

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพลศึกษา ผู้สอน นางสาวสุภารัตน์ ทุมรินทร์
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ประวัติกีฬาแบดมินตัน

เรื่อง ประวัติแบดมินตัน

เวลา 1 ชั่วโมง/คาบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 41 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/9 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

1.สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2.มาตรฐานการเรียนรู้ พ3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

3.ตัวชี้วัด เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

4. สาระสำคัญ ประวัติและความเป็นมาของกีฬาแบดมินตัน

5.จุดประสงค์การเรียนรู้

5.1 นักเรียนสามารถบอกประวัติกีฬาแบดมินตันได้ (K)

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายประวัติกีฬาแบดมินตันได้อย่างตั้งใจ (A)

5.3 นักเรียนสามารถอธิบายประวัติกีฬาแบดมินตันได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นกีฬาแบดมินตันตามที่ครูบอกได้ (Ph)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้อย่างสนุกสนาน (S)

6.สาระการเรียนรู้

6.1 ประวัติกีฬาแบดมินตัน

6.2 ประวัติในไทยและต่างประเทศ

6.3 กฎกติกาของแบดมินตัน

6.4 ประโยชน์ของกีฬาแบดมินตัน

6.5 การเป็นนักกีฬาแบดมินตันที่ดี

7.สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

7.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร

7.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

- มุ่งมั่นในการทำงาน

8.สื่อการเรียนรู้

8.1 ใบความรู้

8.2 นกหวีด

8.3 หนังสือ

8.4 ห้อยสมุด

9.สัญลักษณ์

9.1 ครู = 

9.2 นักเรียน = 

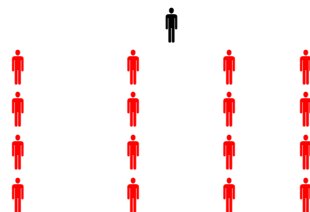
9.3 ทิศทางการเคลื่อนที่ = 

9.4 กรวย = 

10.กิจกรรมการเรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสาธิต Demonstration Method 4 ขั้นตอน)

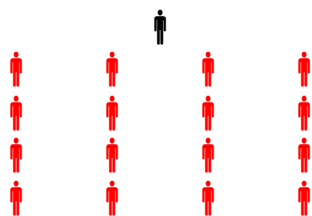
10.1 ขั้นการสอน/ขั้นเตรียม (10นาที)

ครูให้นักเรียนเข้าแถว 4 แถวเท่ากัน ครูสำรวจรายชื่อ การแต่งกาย และสุขภาพ
ตัวแทนนักเรียนนำอบอุ่นร่างกาย



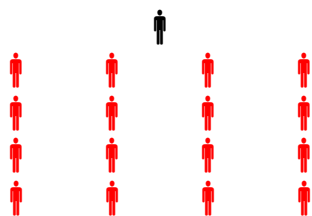
10.2 ขั้นอธิบายสาธิต (25 นาที)

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว แล้วนั่งฟังครูพูดเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตันพร้อมสรุปใจความสำคัญ



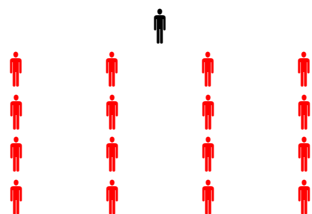
10.2.1 กิจกรรมที่ 1

ครูผู้สอนให้ความรู้เกี่ยวกับประวัติและความเป็นมาของกีฬาแบดมินตัน พร้อมแจกใบความรู้ให้กับนักเรียน



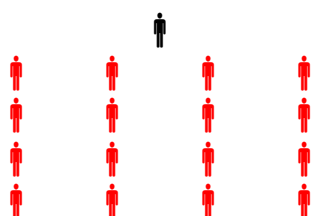
10.2.2 กิจกรรมที่ 2

ครูผู้สอนให้นักเรียนเขียนประวัติและความเป็นมาของกีฬาแบดมินตัน



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

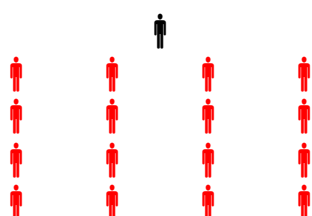
ครูผู้สอนคำแนะนำเกี่ยวกับประวัติกีฬาแบดมินตันโดยให้นักเรียนนั่งฟังครูพูด



10.3 ชั้นสรุปผล (เวลา 15 นาที)

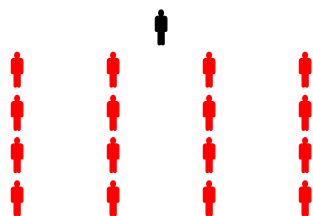
กิจกรรมที่ 1

ครูสรุปงานที่ส่งให้นักเรียนฟังอีกรอบ



กิจกรรมที่ 2

ครูให้นักเรียนหาความรู้เกี่ยวกับกีฬาแบดมินตันแล้วนำมาพูดคุยกับเพื่อนเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กัน



10.4 ชั้นประเมินผล (10 นาที)

กิจกรรมที่ 1

ครูให้นักเรียนเข้าแถวแล้วพูดคุยเกี่ยวกับงานที่จะส่งครูในอาทิตย์หน้าพร้อมตรวจความเรียบร้อยพร้อมที่จะไปเรียนวิชาต่อไป

11. หลักฐานการเรียนรู้

- ใบความรู้

12. การวัดและประเมินผล

12.1 ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

12.1.1 ด้านความรู้ Knowledge (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ทำแบบทดสอบ 5 ข้อ	แบบทดสอบ	ถูกต้อง 3 ใน 5 ข้อ

12.2 ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

12.2.1 ด้านเจตคติ Attitude (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.2.2 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตวิญญาณในการแข่งขัน (CS) Competitive

Spiritual

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13.กิจกรรมเสนอแนะ

.....
.....

14.สื่อและแหล่งเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ
(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)
นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....

.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวจิตรรัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....

.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางฉันทพร จุ่มหัวโท)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

.....

.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....

.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศ

- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ภาพรวมของการเขียนแผนจัดการเรียนรู้

☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ปรับปรุง

ลงชื่อ.....อาจารย์นิเทศก์

(อาจารย์สุกัญญา โคตพันธุ์)

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอน

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการพัฒนา

.....
.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการแก้ไข

.....
.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....
.....

- เหตุผล

.....
.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

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

แบบประเมิน(Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

จุดประสงค์ เจตคติ (A)+(S)+สมรรถนะผู้เรียน+คุณลักษณะที่พึงประสงค์

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายประวัติกีฬาแบดมินตันได้อย่างตั้งใจ (A)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้อย่างสนุกสนาน (S)

☐ สมรรถนะของผู้เรียน=ความสามารถในการสื่อสาร

☐ คุณลักษณะที่พึงประสงค์= มีวินัย, มุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน ขณะทำงานกับกลุ่มและงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงใน
ช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การสื่อสาร			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1												
2												
3												
4												
5												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่พึงประสงค์ ขณะ
ผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียด ดังนี้ ระดับ 3
คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=well)

ด้านการสื่อสาร ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.
สามารถแนะนำเพื่อนได้

ด้านกรมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.ทำงานส่งครูทุกคาบ 3.มีความตั้งใจใน
การปฏิบัติ

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วย
ความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฟัง

ระดับ 2 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=good)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านกรมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับ 1 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=poor)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านกรมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อผู้บันทึก

()

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม

รายการ	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
การสื่อสาร	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.ทำงานส่งครูทุกคาบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วยความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฟัง	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ

แบบประเมิน RUBRICS

แบบทดสอบทักษะ

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่

5.3 นักเรียนสามารถอธิบายประวัติกีฬาแบดมินตันได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นกีฬาแบดมินตันตามที่ครูบอกได้ (Ph)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เขียนประวัติกีฬาแบดมินตัน					รวม	เกณฑ์
		น้อยกว่า 10 วินาที	11-15 วินาที	16-20 วินาที	21-25 วินาที	มากกว่า 25 วินาที		
1								
2								
3								
4								
5								

เกณฑ์ของแบบทดสอบเกมวิ่งอ้อมกรวย

ประวัติกีฬาแบดมินตัน	เกณฑ์	ระดับคะแนน
เนื้อหาครบถูกต้อง	ดีมาก	10
พอเข้าใจแต่ไม่ละเอียด	ดี	9
หัวข้อไม่ครบ	ปานกลาง	8
ส่งงานช้าเขียนน้อย	พอใช้	7
เขียนแบบง่ายเอาแต่หัวข้อ	ปรับปรุง	6

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นางสาวสุตารัตน์ ทุมรินทร์)

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่อง ประวัติกีฬาแบดมินตัน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นคนไทยคนแรกที่สร้างสนามแบดมินตันคือใคร
ก. พระยาพิณีจมนตรี
ข. พระยาพิพัฒน์กุลพงษ์
ค. หลวงชลาลัยไถยกุล
ง. พระยาธรรมศักดิ์มนตรี
- ประวัติของกีฬาแบดมินตันที่ได้บันทึกไว้ปรากฏว่ามีการเล่นกีฬาลูกขนไก่ที่ประเทศใดเป็นครั้งแรก
ก. อังกฤษ
ข. อินเดีย
ค. มาเลเซีย
ง. อินโดนีเซีย
- นักกีฬาแบดมินตันที่ดีควรมีสมรรถภาพทางกายตามข้อใด
ก. แข็งแรง ทนทาน แคล่วคล่อง ว่องไว การทรงตัวดี
ข. แข็งแรง ความเร็ว แม่นยำ ทนทาน ว่องไว การทรงตัวดี
ค. แข็งแรง อุดทน แคล่วคล่อง ว่องไว แม่นยำ การทรงตัวดี
ง. แข็งแรง อุดทน ความเร็ว แม่นยำ แคล่วคล่อง การทรงตัวดี
- เกมกีฬาแบดมินตันในสมัยก่อนมีลักษณะการเล่นคล้ายกีฬาชนิดใดมากที่สุด
ก. กอล์ฟ
ข. เทนนิส
ค. ซอฟบอล
ง. เทเบิลเทนนิส

5. ประโยชน์ของการเล่นกีฬาแบดมินตัน

- ก. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและหัวใจ ลดความเครียด
- ข. ฝึกไหวพริบและตัดสินใจ
- ค. ไม่ทำให้เหนื่อยง่ายร่างกายแข็งแรง
- ง. ช่วยทำให้เครียดเวลาเล่นกับเพื่อน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพลศึกษา ผู้สอน นางสาวสุตารัตน์ ทุมรินทร์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การจับไม้แบดมินตัน

เรื่อง การจับไม้แบดมินตัน

เวลา 1 ชั่วโมง/คาบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 จำนวน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 41 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 จำนวน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/9 จำนวน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

1.สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2.มาตรฐานการเรียนรู้ พ3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

3.ตัวชี้วัด เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

4. สาระสำคัญ มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแบดมินตันในการจับไม้สำคัญมากในการแข่งขันถ้าจับไม้ไม่ถูกวิธีก็จะแข่งขันได้ไม่สะดวกและอาจเกิดการผิดพลาดได้

5.จุดประสงค์การเรียนรู้

5.1 นักเรียนสามารถบอกวิธีการจับไม้แบดมินตันได้ (K)

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการจับไม้แบดมินตันได้อย่างตั้งใจ (A)

5.3 นักเรียนสามารถอธิบายการจับไม้แบดมินตันได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการจับไม้แบดมินตันตามที่ครูบอกได้ (Ph)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการจับไม้แบดมินตันได้อย่างสนุกสนาน (S)

6.สาระการเรียนรู้

6.1 ในการจับไม้ต้องพยายามจับไม้ให้คล่องเหมาะมือ ให้ส้นไม้อยู่ในระดับเดียวกันกับขอบของไม้แบดมินตัน

7.สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

7.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร

7.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

- มุ่งมั่นในการทำงาน

8.สื่อการเรียนรู้

8.1 ลูกแบดมินตัน

8.2 นกหวีด

9.สัญลักษณ์

9.1 ครู = 

9.2 นักเรียน = 

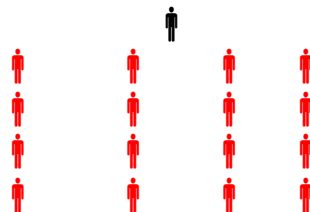
9.3 ทิศทางการเคลื่อนที่ = 

9.4 กรวย = 

10.กิจกรรมการเรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสาธิต Demonstration Method 4 ขั้นตอน)

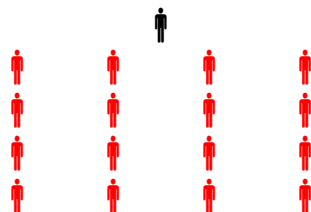
10.1 ขั้นการสอน/ขั้นเตรียม (10นาที)

หัวหน้าบอกทำความเข้าใจพร้อมเช็คชื่อและตรวจเคลื่อนแต่กายก่อนทำการเรียนการสอน



10.2 ขั้นอธิบายสาธิต (25 นาที)

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนทำการเรียนการสอน

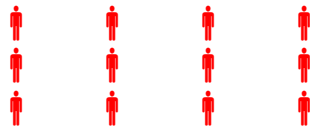


10.2.1 กิจกรรมที่ 1

- ครูสาธิตให้นักเรียนดูโดยการยกมือขึ้นมาแล้วทำมือนิ้วชี้และนิ้วโป้งให้เป็นรูป จ. จาน

-

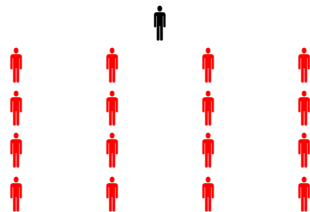




10.2.2 กิจกรรมที่ 2

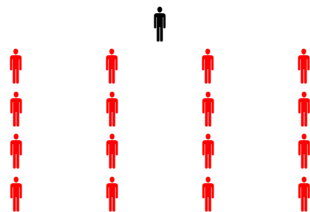
- ครู อธิบายพร้อมกับสาธิตให้นักเรียนรู้และเข้าใจถึงลักษณะการจับไม้ใน

กีฬาแบดมินตัน



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

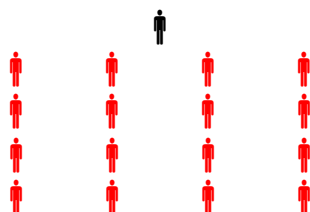
- ให้นักเรียนปฏิบัติการจับไม้ในกีฬาแบดมินตัน
- ครูตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน



10.3 ขั้นสรุปผล (เวลา 15 นาที)

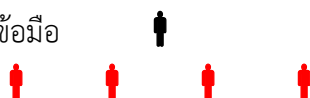
กิจกรรมที่ 1

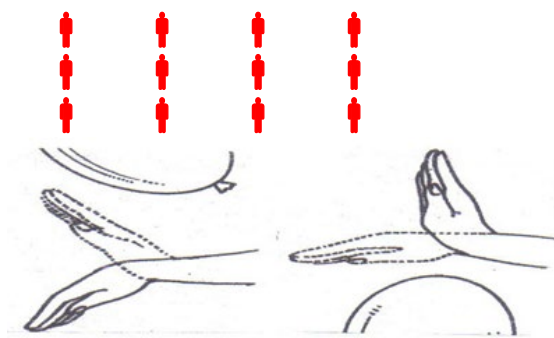
- ครูอธิบายลักษณะของการจับไม้ให้นักเรียนฟังเพื่อปฏิบัติ



กิจกรรมที่ 2

- ครูอธิบายสาธิตการฝึกซ้อมมือ
- ครูให้นักเรียนฝึกการใช้ซ้อมมือ





10.4 ชั้นประเมินผล (10 นาที)

กิจกรรมที่ 1

- ให้นักเรียนอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้จากการเรียน
- สำนวณนักเรียนให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายพร้อมนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป

11.หลักฐานการเรียนรู้

- ใบความรู้

12.การวัดและประเมินผล

12.1 ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

12.1.1 ด้านความรู้ Knowledge (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ทำแบบทดสอบ 5 ข้อ	แบบทดสอบ	ถูกต้อง 3 ใน 5 ข้อ

12.2 ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

12.2.1 ด้านเจตคติ Attitude (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.2.2 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตวิญญาณในการแข่งขัน (CS) Competitive

Spiritual

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13.กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

14.สื่อและแหล่งเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....

.....

☐

ใช้สอนได้

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....
.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางธัญพร จุ่มหัวโท)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

.....
.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....
.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศ

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ภาพรวมของการเรียนแผนจัดการเรียนรู้

☐ ดีมาก

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

ลงชื่อ.....อาจารย์นิเทศก์

(อาจารย์สุกัญญา โคตุนันท์)
บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอน

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการพัฒนา

.....
.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการแก้ไข

.....
.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....
.....

- เหตุผล

.....
.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

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

แบบประเมิน(Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

จุดประสงค์ เจตคติ (A)+(S)+สมรรถนะผู้เรียน+คุณลักษณะที่พึงประสงค์

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการจับไม้แบดมินตันได้อย่างตั้งใจ (A)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการจับไม้แบดมินตันได้อย่างสนุกสนาน (S)

☐

สมรรถนะของผู้เรียน=ความสามารถในการสื่อสาร

☐

คุณลักษณะที่พึงประสงค์= มีวินัย, มุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน ขณะทำงานกับกลุ่มและงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงใน
ช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การสื่อสาร			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1												
2												
3												
4												
5												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่พึงประสงค์ ขณะ
ผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียด ดังนี้ ระดับ 3
คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=well)

ด้านการสื่อสาร ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.
สามารถแนะนำเพื่อนได้

ด้านกรมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจใน
การปฏิบัติ

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วย
ความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ

ระดับ 2 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=good)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับ 1 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=poor)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อผู้บันทึก

()

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม

รายการ	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
การสื่อสาร	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วยความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ

แบบประเมิน RUBRICS

แบบทดสอบทักษะ

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่

5.3 นักเรียนสามารถอธิบายการจับไม้แบดมินตันได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการจับไม้แบดมินตันตามที่ครูบอกได้ (Ph)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การจับไม้แบดมินตัน					รวม	เกณฑ์
		น้อยกว่า 10 วินาที	11-15 วินาที	16-20 วินาที	21-25 วินาที	มากกว่า 25 วินาที		
1								
2								
3								
4								
5								

เกณฑ์จับไม้แบดมินตัน

การจับไม้แบดมินตัน	เกณฑ์	ระดับคะแนน
จับไม้ได้ถูกต้องตามหลักทุกประการ	ดีมาก	5
จับไม้ถูกต้องเกือบทั้งหมดมี ข้อผิดพลาดเล็กน้อย	ดี	4
จับไม้ได้ถูกต้องบางส่วน	ปานกลาง	3
จับไม้ไม่ถูกต้องส่วนใหญ่	พอใช้	2
จับไม้ผิดหลักทั้งหมด	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุภารัตน์ ทุมรินทร์)

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เรื่อง การจับไม้แบดมินตัน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ไม้แบดมินตันที่ได้รับความนิยมจากผู้เล่นมืออยู่ กี่แบบ

ก. 2 แบบ

ข. 3 แบบ

ค. 4 แบบ

ง. 5 แบบ

2. ข้อใดควรปฏิบัติมากที่สุด ในการจับไม้แบดมินตัน

ก. จับมือให้แน่นจนเกร็ง

ข. จับแบบตีสูกหน้ามือ

ค. จับแบบตีสูกหลังมือ

ง. จับแบบที่ได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ

3. นักกีฬาแบดมินตันที่ดีควรมีสมรรถภาพทางกายตามข้อใด

ก. แข็งแรง ทนทาน แคล่วคล่อง ว่องไว การทรงตัวดี

ข. แข็งแรง ความเร็ว แม่นยำ ทนทาน ว่องไว การทรงตัวดี

ค. แข็งแรง อึดทน แคล่วคล่อง ว่องไว แม่นยำ การทรงตัวดี

ง. แข็งแรง อึดทน ความเร็ว แม่นยำ แคล่วคล่อง การทรงตัวดี

4. ลักษณะสำคัญของการจับไม้แบบ Forehand Grip คือข้อใด

ก. จับไม้โดยใช้นิ้วโป้งกดบนด้านแบนของด้ามไม้

ข. วางนิ้วโป้งและนิ้วชี้ในตำแหน่งควบคุมไม้พร้อมเว้นช่องว่างเล็กน้อยระหว่างนิ้ว

ค. จับไม้โดยบีบแน่นเพื่อป้องกันไม้หลุด

ง. ใช้เพียงนิ้วชี้และนิ้วกลางในการจับไม้

5. ลักษณะการจับไม้แบบ Backhand Grip แตกต่างจาก Forehand Grip อย่างไร

ก. ใช้นิ้วโป้งกดบนด้ามแบนของด้ามไม้

ข. ใช้นิ้วชี้เป็นตัวควบคุมหลัก

ค. ต้องหมุนด้ามไม้ 180 องศา

ง. ต้องจับไม้ให้แน่นกว่าปกติ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพลศึกษา ผู้สอน นางสาวสุภารัตน์ ทุมรินทร์
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเตะลูกหน้ามือ

เรื่อง การเตะลูกหน้ามือ

เวลา 1 ชั่วโมง/คาบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 41 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/9 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

1.สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2.มาตรฐานการเรียนรู้ พ3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

3.ตัวชี้วัด เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

4. สาระสำคัญ การ ใช้การประสานกันของร่างกายตั้งแต่ส่วนขา ลำตัว แขน และข้อมือ เพื่อส่งแรงไปยังลูกอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีหลักการสำคัญคือการ ใช้แรงเหวี่ยงจากแขนที่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของลำตัวและเปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปเท้าหน้า และการ กระดกข้อมือในจังหวะที่ไม่กระทบลูก เพื่อควบคุมทิศทางและน้ำหนักให้ลูกพุ่งสูงไปยังเป้าหมาย

5.จุดประสงค์การเรียนรู้

5.1 นักเรียนสามารถบอกการเตะลูกหน้ามือได้ (K)

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการเตะลูกหน้ามือได้อย่างตั้งใจ (A)

5.3 นักเรียนสามารถฝึกการเตะลูกหน้ามือ 30 ครั้งได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการเตะลูกหน้ามือได้แบดมินตัน 30 ครั้งภายใน 5 นาที (Ph)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการเตะลูกหน้ามือได้อย่างสนุกสนาน (S)

6.สาระการเรียนรู้

6.1 ประกอบด้วย ท่าเตรียม, การเหวี่ยงและตีลูก, และ การฝึกซ้อม ซึ่งเน้นการยืนด้วยเท้าข้างตรงข้ามกับมือที่ถนัด, การเหวี่ยงแขนจากด้านหลังมาด้านหน้า, การกระดกข้อมือช่วยส่งแรง, และการตีให้เลยศีรษะเพื่อควบคุมทิศทาง

7.สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

7.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร

7.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

- มุ่งมั่นในการทำงาน

8.สื่อการเรียนรู้

8.1 ลูกแบดมินตัน

8.2 นกหวีด

8.3 ไม้แบดมินตัน

8.4 กรวย

9.สัญลักษณ์

9.1 ครู = 

9.2 นักเรียน = 

9.3 ทิศทางการเคลื่อนที่ = 

9.4 กรวย = 

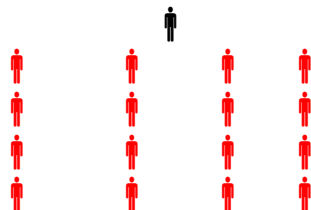
9.5 ลูกแบดมินตัน = 

10.กิจกรรมการเรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสาธิต Demonstration Method 4 ขั้นตอน)

10.1 ขั้นการสอน/ขั้นเตรียม (10 นาที)

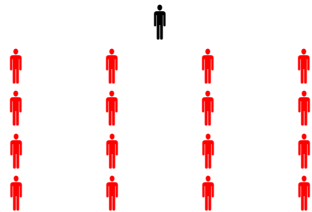
ครูให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 4 แถว แถวละเท่าๆกัน

ครูตรวจเครื่องแต่งกาย ตรวจไม้แบดมินตัน ลูกแบดมินตัน พร้อมเช็คชื่อ



10.2 ขั้นอธิบายสาธิต (25 นาที)

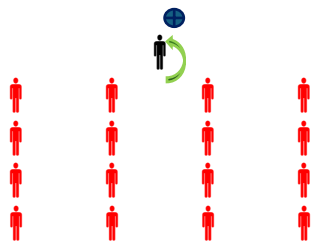
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนทำการเรียนการสอน



10.2.1 กิจกรรมที่ 1

- ครูสาธิตวิธีการเดาะลูกหน้ามือให้นักเรียนดูว่าวิธีการจับไม้ควรเป็นในลักษณะไหน สังเกต

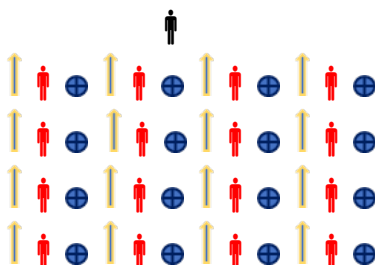
ข้อมือ



10.2.2 กิจกรรมที่ 2

- ครูให้นักเรียนฝึกการเดาะลูกแบดมินตันหน้ามือ โดยครูจะคอยให้คำแนะนำและจัดทำทางให้

ถูกต้อง



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

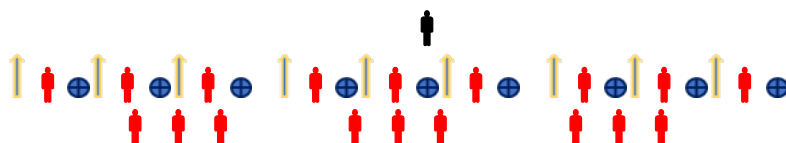
- ครูให้นักเรียนสอบทักษะการเดาะลูกแบดมินตันหน้ามือ
- ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 6 คนมาสอบกับครู



10.3 ขั้นสรุปผล (เวลา 15 นาที)

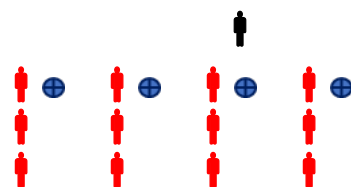
กิจกรรมที่ 1

- ครูให้นักเรียนจับกลุ่มมาสอบทักษะการเดาะลูกหน้ามือกับครูใครพร้อมแล้วออกมาสอบได้เลย



กิจกรรมที่ 2

- ครูสอบเก็บคะแนน 30 คะแนน ตก 1 ครั้ง คะแนนจากเต็ม 10 จะเหลือ 9 ลดลงไปเรื่อยๆ ตามความสามารถ



10.4 ขึ้นประเมินผล (10 นาที)

กิจกรรมที่ 1

- ให้นักเรียนอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้จากการเรียน
- สำนวนนักเรียนให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายพร้อมนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป

11.หลักฐานการเรียนรู้

- ใบความรู้

12.การวัดและประเมินผล

12.1 ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

12.1.1 ด้านความรู้ Knowledge (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ทำแบบทดสอบ 5 ข้อ	แบบทดสอบ	ถูกต้อง 3 ใน 5 ข้อ

12.2 ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

12.2.1 ด้านเจตคติ Attitude (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.2.2 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตวิญญาณในการแข่งขัน (CS) Competitive

Spiritual

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13.กิจกรรมเสนอแนะ

.....
.....

14.สื่อและแหล่งเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....
.....

☐

ใช้สอนได้

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....
.....

☐ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางธัญพร จุ่มหัวโทน)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

.....

.....

☐ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....

.....

☐ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศ

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ภาพรวมของการเรียนแผนจัดการเรียนรู้

☐

ดีมาก

☐

ดี

☐

พอใช้

☐

ปรับปรุง

ลงชื่อ.....อาจารย์นิเทศก์

(อาจารย์สุกัญญา โคตุพันธ์)

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอน

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการพัฒนา

.....
.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการแก้ไข

.....
.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....
.....

- เหตุผล

.....
.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุภารัตน์ ทุมรินทร์)

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

แบบประเมิน(Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

จุดประสงค์ เจตคติ (A)+(S)+สมรรถนะผู้เรียน+คุณลักษณะที่พึงประสงค์

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการเดาะลูกหม้อได้อย่างตั้งใจ (A)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการเดาะลูกหม้อได้อย่างสนุกสนาน (S)

☐

สมรรถนะของผู้เรียน=ความสามารถในการสื่อสาร

☐

คุณลักษณะที่พึงประสงค์= มีวินัย, มุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน ขณะทำงานกับกลุ่มและงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงใน
ช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การสื่อสาร			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1												
2												
3												
4												
5												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่พึงประสงค์ ขณะ
ผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียด ดังนี้ ระดับ 3
คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=well)

ด้านการสื่อสาร ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.
สามารถแนะนำเพื่อนได้

ด้านความมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจใน
การปฏิบัติ

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วย
ความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ

ระดับ 2 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=good)

ด้านการสื่อสาร ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับ 1 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=poor)

ด้านการสื่อสาร ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อผู้บันทึก

()

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม

รายการ	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
การสื่อสาร	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วย ความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ

แบบประเมิน RUBRICS

แบบทดสอบทักษะ

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่

5.3 นักเรียนสามารถฝึกการเดาะลูกนํ้ามือ 30 ครั้งได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการเดาะลูกนํ้ามือได้แบดมินตัน 30 ครั้งภายใน 5 นาที (Ph)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การเดาะลูกนํ้ามือ					รวม	เกณฑ์
		น้อยกว่า 7 ครั้ง	7 ครั้ง	8 ครั้ง	9 ครั้ง	10 ครั้ง		
1								
2								
3								
4								
5								

เกณฑ์จับไม้แบดมินตัน

การจับไม้แบดมินตัน	เกณฑ์	ระดับคะแนน
เดาะลูกไม่ตกเลย	ดีมาก	5
ตก 1 ครั้ง	ดี	4
ตก 2 ครั้ง	ปานกลาง	3
ตก 3 ครั้ง	พอใช้	2
ทำไม่ได้เลย	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่อง การเตาะลูกหน้ามือ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- จุดประสงค์หลักของการฝึกเตาะลูกแบดมินตันหน้ามือคืออะไร?
 - เพิ่มความเร็วในการตีลูกหยอด
 - พัฒนาการควบคุมหน้าไม้และสัมผัสลูก
 - ทำให้ตีลูกสปินได้มากขึ้น
 - เพิ่มความสามารถในการตบลูกแรง
- ตำแหน่งหน้าไม้ที่เหมาะสมขณะเตาะลูกหน้ามือควรเป็นอย่างไร?
 - หงายหน้าไม้มาก ๆ เพื่อให้ลูกลอยสูง
 - ตั้งหน้าไม้ให้เสมอกับพื้นและนิ่งที่สุด
 - ปิดหน้าไม้ลง 45 องศา
 - กระดกข้อมือขึ้น-ลงเร็ว ๆ
- เพื่อให้เตาะลูกได้สม่ำเสมอ ควรใช้แรงจากส่วนใดเป็นหลัก?
 - ข้อมือ
 - ไหล่
 - แขนส่วนล่างขยับเบา ๆ
 - ลำตัวทั้งหมดหมุนไปมา
- หากผู้เรียนเตาะลูกแล้วลูกพุ่งไปด้านหน้าเสมอ สาเหตุที่เป็นไปได้มากที่สุดคืออะไร?
 - ลูกโดนบริเวณกลางหน้าไม้มากเกินไป
 - หน้าไม้เอนมากเกินไป
 - หน้าไม้เอียงไปด้านหน้า
 - ใช้แรงเบาเกินไป
- ในการเตาะลูกแบดมินตันที่ถูกต้อง ตำแหน่งข้อมือที่เหมาะสมที่สุดคือข้อใด?
 - ทำชิดกันมากที่สุดเพื่อไม่ให้ขยับ
 - แยกเท้าเล็กน้อยในท่ายืนพร้อม ให้สมดุล
 - ยื่นหน้าข้างเสมอ

ง. ยืนถอยหลังจากลูกประมาณ 2 เมตร

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพลศึกษา ผู้สอน นางสาวสุตารัตน์ ทุมรินทร์
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การตีลูกหลังมือ

เรื่อง การตีลูกหลังมือ

เวลา 1 ชั่วโมง/คาบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 41 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/9 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

1.สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2.มาตรฐานการเรียนรู้ พ3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

3.ตัวชี้วัด เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

4. สาระสำคัญ การตีลูกหลังมือมีความสำคัญมากในกีฬาแบดมินตัน

5.จุดประสงค์การเรียนรู้

5.1 นักเรียนสามารถบอกการตีลูกหลังมือได้ (K)

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการตีลูกหลังมือได้อย่างตั้งใจ (A)

5.3 นักเรียนสามารถฝึกการตีลูกหลังมือ 20 ครั้งได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการตีลูกหลังมือ 10 ครั้งภายใน 3 นาที (Ph)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการตีลูกหลังมือได้อย่างสนุกสนาน (S)

6.สาระการเรียนรู้

6.1 การตีลูกหน้ามือทางขอดขวา

6.2 การตีลูกหน้ามือทางขอดซ้าย

7.สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

7.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร

7.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

- มุ่งมั่นในการทำงาน

8.สื่อการเรียนรู้

8.1 ลูกแบดมินตัน

8.2 นกหวีด

8.3 ไม้แบดมินตัน

8.4 กรวย

9.สัญลักษณ์

9.1 ครู = 

9.2 นักเรียน = 

9.3 ทิศทางการเคลื่อนที่ = 

9.4 กรวย = 

9.5 ลูกแบดมินตัน = 

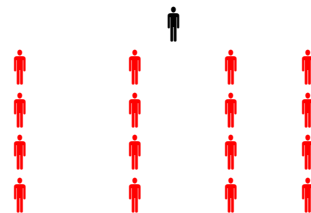
10.กิจกรรมการเรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสาธิต Demonstration Method 4 ขั้นตอน)

10.1 ขั้นการสอน/ขั้นเตรียม (10นาที)

ครูให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 4 แถว แถวละเท่าๆกัน

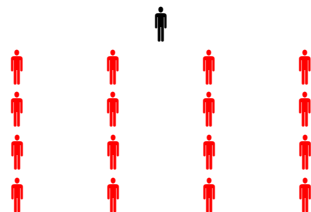
ครูตรวจสอบเครื่องแต่งกาย ตรวจไม้แบดมินตัน ลูกแบดมินตัน พร้อมเช้คชื่อ

ครูชี้แจงเนื้อหาในคาบให้นักเรียนเข้าใจ



10.2 ขั้นอธิบายสาธิต (25 นาที)

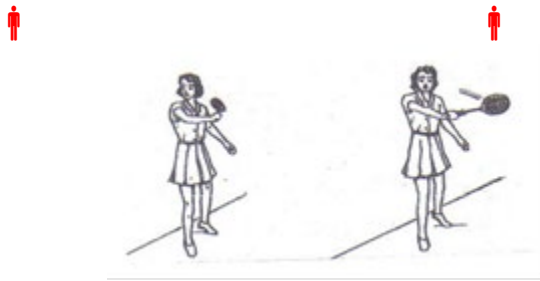
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนทำการเรียนการสอน



10.2.1 กิจกรรมที่ 1

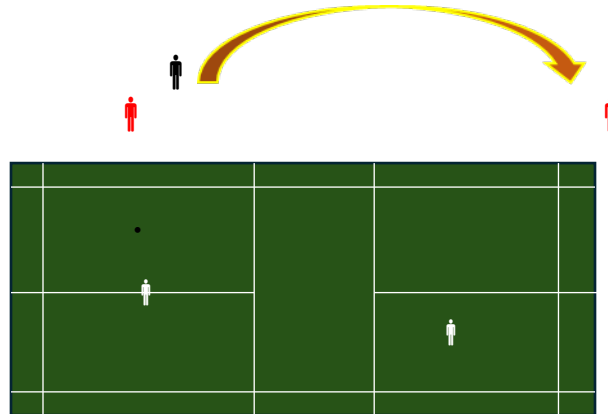
- ครูอธิบายพร้อมสาธิตเรื่องการตีลูกหลังมือ
- ให้นักเรียนลงมือปฏิบัติการตีลูกหลังมือ
- ให้นักเรียนอภิปรายเรื่องการมือลูกหลังมือ





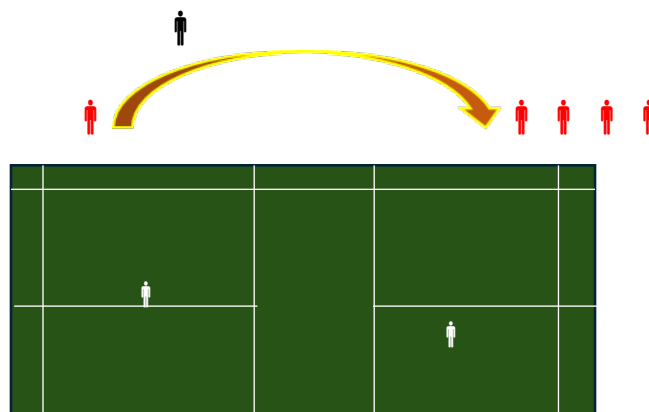
10.2.2 กิจกรรมที่ 2

- ให้นักเรียนจับคู่และปฏิบัติการตีลูกหลังมือได้ถูกต้อง
- ให้นักเรียนจับคู่ตีลูกหลังมือในสนามแบดมินตันให้คู่ตัวเองรับคนละครั้ง



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

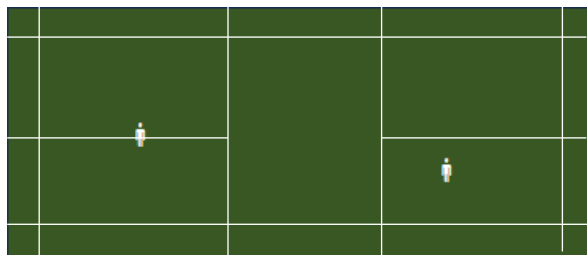
- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเท่าๆกันและปฏิบัติการตีลูกหลังมือโดยวิ่งไปตีจุดที่กำหนดให้แล้วสไลด์ไปตีข้างซ้ายและวิ่งไปต่อแถว



10.3 ขั้นสรุปผล (เวลา 15 นาที)

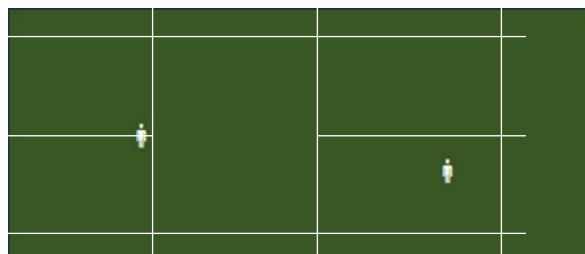
กิจกรรมที่ 1

- ให้นักเรียนจับคู่กันแล้วโต้กันด้วยลูกหลังมือ
- ให้นักเรียนจับคู่แล้วโต้กันด้วยลูกหลังมือในสนามแบดมินตัน



กิจกรรมที่ 2

- ครูสอบเก็บคะแนน ดีให้ลงจุดที่ครูกำหนด 20 ครั้ง ใครได้มากกว่า 10 ครั้งได้คะแนนเต็ม 10



10.4 ขั้นประเมินผล (10 นาที)

กิจกรรมที่ 1

- ครูเพิ่มเติมคุณธรรมจริยธรรมในการมีน้ำใจนักกีฬา มีความรับผิดชอบ
- ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย
- ครูนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

11.หลักฐานการเรียนรู้

- ใบความรู้

12.การวัดและประเมินผล

12.1 ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

12.1.1 ด้านความรู้ Knowledge (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ทำแบบทดสอบ 5 ข้อ	แบบทดสอบ	ถูกต้อง 3 ใน 5 ข้อ

12.2 ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

12.2.1 ด้านเจตคติ Attitude (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.2.2 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตวิญญาณในการแข่งขัน (CS) Competitive

Spiritual

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13.กิจกรรมเสนอแนะ

14. สื่อและแหล่งเรียนรู้

ลงชื่อ

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

☐

ใช้สอนได้

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวจิตรัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

☐

ใช้สอนได้

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางฉันทพร จุ่มหัวโทน)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

.....
.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....
.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศ

- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ภาพรวมของการเรียนแผนจัดการเรียนรู้

☐ ดีมาก

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

ลงชื่อ.....อาจารย์นิเทศก์

(อาจารย์สุกัญญา โคตุพันธ์)

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอน

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการพัฒนา

.....
.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการแก้ไข

.....
.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....
.....

- เหตุผล

.....
.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

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

แบบประเมิน(Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

จุดประสงค์ เจตคติ (A)+(S)+สมรรถนะผู้เรียน+คุณลักษณะที่พึงประสงค์

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการตีลูกหลังมือได้อย่างตั้งใจ (A)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการตีลูกหลังมือได้อย่างสนุกสนาน (S)

☐

สมรรถนะของผู้เรียน=ความสามารถในการสื่อสาร

☐

คุณลักษณะที่พึงประสงค์= มีวินัย, มุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน ขณะทำงานกับกลุ่มและงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงใน

ช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การสื่อสาร			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1												
2												
3												
4												
5												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่พึงประสงค์ ขณะผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียด ดังนี้ ระดับ 3 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=well)

ด้านการสื่อสาร ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้

ด้านกรมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วยความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ

ระดับ 2 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=good)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับ 1 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=poor)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อผู้บันทึก

()

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม

รายการ	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
การสื่อสาร	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วยความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ

แบบประเมิน RUBRICS

แบบทดสอบทักษะ

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่

5.3 นักเรียนสามารถฝึกการตีลูกหลังมือ 20 ครั้งได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการตีลูกหลังมือ 10 ครั้งภายใน 3 นาที (Ph)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การตีลูกหลังมือ					รวม	เกณฑ์
		น้อยกว่า 7 ครั้ง	7 ครั้ง	8 ครั้ง	9 ครั้ง	10 ครั้ง		
1								
2								
3								
4								
5								

เกณฑ์การตีลูกหลังมือ

การตีลูกหลังมือ	เกณฑ์	ระดับคะแนน
ตีลูกหลังมือได้ถูกต้อง	ดีมาก	5
ตีลูกหลังมือแต่จับไม่ผิด	ดี	4
ตีลูกหลังมือไม่ถูก	ปานกลาง	3
ตีลูกไม่ถูกจับไม่ไม่ถูก	พอใช้	2
ทำไม่ได้เลย	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
(นางสาวสุภารัตน์ ทุมรินทร์)

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่อง การตีลูกหลังมือ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- การจับไม้แบดที่นิยมใช้มากที่สุดสำหรับการตีลูกหลังมือมือเดียวคือแบบใด?
 - Eastern Forehand Grip
 - Continental Grip
 - Eastern Backhand Grip**
 - Western Grip
- จุดสัมผัสลูก (contact point) ที่เหมาะสมสำหรับการตี backhand มือเดียวควรอยู่ที่ตำแหน่งใด?
 - หลังลำตัว
 - ด้านหน้าในระดับสะโพก**
 - สูงกว่าศีรษะ
 - ใกล้ลำตัวมากที่สุด
- การหมุนไหล่และลำตัว (shoulder turn) ในการตี backhand มีประโยชน์อย่างไร?
 - ลดแรงตีเพื่อควบคุมลูก
 - ช่วยเพิ่มพลังและความแม่นยำของการตี**
 - ทำให้ผู้เล่นต้องใช้ข้อมือมากขึ้น
 - ไม่จำเป็นสำหรับ backhand
- หากผู้เล่นตี backhand แล้วลูกออกเส้นด้านซ้าย (สำหรับผู้ถนัดขวา) สาเหตุที่เป็นไปได้มากที่สุดคืออะไร?
 - หมุนไหล่เร็วเกินไป
 - หน้าไม้เปิดมากเกินไป
 - หน้าไม้ปิดมากเกินไป**
 - ใช้แรงจากขามากเกินไป
- การวางเท้าที่ถูกต้องในการตี backhand แบบสองมือควรเป็นอย่างไร?

ก. เท้าหน้าหันไปทางที่ดี และลำตัวหันข้าง

ข. ยืนหันตรงเข้าหาตาข่าย

ค. เท้าหลังข้ามไปหน้าเพื่อให้บิดตัวมากขึ้น

ง. ยืนเท้าชิดกันเพื่อควบคุมสมดุล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพลศึกษา ผู้สอน นางสาวสุตารัตน์ ทุมรินทร์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การตีลูกหน้ามือ

เรื่อง การตีลูกหน้ามือ

เวลา 1 ชั่วโมง/คาบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 จำนวน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 41 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 จำนวน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/9 จำนวน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

1.สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2.มาตรฐานการเรียนรู้ พ3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

3.ตัวชี้วัด เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

4. สาระสำคัญ การตีลูกหน้ามือ เป็นการตีทักษะเบื้องต้นของการเล่นแบดมินตัน เพราะการตีลูกหน้ามือได้ดีจะสามารถทำตีลูกตบ หรือลูกหยอดได้ดี การตีลูกหน้ามือนั้นการตีได้แบบธรรมชาติ การตบ การตีลูกกลาง และการหยอด

5.จุดประสงค์การเรียนรู้

5.1 นักเรียนสามารถบอกการตีลูกหน้ามือได้ (K)

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการตีลูกหน้ามือได้อย่างตั้งใจ (A)

5.3 นักเรียนสามารถฝึกการตีลูกหน้ามือ 10 ครั้งได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการตีลูกหน้ามือ 10 ครั้งภายใน 5 นาที (Ph)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการตีลูกหน้ามือได้อย่างสนุกสนาน (S)

6.สาระการเรียนรู้

6.1 การตีลูกหน้ามือทางขอขวา

6.2 การตีลูกหน้ามือทางขอซ้าย

7.สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

7.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร

7.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

- มุ่งมั่นในการทำงาน

8.สื่อการเรียนรู้

8.1 ลูกแบดมินตัน

8.2 นกหวีด

8.3 ไม้แบดมินตัน

8.4 กรวย

9.สัญลักษณ์

9.1 ครู = 

9.2 นักเรียน = 

9.3 ทิศทางการเคลื่อนที่ = 

9.4 กรวย = 

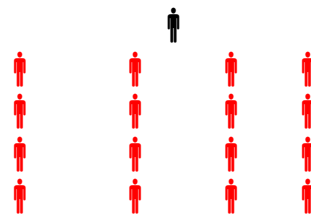
9.5 ลูกแบดมินตัน = 

10.กิจกรรมการเรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสาธิต Demonstration Method 4 ขั้นตอน)

10.1 ขั้นการสอน/ขั้นเตรียม (10นาที)

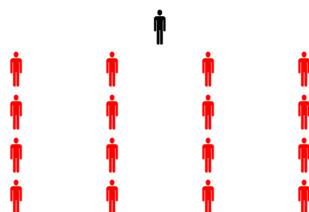
ครูให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 4 แถว แถวละเท่าๆกัน

ครูตรวจสอบเครื่องแต่งกาย ตรวจไม้แบดมินตัน ลูกแบดมินตัน พร้อมเช็คชื่อ



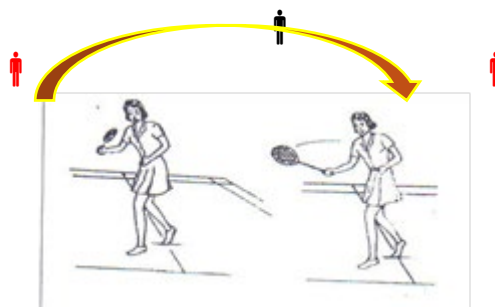
10.2 ขั้นอธิบายสาธิต (25 นาที)

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนทำการเรียนการสอน



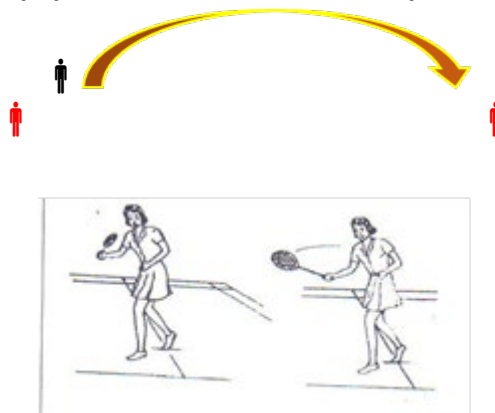
10.2.1 กิจกรรมที่ 1

- ครูอธิบายพร้อมสาธิตเรื่องการตีลูกหน้ามือ
- ให้นักเรียนปฏิบัติการตีลูกหน้ามือ



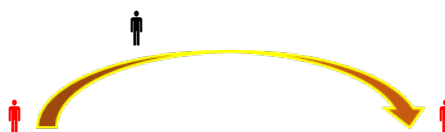
10.2.2 กิจกรรมที่ 2

- ให้นักเรียนจับคู่และปฏิบัติการตีลูกหน้ามือได้ถูกต้อง
- ให้นักเรียนจับคู่ตีลูกหน้ามือในสนามแบดมินตันให้คู่ตัวเองรับคนละครั้ง



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

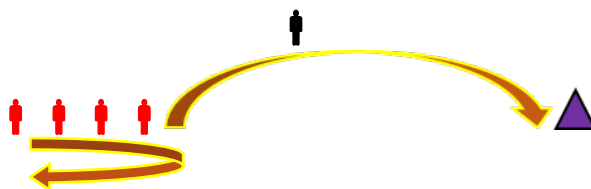
- ครูจะให้นักเรียนมาสอบการตีลูกหน้ามือกลับครุโดยให้ไปซ้อมกับเพื่อนมาก่อน



10.3 ขั้นสรุปผล (เวลา 15 นาที)

กิจกรรมที่ 1

- ให้นักเรียนตั้งแถวตอนแล้วปฏิบัติการตีลูกหน้ามือคนละ 5 ลูกแล้วสไลด์ไปต่อคนข้างหลัง



กิจกรรมที่ 2

- ครูสอบเก็บคะแนน ดีให้ลงจุดที่ครูกำหนด 20 ครั้ง ใครได้มากกว่า 10 ครั้งได้คะแนนเต็ม 10



10.4 ชั้นประเมินผล (10 นาที)

กิจกรรมที่ 1

- ให้นักเรียนอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้จากการเรียน
- สำนวณนักเรียนให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายพร้อมนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป

11. หลักฐานการเรียนรู้

- ใบความรู้

12. การวัดและประเมินผล

12.1 ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

12.1.1 ด้านความรู้ Knowledge (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ทำแบบทดสอบ 5 ข้อ	แบบทดสอบ	ถูกต้อง 3 ใน 5 ข้อ

12.2 ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

12.2.1 ด้านเจตคติ Attitude (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.2.2 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตวิญญาณในการแข่งขัน (CS) Competitive

Spiritual

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน
--------------	-----------------	-----------------------

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13.กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

14.สื่อและแหล่งเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....

.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....
.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางฉันทพร จุ่มหัวโทน)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

.....
.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....
.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศ

- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ภาพรวมของการเขียนแผนจัดการเรียนรู้

☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ปรับปรุง

ลงชื่อ.....อาจารย์นิเทศก์

(อาจารย์สุกัญญา โคตพันธุ์)

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอน

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

- แนวทางในการพัฒนา

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

- แนวทางในการแก้ไข

.....

.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....

.....

- เหตุผล

.....

.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

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

แบบประเมิน(Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

จุดประสงค์ เจตคติ (A)+(S)+สมรรถนะผู้เรียน+คุณลักษณะที่พึงประสงค์

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการตีลูกหน้ามือได้อย่างตั้งใจ (A)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการตีลูกหน้ามือได้อย่างสนุกสนาน (S)

☐ สมรรถนะของผู้เรียน=ความสามารถในการสื่อสาร

☐ คุณลักษณะที่พึงประสงค์= มีวินัย, มุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน ขณะทำงานกับกลุ่มและงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การสื่อสาร			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1												
2												
3												
4												
5												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่พึงประสงค์ ขณะผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียด ดังนี้ ระดับ 3 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=well)

ด้านการสื่อสาร ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้

ด้านกรมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วยความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ

ระดับ 2 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=good)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับ 1 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=poor)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อผู้บันทึก

()

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม

รายการ	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
--------	--------------	--------------	--------------

การสื่อสาร	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วย ความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ

แบบประเมิน RUBRICS

แบบทดสอบทักษะ

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่

5.3 นักเรียนสามารถฝึกการตีลูกหน้ามือ 10 ครั้งได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการตีลูกหน้ามือ 10 ครั้งภายใน 5 นาที (Ph)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การตีลูกหน้ามือ					รวม	เกณฑ์
		น้อยกว่า 7 ครั้ง	7 ครั้ง	8 ครั้ง	9 ครั้ง	10 ครั้ง		
1								
2								
3								
4								
5								

เกณฑ์การตีลูกหน้ามือ

การตีลูกหน้ามือ	เกณฑ์	ระดับคะแนน
ตีลูกหน้ามือได้ถูกต้อง	ดีมาก	5
ตีลูกหน้ามือแต่จับไม้ผิด	ดี	4
ตีลูกหน้ามือไม่ถูก	ปานกลาง	3
ตีลูกไม่ถูกจับไม้ไม่ถูก	พอใช้	2
ทำไม่ได้เลย	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุภารัตน์ ทุมรินทร์)

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เรื่อง การตีลูกหน้ามือ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ส่วนใดของร่างกายที่ควรเป็นแหล่งกำลังหลักในการตีลูกหน้ามือที่ถูกต้องที่สุด?
 - ก. ข้อมือ
 - ข. ลำตัวและสะโพก
 - ค. ข้อศอก
 - ง. ไหล่เท่านั้น
2. จุดสัมผัสลูก (contact point) ของการตีลูกหน้ามือที่เหมาะสมที่สุดควรอยู่ตำแหน่งใด?
 - ก. หลังลำตัว
 - ข. ด้านหน้าเล็กน้อยในระดับเอว
 - ค. สูงกว่าศีรษะ
 - ง. ชิดลำตัวมากที่สุด
4. การวางเท้าที่ดีขณะกำลังตี forehand ควรเป็นอย่างไร?
 - ก. เท้าอยู่นิ่งในท่าเดิมตลอด
 - ข. ยืนเท้าไขว้กันเพื่อให้บิดตัวมากขึ้น
 - ค. เท้าหน้าหันไปทิศทางที่ต้องการตี
 - ง. ยืนหันข้างจนเท้าอยู่ในแนวเดียวกันเสมอ
5. ผู้เล่นตีลูกหน้ามือแล้วลูกมักลอยออกหลังเส้น ควรแก้ไขอย่างไรเป็นอันดับแรก?
 - ก. เหยหน้าไม้มากขึ้น
 - ข. ลดการใช้ลำตัว
 - ค. ปิดหน้าไม้ลงเล็กน้อยหรือเพิ่ม topspin
 - ง. ลดแรงตีให้เบาที่สุด
5. ก่อนตี forehand ควรทำ split step (การย่อเตรียมพร้อม) เพื่ออะไร?
 - ก. เพื่อให้แรงกระโดดขึ้นสูง
 - ข. เพื่อให้เคลื่อนไหวเข้าหาลูกได้เร็วขึ้น
 - ค. เพื่อยืนสวຍงาม
 - ง. เพื่อหยุดการเคลื่อนที่ทั้งหมด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพลศึกษา ผู้สอน นางสาวสุภารัตน์ ทุมรินทร์
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ทักษะการตีลูกโด่งหลัง

เรื่อง ทักษะการตีลูกโด่งหลัง

เวลา 1 ชั่วโมง/คาบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 41 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/9 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

-
- 1.สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล
 - 2.มาตรฐานการเรียนรู้ พ3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 - 3.ตัวชี้วัด เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด
 4. สาระสำคัญ การใช้แรงจากลำแขน ข้อมือ และหัวไหล่ในการส่งลูกให้ลึกไปด้านหลังสนาม เพื่อตั้งรับและสร้างจังหวะให้ฝ่ายตรงข้ามเคลื่อนที่

5.จุดประสงค์การเรียนรู้

- 5.1 นักเรียนสามารถบอกทักษะการตีลูกโด่งหลังได้ (K)
- 5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการเดาะลูกหน้ามือได้อย่างตั้งใจ (A)
- 5.3 นักเรียนสามารถฝึกทักษะการตีลูกโด่งหลัง 30 ครั้งได้ (P)
- 5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการตีลูกโด่งหลัง 30 ครั้งภายใน 5 นาที (Ph)
- 5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการตีลูกโด่งหลังได้อย่างสนุกสนาน (S)

6.สาระการเรียนรู้

6.1 ทักษะการตีลูกที่เน้นการใช้แรงจาก ข้อมือ แขน และไหล่ เป็นหลัก โดยเหวี่ยงไม้จากด้านหลังศีรษะ ตวัดแขน และตีลูกให้ลอยโด่งไปด้านหลังของคู่ต่อสู้ ซึ่งจะเน้นการใช้ แรงจากส่วนบนของร่างกาย และจังหวะการ ถ่ายน้ำหนักตัว ไปยังเท้าหน้าเมื่อตีลูกเสร็จ

7.สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 7.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร

7.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

- มุ่งมั่นในการทำงาน

8.สื่อการเรียนรู้

8.1 ลูกแบดมินตัน

8.2 นกหวีด

8.3 ไม้แบดมินตัน

8.4 กรวย

9.สัญลักษณ์

9.1 ครู = 

9.2 นักเรียน = 

9.3 ทิศทางการเคลื่อนที่ = 

9.4 กรวย = 

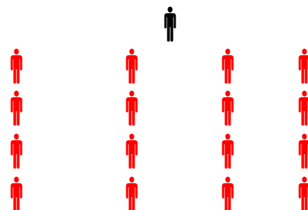
9.5 ลูกแบดมินตัน = 

10.กิจกรรมการเรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสาธิต Demonstration Method 4 ขั้นตอน)

10.1 ขั้นการสอน/ขั้นเตรียม (10นาที)

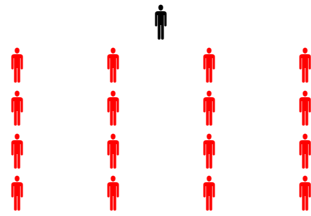
ครูให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 4 แถว แถวละเท่าๆกัน

ครูตรวจเครื่องแต่งกาย ตรวจไม้แบดมินตัน ลูกแบดมินตัน พร้อมเช็คชื่อ



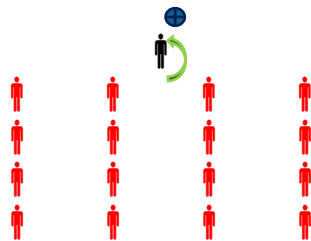
10.2 ขั้นตอนอธิบายสาธิต (25 นาที)

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนทำการเรียนการสอน



10.2.1 กิจกรรมที่ 1

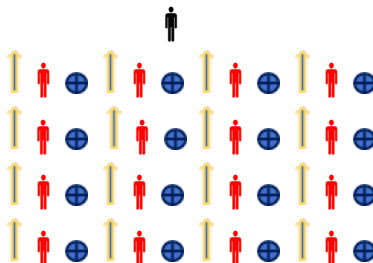
- ครูสาธิตวิธีการเดาะลูกหน้ามือให้นักเรียนดูว่าวิธีการจับไม้ควรเป็นในลักษณะไหน
- สังเกตข้อมือ



10.2.2 กิจกรรมที่ 2

- ครูให้นักเรียนฝึกการเดาะลูกแบดมินตันหน้ามือ โดยครูจะคอยให้คำแนะนำและจัดทำทางให้

ถูกต้อง



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

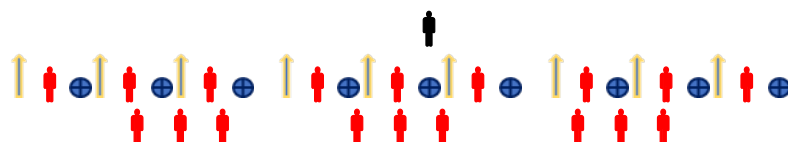
- ครูให้นักเรียนสอบทักษะการเดาะลูกแบดมินตันหน้ามือ
- ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 6 คนมาสอบกับครู



10.3 ขั้นสรุปผล (เวลา 15 นาที)

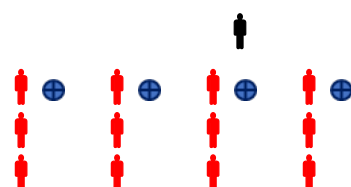
กิจกรรมที่ 1

- ครูให้นักเรียนจับกลุ่มมาสอบทักษะการเดาะลูกหน้ามือกับครูใครพร้อมแล้วออกมาสอบได้เลย



กิจกรรมที่ 2

- ครูสอบเก็บคะแนน 30 คะแนน ตก 1 ครั้ง คะแนนจากเต็ม 10 จะเหลือ 9 ลดลงไปเรื่อยๆ ตามความสามารถ



10.4 ชั้นประเมินผล (10 นาที)

กิจกรรมที่ 1

- ให้นักเรียนอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้จากการเรียน
- สำนวนนักเรียนให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายพร้อมนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป

11.หลักฐานการเรียนรู้

- ใบความรู้

12.การวัดและประเมินผล

12.1 ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

12.1.1 ด้านความรู้ Knowledge (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ทำแบบทดสอบ 5 ข้อ	แบบทดสอบ	ถูกต้อง 3 ใน 5 ข้อ

12.2 ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

12.2.1 ด้านเจตคติ Attitude (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.2.2 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตวิญญาณในการแข่งขัน (CS) Competitive

Spiritual

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13.กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

14.สื่อและแหล่งเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....

.....

☐

ใช้สอนได้

☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวจิรารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....

.....

☐

ใช้สอนได้

☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางฉันทพร จุ่มหัวโทน)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

.....

.....

☐

ใช้สอนได้

☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....
.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศ

- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ภาพรวมของการเรียนแผนจัดการเรียนรู้

☐ ดีมาก

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

ลงชื่อ.....อาจารย์นิเทศก์

(อาจารย์สุกัญญา โคตุพันธ์)

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอน

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการพัฒนา

.....
.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการแก้ไข

.....
.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....
.....

- เหตุผล

.....
.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

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

แบบประเมิน(Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

จุดประสงค์ เจตคติ (A)+(S)+สมรรถนะผู้เรียน+คุณลักษณะที่พึงประสงค์

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการเดาะลูกหน้ามือได้อย่างตั้งใจ (A)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการเดาะลูกหน้ามือได้อย่างสนุกสนาน (S)

☐

สมรรถนะของผู้เรียน=ความสามารถในการสื่อสาร

☐

คุณลักษณะที่พึงประสงค์= มีวินัย, มุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน ขณะทำงานกับกลุ่มและงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงใน
ช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การสื่อสาร			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1												
2												
3												
4												
5												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่พึงประสงค์ ขณะ
ผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียด ดังนี้ ระดับ 3
คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=well)

ด้านการสื่อสาร ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.
สามารถแนะนำเพื่อนได้

ด้านกรมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจใน
การปฏิบัติ

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วย
ความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ

ระดับ 2 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=good)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านกรมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับ 1 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=poor)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านกรมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อผู้บันทึก

(

)

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม

รายการ	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
การสื่อสาร	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วยความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ

แบบประเมิน RUBRICS

แบบทดสอบทักษะ

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่

5.3 นักเรียนสามารถฝึกการเคาะลูกหม้อ 30 ครั้งได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการเคาะลูกหม้อได้แบดมินตัน 30 ครั้งภายใน 5 นาที (Ph)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ทักษะการตีลูกโด่งหลัง					รวม	เกณฑ์
		น้อยกว่า 7 ครั้ง	7 ครั้ง	8 ครั้ง	9 ครั้ง	10 ครั้ง		
1								
2								
3								
4								
5								

เกณฑ์ทักษะการตีลูกโด่งหลัง

ทักษะการตีลูกโด่งหลัง	เกณฑ์	ระดับคะแนน
เคาะลูกไม่ตกเลย	ดีมาก	5
ตก 1 ครั้ง	ดี	4
ตก 2 ครั้ง	ปานกลาง	3
ตก 3 ครั้ง	พอใช้	2
ทำไม่ได้เลย	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุตารัตน์ ทุมรินทร์)

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่อง ทักษะการตีลูกโด่งหลัง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. การตีลูกโด่งใช้เมื่อลูกลอยมาอย่างไร

ก. เหนือศีรษะ

ข. เหนือไหล่

ค. เหนือสะโพก

ง. ต่ำกว่าเอว

2. ลูกโด่งแบบหน้ามือเหนือศีรษะ ใช้เมื่อลูกลอยอยู่เหนือศีรษะทางด้านหน้ามือ ปกติใช้เล่นเมื่ออยู่ตำแหน่งใดของสนาม

ก. หลัง

ข. หน้า

ค. ซ้าย

ง. ขวา

3. การตีลูกโด่งหลัง หรือ การโยนลูกโด่งหลัง คือ ลูกที่พุ่งขึ้นไปในอากาศ และตกลงมาในมุม 90 องศา ในสนามฝ่ายตรงข้าม ซึ่งเป็นลูกที่ได้ทั้งด้านหน้ามือ และด้านหลังมือ โดยจะตีอย่างไร

ก.เหนือศีรษะ มีลักษณะการเคลื่อนที่ไปในแนววิถีโค้งไปยังแดนหลังของสนาม

บริเวณเส้นเขตหลัง

ข.ระดับไหล่ มีลักษณะการเคลื่อนที่ไปในแนววิถีโค้งไปยังแดนหลังของสนามบริเวณ

เส้นเขตหลัง

ค.เหนือเอว มีลักษณะการเคลื่อนที่ไปในแนววิถีโค้งไปยังแดนหลังของสนาม

บริเวณเส้นเขต

หลัง

ง.ต่ำกว่าเอว มีลักษณะการเคลื่อนที่ไปในแนววิถีโค้งไปยังแดนหลังของสนามบริเวณ

เส้นเขตหลัง

4. เป้าหมายของการตีลูกโยนโด่ง คือตำแหน่งใด

ก. มุมคอร์ทด้านหน้าของคู่แข่ง

ข. มุมคอร์ทด้านหลังของคู่แข่ง

ค. มุมคอร์ทด้านขวาของคู่แข่ง

ง. มุมคอร์ทด้านซ้ายของคู่แข่ง

5. ลูกที่ต้องตีให้สูง และลึกมาก มีเป้าหมายห่างจากเส้นหลังเข้ามาประมาณ 1 ฟุต โดยความสูงของลูกเป็นเรื่องสำคัญประการแรก ยิ่งตีได้สูงก็ยิ่งมีเวลากลับเข้าที่ได้นาน และประการสองคู่ต่อสู้ต้องออกแรงมาก และตีได้ยากมากขึ้น เนื่องจากการตกของลูกเป็นมุม 90 องศา คือลูกอะไร

ก. The Attacking Clear

ข. Overhead Forehand Clear

ค. ลูกโด่งโจมตี

ง. ลูกโด่งป้องกัน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพลศึกษา ผู้สอน นางสาวสุตารัตน์ ทุมรินทร์
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การหยอดและรับ

เรื่อง การหยอดและรับ

เวลา 1 ชั่วโมง/คาบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 41 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/9 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

1.สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2.มาตรฐานการเรียนรู้ พ3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

3.ตัวชี้วัด เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

4. สาระสำคัญ การจับไม้ และการยืนให้อยู่ในสภาพพร้อมตลอดเวลา การเล่นลูกหยอดและรับต้องเล่นด้วยไหวพริบจริงๆ และสามารถได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ การหยอดและรับลูกต้องตีเบาๆ ต้องฝึกให้ชำนาญจนสามารถรู้จังหวะของการหยอดได้ดี การเล่นลูกหลอตเพื่อต้องการล่อหลอกคู่ต่อสู้ให้ส่งลูกมาโด่ง ทำให้เราสามารถตบได้ง่ายหรือเราอาจไม่ตบแต่หยอดต่อก็ได้ วิธีนี้อาจทำให้คู่ต่อสู้เสียหลักไม่สามารถรับลูกได้

5.จุดประสงค์การเรียนรู้

- 5.1 นักเรียนสามารถบอกการหยอดและรับได้ (K)
- 5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการหยอดและรับได้อย่างตั้งใจ (A)
- 5.3 นักเรียนสามารถฝึกการหยอดและรับ 20 ครั้งได้ (P)
- 5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการหยอดและรับ 20 ครั้งภายใน 5 นาที (Ph)
- 5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการหยอดและรับได้อย่างสนุกสนาน (S)

6.สาระการเรียนรู้

- 6.1 การหยอดและรับหน้าเน็ต
- 6.2 การหยอดและรับท้ายขอบ

7.สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 7.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
 - ความสามารถในการสื่อสาร
- 7.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์
 - มีวินัย
 - มุ่งมั่นในการทำงาน

8.สื่อการเรียนรู้

8.1 ลูกแบดมินตัน

8.2 นกหวีด

8.3 ไม้แบดมินตัน

8.4 กรวย

9.สัญลักษณ์

9.1 ครู = 

9.2 นักเรียน = 

9.3 ทิศทางการเคลื่อนที่ = 

9.4 กรวย = 

9.5 ลูกแบดมินตัน = 

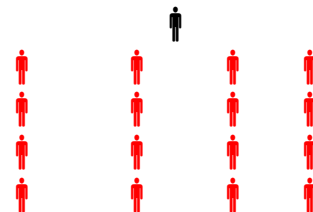
10.กิจกรรมการเรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสาธิต Demonstration Method 4 ขั้นตอน)

10.1 ขั้นการสอน/ขั้นเตรียม (10นาที)

ครูให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 4 แถว แถวละเท่าๆกัน

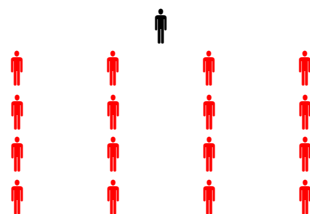
ครูตรวจเครื่องแต่งกาย ตรวจไม้แบดมินตัน ลูกแบดมินตัน พร้อมเช็คชื่อ

ครูชี้แจงเนื้อหาในคาบให้นักเรียนเข้าใจ



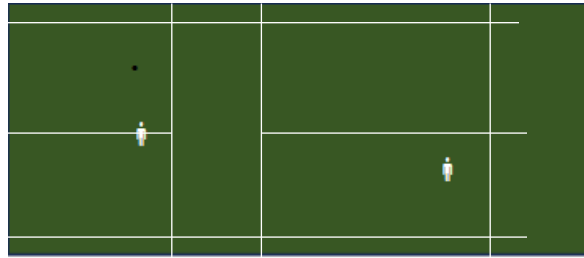
10.2 ขั้นอธิบายสาธิต (25 นาที)

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนทำการเรียนการสอน



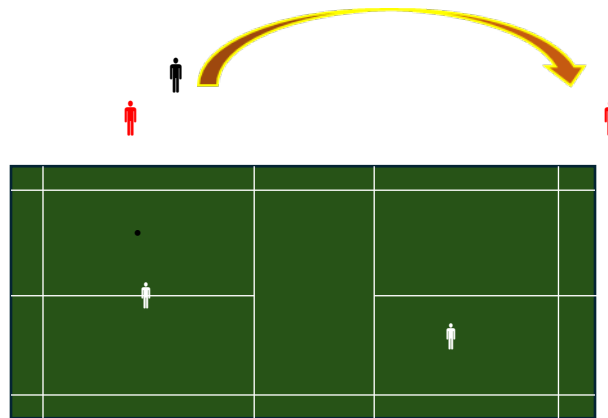
10.2.1 กิจกรรมที่ 1

- ครูอธิบายพร้อมสาธิตเรื่องการหยอดและรับให้นักเรียนดู



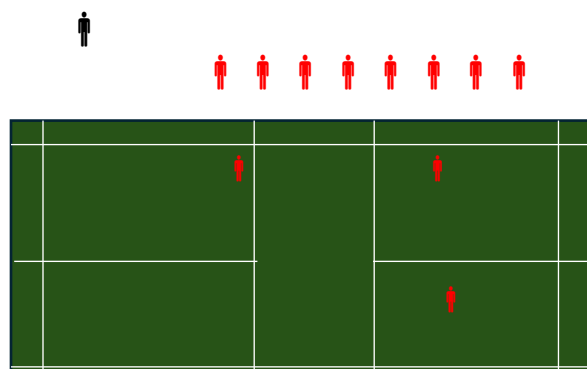
10.2.2 กิจกรรมที่ 2

- ครูให้นักเรียนปฏิบัติการหยอดและรับทีละคน
- ครูสังเกตและสอบถามความเข้าใจของนักเรียน



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

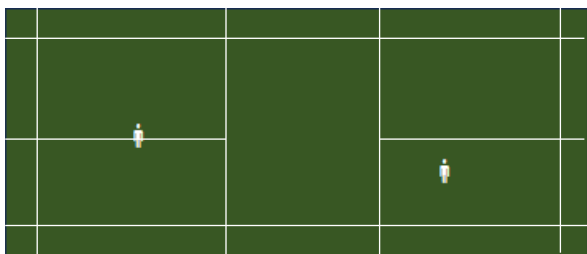
- ให้นักเรียนปฏิบัติการหยอดและรับในสนามแบดมินตันโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆกัน
- ให้เพื่อนไปอยู่ตรงกันข้ามเพื่อส่งลูกมาให้เพื่อทำการหยอดและรับลูกแบดมินตัน จำนวน 5 ลูก



10.3 ขั้นสรุปผล (เวลา 15 นาที)

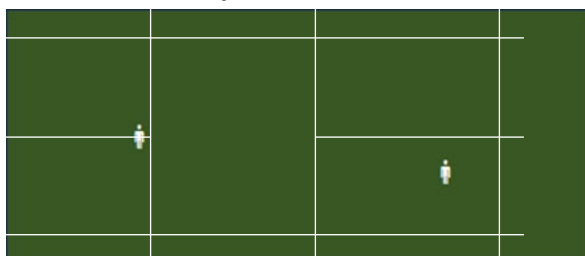
กิจกรรมที่ 1

- นักเรียนจับคู่และลงมือปฏิบัติการหยอดและรับคนละ 5 ลูกแล้วให้ลูกลงจุดที่กำหนดให้
- นักเรียนสามารถนำการหยอดและรับไปใช้ในการแข่งขันกีฬาแบดมินตันได้



กิจกรรมที่ 2

- ครูสอบเก็บคะแนน ดีให้ลงจุดที่ครูกำหนด 20 ครั้ง ใครได้มากกว่า 10 ครั้งได้คะแนนเต็ม 10



10.4 ขั้นประเมินผล (10 นาที)

กิจกรรมที่ 1

- ครูเพิ่มเติมคุณธรรมจริยธรรมในการมีน้ำใจนักกีฬา มีความรับผิดชอบ
- ให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย
- ครูนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

11.หลักฐานการเรียนรู้

- ใบความรู้

12.การวัดและประเมินผล

12.1 ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

12.1.1 ด้านความรู้ Knowledge (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ทำแบบทดสอบ 5 ข้อ	แบบทดสอบ	ถูกต้อง 3 ใน 5 ข้อ

12.2 ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

12.2.1 ด้านเจตคติ Attitude (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.2.2 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตวิญญาณในการแข่งขัน (CS) Competitive

Spiritual

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13.กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

14.สื่อและแหล่งเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ
(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)
นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....
.....

☐

ใช้สอนได้

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....
(นางสาวจิตรัตน์ เจนเขียวชาญ)
ตำแหน่ง ครู

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....
.....

☐

ใช้สอนได้

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....
(นางธัญพร จุ่มหัวโตน)
ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

.....
.....

☐ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....
.....☐ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศ

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ภาพรวมของการเขียนแผนจัดการเรียนรู้

☐

ดีมาก

☐

ดี

☐

พอใช้

☐

ปรับปรุง

ลงชื่อ.....อาจารย์นิเทศก์

(อาจารย์สุกัญญา โคตพันธุ์)

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอน

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการพัฒนา

.....
.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการแก้ไข

.....
.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....
.....

- เหตุผล

.....
.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

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

แบบประเมิน(Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

จุดประสงค์ เจตคติ (A)+(S)+สมรรถนะผู้เรียน+คุณลักษณะที่พึงประสงค์

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการหยุดและรับได้อย่างตั้งใจ (A)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการหยุดและรับได้อย่างสนุกสนาน (S)

☐

สมรรถนะของผู้เรียน=ความสามารถในการสื่อสาร

☐

คุณลักษณะที่พึงประสงค์= มีวินัย, มุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน ขณะทำงานกับกลุ่มและงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงใน
ช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การสื่อสาร			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1												
2												
3												
4												
5												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่พึงประสงค์ ขณะ
ผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียด ดังนี้ ระดับ 3
คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=well)

ด้านการสื่อสาร ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.
สามารถแนะนำเพื่อนได้

ด้านความมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจใน
การปฏิบัติ

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วย
ความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ

ระดับ 2 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=good)

ด้านการสื่อสาร ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับ 1 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=poor)

ด้านการสื่อสาร ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อผู้บันทึก

()

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม

รายการ	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
การสื่อสาร	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วย ความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ

แบบประเมิน RUBRICS

แบบทดสอบทักษะ

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่

5.3 นักเรียนสามารถฝึกการหยอดและรับ 20 ครั้งได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการหยอดและรับ 20 ครั้งภายใน 5 นาที (Ph)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การหยอดและรับ					รวม	เกณฑ์
		น้อยกว่า 7 ครั้ง	7 ครั้ง	8 ครั้ง	9 ครั้ง	10 ครั้ง		
1								
2								
3								
4								
5								

เกณฑ์การหยอดและรับ

การหยอดและรับ	เกณฑ์	ระดับคะแนน
หยอดได้ถูกต้องและแม่นยำ	ดีมาก	5
หยอดได้ถูกต้อง	ดี	4
หยอดได้ถูกต้องมากกว่าผิด	ปานกลาง	3
ดีถูกไม่ถูกจับไม่ไม่ถูก	พอใช้	2
ทำไม่ได้เลย	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่อง การหยอดและรับ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ในการตีลูกหยอด หน้าไม้ควรอยู่ในลักษณะใดเพื่อควบคุมความเบาและตำแหน่งของลูก?
 - ก. หายหน้าไม้มาก
 - ข. ปิดหน้าไม้ลงทั้งหมด
 - ค. หน้าไม้นิ่งและเอียงเล็กน้อยให้ลูกไหลออก
 - ง. จัดข้อมือแรง ๆ เพื่อให้ลูกตกเร็ว
2. เมื่อต้อง “รับลูกหยอด” ตำแหน่งยืนเริ่มต้นที่เหมาะสมที่สุดคือข้อใด?
 - ก. ยืนชิดเส้นหน้าเพื่อรับง่าย
 - ข. ยืนกลางคอร์ตเล็กน้อยหลังจากเล่นลูกตีโต้
 - ค. ยืนหลังสุดของคอร์ตเสมอ
 - ง. ยืนเฉียงข้างซ้ายเท่านั้น
3. การก้าวเท้าแบบใดมีประโยชน์มากที่สุดในการเข้ารับลูกหยอดที่ตกใกล้เน็ต?
 - ก. ก้าวเท้าซ้าย-ขวาเร็ว ๆ แบบสับเท้า
 - ข. ก้าวเท้ายาวพร้อมโน้มลำตัวไปด้านหน้า
 - ค. กระโดดสองเท้าเข้าหาลูก
 - ง. ก้าวถอยหลังหนึ่งก้าวก่อนค่อยพุ่งขึ้นหน้า
4. หากผู้เล่นตีลูกหยอดแล้วลูกมักลิกเกินไป สาเหตุที่เป็นไปได้มากที่สุดคืออะไร?
 - ก. ใช้แรงจากแขนมากเกินไป
 - ข. หน้าไม้ปิดเกินไป
 - ค. ข้อมืออ่อนเกินไป
 - ง. ตีลูกไม่โดนกลางหน้าไม้
5. เมื่อต้องรับลูกหยอด ควรใช้หน้าไม้ลักษณะใดเพื่อให้มีโอกาสแก้ลูกกลับขึ้นได้ง่ายที่สุด?
 - ก. เปิดหน้าไม้เล็กน้อยเพื่อยกลูกขึ้น
 - ข. ปิดหน้าไม้ลงให้ลูกพุ่งลง

ค. หันหน้าไม่ไปด้านข้าง

ง. ตีด้วยขอบไม้เพื่อให้ลูกลอย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพลศึกษา ผู้สอน นางสาวสุตารัตน์ ทุมรินทร์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 การตีลูกตบและรับ

เรื่อง การตีลูกตบและรับ

เวลา 1 ชั่วโมง/คาบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 จำนวน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 41 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 จำนวน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/9 จำนวน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

1.สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2.มาตรฐานการเรียนรู้ พ3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

3.ตัวชี้วัด เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

4. สาระสำคัญ การตีลูกตบและรับเป็นลูกที่สำคัญมากเพราะเป็นได้ทั้งลูกโต้และลูกทำคะแนน ในการเล่นแบบมินตันถ้าผู้เล่นคนใดมีความสามารถในการเล่นลูกตบและรับได้ดี ก็มีโอกาสดำเนินชัยชนะจากคู่ต่อสู้ได้ง่าย ในการเล่นลูกตบนั้นมีหลักที่จะใช้ในการฝึก

5.จุดประสงค์การเรียนรู้

5.1 นักเรียนสามารถบอกการตีลูกตบและรับได้ (K)

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการตีลูกตบและรับได้อย่างตั้งใจ (A)

5.3 นักเรียนสามารถฝึกการตีลูกตบและรับ 10 ครั้งได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการตีลูกตบและรับ 10 ครั้งภายใน 5 นาที (Ph)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการตีลูกตบและรับได้อย่างสนุกสนาน (S)

6.สาระการเรียนรู้

6.1 การตีลูกตบและรับหน้าเน็ต

6.2 การตีลูกตบและรับกลางขอด

6.3 การตีลูกตบและรับหลังขอด

7.สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

7.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร

7.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

- มุ่งมั่นในการทำงาน

8.สื่อการเรียนรู้

8.1 ลูกแบดมินตัน

8.2 นกหวีด

8.3 ไม้แบดมินตัน

8.4 กรวย

9.สัญลักษณ์

9.1 ครู = 

9.2 นักเรียน = 

9.3 ทิศทางการเคลื่อนที่ = 

9.4 กรวย = 

9.5 ลูกแบดมินตัน = 

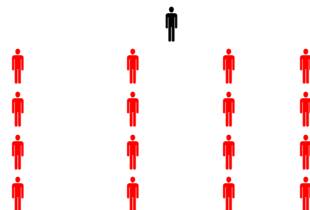
10.กิจกรรมการเรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสาธิต Demonstration Method 4 ขั้นตอน)

10.1 ขั้นการสอน/ขั้นเตรียม (10นาที)

ครูให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 4 แถว แถวละเท่าๆกัน

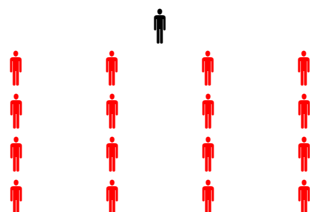
ครูตรวจสอบเครื่องแต่งกาย ตรวจไม้แบดมินตัน ลูกแบดมินตัน พร้อมเช็คชื่อ

ครูชี้แจงเนื้อหาในคาบให้นักเรียนเข้าใจ



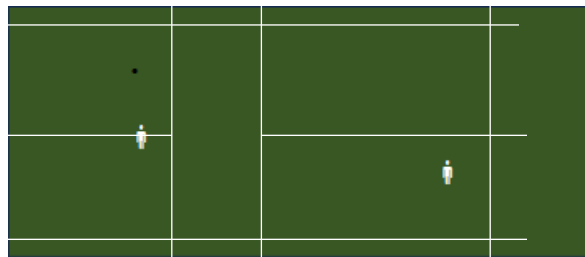
10.2 ขั้นตอนิบายสาธิต (25 นาที)

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนทำการเรียนการสอน



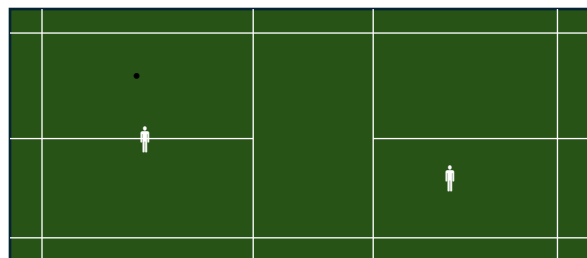
10.2.1 กิจกรรมที่ 1

- ครูอธิบายพร้อมสาธิตเรื่องการตีลูกตบและรับ ให้นักเรียนดูและให้นักเรียน ปฏิบัติตาม
- ครูให้นักเรียนปฏิบัติการตีลูกตบและรับ
- ครูสังเกตและสอบถามความเข้าใจของนักเรียน



10.2.2 กิจกรรมที่ 2

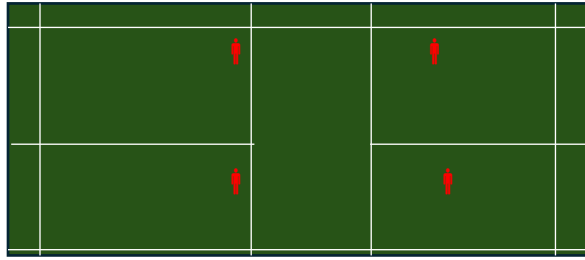
- ให้นักเรียนตั้งแถวตอนเท่าๆกันแล้วตีลูกตบ
- ครูให้นักเรียนตีสลับกันไปมาฝึกความคุ้นชิน



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

- ให้นักเรียนปฏิบัติการตีลูกตบและรับในสนามเบดมินตันโดยให้นักเรียนจับคู่กัน



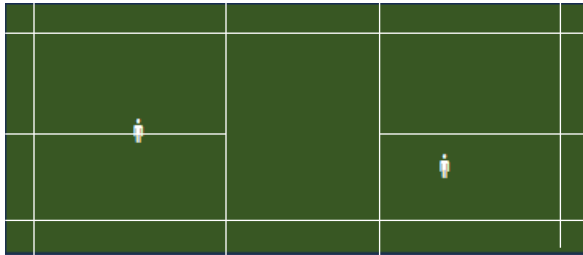


10.3 ขั้นสรุปผล (เวลา 15 นาที)

กิจกรรมที่ 1

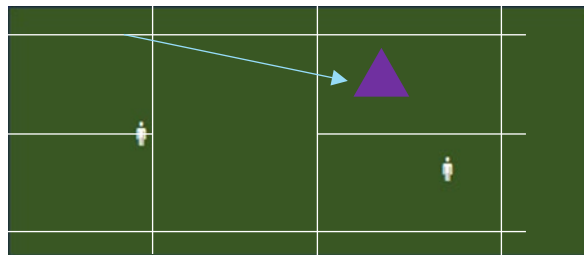
- ให้นักเรียนจับคู่กันแล้วปฏิบัติตีลูกตบและรับในสนามแบดมินตัน
- ครูจะให้นักเรียนสอบเก็บคะแนนโดยจะให้เพื่อนมาตีลูกตบและอีกคนมารับจะนับแค่คนที่ตีลูก

ตบเท่านั้น



กิจกรรมที่ 2

- ครูสอบเก็บคะแนน ตีให้ลงจุดที่ครูกำหนด 10 ครั้ง ใครทำได้เต็ม 10 ก็ได้คะแนนเต็ม



10.4 ขั้นประเมินผล (10 นาที)

กิจกรรมที่ 1

- ครูเพิ่มเติมคุณธรรมจริยธรรมในการมีน้ำใจนักกีฬา มีความรับผิดชอบ
- ให้นักเรียนสรุปบทเรียนในคาบนี้
- ครูนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

11.หลักฐานการเรียนรู้

- ใบความรู้

12.การวัดและประเมินผล

12.1 ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

12.1.1 ด้านความรู้ Knowledge (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ทำแบบทดสอบ 5 ข้อ	แบบทดสอบ	ถูกต้อง 3 ใน 5 ข้อ

12.2 ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

12.2.1 ด้านเจตคติ Attitude (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.2.2 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตวิญญาณในการแข่งขัน (CS) Competitive

Spiritual

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13.กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

14.สื่อและแหล่งเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ
(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)
นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....
.....

☐

ใช้สอนได้

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....
(นางสาวจิตรัตน์ เจนเชี่ยวชาญ)
ตำแหน่ง ครู

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....
.....

☐

ใช้สอนได้

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....
(นางธัญพร จุ่มหัวโตน)
ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

.....
.....

☐ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....
.....☐ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศ

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

☐

เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ภาพรวมของการเขียนแผนจัดการเรียนรู้

☐

ดีมาก

☐

ดี

☐

พอใช้

☐

ปรับปรุง

ลงชื่อ.....อาจารย์นิเทศก์

(อาจารย์สุกัญญา โคตพันธุ์)

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอน

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการพัฒนา

.....
.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการแก้ไข

.....
.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....
.....

- เหตุผล

.....
.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุภารัตน์ ทุมรินทร์)

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

แบบประเมิน(Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

จุดประสงค์ เจตคติ (A)+(S)+สมรรถนะผู้เรียน+คุณลักษณะที่พึงประสงค์

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายการตีลูกตบและรับได้อย่างตั้งใจ (A)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในการตีลูกตบและรับได้อย่างสนุกสนาน (S)

☐

สมรรถนะของผู้เรียน=ความสามารถในการสื่อสาร

☐

คุณลักษณะที่พึงประสงค์= มีวินัย, มุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน ขณะทำงานกับกลุ่มและงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงใน
ช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การสื่อสาร			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1												
2												
3												
4												
5												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่พึงประสงค์ ขณะ
ผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียด ดังนี้ ระดับ 3
คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=well)

ด้านการสื่อสาร ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.
สามารถแนะนำเพื่อนได้

ด้านความมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจใน
การปฏิบัติ

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วย
ความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ

ระดับ 2 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=good)

ด้านการสื่อสาร ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับ 1 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=poor)

ด้านการสื่อสาร ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อผู้บันทึก

()

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม

รายการ	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
การสื่อสาร	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วย ความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ

แบบประเมิน RUBRICS

แบบทดสอบทักษะ

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่

5.3 นักเรียนสามารถฝึกการตีลูกตบและรับ 10 ครั้งได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติการตีลูกตบและรับ 10 ครั้งภายใน 5 นาที (Ph)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การตีลูกตบและรับ					รวม	เกณฑ์
		น้อยกว่า 7 ครั้ง	7 ครั้ง	8 ครั้ง	9 ครั้ง	10 ครั้ง		
1								
2								
3								
4								
5								

เกณฑ์การตีลูกตบและรับ

การตีลูกตบและรับ	เกณฑ์	ระดับคะแนน
ตีลูกตบและรับได้ถูกต้องต่อเนื่อง	ดีมาก	5
ตีลูกตบและรับได้ถูกต้องแต่ไม่ต่อเนื่อง	ดี	4
ตีลูกตบและรับไม่ถูก	ปานกลาง	3
ตีไม่ถูกและรับไม่ได้	พอใช้	2
ทำไม่ได้เลย	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่อง การตีลูกตบและรับ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ส่วนใดของร่างกายควรใช้ในการสร้างแรงหลักของลูกตบที่ถูกต้องที่สุด?
 - ก. ข้อมืออย่างเดียว
 - ข. ไหล่และลำตัวหมุนร่วมกับแรงเหวี่ยงแขน
 - ค. นิ้วมือเท่านั้น
 - ง. การกระโดดสูงอย่างเดียว
2. ในการตีลูกตบเหนือศีรษะ (Overhead Smash) จุดสัมผัสลูกที่เหมาะสมคืออะไร?
 - ก. ด้านข้างลำตัวต่ำกว่าศีรษะ
 - ข. สูงกว่าและหน้าแนวศีรษะเล็กน้อย
 - ค. หลังศีรษะ
 - ง. ต่ำระดับเอว
3. หากผู้เล่นตีลูกตบแล้วลูกมักไม่แรง สาเหตุใดเป็นไปได้มากที่สุด?
 - ก. ใช้แขนเหวี่ยงเร็วเกินไป
 - ข. ไม่หมุนลำตัวและใช้แรงจากไหล่มากพอ
 - ค. เปิดหน้าไม้มากเกินไป
 - ง. วิ่งเข้าหาลูกเร็วเกินไป
4. หลักการสำคัญที่สุดในการ “รับลูกตบ” คืออะไร?
 - ก. ยืนตัวตรงไม่ขยับ
 - ข. เปิดหน้าไม้กว้างที่สุด
 - ค. ลดแรงลูกตบและควบคุมให้ลูกลอยกลับขึ้น
 - ง. กระโดดขึ้นเพื่อรับทุกครั้ง
5. การจับไม้แบดไหนที่เหมาะสมในการรับลูกตบมากที่สุด?
 - ก. Western Grip
 - ข. Backhand Grip หรือแบบใกล้เคียง Continental

ค. Panhandle Grip

ง. ใช้การจับไม้แบบส้อมตามสถานการณ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพลศึกษา ผู้สอน นางสาวสุภารัตน์ ทุมรินทร์
หน่วยการเรียนรู้ที่ 10 ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

เรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

เวลา 1 ชั่วโมง/คาบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 จำนวน 41 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/9 จำนวน 40 คน	ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568	โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด

1.สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2.มาตรฐานการเรียนรู้ พ3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

3.ตัวชี้วัด เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

4. สาระสำคัญ การเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายต้องมีความเข้าใจทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น กิจกรรมทางกายและการแสดงการควบคุมตนเองเมื่อปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวทั้งแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ต้องมีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง

5.จุดประสงค์การเรียนรู้

- 5.1 นักเรียนสามารถบอกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้ (K)
- 5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้อย่างตั้งใจ (A)
- 5.3 นักเรียนสามารถฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้ (P)
- 5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นภายใน 5 นาที (Ph)
- 5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้อย่างสนุกสนาน (S)

6.สาระการเรียนรู้

- 6.1 การยืน
- 6.2 การทรงตัว
- 6.3 การวิ่ง,การหยุด
- 6.4 การสไลด์
- 6.5 การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ข้างหลัง ด้านข้าง

7.สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 7.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
 - ความสามารถในการสื่อสาร
- 7.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์
 - มีวินัย
 - มุ่งมั่นในการทำงาน

8.สื่อการเรียนรู้

- 8.1 ลูกแบดมินตัน
- 8.2 นกหวีด
- 8.3 ไม้แบดมินตัน
- 8.4 กรวย

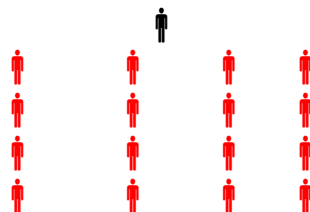
9.สัญลักษณ์

- 9.1 ครู = 
- 9.2 นักเรียน = 
- 9.3 ทิศทางการเคลื่อนที่ = 
- 9.4 กรวย = 
- 9.5 ลูกแบดมินตัน = 

10.กิจกรรมการเรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสาธิต Demonstration Method 4 ขั้นตอน)

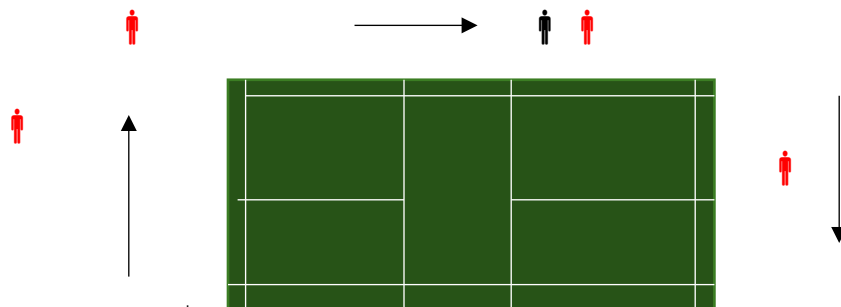
10.1 ขั้นการสอน/ขั้นเตรียม (10นาที)

ครูให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 4 แถว แถวละเท่าๆกัน
ครูผู้สอนทักทายนักเรียนพร้อมเช็คชื่อ



10.2 ชั้นอธิบายสาริต (25 นาที)

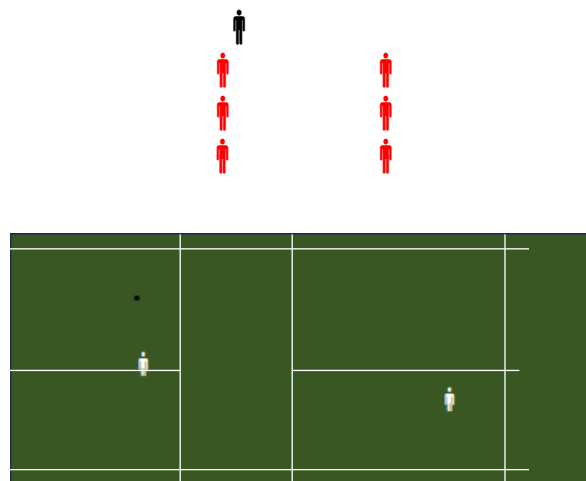
- อบอุ่นร่างกายโดยวิ่งอยู่กับที่วิ่งรอบสนามแบดมินตัน 5 รอบ



10.2.1 กิจกรรมที่ 1

- ครู อธิบายพร้อมกับสาริตให้นักเรียนรู้และเข้าใจถึงลักษณะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในกีฬาแบดมินตัน

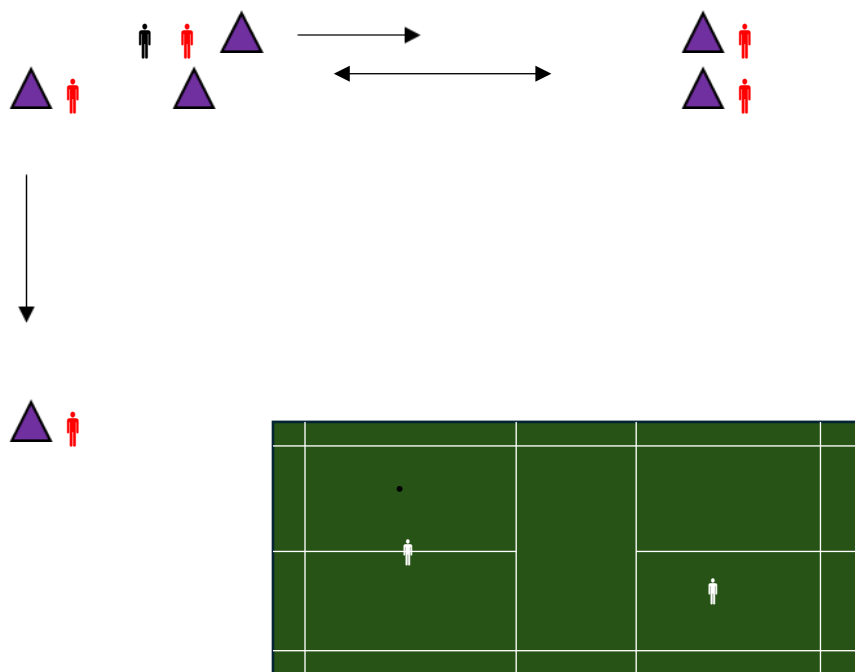
- ให้นักเรียนปฏิบัติการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในกีฬาแบดมินตัน
- ครูอธิบายพร้อมสาริตลักษณะของการยืนที่ถูกต้อง
- ครูและนักเรียนสาริตเรื่องลักษณะของการยืน
- ครูตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน
- ครูอธิบายลักษณะของการเคลื่อนที่ของเท้าให้นักเรียนฟังเพื่อปฏิบัติ 4
- ครูปฏิบัติการเคลื่อนที่ของเท้าได้อย่างถูกต้องให้นักเรียนดูเพื่อปฏิบัติ
- ครูให้นักเรียนปฏิบัติการเคลื่อนที่ของเท้าด้วยตัวเอง
- ครูตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน



10.2.2 กิจกรรมที่ 2

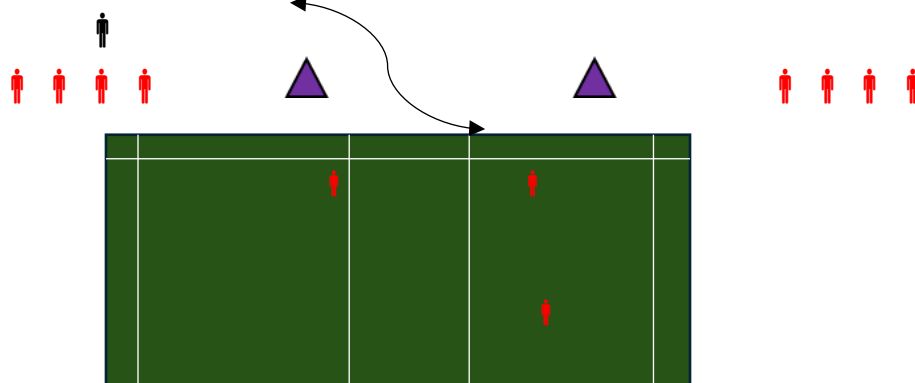
- ให้นักเรียนจัดแบ่งกลุ่มเท่าๆกันแล้วให้นักเรียนปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบการ slide การวิ่งไปข้างหน้า ข้างหลัง ด้านข้างอย่างถูกต้อง

- ครูให้นักเรียนปฏิบัติลักษณะของการยืนในกีฬาแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง
- ให้นักเรียนยืนในลักษณะของความพร้อมได้อย่างถูกต้อง
- ให้นักเรียนสรุปลักษณะของการยืนที่ถูกต้อง
- ให้นักเรียนปฏิบัติการเคลื่อนที่ของเท้าโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆกัน
- ให้นักเรียนยืนในลักษณะความพร้อมในการเคลื่อนที่ของเท้า
- ให้นักเรียนบอกลักษณะการเคลื่อนไหวและสรุปขั้นตอนการปฏิบัติ



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มให้เท่าๆกันแล้วปฏิบัติ slide และวิ่งอ้อมกรวย



10.3 ขั้นสรุปผล (เวลา 15 นาที)

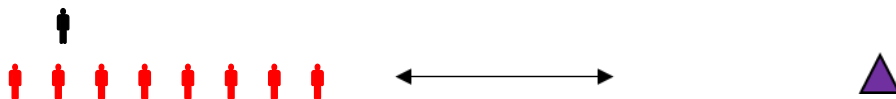
กิจกรรมที่ 1

- ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มแล้วปฏิบัติการยืนและการทรงตัวในกีฬาแบดมินตัน
- นักเรียนสามารถนำไปใช้ในกีฬาแบดมินตันได้
- นักเรียนสามารถนำไปใช้ในการแข่งขันได้



กิจกรรมที่ 2

- ให้นักเรียนตั้งแถวตอนแล้วปฏิบัติการเคลื่อนที่ของเท้าแล้ววิ่งไปต่อแถวคนข้างหลัง



10.4 ขั้นประเมินผล (10 นาที)

กิจกรรมที่ 1

- ให้นักเรียนอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้จากการเรียน
- สำนวณนักเรียนให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายพร้อมนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป



11. หลักฐานการเรียนรู้

- ใบความรู้

12.การวัดและประเมินผล

12.1 ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

12.1.1 ด้านความรู้ Knowledge (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ทำแบบทดสอบ 5 ข้อ	แบบทดสอบ	ถูกต้อง 3 ใน 5 ข้อ

12.2 ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

12.2.1 ด้านเจตคติ Attitude (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.2.2 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตวิญญาณในการแข่งขัน (CS) Competitive

Spiritual

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13.กิจกรรมเสนอแนะ

14. สื่อและแหล่งเรียนรู้

ลงชื่อ

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

☐

ใช้สอนได้

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวจิตรัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

☐

ใช้สอนได้

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางธัญพร จุ่มหัวโทน)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

☐

ใช้สอนได้

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....
.....

☐

ใช้สอนได้ ☐

ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศ

- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่ตรงกับการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
- ☐ เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ภาพรวมของการเรียนแผนจัดการเรียนรู้

☐ ดีมาก

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

ลงชื่อ.....อาจารย์นิเทศก์

(อาจารย์สุกัญญา โคตพันธุ์)

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอน

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการพัฒนา

.....
.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....
.....

- แนวทางในการแก้ไข

.....
.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....
.....

- เหตุผล

.....
.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

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

แบบประเมิน(Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

จุดประสงค์ เจตคติ (A)+(S)+สมรรถนะผู้เรียน+คุณลักษณะที่พึงประสงค์

5.2 นักเรียนสามารถฟังครูอธิบายทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้อย่างตั้งใจ (A)

5.5 นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้อย่างสนุกสนาน (S)

☐

สมรรถนะของผู้เรียน=ความสามารถในการสื่อสาร

☐

คุณลักษณะที่พึงประสงค์= มีวินัย, มุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน ขณะทำงานกับกลุ่มและงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การสื่อสาร			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1												
2												
3												
4												
5												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่พึงประสงค์ ขณะผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียด ดังนี้ ระดับ 3 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=well)

ด้านการสื่อสาร ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้

ด้านกรมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วยความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ

ระดับ 2 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=good)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านกรมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับ 1 คะแนน หมายถึง (เกณฑ์=poor)

ด้านการสื่อสาร ด้านกรมีวินัย ด้านกรมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อผู้บันทึก

(

)

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม

รายการ	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
การสื่อสาร	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.สามารถตอบคำถามครูได้ 2.อธิบายได้อย่างเข้าใจ 3.สามารถแนะนำเพื่อนได้	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มาเรียนตรงต่อเวลา 2.มีความรับผิดชอบ 3.มีความตั้งใจในการปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.มีสมาธิในการเรียน 2.ฝึกปฏิบัติร่วมกับเพื่อนด้วยความรับผิดชอบ 3.มีความอดทนในการฝึกทักษะ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 รายการ

แบบประเมิน RUBRICS

แบบทดสอบทักษะ

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่

5.3 นักเรียนสามารถฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้ (P)

5.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นภายใน 5 นาที (Ph)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น					รวม	เกณฑ์
		น้อยกว่า 7 ครั้ง	7 ครั้ง	8 ครั้ง	9 ครั้ง	10 ครั้ง		
1								
2								
3								
4								
5								

เกณฑ์ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น	เกณฑ์	ระดับคะแนน
ทักษะการเคลื่อนไหวดีมาก	ดีมาก	5
ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่ที่ระดับดี	ดี	4
ทักษะการเคลื่อนไหวเห็นขำไม่สัมพันธ์กัน	ปานกลาง	3
ทักษะการเคลื่อนไหวค่อนข้างไม่ได้เรื่อง	พอใช้	2

ทำไม่ได้เลย	ปรับปรุง	1
-------------	----------	---

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นางสาวสุดารัตน์ ทุมรินทร์)

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย **×** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ท่าพร้อม (Ready Position) ที่ถูกต้องในกีฬาแบดมินตันมีลักษณะอย่างไร?

ก. ยืนตัวตรง เท้าชิดกัน

ข. งอเข่าเล็กน้อย น้ำหนักอยู่บนปลายเท้า หน้าไม่ยกระดับหน้าอก

ค. นั่งยองเพื่อให้ง่ายขึ้น

ง. ยืนเอนหลัง ส้นเท้าติดพื้นเสมอ

2. การก้าวเท้าแบบ “Split Step” มีประโยชน์อย่างไรในการเล่นแบดมินตัน?

ก. ทำให้ดีลูกแรงขึ้น

ข. ช่วยให้พร้อมออกตัวไปทุกทิศทางได้เร็ว

ค. ทำให้ลูกลอยสูงขึ้น

ง. ใช้เฉพาะเวลาตีลูกหยอดเท่านั้น

3. การเคลื่อนที่ไปด้านหน้าเพื่อรับลูกหยอดควรใช้การก้าวเท้าแบบใด?

ก. เดินปกติทีละก้าว

ข. ก้าวยาวพร้อมโน้มลำตัวไปหน้า

ค. ถอยหลังก่อนหนึ่งก้าว

ง. กระโดดสองเท้าเข้าหาลูก

4. ทักษะพื้นฐานที่ช่วยให้ควบคุมลูกได้ดีขึ้นก่อนการตีคืออะไร?

ก. การแตะลูกด้วยหน้าไม้

ข. การตวัดไม้แรง ๆ

ค. การกระโดดสูง

ง. การเหวี่ยงแขนเต็มแรง

5. ทักษะการทรงตัวใดสำคัญที่สุดเมื่อผู้เล่นต้องตีลูกในขณะที่เคลื่อนที่เร็ว?

ก. การยืนเท้าชิดกัน

ข. การย่อตัวและถ่ายน้ำหนักอย่างเหมาะสม

ค. การเหวี่ยงแขนเร็วที่สุด

ง. การหยุดทันทีโดยไม่งอเข่า