวิ่งสลับฟันปลา ได้ถูกวิธีแล้ว จะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น เวลาวิ่งสามารถหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้โดยไม่ชน)

\* ถ้านักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ด้วยการวิ่งซิกแซ็กหรือวิ่งสลับฟันปลา ไม่ถูกวิธีแล้ว จะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ อาจเกิดการสะดุดสิ่งกีดขวางจนบาดเจ็บ เตะหรือชนสิ่งของที่วางขวางทางไว้)

๖. ให้นักเรียนวาดภาพระบายสี การวิ่งซิกแซ็กหรือวิ่งสลับฟันปลา ลงในกระดาษเปล่าที่ครูแจกให้ จากนั้นให้นักเรียนออกมานำเสนอผลงานที่ละคน

#### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป



๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ เมื่อเคลื่อนไหวได้ถูกต้อง จะทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ตามต้องการอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* นักเรียนจะนำทักษะการวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลาไปใช้ประโยชน์อะไร ในชีวิตประจำวัน

### สื่อการเรียนรู้

- เกมวิ่งอูตุตุ

### บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรมทางกาย  
เรื่อง กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การขว้าง) (K)
๒. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การขว้าง) (P)
๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การขว้าง)(A)

### สาระสำคัญ

การขว้าง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

### สาระการเรียนรู้

## ความรู้

กิจกรรมทางกาย

- กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การขว้าง)

## ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดอุปกรณ์ที่สามารถนำมาใช้ประกอบการขว้าง

## 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 ๙-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘ ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ด้วยการวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลาที่ถูกต้องทำอย่างไร (วิ่งอ้อมหลัก ที่มีระยะห่างเท่าๆกัน สลับซ้ายขวา)

จากนั้นให้ตัวแทนนักเรียน ๒ – ๓ คน วิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา อย่างถูกวิธีเพื่อทบทวนทักษะ

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูสาธิตการขว้างลูกบอลให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การเคลื่อนไหวร่างกายที่ครูสาธิต คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การขว้าง)

\* การขว้างเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายวิธีใด (การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ)

\* การขว้างที่ครูสาธิตใช้อุปกรณ์อะไร (ลูกบอล)

ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการขว้าง ดังนี้

การขว้าง เป็นการจับสิ่งของด้วยมือข้างใดข้างหนึ่ง เอี้ยวตัวไปทางด้านมือที่จับสิ่งของ ข้างแขนไปทางด้านหลังแล้วขว้างสิ่งของที่อยู่ในมือออกไปข้างหน้า อุปกรณ์ที่ใช้ในการขว้าง เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบอลเล็ก ๆ ลูกปิงปอง ลูกเทนนิส เป็นต้น

๒. ครูสาธิตการขว้างลูกบอลที่ถูกวิธีให้นักเรียนดู จากนั้นนักเรียนฝึกการทักษะการขว้างไปพร้อมๆ กับครู โดยใช้มือเปล่า ๒ – ๓ รอบ

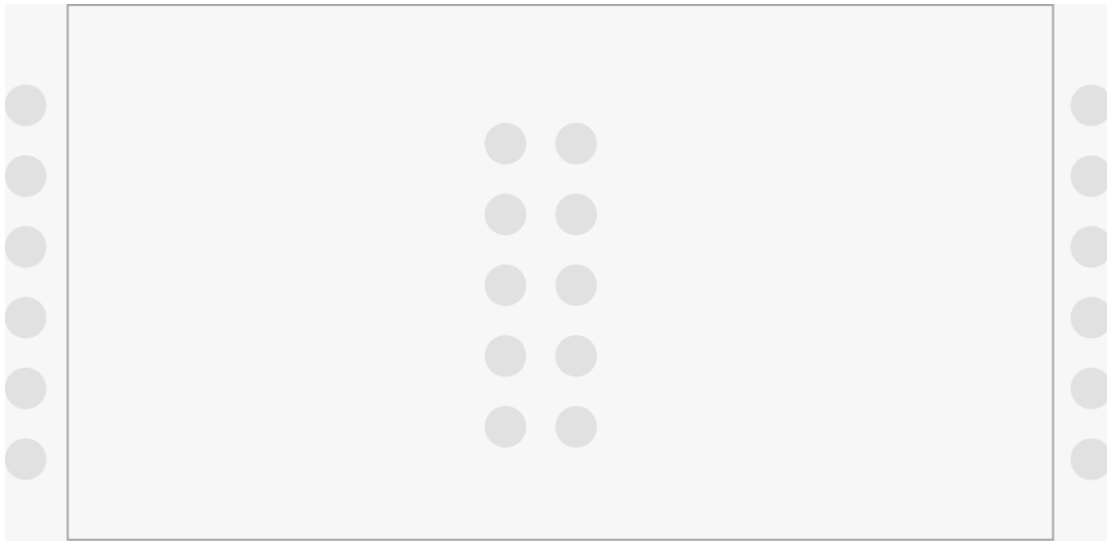
๓. ให้นักเรียนทดสอบการขว้างลูกบอลที่ถูกวิธีทีละคน ครูตรวจสอบความถูกต้องและเสนอแนะเพิ่มเติม

๔. ให้นักเรียนเล่นเกม ลูกบอลมหาภัย โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้

๑) แบ่งผู้เล่นเป็นสองฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน

๒) ครูเขียนกรอบรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าบนพื้นสนาม กว้าง ๓ เมตร ยาว ๕ เมตร

๓) ฝ่ายที่ ๑ แบ่งออกเป็น ๒ ชุด ชุดละเท่าๆ กัน แต่ละชุดยืนนอกกรอบด้านกว้างของสี่เหลี่ยมผืนผ้า ฝ่ายที่ ๒ อยู่ภายในกรอบ ดังตัวอย่าง



๔) ให้ฝ่ายที่ ๑ ขว้างลูกบอลใส่ผู้เล่นที่อยู่ภายในกรอบสี่เหลี่ยม โดยที่ ๑ คน สามารถขว้างได้ ๑ ครั้ง

๕) เมื่อฝ่ายที่ ๑ ขว้างบอล ให้ฝ่ายที่ ๒ หลบหลีกไม่ให้ลูกบอลโดนตัว

๖) ถ้าลูกบอลถูกผู้เล่นคนใดที่อยู่ในกรอบ ผู้นั้นต้องออกนอกกรอบ เมื่อฝ่ายที่ ๑ ขว้างลูกบอลได้ครบทุกคนแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นฝ่ายที่ ๒ ออกมาขว้างลูกบอลบ้าง

๗) เมื่อฝ่ายที่ ๒ ขว้างลูกบอลหมดทุกคนแล้ว ให้แต่ละฝ่ายนับว่าฝ่ายใดที่ขว้างลูกบอลโดนฝ่ายตรงข้ามมากที่สุด ฝ่ายนั้นเป็นฝ่ายที่ชนะ

เมื่อนักเรียนเล่นเกมลูกบอลมหากภัย จบแล้ว ร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* ฝ่ายที่ชนะการเล่นเกม ลูกบอลมหากภัย คือฝ่ายใด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

ให้นักเรียนปรบมือแสดงความชื่นชมในความสามารถของกลุ่มที่ชนะ

\* ฝ่ายที่ชนะการเล่นเกม ลูกบอลมหากภัย คิดว่าฝ่ายของตนเองชนะเพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ มีทักษะการขว้างที่ดี)

\* ถ้ากลุ่มอื่นๆ ต้องการชนะการเล่นเกมลูกบอลมหากภัย ควรทำอะไร (ตัวอย่างคำตอบ หมั่นฝึกซ้อม)

\* นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เล่นเกมลูกบอลมหากภัย (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ มีความสุข สนุกสนาน)

\* เกมลูกบอลมหากภัย ใช้ทักษะอะไรในการเล่น (การขว้าง)

\* นอกจากเกมลูกบอลมหากภัยแล้ว ยังมีเกมการละเล่นได้อีกบ้างที่ใช้ทักษะการขว้าง ในการเล่น (ตัวอย่างคำตอบ เกมช่วงใช้ และเกมอื่นๆ ที่นักเรียนเคยเล่น)

๕. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การขว้าง) โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* การขว้างที่ถูกต้องทำอย่างไร (จับสิ่งของด้วยมือข้างใดข้างหนึ่ง เอี้ยวตัวไปทางด้านมือที่จับสิ่งของ จ้างแขนไปทางด้านหลังแล้วขว้างสิ่งของที่อยู่ในมือออกไปข้างหน้า)

\* ในชีวิตประจำวันนักเรียนใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการขว้างสิ่งใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การขว้างก้อนหิน การขว้างลูกบอล)

\* ก่อนที่นักเรียนจะขว้างสิ่งต่างๆ ออกไปนั้น ควรระวังสิ่งใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ คน สัตว์ สิ่งของ)

\* เมื่อนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายโดยการขว้าง ได้ถูกวิธีแล้ว จะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การขว้างปาสิ่งของ โดยไม่ให้โดนคนหรือสิ่งของ ใช้ในการเล่นเกมนหรือกีฬา)

\* ถ้านักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายโดยการขว้างไม่ถูกวิธีแล้ว จะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ การขว้างสิ่งของต่างๆ ไม่ถูกวิธีอาจทำให้กล้ามเนื้ออักเสบ หรืออาจขว้างโดนคน และสิ่งของที่ทำให้เกิดความเสียหายได้)

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การขว้าง เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เมื่อเคลื่อนไหวได้ถูกต้อง จะทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ตามต้องการ อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* นักเรียนจะนำทักษะการขว้างไปใช้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวัน

### สื่อการเรียนรู้

ลูกบอล

เกมลูกบอลมหาภัย

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรมทางกาย  
เรื่อง กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป. ๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การคืบ) (K)
- ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การคืบ) (P)
- เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การคืบ) (A)

### สาระสำคัญ

การคืบ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ



## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

กิจกรรมทางกาย

- กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การคืบ)

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ชื่อกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ใช้การคืบ

## 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 ๙-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘ ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้  
คะแนน ๐-๔ ระดับ ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบการขยับตัว โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- การขยับตัวที่ถูกต้องทำอย่างไร (จับสิ่งของด้วยมือข้างใดข้างหนึ่ง เอี้ยวตัวไปทางด้านมือที่จับสิ่งของ ขยับแขนไปทางด้านหลังแล้วขยับสิ่งของที่อยู่ในมือออกไปข้างหน้า)

จากนั้นให้ตัวแทนนักเรียน ๒ - ๓ คน ขยับลูกบอล อย่างถูกต้องเพื่อทบทวนทักษะ

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูสาธิตการใช้ตะเกียบคีบลูกปิงปอง ให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

- การเคลื่อนไหวร่างกายที่ครูสาธิต คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การคีบ)
- การคีบเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายวิธีใด (การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ)
- การคีบที่ครูสาธิตใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง (ตะเกียบ ลูกปิงปอง)

๒. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการคีบ ดังนี้

- การคีบ เป็นการเอาปลายสิ่งที่เป็นง่าม เช่น คีมหรือปลายไม้ ๒ อัน จับสิ่งอื่นให้อยู่ เช่น ใช้ตะเกียบคีบลูกปิงปอง

๓. ครูสาธิตการคีบลูกปิงปองที่ถูกต้องให้นักเรียนดู จากนั้นนักเรียนฝึกการคีบไปพร้อมๆ กับครู ๒ - ๓ รอบ

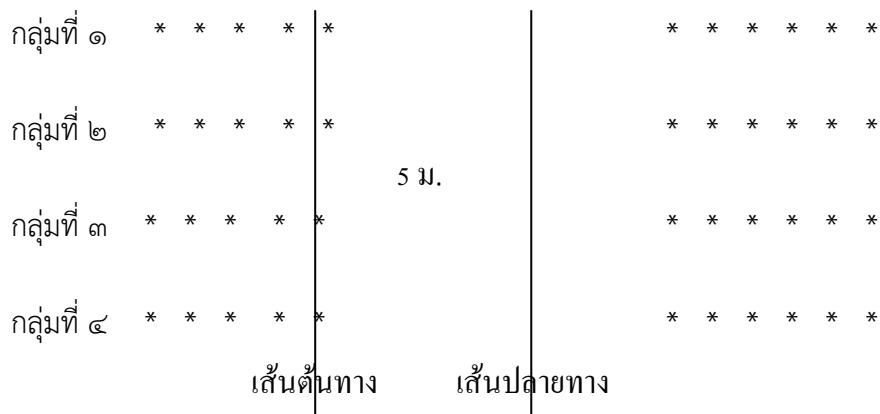
๔. ให้นักเรียนทดสอบการคีบลูกปิงปองที่ถูกต้องทีละคน โดยครูตรวจสอบความถูกต้องและเสนอแนะเพิ่มเติม

๕. ให้นักเรียนเล่นเกมส่งสมบัติ โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้

๑) นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๒ - ๔ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม

๒) ครูตีเส้นกำหนดเส้นต้นทางและปลายทาง ระยะห่างกันประมาณ ๕ เมตร

๓) แต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น ๒ ชุด ชุดละเท่าๆ กัน ชุดที่ ๑ ยืนเข้าแถวเป็นเส้นตรง อยู่ที่เส้นต้นทาง และชุดที่ ๒ ยืนเป็นเส้นตรงให้ตรงฝ่ายที่ ๑ อยู่เส้นปลายทาง ดังตัวอย่าง



5 ม.

๔) เมื่อครูให้สัญญาณให้คนแรกของแต่ละแถว ใช้ตะเกียบคีบลูกปิงปองที่วางอยู่ที่พื้น เดินไปส่งให้กับคนที่ ๒ ที่อยู่ฝั่งตรงข้าม โดยไม่ให้ลูกปิงปองตกพื้น หากลูกปิงปองตกพื้นให้ใช้ตะเกียบคีบขึ้นมาใหม่ ห้ามใช้มือจับเด็ดขาด กลุ่มใดใช้มือจับให้ปรับแพ้

๕) ให้คนที่สองของฝั่งตรงข้ามใช้ตะเกียบคีบรับลูกปิงปองจากคนแรก โดยห้ามใช้มือช่วย จากนั้นคีบลูกปิงปองเดินกลับไปให้เพื่อนฝั่งตรงข้าม ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงคนสุดท้ายของกลุ่ม กลุ่มใดที่สมาชิกคนสุดท้ายของแถวคีบลูกปิงปองไปยังฝั่งตรงข้ามได้เป็นกลุ่มแรก คือกลุ่มที่ชนะ

- หลังจากเล่นเกมส่งสมบัติจบ นักเรียนร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

ผู้ชนะการเล่นเกมส์สมบัติ คือกลุ่มใด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

- ให้นักเรียนปรบมือแสดงความชื่นชมความสามารถของกลุ่มที่ชนะ

กลุ่มที่ชนะการเล่นเกมส์สมบัติ คิดว่ากลุ่มของตนเองชนะเพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ มีทักษะการคืบที่ดี มีสมาธิ)

- ถ้ากลุ่มอื่นๆ ต้องการชนะการเล่นเกมส์สมบัติ ควรทำอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ หมั่นฝึกซ้อม)

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เล่นเกม ส่งสมบัติ (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ มีความสุข สนุกสนาน)

- เกมส่งสมบัติ ใช้ทักษะอะไรในการเล่น (การคืบ)

- นอกจากเกมส์สมบัติแล้ว ยังมีเกมได้อีกบ้าง ที่ใช้ทักษะการคืบในการเล่น (ตัวอย่างคำตอบ เกมคืบไม้ขีด และเกมอื่นๆ ที่นักเรียนเคยเล่น)

๖. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้ทักษะการคืบใส่กระดาษคนละ ๒ กิจกรรม จากนั้นออกมานำเสนอผลงานทีละคนโดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม

๗. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การคืบ) โดยครูใช้คำถามดังนี้

- ในชีวิตประจำวันนักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายโดยการคืบสิ่งใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ คีบลูกชิ้น)

- เมื่อนักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการคืบ จนเกิดความชำนาญแล้วจะเป็นอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ทักษะการคืบได้อย่างคล่องแคล่ว และมีประสิทธิภาพ เช่น การใช้ตะเกียบคีบลูกชิ้น)

ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การคืบ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เมื่อเคลื่อนไหวได้ถูกต้อง จะทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ตามต้องการอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนจะนำทักษะการคืบไปใช้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวันบ้าง

## สื่อการเรียนรู้

ตะเกียบ

ลูกปิงปอง

เกมส่งสมบัติ

## บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรมทางกาย  
เรื่อง กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (๓)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป. ๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การตี การเหวี่ยง) (K)
๒. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การตี การเหวี่ยง) (P)
๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การตี การเหวี่ยง)(A)

### สาระสำคัญ

การตี และการเหวี่ยง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

กิจกรรมทางกาย

- กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การตี การเหวี่ยง)

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการตีหรือเหวี่ยง

### 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 ๙-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน	๗-๘	ระดับ	ดี
คะแนน	๕-๖	ระดับ	พอใช้
คะแนน	๐-๔	ระดับ	ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ การคืบ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- การคืบที่ถูกวิธีทำอย่างไร (เอาปลายสิ่งที่เป็นง่าม เช่น คิม หรือปลายไม้จับสิ่งอื่นให้อยู่) จากนั้นให้ตัวแทนนักเรียน ๒ คน คืบลูกปิงปองให้เพื่อนดู เพื่อเป็นการทบทวนทักษะ

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูสาธิตการเหวี่ยงห่วงยางให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

- การเคลื่อนไหวร่างกายที่ครูสาธิต คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การเหวี่ยง)
- การเหวี่ยงเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายวิธีใด (การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ)
- การเหวี่ยงที่ครูสาธิตไปนั้นใช้อุปกรณ์อะไร (ห่วงยาง)

๒. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเหวี่ยง ดังนี้

การเหวี่ยง เป็นการเหวี่ยงสิ่งของจากตัวด้วยมือข้างใดข้างหนึ่งซึ่งได้กำหนดทิศทางไว้ อุปกรณ์ที่ใช้ เช่น ห่วงยาง ลูกบอล เป็นต้น

๓. ครูสาธิตการเหวี่ยงห่วงยางให้นักเรียนดู แล้วให้ นักเรียนฝึกการเหวี่ยงห่วงยางพร้อมๆ กับครู โดยใช้มือเปล่า ๒ – ๓ รอบ

๔. ให้นักเรียนทดสอบการเหวี่ยงห่วงยางที่ถูกวิธีทีละคน ครูตรวจสอบความถูกต้องและเสนอแนะเพิ่มเติม

๕. ให้นักเรียนแข่งขันการเหวี่ยงห่วงยาง โดยมีวิธีการแข่งขัน ดังนี้

๑) นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๔ กลุ่มเท่าๆ กัน

๒) ครูนำขวดน้ำอัดลมที่บรรจุน้ำจนเต็ม จำนวน ๒ – ๓ ขวด มาวางเรียงเป็นหลัก ระยะห่างของขวด ๑๐ เซนติเมตร

๓) ครูขีดเส้นกำหนดระยะการเหวี่ยง โดยขีดเส้นให้ห่างจากหลัก ๑.๕๐ เมตร

๔) ครูสาธิตการเหวี่ยงห่วงยางให้นักเรียนดู ๒ – ๓ รอบ

๕) นักเรียนแต่ละกลุ่มแข่งกันเหวี่ยงห่วงยางโดยที่ ๑ คน โยนได้ ๑ ครั้ง

๖) เมื่อเหวี่ยงห่วงลงหลักหมดทุกกลุ่มแล้วครูสรุปคะแนน กลุ่มใดโยนห่วงลงหลักได้มากที่สุด เป็นกลุ่มที่ชนะ

หลังจากแข่งขันการเหวี่ยงห่วงลงหลักจบแล้ว นักเรียนร่วมกันสรุปผลการแข่งขัน โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ผู้ชนะการแข่งขันเหวี่ยงห่วงลงหลัก คือกลุ่มใด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

ให้นักเรียนปรบมือแสดงความชื่นชมในความสามารถของกลุ่มที่ชนะ

- นักเรียนคิดว่าเพราะอะไร กลุ่มของเพื่อนจึงชนะการแข่งขัน (ตัวอย่างคำตอบ มีทักษะการเหวี่ยงที่ดี มีสมาธิ)

\* ถ้ากลุ่มอื่นๆ ต้องการชนะการแข่งขัน เหวี่ยงห่วงลงหลัก ควรทำอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ หมั่น

ฝึกซ้อม)

\* นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้แข่งขันเหวี่ยงห่วงลงหลัก (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ สนุกสนาน)

\* เกมเหวี่ยงห่วงลงหลัก ใช้ทักษะอะไรในการเล่น (การเหวี่ยง)

\* นอกจากการแข่งขันเหวี่ยงห่วงลงหลัก ยังมีเกมหรือการแข่งขันใดอีกบ้าง ที่ใช้ทักษะการเหวี่ยงในการเล่น (ตัวอย่างคำตอบ เกมโยนหีบ หรือเกมอื่นๆ ที่นักเรียนเคยเล่น)

๖. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การเหวี่ยง) โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* นักเรียนคิดว่า มีเกมหรือกีฬาใดบ้างที่ใช้ทักษะการตีในการเล่น (ตัวอย่างคำตอบ แบดมินตัน

ปิงปอง วอลเลย์บอล)

\* นักเรียนเคยใช้ทักษะการเหวี่ยงในการเล่น เกม หรือกีฬาใดบ้าง (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การตีและ การเหวี่ยง เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เมื่อเคลื่อนไหวได้ถูกต้อง จะทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ตามความต้องการอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* นักเรียนจะนำทักษะการตีและ การเหวี่ยง ไปใช้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวัน

### สื่อการเรียนรู้

๑. ห่วงยาง



บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรมทางกาย  
เรื่อง กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (๔)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณู สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์  
ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการ  
เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้ตัวชี้วัด

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การเดินทรงตัว) (K)
๒. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การเดินทรงตัว) (P)
๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การเดินทรงตัว) (A)

### สาระสำคัญ

การเดินทรงตัว เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

### สาระการเรียนรู้

## ความรู้

กิจกรรมทางกาย

- กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การเดินทรงตัว)

## ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการเดินทรงตัว

## 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 ๙-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘ ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ การตี และการเหวี่ยง โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การตีที่ถูกวิธีทำอย่างไร (ใช้มือหรืออุปกรณ์อื่น เช่น ไม้ ฟาดลงไปบนอุปกรณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยแรง)

\* การเหวี่ยงที่ถูกวิธีทำอย่างไร (เหวี่ยงสิ่งของจากตัวด้วยมือข้างใดข้างหนึ่งซึ่งได้กำหนดทิศทางไว้)

จากนั้นให้ตัวแทนนักเรียน ๒ คน ตีลูกเทนนิส และเหวี่ยงห่วงยางให้เพื่อนดู เพื่อเป็นการทบทวนทักษะ

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูสาธิตการเดินทรงตัวให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ครูสาธิต คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การเดินทรงตัว)

\* การเดินทรงตัวเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายวิธีใด (การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ)

\* อุปกรณ์ที่ครูใช้ประกอบการเดินทรงตัว คืออะไร (สมุด หนังสือ)

๒. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเดินทรงตัว ดังนี้

การเดินทรงตัว ขีดเส้นบนพื้นขนานกันระยะห่าง ๓๐ เซนติเมตร วางหนังสือบนศีรษะ เดินกางแขนไปตามระยะทางที่กำหนด

๓. ครูสาธิตการเดินทรงตัวให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนฝึกการเดินทรงตัวไปพร้อมๆ กับครู ๒ - ๓ รอบ

๔. ให้นักเรียนทดสอบการเดินทรงตัวที่ถูกวิธีทีละคน ครูตรวจสอบความถูกต้องและเสนอแนะเพิ่มเติม

๕. ให้นักเรียนเล่นเกมเดินทรงตัว โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้

๑) นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๒ - ๔ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม

๒) ครูตีเส้นกำหนดเส้นต้นทางและปลายทาง ระยะห่างกันประมาณ ๘ เมตร

๓) ครูขีดเส้นขนานกันระยะห่างประมาณ ๓๐ เซนติเมตร จำนวนเท่ากับจำนวนกลุ่มของนักเรียน

๔) แต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น ๒ ชุด ชุดละเท่าๆ กัน ชุดที่ ๑ ยืนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง อยู่เส้นต้นทาง และชุดที่ ๒ ยืนเข้าแถวตอนที่ปลายทางให้ตรงชุดที่ ๑ ที่อยู่อีกด้านหนึ่ง ดังตัวอย่าง



๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเดินทรงตัว เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ อุปกรณ์ประกอบ เมื่อเคลื่อนไหวได้ถูกต้อง จะทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ตามความต้องการ อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

นักเรียนจะนำทักษะการเดินทรงตัวไปใช้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวัน

## สื่อการเรียนรู้

-สมุด หรือหนังสือ

-เกมเดินทรงตัว



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรมทางกาย  
เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นและกิจกรรมทางกาย

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. บอกกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ (K)
๒. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ (P)
๓. เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นและกิจกรรมทางกาย (A)

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการปรับเปลี่ยนอวัยวะส่วนต่างๆ ให้ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามความต้องการได้อย่างเหมาะสม

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

กิจกรรมทางกาย

๑. กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
๒. กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนไหวที่
๓. กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### **ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด**

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

#### **คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

#### **สมรรถนะ**

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### **ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)**

ใบงานที่ ๖ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นและกิจกรรมทางกาย

#### **การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

##### **๑. วิธีการวัดและประเมินผล**

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- ๑.๓ ตรวจใบงานที่ ๖

##### **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 ๙-๑๐	ระดับ	ดีมาก
คะแนน ๗-๘	ระดับ	ดี
คะแนน ๕-๖	ระดับ	พอใช้
คะแนน ๐-๔	ระดับ	ควรปรับปรุง



## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

- ให้นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายวิธีต่างๆ โดยครูถามคำถาม ดังนี้
  - \* การเคลื่อนไหวร่างกายมีกี่วิธี อะไรบ้าง (มี ๓ วิธี คือ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ)
  - \* กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ที่นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกทักษะมีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การกระโดดอยู่กับที่ การบิดตัว การกระโดดตบมือ การยืนเขย่งปลายเท้า การยืนขาเดียวทรงตัว)
  - \* กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ที่นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกทักษะมีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การกระโดดเขย่ง การก้าวขิดก้าว การวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา)
  - \* กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบที่นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกทักษะมีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การขว้าง การตีบ การตี การเหวี่ยง และการเดินทรงตัว)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

- ให้นักเรียนจับคู่ ทบทวนการฝึกกิจกรรมทางกายทั้งหมดที่เรียนมา ดังนี้
  - \* ทบทวนการฝึกกิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (การกระโดดอยู่กับที่ การบิดตัว การกระโดดตบมือ การยืนเขย่งปลายเท้า การยืนขาเดียวทรงตัว)
  - \* ทบทวนการฝึกกิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (การกระโดดเขย่ง การก้าวขิดก้าว การวิ่งซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา)
  - \* ทบทวนการฝึกกิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ (การขว้าง การตีบ การตี การเหวี่ยง และการเดินทรงตัว)
- เมื่อทบทวนการฝึกกิจกรรมทางกาย ทั้ง ๓ วิธีแล้ว ให้นักเรียนมาทำการทดสอบปฏิบัติเป็นคู่ ครูประเมินผลตามสภาพจริง
- ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรมทางกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - \* ถ้าเราเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้องจะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ตามความต้องการ)
  - \* ถ้าเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นไม่ถูกต้องจะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้)

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกต้อง จะทำให้ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามความต้องการ แต่หากปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้
๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
  - \* ถ้านักเรียนเกิดมาแล้วพบว่าตนเองเคลื่อนไหวไม่ได้ จะเป็นอย่างไร
๓. ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๖ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นและกิจกรรมทางกาย

## สื่อการเรียนรู้

- ใบงานที่ ๖

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรมทางกาย  
เรื่อง ความปลอดภัยและประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์  
ประกอบ

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการ  
เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้ตัวชี้วัด

๑. อธิบายความปลอดภัยและประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (K)

๒. เขียนแผนภาพประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (A)

### สาระสำคัญ

การปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับความสามารถของร่างกาย จะทำให้เกิดความปลอดภัย และ  
เคลื่อนไหวร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องตัวและมีประสิทธิภาพ

### สาระการเรียนรู้

## ความรู้

1. ความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
2. ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

## ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน
4. กล้าแสดงออก

## สมรรถนะ

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการวิเคราะห์
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### 1. วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### 2. เครื่องมือ

แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### 3. เกณฑ์การประเมิน

การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ 2 รายการถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ครูเล่าสถานการณ์การฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกายให้นักเรียนฟัง 2 สถานการณ์ ดังนี้

#### ตัวอย่างสถานการณ์ที่ 1

พรทิพย์ เสียใจที่ตนเองแพ้การเล่นเกมแข่งแข่งในวันนี้ จึงมีความคิดว่าถ้าตนเองฝึกฝนการกระโดดแข่งให้หนักกว่านี้ พรุ่งนี้ต้องชนะการเล่นเกมแข่งแน่ เมื่อคิดได้ดังนั้น หลังเลิกเรียนพรทิพย์จึงฝึกซ้อมกระโดดแข่ง เป็นเวลาหลายชั่วโมง เมื่อตื่นนอนตอนเช้าพรทิพย์รู้สึกปวดระบมไปทั้งตัว และไปโรงเรียนไม่ได้

## ตัวอย่างสถานการณ์ที่ 2

หลังจากที่ครูสอน การกระโดดเชยง และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเสร็จแล้ว สุชาติ คิดว่าตนเองมีความสามารถในการกระโดดเชยงได้ไกลที่สุด จึงได้ท้าเพื่อนกระโดดเชยงแข่งกัน โดยใครที่กระโดดเชยงได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ เมื่อเพื่อนทุกคนกระโดดแล้ว สุชาติคิดว่าตนเองต้องกระโดดให้ไกลที่สุด จึงกระโดดออกไปสุดแรง ผลปรากฏว่าสุชาติกระโดดผิดทำให้เท้าแพลง และเกิดการอักเสบ

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ตัวอย่างโดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- พรทิพย์ไปโรงเรียนไม่ได้เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ ฝึกกระโดดเชยงหักโหมเกินไป ทำให้ปวดระบมร่างกาย)
- เพราะอะไรพรทิพย์จึงได้หักโหมในการฝึกกระโดดเชยง (ตัวอย่างคำตอบ เพราะแพ้การเล่นเกม และต้องการชนะในการเล่นครั้งต่อไป)
- ถ้านักเรียนเป็นพรทิพย์ นักเรียนจะทำอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ไม่หักโหมในการฝึกซ้อม และไม่คิดที่จะเอาชนะเพื่อนอย่างเดียว)  
เกิดอะไรขึ้นกับสุชาติ (ตัวอย่างคำตอบ แข่งกระโดดเชยงกับเพื่อนจนเท้าแพลง)
- เพราะอะไรสุชาติจึงท้าเพื่อนๆ กระโดดเชยง (ตัวอย่างคำตอบ เพราะคิดว่าตนเองกระโดดได้ไกลที่สุด)
- ถ้านักเรียนเป็นสุชาติ นักเรียนจะทำอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ กระโดดเชยงให้ถูกวิธี และไม่ปฏิบัตินอกเหนือจากที่ครูสอน)
- นักเรียนคิดว่า ถ้าปฏิบัติกิจกรรมทางกายไม่ถูกต้อง จะส่งผลอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เกิดการบาดเจ็บได้)
- นักเรียนคิดว่าควรปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างไรให้เกิดความปลอดภัย (ตัวอย่างคำตอบ ปฏิบัติกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่หักโหม เคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้องและมั่นคง)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ดังนี้
  - เลือกกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้เหมาะสมกับเพศและความสามารถของร่างกาย
  - ระยะเวลาที่ปฏิบัติต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่หักโหมจนเกินไป
  - ควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้องและมั่นคง
  - ควบคุมและบังคับท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่กำลังปฏิบัติ
๒. ให้นักเรียนวาดภาพกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเพศและความสามารถของร่างกายตนเอง คนละ ๑ กิจกรรม จากนั้นครูสุ่มเลือกตัวแทนนักเรียน ๒ - ๓ คน ออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
๓. ครูร่วมสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่ากิจกรรมทางกายมีประโยชน์อย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีอารมณ์และจิตใจสดชื่น แจ่มใส บุคลิกภาพดีเคลื่อนไหวได้อย่างสง่างาม เคลื่อนไหวร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องตัว)

๔. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความปลอดภัยและประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยครูใช้คำถามดังนี้

- ถ้านักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถของร่างกายแล้ว จะเป็นผลดีอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้เกิดความปลอดภัยและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว)

ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องวิธีและเหมาะสมกับความสามารถของร่างกาย จะทำให้เกิดความปลอดภัย และเคลื่อนไหวร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องตัว และมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้ายทาย ดังนี้

- ถ้านักเรียนฝึกกิจกรรมทางกายบ่อยๆ จะส่งผลดีอย่างไร

สื่อการเรียนรู้

สถานการณ์ตัวอย่าง

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ  
เรื่อง การออกกำลังกาย

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. ระบุกิจกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน (K)
๒. วาดภาพกิจกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน (P)
๓. เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย (A)

### สาระสำคัญ

การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและจิตใจไม่เจ็บป่วยง่าย ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข



## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

การออกกำลังกาย

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

๒. ใฝ่เรียนรู้

๓. มุ่งมั่นในการทำงาน

๔. กล้าแสดงออก

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดกิจกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

## 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 ๙-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘	ระดับ ดี
คะแนน ๕-๖	ระดับ พอใช้
คะแนน ๐-๔	ระดับ ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนดูภาพ การเตะฟุตบอล และการปั่นจักรยาน จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้



- ภาพที่ ๑ คือภาพอะไร (ตัวอย่างคำตอบ ภาพเด็กเตะฟุตบอล)
- ภาพที่ ๒ คือภาพอะไร (ตัวอย่างคำตอบ ภาพเด็กปั่นจักรยาน)
- การปฏิบัติกิจกรรมทั้ง ๒ ภาพ มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ มีการเคลื่อนไหวร่างกาย)
- การปฏิบัติกิจกรรมทั้ง ๒ ภาพ ต้องใช้พลังงานร่างกายหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ใช่)
- การปฏิบัติกิจกรรมทั้ง ๒ ภาพ ส่งผลต่อร่างกายอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง)
- กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องใช้พลังงานร่างกาย เมื่อปฏิบัติแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรงเรียกว่าอะไร (การออกกำลังกาย)
- นอกจากกิจกรรมทั้ง ๒ ภาพแล้ว ยังมีกิจกรรมใดอีกบ้างที่เป็นการออกกำลังกาย (ตัวอย่างเช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นเกม การทำงานบ้าน การว่ายน้ำ)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเคยออกกำลังกายหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย / ไม่เคย)
- นักเรียนออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน (ตัวอย่างคำตอบ ทุกวัน / สัปดาห์ละครั้ง)

- กิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เล่นกีฬาต่างๆ)

- กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนทำบ่อยๆ คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ วิ่ง ว่ายน้ำ)

- หลังจากที่นักเรียนได้ออกกำลังกาย นักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เหนื่อย สดชื่น ร่างกายแข็งแรงขึ้น)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนชอบมากที่สุดคืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ เล่นฟุตบอล เล่นเกม)

๒. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน แต่ละกลุ่ม เขียนกิจกรรมการออกกำลังกายลงในกระดาษให้ได้มากที่สุด จากนั้นส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น กลุ่มไหนเขียนกิจกรรมการออกกำลังกายได้มากที่สุด ครูให้เพื่อนกล่าวชื่นชมในความสามารถ

๓. ให้นักเรียนวาดภาพกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตนเองชื่นชอบมากที่สุด คนละ ๑ กิจกรรม จากนั้นครูเลือกตัวแทนนักเรียน ๓ - ๔ คน ออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- กิจกรรมการออกกำลังกายในภาพคืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ เล่นฟุตบอล)


- นักเรียนออกกำลังกายเหมือนในภาพบ่อยแค่ไหน (ตัวอย่างคำตอบ ทุกวัน / วันเว้นวัน / สัปดาห์ละครั้ง)


- กิจกรรมการออกกำลังกายในภาพนักเรียนทำร่วมกับใคร (ตัวอย่างคำตอบ พี่น้อง / เพื่อนๆ / ครอบครัว )

- เมื่อนักเรียนได้ออกกำลังกายในภาพนักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ มีความสุข สนุกสนาน)

- นักเรียนคิดว่ากิจกรรมการออกกำลังกายในภาพมีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้มีเพื่อนเพิ่มขึ้น)

๔. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถามดังนี้

 นักเรียนชอบการออกกำลังกายหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ ไม่ชอบ)

 การออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง)

 คนที่ออกกำลังกายบ่อยๆ จะมีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เป็นคนที่ร่างกายแข็งแรง บุคลิกภาพดี ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี)

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- การไม่ออกกำลังกายเลย จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

### สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเตะฟุตบอล และการปั่นจักรยาน

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การออกกำลังกายและกิจกรรมป ระกอบจังหวัด  
เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกาย

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา  
ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ (K)
๒. เขียนแผนภาพกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ (P)
๓. เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ (A)

### สาระสำคัญ

การออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบซึ่งทุกรูปแบบล้วนแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพที่ดี

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

๑. การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง
๒. การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง
๓. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
๔. การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ

ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ

### 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	๙-๑๐	ระดับ	ดีมาก
คะแนน	๗-๘	ระดับ	ดี
คะแนน	๕-๖	ระดับ	พอใช้
คะแนน	๐-๔	ระดับ	ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. ให้ผู้แทนนักเรียน ๒-๓ คน ออกมาแสดงบทบาทสมมติการออกกำลังกายหน้าชั้นเรียน จากนั้นให้เพื่อนทายว่า แต่ละคนแสดงกิจกรรมการออกกำลังกายอะไร (เช่น วิ่ง วายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก)

๒. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้  
การออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ ดังนี้

**การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง** ได้แก่ การออกแรงผลัก ดัน ลาก ยก ดึง ดึง ดึง การปา โยน เหวี่ยง ขว้าง การแกว่งแขนขาในน้ำ เป็นต้น เมื่อออกกำลังกายลักษณะเช่นนี้แล้ว จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายแข็งแรง

**การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง** เป็นการออกกำลังกายที่ค่อยๆ ใช้แรงเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อให้ปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทางต่างๆ เช่น การแสดงท่าบริหารร่างกาย กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น

**การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว** เป็นการออกกำลังกายที่มีการใช้แรงมาก มีการเคลื่อนไหวในระยะเวลานั้นๆ เช่น การวิ่งเร็ว การกระโดดสูง การกระโดดไกล เป็นต้น

**การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ** เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวแบบเดียวกัน ทำกิจกรรมซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นเวลานานพอสมควร เช่น การเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน วายน้ำ เป็นต้น

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้นักเรียนทำท่าทางการออกกำลังกายในข้อ ๑ อีกครั้ง ทีละคน จากนั้นเพื่อนๆ ร่วมกันพิจารณาว่าการออกกำลังกายที่เพื่อนแต่ละคนแสดงนั้น เป็นการออกกำลังกายรูปแบบใด นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น และ ครูร่วมตรวจสอบความถูกต้อง

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* นักเรียนเคยออกกำลังกายรูปแบบใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ)

\* การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรงที่นักเรียนเคยปฏิบัติ มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การยกของ การผลักประตู การโยนและขว้างลูกบอล)

\* การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง ที่นักเรียนเคยปฏิบัติ มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การเต้นแอโรบิก กิจกรรมเข้าจังหวะ)

\* การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ที่นักเรียนเคยปฏิบัติ มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การวิ่งเร็ว การวิ่งซิกแซ็กหรือวิ่งสลับฟันปลา การกระโดด)

\* การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ ที่นักเรียนเคยปฏิบัติ มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การเดิน การวิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน วายน้ำ)

๓. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน แต่ละกลุ่มระดมความคิดเพื่อเขียนแผนภาพความคิดลงในกระดาษ A๓ ในหัวข้อต่อไปนี้

- กลุ่มที่ ๑ การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง
- กลุ่มที่ ๒ การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง
- กลุ่มที่ ๓ การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
- กลุ่มที่ ๔ การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ

ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแผนภาพความคิด ครูและเพื่อน กลุ่มอื่นๆ ร่วมกันตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นให้นักเรียนนำแผนภาพความคิดไปติดในพื้นที่ว่างภายในห้องเพื่อให้ไว้ศึกษาเพิ่มเติม

๔. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ รูปแบบการออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* รูปแบบการออกกำลังกายที่นักเรียนได้เรียนรู้ในชั่วโมงนี้มีอะไรบ้าง (การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ)

\* ในชีวิตประจำวันของนักเรียนออกกำลังกายรูปแบบใดมากที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ)

\* การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส)

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว และการออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจซึ่งทุกรูปแบบล้วนแต่ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ถ้านักเรียนต้องการเป็นนักกีฬาโอลิมปิก นักเรียนควรฝึกฝนการออกกำลังกายรูปแบบใดมากที่สุด

### สื่อการเรียนรู้

กระดาษ A๓



บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ

เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. ระบุกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง (K)
๒. ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง (P)
๓. เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง (A)

### สาระสำคัญ

การออกแรงผลัก ดัน ลาก ยก ดึง ฉุด การปา โยน เหวี่ยง ขว้าง การแกว่งแขนขาในน้ำ เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง

ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง  
คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง

### 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	๙-๑๐	ระดับ	ดีมาก
คะแนน	๗-๘	ระดับ	ดี
คะแนน	๕-๖	ระดับ	พอใช้
คะแนน	๐-๔	ระดับ	ควรปรับปรุง

### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การออกแรง ผลัก ดัน ลาก ยก ดึง จุด การปา โยน เหวี่ยง ขว้าง การแกว่งแขนขาในน้ำ)

\* นักเรียนเคยออกกำลังกายรูปแบบนี้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย / ไม่เคย)

\* กิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบนี้ที่นักเรียนเคยปฏิบัติ มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การผลัก ประตู การลากสิ่งของต่างๆ การยกของ การปา โยน เหวี่ยง หรือขว้างลูกบอล)

๒. ให้นักเรียน ๒ – ๓ คน ออกมาสาธิตการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง ที่เคยปฏิบัติ จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เพื่อนสาธิต โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* กิจกรรมการออกกำลังกายที่เพื่อนสาธิต คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การลาก การผลัก การยก การดึง การปา การโยน การเหวี่ยง การขว้าง)

\* นักเรียนเคยปฏิบัติกิจกรรมที่เพื่อนสาธิตหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย / ไม่เคย)

\* นักเรียนชอบรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง หรือไม่ เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรง)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม เพื่อแข่งขันชักเย่อ หลังจากจบการแข่งขัน ให้นักเรียนแสดงความชื่นชมยินดีกับทีมที่ชนะการแข่งขัน จากนั้นร่วมกันสรุปผลการแข่งขัน โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* ทีมที่ชนะการแข่งขันคือทีมใด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

ให้นักเรียนปรบมือแสดงความชื่นชมในความสามารถของกลุ่มที่ชนะ

\* นักเรียนคิดว่าทีมที่ชนะการแข่งขันชนะเพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ สมาชิกของทีมมีความแข็งแรง สมาชิกของทีมมีความสามัคคี)

\* การแข่งขันชักเย่อต้องใช้ความแข็งแรงของอวัยวะใด (ตัวอย่างคำตอบ แขน ขา ลำตัว)

\* ถ้านักเรียนต้องการชนะการแข่งขันชักเย่อ นักเรียนควรทำอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ หมั่นออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายส่วนต่างๆ แข็งแรง)

๒. ให้นักเรียนเล่นเกมค้ำเสา โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้

๑) แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายละ เท่าๆ กัน ทั้งสองฝ่ายจับคู่ให้เหมาะสมกับการประลองกำลัง

๒) ครูเตรียมไม้พลองไว้ ๑ อัน จากนั้นตีเส้นขนานให้ห่างกัน ๒ เมตร

๓) ให้คู่แข่งขันแต่ละคู่ ยืนตรงกลางระหว่างเส้นขนาน สองมือจับไม้พลองไว้ทั้งคู่ พอได้ยินเสียงนกหวีด ต่างออกแรงดันให้คู่แข่งขันถอยหลัง คนใดเหยียบเส้นที่ขีดไว้เป็นฝ่ายแพ้

๔) ผู้เล่นของฝ่ายใดมีผู้ชนะมากกว่าเป็น ฝ่ายชนะ

หลังจากเล่นเกมค้ำเสาจบแล้ว นักเรียนร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* ทีมที่ชนะการเล่นคือทีมใด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

ให้นักเรียนปรบมือแสดงความชื่นชมในความสามารถของกลุ่มที่ชนะ

- \* นักเรียนคิดว่าทีมที่ชนะการเล่นเกมนะเพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ สมาชิกของทีมมีความแข็งแรง)
  - \* การเล่นเกมน่าต้องใช้ความแข็งแรงของอวัยวะใด (ตัวอย่างคำตอบ แขน ขา ลำตัว)
  - \* ถ้านักเรียนต้องการชนะการเล่นเกมน่าแล้ว นักเรียนควรทำอะไร (ตัวอย่างคำตอบ หมั่นออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายส่วนต่างๆ แข็งแรง)
  - \* นอกจากการแข่งขันชักเย่อ และการเล่นเกมน่าแล้ว ยังมีเกม กีฬา หรือกีฬา-พื้นบ้านใดอีกบ้างที่เล่นแล้ว ทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ แข็งแรง (ตัวอย่างคำตอบ การเล่นลูกบอล-มหากีฬ )
๓. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง โดยครูใช้คำถามดังนี้
- \* การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การออกแรงผลัก ดัน ลาก ยก ดึง ฉุด การปา โยน เหวี่ยง ขว้าง การแกว่งแขนขาในน้ำ)
  - \* การออกกำลังกายโดยการออกแรงผลัก ดัน ลาก ยก ดึง ฉุด การปา โยน เหวี่ยง ขว้าง การแกว่งแขนขาในน้ำ จะส่งผลดีต่อร่างกายอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายแข็งแรง)
๔. ให้นักเรียนวาดภาพการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรงมา ๑ กิจกรรม จากนั้นครูคัดเลือกผู้แทนออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การออกแรงผลัก ดัน ลาก ยก ดึง ฉุด การปา โยน เหวี่ยง ขว้าง การแกว่งแขนขาในน้ำ เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง
๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้ายๆ ดังนี้
  - \* นักกีฬาประเภทใดบ้าง ที่ควรฝึกการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แข็งแรง

### สื่อการเรียนรู้

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ  
เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. ระบุกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง (K)
๒. ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง (P)
๓. เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง (A)

### สาระสำคัญ

การแสดงท่ากายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง

## ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

แผนภาพการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง

## 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 ๙-๑๐	ระดับ	ดีมาก
คะแนน ๗-๘	ระดับ	ดี
คะแนน ๕-๖	ระดับ	พอใช้
คะแนน ๐-๔	ระดับ	ควรปรับปรุง



## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- \* การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การแสดงท่าบริหารร่างกาย กิจกรรมเข้าจังหวะ)
- \* นักเรียนเคยออกกำลังกายรูปแบบนี้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย / ไม่เคย)
- \* กิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบนี้ที่นักเรียนเคยปฏิบัติ มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การเต้นแอโรบิก การแสดงท่าทางประกอบเพลง การเดินตามจังหวะเพลง)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้นักเรียน ๒ – ๓ คน ออกมาสาธิตการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง ที่เคยปฏิบัติ จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เพื่อนสาธิต โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- \* กิจกรรมการออกกำลังกายที่เพื่อนสาธิต คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การเต้นแอโรบิก การแสดงท่าทางประกอบเพลง การเดินตามจังหวะเพลง)
- \* นักเรียนเคยปฏิบัติกิจกรรมที่เพื่อนสาธิตหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย / ไม่เคย)
- \* นักเรียนชอบการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง หรือไม่ เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ เพราะสนุกสนาน และทำให้ร่างกายแข็งแรง)

๒. ครูสาธิตการแสดงท่าบริหารร่างกายอย่างง่าย ๔ – ๕ ทำให้นักเรียนดู (ครูเปิดเพลงประกอบจังหวะ)

๓. นักเรียนฝึกท่าบริหารร่างกายไปพร้อมๆ กับครู ๓ – ๔ รอบ

๔. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔ – ๕ คน แต่ละกลุ่มฝึกท่าบริหารร่างกาย ให้ถูกต้องและ พร้อมเพรียงกัน แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดูที่ละกลุ่ม จากนั้น ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

- \* กลุ่มของนักเรียนแสดงได้พร้อมเพรียงกันหรือไม่ อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ พร้อมเพรียงกัน)
- \* นักเรียนกลุ่มใดแสดงได้ถูกต้องและพร้อมเพรียงกันมากที่สุด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง) ให้นักเรียนกลุ่มอื่นๆ ปรบมือให้เพื่อนกลุ่มที่แสดงได้พร้อมเพรียงกัน
- \* นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้แสดงท่ากายบริหาร (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ มีความสุข สนุกสนาน)
- \* การแสดงท่าบริหารร่างกายเป็นการออกกำลังกายรูปแบบใด (การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง)

\* นอกจากการแสดงท่ากายบริหารแล้วยังมีกิจกรรมการออกกำลังกายอะไรอีกบ้างที่เป็นการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง (ตัวอย่างคำตอบ กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นประกอบเพลง)

๕. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การแสดงท่ากายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ)

\* การออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง มีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ปฏิบัติแล้วอารมณ์ดี)

### ชั้นที่ ๓ ชั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การแสดงท่ากายบริหารและ กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง เมื่อปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* นักกีฬาประเภทใด ควรฝึกการออกกำลังกายเพื่อปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทาง มากที่สุด

### สื่อการเรียนรู้

-

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ  
เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชาญ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา  
ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. ระบุกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว (K)
๒. ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว (P)
๓. เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว (A)

### สาระสำคัญ

การวิ่งเร็ว การกระโดดสูง การกระโดดไกล เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง  
คุณลักษณะอันพึงประสงค์  
มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

#### สมรรถนะ

- 1 ความสามารถในการสื่อสาร
- 2 ความสามารถในการวิเคราะห์
- 3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

#### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

##### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

##### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

##### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน  
ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

#### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การวิ่งเร็ว การกระโดดสูง การกระโดดไกล )

- \* นักเรียนเคยออกกำลังกายรูปแบบนี้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย / ไม่เคย)

\* กิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบนี้ที่นักเรียนเคยปฏิบัติ มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การวิ่งเร็ว การกระโดดสูง การกระโดดไกล )

## ชั้นที่ ๒ ชั้นสอน

๑. ครูให้นักเรียน ๒ – ๓ คน ออกมาสาธิตการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ที่เคยปฏิบัติ จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เพื่อนสาธิต โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* กิจกรรมการออกกำลังกายที่เพื่อนสาธิต คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การวิ่งเร็ว การกระโดดสูง การกระโดดไกล )

\* นักเรียนเคยปฏิบัติกิจกรรมที่เพื่อนสาธิตหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย / ไม่เคย)

\* นักเรียนชอบการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว หรือไม่ เพราะอะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ชอบ เพราะสนุกสนาน และทำให้ร่างกายแข็งแรง)

๒. ครูให้นักเรียนวิ่งแข่ง โดยมีวิธีการแข่งขัน ดังนี้

๑) ครูกำหนดเส้นต้นทางและเส้นปลายทางให้ห่างกัน ๕๐ เมตร

๒) ให้นักเรียนแข่งกันเป็นชุด ชุดละ ๔ – ๕ คน

๓) เมื่อครูให้สัญญาณให้เริ่มออกวิ่งจากเส้นต้นทางไปยังเส้นปลายทาง

๔) ผู้ที่ถึงเส้นปลายทางก่อนเป็นผู้ชนะในชุดนั้น

๕) เมื่อได้ผู้ชนะครบทุกชุดแล้ว ให้ผู้ชนะแต่ละชุดมาแข่งขันกันเพื่อหาผู้ชนะเลิศ

เมื่อนักเรียนวิ่งแข่งจบแล้ว ร่วมกันสรุปผลการแข่งขัน โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* นักเรียนคิดว่าตนเองวิ่งเร็วหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เร็ว / ไม่เร็ว)

\* นักเรียนคนใดที่วิ่งเร็วที่สุด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

\* เพราะอะไรเพื่อนถึงวิ่งเร็วที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ เพราะมีกำลังมากกว่าเพื่อน)

ให้นักเรียนทุกคนกล่าวชื่นชมเพื่อนที่วิ่งเร็วที่สุดและชนะการแข่งขัน

\* ถ้านักเรียนอยากวิ่งเร็วเหมือนเพื่อนควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ฝึกวิ่งบ่อยๆ)

\* นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้วิ่งแข่งกัน (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ สนุกสนาน)

\* นอกจากการวิ่งแข่งกันแล้ว นักเรียนยังเคยปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว อะไรอีกบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การกระโดดสูง การวิ่งซิกแซ็กหรือวิ่ง สลับฟันปลา)

๓. ให้นักเรียนวาดภาพการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวที่ตนเองปฏิบัติได้ดีที่สุด จากนั้นครูคัดเลือกผลงานที่ดีที่สุด ๕ ภาพ และให้เจ้าของภาพออกมานำเสนอผลหน้าชั้นเรียน

๔. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การวิ่งเร็ว การกระโดดสูง การกระโดดไกล)

\* เมื่อนักเรียนฝึก การวิ่งเร็ว การกระโดดสูง การกระโดดไกล บ่อยๆ จะส่งผลได้อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรงและปฏิบัติกิจกรรมคล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น)

## ชั้นที่ ๓ ชั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การวิ่งเร็ว การกระโดดสูง และการกระโดดไกล เป็นการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* ถ้านักเรียนเป็นนักกีฬาริ่งที่ได้เข้าร่วมกีฬาโอลิมปิก นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

สื่อการเรียนรู้

-

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ  
เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณู สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. ระบุกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ (K)
๒. ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ (P)
๓. เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ (A)

### สาระสำคัญ

การเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจให้ทำงานได้ตามปกติ

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ

## ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพการออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

- แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจโดยครูใช้คำถาม ดังนี้



- การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ )
- นักเรียนเคยออกกำลังกายรูปแบบนี้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย/ไม่เคย)
- กิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบนี้ที่นักเรียนเคยปฏิบัติ มีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ )

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูให้นักเรียน ๒ - ๓ คน ออกมาสาธิตการออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจที่เคยปฏิบัติ จากนั้น ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เพื่อนสาธิต โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

กิจกรรมการออกกำลังกายที่เพื่อนสาธิต คืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การเดิน วิ่งเหยาะๆ)

นักเรียนเคยปฏิบัติกิจกรรมที่เพื่อนสาธิตหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย/ไม่เคย)

\* นักเรียนชอบการออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจหรือไม่ เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรง)

๒. ให้นักเรียนเดินรอบสนาม ๑ รอบ จากนั้นวิ่งเหยาะๆ รอบสนาม ๑ รอบ

๓. หลังจากเดินและวิ่งเหยาะๆ รอบสนามแล้ว นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเดินและการวิ่งเหยาะๆ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

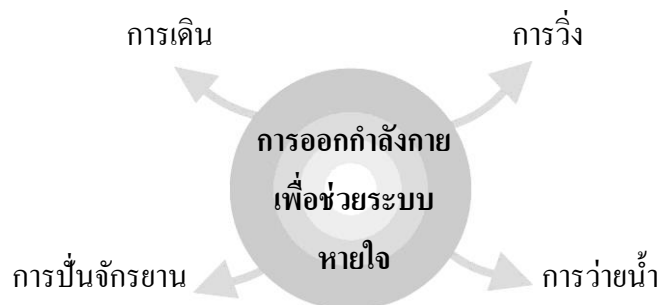
- นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เดินและวิ่งเหยาะๆ รอบสนาม (ตัวอย่างคำตอบ เหนื่อย)

- เมื่อนักเรียนได้เดินและวิ่งเหยาะๆ รอบสนามแล้วรู้สึกว่าหัวใจของตนเองเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เต้นเร็วขึ้น)

- นักเรียนคิดว่าการเดินและการวิ่งเหยาะๆ ส่งผลต่อหัวใจของนักเรียนอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ การทำงานของหัวใจดีขึ้น)

- นอกจากกิจกรรมการเดิน และการวิ่งเหยาะๆ แล้ว ยังมีการออกกำลังกายประเภทใดอีกบ้างที่ช่วยให้ระบบหายใจของเราทำงานดีขึ้น (ตัวอย่างคำตอบ การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ)

โดยครูสรุปคำตอบของนักเรียนเป็นแผนภาพความคิด ดังนี้



## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน และว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ ให้ทำงานได้ตามปกติ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ออกกำลังกายมีสุขภาพที่ดี

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้  
การออกกำลังกายเพื่อช่วยระบบหายใจ เหมาะสำหรับคนวัยใดมากที่สุด เพราะอะไร

สื่อการเรียนรู้

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ

เรื่องการอบอุ่นร่างกาย

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายวิธีการอบอุ่นร่างกาย (K)
๒. อบอุ่นร่างกายด้วยการบริหารร่างกาย (P)
๓. เห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย (A)

### สาระสำคัญ

ก่อนการออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง เพื่อยืดเส้นและเตรียมกล้ามเนื้อ

## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

การอบอุ่นร่างกาย

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดทำบริหารร่างกาย

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- ๑.๓ สังเกตการฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายท่าทางต่างๆ

### ๒. เครื่องมือ

- ๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

- ๓.๑ การประเมินพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน  
ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน
- ๓.๒ การประเมินพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม  
คะแนน ๙-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘	ระดับ ดี
คะแนน ๕-๖	ระดับ พอใช้
คะแนน ๐-๔	ระดับ ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

- นักเรียนทบทวนความรู้เรื่อง การออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
    - \* การออกกำลังกายที่นักเรียนทำเป็นประจำคืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ เล่นเกม วิ่ง)
    - \* นักเรียนเคยอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย/ไม่เคย)
    - \* การอบอุ่นร่างกายต้องทำอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ หมุนหัวไหล่ หมุนเอว หมุนขา)
- ให้นักเรียนที่เคยอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา ออกมาสาธิตการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาให้เพื่อนดู

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

- ครูให้ความรู้เพิ่มเติมกับนักเรียนว่า ก่อนการออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง เพื่อยืดเส้นและเตรียมกล้ามเนื้อ เช่น การบริหารร่างกายก่อนออกกำลังกาย
  - ครูสาธิตการบริหารร่างกายในท่าต่างๆ ดังนี้
    - การบริหารคอ
    - การบริหารเอว
    - การบริหารเข่า
    - การบริหารข้อเท้า
    - การบริหารเท้า ขา และข้อมือ
  - ครูเป็นผู้นำนักเรียนฝึกท่าการบริหารร่างกาย ทีละท่า ท่าละ ๔ – ๕ รอบ
  - แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน แต่ละกลุ่มฝึกท่าการบริหารร่างกาย ทั้ง ๕ ท่า ให้ถูกต้องและพร้อมเพรียงกัน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงท่าการบริหาร ทั้ง ๕ ท่า โดยครูบันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบบันทึกและให้นักเรียนตอบคำถามดังนี้
- แบบบันทึกผลการฝึกปฏิบัติท่าบริหารร่างกาย**

ท่าบริหารร่างกาย	ผลการปฏิบัติ	
	ทำได้	ทำไม่ได้
๑. การบริหารคอ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๒. การบริหารเอว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๓. การบริหารเข่า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๔. การบริหารข้อเท้า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๕. การบริหารเท้า ขา และข้อมือ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## เกณฑ์การประเมิน

- ปฏิบัติได้ 4-5 ทำ นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับดี  
2-3 ทำ นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้  
0-1 ทำ นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุงแก้ไข

- นักเรียนปฏิบัติการบริหารร่างกายอยู่ในระดับใด (ตัวอย่างคำตอบ ดี)
- นักเรียนชอบทำบริหารร่างกายทำไรมากที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ การบริหารเอว)
- นักเรียนคิดว่าตนเองควรปรับปรุงแก้ไขทำบริหารร่างกายทำไ่มากที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ

### ปรับปรุงทำการบริหารข้อเท้าให้ดีขึ้น)

๕. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายเพื่ออบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- การบริหารร่างกายที่นักเรียนปฏิบัติมีท่าอะไรบ้าง ( การบริหารคอ การบริหารเอว การบริหารเข่า การบริหารข้อเท้า การบริหารเท้า ขา และข้อมือ )
  - กลุ่มของนักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถูกต้อง)
  - กลุ่มใดปฏิบัติได้ถูกต้องและพร้อมเพรียงกันที่สุด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)
- ให้นักเรียนกล่าวชื่นชมเพื่อนกลุ่มที่ปฏิบัติได้ถูกต้องและพร้อมเพรียงกันที่สุด
- ถ้าบริหารร่างกายไม่ถูกต้องจะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ อวัยวะส่วนต่างๆ อาจเกิดอาการเคล็ดได้)
  - การบริหารร่างกายมีความสำคัญอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ช่วยเตรียมความพร้อมก่อนการเล่นกีฬา)

๖. ให้นักเรียนวาดภาพทำบริหารร่างกายที่ตนเองชอบมากที่สุดคนละ ๑ ทำ และออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ ก่อนการออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง เพื่อยืดเส้นและเตรียมกล้ามเนื้อ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้ายทำ ดังนี้

- ถ้าไม่อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

## สื่อการเรียนรู้

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ  
เรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิษณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา  
ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกาย (K)
- เขียนแผนภาพแสดงประโยชน์ของการออกกำลังกาย (P)
- เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย (A)

### สาระสำคัญ

การออกกำลังกายในเวลาว่างจะช่วยให้มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพจิตที่แจ่มใส

### สาระการเรียนรู้



## ความรู้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

## ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. กล้าแสดงออก

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพประโยชน์ของการออกกำลังกาย

## 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	๙-๑๐	ระดับ	ดีมาก
คะแนน	๗-๘	ระดับ	ดี
คะแนน	๕-๖	ระดับ	พอใช้
คะแนน	๐-๔	ระดับ	ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นที่ ๑ ชั้นนำ

๑. ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นโดยครูใช้คำถาม ดังนี้

#### สถานการณ์ที่ ๑

สมศักดิ์ เป็นคนที่ชอบออกกำลังกายทุกรูปแบบ ทั้งออกกำลังกายคนเดียว เช่น การปั่นจักรยาน การวิ่ง การว่ายน้ำ และออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เช่น เตะฟุตบอล เล่นเกมต่างๆ การเล่นกีฬาเป็นประจำทำให้สมศักดิ์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เคยป่วยเลย อีกทั้งยังได้เพื่อนใหม่ๆ จากการเล่นกีฬาเป็นกลุ่มด้วย

#### สถานการณ์ที่ ๒

สมหญิง เป็นคนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย เพราะคิดว่าการออกกำลังกายทำให้เหนื่อยง่าย และเสียเวลาในการเล่น ทุกครั้งที่มีเวลาว่างสมหญิงจะชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เพื่อนชวนไปออกกำลังกายก็ไม่เคยไป ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีใครอยากชวนสมหญิงไปออกกำลังกายอีก เวลาเรียนสมหญิงจะชอบนั่งเหม่อลอย ไม่กระปี้กระเปร่า และไม่มีสมาธิในการเรียน บ่อยครั้งที่สมหญิงป่วยและต้องนอนโรงพยาบาล ทำให้ขาดเรียนอยู่บ่อยๆ หมอบอกว่าสมหญิงป่วยง่ายเพราะไม่ออกกำลังกาย

\* สมศักดิ์เป็นคนอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ชอบออกกำลังกายทุกรูปแบบ)

\* สมหญิงเป็นคนอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ไม่ชอบออกกำลังกาย)

\* การกระทำของสมศักดิ์ส่งผลอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำให้ได้เพื่อนใหม่จากการเล่นกีฬาเป็นกลุ่ม)

\* การกระทำของสมหญิงส่งผลอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ไม่สดชื่น ไม่มีสมาธิในการเรียน สุขภาพไม่ดี ไม่มีเพื่อน)

\* นักเรียนควรปฏิบัติตนเหมือนใคร (สมศักดิ์)

\* ถ้านักเรียนไม่อยากเป็นเหมือนสมหญิง นักเรียนควรทำอะไร (ตัวอย่างคำตอบ ออกกำลังกายเป็นประจำ)

### ชั้นที่ ๒ ชั้นสอน

๑. ให้นักเรียนวางแผนและจัดเวลาออกกำลังกาย ลงในแบบบันทึกที่ครูแจกให้ ดังนี้

### แบบบันทึกการออกกำลังกาย

ชื่อ ..... เลขที่ ..... ชั้น.....

ให้นักเรียนจัดทำแผนการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ลงในตาราง

วัน	วิธีออกกำลังกาย	เวลา ..... ถึงเวลา.....	หมายเหตุ
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			
อาทิตย์			

การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร.....

๒. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย จากนั้นสรุปเป็นแผนภาพความคิดลงในกระดาษ แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน ครูและเพื่อนกลุ่มอื่นๆ ร่วมกันตรวจสอบความถูกต้อง และเสนอแนะเพิ่มเติม ดังตัวอย่าง



๓. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนควรออกกำลังกายเมื่อใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ช่วงเย็นหลังเลิกเรียน/ช่วงเช้า/หลังตื่นนอน/เมื่อมีเวลาว่าง)
- นักเรียนควรออกกำลังกายหักโหมหรือไม่ เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ ไม่ควร เพราะจะทำให้ร่างกายทนไม่ไหว)
- การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติ ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน สดชื่นรื่นเริง ทำให้สามารถฝึกสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้ได้เพื่อนใหม่ๆ ได้เรียนรู้การมีน้ำใจนักกีฬา)

### ชั้นที่ ๓ ชั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การออกกำลังกายในเวลาว่างจะช่วยให้มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพจิตที่แจ่มใส
๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
  - ถ้านักเรียนออกกำลังกายอย่างหักโหมเกินไปจะเป็นอย่างไร

### สื่อการเรียนรู้

- แบบบันทึกการออกกำลังกาย

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน

# เทอมที่ ๒



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ

เรื่อง การเดินตามจังหวะเพลงมาร์ช (๑)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชฌ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายวิธีการเดินตามจังหวะเพลงมาร์ช (K)
๒. ฝึกเดินตามจังหวะเพลงมาร์ช (P)
๓. เห็นความสำคัญของการเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชที่มีต่อร่างกายและจิตใจ (A)

### สาระสำคัญ

จังหวะเพลงมาร์ช เป็นจังหวะที่เร้าใจ ใช้สำหรับเดินแถวสวนสนาม

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

กิจกรรมประกอบจังหวะ  
- เดินตามจังหวะเพลงมาร์ช  
ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด  
การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง  
คุณลักษณะอันพึงประสงค์  
มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

สมรรถนะ

- ๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒ ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการย่อเท่าตามจังหวะนับ

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	๙-๑๐	ระดับ	ดีมาก
คะแนน	๗-๘	ระดับ	ดี
คะแนน	๕-๖	ระดับ	พอใช้
คะแนน	๐-๔	ระดับ	ควรปรับปรุง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นที่ ๑ ชั้นนำ



- คำถาม ดังนี้
๑. นักเรียนบททวนการเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชที่เรียนไปเมื่อชั่วโมงที่แล้ว โดยครูใช้
    - ๑) ทำเริ่มต้นในการเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชอย่างไร (ยืนอยู่กับที่)
    - ๒) จังหวะนับที่ ๑ เมื่อจังหวะเพลงมาร์ชดัง แตรรัก ต้องทำอะไร (ยกเท้าซ้ายขึ้นและวางลง)
    - ๓) จังหวะนับที่ ๒ เมื่อจังหวะเพลงมาร์ชดัง แตรรัก ต้องทำอะไร (ยกเท้าขวาขึ้นและวางลง)
    - ๔) จังหวะนับที่ ๓ เมื่อจังหวะเพลงมาร์ชดัง ตะระแล็ก ต้องทำอะไร (ยกเท้าซ้ายขึ้นและวางลง)
    - ๕) จังหวะนับที่ ๔ เมื่อจังหวะเพลงมาร์ชดัง แตรรัก ต้องทำอะไร (ยกเท้าขวาขึ้นและวางลง)
- นักเรียนบททวนการเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชที่ได้เรียนไปเมื่อชั่วโมงที่แล้ว พร้อมทำเสียงประกอบ โดยครูเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้อง

## ชั้นที่ ๒ ชั้นสอน

๑. ให้นักเรียนฝึกการเดินตามจังหวะเพลงมาร์ช โดยมีขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ ดังนี้
  - ๑) ให้นักเรียนนับจังหวะ ๔ จังหวะ ดังนี้
    - ๑) ให้นักเรียนนับจังหวะ ๔ จังหวะ ดังนี้
      - ๑) หมายถึง ยกเท้าซ้ายและวางลง
      - ๒) หมายถึง ยกเท้าขวาและวางลง
  - ๒) ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มฝึกเดินตามจังหวะเพลงมาร์ช ชำรงต้น จากนั้นออกมาแสดงให้เพื่อนดูทีละกลุ่ม เมื่อครบทุกกลุ่มแล้ว ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกเดินตามจังหวะ เพลง มาร์ช โดยครูใช้คำถามดังนี้
    - ๑) กลุ่มของนักเรียนฝึกเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชได้ถูกต้องและพร้อมเพรียงกันหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ พร้อมเพรียงกัน)
    - ๒) กลุ่มของนักเรียนควรปรับปรุงแก้ไขการฝึกเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชหรือไม่ อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ควรฝึกย้ำเท้าให้ตรงกับจังหวะนับ)
    - ๓) กลุ่มใดที่ฝึกเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชได้ถูกต้องและพร้อมเพรียงกัน (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)
๒. ถ้านักเรียนต้องการเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชได้ถูกต้องและพร้อมเพรียงกัน ควรทำอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ฝึกฝนบ่อยๆ)

นักเรียนรู้อะไรที่ได้ฝึกเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชร่วมกัน (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ สนุก)

๓. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเดินตามจังหวะเพลงมาร์ช โดยครู ใช้คำถาม ดังนี้

การเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชมีจังหวะอย่างไร (จังหวะที่เราใจ)  
เพลงมาร์ชนิยมใช้ในโอกาสใด (ตัวอย่างคำตอบ ใช้ในการเดินแถวสวนสนาม)  
การย่อเท้าตามจังหวะเพลงมาร์ช ทำอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ นับจังหวะ ๔ จังหวะ พร้อมกับย่อเท้าตามจังหวะที่นับ)

๔. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่มเท่าๆกัน ให้แต่ละกลุ่มวาดภาพการย่อเท้าตามจังหวะนับ ๔ จังหวะ จากนั้นให้ทุกกลุ่มนำภาพการย่อเท้าตามจังหวะนับมาติดเรียงต่อกันบนกระดานให้ถูกต้อง โดยครูคอย ตรวจสอบความถูกต้อง

ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเดินตามจังหวะเพลงมาร์ช เป็นกิจกรรม ประกอบจังหวะอย่างหนึ่งเพราะจังหวะเพลงมาร์ช เป็นจังหวะที่เราใจ ใช้สำหรับเดินแถวสวนสนาม

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* นักเรียนจะนำทักษะการเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชไปใช้ประโยชน์อย่างไร

สื่อการเรียนรู้

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ

เรื่อง การเดินตามจังหวะเพลงมาร์ช (๒)รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา  
ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายวิธีการขำเท้าตามเสียงปรบมือ เสียงตีกลอง เสียงนกหวีด (K)
- ฝึกปฏิบัติการขำเท้าตามเสียงปรบมือ เสียงตีกลอง เสียงนกหวีด (P)
- กระตือรือร้นและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้ (A)

### สาระสำคัญ

การฝึกเดินตามจังหวะเพลงมาร์ช โดยการขำเท้าตามเสียงปรบมือ เสียงตีกลอง เสียงนกหวีด ควรฝึกบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ และเคลื่อนไหวตามจังหวะได้พร้อมเพรียง

### สาระการเรียนรู้

ความรู้

กิจกรรมประกอบจังหวะ  
- เดินตามจังหวะเพลงมาร์ช

#### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

#### สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพเสียงที่นำมาใช้ทำจังหวะ

#### 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. นักเรียนทบทวนการฝึกเดินตามจังหวะเพลงมาร์ช โดยการนับจังหวะที่ได้เรียนไปเมื่อชั่วโมงที่แล้ว  
ดังนี้

นับจังหวะ ๔ จังหวะ พร้อมกับย้ำเท้าตามจังหวะที่นับ ดังนี้

ซ บ ซ บ ซ บ ซ บ ซ บ ซ บ ซ บ
1-2-3-4-1-2-3-4-1-2-3-4-1-2-3-4

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้นักเรียนฝึกย้ำเท้าตามเสียงปรบมือ เสียงตีกลอง เสียงนกหวีด ดังนี้

จังหวะนับ	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
จังหวะ ปรบมือ	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา
เสียงตี กลอง	ตึง	ตึง	ตึง	x	ตึง	ตึง	ตึง	x	ตึง	ตึง	ตึง	x
เสียง นกหวีด	ปัด	ปัด	ปัด	x	ปัด	ปัด	ปัด	x	ปัด	ปัด	ปัด	x

เครื่องหมาย x หมายถึง ให้หยุดตีกลอง หยุดเป่านกหวีด

๒. ให้นักเรียนฝึกการทำจังหวะต่างๆ โดยไม่ต้องย้ำเท้า เมื่อฝึกทำจังหวะจนชำนาญแล้ว ให้นักเรียน  
ฝึกย้ำเท้าตามจังหวะต่างๆ พร้อมกัน ๓ - ๔ รอบ

๓. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน แต่ละกลุ่มฝึกการขำทำตามจังหวะ จากนั้นออกมาแสดงทีละกลุ่ม โดยให้ ๔ กลุ่มที่เหลือทำจังหวะให้ สลับกันไปจนครบทุกกลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนฝึกขำทำตามเสียงปรบมือ เสียงตึกตอก เสียงนกหวีด พร้อมกันอีก ๑ รอบ

เมื่อแสดงหมดทุกกลุ่มแล้ว นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการฝึกขำทำตามเสียงปรบมือ เสียงตึกตอก เสียงนกหวีด โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- กลุ่มของนักเรียนฝึกขำทำตามเสียงปรบมือ เสียงตึกตอก เสียงนกหวีด ได้พร้อมเพรียงกันหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ พร้อมเพรียงกัน)
- กลุ่มใดที่ฝึกขำทำตามเสียงปรบมือ เสียงตึกตอก เสียงนกหวีด ได้พร้อมเพรียงกันมากที่สุด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)
- กลุ่มของนักเรียนควรแก้ไขการฝึกขำทำตามเสียงปรบมือ เสียงตึกตอก เสียงนกหวีด หรือไม่ เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ ควรแก้ไข เพราะยังทำไม่พร้อมเพรียงกัน / ไม่ต้องแก้ไข เพราะทำได้พร้อมเพรียงกันแล้ว)

๔. ให้นักเรียนช่วยกันบอกเสียงที่สามารถนำมาใช้ทำจังหวะ การขำทำ โดยครูช่วยสรุปคำตอบ เป็นแผนภาพความคิดดังนี้



### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การขำทำตามเสียงปรบมือ เสียงตึกตอก เสียงนกหวีด ควรฝึกบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ และเคลื่อนไหวตามจังหวะได้อย่างพร้อมเพรียงกัน

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* ถ้าต้องการฆ่าเห่าตามเสียงปรบมือ เสียงตกลอง เสียงนกหวีด ให้ถูกต้อง ตรงจังหวะ และพร้อมเพรียงกัน ควรทำอย่างไร

สื่อการเรียนรู้

-



บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ

เรื่อง การเดินตามจังหวะเพลงมาร์ช (๓)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- อธิบายวิธีเดินตามจังหวะประกอบเพลงไตรรงค์ (K)
- เดินตามจังหวะประกอบเพลงไตรรงค์ (P)
- เห็นความสำคัญของการเดินตามจังหวะประกอบเพลงไตรรงค์ (A)

### สาระสำคัญ

การเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชสามารถนำมาประยุกต์ใช้ประกอบจังหวะเพลงไตรรงค์เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

กิจกรรมประกอบจังหวะ

- เดินตามจังหวะเพลงมาร์ช

#### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

### สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดธงไตรรงค์

### 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. นักเรียนทบทวนการฝึกย้ำเท้าตามเสียงปรบมือ เสียงตีกลอง เสียงนกหวีด ดังนี้

จังหวะนับ	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
จังหวะปรบมือ	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา
เสียงตีกลอง	ตึง	ตึง	ตึง	x	ตึง	ตึง	ตึง	x	ตึง	ตึง	ตึง	x
เสียงนกหวีด	ปัด	ปัด	ปัด	x	ปัด	ปัด	ปัด	x	ปัด	ปัด	ปัด	x

เครื่องหมาย x หมายถึง ให้หยุดตีกลอง หยุดเป่านกหวีด

นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกย้ำเท้า ดังนี้

-  นักเรียนคิดว่าการฝึกย้ำเท้าสามารถนำมาใช้ประกอบเพลงได้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบได้)
-  การย้ำเท้าควรใช้ประกอบเพลงในจังหวะใด (ตัวอย่างคำตอบ จังหวะเร็วที่สนุกสนาน เร้าใจ)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูร้องเพลงไตรรงค์ให้นักเรียนฟังแล้วให้นักเรียนฝักร้องตาม

### เพลงไตรรงค์

ไตรรงค์ธงไทย

สีแดงคือชาติ

สีน้ำเงินหมายว่า

ปลิวไสวสวยงามสง่า

สีขาวศาสนา

พระมหากษัตริย์ไทย

พระมหากษัตริย์ไทย

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ดังนี้

- เพลงไตรรงค์มีจังหวะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ จังหวะเร็ว)
- นักเรียนคิดว่าเพลงไตรรงค์สามารถนำมาใช้ในการย้ำเท้าประกอบจังหวะได้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบได้)

๒. ให้นักเรียนฝักร้องเพลงไตรรงค์ให้ถูกต้องและคล่องแคล่วตามเนื้อเพลง

๓. ให้นักเรียนฝึกย้ำเท้าประกอบเพลงไตรรงค์ตามจังหวะการย้ำเท้าให้คล่องแคล่ว

๔. ให้นักเรียนย้ำทำประกอบเพลง ไตรรงค์และลองหัดเดินแปรแถว จังหวะเดินปฏิบัติเช่นเดียวกับ จังหวะย้ำเท้า

เมื่อฝึกปฏิบัติการย้ำทำประกอบเพลง ไตรรงค์และลองหัดเดินแปรแถวแล้ว นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนฝึกการย้ำทำประกอบเพลง ไตรรงค์ได้ตรงตามจังหวะหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ตรงตาม จังหวะ)
- นักเรียนเดินแปรแถวได้สวยงามหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ สวยงาม)
- นักเรียนควรปรับปรุงการย้ำทำประกอบเพลง ไตรรงค์ และการเดินแปรแถวหรือไม่ เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ ควรปรับปรุง เพราะยังเดินไม่ตรงตามจังหวะ และยังไม่พร้อมเพรียง และไม่สวยงาม)
- ถ้านักเรียนต้องการย้ำทำประกอบเพลง ไตรรงค์ให้ตรงตามจังหวะ และต้องการเดินแปรแถวให้สวยงาม นักเรียนควรทำอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ หมั่นฝึกฝน)
- นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้ฝึกการย้ำทำประกอบเพลง ไตรรงค์ และการเดินแปรแถว (ตัวอย่าง คำตอบ ชอบ สนุกสนาน)

๕. ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีธงไตรรงค์ลงในกระดาษ A๔ ที่ครูแจกให้ และออกมานำเสนอผลงาน หน้าชั้นเรียนทีละคน

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชสามารถนำมาใช้ประกอบ เพลงไตรรงค์ได้ เพื่อสร้างความสนุกสนานและความสามัคคีในหมู่คณะ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นอกจากเพลง ไตรรงค์แล้ว นักเรียนยังสามารถเดินย้ำทำประกอบเพลงใดได้อีก

### สื่อการเรียนรู้

- เพลง ไตรรงค์

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ  
เรื่อง เดินตามจังหวะเพลงควมม้าแข่ง

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญานในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา  
ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- อธิบายวิธีการเดินตามจังหวะเพลงควมม้าแข่ง (K)
- เดินตามจังหวะเพลงควมม้าแข่ง (P)
- กระตือรือร้นมีส่วนร่วมและสนุกกับการเดินตามจังหวะเพลงควมม้าแข่ง (A)

### สาระสำคัญ

การเดินตามจังหวะเพลงควมม้าแข่งเป็นการฝึกเดินประกอบจังหวะเพลงโดยเลียนแบบการเคลื่อนไหวของม้า

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

กิจกรรมประกอบจังหวะ

- เดินตามจังหวะเพลงควมม้าแข่ง

#### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการเคลื่อนไหวเลียนแบบม้า

## 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. นักเรียนทบทวนการฝึกย้ำเท้าประกอบเพลงไตรรงค์ โดยไม่ต้องแปรแถว จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็นโดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นอกจากการเดินหรือย้ำเท้าประกอบจังหวะหรือประกอบเพลงแล้ว กิจกรรม ประกอบจังหวะสามารถเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางอื่นๆ ได้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ได้)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูร้องเพลงควมม้าแข่งให้นักเรียนฟัง ๑ รอบ แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ดังนี้

#### เพลงควมม้าแข่ง

วิ่งควมกันไป	วิ่งควมกันมา	จี๊ดม้าไปตามกัน
วิ่งไล่ให้ทัน	วิ่งไล่ให้ทัน	เชอกับฉันทองคูชี
ก๊ับ ก๊ับ ก๊ับ ก๊ับ	ก๊ับ ก๊ับ ก๊ับ ก๊ับ	วิ่งก๊ับก๊ับตามมาชี
วิ่งไล่ให้ดี	วิ่งไล่ให้ดี	วิ่งไม่มีวันจะทัน

- เพลงควมม้าแข่งมีจังหวะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ จังหวะเร็ว สนุกสนาน)

- นักเรียนคิดว่าควรใช้ท่าทางใดในการประกอบเพลงนี้ (ตัวอย่างคำตอบ ท่าควมม้าแข่ง)

๒. ให้นักเรียนฝึกร้องเพลงควมม้าแข่งให้ชำนาญ

๓. ครูสาธิตการเต้นประกอบจังหวะเพลงควมม้าแข่ง ดังนี้

๑) ยกมือและกำมือทั้งสองขึ้นแทนขาหน้าของม้า

๒) แยกเท้าทั้งสองออกจากกันให้เท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าอีกเท้าหนึ่ง ย่อเข่าเล็กน้อย และโยกไปตามจังหวะ โดยเท้าทั้งสองเปรียบเหมือนขาหลังของม้า

นักเรียนฝึกท่าควมม้าไปพร้อมกับครู ๑ – ๒ รอบ

๔. ให้นักเรียนฝึกท่าควมม้าให้ชำนาญ จากนั้นฝึกท่าควมม้าประกอบจังหวะเพลง ๑ รอบ

๕. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๓ กลุ่ม แต่ละกลุ่มปฏิบัติ ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ เต้นตามจังหวะเพลงควมม้าแข่ง

กลุ่มที่ ๒ ร้องเพลงควมม้าแข่ง

กลุ่มที่ ๓ ทำจังหวะควมม้าแข่ง

ให้แต่ละกลุ่มสลับกันเต้น ร้อง และทำจังหวะจนครบทุกกลุ่ม จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- กลุ่มของนักเรียนควรปรับปรุงเรื่องใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ปรับปรุงเรื่องการร้อง/ปรับปรุงเรื่อง การเต้น/ปรับปรุงเรื่องการให้จังหวะ)

- กลุ่มใดที่ร้องเพลง/เต้นประกอบจังหวะ และให้จังหวะ ได้สมบูรณ์ที่สุด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

- ถ้านักเรียนต้องการร้องเพลง/เต้น และให้จังหวะ ได้พร้อมเพรียงกันควรทำอะไร (ตัวอย่าง คำตอบ ฝึกฝนบ่อยๆ)

- นักเรียนเต้นตามจังหวะเพลงควมม้าแข่งแล้วรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ มีความสุข สนุกสนาน)

๖. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเดินตามจังหวะเพลงควมม้าแข่ง โดยครูใช้คำถามดังนี้

- การเดินตามจังหวะเพลงควมม้าแข่ง ต้องทำอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ยกมือและก้ามือทั้งสอง ขึ้นแทนขาหน้าของม้า แยกเท้าทั้งสองออกจากกันให้เท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าอีกเท้าหนึ่ง ย่อเข่าเล็กน้อย และโยกไปตามจังหวะ โดยเท้าทั้งสองเปรียบเหมือนขาหลังของม้า)

๗. ให้นักเรียนวาดภาพการเคลื่อนไหวเลียนแบบม้า แล้วให้ผู้แทนนักเรียนออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเดินตามจังหวะเพลงควมม้าแข่งเป็นการฝึกเดินประกอบจังหวะเพลงโดยเลียนแบบการเคลื่อนไหวของม้าเพื่อความ สนุกสนานเพลิดเพลิน

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นอกจากเพลงควมม้าแข่งแล้ว ยังมีเพลงใดอีกบ้างที่สามารถแสดงท่าทางประกอบได้

### สื่อการเรียนรู้

- เพลงควมม้าแข่ง

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ

เรื่อง ประโยชน์ของกิจกรรมประกอบจังหวะ

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๑.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๑.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายประโยชน์ของกิจกรรมประกอบจังหวะ (K)
- เลือกปฏิบัติกิจกรรมประกอบจังหวะที่ตนเองชื่นชอบ (P)
- สนุกกับการปฏิบัติกิจกรรมประกอบจังหวะ (A)

### สาระสำคัญ

กิจกรรมประกอบจังหวะจัดว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงและเกิดความสนุกสนาน

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

กิจกรรมประกอบจังหวะ

- เดินตามจังหวะเพลงมาร์ช
- เดินตามจังหวะเพลงควมม้าแข่ง

#### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

## มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

### สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- แบบบันทึกผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรมประกอบจังหวะ

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- ๑.๓ สังเกตจากการฝึกปฏิบัติกิจกรรมประกอบจังหวะ

#### 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 ๓-๔ ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้

คะแนน ๐-๔ ระดับ ควรปรับปรุง

### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนทบทวนกิจกรรมประกอบจังหวะที่ได้เรียนและฝึกปฏิบัติ ดังนี้

- ๑) การเดินตามจังหวะเพลงมาร์ชประกอบเพลงไตรรงค์
- ๒) การเดินตามจังหวะประกอบเพลงควมม้าแข่ง

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสรุป

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนตามความเหมาะสม แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกกิจกรรม ประกอบจังหวะตามที่ได้เรียนและฝึกปฏิบัติ กลุ่มละ ๑ กิจกรรม จากนั้นออกมาแสดงให้เพื่อนดูที่ละกลุ่มและบันทึกผลการปฏิบัติลงในสมุด

๒. ถ้าต้องการปฏิบัติกิจกรรมประกอบจังหวะให้เกิดความพร้อมเพรียงและสวยงามควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เคลื่อนไหวให้ถูกต้องตามจังหวะ ร้องเพลงตามเนื้อเพลงให้ถูกต้อง ฝึกฝนบ่อยๆ)

๓. กิจกรรมประกอบจังหวะมีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ร่างกายแข็งแรง สนุกสนาน เพลิดเพลิน มีทักษะในการร้องเพลงดีขึ้น)

๔. นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะปฏิบัติกิจกรรมประกอบจังหวะ (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ มีความสุข สนุกสนาน)

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การปฏิบัติกิจกรรมประกอบจังหวะทำให้ได้ออกกำลังกาย และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
  - เพราะอะไรนักเรียนจึงควรฝึกกิจกรรมประกอบจังหวะ

## สื่อการเรียนรู้

๑. เพลงไตรรงค์
๒. เพลงควมม้าแข่ง
๓. แบบบันทึกผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรมประกอบจังหวะ

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- อธิบายรูปแบบลักษณะของเกมเบ็ดเตล็ด (K)
- สาธิตการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด (P)
- เห็นความสำคัญของการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด (A)

### สาระสำคัญ

เกมเบ็ดเตล็ดเป็นเกมที่มีกฎ กติกาการเล่นง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ทำให้เกิดความสนุกสนานแก่ผู้เล่น

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

เกมเบ็ดเตล็ด

## ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต

## สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพเกมเบ็ดเตล็ด

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

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

- ๑.ครูและนักเรียนร่วมสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเล่นเกมน โดยครูใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนเคยเล่นเกม หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย)
- เกมที่นักเรียนเคยเล่นมีเกมอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เกมลิงชิงบอล เกมจี้ม้าส่งเมือง มอญซ่อน

ผ้า)

- นักเรียนชอบเล่นเกมหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ)
- โดยปกตินักเรียนเล่นเกมกับใครบ้าง และเล่นในเวลาใด (ตัวอย่างคำตอบ เล่นกับเพื่อนๆ เวลา

ว่าง)

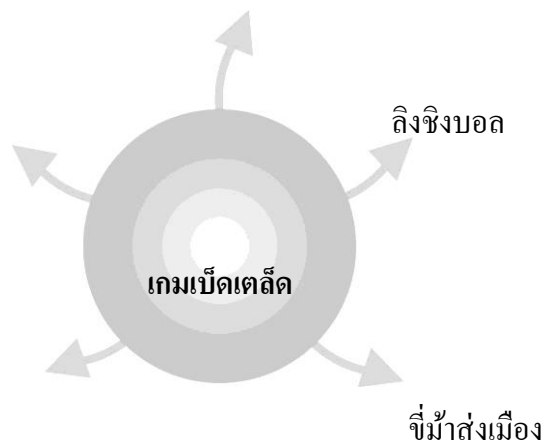
- เกมที่นักเรียนเล่นมีกฎกติกาที่ยุ้งยากซับซ้อนหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ไม่ยุ่งยากไม่ซับซ้อน)
- เพราะเหตุใดนักเรียนจึงชอบเล่นเกม (ตัวอย่างคำตอบ เพราะเล่นแล้วมีความสุขสนาน)

๒. ให้ตัวแทนนักเรียน ๑ คน ออกมาเล่าประสบการณ์ในการเล่น เกม โดยอธิบายกฎ กติกา และวิธีการเล่น จากนั้นครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเล่นเกม ดังนี้

การเล่น เกม เป็นการออกกำลังกายที่นิยมเล่นหรือปฏิบัติในเวลาว่าง โดยมีการเคลื่อนไหวร่างกายตามข้อตกลงในการเล่นเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และฝึกวินัยในตนเอง

เกมที่มีกฎกติกาการเล่นง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ทำให้เกิดความสุขสนานแก่ผู้เล่น เรียกว่า เกมเบ็ดเตล็ด

๓. ให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างเกมเบ็ดเตล็ดที่เคยเล่น โดยครูสรุปคำตอบ เป็นแผนภาพความคิดบนกระดาน ดังตัวอย่าง



## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด ในหัวข้อดังนี้

- เกมที่นักเรียนในกลุ่มแต่ละคนชอบเล่น

- เกมอื่นๆ ใช้ผู้เล่นกี่คน
- เกมอื่นๆ มีวิธีเล่นอย่างไร
- เมื่อได้เล่นเกมเกมอื่นแล้วรู้สึกอย่างไร

แต่ละกลุ่มคัดเลือกเกมที่ทุกคนในกลุ่มชอบเหมือนกัน มา ๑ เกม จากนั้นออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยปฏิบัติ ดังนี้

- อธิบายกฎ กติกา และวิธีการเล่น
  - สาธิตการเล่นให้เพื่อนกลุ่มอื่นๆ ดู
๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
- การเล่นเกมที่ดีควรเลือกเล่นตามความสามารถของตนเอง ใช่หรือไม่ (ใช่)
  - ผลการแพ้ชนะเป็นสิ่งที่ผู้เล่นเกมควรคำนึงถึงมากที่สุด ใช่หรือไม่ (ไม่ใช่)
  - การให้อภัยถือเป็นน้ำใจนักกีฬาที่ผู้เล่นเกมควรปฏิบัติใช่หรือไม่ (ใช่)
  - การแสดงความโกรธหรือพุดคูดุถูกเย้ยหยันอาจทำให้เกิดความรุนแรงในการเล่นเกมใช่หรือไม่ (ใช่)
  - ควรเรียกเพื่อนมาตำหนิเมื่อเพื่อนทำผิดกติกาการเล่นหรือทำให้ทีมแพ้ใช่หรือไม่ (ไม่ใช่)
๓. ครูให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับหลักในการเล่นเบ็ดเตล็ด ดังนี้
- ๑) เลือกเล่นเกมที่เหมาะสมกับความสามารถของตน
  - ๒) ไม่เล่นเกมที่มีความรุนแรงซึ่งนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุได้
  - ๓) เคารพกติกาและข้อตกลงของเกมที่กำหนดไว้
  - ๔) เมื่อแพ้ต้องไม่เสียใจและไม่แสดงความโกรธ
  - ๕) เมื่อชนะต้องไม่ดุดุถูกเย้ยหยันผู้แพ้
  - ๖) เมื่อมีการกระทบกระทั่งกันต้องรู้จักให้อภัย
  - ๗) เมื่อเป็นผู้ชมหรือผู้เชียร์ไม่ควรยุยงให้ผู้เล่นเล่นกันรุนแรง
๔. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ เกมเบ็ดเตล็ด โดยครูใช้คำถามดังนี้
- 🧑🏻‍🎮 เกมเบ็ดเตล็ดมีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ มีกติกาการเล่นง่ายๆ ไม่ซับซ้อน สร้างความ

สนุกสนาน)

- เมื่อนักเรียนได้เล่นเกมเบ็ดเตล็ด นักเรียนรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ มีความสนุกสนาน)

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ เกมเบ็ดเตล็ดเป็นเกมที่มีกฎ กติกาการเล่นง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ทำให้เกิดความสนุกสนานแก่ผู้เล่น

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
- นักเรียนคิดว่า การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดมีความสำคัญอย่างไร

สื่อการเรียนรู้

-เกมเบ็ดเตล็ด

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด  
เรื่อง เกมน้ำขึ้นน้ำลง

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ผู้สอน นายวิชาญ สมัญญา

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการ  
เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง  
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ  
แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายจุดมุ่งหมายและวิธีการเล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลง (K)
- เล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลงตามกติกาและวิธีการเล่น (P)
- เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลง (A)

### สาระสำคัญ

เกมน้ำขึ้นน้ำลง มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกกล้ามเนื้อขาและความคล่องแคล่วว่องไว  
ในการเคลื่อนไหว

### สาระการเรียนรู้

## ความรู้

เกมน้ำขึ้นน้ำลง

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต

## สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการเล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลง

## 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. นักเรียนทบทวนความรู้เรื่อง เกมเบ็ดเตล็ด โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

 เกมเบ็ดเตล็ดมีลักษณะอย่างไร (เป็นเกมที่มีกฎ กติกาการเล่นง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานในการเล่น)

 เกมเบ็ดเตล็ดที่นักเรียนเคยเล่น มีเกมอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เกมเก้าอี้ดนตรี เกมแข่งแข่ง เกมขี้ม้าส่งเมือง เกมลูกช่วง)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้นักเรียนออกมายืนข้างโต๊ะของตัวเอง จากนั้นครูตั้งให้หนึ่งอย่างๆ แล้วสั่งให้ลุกขึ้นยืน ๒ – ๓ รอบ จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- การนั่งลง และยืนขึ้นที่นักเรียนปฏิบัตินำไปใช้เล่นเกมได้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ได้)

- การนั่งลง และยืนขึ้น สามารถนำไปใช้ในการเล่นเกมใดได้บ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เกมน้ำขึ้นน้ำลง

เกมทำตามคำสั่ง หรือเกมอื่นๆ ตามประสบการณ์ของนักเรียน)

/๒. ครูและนักเรียนร่วมกันศึกษา จุดมุ่งหมาย และวิธีการเล่นเกม น้ำขึ้นน้ำลง ดังนี้

เกมน้ำขึ้นน้ำลงมีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกกล้ามเนื้อขา ความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหว

วิธีการเล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลง ผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยเลือกผู้เล่น ๑ คน ให้เป็นคนออกคำสั่ง ส่วนผู้ที่เหลือคอยฟังคำสั่ง และพยายามปฏิบัติให้เร็วและถูกต้อง เมื่อได้ยินคำว่า น้ำขึ้น ให้ทุกคนรีบนั่งลง และคำสั่งน้ำลง ให้ทุกคนรีบยืนขึ้น ใครปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือช้าที่สุดจะต้องออกจากการเล่น ผู้เล่นที่เหลือคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

๓. นักเรียนทบทวนความรู้เรื่อง การอบอุ่นร่างกาย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ก่อนการเล่นเกมหรือเล่นกีฬาทุกครั้ง นักเรียนต้องทำอะไร (ตัวอย่างคำตอบ อบอุ่นร่างกาย)

จากนั้นให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายตามอรรถศาสตร์ประมาณ ๕-๑๐ นาที

๔. ให้นักเรียนฝึกเล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลง ๒ – ๓ รอบ โดยครูคอยตรวจสอบ และให้คำแนะนำอย่าง

ใกล้ชิด

๕. ให้นักเรียนเล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลง โดยสลับกันเป็นผู้เล่นและผู้ออกคำสั่ง และเมื่อเล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลงจบแล้ว นักเรียนร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- เกมน้ำขึ้นน้ำลงมีวิธีการเล่นอย่างไร (ผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยเลือกผู้เล่น ๑ คน ให้เป็นคนออกคำสั่ง ส่วนผู้ที่เหลือคอยฟังคำสั่ง และพยายามปฏิบัติให้เร็วและถูกต้อง เมื่อได้ยินคำว่า น้ำขึ้น ให้ทุกคนรีบ

นั่งลง และคำสั่ง น้ำลง ให้ทุกคนรีบขึ้น ใครปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือช้าที่สุดจะต้องออกจากการเล่น ผู้เล่นที่เหลือคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ)

- นักเรียนคนใดเป็นผู้ชนะ (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

- นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดเพื่อนจึงชนะ (ตัวอย่างคำตอบ เพราะเพื่อนตั้งใจฟังคำสั่ง จึงปฏิบัติได้เร็วและถูกต้อง)

- ถ้านักเรียนต้องการชนะการเล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลง ควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ฟังคำสั่ง และฝึกการลุกนั่งให้รวดเร็ว)

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เล่นเกม น้ำขึ้นน้ำลง (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)

- นักเรียนคิดว่าการเล่นเกม น้ำขึ้นน้ำลง เป็นการฝึกกล้ามเนื้อส่วนใด (ตัวอย่างคำตอบ กล้ามเนื้อขา)

- ถ้านักเรียนเล่นเกม น้ำขึ้นน้ำลงเป็นประจำ จะเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ กล้ามเนื้อขามีความแข็งแรง มีความคล่องแคล่วไวมากขึ้น)

๖. ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีการเล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลง และคัดเลือกภาพที่สวยงามนำเสนอหน้าชั้นเรียนและนำไปจัดป้ายนิเทศ เรื่องเกมเบ็ดเตล็ด หน้าชั้นเรียน

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลง เป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง มีความคล่องแคล่วไวในการเคลื่อนไหว

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นอกจากเกม น้ำขึ้น น้ำลงแล้ว นักเรียนคิดว่า ยังมีเกมเบ็ดเตล็ดใดอีกบ้าง ที่ช่วยฝึกกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง

### สื่อการเรียนรู้

- เกม น้ำขึ้นน้ำลง

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง เกมปาเป้า (๑)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการ

เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ

แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้ตัวชี้วัด

๑. อธิบายวิธีการเล่นเกมปาเป้า (K)

๒. ฝึกปฏิบัติการเล่นเกมปาเป้า (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมปาเป้า (A)

### สาระสำคัญ

การปาเป้าจัดเป็นการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดอย่างหนึ่ง โดยใช้ลูกบอล ขว้างให้โดนเป้าหมายถึงกำหนดเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

### สาระการเรียนรู้

## ความรู้

เกมปาเป้า

## ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต

## สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นเกมปาเป้า

## 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 ๗-๗	ระดับ ดี
คะแนน ๕-๖	ระดับ พอใช้
คะแนน ๐-๔	ระดับ ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

- นักเรียนทบทวนความรู้เรื่องเกมเบ็ดเตล็ด เกมน้ำขึ้นน้ำลง โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - \* ในชั่วโมงที่แล้ว นักเรียนเล่นเกมเบ็ดเตล็ดอะไร (เกมน้ำขึ้นน้ำลง)
  - \* การเล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลง มีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร (เพื่อฝึกกล้ามเนื้อขา และฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหว)
  - \* เกมน้ำขึ้นน้ำลง มีอุปกรณ์ในการเล่นหรือไม่ (ไม่มี)
  - \* นักเรียนเคยเล่นเกมอะไรบ้างที่ต้องใช้อุปกรณ์ในการเล่น (ตัวอย่างคำตอบ ลิงชิงบอล ลูกขว่มอญซ่อนผ้า)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

- ครูนำลูกบอลมาให้ นักเรียนดู จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - \* นักเรียนคิดว่า ลูกบอล นำมาใช้เล่นเกมอะไรได้บ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ปาเป้า ลิงชิงบอล เกมมหาสมบัติ รับลูกบอล)
  - \* เกมแต่ละเกมมีวิธีการเล่นอย่างไร (นักเรียนอธิบายพอสังเขป)
  - \* นักเรียนเคยเล่นเกมปาเป้าหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย / ไม่เคย)
  - \* เกมปาเป้าใช้ทักษะใดในการเล่น (ตัวอย่างคำตอบ ทักษะการขว้าง)
- นักเรียนทบทวนความรู้เรื่อง ทักษะการขว้าง โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - \* การขว้างที่ถูกต้อง ทำอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ จับสิ่งของด้วยมือข้างใดข้างหนึ่ง เอี้ยวตัวไปทางด้านมือที่จับสิ่งของ ข้างแขนไปทางด้านหลังแล้วขว้างสิ่งของที่อยู่ในมือออกไปข้างหน้า)

ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตทักษะการขว้างที่ถูกต้องให้เพื่อนในชั้นเรียนดู
- ครูอธิบายข้อแตกต่างระหว่างการขว้างและการปาเป้า ให้นักเรียนฟัง ดังนี้
  - การขว้าง เป็นการขว้างสิ่งที่อยู่ในมือออกไปข้างหน้าโดยไม่ได้กำหนดเป้าหมาย แต่การปาเป้า เป็นการขว้างลูกบอลหรือวัตถุอื่นๆ ออกไปเพื่อให้โดนเป้าหมายที่กำหนด

๔. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกปาล้ำ ประมาณ ๕-๑๐ นาที
๕. ครูสาธิตวิธีการปาล้ำให้นักเรียนดู ๒ – ๓ รอบ
๖. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม เพื่อฝึกปฏิบัติการปาล้ำ โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องและแนะนำเพิ่มเติม  
เมื่อฝึกจบแล้วนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - \* นักเรียนฝึกปาล้ำได้โดนปาล้ำหมายหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ โดน/ไม่โดน)
  - \* นักเรียนคิดว่าตนเองควรแก้ไขวิธีการฝึกในเรื่องใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ สมาธิในการขว่าง)
  - \* นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ฝึกปาล้ำ (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)
๗. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การปาล้ำ โดยครูใช้คำถามดังนี้
  - \* การปาล้ำแตกต่างจากการขว่าง อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ การขว่าง เป็นการขว่างสิ่งที่อยู่ในมือออกไปข้างหน้าโดยไม่ได้กำหนดปาล้ำหมาย แต่การปาล้ำ เป็นการขว่างลูกบอลหรือวัตถุอื่นๆ ออกไปเพื่อให้โดนปาล้ำหมายที่กำหนด)
    - \* การปาล้ำต้องใช้ความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะส่วนใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา)
๘. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น วาดภาพอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นเกมปาล้ำและให้ออกมานำเสนอผลงานทีละคน โดยครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ทำผลงานได้ดี

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ เกมปาล้ำ คือ การใช้ลูกบอลหรือวัตถุอื่นๆ ขว่างออกไปเพื่อให้โดนปาล้ำหมายที่กำหนด มีจุดประสงค์เพื่อฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา และสร้างสนุกสนานให้ผู้เล่น
๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าย ดังนี้
  - \* นักเรียนมีวิธีเทคนิคการปาล้ำอย่างไรให้โดนปาล้ำหมายที่กำหนด

### สื่อการเรียนรู้

๑. ลูกบอล
๒. สิ่งของทำปาล้ำหมาย

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง เกมปาเป้า (๒)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ผู้สอน นายวิชณู สมัญญา

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป. ๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายจุดมุ่งหมายและวิธีการเล่นเกมปาเป้า (K)
- เล่นเกมปาเป้าตามกติกาและวิธีการเล่น (P)
- เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมปาเป้า (A)

## สาระสำคัญ

เกมปาเป้า มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา

## สาระการเรียนรู้

ความรู้

เกมปาเป้า

ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต

## สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดการเล่นเกมปาเป้า

## 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. นักเรียนทบทวนการปาเป้า โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- การปาเป้าใช้ทักษะอะไร (ทักษะการขว้าง)
- การปาเป้ามีวิธีการอย่างไร (ขว้างลูกบอลหรือวัตถุอื่นๆ ให้ตรงเป้าหมายที่กำหนดไว้)
- ในชั่วโมงที่แล้วนักเรียนฝึกปาเป้าได้ดีหรือไม่ อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ดี เพราะปาได้ตรงเป้าทุกครั้ง / ไม่ดี เพราะปาไม่ตรงเป้าหมาย)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. นักเรียนทบทวนการฝึกปาเป้าคนละ ๑ ครั้ง

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันศึกษา จุดมุ่งหมาย และวิธีการเล่นเกมปาเป้า ดังนี้

เกมปาเป้า มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ

วิธีการเล่นเกมปาเป้า แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ทีม ทีมละ ๔ คน เข้าแถวตอนลึก เริ่มเล่นโดยการให้คนหัวแถวของแต่ละทีมใช้ลูกบอลปาเป้า ขว้าง โคนหรือไม โคนเป้า ให้ไปเก็บลูกบอลมาให้คนต่อไปปาเป้าต่อจนครบทุกคน ทีมใดปาเป้าถูกมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

๓. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นเกมนปาเป้า ด้วยท่าบริหารร่างกายประมาณ ๓-๕ ท่า

๔. ให้นักเรียนเล่นเกมปาเป้า โดยครูกำหนดการเล่น ดังนี้

๑) แบ่งนักเรียนออกเป็นทีม ให้ได้ ๔ หรือ ๖ ทีม ทีมละเท่าๆ กัน

๒) ให้นักเรียนแข่งขันเป็นชุด ชุดละ ๒ ทีม หาทีมชนะของแต่ละชุด

๓) ให้ผู้ชนะของแต่ละชุดแข่งขันกันจนได้ผู้ชนะเลิศ

๕. เมื่อเล่นเกมปาเป้า จบแล้ว นักเรียนร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- เกมปาเป้ามีวิธีการเล่นอย่างไร (แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ทีม ทีมละ ๔ คน เข้าแถวตอนลึก เริ่มเล่น โดยการให้คนหัวแถวของแต่ละทีมใช้ลูกบอลปาเป้า ขว้างโดนหรือไม่โดนเป้า ให้ไปเก็บ ลูกบอลมาให้คนต่อไปปาเป้าต่อจนครบทุกคน ทีมใดปาเป้าถูกมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ)

- เกมปาเป้ามีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร (ตัวอย่างคำตอบ เพื่อฝึกความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ)
- นักเรียนเล่นเกมได้ถูกต้อง ตามกฎ และกติกการเล่นหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถูกต้อง)
- นักเรียนทีมใดเป็นทีมที่ชนะ (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)
- ถ้านักเรียนต้องการชนะการเล่นเกมปาเป้า ควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ฝึกฝนเป็นประจำ

ฝึกสมาธิ)

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เล่นเกมปาเป้า (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)
- การเล่นเกมที่ถูกต้องตามกฎ กติกา การเล่น มีความสำคัญอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้

สนุกสนานและเกิดความปลอดภัย)

๖. ครูแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น ให้ทุกคนวาดภาพการเล่นเกมปาเป้าระบายสีให้สวยงาม และคัดเลือกผู้แทนนักเรียนออกมานำเสนอผลงานประมาณ ๕ คน

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมปาเป้า จะช่วยฝึกความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ การเล่นเกมปาเป้าได้ถูกต้องตามกฎ กติกา ทำให้สนุกสนานและเกิดความปลอดภัย

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นอกจากเกมปาเป้าแล้ว นักเรียนคิดว่ายังมีเกมเบ็ดเตล็ดใดอีกบ้าง ที่ช่วยฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา

### สื่อการเรียนรู้

๑. ลูกบอล
๒. สิ่งของทำเป่าหมาย

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง เกมฟุ้งจรวด (๑)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายวิธีการฟุ้งจรวด (K)

๒. ฝึกปฏิบัติการฟุ้งจรวด (P)

๓. กระตือรือร้นและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้ (A)

### สาระสำคัญ

เกมฟุ้งจรวด เป็นเกมที่ใช้ทักษะการฟังในการเล่น เพื่อฝึกกำลังแขนและความแม่นยำและการใช้มือให้สัมพันธ์กับตา

### สาระการเรียนรู้

## ความรู้

เกมพุ่งจรวด

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต

## สมรรถนะ

๑.ความสามารถในการสื่อสาร

๒.ความสามารถในการวิเคราะห์

๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

จรวดกระดาษ

## 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 ๓-๔ ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้

คะแนน ๐-๔ ระดับ ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

## ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

- นักเรียนทบทวนความรู้เรื่อง เกมปาเป้า โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - ในช่วงโม่งที่แล้ว นักเรียนเล่นเกมเบ็ดเตล็ดอะไร (เกมปาเป้า)
  - การเล่นเกมปาเป้า มีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร (เพื่อฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา)
  - เกมปาเป้า ใช้อุปกรณ์อะไรในการเล่น (ลูกบอล)

## ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

- ครูพับจรวดกระดาษ แล้วให้นักเรียนดู จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - นักเรียนคิดว่า จรวดกระดาษ สามารถนำมาใช้ในการเล่นเกมได้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ได้ / ไม่ได้)
  - จรวดกระดาษสามารถนำมาเล่นเกมอะไรได้บ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เกมพุ่งจรวด)
  - นักเรียนเคยเล่นเกมพุ่งจรวดหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย / ไม่เคย)
  - นักเรียนอยากเล่นเกมพุ่งจรวดหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ อยากเล่น)
- ครูสาธิตการพับจรวดให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนฝึกพับจรวดตามจนได้จรวดกระดาษที่สวยงามทุกคน
  - ครูและนักเรียนอบอุ่นร่างกาย ก่อนฝึกพุ่งจรวดประมาณ ๕-๑๐ นาที
  - ครูกำหนดเส้นแดน ระยะห่างประมาณ ๔ เมตร จากนั้นสาธิตวิธีการเล่นเกมพุ่งจรวด ให้นักเรียนดู ๒ - ๓ รอบ
  - นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสมเพื่อฝึกเล่นเกมพุ่งจรวด โดย ครูคอยตรวจสอบความถูกต้อง และแนะนำเพิ่มเติมเมื่อฝึกจบแล้วนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
  - นักเรียนฝึกพุ่งจรวดได้ถึงเส้นแดนหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถึง / ไม่ถึง)
  - เพื่อนคนใดที่พุ่งจรวดได้ไกลที่สุด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)
  - นักเรียนคิดว่าคนที่พุ่งจรวดได้ไกล ต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนใด (ตัวอย่างคำตอบ กล้ามเนื้อแขน)
  - นักเรียนคิดว่าตนเองควรแก้ไขวิธีการฝึกในเรื่องใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ฝึกกำลังแขนในการพุ่ง)
  - นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ฝึกพุ่งจรวด (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)
  - นอกจากจรวดแล้ว นักเรียนคิดว่า สามารถใช้อะไรในการพุ่งได้อีก (ตัวอย่างคำตอบ ก้านกล้วย)
- ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ เกมพุ่งจรวด โดยครูใช้คำถามดังนี้



- \* เกมพุงจรวดที่นักเรียนฝึกมีข้อกำหนด อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ต้องพุงให้ถึงเส้นแดนที่กำหนด)
- \* การฝึกพุงจรวดเป็นการฝึกกำลังส่วนใด (ตัวอย่างคำตอบ ส่วนแขน)
- \* นักเรียนคิดว่านอกจากจะเป็นการฝึกกำลังแขนแล้ว เกมพุงจรวดยังมีจุดมุ่งหมายอะไรอีก (ตัวอย่างคำตอบ ฝึกความแม่นยำของการใช้มือให้สัมพันธ์กับตา)

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ เกมพุงจรวด เป็นเกมที่ใช้ทักษะการพุงในการเล่น เพื่อฝึกกำลังแขนและความแม่นยำของการใช้มือให้สัมพันธ์กับตา
๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
  - 👉 นักเรียนมีวิธีเทคนิคการพุงอย่างไรให้ถึงเส้นแดนที่กำหนด
๓. ให้นักเรียนเตรียมก้านกล้วยคนละ ๑ ก้าน มา ในชั่วโมงต่อไป

## สื่อการเรียนรู้

จรวดกระดาษ

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง เกมฟุ้งจรวด (๒)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณู สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- อธิบายจุดมุ่งหมายและวิธีการเล่นเกมฟุ้งจรวด (K)
- เล่นเกมฟุ้งจรวด ตามกฎ กติกาและวิธีการเล่น (P)
- เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมฟุ้งจรวด (A)

### สาระสำคัญ

เกมฟุ้งจรวด มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกกำลังแขน และความแม่นยำของการใช้มือให้สัมพันธ์กับตา

## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

เกมฟุ้งจรวด

ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต

### สมรรถนะ

๑.ความสามารถในการสื่อสาร

๒.ความสามารถในการวิเคราะห์

๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

ภาพวาดจรวดในจินตนาการ

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

#### ๒. เครื่องมือ

๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

#### ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรม 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. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาทบทวนการฝึกพุ่งจรวด ให้เพื่อนๆ ดู จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การพุ่งจรวดใช้กำลังส่วนใดในการพุ่ง (กำลังแขน)

\* นักเรียนมีเทคนิคอย่างไรในการพุ่งจรวดให้ได้ไกล (ตัวอย่างคำตอบ พุ่งให้แรงและเหวี่ยงไปให้

### ไกลที่สุด)

\* นักเรียนคิดว่านอกจากจรวดแล้วเราสามารถใช้อะไรในการพุ่งได้อีก (ตัวอย่างคำตอบ ก้าน

### กล้วย)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้ตัวแทนนักเรียน ๑ คน ออกมาสาธิตการพุ่งก้านกล้วย ให้เพื่อนคนอื่นๆ ดู

๒. นักเรียนทบทวนการฝึกพุ่งจรวด และซ้อมพุ่งก้านกล้วยคนละ ๑ รอบ

๓. ครูและนักเรียนร่วมกันศึกษา จุดมุ่งหมาย และวิธีการเล่นเกม พุ่งจรวด ดังนี้

เกมพุ่งจรวด มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกกำลังแขนและความแม่นยำของการใช้มือให้สัมพันธ์กับตา

วิธีการเล่นเกมพุ่งจรวด แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม ทีมละ ๔ คน แต่ละทีมยืนห่างเส้นแดนประมาณ ๔ เมตร คน

ที่อยู่หัวแถวจะเป็นคนพุ่งจรวด ให้ถึงเส้นแดน ถ้าพุ่งจรวดไม่ถึงต้องพยายามพุ่งให้ถึง แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว พุ่งจรวดให้ครบทุกคน ทีมใดพุ่งจรวดข้ามเส้นแดนได้ครบทุกคนก่อนเป็นฝ่ายชนะ

๔. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นเกมพุ่งจรวด ด้วยท่าบริหารร่างกายประมาณ ๓-๕ ท่า

๕. ให้นักเรียนเล่นเกมพุ่งจรวด โดยครูกำหนดการเล่น ดังนี้

๑) แบ่งนักเรียนออกเป็นทีม ให้ได้ ๔ หรือ ๖ ทีม ทีมละเท่าๆ กัน

๒) ให้นักเรียนแข่งขันเป็นชุด ชุดละ ๒ ทีม หาผู้ชนะของแต่ละชุด

๓) ให้ผู้ชนะของแต่ละชุดแข่งขันกันจนได้ผู้ชนะเลิศ

๖. ให้นักเรียนเล่นเกมรอบที่ ๒ โดยเปลี่ยนจากการพุ่งจรวดกระดาศ เป็นพุ่งก้านกล้วย

๗. เมื่อเล่นเกมพุ่งจรวด จบแล้ว นักเรียนร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* เกมพุ่งจรวดมีวิธีการเล่นอย่างไร (แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม ทีมละ ๔ คน แต่ละทีมยืนห่างเส้นแดนประมาณ ๔ เมตร คนที่อยู่หัวแถวจะเป็นคนพุ่งจรวด ก้านกล้วยหรือจรวดกระดาศ ให้ถึงเส้นแดน ถ้าพุ่งจรวดไม่ถึงต้องพยายามพุ่งให้ถึง แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว พุ่งจรวดให้ครบทุกคน ทีมใดพุ่งจรวดข้ามเส้นแดนได้ครบทุกคนก่อนเป็นฝ่ายชนะ)

\* เกมพุ่งจรวดมีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร (ตัวอย่างคำตอบ เพื่อฝึกกำลังแขนและความแม่นยำของการใช้มือให้สัมพันธ์กับตา)

\* นักเรียนเล่นเกมได้ถูกต้อง ตามกฎ และกติกากการเล่นหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถูกต้อง)

\* ทีมใดเป็นทีมที่ชนะเกมพุ่งจรวด (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

\* ทีมใดเป็นทีมที่ชนะการพุ่งก้านกล้วย (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

\* ทีมที่ชนะเกมพุ่งจรวด และก้านกล้วย เป็นทีมเดียวกันหรือไม่ (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

\* นักเรียนคิดว่าการพุ่งจรวดกระดาศกับการพุ่งก้านกล้วย การพุ่งสิ่งใดใช้กำลังแขนมากกว่ากัน

(ตัวอย่างคำตอบ ก้านกล้วย/จรวดกระดาศ)

\* ถ้านักเรียนต้องการชนะการเล่นเกมพุ่งจรวด ควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ หมั่นฝึกฝนเป็นประจำ)

\* นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เล่นเกมพุ่งจรวด (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)

\* การเล่นเกมได้ถูกต้องตามกฎ กติกา การเล่น มีความสำคัญอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้สนุกสนานและเกิดความปลอดภัย)

๘. ครูแจกกระดาศเปล่าให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่นวาดภาพจรวดในจินตนาการของนักเรียน และให้ออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนทีละคน

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมพุ่งจรวด จะช่วยฝึกกำลังแขน และความแม่นยำของการใช้มือให้สัมพันธ์กับตา การเล่นเกมพุ่งจรวดได้ถูกต้องตามกฎ กติกา ทำให้สนุกสนานและเกิดความปลอดภัย

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นอกจากเกมพุ่งจรวดแล้ว นักเรียนคิดว่าทักษะการพุ่งสามารถเล่นเกมหรือกีฬาใดได้อีกบ้าง

## สื่อการเรียนรู้

๑. จรวดกระดาศ

๒. ก้านกล้วย

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง เกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- อธิบายวิธีการกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ (K)
- ฝึกปฏิบัติการกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ (P)
- มีส่วนร่วมกับการเรียนรู้อย่างมีความสุข (A)

### สาระสำคัญ



การกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ เป็นการกลิ้งลูกบอลให้ผ่านช่องแคบที่กำหนด เพื่อฝึกความแม่นยำและ การใช้มือให้ทำงานสัมพันธ์กับตา

## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

เกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต

## สมรรถนะ


- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)


ภาพวาดการเล่นเกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๒. เครื่องมือ

 แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

### ๓. เกณฑ์การประเมิน

 การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน

ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนทบทวนความรู้เรื่อง เกมฟุ้งจรวด โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* ในช่วงที่แล้ว นักเรียนเล่นเกมเบ็ดเตล็ดอะไร (เกมฟุ้งจรวด)

\* การเล่นเกมฟุ้งจรวด มีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร (เพื่อฝึกกำลังแขนและความแม่นยำและการใช้มือให้สัมพันธ์กับตา)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูร่วมสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเล่นเกมห่วงลูกบอลลอดช่องแคบ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

นักเรียนเคยเล่นเกมห่วงลูกบอลลอดช่องแคบหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย / ไม่เคย)

ให้นักเรียนที่เคยเล่นออกมาเล่าประสบการณ์ในการเล่น เช่น จำนวนผู้เล่น วิธีการเล่น ให้เพื่อนฟัง จากนั้น ให้นักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็นโดยครูใช้คำถาม ดังนี้

นักเรียนอยากเล่นเกมห่วงลูกบอลลอดช่องแคบหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ อยากเล่น)

\* นักเรียนคิดว่า การเล่นเกมห่วงลูกบอลลอดช่องแคบต้องฝึกฝนทักษะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ ทักษะการคล่อง)

๒. ครูตั้งวัตถุ เช่น ขวดแก้ว ๒ ใบ ให้ห่างกันประมาณ ๔๕ เซนติเมตร เพื่อทำเป็นช่องแคบ จากนั้น กำหนดระยะห่างระหว่างเส้นแดนกับช่องแคบประมาณ ๕ เมตร จากนั้นครูสาธิตการคล่อง ลูกบอลลอดช่องแคบให้นักเรียนดู ๒ – ๓ รอบ

๓. ครูกำหนดระยะห่างของช่องแคบออกเป็น ๖๐ เซนติเมตร ระยะเส้นแดนกับช่องแคบยังคงเท่าเดิม จากนั้นให้นักเรียน ฝึกคล่องลูกบอลลอดช่องแคบคนละ ๑ รอบ

๔. ครูกำหนดระยะห่างของช่องแคบออกเป็น ๕๐ และ ๔๕ เซนติเมตร ตามลำดับ แต่ระยะ เส้นแดนกับช่องแคบยังคงเท่าเดิม จากนั้นให้นักเรียน ฝึกคล่องลูกบอลลอดช่องแคบคนละ ๑ รอบ

เมื่อฝึกจบแล้วนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* นักเรียนฝึกคล่องลูกบอลลอดช่องแคบได้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ได้ / ไม่ได้)

\* เพื่อนคนใดที่กลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบได้ทุกรอบ (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

\* นักเรียนคิดว่าคนที่จะกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบได้ดี ต้องมีความแม่นยำในการใช้อวัยวะส่วนใด

(ตัวอย่างคำตอบ ต้องมีความแม่นยำในการใช้มือกับตา)

\* นักเรียนคิดว่าตนเองควรแก้ไขวิธีการฝึกในเรื่องใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ฝึกสมาธิในการกลิ้ง)

\* นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะที่ฝึกกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)

๕. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเกม กลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* เกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ มีวิธีการอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ กลิ้งลูกบอลไปข้างหน้าให้ผ่านช่องแคบที่กำหนด)

\* เกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ ต้องใช้ความแม่นยำของอวัยวะส่วนใด (ตัวอย่างคำตอบ ความแม่นยำของการใช้มือกับตา)

๖. ให้นักเรียนวาดภาพบรรยายลีการเล่นเกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ จากนั้นให้ผู้แทนนักเรียนออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ เกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ เป็นการกลิ้ง ลูกบอลให้ผ่านช่องแคบที่กำหนด โดยอาศัยความแม่นยำและการทำงานที่สัมพันธ์ของมือกับตา

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

นักเรียนมีวิธีเทคนิคการกลิ้งลูกบอลอย่างไรให้ผ่านช่องแคบระยะต่างๆ ที่กำหนด

### สื่อการเรียนรู้

๑. ขวดแก้ว ๒ ใบ

๒. ลูกบอล

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง เกมกึ่งลูกบอลลอดช่องแคบ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณู สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายจุดมุ่งหมายและวิธีการเล่นเกมกึ่งลูกบอลลอดช่องแคบ (K)

๒. เล่นเกมกึ่งลูกบอลลอดช่องแคบ ตามกฎ กติกา และวิธีการเล่น (P)

๓. เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมกึ่งลูกบอลลอดช่องแคบ (A)

### สาระสำคัญ

เกมกึ่งลูกบอลลอดช่องแคบ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกความแม่นยำของการใช้มือกับตา ช่วยสร้างความสนุกสนานและความสามัคคี

## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

เกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต

## สมรรถนะ

๑.ความสามารถในการสื่อสาร

๒.ความสามารถในการวิเคราะห์

๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

แผนภาพประโยชน์ของการเล่นเกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ

## 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. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาทบทวนการเล่นเกมหกขลุ่ยบอลลอดช่องแคบ ให้เพื่อนๆ ดู จากนั้น ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* เกมหกขลุ่ยบอลลอดช่องแคบ ใช้ทักษะอะไรในการเล่น (การกลิ้ง)

\* นักเรียนมีเทคนิคอย่างไรในการกลิ้งลูกบอลให้ลอดผ่านช่องแคบในระยะต่างๆ ที่กำหนดได้

(ตัวอย่างคำตอบ มีสมาธิและตั้งใจให้แม่นยำ)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้นักเรียนทบทวนการเล่นเกมหกขลุ่ยบอลลอดช่องแคบคนละ ๑ รอบ

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันศึกษา จุดมุ่งหมาย และวิธีการเล่นเกม กลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ ดังนี้  
เกมหกขลุ่ยบอลลอดช่องแคบ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกความแม่นยำของการใช้มือกับตา

วิธีการเล่นเกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ ผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป เริ่มต้นโดยการตั้งวัตถุ ๒ ชิ้น ห่างกัน ประมาณ ๔๕ เซนติเมตร เพื่อทำเป็นช่องแคบ ห่างจากหัวแถวประมาณ ๕ เมตร ให้ผู้เล่น คนแรกจับลูกบอล กลิ้งไปข้างหน้าให้ลอดผ่านช่องแคบโดยกลิ้งคนละ ๕ ครั้ง ใครกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

๓. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นเกมหกขลุ่ยบอลลอดช่องแคบด้วยท่าบริหารร่างกายประมาณ ๕-๑๐ นาที

๔. ให้นักเรียนเล่นเกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ ตามวิธีการเล่นในข้อ ๓

๕. ให้นักเรียนเล่นเกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ ครั้งที่ ๒ โดยครูกำหนดการเล่นเกมหกขลุ่ยบอลลอดช่องแคบ ให้นักเรียนเล่นใหม่ ดังนี้

๑) ให้นักเรียนกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ โดยครูกำหนดช่องแคบให้ห่างกัน ๔๕ เซนติเมตร ให้นักเรียนกลิ้งลูกบอลได้ คนละ ๑ ครั้ง ใครที่กลิ้งลูกบอลผ่านมีสิทธิกลิ้งในรอบต่อไป

๒) ครูกำหนดช่องแคบให้เหลือ ๔๐ เซนติเมตร ให้นักเรียนที่กลิ้งลูกบอลผ่านช่องแคบ ๔๕ เซนติเมตร กลิ้งลูกบอลได้ คนละ ๑ ครั้ง ใครที่กลิ้งลูกบอลผ่านมีสิทธิกลิ้งในรอบต่อไป

๓) ครูกำหนดระยะห่างเส้นแดน จาก ๕ เมตร เป็น ๕ เมตร ๕๐ เซนติเมตร ให้นักเรียนที่กลิ้งลูกบอลผ่านช่องแคบ ๔๐ เซนติเมตร กลิ้งลูกบอลได้ คนละ ๑ ครั้ง ใครที่กลิ้งลูกบอลผ่านมีสิทธิกลิ้งในรอบต่อไป

๔) ครูกำหนดเส้นแดนเพิ่มขึ้น ครั้งละ ๕๐ เซนติเมตร จากนั้นให้นักเรียนที่กลิ้งลูกบอลผ่านในแต่ละรอบ กลิ้งต่อไป เพื่อหาผู้ชนะเลิศคนสุดท้าย

๖. เมื่อเล่นเกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ จบแล้ว นักเรียนร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* เกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ มีวิธีการเล่นอย่างไร (ผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป เริ่มต้นโดยการตั้งวัตถุ ๒ ชิ้น ห่างกันประมาณ ๔๕ เซนติเมตร เพื่อทำเป็นช่องแคบ ห่างจากหัวแถวประมาณ ๕ เมตร ให้ผู้เล่นคนแรกจับลูกบอลกลิ้งไปข้างหน้าให้ลอดผ่านช่องแคบโดยกลิ้งคนละ ๕ ครั้ง ใครกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ)

\* การเล่นเกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบมีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร (เพื่อฝึกความแม่นยำการใช้มือกับตา)

\* นักเรียนเล่นเกมได้ถูกต้อง ตามกฎ และกติกาการเล่นหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถูกต้อง)

\* นักเรียนคนใดเป็นคนที่ชนะการเล่นเกมนกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ ในการเล่นครั้งที่ ๑ (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

\* นักเรียนคนใดเป็นคนที่ชนะการเล่นเกมนกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ ในการเล่นครั้งที่ ๒ (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

\* คนที่ชนะการเล่นเกมนกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒ เป็นคนคนเดียวหรือไม่ (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

\* ถ้านักเรียนต้องการชนะการเล่นเกมนกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ ควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ หมั่นฝึกฝนเป็นประจำ มีสมาธิในการเล่น)

\* นักเรียนรู้ดีทุกอย่างที่ได้เล่นเกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)

\* การเล่นเกมได้ถูกต้องตามกฎ กติกา การเล่น มีความสำคัญอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานและปลอดภัย)

๗. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเล่นเกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบและสรุปเป็นแผนภาพความคิด แล้วออกมานำเสนอผลงานที่ละกลุ่ม โดยครูตรวจสอบและแนะนำเพิ่มเติม ดังตัวอย่าง





### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมกอล์ฟลูกบอลลอดช่องแคบ เป็นการฝึกความแม่นยำของการใช้มือกับตา การเล่นเกมกอล์ฟลูกบอลลอดช่องแคบ ได้ถูกต้องตามกฎ กติกา ทำให้เกิดความสนุกสนาน และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* ถ้าทีมของนักเรียนแพ้การแข่งขันกอล์ฟลูกบอลลอดช่องแคบ นักเรียนควรจะทำอย่างไร

### สื่อการเรียนรู้

๑. ลูกบอล

๒. ขวดแก้ว หรือวัตถุที่ทำเป็นช่องแคบ ๒ ชั้น

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง เกมเล่นดนตรีสมมุติ (๑)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป ๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- อธิบายวิธีการเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติ (K)
- ฝึกปฏิบัติการเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติ (P)
- เห็นประโยชน์ของการฝึกเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติ (A)

### สาระสำคัญ

การเล่นเกมน่าเล่นคนตรีสมมุติ เป็นการเลียนแบบการเล่นเครื่องดนตรี เพื่อฝึกการเคลื่อนไหว และสร้าง  
ความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่ผู้เล่น

## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

การเล่นคนตรีสมมุติ

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต

## สมรรถนะ

- 1.ความสามารถในการสื่อสาร
- 2.ความสามารถในการวิเคราะห์
- 3.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

ภาพวาดเครื่องดนตรี

## 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. ให้นักเรียนดูภาพ การแสดงดนตรี จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- \* ภาพที่นักเรียนได้ดูเป็นภาพอะไร (ภาพการแสดงดนตรี)
- \* นักเรียนชอบดูการแสดงดนตรีหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ / ไม่ชอบ)
- \* นักเรียนชอบดูการแสดงดนตรีแบบใด (ตัวอย่างคำตอบ ดนตรีพื้นเมือง / ดนตรีสากล)
- \* นักเรียนรู้จักเครื่องดนตรีชนิดใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ กีตาร์ เบส กลอง คีบอร์ด พิณ แคน โห่หวด

### ขลุ่ย โปงลาง)

- \* นักเรียนชอบเครื่องดนตรีชนิดใดมากที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ กีตาร์ กลอง)
- \* นักเรียนอยากเล่นดนตรี หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ อยากเล่น)
- \* นักเรียนอยากเล่นเครื่องดนตรีชนิดใด (ตัวอย่างคำตอบ กีตาร์ กลอง)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้นักเรียนออกมาแสดงการเล่นดนตรีสมมุติที่ตนเองชื่นชอบและอยากเล่น คนละ ๑ ท่าทาง จากนั้นให้เพื่อนทายว่า แต่ละคนกำลังสมมุติเล่นเครื่องดนตรีชนิดใด

๒. ให้นักเรียนเล่นเกม ไม้คำ โดยมีวิธีการเล่นดังนี้

- ๑) แบ่งนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน
- ๒) ครูจัดทำบัตรคำเครื่องดนตรี เป็นชุด ชุดละ ๕ คำ
- ๓) ให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกคนไม้คำที่คิดว่าไม้คำเก่งที่สุดในกลุ่มออกมาเป็นผู้ไม้คำ

๔) แต่ละกลุ่มเลือกชุดบัตรคำ ครูนำบัตรคำให้คนไปคำของกลุ่มดูทีละคำ จากนั้นให้ คนไปคำ ของกลุ่มทำท่าทางแสดงการเล่นดนตรีตามบัตรคำนั้นๆ สมาชิกที่เหลือของกลุ่มเป็นผู้ทาย และต้องทายคำไป นั้นให้ถูกต้องภายใน ๑๕ วินาที เมื่อทายถูกต้องภายในเวลาที่กำหนด ได้คะแนน ๑ คะแนน แต่ถ้าทายไม่ถูก หรือทายถูกต้องไม่ทันเวลา ถือว่าไม่ได้คะแนนในข้อนั้นๆ จากนั้นให้ข้ามไปเล่นข้อต่อไป

๕) ทำตามวิธีเล่นเหล่านี้ จนครบทุกกลุ่ม กลุ่มที่ทายคำไปได้ถูกต้องและทันเวลามากที่สุดเป็นกลุ่ม ที่ชนะ

เมื่อเล่นเกมไปคำจบ นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

กลุ่มใดเป็นกลุ่มที่ชนะการเล่น (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

นักเรียนคิดว่าเพราะอะไรกลุ่มของเพื่อนจึงชนะ (ตัวอย่างคำตอบ เพราะมีทักษะการไปคำที่ดี เล่น สมมุติได้เหมือนจริง)

ถ้านักเรียนต้องการเล่นดนตรีสมมุติให้เหมือนจริง นักเรียนควรทำอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ศึกษา วิธีการเล่นเครื่องดนตรี แล้วนำมาฝึกฝนบ่อยๆ)

นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้เล่นเกมไปคำ (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ เพราะมีความสุขสนุกสนาน)

๓. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

การเล่นดนตรีสมมุติ ทำอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เลียนแบบการเล่นเครื่องดนตรีชนิด ต่างๆ)

\* การเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติเป็นการฝึกการเคลื่อนไหว อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ฝึกการ เคลื่อนไหวตามจินตนาการ)

\* การเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่วนใด (ตัวอย่างคำตอบ ฝึก กล้ามเนื้อมือและแขน)

๔. ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีเครื่องดนตรีที่ตนเองชอบมากที่สุดจากนั้นออกแสดงผลงานทีละคน โดยให้เพื่อนๆ ทายว่า เครื่องดนตรี ที่วาดคือเครื่องดนตรีชนิดใด

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติ เป็นการเลียนแบบการเล่น เครื่องดนตรี เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวตามจินตนาการ สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- การเล่นเกมเล่นดนตรีมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

## สื่อการเรียนรู้

บัตรคำ

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง เกมเล่นดนตรีสมมุติ (๒)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณู สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- อธิบายจุดมุ่งหมายและวิธีการเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติ (K)
- เล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติ ตามกฎ กติกา และวิธีการเล่น (P)
- เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติ (A)



## สาระสำคัญ

เกมเล่นดนตรีสมมุติ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกการเคลื่อนไหว และเลียนแบบการเล่นเครื่องดนตรีตามจินตนาการ

## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

เกมเล่นดนตรีสมมุติ

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

ภาพวาดการเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติ

## 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. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาทบทวนการเล่นเกมนอนคนตรีสมมุติ ให้เพื่อนๆ ดู จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การเล่นเกมนอนคนตรีสมมุติ มีวิธีการเล่นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เลียนแบบท่าทางการเล่นเครื่องดนตรี)

\* นักเรียนมีวิธีฝึกฝนการเล่นเกมนอนคนตรีสมมุติอย่างไร ให้เหมือนจริงมากที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ หมั่นฝึกฝน ดูนักดนตรีเล่นดนตรีบ่อยๆ)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันศึกษา จุดมุ่งหมาย และวิธีการเล่นเกมนอนคนตรีสมมุติ ดังนี้

การเล่นคนตรีสมมุติ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกการเคลื่อนไหว และเลียนแบบการเล่นเครื่องดนตรี

วิธีการเล่น เกมเล่นคนตรีสมมุติ มีผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยให้ผู้เล่นยืนเป็นวงกลมพร้อมกับเลือกเพลงที่ผู้เล่นในกลุ่มร้องได้ แล้วให้แต่ละคนแสดงท่าทางการเล่นดนตรีที่ตนเองชอบ พร้อมกับทำเสียงเครื่องดนตรีชนิดนั้นๆ ตามทำนองเพลง

๒. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น ๓ กลุ่ม จากนั้นแต่ละกลุ่มเล่นเกมเล่นคนตรีสมมุติ ตามวิธีเล่นในข้อ ๒ โดยเปลี่ยนเพลง และผู้ร้องเพลงไปเรื่อยๆ

๑. เมื่อเล่นเกมเล่นคนตรีสมมุติ จบแล้ว นักเรียนร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* เกมเล่นคนตรีสมมุติมีวิธีการเล่นอย่างไร (ผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยให้ผู้เล่นยืนเป็นวงกลมพร้อมกับเลือกเพลงที่ผู้เล่นในกลุ่มร้องได้ แล้วให้แต่ละคนแสดงท่าทางการเล่นเครื่องดนตรีที่ตนเองชอบ พร้อมกับทำเสียงเครื่องดนตรีชนิดนั้นๆ ตามทำนองเพลง)

\* การเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติมีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร (เพื่อฝึกการเคลื่อนไหว และเลียนแบบการเล่นเครื่องดนตรี)

\* นักเรียนเล่นเกมได้ถูกต้อง ตามกฎ และกติกาการเล่นหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถูกต้อง)

\* นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติ (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)

\* ถ้านักเรียนต้องการเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติให้เหมือนจริงและเกิดความสุขสนาน ควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ หมั่นฝึกฝนเป็นประจำ เล่นไปตามจินตนาการ)

\* การเล่นเกมได้ถูกต้องตามกฎ กติกา การเล่น มีความสำคัญอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำให้เกิดความสุขสนาน)

๔. ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีการเล่นดนตรีสมมุติ โดยครูคัดเลือกผู้แทนนักเรียน ๕ คน ออกมานำเสนอภาพวาดของตนเองหน้าชั้นเรียน

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมเล่นดนตรีสมมุติ เป็นการฝึกการเคลื่อนไหว และเลียนแบบการเล่นเครื่องดนตรี ซึ่งการเล่นได้ถูกต้องตามกฎ กติกา จะทำให้เกิดความสุขสนาน

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* นักเรียนคิดว่านอกจากการเล่นดนตรีสมมุติแล้ว นักเรียนสามารถเล่นเกม สมมุติอะไรได้อีกบ้าง

### สื่อการเรียนรู้

เกมเล่นดนตรีสมมุติ

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง เกมเล่นสมมุติการจับสัตว์

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

- อธิบายจุดมุ่งหมายและวิธีการเล่นเกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ (K)
- เล่นเกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ ตามกฎ กติกา และวิธีการเล่น (P)
- เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ (A)

## สาระสำคัญ

เกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกการเคลื่อนไหว และเลียนแบบท่าทางของสัตว์ และ  
นายพราน

## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

เกมเล่นสมมุติการจับสัตว์

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

## สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

ภาพวาดสัตว์

## 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. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการไปที่สวนสัตว์ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* นักเรียนคนใดเคยไปที่สวนสัตว์บ้าง (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

\* ในสวนสัตว์ที่นักเรียนเคยไปเที่ยวมีสัตว์อะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เสือ จระเข้ ลิง ชะนี แรด ช้าง

สิงโต)

\* สัตว์ต่างๆ ที่นักเรียนเคยเห็นในสวนสัตว์ มีลักษณะท่าทางอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ นอนหลับ

เดินรอบๆกรง เกาะลูกกรง)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้นักเรียนคิดท่าทางของสัตว์ต่างๆ คนละ ๑ ท่าทาง โดยไม่ให้ซ้ำกัน จากนั้นออกมาแสดงท่าทางของสัตว์เหล่านั้นทีละคน หากซ้ำกับเพื่อนคนอื่นๆ ให้คิดใหม่

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการล่าสัตว์ของนายพราน โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* นักเรียนคิดว่า สัตว์ที่นักเรียนเห็นอยู่ในสวนสัตว์ ตามธรรมชาติแล้วสัตว์เหล่านั้นอาศัยอยู่ที่ใด

(ตัวอย่างคำตอบ ในป่า)

\* เพราะเหตุใดสัตว์เหล่านั้นจึงมาอยู่ในสวนสัตว์ได้ (ตัวอย่างคำตอบ เพราะถูกนายพรานจับมา)

\* นักเรียนคิดว่านายพรานมีวิธีจับสัตว์ต่างๆ ด้วยวิธีใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ใช้บ่วงดักสัตว์ / ใช้ปืน

ยิง)

๓. ให้ตัวแทนนักเรียนแสดงท่าทางการจับสัตว์ของนายพราน จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การเลียนแบบท่าทางของสัตว์ต่างๆ และการเลียนแบบท่าทางการจับสัตว์ของนายพรานสามารถนำมาใช้ในการเล่นเกมได้หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ได้ / ไม่ได้)

\* การเลียนแบบท่าทางของสัตว์ต่างๆ และการเลียนแบบท่าทางการจับสัตว์ของนายพรานสามารถนำมาใช้ในการเล่นเกมอะไร (ตัวอย่างคำตอบ เกมเล่นสมมุติการจับสัตว์)

๔. ครูและนักเรียนร่วมกันศึกษา จุดมุ่งหมาย และวิธีการเล่นเกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ ดังนี้  
เล่นเกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกท่าทางการเคลื่อนไหว

วิธีการเล่นเกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ ให้แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละ ๔ คนขึ้นไป เมื่อได้ยินสัญญาณให้เล่น กลุ่มที่เป็นสัตว์จะต้องแสดงท่าทางเลียนแบบสัตว์ แล้ววิ่งหนี ส่วนกลุ่มที่เป็นนายพรานจะต้องทำท่าไล่ยิงโดยใช้อาวุธต่างๆ

๕. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น ๒ กลุ่ม จากนั้นเล่นเกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ ตามวิธีเล่นในข้อ ๕. โดยแต่ละกลุ่มสลับกันเป็นสัตว์และนายพราน

๖. เมื่อเล่นเกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ จบแล้ว นักเรียนร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* เกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ มีวิธีการเล่นอย่างไร (แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละ ๔ คนขึ้นไป เมื่อได้ยินสัญญาณให้เล่น กลุ่มที่เป็นสัตว์จะต้องแสดงท่าทางเลียนแบบสัตว์ แล้ววิ่งหนี ส่วนกลุ่มที่เป็นนายพรานจะต้องทำท่าไล่ยิงโดยใช้อาวุธต่างๆ)

\* การเล่นเกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ มีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร (ตัวอย่างคำตอบ เพื่อฝึกท่าทางการเคลื่อนไหว)

\* นักเรียนเล่นเกมได้ถูกต้อง ตามกฎ และกติกาการเล่นหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถูกต้อง)

\* นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เล่นเกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)

๗. ให้นักเรียนวาดภาพสัตว์ที่ตนเองชอบคนละ ๑ ชนิด จากนั้นเลือกผู้แทนนักเรียน ๕ คน ออกมานำเสนอภาพวาดและแสดงท่าทางของสัตว์ในภาพ โดยให้เพื่อนๆทายว่าสัตว์ในภาพนั้นคือสัตว์ชนิดใด

## ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ เป็นการฝึกการเคลื่อนไหว และเลียนแบบท่าทางของสัตว์ และนายพราน หากเล่นได้ถูกต้องตามกฎ กติกา จะทำให้เกิดความสนุกสนาน

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

\* ถ้านักเรียนเป็นนายพราน นักเรียนจะล่าสัตว์หรือไม่ เพราะอะไร

## สื่อการเรียนรู้

- เกมเล่นสมมุติการจับสัตว์



บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง เกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการ  
เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง  
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ  
แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๑. อธิบายจุดมุ่งหมายและวิธีการเล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว

(K)

๒. เล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว ตามกฎ กติกา และวิธีการเล่น (P)  
๓. เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว (A)

### สาระสำคัญ

เล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกทำทางการเคลื่อนไหว และการคิดจินตนาการ

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

เล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว

#### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

### สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- ภาพวาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการเดินทางไปท่องเที่ยว

### 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

### ชั้นที่ ๑ ชั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์การท่องเที่ยวของนักเรียน โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนคนใดเคยไปท่องเที่ยวบ้าง (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)
- นักเรียนเคยไปท่องเที่ยวกับใคร และไปท่องเที่ยวที่ใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ไปเที่ยวต่างจังหวัด

กับครอบครัว)

- สถานที่ที่นักเรียนเคยไปท่องเที่ยว มีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เป็นทะเล เป็นภูเขา เป็น

น้ำตก เป็นทุ่งดอกไม้)

- ปกติในการไปท่องเที่ยว นักเรียนเตรียมสิ่งใดไปบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว)

- การจัดเตรียมสิ่งของในการไปเที่ยวส่วนใหญ่ ใครเป็นผู้จัดเตรียม (ตัวอย่างคำตอบ คุณพ่อ คุณ

แม่ ตัวนักเรียนเอง)

### ชั้นที่ ๒ ชั้นสอน

๑. ให้ตัวแทนนักเรียน ๑ คน ออกมาเล่าประสบการณ์การท่องเที่ยว พร้อมแสดงท่าทางต่างๆ ในการเตรียมตัวไปเที่ยว เช่น การจัดกระเป๋า การสะพายกระเป๋า หรือเป้ การยกของต่างๆ ขึ้นรถ การขับรถ การเล่นน้ำทะเล การปีนภูเขา การกางเต็นท์ เป็นต้น

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันศึกษา จุดมุ่งหมาย และวิธีการเล่นเกม เล่นสมมุติการท่องเที่ยว ดังนี้

เล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกท่าทางการเคลื่อนไหว และการคิดจินตนาการ

วิธีการเล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว มีผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยให้ผู้เล่นคนหนึ่ง เป็นคนเล่า เรื่องการเดินทางไปในที่ต่างๆ ผู้เล่นที่เหลือก็ทำท่าเตรียมของ จัดกระเป๋า ยกของ แบกของขึ้นรถ เป็นต้น

๓. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น ๓ – ๔ กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่ม คิดสถานการณ์หรือเรื่องราว การสมมุติการท่องเที่ยว คนละ ๑ เรื่องราว จากนั้นออกมาแสดงหน้าชั้นที่ละกลุ่ม

๔. เมื่อเล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว จบแล้ว นักเรียนร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* เกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว มีวิธีการเล่นอย่างไร (ผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยให้ผู้เล่นคนหนึ่งเป็นคนเล่าเรื่องการเดินทางไปในที่ต่างๆ ผู้เล่นที่เหลือก็จะทำท่าเตรียมของ จัดกระเป๋า ยกของ แบกของ ขึ้นรถ เป็นต้น)

\* การเล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว มีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร (ตัวอย่างคำตอบ เพื่อฝึกการเคลื่อนไหว ทำทาง และการคิดจินตนาการ)

\* นักเรียนเล่นเกมได้ถูกต้อง ตามกฎ และกติกาการเล่นหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถูกต้อง)

\* นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)

๕. ให้นักเรียนจินตนาการเกี่ยวกับการไปเที่ยวว่าต้องเตรียมอุปกรณ์อะไรบ้างแล้ววาดภาพระบายสี อุปกรณ์นั้นให้สวยงาม จากนั้นออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวทำทาง และการคิดจินตนาการ หากเล่นได้ถูกต้องตามกฎ กติกา จะทำให้เกิดความสนุกสนาน

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ถ้านักเรียนไปเที่ยวในสถานที่ต่างๆ นักเรียนจะมีวิธีดูแลรักษาสถานที่ท่องเที่ยวเหล่านั้นอย่างไร

บ้าง

### สื่อการเรียนรู้

เล่นเกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง : เกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน (๑)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณุ สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- |  |     |
|--|-----|
| ๑. อธิบายวิธีการเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน                 | (K) |
| ๒. เล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้านที่ตนเองเคยเห็นหรือเคยปฏิบัติ | (P) |
| ๓. เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน            | (A) |

### สาระสำคัญ

การเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน เป็นการเลียนแบบการทำความสะอาดบ้าน ด้วยวิธีการต่างๆ ตามความคิดและจินตนาการ

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

เล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน

#### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการวิเคราะห์
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

ภาพวาดการทำความสะอาดบ้าน

### 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 ๙-๑๐ ระดับ ดีมาก

คะแนน ๗-๘ ระดับ ดี

คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้

คะแนน ๐-๔ ระดับ ควรปรับปรุง

## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนดูภาพการทำความสะอาดบ้าน เช่น การกวาดบ้าน การถูบ้าน การกวาดหยากไย่ จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* ภาพที่นักเรียนเห็น คือภาพอะไร (ตัวอย่างคำตอบ การทำความสะอาดบ้าน)

\* นักเรียนเคยช่วยคุณแม่ทำความสะอาดบ้านหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย / ไม่เคย)

\* นักเรียนเคยทำความสะอาดบ้านอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เคยกวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้

ซักผ้า)

\* การทำความสะอาดบ้านที่นักเรียนเคยทำ มีวิธีการอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ การ กวาดบ้าน ใช้ไม้กวาดกวาดฝุ่นหรือขยะมากรวมกันไว้ แล้วใช้ที่ตักผง ตักขยะไปทิ้งถังขยะ การถูบ้าน ใช้ผ้าหรือไม้ถูพื้น ชูบน้ำ บิดพอหมาดๆ แล้วนำไปถูบ้าน การรดน้ำต้นไม้ ใช้บัวรดน้ำตักน้ำมารดต้นไม้ การซักผ้า เปิดน้ำใส่กะละมัง ครึ่งกะละมัง นำผงซักฟอกเทลงไป นำผ้าลงแช่ แล้วใช้มือขยี้คราบสกปรกให้สะอาดและล้างออกด้วยน้ำเปล่าจนหมดฟอง)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้นักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมุติการทำมาสะอาดบ้านที่ตนเองเคยปฏิบัติคนละ ๑ ท่าทาง จากนั้นให้เพื่อนทายว่า แต่ละคนทำความสะอาดบ้านอะไร

๒. ให้นักเรียนเล่นเกมใบ้คำ โดยมีวิธีการเล่นดังนี้

๑) แบ่งนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน

๒) ครูจัดทำบัตรคำการทำความสะอาดบ้าน เป็นชุดชุดละ ๕ คำ

๓) ให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกคนไปคำที่คิดว่าไปคำเก่งที่สุดในกลุ่มออกมาเป็นผู้ไปคำ

๔) แต่ละกลุ่มเลือกชุดบัตรคำ ครูนำบัตรคำให้คนไปคำของกลุ่มคู่อีกคำ จากนั้นให้ คนไปคำในกลุ่มทำท่าทางแสดงการทำความสะอาดบ้านตามบัตรคำนั้นๆ สมาชิกที่เหลือของกลุ่มเป็นผู้ทาย และต้องทายคำไปนั้นให้ถูกต้องภายใน ๑๕ วินาที เมื่อทายถูกต้องภายในเวลาที่กำหนด ได้คะแนน ๑ คะแนน แต่ถ้าทายไม่ถูกหรือทายถูกแต่ไม่ทันเวลา ถือว่าไม่ได้คะแนนในข้อนั้นๆ จากนั้นให้ข้ามไปเล่นข้อต่อไป

๕) ทำตามวิธีเล่นเหล่านี้ จนครบทุกกลุ่ม กลุ่มที่ทายคำไปได้ถูกต้องและทันเวลามากที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ

เมื่อเล่นเกมไปคำจบ นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* กลุ่มใดเป็นกลุ่มที่ชนะการเล่นเกม (นักเรียนตอบตามความเป็นจริง)

\* นักเรียนคิดว่าเพราะอะไรกลุ่มของเพื่อนจึงชนะ (ตัวอย่างคำตอบ เพราะมีทักษะ การไปคำที่ดี เลียนแบบการทำความสะอาดบ้านได้เหมือนจริง)

ถ้านักเรียนต้องการเลียนแบบการทำความสะอาดบ้านให้เหมือนจริง นักเรียนควรทำอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ช่วยคุณพ่อ คุณแม่ทำความสะอาดบ้านบ่อยๆ แล้วนำท่าทางต่างๆ มาฝึกฝนเป็นประจำ)

\* นักเรียนได้เล่นเกมไปคำแล้วรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ เพราะมีความสุขสนุกสนาน)

๓. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน โดยครูใช้คำถามดังนี้

\* การเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้านต้องทำอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ เลียนแบบการทำความสะอาดบ้านด้วยวิธีการต่างๆ ตามความคิดและจินตนาการ)

\* การเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้านเป็นการฝึกการเคลื่อนไหว อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ฝึกการเคลื่อนไหวตามจินตนาการ)

\* การเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้านเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่วนใด (ตัวอย่างคำตอบ ฝึกกล้ามเนื้อมือและแขน ฝึกการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย)

๔. ให้นักเรียนวาดภาพการทำความสะอาดบ้านที่ตนเองทำเป็นประจำคนละ ๑ ภาพระบายสีให้สวยงาม จากนั้นให้นักเรียนออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนทีละคน

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน เป็นการเลียนแบบการทำความสะอาดบ้าน ด้วยวิธีการต่างๆ ตามความคิดและจินตนาการ

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าการเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้านมีประโยชน์อย่างไร

## สื่อการเรียนรู้

๑. ภาพการทำความสะอาดบ้าน
๒. บัตรคำ

## บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง : เกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน (๒)

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นายวิชณู สมัญญา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๑ ป ๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จุดประสงค์การเรียนรู้ตัวชีวิต

๑. อธิบายจุดมุ่งหมาย และวิธีการเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน (K)
๒. เล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน ตามกฎ กติกา และวิธีการเล่น (P)
๓. เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน (A)

### สาระสำคัญ

เล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน มีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวท่าทาง และการคิดจินตนาการ

### สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

เล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน

#### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน

### สมรรถนะ

- ๑.ความสามารถในการสื่อสาร
- ๒.ความสามารถในการวิเคราะห์
- ๓.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

แผนภาพประโยชน์ของการทำความสะอาดบ้าน

### 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. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาแสดงท่าทางการทำความสะอาดบ้านวิธีต่างๆ จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* ในแต่ละวันนักเรียนช่วยคุณพ่อ คุณแม่ทำความสะอาดบ้านอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ กวาดบ้าน ถูบ้าน)

\* การทำความสะอาดบ้านที่นักเรียนทำ มีวิธีการอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ใช้ไม้กวาดกวาดฝุ่นและขยะมารวมกัน แล้วใช้ที่ตักผง ตักฝุ่นเหล่านั้นไปทิ้งถังขยะ)

\* นักเรียนช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำความสะอาดบ้านบ่อยแค่ไหน (ตัวอย่างคำตอบ ทุกวัน)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. นักเรียนทบทวนการเลียนแบบการทำความสะอาดบ้านด้วยวิธีต่างๆ ทีละคน จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การเลียนแบบการทำความสะอาดบ้านด้วยวิธีการต่างๆ ตามความคิดและจินตนาการ เรียกว่าอะไร (การเล่นสมมุติการทำความสะอาดบ้าน)

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันศึกษา จุดมุ่งหมาย และวิธีการเล่นเกม เล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน ดังนี้  
เล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวท่าทาง และการคิด

จินตนาการ

วิธีการเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน มีผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยให้ผู้เล่นคนแรกเล่าเรื่อง  
ทำความสะอาดบ้าน ผู้เล่นที่เหลือก็ทำตามท่าทางตามเรื่องที่เล่า เช่น ท่ายกเก้าอี้ ท่าม้วนเสื่อ ท่ากวาดพื้น ท่าถูพื้น  
 เป็นต้น

๓. ให้นักเรียนเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน ตามวิธีการเล่นในข้อ ๓ โดยให้เปลี่ยนคนเล่า  
เรื่องไปเรื่อยๆ

๔. เมื่อเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้านจบแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันสรุปผลการเล่นเกม โดยครูใช้  
คำถาม ดังนี้

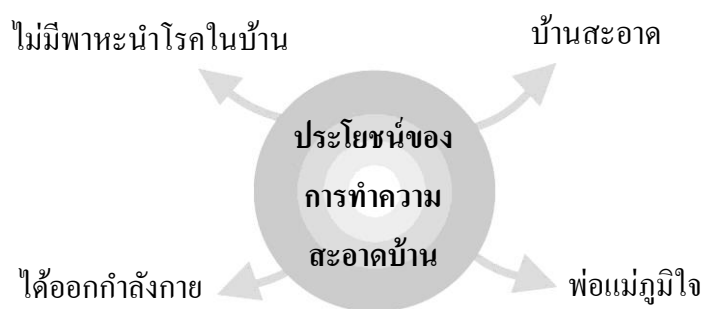
\* เกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน มีวิธีการเล่นอย่างไร (ผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยให้ผู้เล่นคน  
แรกเล่าเรื่องทำความสะอาดบ้าน ผู้เล่นที่เหลือก็ทำตามท่าทางตามเรื่องที่เล่า เช่น ท่ายกเก้าอี้ ท่าม้วนเสื่อ ท่ากวาดพื้น  
ท่าถูพื้น เป็นต้น)

\* การเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน มีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร (ตัวอย่างคำตอบ เพื่อฝึกการ  
เคลื่อนไหวท่าทาง และการคิดจินตนาการ)

\* นักเรียนเล่นเกมได้ถูกต้อง ตามกฎ และกติกาการเล่นหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถูกต้อง)

\* นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน (ตัวอย่างคำตอบ สนุกสนาน)

\* การทำความสะอาดบ้านมีประโยชน์อย่างไร ครูสรุปคำตอบของนักเรียนเป็นแผนภาพความคิด  
ดังตัวอย่าง



### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน มีจุดมุ่งหมาย  
เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวท่าทางและการคิดจินตนาการ ถ้าเล่นตามกฎ กติกา และวิธีการเล่นแล้ว จะทำให้เกิด  
ความสนุกสนาน

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนจะนำทักษะการเล่นเกมที่เล่นสมมุติทำความสะอาดบ้านไปใช้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวัน

### สื่อการเรียนรู้

เกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน

### บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เรื่อง : ประโยชน์ของการเล่นเกม

รหัสวิชา พ ๑๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

มฐ.พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

## จุดประสงค์การเรียนรู้ผู้ตัวชีวิต

- อธิบายประโยชน์ของการเล่นเกม (K)
- เขียนแผนภาพประโยชน์ของการเล่นเกม (P)
- เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นเกม (A)

## สาระสำคัญ

การเล่นเกมมีประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะการเล่นเกมเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง อารมณ์เบิกบานแจ่มใส

## สาระการเรียนรู้

### ความรู้

ประโยชน์ของการเล่นเกม

### ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด

การให้เหตุผล การปฏิบัติ/การสาธิต การประยุกต์/การปรับปรุง การจัดระบบความคิดเป็นแผนภาพ

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต

## สมรรถนะ

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการวิเคราะห์
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐานร่องรอยแสดงความรู้)

- แผนภาพประโยชน์ของการเล่นเกม

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

### ๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- ๑.๓ การสังเกตจากการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

## ๒. เครื่องมือ

๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

## ๓. เกณฑ์การประเมิน

๓.๑ การประเมินพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการถือว่า ผ่าน  
ผ่าน ๑ รายการถือว่า ไม่ผ่าน

๓.๒ การประเมินพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

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. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดต่างๆ โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* ในช่วงโมงพลศึกษา ที่ผ่านมานักเรียนได้เล่นเกมเบ็ดเตล็ดอะไรบ้าง (เกมน้ำขึ้นน้ำลง เกมปาเป้า เกมพุ่งจรวด เกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ เกมเล่นดนตรีสมมุติ เกมเล่นสมมุติการจับสัตว์ เกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว เกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน)

\* การเล่นเกมที่ดีควรปฏิบัติอย่างไร (ปฏิบัติตามกฎ กติกา และวิธีการเล่น)

นักเรียนปฏิบัติตามกฎ กติกา และวิธีการเล่นเกม ได้ถูกต้องหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ ถูกต้อง)

\* นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะเล่นเกมเบ็ดเตล็ด (ตัวอย่างคำตอบ ชอบ สนุกสนาน)

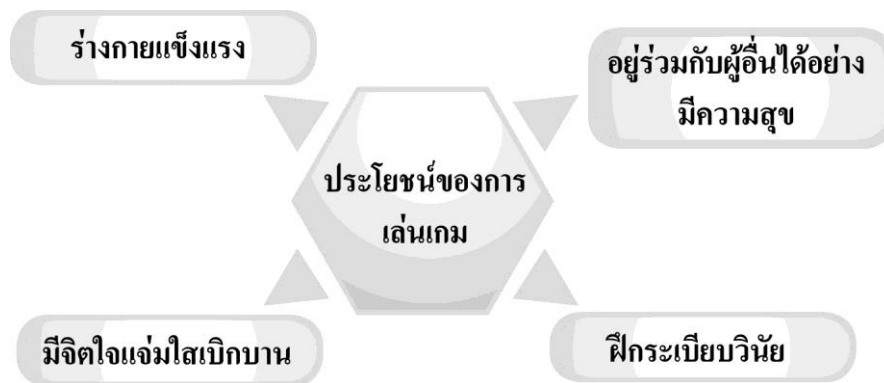
\* นักเรียนชอบเกมอะไรมากที่สุด (ตัวอย่างคำตอบ เกมปาเป้า / เกมพุ่งจรวด)

### ขั้นที่ ๒ ขั้นสอน

๑. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* นักเรียนคิดว่าการเล่นเกมมีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ มีประโยชน์ ช่วยทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยให้มีความสุขสนุกสนานและมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ฝึกการมีระเบียบวินัย ฝึกความสามัคคี)

ครูเขียนคำตอบของนักเรียนเป็นแผนภาพความคิด ลงบนกระดาน ดังตัวอย่าง



๒. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเล่นเกม โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

\* การเล่นเกมที่ดีควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และวิธีการเล่น)

\* ผลการแพ้ชนะ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการเล่นหรือไม่ (ไม่ใช่)

\* เมื่อนักเรียนชนะการเล่น เกม นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ไม่เหยียดหยันผู้แพ้ เดิน

ไปจับมือผู้แพ้)

\* เมื่อนักเรียนแพ้การเล่น เกม นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ไม่เสียใจไม่แสดงความ

โกรธ และแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ชนะ)

\* การเล่นเกมเป็นประจำ มีประโยชน์อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มี

จิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส มีระเบียบวินัยในตนเอง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข)

๓. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนเล่นเกมเบ็ดเตล็ดตามความสนใจแล้วบันทึกผลการเล่นลงใน แบบบันทึก

ตามความเป็นจริงและตอบคำถาม

### แบบบันทึกผลการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

1. เกมเบ็ดเตล็ดที่เล่นคือเกมใด

เกมน้ำขึ้นน้ำลง

เกมพุ่งจรวด

เกมเล่นดนตรีสมมุติ

เกมเล่นสมมุติการท่องเที่ยว

เกมปาเป้า

เกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ

เกมเล่นสมมุติการจับสัตว์

เกมเล่นสมมุติทำความสะอาดบ้าน

2. นักเรียนปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และวิธีเล่นเกมได้ถูกต้องหรือไม่

ถูกต้อง

ไม่ถูกต้อง

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เบื่อ

เฉยๆ

สนุกสนาน

### ขั้นที่ ๓ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นเกมเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส มีระเบียบวินัยในตนเอง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๒. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

เกมอะไรบ้างที่นักเรียนไม่ควรเล่น และไม่ควรเล่นเกมอื่นๆ เพราะอะไร

### สื่อการเรียนรู้

- แบบบันทึกผลการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

---

---

ลงชื่อ.....ผู้สอน