

แผนการจัดการ

เรียนรู้  โรงเรียนต้นแบบ
ทฤษฎีปัญหา 2555
โรงเรียนบ้านแม่คำ(ประชานุเคราะห์)
www.school.obec.go.th/maekham/

บูรณาการโดยใช้สื่อทฤษฎี
ปัญหา

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุข
ศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

จัดทำโดย

นายพงษ์สวัสดิ์ ดวงแก้ว

โรงเรียนบ้านแม่คำ(ประชานุ
เคราะห์)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาเชียงราย เขต

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1  โรงเรียนต้นแบบ
ทูลุปลูกปัญญา 2555
โรงเรียนบ้านแม่คำ (ประจักษ์นครินทร์)
www.school.obec.go.th/maekham/

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา
1 ปีการศึกษา

เรื่อง กีฬาประเภทบุคคล: วิ่ง 200 เมตร

เวลา

1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย
และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทาง
กาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่น
กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย
เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต

วิญญานในการแข่งขัน และชื่นชมใน
สุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด มฐ.พ 3.1 ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท
บุคคล และประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

มฐ.พ 3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน
ความสามารถของตนและผู้อื่น

ในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถ
ประเมินทักษะการเล่นของตน

เป็นประจำ

มฐ.พ 3.2 ป.6/4 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดย
คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยการเรียนรู้

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ ผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถต่อไปนี้

1. อธิบายวิธีการวิ่ง 200 เมตร
2. อธิบายวิธีการวิ่งข้ามรั้ว
3. อธิบายกติกาในการแข่งขันกระโดดไกล
4. อธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกกระโดดไกล (K)
5. อธิบายกติกาการเล่นวอลเลย์บอล
6. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
7. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
8. อธิบายท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
9. อธิบายการเล่นตะกร้อเป็นวง
10. อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการวิ่ง 200 เมตร
2. ฝึกปฏิบัติวิ่ง 200 เมตร
3. เห็นประโยชน์ของการวิ่ง 200 เมตร

สาระการเรียนรู้

กรีฑาประเภทลู่: วิ่ง 200 เมตร

สาระสำคัญ

การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาประเภทบุคคล เป็นการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงและมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มีจิตวิทยาศาสตร์

ความรู้ฝังแน่นติดตัวผู้เรียน

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า การวิ่ง 200 เมตร เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องอาศัยความเร็วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายแข็งแรง

พฤติกรรมความพอเพียงที่คาดหวัง

1. มีความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล การตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งอยู่บนความมีเหตุผล
3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ อยู่ในหมู่มิตรดี สหายดี

ประชาคมอาเซียน/เศรษฐกิจพอเพียง

1. ยอมรับความแตกต่างในภาษาและวัฒนธรรม
2. ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที

2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการวิ่ง 200 เมตร โดยให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนรู้จักการแข่งขันกรีฑาประเภทอะไรบ้าง
- การแข่งขันกรีฑาที่นักเรียนรู้จักใช้อุปกรณ์ใดบ้าง
- การแข่งขันกรีฑาอะไรบ้างที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์

3. นักเรียนดูภาพการวิ่งระยะ 200 เมตร แล้วครูอธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการวิ่งจากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

- การวิ่ง 200 เมตร ต้องอาศัยทักษะอะไรบ้าง
- การวิ่งระยะ 200 เมตร มีขั้นตอนการปฏิบัติอะไรบ้าง

4. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน โดยแต่ละกลุ่มระดมสมองเกี่ยวกับวิธีการวิ่ง 200 เมตร แต่ละชั้น แล้วนำผลมาสรุปและนำเสนอให้เพื่อนในชั้นเรียนฟัง โดยแต่ละกลุ่มศึกษาในหัวข้อดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ชั้นเข้าที่
- กลุ่มที่ 2 ชั้นระวัง
- กลุ่มที่ 3 ชั้นไป
- กลุ่มที่ 4 ชั้นท่าทางการวิ่งที่ถูกต้อง
- กลุ่มที่ 5 ชั้นการวิ่งเข้าเส้นชัย

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับการวิ่งระยะ 200 เมตร

6. นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อประมาณ 5 นาที

7. นักเรียนฝึกปฏิบัติการวิ่ง 200 เมตรโดยครูเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้อง และจับเวลา

8. นักเรียนบันทึกผลการ วิ่ง 200 เมตร ลงในแบบบันทึกดังนี้

แบบบันทึกการวิ่ง 200 เมตร

1. ในการวิ่ง 200 เมตร ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออวัยวะส่วนใดมากที่สุด เพราะอะไร _____

2. นักเรียนทำเวลาได้กี่วินาที _____
3. นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนการวิ่งได้ถูกต้องหรือไม่ _____
4. นักเรียนจะมีวิธีพัฒนาการวิ่ง 200 เมตรของตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การวิ่ง 200 เมตร เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องอาศัยความเร็วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายแข็งแรง

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ภาพคนวิ่งระยะ 200 เมตร
3. แบบบันทึกการวิ่ง 200 เมตร

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียน

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

(ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

[illegible]

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ตรงกับ
อักษรที่ถูกต้องที่สุด

1. การกระโดดไกลที่ผิดวิธีจะเกิดผลอย่างไร
 - ก. กล้ามเนื้ออาจได้รับบาดเจ็บ
 - ข. กระโดดได้ไกลเกินเขตสนาม
 - ค. วัฏระยะทางที่กระโดดไม่ได้
 - ง. สนามได้รับความเสียหาย
2. สิ่งใดควรนำมาใช้เล่นวอลเลย์บอลแทนลูกบอลหนักมากที่สุด
 - ก. ลูกโป่ง
 - ข. ลูกตะกร้อ
 - ค. ลูกบาสเกตบอล
 - ง. ลูกบอลพลาสติก
3. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับกีฬาประเภทบุคคล
 - ก. เป็นกีฬาที่ไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์
 - ข. เป็นกีฬาที่เล่นเฉพาะผู้ชายเท่านั้น
 - ค. เป็นกีฬาที่เล่นเพียงคนเดียว
 - ง. เป็นกีฬาที่ไม่ต้องมีผู้ฝึกสอน
4. การเล่นวอลเลย์บอลต้องใช้คุณธรรมข้อใดมากที่สุด
 - ก. ความขยันหมั่นเพียร
 - ข. ความสามัคคี

- ค. ความซื่อสัตย์
ง. ความอดทน
5. ในกีฬาบอลเลย์บอลผู้ที่ตบลูกบอลได้ดีควรมีคุณสมบัติอย่างไร
- ก. ตัวเล็ก คล่องแคล่ว
ข. ตัวใหญ่ รับลูกบอลได้ดี
ค. พอมปราดเปรียว ว่องไวได้เร็ว
ง. กระโดดได้สูง ตบลูกบอลได้แม่นยำ

6. ข้อใดแสดงถึงการมีมารยาทที่ดีในการเล่นวอลเลย์บอล
- ก. แสดงความดีใจกับฝ่ายตรงข้ามที่ชนะการแข่งขัน
ข. ทุ่มลูกบอลกับพื้นอย่างแรงเมื่อเป็นฝ่ายแพ้
ค. ถอดเสื้อแล้วโยนเมื่อทีมเป็นฝ่ายชนะ
ง. ตะโกนสุดเสียงเมื่อได้คะแนน
7. ข้อใดเป็นลักษณะเด่นของการเล่นกีฬาตะกร้อ
- ก. ต้องใช้ผู้เล่นจำนวนมากจึงเล่นได้
ข. ต้องเล่นกับสนามแข่งขันจริงเท่านั้น
ค. หาพื้นที่เล่นได้ง่ายเพราะใช้อุปกรณ์น้อย
ง. ผู้หญิงจะมีทักษะการเล่นดีกว่าผู้ชาย
8. การวิ่ง 200 เมตร ข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้อง
- ก. วิ่งออกตัวก่อนได้ยินเสียงสัญญาณ
ข. เมื่อใกล้ถึงเส้นชัยต้องวิ่งให้เร็วที่สุด
ค. วิ่งเรื่อยๆ แล้วค่อยเร่งความเร็ว
ง. เมื่อใกล้ถึงเส้นชัยให้ชะลอความเร็วได้
9. การวิ่งข้ามรั้วต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในข้อใด
- ก. การเขย่งและการกระโดด
ข. การวิ่งและการกระโดด
ค. การเดินและการกระโดด
ง. การเขย่งและการวิ่ง
10. การเล่นตะกร้อถ้าลูกลอยมาในระดับสูงควรใช้ทักษะใดเล่นลูก
- ก. การเล่นลูกด้วยเข่า
ข. การเล่นลูกหลังเท้า

ค. การโหม่ง

ง. การแป

แบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

- | | | | |
|------|-------|------|----|
| 1. ข | 2. ก | 3. ง | 4. |
| ข | 5. ค | | |
| 6. ค | 7. ก | 8. ข | 9. |
| ง | 10. ง | | |



โรงเรียนต้นแบบ
ทูลเกล้าฯ ถวาย 2555
โรงเรียนบ้านแม่คำ (ประชานุเคราะห์)
www.school.obec.go.th/maekham/

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

1 ปีการศึกษา

เรื่อง กีฬาประเภทบุคคล: วิ่งข้ามรั้ว

เวลา

1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

ตัวชี้วัด มฐ.พ 3.1 ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

มฐ.พ 3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ

มฐ.พ 3.2 ป.6/4 ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยการเรียนรู้

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ ผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถต่อไปนี้

1. อธิบายวิธีการวิ่ง 200 เมตร
2. อธิบายวิธีการวิ่งข้ามรั้ว
3. อธิบายกติกาในการแข่งขันกระโดดไกล
4. อธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกกระโดดไกล (K)
5. อธิบายกติกาการเล่นวอลเลย์บอล
6. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
7. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
8. อธิบายท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
9. อธิบายการเล่นตะกร้อเป็นวง

10. อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการวิ่งข้ามรั้ว
2. ฝึกปฏิบัติวิ่งข้ามรั้ว
3. เห็นประโยชน์ของการวิ่งข้ามรั้ว

สาระการเรียนรู้

วิ่งข้ามรั้ว

สาระสำคัญ

การวิ่งข้ามรั้วช่วยฝึกความกล้าหาญ ความเชื่อมั่นในตนเอง การตัดสินใจและเป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มีจิตวิทยาศาสตร์

ความรู้ฝังแน่นติดตัวผู้เรียน

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า การวิ่งข้ามรั้วช่วยฝึกความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวและ ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง เสริมสร้างกล้ามเนื้อร่างกายให้แข็งแรง

พฤติกรรมความพอเพียงที่คาดหวัง

1. มีความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล การตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งอยู่บนความมีเหตุผล
3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ อยู่ในหมู่กลุ่มมิตรดี สहाยดี

ประชาคมอาเซียน/เศรษฐกิจพอเพียง

1. ยอมรับความแตกต่างในภาษาและวัฒนธรรม
2. ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการวิ่งข้ามรั้ว โดยครูใช้คำถามดังนี้
 - นักเรียนรู้จักการแข่งขันกรีฑาประเภทอะไรบ้าง
 - การแข่งขันกรีฑาที่นักเรียนรู้จักใช้อุปกรณ์ใดบ้าง
2. นักเรียนอ่านใบความรู้ เรื่อง การวิ่งข้ามรั้ว

ใบความรู้

การวิ่งข้ามรั้วเป็นการวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง ที่ช่วยฝึกความกล้าหาญ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการตัดสินใจ การวิ่งข้ามรั้วควรฝึกฝนทักษะ ดังนี้

1. การสร้างความคุ้นเคยกับรั้ว

1.1 วิ่งข้ามสิ่งกีดขวางที่วางเป็นระยะห่างช่วงละประมาณ 5 เมตร

1.2 วิ่งข้ามเพื่อนที่หมอบอยู่บนพื้น

1.3 วิ่งกระโดดข้ามเชือกหรือยางโดยชิงไว้เป็นระยะๆ ห่างกันประมาณ 5 เมตร โดยเริ่มจากความสูงประมาณ 50 เซนติเมตร และเลื่อนให้สูงขึ้นเป็นลำดับจนถึงความสูง 80 เซนติเมตร

1.4 เดินเฉียดรั้ว ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งให้ข้ามรั้ว และยกขาอีกข้างหนึ่งให้พ้นรั้วโดยแยกเข้า พับขา และก้มตัว พร้อมกับกระตุกแขนด้านที่อยู่ตรงข้ามกับขาที่ก้าวข้ามรั้วเหวี่ยงไปข้างหลัง

1.5 วิ่งเฉียดรั้วแล้วก้าวข้ามรั้วด้วยวิธีเดียวกับข้อ 1.3) และ 1.4)

2. การวิ่งข้ามรั้ว

วิธีปฏิบัติ ออกวิ่งเหมือนการวิ่งระยะสั้น เมื่อถึงรั้วจะต้องเหยียดเท้าที่จะก้าวข้ามไปข้างหน้า เข้าเกือบถึงปลายเท้าชี้ขึ้น ข้างบน ก้มตัวให้มากที่สุด แล้วกระตุกขาอีกข้างหนึ่งขึ้นโดยเร็ว แยกขาออกลักษณะคล้ายนั่งขานาก เมื่อเท้าแรกพ้นรั้วให้กดปลายเท้าลงสู่พื้น โดยพยายามทรงตัวไม่ให้เสียหลัก

3. ครูนำภาพการวิ่งข้ามรั้วมาให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่า การสร้างความคุ้นเคยกับร้วมีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไรบ้าง

- การสร้างความคุ้นเคยกับร้วมีความสำคัญต่อการวิ่งข้ามร้วอย่างไร

4. ครูอธิบายขั้นตอนการสร้างความคุ้นเคยกับร้วให้นักเรียนฟัง และเลือกผู้แทนนักเรียนออกมาสาธิตการสร้างความคุ้นเคยกับร้วให้เพื่อนในชั้นดู จากนั้นให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน เพื่อฝึกสร้างความคุ้นเคยกับร้วตามที่ครูสาธิตให้ดู โดยสลับกันปฏิบัติจนครบทุกคน หากมีข้อผิดพลาดให้ครูแนะนำเพิ่มเติมจนสามารถปฏิบัติถูกต้องและคล่องแคล่ว

5. ครูอธิบายขั้นตอนการวิ่งข้ามร้วให้นักเรียนฟังและเลือกผู้แทนออกมาสาธิตให้เพื่อนดู จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจนถูกต้อง หากมีข้อผิดพลาดให้ครูแนะนำเพิ่มเติม

6. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนใช้อวัยวะส่วนใดมากที่สุดในการวิ่งข้ามร้ว เพราะอะไร

- นักเรียนสามารถวิ่งข้ามร้วได้หรือไม่

- เมื่อนักเรียนวิ่งข้ามร้วมีอวัยวะใดสัมผัสร้วบ้าง และเกิดผลอย่างไร

- นักเรียนชอบการวิ่งข้ามร้วหรือไม่ เพราะอะไร

- การวิ่งข้ามร้วมีประโยชน์อย่างไร

7. นักเรียนบันทึกผลการ วิ่งข้ามร้ว ลงในแบบบันทึก ดังนี้

แบบบันทึกการวิ่งข้ามร้ว

1. ในการวิ่งข้ามร้วนักเรียนต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออวัยวะส่วนใดมากที่สุด เพราะอะไร _____

2. นักเรียนสามารถวิ่งข้ามร้วได้หรือไม่ _____

3. เมื่อนักเรียนวิ่งข้ามร้วมีอวัยวะใดสัมผัสร้วบ้างหรือไม่ ถ้ามีเกิดผลอย่างไร _____

4. นักเรียนจะมีวิธีพัฒนาการวิ่งข้ามร้วของตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร _____

8. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การวิ่งข้ามรั้วช่วยฝึกความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวและทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเองเสริมสร้างกล้ามเนื้อร่างกายให้แข็งแรง

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ใบความรู้ เรื่อง การวิ่งข้ามรั้ว
3. ภาพการวิ่งข้ามรั้ว
4. แบบบันทึกการวิ่งข้ามรั้ว

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียน

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

(ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)



โรงเรียนต้นแบบ
ทูลเกล้าฯ 2555
โรงเรียนบ้านแม่คำ (ประชานุเคราะห์)
www.school.obec.go.th/maekham/

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

1 ปีการศึกษา

เรื่อง กติกาการแข่งขันกระโดดไกล

เวลา

1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย
และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทาง
กาย การเล่นเกม และกีฬา

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

ตัวชี้วัด มฐ.พ 3.1 ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

มฐ.พ 3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ

มฐ.พ 3.2 ป.6/4 ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยการเรียนรู้

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ ผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถต่อไปนี้

1. อธิบายวิธีการวิ่ง 200 เมตร
2. อธิบายวิธีการวิ่งข้ามรั้ว
3. อธิบายกติกาในการแข่งขันกระโดดไกล
4. อธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกกระโดดไกล (K)
5. อธิบายกติกาการเล่นวอลเลย์บอล
6. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
7. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
8. อธิบายท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
9. อธิบายการเล่นตะกร้อเป็นวง
10. อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายกติกาในการแข่งขันกระโดดไกล
2. เขียนแผนภาพกติกาการแข่งขันกระโดดไกล
3. มีความกระตือรือร้น และมีส่วนร่วมกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

สาระการเรียนรู้

กระโดดไกล

สาระสำคัญ

การเรียนรู้กติกากการแข่งขันกระโดดไกลทำให้สามารถปฏิบัติตนในการแข่งขันได้ตามแบบแผนที่วางไว้และสามารถเล่นได้ราบรื่น ไม่มีอุปสรรคหรือเกิดอันตรายในการแข่งขัน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มีจิตวิทยาศาสตร์

ความรู้ฝังแน่นติดตัวผู้เรียน

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า การเรียนรู้กติกากการแข่งขันกระโดดไกลทำให้สามารถปฏิบัติตนในการแข่งขันได้ถูกต้อง การเล่นไปด้วยความเรียบร้อยและไม่เกิดอันตรายในการแข่งขัน

พฤติกรรมความพอเพียงที่คาดหวัง

1. มีความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล การตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งอยู่บนความมีเหตุผล
3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ อยู่ในหมู่กลุ่มมิตรดี สหายดี

ประชาคมอาเซียน/เศรษฐกิจพอเพียง

1. ยอมรับความแตกต่างในภาษาและวัฒนธรรม
2. ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. นักเรียนดูภาพนักกีฬากระโดดไกลแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
 - จากภาพ เป็นการแข่งขันกีฬาชนิดใด
 - นักเรียนเคยเล่นกระโดดไกลหรือไม่
2. ครูอธิบายการกระโดดไกลให้นักเรียนฟังอย่างละเอียด หากนักเรียนมีข้อสงสัยให้ยกมือถาม เพื่อให้ครูอธิบายเพิ่มเติม
3. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 5 คน ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับกติกากการแข่งขันกระโดดไกล แล้วนำผลมาสรุปลงในแผนภาพและนำเสนอในชั้นเรียน

4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับกติกาการกระโดด
ไกล
จากนั้นครูใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น
ดังนี้

- นักเรียนคิดว่า การมีกติกาในการแข่งขันกระโดดไกลมี
ประโยชน์อย่างไร

5. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเรียนรู้กติกา
การกระโดดไกลทำให้สามารถปฏิบัติตนในการแข่งขันได้ถูกต้อง
การเล่นเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและไม่เกิดอันตรายในการแข่งขัน
สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

2. ภาพนักกีฬากระโดดไกล

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย
(ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)



โรงเรียนต้นแบบ
ทูลเกล้าฯ ถวาย 2555
โรงเรียนบ้านแม่คำ (ประชานุเคราะห์)
www.school.obec.go.th/maekham/

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา
1 ปีการศึกษา

เรื่อง การกระโดดไกล
ชั่วโมง

เวลา 1

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย
และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทาง
กาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่น
กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย
เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต
วิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมใน
สุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด มฐ.พ 3.1 ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท
บุคคล และประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

มฐ.พ 3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน
ความสามารถของตนและผู้อื่น
ในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถ
ประเมินทักษะการเล่นของตน
เป็นประจำ

มฐ.พ 3.2 ป.6/4 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดย
คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยการเรียนรู้

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ ผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถต่อไปนี้

1. อธิบายวิธีการวิ่ง 200 เมตร
2. อธิบายวิธีการวิ่งข้ามรั้ว
3. อธิบายกติกาในการแข่งขันกระโดดไกล
4. อธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกกระโดดไกล (K)
5. อธิบายกติกากการเล่นวอลเลย์บอล
6. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
7. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
8. อธิบายท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
9. อธิบายการเล่นตะกร้อเป็นวง
10. อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกกระโดดไกล
2. ฝึกการกระโดดไกล
3. เห็นความสำคัญของการฝึกกระโดดไกลที่ทำให้ร่างกาย

สมบูรณ์ แข็งแรง

สาระการเรียนรู้

กระโดดไกล

สาระสำคัญ

การกระโดดไกล ผู้เล่นต้องมีความเร็วในการวิ่ง ความแม่นยำในการเหยียบกระดานเริ่มและการกระโดดได้สูงจึงจะสามารถวิ่งกระโดดไกลได้ดี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มีจิตวิทยาศาสตร์

ความรู้ฝังแน่นติดตัวผู้เรียน

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า การกระโดดไกลต้องมีการเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อให้มีทิศทางในการกระโดด การลอยตัวในอากาศและการลงสู่พื้นที่ดี ทำให้ไม่เกิดอันตรายในการกระโดด

พฤติกรรมความพอเพียงที่คาดหวัง

1. มีความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล การตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งอยู่บนความมีเหตุผล

3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ อยู่ในหมู่กลุ่มมิตรดี สหายดี ประชาคมอาเซียน/เศรษฐกิจพอเพียง

1. ยอมรับความแตกต่างในภาษาและวัฒนธรรม
2. ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. นักเรียนศึกษาข้อมูลการเล่นกรีฑา การกระโดดไกลในใบความรู้ แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

ใบความรู้การกระโดดไกล

1. การวิ่งก่อนกระโดด

การวิ่งก่อนกระโดด จะแบ่งระยะทางออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกให้เริ่มวิ่งช้าๆ ส่วนที่ 2 ให้เริ่มวิ่งเร็วขึ้น ส่วนที่ 3 ก่อนถึงจุดกระโดดจะต้องวิ่งให้ถึงความเร็วสูงสุดก่อนถึงเท้ากระโดด

2. การกระโดด

เมื่อผู้กระโดดวิ่งมาถึงกระดานเริ่มให้ใช้เท้าข้างที่ถนัดเหยียบบนพื้นกระดาน และถอยน้ำหนักตัวลงบนข้อเท้าที่เหยียบกระดาน จากนั้นให้สปริงข้อเท้าติดตัวขึ้น พร้อมกับเหวี่ยงแขนไปข้างหน้า งอเข่าขึ้นระดับอก

3. การลอยตัวในอากาศ

ขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศให้เหวี่ยงน้ำหนักตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด

4. การลงสู่พื้น

ให้ผู้กระโดดเหยียดเท้าลงพร้อมกับโน้มตัวลงไปข้างหน้าให้ส้นเท้าลงพื้นก่อน

กางแขนออกเล็กน้อยเพื่อช่วยทรงตัวไม่ให้ล้ม

- นักเรียนคิดว่า การฝึกวิ่งก่อนการกระโดดไกลมีขั้นตอนอย่างไร

- นักเรียนคิดว่า การฝึกวิ่งก่อนการกระโดดไกลมีความสำคัญต่อการกระโดดไกลอย่างไร

2. ครูอธิบายขั้นตอนการฝึกวิ่งก่อนการกระโดดไกลให้นักเรียนฟังและสาธิตให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนฝึกวิ่งก่อนการกระโดดไกลร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียนและร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องร่วมกับเพื่อน หากมีข้อผิดพลาดให้ครูแนะนำเพิ่มเติมจนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว

3. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่า การฝึกวิ่งกระโดดไกลมีขั้นตอนอย่างไร
- นักเรียนคิดว่า การฝึกวิ่งกระโดดไกลมีความสำคัญต่อการกระโดดไกลอย่างไร

4. นักเรียนฝึกกระโดดไกล โดยให้เพื่อนช่วยตรวจสอบความถูกต้องและวัดระยะไกล แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- ก่อนการวิ่งกระโดดไกล นักเรียนมีวิธีการเตรียมความพร้อมของร่างกายอย่างไร
- นักเรียนคิดว่า การวิ่งกระโดดไกลต้องใช้หัวใจวายะใดมากที่สุด
- นักเรียนมีเทคนิคการวิ่งกระโดดไกลอย่างไรให้ได้ระยะไกลที่สุด
- นักเรียนสามารถวิ่งกระโดดไกลได้กี่เมตร
- นักเรียนชอบการวิ่งกระโดดไกลหรือไม่ เพราะอะไร
- การวิ่งกระโดดไกลมีประโยชน์อย่างไร

5. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การกระโดดไกลต้องมีการเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อให้มีทิศทางในการกระโดด การลอยตัวในอากาศและการลงสู่พื้นที่ดี ทำให้ไม่เกิดอันตรายในการกระโดด

6. นักเรียนทำใบงานที่ 8 เรื่อง กีฬาประเภทบุคคล
สื่อการเรียนรู้การสอน

1. หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ใบงานที่ 8
3. ใบความรู้ เรื่อง การกระโดดไกล

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย
(ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....
.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ใบงาน
เรื่อง กีฬาประเภทบุคคล

คำสั่ง ให้นักเรียนเล่นกรีฑา: กระโดดไกล โดยฝึกฝนทักษะและ
ตรวจสอบความถูกต้องร่วมกับเพื่อนๆ แล้วบันทึกผลลงในแบบบันทึก
ตามรายการ
ดังนี้

1. การวิ่งก่อนกระโดด

2. การฝึกกระโดดไกล

☀ การกระโดด

☀ การลอยตัวในอากาศ

☀ การลงสู่พื้น

แบบบันทึกการกระโดดไกล

1. ก่อนกระโดดไกล นักเรียนมีวิธีเตรียมความพร้อมของร่างกายอย่างไร.....

.....

2. นักเรียนสามารถกระโดดไกลได้ที่เมตร

.....

.....

3. นักเรียนมีเทคนิคกระโดดไกลอย่างไรให้ได้ระยะไกลที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....



โรงเรียนต้นแบบ
ทูลเกล้าฯ ถวาย 2555
โรงเรียนบ้านแม่คำ (ประชานุเคราะห์)
www.school.obec.go.th/maekham/

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

1 ปีการศึกษา

เรื่อง กติกาการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

เวลา

1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

ตัวชี้วัด มฐ.พ 3.1 ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

มฐ.พ 3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ

มฐ.พ 3.2 ป.6/4 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดย
คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยการเรียนรู้

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ ผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถต่อไปนี้

1. อธิบายวิธีการวิ่ง 200 เมตร
2. อธิบายวิธีการวิ่งข้ามรั้ว
3. อธิบายกติกาในการแข่งขันกระโดดไกล
4. อธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกกระโดดไกล (K)
5. อธิบายกติกากการเล่นวอลเลย์บอล
6. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
7. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
8. อธิบายท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
9. อธิบายการเล่นตะกร้อเป็นวง
10. อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายกติกากการเล่นวอลเลย์บอล
2. วาดภาพสนามวอลเลย์บอล
3. มีความกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมกับการจัดกิจกรรมการ

เรียนสอน

สาระการเรียนรู้

การเล่นวอลเลย์บอล

สาระสำคัญ

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่มีความนิยมทั้งการเล่นและการเข้าชมรวมทั้งเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันในระดับนานาชาติ จึงเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันเพื่อการออกกำลังกาย

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มีจิตวิทยาศาสตร์

ความรู้ฝังแน่นติดตัวผู้เรียน

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่มีความนิยมทั้งการเล่นและการเข้าชมและเป็นกีฬาที่แข่งขันในระดับนานาชาติ จึงเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันเพื่อการออกกำลังกาย

พฤติกรรมความพอเพียงที่คาดหวัง

1. มีความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล การตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งอยู่บนความมีเหตุผล

3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ อยู่ในหมู่กลุ่มมิตรดี สหายดี ประชาคมอาเซียน/เศรษฐกิจพอเพียง

1. ยอมรับความแตกต่างในภาษาและวัฒนธรรม
2. ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล โดยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนรู้จักกีฬาวอลเลย์บอลหรือไม่
- นักเรียนเคยเล่นกีฬาวอลเลย์บอลหรือไม่

2. ครูอธิบายเกี่ยวกับกติกาการเล่นวอลเลย์บอลให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- กีฬาวอลเลย์บอลมีกติกาในการเล่นอย่างไร
- กีฬาวอลเลย์บอลมีลักษณะการแข่งขันอย่างไร
- กีฬาวอลเลย์บอลมีการเริ่มต้นการเล่นอย่างไร

3. นักเรียนดูภาพสถานที่และอุปกรณ์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลและร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- สนามการแข่งขันวอลเลย์บอลมีลักษณะอย่างไร
- จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเส้นบนพื้นสนาม ดังนี้

เส้นบนพื้นสนาม

- เส้นเขตสนาม 4 เส้น กว้าง 5 เซนติเมตร มีสีแตกต่างจากพื้นสนาม

- เส้นแบ่งแดน จะแบ่งสนามออกเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน

ขนาด 9x9 เมตร เส้นนี้ลากจากเส้นข้างด้านหนึ่งไปยังเส้นข้างอีกด้านหนึ่งได้ตาข่าย

- เส้นรูก แต่ละแดนจะมีเส้นรูกซึ่งขีดห่างจากจุดกึ่งกลางของเส้นแบ่งแดน 3 เมตร

- เขตเลิร์ฟ มีพื้นที่กว้าง 9 เมตร อยู่เลยเส้นหลังแต่ละเส้นออกไป

4. นักเรียนร่วมกันสนทนา โดยครูถามคำถาม ดังนี้

- เขตเลิร์ฟควรมีลักษณะอย่างไร
- ตาข่ายควรมีลักษณะอย่างไร
- เสาอากาศควรมีลักษณะอย่างไร
- ลูกบอลมีลักษณะอย่างไร
- จำนวนผู้เล่นมีกี่คน

5. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแข่งขันวอลเลย์บอล โดยครูใช้คำถามดังนี้

- การเล่นวอลเลย์บอลจะมีการแข่งขันอย่างไร
- การขอเวลานอกควรปฏิบัติอย่างไร
- การเปลี่ยนแดนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร
- การหยุดพักการแข่งขันระหว่างเซต พักได้กี่นาที

6. นักเรียนวาดภาพสนามแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลลงในกระดาษเปล่าที่ครูแจกให้

7. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ได้รับคามนิยมทั้งการเล่นและการเข้าชมและเป็นกีฬาที่แข่งขันในระดับนานาชาติ จึงเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันเพื่อการออกกำลังกาย

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ภาพสถานที่และอุปกรณ์การเล่นวอลเลย์บอล
3. กระดาษเปล่า

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

(ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ

.....

(.....)



โรงเรียนต้นแบบ
ทูลุปลูกปัญญา 2555
โรงเรียนบ้านแม่คำ (ประจักษ์นครินทร์)
www.school.obec.go.th/maekham/

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

1 ปีการศึกษา

เรื่อง ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

ตัวชี้วัด มฐ.พ 3.1 ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

มฐ.พ 3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ

มฐ.พ 3.2 ป.6/4 ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

มฐ.พ 3.2 ป.6/5 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/6 เล่นเกม และกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยการเรียนรู้

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ ผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถต่อไปนี้

1. อธิบายวิธีการวิ่ง 200 เมตร
2. อธิบายวิธีการวิ่งข้ามรั้ว
3. อธิบายกติกาในการแข่งขันกระโดดไกล
4. อธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกกระโดดไกล (K)
5. อธิบายกติกาการเล่นวอลเลย์บอล
6. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
7. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล

8. อธิบายท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
9. อธิบายการเล่นตะกร้อเป็นวง
10. อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
2. ฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
3. เห็นประโยชน์ของการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่น

วอลเลย์บอล

สาระการเรียนรู้

การเล่นวอลเลย์บอล

สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลจำเป็นต้องฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่น เพื่อให้การเล่นดำเนินไปได้ด้วยดี การเล่นวอลเลย์บอลช่วยสร้างความสามัคคีในทีมและทำให้ร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มีจิตวิทยาศาสตร์

ความรู้ฝังแน่นติดตัวผู้เรียน

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า การเล่นวอลเลย์บอลจำเป็นต้องฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นให้ชำนาญ เพื่อให้การเล่นดำเนินไปอย่างราบรื่น และมีประสิทธิภาพช่วยสร้างความสามัคคีในทีม และทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง

พฤติกรรมความพอเพียงที่คาดหวัง

1. มีความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล การตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งอยู่บนความมีเหตุผล
3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ อยู่ในหมู่กลุ่มมิตรดี สहाยดี

ประชาคมอาเซียน/เศรษฐกิจพอเพียง

1. ยอมรับความแตกต่างในภาษาและวัฒนธรรม
2. ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครูนำภาพการเล่นวอลเลย์บอลมาให้นักเรียนดู แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

- นักเรียนคิดว่า การเล่นวอลเลย์บอลใช้ทักษะในการเล่นอะไรบ้าง

- นักเรียนคิดว่า การเคลื่อนที่เมื่อเล่นลูกบอลสามารถทำได้อย่างไรบ้าง

2. ครูสาธิต การจับมือเพื่อเล่นลูกบอล การยืนเตรียมพร้อมเพื่อเล่นลูกแอนเดอร์ และการเซตให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ และร่วมกันสนทนาโดยครูถามคำถาม ดังนี้

- การเล่นลูกบอลด้วยมือล่างมีวิธีการจับมือที่ลักษณะอะไรบ้าง

- นักเรียนมีการยืนเตรียมพร้อมเพื่อเล่นลูกแอนเดอร์อย่างไร

- การเล่นลูกบอลด้วยมือบนหรือการเซต มีลักษณะการเล่นอย่างไร

3. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตบลูกบอลใน การเล่นวอลเลย์บอล โดยครูใช้คำถามดังนี้

- การตบลูกบอลควรเลือกผู้เล่นอย่างไร

จากนั้นครูอธิบายเกี่ยวกับการตบลูกบอลให้นักเรียนฟัง ดังนี้ การตบลูกบอลสามารถฝึกปฏิบัติได้ ดังนี้

1) วิ่งเข้าหาจุดที่ลูกบอลจะตก งอเข่าเล็กน้อย โนมตัวไปข้างหน้า กระโดดขึ้นเหวี่ยงแขนไปด้านหลัง

2) แอ่นลำตัวไปข้างหลัง เหยียดแขนตรงไปตบลูกบอลด้วยฝ่ามือและหักข้อมือลง

3) ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างพร้อมงอเข่าพับตัวเล็กน้อย เพื่อช่วยในการทรงตัวเตรียมพร้อมในการรับ

4. นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นวอลเลย์บอล และครูบันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบประเมินและให้นักเรียนตอบคำถาม ดังนี้

ทักษะพื้นฐาน การเล่น วอลเลย์บอล	เกณฑ์การประเมิน		
	ดี (2 คะแนน)	พอใช้ (1 คะแนน)	ควรปรับปรุง (0 คะแนน)

1. การเลิร์ฟ			
1.1 การเลิร์ฟมือบน			
ด้านหน้า			
1.2 การเลิร์ฟมือล่าง			
2. การเล่นลูกบอลด้วยมือ			
ล่าง			
(อันเดอร์)			
3. การเล่นลูกบอลด้วยมือบน (เซต)			
4. การตบลูกบอล			
ได้คะแนนรวม _____ คะแนน			

เกณฑ์การประเมิน

ถ้าได้ 8-10 คะแนน	นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับ	ดี
ถ้าได้ 5-7 คะแนน	นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับ	พอใช้
ถ้าได้ 0-6 คะแนน	นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับ	ควรปรับปรุง

- นักเรียนปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นวอลเลย์บอลอยู่ในระดับใด

- นักเรียนควรปรับปรุงทักษะพื้นฐานการเล่นวอลเลย์บอลทักษะใดบ้าง

5. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นวอลเลย์บอลจำเป็นต้องฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นให้ชำนาญ เพื่อให้การเล่นดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพช่วยสร้างความสามัคคีในทีม และทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง

6. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- คนที่มีรูปร่างอ้วนกับคนที่มีรูปร่างผอมสูง นักเรียนคิดว่าใครจะเล่นวอลเลย์บอลได้ดีกว่ากัน

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ภาพการเล่นวอลเลย์บอล
3. ลูกวอลเลย์บอล

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียน

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

(ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)



โรงเรียนต้นแบบ
ทูลกระหม่อมฯ 2555
โรงเรียนบ้านแม่คำ (ประจักษ์นคราห์)
www.school.obec.go.th/maekham/

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

1 ปีการศึกษา

เรื่อง การเล่นกีฬาวอลเลย์บอล: ทักษะที่ควรฝึก

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

ตัวชี้วัด มฐ.พ 3.1 ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

มฐ.พ 3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ

มฐ.พ 3.2 ป.6/4 ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยการเรียนรู้

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ ผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถต่อไปนี้

1. อธิบายวิธีการวิ่ง 200 เมตร
2. อธิบายวิธีการวิ่งข้ามรั้ว
3. อธิบายกติกาในการแข่งขันกระโดดไกล
4. อธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกกระโดดไกล (K)
5. อธิบายกติกาการเล่นวอลเลย์บอล
6. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
7. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
8. อธิบายท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
9. อธิบายการเล่นตะกร้อเป็นวง
10. อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
2. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
3. เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่น

วอลเลย์บอล

สาระการเรียนรู้

ทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล

สาระสำคัญ

ทักษะที่ควรฝึกในการเล่นวอลเลย์บอลมีหลายทักษะ การฝึกทักษะดังกล่าวจนชำนาญจะทำให้เล่นวอลเลย์บอลได้ดี และไม่เกิดอันตรายในการเล่น

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มีจิตวิทยาศาสตร์

ความรู้ฝังแน่นตัวผู้เรียน

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นวอลเลย์บอลจนชำนาญจะทำให้เล่นวอลเลย์บอลได้ดี

พฤติกรรมความพอเพียงที่คาดหวัง

1. มีความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล การตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งอยู่บนความมีเหตุผล

3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ อยู่ในหมู่กลุ่มมิตรดี สहाยดี

ประชาคมอาเซียน/เศรษฐกิจพอเพียง

1. ยอมรับความแตกต่างในภาษาและวัฒนธรรม
2. ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามดังนี้

- ทักษะที่ควรฝึกในการเล่นวอลเลย์บอลได้แก่ทักษะอะไรบ้าง

- สนามและตำแหน่งของผู้เล่นควรจัดอย่างไร

จากนั้นครูวาดสนามแข่งขันและตำแหน่งผู้เล่นลงในกระดานให้นักเรียนดู

2. ผู้แทนนักเรียนออกมาแนะนำเพื่อนๆ อบอุ่นร่างกาย และฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นวอลเลย์บอล เป็นกลุ่มๆ ได้แก่ การเสิร์ฟ การอั้นเดอร์ การเซต และการตบลูกบอล

3. นักเรียนแบ่งทีมเพื่อทำการแข่งขันวอลเลย์บอล ทีมละอย่างน้อย 6 คน (จำนวนทีมขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียนในห้อง) จากนั้นให้นักเรียนบันทึกผลการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลลงในแบบบันทึก

แบบบันทึกการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

1. ทีมของนักเรียน แพ้ หรือชนะ _____
2. ทีมของนักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นหรือไม่ _____
3. ทีมของนักเรียนมีกลยุทธ์การรุกและการป้องกันในการเล่นอย่างไร _____
4. ทีมของนักเรียนใช้คุณธรรมข้อใดในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล _____

4. ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเล่นวอลเลย์บอล โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนชอบเล่นกีฬาวอลเลย์บอลหรือไม่
- การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมีประโยชน์อย่างไร

5. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นวอลเลย์บอลจนชำนาญจะทำให้เล่นวอลเลย์บอลได้ดี

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ลูกวอลเลย์บอล
3. แบบบันทึกการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียน

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย
(ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)



โรงเรียนต้นแบบ
ทูลุปลูกปัญญา 2555
โรงเรียนบ้านแม่คำ (ประจักษ์นครินทร์)
www.school.obec.go.th/maekham/

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

1 ปีการศึกษา

เรื่อง การเล่นเกม (1)

เวลา

1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

ตัวชี้วัด มฐ.พ 3.1 ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

มฐ.พ 3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตน

เป็นประจำ

มฐ.พ 3.2 ป.6/4 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดย
คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยการเรียนรู้

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ ผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถต่อไปนี้

1. อธิบายวิธีการวิ่ง 200 เมตร
2. อธิบายวิธีการวิ่งข้ามรั้ว
3. อธิบายกติกาในการแข่งขันกระโดดไกล
4. อธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกกระโดดไกล (K)
5. อธิบายกติกากการเล่นวอลเลย์บอล
6. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
7. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
8. อธิบายท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
9. อธิบายการเล่นตะกร้อเป็นวง
10. อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
2. ปฏิบัติทักษะท่าพื้นฐานในการเล่นตะกร้อ
3. เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ

สาระการเรียนรู้

ตะกร้อ

สาระสำคัญ

ตะกร้อเป็นกีฬาไทยที่ให้ความสนุกสนาน ใช้อุปกรณ์ในการเล่น
น้อย เสริมสร้างความสามัคคีและทำให้ร่างกายแข็งแรง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มีจิตวิทยาศาสตร์

ความรู้ฝังแน่นติดตัวผู้เรียน

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า การเล่นตะกร้อควรฝึกทักษะจากท่า
พื้นฐานต่างๆ เพื่อให้เล่นได้คล่องแคล่ว การเล่นตะกร้อเป็น
ประจำจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและสร้างความสามัคคีในหมู่
คณะ

พฤติกรรมความพอเพียงที่คาดหวัง

1. มีความพอประมาณ
 2. ความมีเหตุผล การตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งอยู่บนความมีเหตุผล
 3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ อยู่ในหมู่กลุ่มมิตรดี สหายดี
- ### ประชาคมอาเซียน/เศรษฐกิจพอเพียง

1. ยอมรับความแตกต่างในภาษาและวัฒนธรรม
2. ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อแล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
 - นักเรียนรู้จักกีฬาตะกร้อหรือไม่
 - นักเรียนเคยชมกีฬาตะกร้อหรือไม่
 - นักเรียนคิดว่า การแข่งขันกีฬาตะกร้อใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวใดมากที่สุด
2. ครูอธิบายและสาธิตทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อให้นักเรียนดู ดังนี้
 1. โยนลูกตะกร้อขึ้นในอากาศแล้วรับ
 2. โยนลูกตะกร้อกระดอนพื้นแล้วรับ
 3. โยนลูกตะกร้อให้คู่
 4. เตะหรือเตะแล้วจับลูกตะกร้อ
3. นักเรียนฝึกทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ แล้วประเมินผลลงในแบบประเมินดังนี้

ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ	ผลการปฏิบัติ	
	ทำได้	ทำไม่ได้
1. โยนลูกตะกร้อขึ้นในอากาศแล้วรับ	<hr/>	<hr/>
2. โยนลูกตะกร้อกระดอนพื้น	<hr/>	<hr/>

แล้วรับ		
3. โยนลูกตะกร้อให้คู่		
4. เตะหรือเตะแล้วจับลูกตะกร้อ		
ทำได้ทั้งหมด _____ ทักชะ		

เกณฑ์การประเมิน

ปฏิบัติได้	3 - 4	ทักชะ	นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับ	ดี
ปฏิบัติได้	0 - 2	ทักชะ	นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับ	ควรปรับปรุง

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันสนทนา โดยครูถามคำถาม ดังนี้

- นักเรียนปฏิบัติทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้ออยู่ในระดับใด
- นักเรียนควรปรับปรุงทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อทักษะใดบ้าง

4. ครูอธิบายเกี่ยวกับทำยืนเตรียมพร้อมในการเล่นตะกร้อให้นักเรียนฟังพร้อมทั้งสาธิตท่าทางให้นักเรียนดู และให้นักเรียนปฏิบัติตาม จากนั้นร่วมกันสนทนา โดยครูถามคำถาม ดังนี้

- ทำยืนเตรียมพร้อมในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อมีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร
- ทำยืนเตรียมพร้อมในการเล่นตะกร้อมีความสำคัญต่อการเล่นตะกร้ออย่างไร

5. ครูสาธิตการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน(ลูกแป) จากนั้นให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 7-10 คน เพื่อฝึกปฏิบัติการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน(ลูกแป) โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

- แต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลม
- ฝึกปฏิบัติการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน(ลูกแป)

สลับกันปฏิบัติและร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องของสมาชิกในกลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนตอบคำถามนี้

- การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในมีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร

6. นักเรียนฝึกปฏิบัติการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)
หากมีข้อผิดพลาดให้ครูแนะนำเพิ่มเติมจนปฏิบัติได้ถูกต้อง

7. ครูอธิบายเกี่ยวกับวิธีการเตะลูกด้วยหลังเท้าให้นักเรียนฟัง
ดังนี้

ท่าหลังเท้า เป็นท่าพื้นฐานที่สำคัญท่าหนึ่งของการเล่นเตะกร็ว
ผู้เล่นมักจะใช้เล่นกับลูกที่อยู่ในระยะห่างตัวซึ่งไม่สามารถที่จะเล่น
ด้วยท่าอื่นได้ทัน และท่าหลังเท้าเป็นท่าเล่นที่บังคับทิศทางให้แน่นอน
ได้ยาก จึงมักเล่นกันน้อย แต่ถ้าผู้เล่นฝึกซ้อมจนชำนาญก็จะสามารถ
เล่นได้ดี

ขั้นตอนการฝึกเล่นลูกหลังเท้า

- 1) ยืนเตรียมพร้อมด้วยเท้าคู่ขนาน ย่อเข่าตามองลูก
- 2) การก้าวเท้าเพื่อหาจังหวะเตะ ให้ก้าวด้วยเท้าข้างที่ไม่
ถนัดเข้าหาตำแหน่งการยืนที่เหมาะสมในการเตะ

3) การเตะ ให้ย่อเข่าข้างที่ไม่ถนัด แล้วยกเท้าที่ถนัดเตะด้วย
หลังเท้า ให้ลูกเตะกร็วกระทบบริเวณโคนนิ้วเท้า ปลายเท้าจุ่ม

จากนั้นครูถามคำถาม เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า

- การเตะลูกด้วยหลังเท้ามีขั้นตอนในการปฏิบัติอย่างไร

8. ครูอธิบายวิธีการเล่นลูกด้วยเข่าให้นักเรียนฟัง ดังนี้

ท่าเข่า เป็นท่าพื้นฐานที่สำคัญท่าหนึ่งในการเล่นเตะกร็ว ผู้เล่น
มักจะใช้กับลูกที่เข้ามาประชิดใกล้ตัวด้านหน้า

การเล่นลูกเข่านี้ จะต้องระมัดระวังเพราะลูกเตะกร็วอาจครูดกับ
ลำตัวหรือเสื้อผ้า ทำให้เป็นลูกเสียได้

ขั้นตอนการฝึกเล่นลูกท่าเข่า

- 1) ยืนเตรียมพร้อมด้วยเท้าคู่ขนาน ย่อเข่าตามองลูก
- 2) การก้าวเท้าเพื่อหาจังหวะเล่นลูก ให้ก้าวด้วยเท้าข้างที่ไม่
ถนัด เข้าหาตำแหน่งการยืน
ที่เหมาะสมแล้วย่อเข่า

3) เมื่อได้จังหวะให้ยกเข่าขึ้นกระทบลูกเตะกร็วทันทีโดยหัน
หน้าไปหาเป้าหมายให้ลูก

เตะกร็วกระทบเหนือเข่าขึ้นมาประมาณ 1 ฝ่ามือ

- 4) หลังจากนั้นให้กลับเข้าสู่ท่าเตรียมพร้อมในทันที
จากนั้นให้นักเรียนสนทนา โดยครูถามว่า

- การเล่นเกมด้วยเขามีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร

9. ครูสาธิตการเตะลูกด้วยหลังเท้าและการเล่นเกมด้วยเข่าให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนเพื่อฝึกการเตะลูกด้วยหลังเท้าและการเล่นเกมด้วยเข่า จากนั้นให้นักเรียนฝึกทักษะการเตะลูกทั้ง 3 แบบ และช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง

10. ครูอธิบายทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะ(การโหม่ง) ดังนี้

ท่าโหม่ง เป็นท่าที่ใช้เล่นลูกที่มากในระดับสูง เช่น ระดับหน้าอกหรือระดับเอว ท่าโหม่งใช้เพื่อเปิดการเตะโต้ และการตั้งลูก
ขั้นตอนการฝึกเล่นลูกโหม่ง

1) ยืนเตรียมพร้อมด้วยเท้าคู่ขนาน ย่อเข่าตามองลูก

2) การก้าวเท้าเพื่อหาจังหวะเล่นลูกให้ก้าวเท้าทั้งคู่ เข้าไปยังบริเวณที่ลูกเตะจะตกแล้วย่อเข่า

3) เมื่อได้จังหวะให้ยืดตัวขึ้นโหม่งลูกทันทีด้วยหน้าผาก
ด้านบน เกร็งคอ และควรหันหน้าเข้าหาเป้าหมายเสมอ

จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็น โดยครูถามคำถาม ดังนี้

- การเล่นเกมด้วยศีรษะ(การโหม่ง) ควรมีลักษณะท่ายืนอย่างไร

- การเล่นเกมด้วยศีรษะ(การโหม่ง) มีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร

11. นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นเตะลูก ดังนี้ ท่าข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ท่าหลังเท้า ท่าเข่า และท่าโหม่ง แล้วให้ครูประเมินการฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นเตะลูกของนักเรียน โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางตามความเป็นจริง

ทักษะพื้นฐาน การเล่น เตะลูก	เกณฑ์การประเมิน		
	ดี (2 คะแนน)	พอใช้ (1 คะแนน)	ควรปรับปรุง (0 คะแนน)
1. ท่าข้างเท้า ด้านใน (ลูกแป)			
2. ท่าหลังเท้า			

3. ท่าเข้า			
4. ท่าโหม่ง			
ได้คะแนนรวม _____ คะแนน			

เกณฑ์การประเมิน

ถ้าได้	7 - 8 คะแนน	นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับ	ดี
	4 - 6 คะแนน	นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับ	พอใช้
	0 - 3 คะแนน	นักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับ	ควรปรับปรุง

- นักเรียนปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้ออยู่ระดับใด

12. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นตะกร้อควรฝึกทักษะจากท่าพื้นฐานต่างๆ เพื่อให้เล่นได้อย่างคล่องแคล่ว การเล่นตะกร้อเป็นประจำทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ตะกร้อ
3. แบบประเมินทักษะการสร้างควมคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ
4. แบบประเมินทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียน

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย
(ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)



โรงเรียนต้นแบบ
ทูลเกล้าฯ 2555
โรงเรียนบ้านแม่คำ (ประชานุเคราะห์)
www.school.obec.go.th/maekham/

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

1 ปีการศึกษา

เรื่อง การเล่นเกม (2)

เวลา

1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย
และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทาง
กาย การเล่นเกม และกีฬา

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

ตัวชี้วัด มฐ.พ 3.1 ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

มฐ.พ 3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ

มฐ.พ 3.2 ป.6/4 ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

มฐ.พ 3.2 ป.6/5 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/6 เล่นเกม และกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยการเรียนรู้

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ ผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถต่อไปนี้

1. อธิบายวิธีการวิ่ง 200 เมตร
2. อธิบายวิธีการวิ่งข้ามรั้ว
3. อธิบายกติกาในการแข่งขันกระโดดไกล
4. อธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกกระโดดไกล (K)
5. อธิบายกติกาการเล่นวอลเลย์บอล
6. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
7. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
8. อธิบายท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
9. อธิบายการเล่นตะกร้อเป็นวง
10. อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการเล่นตะกร้อเป็นวง
2. ปฏิบัติการเล่นตะกร้อ
3. เห็นประโยชน์ของการเล่นตะกร้อเป็นประจำ

สาระการเรียนรู้

ตะกร้อ

สาระสำคัญ

การเล่นตะกร้อสามารถเล่นเป็นวง โดยเล่นในสนามหรือพื้นที่ที่มีความเหมาะสมต่อการเล่น ทำให้เกิดความสนุกสนาน สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มีจิตวิทยาศาสตร์

ความรู้ฝังแน่นติดตัวผู้เรียน

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า การเล่นตะกร้อสามารถเล่นกันเป็นวงทำให้มีความสนุกสนานในการเล่นและทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน

พฤติกรรมความพอเพียงที่คาดหวัง

1. มีความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล การตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งอยู่บนความมีเหตุผล

3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ อยู่ในหมู่กลุ่มมิตรดี สहाยดี

ประชาคมอาเซียน/เศรษฐกิจพอเพียง

1. ยอมรับความแตกต่างในภาษาและวัฒนธรรม
2. ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกายและฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นตะกร้อ ดังนี้

- การเดาะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป)
- การเดาะลูกด้วยหลังเท้า
- ลูกเข่า
- ลูกโหม่ง

จากนั้นร่วมกันสนทนาแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม
ดังนี้

- นักเรียนคิดว่า ทักษะการเตะตะกร้อทำทางใดที่
นักเรียนทำได้ดี
- นักเรียนคิดว่า ทักษะการเตะตะกร้อทำทางใดที่
นักเรียนทำได้พอใช้
- นักเรียนคิดว่า ทักษะการเตะตะกร้อทำทางใดที่
นักเรียนต้องปรับปรุง
- นักเรียนคิดว่า จะมีวิธีปรับปรุงทักษะนั้นอย่างไร

2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับทักษะพื้นฐานการเล่น
ตะกร้อ

3. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละประมาณ 5-6 คน เล่นตะกร้อวงกลุ่ม
ใดเตะตะกร้อได้จำนวนครั้งมากที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ

4. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การเล่นตะกร้อ
สามารถเล่นกันเป็นวงทำให้มีความสนุกสนานในการเล่นและทำให้
ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน

สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

2. ลูกตะกร้อ

การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

(ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)



โรงเรียนต้นแบบ
ทูลเกล้าฯ ถวาย 2555
โรงเรียนบ้านแม่คำ (ประจักษ์ศิลปาคม)
www.school.obec.go.th/maekham/

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

1 ปีการศึกษา

เรื่อง ประโยชน์และข้อปฏิบัติต่างๆ ในการเล่นกีฬา

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

ตัวชี้วัด มฐ.พ 3.1 ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

มฐ.พ 3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

มฐ.พ 3.2 ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ

มฐ.พ 3.2 ป.6/4 ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยการเรียนรู้

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ ผู้เรียนจะมีความรู้ความสามารถต่อไปนี้

1. อธิบายวิธีการวิ่ง 200 เมตร
2. อธิบายวิธีการวิ่งข้ามรั้ว
3. อธิบายกติกาในการแข่งขันกระโดดไกล
4. อธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกกระโดดไกล (K)
5. อธิบายกติกากการเล่นวอลเลย์บอล
6. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
7. อธิบายทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
8. อธิบายท่าพื้นฐานการเล่นตะกร้อ
9. อธิบายการเล่นตะกร้อเป็นวง
10. อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา
2. เขียนแผนภาพแสดงประโยชน์ของการเล่นกีฬา
3. เห็นความสำคัญของการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพของร่างกาย

และจิตใจ

สาระการเรียนรู้

1. ประโยชน์ของการเล่นกีฬา
2. ข้อควรปฏิบัติในการเล่นกีฬา
3. การเล่นกีฬาอย่างปลอดภัย เพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทาง

กาย

สาระสำคัญ

การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาทำให้ร่างกายสมบูรณ์
แข็งแรง สนุกสนานเพลิดเพลิน จิตใจร่าเริงแจ่มใส สร้างความ
สามัคคีและเป็นการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มีจิตวิทยาศาสตร์

ความรู้ฝังแน่นติดตัวผู้เรียน

นักเรียนสามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา
ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง จิตใจร่าเริงแจ่มใส ช่วยสร้างความ
สามัคคีในหมู่คณะและเป็นการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

พฤติกรรมความพอเพียงที่คาดหวัง

1. มีความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล การตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งอยู่บนความมีเหตุผล

3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ อยู่ในหมู่กลุ่มมิตรดี สหายดี ประชาคมอาเซียน/เศรษฐกิจพอเพียง

1. ยอมรับความแตกต่างในภาษาและวัฒนธรรม
2. ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเล่นกีฬา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
 - การเล่นกีฬามีผลดีต่อร่างกายอย่างไรบ้าง
 - การเล่นกีฬามีผลดีต่อจิตใจอย่างไรบ้าง
2. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นกีฬาอย่างปลอดภัย โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
 - นักเรียนมีการเลือกเล่นกีฬาให้เหมาะกับตนเองได้อย่างไร
 - นักเรียนมีวิธีแต่งกายอย่างไรในการเล่นกีฬา
3. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการเล่นกีฬา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
 - เมื่อแพ้จากการแข่งขัน นักเรียนควรปฏิบัติตนต่อผู้ชนะอย่างไร
 - เมื่อนักเรียนแข่งขันชนะ ควรปฏิบัติตนต่อผู้แพ้อย่างไร
 - นักเรียนมีข้อปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างไรบ้าง
4. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 3-4 คน ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประโยชน์ของการเล่นกีฬา จากนั้นส่งผู้แทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยครูสรุปข้อมูลที่ได้จากแต่ละกลุ่ม
5. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้ การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง จิตใจเราแข็งแรงมีสุขภาพดี ช่วยสร้างความสามัคคีในหมู่คณะและเป็นการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

สื่อการเรียนการสอน

หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
การวัดผลและประเมินผล
วิธีการวัดและประเมินผล
ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน
สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย
(ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ตรงกับ
อักษรที่ถูกที่สุด

1. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับกีฬาประเภทบุคคล
 - ก. เป็นกีฬาที่เล่นเพียงคนเดียว
 - ข. เป็นกีฬาที่ไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์
 - ค. เป็นกีฬาที่เล่นเฉพาะผู้ชายเท่านั้น
 - ง. เป็นกีฬาที่ไม่ต้องมีผู้ฝึกสอน
2. การเล่นวอลเลย์บอลต้องใช้คุณธรรมข้อใดมากที่สุด
 - ก. ความอดทน
 - ข. ความซื่อสัตย์
 - ค. ความสามัคคี
 - ง. ความขยันหมั่นเพียร
3. ข้อใดเป็นลักษณะเด่นของการเล่นกีฬาตะกร้อ

- ก. ต้องใช้ผู้เล่นจำนวนมากจึงเล่นได้
 - ข. ต้องเล่นกับสนามแข่งขันจริงเท่านั้น
 - ค. ผู้หญิงจะมีทักษะการเล่นดีกว่าผู้ชาย
 - ง. หาพื้นที่เล่นได้ง่ายเพราะใช้อุปกรณ์น้อย
4. การวิ่ง 200 เมตร ข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้อง
- ก. เมื่อใกล้ถึงเส้นชัยให้ชะลอความเร็วได้
 - ข. เมื่อใกล้ถึงเส้นชัยต้องวิ่งให้เร็วที่สุด
 - ค. วิ่งออกตัวก่อนได้ยินเสียงสัญญาณ
 - ง. วิ่งเรื่อยๆ แล้วค่อยเร่งความเร็ว
5. การวิ่งข้ามรั้วต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในข้อใด
- ก. การเขย่งและการกระโดด
 - ข. การเขย่งและการวิ่ง
 - ค. การวิ่งและการกระโดด
 - ง. การเดินและการกระโดด

6. การเล่นตะกร้อถ้าลูกกลอยมาในระดับสูงควรใช้ทักษะใดเล่นลูก
- ก. การแป
 - ข. การโหม่ง
 - ค. การเล่นลูกหลังเท้า
 - ง. การเล่นลูกด้วยเข่า
7. การกระโดดไกลที่ผิดวิธีจะเกิดผลอย่างไร
- ก. สนามได้รับความเสียหาย
 - ข. วัตรระยะทางที่กระโดดไม่ได้
 - ค. กระโดดได้ไกลเกินเขตสนาม
 - ง. กล้ามเนื้ออาจได้รับบาดเจ็บ
8. สิ่งใดควรนำมาใช้เล่นวอลเลย์บอลแทนลูกบอลหนักมากที่สุด
- ก. ลูกบอลพลาสติก
 - ข. ลูกบาสเกตบอล
 - ค. ลูกตะกร้อ

- ง. ลูกโป่ง
9. ในกีฬาวอลเลย์บอลผู้ที่ตบลูกบอลได้ดีควรมีคุณสมบัติอย่างไร
- ก. ตัวเล็ก คล่องแคล่ว
- ข. ตัวใหญ่ รับลูกบอลได้ดี
- ค. พอมปราดเปรี้ยว ริ่งได้เร็ว
- ง. กระโดดได้สูง ตบลูกบอลได้แม่นยำ
10. ข้อใดแสดงถึงการมีมารยาทที่ดีในการเล่นวอลเลย์บอล
- ก. แสดงความดีใจกับฝ่ายตรงข้ามที่ชนะการแข่งขัน
- ข. ทุ่มลูกบอลกับพื้นอย่างแรงเมื่อเป็นฝ่ายแพ้
- ค. ถอดเสื้อแล้วโยนเมื่อทีมเป็นฝ่ายชนะ
- ง. ตะโกนสุดเสียงเมื่อได้คะแนน

แบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

- | | | | |
|------|-------|------|----|
| 1. ก | 2. ค | 3. ง | 4. |
| ข | 5. ค | | |
| 6. ข | 7. ง | 8. ก | 9. |
| ง | 10. ก | | |

