แผนการสอน

รายวิชา พลศึกษา (กรีฑา) รหัสวิชา พ 22104

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565

ครูประจำวิชา

นายธเนศ แก้วเข้ม

ตำแหน่ง นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

โรงเรียนเมืองราดวิทยาคม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง ปฐมนิเทศ**

สาระสำคัญ

การแนะนำรายวิชา บอกรายละเอียดในวิชาที่จะสอน ประวัติความเป็นมา และกติกากรีฑา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในประวัติและกติกากรีฑาและมีความรู้ความเข้าใจในเกณฑ์การให้คะแนน การเข้าชั้นเรียน ระเบียบแถว การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กายบริหาร ระบบไหลเวียน

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกากรีฑาไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1.บอกจุกประสงค์การเรียนรู้วิชาพลศึกษา (กรีฑา) ได้ถูกต้อง

2.บอกการวัดการประเมินผลได้ถูกต้อง

3.บอกเกณฑ์การให้คะแนน

เนื้อหาสาระ

1.จุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดและการประเมินผล

2.เกณฑ์การให้คะแนน

3.รู้และเข้าใจเกี่ยวกับ เนื้อหา รายละเอียดในรายวิชาและข้อตกลงเบื้องต้น ในการเรียนการ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1.ขั้นนำเข้าสู้บทเรียน

1.1 ครูแนะนำตัวเอง

1.2 ให้นักเรียนแนะนำตัวเองทีละคน พร้อมกับครูเช็คชื่อนักเรียนไปด้วย

2.ขั้นสอน

2.1 ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาความรู้ เรื่องข้อตกลงเบื้องต้นในการเรียนการสอน จุดประสงค์ การวัดและการประเมินผล เกณฑ์การให้คะแนนที่ครูเตรียมไว้ให้ แจกคนละ 1 ชุด โดยครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาแล้วสรุปร่วมกัน

2.2 ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาความรู้ เนื้อหา รายละเอียดในรายวิชา พร้อมครูอธิบาย

2.3 ให้นักเรียนจดบันทึก เกี่ยวกับจุดประสงค์ เกณฑ์การให้คะแนน การวัดและประเมินผล รวมถึงรายละเอียดเกี่ยวกับเนื้อหาสาระ ในรายวิชาที่จะเรียน

2.4 ครูอธิบายและสรุปเพิ่มเติม

3.ขั้นสรุป

3.1 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายเนื้อหาที่เรียนในชั่วโมง

3.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น

3.3 ซักถามข้อสงสัย เพื่อความชัดเจนและถูกต้อง

3.4 ครูอธิบายและสรุปเพิ่มเติม

3.5 ครู นัดหมายการเรียนในคาบต่อไป

สื่อการเรียนรู้

1.ใบคำอธิบายรายวิชา เกณฑ์การให้คะแนน

การวัดผลและประเมินผล

1.การสังเกตการร่วมอธิบายในชั้นเรียน

2.ถาม – ตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง การอบอุ่นร่างกายก่อนการเรียนกรีฑา**

สาระสำคัญ

การอบอุ่นร่างกายก่อนการเรียนกรีฑา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายก่อนเรียนกรีฑา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1.นักเรียนสามารถอธิบายการอบอุ่นร่างกายก่อนการเรียนกรีฑาได้อย่างถูกต้อง

2.นักเรียนสามารถปฏิบัติวิธีการอบอุ่นร่างกายก่อนการเรียนกรีฑาได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การอบอุ่นร่างกายก่อนเรียนกรีฑา

สัญลักษณ์

O = ครู

X = นักเรียน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1.ขั้นเตรียม

1.1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว หัวหน้าสั่งทำความเคารพ ดังรูปที่ 1.1

O

X XXXXX

XXXXXX

รูปที่ 1.1

1.2 ครูเช็คชื่อนักเรียน พร้อมตรวจความเรียบร้อย เครื่องแต่งกาย และสุขภาพ

1.3 ทบทวนการเรียนในชั่วโมงที่แล้ว

1.4 ครูซักถามนักเรียนว่า ทำไมเราต้องอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้ง

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 ครูอธิบายถึงหลักการและเหตุผลของการอบอุ่นร่างกายก่อนการเรียนกรีฑา

2.2 ครูอธิบายขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายและประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย

2.3 ครูปฏิบัติการอบอุ่นร่างกายให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่างและให้นักเรียนปฏิบัติตาม

3.ขั้นฝึกปฏิบัติ

3.1 ให้นักเรียนจดบันทึกการอบอุ่นร่างกายลงในสมุด

3.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 5 กลุ่ม เท่าๆ กัน

3.3 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ตามกลุ่มและปฏิบัติการอบอุ่นร่างกายตามที่ครูปฏิบัติให้ดู

3.4 ครูตรวจดูและเสนอแนะ

4.ขั้นนำไปใช้

4.1ให้แต่ละกลุ่ม มาปฏิบัติให้ครูดู แต่ละกลุ่ม ทำกลุ่มละ 20 ท่า คือ ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า และท่ากายบริหาร 10 ท่า

4.2 ครูตรวจ และแนะนำแต่ละกลุ่มให้ถูกต้อง

5.ขั้นสรุป

5.1ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว

5.2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปหลักการอบอุ่นร่างกาย

5.3 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิกเห็น

5.4 ซักถามข้อสงสัย เพื่อความชัดเจนและถูกต้อง

5.5 นัดหมายการเรียนในคาบต่อไป

5.6 ให้นักเรียนไปปฏิบัติสุขปฏิบัติและหัวหน้าสั่งเลิก

การวัดผลและประเมินผล

1.สังเกตพฤติกรรมเป็นรายบุคคล

2.สังเกตพฤติกรรมเป็นรายกลุ่ม

3.ถาม – ตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง วิ่ง 100 เมตร**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

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

สาระสำคัญ

กรีฑาเป็นวิชาพลศึกษา ที่ดียิ่งอย่างหนึ่งคือเป็นการออกกำลังกายไปได้ทุกสัดส่วนของร่างกายนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ประกอบเครื่องมือที่ดีอย่างหนึ่งเนื่องจากอวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะได้รับการฝึกหัดแล้วและการเคลื่อนไหวก็จะครบถ้วน เช่น นั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและอธิบายการวิ่งระยะ 100 เมตร

2. เพื่อให้นักเรียนสารถนำความรู้เกี่ยวกับการวิ่ง 100 เมตร ไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1 เพื่อให้นักเรียนอธิบายการวิ่งระยะ 100 เมตรได้

2 เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะการวิ่ง 100 เมตรไปปรับใช้ได้

เนื้อหาสาระ

-การออกบล็อกสตาร์ท

-การออกวิ่งที่ถูกวิธี

สัญลักษณ์

= ครู

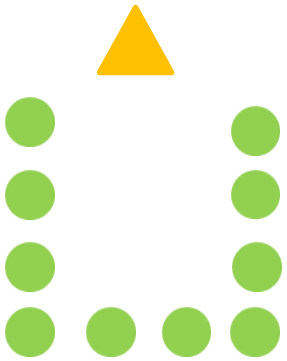
= นักเรียน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1.ขั้นเตรียม

-ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจสุขภาพ

-ครูสั่งนักเรียนจัดแถวเป็นรูปตัว U ดังรูป



รูปที่ 1

-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ยืดต้นคอ
2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว
3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก
4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว
5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง

6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว

7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง

8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

10. ยืดข้อเท้า

2.อธิบายและสาธิต

-อธิบายการวิ่งระยะ 100 เมตร

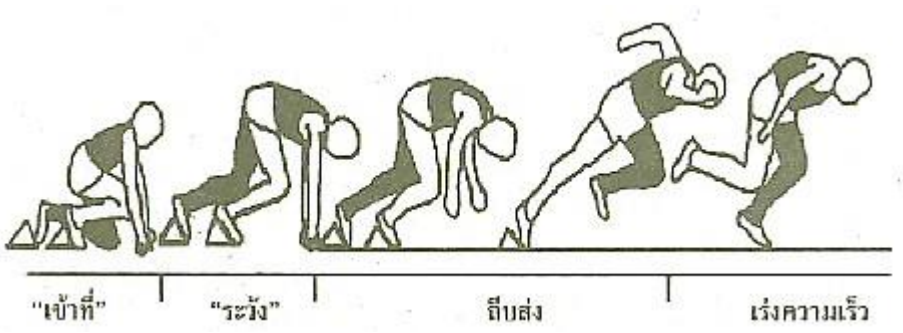
-อธิบายการออกบล็อกสตาร์ท

-สาธิตท่าทางการวิ่งที่ถูกต้อง

3.ขั้นฝึกปฏิบัติ

-ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปตัว U ดังรูปที่ 1 และนั่งลง

-ครูให้นักเรียนออกมาทำท่าออกบล็อกสตาร์ททีละคน พร้อมครูคอยให้คำอธิบาย



-ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนเรียง 4 และให้นักเรียนทำท่าวิ่งอยู่กับที่ไปเรื่อยๆ และครูอธิบาย

4.ขั้นนำไปใช้

-ครูให้นักเรียนแบ่งทีมออกเป็น 4 ทีมโดยแต่ละทีมส่งตัวแทนออกมาวิ่งกลุ่มละ 1 คน

-ทีมไหนเข้าที่ 1 ก่อน เป็นฝ่ายชนะ

5.ขั้นสรุป

-ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป

-ซักถาม / ถาม ตอบ

-นัดหมาย / สั่งงาน

-กิจกรรมสุขปฏิบัติ

-เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

-สนาม

-บล็อกสตาร์ท

-นกหวีด

การวัดผลและประเมินผล

1.สังเกตพฤติกรรม

2.ถาม – ตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง วิ่ง 400 เมตร**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ. 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

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

สาระสำคัญ

กรีฑาเป็นวิชาพลศึกษา ที่ดียิ่งอย่างหนึ่งคือเป็นการออกกำลังกายไปได้ทุกสัดส่วนของร่างกายนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ประกอบเครื่องมือที่ดีอย่างหนึ่งเนื่องจากอวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะได้รับการฝึกหัดแล้วและการเคลื่อนไหวก็จะครบถ้วน เช่น นั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและอธิบายการวิ่งระยะ 400 เมตร

2. เพื่อให้นักเรียนสารถนำความรู้เกี่ยวกับการวิ่ง 400 เมตร ไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1 เพื่อให้นักเรียนอธิบายการวิ่งระยะ 400 เมตรได้

2 เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะการวิ่ง 400 เมตร ไปปรับใช้ได้

เนื้อหาสาระ

-การออกบล็อกสตาร์ท

-การออกวิ่งที่ถูกวิธี

สัญลักษณ์

= ครู

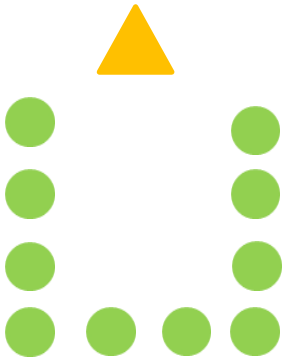
= นักเรียน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1.ขั้นเตรียม

-ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจสุขภาพ

-ครูสั่งนักเรียนจัดแถวเป็นรูปตัว U ดังรูปที่1



รูปที่ 1

-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ยืดต้นคอ
2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว
3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก
4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว
5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง
6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว
7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง
8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

10. ยืดข้อเท้า

2.อธิบายและสาธิต

-อธิบายการวิ่งระยะ 400 เมตร

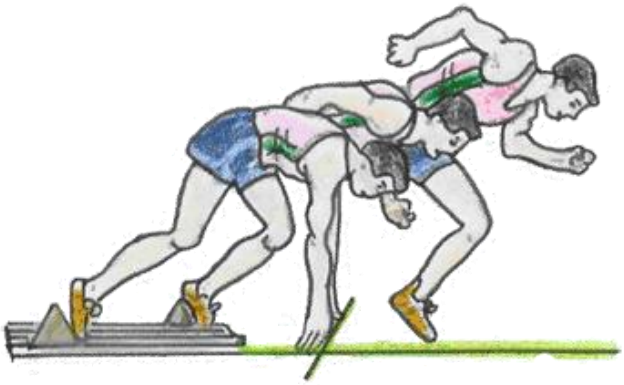
-อธิบายการออกบล็อกสตาร์ท

-สาธิตท่าทางการวิ่งที่ถูกต้อง

3.ขั้นฝึกปฏิบัติ

-ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปตัว U ดังรูปที่ 1 และนั่งลง

-ครูให้นักเรียนออกมาทำท่าออกบล็อกสตาร์ททีละคน พร้อมครูคอยให้คำอธิบาย



-ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนเรียง 4 และให้นักเรียนทำท่าวิ่งอยู่กับที่ไปเรื่อยๆ และครูอธิบาย

4.ขั้นนำไปใช้

-ครูให้นักเรียนแบ่งทีมออกเป็น 4 ทีมโดยแต่ละทีมส่งตัวแทนออกมาวิ่งกลุ่มละ 1 คน

-ทีมไหนเข้าที่ 1 ก่อน เป็นฝ่ายชนะ

5.ขั้นสรุป

-ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป

-ซักถาม / ถาม ตอบ

-นัดหมาย / สั่งงาน

-กิจกรรมสุขปฏิบัติ

-เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

-สนาม

-บล็อกสตาร์ท

-นกหวีด

การวัดผลและประเมินผล

1.สังเกตพฤติกรรม

2.ถาม – ตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง วิ่ง 800 เมตร**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ. 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

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

สาระสำคัญ

กรีฑาเป็นวิชาพลศึกษา ที่ดียิ่งอย่างหนึ่งคือเป็นการออกกำลังกายไปได้ทุกสัดส่วนของร่างกายนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ประกอบเครื่องมือที่ดีอย่างหนึ่งเนื่องจากอวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะได้รับการฝึกหัดแล้วและการเคลื่อนไหวก็จะครบถ้วน เช่น นั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและอธิบายการวิ่งระยะ 800 เมตร

2. เพื่อให้นักเรียนสารถนำความรู้เกี่ยวกับการวิ่ง 800 เมตร ไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1 เพื่อให้นักเรียนอธิบายการวิ่งระยะ 800 เมตรได้

2 เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะการวิ่ง 800 เมตร ไปปรับใช้ได้

เนื้อหาสาระ

-การออกบล็อกสตาร์ท

-การออกวิ่งที่ถูกวิธี

สัญลักษณ์

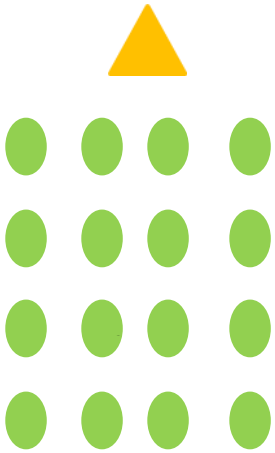
= ครู

= นักเรียน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1.ขั้นเตรียม

1.ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว ละเท่าๆกัน และเช็คชื่อนักเรียน ดังรูปที่1



รูปที่1

2.ครูสำรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน และถามสุขภาพนักเรียน

3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ยืดต้นคอ
2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว
3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก
4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว
5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง

6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว

7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง

8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

10. ยืดข้อเท้า

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

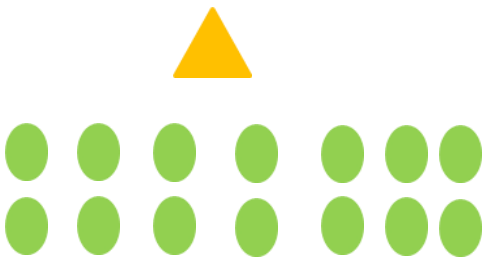
1.ครูอธิบายวิธีการในการวิ่ง 800 เมตร

2.ครูอธิบายการออกบล็อกสตาร์ท

3.ครูสาธิตท่าทางการวิ่งที่ถูกต้อง

3.ขั้นฝึกปฏิบัติ

1.ครูให้นักเรียนยืนตั้งแถว เป็นแบบแถวหน้ากระดาน 2 แถว แล้วให้นักเรียนทำการฝึกออกตัววิ่งโดยครูให้สัญญาณนกหวีดในการเริ่มปฏิบัติ ดังรูปที่2



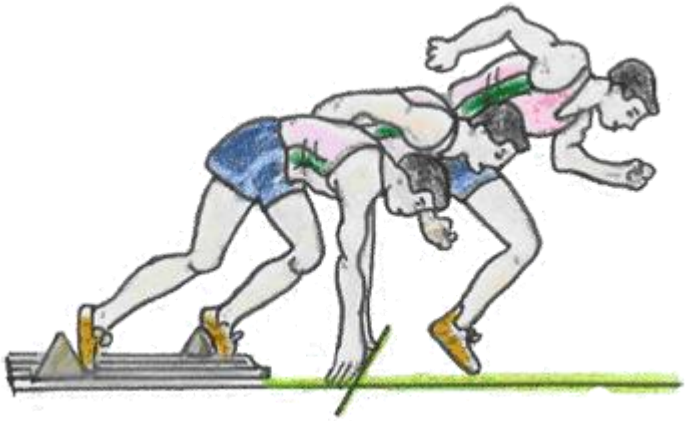
รูปที่2

2 .ครูให้นักเรียนตั้งแถวหน้ากระดาน 3 แถว บนลู่วิ่ง เพื่อทำการฝึกออกตัวและวิ่งบนลู่วิ่งจริง

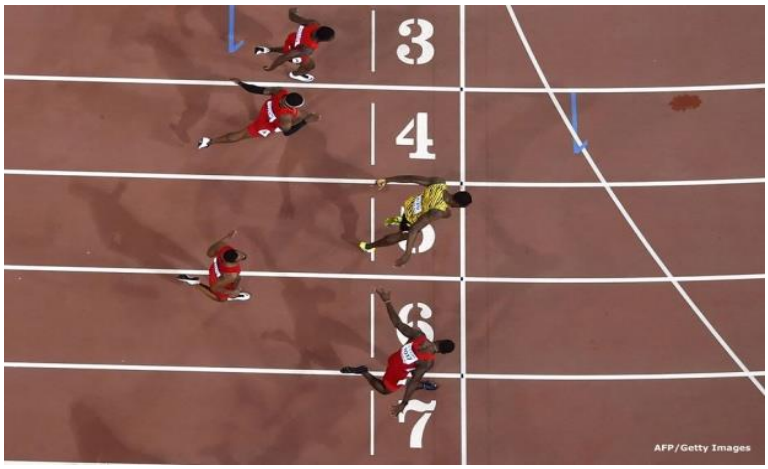
3.ครูให้สัญญาณในการออกตัววิ่ง

4.ขั้นนำไปใช้

1.ให้นักเรียนทดสอบปฏิบัติการวิ่ง 800 เมตร โดยให้นักเรียนทำการวิ่งรอบละจำนวน 3 คนในลู่วิ่ง



2 ครูเป็นผู้ให้สัญญาณในการออกตัว เข้าที่ ระวัง และออกตัววิ่ง เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัวแล้วให้นักเรียนวิ่งเข้าสู่เส้นชัยให้เร็วที่สุด



5.ขั้นสรุป

-ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป

-ซักถาม / ถาม ตอบ

-นัดหมาย / สั่งงาน

-กิจกรรมสุขปฏิบัติ

-เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

-สนาม

-บล็อกสตาร์ท

-นกหวีด

การวัดผลและประเมินผล

1.สังเกตพฤติกรรม

2.ถาม – ตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง วิ่งผลัด 4x100 เมตร**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

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

สาระสำคัญ

กรีฑาเป็นวิชาพลศึกษา ที่ดียิ่งอย่างหนึ่งคือเป็นการออกกำลังกายไปได้ทุกสัดส่วนของร่างกายนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ประกอบเครื่องมือที่ดีอย่างหนึ่งเนื่องจากอวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะได้รับการฝึกหัดแล้วและการเคลื่อนไหวก็จะครบถ้วน เช่น นั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถอธิบายการถือคฑาแบบต่างๆได้

2. เพื่อให้นักเรียนสารถนำทักษะการวิ่งผลัด 4x100 เมตร ไปปรับใช้ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1 เพื่อให้นักเรียนอธิบายการวิ่งผลัดระยะ 4x100 เมตรได้

2 เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะการวิ่งผลัดระยะ 4x100 เมตร ไปปรับใช้ได้

เนื้อหาสาระ

1.การจับไม้ที่ถูกวิธี

2.การส่งและการรับไม้ที่ถูกวิธี

3.การออกวิ่งที่ถูกวิธี

สัญลักษณ์

= ครู

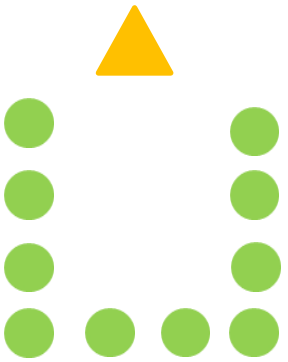
= นักเรียน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1.ขั้นเตรียม

-ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจสุขภาพ

-ครูสั่งนักเรียนจัดแถวเป็นรูปตัว U ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1

-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ยืดต้นคอ
2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว
3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก
4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว
5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง
6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว
7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง

8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

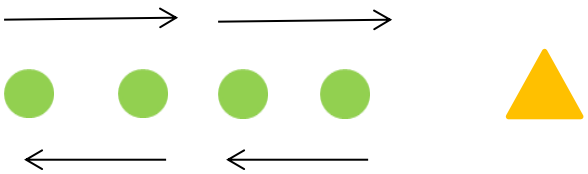
10. ยืดข้อเท้า

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

- ครูอธิบายวิธีการในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่ง 4 x 100 เมตร การออกตัว การรับไม้ผลัด การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย

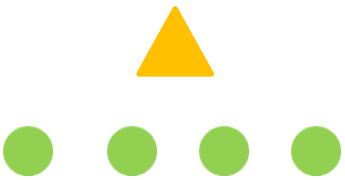
3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1.ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน จัดเป็น 4 แถว ให้ขยายแถวออก 2 ช่วงแขน ให้นักเรียนฝึกวิธีการจับไม้และรับ-ส่ง ไม้พลัด ถ้าเพื่อนเริ่มส่งจากขวาคนต่อไปต้องรับด้วยมือซ้าย ส่งไปจนถึงคนหน้าสุดและให้โยนไม้กลับมาให้คนแรกทำต่อไปจนกว่าครูจะเป่านกหวีด ดังรูปที่ 2



รูปที่ 2

2. ให้นักเรียน จัดแถวตอนเรียง 4 และให้นักเรียนทำท่าวิ่งพร้อมกับส่งไม้ไปเรื่อยๆพร้อมครูอธิบาย ดังรูปที่ 3



รูปที่ 3

4. ขั้นนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนแบ่งทีมออกเป็น 4 ทีมโดยให้แต่ละทีมปรึกษาคนในทีมว่าจะให้ใครอยู่ไม้แรก ให้นักเรียนเข้าแถวตามลู่ของตนเอง และให้เข้าแถวตามจุด รอฟังสัญญาณนกหวีดจากครูเพื่อเริ่มวิ่ง

2. ทีมที่เข้าที่ 1 ก่อนเป็นฝ่ายชนะ

5.ขั้นสรุป

1.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป

2.ซักถาม / ถาม ตอบ

3.นัดหมาย / สั่งงาน

4.กิจกรรมสุขปฏิบัติ

5.เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

-สนาม

-ไม้พลัด

-นกหวีด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง วิ่งผลัด 4x400 เมตร**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

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

สาระสำคัญ

กรีฑาเป็นวิชาพลศึกษา ที่ดียิ่งอย่างหนึ่งคือเป็นการออกกำลังกายไปได้ทุกสัดส่วนของร่างกายนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ประกอบเครื่องมือที่ดีอย่างหนึ่งเนื่องจากอวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะได้รับการฝึกหัดแล้วและการเคลื่อนไหวก็จะครบถ้วน เช่น นั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถอธิบายการถือคฑาแบบต่างๆได้

2. สามารถปฏิบัติทักษะการถือคฑาในการวิ่งผลัดแบบต่างๆได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1 เพื่อให้นักเรียนอธิบายการวิ่งผลัดระยะ 4x400 เมตรได้

2 เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะการวิ่งผลัดระยะ 4x400 เมตร ไปปรับใช้ได้

เนื้อหาสาระ

1.การจับไม้ที่ถูกวิธี

2.การส่งและการรับไม้ที่ถูกวิธี

3.การออกวิ่งที่ถูกวิธี

สัญลักษณ์

= ครู

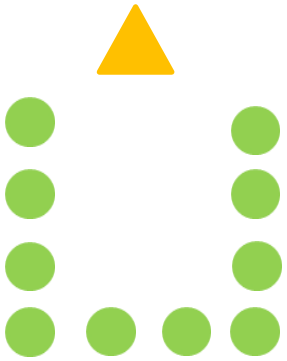
= นักเรียน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1.ขั้นเตรียม

-ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจสุขภาพ

-ครูสั่งนักเรียนจัดแถวเป็นรูปตัว U ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1

-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ยืดต้นคอ
2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว
3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก
4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว
5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง
6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว
7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง
8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

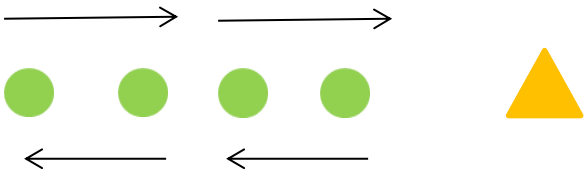
10. ยืดข้อเท้า

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

- ครูอธิบายวิธีการในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่ง 4 x 400 เมตร การออกตัว การรับไม้ผลัด การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย

3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1.ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน จัดเป็น 4 แถว ให้ขยายแถวออก 2 ช่วงแขน ให้นักเรียนฝึกวิธีการจับไม้และรับ-ส่ง ไม้พลัด ถ้าเพื่อนเริ่มส่งจากขวาคนต่อไปต้องรับด้วยมือซ้าย ส่งไปจนถึงคนหน้าสุดและให้โยนไม้กลับมาให้คนแรกทำต่อไปจนกว่าครูจะเป่านกหวีด



2. ให้นักเรียน จัดแถวตอนเรียง 4 และให้นักเรียนทำท่าวิ่งพร้อมกับส่งไม้ไปเรื่อยๆพร้อมครูอธิบาย

4. ขั้นนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนแบ่งทีมออกเป็น 4 ทีมโดยให้แต่ละทีมปรึกษาคนในทีมว่าจะให้ใครอยู่ไม้แรก ให้นักเรียนเข้าแถวตามลู่ของตนเอง และให้เข้าแถวตามจุด รอฟังสัญญาณนกหวีดจากครูเพื่อเริ่มวิ่ง

2. ทีมที่เข้าที่ 1 ก่อนเป็นฝ่ายชนะ

5.ขั้นสรุป

1.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป

2.ซักถาม / ถาม ตอบ

3.นัดหมาย / สั่งงาน

4.กิจกรรมสุขปฏิบัติ

5.เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

-สนาม

-ไม้พลัด

-นกหวีด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง วิ่งข้ามรั้ว 100-110 เมตร ช/ญ**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

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

สาระสำคัญ

กรีฑาเป็นวิชาพลศึกษา ที่ดียิ่งอย่างหนึ่งคือเป็นการออกกำลังกายไปได้ทุกสัดส่วนของร่างกายนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ประกอบเครื่องมือที่ดีอย่างหนึ่งเนื่องจากอวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะได้รับการฝึกหัดแล้วและการเคลื่อนไหวก็จะครบถ้วน เช่น นั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถอธิบายการวิ่งข้ามรั้ว 100-110 เมตร ได้
2. สามารถปฏิบัติทักษะการวิ่งข้ามรั้ว 100 -110 เมตร ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายการวิ่งข้ามรั้ว 100-110 เมตร ได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะวิ่งข้ามรั้ว 100-110 เมตร ไปปรับใช้ได้

เนื้อหาสาระ

1.การกระโดดข้ามรั้วที่ถูกวิธี

2.การวิ่งกระโดดข้ามรั้ว

สัญลักษณ์

= ครู

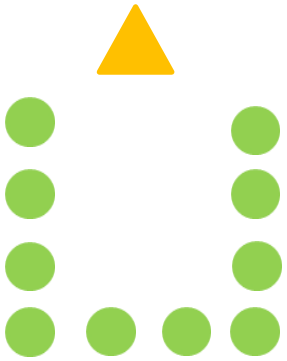
= นักเรียน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1.ขั้นเตรียม

-ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจสุขภาพ

-ครูสั่งนักเรียนจัดแถวเป็นรูปตัว U ดังรูป



รูปที่ 1

-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ยืดต้นคอ
2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว
3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก
4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว
5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง
6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว
7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง
8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

10. ยืดข้อเท้า

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

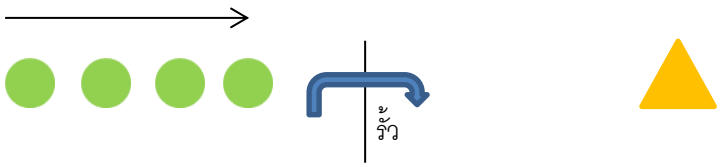
- ครูอธิบายวิธีการในการวิ่งข้ามรั้ว 100-110 เมตร การกระโดด การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ

- ครูให้นักเรียนฝึกวิ่งข้ามรั้ว โดยการใช้อุปกรณ์เลียนแบบ เพื่อฝึกสร้างจังหวะการกระโดดและการวิ่ง ก่อนใช้อุปกรณ์จริง ดังรูปที่2

รูปที่2

-ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนจัดเป็น 1 แถว ให้ขยายแถวออก 2 ช่วงแขน ให้นักเรียนฝึกการกระโดดข้ามรั้วทีละคน ดังรูปที่3



รูปที่3

4. ขั้นนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 ทีมโดยให้แต่ละทีมวิ่งกระโดดข้ามรั้วแข่งกัน

2.ให้แต่ละทีมกระโดดข้ามรั้วและแต่ละทีมวิ่งต่อกันจนครบทุกคนในทีม

3.ทีมไหนทำเวลาได้ดีที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

5.ขั้นสรุป

1.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป

2.ซักถาม / ถาม ตอบ

3.นัดหมาย / สั่งงาน

4.กิจกรรมสุขปฏิบัติ

5.เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

-สนาม

-รั้ว

-นกหวีด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง วิ่งข้ามรั้ว 100-110 เมตร ช/ญ(ต่อ)**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

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

สาระสำคัญ

กรีฑาเป็นวิชาพลศึกษา ที่ดียิ่งอย่างหนึ่งคือเป็นการออกกำลังกายไปได้ทุกสัดส่วนของร่างกายนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ประกอบเครื่องมือที่ดีอย่างหนึ่งเนื่องจากอวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะได้รับการฝึกหัดแล้วและการเคลื่อนไหวก็จะครบถ้วน เช่น นั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถอธิบายการวิ่งข้ามรั้ว 100-110 เมตร ได้
2. สามารถปฏิบัติทักษะการวิ่งข้ามรั้ว 100 -110 เมตร ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายการวิ่งข้ามรั้ว 100-110 เมตร ได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะวิ่งข้ามรั้ว 100-110 เมตร ไปปรับใช้ได้

เนื้อหาสาระ

1.การกระโดดข้ามรั้วที่ถูกวิธี

2.การวิ่งกระโดดข้ามรั้ว

3.การออกวิ่งที่ถูกวิธี

สัญลักษณ์

= ครู

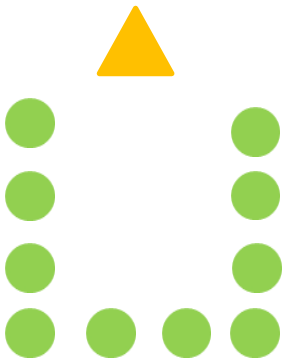
= นักเรียน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1.ขั้นเตรียม

-ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจสุขภาพ

-ครูสั่งนักเรียนจัดแถวเป็นรูปตัว U ดังรูป



รูปที่ 1

-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ยืดต้นคอ
2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว
3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก
4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว

5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง

6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว

7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง

8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

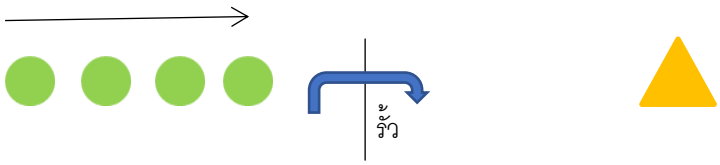
10. ยืดข้อเท้า

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

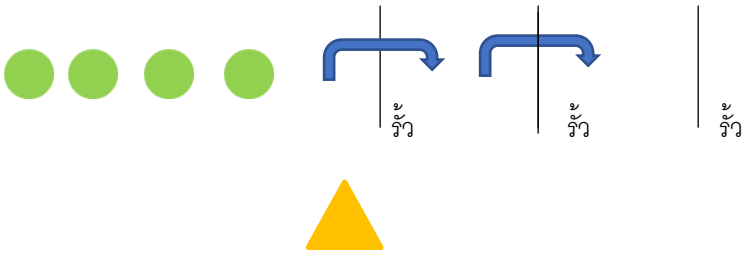
- ครูอธิบายวิธีการในการวิ่งข้ามรั้ว 100-110 เมตร การกระโดด การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ

-ครูให้รักเรียนเข้าแถวตอนจัดเป็น 1 แถว ให้ขยายแถวออก 2 ช่วงแขน ให้นักเรียนฝึกการกระโดดข้ามรั้วทีละคน



-ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนเรียง 1 แถว ให้นักเรียนกระโดดข้ามรั้วแบบต่อเนื่อง จนกว่าครูจะเป่านกหวีด



4. ขั้นนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 ทีมโดยให้แต่ละทีมวิ่งกระโดดข้ามรั้วแข่งกัน

2.ให้แต่ละทีมกระโดดข้ามรั้วและแต่ละทีมวิ่งต่อกันจนครบทุกคนในทีม

3.ทีมไหนทำเวลาได้ดีที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

5.ขั้นสรุป

1.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป

2.ซักถาม / ถาม ตอบ

3.นัดหมาย / สั่งงาน

4.กิจกรรมสุขปฏิบัติ

5.เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

-สนาม

-รั้ว

-นาฬิกาจับเวลา

-นกหวีด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง กระโดดไกล**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระสำคัญ

การกระโดดไกล เป็นกรีฑาประเภทลานอีกชนิดหนึ่งซึ่งจะต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายหลายอย่างมาช่วยในการปฏิบัติซึ่งมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการกระโดดไกล
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับทักษะการกระโดดไกลและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการกระโดดไกล
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับทักษะการกระโดดไกลและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

เนื้อหาสาระ

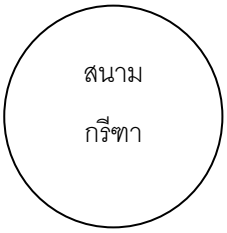
-กติกากีฬากรีฑา

- กระโดดไกล

สัญลักษณ์

= ครู

= นักเรียน

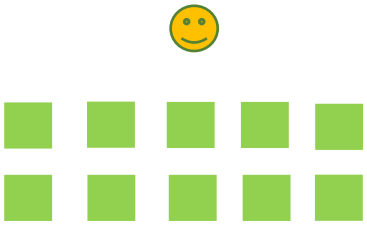


= สนามกรีฑา

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1 ขั้นเตรียม

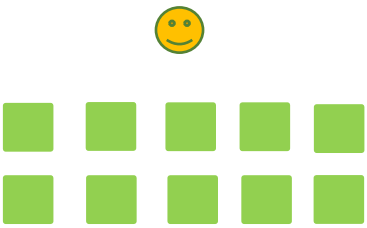
1.1 เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ปิดระยะ ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1

1.2 สำรวจ รายชื่อ เครื่องแต่งกาย สุขภาพ

1.3 จัดแถวกระดาน 2 แถว (ดังรูปที่ 2) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อดังท่าต่อไปนี้โดยแต่ละท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจากซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง



รูปที่ 2

1. ยืดต้นคอ

2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว

3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก

4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว

5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง

6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว

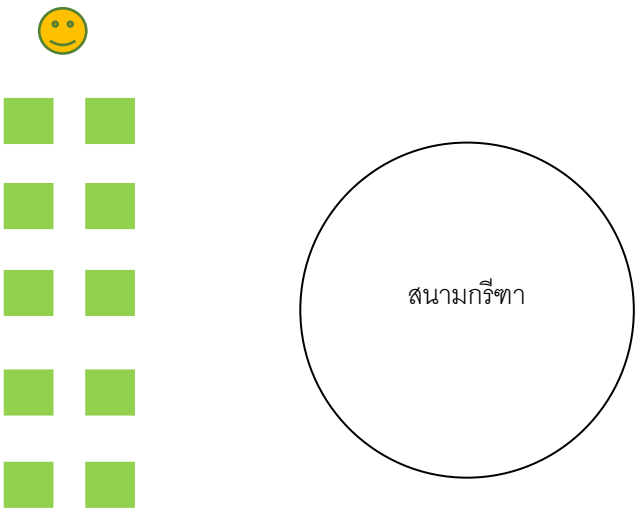
7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง

8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

10. ยืดข้อเท้า

1.4 จัดแถวตอน 2 แถว วิ่งรอบสนามกรีฑา 2 รอบ / ระบบไหลเวียนในร่างกาย (ดังรูปที่ 3)



รูปที่ 3

1.5 จัดแถว (ดังรูปที่ 2) กายบริหารโดยแต่ละท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจาก ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง มีท่าดังต่อไปนี้

1. หมุนข้อเท้า

2. สะบัดข้อมือ

3. ย่อยืดเข่า

4. หมุนเอว

5. หมุนไหล่

6. หมุนแขน

7. เอียงคอ

8. แตะสลับ

9. กระโดดตบ

10. กระโดดตบใต้เข่า

2 ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 จัดแถวดังรูปที่ 1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายและสาธิตการกระโดดไกล

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ

3.1 แบบฝึกที่ 1 (ทักษะการกระโดดไกล)

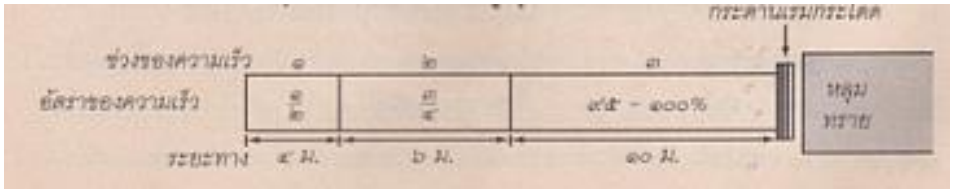
3.3.1 จัดแถวตอนเรียงเดี่ยว

3.3.2 **ช่วงที่ 1** ระยะทางประมาณ 4 เมตร ใช้ความเร็วประมาณ1/2 ของความเร็วสูงสุด

ช่วงที่ 2 ระยะทางประมาณ 6 เมตร ใช้ความเร็วประมาณ 3/4ของความเร็วสูงสุด

ช่วงที่ 3 ระยะทางประมาณ 10 เมตรจนถึงกระดานเริ่มกระโดดใช้ความเร็วประมาณ 95-100 % ของความเร็วสูงสุด (ดังรูปที่ 4)

3.3.3 กำหนดที่หมายหาระยะก้าวไว้ประมาณ 3 แห่ง คือ จุดแรกอยู่ที่จุดเริ่มต้น จุดที่สองอยู่ที่กึ่งกลางทางวิ่งจุดที่สาม อยู่ที่กระดานเริ่มกระโดด

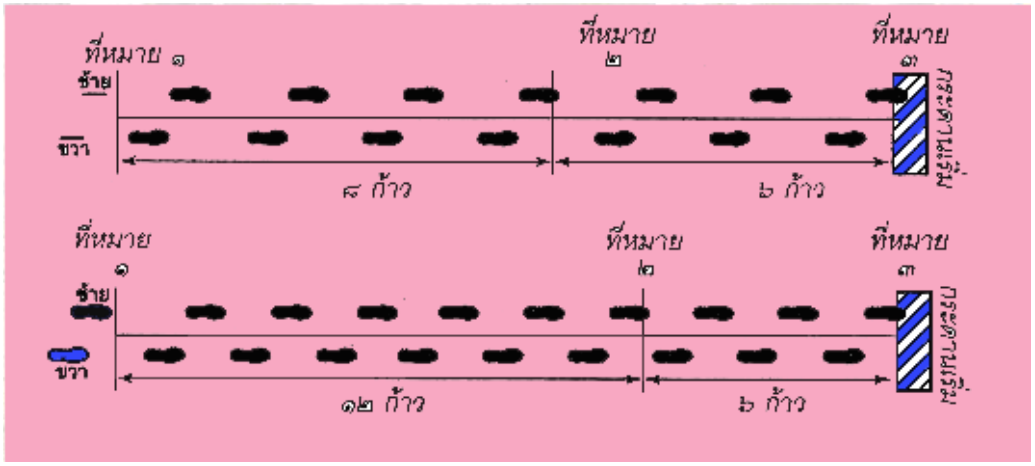


รูปที่ 4

3.3.4 การกระโดด เมื่อวิ่งมาด้วยความเร็วสูงสุด ก้าวสุดท้ายที่เหยียบกระดานให้ถีบส่งตัวสปริงขาไปข้างหน้า น้ำหนักตัวจะเคลื่อนไปอยู่เหนือเท้ากระโดด แขนเหวี่ยงสลับกับขา เหยียดเข่า (ดังรูปที่ 6)

3.3.5 การกระโดดแบบงอเข่า เมื่อกระโดดขึ้นไปแล้วเข่าจะงอ ก้มตัวไปข้างหน้า เหมือนท่านั่ง แขนเหวี่ยงขึ้นไป ยกเข่าสูงพยายามประวิงเวลาให้ลอยตัวอยู่ให้นานที่สุด และลงสู่พื้นในท่าเหยียดเท้าทั้งสองออก แขนเหวี่ยงไปข้างหลังแล้วเหวี่ยงไปข้างหน้าเป็นวงกลมให้ส้นเท้าแตะพื้นทรายก่อน

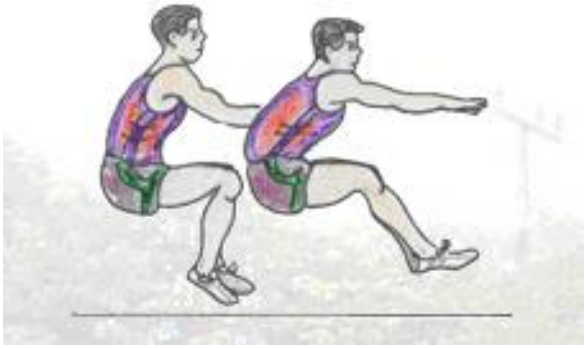
3.3.6 การกระโดดแบบก้าวขาในอากาศ เมื่อกระโดดออกไปแล้ว เท้าเหวี่ยงขึ้นไปเพื่อยกลำตัวให้สูงขึ้นและเอนไปข้างหลังเล็กน้อย แขนเหวี่ยงสลับกันเท้าก็เคลื่อนสลับกันไปข้างหน้า แขนทั้งสองอยู่เหนือศีรษะ ก้มตัวไปข้างหน้า พยายามลอยตัวให้นานและเหยียดเท้าไปข้างหน้าเหวี่ยงแขนไปข้างหลังก่อนที่เท้าจะแตะพื้น จึงจะเหวี่ยงแขนกลับไปข้างหน้า (ดังรูปที่ 7 และ 8)

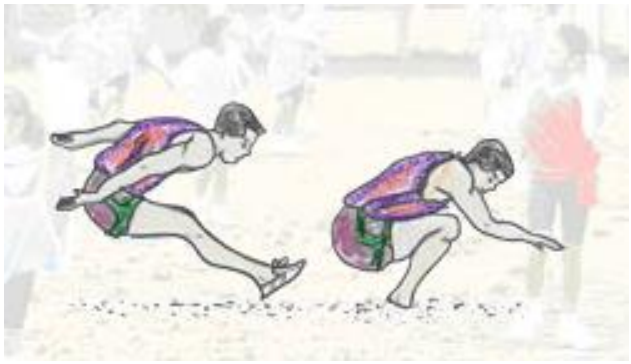

ที่หมาย ๑
ที่หมาย ๒
ที่หมาย ๓
ซ้าย
ขวา
๘ ก้าว
๖ ก้าว
เส้นเริ่มวิ่ง
ที่หมาย ๑
ที่หมาย ๒
ที่หมาย ๓
ซ้าย
ขวา
๑๒ ก้าว
๖ ก้าว
เส้นเริ่มวิ่ง

รูปที่ 5

การเหยียบกระดานเริ่ม

รูปที่ 6





รูปที่ 7 รูปที่ 8

4. ขั้นนำไปใช้

4.1.1 จัดแถวเรียงเดี่ยว

4.1.2 ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะกระโดดไกลทีละคนโดยฟังสัญาณนกหวีดจากครู (สอบเก็บคะแนน)

4.1.3 จำนวนคนละ 2 ครั้ง โดยจะเอาคะแนนครั้งที่มากที่สุด

5 ขั้นสรุป

5.1 เข้าแถว / ดังรูปที่ 1

5.2 บอกคะแนน

5.3 ซักถาม / ถาม ตอบ

5.4 นัดหมาย / สั่งงาน

5.5 กิจกรรมสุขปฏิบัติ

5.6 เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

- รูปภาพ
- นกหวีด
- สนามกระโดดสูง

การวัดผลและประเมินผล

1.สังเกตพฤติกรรม

2.ถาม – ตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง การพุ่งแหลน**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระสำคัญ

การพุ่งแหลนเป็นกรีฑาประเภทลาน ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนจะต้องพุ่งแหลนที่มีน้ำหนักเท่า ๆ กัน โดยพุ่งแหลนออกไปข้างหน้า ผู้ที่พุ่งได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ การพุ่งแหลนเป็นกรีฑาที่ต้องใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก นักกรีฑาจึงต้องอาศัยกำลังและความเร็วเพื่อพุ่งแหลนออกไปให้ได้ระยะทางไกลที่สุด การพุ่งแหลนมีทั้งยืนอยู่กับที่และวิ่งพุ่งแหลน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการพุ่งแหลน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับทักษะการพุ่งแหลนและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการพุ่งแหลน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับทักษะการพุ่งแหลนและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

เนื้อหาสาระ

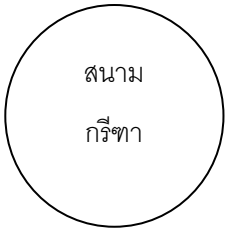
-กติกากีฬากรีฑา

-การพุ่งแหลน

สัญลักษณ์

= ครู

= นักเรียน

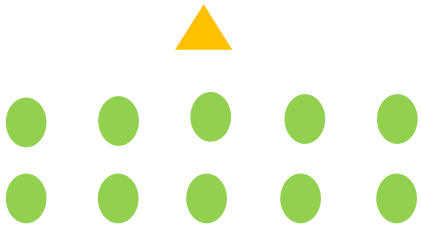


= สนามกรีฑา

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

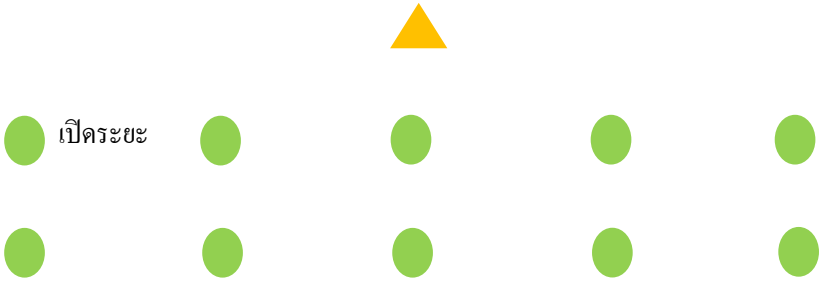
1.1 เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ปิดระยะ ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1

1.2 สำรวจ รายชื่อ เครื่องแต่งกาย สุขภาพ

1.3 จัดแถวกระดาน 2 แถว เปิดระยะ (ดังรูปที่ 2) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อดังท่าต่อไปนี้โดยแต่ล่ะท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจากซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง



รูปที่ 2

1. ยืดต้นคอ

2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว

3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก

4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว

5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง

6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว

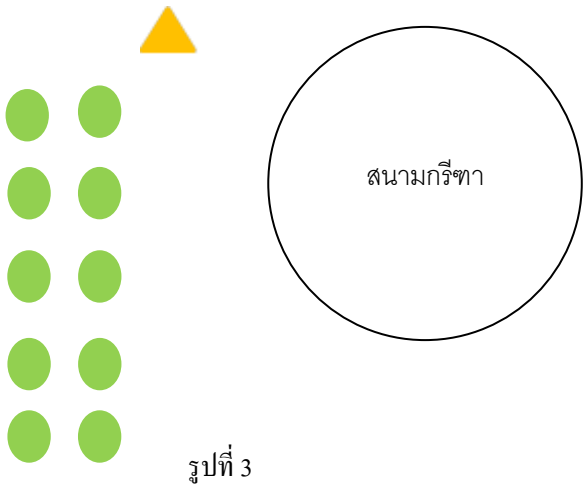
7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง

8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

10. ยืดข้อเท้า

1.4 จัดแถวตอน 2 แถว วิ่งรอบสนามกรีฑา 2 รอบ / ระบบไหลเวียนในร่างกาย (ดังรูปที่ 3)



รูปที่ 3

1.5 จัดแถว (ดังรูปที่ 2) กายบริหารโดยแต่ละท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจาก ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง มีท่าดังต่อไปนี้

1. หมุนข้อเท้า

2. สะบัดข้อมือ

3. ย่อยืดเข่า

4. หมุนเอว

5. หมุนไหล่

6. หมุนแขน

7. เอียงคอ

8. แตะสลับ

9. กระโดดตบ

10. กระโดดตบใต้เข่า

2. ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 จัดแถวดังรูปที่ 1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายและสาธิตการพุ่งแหลน

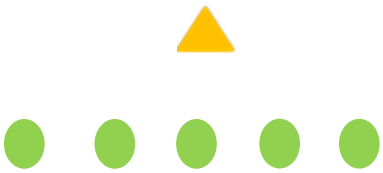
3. ขั้นฝึกปฏิบัติ

3.1 แบบฝึกที่ 1 (ทักษะการยืนพุ่ง)

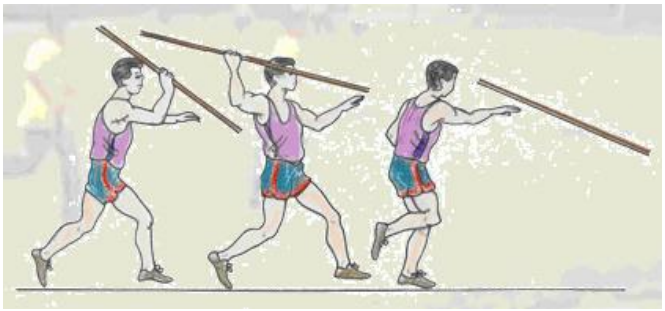
3.3.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

3.3.2 การพุ่งแหลนลงดิน การฝึกพุ่งแหลนลงดิน เพื่อให้นักเรียนเกิดความชำนาญในการบังคับแหลน ให้เป็นไปตามทิศทางและเป้าหมายที่ต้องการ โดยยกหางแหลนสูงในลักษณะแทงปลา ครั้งแรกควรพุ่งแหลนไปข้างหน้าลงพื้นดินห่างจากตัวประมาณ 10 ฟุต เมื่อเกิดความชำนาญดีแล้วจึงทำเครื่องหมายห่างตัวออกไปเรื่อย ๆ โดยพุ่งแหลนให้ลงตรงที่หมายที่กำหนด (ดังรูปที่ 5)

3.3.3 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 4)



รูปที่ 4



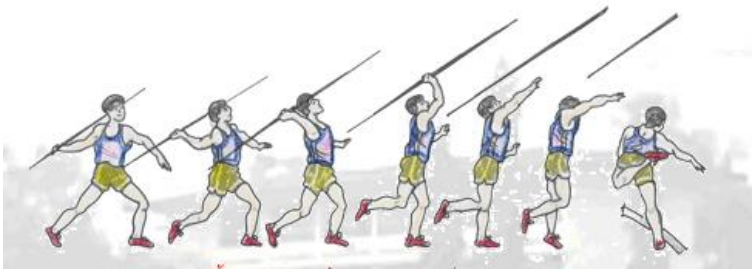
รูปที่ 5

3.2 แบบฝึกที่ 2 (ทักษะการพุ่งแหลน)

3.2.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

3.2.2 การพุ่งแหลนขึ้นอากาศ เมื่อจับแหลนตามวิธีที่ตนถนัดแล้ว ขณะที่จะเริ่มพุ่งแหลน ให้ทิ้งน้ำหนักตัวมาข้างหลังพร้อมกับเหยียดแขนข้างที่จับแหลนเกือบตึง บิดไหล่ เอวและสะโพกไปทางซ้าย พร้อมกับดึงแหลนเต็มแรง กลั้นหายใจพุ่งแหลนออกไปข้างหน้าทันที เมื่อพุ่งแหลนออกไปแล้วน้ำหนักตัวจะล้ำไปข้างหน้าให้รีบก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เพื่อรับน้ำหนักของลำตัวพร้อมกับเหวี่ยงเท้าซ้ายไปข้างหลัง ตามองตามแหลนไป (ดังรูปที่ 6)

3.2.3 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 6)



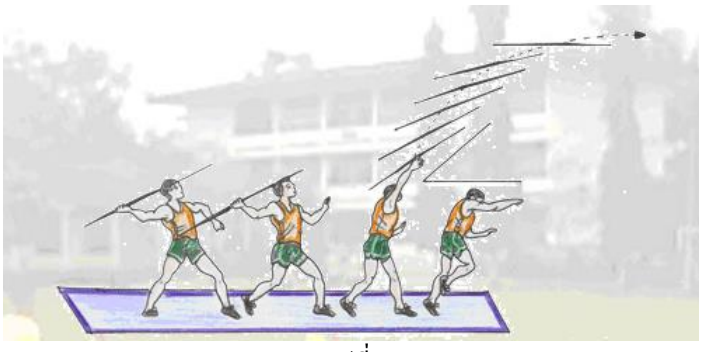
รูปที่ 6

3.3 แบบฝึกที่ 3 (ทักษะการพุ่งแหลน)

3.2.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

3.2.2 มุมของการพุ่งแหลน ขณะดึงแหลนมาข้างหน้าให้แหลนผ่านไหล่และทำมุมขึ้นจากพื้นประมาณ 45 องศา ลักษณะของแหลนที่พุ่งไปในอากาศจะถูกบังคับด้วยปลายนิ้วทั้งหมดและข้อมือไม่ให้แหลนเชิดเกินไป โดยสามารถบังคับให้หัวแลนลงสู่พื้นดินได้อย่างดี

3.3.3 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 6)



รูปที่ 7

4. ขั้นนำไปใช้

4.1.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

4.1.2 ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการพุ่งแหลนทีละคนโดยฟังสัญญาณนกหวีดจากครู ใครที่พุ่งได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ (ดังรูปที่ 6 และ 7)

4.1.3 จำนวนคนละ 2 ครั้ง

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

5.1 เข้าแถว / ดังรูปที่ 1

5.2 ซักถาม / ถาม ตอบ

5.3 นัดหมาย / สั่งงาน

5.4 กิจกรรมสุขปฏิบัติ

5.5 เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

- รูปภาพ
- นกหวีด
- แหลน

การวัดผลและประเมินผล

1.สังเกตพฤติกรรม

2.ถาม – ตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง การพุ่งแหลน (ต่อ)**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระสำคัญ

การพุ่งแหลนเป็นกรีฑาประเภทลาน ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนจะต้องพุ่งแหลนที่มีน้ำหนักเท่า ๆ กัน โดยพุ่งแหลนออกไปข้างหน้า ผู้ที่พุ่งได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ การพุ่งแหลนเป็นกรีฑาที่ต้องใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก นักกรีฑาจึงต้องอาศัยกำลังและความเร็วเพื่อพุ่งแหลนออกไปให้ได้ระยะทางไกลที่สุด การพุ่งแหลนมีทั้งยืนอยู่กับที่และวิ่งพุ่งแหลน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการพุ่งแหลน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับทักษะการพุ่งแหลนและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการพุ่งแหลน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับทักษะการพุ่งแหลนและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

เนื้อหาสาระ

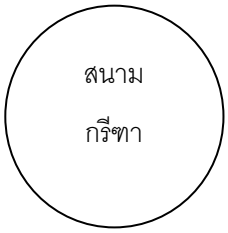
-กติกากีฬากรีฑา

-การพุ่งแหลน

สัญลักษณ์

= ครู

= นักเรียน

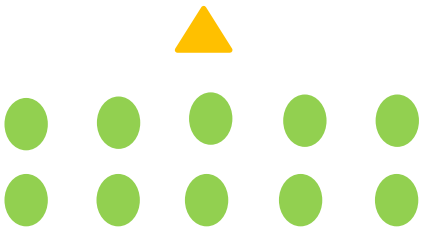


= สนามกรีฑา

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

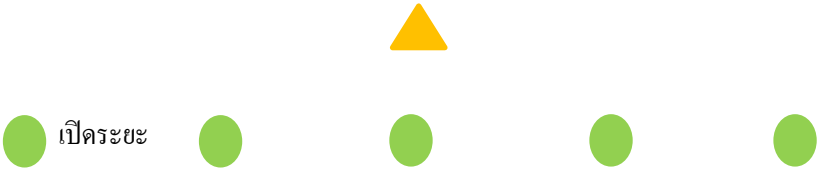
1.1 เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ปิดระยะ ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1

1.2 สำรวจ รายชื่อ เครื่องแต่งกาย สุขภาพ

1.3 จัดแถวกระดาน 2 แถว เปิดระยะ (ดังรูปที่ 2) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อดังท่าต่อไปนี้โดยแต่ละท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจากซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง



รูปที่ 2

1. ยืดต้นคอ

2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว

3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก

4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว

5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง

6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว

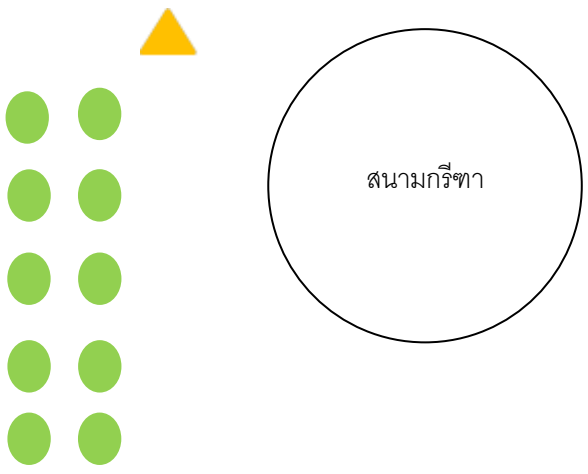
7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง

8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

10. ยืดข้อเท้า

1.4 จัดแถวตอน 2 แถว วิ่งรอบสนามกรีฑา 2 รอบ / ระบบไหลเวียนในร่างกาย (ดังรูปที่ 3)



รูปที่ 3

1.5 จัดแถว (ดังรูปที่ 2) กายบริหารโดยแต่ละท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจาก ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง มีท่าดังต่อไปนี้

1. หมุนข้อเท้า
2. สะบัดข้อมือ
3. ย่อยืดเข่า
4. หมุนเอว
5. หมุนไหล่
6. หมุนแขน
7. เอียงคอ
8. แตะสลับ
9. กระโดดตบ
10. กระโดดตบใต้เข่า

2. ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 จัดแถวดังรูปที่ 1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายและสาธิตการพุ่งแหลน

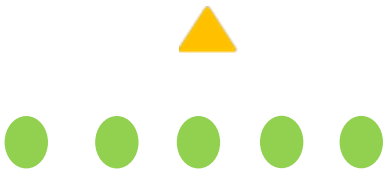
3. ขั้นฝึกปฏิบัติ

3.1 แบบฝึกที่ 1 (ทักษะการยืนพุ่ง)

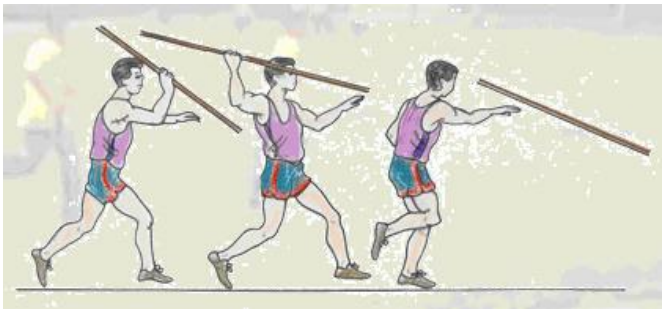
3.3.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

3.3.2 การพุ่งแหลนลงดิน การฝึกพุ่งแหลนลงดิน เพื่อให้นักเรียนเกิดความชำนาญในการบังคับแหลน ให้เป็นไปตามทิศทางและเป้าหมายที่ต้องการ โดยยกหางแหลนสูงในลักษณะแทงปลา ครั้งแรกควรพุ่งแหลนไปข้างหน้าลงพื้นดินห่างจากตัวประมาณ 10 ฟุต เมื่อเกิดความชำนาญดีแล้วจึงทำเครื่องหมายห่างตัวออกไปเรื่อย ๆ โดยพุ่งแหลนให้ลงตรงที่หมายที่กำหนด (ดังรูปที่ 5)

3.3.3 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 4)



รูปที่ 4



รูปที่ 5

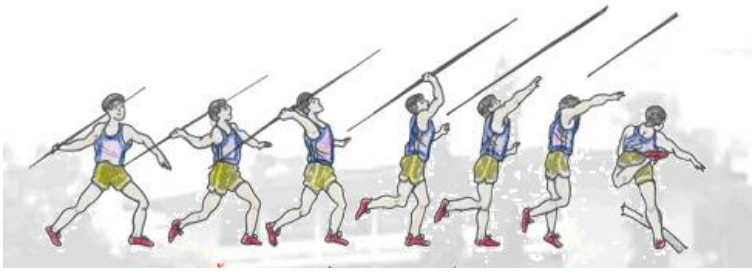
3.2 แบบฝึกที่ 2 (ทักษะการพุ่งแหลน)

3.2.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

3.2.2 การพุ่งแหลนขึ้นอากาศ เมื่อจับแหลนตามวิธีที่ตนถนัดแล้ว ขณะที่จะเริ่มพุ่งแหลนให้ทิ้งน้ำหนักตัวมาข้างหลังพร้อมกับเหยียดแขนข้างที่จับแหลนเกือบตึง บิดไหล่ เอวและสะโพกไปทางซ้าย

พร้อมกับดึงแหลนเต็มแรง กลั้นหายใจพุ่งแหลนออกไปข้างหน้าทันที เมื่อพุ่งแหลนออกไปแล้วน้ำหนักตัวจะล้ำไปข้างหน้าให้รีบก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เพื่อรับน้ำหนักของลำตัวพร้อมกับเหวี่ยงเท้าซ้ายไปข้างหลังตามองตามแหลนไป (ดังรูปที่ 6)

3.2.3 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 6)



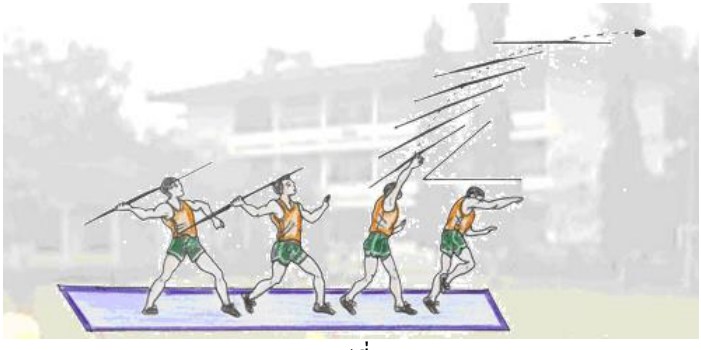
รูปที่ 6

3.3 แบบฝึกที่ 3 (ทักษะการพุ่งแหลน)

3.2.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

3.2.2 มุมของการพุ่งแหลน ขณะดึงแหลนมาข้างหน้าให้แหลนผ่านไหล่และทำมุมขึ้นจากพื้นประมาณ 45 องศา ลักษณะของแหลนที่พุ่งไปในอากาศจะถูกบังคับด้วยปลายนิ้วทั้งหมดและข้อมือไม่ให้แหลนเชิดเกินไป โดยสามารถบังคับให้หัวแลนลงสู่พื้นดินได้อย่างดี

3.3.3 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 6)



รูปที่ 7

4. ขั้นนำไปใช้

4.1.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

4.1.2 ให้นักเรียนสอบปฏิบัติทักษะการพุ่งแหลนที่ละคนโดยฟังสัญญาณนกหวีดจากครู (ดังรูปที่ 5,6 และ 7)

4.1.3 จำนวนคนละ 2 ครั้ง จะเลือกครั้งที่คะแนนดีที่สุด

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

5.1 เข้าแถว / ดังรูปที่ 1

5.2 บอกคะแนน

5.3 นัดหมาย / สั่งงาน

5.4 กิจกรรมสุขปฏิบัติ

5.5 เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

- รูปภาพ
- นกหวีด
- แหลน

การวัดผลและประเมินผล

1.สังเกตพฤติกรรม

2.ถาม – ตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง ทุ่มน้ำหนัก**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระสำคัญ

การทุ่มลูกน้ำหนักเป็นกรีฑาประเภทลานอีกชนิดหนึ่ง ผู้เล่นหรือผู้แข่งขันแต่ละคนจะต้องใช้ลูกน้ำหนักที่มีน้ำหนักเท่าๆกัน ภายในพื้นที่วงกลมที่ราบเรียบตามกติกากำหนดไว้ โดยทุ่มตรงออกไปข้างหน้า ผู้ที่ทุ่มได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการทุ่มน้ำหนัก

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับทักษะการทุ่มน้ำหนักและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการทุ่มน้ำหนัก

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับทักษะการทุ่มน้ำหนักและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

เนื้อหาสาระ

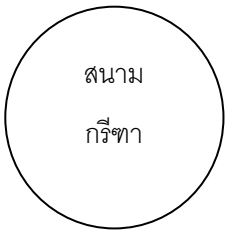
-กติกากีฬากรีฑา

-การทุ่มน้ำหนัก

สัญลักษณ์

= ครู

= นักเรียน

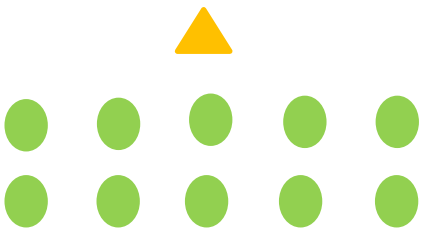


= สนามกรีฑา

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

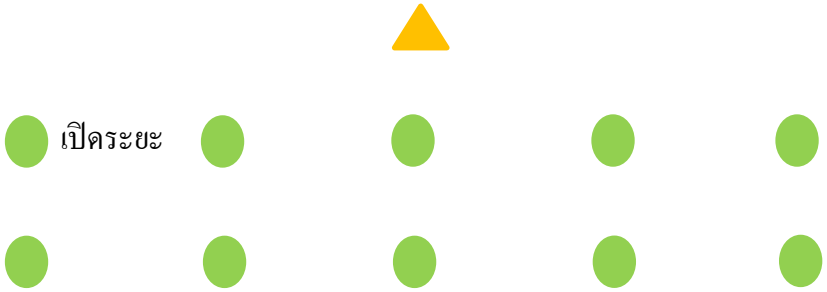
1.1 เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ปิดระยะ ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1

1.2 สำรวจ รายชื่อ เครื่องแต่งกาย สุขภาพ

1.3 จัดแถวกระดาน 2 แถว เปิดระยะ (ดังรูปที่ 2) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อดังท่าต่อไปนี้โดยแต่ล่ะท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจากซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง



รูปที่ 2

1. ยืดต้นคอ

2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว

3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก

4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว

5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง

6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว

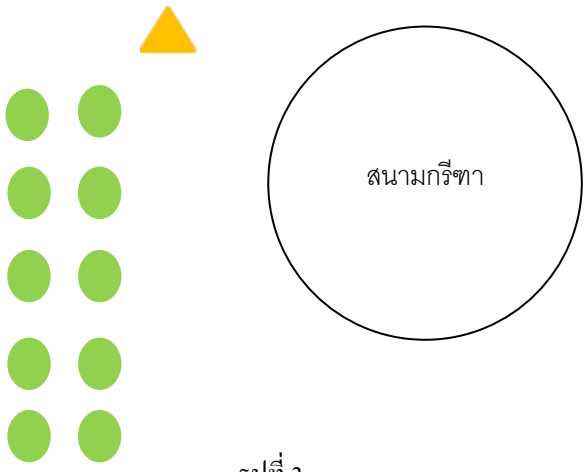
7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง

8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

10. ยืดข้อเท้า

1.4 จัดแถวตอน 2 แถว วิ่งรอบสนามกรีฑา 2 รอบ / ระบบไหลเวียนในร่างกาย (ดังรูปที่ 3)



รูปที่ 3

1.5 จัดแถว (ดังรูปที่ 2) กายบริหารโดยแต่ล่ะท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจาก ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง มีท่าดังต่อไปนี้

1. หมุนข้อเท้า
2. สะบัดข้อมือ
3. ย่อยืดเข่า
4. หมุนเอว
5. หมุนไหล่
6. หมุนแขน
7. เอียงคอ
8. แตะสลับ
9. กระโดดตบ
10. กระโดดตบใต้เข่า

2. ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 จัดแถวดังรูปที่ 1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายและสาธิตการทุ่มน้ำหนัก

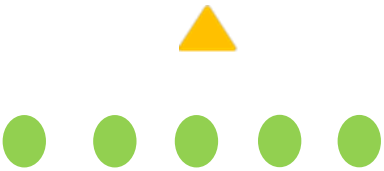
3. ขั้นฝึกปฏิบัติ

3.1 แบบฝึกที่ 1 (ทักษะการทุ่มน้ำหนัก)

3.3.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

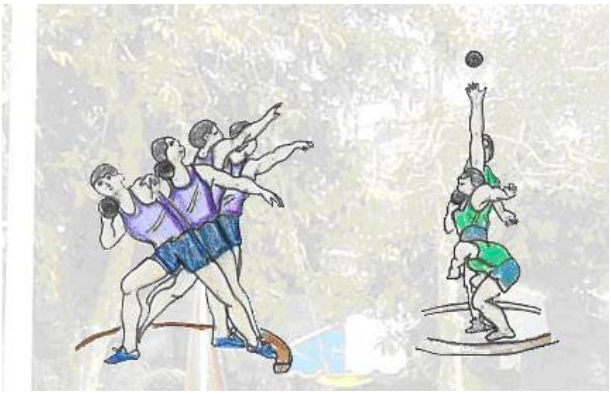
3.3.2 ให้นักเรียนปฏิบัติการทุ่มน้ำหนัก (ดังรูปที่ 5,6 และ7)

3.3.3 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 4)



รูปที่ 4

รูปที่ 5



รูปที่ 6

รูปที่ 7

4. ขั้นนำไปใช้

4.1.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

4.1.2 ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการทุ่มน้ำหนักทีละคน โดยฟังสัญญาณนกหวีดจากครูให้ทุ่มให้ได้ไกลที่สุด (ดังรูปที่ 5,6 และ 7)

4.1.3 จำนวนคนละ 2 ครั้ง

5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

5.1 เข้าแถว / ดังรูปที่ 1

5.2 บอกคะแนน

5.3 ซักถาม / ถาม ตอบ

5.4 นัดหมาย / สั่งงาน

5.5 กิจกรรมสุขปฏิบัติ

5.6 เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

- รูปภาพ
- นกหวีด
- สนามทุ่มน้ำหนัก
- ลูกทุ่มน้ำหนัก

การวัดผลและประเมินผล

1.สังเกตพฤติกรรม

2.ถาม – ตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง ทุ่มน้ำหนัก (ต่อ)**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระสำคัญ

การทุ่มลูกน้ำหนักเป็นกรีฑาประเภทลานอีกชนิดหนึ่ง ผู้เล่นหรือผู้แข่งขันแต่ละคนจะต้องใช้ลูกน้ำหนักที่มีน้ำหนักเท่าๆกัน ภายในพื้นที่วงกลมที่ราบเรียบตามกติกากำหนดไว้ โดยทุ่มตรงออกไปข้างหน้า ผู้ที่ทุ่มได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการทุ่มน้ำหนัก

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับทักษะการทุ่มน้ำหนักและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการทุ่มน้ำหนัก

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับทักษะการทุ่มน้ำหนักและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

เนื้อหาสาระ

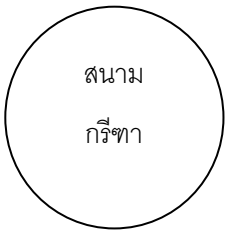
-กติกากีฬากรีฑา

-การทุ่มน้ำหนัก

สัญลักษณ์

= ครู

= นักเรียน

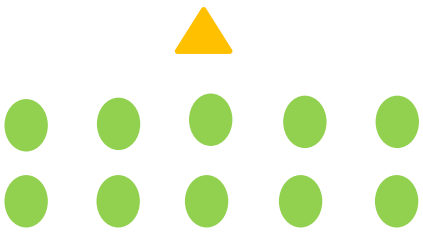


= สนามกรีฑา

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

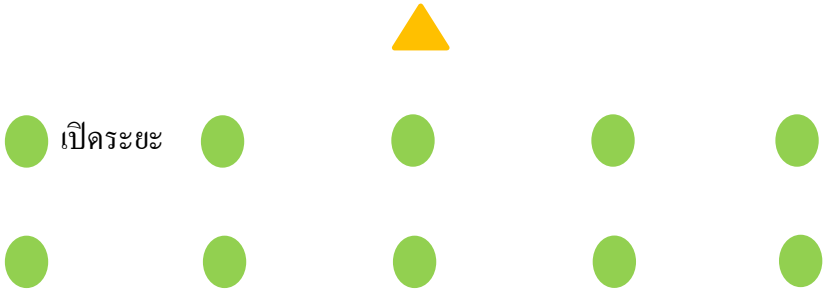
1.1 เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ปิดระยะ ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1

1.2 สำรวจ รายชื่อ เครื่องแต่งกาย สุขภาพ

1.3 จัดแถวกระดาน 2 แถว เปิดระยะ (ดังรูปที่ 2) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อดังท่าต่อไปนี้โดยแต่ล่ะท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจากซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง



รูปที่ 2

1. ยืดต้นคอ

2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว

3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก

4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว

5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง

6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว

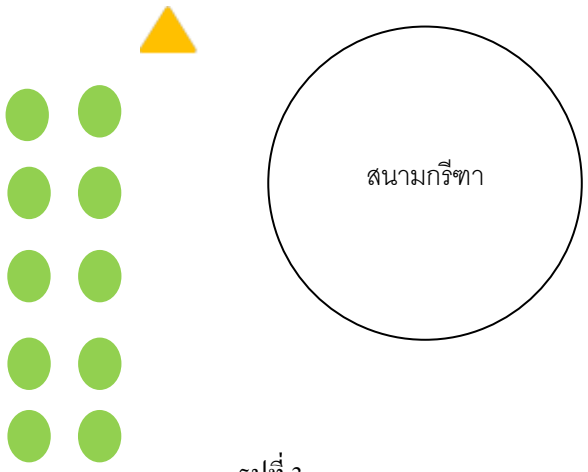
7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง

8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

10. ยืดข้อเท้า

1.4 จัดแถวตอน 2 แถว วิ่งรอบสนามกรีฑา 2 รอบ / ระบบไหลเวียนในร่างกาย (ดังรูปที่ 3)



รูปที่ 3

1.5 จัดแถว (ดังรูปที่ 2) กายบริหารโดยแต่ละท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจาก ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง มีท่าดังต่อไปนี้

1. หมุนข้อเท้า

2. สะบัดข้อมือ

3. ย่อยืดเข่า

4. หมุนเอว

5. หมุนไหล่

6. หมุนแขน

7. เอียงคอ

8. แตะสลับ

9. กระโดดตบ

10. กระโดดตบใต้เข่า

2. ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 จัดแถวดังรูปที่ 1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายและสาธิตการทุ่มน้ำหนัก

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ

3.1 แบบฝึกที่ 1 (ทักษะการทุ่มน้ำหนัก)

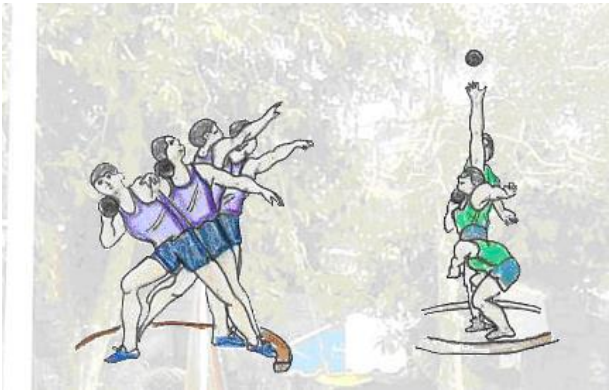
3.3.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

3.3.2 ให้นักเรียนปฏิบัติการทุ่มน้ำหนัก (ดังรูปที่ 5,6 และ7)

3.3.3 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 4)

รูปที่ 4

รูปที่ 5



รูปที่ 6

รูปที่ 7

4. ขั้นนำไปใช้

4.1.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

4.1.2 ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการทุ่มน้ำหนักทีละคนโดยฟังสันญาณนกหวีดจากครูให้ทุ่มให้ได้ไกลที่สุด (ดังรูปที่ 5,6 และ 7) สอบเก็บคะแนนโดยมีเกณฑ์ให้คะแนน

4.1.3 จำนวนคนละ 2 ครั้ง จะนับคะแนนครั้งที่ดีที่สุด

5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

5.1 เข้าแถว / ดังรูปที่ 1

5.2 บอกคะแนน

5.3 ซักถาม / ถาม ตอบ

5.4 นัดหมาย / สั่งงาน

5.5 กิจกรรมสุขปฏิบัติ

5.6 เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

- รูปภาพ
- นกหวีด
- สนามทุ่มน้ำหนัก
- ลูกทุ่มน้ำหนัก

การวัดผลและประเมินผล

1.สังเกตพฤติกรรม

2.ถาม – ตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง ขว้างจักร**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระสำคัญ

การขว้างจักร เป็นกรีฑาประเภทลานอีกชนิดหนึ่งซึ่งจะต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายหลายอย่างมาช่วยในการปฏิบัติซึ่งมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการขว้างจักร

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับทักษะการขว้างจักรและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการขว้างจักร

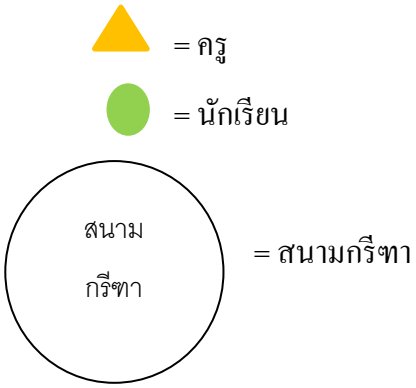
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับทักษะการขว้างจักรและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

เนื้อหาสาระ

-กติกากีฬากรีฑา

-การขว้างจักร

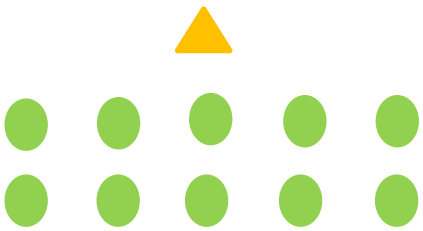
สัญลักษณ์



กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

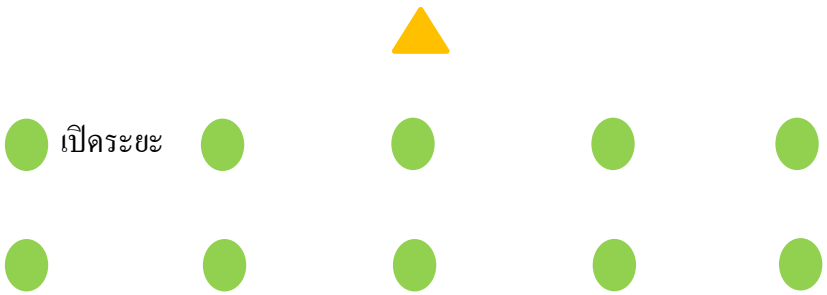
1.1 เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ปิดระยะ ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1

1.2 สำรวจ รายชื่อ เครื่องแต่งกาย สุขภาพ

1.3 จัดแถวกระดาน 2 แถว เปิดระยะ (ดังรูปที่ 2) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อดังท่าต่อไปนี้โดยแต่ละท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจากซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง



รูปที่ 2

1. ยืดต้นคอ

2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว

3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก

4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว

5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง

6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว

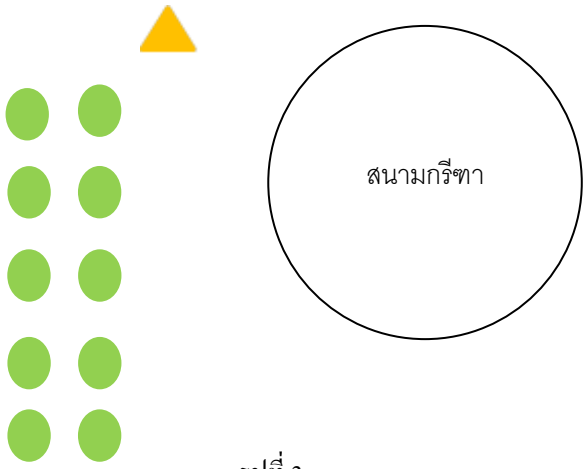
7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง

8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

10. ยืดข้อเท้า

1.4 จัดแถวตอน 2 แถว วิ่งรอบสนามกรีฑา 2 รอบ / ระบบไหลเวียนในร่างกาย (ดังรูปที่ 3)



รูปที่ 3

1.5 จัดแถว (ดังรูปที่ 2) กายบริหารโดยแต่ละท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจาก ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง มีท่าดังต่อไปนี้

1. หมุนข้อเท้า

2. สะบัดข้อมือ

3. ย่อยืดเข่า

4. หมุนเอว

5. หมุนไหล่

6. หมุนแขน

7. เอียงคอ

8. แตะสลับ

9. กระโดดตบ

10. กระโดดตบใต้เข่า

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 จัดแถวดังรูปที่ 1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายและสาธิตการขว้างจักร

3. ขั้นฝึกหัด

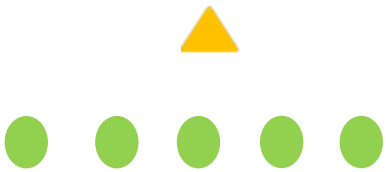
3.1 แบบฝึกที่ 1 (ทักษะการถือจักร)

3.3.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 2)

3.3.2 ให้นักเรียนถือจักรตามถนัด นิ้วมือแยกห่างกันพอสบาย แต่ถ้าห่างกันเกินไปจะประคองจักรยาก หากชิดกันเกินไปก็จะหมุนจักรไม่ได้ (ดังรูปที่ 5)

3.3.3 ถือจักรด้วยมือขวา ยืนย่อเข่าในวงกลม หันหลังให้กับทิศทางที่จะขว้าง เท้าแยกประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้เข้าหาขอบวงกลม เมื่อพร้อมแล้ว ให้เหวี่ยงท่าไหนก็ได้ ตามถนัด

3.3.4 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 4)



รูปที่ 4

รูปที่ 5

3.2 แบบฝึกที่ 2 (ทักษะการหมุนตัว)

3.2.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

3.2.2 เริ่มที่เหวี่ยงจักรไปข้างหลัง พร้อมบิดลำตัวเล็กน้อย หันหน้ามองข้ามไหล่ซ้าย จักรจะอยู่ระดับเอว ทุกส่วนไม่เกร็ง งอเข่าซ้ายใช้แขนซ้ายช่วยเหวี่ยงเลี้ยงลำตัวไม่ให้เซ ใช้เท้าซ้ายยืนเป็นหลักหมุนไปทางซ้ายพร้อมกับกระโดด ไม่ต้องสูงมากหน้าหันไปทางไหล่ซ้ายเสมอ แขนเหยียดเกือบตึง เหวี่ยงเท้าขวายันพื้นใกล้ศูนย์กลางวงกลม ใช้เท้าขวาเป็นหลักเท้าซ้ายเหวี่ยงอ้อมหลังเลยไปจนเท้าซ้าย (ดังรูปที่ 6)

3.2.3 เคลื่อนไปใกล้พื้นเกือบชิดขอบในด้านหน้าวงกลม เฉียงซ้ายเล็กน้อย เท้าซ้ายแตะพื้นจักรจะเหวี่ยงมาข้างหน้าทำมุมสูง 40 องศาขณะหมุนควรหมุนตัวด้วยปลายเท้า

3.2.4 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 6)

รูปที่ 6

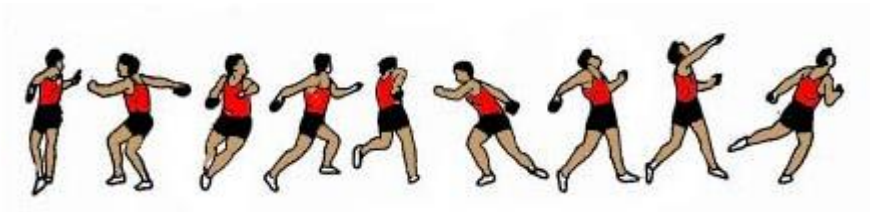
3.3 แบบฝึกที่ 3 (ทักษะการขว้างจักรและการทรงตัว)

3.2.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

3.2.2 ขณะปลายเท้าซ้ายเคลื่อนไปใกล้พื้นเกือบชิดขอบในด้านหน้าวงกลม เอวเริ่มหมุนมาในทิศที่จะขว้างจักรไป เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้าย อย่าแอ่นเอวหรือปล่อยให้ไหล่ซ้ายห้อยลง ส่วนมือขวาทำมุมสูง 40 องศา สะบัดลำตัวไปทางซ้าย บิดสะโพกและย่อเข่าถีบส่งด้วยเท้าขวา ถ่ายน้ำหนักไปข้างหน้า พร้อมกับเหวี่ยงแขน ขว้างจักรออกไปเป็นมุมราว 40 องศา

3.3.3 ขณะที่ปล่อยจักรออกไป ให้ใช้เท้าขวาดันพื้นอย่างแรง เพื่อเพิ่มกำลังให้จักรไปไกลยิ่งขึ้นแล้วก้าวเท้าขวาสลับกับซ้าย เท้าซ้ายเหวี่ยงไปข้างหลัง กางแขนซ้ายออกเล็กน้อย เพื่อให้ทรงตัวอยู่ได้

3.3.4 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 6)



รูปที่ 7

4. ขั้นนำไปใช้

4.1.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

4.1.2 ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการขว้างจักรที่ละคนโดยฟังสัญญาณนกหวีดจากครู ใครที่ขว้างได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ (ดังรูปที่ 6 และ 7)

4.1.3 จำนวนคนละ 2 ครั้ง

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

5.1 เข้าแถว / ดังรูปที่ 1

5.2 ซักถาม / ถาม ตอบ

5.3 นัดหมาย / สั่งงาน

5.4 กิจกรรมสุขปฏิบัติ

5.5 เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

- รูปภาพ
- นกหวีด
- สนามขว้างจักร
- จักร

การวัดผลและประเมินผล

1.สังเกตพฤติกรรม

2.ถาม – ตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

สาระการเรียนรู้ที่ 3 **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้น ม.2 **เวลา 50 นาที**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา **เรื่อง ขว้างจักร (ต่อ)**

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระสำคัญ

การขว้างจักร เป็นกรีฑาประเภทลานอีกชนิดหนึ่งซึ่งจะต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายหลายอย่างมาช่วยในการปฏิบัติ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการขว้างจักร
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับทักษะการขว้างจักรและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

จุดประสงค์การเรียนรู้

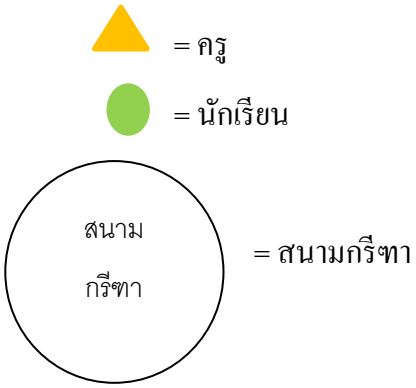
1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะการขว้างจักร
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับทักษะการขว้างจักรและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

เนื้อหาสาระ

-กติกากีฬากรีฑา

-การขว้างจักร

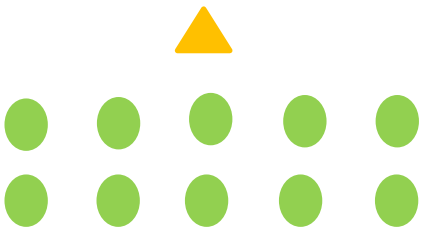
สัญลักษณ์



กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม

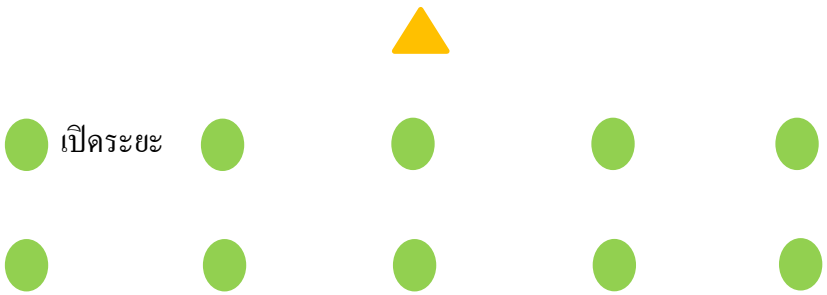
1.1 เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ปิดระยะ ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1

1.2 สำรวจ รายชื่อ เครื่องแต่งกาย สุขภาพ

1.3 จัดแถวกระดาน 2 แถว เปิดระยะ (ดังรูปที่ 2) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อดังท่าต่อไปนี้โดยแต่ละท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจากซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง



รูปที่ 2

1. ยืดต้นคอ

2. ยืดแขนเหยียดแขนไปด้านข้างโดยใช้แขนอีกข้างดึงแขนเข้าหาลำตัว

3. พับแขนไปด้านหลังใช้มืออีกข้างดึงศอก

4. ยกแขนขึ้นเอียงลำตัว

5. ยกขาขนานพื้นใช้มืออีกข้างหนึ่งประคอง

6. ยกขาแนบชิดติดลำตัวใช้แขนทั้งสองดึงขาเข้าหาลำตัว

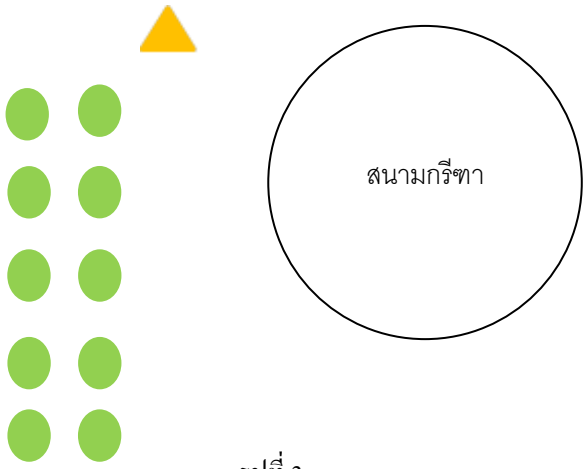
7. ยกขาไปด้านหลังใช้มือดึง

8. ย่อยืดเข่า

9. ก้มตัวขาตึงใช้มือแตะที่พื้น

10. ยืดข้อเท้า

1.4 จัดแถวตอน 2 แถว วิ่งรอบสนามกรีฑา 2 รอบ / ระบบไหลเวียนในร่างกาย (ดังรูปที่ 3)



รูปที่ 3

1.5 จัดแถว (ดังรูปที่ 2) กายบริหารโดยแต่ละท่าให้ปฏิบัติเป็นเวลา 10 วินาที เริ่มจาก ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง มีท่าดังต่อไปนี้

1. หมุนข้อเท้า

2. สะบัดข้อมือ

3. ย่อยืดเข่า

4. หมุนเอว

5. หมุนไหล่

6. หมุนแขน

7. เอียงคอ

8. แตะสลับ

9. กระโดดตบ

10. กระโดดตบใต้เข่า

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 จัดแถวดังรูปที่ 1

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายและสาธิตการขว้างจักร

3. ขั้นฝึกหัด

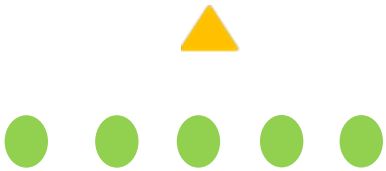
3.1 แบบฝึกที่ 1 (ทักษะการขว้างจักร)

3.3.1 จัดแถว (จัดแถวดังรูปที่ 4)

3.2.2 เริ่มที่เหวี่ยงจักรไปข้างหลัง พร้อมบิดลำตัวเล็กน้อย หันหน้ามองข้ามไหล่ซ้าย จักรจะอยู่ ระดับเอว ทุกส่วนไม่เกร็ง งอเข่าซ้ายใช้แขนซ้ายช่วยเหวี่ยงเลี้ยงลำตัวไม่ให้เซ ใช้เท้าซ้ายยืนเป็นหลัก หมุนไปทางซ้ายพร้อมกับกระโดด ไม่ต้องสูงมากหน้าหันไปทางไหล่ซ้ายเสมอ แขนเหยียดเกือบตึง เหวี่ยงเท้าขวายันพื้นใกล้ศูนย์กลางวงกลม ใช้เท้าขวาเป็นหลักเท้าซ้ายเหวี่ยงอ้อมหลังเลยไปจนเท้าซ้าย (ดังรูปที่ 6)

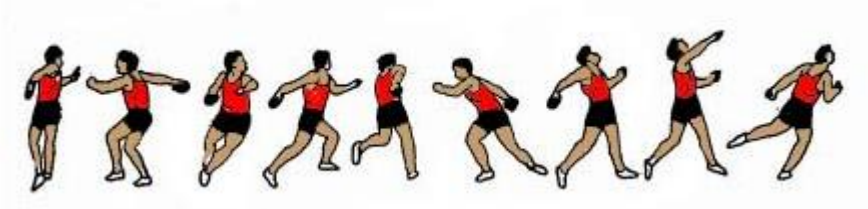
3.2.3 เคลื่อนไปใกล้พื้นเกือบชิดขอบในด้านหน้าวงกลม เฉียงซ้ายเล็กน้อย เท้าซ้ายแตะพื้น จักรจะเหวี่ยงมาข้างหน้าทำมุมสูง 40 องศาขณะหมุนควรหมุนตัวด้วยปลายเท้า

3.2.4 ให้นักเรียนปฏิบัติคนละ 5 ครั้ง (ดังรูปที่ 5 และ 6)



รูปที่ 4

รูปที่ 5



รูปที่ 6

4. ขั้นนำไปใช้

4.1.1 จัดแถว (ดังรูปที่ 4)

4.1.2 ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการขว้างจักรทีละคนโดยฟังสัญญาณนกหวีดจากครู (ดังรูปที่ 6 และ7) โดยครูมีเกณฑ์การให้คะแนน

4.1.3 จำนวนคนละ 2 ครั้ง เลือกคะแนนครั้งที่ไกลที่สุด

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

5.1 เข้าแถว / ดังรูปที่ 1

5.2 บอกคะแนน

5.3 นัดหมาย / สั่งงาน

5.4 กิจกรรมสุขปฏิบัติ

5.5 เลิกแถว

สื่อการเรียนรู้

- รูปภาพ
- นกหวีด
- สนามขว้างจักร
- จักร

การวัดผลและประเมินผล

1.สังเกตพฤติกรรม

2.ถาม – ตอบ