

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬายิมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติก

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง ปฐมนิเทศและประวัติความเป็นมาของยิมนาสติก

ครูผู้สอน นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

ยิมนาสติกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบไปด้วยการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ คือ การวิ่ง การกระโดด การหมุนตัว การม้วนตัว การทรงตัว การสปริงตัว เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ นักเรียนจะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท

ความปลอดภัยและมีผู้คอยช่วยเหลือ จึงจะทำให้การเรียนรู้บรรลุตามจุดประสงค์ สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกลักษณะที่ดี

สาระการเรียนรู้

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติก

1. ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬายิมนาสติก
2. ความสำคัญของกีฬายิมนาสติก
3. ประโยชน์ของกีฬายิมนาสติก
4. การเล่นยิมนาสติกด้วยความปลอดภัย
5. มารยาทของผู้เล่นที่ดี
6. คุณธรรมของนักยิมนาสติก

7. มารยาทของผู้ชมที่ดี
8. การเลือกและการดูแลรักษาอุปกรณ์ของผู้เล่น
9. การเลือกและการดูแลรักษาสิ่งอำนวยความสะดวก
10. วิธีการปฐมพยาบาล การบาดเจ็บจากการเล่น
11. วิธีการให้ความช่วยเหลือในขณะเล่นด้วยมือเปล่า

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์
3. สุจริต
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับกฎระเบียบในการปฏิบัติตัวในการเรียนและมีความรู้ทั่วไปของการเล่นกีฬา
ยิมนาสติกและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ดาเนินการสอนโดยใช้ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ปฐมนิเทศ

1.1.1 ให้นักเรียนทากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างความคุ้นเคยภายในชั้นเรียน

(แจกใบงานพร้อมกระดาษคนละ 1 แผ่น) (รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์)

1.1.2 ครู แจ้ง เรื่องแนวการสอนวิชายิมนาสติกประกอบด้วยคาอธิบายราย

วิชา แนวคิด จุดประสงค์รายวิชา รายละเอียดเนื้อหาและโครงการสอนประจำภาคเรียนกิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอนเกณฑ์การวัดและประเมินผล ตารางและหนังสืออ่านประกอบ ครูอธิบายประกอบ พร้อมกับแจกแนวการสอนวิชายิมนาสติก (ซื่อสัตย์สุจริต มีจิตสาธารณะ)

1.1.3 ครูชี้แจงระเบียบ การเรียนการสอนได้แก่ การแต่งกาย การเข้าร่วมในชั้น เรียน การขาด สาย ลาป่วย (มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง รักความเป็นไทย)

1.2 ครูกล่าวถึงหัวข้อ เนื้อหาที่จะเรียน

2. ขั้นตอนการสอน

- 2.1 แบ่งนักเรียน ออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน แจกชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เนื้อหา เรื่องปฐมนิเทศ ประวัติ และวิวัฒนาการของกีฬายิมนาสติก ความสำคัญและประโยชน์ของกีฬายิมนาสติก การเล่นยิมนาสติกด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้เล่น คุณธรรมของนักยิมนาสติก ผู้ชมที่ดี และการเลือก การดูแลรักษาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.2 ครูชี้แจง เกี่ยวกับเรื่องการเล่นยิมนาสติก และเปิดโอกาสให้ ซักถามได้
- 2.3 ครูนำภาพนักยิมนาสติก ที่แต่งกายถูกต้อง พร้อมับนาตัวอย่างอุปกรณ์ ให้ นักเรียนดูและอธิบายร่วมกับนักเรียน
- 2.4 ครูแจกใบงานให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มทำ (มุ่งมั่นในการทำงาน)
- 2.5 แต่ละกลุ่มจับสลากตัวแทนนำเสนอ โดยแต่ละกลุ่มจับฉลากนำเสนอตามลำดับ นักเรียนที่ไม่ได้นำเสนอให้ตั้งใจฟัง แล้วครูอธิบายเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุปบทเรียน

1. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
2. ครูชมเชยกลุ่มที่ตั้งใจทำใบงาน และ กลุ่มที่มีความตั้งใจ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดย สอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
3. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมประวัติยิมนาสติกซึ่งถือว่าเป็นความรู้เบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นยิมนาสติก ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬายิมนาสติกได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
4. นักเรียนทำแบบทดสอบความรู้หลังเรียน เรื่องประวัติและความเป็นมาของยิมนาสติก จำนวน 10 ข้อ พร้อมทั้งตรวจคำตอบจากเฉลยท้ายชั่วโมง
5. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
6. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายหิบบกระเป๋ แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

ประเมินผล

- 1 สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นกลุ่ม
- 2 ให้นักเรียนทำแบบทดสอบย่อยท้ายหน่วยการเรียนรู้เก็บคะแนน

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นยิมนาสติก
2. เอกสารเรื่อง ปฐมนิเทศ แนวการสอนวิชายิมนาสติก สำหรับแก่นักเรียนทุกคน
3. แผ่นใบความรู้ประกอบคำบรรยายสรุปเรื่อง
4. ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬายิมนาสติก
5. ความสำคัญและประโยชน์ของกีฬายิมนาสติก
6. การเล่นยิมนาสติกด้วยความปลอดภัย
7. มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมที่ดี
8. คุณธรรมของนักยิมนาสติก
9. การดูแลรักษาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม
 - 1.2 การทดสอบย่อย
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบทดสอบย่อยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก 10 ข้อ 10 คะแนน
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม และแบบทดสอบย่อย ร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

การวัดผลและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การประเมินผล
1. ความรู้	1. ทดสอบความรู้ หลังเรียน	1. แบบทดสอบความรู้เรื่อง ยืดหยุ่น จำนวน 10 ข้อ	เกณฑ์การผ่าน คือ คะแนนจากการวัดผล และประเมินผลได้ คะแนนร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

เนื้อหาสาระเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นกีฬาโยมมาสติก

ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬาโยมมาสติก

โยมมาสติกเริ่มเล่นเมื่อใดนั้นไม่มีหลักฐานระบุชัดเจน แต่สันนิษฐานว่าชาวกรีกโบราณเป็นประเทศแรกที่สนใจและมีบทบาทสำคัญต่อกีฬาโยมมาสติกซึ่งจะเห็นได้จากคำว่า **โยมมาสติก** ก็เป็นภาษากรีกโบราณ หมายถึงศิลปะแห่งการเปลือยเปล่า ทั้งนี้เพราะว่าในสมัยกรีกนั้นการออกกำลังกายทุกประเภทจะไม่สวมเครื่องแต่งกายมีการประกวดทรวดทรง แข่งขันกีฬากลางแจ้ง ผู้ที่ชนะก็ถูกสร้างรูปปั้นแสดงไว้บริเวณสนามกีฬา ที่เรียกว่า **ยิมเนเซียม (Gymnasium)** กิจกรรมทุกประเภทที่มีการเล่นออกกำลังกายจะเล่นอยู่ในยิมเนเซียมทั้งหมด เช่น การวิ่ง การเล่นผาดโผน ไม้เท้า กายบริหาร ศิลปะการต่อสู้ เป็นต้น และเรียกกิจกรรมทุกประเภทที่ออกกำลังกายว่า โยมมาสติก ดังนั้น โยมมาสติกในสมัยกรีก จึงเปรียบเสมือนกับการพลศึกษาในปัจจุบัน กิจกรรมโยมมาสติกในประเทศกรีกนี้ ได้เริ่มต้นและพัฒนาไปพร้อมกับวิทยาการด้านศิลปะดนตรี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาเยาวชนให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ต่อมาเมื่อกีฬาแต่ละประเภทมีวิวัฒนาการมีกฎ ระเบียบ กติกา ของตนเองขึ้น จึงแยกตัวออกไป คงเหลือกิจกรรมโยมมาสติกที่เห็นกันในปัจจุบัน

ต่อมาเมื่อชาวโรมันได้รุกรานประเทศกรีก ก็ได้นำกิจกรรมโยมมาสติกมาฝึกให้กับทหาร เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้แก่กองทัพ เมื่ออาณาจักรโรมันเสื่อมอำนาจลง กิจกรรมโยมมาสติกก็ได้รับความสนใจและความนิยมน้อยลงตามไปด้วย จนกระทั่งถึงยุคกลาง (Middle Age) ระหว่างศตวรรษที่ 14-16 (พ.ศ. 1943-พ.ศ. 2143) กิจกรรมโยมมาสติกของกรีกก็ได้รับการฟื้นฟู ประชาชนมีความสนใจมากขึ้นเป็นลำดับ ในสมัยนี้

มีการฝึกขึ้นและลงม้าที่ทาจากไม้ มีการแสดงกายกรรม การเล่นผาดโผน หรือยืดหยุ่น การทรงตัว ตามสถานที่สาธารณะ จึงทำให้กิจกรรมโยมมาสติกแพร่หลายไปในทวีปยุโรป กิจกรรมโยมมาสติกได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริงในศตวรรษที่ 18 และ 19 (พ.ศ. 2343-พ.ศ. 2443) ซึ่งเป็นโยมมาสติกที่ประกอบด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ บุคคลสำคัญที่มีส่วนในการพัฒนากีฬาโยมมาสติก ได้แก่

นายโจฮัน เบสโดว์ (Johann Basedow) ชาวเยอรมัน (พ.ศ. 2266-พ.ศ. 2233) เห็นประโยชน์และคุณค่าของวิชาโยมมาสติก จึงได้บรรจุวิชาไว้ในหลักสูตรพลศึกษาของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในปี พ.ศ. 2319 และได้ดำเนินการสอนเป็นคนแรก กิจกรรมที่นำมา

สอน เช่น การวิ่ง ขี่ม้า เดินทรงตัวบนคานไม้ ม้าขวาง และว่ายน้ำ เป็นต้น

นายโจฮัน กัตส์ มัทส์ (Johann Guts Muths) ชาวเยอรมัน (พ.ศ. 2302 -พ.ศ. 2361) ได้นำกิจกรรมโยมมาสติกสมัยกรีกมาประยุกต์กับการออกกำลังกายสมัยใหม่ โดยเขียนเป็นตำรายิมมาสติกเล่มแรกขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2336 ชื่อ **Gymnastic For Youth** และได้สร้างโรงยิมเนเซียมแห่งแรกขึ้น มีกิจกรรมที่ฝึก ได้แก่ ไม้กระดก ไม้เท้า ราวทรงตัว และม้าขวาง เป็นต้น เขาจึงได้สมญาว่า **ปูแห่งกีฬาโยมมาสติก**

นายเฟรดริก จาน (Frederick Jahn) ชาวเยอรมัน(พ.ศ. 2321-พ.ศ. 2395) ได้คิดประดิษฐ์อุปกรณ์เกี่ยวกับยิมนาสติกไว้มากมาย เช่น ราวเดี่ยว ราวคู่ ม้านู หีบกระโดด ม้ายาวชนิดสั้น (Buck) และในปี พ.ศ. 2345 ได้สร้างสถานที่ฝึกยิมนาสติกโดยเฉพาะเรียกว่า เทนเวอร์เริน (Turnverein) โดยได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาล ทำให้กีฬายิมนาสติกแพร่หลายอย่างรวดเร็ว เขาจึงได้สมญาว่า **บิดาแห่งยิมนาสติก**

นายอดอล์ฟ สปิซ (Adolf Spiess) ชาวสวิส (พ.ศ. 2535-พ.ศ. 2401) เห็นคุณค่าและประโยชน์ของกีฬายิมนาสติก ได้บรรจุวิชายิมนาสติกไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนในสวิตเซอร์แลนด์ และได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ของยิมนาสติก

นายดัดเลย์ เอ ซาเกนท์ (Dudley A Sargent) ชาวอเมริกา(พ.ศ. 2383-พ.ศ.2467)เป็นครูสอนยิมนาสติกที่วิทยาลัยโบวโดย (Bowdoin College) เขาได้บรรจุยิมนาสติกไว้ในหลักสูตรระดับวิทยาลัยอย่างเป็นทางการ นอกจากนี้ยังมีสมาคมที่ให้การสนับสนุนและส่งเสริมกีฬายิมนาสติก คือ สมาคม Y.M.C.A. (The Young Men's Christian Association) ได้ทำการติดตั้งอุปกรณ์ยิมนาสติกไว้ในโรงยิมเนเซียม และมีครูสอนเพื่อบริการแก่สมาชิกที่เข้ามาเล่น จึงทำให้ยิมนาสติกได้รับความนิยมและแพร่หลายอย่างรวดเร็ว ส่วนประเทศในแถบเอเชียที่มีการฝึกอย่างจริงจังคือ จีน รัสเซีย และญี่ปุ่น

กีฬายิมนาสติกเริ่มต้นจากประเทศกรีก เจริญขึ้นอย่างรวดเร็วในประเทศเยอรมัน และได้แพร่หลายไปยังประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีผู้สอนเป็นชาวเยอรมัน กีฬายิมนาสติกเป็นที่นิยมมากในประเทศสหรัฐอเมริกา จึงทำให้ขาดครูผู้สอน ดังนั้นในปี พ.ศ. 2408 ได้มีการตั้งวิทยาลัยยิมนาสติกขึ้นเป็นแห่งแรกที่เมืองอินเดียนาโพลิส สหรัฐอินเดียนายิมนาสติกมีการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีก กิจกรรมที่แข่งขัน เช่น การวิ่ง กระโดดสูง กระโดดไกล พุ่งแหลน ว่ายน้ำ ราวเดี่ยว

ราวคู่ คาน-ทรงหัว และฟรีเอ็กเซอร์ไซส์ เป็นต้น

พ.ศ. 2430 มีการก่อตั้งสหพันธ์ยิมนาสติกสากลขึ้นที่เมืองลิซ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

พ.ศ. 2439 มีการแข่งขันยิมนาสติกชายขึ้นเป็นครั้งแรก

พ.ศ. 2471 การแข่งขันเพิ่มประเภทหญิง

พ.ศ. 2477 เริ่มบรรจุม้ากระโดดและราวต่างระดับ เข้าไว้ในการแข่งขันยิมนาสติก

พ.ศ. 2479 ได้กำหนดให้ชายแข่งขันทำชุดของแต่ละอุปกรณ์ 12 ท่า

หญิง 8 ท่า ทีมหนึ่ง มีนักกีฬา 8 คน

พ.ศ. 2495 กำหนดอุปกรณ์แข่งขันของชาย มี 6 อุปกรณ์

หญิงมี 4 อุปกรณ์ ยิมนาสติกนี้เรียกว่า **ยิมนาสติกสากล (Artistic Gymnastics)**

พ.ศ. 2513 มียิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบดนตรี (Modern Rhythmic Gymnastics) เกิดขึ้น

พ.ศ. 2515 ประเทศไทยเป็นสมาชิกสหพันธ์ยิมนาสติกสากล

ประวัติความเป็นมาของกีฬายิมนาสติก

ในประเทศไทย

การเริ่มเล่นยิมนาสติกในประเทศไทยนั้นไม่มีหลักฐานที่แน่ชัด แต่สันนิษฐานว่าเริ่มเล่นในสมัยรัชการที่ 5 เพราะในสมัยนี้ได้ส่งคนไปศึกษาต่างประเทศ เมื่อกลับมาก็ได้นำเอาวิชายิมนาสติกมาเผยแพร่ โดยเริ่มสอนที่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ต่อมากระทรวงศึกษาธิการเห็นว่าวิชายิมนาสติกมีประโยชน์ในการพัฒนาร่างกายและจิตใจ จึงให้อาจารย์ร้อยเอกขุนเจนกระบวนหัด ซึ่งศึกษาวิชานี้มาจากต่างประเทศเปิดสอนยิมนาสติกที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย จัดเป็นวิชาหนึ่งในการสอน และจัดเข้าไว้ในหลักสูตรโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา และโรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย

พ.ศ. 2511 ยิมนาสติกในประเทศไทยได้รับการพัฒนาขึ้น เมื่อมี การก่อตั้งสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 26 มกราคม พ.ศ. 2511 คณะกรรมการโอลิมปิกไทยและสหพันธ์ยิมนาสติกสากลรับรอง เมื่อปี **พ.ศ. 2515** ประเทศไทยจึงได้รับความร่วมมือจากต่างประเทศ เช่น ประเทศญี่ปุ่น เดนมาร์ก ส่งนักยิมนาสติกมาสาธิตการเล่นกีฬานิตหนึ่ง

พ.ศ. 2515 มีการสอนในวิทยาลัยพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างจริงจังและเริ่มมีการแสดงโชว์ตามสถานที่ต่าง ๆ และประเทศไทยได้เข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์ยิมนาสติกสากล (F.I.G) อย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม ในปีเดียวกัน

พ.ศ.2520 ได้มีการอบรมเกี่ยวกับกติกาและการจัดการแข่งขันแก่ครูอาจารย์และผู้สนใจเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในกีฬายิมนาสติกมากยิ่งขึ้น และในปีนี้ได้จัดให้กีฬายิมนาสติกเป็นกีฬาหนึ่งในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยศึกษา

พ.ศ. 2521 ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 8 ยิมนาสติกเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง ซึ่งจัดให้มีการแข่งขันขึ้นเป็นครั้งแรก ซึ่งก็ได้รับความสนใจเข้าชมจากประชาชนและเยาวชนมากพอสมควร และในปีนี้อเองกระทรวงศึกษาธิการได้จัดให้วิชายืดหยุ่นซึ่งเป็นพื้นฐานของกีฬายิมนาสติก เป็นวิชา

บังคับในหลักสูตรของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น **พ.ศ. 2525** และ **พ.ศ. 2529** ประเทศไทยได้ส่งนักกีฬายิมนาสติกเข้าร่วมแข่ง

ขันในกีฬาเอเชียนเกมส์ ถึงแม้จะไม่ได้เหรียญรางวัล แต่ก็เป็นการสร้างประสบการณ์ให้แก่ นักกีฬามากขึ้น แต่ถ้าเป็นการแข่งขันในกีฬาซีเกมส์ ซึ่งเป็นการแข่งขันในภูมิภาคอาเซียน ประเทศไทยประสบความสำเร็จในกีฬายิมนาสติกมาก โดยเฉพาะในประเภทชาย

พ.ศ. 2537 การแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 12 ณ เมืองฮิโรชิม่า ประเทศญี่ปุ่นนักกีฬายิมนาสติกของจีนครองความยิ่งใหญ่ทั้งประเภทชาย และประเภทหญิงสาหรับนักกีฬาของไทยที่เข้าร่วมแข่งขันก็ประสบความสำเร็จใจการการแข่งขันอุปกรณ์ห่วงพอสมควร คือ นายอมรเทพแวแสง

พ.ศ. 2538 การแข่งขันกีฬาสีเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย นักกีฬายิมนาสติกของไทย ครอบครองความยิ่งใหญ่ทั้งประเภทชาย และประเภทหญิง โดยได้เหรียญทองทั้งประเภททีม และประเภทเดี่ยวรวม ทุกอุปกรณ์ และในแต่ละอุปกรณ์ก็ได้เหรียญทองเกือบทุกประเภท

ปัจจุบันกีฬายิมนาสติกในประเทศไทยได้รับการส่งเสริมและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งจะ เห็นได้จากการที่นักกีฬาไทยมีอันดับความสามารถอยู่ในอันดับต้น ๆ ของภูมิภาคและภายในทวีป

ลักษณะการเล่นยิมนาสติก

ยิมนาสติก (Gymnastics) เป็นกีฬาประเภทบุคคลซึ่งผู้เล่นจะต้องแสดงท่าต่าง ๆ บนอุปกรณ์หรือบนพื้นราบ เช่น การวิ่ง การกระโดด การหมุนตัว การม้วนตัว การทรงตัวด้วยมือหรือเท้า การสปริงตัว การตีลังกา การ ไกวตัว และการเหวี่ยงตัวแบบต่าง ๆ เป็นต้น

ยิมนาสติกนี้เรียกว่า ยิมนาสติกสากล แบ่งการแข่งขันออกเป็น ชาย 6 อุปกรณ์ หญิง 4 อุปกรณ์ ดังนี้

ประเภทชาย มีการแข่งขัน 6 อุปกรณ์ คือ

1. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor Exercise)
2. ม้ายาว (Long Horse)
3. ม้าหู (Side Horse)
4. ห่วงนิ่ง (Still Rings) 5. ราวเดี่ยว (Horizontal Bar)
6. ราวคู่ (parallel Bars)

ประเภทหญิง มีการแข่งขัน 4 อุปกรณ์ คือ

1. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor Exercise)
2. ม้าขวาง (Vaulting Horse)
3. ราวต่างระดับ (Uneven Parallel Bars)
4. คานทรงตัว (Balance Beam)

นอกจากยิมนาสติกสากลที่กล่าวมาแล้ว ยังมียิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบดนตรี (Modern Rhythmic Gymnastics) ซึ่งเป็นกิจกรรมแสดงประกอบอุปกรณ์ที่อาศัยลีลา การ เคลื่อนไหวบนพื้นราบเข้ากับจังหวะ ดนตรีมีการแข่งขันเฉพาะผู้หญิง อุปกรณ์ที่ใช้ ประกอบการแสดงมี 5 ชนิด คือ

1. เชือก (Rope)
2. ลูกบอล (Ball)
3. ห่วง (Hoop)
4. ไม้โยนหรือคลับ (Club)
5. ริบบิ้น (Ribbon)

ประโยชน์ของการเล่นยิมนาสติก

1. ทางด้านร่างกาย

- 1.1 ทำให้มีทรวดทรงดี
- 1.2 ทำให้มีกล้ามเนื้อแข็งแรง
- 1.3 ทำให้มีการทรงตัวดี
- 1.4 มีความอ่อนตัว
- 1.5 มีความคล่องตัว
- 1.6 ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานประสานสัมพันธ์กันดี

2. ด้านจิตใจ

- 2.1 ทำให้เกิดความสนุกสนาน
- 2.2 ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
- 2.3 ทำให้เกิดความกล้าในการตัดสินใจ
- 2.4 ทำให้มีความสุขุม รอบคอบ
- 2.5 ทำให้เกิดความอดทน เพียรพยายาม
- 2.6 ทำให้มีระเบียบวินัยในตนเอง

3. ด้านสังคม

- 3.1 ทำให้มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 3.2 ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

4. ด้านสติปัญญา

- 4.1 ทำให้พัฒนาความคิด เพราะต้องรู้จักวิเคราะห์การเล่นของตนเองกับผู้อื่น
- 4.2 ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ถูกต้องและรวดเร็ว (แก้ปัญหาเฉพาะหน้า)
- 4.3 ทำให้มีสมาธิ

การดูแลรักษาอุปกรณ์ให้ห้องเรียน

1. เก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย
2. ทำความสะอาดห้องและอุปกรณ์
3. หลังเรียนเสร็จหรือฝึกเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย
4. ไม่สวมรองเท้าขึ้นเบาะ
5. การนำ อุปกรณ์ออกมาใช้และเก็บเข้าที่ จะต้องใช้ความระมัดระวัง ไม่ลากไปกับพื้น หรือโยน
6. หมั่นตรวจตรา ดูแล และซ่อมแซมก่อนนำมาใช้
7. ในการฝึกจะต้องไม่สวมใส่ของประดับ

การปฐมพยาบาล การบาดเจ็บจากการเล่น

การปฐมพยาบาลกล้ามเนื้อฉีก ข้อต่อเคล็ด ควรปฏิบัติดังนี้

1. ประคบด้วยความเย็น เพื่อห้ามเลือด ใช้ผ้ารองน้ำแข็งแล้วนา ไปประคบประมาณ 20 -30 นาทีหรือเมื่อรู้สึกปวดก็ยกออกประมาณ 30 วินาที เพื่อให้เกิดความอบอุ่นบริเวณที่บาดเจ็บ แล้วค่อยประคบใหม่สลับกันไป
2. พันด้วยผ้า เพื่อลดการบวมและกระจายการห้อเลือด
3. ตอนกลางคืนให้ยกบริเวณที่บาดเจ็บให้สูงกว่าปกติ เช่นที่ข้อเท้าก็ให้วางข้อเท้า บน หมอน เพื่อให้เลือดคาไหลคืนสู่หัวใจได้ดีขึ้น (ร่างกายนำ ไปฟอกใหม่)
4. ไม่ควรให้บริเวณนั้นรับน้ำหนัก เช่นที่ข้อเท้าก็ไม่ควรเดินมาก
5. เมื่อครบ 24 ชั่วโมงแล้วค่อยใช้น้ำ มันทวดบริเวณนั้นเบา ๆ เพื่อให้เลือดมาหล่อ เลี้ยงส่วนนั้น

การปฐมพยาบาลแผลเลือดออก

1. ห้ามเลือดโดยใช้สา ลี ผ้า กดที่บาดแผล ยกส่วนที่เป็นแผลให้สูงกว่าระดับหัวใจ
2. ทา ความสะอาดบาดแผลโดยใช้น้ำ ที่สะอาด
3. เช็ดด้วยสาลีชุบแอลกอฮอล์ บริเวณรอบ ๆ แผล
4. ใส่ยาสำหรับแผลสด เช่นยาแดง
5. ถ้าแผลใหญ่ให้นำส่งโรงพยาบาล

การให้ความช่วยเหลือในขณะที่เล่น ด้วยมือเปล่า

1. ผู้ให้ความช่วยเหลือต้องมีทักษะและความชำนาญพิเศษ
2. ต้องเตรียมตัวให้พร้อมตลอดเวลา
3. จะต้องรู้ว่าผู้เล่น จะทำ ทำอะไรและจะช่วยเหลือวิธีไหน
4. รู้ตำแหน่งการขึ้น การจับ การยก
5. รู้จังหวะในการทำในแต่ละท่า
6. รู้ขีดความสามารถของเด็กแต่ละคนไม่ว่าการทำ และการตัดสินใจ
7. มีสติและสมาธิในการช่วยเหลือ

ความปลอดภัยในการเล่นยิมนาสติก

การฝึกซ้อม การเล่นหรือการแข่งขันกีฬาก็ตาม ย่อมจะต้องมีการผิดพลาด หรือเกิดอุบัติเหตุได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทใดหรือชนิดใดก็ตาม มากบ้าง น้อยบ้างตามแต่สภาพของสิ่งแวดล้อมและชนิดของกีฬานั้น ๆ เข้าหลักที่ว่า

สิ่งที่มีประโยชน์ย่อมมีโทษ

เมื่อผู้นั้นปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือของความระมัดระวัง หรือไม่มี ความรู้ความเข้าใจ แทนที่จะเป็นประโยชน์ อาจเป็นโทษได้ การกีฬาเป็นสิ่งที่ดีสอนให้คนเป็นคน ให้รู้จักการเคารพในระเบียบวินัย กฎ

กติกา และการเข้าสังคม ในเวลาเดียวกันหากผู้เล่นหรือผู้แข่งขันขาดความเข้าใจ ไม่เคารพในระเบียบและกฎ กติกาดังกล่าว ก็ย่อมจะเป็นโทษทันที บางครั้งอาจถึงตาย หรือพิการได้ ซึ่งเป็นการทาลายสุขภาพร่างกาย ตนเองหรือไม่เช่นนั้นก็ต้องขาดเพื่อน ขาดมิตรสหาย เมื่อไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ดังนั้นการเล่นกีฬา ยิมนาสติกด้วยความปลอดภัย จึงควรปฏิบัติตน ดังนี้ครับ

1. ความพร้อมด้านร่างกาย ไม่เล่นในขณะที่ไม่สบาย
2. ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นทุกครั้ง
3. แต่งกายในชุดพลศึกษาให้เหมาะสม
4. ตรวจสอบความพร้อมอุปกรณ์ เช่น รอยต่อเบาะ
5. ต้องมีความเข้าใจในท่าที่จะฝึก
6. มีความตั้งใจและหมั่นฝึกซ้อมเป็นประจำ
7. ควรเล่นไปในทิศทางเดียวกัน ไม่เล่นสวนทางกัน
8. ควรเล่นจากต่ำไปหาท้าทาย จากต่ำไปหาสูง
9. ไม่ควรฝึกท่าที่ยากเพียงลำพัง ควรมีผู้คอยให้ความช่วยเหลือ
10. ไม่ควรฝึกหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ
11. ควรรู้ขอบเขตความสามารถของตนเอง ไม่เชื่อคำยุยงของคนอื่น
12. ไม่ทำ ท่ายากหรือเสี่ยงต่ออันตรายในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม
13. มีการตัดสินใจที่เด็ดขาด ไม่เปลี่ยนใจอย่างกะทันหันในขณะที่ทำ
14. ไม่หยอกล้อหรือแกล้งกันในขณะฝึกซ้อม
15. ต้องตัดเล็บ และเก็บเครื่องประดับก่อนการฝึกซ้อม
16. ต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ คำแนะนำ หรือข้อปฏิบัติต่างๆ ที่ผู้สอนกำหนด อย่างเคร่งครัด
17. ผู้คอยให้ความช่วยเหลือจะต้องมีความมั่นใจ และรู้หลักความช่วยเหลือเป็นอย่างดี

มารยาทการเป็นผู้เล่นที่ดี

นักกีฬาที่ดีจะต้องหาเวลาและโอกาสในการฝึกซ้อม แก่ใจ ปรับปรุงตนเอง อยู่เสมอ ศึกษาวิธีการและแบบ ฝึกต่าง ๆ เพื่อชัยชนะให้กับทีมที่ตนเองเล่นรวมทั้ง ไม่ให้เกิดปัญหากับตนเองและเพื่อนร่วมทีม

นักยิมนาสติกที่ดีต้องมีมารยาทเป็น ผู้เล่นที่ดี ดังนั้นควรปฏิบัติตน ดังนี้ครับ

1. ต้องเคารพเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ฝึกสอน
2. ต้องอยู่ในกฎ กติกา และระเบียบข้อบังคับของกีฬายิมนาสติก
3. ต้องยอมรับการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน
4. ต้องเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
5. ไม่ดูถูก เยาะเย้ย หรือเหยียดหยามคู่แข่ง
6. มีความหนักแน่น สามารถควบคุมอารมณ์ เก็บความรู้สึกได้ดี

7. เป็นผู้มีคุณภาพที่ดี มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา
 8. มีความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 9. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ตามที่ได้รับมอบหมาย
 10. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทำงานและเล่นกีฬาด้วยความมั่นใจ กล้าตัดสินใจอย่างรวดเร็ว และแน่นอน
 11. มีความมานะ อดทน ขยันหมั่นเพียรในการฝึกซ้อม
 12. มีความสุภาพเรียบร้อย อ่อนโยน ปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการ เป็นนักกีฬาฟุตบอลที่ดี
- กล่าวได้ว่า มารยาทการเป็นผู้เล่นนั้นนับว่าสำคัญอย่างยิ่ง การเล่นกีฬาสราง ความสามัคคีการเชื่อฟังกรรมการ การเคารพ กฎกติกา การควบคุมอารมณ์ในการเล่น ไม่ใช่เล่นแล้วต้องมีการทะเลาะกัน มีเรื่องและมีปัญหาตามมา การเล่นก็ไม่รู้ว่าจะเล่นไปหา อะไร ฉะนั้นผู้เล่นต้องมีความอดทน มีความมานะขยันหมั่นเพียรต้องเอาชนะใจตนเองให้ได้จึงจะถือว่าเป็นผู้เล่นที่ดีมีมารยาท

คุณธรรมของนักยิมนาสติก

นักยิมนาสติกที่ดีนั้นมิใช่จะต้องเล่นเก่งเพียงอย่างเดียว แต่ควรเป็นผู้ที่มีคุณธรรม ในการเล่นอีกด้วย จึงจะถือได้ว่าเป็นนักยิมนาสติกที่ดีจริง **นักยิมนาสติกที่ดีควร ควรมีคุณธรรม ดังต่อไปนี้**

ครับ1. มีความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ ต้องมีความรักความสามัคคี ซึ่งกันและกันภายในทีม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือกันซึ่งเรียกได้ว่า มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีให้มีการประสานกันในการเล่นกีฬายิมนาสติก และร่วมทีมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. มีน้ำ ใจเป็นนักกีฬา รู้จักขอโทษ ขออภัยเมื่อตนเองกระทำ ผิด รู้จักยอมรับความ พ่ายแพ้ เมื่อมีความสามารถและการฝึกซ้อมยังไม่ดีพอ รู้จักให้อภัยเมื่อเพื่อน ร่วมทีมทำ ผิดพลาดและเล่นด้วยชั้นเชิงของนักกีฬาอย่างแท้จริง
3. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทำ หน้าที่อย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำ ได้ตามความสามารถที่มีอยู่
4. มีระเบียบวินัยต่อตนเอง สามารถบังคับใจตนเองได้ ปฏิบัติงานเป็นไปตาม

ขั้นตอนที่ถูกระเบียบ กฎวิธี เล่นอยู่ในกรอบระเบียบและข้อบังคับของกติกา

5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทำงานและเล่นกีฬาด้วยความเชื่อมั่น มีความกล้า ในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และรวดเร็ว
6. มีความพยายาม มานะ อดทน เล่นด้วยความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจและสนใจ ศึกษาหาความรู้และประสบการณ์อยู่เสมอ
7. มีความเคารพเชื่อฟังเจ้าหน้าที่กรรมการผู้ตัดสินและผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัด

8. มีความกล้าหาญ แสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ ยอมรับผิดเมื่อตนกระทำ ผิด และกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง

9. มีความสุภาพเรียบร้อย สุภาพอ่อนโยน มีความประพฤติที่เรียบร้อย ปฏิบัติตน อยู่ในประเพณีอันดีงาม

10. มีความอดทน อดกลั้นและรู้จักการเสียสละต่อส่วนรวม การเล่นกีฬามีพื้นฐานทักษะที่ดี หรือเล่นเก่ง อย่างเดียวยังไม่พอ กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ นักกีฬาทุกคนต้องมีคุณธรรม ต้องมีน้ำ ใจ น้ำ ใจเป็นนักกีฬา รู้จักแพ้ ชนะและรู้จักอภัยต่อผู้เล่น มีระเบียบวินัยต่อตนเอง สามารถบังคับจิตใจของตนเอง ได้อยู่เสมอ เพราะกีฬาก็คือกีฬา การเล่นอย่างเสียสละและเพื่อส่วนรวม

มารยาทการเป็นผู้ชมที่ดี

ผู้ดูหรือผู้ชมกีฬายิมนาสติกถือว่าเป็นกา ลังใจส่วนหนึ่ง และถือว่าเป็นส่วนหนึ่ง ของการแข่งขันกีฬายิมนาสติก การดูอย่างมีมารยาทและมีคุณธรรมจะทา ให้เกมการเล่น เป็นไปด้วยความเรียบร้อย สนุกสนาน ตื่นเต้น ระทึกใจ ไม่แสดงกริยาทำทางชั่วๆ ส่งเสียงโห่ร้อง ทา ให้ผู้เล่นไม่มีสมาธิ ทา ให้เกมการเล่นรุนแรงเพิ่มขึ้น ขาดความมี น้ำใจเป็นนักกีฬา

การเป็นผู้ดูที่ดีควรปฏิบัติตน ดังนี้ครับ

1. ปรบมือให้เกียรติผู้เล่น และกรรมการผู้ตัดสินเมื่อเดินลงสู่สนามแข่งขัน
2. นั่งชมด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตามที่นั่งที่จัดไว้
3. ปรบมือให้เกียรติเมื่อผู้เล่นเล่นได้ดี ยอดเยี่ยมสมกับเป็นนักกีฬายิมนาสติก
4. ไม่ยุแหย่ ส่งเสียงโห่ร้องก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท
5. ยอมรับการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน
6. ไม่ใช้วาจาและกิริยาที่ไม่สุภาพ หรือไม่ใช้วัสดุสิ่งของขว้างปานักกีฬา กรรมการ ผู้ตัดสินหรือผู้ชมด้วยกัน
7. ควรให้ความช่วยเหลือกับเจ้าหน้าที่หรือนักกีฬาที่ประสบอุบัติเหตุ บาดเจ็บ จากการ แข่งขันกีฬา ถ้าจำนวนเจ้าหน้าที่สนามไม่เพียงพอและขอความช่วยเหลือได้ทันที
8. ต้องมีน้ำ ใจเป็นนักกีฬา ให้กา ลังใจแก่ผู้เข้าแข่งขันทั้งสองฝ่าย
9. เมื่อหมดเวลาการแข่งขัน ควรปรบมือแสดงความยินดีแก่ทีมที่ชนะ การแข่งขัน และไม่ควรซ้ำเติมกับทีมผู้ แพ้การแข่งขันเช่นกัน
10. ควรให้การสนับสนุนและให้กา ลังใจแก่นักกีฬายิมนาสติก เพื่อเป็นการ ส่งเสริมกีฬายิมนาสติกให้ก้าวหน้าต่อไปกล่าวได้ว่า ผู้ชมกีฬาต้องดูกีฬาให้เป็น โดยดูด้วยความสนุกสนาน ดูด้วย ศึกษาไปด้วย ดูด้วยการเข้าร่วม ควรมีความเข้าใจและควรปฏิบัติตนดังที่กล่าวมาแล้ว เพราะ กีฬามี อยู่ด้วยกัน 3 ฝ่าย คือ ผู้เล่น ผู้ชม และฝ่ายจัดการแข่งขัน ต้องร่วมมือ ร่วมใจกันจะได้ความสงบและมีความสุขทั้ง 3 ฝ่าย จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในเรือนร่างที่.....สมบูรณ์ นะครับ

แบบทดสอบย่อยท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติก

คำสั่ง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง

ก, ข, ค, และ ง, ในกระดาษคำตอบ

1. การเริ่มต้นของการเล่นกีฬายิมนาสติกที่ประเทศใด

ก. กรีซ

ข. อังกฤษ

ค. ฝรั่งเศส

ง. บราซิล

2. ยิมนาสติกสากล ประเภทหญิงมีการแข่งขันกี่อุปกรณ์

ก. 3 อุปกรณ์

ข. 4 อุปกรณ์

ค. 5 อุปกรณ์

ง. 6 อุปกรณ์

3. การแข่งขันกีฬาชิงแชมป์ ครั้งที่ 18 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2538

ประเทศไทยที่ครองความยิ่งใหญ่ในกีฬายิมนาสติกสากล

ก. ไทย

ข. มาเลเซีย

ค. สิงคโปร์

ง. อินโดนีเซีย

4. บุคคลที่ได้รับสมญาว่าเป็นบิดาแห่งยิมนาสติก คือใคร

ก. นายเฟรเดอริค จาน

ข. นายโจฮัน เบสโดว์

ค. นายโจฮัน กัตส์ มัธส์

ง. นายคัลเล่ย์ เอ ซาเคนท์

5. ประเทศไทยเริ่มเล่นกีฬายิมนาสติกตั้งแต่สมัยใด

ก. รัชกาลที่ 3

ข. รัชกาลที่ 4

ค. รัชกาลที่ 5

ง. รัชกาลที่ 6

6. ประโยชน์ของการเล่นยิมนาสติกคือข้อใด

ก. ทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ

ข. พัฒนาด้านสติปัญญา รู้จักคิดวิเคราะห์

ค. ทำให้ทรวดทรงดี มีร่างกายแข็งแรง มีความอ่อนตัวและการทรงตัวดี

ง. ถูกทุกข้อ

7. การปฐมพยาบาลกล้ามเนื้อฉีก ข้อเคล็ด ควรปฏิบัติข้อใดก่อน

ก. นอนพัก

ข. ใช้ผ้าพัน

ค. ใช้น้ำแข็ง

ง. ประคบด้วยความเย็น

8. ยิมนาสติกสากล ประเภทชายมีการแข่งขันกี่อุปกรณ์

ก. 5 อุปกรณ์

ข. 6 อุปกรณ์

ค. 7 อุปกรณ์

ง. 8 อุปกรณ์

9. โรงเรียนที่สอนยิมนาสติกเป็นโรงเรียนแรกในประเทศไทย ได้แก่

ก. โรงเรียนสวนกุหลาบ

ข. โรงเรียนเทพศิรินทร์

ค. โรงเรียนเตรียมทหาร

ง. โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

10. การดูแลรักษาอุปกรณ์ยิมนาสติกควรปฏิบัติอย่างไร

ก. ไม่สวมรองเท้าขึ้นไปบนเบาะ

ข. ในขณะที่ฝึกซ้อม ไม่ควรใส่เครื่องประดับ

ค. เมื่อนำอุปกรณ์ไปใช้แล้วต้องเก็บให้เรียบร้อย

ง. ถูกทุกข้อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องปฐมนิเทศ ประวัติความเป็นมาของยิมนาสติกทั้งในและต่างประเทศ

ใช้เวลา 2 ชั่วโมง สอนวันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ 2558

จุดประสงค์ปลายทาง

ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปของกีฬายิมนาสติก กฎ ระเบียบวินัยของการเรียน

- การแต่งกาย (ชุดพลศึกษาที่ทางโรงเรียนกำหนด)

- ทรงผม (ตามระเบียบโรงเรียนกำหนด)

- เล็บ

- เวลาเรียน

- มารยาท

- ระเบียบวินัย

- แบ่งกลุ่ม

- คะแนน

จุดประสงค์นำทาง บอกความรู้ทั่วไปของกีฬายิมนาสติกและกฎ ระเบียบตามคู่มือนักเรียนได้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

2. ซื่อสัตย์สุจริต

3. มีวินัย

4. ใฝ่เรียนรู้

5. อยู่อย่างพอเพียง

6. มุ่งมั่นในการทำงาน

7. รักความเป็นไทย

8. มีจิตสาธารณะ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการม้วนตัวกลิ้ง

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง การม้วนหน้า (การนึ่งย่อตัวม้วนหน้า)

ครูผู้สอน นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาชนิดอื่นๆ ทำให้นักเรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำหนักตัว รู้จักวิธีก้มศีรษะ และ จัดระเบียบร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกขั้นตอนและวิธีการนึ่งย่อตัวม้วนหน้าได้ถูกต้อง
2. สามารถนึ่งย่อตัวม้วนหน้าได้ถูกต้อง
3. นำทักษะการนึ่งย่อตัวม้วนหน้าและทักษะการนึ่งย่อตัวมือสอดเข้าม้วนไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

1. ขั้นตอนและวิธีการนําย่อตัวม้วนหน้า

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการม้วนหน้า ได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การม้วนตัวกลิ้ง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

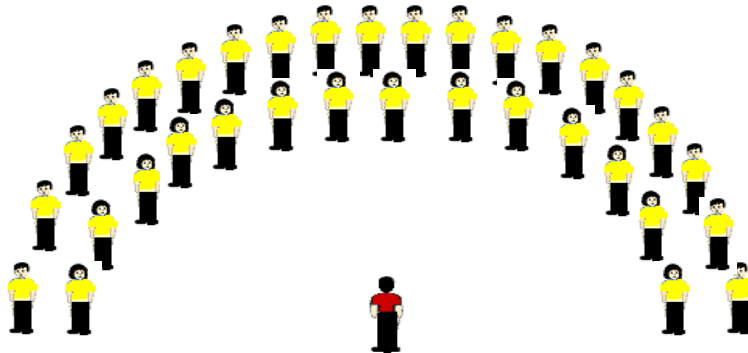
1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้เบาะ

ยืดหยุ่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติ

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหาร
อวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

- 4.1 ยืนกดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)

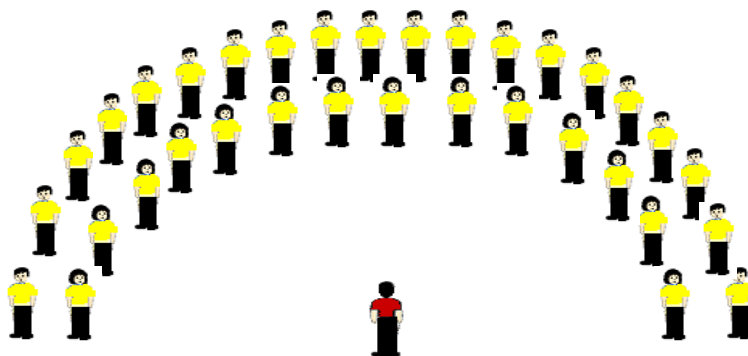
4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

1 นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



2. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการนั่งย่อตัวม้วนหน้า

- 1 ยืนบนเบาะให้ตรง เท้าชิดกัน
- 2 นั่งย่อตัวลงไป นั่งบนส้นเท้าตัวเอง น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด

3. โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เหยียดแขนไปข้างหน้าให้ตรง การวางมือระยะห่างระหว่างมือให้ห่าง 1 ช่วงไหล่ของตัวเอง สายตามองที่หน้าท้องตัวเองตลอด คางชิดกับร่องอกตัวเอง
 4. ก้มมุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะอย่าเอาส่วนบนไปตั้งพร้อมกับยกสะโพกขึ้นยันเท้าส่งม้วนไปข้างหน้า ขยับข้อศอก เวลาขึ้นรวบเท้าให้ชิดและยื่นให้ตรงแล้วนับ 1-3 จึงเดินออกจากเบาะเพื่อทรงตัว
 5. ให้ทำการม้วนหน้าสิ่งที่กะทบกับเบาะก่อนคือหลังศีรษะ ต่อมาคือไหล่ หลัง สุดท้ายคือสะโพก
3. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต การนั่งย่อตัวม้วนหน้าให้เพื่อนดู
 4. นักเรียนทดลองปฏิบัติทำการนั่งย่อตัวม้วนหน้า ทีละคนบนเบาะยืดหยุ่นจนครบทุกคน คนละ 5 ครั้ง

ขั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

1. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทำนั่งย่อตัวม้วนหน้า ดังนี้
- ทำนั่งย่อตัวม้วนหน้า**
1. นักเรียนที่นั่งคนแรกของแต่ละกลุ่มขึ้นยืนบนเบาะตามขั้นตอนที่อธิบาย ขั้นตอนที่ 1 ครูสำรวจและแก้ไขนักเรียนที่ผิดพลาด
 2. ทำขั้นตอนที่ 2 และ 3 ครูสำรวจและแก้ไข เช่นการวางมือถูกหรือยัง
 3. ทำขั้นตอนที่ 4 ก้มลงไปให้หลังศีรษะแตะกับเบาะ ครูสำรวจและแก้ไข แล้วค่อยให้ยืนเท้าม้วนไปข้างหน้า สังเกต การขึ้นทรงตัวแล้วนับ 1 ถึง 3 หรือยัง แล้วให้ลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตัวเอง
 4. คนที่ 2 ขึ้นยืนบนเบาะ ให้ฝึกตามวิธีฝึกขั้นที่ 1 -2 -3 จนครบหมดทุก
- คน นักเรียนแยกกลุ่มฝึกใช้เวลา 20 นาทีครูสังเกต การปฏิบัติ นักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูก ครูแก้ไขให้ (มุ่งมั่นในการทำงาน)
2. ครูให้นักเรียนที่มีความสามารถนั่งย่อตัวม้วนหน้า ให้คำแนะนำเพื่อนๆในกลุ่มพร้อมทั้งให้กำลังใจ
 3. ครูประเมินทักษะปฏิบัติหลังเรียน เรื่อง การนั่งย่อตัวม้วนหน้า

ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
2. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน การนั่งย่อตัวม้วนหน้า หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
3. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้
 - ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10

- ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
- นั้งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
- หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
- หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
- ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

1. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
2. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการม้วนหน้ากลิ้งและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
3. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้าทั้ง 3 ท่าซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาฮัตฮุน ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาฮัตฮุนได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
4. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
5. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง
2. วิดีโอเรื่องการม้วนตัวกลิ้ง
3. เบาะ
4. หอประขุม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด

1.1 การประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม

1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม

2. เครื่องมือที่ใช้วัด

2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม

2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม

3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬายิมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการม้วนตัวกลิ้ง

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง การม้วนหน้า (มือกดเข้าม้วนหน้า)

ครูผู้สอน นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬายิมนาสติก ทำให้นักเรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำหนักตัว รู้จักวิธีก้มศีรษะ และ จัดระเบียบร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

4. บอกขั้นตอนและวิธีการนั้งย่อตัวมือกดเข้าม้วนหน้าได้ถูกต้อง
5. สามารถนั้งย่อตัวมือกดเข้าม้วนหน้าได้ถูกต้อง
6. นำทักษะการนั้งย่อตัวมือกดเข้าม้วนหน้าไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสุขสนทนและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

1. ขั้นตอนและวิธีการนึ่งยอตัวม้วนหน้า

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการม้วนหน้า ได้ถูกต้อง

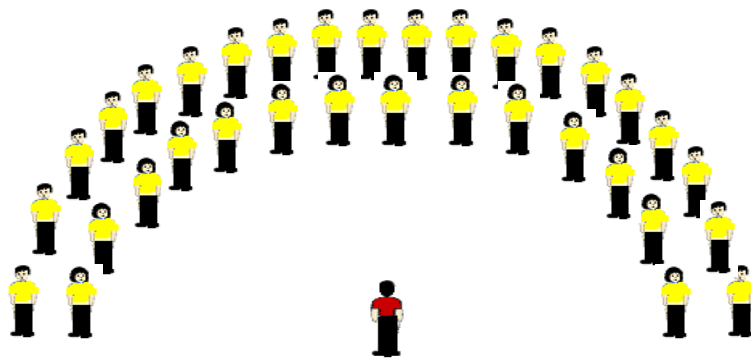
ภาระ/ชิ้นงาน

การม้วนตัวกลิ้ง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

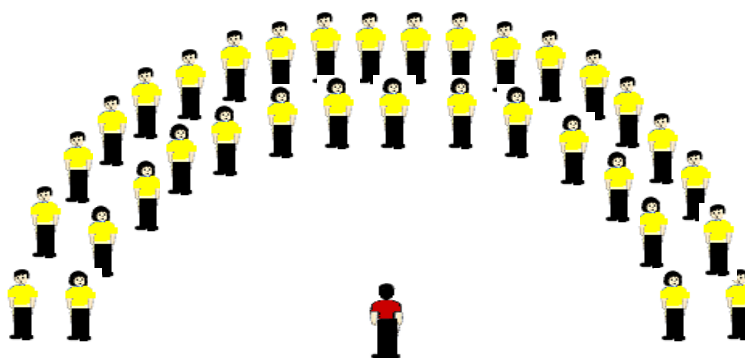
1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้ใบะยัดหุ่่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วง
4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้
 - 4.1 ยืนกดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
 - 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
 - 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
 - 4.9 ยืนคืบขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.10 ยืนคืบขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



2. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการนั่งย่อตัวมือสอดเข้าม้วนหน้า
 - 2.1 ยืนบนเบาะให้ตรง เท้าชิดกัน
 - 2.2 นั่งย่อตัวลงไป นั่งบนส้นเท้าตัวเอง น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด
 - 2.3 ให้มือสอดเข้าไว้ไม่ต้องวางบนพื้นเหมือนท่าที่ 1
 - 2.4 ก้มมุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะอย่าเอาส่วนบนไปตั้ง พร้อมกับยก สะโพกขึ้น ยันเท้าส่ง ม้วนไปข้างหน้า เวลายืนรวบเท้าให้ชิด และ ยืนให้ตรง แล้วนับ 1-3 แล้วจึงเดินออกจากเบาะ
 - 2.5 ในการทำท่าม้วนหน้าสิ่งที่กระทบกับเบาะก่อนคือ หลังของศีรษะ ต่อมาคือไหล่ หลังสุดท้ายคือสะโพก
3. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต การนั่งย่อตัวมือสอดเข้าม้วนหน้าให้ให้เพื่อนดู
4. นักเรียนทดลองปฏิบัติท่าการนั่งย่อตัวมือสอดเข้าม้วนหน้า ทีละคนบนเบาะยืดหยุ่นจนครบทุกคน คนละ 5 ครั้ง

ชั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

4. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทำน่องด้วยมือกดเข้าม้วนหน้า ดังนี้

ท่าที่ 2 มือกดเข้าม้วนหน้า

1. นักเรียนที่นั่งคนแรกของแต่ละกลุ่มขึ้นยืนบนเบาะทำตามขั้นตอนที่อธิบาย ขั้นตอนที่ 1 ครูสำรวจและแก้ไขนักเรียนที่ผิดพลาด
 2. น่องด้วยน้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด (ส้นเท้าไม่ติดเบาะ) มือกดเข้า แยกเข้าออกเล็กน้อย มุขศีรษะเข้าไปในซอกขาตัวเอง
 3. ยกสะโพกพร้อมกับโน้มตัวม้วนไปข้างหน้าไม่ให้มือหลุด
 4. ลูกยืนทรงตัวทำซ้ำและขึ้นให้ตรงนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตัวเอง
 5. ขั้นตอนการฝึกให้ครูสังเกต แก้ไขนักเรียนที่ยังทำไม่ถูก
 5. ให้คนต่อไปขึ้นมาทำครูสังเกตแก้ไข จนครบทุกคน
 6. รอบที่ 2 ให้เวลาฝึก 20 นาที ในกลุ่มบนเบาะกลุ่มของตนเอง (มุ่งมั่นในการทำงาน)
- ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกครูแก้ไขให้

ชั้นนำไปใช้ (20 นาที)

4. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
5. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
6. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้
 - ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
 - ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
 - นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
 - หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
 - หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
 - ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

6. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
7. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการม้วนหน้ากลิ้งและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้วใสเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
8. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้า ซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาฮัตซูโด ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาฮัตซูโดได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
9. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
10. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง
2. วิดีโอเรื่องการม้วนตัวกลิ้ง
3. เบาะ
4. หอบประชุม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

ทักษะพื้นฐานการม้วนหน้า

มือสอดเข้าม้วนหน้า

วิธีปฏิบัติ

ขั้นตอนการทำเหมือนกันกับท่าที่ 1 การจัดระเบียบร่างกายเหมือนกัน

คือท่าลำตัวให้เป็นทรงกลมแต่ไม่ใช้มือ

ท่าที่ 1 ใช้มือช่วยในการพยุงตัวไม่ให้ล้มออกด้านข้าง

ท่าที่ 2 ใครจัดระเบียบร่างกายได้ดีแล้วคือม้วนได้ตรง ยืนได้นิ่งก็จะมาสร้างความเชื่อ

มั่นในการตัดสินใจที่จะทำ ในท่าที่ 2 ให้เอามือสอดเข้าไว้ไม่ต้องวางบนพื้นเหมือน

ท่าที่ 1 ในขั้นตอนที่ 2 และ 3

ขั้นตอนที่ 4 เหมือนกันก้มมุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะอย่าเอาส่วนบน

ไปตั้งพร้อมกับยกสะโพกขึ้นยันเท้าส่งม้วนไปข้างหน้า เวลายืนรวบเท้าให้ชิดและยืน

ให้ตรง แล้วนับ 1 ถึง 3 ค่อยเคลื่อนลงจากเบาะ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสตัก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการม้วนตัวกลิ้ง

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง การม้วนหน้า (นั่ง กอด ออก ม้วนหน้า)

ครูผู้สอน นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาชนิดอื่นๆ ทำให้นักเรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำหนักตัว รู้จักวิธีก้มศีรษะ และ จัดระเบียบร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

7. บอกขั้นตอนและวิธีการนั่งย่อตัวมือกอดอกม้วนหน้าได้ถูกต้อง
8. สามารถนั่งย่อตัวมือกอด ออกม้วนหน้าได้ถูกต้อง
9. นำทักษะการนั่งย่อตัวมือกอด ออกม้วนไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

5. ขั้นตอนและวิธีการนั่งย่อตัวมือกอดอกม้วนหน้า

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการม้วนหน้า ได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การม้วนตัวกลิ้ง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

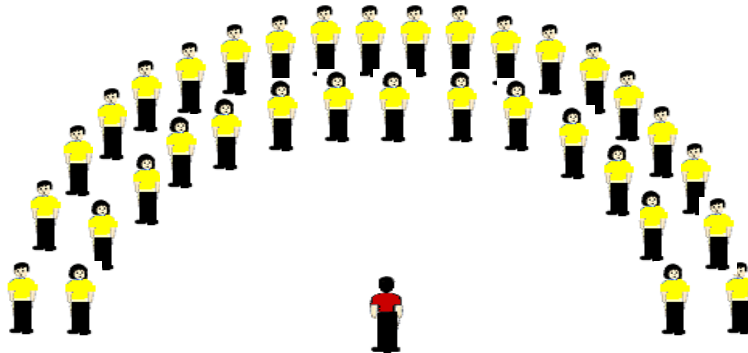
1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้เบาะ

ยืดหยุ่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วง

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหาร
อวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

- 4.1 ยืนกดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)

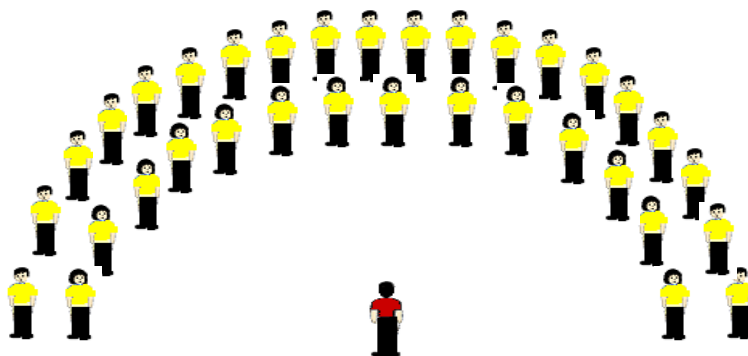
4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



2. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการนั่งย่อตัวมือกดอกก้มหน้า

1 ยืนบนเบาะให้ตรง เท้าชิดกัน

- 2 นั้งย่อตัวลงไป นั้งบนส้นเท้าตัวเอง น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด
- 3 ใครจัดระเบียบร่างกายได้ดีแล้ว คือ ม้วนได้ตรง ขึ้นได้นิ่ง ก็จะสร้างความเชื่อมั่นในการตัดสินใจในการทำท่าที่ 3 ให้เอามือกอดคอไว้ไม่ต้องเอาวางบนพื้นเหมือนท่าที่ 1 ในขั้นตอนที่ 2 – 3
- 4 ขั้นตอนที่ 4 เหมือนกัน คือ มุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะอย่าเอาส่วนบนศีรษะไปตั้ง พร้อมกับยกสะโพกขึ้นยันเท้าส่ง ม้วนไปข้างหน้า เวลาขึ้นรวบเท้าให้ชิดและยืนให้ตรงแล้วนับ 1-3 เพื่อการทรงตัวแล้วเดินออกจากเบาะ
- 5 อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตการนั้งย่อตัวมือกอดคอ ม้วนหน้าให้เพื่อนดู
- 6 นักเรียนทดลองปฏิบัติทำนั้งย่อตัวมือกอดคอ ม้วนหน้า ทีละคนบนเบาะยืดหยุ่นจนครบทุกคน คนละ 5 ครั้ง

ขั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

5. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทำนั้งย่อตัวมือ กอด ออก ม้วนหน้า ดังนี้
- มือกอดคอ ม้วนหน้า**
- 1 ยืนบนเบาะให้ตรง เท้าชิดกัน
 - 2 นั้งย่อตัวลงไป นั้งบนส้นเท้าตัวเอง น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด
 - 3 ใครจัดระเบียบร่างกายได้ดีแล้ว คือ ม้วนได้ตรง ขึ้นได้นิ่ง ก็จะสร้างความเชื่อมั่นในการตัดสินใจในการทำท่าที่ 3 ให้เอามือกอดคอไว้ไม่ต้องเอาวางบนพื้นเหมือนท่าที่ 1 ในขั้นตอนที่ 2 – 3
 - 4 ขั้นตอนที่ 4 เหมือนกัน คือ มุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะอย่าเอาส่วนบนศีรษะไปตั้ง พร้อมกับยกสะโพกขึ้นยันเท้าส่ง ม้วนไปข้างหน้า เวลาขึ้นรวบเท้าให้ชิดและยืนให้ตรงแล้วนับ 1-3 เพื่อการทรงตัวแล้วเดินออกจากเบาะ
 - 5 อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตการนั้งย่อตัวมือกอดคอ ม้วนหน้าให้เพื่อนดู
 - 6 นักเรียนทดลองปฏิบัติทำนั้งย่อตัวมือกอดคอ ม้วนหน้า ทีละคนบนเบาะยืดหยุ่นจนครบทุกคน คนละ 5 ครั้ง
 - 7 ให้คนต่อไปขึ้นมาทำครูสังเกตแก้ไข จนครบทุกคน
 - 8 รอบที่ 2 ใช้เวลาฝึก 20 นาที ในกลุ่มบนเบาะกลุ่มของตนเอง (มุ่งมั่นในการทำงาน)
 - 9 ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกครูแก้ไขให้

ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)

7. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
8. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งขันม้วนหน้า หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้อง จึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
9. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้
 - ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
 - ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
 - นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
 - หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
 - หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
 - ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

11. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
12. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการม้วนหน้ากลิ้งและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
13. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้าทั้ง 3 ท่าซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาฮิดฮุ่น ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาฮิดฮุ่นได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
14. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
15. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง
2. วิดีโอเรื่องการม้วนตัวกลิ้ง
3. เบาะ

4. นกหวีด

5. หอประชุม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด

1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม

2. เครื่องมือที่ใช้วัด

2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม

3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

ทักษะพื้นฐานการม้วนหน้า

มือกอดอกม้วนหน้า

วิธีปฏิบัติ

- 1 ยืนบนเบาะให้ตรง เท้าชิดกัน
- 2 นั่งย่อตัวลงไป นั่งบนส้นเท้าตัวเอง น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด
- 3 ใครจัดระเบียบร่างกายได้ดีแล้ว คือ ม้วนได้ตรง ยืนได้นิ่ง ก็จะสร้างความเชื่อมั่นในการตัดสินใจในการทำท่าที่ 3 ให้เอามือกอดอกไว้ไม่ต้องเอวางบนพื้นเหมือนท่าที่ 1 ในขั้นตอนที่ 2 – 3
- 4 ขั้นตอนที่ 4 เหมือนกัน คือ มุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะอย่าเอาส่วนบนศีรษะไปตั้ง พร้อมกับยกสะโพกขึ้นยันเท้าส่ง ม้วนไปข้างหน้า เวลาขึ้นรวบเท้าให้ชิดและยืนให้ตรงแล้วนับ 1-3 เพื่อการทรงตัวแล้วเดินออกจากเบาะ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

รหัสวิชา พ21201

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการม้วนตัวกลิ้ง

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง การม้วนหลัง (นักร้องตัวม้วนหลัง)

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาโยมนาสติก ทำให้นักเรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำหนักตัว รู้จักวิธีก้มศีรษะ และ จัดระเบียบร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

10. บอกขั้นตอนและวิธีการนักร้องตัวม้วนหลังได้ถูกต้อง
11. สามารถนักร้องตัวม้วนหลังได้ถูกต้อง
12. นำทักษะการนักร้องตัวม้วนหลังไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

6. ขั้นตอนและวิธีการนักร้องตัวม้วนหลัง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการม้วนหลัง ได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การม้วนตัวกลิ้ง

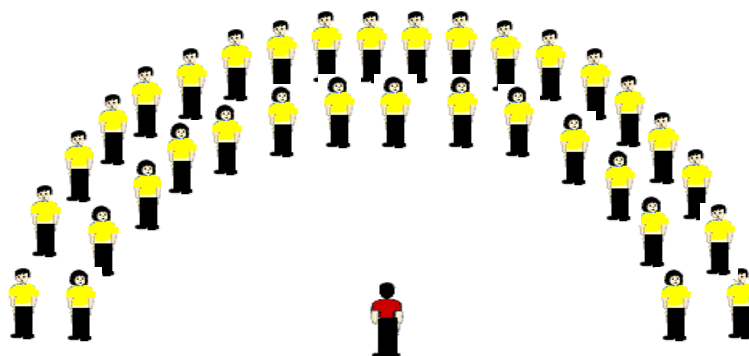
กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้เบาะยืดหยุ่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วงนี้

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

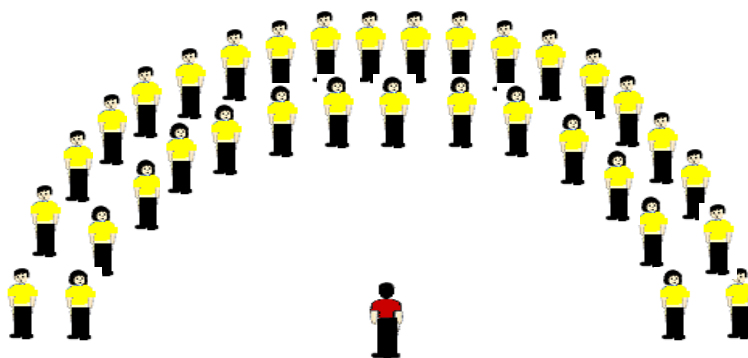
- 4.1 ยืนกอดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนดิ่งขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนดิ่งขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



7. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการนั่งย่อตัวม้วนหลัง

ท่าที่ 1 นั่งย่อตัวม้วนหลัง

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าชิดบนเบาะ หันหลังให้เบาะ

ขั้นตอนที่ 2 นั่งย่อตัวน้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด มือยกขึ้นมาระดับใบหูของตนเอง ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลัง ก้มให้คางติดกับร่องหน้าอกของตนเองสายตามองที่หน้าท้อง ทำหลังให้ค่อมหรือทำลำตัวให้เป็นทรงกลม

ขั้นตอนที่ 3 ทิ้งน้ำหนักตัวไปด้านหลัง หย่อนสะโพกลงม้วนไปด้านหลังกดปลายเท้าลงสู่พื้น อย่าให้เข้าตะเบาะ อย่าให้เท้าแยกให้ปลายเท้าชิดกันแล้วยืนทรงตัว นับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท่ายแอ่วกลุ่มของตนเอง เวลาม้วนตัวไปด้านหลังมือทั้งสองข้างจะลงวางบนเบาะให้เต็มมือแล้วเกร็งแขนทั้งสองข้างทรงตัวอย่าให้ล้ม

ม้วนหลังสิ่งที่กระทบกับเบาะก่อนคือสะโพกต่อมาคือหลัง ไหล่ สุดท้ายคือหลังศีรษะ จะกลับกันกับม้วนหน้า

การให้ความช่วยเหลือ

ในชั้นเรียนอาจมีนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วน มีความกลัวไม่กล้าทำครูต้องช่วยเหลือ

1. นั่งคุกเข่าข้างหนึ่งด้านข้างผู้เรียน มือข้างหนึ่งประคองที่ต้นคอ

มือข้างหนึ่งอยู่ใต้ต้นขา

2. ในขณะที่ผู้เรียนม้วนตัว ให้ออกแรงมือทั้งสองยกผู้เรียนส่งไปข้างหลัง

3. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต การนั่งย่อตัวม้วนหน้า, นั่งย่อตัวมือกอดเขาม้วนหน้าให้และนั่งย่อตัวมือกอดคอกม้วนหน้าให้เพื่อนดู

4. นักเรียนทดลองปฏิบัติทำการนั่งย่อตัวม้วนหน้า, ทำการนั่งย่อตัวมือกอดเขาม้วนหน้าและทำนั่งย่อตัวมือกอดคอกม้วนหน้า ทีละคนบนเบาะยืดหยุ่นจนครบทุกคน คนละ 5 ครั้ง

ขั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

ท่าที่ 1 นั่งย่อตัวม้วนหลัง

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าชิดบนเบาะ หันหลังให้เบาะ

ขั้นตอนที่ 2 นั่งย่อตัวน้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า สันเท้าเปิด มือยกขึ้นมาระดับใบหูของตนเอง ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลัง ก้มให้ค้างติดกับร่องหน้าอกของตนเองสายตามองที่หน้าท้อง ทำหลังให้ค่อมหรือทำลำตัวให้เป็นทรงกลม

ขั้นตอนที่ 3 ทิ้งน้ำหนักตัวไปด้านหลัง หย่อนสะโพกลงม้วนไปด้านหลังกดปลายเท้าลงสู่พื้น อย่าให้เข้าแตะเบาะ อย่าให้เท้าแยกให้ปลายเท้าชิดกันแล้วยืนทรงตัว นับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถว กลุ่มของตนเอง เวลาม้วนตัวไปด้านหลังมือทั้งสองข้างจะลงวางบนเบาะให้เต็มมือแล้วเกร็งแขนทั้งสองข้างทรงตัวอย่าให้ล้ม

ม้วนหลังสิ่งที่กระทบกับเบาะก่อนคือสะโพกต่อมาก็คือหลัง ไหล่ สุดท้ายคือหลังศีรษะ จะกลับกันกับม้วนหน้า

1 ให้คนต่อไปขึ้นมาทำ ครูสังเกตแก้ไข จนครบทุกคน

รอบที่ 2 ให้เวลาฝึก 20 นาที ในกลุ่มบนเบาะกลุ่มของตนเอง (มุ่งมั่นในการทำงาน)

2 ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกครูแก้ไขให้

ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)

10. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
11. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกันม้วนหลัง หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำถูกต้อง จึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
12. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้
 - ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
 - ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
 - นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
 - หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
 - หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
 - ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

16. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
17. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการม้วนหน้าหลังและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
18. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้าทั้ง 3 ท่าซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาฮิดยูน ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาฮิดยูนได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
19. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
20. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง
2. วีซีดีเรื่องการม้วนตัวกลิ้ง
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอประชุม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการม้วนตัวกลิ้ง (มือกอดเข้าม้วนหลัง)

เวลา 50 นาที

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาโยมนาสติก ทำให้นักเรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำหนักตัว รู้จักวิธีก้มศีรษะ และ จัดระเบียบร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่างเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกลักษณะที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

13. บอกขั้นตอนและวิธีการนั้งย่อตัวมือกอดเข้าม้วนหลังได้ถูกต้อง
14. สามารถนั้งย่อตัวมือกอดเข้าม้วนหลังได้ถูกต้อง
15. นำทักษะการนั้งย่อตัวมือกอดเข้าม้วนหลังไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

8. ขั้นตอนและวิธีการนําย่อตัวมือสอดเข้าม้วนหลัง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการม้วนหลัง ได้ถูกต้อง

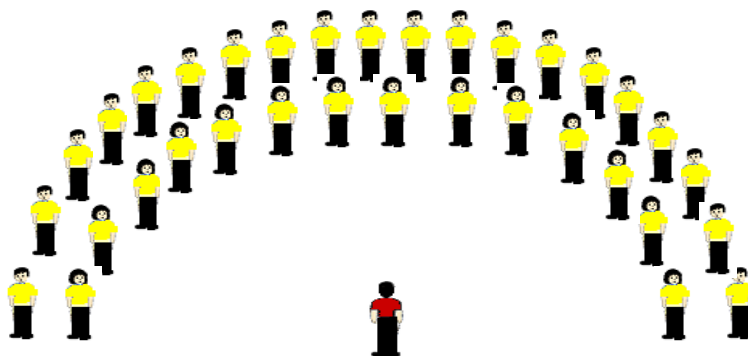
ภาระ/ชิ้นงาน

การม้วนตัวกลิ้ง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

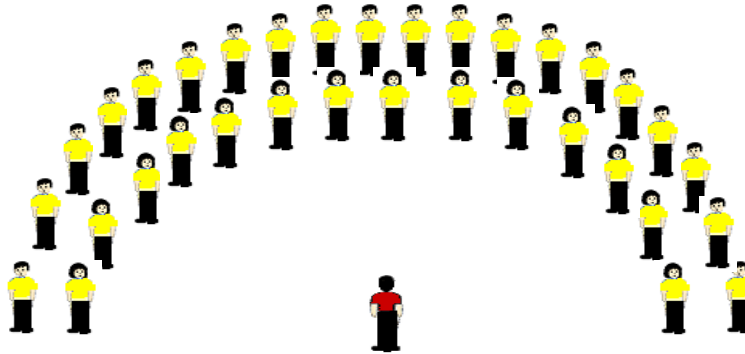
1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้ใบะยัดหุ้มนมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วงนี้
4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้
 - 4.1 ยืนกดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
 - 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
 - 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - 4.7 ปิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
 - 4.9 ยืนคืบขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.10 ยืนคืบขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

1 นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



9. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการนั่งย่อตัวมือกอดเขาม้วนหลัง

ทำนั่งย่อตัวมือกอดเขาม้วนหลัง

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าชิดบนเบาะ หันหลังให้เบาะ

ขั้นตอนที่ 2 นั่งย่อตัวนำหน้ากตัวอยู่ที่ปลายเท้า สันเท้าเปิด มือกอดเข่า ก้มให้คางติดกับร่องหน้าอก สายตามองที่หน้าท้อง ทาหลังให้ค่อมหรือทาลาดัวให้เป็นทรงกลม

ขั้นตอนที่ 3 ทิ้งน้ำหนักตัวไปด้านหลังหย่อนสะโพกลงม้วนไปด้านหลังกดปลายเท้าลงสู่พื้น อย่าให้มือหลุดแล้วยืนทรงตัวให้นิ่ง นับ 1 -3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตนเอง

ทำมือกอดเขาม้วนหลัง

1. ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มขึ้นยืนหันหลังบนเบาะ
2. นั่งย่อตัวนำหน้ากตัวอยู่ที่ปลายเท้า สันเท้าเปิด มือกอดเข่าแยกเข่าเล็กน้อย ก้มให้คางติดกับร่องหน้าอก สายตามองที่หน้าท้อง ทาหลังให้ค่อมหรือทาลาดัวให้เป็นทรงกลม
3. ทิ้งน้ำหนักตัวไปด้านหลังหย่อนสะโพกลงม้วนไปด้านหลังกดปลายเท้าลงสู่พื้นอย่าให้มือหลุด อย่าให้เท้าแยกให้ปลายเท้าชิดกันแล้วยืนทรงตัวให้นิ่งนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตนเอง เวลาทำม้วนตัวไปด้านหลังอย่าให้มือหลุด ครูสังเกตดูในขณะที่เด็กทำใครที่ต้องปรับปรุงแก้ไขให้ทำใหม่อีกครั้งหนึ่ง
4. คนต่อไปขึ้นมาทำจนครบทุกคน

ชั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

6. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทำน่องตัวม้วนหน้า ดังนี้

ทำน่องตัวมือกดเข้าม้วนหลัง

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าชิดบนเบาะ หันหลังให้เบาะ

ขั้นตอนที่ 2 นั่งย่อตัวนำหน้าก้นตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด มือกดเข้า ก้มให้หลังติดกับร่องหน้าอก สายตามองที่หน้าท้อง ทาหลังให้ค้อมหรือทาลาตัวให้เป็นทรงกลม

ขั้นตอนที่ 3 ทิ้งน้ำหนักตัวไปด้านหลังหย่อนสะโพกลงม้วนไปด้านหลังกดปลายเท้าลงสู่พื้น อย่าให้มือหลุด แล้วยืนทรงตัวให้นิ่ง นับ 1 - 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตนเอง

ทำมือกดเข้าม้วนหลัง

1. ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มขึ้นยืนหันหลังบนเบาะ
2. นั่งย่อตัวนำหน้าก้นตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด มือกดเข้าแยกเข้าเล็กน้อย ก้มให้หลังติดกับร่องหน้าอก สายตามองที่หน้าท้อง ทาหลังให้ค้อมหรือทาลาตัวให้เป็นทรงกลม
3. ทิ้งน้ำหนักตัวไปด้านหลังหย่อนสะโพกลงม้วนไปด้านหลังกดปลายเท้าลงสู่พื้นอย่าให้มือหลุด อย่าให้เท้าแยกให้ปลายเท้าชิดกันแล้วยืนทรงตัวให้นิ่งนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตนเอง เวลาทำตัวไปด้านหลังอย่าให้มือหลุด ครูสังเกตดูในขณะที่เด็กทำใครที่ต้องปรับปรุงแก้ไขให้ทำใหม่อีกครั้งหนึ่ง
4. คนต่อไปขึ้นมาทำจนครบทุกคน

ชั้นนำไปใช้ (20 นาที)

13. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม

14. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน มือกดเข้าม้วนหลัง หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ

15. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้

- ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
- ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
- นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
- หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
- หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
- ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

21. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
22. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการม้วนหลังกลิ้งและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
23. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้าทั้ง 3 ท่าซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาฮืดหยุ่น ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาฮืดหยุ่นได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
24. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
25. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง
2. วิดีโอเรื่องการม้วนตัวกลิ้ง
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอประขุฑ หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการม้วนตัวกลิ้ง (มือกดดอกม้วนหลัง)

เวลา 50 นาที

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาโยมนาสติก ทำให้นักเรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำหนักตัว รู้จักวิธีก้มศีรษะ และ จัดระเบียบร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกาลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกาลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

16. บอกขั้นตอนและวิธีการนั้งย่อตัวมือกดดอกม้วนหลังได้ถูกต้อง
17. สามารถนั้งย่อตัวม้วนหลังได้ถูกต้อง
18. นำทักษะการนั้งย่อตัวม้วนหลังและทักษะการนั้งย่อตัวมือกดดอกม้วนหลัง ไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

10. ขั้นตอนและวิธีการนึ่งยอตัวมือทอดอกม้วนหลัง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการม้วนหน้า ได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การม้วนตัวกลิ้ง

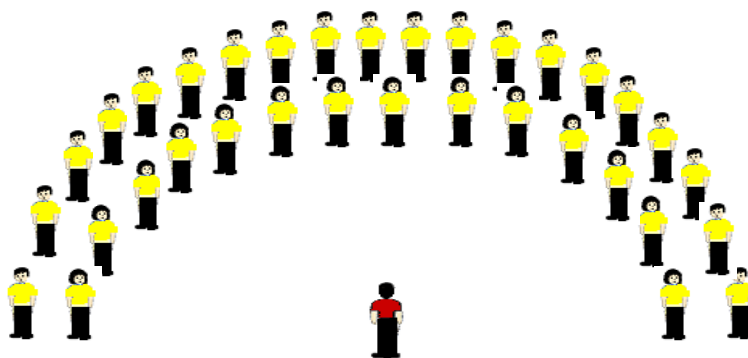
กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (20 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้เบาะยืดหยุ่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วงนี้

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

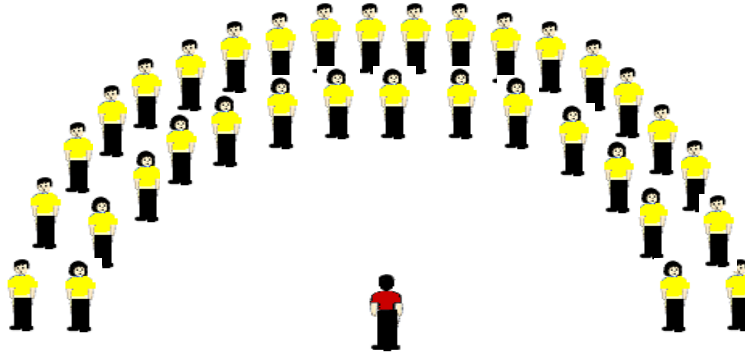
- 4.1 ยืนกอดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (20 นาที)

1 นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



2. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการนั่งย่อตัวมือสอดเข้าม้วนหลัง

2.1 ยืนเท้าชิดเบาะหันหลังให้เบาะ

2.2 นั่งย่อตัวลงไป น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า

2.3 สันเท้าเปิด มือสอดออก ก้มให้คางติดกับร่องหน้าอก สายตามองที่หน้าท้อง ทำหลังให้โค้ง หรือ ท่าตัวให้กลม

2.4 ทิ้งน้ำหนักตัวลงไปด้านหลัง หย่อนสะโพกลง ม้วนไปทางด้านหลัง กดปลายเท้าลงสู่พื้น อย่าให้มือหลุดและยืนให้หนึ่งนับ 1 – 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะ

3. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต การนั่งย่อตัวม้วนหน้าให้เพื่อนดู

ชั้นฝึกปฏิบัติ (40 นาที)

7. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทำนั่งย่อตัวม้วนหลัง ดังนี้

ทำนั่งย่อตัวมือสอดเข้าม้วนหลัง

1 ยืนเท้าชิดเบาะหันหลังให้เบาะ

2 นั่งย่อตัวลงไป น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า

3 สันเท้าเปิด มือสอดออก ก้มให้คางติดกับร่องหน้าอก สายตามองที่หน้าท้อง ทำหลังให้โค้ง หรือ ท่าตัวให้กลม

4 ทิ้งน้ำหนักตัวลงไปด้านหลัง หย่อนสะโพกลง ม้วนไปทางด้านหลัง กดปลายเท้าลงสู่พื้น อย่าให้มือหลุดและยืนให้หนึ่งนับ 1 – 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตัวเอง

5. คนที่ 2 ขึ้นยืนบนเบาะ ให้ฝึกตามวิธีฝึกขั้นที่ 1 -2 -3 จนครบหมดทุกคน

6. นักเรียนแยกกลุ่มฝึกใช้เวลา 20 นาทีครูสังเกต การปฏิบัติ นักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูก ครูแก้ไขให้ (มุ่งมั่นในการทำงาน)

7. ครูให้นักเรียนที่มีความสามารถนั่งย่อตัวม้วนหลังออกมาทำให้เพื่อนดู

8. ครูให้คำแนะนำกับนักเรียน พร้อมทั้งให้กำลังใจ ครูประเมินทักษะปฏิบัติหลังเรียน เรื่อง การนั่งย่อตัวม้วนหลัง

ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)

16. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม

17. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน การนั่งย่อตัวม้วนหลัง หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ

18. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้

- ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
- ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
- นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
- หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
- หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
- ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

26. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง

27. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการม้วนหลังและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง

28. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้าทั้ง 3 ท่าซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาชนิดอื่นๆ ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาชนิดอื่นๆ ได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง

29. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป

30. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง
2. วิดีโอเรื่องการม้วนตัวกลิ้ง
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอประชุม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การทรงตัว (การพุ่งม้วนบนพื้นเบาะ)

เวลา 50 นาที

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การพุ่งม้วนมีลักษณะกับการม้วนหน้า หากผู้ฝึกได้รับการฝึกท่าม้วนหน้ามาเป็นอย่างดีแล้ว การฝึกท่าพุ่งม้วนก็จะทำได้ดีและปลอดภัยยิ่งขึ้น หากผู้เรียนปฏิบัติได้ถูกต้องจะทำให้การพุ่งม้วนเป็นไปด้วยความสวยงามและไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้เรียนอีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทำให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

19. บอกขั้นตอนและวิธีการพุ่งม้วนบนพื้นเบาะได้ถูกต้อง
20. สามารถพุ่งม้วนบนพื้นเบาะได้ถูกต้อง
21. นำทักษะการพุ่งม้วนไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

11. ขั้นตอนและวิธีการพุงม้วนบนพื้นเบาะ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการพุงม้วน ได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การพุงม้วน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

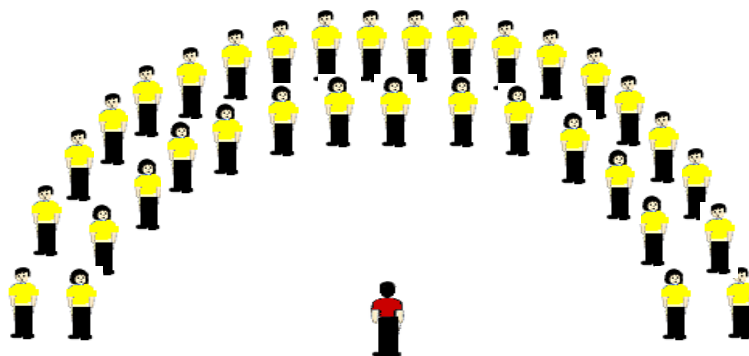
ดำเนินการสอนโดยใช้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้ใบะยัดหุ้มนมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วงโมง

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

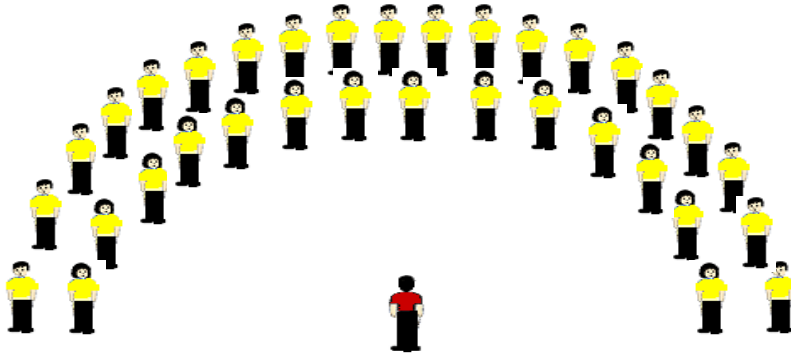
- 4.1 ยืนกดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนคืบขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนคืบขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

2. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



12. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการฟุ้งม้วนบนพื้นเบาะ

1. ยืนย่อตัวหรือนั่งย่อตัวเท้าชิดเบาะ
2. กระโดดลอยตัวไปข้างหน้าเหยียดขาให้ตรง
3. การลงสู่พื้นเมื่อมือกระทบกับพื้นเบาะ ให้ก้มเก็บคอ ขุบข้อศอก ม้วนหน้า รวบเท้าให้ชิดแล้วขึ้น

ทรงตัวนับ 1 ถึง 3 แล้วจึงเดินออกจากเบาะ

3. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต การนั่งย่อตัวมือกอดเขาม้วนหน้าให้ให้เพื่อนดู

ครูอธิบายและสาธิต

ชั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

8. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทำการฟุ้งม้วน ดังนี้

ทำการฟุ้งม้วน

การทำฟุ้งม้วนการลงสู่พื้นก็คือการทำม้วนหน้าท่าที่ 1 เพียงแต่กระโดดฟุ้งลอยตัวไปข้างหน้า เป็นการฝึกความเชื่อมั่นและการตัดสินใจที่จะกระโดดทำ

ขั้นตอนที่ 1 ยืนย่อตัวหรือนั่งย่อตัวเท้าชิดบนเบาะ

ขั้นตอนที่ 2 กระโดดลอยตัวไปข้างหน้าเหยียดขาให้ตรง

ขั้นตอนที่ 3 การลงสู่พื้นเมื่อมือกระทบกับพื้นเบาะก้มเก็บคอ ขุบข้อศอก ม้วนหน้ารวบเท้าให้ชิดแล้วขึ้นทรงตัวนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถว

2. ให้คนต่อไปขึ้นมาทำครูสังเกตแก้ไข จนครบทุกคน

3. รอบที่ 2 ให้เวลาฝึก 20 นาที ในกลุ่มบนเบาะกลุ่มของตนเอง ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกต้องครูแก้ไขให้

ชั้นนำไปใช้ (20 นาที)

19. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
20. จัดการแข่งขัน การพุ่งม้วน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
21. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้
 - ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
 - ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
 - นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
 - หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
 - หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
 - ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

31. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
32. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการพุ่งม้วนและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
33. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้า ซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาฮัดยูน ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาฮัดยูนได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
34. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
35. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การฟังม้วน
2. วีซีดีเรื่องการฟังม้วน
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอประชุม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

แบบฝึกเรื่องการฟุ้งม้วน

การฟุ้งม้วนบนพื้น

การทำฟุ้งม้วนการลงสู่พื้นก็คือการทำม้วนหน้าท่าที่ 1 เพียงแต่กระโดด

ฟุ้งลอยตัวไปข้างหน้าไม่ได้นั่งย่อตัวทำ เป็นการฝึกความเชื่อมั่นและการตัดสินใจ
ที่จะกระโดดทำ

ขั้นตอนที่ 1 ยืนย่อตัวหรือนั่งย่อตัวท่าชิดบนเบาะ

ขั้นตอนที่ 2 กระโดดลอยตัวไปข้างหน้าเหยียดขาให้ตรง

ขั้นตอนที่ 3 การลงสู่พื้นเมื่อมือกระทบกับพื้นเบาะก้มเก็บคอ ยุบข้อศอก ม้วนหน้า รวบเท้าให้ชิด
แล้วยืนทรงตัวนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถว

ครูอธิบายและสาธิต

วิธีการฝึก

- คนแรกของกลุ่มขึ้นยืนบนเบาะ
- ยืนย่อตัวหรือนั่งย่อตัวท่าชิดบนเบาะ
- กระโดดลอยตัวไปข้างหน้าเหยียดขาให้ตรง
- การลงสู่พื้นเมื่อมือกระทบกับพื้นเบาะก้มเก็บคอ ยุบข้อศอก ม้วนหน้ารวบรวมเท้า ให้ชิดแล้วยืนทรงตัว
นับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะ

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาเอนาสาติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การทรงตัว

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง การพุงม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การพุงม้วนมีลักษณะกับการม้วนหน้า หากผู้ฝึกได้รับการฝึกท่าม้วนหน้ามาเป็นอย่างดีแล้ว การฝึกท่าพุงม้วนก็จะทำได้ดีและปลอดภัยยิ่งขึ้น หากผู้เรียนปฏิบัติได้ถูกต้องจะทำให้การพุงม้วนเป็นไปด้วยความสวยงามและไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้เรียนอีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทำให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกาสังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกาสังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

22. บอกขั้นตอนและวิธีการพุงม้วนข้ามสิ่งกีดขวางได้ถูกต้อง
23. สามารถพุงม้วนข้ามสิ่งกีดขวางได้ถูกต้อง
24. นำทักษะการพุงม้วนไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสุขสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

13. ขั้นตอนและวิธีการพุงม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการพุงม้วนข้ามสิ่งกีดขวางได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การพุงม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ดำเนินการสอนโดยใช้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้เบาะยืดหยุ่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในชั่วโมง
4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

4.1 ยืนกดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)

4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)

4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง

4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)

4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)

4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง

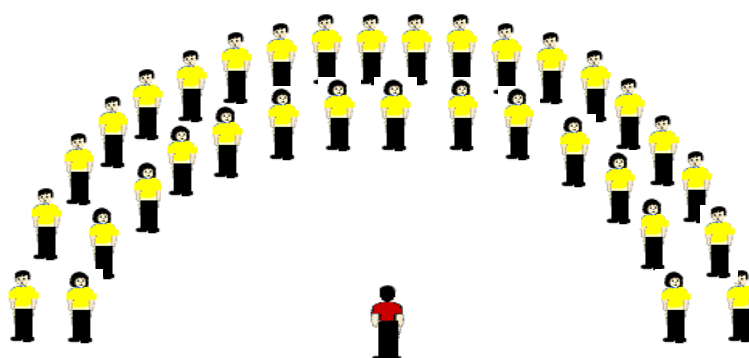
4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง

4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)

4.9 ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)

4.10 ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)

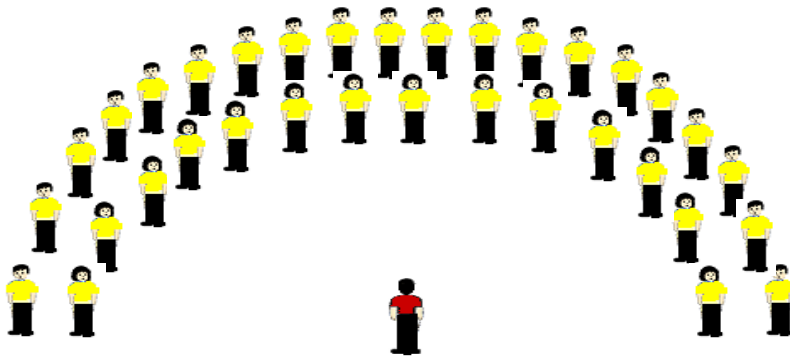
4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

3. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



14. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการพุงม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง

การพุงม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูอธิบาย

ใช้ขั้นตอนและการฝึกการพุงม้วนเพียงแต่เพิ่มสิ่งกีดขวาง (เพื่อนเป็นฐาน จากต่ำไปหาสูง ต่อจากนั้นก็ใช้กล่องไม้หรือหีบกระโถด)

ขั้นตอนที่ 1. ยืนย่อตัวหรือนั่งย่อตัวเท้าชิดบนเบาะข้างฐาน

ขั้นตอนที่ 2. ให้เพื่อนมาเป็นสิ่งกีดขวาง (ฐานมอม ฐานสูง)

ขั้นตอนที่ 3. กระโดดลอยตัวไปข้างหน้าเหยียดขาให้ตรงข้ามฐานอย่าให้ เข้าแตะฐาน

ขั้นตอนที่ 4. การลงสู่พื้นเมื่อมือกระทบกับพื้นเบาะก้มเก็บคอ ขุบข้อศอก

ม้วนหน้ารวบเท้าให้ชิดแล้วยืนทรงตัวนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดิน ลงเบาะไปต่อท้ายแถว การลงสู่พื้นจะต้องโน้ม

ครูอธิบายและสาธิต

วิธีการฝึก

- คนแรกของกลุ่มขึ้นยืนบนเบาะ
- ให้เพื่อนมาเป็นสิ่งกีดขวาง (ฐานมอม ฐานสูง)
- ยืนย่อตัวหรือนั่งย่อตัวเท้าชิดบนเบาะข้างฐาน
- กระโดดลอยตัวไปข้างหน้าเหยียดขาให้ตรงข้ามฐาน อย่าให้เข้ากระแทก หรือแตะฐาน
- การลงสู่พื้นเมื่อมือกระทบกับพื้นเบาะก้มเก็บคอ ขุบข้อศอก ม้วนหน้า

รวบเท้าให้ชิดแล้วยืนทรงตัวนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถว

ลงสู่พื้นต้องโน้มย่อให้กระแทก

-คนต่อไปขึ้นยืนบนเบาะและทำ ตามขั้นตอนจนหมดทุกคนในกลุ่ม

ขั้นตอนที่5 ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกครูแก้ไขให้แล้วให้เพื่อนในกลุ่มมาเป็นสิ่งกีดขวางเริ่มจากฐานหมอบก่อน คนที่ทำยืน อยู่ข้างเพื่อนแล้วกระโดดลอยตัวพุ่งม้วนข้ามเพื่อนเวลาลงสู่พื้นให้นิ่มย่นให้หนึ่ง ทำให้ครบทุกคนแล้วเปลี่ยนกันเป็นฐานครูสังเกตว่าทำคล่องหรือยัง ถ้าคล่องแล้วให้เปลี่ยนฐานให้สูงขึ้นคือให้เพื่อนคุกเข่า เข่าตั้งฉากกับพื้นแล้วใช้หีบกระโดดเป็นฐานฝึกความเชื่อมั่นและการตัดสินใจ

ขั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

9. ครูให้นักเรียนศึกษาปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทำการพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง ดังนี้

พุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง

- คนแรกของกลุ่มขึ้นยืนบนเบาะ
- ให้เพื่อนมาเป็นสิ่งกีดขวาง (ฐานหมอบ ฐานสูง)
- ยื่นข้อศอกหรือนั่งย่อตัวทำซิดบนเบาะข้างฐาน
- กระโดดลอยตัวไปข้างหน้าเหยียดขาให้ตรงข้ามฐาน อย่าให้เข้ากระแทก หรือแตะฐาน
- การลงสู่พื้นเมื่อมือกระทบกับพื้นเบาะก้มเก็บคอ ยุบข้อศอก ม้วนหน้ารวบเท้าให้ชิดแล้วยืนทรงตัวนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวลงสู่พื้นต้องโน้มย่อให้กระแทก (ม้วนหน้าท่าที่ 1)

- คนต่อไปขึ้นยืนบนเบาะและทำตามขั้นตอนจนหมดทุกคนในกลุ่ม (มุ่งมั่นในการทำงาน)

2. ให้คนต่อไปขึ้นมาทำครูสังเกตแก้ไข จนครบทุกคน

3. รอบที่ 2 ให้เวลาฝึก 20 นาที ในกลุ่มบนเบาะกลุ่มของตนเอง ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกครูแก้ไขให้

ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)

22. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม

23. จัดการแข่งขัน การพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุด และทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ

24. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้

- ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
- ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
- นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10

- หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
- หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
- ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

36. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
37. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการฟุ้งม้วนข้ามสิ่งกีดขวางและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ
แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การ
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้
สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
38. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้า ซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญใน
การเล่นกีฬายืดหยุ่น ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬายืดหยุ่นได้
อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
39. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
40. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ
เรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การฟุ้งม้วน
2. วีซีดีเรื่องการฟุ้งม้วน
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอปะรุสม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม

3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติ
กิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

ใบความรู้

การม้วนตัวกลิ้ง

หลักการและวิธีการม้วนตัวกลิ้ง

1. ก้มหน้าให้ค้างชิดหน้าอก เพื่อไม่ให้ส่วนกลางศีรษะกระแทกพื้น
2. มือทั้งสองต้องผ่อนแรงให้เหมาะสม
 - 2.1 ถ้าผ่อนเร็วเกินไปจะทำให้ส่วนไหล่กระแทกพื้น
 - 2.2 ถ้าช้าเกินไปจะทำให้แขนรับน้ำหนักมากเกินไป และหลังจะกระแทกพื้น
3. จะต้องจัดร่างกายให้เป็นทรงกลม
4. ขณะม้วนตัวจะต้องลืมตาตลอด เพื่อช่วยในการทรงตัวและสามารถควบคุมร่างกายได้ดี

การม้วนตัวจะต้องอาศัยทักษะและการฝึกที่ถูกต้อง

ถ้าม้วนตัวไปข้างหน้า เรียกว่า ม้วนหน้า

ถ้าม้วนตัวไปข้างหลัง เรียกว่า ม้วนหลัง

ม้วนหน้า

การทำม้วนหน้าท่าที่ 1 นั่งย่อตัวม้วนหน้า

1. ยืนบนเบาะให้ตรง ให้ปลายเท้าชิดกัน
2. นั่งย่อตัวลงไป นั่งบนส้นเท้าตัวเอง น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าส้นเท้าเปิด
3. โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เขยียดแขนไปข้างหน้าให้ตรงการวางมือระยะห่างระหว่างมือให้ห่าง 1 ช่วงไหล่ของตัวเอง ส้นเท้าเปิด สายตามองที่หน้าท้องตัวเอง คางชิดกับร่องหน้าอก
4. ก้มมุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะ อย่าเอาส่วนบนไปตั้งพร้อมกับยกสะโพกขึ้นยันเท้าส่งม้วนไปข้างหน้าพร้อมกับขยับข้อศอก เวลายืนรวบทำให้ชิดและยืนให้ตรง แล้วนับ 1 ถึง 3 ค่อยเดินลงจากเบาะ
5. ในการทำม้วนหน้า สิ่งที่จะกระทบกับเบาะก่อนคือหลังของศีรษะต่อมาคือไหล่ หลัง สุดท้ายคือสะโพก

การให้ความช่วยเหลือ

ในชั้นเรียนอาจมีนักเรียนที่มีรูปร่างใหญ่ อ้วน มีความกลัว ไม่กล้าทำครูต้องช่วยเหลือ

1. นั่งคุกเข่าข้างหนึ่งด้านข้างผู้เรียน มือข้างหนึ่งประคองที่ต้นคอ มือข้างหนึ่งอยู่ใต้ต้นขา
2. ในขณะที่นักเรียนม้วนตัว ให้ออกแรงมือทั้งสองยกนักเรียนส่งไปข้างหน้า

การทำม้วนหน้าท่าที่ 2 มือกอดเข้าม้วนหน้า

ขั้นตอนการทำเหมือนกันกับท่าที่ 1 การจัดระเบียบร่างกายเหมือนกัน คือท่าลำตัว

ให้เป็นทรงกลมแต่ไม่ใช้มือ

ท่าที่ 1 ใช้มือช่วยในการพยุงตัวไม่ให้ล้มออกด้านข้าง

ใครจัดระเบียบร่างกายได้ดีแล้วคือม้วนได้ตรง ยืนทรงตัวได้นิ่งก็จะมาสร้างความเชื่อมั่น

ในการตัดสินใจที่จะทำในท่าที่ 2 ให้เอามือกอดเข้าไว้ไม่ต้องวางบนพื้นเหมือนท่าที่ 1 ในขั้นตอน

ที่ 2 และ 3 ขั้นตอนที่ 4 เหมือนกันก้มมุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะอย่าเอาส่วนบนไปตั้งพร้อมกับยกสะโพกขึ้นยันเท้าส่งม้วนไปข้างหน้า เวลายืนรวบเท้าให้ชิดและยืนให้ตรง แล้วนับ 1 ถึง 3 ค่อยเดินลงจากเบาะ

การทำม้วนหน้าท่าที่ 3 มือกอดอกม้วนหน้า

ขั้นตอนการท่าเหมือนกันกับท่าที่ 1 การจัดระเบียบร่างกายเหมือนกัน ถือทาลาดัวให้เป็นทรงกลมแต่ไม่ใช้มือ

ท่าที่ 1 ใช้มือช่วยในการพยุงตัวไม่ให้ล้มออกด้านข้าง

ท่าที่ 3 ให้เอามือกอดอกไว้ไม่ต้องวางบนพื้นเหมือนท่าที่ 1 ในขั้นตอนที่ 2 และ 3 ขั้นตอนที่ 4 เหมือนกันก้มมุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะอย่าเอาส่วนบนไปตั้งพร้อมกับยกสะโพกขึ้นยันเท้าส่งม้วนไปข้างหน้า เวลายืนรวบเท้าให้ชิดและยืนให้ตรง แล้วนับ 1 ถึง 3 ค่อยเดินลงจากเบาะ

ท่าม้วนหลังท่าที่ 1 นั่งย่อตัวม้วนหลัง

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าชิดบนเบาะ หันหลังให้เบาะ

ขั้นตอนที่ 2 นั่งย่อตัวน้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด มือยกขึ้นมาระดับใบหูของตนเอง ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลัง ก้มให้ค้างติดกับร่องหน้าอกของตนเอง สายตามองที่หน้าท้อง ท่าหลังให้ค่อมหรือท่าลำตัวให้เป็นทรงกลม

ขั้นตอนที่ 3 ทิ้งน้ำหนักตัวไปด้านหลังหย่อนสะโพกลงม้วนไปด้านหลังกดปลายเท้าลงสู่พื้น อย่าให้เข่าแตะเบาะ อย่าให้เท้าแยกให้ปลายเท้าชิดกันแล้วยืนทรงตัวให้นับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตนเอง เวลาม้วนตัวไปด้านหลังมือทั้งสองข้างจะลงวางบนเบาะให้เต็มมือ แล้วเกร็งแขนทั้งสองข้างทรงตัวอย่าให้ล้ม

ม้วนหลังสิ่งที่กระทบกับเบาะก่อนคือสะโพกต่อมาคือหลัง ไหล่ สุดท้ายคือหลังศีรษะ จะกลับกันกับม้วนหน้า

การให้ความช่วยเหลือ

ในชั้นเรียนอาจมีนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนไม่แข็งแรง มีความกลัวไม่กล้าทำครูต้องช่วยเหลือ

1. นั่งคุกเข่าข้างหนึ่งด้านข้างผู้เรียน มือข้างหนึ่งประคองที่ต้นคอ มือข้างหนึ่งอยู่ใต้ต้นขา
2. ในขณะที่นักเรียนม้วนตัว ให้ออกแรงมือทั้งสองยกนักเรียนส่งไปข้างหลัง

ท่าม้วนหลังท่าที่ 2 มือกอดเข้าม้วนหลัง

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าชิดบนเบาะ หันหลังให้เบาะ

ขั้นตอนที่ 2 นั่งย่อตัวน้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด มือกอดเข่า ก้มให้ค้างติดกับ

ร่องหน้าอกของตนเอง สายตามองที่หน้าท้อง ท่าหลังให้ค่อมหรือท่าลำตัวให้เป็นทรงกลม

ขั้นตอนที่ 3 ทิ้งน้ำหนักตัวไปด้านหลังหย่อนสะโพกลงม้วนไปด้านหลังกดปลายเท้าลงสู่พื้น อย่าให้มือหลุด แล้วยืนทรงตัวให้นับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตนเอง

ท่าม้วนหลังท่าที่ 3 มือกดดอกม้วนหลัง

ขั้นตอนในการท่าที่ 3 จะเหมือนท่าที่ 2

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าชิดบนเบาะ หันหลังให้เบาะ

ขั้นตอนที่ 2 นั่งย่อตัวน้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า สันเท้าเปิด มือกดดอก ก้มให้หลังติดกับ

ร่องหน้าอกของตนเอง สายตามองที่หน้าท้อง ท่าหลังให้ค้อมหรือทาลาตัวให้เป็นทรงกลม

ขั้นตอนที่ 3 ทิ้งน้ำหนักตัวไปด้านหลังหย่อนสะโพกลงม้วนไปด้านหลังกดปลายเท้าลงสู่พื้น อย่าให้มือหลุด แล้วยืนทรงตัวให้นับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท่ายถ่วงกลุ่มของตนเอง

ขั้นตอนการท่าม้วน

การท่าม้วนการลงสู่พื้นก็คือการท่าม้วนหน้าท่าที่ 1 เพียงแต่กระโดดพุ่งลอยตัวไปข้างหน้า เป็นการฝึกความเชื่อมั่นและการตัดสินใจที่จะกระโดดทำ

ขั้นตอนที่ 1 ยืนหรือนั่งเท้าชิดบนเบาะ

ขั้นตอนที่ 2 กระโดดลอยตัวไปข้างหน้าเหยียดขา แขนให้ตรง

ขั้นตอนที่ 3 การลงสู่พื้นเมื่อมือกระทบกับพื้นเบาะก้มเก็บคอ ขยับข้อศอก ม้วนหน้ารวบเท้าให้ชิด แล้วยืนทรงตัวนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท่ายถ่วง

ท่าม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง

ขั้นตอน ใช้ขั้นตอนและการฝึกการท่าม้วนเพียงแต่เพิ่มสิ่งกีดขวาง (เพื่อนเป็นฐาน จากต่ำไปหาสูง ต่อจากนั้นก็ใช้กล่องไม้หรือหีบกระโดด)

1. ยืนหรือนั่งเท้าชิดบนเบาะข้างฐาน

2 ให้เพื่อนมาเป็นสิ่งกีดขวาง (ฐานหมอบ ฐานสูง)

3. กระโดดลอยตัวไปข้างหน้าเหยียดขาให้ตรงข้ามฐานอย่าให้เข้าแตะฐาน

4. การลงสู่พื้นเมื่อมือกระทบกับพื้นเบาะก้มเก็บคอ ขยับข้อศอก ม้วนหน้ารวบเท้าให้ชิดแล้วยืนทรงตัวนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท่ายถ่วง การลงสู่พื้นจะต้องนุ่ม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การทรงตัว

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง ท่าหกกบ

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การทรงตัวเป็นทักษะที่สำคัญของการเล่นโยมนาสติกผู้เรียนจึงต้องฝึกให้เกิดความชำนาญอย่างถูกต้อง หากผู้ฝึกได้รับการฝึกมาเป็นอย่างดีแล้ว การฝึกจะทำได้ดีและปลอดภัยยิ่งขึ้น หากผู้เรียนปฏิบัติได้ถูกต้องจะทำให้การเล่นโยมนาสติกเป็นไปด้วยความสวยงามและไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้เรียนอีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทำให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

25. บอกขั้นตอนและวิธีการทำท่าหกกบได้ถูกต้อง
26. สามารถทำท่าหกกบได้ถูกต้อง
27. นำท่าหกกบไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

15. ขั้นตอนและวิธีการทำท่าหกกบ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการท่าหกกบได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

ท่าหกกบ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

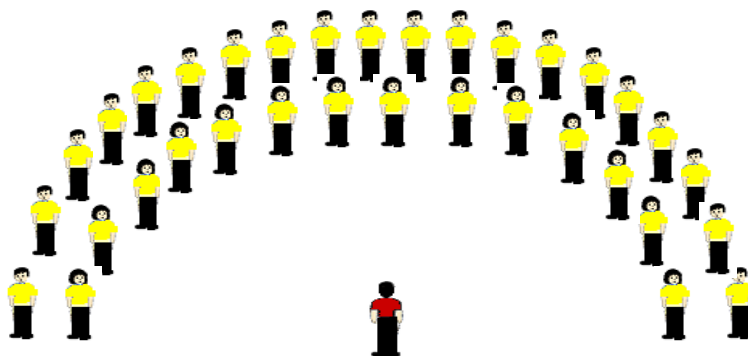
ดำเนินการสอนโดยใช้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้ใบะยัดหุ้มนมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วงโมง

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

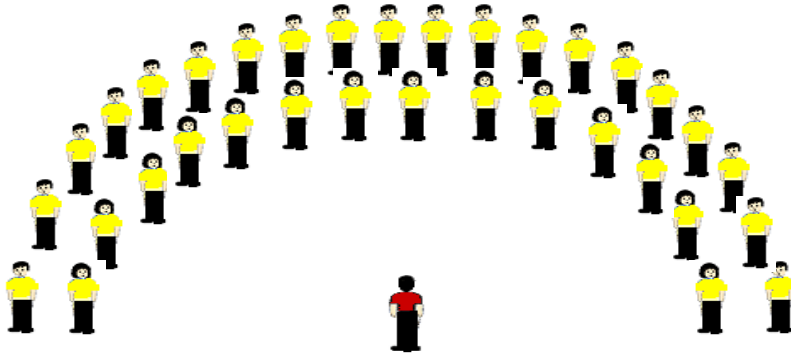
- 4.1 ยืนกอดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนดิ่งขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนดิ่งขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

4. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



16. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการทำท่าหกกบ

ท่าหกกบ

ขั้นตอนการทำหกกบ

1. วางมือให้ห่าง 1 ช่วงไหล่ของตัวเองปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้าหันเข้าหากันเล็กน้อย
 2. เอาหน้าขาวางบนข้อศอก
 3. โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยพร้อมกับยกปลายเท้าขึ้นให้น้ำหนักตัวตกอยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้าง
3. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต ท่าหกกบให้เพื่อนดู

ชั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

10. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ท่าหกกบ ดังนี้

ท่าหกกบ

ขั้นตอนการทำหกกบ

1. วางมือให้ห่าง 1 ช่วงไหล่ของตัวเองปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้าหันเข้าหากันเล็กน้อย
 2. เอาหน้าขาวางบนข้อศอก
 3. โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยพร้อมกับยกปลายเท้าขึ้นให้น้ำหนักตัวตกอยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้าง
4. คนที่ 2 ขึ้นยืนบนเบาะ ให้ฝึกตามวิธีฝึกขั้นที่ 1 -2 -3 จนครบหมดทุกคน นักเรียนแยกกลุ่มฝึกใช้เวลา 20 นาทีครูสังเกต การปฏิบัติ นักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูก ครูแก้ไขให้

1. ครูให้นักเรียนที่มีความสามารถทำท่าหกกบ ให้คำแนะนำเพื่อนๆในกลุ่มพร้อมทั้งให้กำลังใจ

จันทนำไปใช้ (20 นาที)

25. ทดสอบปฏิบัติการทรงตัว ท่าท่าหกกบ บันทึกลงในใบประเมินผล

26. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้

- ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
- ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
- นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
- หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
- หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
- ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

41. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
42. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการม้วนหน้ากลิ้งและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
43. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้าทั้ง 3 ท่าซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬายืดหยุ่น ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬายืดหยุ่นได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
44. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
45. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง
2. วีซีดีเรื่องการม้วนตัวกลิ้ง
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอประชุม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาอิมานาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การทรงตัว

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง ท่าหกสามเส้า

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การทรงตัวเป็นทักษะที่สำคัญของการเล่นยิมนาสติกผู้เรียนจึงต้องฝึกให้เกิดความชำนาญอย่างถูกต้อง หากผู้ฝึกได้รับการฝึกมาเป็นอย่างดีแล้ว การฝึกจะทำได้ดีและปลอดภัยยิ่งขึ้น หากผู้เรียนปฏิบัติได้ถูกต้องจะทำให้การเล่นยิมนาสติกเป็นไปด้วยความสวยงามและไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้เรียนอีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทำให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

28. บอกขั้นตอนและวิธีการทำท่าหกสามเส้าได้ถูกต้อง
29. สามารถทำท่าหกสามเส้าได้ถูกต้อง
30. นำท่าหกสามเส้าไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

17. ขั้นตอนและวิธีการทำท่าหกลำตัว

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการท่าหกลำตัวได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

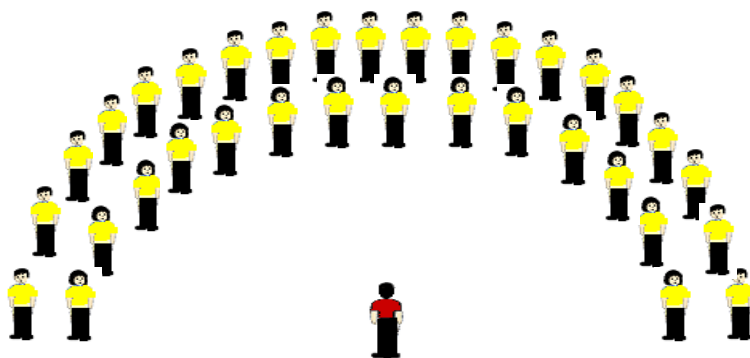
ท่าหกลำตัว

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ดำเนินการสอนโดยใช้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (20 นาที)

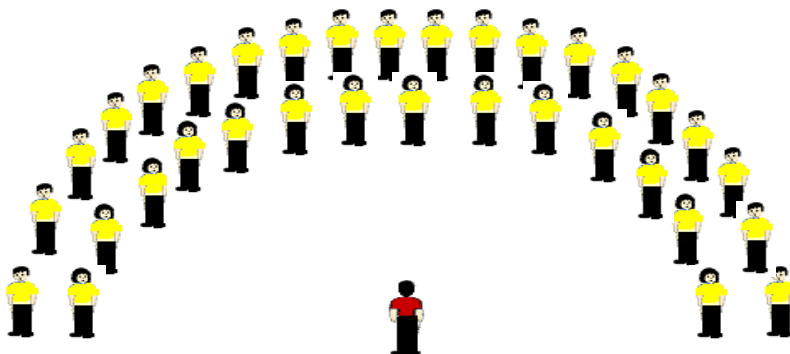
1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้เบาะยืดหยุ่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในชั่วโมง
4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลักดันออกมาบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้
 - 4.1 ยืนกดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
 - 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
 - 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
 - 4.9 ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.10 ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
 - 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (20 นาที)

5. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



18. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการทำท่าหกสามเส้า

หกสามเส้า

หกสามเส้าหรือหกหัวตั้ง คือ การตั้งศีรษะกับพื้น โดยเท้าทั้งสองข้างชี้ขึ้นข้างบน เป็นการฝึกกล้ามเนื้อให้ทำงานแบบเกร็งอยู่กับที่ ซึ่งปฏิบัติได้ ดังนี้

- (๑) จับคู่กับเพื่อน เพื่อให้เพื่อนคอยช่วยเหลือ
- (๒) นั่งคุกเข่า วางฝ่ามือลงบนพื้นข้างหน้าเพื่อช่วยในการทรงตัว
- (๓) ก้มศีรษะวางลงบนพื้น ให้กลางศีรษะติดพื้นให้ศีรษะและมือวางลงบนพื้นโดยให้เป็นรูปสามเหลี่ยมหรือสามเส้า
- (๔) ค่อยๆ ยกตัวขึ้น โดยเหวี่ยงขาข้างหนึ่งขึ้น แล้วจึงยกขาข้างที่เหลือตามโดยมีเพื่อนคอยช่วยเหลือพยายามใช้ศีรษะและมือเล็งลำตัวตรงไปในอากาศ

3. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาคธิต ท่าหกกบให้เพื่อนดู

ชั้นฝึกปฏิบัติ (40 นาที)

11. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ท่าหกสามเส้า ดังนี้

ท่าหกสามเส้า

- (๑) จับคู่กับเพื่อน เพื่อให้เพื่อนคอยช่วยเหลือ
- (๒) นั่งคุกเข่า วางฝ่ามือลงบนพื้นข้างหน้าเพื่อช่วยในการทรงตัว

(๓) ก้มศีรษะวางลงบนพื้น ให้กลางศีรษะติดพื้นให้ศีรษะและมือวางลงบนพื้นโดยให้เป็นรูปสามเหลี่ยมหรือสามเส้า

(๔) ค่อยๆ ยกตัวขึ้น โดยเหวี่ยงขาข้างหนึ่งขึ้น แล้วจึงยกขาข้างที่เหลือตาม โดยมีเพื่อนคอยช่วยเหลือพยายามใช้ศีรษะและมือเลี้ยงลำตัวตรงไปในอากาศ

2. คนที่ 2 ขึ้นยืนบนเบาะ ให้ฝึกตามวิธีฝึกขั้นที่ 1 -2 -3-4 จนครบหมดทุกคน นักเรียนแยกกลุ่มฝึกใช้เวลา 20 นาทีครูสังเกต การปฏิบัติ นักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูก ครูแก้ไขให้

3. ครูให้นักเรียนที่มีความสามารถทำท่าหกสามเส้า ให้คำแนะนำเพื่อนๆ ในกลุ่มพร้อมทั้งให้กำลังใจ
จันทนาไปใช้ (20 นาที)

27. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม

28. จัดการแข่งขัน ท่าหกสามเส้า โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและท่าทำถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ

29. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้

- ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
- ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
- นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
- หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
- หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
- ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

จันทนาไปใช้ (10 นาที)

46. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเป็กระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง

47. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันท่าหกสามเส้าและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง

48. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้าทั้ง 3 ท่าซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาชนิดอื่นๆ ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาชนิดอื่นๆ ได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง

49. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป

50. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ เรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การทรงตัว (ท่าหกสามเส้า)
2. วิดีโอเรื่องการทรงตัว (ท่าหกสามเส้า)
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอประชม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การทรงตัว

เรื่อง การทรงตัว (หกสูง)

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ21104

เวลา 50 นาที 1 คาบ

สาระสำคัญ

การทรงตัวเป็นทักษะที่ต้องอาศัยความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ ควบคู่ไปกับความอ่อนตัว นักเรียนสามารถใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือ เท้า มือ แขน หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายในการทรงตัว โดยให้น้ำหนักตัวตกอยู่ภายในฐาน

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

31. บอกขั้นตอนและวิธีการทำท่าหกสูงได้ถูกต้อง
32. สามารถทำท่าหกสูงได้ถูกต้อง
33. นำทักษะยืดหยุ่น ท่าหกสูงไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

19. ขั้นตอนและวิธีการทำท่าหกสูง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการม้วนหน้า ได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การทรงตัว (หกสูง)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

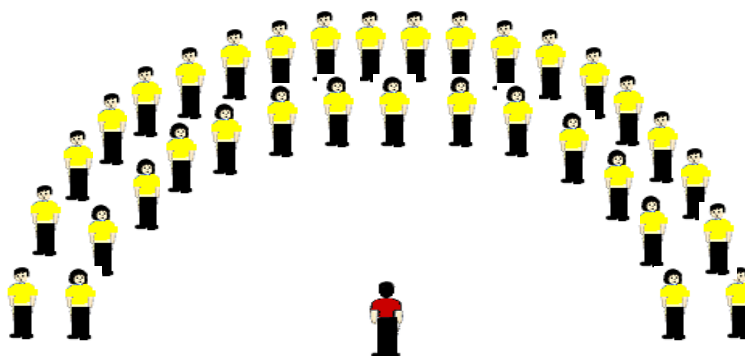
ดาเนินการสอนโดยใช้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้ใบะยัดหุ้่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วงโมง

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

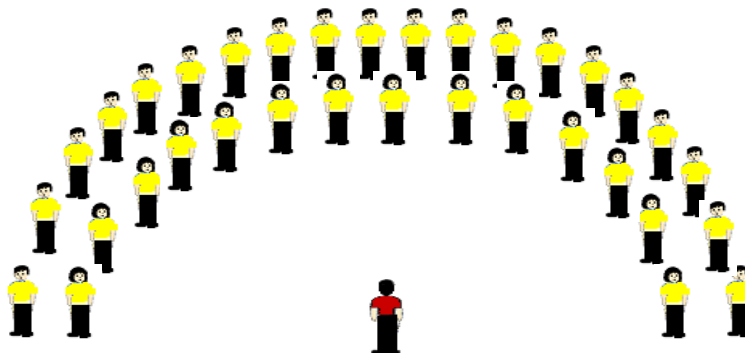
- 4.1 ยืนกดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนดิ่งขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนดิ่งขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

6. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



20. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการทำท่าหูกสูง

หูกสูงท่าเตะผั่ง

1. ยืนเท้าที่ถนัดอยู่ข้างหน้า ชูมือเฉียงขึ้นไปข้างหน้า
 2. ก้มตัว วางมือห่างจากผนังประมาณ 1 คืบ
 3. แขนทั้งสองข้างเหยียดให้ตรง
 4. เตะเท้าทั้งสองขึ้นให้เท้าเตะผั่งเท้าชิดขาเหยียดตรง หลังแอ่นให้น้ำหนักตัว อยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้าง สายตามองไปข้างหน้า
 5. พับเอวรวบเท้าชิดลงมายืนทรงตัว
3. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต ท่าหูกสูงให้เพื่อนดู

ชั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

12. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ท่าหูกสูง ดังนี้

ท่าหูกสูง

1. ยืนเท้าที่ถนัดอยู่ข้างหน้า ชูมือเฉียงขึ้นไปข้างหน้า
2. ก้มตัว วางมือห่างจากผนังประมาณ 1 คืบ
3. แขนทั้งสองข้างเหยียดให้ตรง

4. เตะเท้าทั้งสองขึ้นให้เท้าแตะผนังเท้าชิดขาเหยียดตรง หลังแอ่นให้น้ำหนักตัว อยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้าง สายตามองไปข้างหน้า
5. พับเอวรวบเท้าชิดลงมายืนทรงตัว
2. ลูกยืนทรงตัวเท้าชิดและยืนให้ตรงนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตัวเอง
- ขั้นตอนการฝึกให้ครูสังเกต แก้วไข่นักเรียนที่ยังทำไม่ถูก
3. รอบที่ 2 ให้เวลาฝึก 20 นาที ในกลุ่มบนเบาะกลุ่มของตนเอง ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกครูแก้ไขให้

จันทน์นำไปใช้ (20 นาที)

30. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
31. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
32. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้
 - ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
 - ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
 - นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
 - หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
 - หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
 - ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

51. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
52. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการทรงตัว ท่าหกสูง และกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
53. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้า ซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาฮัตซึน ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาฮัตซึนได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
54. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
55. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การทรงตัว
2. วีซีดีเรื่องการทรงตัว
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอประขุฑ หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อดุลคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

วิธีปฏิบัติท่าหกสูง



ยืนเท้าชิด



ก้มวางมือ



เตะเท้ารวบเท้าชิดแขนเหยียดตรงหลังแอ่นขาตรงปลายเท้าจุ่มเงยหน้า



เท้าเตะผนัง



พับเอวกดปลายเท้าลงสู่พื้นงอเข่าเล็กน้อย



ผลักมือขึ้นยืนทรงตัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การทรงตัว

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง การทรงตัว (สะพานโค้ง)

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การทรงตัวเป็นทักษะที่ต้องอาศัยความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ ควบคู่ไปกับความอ่อนตัว นักเรียนสามารถใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือ เท้า มือ เขน หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายในการทรงตัว โดยให้น้ำหนักตัวตกอยู่ภายในฐาน

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

34. บอกขั้นตอนและวิธีการทำท่าสะพานโค้งได้ถูกต้อง
35. สามารถทำท่าสะพานโค้งได้ถูกต้อง
36. นำทักษะยืดหยุ่น ท่าสะพานโค้งไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

21. ขั้นตอนและวิธีการทำท่าสะพานโค้ง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติทำสะพาน โค้ง ได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การทรงตัว (สะพาน โค้ง)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

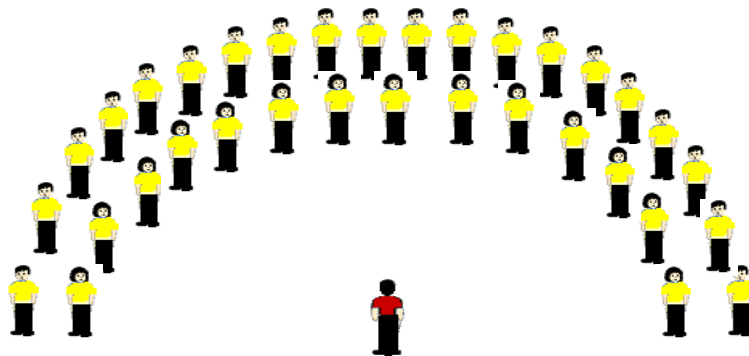
ดาเนินการสอนโดยใช้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้ใบะยัดหยุ่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วง

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

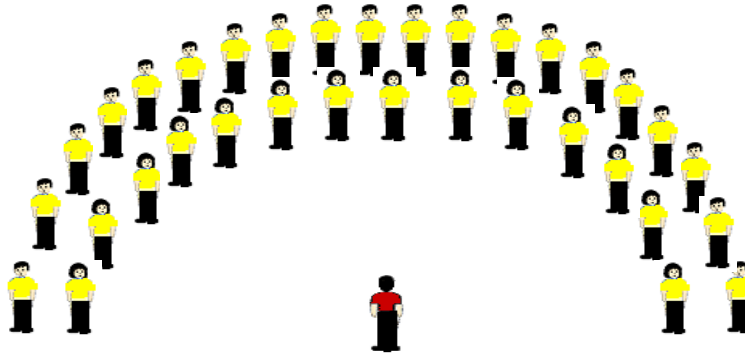
- 4.1 ยืนกอดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวาจดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายจดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 ปิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนดิ่งขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนดิ่งขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

7. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



22. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการทำท่าสะพานโค้ง

ท่าสะพานโค้ง

1. หายใจออกจนหายใจโดย เงเข้าทั้งสองข้าง ค้างเท้าทั้งสองข้างมาชิดที่ก้นฝ่าเท้าติดพื้น
 2. หายใจเข้าวางมือทั้งสองข้างแนบพื้น นิ้วชี้มาที่ไหล่ กดฝ่ามือ เขยียดข้อศอก ยกลำตัวขึ้น เงยกอให้ส่วนบนสุดของศีรษะวางบนพื้นเพื่อรับน้ำหนัก
 3. ปรับตำแหน่งของมือทั้งสองข้างให้รับน้ำหนักเท่ากัน
 4. ขณะที่หายใจออกเลื่อนเท้าทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว พร้อมกับยกลำตัวและสะโพกสูงจากพื้น หายใจเข้าออก 2-3 ครั้ง
 5. กดฝ่ามือเขยียดแขนออก ยกลำตัวสูงขึ้นในท่าสะพานโค้ง แอ่นแอ ลำตัวและหลังให้มากที่สุด ศีรษะหงายไปทางหลัง
 6. ทำค้างไว้ 10-15 วินาทีทำซ้ำ 3-10 ครั้ง
3. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต ท่าหกสูงให้เพื่อนดู

ชั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

13. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ท่าสะพานโค้ง ดังนี้

ท่าสะพานโค้ง

1. หายใจออกนอนหงายโดย งอเข่าทั้งสองข้าง ดึงเท้าทั้งสองข้างมาชิดที่ก้นฝ่าเท้าติดพื้น
2. หายใจเข้าวางมือทั้งสองข้างแนบพื้น นิ้วชี้มาที่ไหล่ กดฝ่ามือ เขยียดข้อศอก ยกลำตัวขึ้น เหยยคอให้ส่วนบนสุดของศีรษะวางบนพื้นเพื่อรับน้ำหนัก
3. ปรับตำแหน่งของมือทั้งสองข้างให้รับน้ำหนักเท่ากัน
4. ขณะที่หายใจออกเลื่อนเท้าทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว พร้อมกับยกลำตัวและสะโพกสูงจากพื้น หายใจเข้าออก 2-3 ครั้ง
5. กดฝ่ามือเขยียดแขนออก ยกลำตัวสูงขึ้นในท่าสะพานโค้ง แอ่นเอว ลำตัวและหลังให้มากที่สุด ศีรษะหงายไปทางหลัง
6. ทำค้างไว้ 10-15 วินาทีทำซ้ำ 3-10 ครั้ง
7. ลูกยืนทรงตัวเท้าชิดและยืนให้ตรงนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตัวเอง ขั้นตอนการฝึกให้ครูสังเกต แก่นักเรียนที่ยังทำไม่ถูก
8. รอบที่ 2 ให้เวลาฝึก 20 นาที ในกลุ่มบนเบาะกลุ่มของตนเอง ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกครูแก้ไขให้

จันทนาไปใช้ (20 นาที)

33. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
34. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
35. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้
 - ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
 - ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
 - นั่งกับพื้นเขยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
 - หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
 - หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
 - ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

56. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
57. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการทรงตัว ทำสะพานโค้ง และกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ
แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การ
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้
สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
58. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้า ซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญใน
การเล่นกีฬาฮัตฮุน ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาฮัตฮุนได้
อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
59. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
60. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ
เรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การทรงตัว
2. วิธีดีเรื่องการทรงตัว (ทำสะพานโค้ง)
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอประขุฑ หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติ
กิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

การทรงตัวท่าสะพานโค้ง

วิธีปฏิบัติ

สะพานโค้งมีเพื่อนช่วย

1. เพื่อนที่จะช่วยมี 2 คน ยืนหันหน้าเข้าหากันจับมือประสานกันคนหนึ่งจับมือขวาอีกคนหนึ่งจับ มือซ้าย
2. คนที่จะทำ ขึ้นมายืนหันหลังให้คนช่วยเหลือข้างที่จับมือประสานให้แขนผู้ช่วยเหลือรองรับระดับเอวของคนทำ
3. คนที่ทำ ยืนแยกเท้าเล็กน้อยมือทั้งสองข้างชูขึ้นด้านบนเหยียดแขนให้ตรง
4. เอนตัวไปด้านหลังลงไปวางมือที่พื้นให้ห่าง 1 ช่วงไหล่พร้อมกับสายตามองที่พื้นระหว่างมือทั้งสองข้าง จัดระเบียบร่างกายให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงขา ลา ตัวจัดให้โค้งให้ได้ส่วนสวยงามถ้าโค้งได้ดีแสดงถึงความอ่อนตัวมาก
5. เวลายกตัวขึ้นให้คนช่วยเหลือใช้มือข้างที่ไม่ได้จับมือประสานรองที่ต้นคอแล้วช่วยพยุงยกเพื่อนขึ้นมาอยู่ในท่ายืนชูมือขึ้นด้านบนเหมือนเดิม

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน 3 คน เอาตัวเท่า ๆ กัน
 2. เพื่อนที่จะช่วยมี 2 คน ยืนหันหน้าเข้าหากันจับมือประสานกันคนหนึ่งจับมือขวาอีกคนหนึ่ง จับมือซ้าย
 3. คนที่จะทำ ขึ้นมายืนหันหลังให้คนช่วยเหลือข้างที่จับมือประสานให้แขนผู้ช่วยเหลือรองรับระดับเอวของคนทำ
 4. คนที่ทำ ยืนแยกเท้าเล็กน้อยมือทั้งสองข้างชูขึ้นด้านบนเหยียดแขนให้ตรง
 5. เอนตัวไปด้านหลังลงไปวางมือที่พื้นให้ห่าง 1 ช่วงไหล่พร้อมกับสายตามองที่พื้นระหว่างมือทั้งสองข้าง จัดระเบียบร่างกายให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงขา ลา ตัวจัดให้โค้งให้ได้ส่วนสวยงาม ถ้าโค้งได้ดีแสดงถึงความอ่อนตัวมาก
 6. เวลายกตัวขึ้นให้คนช่วยเหลือใช้มือข้างที่ไม่ได้จับมือประสานรองที่ต้นคอแล้วช่วยพยุงยกเพื่อนขึ้นมาอยู่ในท่ายืนชูมือขึ้นด้านบนเหมือนเดิม
- ใครจัดระเบียบร่างกายได้ดีแล้วลองสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองและตัดสินใจที่จะลงเองโดยไม่มีเพื่อนช่วย
- ในการทรงตัวใช้เวลา 10 วินาที ถ้าลงเองครบ 10 วินาทีให้ยุบตัวลงพื้นนอนลงหรือจะยกมือ ยกตัวขึ้นเองก็ได้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (ล้อเกวียน)

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว เป็นทักษะโยมนาสติกที่ต้องใช้ความสามารถมากขึ้น เพราะต้องอาศัยการทำงานที่ประสานสัมพันธ์ระหว่างมือ ลำตัว และเท้า มีความสามารถในการควบคุมร่างกายในขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศ และลงสู่พื้น

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

37. บอกขั้นตอนและวิธีการทำท่าล้อเกวียนได้ถูกต้อง
38. สามารถทำท่าล้อเกวียนได้ถูกต้อง
39. นำทักษะยืดหยุ่น ท่าล้อเกวียนไปเล่นกับผู้อื่นเพื่อเกิดความสนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาได้

สาระการเรียนรู้

23. ขั้นตอนและวิธีการทำท่าล้อเกวียน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติทำสื่อเกวียนได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (ล้อเกวียน)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

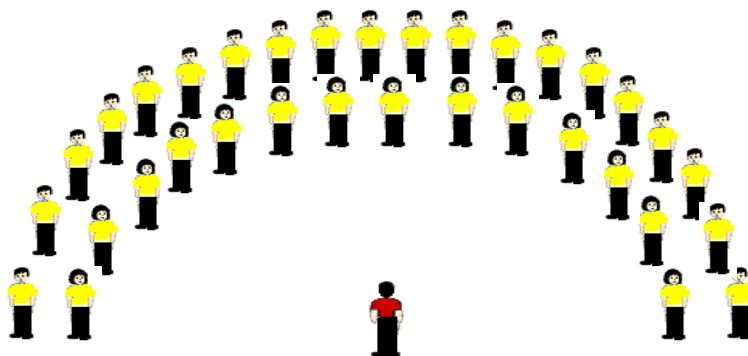
ดำเนินการสอนโดยใช้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้เบาะยืดหยุ่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วงนี้

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

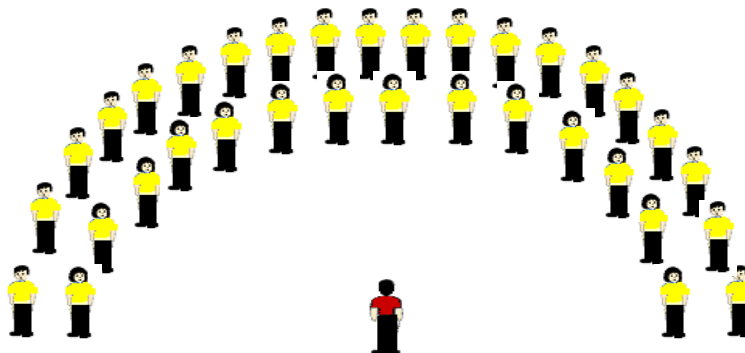
- 4.1 ยืนกดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

8. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



24. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการทำท่าส่อเกวียน
การเหวี่ยงตัวท่าส่อเกวียน

วิธีปฏิบัติ

1. จากท่ายืนตรง ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าวเข้าซ้ายเล็กน้อย พร้อมกับ ยกมือขึ้นสูงกว่าระดับสายตาเล็กน้อยและโน้มลำตัวไปข้างหน้า
2. เอียงตัววางมือซ้ายลงบนพื้นข้างหน้า ในแนวเดียวกันกับเท้า เตะเท้าที่อยู่ ด้านหลัง (เท้าขวา) ขึ้นข้างบน
3. สปริงเท้าที่อยู่หน้า (เท้าซ้าย) ขึ้น วางมืออีกข้างหนึ่งให้ขนานกับมือแรก แยกเท้าให้กว้างมากที่สุด
4. ผลักมือข้างที่วางอยู่บนพื้นก่อน ถ่ายน้ำ หน้าตัวมาอีกมือหนึ่ง พร้อมกับ พับตัวไปด้านข้าง กดเท้าที่เตะขึ้นก่อนลงสู่พื้น
5. ผลักมืออีกข้างหนึ่ง ถ่ายน้ำ หน้าตัวมาที่เท้าพร้อมกับกดเท้าอีกข้างหนึ่งลง สู่พื้น อยู่ในท่ายืนแยกเท้า กางแขน
6. ครูอธิบายและสาธิต
7. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต ท่าหกสูงให้เพื่อนดู

ขั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

14. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ทำล้อยืน ดังนี้

การเหวี่ยงตัวทำล้อยืน

วิธีปฏิบัติ

1. จากท่ายืนตรง ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าวเข้าซ้ายเล็กน้อย พร้อมกับ ยกมือขึ้นสูงกว่าระดับสายตาเล็กน้อยและโน้มลำตัวไปข้างหน้า
2. เหยียดตัววางมือซ้ายลงบนพื้นข้างหน้า ในแนวเดียวกันกับเท้า เตะเท้าที่อยู่ ด้านหลัง (เท้าขวา) ขึ้นข้างบน
3. สปริงเท้าที่อยู่หน้า (เท้าซ้าย) ขึ้น วางมืออีกข้างหนึ่งให้ขนานกับมือแรก แยกเท้าให้กว้างมากที่สุด
4. ผลักมือข้างที่วางอยู่บนพื้นก่อน ถ่ายน้ำ หน้าตัวมาอีกมือหนึ่ง พร้อมกับ พับตัวไปด้านข้าง กดเท้าที่เตะขึ้นก่อนลงสู่พื้น
5. ผลักมืออีกข้างหนึ่ง ถ่ายน้ำ หน้าตัวมาที่เท้าพร้อมกับกดเท้าอีกข้างหนึ่งลง สู่พื้น อยู่ในท่ายืนแยกเท้า กางแขน
6. ลูกยืนทรงตัวทำซิดและยืนให้ตรงนับ 1 ถึง 3 แล้วค่อยๆเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถวกลุ่มของตัวเอง ขั้นตอนการฝึกให้ครูสังเกต แก้ไขนักเรียนที่ยังทำไม่ถูก
7. รอบที่ 2 ให้เวลาฝึก 20 นาที ในกลุ่มบนเบาะกลุ่มของตนเอง ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกครูแก้ไขให้

ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)

36. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
37. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
38. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้
 - ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
 - ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
 - นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
 - หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
 - หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

- ยืนดิ่งขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

61. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานปีละระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
62. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว ทำล้อเกวียน และกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
63. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้า ซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาฮัดฮุ่น ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาฮัดฮุ่นได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
64. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
65. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว
2. วีซีดีเรื่องการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (ทำล้อเกวียน)
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอประขุฑ หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรม การปฏิบัติงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงาน การปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงาน การปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรม การปฏิบัติงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงาน การปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

ขั้นตอนการฝึกการเหวี่ยงตัวทำล้อเกวียน



ยื่นมือไปข้างหน้า



แขน ขา เหยียดให้ตรงอย่างอ่เข้า



วางมือแตะไล่ตามกันมา



แขนขาเหยียดให้ตรงอย่างอ่เข้า



กดเท้าลงสู่พื้นกางแขน ขา ยืนทรงตัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (การจัดระเบียบร่างกาย)

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว เป็นทักษะโยมนาสติกที่ต้องใช้ความสามารถมากขึ้น เพราะต้องอาศัยการทำงานที่ประสานสัมพันธ์ระหว่างมือ ลำตัว และเท้า มีความสามารถในการควบคุมร่างกายในขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศ และลงสู่พื้น

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกหลักของความมั่นคงและลักษณะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว แบบต่าง ๆ ได้
2. สามารถปฏิบัติการเหวี่ยงตัวและสปริงตัวได้ โดย
 - 2.1 วางแขนได้ถูกต้อง
 - 2.2 จัดเท้าได้ถูกต้อง
 - 2.3 จัดลำตัวได้ถูกต้อง
 - 2.4 เหวี่ยงตัวและสปริงตัวท่าต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
 - 2.5 ลงสู่พื้นได้อย่างปลอดภัย

สาระการเรียนรู้

การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว ทำต่าง ๆ ดังนี้
ทำการจัดระเบียบร่างกายสปริงตัว

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการจัดระเบียบร่างกายได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (การจัดระเบียบร่างกาย)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

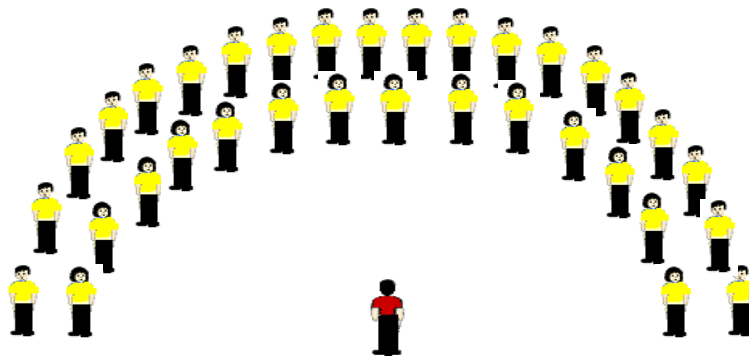
ดาเนินการสอนโดยใช้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้ใบะยัดหยุ่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วง

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

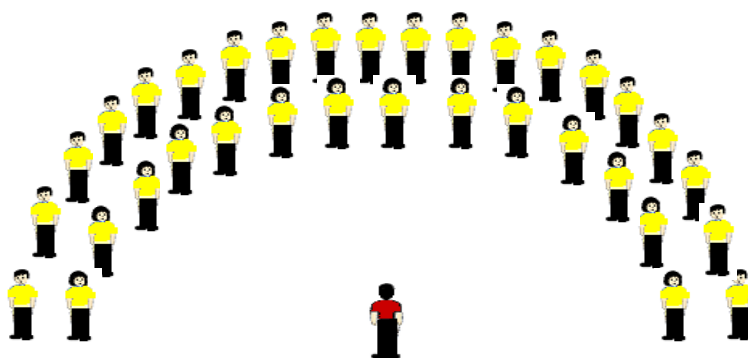
- 4.1 ยืนกคศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนคืบขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนคืบขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

9. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



25. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการจัดระเบียบร่างกาย

การจัดระเบียบร่างกาย

ทำจัดระเบียบร่างกายฐานนอนราบ

- ให้ฐาน (คนใดคนหนึ่งในกลุ่ม) ขึ้นมานอนคว่ำหน้าราบกับเบาะ
- คนที่ท่ายืนมายืนด้านข้างฐาน นั่งย่อตัววางมือให้ห่างฐาน 1 คืบ
- ม้วนหน้าท่าที่ 1 ให้หลังศีรษะแตะเบาะม้วนตัวข้ามฐาน แล้วมายืนทรงตัวด้านตรงข้าม นับ 1 -2 -3

แล้วเดินลงจากเบาะไปต่อ ท่าย่อ

- คนต่อไปขึ้นมามาจนครบหมดทุกคนในกลุ่มแล้วเปลี่ยนกันเป็นฐาน

ทำจัดระเบียบร่างกายฐานหมอบ

- ให้ฐาน (คนใดคนหนึ่งในกลุ่ม) ขึ้นมาหมอบบนเบาะให้หลังชนกับ พื้นแอ่นหลังให้โค้งเล็กน้อยเพื่อรองรับหลังเพื่อนที่ทา

- คนที่ท่ายืนมายืนด้านข้างฐาน นั่งย่อตัววางมือให้ห่างฐาน 1 คืบ
- ม้วนหน้าท่าที่ 1 ให้ส่วนบนศีรษะแตะกับเบาะม้วนตัวข้ามฐานแล้วมา ยืนทรงตัวด้านตรงข้าม นับ 1 -2 -3 แล้วเดินลงจากเบาะไปต่อท่าย่อ

- คนต่อไปขึ้นมามาจนครบหมดทุกคนในกลุ่มแล้วเปลี่ยนกันเป็นฐาน

ทำจัดระเบียบร่างกายฐานสูง (ลูกเข่า)

-ให้ฐาน (คนใดคนหนึ่งในกลุ่ม) ขึ้นมาคุกเข่าบนเบาะให้หลังขนานกับพื้นแอ่น หลังให้โค้งเล็กน้อยเพื่อรองรับหลังเพื่อนที่ทา เข่าตั้งฉากกับพื้น

- คนที่ทาขึ้นมายืนด้านข้างฐาน ยื่นวางมือให้ห่างฐาน 1 คืบ
- ตะเท้าขึ้นเป็นท่าหกสูงพาดลาตัวลงมารองหลังเพื่อนเมื่อหลังแตะหลังเพื่อนให้ปล่อยตัวอ่อน ๆ ลงมา ให้เท้าลงมาแตะพื้นพร้อมกัน แล้วยืนทรงตัวด้านตรงข้าม นับ 1 -2 -3 แล้วเดินลงจากเบาะไปต่อท้ายแถว
- คนต่อไปขึ้นมาทาจจนครบหมดทุกคนในกลุ่มแล้วเปลี่ยนกันเป็นฐานเปลี่ยนฐานใช้หีบกระโดดเป็นฐานแทนคน

2. ครูอธิบายและสาธิต

3. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต ท่าหกสูงให้เพื่อนดู

ขั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

15. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น การจัดระเบียบร่างกาย ดังนี้
16. การฝึกครู ให้แต่ละกลุ่มแยกปฏิบัติ ขั้นตอนแต่ละท่า ครูสังเกต การปฏิบัติและปรับปรุงช่วยเหลือเด็กที่ยังปฏิบัติไม่ถูก
3. ให้เวลาฝึก 30 นาที ในกลุ่มบนเบาะกลุ่มของตนเอง ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกครูแก้ไขให้

ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)

39. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
40. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
41. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้
 - ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
 - ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
 - นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
 - หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
 - หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

- ยืนดิ่งขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

66. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
67. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว การจัดระเบียบร่างกายและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก่ใจเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง-3. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้าซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาชนิดหุ่น ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาชนิดหุ่นได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
4. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
5. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว
2. วิดีโอเรื่องการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (การจัดระเบียบร่างกาย)
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอประขุฑ หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (การสปริงมือ)

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว เป็นทักษะโยมนาสติกที่ต้องใช้ความสามารถมากขึ้น เพราะต้องอาศัยการทำงานที่ประสานสัมพันธ์ระหว่างมือ ลำตัว และเท้า มีความสามารถในการควบคุมร่างกายในขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศ และลงสู่พื้น

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกหลักของความมั่นคงและลักษณะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว แบบต่าง ๆ ได้
2. สามารถปฏิบัติการเหวี่ยงตัวและสปริงตัวได้ โดย
 - 2.1 วางแขนได้ถูกต้อง
 - 2.2 จัดเท้าได้ถูกต้อง
 - 2.3 จัดลำตัวได้ถูกต้อง
 - 2.4 เหวี่ยงตัวและสปริงตัวท่าต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
 - 2.5 ลงสู่พื้นได้อย่างปลอดภัย

สาระการเรียนรู้

การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว ทำต่าง ๆ ดังนี้

ทำการสปริงมือ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติการสปริงมือได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (การสปริงมือ)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

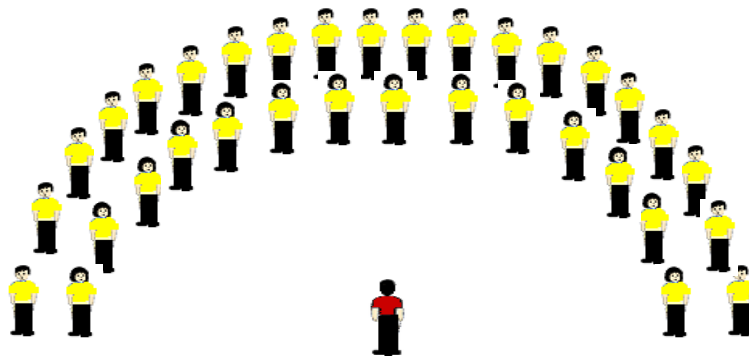
ดำเนินการสอนโดยใช้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้ใบะยัดหุ้มนมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วงนี้

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

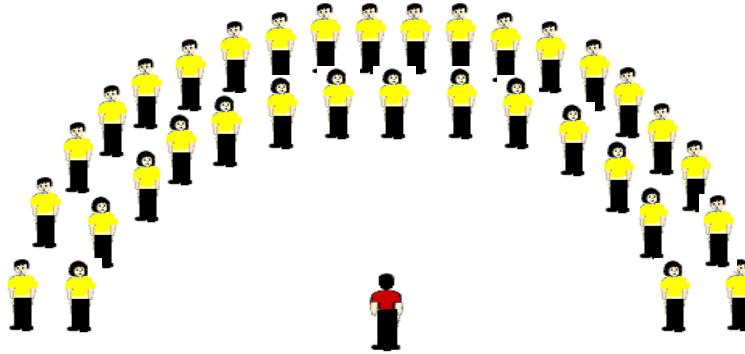
- 4.1 ยืนกดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 ปิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนคืบขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนคืบขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

10. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



26. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการสปริงมือ

ท่าสปริงมือ

- ขั้นตอนที่ 1 จากท่ายืนหรือวิ่ง ยกเท้าข้างหนึ่ง พร้อมกับยกแขนทั้งสองเหยียดขึ้นด้านบน
- ขั้นตอนที่ 2 ก้มตัววางมือทั้งสองลงบนพื้นด้านหน้า พร้อมกับเหวี่ยงขาขวาขึ้นด้านบน
- ขั้นตอนที่ 3 เหวี่ยงขาซ้ายและลำตัวตามขึ้นด้านบน
- ขั้นตอนที่ 4 แ่นลำตัวลดขาทั้งสองลงพร้อมกับใช้มือทั้งสองดันพื้นให้ตัวลอยขึ้นไปด้านหน้า
- ขั้นตอนที่ 5 เมื่อเท้าทั้งสองสัมผัสพื้นให้แอ่นตัวขึ้นสู่ท่ายืน
- ขั้นตอนที่ 6 ยืนตรงนับ 1 ถึง 3 แล้วเดินออกจากเบาะ

2. ครูอธิบายและสาธิต

3. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต ท่าหกสูงให้เพื่อนดู

ชั้นฝึกปฏิบัติ (50 นาที)

17. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ท่าสปริงหลัง ดังนี้

18. การฝึกครู ให้แต่ละกลุ่มแยกปฏิบัติ ขั้นตอนแต่ละท่า ครูสังเกต การปฏิบัติและปรับปรุงช่วยเหลือเด็กที่ยังปฏิบัติไม่ถูก

3. ใช้เวลาฝึก 30 นาที ในกลุ่มบนเบาะกลุ่มของตนเอง ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกครูแก้ไขให้

ชั้นนำไปใช้ (20 นาที)

42. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
43. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
44. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้
 - ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
 - ทำนอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
 - นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
 - หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
 - หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
 - บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
 - ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
 - ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

68. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
69. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว ทำการสปริงมือและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
3. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้า ซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาฮัตซึน ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาฮัตซึนได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
4. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
5. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว
2. วิดีโอเรื่องการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (ท่าสปริงหลัง)
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอประชุม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม

3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬาโยมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (การตีลังกา)

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว เป็นทักษะโยมนาสติกที่ต้องใช้ความสามารถมากขึ้น เพราะต้องอาศัยการทำงานที่ประสานสัมพันธ์ระหว่างมือ ลำตัว และเท้า มีความสามารถในการควบคุมร่างกายในขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศ และลงสู่พื้น

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกหลักของความมั่นคงและลักษณะการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว แบบต่าง ๆ ได้
2. สามารถปฏิบัติการเหวี่ยงตัวและสปริงตัวได้ โดย
 - 2.1 วางแขนได้ถูกต้อง
 - 2.2 จัดเท้าได้ถูกต้อง
 - 2.3 จัดลำตัวได้ถูกต้อง
 - 2.4 เหวี่ยงตัวและสปริงตัวท่าต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
 - 2.5 ลงสู่พื้นได้อย่างปลอดภัย

สาระการเรียนรู้

การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว ทำต่าง ๆ ดังนี้

ทำดีลังกา

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนมีความสามารถปฏิบัติทำดีลังกาได้ถูกต้อง

ภาระ/ชิ้นงาน

การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (ทำดีลังกา)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

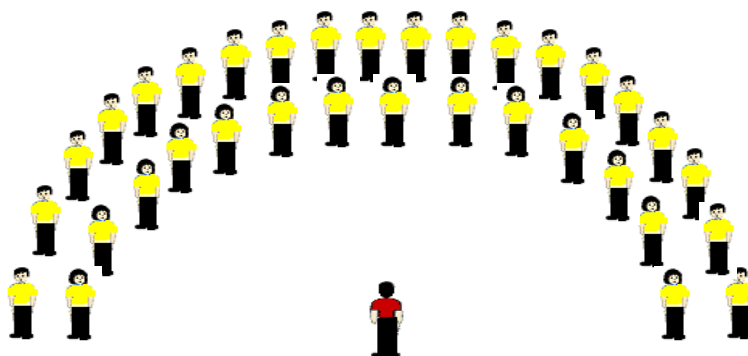
ดำเนินการสอนโดยใช้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (15 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้ใบะยัดหุ้มนมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติในช่วง

4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ดังนี้

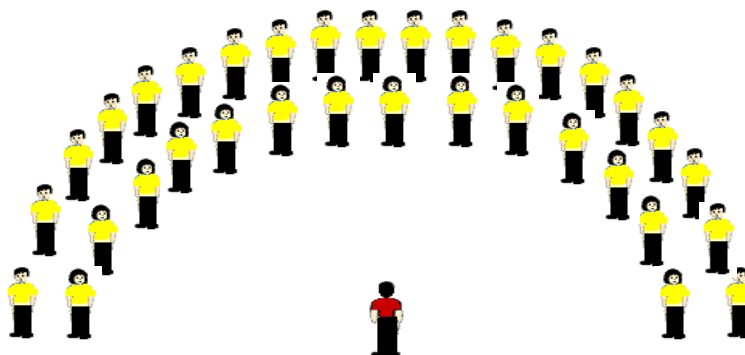
- 4.1 ยืนกอดศีรษะลงค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.2 ดันปลายคางเงยหน้าขึ้นค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.3 หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.4 นำมือซ้ายไปทางขวานำมือขวากดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.5 นำมือขวาไปทางซ้ายนำมือซ้ายกดที่ข้อศอกค้างไว้ (20 วินาที)
- 4.6 หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- 4.7 บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- 4.8 ยืนก้มแตะปลายเท้า สลับซ้ายและขวา (20 ครั้ง)
- 4.9 ยืนดิ่งขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.10 ยืนดิ่งขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ (10 วินาที)
- 4.11 กระโดดตบ (30 ครั้ง)



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

11. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



2. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการตีลังกา

ท่าตีลังกา

ผู้ฝึกต้องมีความกล้า มีการตัดสินใจที่ดี มีความสามารถในการจัดร่างกายและสมรรถภาพทางกายที่ดี

ขั้นตอนการฝึกตีลังกาหลัง

ขั้นตอนที่ 1 จากท่ายืนเหยียดแขนทั้งสองไปด้านหลัง พร้อมกับย่อเข่าทั้งสองลง

ขั้นตอนที่ 2 เหยียดแขนทั้งสองขึ้นด้านบนไปด้านหลัง พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองขึ้นด้านบนไปด้านหลัง

ขั้นตอนที่ 3 ยกสะโพกกระตุกเข่างอเข้าหาอก เงยหน้า

ขั้นตอนที่ 4 ขณะตัวหมุนในอากาศให้งอเข่า เงยหน้า

ขั้นตอนที่ 5 ให้เงยหน้าเหยียดแขนพร้อมกับเหยียดขาว่างเท้าลงสู่พื้นในท่ายืน

วิธีการช่วยฝึก

ให้ผู้ช่วยอยู่ทางด้านข้าง คอยช่วยใช้มือส่งและรับไม่ให้ผู้ฝึกล้ม

ขั้นตอนการตีลังกาหน้า

ขั้นตอนที่ 1 ทางท่าวิ่ง กระโดดลงเท้าคู่พร้อมกัน พร้อมกับยกมือทั้งสองขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 กระโดดขึ้นด้านบนพร้อมกับก้มตัวเหยียดมือทั้งสองไปด้านหลังก้มตัวลงด้านหน้า

ขั้นตอนที่ 3 ยกสะโพก พับขา ก้มหน้าลง

ขั้นตอนที่ 4 งอเข่า พร้อมกับยกลำตัวขึ้น

ขั้นตอนที่ 5 เหยียดขาและแขนไปด้านหน้าว่างเท้าลงสู่พื้นในท่ายืน

วิธีการช่วยในการฝึก

ให้ผู้ช่วยอยู่ทางด้านข้างคอยช่วยใช้มือส่งและรับไม่ให้ผู้ฝึกล้ม

3. ครูอธิบายและสาธิต

4. อาสาสมัครตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต ท่าหกสูงให้เพื่อนดู

ขั้นฝึกปฏิบัติ (40 นาที)

19. ครูให้นักเรียนศึกษา ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ท่าดีลังกา ดังนี้

20. การฝึกครู ให้แต่ละกลุ่มแยกปฏิบัติ ขั้นตอนแต่ละท่า ครูสังเกต การปฏิบัติและปรับปรุงช่วยเหลือเด็กที่ยังปฏิบัติไม่ถูก

3. ให้เวลาฝึก 30 นาที ในกลุ่มบนเบาะกลุ่มของตนเอง ครูสังเกต การปฏิบัตินักเรียนกลุ่มไหนที่ยังทำไม่ถูกครูแก้ไขให้

ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)

45. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม

46. จัดการแข่งขัน โดยให้แต่ละกลุ่มแข่งกัน หากกลุ่มที่ทำเวลาได้ดีที่สุดและทำท่าถูกต้องจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ

47. นักเรียนบริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool down) โดยให้อาสาสมัครนำการบริหารร่างกาย ดังนี้

- ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาขวาหนึ่งข้างนับ 1-10
- ท่านอนหงายราบกับพื้น พับขาซ้ายหนึ่งข้างนับ 1-10
- นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกก้มตัวจับปลายเท้า นับ 1-10
- หมุนคอไปด้านซ้ายและขวา 20 ครั้ง
- หมุนไหล่ไปด้านหน้าและด้านหลัง 20 ครั้ง
- บิดเอวซ้ายขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- หมุนข้อเท้าและข้อมือ ข้างซ้ายและข้างขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- ยืนดึงขาข้างขวาไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10
- ยืนดึงขาข้างซ้ายไปด้านหลังค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

70. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเป็ระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง

71. ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว ท่าดีลังกาและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้ไขเสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจ นักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการ

เล่นเกมเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง

3. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมทักษะการม้วนหน้า ซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการเล่นกีฬาฮัตซึน ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬาฮัตซึนได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
4. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
5. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเหวี่ยงตัวและสปริงตัว
2. วิดีโอเรื่องการเหวี่ยงตัวและสปริงตัว (ท่าตีสั่งกา)
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอปะรุหม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด
 - 1.1 การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือที่ใช้วัด
 - 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา ทักษะพื้นฐานกีฬายอมนาสติก

รหัสวิชา พ21104

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการทดสอบสมรรถภาพ

เวลา 50 นาที 1 คาบ

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพ

สอนโดย นายทิวานนท์ อุดคำ

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึงสถานะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี ก็จะสามารถปฏิบัติการกิจต่างๆในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆได้ด้วยดี

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกลักษณะที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อประเมินความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกาย
2. เพื่อทดสอบความแข็งแรงของร่างกาย
3. เพื่อทดสอบความอ่อนตัวของร่างกาย
4. เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว
5. เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

สาระการเรียนรู้

1. ลูก-นั่ง
2. ดันพื้น
3. วิ่งเก็บของ
4. วิ่ง 50 เมตร
5. ค้างข้อ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

ผลงานที่ต้องการ

นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ภาระ/ชิ้นงาน

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

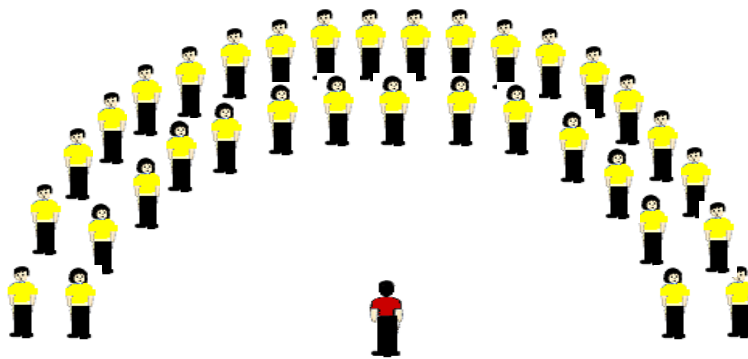
กระบวนการจัดการเรียนรู้

ดำเนินการสอนโดยใช้ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมและอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว
2. ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย
3. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการทดสอบ

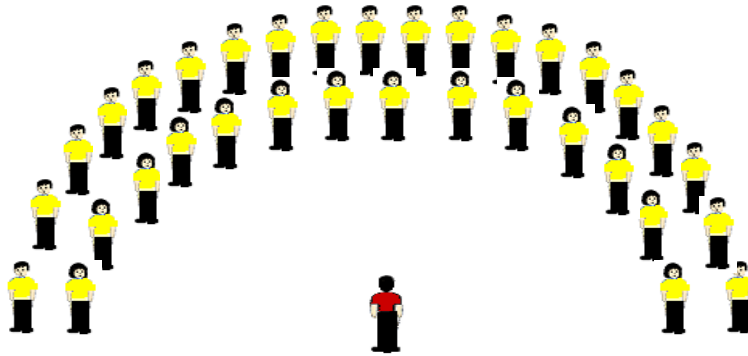
สมรรถภาพทางกาย



ภาพการอบอุ่นร่างกาย

ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)

12. นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม 2 วงซ้อนกันแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิต ดังภาพ



2. ครูอธิบายถึงวัตถุประสงค์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. ครูให้ความรู้โดยการอธิบายขั้นตอน และ วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. ครูอธิบายและสาธิต

ชั้นฝึกปฏิบัติ (80 นาที)

นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นฐาน

1. ลูก-นั่ง
2. ดันพื้น
3. ดึงข้อ.
4. วิ่ง 50 เมตร
5. วิ่งเก็บของ

ขั้นสรุปบทเรียน (10 นาที)

72. ครูให้สัญญาณ “รวมแถว” นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเปิดระยะ 4 แถว แล้วนั่งลง
73. ครูชมเชยการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียนและกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ แก้วใส
เสนอแนะกลุ่มที่มีข้อบกพร่อง โดยสอดแทรกคุณธรรมในด้านความมีน้ำใจนักกีฬา การ
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และชี้แนะให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเล่นเกมเพื่อให้
สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตัวเอง
3. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมการทดสอบสมรรถภาพ ซึ่งถือว่าเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการ
เล่นกีฬา ดังนั้นควรฝึกฝนเป็นประจำเพื่อที่จะสามารถนำไปเล่นกีฬายืดหยุ่นได้อย่างสนุกสนาน และถูกต้อง
4. นัดหมายนักเรียนชี้แจงในการเรียนในชั่วโมงต่อไป
5. “เลิกแถว” นักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกาย แล้วเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย
และให้กลุ่มที่รับผิดชอบในการเก็บอุปกรณ์ นำอุปกรณ์ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

สื่อการเรียนการสอน

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพ
2. วิดีโอเรื่องการทดสอบสมรรถภาพ
3. เบาะ
4. นกหวีด
5. หอปะรุสม หรือ ลานกว้าง

การวัดและการประเมินผล

1. สิ่งที่วัด

- 1.1 การประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม
- 1.2 การประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม

2. เครื่องมือที่ใช้วัด

- 2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม
- 2.2 แบบประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม

3. เกณฑ์การวัด

นักเรียนต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม และแบบประเมินผลงานการปฏิบัติ
กิจกรรมร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่านการประเมิน

บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(นายทิวานนท์ อดคำ)

ลงชื่อ.....
(นายประภาส ศรีทอง)
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ