



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา ฟุตซอล รหัสวิชา พ 30203

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

ครูประจำวิชา

นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม

ตำแหน่ง พนักงานราชการ

โรงเรียนเมืองธาตุวิทยาคม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 40

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 1

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ปฐมนิเทศ ความรอบรู้ คู่กีฬา (ปฐมนิเทศ)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ประวัติ อุปกรณ์ มารยาท ความความปลอดภัย กติกา

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ ประวัติ อุปกรณ์ มารยาท ได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ ประวัติ อุปกรณ์ มารยาท ได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์การให้คะแนน

5.สื่อการเรียนรู้

1. คอมพิวเตอร์
2. หนังสือ

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

7.สัญลักษณ์

-

8.กระบวนการจัดการเรียนรู้ (3 ชั้น ของแอบบาร์ต)

1.ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (เวลา10-15 นาที) วิธีทฤษฎี

- 1.1 ครูแนะนำตัวเอง
- 1.2 ครูให้นักเรียนแนะนำตัว ชื่อเล่น ที่อยู่ ตามเลขที่
- 1.3 ครูบอกหัวข้อที่จะสอน

2.ขั้นสอน (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบอธิบายสาธิต

2.1 เกณฑ์การให้คะแนน 100 คะแนน แบ่งเป็น 70:30 คะแนน

2.1.1 70 คะแนน

- | | | |
|------------------------------------------------|----|-------|
| 1. รายงาน | 10 | คะแนน |
| - เนื้อหาครบส่งตามเวลาที่กำหนด 10 คะแนน | | |
| - ถ้าส่งช้าหักวันละ 1 คะแนน หลังจากวันที่กำหนด | | |
| 2. จิตพิสัย | 10 | คะแนน |
| - เข้าเรียนครบ | 10 | คะแนน |
| - ขาดหักครั้งละ 1 คะแนน | | |
| - ขาดเกิน 4 ครั้ง ตัด มส. | | |

- | | | |
|---------------|----|-------|
| 3. สอบปฏิบัติ | 50 | คะแนน |
|---------------|----|-------|

2.1.2 30 คะแนน

- | | | |
|--------------|----|-------|
| - สอบปลายภาค | 30 | คะแนน |
|--------------|----|-------|

- | | | |
|--------|-----|-------|
| 4. รวม | 100 | คะแนน |
|--------|-----|-------|

3. ขั้นสรุป (เวลา10-15 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

- 3.1 สรุป เกณฑ์การทดสอบ
- 3.2 ถาม ตอบ
- 3.3 นัดหมาย ส่งงาน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 2

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ความรอบรู้คู่กีฬา (ประวัติ อุปกรณ์ มารยาท ความความปลอดภัย กติกา)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ประวัติ อุปกรณ์ มารยาท ความความปลอดภัย กติกา

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ ประวัติ อุปกรณ์ มารยาท ได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ ประวัติ อุปกรณ์ มารยาท ได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปในกีฬาฟุตบอล

5.สื่อการเรียนรู้

1. คอมพิวเตอร์
2. หนังสือ

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

7.สัญลักษณ์

-

8.กระบวนการจัดการเรียนรู้ (3 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1.ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (เวลา10-15 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

- 1.1 ครูชี้ให้นักเรียน
- 1.2 ครูสำรวจเครื่องแต่งกาย
- 1.3 ครูบอกหัวข้อที่จะสอน

2.ชั้นสอน (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบอธิบายสาธิต

- 2.1 ประวัติและความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล
- 2.2 กฎกติกาของกีฬาฟุตบอล
- 2.3 สนามฟุตบอล
- 2.4 มารยาท
- 2.5 ความปลอดภัย

3. ชั้นสรุป (เวลา10-15 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

- 3.1 สรุป เกณฑ์การทดสอบ
- 3.2 ถาม ตอบ
- 3.3 นัดหมาย ส่งงาน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 3

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ความรอบรู้คู่มือกีฬา (ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ความรอบรู้คู่มือกีฬา (ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้
2. เพื่อนให้นักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ ทักษะนี้ได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปในการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

7.สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแอบบาร์ต)

1.ขั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที)

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

O

XXXXX

XXXXX

รูปที่ 1.1

1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึดกล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกายบริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------|---------------|
| - ตะหลังเท้า | - ตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

2.ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

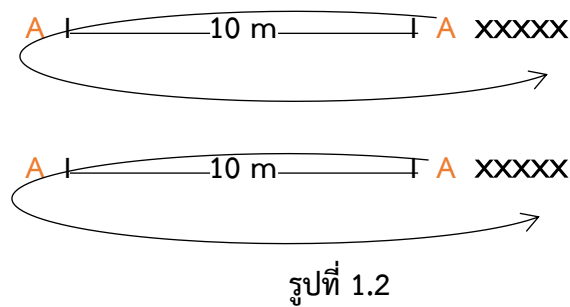
2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสาธิตการไหว้เบื้องต้น

3. **ขั้นฝึกหัด** (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่ แล้วหาพื้นที่ว่างเป็นของตัวเอง แล้วให้นักเรียนตีเข้าเพื่อนให้ได้ ใครได้ถึง 5 ครั้งก่อนชนะ

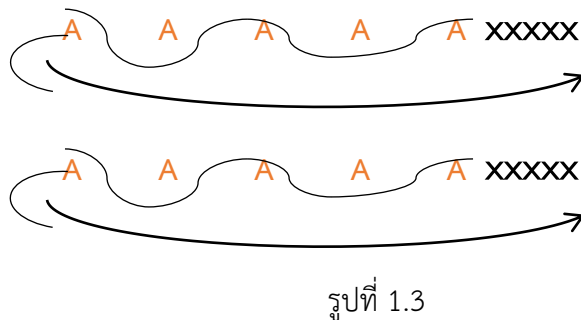
3.2 กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ยืนอยู่หลังกรวยแล้วทำตามที่ครูบอกไปจนถึงอีกกรวยฝั่งตรงข้ามแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวของตัวเอง กรวยห่างกันประมาณ 10 เมตร ดังรูปที่ 1.2

○



3.3 กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 กลุ่ม ยืนอยู่หลังกรวย แล้วทำตามที่ครูบอกดังรูปที่ 1.3

○



4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) วิธีสอนแบบพัฒนา/กระบวนการใช้เหตุผล

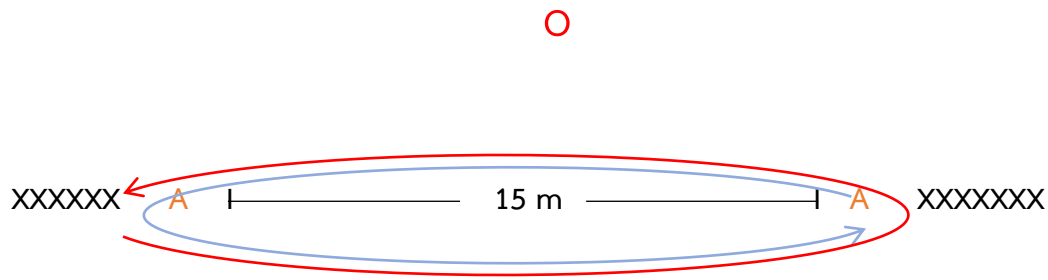
4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 1 แถว

4.2 ครูให้นักเรียนนับ 1-2 ไปเรื่อย ๆ จนถึงคนสุดท้าย แล้วให้คนที่นับเลขเดียวกันอยู่

ด้วยกัน

4.3 ให้นักเรียนอยู่หลังกรวยคนละฝั่ง กรวยห่างกันประมาณ 15 เมตร แล้วให้
แล้วให้นักเรียนแข่งกันวิ่งเปรี๊ยะโดยการวิ่งให้วิ่งอ้อมกรวยฝั่งตรงข้าม

4.4. ถ้าทีมที่นับ 1 วิ่งไปเตะหลัง ทีมคนที่นับ 2 ได้ คนที่นับ 1 เป็นฝ่ายชนะ คนแพ้เก็บอุปกรณ์ ดังรูปที่ 1.4



รูปที่ 1.4

5. ขั้นสรุป (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการไหว้เบื้องต้น โดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป

5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม

5.4. นัดหมายสั่งงาน

5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 4

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านในได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านในได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

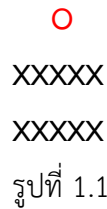
7.สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - -> = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแสบาร์ต)

1.ขั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที)

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถว ดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึดกล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถว ดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกายบริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

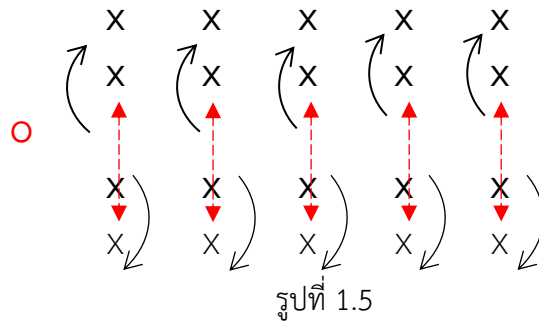
2.ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1

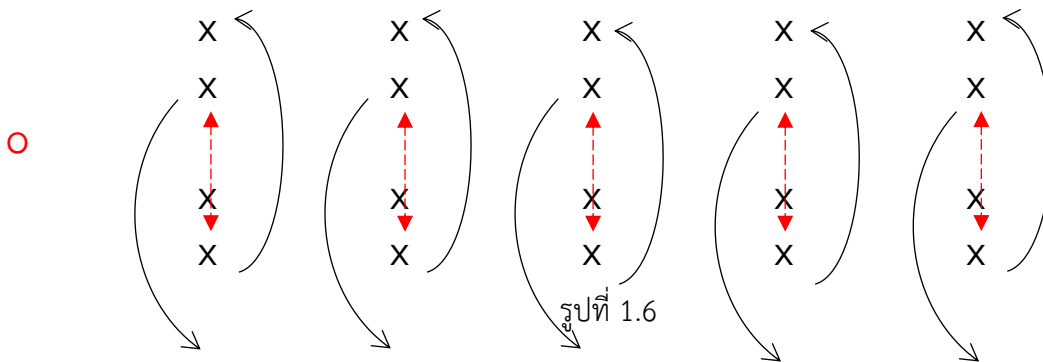
2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสาธิตการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

3. ขั้นฝึกหัด (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

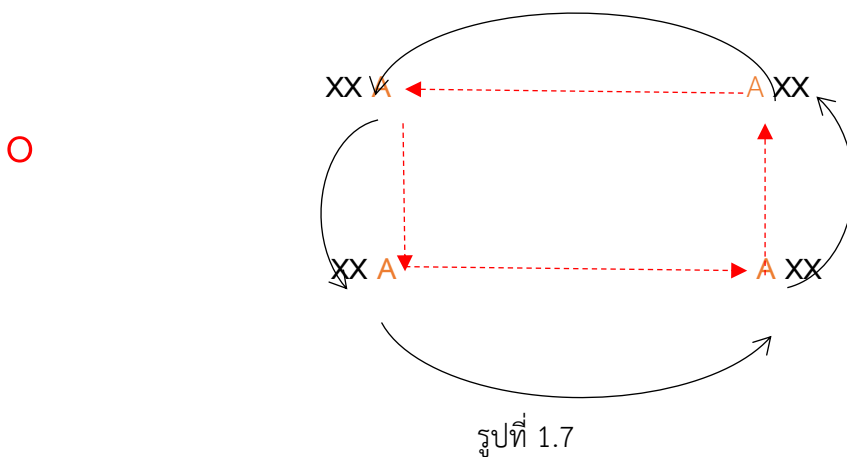
3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านในไปให้เพื่อนแล้ววิ่งไปต่อท้ายแล้วตัวเอง คนที่รับรับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.5



3.2 กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านในไปให้เพื่อนแล้ววิ่งไปต่อท้ายฝั่งตรงข้าม คนที่รับบอลรับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.6

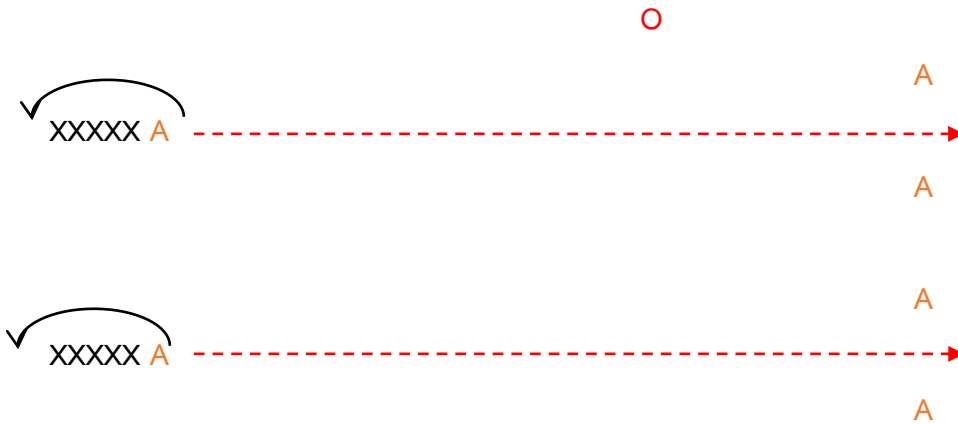


3.3 กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 8 คน ยืนเป็นรูป 4 เหลี่ยมห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านในไปให้เพื่อนแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวแถวที่ส่งบอลไป คนที่รับรับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.7



4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) วิธีสอนแบบพัฒนา/กระบวนการใช้เหตุผล

- 4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1
- 4.2 ครูให้นักเรียนนับ 1-2 ไปเรื่อย ๆ จนหมด คนที่นับ 1 อยู่ด้วยกัน คนที่นับ 2 อยู่ด้วยกัน
- 4.3 ครูให้นักเรียนส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านในไปให้เข้าตรงกลางระหว่างกรวยแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว กรวยจะห่าง จากนักเรียนประมาณ 10 เมตร
- 4.5 ทีมไหนเข้าครบ 5 ลูกก่อนชนะ ทีมแพ้เก็บอุปกรณ์ ดังรูปที่ 1.8



รูปที่ 1.8

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

- 5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1
- 5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน โดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป
- 5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม
- 5.4. นัดหมายสั่งงาน
- 5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 5

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (ฟุตบอล การส่งบอลด้วยหลังเท้า)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (ฟุตบอล การส่งบอลด้วยหลังเท้า)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการส่งบอลด้วยหลังเท้าได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการส่งบอลด้วยหลังเท้าได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการส่งบอลด้วยหลังเท้า

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

7.สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1.ขั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

O

XXXXX

XXXXX

รูปที่ 1.1

1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึด

กล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกาย

บริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

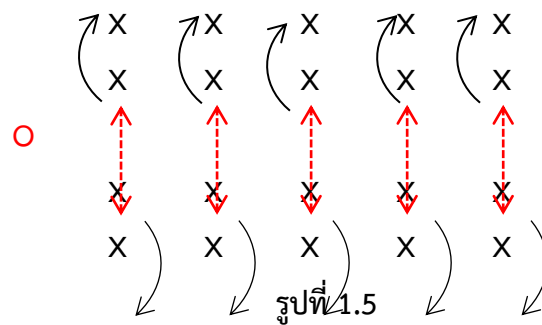
2.ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

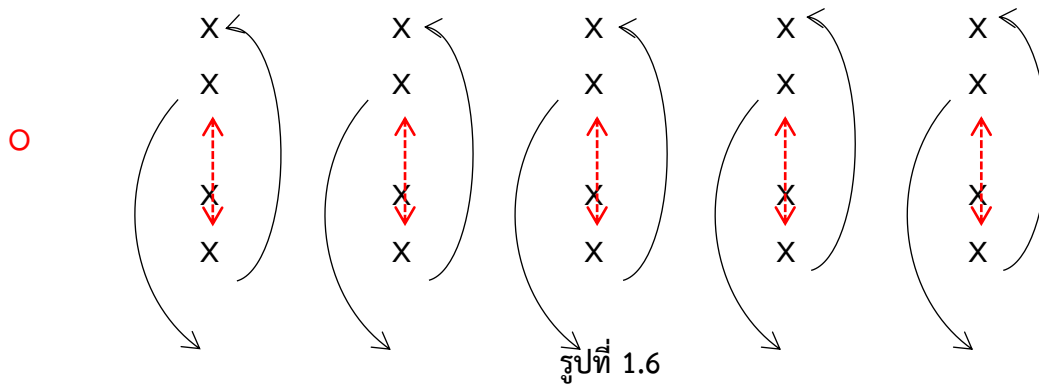
2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสาธิตการส่งบอลด้วยหลังเท้า

3. ชั้นฝึกหัด (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

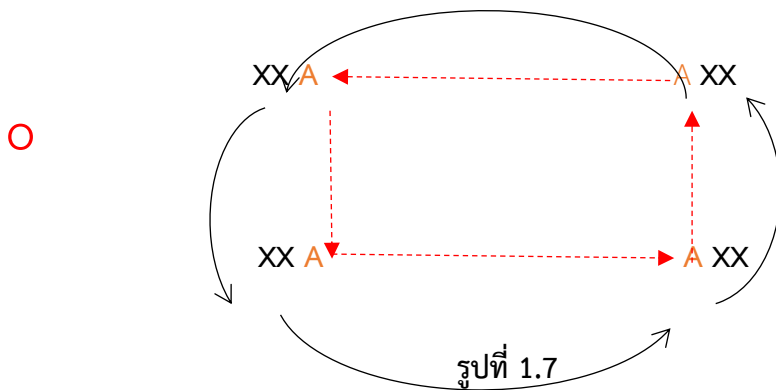
3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยหลังเท้าไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแล้วตัวเอง คนที่รับรับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.2



3.2 กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยหลังเท้าไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไป ต่อท้ายฝั่งตรงข้าม ดังรูปที่ 1.3

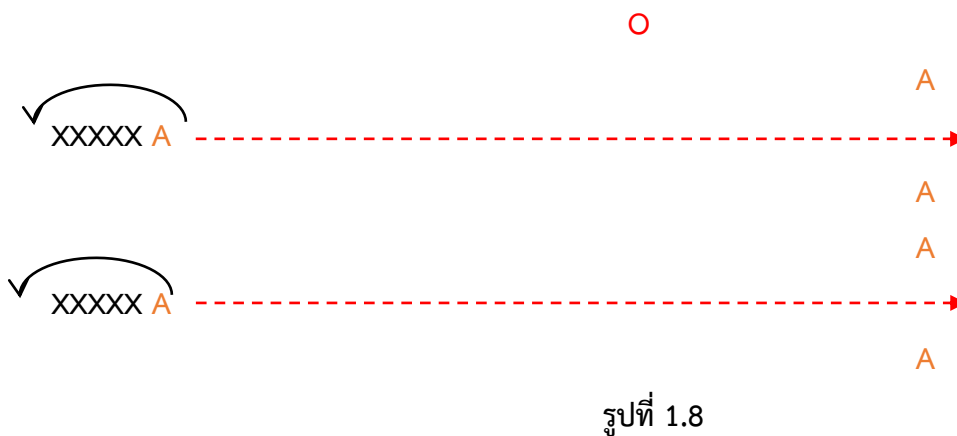


3.3 กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 8 คน ยืนเป็นรูป 4 เหลี่ยมห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยหลังเท้าไป แล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อนในจุดที่ส่งไปดัง รูปที่ 1.7



4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) วิธีสอนแบบพัฒนา/กระบวนการใช้เหตุผล

- 4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1
- 4.2 ครูให้นักเรียนนับ 1-2 ไปเรื่อย ๆ จนหมด คนที่นับ 1 อยู่ด้วยกัน คนที่นับ 2 อยู่ด้วยกัน
- 4.3 ครูให้นักเรียนส่งบอลหลังเท้าไปให้เข้าตรงกลางระหว่างกรวยแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวกรวยจะห่าง จากนักเรียนประมาณ 10 เมตร
- 4.5 ทีมไหนเข้าครบ 5 ลูกก่อนชนะ ทีมแพ้เก็บอุปกรณ์ ดังรูปที่ 1.8



5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

- 5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1
- 5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการส่งบอลด้วยหลังเท้าโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป
- 5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม
- 5.4. นัดหมายส่งงาน
- 5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 6

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

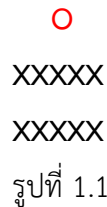
7.สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. ○ = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1.ขั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึด
กล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกาย
บริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

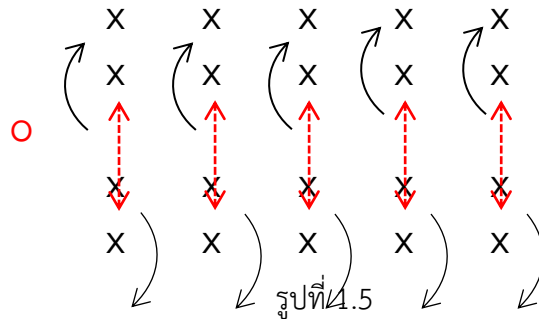
2.ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

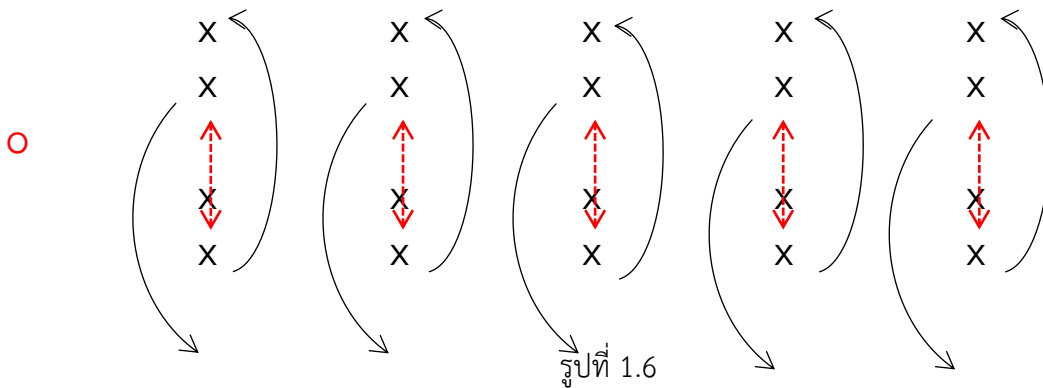
2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

3. **ขั้นฝึกหัด** (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

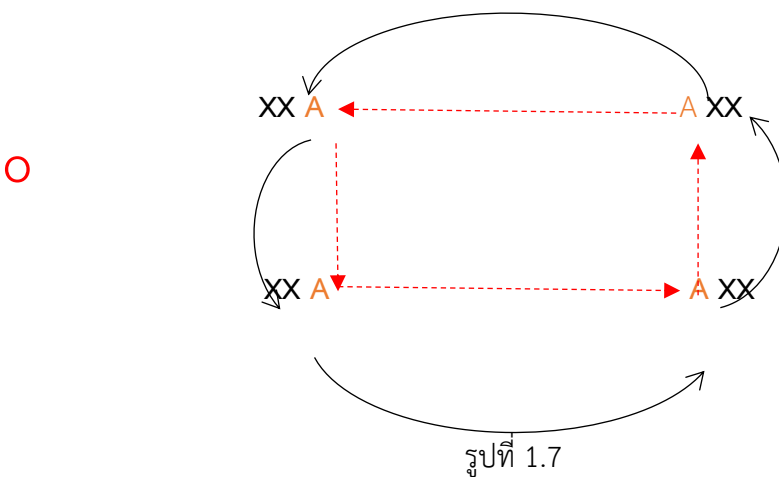
3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแล้วตัวเอง คนที่รับรับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.2



3.2 กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกไปให้เพื่อนแล้วแล้ววิ่งไปต่อท้ายฝั่งตรงข้าม ดังรูปที่ 1.3



3.3 กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 8 คน ยืนเป็นรูป 4 เหลี่ยมห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อนในจุดที่ส่งไปดังรูปที่ 1.4



4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) วิธีสอนแบบพัฒนา/กระบวนการใช้เหตุผล

- 4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1
- 4.2 ครูให้นักเรียนนับ 1-2 ไปเรื่อย ๆ จนหมด คนที่นับ 1 อยู่ด้วยกัน คนที่นับ 2 อยู่ด้วยกัน
- 4.3 ครูให้นักเรียนส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกไปให้เข้าตรงกลางระหว่างกรวยแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว กรวยจะห่าง จากนักเรียนประมาณ 10 เมตร
- 4.5 ทีมไหนเข้าครบ 5 ลูกก่อนชนะ ทีมแพ้เก็บอุปกรณ์ ดังรูปที่ 1.8



รูปที่ 1.8

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

- 5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1
- 5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป
- 5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม
- 5.4. นัดหมายสั่งงาน
- 5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1/2564

สัปดาห์ที่ 7

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (การส่งบอลด้วยปลายเท้า)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ประวัติ อุปกรณ์ มารยาท ความปลอดภัย กติกา

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการส่งบอลด้วยปลายเท้าได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการส่งบอลด้วยปลายเท้าได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการส่งบอลด้วยปลายเท้า

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล

6. การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

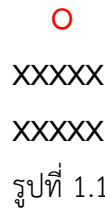
7. สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1. ชั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึด
กล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกาย
บริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

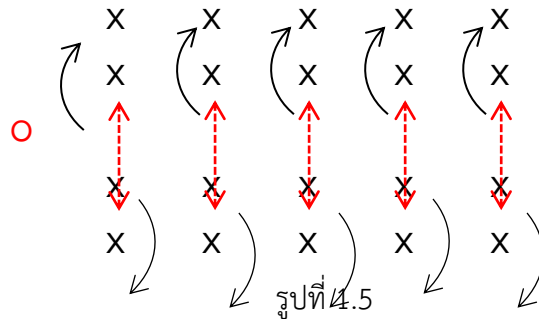
2. ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

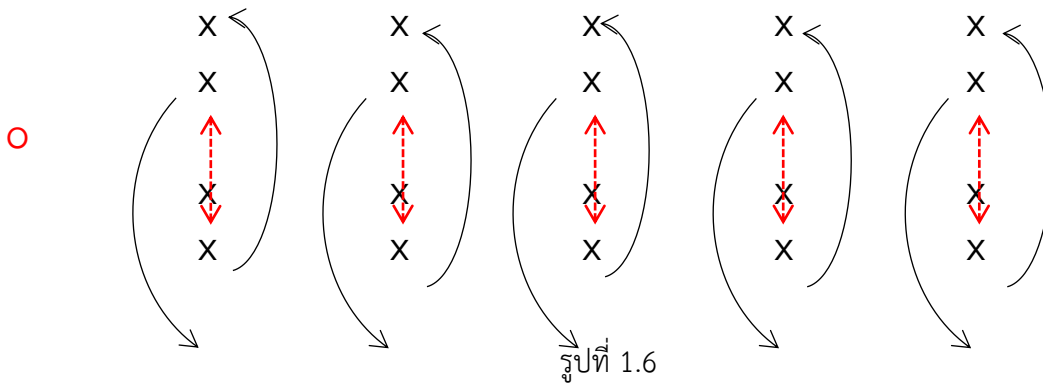
2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการส่งบอลด้วยปลายเท้า

3. **ขั้นฝึกหัด** (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

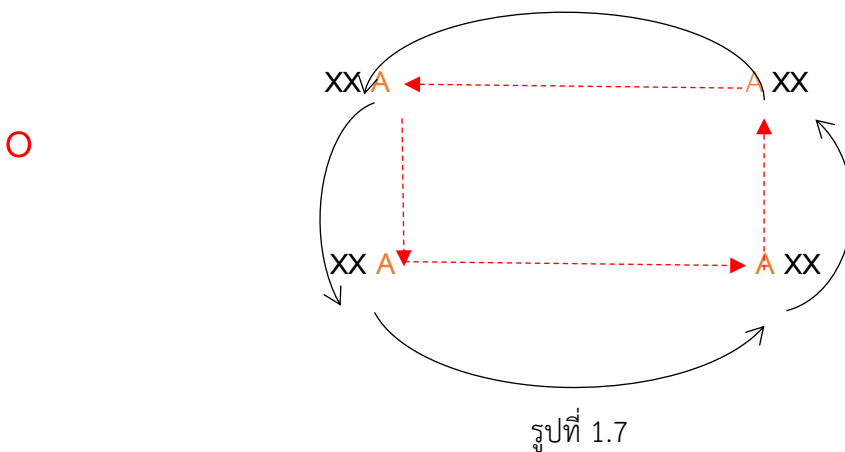
3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยปลายไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแล้วตัวเอง คนที่รับรับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.2



3.2 กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยปลายเท้าไปให้เพื่อน แล้วแล้ววิ่งไปต่อท้ายฝั่งตรงข้าม ดังรูปที่ 1.3

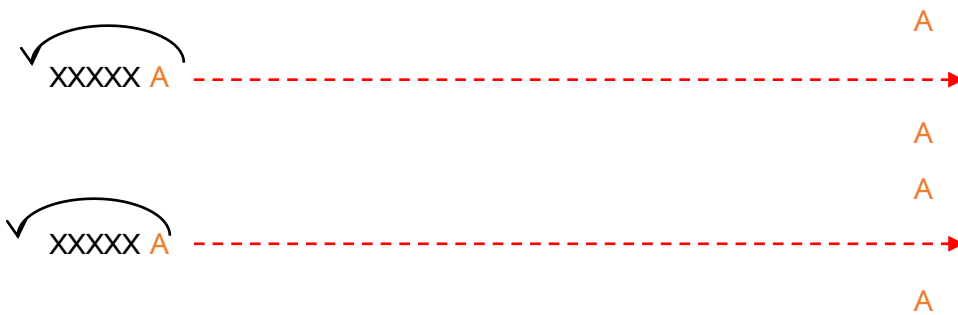


3.3 กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 8 คน ยืนเป็นรูป 4 เหลี่ยมห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยปลายเท้าไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อนในจุดที่ส่งไปดังรูปที่ 1.4



4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) วิธีสอนแบบพัฒนา/กระบวนการใช้เหตุผล

- 4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1
- 4.2 ครูให้นักเรียนนับ 1-2 ไปเรื่อย ๆ จนหมด คนที่นับ 1 อยู่ด้วยกัน คนที่นับ 2 อยู่ด้วยกัน
- 4.3 ครูให้นักเรียนส่งบอลด้วยปลายเท้าไปให้เข้าตรงกลางระหว่างกรวยแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว กรวยจะห่าง จากนักเรียนประมาณ 10 เมตร
- 4.5 ทีมไหนเข้าครบ 5 ลูกก่อนชนะ ทีมแพ้เก็บอุปกรณ์ ดังรูปที่ 1.8



รูปที่ 1.8

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

- 5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1
- 5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการส่งบอลด้วยปลายเท้าโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป
- 5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม
- 5.4. นัดหมายส่งงาน
- 5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 8

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (การส่งบอลด้วยฝ่าเท้า)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (การส่งบอลด้วยฝ่าเท้า)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการส่งบอลด้วยฝ่าเท้าได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการส่งบอลด้วยฝ่าเท้าได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการส่งบอลด้วยฝ่าเท้า

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงทักษะ

7.สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1.ขั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

O
XXXXX
XXXXX
รูปที่ 1.1

1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึด

กล้ามเนื้อทุกท่าท่า 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกาย

บริหารทุกท่าท่า 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------|---------------|
| - ตะหลังเท้า | - ตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

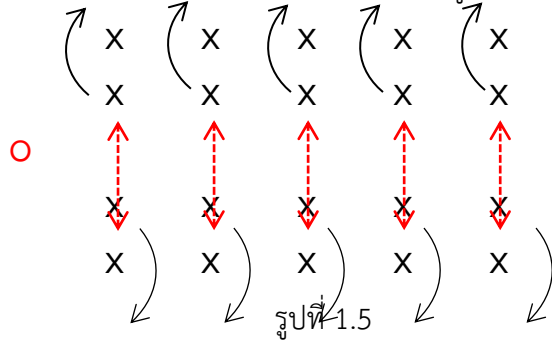
2.ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

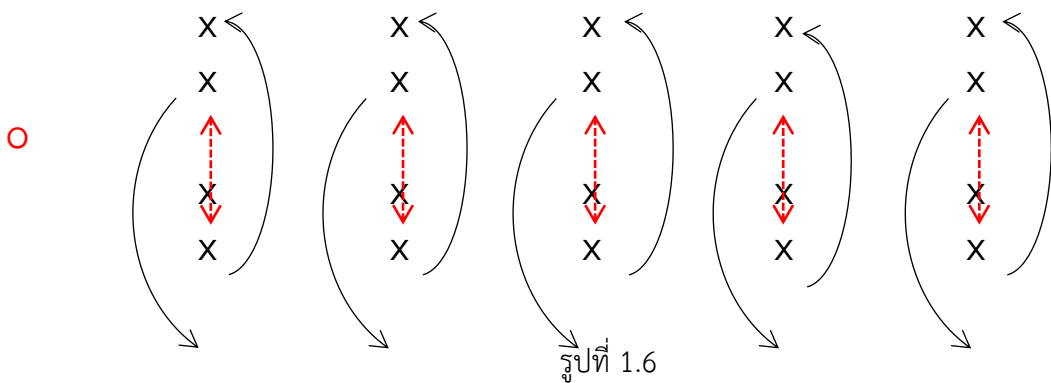
2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการส่งบอลด้วยฝ่าเท้า

3. **ขั้นฝึกหัด** (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

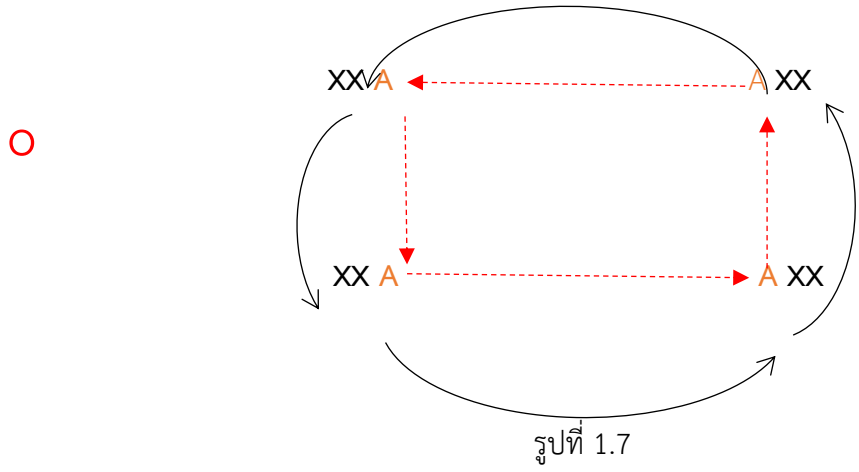
3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยฝ่ามือไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแล้วตัวเอง คนที่รับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.5



3.2 กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยฝ่าเท้าไปให้เพื่อนแล้วแล้ววิ่งไปต่อท้ายฝั่งตรงข้าม ดังรูปที่ 1.3

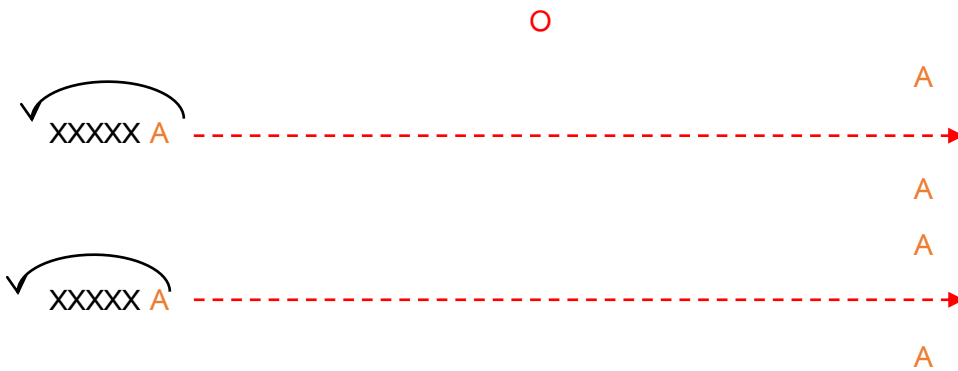


3.3 กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 8 คน ยืนเป็นรูป 4 เหลี่ยมห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยฝ่าเท้าไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อนในจุดที่ส่งไปดังรูปที่ 1.4



4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) วิธีสอนแบบพัฒนา/กระบวนการใช้เหตุผล

- 4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1
- 4.2 ครูให้นักเรียนนับ 1-2 ไปเรื่อย ๆ จนหมด คนที่นับ 1 อยู่ด้วยกัน คนที่นับ 2 อยู่ด้วยกัน
- 4.3 ครูให้นักเรียนส่งบอลด้วยฝ่าเท้าไปให้เข้าตรงกลางระหว่างกรวยแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวกรวยจะห่าง จากนักเรียนประมาณ 10 เมตร
- 4.5 ทีมไหนเข้าครบ 5 ลูกก่อนชนะ ทีมแพ้เก็บอุปกรณ์ ดังรูปที่ 1.8



รูปที่ 1.8

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

- 5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1
- 5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการส่งบอลด้วยฝ่าเท้าโดยสุ่มนักเรียนมาร่วม

สรุป

- 5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม
- 5.4. นัดหมายสั่งงาน
- 5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ช่วงชั้นที่ 4

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 9

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (การเลี้ยงบอล)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (การเลี้ยงบอล)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเลี้ยงบอลได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเลี้ยงบอลทำได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการเลี้ยงบอล

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

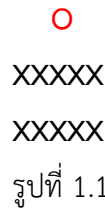
7.สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - -> = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1.ขั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึด
กล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกาย
บริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

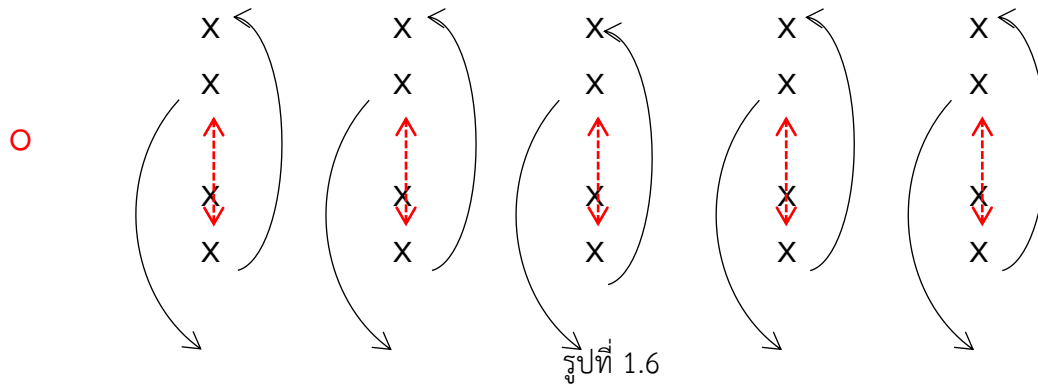
2.ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

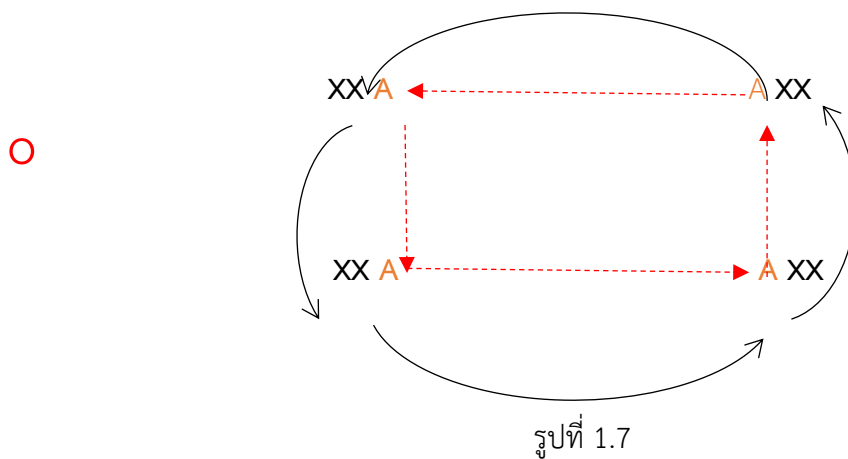
2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการเลี้ยงบอล

3. ชั้นฝึกหัด (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

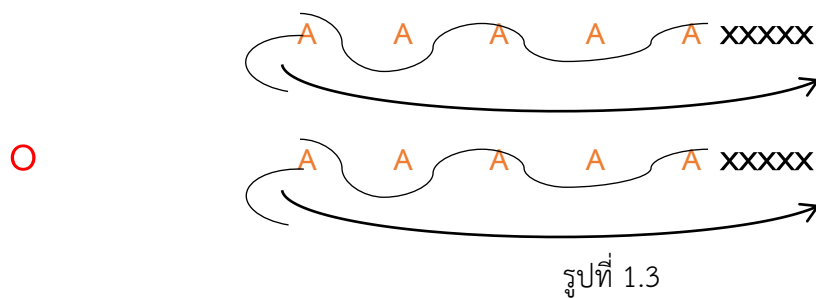
3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกันประมาณ 10 เมตร เลี้ยงบอลด้วยอะไรก็ได้ไปให้เพื่อน แล้วแล้ววิ่งไป ต่อท้ายฝั่งตรงข้าม ดังรูปที่ 1.6



3.2 กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 8 คน ยืนเป็นรูป 4 เหลี่ยมห่างกันประมาณ 10 เมตร เลี้ยงบอลด้วยอะไรก็ได้ไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไปต่อท้ายเพื่อนในจุดที่เลี้ยงไปดังรูปที่ 1.7



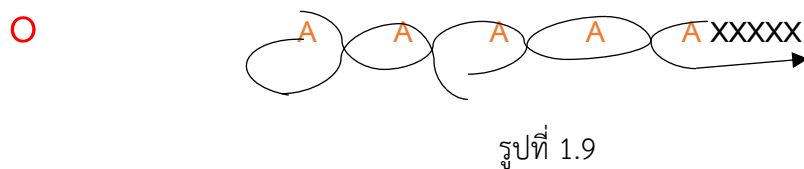
3.3 แบบฝึกที่ 3 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนอยู่หลังกรวย แล้วเลี้ยงบอลหลบกรวยแล้วกลับมาให้เพื่อน ดังรูปที่ 1.3



4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) วิธีสอนแบบพัฒนา/กระบวนการใช้เหตุผล

4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1

4.2 ครูให้นักเรียนจับคู่กันออกมาทำการส่งบอลด้วยฝ่าเท้าให้ครูดู ดังรูปที่ 1.5



5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการเลี้ยงบอลโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป

5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม

5.4. นัดหมายสั่งงาน

5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 11

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 11

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (สอบปฏิบัติทักษะการส่งบอล)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ประวัติ อุปกรณ์ มารยาท ความปลอดภัย กติกา

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสอบทักษะการส่งบอลได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสอบทักษะการส่งบอลได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการสอบทักษะการส่งบอล

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงทักษะ

7.สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - -> = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1.ขั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

O
XXXXX
XXXXX
รูปที่ 1.1

1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึด

กล้ามเนื้อทุกท่าท่า 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกาย

บริหารทุกท่าท่า 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------|---------------|
| - ตะหลังเท้า | - ตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

2.ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

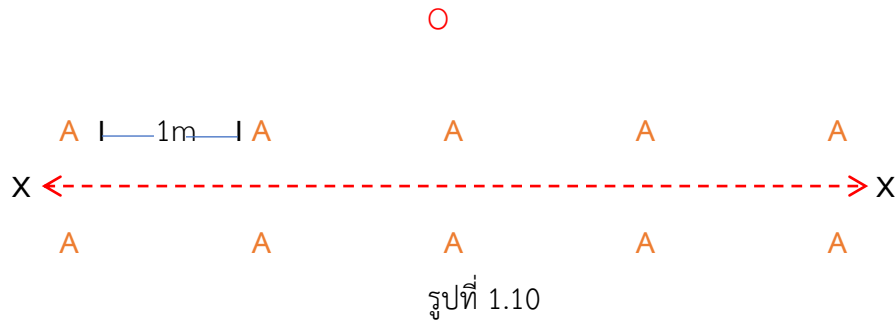
2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการสอบทักษะการส่งบอล

3. **ขั้นฝึกหัด** (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนออกมาสอบทีละคู่ โดยยืนอยู่คนละฝั่ง ระยะห่างประมาณ 10 เมตร

3.2 ให้นักเรียนส่งบอลไปให้เพื่อนด้วยข้างเท้าด้านในคนละ 4 ครั้ง ข้างเท้าด้านนอก 4 ครั้ง หลังเท้า 4 ครั้ง ปลายเท้า 4 ครั้ง ฝ่าเท้า 4 ครั้ง ห้ามให้โดนกรวยด้านข้าง ถ้าโดนไม่นับ กรวยจะห่างกันประมาณ 1 เมตร ดังรูปที่ 1.8



4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที)

4.1 ให้นักเรียนสอบส่งบอลผ่านกรวยที่ตั้งอยู่โดยการส่งบอลไม่ให้โดนกรวยด้านข้าง ดังรูปที่ 1.10 เกณฑ์การให้คะแนน

นักเรียนชาย	
จำนวนครั้ง	คะแนน
19-20 ครั้ง	10 คะแนน
17-18 ครั้ง	9 คะแนน
15-16 ครั้ง	8 คะแนน
13-14 ครั้ง	7 คะแนน
10-12 ครั้ง	6 คะแนน
8-9 ครั้ง	5 คะแนน
0-7 ครั้ง	ไม่ผ่านเกณฑ์

นักเรียนหญิง	
จำนวนครั้ง	คะแนน
18-20 ครั้ง	10 คะแนน
15-17 ครั้ง	9 คะแนน
12-14 ครั้ง	8 คะแนน
10-11 ครั้ง	7 คะแนน
9 ครั้ง	6 คะแนน
7-8 ครั้ง	5 คะแนน
0-6 ครั้ง	ไม่ผ่านเกณฑ์

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

- 5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1
- 5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการส่งบอลโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป
- 5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม
- 5.4. นัดหมายสั่งงาน
- 5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 12

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 12

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (การยิงประตู)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (การยิงประตู)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการยิงประตูได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการยิงประตูได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการยิงประตู

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

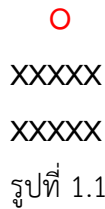
7.สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1.ขั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึดกล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกายบริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

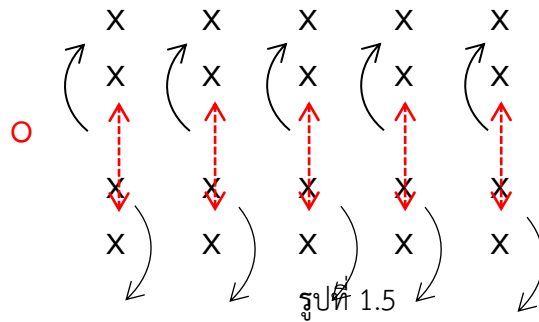
2.ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

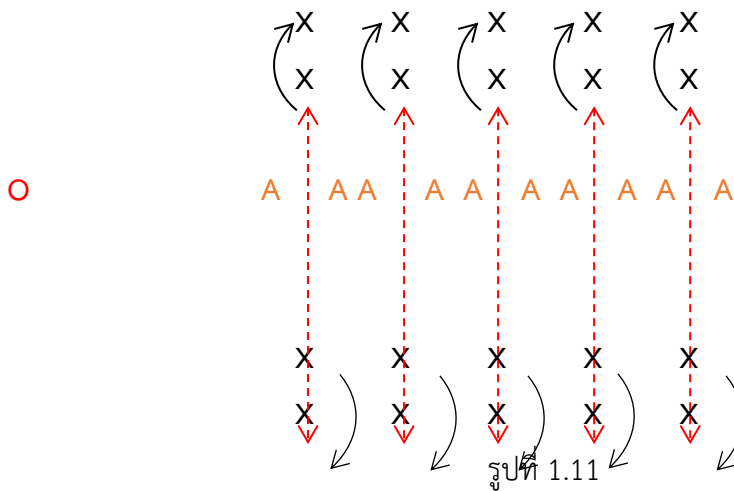
2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการยิงประตู

3. **ขั้นฝึกหัด** (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยอะไรก็ได้ไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแล้วตัวเอง คนที่รับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.5



3.2 กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนเข้าแถวดังรูปที่ 1.5 แล้วให้นักเรียนส่งบอลผ่านกรวยไปให้เพื่อนแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวของตัวเอง ดังรูปที่ 1.9



3.3 กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนทำเหมือนกิจกรรมที่ 2 แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวฝั่งตรงข้าม

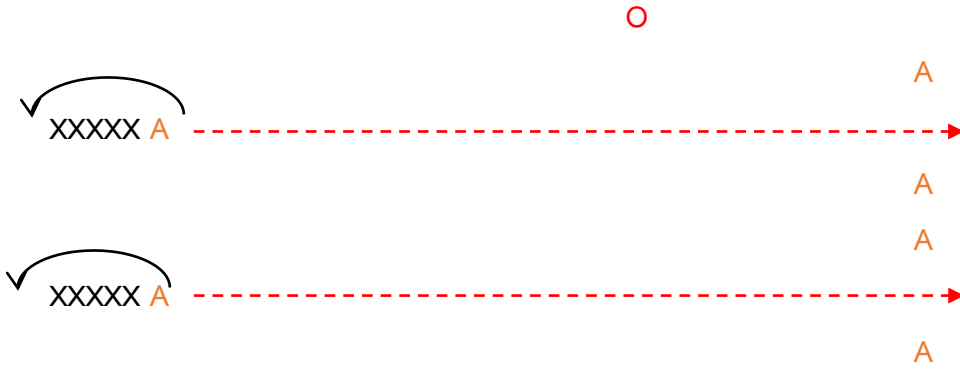
4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) วิธีสอนแบบพัฒนา/กระบวนการใช้เหตุผล

4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1

4.2 ครูให้นักเรียนนับ 1-2 ไปเรื่อย ๆ คนที่นับ 1 อยู่ด้วยกัน นับ 2 อยู่ด้วยกัน

4.3 ครูให้นักเรียนยิงประตูใครยิงแล้วไปเก็บบอลแล้วไปต่อท้ายแถวของตัวเอง ทีมไหนยิง

เข้าครบ 5 ลูกก่อนชนะ ทีมกระโดดตบ 20 พร้อมกับเก็บอุปกรณ์ ดังรูปที่ 1.10



รูปที่ 1.10

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา
 - 5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1
 - 5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการยิงประตูโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป
 - 5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม
 - 5.4. นัดหมายสั่งงาน
 - 5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 13

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ช่วงชั้นที่ 4

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 13

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (สอบปฏิบัติทักษะการเลี้ยงบอล)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (สอบปฏิบัติทักษะการเลี้ยงบอล)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสอบทักษะการเลี้ยงบอลได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสอบทักษะการเลี้ยงบอลได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการสอบทักษะการเลี้ยงบอล

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล
5. นาฬิกาจับเวลา

6. การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ้แสดงทักษะ

7. สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1. ชั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1

O

XXXXX

XXXXX

รูปที่ 1.1

1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถว ดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึดกล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถว ดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกายบริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

2. ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการสอบทักษะการเลี้ยงบอล

3. **ขั้นฝึกหัด** (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

3.1 ให้นักเรียนออกมาสอบเลี้ยงบอลหลบกรวยทีละคน เวลา 30 วินาที

4. **ขั้นใช้** เกณฑ์การให้คะแนน

นักเรียนชาย	
จำนวนกรวย	คะแนน
25 กรวย	5 คะแนน
20-24 กรวย	4 คะแนน
15-19 กรวย	3 คะแนน
10-14 กรวย	2 คะแนน
5-9 กรวย	1 คะแนน
0-4 กรวย	0 คะแนน

นักเรียนหญิง	
จำนวนกรวย	คะแนน
20 กรวย	5 คะแนน
15-19 กรวย	4 คะแนน
11-14 กรวย	3 คะแนน
8-10 กรวย	2 คะแนน
5-7 กรวย	1 คะแนน
0-4 กรวย	0 คะแนน

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการเลี้ยงโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป

5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม

5.4. นัดหมายสั่งงาน

5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 14

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 14

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (สอบปฏิบัติทักษะการเลี้ยงบอล ต่อ)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (สอบปฏิบัติทักษะการเลี้ยงบอล)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสอบทักษะการเลี้ยงบอลได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสอบทักษะการเลี้ยงบอลได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการสอบทักษะการเลี้ยงบอล

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล
5. นาฬิกาจับเวลา

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงทักษะ

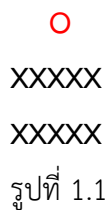
7.สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ท)

1.ขั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึดกล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกายบริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

2.ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการสอบทักษะการเลี้ยงบอล

3. ขั้นฝึกหัด (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

- 3.1 ให้นักเรียนออกมาสอบเลี้ยงบอลหลบกรวยทีละคน ใช้เวลา 2 นาที
4. **ขั้นใช้**(เวลา 10-15 นาที)
- เกณฑ์การให้คะแนน

นักเรียนชาย	
จำนวนกรวย	คะแนน
25 กรวย	5 คะแนน
20-24 กรวย	4 คะแนน
15-19 กรวย	3 คะแนน
10-14 กรวย	2 คะแนน
5-9 กรวย	1 คะแนน
0-4 กรวย	0 คะแนน

นักเรียนหญิง	
จำนวนกรวย	คะแนน
20 กรวย	5 คะแนน
15-19 กรวย	4 คะแนน
11-14 กรวย	3 คะแนน
8-10 กรวย	2 คะแนน
5-7 กรวย	1 คะแนน
0-4 กรวย	0 คะแนน

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา
- 5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1
 - 5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการเลี้ยงโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป
 - 5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม
 - 5.4. นัดหมายสั่งงาน
 - 5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 15

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5
ภาคเรียนที่ 2/2564 สัปดาห์ที่ 15 เวลา 50 นาที/คาบ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (สอบปฏิบัติทักษะการยิงประตู)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (สอบปฏิบัติทักษะการยิงประตู)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสอบทักษะการยิงประตูได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสอบทักษะการยิงประตูได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการสอบทักษะการยิงประตู

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

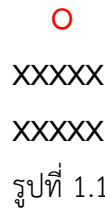
7.สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - -> = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1.ขั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึดกล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกายบริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

2.ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการสอบทักษะการยิงประตู

3. **ขั้นฝึกหัด** (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนออกมาสอบทีละคน โดยยืนอยู่หลังกรวย ระยะห่างประมาณ 10 เมตร

3.2 ให้นักเรียนยิงประตู 10 ลูก

4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) เกณฑ์การให้คะแนน

4.1 ยิงเข้าผ่านระหว่างกรวยกับเสา ได้ 2 คะแนน

4.2 เข้าผ่านตรงกลางกรวย 1 คะแนน

4.3 ไม่เข้า 0 คะแนน

เกณฑ์การสอบ

-ผู้ชายผลัดได้ 1 ลูก

-ผู้หญิงผลัดได้ 2 ลูก

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

5.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

5.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการสอบส่งบอลโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป

5.3 ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม

5.4 นัดหมายสั่งงาน

5.5 สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 16

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 16

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (สอบปฏิบัติทักษะการยิงประตู ต่อ)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (สอบปฏิบัติทักษะการยิงประตู)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสอบทักษะการยิงประตูได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสอบทักษะการยิงประตูได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการสอบทักษะการยิงประตู

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล

6. การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

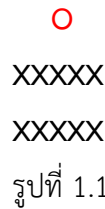
7. สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1. ชั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึดกล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกายบริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

2. ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการสอบทักษะการยิงประตู

3. **ขั้นฝึกหัด** (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนออกมาสอบทีละคน โดยยืนอยู่หลังกรวย ระยะห่างประมาณ 10 เมตร

3.2 ให้นักเรียนยิงประตูโดยยิงประตู 10 ลูก

4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) เกณฑ์การให้คะแนน

4.1 ยิงเข้าผ่านระหว่างกรวยกับเสา ได้ 2 คะแนน

4.2 เข้าผ่านตรงกลางกรวย 1 คะแนน

4.3 ไม่เข้า 0 คะแนน

เกณฑ์การสอบ

-ผู้ชายผลัดได้ 1 ลูก

-ผู้หญิงผลัดได้ 2 ลูก

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

5.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวตั้งรูปที่ 1.1

5.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการสอบส่งบอลโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป

5.3 ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม

5.4 นัดหมายสั่งงาน

5.5 สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 17

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 17

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (กาเล่นทีม)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (กาเล่นทีม)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นทีมได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นทีมได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการเล่นทีม

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล

6. การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

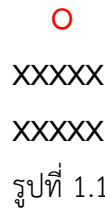
7. สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1. ชั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถว ดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึดกล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถว ดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกายบริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

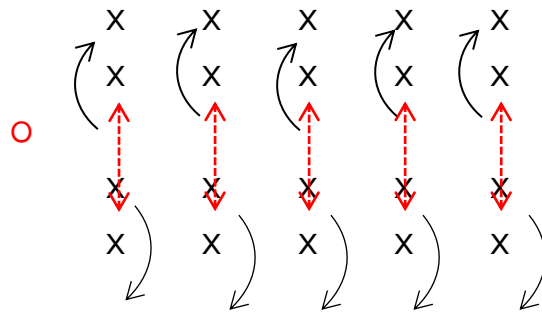
2. ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการเล่นทิม

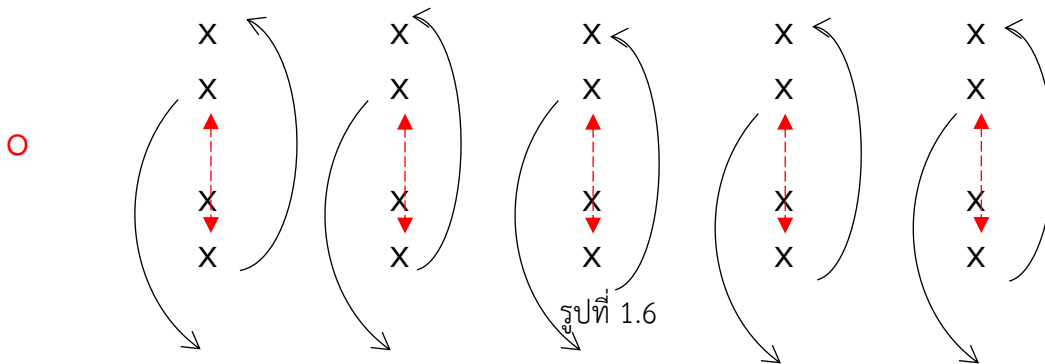
3. **ขั้นฝึกหัด** (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

3.1 กิจกรรมที่ 1.1 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยอะไรก็ได้ไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแล้วตัวเอง คนที่รับรับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.5



รูปที่ 1.5

3.2 กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านในไปให้เพื่อนแล้ววิ่งไปต่อท้ายฝั่งตรงข้าม คนรับบอลรับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.6



รูปที่ 1.6

3.3 กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มเป็นวงกลม ห่างกันประมาณ 5 เมตร แล้วให้นักเรียนเล่นลิงชิงบอล ดังรูปที่ 1.16



รูปที่ 1.16

4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) วิธีสอนแบบพัฒนา/กระบวนการใช้เหตุผล

4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1

4.2 ครูให้นักเรียนนับ 1-2 ไปเรื่อย ๆ คนที่นับ 1 อยู่ด้วยกัน นับ 2 อยู่ด้วยกัน

4.3 ครูให้นักเรียนเล่นทีมยิงประตู ทีม 7 คน ถ้าทีมไหนแพ้วิ่งรอบสนาม 2 รอบพร้อมเก็บ

อุปกรณ์

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

5.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

5.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการเล่นทีมโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป

5.3 ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม

5.4 นัดหมายส่งงาน

5.5 สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 17

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 17

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (กาเล่นทีม)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (กาเล่นทีม)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นทีมได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นทีมได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการเล่นทีม

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล

6.การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงทักษะ

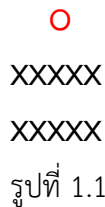
7.สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ท)

1.ขั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึดกล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกายบริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

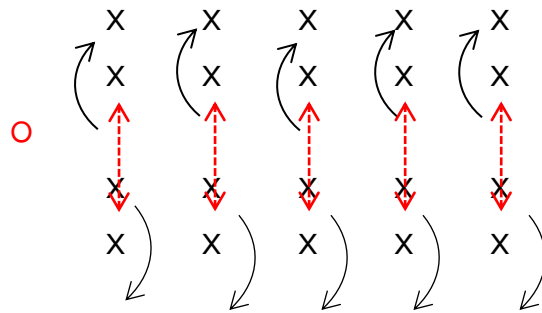
2.ขั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการเล่นทีม

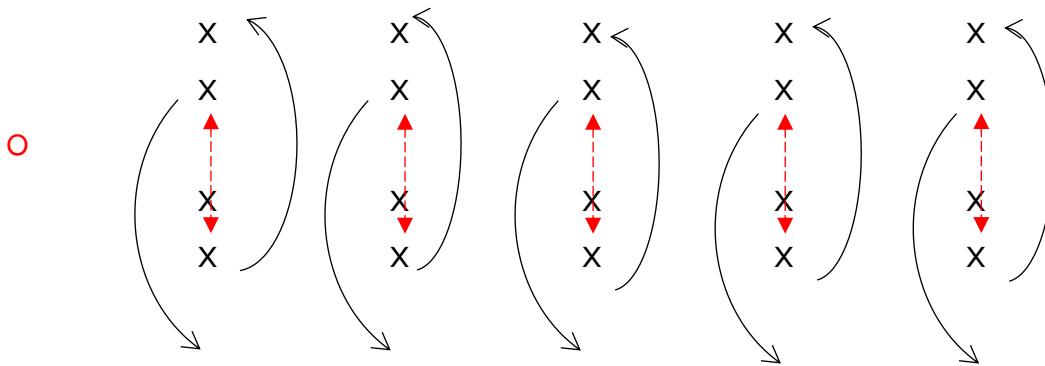
3. ขั้นฝึกหัด (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

3.1 กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยอะไรก็ได้ไปให้เพื่อน แล้ววิ่งไปต่อท้ายแล้วตัวเอง คนที่รับรับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.5



รูปที่ 1.5

3.2 กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 4 คน ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านในไปให้เพื่อนแล้ววิ่งไปต่อท้ายฝั่งตรงข้าม คนรับบอลรับด้วยข้างเท้าด้านใน ดังรูปที่ 1.6



รูปที่ 1.6

3.3 กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มเป็นวงกลม ห่างกันประมาณ 5 เมตร แล้วให้นักเรียนเล่นชิงบอล ดังรูปที่ 1.16



รูปที่ 1.16

4. **ขั้นใช้** (เวลา 10-15 นาที) วิธีสอนแบบพัฒนา/กระบวนการใช้เหตุผล

4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1

4.2 ครูให้นักเรียนนับ 1-2 ไปเรื่อย ๆ คนที่นับ 1 อยู่ด้วยกัน นับ 2 อยู่ด้วยกัน

4.3 ครูให้นักเรียนเล่นทีมยิงประตู ทีม 7 คน ถ้าทีมไหนแพ้วิ่งรอบสนาม 2 รอบพร้อมเก็บ

อุปกรณ์

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

5.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1

5.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการเล่นทีมโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป

5.3 ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม

5.4 นัดหมายส่งงาน

5.5 สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 18

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 18

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (กาเล่นทีม ต่อ)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (กาเล่นทีม)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นทีมได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นทีมได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการเล่นทีม

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล

6. การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

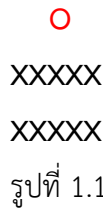
7. สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1. ชั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึดกล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกายบริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

2. ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการเล่นทีม

3. ชั้นฝึกหัด (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

3.1 กิจกรรมที่ 1 ครูให้นักเรียนจับฉลากแบ่งทีมแข่งขันในคาบหน้า แข่งทีมละ 7 คน

3.2 กิจกรรมที่ 2 ทำโปรแกรมการแข่งขัน

3.2 กิจกรรมที่ 3 กฎกติกา

-ทีมแพ้ในรอบแรก ชิงที่ 3

-ทีมชนะในรอบแรกชิงชนะเลิศ

4. ชั้นใช้ (เวลา 10-15 นาที) วิธีสอนแบบพัฒนา/กระบวนการใช้เหตุผล

4.1 ทำสนามแข่งขัน

5. ชั้นสรุป (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการเล่นทีมโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป

5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม

5.4. นัดหมายสั่งงาน

5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 19

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ช่วงชั้นที่ 4

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2/2564

สัปดาห์ที่ 19

เวลา 50 นาที/คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ทักษะขั้นพื้นฐาน (การแข่งขัน)

สาระที่ 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง
เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม
2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.สาระสำคัญ

ทักษะขั้นพื้นฐาน (การแข่งขัน)

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อนให้นักเรียนรู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการแข่งขันได้
2. เพื่อนักเรียนสามารถความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการแข่งขันได้

3.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะ

4.สาระการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจความรู้ทั่วไปการเล่นแข่งขัน

5.สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. นกหวีด
3. กรวย
4. ลูกฟุตบอล
5. เสื้อเอี่ยม

6. การวัดและประเมินผล

เครื่องมือการวัด

-

วิธีการวัด

1. สังเกตความตั้งใจในการเรียน
2. สังเกตการณ์แสดงทักษะ

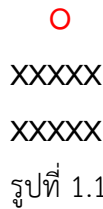
7. สัญลักษณ์

1. X = นักเรียน
2. O = ครู
3. A = กรวย
4. —→ = ทิศทางการวิ่ง
5. - - - - - → = ทิศทางบอล

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (5 ชั้น ของแฮบาร์ต)

1. ชั้นเตรียม (เวลา 5-10 นาที) วิธีสอนแบบใช้คำถาม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1



1.2 ครูตรวจสอบรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน

1.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถว ดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อยึด
กล้ามเนื้อทุกท่าทำ 10 วินาทีดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------|-----------|
| - ยึดขาหนีบ | - ยึดน่อง |
| - ยึดต้นขาด้านหน้า | - ยึดเอว |

1.4 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับระยะทางประมาณ 30 เมตร 2 รอบ

1.5 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถว ดังรูปที่ 1.1 พร้อมขยายแถวสองช่วงแขนเพื่อกาย
บริหารทุกท่าทำ 10 ครั้งดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------|---------------|
| - เตะหลังเท้า | - เตะแป |
| - กระโดดตบ | - หมุนหัวไหล่ |

2. ชั้นอธิบายสาธิต (เวลา 5 นาที)

2.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ดังรูปที่ 1.1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายการเล่นทิม

3. **ขั้นฝึกหัด** (เวลา 20-25 นาที) วิธีสอนแบบปฏิบัติ

3.1 เริ่มแข่งขันในรอบแรก

3.2 แข่งขันรอบ 2

4. **ขั้นใช้**(เวลา 10-15 นาที) เกณฑ์การให้คะแนน

ลำดับ	คะแนน
ชนะเลิศอันดับ 1	10 คะแนน
รองชนะเลิศอันดับ 1	8 คะแนน
รองชนะเลิศอันดับ 2	6 คะแนน
รองชนะเลิศอันดับ 3	5 คะแนน

5. **ขั้นสรุป** (เวลา 5นาที) วิธีสอนแบบแก้ปัญหา

5.1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถวดังรูปที่ 1.1

5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปทักษะการแข่งขันโดยสุ่มนักเรียนมาร่วมสรุป

5.3. ถามตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม

5.4. นัดหมายสั่งงาน

5.5. สุขปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม)

...../...../.....