แผนการจัดการเรียนรู้
รายวิชาพลศึกษา พ๒๒๑๐๓

จัดทำโดย

นางสาวอภิญญา แสนปุตวงษ์
ตำแหน่ง ครูอัตราจ้าง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนสตรีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การปฐมนิเทศ จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนเข้าใจและปฏิบัติข้อกำหนดเบื้องต้นในการเรียนวิชาพลศึกษา

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนเข้าใจข้อกำหนดเบื้องต้นในการเรียนวิชาพลศึกษา

A ผู้เรียนมีความสนใจในการเรียนกรีฑา

P ผู้เรียนบอกข้อกำหนดเบื้องต้นในการเรียนวิชาพลศึกษา

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

1.ขอบข่ายการเรียนรู้

บทที่ 1 ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกรีฑา

บทที่ 2 ความรู้ทั่วไปเรื่องกรีฑา เรื่อง การเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑา

บทที่ 3 การวิ่งระยะสั้น

บทที่ 4 การวิ่งผลัด

บทที่ 5 ทักษะกรีฑาประเภทลาน

- กระโดดไกล
- เขย่งก้าวกระโดดไกล
- กระโดดสูง
- ทุ่มน้ำหนัก
- ขว้างจักร
- พุ่งแหลน

2. ข้อกำหนดในการเรียนวิชาพลศึกษา

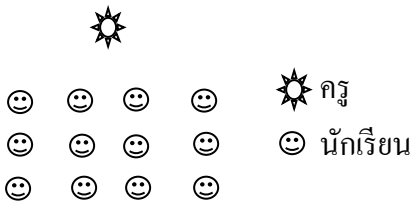
ข้อตกลงเบื้องต้น/ระเบียบวิธีการเรียน

1. เมื่อถึงเวลาเรียน ให้นักเรียนเดินเป็นแถวมาที่บริเวณใต้อาคาร 1
2. จัดแถวเรียงตามเลขที่ แถวที่ 1 คือเลขที่1-6 แถวที่ 2 คือเลขที่ 7-12 เรียงเช่นนี้ไปจนครบทุกคน
3. สวมชุดพลศึกษาของโรงเรียน นักเรียนชายอนุญาตให้สวมรองเท้าผ้าใบสีดำได้ หรือสวมรองเท้าสีน้ำตาล หากมีกิจกรรมลูกเสือ นักเรียนหญิงสวมรองเท้าผ้าใบสีขาวเท่านั้น ผูกเชือกรองเท้าให้เรียบร้อยไม่เดินเหยียบส้น
4. สวมเสื้อทับข้างในทุกคนด้วยเสื้อกล้ามหรือเสื้อยืดดอกลมสีขาวไม่มีลวดลาย
5. เมื่อนั่งเป็นแถวครบทุกคนแล้วให้หัวหน้ากลุ่ม ตรวจสอบสมาชิกในกลุ่มถึงความเรียบร้อย การขาดเรียนและการผิดระเบียบ จากนั้นรายงานต่อครูผู้สอน
6. ให้นักเรียนที่มีโรคประจำตัว นำใบรับรองจากผู้ปกครองมาส่งครูผู้สอน และนักเรียนที่ป่วยในวันที่มีการเรียนการสอนที่ไม่สามารถออกกำลังกาย เช่นเพื่อนนักเรียนคนอื่นได้ ให้แจ้งหัวหน้ากลุ่มและครูผู้สอนทันที
7. เมื่อเข้าสู่กิจกรรมการอบอุ่นร่างกาย นักเรียนที่เป็นคนแรกของแถวที่ 1 จะนำสมาชิกทุกคนออกไปอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งรอบสนาม 1 รอบ แล้วจึงจับกลุ่มในแถวของตนเองจัดเป็นแถวหน้ากระดานหรือจับมือเป็นวงกลมก็ได้ ทำกายบริหารโดยให้สมาชิกของแต่ละกลุ่มผลัดกันเป็นผู้นำกายบริหารคนละ 1 ท่า และท่าหนึ่งไม่น้อยกว่า 15 ครั้ง เมื่อทำครบทุกคนแล้วก็ให้รีบวิ่งกลับมาและนั่งลงเป็นแถวตามเดิม นักเรียนที่มีโรคประจำตัวหรือป่วยก็จะอนุญาตให้งดการออกกำลังกายด้วยการวิ่งและ/หรือกายบริหาร
8. ให้นักเรียนตั้งใจที่จะฝึกปฏิบัติหากมีข้อสงสัยหรือมีปัญหาให้ใช้กระบวนการกลุ่มแก้ปัญหาก่อนที่จะถามครูผู้สอน
9. พักดื่มน้ำหรือเข้าห้องสุขาได้ตามเวลาที่กำหนด หากนักเรียนมีความจำเป็นให้ขออนุญาตก่อนทุกครั้ง
10. นักเรียนขาดเรียนได้ 3 ครั้ง ต่อภาคเรียนและต้องส่งใบลาทุกครั้ง หากเกินกว่านี้นักเรียนจะไม่มีสิทธิ์สอบ (มส)
11. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด ไม่สวมเครื่องประดับอื่นเกินความจำเป็น

3. เกณฑ์การวัดและประเมินผล

คะแนนเต็มทั้งหมด	100	คะแนน	แบ่งเป็น
1. คะแนนระหว่างเรียน		80	คะแนน
- ทักษะปฏิบัติ		40	คะแนน
- ใบงาน		30	คะแนน
- จิตพิสัย		10	คะแนน
2. คะแนนสอบปลายภาค		20	คะแนน

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1.นักเรียนและครูกล่าวทักทายสวัสดี และแนะนำตนเอง 2. ตรวจความเรียบร้อยของนักเรียนและเช็คชื่อ	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูชี้แจงรายละเอียดวิชาพลศึกษาเรื่องกรีฑา 2. นักเรียนศึกษาเนื้อหาวิชา และศึกษาผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง 3. ครูชี้แจงเกณฑ์การวัดและประเมินผล 4. สอนแบบการวิ่งพื้นฐาน 1 2 3	อธิบาย นักเรียนลงมือปฏิบัติ อธิบาย	แบบบันทึกพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.3 ขั้นฝึกหัด (30 นาที) 1. นักเรียนและครูร่วมกันกำหนดข้อตกลงในชั่วโมงเรียน 2. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการเรียนวิชาพลศึกษา 3. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  **แบบฝึกที่ 1** วิ่งยกเข่าต่ำ **แบบฝึกที่ 2** วิ่งยกเข่าสูง **แบบฝึกที่ 3** วิ่งดีดสะโพก	อภิปราย อภิปราย		ประเมินแบบทดสอบ
4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน เขียน	นักเรียนลงมือ	แบบบันทึก	การบันทึกในแบบ

แผนผังความคิดของประโยชน์วิชาพลศึกษา 2. นักเรียนนำเสนอหน้าชั้นเรียน	ปฏิบัติ อภิปราย	พฤติกรรม	บันทึกพฤติกรรม
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปข้อกำหนด และแนวทางการนำวิชาพลศึกษาไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน 2. ครูนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป	อภิปราย ออกคำสั่ง	แบบบันทึกพฤติกรรม	การบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรม

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2 ใบแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้วิชากรีฑา
3. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
4. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

……

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกรีฑา จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกรีฑาและประโยชน์ของกรีฑา

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนเข้าใจประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกรีฑาได้อย่างถูกต้อง

A ผู้เรียนมีความสนใจในการเรียนกรีฑา

P ผู้เรียนบอกประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกรีฑาได้

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

ประวัติกรีฑา

ประโยชน์ของกรีฑา

สาระย่อย

ประวัติกรีฑา

กรีฑานับเป็นกิจกรรมพลศึกษาที่สนองความต้องการและเกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอยู่ประจำวันของบุคคลอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีชีวิตอยู่ในสมัยโบราณ เพราะว่าเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเดิน วิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา ของคนในสมัยโบราณทั้งสิ้น เช่น การเดินเป็นระยะทางไกลๆ เนื่องจากไม่มียานพาหนะ ต้องวิ่งหรือกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางเพื่อให้ได้อาหารมาซึ่งเป็นอาหาร หรือต่อสู้กับสัตว์ร้ายเพื่อความอยู่รอด เหล่านี้เป็นต้น

ในสมัยกรีกโบราณ ประมาน 776 ปีก่อนคริสตกาลได้จัดให้มีการประลองและแข่งขันกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เช่น การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา เหล่านี้โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะเตรียมประชาชนพลเมืองของกรีกให้มีความสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อพร้อมที่จะรับใช้ประเทศชาติได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านเกี่ยวกับการป้องกันประเทศในสมัยปัจจุบันนี้ การมีชีวิตอยู่ในสังคมได้เปลี่ยนไปมาก แต่อย่างไรก็ดีความต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ยังมีอยู่ เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสสนองความต้องการของร่างกาย ควบคู่ไปกับความสนุกสนานโดยไม่มีความเบื่อหน่าย จึงได้ให้มีการแข่งขันในกิจกรรมต่างๆ ที่จำลองหรือมีลักษณะคล้ายคลึงกับกิจกรรมที่มีอยู่ในสมัยโบราณนั้นๆ เช่น การเดินทน การวิ่งเร็ว การวิ่งผลัด เป็นต้น

ในประเทศไทยนั้น คงจะมีการจัดการแข่งขันกรีฑา เพื่อความสนุกสนานและมีการเรียน การสอนกรีฑามานานแล้ว แต่ไม่มีหลักฐานปรากฏเป็นที่แน่ชัด เท่าที่สืบทราบได้นั้น กระทรวงธรรมการในขณะนั้นได้จัดการแข่งขันกรีฑานักเรียนเป็นครั้งแรก เพื่อ พ.ศ. 2440 ณ ท้องสนามหลวง และในการแข่งขันครั้งนั้นได้กราบทูลพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินมาทอดพระเนตรการแข่งขันกรีฑาของนักเรียนด้วย ตั้งแต่นั้นมาการแข่งขันกรีฑานักเรียนก็ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี และในขณะเดียวกันสถาบันการศึกษาระดับอื่นๆ ก็จัดหมีการแข่งขันกรีฑาขึ้นเพิ่มตามลำดับด้วย

ประเภทของกรีฑา

กรีฑาแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ

ก. ประเภทลู่ คือ ประเภทที่แข่งขันตามลู่สนามที่ได้จัดไว้ ส่วนใหญ่เป็นประเภทการวิ่ง ได้แก่ การวิ่งเร็ว การวิ่งทน การวิ่งผลัด การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง

ข. ประเภทลาน คือ ประเภทที่แข่งขันในสนามหรือในที่ที่จัดไว้สำหรับกิจกรรมประเภทนั้นๆ โดยเฉพาะ ได้แก่ ขว้างจักร ทุ่มน้ำหนัก กระโดดสูง กระโดดไกล กระโดดค้ำถ่อ วิ่งเขย่งก้าวกระโดด พุ่งแหลน

ประโยชน์ของกรีฑา

การเล่นกรีฑาให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ ต้องรู้หลักเกณฑ์และวิธีการในการเล่นกรีฑาต้องเหมาะสมกับเพศและวัย สภาพร่างกาย ทั้งนี้ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม เช่นเดียวกับกีฬาชนิดอื่นๆ

เจมส์ อัลฟอร์ด (James Alford) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นกรีฑาไว้ดังนี้

1. ช่วยเสริมสร้างด้านสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบรูณ์ และมีความต้านทานโรค
2. ช่วยทำให้ระบบประสาททำงานดีขึ้น
3. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้ดีอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ช่วยให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

5. ช่วยให้อารมณ์ร่าเริงแจ่มใส และได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน
6. ช่วยลดไขมันในร่างกาย
7. ช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี
8. ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหว ได้อย่างแคล่วคล่องว่องไว

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1.นักเรียนและครูกล่าวทักทายสวัสดี และแนะนำตนเอง 2. ตรวจความเรียบร้อยของนักเรียนและเช็คชื่อ 3. ครูถามประวัติความเป็นมาของกรีฑากับนักเรียนเช่นกรีฑาเกิดขึ้นที่ประเทศใด 4. ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้	ออกคำสั่ง คำถาม-คำตอบ อธิบาย	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายเรื่องประวัติความเป็นมาของกรีฑาพร้อมยกตัวอย่างประเภทกรีฑา 2. นักเรียนศึกษาใบความรู้ 3. สอนแบบการยืดกล้ามเนื้อ 1 2 3	อธิบาย นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบบันทึกพฤติกรรม ใบความ	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4-6 ต่อ กลุ่ม ให้นักเรียนทำรายงานสรุปเรื่องประวัติความเป็นมาของกรีฑาและประโยชน์ของกรีฑา 2. ครูแจกใบความรู้และให้นักเรียนทำใบงาน	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ	ใบงาน	การประเมินตามใบงาน

4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1. นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน	นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย	แบบบันทึกพฤติกรรม	การบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรม
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1. ครูและนักเรียนสรุปประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกรีฑา 2. ครูนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป	อภิปราย ออกคำสั่ง	แบบบันทึกพฤติกรรม	การบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรม

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑา จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจการเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑาอย่างถูกต้อง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนอธิบายการอบอุ่นร่างกายและการคลายกล้ามเนื้อด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้

A ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนกรีฑา

P ผู้เรียนสามารถแสดงการอบอุ่นร่างกายและการคลายกล้ามเนื้อด้วยการยืดเหยียดกล้ามได้อย่างถูกต้อง

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

การเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑา

การป้องกันการบาดเจ็บ

การอบอุ่นร่างกายและการคลายกล้ามเนื้อด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

สาระย่อย

การเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑา

การป้องกันการบาดเจ็บ

สาเหตุของการบาดเจ็บ การบาดเจ็บจากการวิ่งที่มักจะเกิดขึ้นกับนักกีฬา หรือบุคคลผู้สนใจที่จะออกกำลังกายประเภทนี้ อาจแบ่งตามสาเหตุที่มาของการบาดเจ็บได้เป็น 3 ลักษณะใหญ่ๆ คือ

1.อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นที่บริเวณกระดูกหน้าแข้ง

2.อาการบาดเจ็บ แตก หักของกระดูกเนื่องจากแรงกดดันหรือแรงดัน

3.อาการเจ็บ ปวด การ ตึงของกล้ามเนื้อ

การบาดเจ็บที่บริเวณกระดูกหน้าแข้ง และอาการปวด การตึงของกล้ามเนื้อเนื่องจากการวิ่งมีสาเหตุที่มาหลายประการด้วยกันที่สำคัญคือวิ่งบนพื้นที่สนามหรือทางวิ่งที่แข็งมากเกินไป วิ่งไม่ถูกต้องตามลักษณะท่าทางการวิ่งที่ดี วิ่งบนพื้นสนามหรือทางวิ่งที่มีพื้นผิวขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ วิ่งโยกลำตัวหรือส่ายลำตัวหรือเอียงตัวไปด้านใดด้านหนึ่งในขณะที่วิ่ง วิ่งทิ้งน้ำหนักตัวลงปลายเท้าแรงเกินไป เกิดแรงกระแทกมากเกินไปจัดระบบการฝึกซ้อมที่ไม่เหมาะสม หรือหนักเกินไปในการฝึกซ้อมใช้เวลานานเกินไปทำให้เกิดการบาดเจ็บและกล้ามเนื้อเกิดการล้า รองเท้าไม่เหมาะสมในการฝึกซ้อมหรือในเวลาวิ่ง มีความผิดปกติของร่างกาย เช่น ขาไม่เท่ากัน การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ ที่บริเวณกระดูกหน้าแข้งไม่เพียงพอ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการงอและการเหยียดเท้าไม่สมดุลการเคลื่อนไหวผิดปกติ น้ำหนักมากเกินไป

การป้องกันการบาดเจ็บ

ที่เกิดจากอุบัติเหตุ แรงดึงของเอ็นกล้ามเนื้อกับผิวกระดูกหน้าแข้งนี้มีวิธีการนำมาปฏิบัติประกอบการออกกำลังกายได้หลายประการด้วยกัน อาทิเช่น

1.ใช้วิธีการอบอุ่นร่างกายหรือกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมที่จะยืดหยุ่นตัวให้ดีขึ้นทำให้การประสานงานของกล้ามเนื้อกับอวัยวะระบบต่างๆภายในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

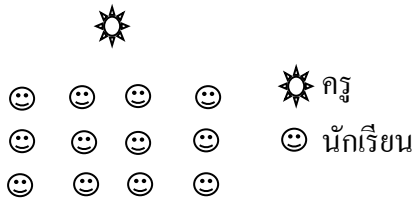
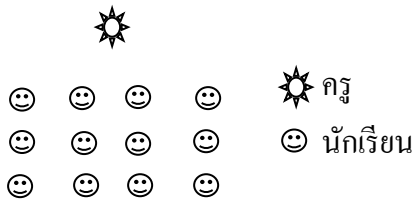
2. ฝึกวิ่งบนพื้นสนามหญ้าสลับกับการวิ่งบนทางเท้าหรือถนนเลือกสวมใส่รองเท้าให้เหมาะสมกับประเภทโดยเลือกให้ชนิดที่มีหมอนรองบริเวณอุ้งเท้าซึ่งจะช่วยผ่อนแรงที่ฝ่าเท้าในการรับน้ำหนักตัวขณะวิ่ง ส้นรองเท้าควรมีความนุ่มหรือรองด้วยฟองน้ำที่ไม่สูงเกินไป เพื่อช่วยลดแรงกระแทกและป้องกันการปวดตรึงที่บริเวณส้นเท้าเอ็นร้อยหวายรวมทั้งฝ่าเท้าและหลังเท้าด้วย

3. การวิ่งอยู่บนลู่ยางหรือบนทางวิ่งที่มีความยืดหยุ่นตัวพอดีเพื่อช่วยลดและป้องกันการกระแทกที่บริเวณปลายขาและข้อเท้า

4. การวิ่งหรือการฝึกซ้อมจะต้องค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหมวิ่งเร็วหรือวิ่งไกลเกินไปในระยะเริ่มต้นของการออกกำลังกาย

5. ควรเสริมสร้างสมรรถภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนเพิ่มขึ้นทีละเล็กน้อยตามความสามารถของร่างกายที่จะพัฒนาขึ้นตามลำดับ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (10 นาที) 1. ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ
3. ครูถามนักเรียนเรื่องประโยชน์ของการเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑา 4. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้	คำถาม-คำตอบ อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ		การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4-5คนต่อ1 กลุ่ม ครูอธิบายสาธิตการเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑาเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ	ออออกคำสั่ง อธิบายสาธิต	แบบบันทึกพฤติกรรม ใบความ	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มแยกย้ายกันไปฝึกการเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑา  **แบบฝึกที่ 1** การอบอุ่นร่างกาย วิ่ง 15 นาที หรือประมาณ 3 รอบ **แบบฝึกที่ 2** การอบอุ่นร่างกาย - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ		การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

- ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อน่อง และข้อเท้า - ยืดกล้ามเนื้อหลังและขา **แบบฝึกที่ 2** การคลายกล้ามเนื้อ(cool down) - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อน่อง และข้อเท้า - ยืดกล้ามเนื้อหลังและขา			
4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4-5คนต่อ กลุ่ม ทดสอบการเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑา ทดสอบทีละ 2 กลุ่ม ใช้เวลาไม่เกินกลุ่มละ 5 นาที	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติ
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1. ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2. ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆเพิ่มเติม 3. ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา 4. ครูมอบหมายงานเรื่องประโยชน์ของการเตรียมร่างกายก่อนการเล่นกรีฑา 5. ครูนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป	ออกคำสั่งนักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย ให้ทำการบ้าน ออกคำสั่ง	แบบบันทึกพฤติกรรม ใบงาน	การบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรม ประเมินจากการส่งใบงาน

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเรียน จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจความหมายของสมรรถภาพทางกายและวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนบอกความหมายของสมรรถภาพทางกายและวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

A ผู้เรียนตั้งใจในการทำกิจกรรม

P ผู้เรียนสามารถแสดงการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเรียน

ความหมายสมรรถภาพทางกาย

วิธีการทดสอบ

สาระย่อย

สมรรถภาพทางกาย

ความหมายสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

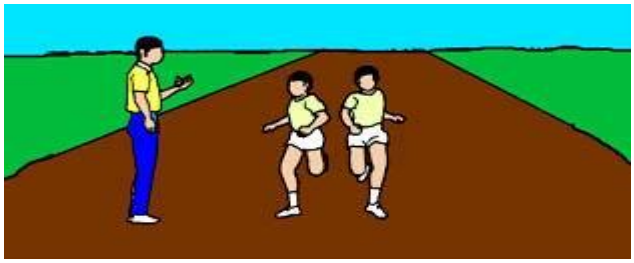
หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติ ภารกิจต่างๆ อย่างได้ผลดีมีประสิทธิภาพเหมาะสมกับปริมาณงานและเวลาตลอดทั้งวัน โดยการปฏิบัตินั้นไม่ก่อให้เกิดความทุกข์

ทรมานต่อร่างกาย อีกทั้งยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่นๆนอกเหนือจากภารกิจประจำวันได้อีกด้วยความกระฉับกระเฉงปราศจากอาการเมื่อยล้าอ่อนเพลีย

1. ความเร็ว (Speed) คือความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยใช้ระยะเวลาสั้นที่สุด
2. พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างรวดเร็ว และแรงในจังหวะของกล้ามเนื้อหดตัวหนึ่งครั้ง เช่น ยืนกระโดดไกล
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัว เพียงครั้งเดียวโดยไม่จำกัดเวลา เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance , Anaerobic Capacity) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ได้ประกอบกิจกรรมซ้ำซากได้เป็นระยะเวลานานอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ความคล่องตัว (Agility) คือ ความสามารถของร่างกายที่จะบังคับควบคุมในการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ได้ด้วยความรวดเร็วและแน่นอน
6. ความอ่อนตัว (Flexibility) คือ ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ในการที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างกว้างขวาง
7. ความอดทนทั่วไป (General endurance) คือ ความสามารถในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายที่ทำงานได้นานและมีประสิทธิภาพ

วิธีการทดสอบ

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meter Sprints)



1.1อุปกรณ์

- นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/100 วินาที
- ลู่วิ่ง 50 เมตร มีเส้นเริ่ม และเส้นชัย
- ปืนปล่อยตัว (ถ้าไม่มีให้ใช้สัญญาณอย่างอื่นที่ผู้จับเวลารู้เห็นได้ เช่น โบกธง หรือผ้าเช็ดหน้า หรือตบมือ)

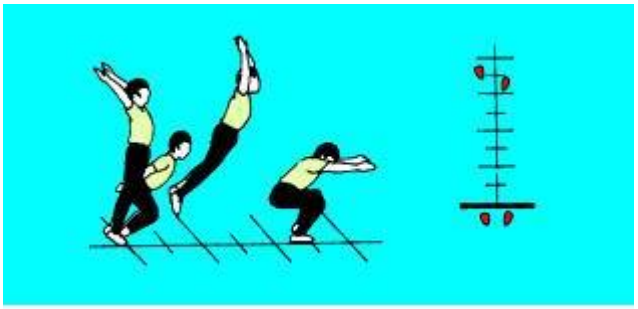
1.2 วิธีทดสอบ เมื่อมีคำสัญญาณว่า "เข้าที่" ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนเท้าใดเท้าหนึ่งจรดเส้นเริ่ม (ไม่ต้องย่อตัวในท่าออกวิ่ง) เมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณปล่อยตัว ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งเต็มที่ไปตามทางที่กำหนดให้จนถึงเส้นชัย

1.3 การบันทึก บันทึกเวลาเป็นวินาที และทศนิยมสองตำแหน่ง

1.4 ระเบียบการทดสอบ

- ควรใช้ปืนในการปล่อยตัว (หากปฏิบัติไม่ได้ให้ใช้สัญญาณเพื่อให้ผู้จับเวลาที่อยู่ใกล้เส้นชัยสามารถเห็นได้)ไม่ควรใช้รองเท้าตะปู
- อนุญาตให้วิ่งได้ 2 ครั้ง แล้วบันทึกเวลาที่ดีที่สุด
- จัดผู้จับเวลาผู้วิ่งแต่ละคนได้ยิ่งดี (ผู้จับเวลาที่ชำนาญ และว่องไวสามารถจับเวลานักวิ่งได้ทีละ 2 คน โดยใช้นาฬิกาที่มีเข็มแยกเวลา)
- ทางวิ่งควรเป็นทางเรียบอยู่ในสภาพที่ดี

2. ยืนกระโดดไกล (Stranding Broad Jump)



2.1 อุปกรณ์

- ใช้พื้นที่เรียบ และไม่ลื่น
- เทปวัดระยะ และไม้อักษร T ใหญ่
- แปรงปัดฝุ่น หรือผ้าเช็ดพื้น (หมายเหตุ ทำเส้นเริ่ม ขึงเทปวัดระยะไว้กับพื้นข้างทางที่จะกระโดดให้พร้อมที่จะอ่านคะแนนได้ทันที)

2.2 วิธีทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม หลังจากเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลังและก้มตัวไปข้างหน้าแล้ว เมื่อได้จังหวะก็เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าอย่างแรงพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ได้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.3 การบันทึก บันทึกระยะทางที่กระโดดได้เป็น เซนติเมตร

2.4 ระเบียบการทดสอบ

- ให้ประลองได้ 2 ครั้งเอาครั้งที่ดีที่สุด
- ให้วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยเท้าข้างที่ใกล้ที่สุด ถ้าผู้เข้ารับการทดสอบเสียหลัก หงายหลังมือแตะพื้นถือว่าใช้ไม่ได้ให้ประลองใหม่
- เท้าทั้งสองต้องอยู่บนพื้นจนกระโดดออกไป

3. งอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)

3.1 อุปกรณ์

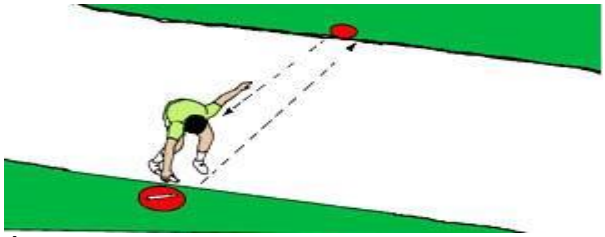
- เครื่องวัดความอ่อนตัว (Flexibilimeter) สามารถอ่านค่าบวก และลบได้
- โต๊ะสี่เหลี่ยม

3.2 วิธีทดสอบ วางเครื่องมือวัดความอ่อนตัวลงบนโต๊ะ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบขึ้นยืนบนฐานเครื่องมือวัดความอ่อนตัว หน้าชิด เข่าตึง ปลายเท้าจรดขอบเครื่องวัดความอ่อนตัว พร้อมแล้วก้มตัวปล่อยมือทั้งสองลงข้างหน้า นิ้วหัวแม่มือเกี่ยวกัน แบะฝ่ามือให้ปลายนิ้วกลางเหยียดดันสลักเลื่อนลงไปตามแนวของแกนเครื่องวัดความอ่อนตัวจนไม่สามารถก้มต่อไปได้

3.3 การบันทึก บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าปลายนิ้วกลางเหยียดเลยปลายเท้า บันทึกค่าเป็นบวก ถ้าไม่ถึงปลายเท้าบันทึกค่าเป็นลบ

3.4 ระเบียบการทดสอบ

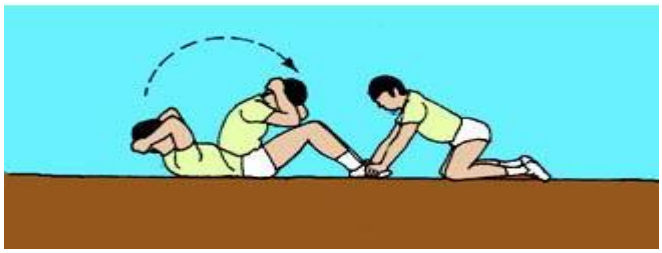
- ให้ผู้เข้ารับการทดสอบถอดรองเท้า ก่อนยืนบนฐานเครื่องมือวัดความอ่อนตัว
- เข่าตึงเสมอไม่งอ จะเอียงแขนใดแขนหนึ่งไม่ได้ ให้มือทั้งสองเสมอกัน
- ให้ประลองได้ 2 ครั้ง เอาครั้งที่ดีกว่าเป็นผลการประลอง



วิ่งเก็บของ

วางไม้ทั้งสองท่อนกลางวงกลมที่อยู่ตรงข้ามกับเส้นเริ่ม นักเรียนยืนให้ปลายเท้าข้างหนึ่งอยู่ชิดเส้นเริ่ม เมื่อได้รับคำสั่งว่า ไปให้นักเรียนวิ่งไปหยิบท่อนไม้ท่อนหนึ่งมาวางที่วงกลมหลังเส้นเริ่ม แล้วกลับตัววิ่งไปหยิบท่อนไม้อีกท่อนหนึ่งมาวางไว้เช่นเดียวกับท่อนแรกแล้ววิ่งเลยไป ห้ามโยนท่อนไม้ หากวางไม่เข้าในวงกลมให้เริ่มใหม่

ลุกนั่ง 30 วินาที

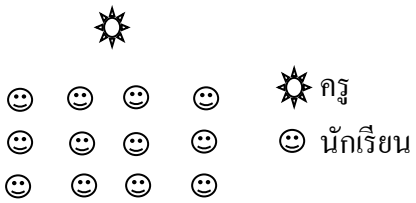


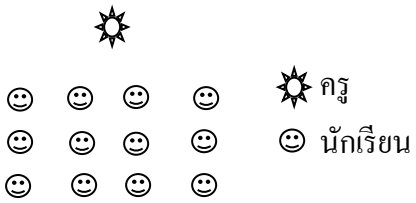
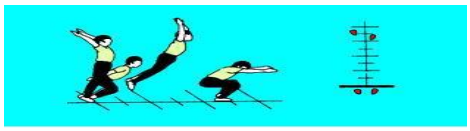
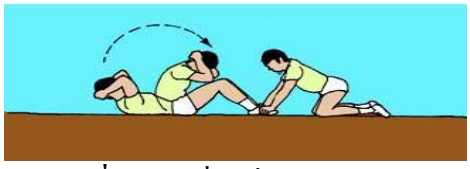
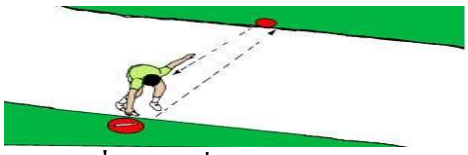
จัดนักเรียนเป็นคู่ ให้นักเรียนคนแรกนอนหงายบนเบาะยืดหยุ่น เข่างอเป็นมุมฉาก ปลายเท้าแยกห่างกัน ประสานมือที่ท้ายทอยนักเรียนคนที่สองคุกเข่าที่ปลายเท้าคนแรก มือทั้งสองกำและกดข้อเท้านักเรียนคนแรกไว้ให้เท้าติดพื้น เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มพร้อมกับจับเวลา นักเรียนลุกขึ้นนั่งให้ข้อศอกแตะเข่า

ตนเอง แล้วกลับลุกขึ้นนั่งใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อไปอย่างรวดเร็วจนครบ30 วินาที จากนั้นจึงสลับกันปฏิบัติเช่นเดียวกัน

จากนั้นจึงบันทึกข้อมูลทุกรายการไว้เพื่อเปรียบเทียบกับการทดสอบครั้งต่อไป

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1. ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ
3. ครูถามนักเรียนเรื่องวิธีทอสอบสมรรถภาพทางกาย 4. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้	คำถาม-คำตอบ อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ		การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1.ครูแจกใบความรู้และให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มครูอธิบายสาธิตการทดสอบสมรรถภาพ	ออกคำสั่ง อธิบาย/สาธิต	แบบบันทึกพฤติกรรม ใบความ	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มแบ่งการทดสอบเป็น5ฐานหมุนเวียนกันฐานละ 5 นาที ตามแบบฝึก ดังนี้  **แบบฝึกที่ 1** ฐานที่ 1 วิ่ง50 เมตร **แบบฝึกที่ 2** ฐานที่ 2 ยืนกระโดดไกล  **แบบฝึกที่ 3** ฐานที่ 3 ลุก-นั่ง 30 วินาที  **แบบฝึกที่ 4** ฐานที่ 4 วิ่งเก็บของ  **แบบฝึกที่ 5** ฐานที่ 5 งอตัวไปข้างหน้า 	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ		การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) เช่นเดียวขั้นเดียวกับฝึกปฏิบัติ			
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูให้นักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมาว่ามีอุปสรรคตรงไหน 4.ครูมอบหมายงานโดยให้ใบงาน 5. ครูนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย ให้ทำการบ้าน ออกคำสั่ง	แบบบันทึกพฤติกรรม ใบงาน	การบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรม ประเมินจากการส่งใบงาน

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การวิ่งระยะสั้น (ท่าตั้งต้นออกวิ่ง) จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจท่าตั้งต้นการวิ่งระยะสั้นแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนอธิบายอธิบายท่าตั้งต้นออกวิ่งในการวิ่งระยะสั้นแบบต่างๆได้

A ผู้เรียนมีความสนใจในการทำกิจกรรม

P ผู้เรียนสามารถแสดงท่าตั้งต้นออกวิ่งในการวิ่งระยะสั้นได้ถูกต้อง

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

การวิ่งระยะสั้น เรื่อง ท่าตั้งต้นออกวิ่งในการวิ่งระยะสั้น

1. การเริ่มต้นออกวิ่งในท่าบันซ์สตาร์ท (Bunch Start)
2. การเริ่มต้นออกวิ่งในท่ามีเดียมสตาร์ท (Medium Start)
3. การเริ่มต้นออกวิ่งในท่าอีลองเกตสตาร์ท (Elongated Start)

ขั้นตอนในการตั้งต้นออกวิ่ง

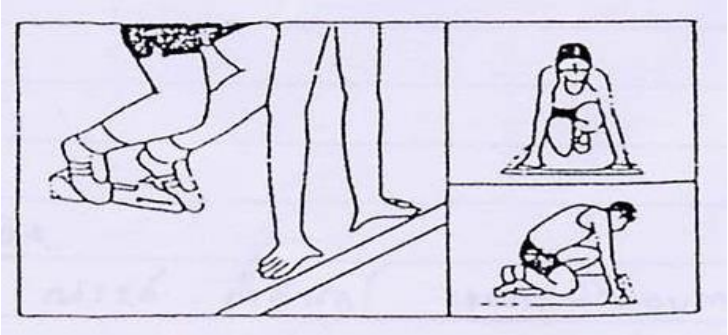
สาระย่อย

การวิ่งระยะสั้น เรื่อง ท่าตั้งต้นออกวิ่งในการวิ่งระยะสั้น

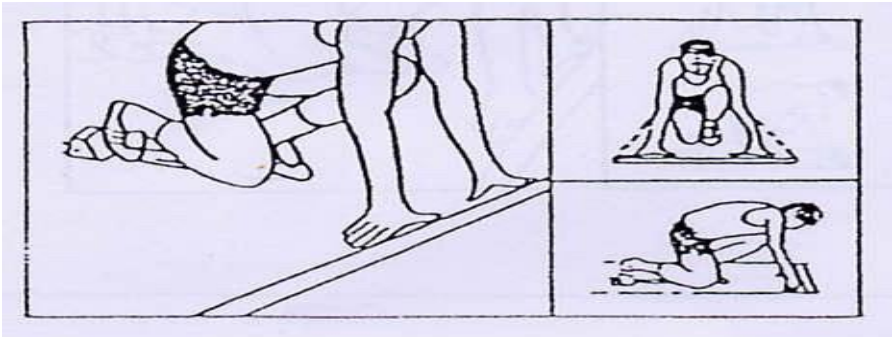
ท่าตั้งต้นออกวิ่งในการวิ่งระยะสั้นนิยมใช้กันอยู่ 3 แบบ นักกรีฑาคนใดจะใช้แบบใดขึ้นอยู่กับความเหมาะสม และความถนัดของแต่และคน โดยอาศัยการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ วิธีการปฏิบัติมีดังนี้

1. การเริ่มต้นออกวิ่งในท่าบันซ์สตาร์ท ในท่านี้เหมาะสำหรับนักกรีฑาที่มีรูปร่างเตี้ย

เมื่อนักกีฬาเข้าประจำที่เรียบร้อย ปลายเท้าหลังที่จรดพื้นจะห่างจากส้นเท้าหลังประมาณ 6-9 นิ้ว และปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 19 นิ้ว ปลายเท้าหลังจากเส้นเริ่มประมาณ 29 นิ้ว

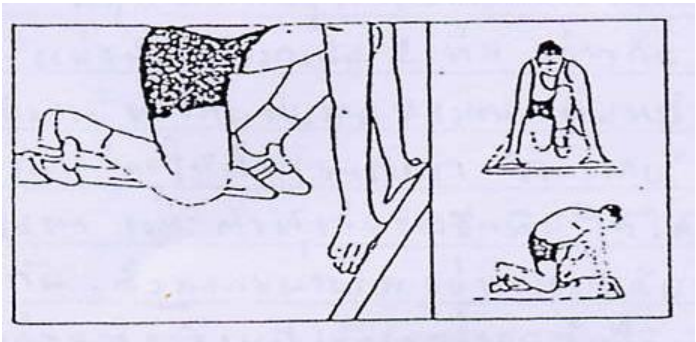


2. การเริ่มต้นออกวิ่งในท่ามีเดียมสตาร์ท ในท่านี้เหมาะสำหรับนักกรีฑาที่มีรูปร่างสันทัด เมื่อนักกีฬาเข้าที่เรียบร้อย เข่าของเท้าหลังที่วางจรดพื้นจะอยู่ในระดับเดียวกันกับปลายเท้า
ปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 15 นิ้ว ปลายเท้าหลังอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 34 นิ้ว



3. การเริ่มต้นออกวิ่งในท่าอีลองเกตสตาร์ท ในท่านี้เหมาะสำหรับนักกรีฑาที่มีรูปร่างสูงโปร่ง เมื่อนักกีฬาเข้าที่เรียบร้อย เข่าของเท้าหลังจรดพื้น จะอยู่ในระดับเดียวกับส้นเท้าหน้า ปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 13 นิ้ว ปลายเท้าหลังอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 14 นิ้ว

จากการเริ่มต้นออกวิ่งทั้ง 3 ท่าดังกล่าว อาจมีการเปลี่ยนแปลงตัวเลขได้ ขึ้นอยู่กับ ความสูง ขนาดรูปร่าง และ ความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน



ขั้นตอนในการตั้งต้นออกวิ่ง

การตั้งต้นออกวิ่งหรือการออกวิ่ง (start) ของนักกรีฑาประเภทลู่ในการวิ่งระยะสั้น (100 , 200และ 400 เมตร) เมื่อได้ยินสัญญาให้เข้าที่ (on your mark) นักกีฬาจะต้องนั่งคุกเข่าในช่องวิ่งของต้น โดยใช้เท้าวางอยู่บนที่ยันเท้า เข่าหลังวางบนพื้น (ห่างจากเท้าหน้าเล็กน้อย)

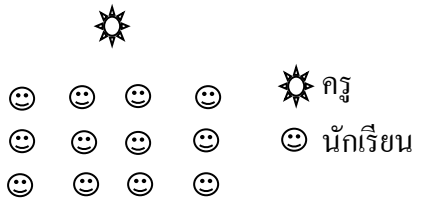
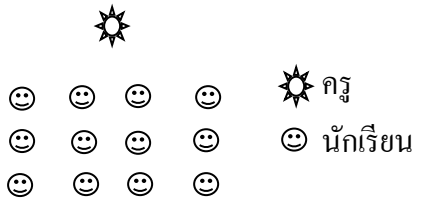
ในขณะเดียวกันให้วางมือทั้งสองหลังเส้นเริ่ม มือทั้งสองวางห่างกันประมาณความกว้างของหัวไหล่ (หรือมากกว่าเล็กน้อย) ปลายนิ้วดันพื้นรองรับน้ำหนักตัวโดยใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วอื่นแยกกันเป็นเหมือนสะพานโค้ง วางน้ำหนักตัวให้อยู่บนแขนทั้งสองและเข่า ปล่อยศีรษะตามสบาย

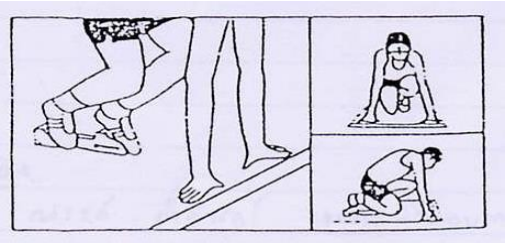
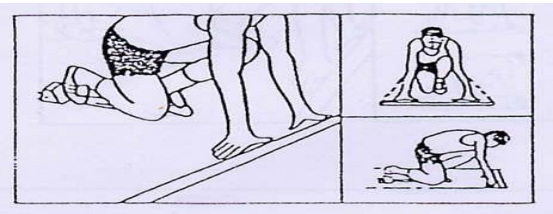
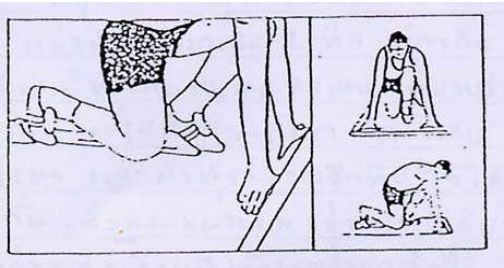
เมื่อได้ยินคำว่า “ระวัง” (set) ให้ยกเข่าทั้งสองขึ้นบนพื้น แต่ไม่เหยียดตรง (ขาหลังทำมุมประมาณ 120-130 องศา ขาหน้าทำมุม 90 องศา) ในระหว่างที่ยกสะโพกขึ้นพยายามรักษาการทรงตัวให้มั่นคงโดยกระจายน้ำหนักตัวไปสู่แขนและขาทั้งสองข้าง
ก้มศีรษะเล็กน้อย

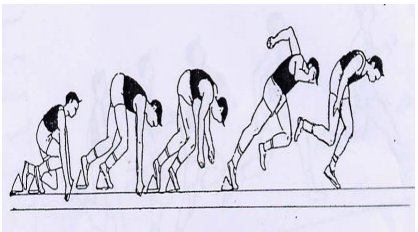
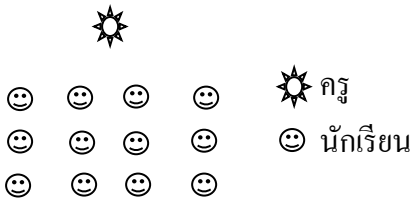
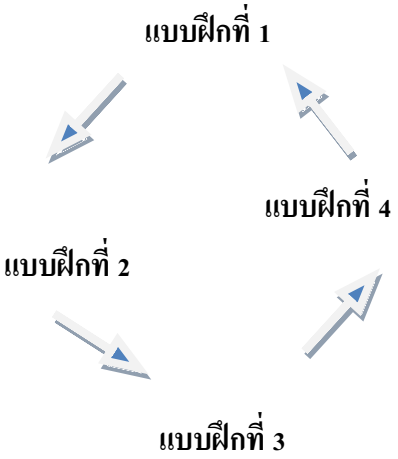
เมื่อได้ยินเสียงปืน ให้ถีบเท้าทั้งสองข้างไปด้านหลังอย่างแรงยันเท้าพุ่งตัวไปข้างหน้าเริ่มจากเท้าข้างถนัด รีบกระตุกเท้าหลังก้าวไปข้างหน้า แขนแกว่งอย่างแรงในลักษณะงอศอก ลำตัวพุ่งเอนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว

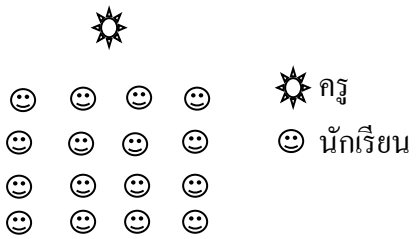
การเริ่มออกวิ่ง การออกวิ่งก้าวแรก เมื่อได้ยินเสียงสัญญาการปล่อยตัวดังขึ้น ให้ถีบเท้าทั้งสองข้างไปด้านหลังอย่างแรงยันเท้าพุ่งตัวไปข้างหน้า เริ่มจากเท้าข้างที่ถนัด รีบกระตุกเข่าก้าวเฉียดขนานกับพื้นไปวางห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 18-28 นิ้ว ในขณะเดียวกันมือซ้ายจะดันพื้นเหวี่ยงขาด้านหน้าอย่างแรงศอกงอมือกำหลวมๆ อยู่ในระดับหน้าผากมือขวากระตุกอย่างแรงไปด้านหลังสูงกว่าสะโพกเล็กน้อย ลำตัวเอนพุ่งไปข้างหน้าด้วยแรงถีบส่งของเท้า

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1. ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ
3. ครูถามนักเรียนเรื่องประโยชน์ของการเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑา 4. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป  	คำถาม-คำตอบ อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1.ครูแจกใบความรู้และให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4-6คนต่อ1 กลุ่มครูอธิบายสาธิตท่าตั้งต้นออกวิ่งในการวิ่งระยะสั้นแต่ละแบบฝึกแล้วให้นักเรียนฝึกตามดังนี้ **แบบฝึกที่ 1** การเริ่มต้นออกวิ่งในท่าบันซ์สตาร์ท ในท่านี้เหมาะสำหรับนักกรีฑาที่มีรูปร่างเตี้ย เมื่อนักกีฬาเข้าประจำที่เรียบร้อย ปลายเท้าหลังที่จรดพื้นจะห่างจากส้นเท้าหลังประมาณ 6-9 นิ้ว และปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 19	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	ใบความรู้ แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

นิ้ว ปลายเท้าหลังจากเส้นเริ่มประมาณ 29 นิ้ว โดยให้วิ่งระยะทาง 30 เมตร  **แบบฝึกที่ 2** การเริ่มต้นออกวิ่งในท่ามีเดียมสตาร์ท ในท่านี้เหมาะสำหรับนักกรีฑาที่มีรูปร่างสันทัด เมื่อนักกีฬาเข้าที่เรียบร้อย เข่าของเท้าหลังที่วางจรดพื้นจะอยู่ในระดับเดียวกันกับปลายเท้า ปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 15 นิ้ว ปลายเท้าหลังอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 34 นิ้วโดยให้วิ่งระยะทาง30 เมตร  **แบบฝึกที่ 3** การเริ่มต้นออกวิ่งในท่าอีลองเกตสตาร์ท ในท่านี้เหมาะสำหรับนักกรีฑาที่มีรูปร่างสูงโปร่ง เมื่อนักกีฬาเข้าที่เรียบร้อย เข่าของเท้าหลังจรดพื้น จะอยู่ในระดับเดียวกับส้นเท้าหน้า ปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 13 นิ้ว ปลายเท้าหลังอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 14 นิ้วโดยให้วิ่งระยะทาง30 เมตร  **แบบฝึกที่ 4** ฝึกการออกตัวโดยฟังเสียงเข้าที่			

ระวัง เมื่อได้ยินสัญญาณแล้วออกตัวไปอย่างเต็มที่แล้วใช้การเริ่มต้นออกวิ่งในท่าแบบที่ครูสอนนำมาใช้ตามความถนัดในระยะทาง 30 เมตร 			
4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1.ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4- 6คนต่อ กลุ่ม แบ่งการฝึกเป็น4ฐานหมุนเวียนกันฐานละ 5 นาที ตามแบบฝึก ดังนี้   	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ครูให้นักเรียนทดสอบท่าตั้งต้นในการวิ่งระยะสั้นทดสอบที่ 4 ละคน  	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติ
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูให้นักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ มาว่ามีอุปสรรคตรงไหน 4. ครูให้ทำใบงานเป็นการบ้าน	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย ให้การบ้าน	แบบบันทึกพฤติกรรม ใบงาน	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม ประเมินตามใบงานเกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

ครูผู้สอน……

(นายสุริยา ถามูลเรศ)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ท่าทางในการวิ่งระยะสั้น จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจท่าทางการวิ่งระยะสั้นแบบต่างๆ อย่างถูกต้อง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนอธิบายท่าทางในการวิ่งระยะสั้นได้

A ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนกรีฑา

P ผู้เรียนสามารถแสดงท่าทางในการวิ่งระยะสั้นได้ถูกต้อง

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

การวิ่งระยะสั้น

ความหมายของการวิ่งระยะสั้น

เทคนิคพื้นฐานของการวิ่งระยะสั้น

ท่าทางในการวิ่ง

สาระย่อย

การวิ่งระยะสั้น

เป็นการวิ่งแข่งขันระยะทาง ตั้งแต่ 50 เมตร 60 เมตร 80 เมตร 100 เมตร 200 เมตร จนถึง 400 เมตรทักษะที่สำคัญของการวิ่งระยะสั้น คือ การตั้งต้นการวิ่ง การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย ที่ยันเท้าเป็นอุปกรณ์สำคัญของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น เริ่มมีการใช้มาตั้งแต่พ.ศ.2470 เพราะทำให้สะดวกและเป็นผลดีต่อการวิ่ง สามารถปรับได้ระดับกับนักกรีฑาแต่ละคนและไม่ทำให้สนามเสีย การออมกำลังในการวิ่งก็เป็นสิ่งจำเป็นของนักกรีฑาวิ่งในระยะตั้งแต่ 200 เมตรขึ้นไป เพราะนักวิ่งไม่สามารถวิ่งได้เร็วสม่ำเสมอตลอดระยะทาง เพราะขีด

ความสามารถและความเหนื่อยเป็นอุปสรรค จึงต้องซ้อมรักษาความเร็วในช่วงกลางของระยะวิ่งให้คงที่ โดยใช้พลังงานน้อยที่สุดและไปเร่งเมื่อใกล้ถึงเส้นชัยอีกครั้งนักกีฬาต้องรู้และมีประสบการณ์ด้วยตนเองว่าควรหายใจด้วยวิธีใดจึงจะให้เกิดผลดีที่สุด และมีอากาศเพียงพอตลอดระยะทางการวิ่ง นักกรีฑาต้องวิ่งในช่องวิ่งเฉพาะตัวตลอดระยะทางคุณสมบัติของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น กล้ามเนื้อขาแข็งแรง มีความเร็วในการเคลื่อนที่มีความสามารถในการก้าวเท้าได้ยาวและเร็ว

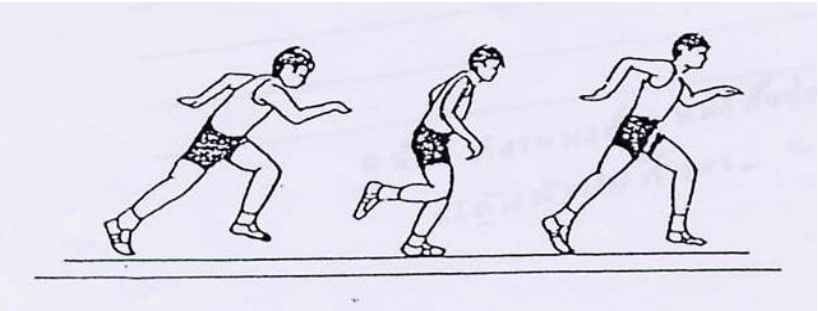
ในการตั้งต้นการวิ่ง การเคลื่อนตัวหรือเคลื่อนมือหรือเท้าก่อนที่สัญญาณปล่อยตัวดังขึ้นจะถือเป็นการผิดกติกา จะเตือนหากทำผิดครั้งที่ 2 จะถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน

เทคนิคพื้นฐานของการวิ่งระยะสั้น

1. เมื่อมีคำสั่งว่าระวังให้สูดหายใจเข้าและกลั้นไว้ พร้อมกับยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยให้ยกศีรษะขึ้นเล็กน้อยในลักษณะสบายสายตามองข้างหน้าประมาณ1–3เมตรเพื่อการออกวิ่งที่รวดเร็วและสะดวกตั้งสมาธิให้แน่วแน่ฟังคำสั่งว่า“ไป”หลังจากออกวิ่งอาจกลั้นหายใจไว้ตลอดระยะทาง20เมตรหรือหายใจตามปกติทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการฝึกและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล
2. ท่าทางการวิ่ง ในก้าวแรกไม่ควรยาวเกินไป เพื่อให้มุมลำตัวเอนไปข้างหน้า แล้วรีบก้าวเร็วขึ้นในก้าวที่ 2 – 5 มุมลำตัวก็จะสูงขึ้นตามลำดับ แล้ววิ่งให้เร็วในก้าวต่อไป

1.ท่าทางในการวิ่งในช่วงของการออกวิ่ง

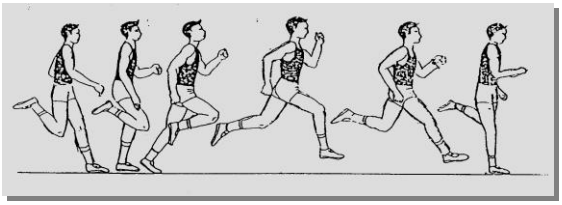
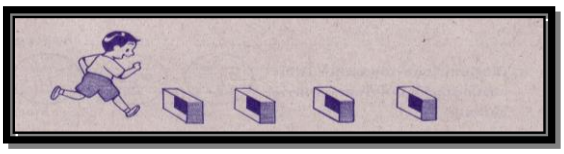
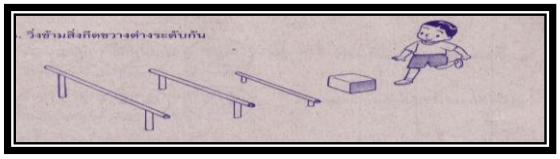
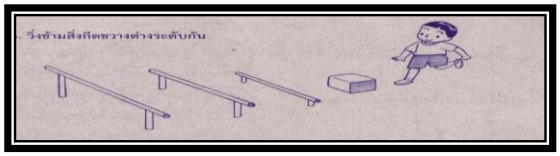
2.ท่าทางในการวิ่งในช่วงของการเปลี่ยนแปลงช่วงเท้า

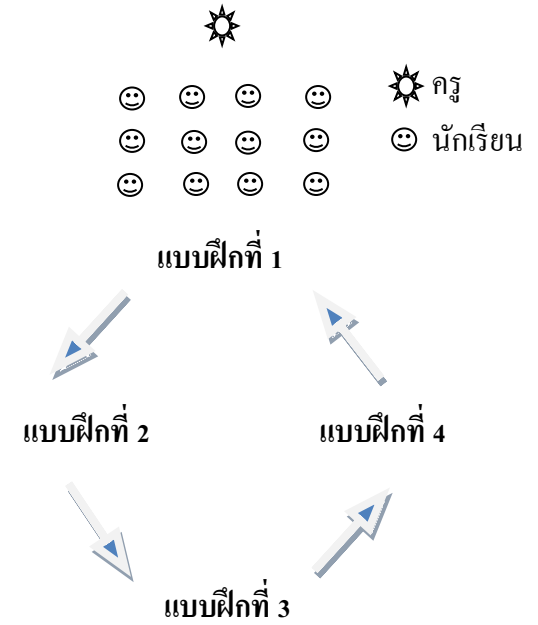
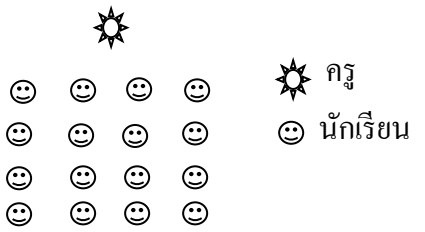


3.ท่าทางในการวิ่ง เต็มฝีเท้า

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที)			
1. ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ
2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ☼ ☺ ☺ ☺ ☺ ☼ ครู ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ นักเรียน ☺ ☺ ☺ ☺			
3. ครูถามนักเรียนเรื่องประโยชน์ของการเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑา	คำถาม-คำตอบ		การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้	อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ		แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม
5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป ☼ ☺ ☺ ☺ ☺ ☼ ครู ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ นักเรียน ☺ ☺ ☺ ☺		แบบประเมินสังเกตพฤติกรรม	

4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4-6 คนต่อ 1 กลุ่ม ครูอธิบายสาธิตท่าทางในการวิ่งในแต่ละแบบฝึก แล้วให้นักเรียนฝึกตามดังนี้ **แบบฝึกที่ 1** ฝึกวิ่งตามเส้นตรง ระยะทาง 20 เมตร  **แบบฝึกที่ 2** วิ่งยกเข่าสูงข้ามกล่องด้านหน้าโดยวากรวยให้ห่างกัน4 ฝ่าเท้าระยะทาง 20 เมตร  **แบบฝึกที่ 3** กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางต่างระดับ 5 ตัวโดยตัวแรกสูง 10 ซม. ตัวที่สอง 15 ซม. ตัวที่สาม 20 ซม.ตัวที่สี่ 25 ซม. ตัวที่ห้า 30 ซม. ระยะห่างตัวแรก 2ฝ่าเท้า ตัวที่สอง 3 ฝ่าเท้า ตัวต่อๆไป 4 ฝ่าเท้า  **แบบฝึกที่ 4** วิ่งข้ามสิ่งกีดขวางต่างระดับโดยตัวแรกสูง 10 ซม. ตัวที่สอง 15 ซม. ตัวต่อๆไป 20 ซม.ระยะห่างตัวแรก 2ฝ่าเท้า ตัวที่สอง 3 ฝ่าเท้า ตัวต่อๆไป 4 ฝ่าเท้าเป็นระยะทาง 20 เมตร 	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4- 6คนต่อ กลุ่ม แบ่งการฝึกเป็น4ฐานหมุนเวียนกันฐานละ 5 นาที ตามแบบฝึก ดังนี้  	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งทดสอบทีละแบบฝึกทดสอบที่4 ละคน  	ออกคำสั่ง ให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติ
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูให้นักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบบันทึกพฤติกรรม ใบงาน	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

- ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง			
3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมาว่ามีอุปสรรคตรงไหน	อภิปราย		ประเมินตามใบงานเกณฑ์คะแนนผ่าน
4. ครูให้ใบงานเป็นการบ้าน	ให้การบ้าน		50 %

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การเข้าเส้นชัย จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจท่าทางท่าทางการเข้าสันชัยแบบต่างๆ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนอธิบายการวิ่งเข้าเส้นชัยแบบต่างๆได้

A ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนกรีฑา

P ผู้เรียนสามารถแสดงการวิ่งเข้าเส้นชัยได้ถูกต้อง

3. สาระการเรียนรู้

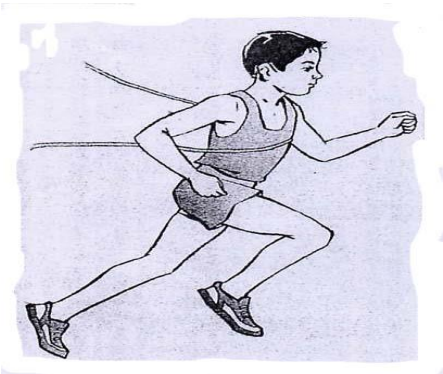
สาระสำคัญ

1.วิธีวิ่งผ่านเส้นชัยธรรมดา

2. วิธีใช้อกแตะแถบชัย

3.วิธีใช้ไหล่เอียงเข้ามาแตะแถบชัย

สาระย่อย

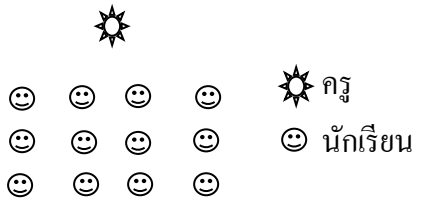
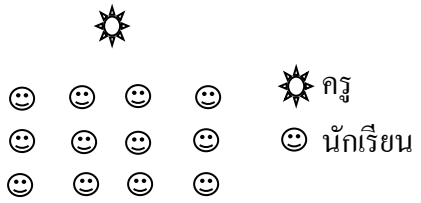


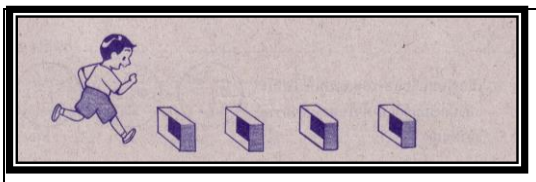
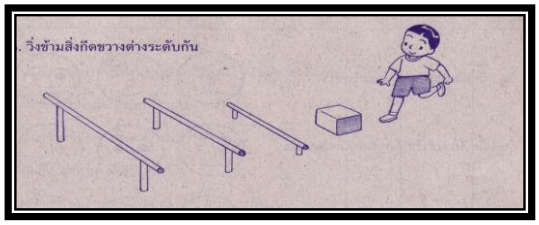
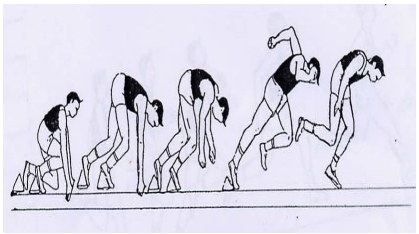
1. **วิธีวิ่งผ่านเส้นชัยธรรมดา** คือ การวิ่งด้วยความเร็วสูง ผ่านเส้นชัยไปเลย การเข้าเส้นชัยแบบธรรมดานี้ใช้ในกรณีที่นำหน้าคู่แข่งขัน

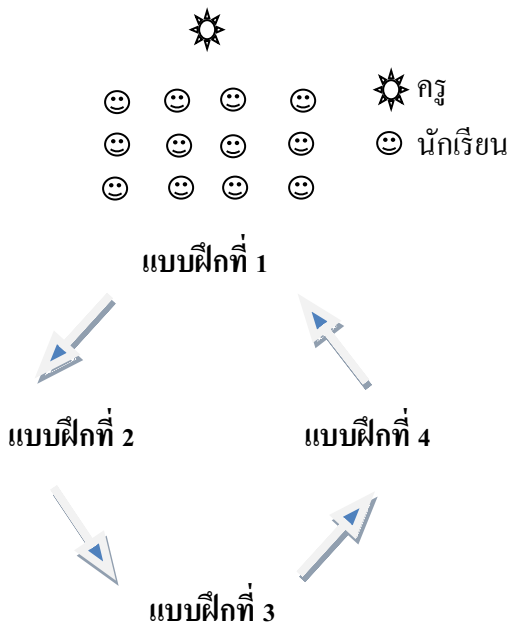
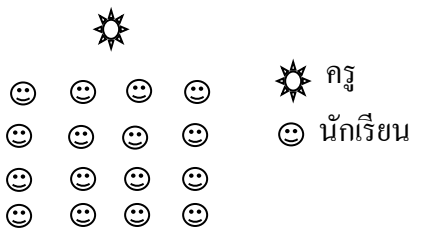
2. **วิธีใช้อกแตะแถบชัย** คือการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด ก่อนถึงเส้นชัยเล็กน้อยให้กดหัวลงต่ำ พุ่งหน้าอกแตะแถบชัยพร้อมกัน เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง แล้ววิ่งเลยไปตามแรงส่ง เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว

3. **วิธีใช้ไหล่เอียงเข้ามาแตะแถบชัย** คือการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด ก่อนถึงเส้นชัยเล็กน้อย บิดลำตัวให้หัวไหล่ข้างใดข้างหนึ่งพุ่งกดลงแตะแถบชัยแล้วเลยไปตามแรงส่ง เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1. ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ
3. ครูถามนักเรียนเรื่องประโยชน์ของการเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑา 4. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป  	คำถาม-คำตอบ อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4-6คนต่อ1 กลุ่มครูอธิบายสาธิตท่าทางในการวิ่งในแต่ละขั้นตอนแล้วให้นักเรียนฝึกตามดังนี้ **แบบฝึกที่ 1** วิ่งระยะทาง30 เมตรค่อยๆเพิ่มความเร็วขึ้นใน 10 เมตรสุดท้ายใช้ความเร็วเต็มที่วิ่งผ่านเส้นชัย **แบบฝึกที่ 2** วิ่งยกเข่าสูงข้ามกล่องด้านหน้าโดยวากรวยให้ห่างกัน4 ฝ่าเท้าแล้ววิ่งต่อระยะทาง20 เมตรค่อยๆเพิ่มความเร็วขึ้นใน 10 เมตรสุดท้ายใช้ความเร็วเต็มที่วิ่งผ่านเส้นชัย	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

 **แบบฝึกที่ 3** กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางต่างระดับ 5 ตัวโดยตัวแรกสูง 10 ซม. ตัวที่สอง 15 ซม. ตัวที่สาม 20 ซม.ตัวที่สี่ 25 ซม. ตัวที่ห้า 30 ซม. ระยะห่างตัวแรก 2ฝ่าเท้า ตัวที่สอง 3 ฝ่าเท้า ตัวต่อๆไป 4 ฝ่าเท้าแล้ววิ่งต่อระยะทาง20 เมตร ค่อยๆเพิ่มความเร็วขึ้นใน 10 เมตรสุดท้ายใช้ความเร็วเต็มที่วิ่งผ่านเส้นชัย  **แบบฝึกที่ 4** ฝึกการออกตัวโดยฟังเสียงเข้าที่ระวัง เมื่อได้ยินสัญญาณแล้วออกตัวไปอย่างเต็มที่แล้วใช้การเข้าเส้นชัยแบบที่ครูสอนนำมาใช้ในระยะทาง 50 เมตร  			

4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 6คนต่อ กลุ่มแบ่งการฝึกเป็น4ฐานหมุนเวียนกันฐานละ 5 นาทีตามแบบฝึก ดังนี้  	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ครูให้นักเรียนทดสอบการวิ่งผ่านเส้นชัยทดสอบที4 ละคน  	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติ
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูให้นักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบบันทึกพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

- ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมาว่ามีอุปสรรคตรงไหน 4. ครูให้ใบงานเป็นการบ้าน	อภิปราย ให้การบ้าน	ใบงาน	ประเมินตามใบงาน เกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การวิ่งผลัด (การรับ-ส่งไม้คฑา) จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจการถือไม้ การรับส่งไม้คฑาแบบต่างๆ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนอธิบายการรับ-ส่งไม้แบบต่างๆของการวิ่งผลัดได้

A ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม

P ผู้เรียนสามารถแสดงการรับ-ส่งไม้ของการวิ่งผลัดได้

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

การวิ่งผลัด

การถือคทาตั้งต้นวิ่ง

วิธีการรับ-ส่งไม้คทา

สาระย่อย

เป็นการวิ่งตามระยะทางที่กำหนดโดยมีผู้เข้าแข่งขันเป็นชุด ๆ ตั้งแต่ 2 ชุดขึ้นไป โดยมีคทา เป็นอุปกรณ์ในการรับส่งช่วงการวิ่งจนกว่าจะหมดระยะทางที่กำหนดมีการแบ่งการวิ่งผลัดออกเป็นหลายรายการ คือวิ่งผลัดระยะทางเท่ากัน โดยผู้แข่งขันแต่ละชุดต้องวิ่งแข่งขันในระยะทางที่เท่ากัน มี

วิ่งผลัด 5x80 เมตร ผู้แข่งขัน 5 คน วิ่งคนละ80 เมตร

วิ่งผลัด 8x50 เมตร ผู้แข่งขัน 8 คน วิ่งคนละ50 เมตร

วิ่งผลัด 4x100 เมตร ผู้แข่งขัน 4 คน วิ่งคนละ100 เมตร

วิ่งผลัด 4 x200 เมตร ผู้แข่งขัน 4 คน วิ่งคนละ200 เมตร

วิ่งผลัด 4x400 เมตร ผู้แข่งขัน 4 คน วิ่งคนละ400เมตร

วิ่งผลัดต่างระยะ ผู้แข่งขันแต่ละคนอาจจะวิ่งในระยะทางที่ไม่เท่ากันแต่รวมระยะทางของแต่ละชุดแล้วต้องเท่ากัน มี ดังนี้

2.1 วิ่งผลัด 80x70x50x50x70x80 เมตร ผู้เข้าแข่งขัน 6 คน แบ่งการวิ่งเป็นวิ่ง80 เมตร 2 คน วิ่ง 70 เมตร คน

2.2 วิ่งผลัด 80x120x120x80 เมตร ผู้เข้าแข่งขัน 4 คน แบ่งการวิ่งเป็น วิ่ง 80 เมตร 2 คน วิ่ง 120 เมตร 2 คน

การถือคฑาตั้งต้นวิ่ง

การถือคฑาออกวิ่งนั้น มักจะยึดหลักให้ถือคทาด้วยมือซ้ายเสมอ และให้เท้าขวาอยู่ข้างหลัง เพราะจะได้ส่งให้กับผู้รับซึ่งรับด้วยมือขวาสะดวก และการแกว่งแขนออกวิ่ง แขนซ้ายที่เหวี่ยงไปข้างหลังจะได้สะดวก คทาจะได้ไม่หลุดมือ แต่หากว่าคนรับถนัดใช้มือซ้ายในการรับ ก็อาจถือคทาด้วยมือขวาได้

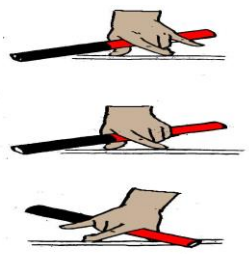
วิธีที่ 1 ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หนีบคทาบริเวณส่วนกลางใช้ปลายนิ้วทั้ง 5 ยันพื้นไว้

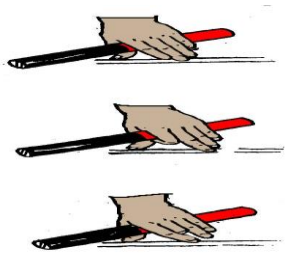
วิธีที่ 2 ใช้นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย จับกำรอบคทาทางส่วนหลัง ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และข้อนิ้วที่สองของนิ้วอื่นยันพื้น

วิธีที่ 3 ใช้นิ้วกลางนิ้วเดียวกำรอบคทา ใช้ปลายนิ้วอื่นยันพื้น

วิธีที่ 4 ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางกำรอบคทา ใช้ปลายนิ้วที่เหลือยันพื้น

วิธีที่ 5 ใช้นิ้วชี้นิ้วเดียวกำรอบคทา ใช้นิ้วที่เหลืออีก 4 นิ้วยันพื้น

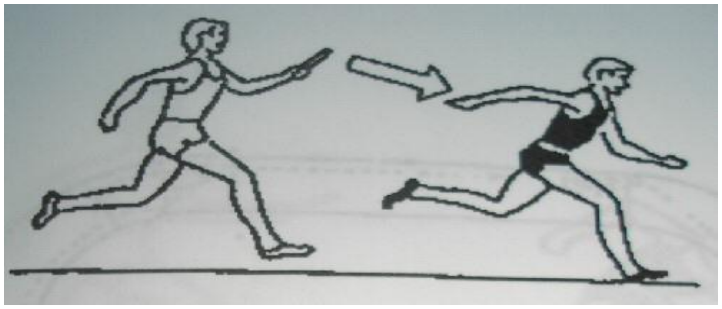




วิธีการรับ-ส่งไม้คทา

แบบหงายมือ เหมาะสำหรับวิ่งผลัด 4 x 400 เมตร มี 2 แบบ คือ

- การรับไม้วิ่งสไลด์ (slide) ไปด้านหน้าในกรณีนี้ผู้วิ่งมาความเร็วไม่มากนัก
- การรับไม้แบบวิ่งหันหน้าไปด้านหน้าจะใช้เมื่อผู้วิ่งมาด้วยความเร็วพอสมควร



แบบตีไม้คทาลง เหมาะกับการวิ่งพลัด 4x100 เมตร นิยมใช้มากในปัจจุบัน

การแข่งขันวิ่งผลัด

1. เขตรับส่งไม้คทามีระยะทาง 20ม. โดยถือไม้คทาเป็นเกณฑ์ไม่เกี่ยวกับขา แขน ลำตัว ของนักกีฬา

2. การแข่งขันวิ่งผลัด 4x200ม. นักกีฬาคนที่ 1และ2 จะต้องวิ่งช่องวิ่งของตนเองเท่านั้น คนที่ 3 จะวิ่งในช่องวิ่งของตนเองจนกระทั่งถึงเส้นตัด (เส้นโค้งแรกประมาณ 120 ม.)

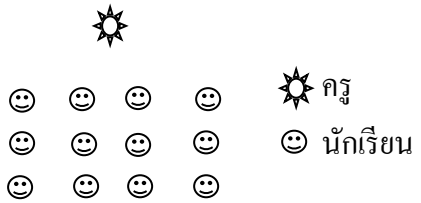
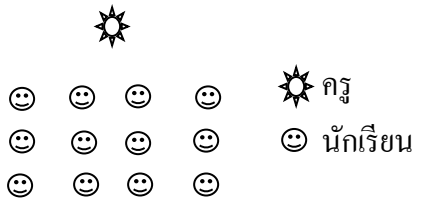
3. การแข่งขันวิ่งผลัด 4x400 ม. คนที่ 1 วิ่งในช่องวิ่งของตนเองเท่านั้น คนที่ 2 วิ่งในช่องวิ่งของตนเองจนระทั่งถึงเส้นตัด ซึ่งอยู่ในแนวเส้นชัย คนที่ 3 และ 4 จะยืนคอยรับในเขตรับระยะรวมเท่านั้น เมื่อนักกีฬาทีมใดวิ่งมาถึงจุด 200 ม.ก่อน ทีมนั้นจะสามารถยืนคอยรับคทาจากด้านในของลู่วิ่ง เรียงตามลำดับออกมา

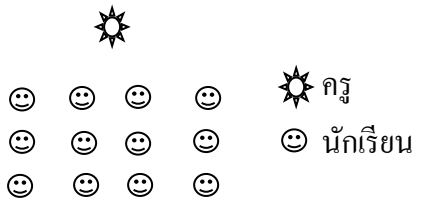
4. ถือไม้คทาด้วยมือตลอดการแข่งขัน หลังส่งไม้คทาแล้วควรอยู่ในช่องวิ่งของตนเองหรือภายในเขตรับส่งจนกว่าทางวิ่งจะไม่มีนักกีฬา

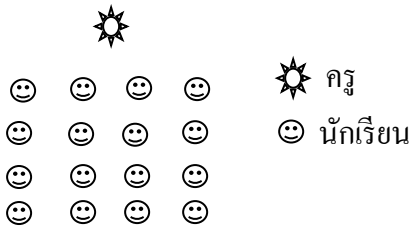
5. สามารถเปลี่ยนนักกีฬาได้ 2 คนจะต้องมีรายชื่อในการแข่งขันครั้งนั้น

6. กรณีการแข่งขันวิ่งผลัด 4x100 ม.,4x400 ถ้ามีทีมแข่งขันไม่เกิน 5 ทีมให้ไม้แรกวิ่งโค้งเดียวแล้วตัดเข้าช่องในได้

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1.ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  3 ครูถามนักเรียนว่านักเรียนมีวิธีออกตัวในการรับส่งไม้ผลัดกันอย่างไร 4 ครูแจ้งสาระการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม 1รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป  	ออกคำสั่ง คำถาม-คำตอบ อธิบาย อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	บัญชีรายชื่อ แบบประเมินสังเกตพฤติกรรม	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายสาธิตการวิ่งผลัด การรับ-ส่งไม้การวิ่งผลัด พร้อมใบความรู้ 1. นั่งเหยียดขาสลับฟันปลาคนที่ 1 3 และ5ส่งและรับด้วยมือขวาคนที่ 2 4และ6ส่งและรับด้วยมือซ้ายฝึกการส่ง-รับไม้แบบตีลง 2. ยืนส่งอยู่กับที่สลับฟันปลาคนที่ 1 3 และ5ส่งและรับด้วยมือขวาคนที่ 2 4และ6ส่งและรับด้วยมือซ้ายฝึกการส่ง-รับไม้แบบตีลง 3. ยืนสลับฟันปลาคนที่ 1 3 และ5ส่งและรับด้วยมือขวาคนที่ 2 4และ6ส่งและรับด้วยมือซ้ายฝึกการส่ง-รับไม้แบบตีลงโดยวิ่งเบาๆ	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	ใบความรู้ แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4” ยืนสลับฟันปลาคนที่ 1 3 และ5ส่งและรับด้วยมือขวาคนที่ 2 4และ6ส่งและรับด้วยมือซ้ายฝึกการส่ง-รับไม้แบบตีลงโดยเคลื่อนที่ไปข้างหน้าให้ครบทุกคน			
4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4-6 คนต่อกลุ่มฝึกการรับ-ส่งไม้คฑา  **แบบฝึกที่ 1** นั่งเหยียดขาสลับฟันปลาคนที่ 1 3 และ5ส่งและรับด้วยมือขวาคนที่ 2 4และ6ส่งและรับด้วยมือซ้ายฝึกการส่ง-รับไม้แบบตีลง **แบบฝึกที่ 2** ยืนส่งอยู่กับที่สลับฟันปลาคนที่ 1 3 และ5ส่งและรับด้วยมือขวาคนที่ 2 4และ6ส่งและรับด้วยมือซ้ายฝึกการส่ง-รับไม้แบบตีลง **แบบฝึกที่ 3** ยืนสลับฟันปลาคนที่ 1 3 และ5ส่งและรับด้วยมือขวาคนที่ 2 4และ6ส่งและรับด้วยมือซ้ายฝึกการส่ง-รับไม้แบบตีลงโดยวิ่งเบาๆ **แบบฝึกที่ 4** ยืนสลับฟันปลาคนที่ 1 3 และ5ส่งและรับด้วยมือขวาคนที่ 2 4และ6ส่งและรับด้วยมือซ้ายฝึกการส่ง-รับไม้แบบตีลงโดยเคลื่อนที่ไปข้างหน้าให้ครบทุกคน	นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแต่ละ กลุ่มทดสอบการรับ-ส่งไม้ของการวิ่งผลัดทีละ 4กลุ่ม  	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติเกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา 4.ครูนัดหมายในการเรียนครั้งต่อไปและมอบหมายงานโดยให้ใบงาน	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย ออกคำสั่ง	แบบบันทึกพฤติกรรม ใบงาน	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม ประเมินตามใบงานเกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง วิ่งผลัด 4 x 100 เมตร จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจวิธีการรับ-ส่งไม้วิ่งผลัด 4x100 เมตรและกติกาการแข่งขันวิ่งผลัด

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนสามารถอธิบายกติกาและการรับ-ส่งไม้วิ่งผลัด 4x100 เมตรได้

A ผู้เรียนมีความสนใจและให้ความร่วมมือ

P ผู้เรียนสามารถแสดงวิธีการรับ-ส่งไม้วิ่งผลัด 4x100 เมตรได้

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

การแข่งขันวิ่งผลัด (RELAY RACES)

การยืนในการวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร

สาระย่อย

กติกาการแข่งขันวิ่งผลัด (RELAY RACES)

1. เส้นกว้าง 5 ซม. ลากตัดช่องวิ่งเพื่อเป็นเครื่องหมายแสดงระยะทางขอบเขตต่าง ๆ และเส้นกลางเขต
2. เขตรับ- ส่ง แต่ละเขตมีความยาว 20 เมตร โดยมีเส้นกลางเขตเป็นเส้นกลางจุดเริ่มและจุดสิ้นสุดของเขต นับที่ขอบของเส้นด้านที่อยู่ทางด้านเส้นวิ่งตามทิศทางวิ่ง
3. เส้นกลางเขตรับ- ส่งเขตแรกของ 4 × 400 เมตร (หรือเขตที่ 2 ของ 4 × 200 เมตร) คือเส้นเริ่มวิ่ง 800 เมตร
4. เขตรับ-ส่ง เขตที่ 2 และเขตสุดท้าย (4 × 400 เมตร) คือเส้น 10 เมตร ที่อยู่สองข้างของเส้นชัย

5. เส้นโค้งที่ตัดผ่านลู่วิ่ง ณ จุดที่เข้าสู่ทางตรง คือจุดที่ผู้วิ่งไม้ 2 (4 × 400 เมตร) และไม้ 3 (4 × 200 เมตร) สามารถตัดเข้าในได้ สำหรับการวิ่ง 800 เมตร ซึ่งเกี่ยวข้องกับเส้นโค้งนี้ ได้กล่าวไว้ในกติกา

6. วิ่งผลัด 4 × 100 เมตร และถ้าเป็นไปได้การวิ่งผลัด 4 × 200 เมตร ควรจะวิ่งไปตามช่องวิ่งโดยตลอด ในการวิ่งผลัด 4 × 200 เมตร (ถ้าไม่ต้องวิ่งไปตามช่องวิ่งโดยตลอด) ในรอบแรกและโค้งแรกของรอบที่ 2 จนถึงเส้นตัดจะต้องวิ่งไปตามช่องวิ่ง

หมายเหตุ : ในการแข่งขันวิ่งผลัด 4 × 200 เมตร และ 4 × 400 เมตร ถ้ามีทีมเข้าแข่งขันไม่เกิน 4 ทีม เป็นข้อเสนอแนะว่าควรให้วิ่งตามช่องวิ่งเฉพาะโค้งที่หนึ่งของรอบที่หนึ่งเท่านั้น

7. ในการแข่งขันวิ่งผลัด 4 × 100 เมตร และ 4 × 200 เมตร สมาชิกของทีมยกเว้นไม้ที่ 1 อาจจะเริ่มวิ่งจากนอกเส้นเขตเริ่มรับได้อีกไม่เกิน 10 เมตร (ดูข้อที่ 2) เขตที่ต่อเพิ่มออกไปนี้จะต้องทำเครื่องหมายไว้ให้ชัดเจนทุกช่องวิ่ง

8. ในการแข่งขันวิ่งผลัด 4 × 400 เมตร ณ เขตรับส่ง-ส่งเขตแรกที่นักวิ่งแต่ละคนยังคงต้องวิ่งในช่องวิ่งของตนเอง จะไม่อนุญาตให้ผู้วิ่งไม้ 2 ออกไปเริ่มต้นวิ่งจากนอกเขตเริ่มรับและจะต้องออกจากเริ่มวิ่งจากภายในเขตนี้เท่านั้น ในทำนองเดียวกัน ไม้ 3 และไม้ 4 จะต้องเริ่มต้นวิ่งจากภายในเขตรับ-ส่งเช่นกัน

ผู้วิ่งไม้ 2 ของแต่ละทีมจะวิ่งตัดเข้าในทันทีที่ผ่านเส้นตัดที่จุดสิ้นสุดโค้งแรก เส้นตัดนี้ทำเครื่องหมายด้วยเส้นโค้งกว้าง 5 ซม. ตัดผ่านลู่วิ่งโดยมีธงสูงอย่างน้อย 1.50 เมตร ปักไว้ตรงกับหัวเส้นทั้งสองข้างด้านนอกของลู่วิ่ง

หมายเหตุ 1 เพื่อช่วยเหลือนักกรีฑาที่เส้นตัดควรวางกรวยหรือวัสดุทรงเหลี่ยม 5 ซม.× 5 ซม. สูงไม่เกิน 15 ซม. สีเดียวกันกับเส้นตัดกับเส้นขอบในของแต่ละช่องวิ่ง

9. นักวิ่งไม้ที่ 3 และไม้ที่ 4 ของการแข่งขันวิ่งผลัด 4 × 400 เมตร จะต้องอยู่ในตำแหน่งรอคอยของตนเองในลำดับที่เหมือนกัน (จากด้านในมาด้านนอก) และอยู่ภายใต้การควบคุมของเจ้าหน้าที่ที่ได้รับการแต่งตั้ง ขณะที่สมาชิกในทีมของเขาได้วิ่งผ่านระยะ 200 เมตร แล้วทันทีที่นักวิ่งที่กำลังวิ่งเข้ามาได้ผ่านจุดนี้ไป นักวิ่งที่กำลังรอคอยอยู่จะต้องรักษาลำดับของตนเองไว้และห้ามเปลี่ยนตำแหน่งโดยเด็ดขาด ถ้าหากเปลี่ยนตำแหน่งจะถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขันทันที

10. ในการแข่งขันวิ่งผลัดอื่น ๆ เมื่อไม่ใช้ช่องวิ่ง นักวิ่งที่กำลังรอคอยจะต้องอยู่ด้านในลู่ขณะที่สมาชิกของทีมกำลังวิ่งเข้ามาถึงโดยมีข้อแม้ว่าตัวเขาต้องไม่ไปเบียด กระแทก หรือกีดขวางผู้เข้าแข่งขันคนอื่น

11. ที่หมาย เมื่อการแข่งขันวิ่งผลัดทำในช่องวิ่ง ผู้เข้าแข่งขันอาจจะทำที่หมายไว้บนลู่ภายในช่องวิ่งของตนเองโดยใช้เทปกาวขนาด 5 ×40 ซม. มีสีที่เห็นได้อย่างเด่นชัดซึ่งไม่ทำให้สับสนกับเครื่องหมายที่ถาวรอื่น ๆ สำหรับลู่ที่ทำด้วยหญ้าหรือถ่านละเอียดนักกรีฑาอาจทำที่หมายไว้ภายในช่องวิ่งของตนเองโดยการทำรอยขีดไว้บนลู่วิ่ง

12. ไม้วิ่งผลัดจะมีลักษณะเป็นท่อกลวง เรียบและกลม ทำด้วยไม้ โลหะ หรือวัสดุอื่น ๆ เป็นท่อนเดียว มีความยาวไม่เกิน 30 ซม. และไม่สั้นกว่า 28 ซม. เส้นรอบวงของไม้วิ่งผลัดประมาณ 12 -13 ซม. และมีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 50 กรัม ควรมีสีเพื่อให้มองเห็นได้ง่ายในระหว่างที่ทำการแข่งขัน

13. ไม้วิ่งผลัด ไม้วิ่งผลัดจะต้องถือด้วยมือตลอดการแข่งขันถ้าทำหล่น นักกรีฑาที่ทำหล่นจะต้องเก็บด้วยตนเอง เขาอาจออกไปช่องวิ่งของตนเองเพื่อไปเก็บเอาไม้วิ่งผลัดที่หล่นไปคืนมา ในการกระทำเช่นนั้น เขาต้องไม่ทำให้ระยะทางที่จะต้องวิ่งลดน้อยลง และไม่ไปกีดขวางทางวิ่งของนักกรีฑาคนอื่น ๆ การที่ไม้วิ่งผลัดที่หล่นไม่เป็นผลให้ต้องออกจากการแข่งขัน

14. การแข่งขันวิ่งผลัดทุกประเภท การรับ-ส่งไม้วิ่งผลัดจะต้องกระทำในเขตรับ-ส่งเท่านั้น การส่งไม้วิ่งผลัดเริ่มขึ้น เมื่อได้ถูกสัมผัสโดยนักวิ่งผู้กำลังรับและเสร็จสิ้นสมบูรณ์ในวินาทีที่ไม้วิ่งผลัดนี้อยู่ในมือของนักวิ่งผู้รับช่วงต่อเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ผู้เข้าแข้งขันสวมถุงมือ หรือมีสารใด ๆ บนฝ่ามือ เพื่อที่จะทำให้การจับไม้วิ่งผลัดกระชับขึ้น ภายในเขตรับ –ส่งไม้วิ่งผลัด ตำแหน่งของเขาไม้วิ่งผลัดเท่านั้นเป็นตัวชี้ขาดไม่ใช่ตำแหน่งของร่างกายหรือแขน ขา ของผู้เข้าแข่งขัน

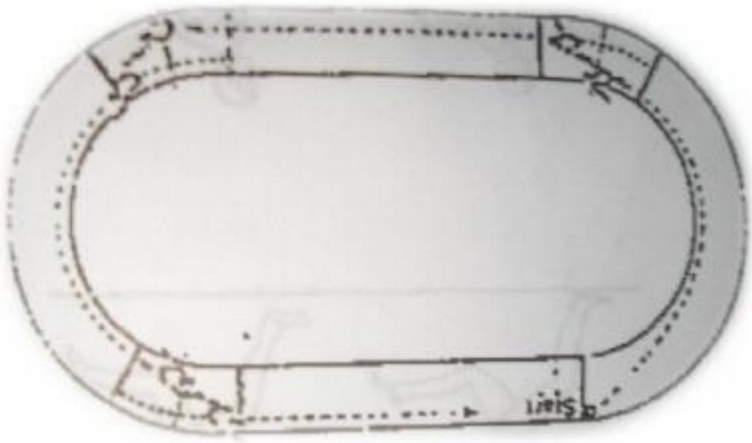
15. ก่อนรับและ/หรือหลังจากไม้วิ่งผลัดแล้ว ผู้เข้าแข่งขันควรอยู่ในช่องวิ่งของตนจนกว่าลูกวิ่งจะปลอดจากผู้เข้าแข่งขันคนอื่น ๆ เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการกีดขวางสมาชิกคนใดคนหนึ่งของทีมอื่นกติกาข้อ 3 จะไม่นำมาใช้กับนักกรีฑาเหล่านี้ ผู้เข้าแข่งขันคนใดเจตนากีดขวางผู้วิ่งผลัดเสร็จโดยทันที เขาผู้นั้นอาจจะเป็นต้นเหตุให้ทีมของเขาถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน

16. การช่วยเหลือด้วยการผลักหรือด้วยวิธีอื่นใด จะถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน

17. เมื่อทีมวิ่งผลัดได้เริ่มการแข่งขันไปครั้งหนึ่งแล้วนักกรีฑาอีกเพียง 2 คน เท่านั้นที่เป็นตัวสำรองของทีมในการแข่งขันในรอบต่อไป นักกรีฑาที่เป็นตัวสำรองในทีมวิ่งผลัดอาจจะเป็นนักกรีฑาประเภทใดก็ได้ที่ได้มีรายชื่อในการแข่งขันครั้งนั้น

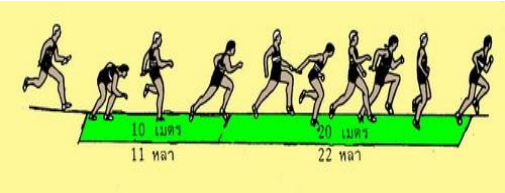
18. การจัดทีมและลำดับของผู้แข่งขันในการวิ่งผลัด จะต้องประกาศอย่างเป็นทางการก่อนการเรียกรายงานตัวครั้งแรกของพวกแรกของทุกรอบไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง นอกจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการรักษาพยาบาลเท่านั้น (รับรองความเป็นจริงโดยเจ้าหน้าที่แพทย์ที่ได้รับการแต่งตั้งจากคณะกรรมการจัดการแข่งขัน) จึงจะให้เวลาจนถึงการเรียกรายงานตัวครั้งสุดท้ายของพวกที่ทีมนั้นเข้าแข่งขัน เมื่อกรีฑาคนหนึ่งซึ่งได้เข้าแข่งขันในรอบก่อนแล้ว และได้เปลี่ยนให้ตัวสำรองลงแข่งขันแทนนักกรีฑาคนนั้น ไม่อาจกลับมาลงแข่งขันในทีมนั้นได้อีก

การยืนในการวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร

ผู้วิ่งคนแรก(ไม้1)ถือไม้มือขวาเพราะเป็นคนเริ่มต้นวิ่งทางโค้งต้องชิดขอบ ในมากที่สุด	
ผู้วิ่งคนที่ 2 (ไม้2)จะยืนคอยรับโดยชิดขอบด้านนอกของช่องวิ่ง	
ผู้วิ่งคนที่ 3 (ไม้3) จะยืนคอยรับ โดยชิดขอบด้านในของช่องวิ่ง เพราะเป็นทางโค้งเหมือนไม้แรก จึงรับไม้ด้วยมือขวาจะวิ่งชิดขอบในได้ดีกว่า	
ผู้วิ่งคนที่ 4 (ไม้4)จะยืนคอยรับโดยชิดขอบด้านนอกของช่องวิ่งเหมือนไม้2	

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ☼ ☺ ☺ ☺ ☺ ☼ ครู ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ นักเรียน ☺ ☺ ☺ ☺ 2. ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 3. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนเคยวิ่งเปรี้ยวไหม 4. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป ☼ ☺ ☺ ☺ ☺ ☼ ครู ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ นักเรียน ☺ ☺ ☺ ☺	ออกคำสั่ง คำถาม-คำตอบ อธิบาย อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	บัญชีรายชื่อ แบบประเมิน สังเกต พฤติกรรม	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายสาธิตกติกาและการรับ-ส่งไม้ผลัด 4x100 เมตร	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต	แบบประเมิน การสังเกต พฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4-6 คนต่อ กลุ่ม แบ่งการฝึกเป็น 4 แบบฝึก ดังนี้ ☼ ☺ ☺ ☺ ☺ ☼ ครู ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ นักเรียน ☺ ☺ ☺ ☺	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมิน การสังเกต พฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

แบบฝึกที่ 1 ยืนสลับฟันปลาเมื่อนักเรียนได้สัญญาณนกหวีดแต่ละครั้งให้ไม้ 1ส่งไม้ 2ไปจนถึงไม้ที่ 4 **แบบฝึกที่ 2** ยืนสลับฟันปลาแล้วให้นักเรียนโยกหัวไหล่แล้วครูให้สัญญาณนกหวีดในการรับ-ส่งไม้ผลัด **แบบฝึกที่ 3** เคลื่อนไหวอยู่กับที่และคอยฟังสัญญาณนกหวีด  **แบบฝึกที่ 4** ให้นักเรียนรับ-ส่งไม้ผลัดโดยการวิ่งช้าๆพร้อมกันระยะทาง 60 เมตร ตีไม้ให้ได้ทุกคนคนละๆ 2 ครั้ง			
4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแต่ละ กลุ่มทดสอบการวิ่งผลัด4 x 1010 เมตร การวิ่งผลัดทีละ 4	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติเกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย	แบบบันทึกพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ทดสอบการวิ่ง 50 เมตร จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจกฎ กติกาการวิ่งระยะสั้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนบอกกฎ กติกาการวิ่งระยะสั้นระยะ 50 เมตรได้

A ผู้เรียนกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม

P ผู้เรียนสามารถวิ่งระยะสั้น 50 เมตร

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

การวิ่งระยะสั้น

ความหมายของการวิ่งระยะสั้น

เทคนิคพื้นฐานของการวิ่งระยะสั้น

ท่าทางในการวิ่ง

สาระย่อย

การวิ่งระยะสั้น

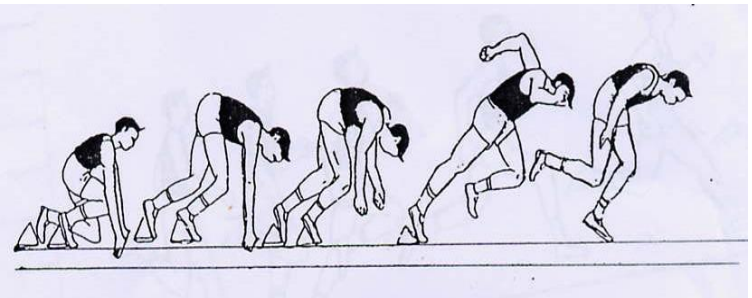
เป็นการวิ่งแข่งขันระยะทาง ตั้งแต่ 50 เมตร 60 เมตร 80 เมตร 100 เมตร 200 เมตร จนถึง 400 เมตรทักษะที่สำคัญของการวิ่งระยะสั้น คือ การตั้งต้นการวิ่ง การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย ที่ยันเท้าเป็นอุปกรณ์สำคัญของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น เริ่มมีการใช้มาตั้งแต่พ.ศ.2470 เพราะทำให้สะดวกและเป็นผลดีต่อการวิ่ง สามารถปรับได้ระดับกับนักกรีฑาแต่ละคนและไม่ทำให้สนามเสีย การออมกำลังในการวิ่งก็เป็นสิ่งจำเป็นของนักกรีฑาวิ่งในระยะตั้งแต่ 200 เมตรขึ้นไป เพราะนักวิ่งไม่สามารถวิ่งได้เร็วสม่ำเสมอตลอดระยะทาง เพราะขีดความสามารถและความเหนื่อยเป็นอุปสรรค จึงต้องซ้อมรักษาความเร็วในช่วงกลางของระยะวิ่งให้คงที่ โดยใช้พลังงานน้อย

ที่สุดและไปเร่งเมื่อใกล้ถึงเส้นชัยอีกครั้งนักกีฬาต้องรู้และมีประสบการณ์ด้วยตนเองว่าควรหายใจด้วยวิธีใดจึงจะให้เกิดผลดีที่สุด และมีอากาศเพียงพอตลอดระยะทางการวิ่ง นักกรีฑาต้องวิ่งในช่องวิ่งเฉพาะตัวตลอดระยะทางคุณสมบัติของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น กล้ามเนื้อขาแข็งแรง มีความเร็วในการเคลื่อนที่ มีความสามารถในการก้าวเท้าได้ยาวและเร็วในการตั้งต้นการวิ่ง การเคลื่อนตัวหรือเคลื่อนมือหรือเท้าก่อนที่สัญญาณปล่อยตัวดังขึ้นจะถือเป็นการผิดกติกา จะเตือนหากทำผิดครั้งที่ 2 จะถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน เทคนิคพื้นฐานของการวิ่งระยะสั้น

1. เมื่อมีคำสั่งว่าระวัง ให้สูดหายใจเข้าและกลั้นไว้ พร้อมกับยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ให้ยกศีรษะขึ้นเล็กน้อยในลักษณะสบาย สายตามองข้างหน้า ประมาณ 1 – 3 เมตร เพื่อการออกวิ่งที่รวดเร็วและสะดวก ตั้งสมาธิให้แน่วแน่ฟังคำสั่งว่า “ไป”
หลังจากออกวิ่ง อาจกลั้นหายใจไว้ตลอดระยะทาง 20 เมตร หรือหายใจตามปกติ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการฝึกและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

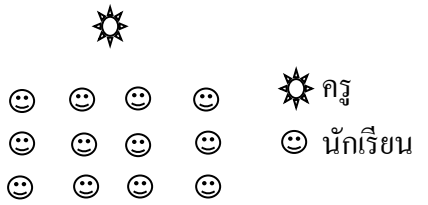
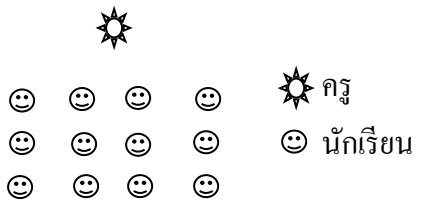
2. ท่าทางการวิ่ง ในก้าวแรกไม่ควรยาวเกินไป เพื่อให้มุมลำตัวเอนไปข้างหน้า แล้วรีบก้าวเร็วขึ้น ในก้าวที่ 2 – 5 มุมลำตัวก็จะสูงขึ้นตามลำดับ แล้ววิ่งให้เร็วในก้าวต่อไป

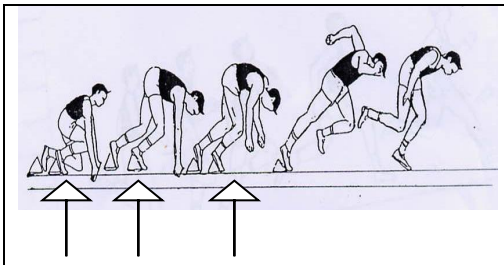
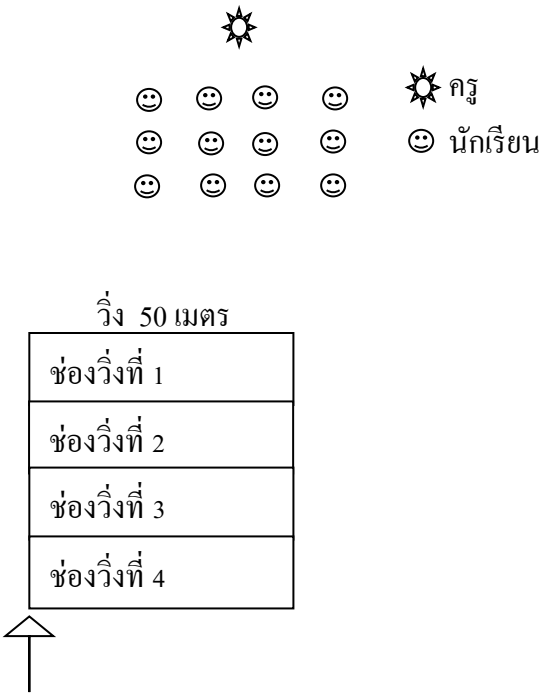
1.ท่าทางในการวิ่งในช่วงของการออกวิ่ง



3.ท่าทางในการวิ่ง เต็มฝีเท้า

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1.ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  3 ครูถามนักเรียนว่านักเรียนมีวิธีออกตัวในการวิ่งระยะสั้นอย่างไร 4 ครูแจ้งสาระการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป  	ออกคำสั่ง คำถาม-คำตอบ อธิบาย อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	บัญชีรายชื่อ แบบประเมิน สังเกต พฤติกรรม	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายสาธิตในการวิ่งระยะสั้น ระยะทาง 100 เมตร	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต	แบบประเมิน การสังเกต พฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

 เข้าที่ ระวัง ไป	นักเรียนลงมือปฏิบัติ		
4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4-6คนต่อ กลุ่ม แบ่งการฝึกเป็น4แบบฝึกๆละ 5 นาทีฝึกทีละแบบฝึก โดยครูเป็นคนให้สัญญาณ แต่ละกลุ่มเข้าตามช่องวิ่ง ดังนี้  **แบบฝึกที่ 1** ยืนออกตัวระยะทาง 50เมตร **แบบฝึกที่ 2** นั่งออกตัวแบบ 3จุดระยะทาง30เมตร **แบบฝึกที่ 3**นั่งออกตัวแบบ 4จุดระยะทาง 30เมตร **แบบฝึกที่ 4** ทดลองวิ่งตามกติกา แต่ใช้แรง80%	นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มทดสอบวิ่ง 50 เมตรทดสอบทีละ 4คน	ออกคำสั่ง	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึก

☼ ☺ ☺ ☺ ☺ ☼ ครู ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ นักเรียน ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	ให้นักเรียนทำการทดสอบ		ปฏิบัติเกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย	แบบบันทึกพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

……

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

……

……

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

……

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

……

……

ลงชื่อ……...…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ทดสอบการวิ่ง 80 เมตร จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจกฎ กติกาการวิ่งระยะสั้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนบอกกฎ กติกาการวิ่งระยะสั้นระยะ 80 เมตรได้

A ผู้เรียนกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม

P ผู้เรียนสามารถวิ่งระยะสั้น 80 เมตร

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

การวิ่งระยะสั้น

เทคนิคพื้นฐานของการวิ่งระยะสั้น

สาระย่อย

การวิ่งระยะสั้น

เป็นการวิ่งแข่งขันระยะทาง ตั้งแต่ 50 เมตร 60 เมตร 80 เมตร 100 เมตร 200 เมตร จนถึง 400 เมตรทักษะที่สำคัญของการวิ่งระยะสั้น คือ การตั้งต้นการวิ่ง การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย ที่ยันเท้าเป็นอุปกรณ์สำคัญของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น เริ่มมีการใช้มาตั้งแต่พ.ศ.2470 เพราะทำให้สะดวกและเป็นผลดีต่อการวิ่ง สามารถปรับได้ระดับกับนักกรีฑาแต่ละคนและไม่ทำให้สนามเสีย การออมกำลังในการวิ่งก็เป็นสิ่งจำเป็นของนักกรีฑาวิ่งในระยะตั้งแต่ 200 เมตรขึ้นไป เพราะนักวิ่งไม่สามารถวิ่งได้เร็วสม่ำเสมอตลอดระยะทาง เพราะขีดความสามารถและความเหนื่อยเป็นอุปสรรค จึงต้องซ้อมรักษาความเร็วในช่วงกลางของระยะวิ่งให้คงที่ โดยใช้พลังงานน้อยที่สุดและไปเร่งเมื่อใกล้ถึงเส้นชัยอีกครั้งนักกีฬาต้องรู้และมีประสบการณ์ด้วยตนเองว่าควร

หายใจด้วยวิธีใดจึงจะให้เกิดผลดีที่สุด และมีอากาศเพียงพอตลอดระยะทางการวิ่ง นักกรีฑาต้องวิ่งในช่องวิ่ง เฉพาะตัวตลอดระยะทางคุณสมบัติของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น กล้ามเนื้อขาแข็งแรง มีความเร็วในการเคลื่อนที่ มีความสามารถในการก้าวเท้าได้ยาวและเร็ว

ในการตั้งต้นการวิ่ง การเคลื่อนตัวหรือเคลื่อนมือหรือเท้าก่อนที่สัญญาณปล่อยตัวดังขึ้นจะถือเป็นการผิดกติกา จะเตือนหากทำผิดครั้งที่ 2 จะถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน

เทคนิคพื้นฐานของการวิ่งระยะสั้น

1. เมื่อมีคำสั่งว่าระวัง ให้สูดหายใจเข้าและกลั้นไว้ พร้อมกับยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ให้ยกศีรษะขึ้นเล็กน้อยในลักษณะสบาย สายตามองข้างหน้า ประมาณ 1 – 3 เมตร เพื่อการออกวิ่งที่รวดเร็วและสะดวก ตั้งสมาธิให้แน่วแน่ฟังคำสั่งว่า “ไป”หลังจากออกวิ่ง อาจกลั้นหายใจไว้ตลอดระยะทาง 20 เมตร หรือหายใจตามปกติ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการฝึกและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล
2. ท่าทางการวิ่ง ในก้าวแรกไม่ควรยาวเกินไป เพื่อให้มุมลำตัวเอนไปข้างหน้า แล้วรีบก้าวเร็วขึ้น ในก้าวที่ 2 – 5 มุมลำตัวก็จะสูงขึ้นตามลำดับ แล้ววิ่งให้เร็วในก้าวต่อไป

เทคนิคในการออกวิ่งระยะสั้น

การเริ่มออกวิ่งในการแข่งขันวิ่งระยะสั้นนับว่าสำคัญมาก ถ้านักกรีฑาที่เข้าทำการแข่งขันมีความเร็วพอ ๆ กัน ดังนั้น นักกรีฑาคนไหนเริ่มออกวิ่งได้ดีกว่า ก็ทำให้วิ่งนำออกไปได้และประสบกับชัยชนะในที่สุด

การเริ่มออกวิ่งจะทำให้ดีได้ต้องมีสมาธิ และฝึกฝนตามขั้นตอนอย่างถูกต้อง

ขั้นตอนการเริ่มออกวิ่งมี 4 ขั้นตอน คือ 1. "เข้าที่" 2. "ระวัง" 3. "ถีบส่ง" 4. "เร่งความเร็ว

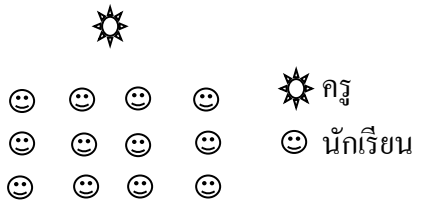
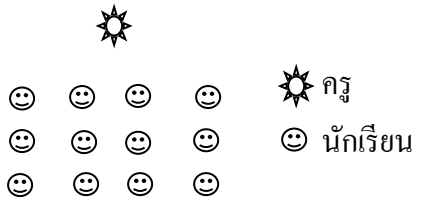
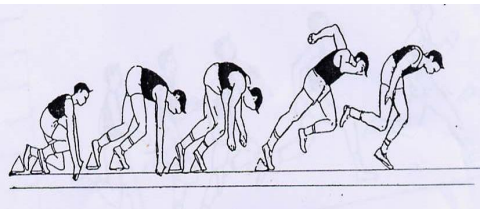
<u>เข้าที่</u>

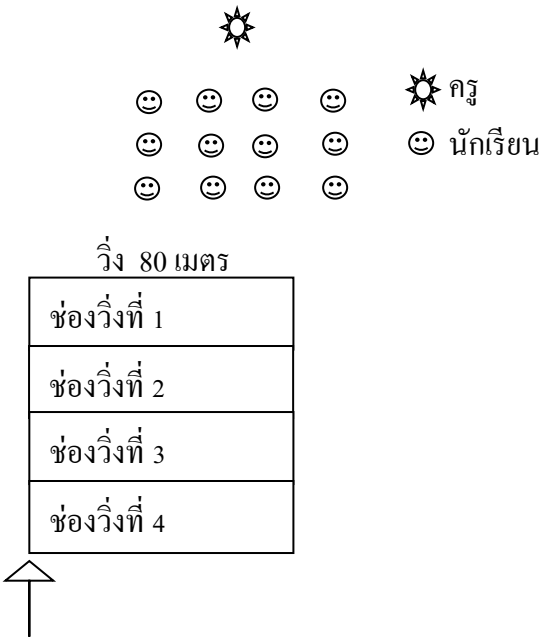
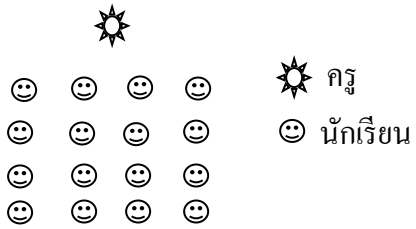
<u>ระวัง</u>

<u>ถีบส่ง</u>

<u>เร่งความเร็ว</u>

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1. ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  3. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนในการเรียนที่ผ่านมาเป็นอย่างไร 4. ครูแจ้งสาระการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป  	ออกคำสั่ง คำถาม-คำตอบ อธิบาย อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	บัญชีรายชื่อ แบบประเมิน สังเกต พฤติกรรม	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายสาธิตในการวิ่งระยะสั้น ระยะทาง 80 เมตร  เข้าที่ ระวัง ไป	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมิน การสังเกต พฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูแจกใบความรู้และให้นักเรียนแบ่งออกเป็นกลุ่มๆละ4-6คนแบ่งการฝึกเป็น4แบบฝึกๆละ 5 นาทีฝึกทีละแบบฝึก โดยครูเป็นคนให้สัญญาณแต่ละกลุ่มเข้าตามช่องวิ่ง ดังนี้  **แบบฝึกที่ 1** ยืนออกตัวระยะทาง 30เมตร **แบบฝึกที่ 2** นั่งออกตัวแบบ 3 จุดระยะทาง 30 เมตร **แบบฝึกที่ 3** นั่งออกตัวแบบ 4 จุดระยะทาง 30 เมตร **แบบฝึกที่ 4** ทดลองวิ่งตามกติกา แต่ใช้แรง 80%	ออกคำสั่งนักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มทดสอบวิ่ง 80 เมตรทดสอบทีละ 4คน  	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติเกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย	แบบบันทึกพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

……

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

……

……

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

……

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ทดสอบการวิ่ง 100 เมตร จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจเทคนิคการวิ่งระยะสั้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนอธิบายเทคนิคการวิ่งระยะสั้นระยะ 100 เมตรได้

A ผู้เรียนตั้งใจทำกิจกรรมในการเรียนกรีฑา

P ผู้เรียนสามารถวิ่งถึง 100 เมตรได้

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

การวิ่งระยะสั้น

สาระย่อย

การวิ่งระยะสั้น

เป็นการวิ่งแข่งขันระยะทาง ตั้งแต่ 50 เมตร 60 เมตร 80 เมตร 100 เมตร 200 เมตร จนถึง 400 เมตรทักษะที่สำคัญของการวิ่งระยะสั้น คือ การตั้งต้นการวิ่ง การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย ที่ยันเท้าเป็นอุปกรณ์สำคัญของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น เริ่มมีการใช้มาตั้งแต่พ.ศ.2470 เพราะทำให้สะดวกและเป็นผลดีต่อการวิ่ง สามารถปรับได้ระดับกับนักกรีฑาแต่ละคนและไม่ทำให้สนามเสีย การออมกำลังในการวิ่งก็เป็นสิ่งจำเป็นของนักกรีฑาวิ่งในระยะตั้งแต่ 200 เมตรขึ้นไป เพราะนักวิ่งไม่สามารถวิ่งได้เร็วสม่ำเสมอตลอดระยะทาง เพราะขีดความสามารถและความเหนื่อยเป็นอุปสรรค จึงต้องซ้อมรักษาความเร็วในช่วงกลางของระยะวิ่งให้คงที่ โดยใช้พลังงานน้อยที่สุดและไปเร่งเมื่อใกล้ถึงเส้นชัยอีกครั้งนักกีฬาต้องรู้และมีประสบการณ์ด้วยตนเองว่าควร

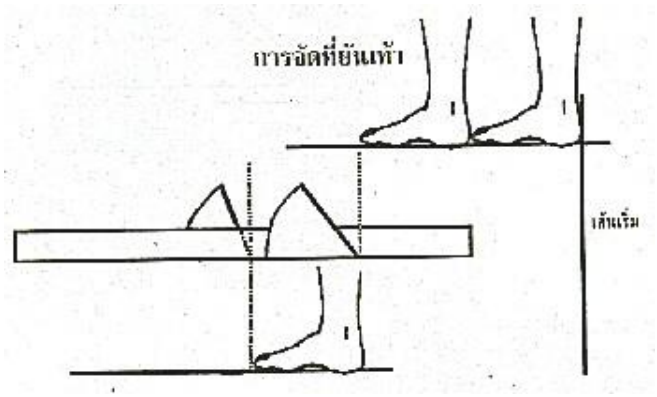
หายใจด้วยวิธีใดจึงจะให้เกิดผลดีที่สุด และมีอากาศเพียงพอตลอดระยะทางการวิ่ง นักกรีฑาต้องวิ่งในช่องวิ่งเฉพาะตัวตลอดระยะทางคุณสมบัติของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น กล้ามเนื้อขาแข็งแรง มีความเร็วในการเคลื่อนที่ มีความสามารถในการก้าวเท้าได้ยาวและเร็ว

ในการตั้งต้นการวิ่ง การเคลื่อนตัวหรือเคลื่อนมือหรือเท้าก่อนที่สัญญาณปล่อยตัวดังขึ้นจะถือเป็นการผิดกติกา จะเตือนหากทำผิดครั้งที่ 2 จะถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน

เทคนิคพื้นฐานของการวิ่งระยะสั้น

1. เมื่อมีคำสั่งว่าระวัง ให้สูดหายใจเข้าและกลั้นไว้ พร้อมกับยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ให้ยกศีรษะขึ้นเล็กน้อยในลักษณะสบาย สายตามองข้างหน้า ประมาณ 1 –3 เมตร เพื่อการออกวิ่งที่รวดเร็วและสะดวกตั้งสมาธิให้แน่วแน่ฟังคำสั่งว่า“ไป”หลังจากออกวิ่งอาจกลั้นหายใจไว้ตลอดระยะทาง20เมตรหรือหายใจตามปกติทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการฝึกและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล
2. ท่าทางการวิ่ง ในก้าวแรกไม่ควรยาวเกินไป เพื่อให้มุมลำตัวเอนไปข้างหน้า แล้วรีบก้าวเร็วขึ้น ในก้าวที่ 2 – 5 มุมลำตัวก็จะสูงขึ้นตามลำดับ แล้ววิ่งให้เร็วในก้าวต่อไป

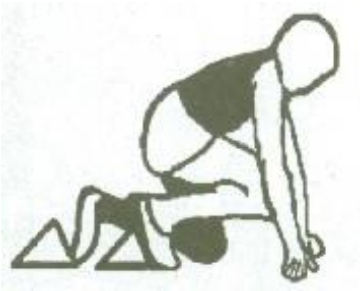
เทคนิคในการออกวิ่งระยะสั้น



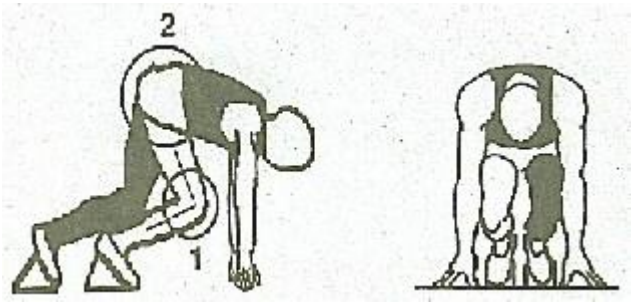
รูปการจัดที่ยันเท้าในตอน "เข้าที่"

จุดเน้น

- ตำแหน่งที่ยันเท้าแบบมาตรฐาน: ที่ยันเท้าหน้าห่างเส้นเริ่ม $1\frac{1}{2} - 2$ ฝ่าเท้า ที่ยันเท้าหลังห่างที่ยันเท้าหน้า $1 - 1\frac{1}{2}$
- ที่ยันเท้าหน้าเอนมากกว่าที่ยันเท้าหลัง

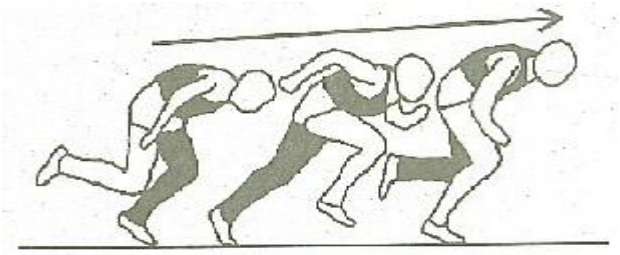


จุดเน้น
วางมือทั้งสองบนพื้น กว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย แขนทั้งสองรองรับน้ำหนักตัว
วางเข่าหลังที่พื้น



รูปการจัดตำแหน่งของเข่าและสะโพกตอน "ระวัง"

จุดเน้น
แขนทั้งสองรับน้ำหนักตัว แนวไหล่เลยมือไปข้างหน้าเล็กน้อย (หรือแขนตั้งฉากกับพื้น)
ยกก้นขึ้นจนกระทั่งเข่าหน้าเป็นมุม 900 (1) และสะโพกจะสูงกว่าไหล่เล็กน้อย (2)
รูปการจัดลำตัว ศีรษะ มือ เท้า เข่า และสะโพกในการถีบส่ง
จุดเน้น
ถีบส่งให้ลำตัวพุ่งไปข้างหน้าด้วยเท้าหลัง
ยกมือทั้งสองขึ้นจากพื้นในจังหวะเดียวกัน
ก้าวเท้าหลังไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
ทั้งเข่าและสะโพกเหยียดตึงในจังหวะสุดท้ายของการถีบส่ง (1)



รูปการจัดลำตัวในตอนเร่งความเร็ว

จุดเน้น

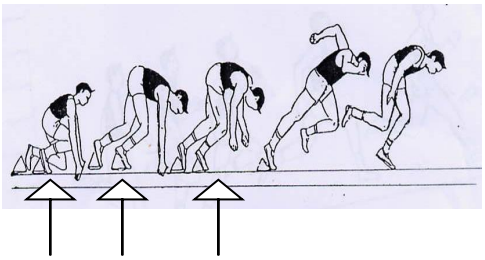
ถีบส่งจากพื้นอย่างรวดเร็วและเต็มพลัง

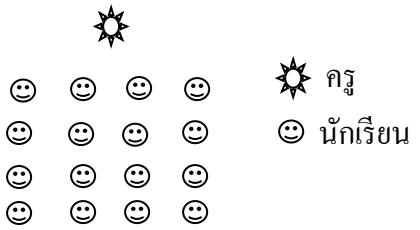
โน้มตัวไว้

ลำตัวตั้งขึ้นอย่างช้า ๆ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที)			
1.ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ
2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ☼ ☺ ☺ ☺ ☺ ☼ ครู ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ นักเรียน ☺ ☺ ☺ ☺			การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
3 ครูถามนักเรียนว่านักเรียนในการเรียนที่ผ่านมา	คำถาม-คำตอบ		
4 ครูแจ้งสาระการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้	อธิบาย		
5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม 1รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป ☼ ☺ ☺ ☺ ☺ ☼ ครู ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ นักเรียน ☺ ☺ ☺ ☺	อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินสังเกตพฤติกรรม	

4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายสาธิตในการวิ่งระยะสั้น ระยะทาง 100 เมตร  เข้าที่ ระวัง ไป	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต	แบบประเมิน การสังเกต พฤติกรรม	การสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วม
4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูแจกใบความรู้และให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 -6 คนต่อ1กลุ่มแบ่งการฝึกเป็น 4 แบบฝึกๆละ 5 นาทีฝึกทีละแบบฝึก โดยครูเป็นคนให้สัญญาณแต่ละกลุ่มเข้าตามช่องวิ่ง ดังนี้ ☼ ครู ☺ นักเรียน วิ่ง 100 เมตร ช่องวิ่งที่ 1 ช่องวิ่งที่ 2 ช่องวิ่งที่ 3 ช่องวิ่งที่ 4 เส้นสตาร์ท **แบบฝึกที่ 1** ยืนออกตัวระยะทาง 50เมตร **แบบฝึกที่ 2** นั่งออกตัวแบบ 3จุดระยะทาง30เมตร **แบบฝึกที่ 3**นั่งออกตัวแบบ 4จุดระยะทาง 30เมตร **แบบฝึกที่ 4** ทดลองวิ่งตามกติกา แต่ใช้แรง80%	ออกคำสั่ง ลงมือปฏิบัติ	แบบประเมิน การสังเกต พฤติกรรม ใบความรู้	การสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วม

4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มทดสอบวิ่ง 100 เมตรทดสอบทีละ 4 คน  	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติเกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา 4.ครูนัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย ออกคำสั่ง	แบบบันทึกพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

……

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

……

……

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

……

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การวิ่งระยะกลาง จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจขั้นตอนในการวิ่งระยะกลาง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนรู้ลำดับขั้นตอนในการวิ่งระยะกลางอย่างถูกต้อง

A ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นทำกิจกรรมในการเรียนกรีฑา

P ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนในการวิ่งระยะกลางได้

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

- ท่าบริหารร่างกายสำหรับการวิ่งระยะกลาง
- ท่าตั้งต้นออกวิ่ง
- ขั้นตอนในการวิ่งระยะกลาง
- ท่าทางในการวิ่งระยะกลาง
- กติกาในการวิ่งระยะกลาง

สาระย่อย

การวิ่งระยะกลาง

ความหมายของการวิ่งระยะกลาง เจริญ กระบวนรัตน์ และเสงี่ยม พรหมบัญพงศ์ ได้กล่าวถึงการวิ่งระยะกลางไว้ดังนี้

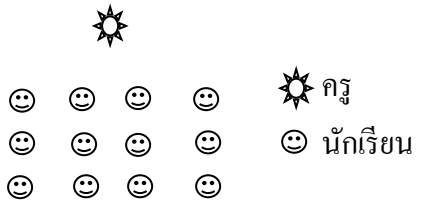
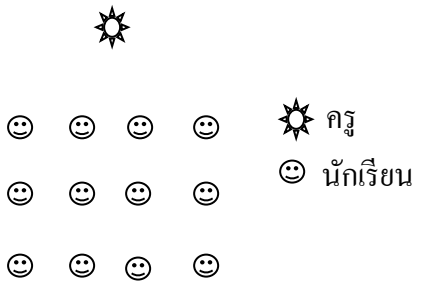
การแข่งขันกรีฑาประเภทการวิ่งระยะกลาง ได้แก่ การแข่งขันวิ่งระยะทาง 800 เมตร ถึง 3,000 เมตร ซึ่งกำลังเป็นที่ได้รับความนิยมและความสนใจอย่างมาก ในการแข่งขันระดับนานาชาติและระดับโลกในปัจจุบัน เป็นการแข่งขันที่ต้องใช้กำลัง ความเร็ว ความอดทนอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับจังหวะการก้าวเท้า ความสัมพันธ์การแกว่งแขนกับความเร็วในการก้าวเท้าวิ่ง เช่นเดียวกับการวิ่งระยะสั้น ขณะเดียวกันนักกีฬา จะต้องรู้จักเฉลี่ยกำลังความเร็วในการวิ่งให้ได้ตลอดระยะทาง โดยให้เกิดประสิทธิภาพในการแข่งขันสูงสุด

ท่าตั้งต้นออกวิ่งระยะกลาง

ท่าตั้งต้นออกวิ่งในการวิ่งระยะกลาง ใช้ท่าตั้งต้นแบบยืดยอตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย มีวิธีปฏิบัติดังนี้ เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีด และกรรมการสั่งเข้าที่ให้นักกีฬายืนเอาเท้าที่ถนัดไว้ข้างหลัง เท้าที่ไม่ถนัดไว้ข้างหน้า ปลายเท้าชิดเส้นเริ่มหันหน้าไปตามช่องวิ่ง ไม่ต้องใช้ที่ยันเท้า ถ้าเป็นการออกวิ่งในทางโค้งก็ให้ยืนเฉียงไปตามแนวเส้นสัมผัสส่วนโค้งของขอบทางวิ่ง
โดยยืนย่อเข่าทั้งสองลง ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสอง ให้ปลายเท้ายันพื้นอยู่ข้างหน้างอข้อศอก ข้อมืออยู่สูงกว่าระดับศีรษะเล็กน้อย แขนอีกข้างหนึ่งเหยียดไปข้างหลังและงอศอกเล็กน้อย
มืออยู่สั้นกว่าระดับสะโพก อยู่ในท่าทรงตัวที่ดี นิ่งและพร้อมที่จะฟังสัญญาณปล่อยตัวออกไป

เมื่อฟังสัญญาณปืนปล่อยตัวดังขึ้น ให้นักกีฬาถีบเท้าหลังและเท้าหน้าพร้อมเหวี่ยงแขนสลับกับเท้าอย่างรุนแรง พุ่งตัววิ่งออกไปโดยเร็ว

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1.ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  3 ครูถามนักเรียนว่านักเรียนในการเรียนที่ผ่านมา 4 ครูแจ้งสาระการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป  	ออกคำสั่ง คำถาม-คำตอบ อธิบาย อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	บัญชีรายชื่อ แบบประเมิน สังเกต พฤติกรรม	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายสาธิตทักษะในการวิ่งระยะกลาง ดังนี้ -ท่าตั้งต้นก่อนออกวิ่ง -ท่าทางในการวิ่ง -การวิ่งทางโค้ง -การผ่อนกำลัง -การวิ่งผ่าเส้นชัย	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมิน การสังเกต พฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูแจกใบความรู้และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติโดยใช้การฝึกระยะตั้งแต่ 100- 400 เมตร เป็นการฝึกแบบขั้นบันได เป็นการปรับระยะทางเพิ่มขึ้นขณะที่ความเร็วคงที่ ดังนี้ ☼ ☺ ☺ ☺ ☺ ☼ ครู ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ นักเรียน ☺ ☺ ☺ ☺ **แบบฝึกที่1**. วิ่ง 2 x 100 เมตร ภายในเวลา 17 วินาที **แบบฝึกที่2**. วิ่ง 2 x 200 เมตร ภายในเวลา 35 วินาที **แบบฝึกที่3**. วิ่ง 2 x 400 เมตร ภายในเวลา 70 วินาที	นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม ใบความรู้	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มทดสอบวิ่ง 100 เมตรทดสอบที(แยก ชาย-หญิง) ☼ ☺ ☺ ☺ ☺ ☼ ครู ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ นักเรียน ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติเกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่า	ออกคำสั่ง	แบบบันทึกพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

ต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา 4.ครูนัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป	นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย ออกคำสั่ง		

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง กระโดดไกล จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการกระโดดไกลได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนรู้และเข้าใจขั้นตอนในการโดดไกลอย่างถูกต้อง

A ผู้เรียนตั้งใจเรียนการทำกิจกรรม

P ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนในการกระโดดไกลได้

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

แบบฝึกที่ 1 (ฝึกวิ่งช้า – เร็ว)

แบบฝึกที่ 2 (ฝึกวิ่งเหยียบกระดาน)

แบบฝึกที่ 3 ฝึกวิ่งช้า-เร็ว เหยียบกระดาน

แบบฝึกที่ 4 ฝึกกระโดดลอยตัวไปข้างหน้า

สาระย่อย

รูปแบบการฝึก

แบบที่ 1 (ฝึกวิ่งช้า – เร็ว)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน

ฝึกวิ่งช้าสลับเร็ว ครั้งละ 1 แถวไปพร้อม ๆ กัน จนครบทุกแถว

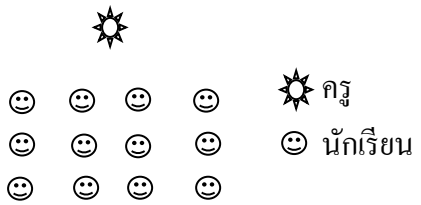
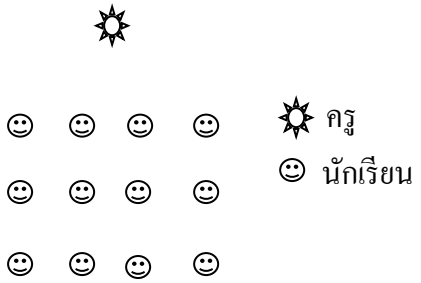
แบบที่ 2 (ฝึกวิ่งเหยียบกระดาน)
ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน
ฝึกวิ่งเหยียบกระดาน ครั้งละ 1 แถวไปพร้อม ๆ กันจนครบทุกแถว

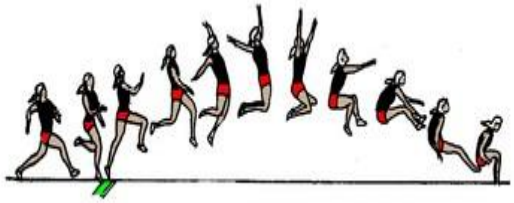
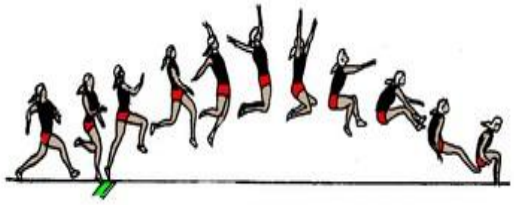
แบบฝึกที่ 3 ฝึกวิ่งช้า-เร็ว เหยียบกระดาน
ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน
ฝึกวิ่งช้า – เร็วเหยียบกระดาน ครั้งละ 1 แถวไปพร้อม ๆ กันจนครบทุกแถว

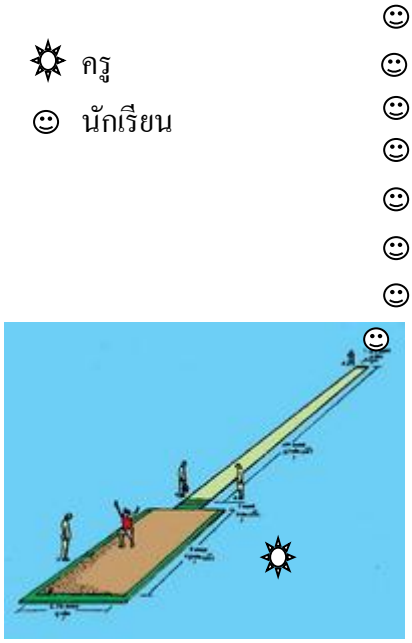
แบบฝึกที่ 4 ฝึกกระโดดลอยตัวไปข้างหน้า
ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน
ฝึกก้าวกระโดดลอยตัวไปข้างหน้าครั้งละ 1 แถว ไปพร้อม ๆ กันจนครบทุกแถว

แบบที่ 5
ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกสัก 2 แถว
ให้คนที่ 1 ของแต่ละแถว ฝึกวิ่งกระโดดไกลไปพร้อม ๆ กันจนครบทุกคน
ระยะที่ 1 ระยะที่ 2 กระดาน หลุมทราย
การวัดระยะทางจากบ่อทรายไปยังจุดเริ่มต้น
ลักษณะของเท้าขณะลงแตะพื้น
ระยะเริ่มออกวิ่ง
ระยะเร่งความเร็ว
การกำหนดจุดเริ่มวิ่ง
การลงสู่พื้น
การกำหนดความเร็ว
การวิ่งกระโดดไกล
การเหยียบกระดาน
การลอยตัวกลางอากาศ
ลักษณะของการเหยียบกระดาน
ลักษณะของเท้า
ลักษณะของแขน
แบบประเมินผลรายบุคคล

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1.ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
3. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนกระโดดข้ามคลองหรือเปล่า 4. ครูแจ้งสาระการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป  	คำถาม-คำตอบ อธิบาย อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินสังเกตพฤติกรรม	
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายสาธิตขั้นตอนในการกระโดดไกลดังนี้ **แบบฝึกที่ 1** (ฝึกวิ่งช้า – เร็ว) **แบบฝึกที่ 2** (ฝึกวิ่งเหยียบกระดาน) **แบบฝึกที่ 3** ฝึกวิ่งช้า-เร็ว เหยียบกระดาน	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

แบบฝึกที่ 4 ฝึกกระโดดลอยตัวไปข้างหน้า 			
4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1.ครูแจกใบความรู้และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ โดยการวัดระยะทางจากบ่อทรายไปยังจุดเริ่มต้นออกวิ่ง การกำหนดความเร็ว 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกสัก 1 แถว ให้คนที่ 1 ของแต่ละแถว ฝึกวิ่งกระโดดไกลไปพร้อม ๆ กันจนครบทุกคน ระยะที่ 1 ระยะที่ 2 กระดาน หลุมทราย ☼ ครู ☺ นักเรียน ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ **แบบฝึกที่ 1** ระยะที่ 1 เริ่มออกวิ่งช้า ๆ 2-3 ก้าว **แบบฝึกที่ 2** ระยะที่ 2 เพิ่มความเร็วการเหยียบกระดาน **แบบฝึกที่ 3** ระยะที่ 3 วิ่งเหยียบกระดานด้วยเท้าที่ถนัด 	นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม ใบความรู้	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกสัก 1 แถว ให้คนที่ 1 ของแต่ละแถว ฝึกวิ่งกระโดดไกลไปพร้อม ๆ กันจนครบทุกคน ระยะที่ 1 ระยะที่ 2 กระดาน หลุมทราย ☀ ครู ☺ นักเรียน 	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติเกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา 4.ครูนัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย ออกคำสั่ง	แบบบันทึกพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ทุ่มน้ำหนัก จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการทุ่มน้ำหนักได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนรู้และเข้าใจขั้นตอนในการทุ่มน้ำหนักอย่างถูกต้อง

A ผู้เรียนตั้งใจเรียนการทำกิจกรรม

P ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนในการทุ่มน้ำหนักได้

3. สาระการเรียนรู้

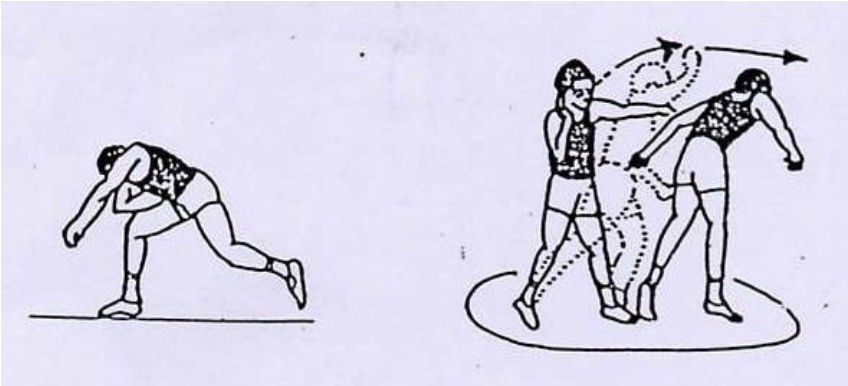
สาระสำคัญ

- แบบฝึกที่ 1 ฝึกทุ่มอยู่กับที่โดยใช้มือเปล่า
- แบบฝึกที่ 2 ฝึกทุ่มอยู่กับที่โดยใช้ลูกเปตองหรือลูกน้ำหนัก
- แบบฝึกที่ 3 ฝึกทุ่มน้ำหนักแบบหันข้างเคลื่อนที่
- แบบฝึกที่ 4 ฝึกทุ่มน้ำหนักแบบหันหลังเคลื่อนที่

สาระย่อย

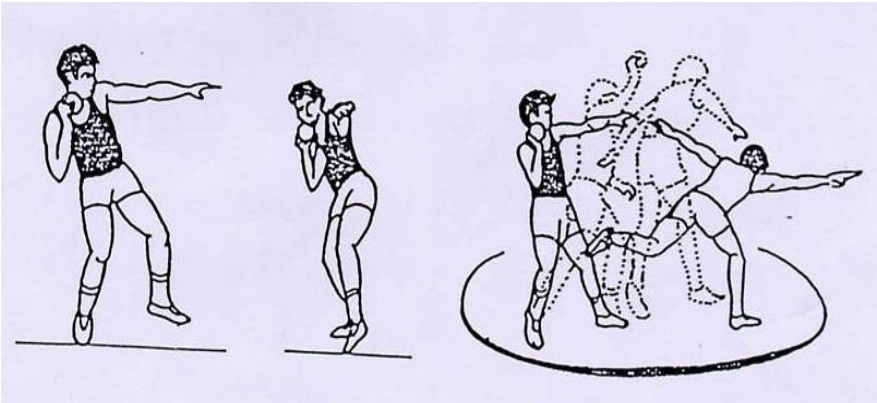
ทักษะการทุ่มน้ำหนัก

แบบฝึกที่ 1 ฝึกทุ่มอยู่กับที่โดยใช้มือเปล่า



วิธีปฏิบัติ-ให้ผู้เรียนยืนเรียนเข้าแถวหน้ากระดานห่างกันพอสมควร หันข้างไปทางทิศที่จะทุ่มโดยยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควรฝึกทุ่มด้วยมือเปล่าหลายๆครั้งจนเกิดความชำนาญ

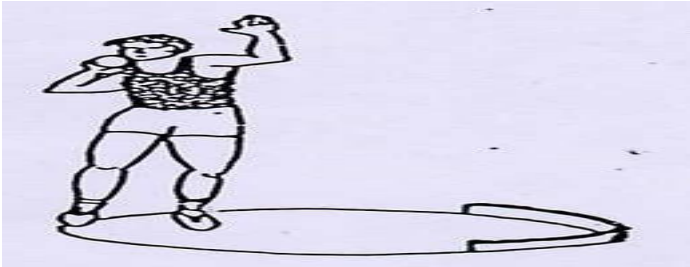
แบบฝึกที่ 2 ฝึกทุ่มอยู่กับที่โดย ใช้ลูกเปตอง และลูกน้ำหนัก



วิธีปฏิบัติ -ให้ผู้เรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว หันหน้าเข้าหากันห่างกัน 15 เมตร แล้วแต่ละแถวฝึกทุ่มโดยใช้เปตองจนเกิดความชำนาญแล้วลูกนำหนักทุ่ม

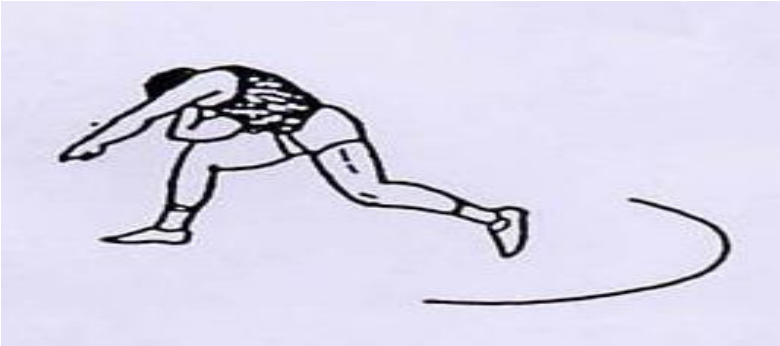
-ให้ผู้เรียนฝึกทุ่มลูกน้ำหนักวงกลมหลายๆ ครั้งจนเกิดความชำนาญ

แบบฝึกที่ 3 ฝึกทุ่มน้ำน้ำหนักแบบหันข้างเคลื่อนที่



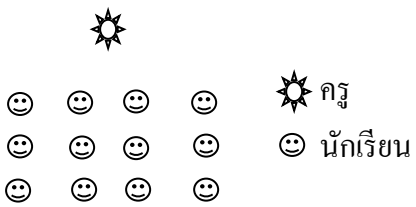
วิธีปฏิบัติ - ปฏิบัติเช่นเดียวแบบฝึกแบบฝึกที 1-2 แต่เปลียนเป็นฝึกท่าทุ่มน้ำหนักแบบหันหันข้างเคลื่อนที่

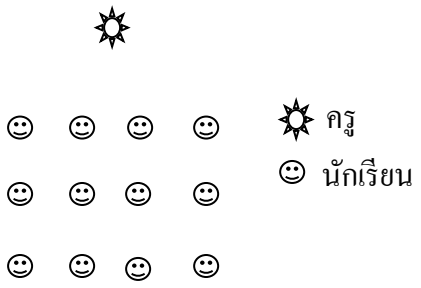
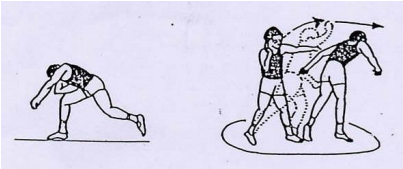
แบบฝึกที่ 4 ฝึกทุ่มน้ำหนักแบบหันหลังเคลื่อนที่

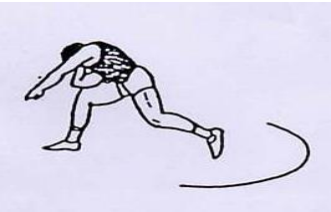
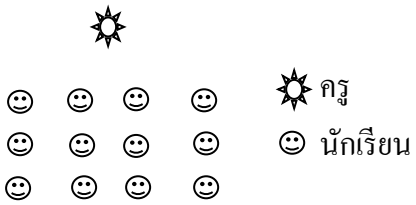
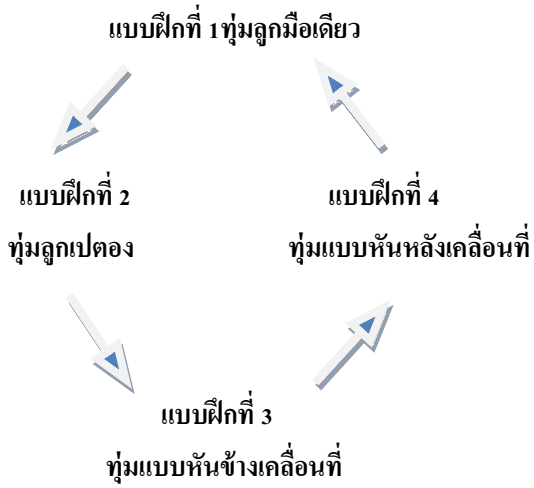


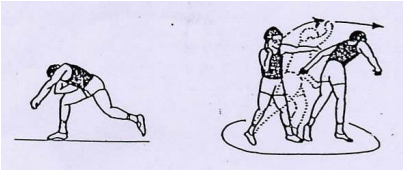
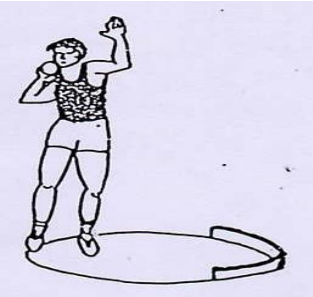
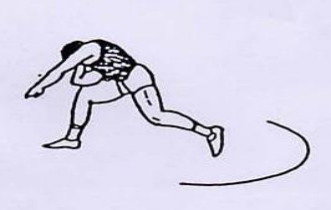
วิธี ปฏิบัติ- ปฏิบัติเช่นเดียวกับแบบฝึกที่ 1-2 แต่เปลี่ยนเป็นฝึกท่าทุ่มน้ำหนักแบบหันหลังเคลื่อนที่

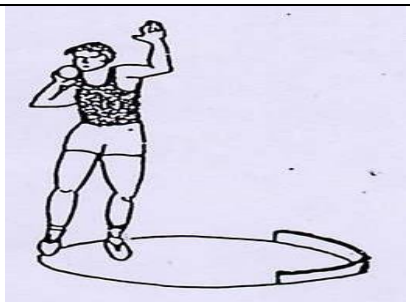
4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1.ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

3. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนเคยปาก้อนหินใส่สัตว์หรือเปล่า 4. ครูแจ้งสาระการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป  	คำถาม-คำตอบ อธิบาย อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมิน สังเกต พฤติกรรม	
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายสาธิตขั้นตอนในการทุ่มน้ำหนักดังนี้ 1.การถือลูกน้ำหนักโดยใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางอยู่ทางด้านหลังของลูกน้ำหนัก นิ้วหัวแม่มือกางโอบทางด้านข้าง **แบบฝึกที่ 1** ฝึกทุ่มอยู่กับที่โดยใช้มือเปล่า  **แบบฝึกที่ 2** ฝึกทุ่มอยู่กับที่โดย ใช้ลูกเปตองและลูกน้ำหนัก **แบบฝึกที่ 3** ฝึกทุ่มน้ำน้ำหนักแบบหันข้างเคลื่อนที่	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมิน การสังเกต พฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

 แบบฝึกที่ 4 ฝึกทุ่มน้ำหนักแบบหันหลังเคลื่อนที่ 			
4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว 2. ครูแจกใบความรู้และให้นักเรียน แบ่งออกเป็น 4- 6 คนต่อ กลุ่มแบ่งการฝึกเป็น4ฐานหมุนเวียนกันฐานละ 5 นาที   	นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม ใบความรู้	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

แบบฝึกที่ 1 ฝึกทุ่มอยู่กับที่โดยใช้มือเปล่า  **แบบฝึกที่ 2** ฝึกทุ่มอยู่กับที่โดย ใช้ลูกเปตอง และลูกน้ำหนัก **แบบฝึกที่ 3** ฝึกทุ่มน้ำน้ำหนักแบบหันข้างเคลื่อนที่  **แบบฝึกที่ 4** ฝึกทุ่มน้ำหนักแบบหันหลังเคลื่อนที่ 			
4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งทดสอบทีละแบบฝึกทดสอบที่4 ละคน	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติ

 ☼ ครู ☺ นักเรียน			
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา 4.ครูนัดหมายในการเรียนครั้งต่อไปแจกใบงาน	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย ออกคำสั่ง	แบบบันทึกพฤติกรรม ใบงาน	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม ประเมินตามใบงานเกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ขว้างจักร จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการขว้างจักรได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนรู้และเข้าใจขั้นตอนในการขว้างจักรอย่างถูกต้อง

A ผู้เรียนตั้งใจเรียนการทำกิจกรรม

P ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนในการขว้างจักรได้

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

- การถือจักร
- การเตรียมตัวก่อนขว้างจักร
- การหมุนตัว
- การขว้างจักร
- การทรงตัวเมื่อขว้างจักรไปแล้ว

สาระย่อย

ทักษะการขว้างจักร

1. การถือจักร

ให้นักเรียนถือจักรตามถนัด นิ้วมือแยกห่างกันพอสบาย แต่ถ้าห่างกันเกินไปจะประคองจักรยาก หากชิดกันเกินไปก็จะหมุนจักรไม่ได้

2. การเตรียมตัวก่อนขว้างจักร

ถือจักรด้วยมือขวา ยืนย่อเข่าในวงกลม หันหลังให้กับทิศทางที่จะขว้าง เท้าแยกประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้เข้าหาขอบวงกลม เมื่อพร้อมแล้ว ให้เหวี่ยงท่าไหนก็ได้ ตามถนัด

3. การหมุนตัว

เริ่มที่เหวี่ยงจักรไปข้างหลัง พร้อมบิดลำตัวเล็กน้อย หันหน้ามองข้ามไหล่ซ้าย จักรจะอยู่ ระดับเอว ทุกส่วนไม่เกร็ง งอเข่าซ้ายใช้แขนซ้ายช่วยเหวี่ยงเลี้ยงลำตัวไม่ให้เซ ใช้เท้าซ้ายยืนเป็นหลัก หมุนไปทางซ้ายพร้อมกับกระโดด ไม่ต้องสูงมากหน้าหันไปทางไหล่ซ้ายเสมอ แขนเหยียดเกือบตึง เหวี่ยงเท้าขวายันพื้นใกล้ศูนย์กลางวงกลม ใช้เท้าขวาเป็นหลักเท้าซ้ายเหวี่ยงอ้อมหลังเลยไปจนเท้าซ้ายเคลื่อนไปใกล้พื้นเกือบชิดขอบในด้านหน้าวงกลม เฉียงซ้ายเล็กน้อย เท้าซ้ายแตะพื้น จักรจะเหวี่ยงมาข้างหน้าทำมุมสูง 40 องศาขณะหมุนควรหมุนตัวด้วยปลายเท้า

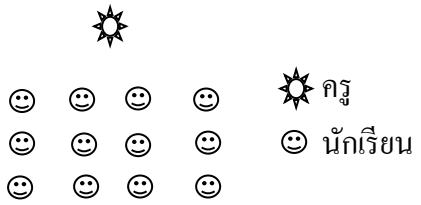
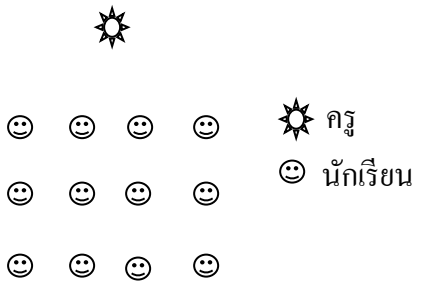
4. การขว้างจักร

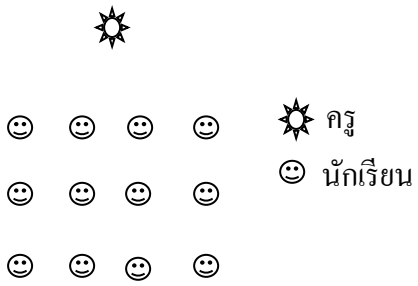
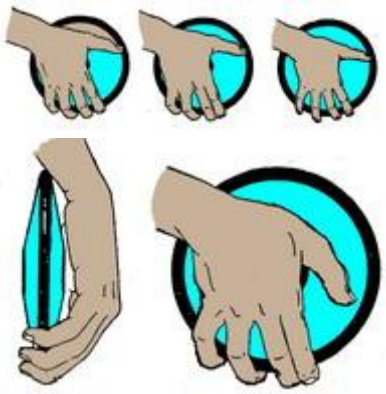
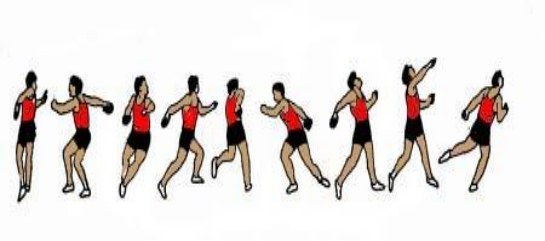
ขณะปลายเท้าซ้ายเคลื่อนไปใกล้พื้นเกือบชิดขอบในด้านหน้าวงกลม เอวเริ่มหมุนมาในทิศที่จะขว้างจักรไป เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้าย อย่าแอ่นเอวหรือปล่อยให้ไหล่ซ้ายห้อยลง ส่วนมือขวาทำมุมสูง 40 องศา สะบัดลำตัวไปทางซ้าย บิดสะโพกและย่อเข่าถีบส่งด้วยเท้าขวา ถ่ายน้ำหนักไปข้างหน้า พร้อมกับเหวี่ยงแขน ขว้างจักรออกไปเป็นมุมราว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

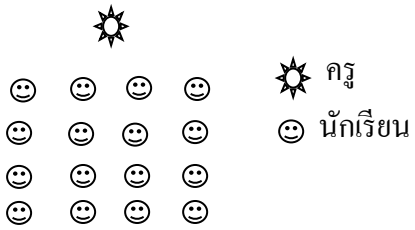
5. การทรงตัวเมื่อขว้างจักรไปแล้ว

ขณะที่ปล่อยจักรออกไป ให้ใช้เท้าขวาดันพื้นอย่างแรง เพื่อเพิ่มกำลังให้จักรไปไกลยิ่งขึ้นแล้วก้าวเท้าขวาสลับกับซ้าย เท้าซ้ายเหวี่ยงไปข้างหลัง กางแขนซ้ายออกเล็กน้อย เพื่อให้ทรงตัวอยู่ได้

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1.ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
3. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนว่าคนในสมัยก่อนใช้หินปาสัตว์ปัจจุบันนี้พัฒนามาเป็นอะไร 4. ครูแจ้งสาระการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป  	คำถาม-คำตอบ อธิบาย อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินสังเกตพฤติกรรม	
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายสาธิตขั้นตอนในการขว้างจักร	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ครูแจกใบความรู้และให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ฝึกขว้างทีละ 4 คน ตามแบบฝึกดังนี้  **แบบฝึกที่ 1** การถือจักร  **แบบฝึกที่ 2** การเตรียมตัวก่อนขว้างจักร **แบบฝึกที่ 3** การหมุนตัว **แบบฝึกที่ 4** การขว้างจักร  **แบบฝึกที่5** การทรงตัวเมื่อขว้างจักรไปแล้ว	นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม ใบความรู้	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1. ครูให้นักเรียนแบ่งทดสอบทีละคน 	ออกคำสั่ง ให้นักเรียนทำ การทดสอบ	แบบทดสอบ การปฏิบัติ	การประเมินตาม แบบทดสอบการฝึก ปฏิบัติ
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา 4.ครูนัดหมายในการเรียนครั้งต่อไปแจกใบงาน	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือ ปฏิบัติ อภิปราย ออกคำสั่ง	แบบบันทึก พฤติกรรม ใบงาน	การสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วม ประเมินตามใบงาน เกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

……

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

……

……

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

……

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง การพุ่งแหลน จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการพุ่งแหลนได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนรู้และเข้าใจขั้นตอนในการพุ่งแหลนรอย่างถูกต้อง

A ผู้เรียนตั้งใจเรียนการทำกิจกรรม

P ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนในการพุ่งแหลนได้

3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

พื้นฐานการพุ่งแหลน

ท่าวิ่ง

ก้าว 1 ก้าว 2 ก้าว 3 ก้าว 4 ก้าว 5

การพุ่ง

การทรงตัว

สาระย่อย

1) พื้นฐานการพุ่งแหลน

- เทคนิคการพุ่งแหลน ประกอบด้วย วิ่งทำท่า 5 ก้าว พุ่ง และทรงตัว
- ท่า 5 ก้าวเริ่มด้วยเท้าขวาสัมผัสพื้น

2) ท่าวิ่ง

- ท่าวิ่ง 5 ก้าวเป็นสิ่งสำคัญที่กระทำต่อจากการวิ่งเพื่อทำความเร็วสู่ระดับที่เหมาะสมโดยวิ่งประมาณ 8 ก้าว
- ถือแหลนตามแนวนอนด้วยการงอแขนอยู่เหนือไหล่

3) ก้าว 1 ก้าว 2

- เมื่อวางเท้าขวา แขนขวาก็จะเริ่มเหยียดไปข้างหลังให้สูงกว่าระดับแนวไหล่ ฝ่ามือหงายขึ้น
- คงระดับความเร็วไว้

4) ก้าว 3

- หัวแหลนชิดศีรษะ
- ก้าว 3 เป็นก้าวเตรียมสำหรับไขว้เท้า

5) ก้าว 4 ไขว้เท้า

- ช่วงก้าวยาวกว่า ถีบส่งด้วยขาซ้าย เคลื่อนลอยไปอย่างราบเรียบ
- ขาขวาก้าวไขว้ขาซ้าย ก่อนวางเท้าขวาเท้าซ้ายจะอยู่ข้างหน้า

6) ก้าว 5

- วางขาซ้าย (ขายัน) ด้วยส้นเท้า เหยียดขาตึง “เหมือนท่อนไม้"
- แขนขวาเหยียดตึง นิ่ง สูงเหนือไหล่

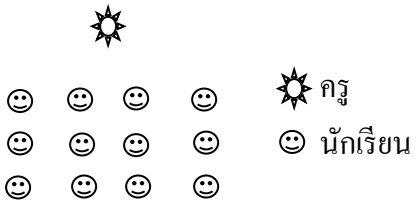
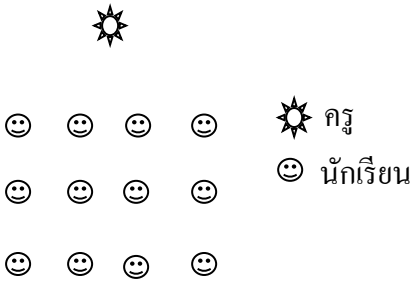
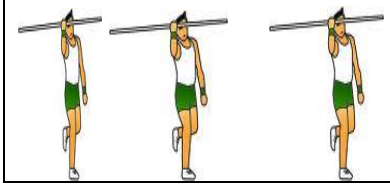
7) การพุ่ง

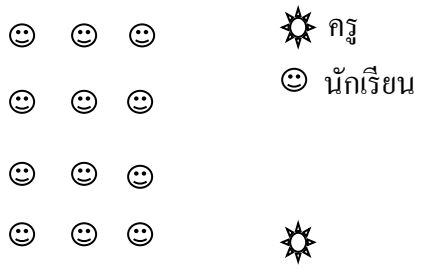
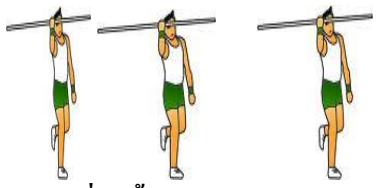
- ร่างกายเป็นรูปโค้ง
- ขาซ้ายเหยียดตึง
- พุ่งในขณะที่ขาเหยียดตึง
- บิดสะโพกขวาไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แขนซ้ายอยู่ข้างลำตัว
- ดึงศอกขวาเฉียงขึ้นผ่านศีรษะ

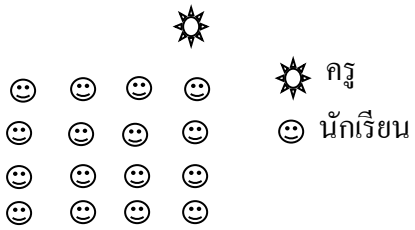
8) ทรงตัว

- ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเพื่อทรงตัว

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1.ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
3. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนว่าคนในสมัยก่อนใช้ไม้ปาสัตว์ปัจจุบันนี้พัฒนามาเป็นอะไร 4. ครูแจ้งสาระการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป  	คำถาม-คำตอบ อธิบาย อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมิน สังเกต พฤติกรรม	
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายสาธิตขั้นตอนในการพุ่งแหลน 	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมิน การสังเกต พฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ครูแจกใบความรู้และให้นักเรียนเข้าแถวตอน 3 แถว ฝึกขว้างทีละ 3 คน ดังนี้   **แบบฝึกที่ 1 พื้นฐานการพุ่งแหลน** - เทคนิคการพุ่งแหลน ประกอบด้วยวิ่งทำท่า 5 ก้าว พุ่ง และทรงตัว - ท่า 5 ก้าวเริ่มด้วยเท้าขวาสัมผัสพื้น **แบบฝึกที่ 2 ท่าวิ่ง** - ท่าวิ่ง 5 ก้าวเป็นสิ่งสำคัญที่กระทำต่อจากการวิ่งเพื่อทำความเร็วสู่ระดับที่เหมาะสมโดยวิ่งประมาณ 8 ก้าว - ถือแหลนตามแนวนอนด้วยการงอแขนอยู่เหนือไหล่ **แบบฝึกที่ 3 ก้าว 1 ก้าว 2** - เมื่อวางเท้าขวา แขนขวาก็จะเริ่มเหยียดไปข้างหลังให้สูงกว่าระดับแนวไหล่ ฝ่ามือหงายขึ้น - คงระดับความเร็วไว้ **แบบฝึกที่4 ก้าว 3** - หัวแหลนชิดศีรษะ - ก้าว 3 เป็นก้าวเตรียมสำหรับไขว้เท้า	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม ใบความรู้	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

แบบฝึกที่ 5 ก้าว 4 ไขว้เท้า - ช่วงก้าวยาวกว่า ถีบส่งด้วยขาซ้าย เคลื่อนลอยไปอย่างราบเรียบ - ขาขวาก้าวไขว้ขาซ้าย ก่อนวางเท้าขวาเท้าซ้ายจะอยู่ข้างหน้า **แบบฝึกที่ 6 ก้าว 5** - วางขาซ้าย (ขายัน) ด้วยส้นเท้า เหยียดขาตึง " เหมือนท่อนไม้" - แขนขวาเหยียดตึง นิ่ง สูงเหนือไหล่ **แบบฝึกที่ 7 การพุ่ง** - ร่างกายเป็นรูปโค้ง - ขาซ้ายเหยียดตึง - พุ่งในขณะที่ขาเหยียดตึง - บิดสะโพกขวาไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แขนซ้ายอยู่ข้างลำตัว - ดึงศอกขวาเฉียงขึ้นผ่านศีรษะ **แบบฝึกที่ 8 ทรงตัว** - ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเพื่อทรงตัว			
4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1. ครูให้นักเรียนแบ่งทดสอบทีละคน  	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติ

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที)			
1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม	ออกคำสั่ง	แบบบันทึก	การสังเกตความสนใจ
2 ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้		พฤติกรรม	และการมีส่วนร่วม
- ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน			
- ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว	นักเรียนลงมือ		
- ยืดกล้ามเนื้อสะโพก	ปฏิบัติ		
- ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง			
3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา	อภิปราย		ประเมินตามใบงาน เกณฑ์คะแนนผ่าน
4.ครูนัดหมายในการเรียนครั้งต่อไปแจกใบงาน	ออกคำสั่ง	ใบงาน	50 %

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง กระโดดสูง จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการกระโดดสูงได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

K ผู้เรียนรู้และเข้าใจขั้นตอนในการกระโดดสูงอย่างถูกต้อง

A ผู้เรียนตั้งใจเรียนการทำกิจกรรม

P ผู้เรียนสามารถบอกขั้นตอนในการกระโดดสูงได้

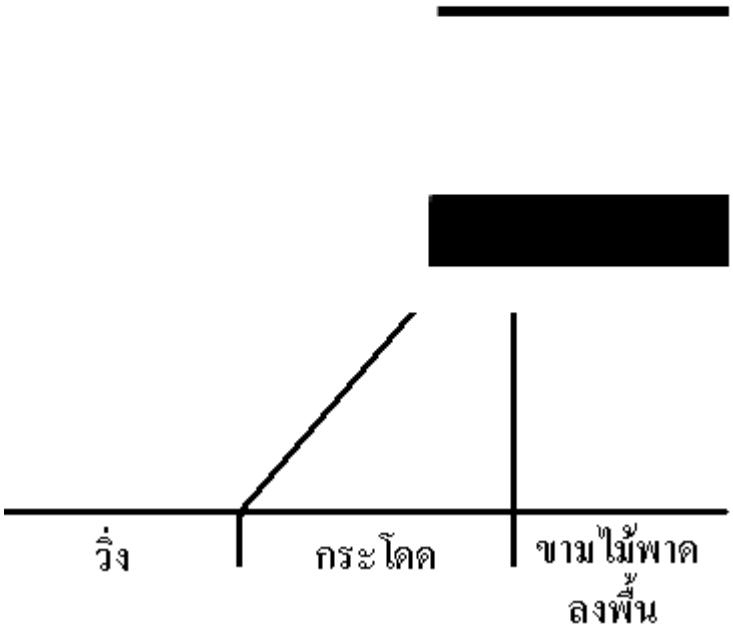
3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

- การกระโดดสูง
- ท่าทางในการวิ่ง
- วิ่งในทางตรง
- การวิ่งในทางโค้ง
- การกระโดด
- การข้ามไม้พลาด
- การลงสู่พื้น

สาระย่อย

การกระโดดสูง



1) การกระโดดสูง

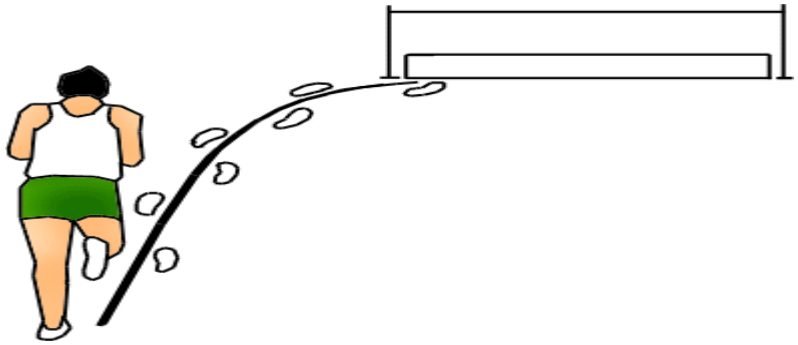
ประกอบด้วย 4 ส่วนขึ้น คือการวิ่ง กระโดด ลอยตัวข้ามไม้พาด และลงพื้น

2) ท่าทางในการวิ่ง

- ทางในการวิ่งประกอบด้วยทางตรงกับทางโค้ง
- วิ่งในส่วนที่เป็นทางตรง 3-6 ก้าว

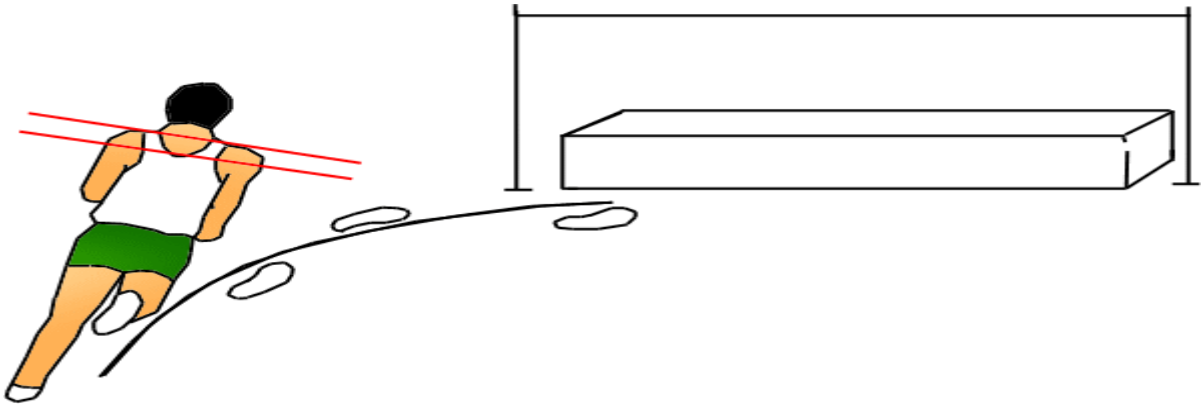
3) วิ่งในทางตรง

- วิ่งทางตรงด้วยลำตัวยืดตรง
- เพิ่มความเร็วของการวิ่งด้วยการก้าวเท้าอย่างมีพลัง



4) การวิ่งในทางโค้ง

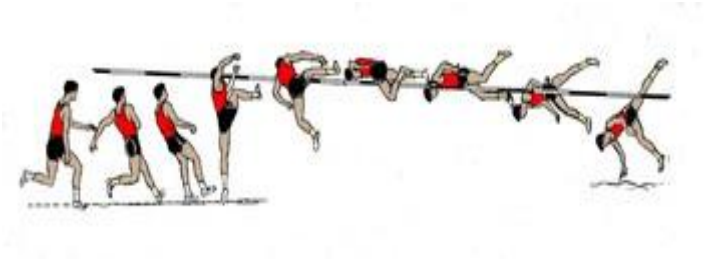
- เอนตัวเข้าในโค้งระหว่างทางวิ่งโค้ง หัวไหล่ทางด้านในโค้งจะต่ำกว่าหัวไหล่ทางด้านนอกโค้ง
- วิ่งเร่งความเร็วอย่างต่อเนื่องด้วยการก้าวเท้าอย่างมีพลัง เพื่อส่งแรงขัยไปที่ก้าวสุดท้ายของการวิ่ง



5) การกระโดด

- ช่วงก้าวสุดท้าย สั้นกว่าปกติเล็กน้อย ตบเท้ากระโดอย่างรวดเร็วผสานกับความเร็วที่เร่งมาปลายเท้าชี้ตรงไปยังจุดลงพื้น เท้าจะไม่ขนานกับไม้พาด
- เหวี่ยงขาอิสระท่อนบนให้สูงขนาดขนานพื้นอย่างรวดเร็ว และคงท่าทางนั้นไว้ เหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้น

ให้กำปั้นสูงขนาดศีรษะ และคงท่าทางนั้นไว้ ข้อต่อ ข้อเท้า เข่า และสะโพก เหยียดสุด



6) ข้ามไม้พาด

- เมื่อกระโดดขึ้น ให้คงท่าทางของขาอิสระท่อนบนที่เหวี่ยงสูงขนาดขนานพื้นนั้นไว้ ขากระโดดเหยียดสุด

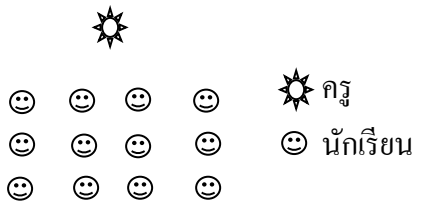
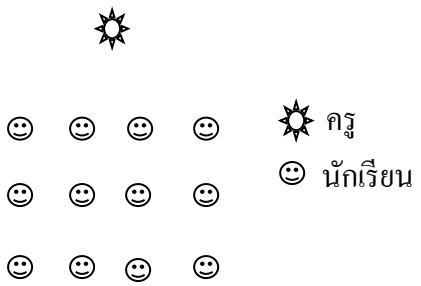
และเหยียดไว้

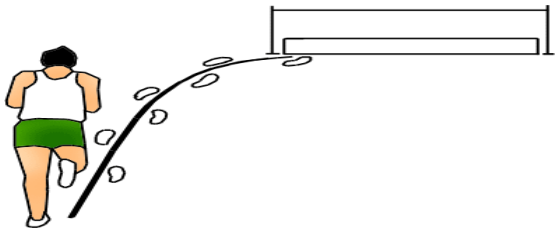
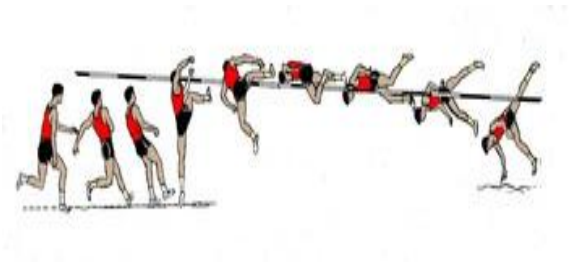
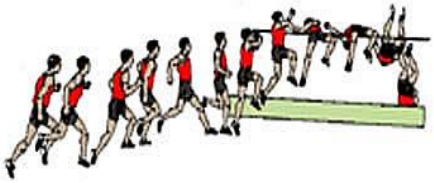
- เหวี่ยงแขนซ้ายซึ่งเป็นแขนนำข้ามไม้พาดไปก่อน
- แตะสะโพกขึ้น ระหว่างช่วงที่สะโพกผ่านไม้พาด
- เมื่อสะโพกผ่านไม้พาดไปแล้ว ให้เก็บคางชิดอก และเหยียดขาทั้งสอง

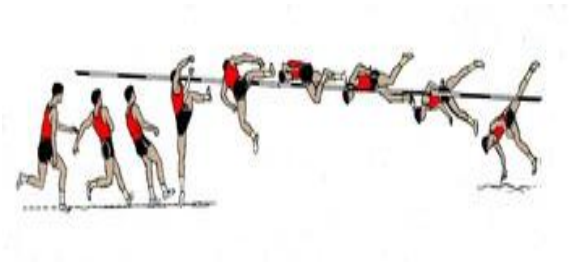
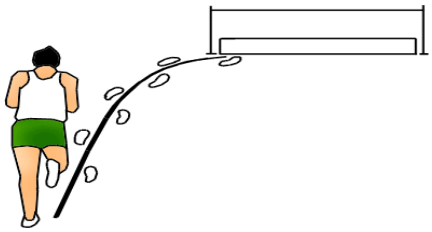
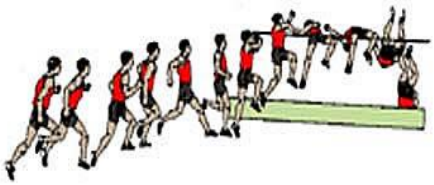
7) การลงพื้น

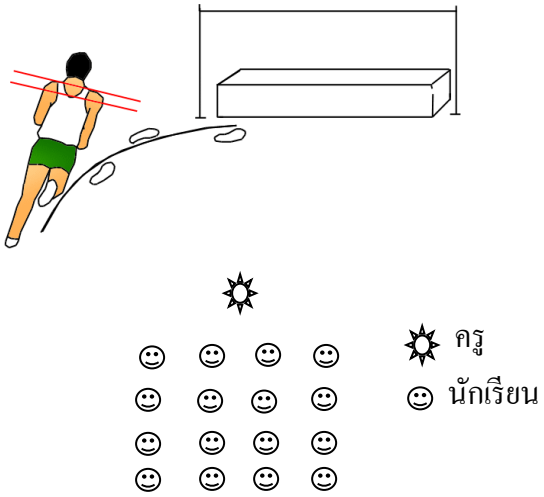
- ลงเบาะด้วยแผ่นหลังทั้งหมด ประคองด้วยแขนทั้งสองข้าง
- แยกเข่าออกจากกันเพื่อป้องกันกระแทกใบหน้า

4. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
4.1 ขั้นเตรียม (5- 10นาที) 1.ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว  	ออกคำสั่ง	บัญชีรายชื่อ	การบันทึกในบัญชีรายชื่อ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
3. ครูถามนักเรียนว่าการเรียนที่ชั่วโมงที่แล้ว 4. ครูแจ้งสาระการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ 5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป  	คำถาม-คำตอบ อธิบาย อธิบาย สาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมิน สังเกต พฤติกรรม	
4.2 ขั้นสอน (10 นาที) 1. ครูอธิบายสาธิตการกระโดดสูง ดังนี้ **1) การกระโดดสูง** ประกอบด้วย 4 ส่วนขึ้น คือการวิ่ง กระโดด ลอยตัวข้ามไม้พาด และลงพื้น **2) ท่าทางในการวิ่ง** - ทางในการวิ่งประกอบด้วยทางตรงกับทางโค้ง - วิ่งในส่วนที่เป็นทางตรง 3-6 ก้าว	ออกคำสั่ง อธิบายสาธิต นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมิน การสังเกต พฤติกรรม	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

3) วิ่งในทางตรง - วิ่งทางตรงด้วยลำตัวยืดตรง - เพิ่มความเร็วของการวิ่งด้วยการก้าวเท้าอย่างมีพลัง  **6) ข้ามไม้พาด**  **7) การลงพื้น**  - ลงเบาะด้วยแผ่นหลังทั้งหมด ประคองด้วยแขนทั้งสองข้าง - แยกเข่าออกจากกันเพื่อป้องกันกระแทกใบหน้า			

4.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที) 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 1 แถว 2. ครูแจกใบความรู้และให้นักเรียนเข้าแถวตอน 1 แถว กระโดดทีละคน ดังนี้ **แบบฝึกที่ 1 การกระโดดข้ามไม้พาด**  **แบบฝึกที่ 2 การวิ่งในทางตรง**  **แบบฝึกที่ 3 การลงสู่พื้น** 	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ	แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม ใบความรู้	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม

- ลงเบาะด้วยแผ่นหลังทั้งหมด ประคองด้วยแขนทั้งสองข้าง - แยกเข่าออกจากกันเพื่อป้องกันกระแทกใบหน้า			
4.4 ขั้นนำไปใช้ (5 นาที) 1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4แถวรอทดสอบทีละคน  	ออกคำสั่งให้นักเรียนทำการทดสอบ	แบบทดสอบการปฏิบัติ	การประเมินตามแบบทดสอบการฝึกปฏิบัติ
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) 1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 2 ครูพานักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ท่าต่างๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน - ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว - ยืดกล้ามเนื้อสะโพก - ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง 3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมา 4.ครูนัดหมายในการเรียนครั้งต่อไปแจกใบงาน	ออกคำสั่ง นักเรียนลงมือปฏิบัติ อภิปราย ออกคำสั่ง	แบบบันทึกพฤติกรรม ใบงาน	การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม ประเมินตามใบงานเกณฑ์คะแนนผ่าน 50 %

5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนกุดจับประชาสรรค์
3. จากอินเตอร์เน็ต www.google.com

6. บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

……

……

ปัญหา / อุปสรรค

……

……

กิจกรรมเสนอแนะ

……

……

ครูผู้สอน……

(.....)

วันที่ ……. เดือน……..พ.ศ……

7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

……

……

ลงชื่อ……..…

(……)

ตำแหน่ง……

วันที่ ……. เดือน……พ.ศ.....