

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พลศึกษา ผู้สอน นายคมกฤษ เปรมทวี

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ชื่อหน่วย ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติก

เรื่อง ปฐมนิเทศและประวัติความเป็นมาของยิมนาสติก

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 42 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 50 นาที/คาบ

1. สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2. มาตรฐานการเรียนรู้ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม และกีฬา

3. ตัวชี้วัด 1 เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

4. สาระสำคัญ การฝึกยิมนาสติกเป็นกิจกรรมที่มีขั้นตอนและทักษะการเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และการทรงตัวของร่างกาย ผู้ฝึกต้องมีสมาธิ ความตั้งใจ และการประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ อย่างเหมาะสม เพื่อให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างถูกต้องและปลอดภัย การเรียนรู้ยิมนาสติกจึงเหมาะที่จะใช้ในการฝึกและจัดการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะทางกาย การควบคุมตนเอง และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประเภทอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. Knowledge Domain นักเรียนสามารถอธิบายประวัติของกีฬายิมนาสติกได้
2. Affective Domain นักเรียนสามารถบอกข้อมูลเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติกได้อย่างถูกต้อง
3. Psychomotor Domain นักเรียนสามารถสืบค้นและเขียนรายงานเกี่ยวกับประวัติกีฬายิมนาสติกได้
4. Physical Fitness Domain นักเรียนสามารถทำกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
5. Social Domain นักเรียนสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนได้อย่างสนุกสนาน

6. สาระการเรียนรู้

-ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติก

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

8. การเลือกและการดูแลรักษาอุปกรณ์ของผู้เล่น
9. การเลือกและการดูแลรักษาสิ่งอา นวยความสะดวก
- 10.วิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่น
- 11.วิธีการให้ความช่วยเหลือในขณะเล่นด้วยมือเปล่า

7. สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 1.สมรรถนะของผู้เรียน
 - ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 2.คุณลักษณะอันพึงประสงค์
 - มีวินัย
 - มุ่งมั่นในการทำงาน

8. สื่อการเรียนรู้

1. ชุดฝึกหน่วยการเรียนรู้ที่1 เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นยิมนาสติก
2. เอกสารเรื่อง ปฐมนิเทศแนวการสอนวิชายิมนาสติก สำหรับแก่นักเรียนทุกคน
3. แผ่นใบความรู้ประกอบคำบรรยายสรุปเรื่อง
4. ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬา ยิมนาสติก
5. ความสำคัญและประโยชน์ของกีฬา ยิมนาสติก
6. การเล่นยิมนาสติกด้วยความปลอดภัย
7. มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมที่ดี
8. คุณธรรมของนักยิมนาสติก
9. การดูแลรักษาอุปกรณ์และสิ่งอา นวยความสะดวก

9. สัญลักษณ์



ครู



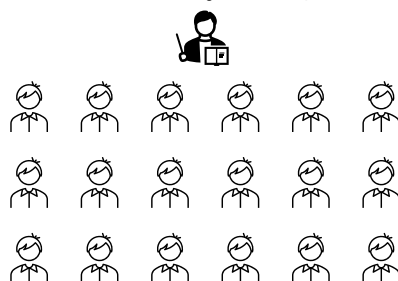
นักเรียน

10.กระบวนการจัดการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสถานการณ์จำลอง)

10.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 6 แถวเท่ากัน ตรวจรายชื่อและความเรียบร้อยของเครื่องแต่งกาย จากนั้นครูชี้แจงว่าวันนี้จะเป็นคาบเรียนแรกของหน่วย “ประวัติและความเป็นมาของกีฬา ยิมนาสติก” เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจพื้นฐานของกีฬาก่อนการฝึกทักษะในภาคปฏิบัติ ครูสร้างสถานการณ์จำลองโดยบอกนักเรียนว่า “นักเรียนทุกคนกำลังจะเข้าร่วมเป็นทีมงานในการจัดกิจกรรมแนะนำกีฬา ยิมนาสติกให้เพื่อน ๆ ในโรงเรียนรู้จัก ดังนั้นจึงต้องสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับประวัติ ความสำคัญ และพัฒนาการของกีฬา ยิมนาสติกให้เข้าใจอย่างถูกต้อง” ครูเปิดวิดีโอสั้นเกี่ยวกับการแข่งขันยิมนาสติกระดับโลกเพื่อให้นักเรียนเห็นภาพรวมของกีฬา แล้วถาม

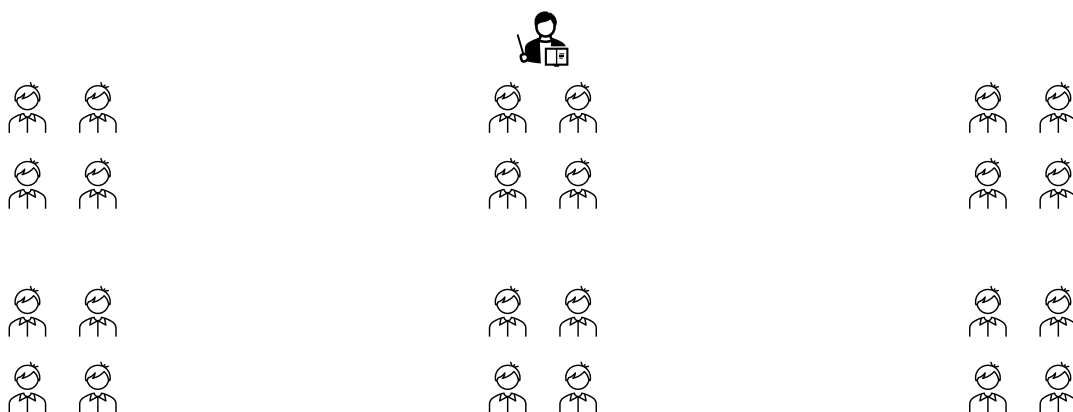
คำถามกระตุ้นความสนใจ “ใครเคยเห็นหรือเคยดูการแข่งขันยิมนาสติกมาก่อน?” “นักกีฬายิมนาสติกต้องมีลักษณะทางร่างกายอย่างไรบ้าง?” จากนั้นครูอธิบายจุดประสงค์ของคาบเรียนอย่างชัดเจน



10.2 ชั้นปฏิบัติการ

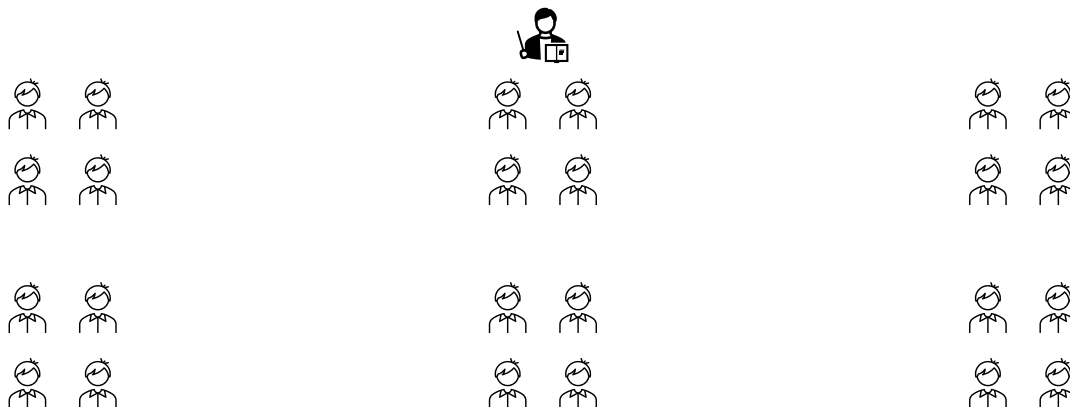
10.2.1 กิจกรรมที่ 1

ครูอธิบายสถานการณ์จำลองว่า “ในวันนี้ นักเรียนได้รับมอบหมายให้เป็นตัวแทนทีมจัดนิทรรศการกีฬาของโรงเรียน โดยหน้าที่ของแต่ละกลุ่มคือสืบค้นและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติและวิวัฒนาการของกีฬายิมนาสติก เพื่อจัดทำสื่อให้ความรู้แก่เพื่อน ๆ ในโรงเรียน” ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน แจกใบงานหัวข้อ “ประวัติ ความสำคัญ และประโยชน์ของกีฬายิมนาสติก” พร้อมกระดาษเขียนบันทึก ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวางแผนว่าจะค้นหาข้อมูลจากที่ไหน เช่น หนังสือเรียน เว็บไซต์ หรือบทความกีฬา



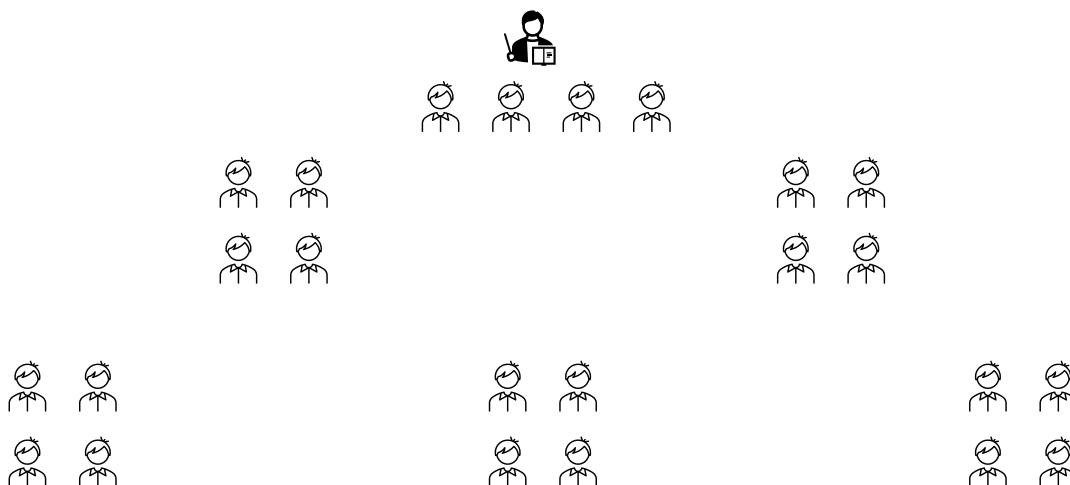
10.2.2 กิจกรรมที่ 2

แต่ละกลุ่มลงมือสืบค้นข้อมูลจากแหล่งที่ตนเองเลือก เช่น หนังสือเรียน ใบความรู้ หรือสื่อออนไลน์ ครูเดินตรวจให้คำแนะนำเพิ่มเติมในระหว่างที่นักเรียนทำงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและครบถ้วน นักเรียนบันทึกสาระสำคัญลงในใบงาน เช่น ประวัติยิมนาสติกในยุคกรีกโบราณ การแพร่เข้าสู่ประเทศไทย และความสำคัญของการฝึกยิมนาสติกต่อสุขภาพ



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

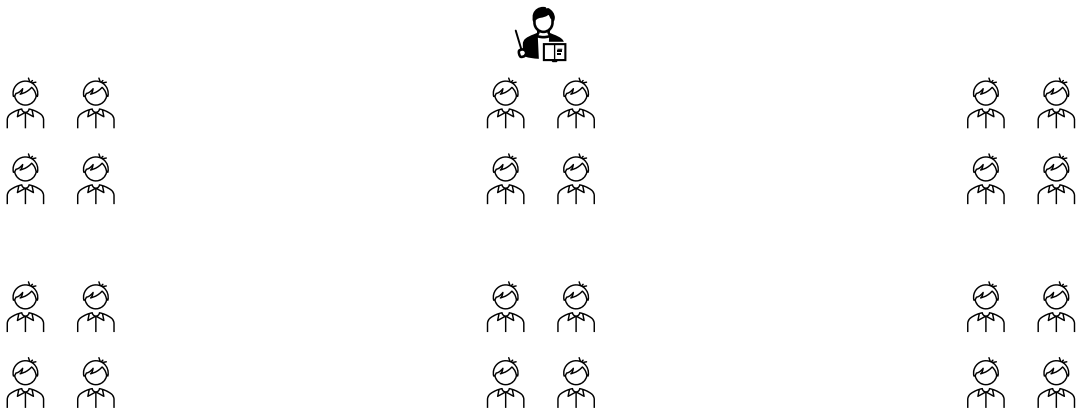
ครูให้แต่ละกลุ่มจับสลากเพื่อนำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียน โดยใช้วิธีการเล่าเรื่อง จากภาพหรือสรุปย่อจากใบงาน กลุ่มที่ไม่ได้ออกมานำเสนอให้นั่งฟังอย่างตั้งใจ และร่วมกันตั้งคำถาม หรือให้ข้อเสนอแนะ ครูช่วยเสริมเนื้อหาที่สำคัญเพิ่มเติม เช่น การกำเนิดของกีฬายิมนาสติกในประเทศไทย และการบรรจุในหลักสูตรพลศึกษา



10.3 ชั้นจำแนกแยกแยะ

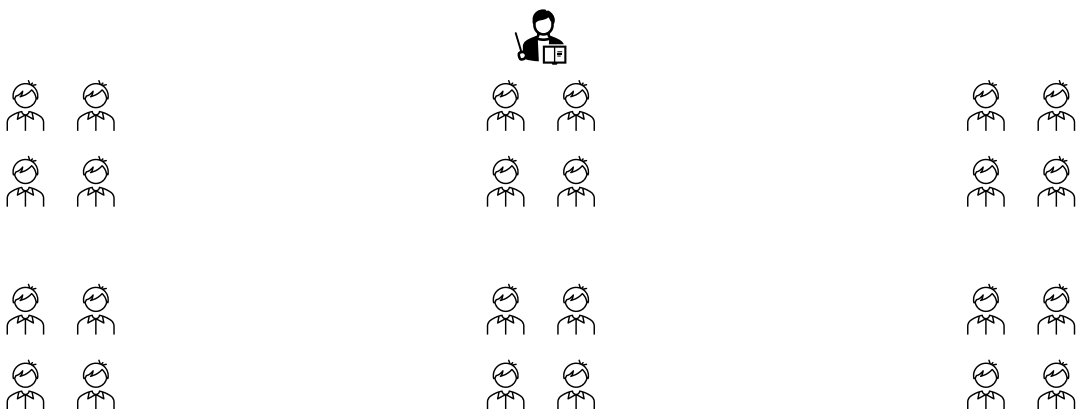
10.3.1 กิจกรรมที่ 1

ครูให้นักเรียนช่วยกันเปรียบเทียบข้อมูลของแต่ละกลุ่ม โดยถามนำว่า “จากการนำเสนอของทุกกลุ่ม นักเรียนเห็นอะไรที่เหมือนหรือต่างกันบ้างเกี่ยวกับประวัติของกีฬาโยมมาสติก?” เพื่อให้นักเรียนฝึกแยกแยะข้อมูลตามยุคสมัย เช่น โยมมาสติกเริ่มจากการฝึกกำลังทหาร ก่อนพัฒนาเป็นกีฬการแข่งขันในยุคปัจจุบัน



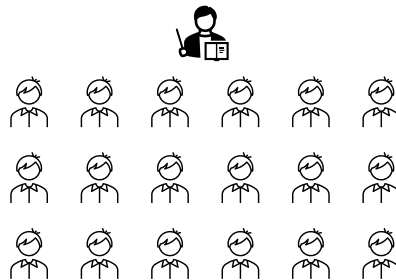
10.3.2 กิจกรรมที่ 2

ครูช่วยชี้แนะให้นักเรียนแยกประเภทข้อมูลออกเป็นหมวด เช่น “ประวัติ”, “ความสำคัญ”, “ประโยชน์” และ “พัฒนาการในไทย” พร้อมให้แต่ละกลุ่มทำแผนภาพความคิด (Mind Map) ลงในกระดาษ A4 เพื่อใช้เป็นสื่ออธิบายในคาบถัดไป



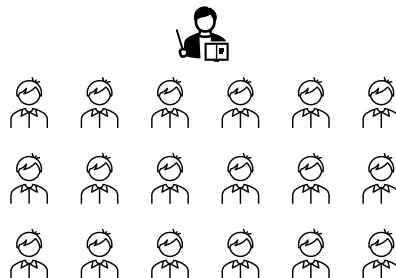
10.4 ขั้นวิเคราะห์

ครูตั้งคำถามให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ เช่น “เพราะเหตุใดกีฬายิมนาสติกจึงต้องอาศัยความยืดหยุ่นและการทรงตัวที่ดี?” “นักยิมนาสติกต้องมีคุณลักษณะทางจิตใจอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จ?” จากนั้นให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม และครูช่วยเสริมแนวคิดเรื่องสมาธิ ความตั้งใจ ความอดทน และความมีวินัยของนักกีฬา



10.5 ขั้นลงความเห็นสรุป

ครูให้นักเรียนเข้าแถวรวมกันหน้าชั้น เพื่อสรุปภาพรวมของบทเรียน โดยให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากวันนี้ เช่น “วันนี้ฉันรู้ว่ากีฬายิมนาสติกมีมาตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ” หรือ “ฉันเข้าใจแล้วว่าการฝึกยิมนาสติกช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นของร่างกาย” ครูชื่นชมกลุ่มที่ตั้งใจทำงาน และให้กำลังใจนักเรียนทุกคน พร้อมสอดแทรกคุณธรรม เช่น ความร่วมมือ ความมีวินัย และความรับผิดชอบ จากนั้นให้นักเรียนทำแบบทดสอบสั้น ๆ หลังเรียนจำนวน 10 ข้อ เพื่อประเมินความเข้าใจเบื้องต้น ก่อนครูสรุปเนื้อหาและแจ้งหัวข้อที่จะเรียนในคาบถัดไป



11. หลักฐานการเรียนรู้

ชิ้นงาน

- แบบทดสอบ

ภาระงาน

- เขียนรายงาน ประวัติกีฬายิมนาสติก

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 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fatness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13. กิจกรรมที่เสนอแนะ

.....

.....

.....

14. สื่อการเรียนรู้

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....
.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายทิวานนท์ อุดคำ)
ตำแหน่ง ครูพี่เลี้ยง

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....
.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางธัญพร จันทน์โทน)
ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

.....
.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....
.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศก์

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

ภาพรวมของการเรียนแผนจัดการเรียนรู้

☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ ปานกลาง ☐ ปรับปรุง

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุกัญญา โคตพันธุ์)

ตำแหน่ง อาจารย์นิเทศ

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอบ

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการในการพัฒนา

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....

.....

.....

เหตุผล

.....

.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

ผู้บันทึก

แบบประเมิน (Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

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

5.2 (A) Affective Domain นักเรียนสามารถบอกข้อมูลเกี่ยวกับกีฬายอดนิยมได้อย่างถูกต้อง

5.5 (S) Social Domain นักเรียนสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนได้อย่างสนุกสนาน

สมรรถนะของผู้เรียน = มุ่งมั่นในการทำงาน

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ = มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนขณะทำงานกับกลุ่ม และงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียน

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล/ชื่อกลุ่ม	มีวินัย			ใฝ่เรียนรู้			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ขณะผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียดดังนี้
ระดับคะแนน 3 หมายถึง (เกณฑ์= well)

ด้านการคิด ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านการมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ระดับคะแนน 2 หมายถึง (เกณฑ์= good)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านการมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับคะแนน 1 หมายถึง (เกณฑ์= poor)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านการมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม (Score Rubrics)

รายการ ประเมิน	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.เข้าแถวตรงเวลา 2.แต่งกายถูกต้องตามระเบียบ 3.ปฏิบัติตามคำสั่งครู	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
ใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. ตั้งใจฟังคำอธิบายของครู 2. มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม 3. ซักถามเมื่อสงสัย	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. ทำงานให้ครบตามเวลา 2. ฝึกปฏิบัติทําม้วนอย่างต่อเนื่อง 3 ปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างถูกต้อง	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

แบบประเมินทักษะ (Rubrics)

แบบทดสอบปฐมนิเทศและประวัติความเป็นมาของยิมนาสติก

จุดประสงค์การเรียนรู้

3. Psychomotor Domain นักเรียนสามารถสืบค้นและเขียนรายงานเกี่ยวกับประวัติกีฬา

4. Physical Fitness Domain นักเรียนสามารถทำกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตามเกณฑ์ที่

กำหนด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ปฐมนิเทศและประวัติความเป็นมาของ ยิมนาสติก			ทำได้	เกณฑ์
		ความ ครบถ้วน ของเนื้อหา	ความ ถูกต้อง ของข้อมูล	การ นำเสนอ และ ทำงาน กลุ่ม		
1						
2						
3						
4						
5						

คำชี้แจง

รายการประเมิน	ระดับคะแนน 5	ระดับ คะแนน 4	ระดับ คะแนน 3	ระดับ คะแนน 2	ระดับ คะแนน 1
1.ความครบถ้วน ของเนื้อหา	1. มีประวัติครบถ้วน 2. มีวิวัฒนาการ ครบถ้วน 3. มี ความสำคัญครบถ้วน 4. มีประโยชน์ครบถ้วน 5. มีมารยาทผู้เล่น ครบถ้วน	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ
2.ความถูกต้อง ของข้อมูล	1. ประวัติถูกต้อง 2. วิวัฒนาการถูกต้อง 3. ประโยชน์ถูกต้อง 4. กฎ กติกาถูกต้อง 5. การเล่นปลอดภัยถูก ต่อ	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ

3.การนำเสนอ และทำงานกลุ่ม	1. จัดเรียงเนื้อหา เหมาะสม 2. ใช้สื่อประกอบ ชัดเจน 3. แสดงความเข้าใจ 4. ร่วมกิจกรรมกลุ่ม เต็มที่ 5. ช่วยเหลือเพื่อน	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ
------------------------------	--	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

เขียนประวัติ	เกณฑ์	ระดับคะแนน
เขียนครบตามที่ครู กำหนด	ดีมาก	5
เนื้อหาไม่ครบตามที่ ครูกำหนด	ดี	4
เนื้อหาที่หัวข้อ บางส่วนที่ครูสั่งขาด หายไป	ปานกลาง	3
เนื้อหาไม่ตรงตามที่ครูที่ ครูกำหนด	พอใช้	2
เนื้อหาไม่สมบูรณ์ หรือมีข้อผิดพลาด มาก	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

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

แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ประวัติความเป็นมาของยิมนาสติก

จำนวน 5 ข้อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. การเริ่มต้นของการเล่นกีฬายิมนาสติกที่ประเทศใด ก. กรีซ ข. อังกฤษ ค. ฝรั่งเศส ง. บราซิล	4.บุคคลที่ได้รับสมญาว่าเป็นบิดาแห่งยิมนาสติก คือใคร ก. นายเฟรดริค จาน ข. นายโจฮัน เบสโดว์ ค. นายโจฮัน กัตส์ มัส ง. นายดัดเลย์ เอ ชาเกนท
2. ยิมนาสติกสากล ประเภทหญิงมีการแข่งขันกี่อุปกรณ์ ก. 3 อุปกรณ์ ข. อุปกรณ์ ค. 5 อุปกรณ์ ง. 6 อุปกรณ์	5.ประเทศไทยเริ่มเล่นกีฬายิมนาสติกตั้งแต่สมัยใด ก. รัชกาลที่ 3 ข. รัชกาลที่ 4 ค. รัชกาลที่ 5 ง. รัชกาลที่ 6
3. การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2538 ประเทศใดที่ครองความยิ่งใหญ่ในกีฬายิมนาสติกสากล ก. ไทย ข. มาเลเซีย ค. สิงคโปร์ ง. อินโดนีเซีย	

ใบความรู้

เรื่อง ประวัติความเป็นมาของยิมนาสติก

1. ความหมายของยิมนาสติก

ยิมนาสติก (Gymnastics) คือ กีฬาที่เน้นการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อสร้างความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว และความสามัคคีของร่างกาย โดยใช้ท่าทางต่าง ๆ ทั้งบนพื้นและอุปกรณ์

2. ประวัติความเป็นมาของยิมนาสติก

1. ยุคโบราณ

- ยิมนาสติกเกิดขึ้นครั้งแรกในสมัยกรีกโบราณ (ประมาณ 776 ปีก่อนคริสต์ศักราช)
- เป็นการฝึกร่างกายเพื่อเตรียมตัวสำหรับการทำสงคราม และการกีฬาในงานแข่งขันโอลิมปิก
- คำว่า “Gymnastics” มาจากภาษากรีกคำว่า “Gymnos” แปลว่า เปลือยกาย เพราะในสมัยนั้นนักกีฬาฝึกและแข่งขันโดยไม่สวมเสื้อผ้า

2. ยุคกลาง

- ยิมนาสติกมีบทบาทน้อยลงในยุโรปเพราะยุคกลางเน้นศาสนาและสงคราม
- การออกกำลังกายและการฝึกทหารเป็นรูปแบบที่ใกล้เคียงยิมนาสติก

3. ยุคสมัยใหม่

- ในศตวรรษที่ 18 ยิมนาสติกเริ่มพัฒนาในเยอรมนีและสวีเดน
- เยอรมนี: จัดตั้งโรงเรียนสอนยิมนาสติก ใช้เครื่องออกกำลังกาย เช่น แถบเหล็ก, บาร์
- สวีเดน: เน้นยิมนาสติกเพื่อสุขภาพ (Swedish Gymnastics) เน้นการเคลื่อนไหวเรียบง่ายและระบบหายใจ

4. การแข่งขันสากล

- ยิมนาสติกถูกบรรจุในโอลิมปิกสมัยใหม่ครั้งแรก ปี 1896 (กรีก)
- ประเภทการแข่งขันหลัก ได้แก่ ยิมนาสติกพื้น, บาร์คู่, บาร์เดี่ยว, ม้าหมุน, คาน, และอุปกรณ์อื่น ๆ

3. ประโยชน์ของยิมนาสติก

- เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - เพิ่มความยืดหยุ่นและความคล่องตัว
 - ฝึกสมาธิและความมีวินัย
 - ป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย
 - ช่วยให้ร่างกายและจิตใจสมดุล
-

4. กฎพื้นฐานของยิมนาสติก

1. แต่งกายให้เหมาะสมและปลอดภัย
 2. ฝึกตามคำแนะนำของครูหรือโค้ช
 3. ใช้อุปกรณ์อย่างระมัดระวัง
 4. รักษามารยาทระหว่างการแข่งขัน
 5. ปฏิบัติตามกติกาของการแข่งขัน
-

5. สรุป

ยิมนาสติกเป็นกีฬาที่มีประวัติยาวนานตั้งแต่ยุคกรีกโบราณจนถึงปัจจุบัน ไม่เพียงแต่เป็นกีฬาแข่งขัน แต่ยังช่วยพัฒนาสุขภาพและทักษะร่างกายอย่างครบวงจร

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พลศึกษา ผู้สอน นายคมกฤษ เปรมทวี

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ชื่อหน่วย กางม้วนตัวกลิ้ง

เรื่อง กางม้วนหน้า (การนึ่งย่ตัวม้วนหน้า)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 42 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 50 นาที/คาบ

1. สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2. มาตรฐานการเรียนรู้ที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม และกีฬา

3. ตัวชี้วัด 1 เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

4. สาระสำคัญ การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬายืดหยุ่น ทำให้นักเรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำหนักตัว รู้จัก วิธีก้มศีรษะ และ จัดระเบียบร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

5. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. Knowledge Domain นักเรียนสามารถอธิบายการนึ่งย่ตัวม้วนหน้าได้

2. Affective Domain นักเรียนสามารถบอกการนึ่งย่ตัวม้วนหน้าได้อย่างถูกต้อง

3. Psychomotor Domain นักเรียนสามารถฝึกการนึ่งย่ตัวม้วนหน้าได้

4. Physical Fitness Domain นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติการนึ่งย่ตัวม้วนหน้าได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

5. Social Domainนักเรียนสามารถร่วมฝึกปฏิบัติการนึ่งย่ตัวม้วนหน้ากับเพื่อนได้อย่างสนุกสนาน

6. สาระการเรียนรู้

- ขั้นตอนและวิธีการนึ่งย่ตัวม้วนหน้า

7. สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1.สมรรถนะของผู้เรียน

- ความสามารถในการแก้ปัญหา

2.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

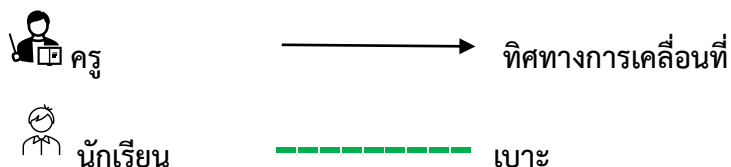
- มีวินัย

- ใฝ่เรียนรู้

8. สื่อการเรียนรู้

- ใบความรู้ เรื่อง กางม้วนหน้า (การนึ่งย่ตัวม้วนหน้า)

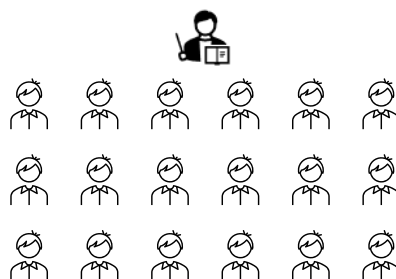
9. สัญลักษณ์



10.กระบวนการจัดการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสถานการณ์จำลอง)

10.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

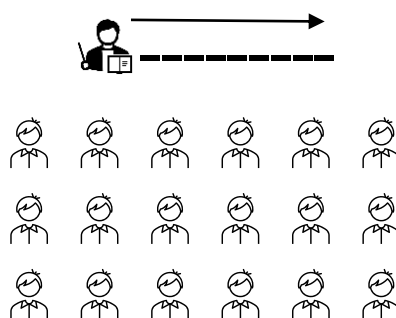
นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกายครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้เบาะยืดหยุ่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติ นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหาร อวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย



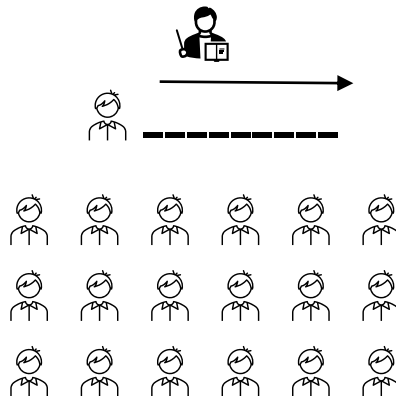
10.2 ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

10.2.1 กิจกรรมที่ 1 ครูอธิบายและสาธิตการนั่งย่อตัวม้วนหน้า พร้อมให้นักเรียน

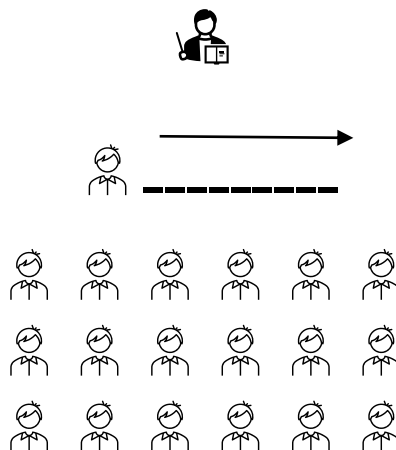
สังเกตตัวอย่าง



10.2.2 กิจกรรมที่ 2 นักเรียนอาสาสมัครสาธิตท่าม้วนหน้าให้เพื่อนดู

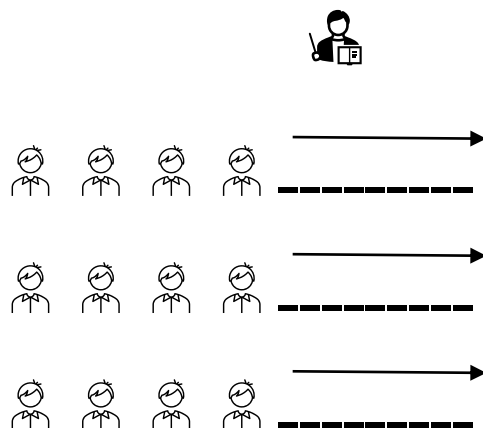


10.2.3 กิจกรรมที่ 3 นักเรียนทดลองปฏิบัติท่าการนั่งย่อตัวม้วนหน้า ที่ละคนบนเบาะยืดหยุ่น ครูสังเกตและแก้ไขข้อผิดพลาด



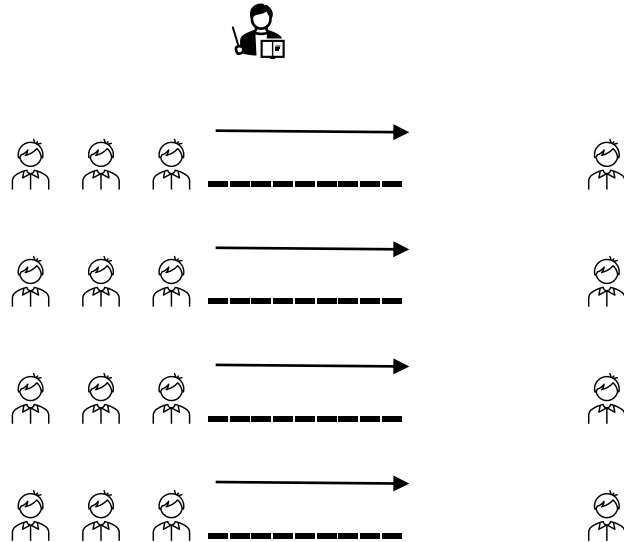
10.3 ชั้นจำแนกแยกแยะ

10.3.1 กิจกรรมที่ 1 นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าการม้วนหน้าเป็นกลุ่ม ใช้เวลา 20 นาที ครูให้คำแนะนำและแก้ไขการวางมือ การก้มศีรษะ และการทรงตัว



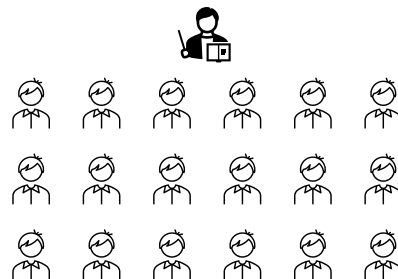
10.3.2 กิจกรรมที่ 2 นักเรียนที่มีความสามารถช่วยแนะนำและให้กำลังใจเพื่อนร่วม

กลุ่ม



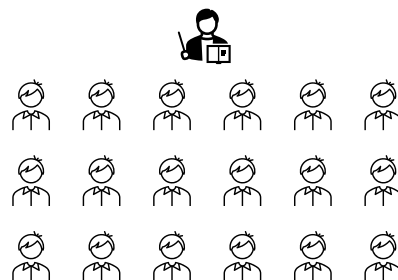
10.4 ชั้นวิเคราะห์

นักเรียนทบทวนข้อผิดพลาดของตนเองและเพื่อนร่วมกลุ่ม ครูชี้แนะวิธีปรับปรุงท่าทาง และอธิบายประโยชน์และความปลอดภัยของการม้วนหน้า



10.5 ชั้นลงความเห็นสรุป

นักเรียนสรุปทักษะการม้วนหน้าทั้ง 3 ท่า ครูเน้นคุณธรรมด้านน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และประโยชน์ของการเล่นเกมเพื่อเสริมสมรรถภาพทางกาย จากนั้นจัดการแข่งขันเป็นกลุ่ม ฝึก Cool down และเก็บอุปกรณ์อย่างเป็นระเบียบ



11. หลักฐานการเรียนรู้

ชั้นงาน

- แบบทดสอบ

ภาระงาน

- การม้วนตัวกลิ้ง

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 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fatness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13. กิจกรรมที่เสนอแนะ

.....
.....

14. สื่อการเรียนรู้

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายทิวานนท์ อุดคำ)
ตำแหน่ง ครูพี่เลี้ยง

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางธัญพร จันทน์โทน)
ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศก์

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

ภาพรวมของการเรียนแผนจัดการเรียนรู้

☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ ปานกลาง ☐ ปรับปรุง

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุกัญญา โคตพันธุ์)

ตำแหน่ง อาจารย์นิเทศ

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอบ

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการในการพัฒนา

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....

.....

.....

เหตุผล

.....

.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

ผู้บันทึก

แบบประเมิน (Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

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

5.2 (A) Affective Domain นักเรียนสามารถบอกการนั่งย่อตัวม้วนหน้าได้อย่างถูกต้อง

5.5 (S) Social Domain นักเรียนสามารถร่วมฝึกปฏิบัติการนั่งย่อตัวม้วนหน้ากับเพื่อนได้

อย่าง

สมรรถนะของผู้เรียน = ความสามารถในการแก้ปัญหา

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ = มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนขณะทำงานกับกลุ่ม และงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียน

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล/ชื่อกลุ่ม	การคิด			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												
5												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ขณะผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียดดังนี้
ระดับคะแนน 3 หมายถึง (เกณฑ์= well)

ด้านการคิด ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านความมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ระดับคะแนน 2 หมายถึง (เกณฑ์= good)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับคะแนน 1 หมายถึง (เกณฑ์= poor)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม (Score Rubrics)

รายการประเมิน	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
สื่อสาร	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. สามารถอธิบายขั้นตอนการนั่งย่อตัวม้วนหน้าได้ถูกต้องครบถ้วน 2. สื่อสารบอกเพื่อนในกลุ่มอย่างชัดเจนและสุภาพ 3. สามารถตอบคำถามหรืออธิบายข้อผิดพลาดให้เพื่อนได้	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. ปฏิบัติตามกฎและข้อตกลงที่ครู กำหนด 2. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย 3. มีความตั้งใจในการปฏิบัติได้	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. ตั้งใจฝึกทำนั่งย่อตัวม้วนหน้าอย่างต่อเนื่อง 2. พยายามแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเองเมื่อได้รับคำแนะนำ 3. ช่วยเหลือเพื่อนหรือให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่ม	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

แบบประเมินทักษะ (Rubrics)

แบบทดสอบการทักษะการนั่งย่อตัวม้วนหน้า

จุดประสงค์การเรียนรู้

3. Psychomotor Domain นักเรียนสามารถฝึกการนั่งย่อตัวม้วนหน้าได้

4. Physical Fitness Domain นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติการนั่งย่อตัวม้วนหน้าได้ตาม

เกณฑ์ที่กำหนด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ทักษะการนั่งย่อตัวม้วนหน้า				ทำได้	เกณฑ์
		ความถูกต้องของท่าเริ่มต้นและท่าม้วนตัว	การควบคุมลำตัวและความต่อเนื่องของจังหวะ	ความปลอดภัยและการยืนจบท่าทาง			
1							
2							
3							
4							
5							

คำชี้แจง กำหนดให้นักเรียนทำการทดสอบ ทักษะการนั่งย่อตัวม้วนหน้า เป็นรายบุคคล โดยมีผู้บันทึกคะแนนคอยประเมินตามรายการที่กำหนดไว้ ขณะนักเรียนทดสอบ ครูจะสังเกตการปฏิบัติจริงของนักเรียน เช่น ความถูกต้องของท่าเริ่มต้น การควบคุมลำตัว การม้วนตัว ความต่อเนื่องของจังหวะและความปลอดภัยในการปฏิบัติ เพื่อพิจารณาร่วมกับคะแนนจากแบบประเมิน รายงานผลตามระดับคะแนน Rubrics ที่กำหนดไว้ในตาราง

รายการประเมิน	ระดับคะแนน 5	ระดับคะแนน 4	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
1.ความถูกต้องของท่าเริ่มต้นและท่าม้วนตัว	1.ยืนตรง เท้าชิด 2.โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย 3.เหยียดแขนไปข้างหน้า 4.ก้มศีรษะให้หลังศีรษะแตะเบาๆ 5.ยืนรวบเท้าและตั้งตัวหลังม้วน	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ

2.การควบคุม ลำตัวและความ ต่อเนื่องของ จังหวะ	1.ควบคุมลำตัวขณะม้วน ได้ 2.จังหวะม้วนต่อเนื่อง 3.ไม่สะดุดกลางทาง 4.รักษาสสมดุลขณะม้วน 5.จบท่าได้เรียบร้อย	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ
3.ความปลอดภัย และการยืนจบ ท่าทาง	1.ปฏิบัติอย่างปลอดภัย 2.ไม่กระแทกศีรษะหรือ หลัง 3.ใช้แรงอย่างเหมาะสม 4.สังเกตรอบตัว 5.ยืนจบท่าอย่างมั่นคง	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ

จำนวนครั้งที่ม้วน หน้าถูกต้อง	เกณฑ์	ระดับคะแนน
5 ครั้ง	ดีมาก	5
4 ครั้ง	ดี	4
3 ครั้ง	ปานกลาง	3
2 ครั้ง	พอใช้	2
1 ครั้ง	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

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

แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เรื่อง การม้วนหน้า (การนึ่งยอต้ม้วนหน้า)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ...
จำนวน 5 ข้อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อความต่อไปนี้ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับขั้นตอน
ขณะฝึกม้วนหน้า

การนึ่งยอต้ม้วนหน้า

ก. ยืนชิดเท้า โนมตัวไปข้างหน้าแล้วก้มศีรษะลง
ก่อนสะโพก

ข. ยืนตรง เท้าชิด โนมตัวไปข้างหน้า เขยียดแขน
ไป

ข้างหน้า คางชิดร่องอก แล้วก้มมุดศีรษะลงกับ
เบาะ

ค. นั่งบนสันเท้าแล้วยกแขนขึ้นเหนือศีรษะทันที

ง. ยืนตรงแล้วก้มตัวทันทีโดยไม่ยกแขน

2. นักเรียนควรใช้ส่วนใดของร่างกายเพื่อช่วย
ผ่อนแรงรับน้ำหนักตัวขณะม้วนหน้า

ก. แขนและไหล่

ข. ขาและเท้า

ค. หลังและสะโพก

ง. คอและศีรษะ

3. การฝึกนึ่งยอต้ม้วนหน้าเป็นประจำมี
ประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย

ก. เพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของ
ร่างกาย

ข. ทำให้ตัวสูงขึ้นทันที

ค. ทำให้วิ่งเร็วโดยไม่ต้องออกกำลังกายอื่น

ง. ทำให้อนหลังได้โดยไม่ต้องออกกำลังกาย

4. ข้อใดเป็นลักษณะพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ก. มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการฝึก

ข. เล่นโทรศัพท์ระหว่างฝึก

ค. ไม่สนใจเพื่อนร่วมกลุ่ม

ง. ข้ามขั้นตอนการฝึกโดยไม่ทำ

5. ให้นักเรียนทดลองนึ่งยอต้ม้วนหน้า 5 ครั้ง

ครูจะประเมินผลตามเกณฑ์ด้านทักษะพิสัย

(Psychomotor Domain) ถ้านักเรียนทำถูกต้อง

4 ครั้ง จะได้ระดับคะแนนใด

ก. 5 ดีมาก

ข. 4 ดี

ค. 3 ปานกลาง

ง. 2 ต่ำ

ใบความรู้

เรื่องการม้วนหน้า (การนึ่งย่อตัวม้วนหน้า)

ความหมายของการม้วนหน้า

การม้วนหน้า (Forward Roll) เป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาฮยิดยูน มีลักษณะการเคลื่อนไหวแบบกลิ้งไปข้างหน้า โดยใช้ร่างกายให้กลมและผ่อนแรงผ่านแขนเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ การฝึกม้วนหน้าเป็นการพัฒนาความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และการทรงตัวของร่างกาย

ประโยชน์ของการม้วนหน้า

1. เพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
2. ฝึกการทรงตัวและการประสานงานของร่างกาย
3. ช่วยให้ร่างกายสมดุลและลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ
4. พัฒนาทักษะพื้นฐานที่สามารถนำไปใช้ในกีฬาและกิจกรรมต่าง ๆ
5. ส่งเสริมวินัย ความมีน้ำใจนักกีฬา และความร่วมมือระหว่างเพื่อน

อุปกรณ์ที่ใช้

- เบาะหยึดหยุ่น
- โริงยิม
- เสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย

ขั้นตอนการนึ่งย่อตัวม้วนหน้า

1. ยืนตรงบนเบาะ เท้าชิดกัน
2. โนมตัวไปข้างหน้า เหยียดแขนไปข้างหน้าให้ตรง ระยะห่างระหว่างมือประมาณช่วงไหล่
3. ก้มคางชิดร่องอกตัวเอง
4. ก้มมุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะ
5. ยกสะโพกขึ้นและดันเท้าเพื่อกลิ้งไปข้างหน้าให้หลัง ช่วงไหล่ และสะโพกสัมผัสเบาะตามลำดับ
6. ยุบข้อศอกและรวบเท้าให้ชิด เมื่อลงสู่พื้นให้ยืนตรงและทรงตัว

ข้อควรระวัง

- ไม่ให้ศีรษะชนพื้นโดยตรง
- ควบคุมความเร็วและแรงในการม้วนหน้า
- เขี่ยดแกนและวางมือให้ถูกตำแหน่งก่อนม้วน
- รักษาความชื้นและกลมของร่างกายขณะม้วน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พลศึกษา ผู้สอน นายคมกฤษ เปรมทวี

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชื่อหน่วย การม้วนตัวกลิ้ง

เรื่อง การม้วนหน้า (มือกอดเข้าม้วนหน้า)

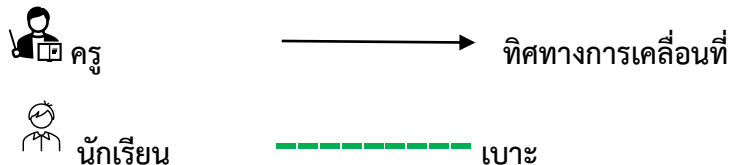
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 42 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 50 นาที/คาบ

1. สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล
2. มาตรฐานการเรียนรู้ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม และกีฬา
3. ตัวชี้วัด 2 เล่นกีฬาไทยและกีฬากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด. เล่นกีฬาไทยและกีฬากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด
4. สาระสำคัญ การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬายืดหยุ่น ทำให้นักเรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำหนักตัว รู้จักวิธีก้มศีรษะและจัดระเบียบร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์
5. จุดประสงค์การเรียนรู้
 1. Knowledge Domain นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนและวิธีการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้
 2. Affective Domain นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนและวิธีการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้อย่างถูกต้อง
 3. Psychomotor Domain นักเรียนสามารถฝึกม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้
 4. Physical Fitness Domain นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
 5. Social Domain นักเรียนสามารถร่วมฝึกม้วนหน้าแบบมือกอดเข้ากับเพื่อนในกลุ่มได้อย่างสนุกสนาน
6. สาระการเรียนรู้
 - ขั้นตอนและวิธีการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้า
7. สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์
 - 1.สมรรถนะของผู้เรียน
 - ความมุ่งมั่นในการทำงาน
 - 2.คุณลักษณะอันพึงประสงค์
 - มีวินัย
 - ใฝ่เรียนรู้

8. สื่อการเรียนรู้

- ใบความรู้ เรื่อง การม้วนหน้า (มือกอดเข้าม้วนหน้า)

9. สัญลักษณ์



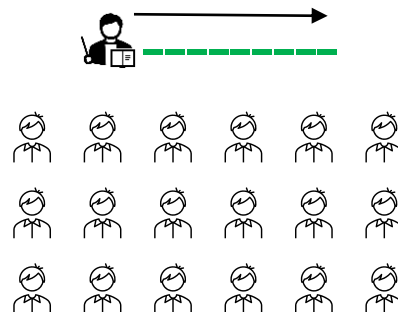
10.กระบวนการจัดการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสถานการณ์จำลอง)

10.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

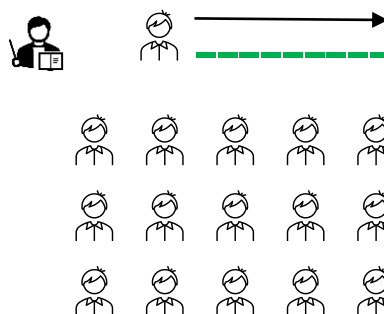
นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว ครูสำรวจจำนวนนักเรียน ความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกายครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบและชี้แจงจุดประสงค์ในการใช้เบาะยืดหยุ่นมาเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติ นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ให้นักเรียนอาสาสมัครผลัดกันออกมานำบริหาร อวัยวะส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย

10.2 ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

10.2.1 กิจกรรมที่ 1 นักเรียนเข้าแถวตอนลึกแถวละ 6 คนแล้วนั่งลงดูครูอธิบายและสาธิตทำการนํายืดตัวมือกอดเข้าม้วนหน้า

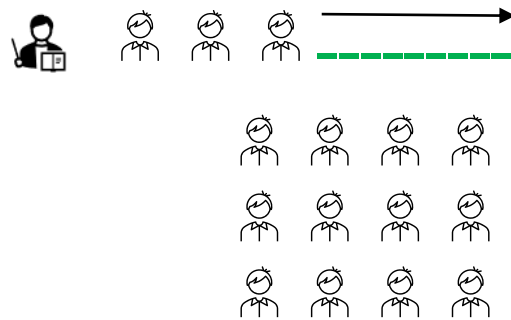


10.2.2 กิจกรรมที่ 2 อาสาสมัครนักเรียนสาธิตให้เพื่อนดู จากนั้นนักเรียนทุกคนทดลองปฏิบัติทำการนํายืดตัวมือกอดเข้าม้วนหน้า ทีละคนบนเบาะยืดหยุ่น จำนวน 5 ครั้ง



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

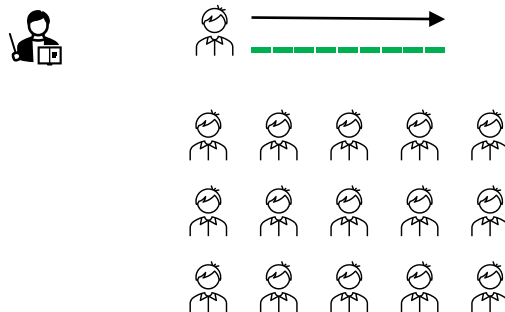
นักเรียนแต่ละกลุ่มสลับขึ้นมาฝึกทำม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าบนเบาะยืดหยุ่น ครูอธิบายขั้นตอนการฝึกอย่างละเอียด เช่น ยืนตรงบนเบาะ เท้าชิด นั่งย่อตัว น้ำหนักอยู่ที่ปลายเท้า มือกอดเข้า ก้มศีรษะเข้าหาตัว ยกสะโพกม้วนไปข้างหน้า และลุกยืนทรงตัวครบทุกขั้นตอน นักเรียนฝึกทีละคน รอบละ 5 ครั้ง ครูคอยสังเกตและแก้ไขนักเรียนที่ทำผิดพลาด เพื่อให้ทุกคนสามารถทำท่าม้วนหน้าได้ถูกต้อง



10.3 ชั้นจำแนกแยกแยะ

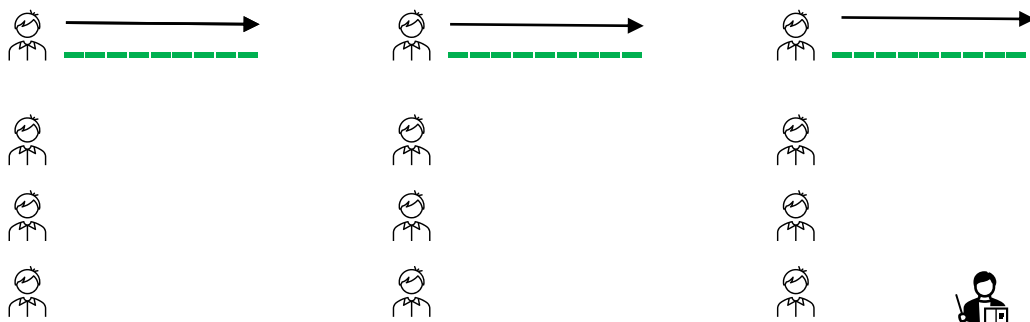
10.3.1 กิจกรรมที่ 1

ครูให้นักเรียนศึกษาและปฏิบัติท่าม้วนหน้า โดยนักเรียนที่คนแรกของแต่ละกลุ่มยืนบนเบาะ ทำตามขั้นตอนที่ครูอธิบาย ครูสังเกตและแก้ไขผู้ปฏิบัติที่ผิดพลาด



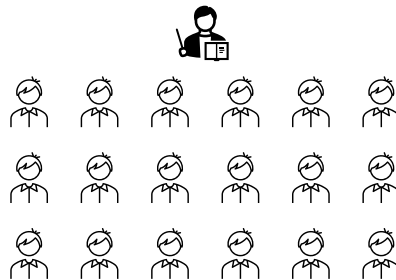
10.3.2 กิจกรรมที่ 2

นักเรียนทุกคนปฏิบัติท่าม้วนหน้าเป็นรอบที่ 2 ใช้เวลา 20 นาที ฝึกในกลุ่มของตนเอง ครูสังเกตการปฏิบัติ แก้ไขนักเรียนกลุ่มที่ไม่ถูกต้อง



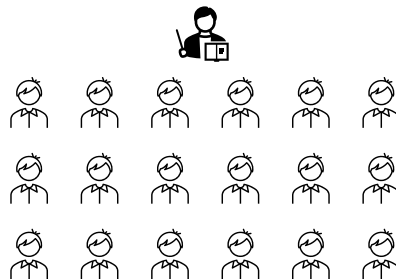
10.4 ขั้นวิเคราะห์

นักเรียนสังเกตและวิเคราะห์ความถูกต้องของท่าม้วนหน้า เปรียบเทียบการปฏิบัติของตนเองกับเพื่อน และรับคำแนะนำจากครู



10.5 ขั้นลงความเห็นสรุป

ครูให้สัญญาณนักเรียนรวมแถวหน้า กระดานแถวละ 6 คน แล้วนั่งลง ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันและกลุ่มที่ตั้งใจฝึกปฏิบัติ พร้อมแก้ไขข้อบกพร่อง สอดแทรกคุณธรรมด้านน้ำใจ นักกีฬา การช่วยเหลือกัน และชี้ให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นเกมและกีฬา นักเรียนร่วมสรุปทักษะการม้วนหน้า ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของกีฬายืดหยุ่น พร้อมนัดหมายการเรียนรู้ในชั่วโมงต่อไป จากนั้นนักเรียนแยกย้ายทำความสะอาดร่างกายและจัดเก็บอุปกรณ์เรียบร้อยแล้ว



11. หลักฐานการเรียนรู้

ชิ้นงาน

- แบบทดสอบ

ภาระงาน

- การม้วนตัวกลิ้ง

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 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fatness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13. กิจกรรมที่เสนอแนะ

.....

.....

.....

14. สื่อการเรียนรู้

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายทิวานนท์ อุดคำ)

ตำแหน่ง ครูพี่เลี้ยง

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางธัญพร จันทน์โทน)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศก์

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

ภาพรวมของการเรียนแผนจัดการเรียนรู้

☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ ปานกลาง ☐ ปรับปรุง

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุกัญญา โคตพันธุ์)

ตำแหน่ง อาจารย์นิเทศ

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอบ

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการในการพัฒนา

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....

.....

.....

เหตุผล

.....

.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

ผู้บันทึก

แบบประเมิน (Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

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

5.2 (A) Affective Domain นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนและวิธีการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้อย่างถูกต้อง

5.5 (S) Social Domain นักเรียนสามารถร่วมฝึกม้วนหน้าแบบมือกอดเข้ากับเพื่อนในกลุ่มได้อย่างสนุกสนาน

สมรรถนะของผู้เรียน = ความมุ่งมั่นในการทำงาน

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ = มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนขณะทำงานกับกลุ่ม และงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล/ชื่อกลุ่ม	ใฝ่เรียนรู้			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ขณะผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียดดังนี้
ระดับคะแนน 3 หมายถึง (เกณฑ์= well)

ด้านใฝ่เรียนรู้ ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านการมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ระดับคะแนน 2 หมายถึง (เกณฑ์= good)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านการมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับคะแนน 1 หมายถึง (เกณฑ์= poor)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านการมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม (Score Rubrics)

รายการ ประเมิน	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
ไฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.ตั้งใจฟังคำชี้แจงและคำสอนของครูตลอดกิจกรรม 2.ซักถามหรือแสดงความเห็นเพื่อให้เข้าใจบทเรียนมากขึ้น 3.สนใจทดลองฝึกทักษะใหม่ ๆ ด้วยความกระตือรือร้น	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.แต่งกายและเตรียมอุปกรณ์มาเรียนครบถ้วนตามระเบียบ 2.ปฏิบัติตามกติกากาเรียนและคำสั่งของครูอย่างสม่ำเสมอ 3.ตรงต่อเวลาและอยู่ในพื้นที่เรียนตามที่กำหนด	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.พยายามปฏิบัติกิจกรรมจนสำเร็จ ไม่ย่อท้อแม้ทำผิด 2.ตั้งใจฝึกเพื่อพัฒนาทักษะให้ดีขึ้นจากเดิม 3.ทำงานร่วมกับเพื่อนอย่างเต็มที่และช่วยเหลือทีมเมื่อจำเป็น	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

แบบประเมินทักษะ (Rubrics)

แบบทดสอบการม้วนหน้า (มือกอดเข้าม้วนหน้า)

จุดประสงค์การเรียนรู้

3. Psychomotor Domain

4. Physical Fitness Domain

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	การม้วนหน้า (มือกอดเข้าม้วนหน้า)			ทำได้	เกณฑ์
		ท่าเตรียมพร้อมถูกต้อง	การม้วนตัวถูกต้องตามลำดับท่า	ท่าจบสมบูรณ์		
1						
2						
3						
4						
5						

คำชี้แจง

รายการประเมิน	ระดับคะแนน 5	ระดับคะแนน 4	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
1.ท่าเตรียมพร้อมถูกต้อง	1.ยืนหรือนั่งย่อตัวบนเบาะได้ถูกต้องตำแหน่ง 2.ท่าซิดและวางม้วนคกงก่อนเริ่มการม้วน 3.มือกอดเข้าแน่น ไม่หลุดออก 4.ศีรษะก้มมุดเข้าด้านในเพื่อลดแรงกระแทก 5.รักษาสมดุลก่อนเริ่มม้วนได้ดี	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ
2.การม้วนตัวถูกต้องตามลำดับท่า	1.ม้วนโดยให้หลังโค้งเป็นรูปโค้งอย่างต่อเนื่อง	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ

	2.ศีรษะ-ไหล่-หลัง-สะโพก สัมผัสเบาๆ ตามลำดับ 3.ไม่เหยียดคอหรือใช้ศีรษะดันพื้น 4.มือสอดเข้าไว้ตลอด ไม่หลุด 5.ม้วนตัวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องไม่หยุดกลางทาง				
3.ท่าจบสมบูรณ์	1.ลุกขึ้นในจังหวะเดียว ไม่โครงแครง 2.เท้าชิดพอดีในทำยืน หรือนั่งหลังม้วนเสร็จ 3.ทรงตัวได้ดีไม่ล้มเอียง 4.สามารถยืนตรงหรือนั่งทรงตัวค้างไว้ 1-3 วินาที 5.ท่าปิดท้ายมีความเรียบร้อยและปลอดภัย	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ

จำนวนครั้งที่ถูกต้อง	เกณฑ์	ระดับคะแนน
5 ครั้ง	ดีมาก	5
4 ครั้ง	ดี	4
3 ครั้ง	ปานกลาง	3
2 ครั้ง	พอใช้	2
1 ครั้ง	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

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

แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การม้วนหน้า (มือกอดเข้าม้วนหน้า)

จำนวน 5 ข้อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ส่วนของร่างกายที่ต้องสัมผัสเบาะเป็นส่วนแรก
เมื่อทำการม้วนหน้าที่ถูกต้อคือส่วนใด

ก. หลังลำตัว

ข. ศีรษะด้านบน

ค. หลังของศีรษะ

ง. ไหล่

2. ท่าเริ่มต้นของการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าคือ
ข้อใด

ก. นั่งเหยียดขา มือแตะพื้น

ข. ยืนบนเบาะ เท้าชิด นั่งย่อตัวลง

ค. ยืนแยกเท้าไหล่

ง. นั่งหลังตรง มือวางพื้น

3. ข้อใด “ไม่ถูกต้อง” ในการทำท่าม้วนหน้า

ก. มือกอดเข้าไว้ตลอด

ข. ก้มศีรษะมุดเข้าหาลำตัว

ค. ใช้มือยันพื้นเพื่อดันตัวขึ้น

ง. ยกสะโพกแล้วม้วนตัวไปด้านหลัง

4. หลังจากม้วนหน้าเสร็จ นักเรียนควรทำ
อย่างไรเป็นลำดับสุดท้าย

ก. นั่งพักทันที

ข. ยืนทรงตัว เท้าชิด นับ 1-3

ค. เดินออกจากเบาะทันที

ง. แยกเท้ากว้างเพื่อทรงตัว

5. วัตถุประสงค์สำคัญของการม้วนหน้า
คือข้อใด

ก. เพิ่มทักษะการรับน้ำหนักจากแขน

ข. เพิ่มความแข็งแรงของหัวไหล่

ค. ฝึกการจัดร่างกายให้เป็นทรงกลมและควบคุม
การเคลื่อนไหว

ง. ใช้เพื่อการแข่งขันเท่านั้น

ใบความรู้ เรื่อง การม้วนหน้า (มือกดเข้าม้วนหน้า)

การม้วนหน้าเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬายืดหยุ่นและกีฬายิมนาสติก ซึ่งช่วยพัฒนาความคล่องแคล่ว ว่องไว ความยืดหยุ่นของร่างกาย และการทรงตัวที่ดี การเรียนรู้การม้วนหน้าอย่างถูกวิธี จะช่วยให้สามารถควบคุมร่างกายได้ปลอดภัยและเหมาะสม

ความหมายของการม้วนหน้า

การม้วนหน้า (Forward Roll) คือการเคลื่อนที่ของร่างกายในลักษณะ “ม้วนตัวไปข้างหน้า” โดยใช้หลังของศีรษะ ไหล่ และหลังเป็นจุดสัมผัสพื้นตามลำดับ พร้อมจัดระเบียบร่างกายให้เป็นทรงกลมเพื่อความปลอดภัยและความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว

ประโยชน์ของการม้วนหน้า

- เสริมสร้างกำลังกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่น
- พัฒนาความคล่องตัวและความมั่นใจในการเคลื่อนไหว
- ฝึกการทรงตัวและการควบคุมร่างกาย
- ช่วยให้เรียนรู้พื้นฐานก่อนต่อยอดไปสู่ทักษะยืดหยุ่นที่ยากขึ้น

อุปกรณ์ที่ใช้

- เบาะยืดหยุ่นหรือเบาะนวม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
- พื้นที่ว่างเพียงพอและปราศจากสิ่งกีดขวาง

ขั้นตอนการทำท่าม้วนหน้าแบบมือกดเข้า

1. ยืนบนเบาะให้ตรง เท้าชิดกัน
เตรียมร่างกายให้มั่นคงก่อนเริ่มท่า
2. นั่งย่อตัวลง น้ำหนักตัวอยู่ปลายเท้า สันเท้ายกขึ้น
นั่งบนสันเท้าของตนเอง เตรียมเข้าสู่ท่านั่งย่อ
3. กดเข้าไว้ทั้งสองข้าง ไม่ใช้มือยันพื้น
ทำให้ลำตัวกลมที่สุดเพื่อความปลอดภัย
4. ก้มศีรษะมุดเข้าไปในช่องว่างระหว่างเท้า
จุดแรกที่สัมผัสเบาะต้องเป็น “หลังของศีรษะ” ไม่ใช่ศีรษะตรง ๆ
5. ยกสะโพกขึ้นแล้วม้วนตัวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง
ให้ไหล่และหลังสัมผัสพื้นตามลำดับ
6. จบท่าด้วยการยืน เท้าชิด ตัวตรง นับ 1-3
เพื่อฝึกการทรงตัวและความมั่นคงของท่า

สิ่งที่ต้องระวัง

- ไม่เอาศีรษะตั้งหรือกดศีรษะลงกับพื้นโดยตรง
- ห้ามใช้มือยันพื้นหรือเตะพื้นแรง ๆ
- รักษาลำตัวให้เป็นทรงกลมตลอดการม้วน
- ควบคุมการยกสะโพกและการม้วนให้ต่อเนื่อง

ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย

- ศีรษะสัมผัสพื้นผิดตำแหน่ง
- มือไม่กดเข้า ทำให้เสียสมดุล
- หลังไม่โค้งเป็นทรงกลม
- ยืนจบท่าแล้วเท้าไม่ชิด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พลศึกษา ผู้สอน นายคมกฤษ เปรมทวี

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชื่อหน่วย การม้วนตัวกลิ้ง

เรื่อง การม้วนหน้า (นั่ง กอด ออก ม้วนหน้า)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 42 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 50 นาที/คาบ

1. สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล
2. มาตรฐานการเรียนรู้ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม และกีฬา
3. ตัวชี้วัด 1 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
4. สาระสำคัญ

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬายืดหยุ่น ทำให้นักเรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรง รับน้ำหนักตัวรู้จักวิธีก้มศีรษะและจัดระเบียบร่างกายให้กลมซึ่งทักษะต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

5. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. Knowledge Domain นักเรียนสามารถอธิบายการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าเพื่อการปฏิบัติได้
2. Affective Domain นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้อย่างถูกต้อง
3. Psychomotor Domain นักเรียนสามารถฝึกการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้
4. Physical Fitness Domain นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
5. Social Domain นักเรียนสามารถร่วมฝึกปฏิบัติการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้ากับเพื่อนได้อย่างสนุกสนาน

6. สาระการเรียนรู้

- ขั้นตอนและวิธีการนําย่อตัวมือกอดออกม้วนหน้า

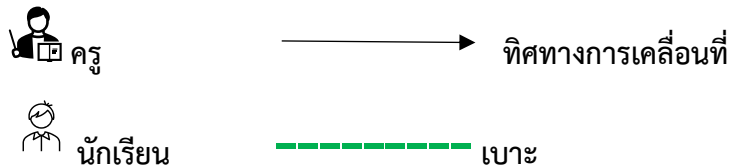
7. สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 1.สมรรถนะของผู้เรียน
 - ความมุ่งมั่นในการทำงาน
- 2.คุณลักษณะอันพึงประสงค์
 - มีวินัย
 - ใฝ่เรียนรู้

8. สื่อการเรียนรู้

- ใบความรู้ เรื่อง การม้วนหน้า (นั่ง กอด ออก ม้วนหน้า)

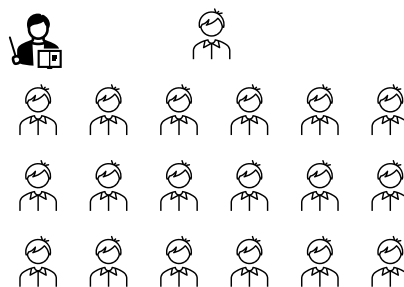
9. สัญลักษณ์



10.กระบวนการจัดการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสถานการณ์จำลอง)

10.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

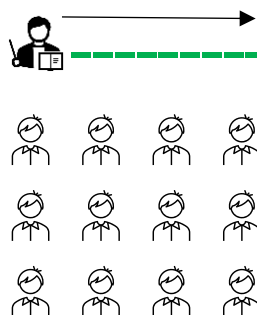
ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว ตรวจสอบความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย จากนั้นชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้และจุดประสงค์ของการใช้เบาะยืดหยุ่นเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติ พร้อมให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยมีอาสาสมัครนำบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายตามลำดับ เช่น การ กดศีรษะลง การดันคาง การหมุนข้อเท้าและข้อมือ การยืดกล้ามเนื้อแขน ไหล่ เอว ขา และจบด้วยการ กระโดดตบ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่การเรียนรู้ท่าม้วนหน้าแบบมือกอดอก



10.2 ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

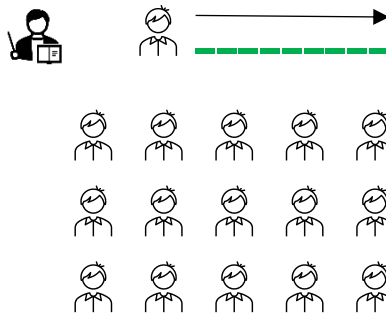
10.2.1 กิจกรรมที่ 1

นักเรียนจัดแถวตอนลึกแถวละ 6 คนและนั่งฟังครูอธิบายขั้นตอนการนั่งย่อตัวมือกอดอกม้วนหน้าอย่างละเอียด ตั้งแต่ทำยืนบนเบาะ การนั่งย่อตัวโดยน้ำหนักอยู่ที่ปลายเท้า การ กอดอกเพื่อรักษารูปร่างให้กลม การมุดศีรษะและม้วนไปข้างหน้าอย่างถูกวิธี รวมถึงการยืนทรงตัว หลังการม้วนหน้า จากนั้นครูสาธิตให้เห็นภาพจริง และให้นักเรียนอาสาสมัครทำสาธิตเสริม ก่อนให้นักเรียนทดลองปฏิบัติคนละ 5 ครั้งบนเบาะยืดหยุ่น



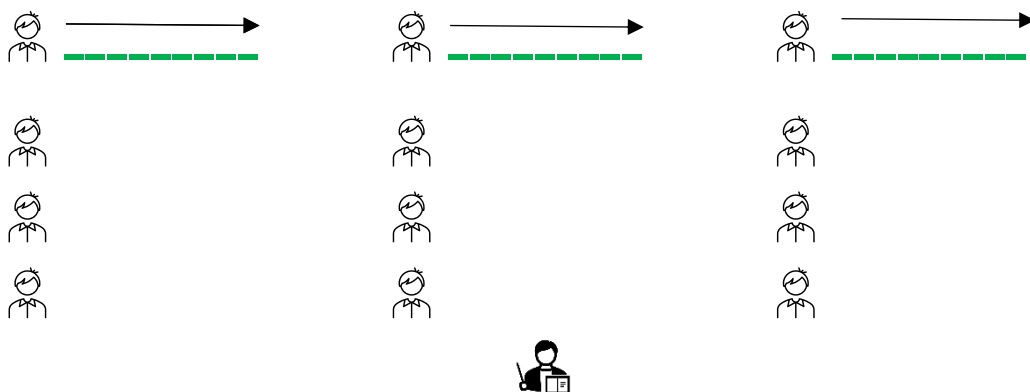
10.2.2 กิจกรรมที่ 2

ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทำน่องตัวมือทอดอกม้วนหน้าเป็นรายบุคคล โดยเริ่มจากการยืนบนเบาะ น่องตัว น้ำหนักที่ปลายเท้า กอดอกไม่แตะพื้น มุขสีระยะ ยกสะโพก ยันเท้า และม้วนไปด้านหน้า พร้อมยืนทรงตัวให้นิ่ง ครูสังเกต แนะนำ และแก้ไขข้อผิดพลาดทีละคน ฝึกครบทุกคนแล้วจึงทำรอบที่ 2 แบบกลุ่ม ให้เวลาฝึกกลุ่มละ 20 นาที โดยเน้นความตั้งใจและความถูกต้องของท่า ครูคอยดูแลและปรับแก้ให้เหมาะสมตลอดกิจกรรม



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

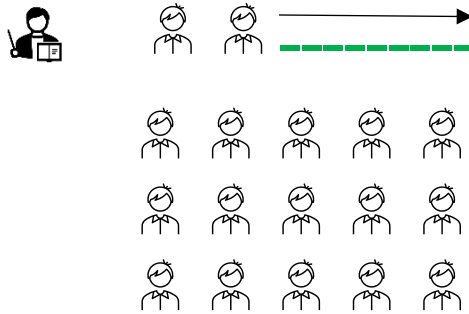
ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม แล้วจัดการแข่งขันม้วนหน้า โดยพิจารณาความเร็วและความถูกต้องของท่าเป็นสำคัญ เพื่อให้นักเรียนได้นำทักษะที่ฝึกไปใช้ในสถานการณ์จริงแบบจำลอง พร้อมทั้งส่งเสริมความสามัคคี ความมีน้ำใจนักกีฬา และทักษะการทำงานร่วมกัน หลังจบการแข่งขัน ครูให้นักเรียนทำการยืดเหยียดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) เช่น พับขา ก้มแตะเท้า หมุนคอ ไหล่ เอว ข้อมเท้า และการดึงเข้าเพื่อยืดกล้ามเนื้อ



10.3 ชั้นจำแนกแยกแยะ

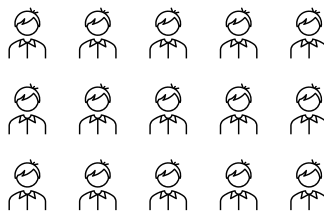
10.3.1 กิจกรรมที่ 1

ให้นักเรียนสังเกตความแตกต่างระหว่างการม้วนหน้าที่ถูกต้องกับการม้วนหน้าที่ไม่ถูกต้อง โดยให้เพื่อนสาธิต 2 ตัวอย่าง แล้วนักเรียนช่วยกันระบุส่วนที่ต่าง เช่น การก้มศีรษะ การกอดอก การยกสะโพก หรือการยืนทรงตัว เพื่อให้เข้าใจลักษณะของท่าที่ถูกต้องอย่างชัดเจน



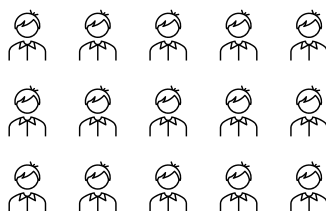
10.3.2 กิจกรรมที่ 2

นักเรียนช่วยกันจำแนกปัจจัยที่ทำให้ม้วนหน้าได้ดี เช่น ความสมดุล ความกลมของลำตัว ความถูกต้องของการวางน้ำหนัก และการใช้แรงส่ง พร้อมทั้งเปรียบเทียบกับปัจจัยที่ทำให้ผิดท่า เพื่อให้สามารถปรับปรุงการปฏิบัติของตนเองได้



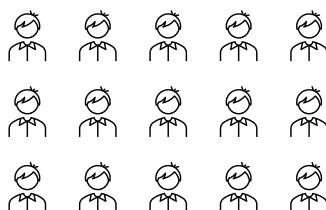
10.4 ชั้นวิเคราะห์

นักเรียนร่วมอภิปรายว่าเหตุใดการจัดระเบียบร่างกายให้กลม การก้มศีรษะ การยก สะโพก และการทรงตัวหลังมีวนหน้าจึงมีความสำคัญต่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพของท่า รวมถึงวิเคราะห์ปัญหาที่พบระหว่างการฝึก เช่น ทรงตัวไม่ได้ ศีรษะตั้งเกินไป หรือมือไม่กดอกแน่น พร้อมเสนอวิธีแก้ไขร่วมกัน



10.5 ขั้นลงความเห็นสรุป

ครูให้สัญญาณรวมแถว นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานและนั่งฟังการสรุปบทเรียน ครู ชมเชยกลุ่มที่ชนะการแข่งขันและกลุ่มที่มีความตั้งใจ พร้อมให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับข้อผิดพลาดที่ต้อง ปรับปรุง และสอดแทรกคุณธรรม เช่น ความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือกัน จากนั้นนักเรียนร่วมกัน สรุปทักษะการมีวนหน้าแบบมือกดอก ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของกีฬายืดหยุ่น พร้อมทั้ง ตระหนักถึงประโยชน์ของการฝึกในชีวิตประจำวัน ก่อนครูแจ้งกิจกรรมในคาบถัดไปและสั่งเลิกแถว นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและนำอุปกรณ์ไปเก็บอย่างเป็นระเบียบ



11. หลักฐานการเรียนรู้

ชิ้นงาน

-แบบทดสอบ

ภาระงาน

-การมีวนตัวกลิ้ง

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 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fatness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13. กิจกรรมที่เสนอแนะ

.....

.....

.....

14. สื่อการเรียนรู้

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....
.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายทิวานนท์ อุดคำ)
ตำแหน่ง ครูพี่เลี้ยง

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....
.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางธัญพร จันทน์โทน)
ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

.....
.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษา

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศก์

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

ภาพรวมของการเรียนแผนจัดการเรียนรู้

- ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ ปานกลาง ☐ ปรับปรุง
- ☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุกัญญา โคตพันธุ์)

ตำแหน่ง อาจารย์นิเทศ

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอบ

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการในการพัฒนา

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....

.....

.....

เหตุผล

.....

.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

ผู้บันทึก

แบบประเมิน (Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

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

5.2 (A) Affective Domain นักเรียนสามารถแสดงทัศนคติที่ดี มีความตั้งใจ และปฏิบัติตามคำชี้แนะในการฝึกม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้อย่างเหมาะสม

5.5 (S) Social Domain นักเรียนสามารถร่วมฝึกม้วนหน้าแบบมือกอดเข้ากับเพื่อนในกลุ่มได้อย่างสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา และช่วยเหลือกันในการเรียนรู้

สมรรถนะของผู้เรียน = มุ่งมั่นในการทำงาน

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ = มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนขณะทำงานกับกลุ่ม และงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล/ชื่อกลุ่ม	ใฝ่เรียนรู้			มีวินัย			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ขณะผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียดดังนี้ ระดับคะแนน 3 หมายถึง (เกณฑ์= well)

ด้านการคิด ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านความมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ระดับคะแนน 2 หมายถึง (เกณฑ์= good)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับคะแนน 1 หมายถึง (เกณฑ์= poor)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม (Score Rubrics)

รายการ ประเมิน	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
ใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.ตั้งใจฟังคำอธิบายของครูตลอดเวลา 2.ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการม้วนหน้าอย่างเหมาะสม 3.เข้าร่วมกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.แต่งกายถูกระเบียบพร้อมเรียน 2.ปฏิบัติตามคำสั่งครูอย่างเคร่งครัด 3.เข้าแถวเป็นระเบียบและรอคิวปฏิบัติอย่างเหมาะสม	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.ฝึกม้วนหน้าด้วยความตั้งใจและพยายามแก้ไขตามคำแนะนำ 2.ฝึกซ้ำจนกว่าจะทำได้ตามลำดับขั้นตอน 3.ไม่ท้อแท้และพยายามทำให้สำเร็จในการฝึกปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

แบบประเมินทักษะ (Rubrics)

แบบทดสอบการม้วนหน้า (นั่ง กอดอก ม้วนหน้า)

จุดประสงค์การเรียนรู้

3. Psychomotor Domain นักเรียนสามารถฝึกการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้

4. Physical Fitness Domain นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้

ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	การม้วนหน้า (นั่ง กอดอก ม้วนหน้า)			ทำได้	เกณฑ์
		ความถูกต้อง ของท่าทาง ในการม้วน หน้า	ความ คล่องแคล่ว ในการม้วน หน้า	ความ ปลอดภัย และการ ควบคุม ร่างกาย		
1						
2						
3						
4						
5						

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนปฏิบัติการม้วนหน้าแบบ “นั่ง กอดอก ม้วนหน้า” ตามขั้นตอนที่กำหนด แล้ว

ผู้สอนประเมินตามรายการดังต่อไปนี้ โดยให้คะแนนตามเกณฑ์ในแต่ละระดับ

รายการประเมิน	ระดับคะแนน 5	ระดับ คะแนน 4	ระดับ คะแนน 3	ระดับ คะแนน 2	ระดับ คะแนน 1
1.ความถูกต้อง ของท่าทางในการ ม้วนหน้า	1.ยืนเตรียมท่าตรง เท้า ชิด 2.นั่งย่อตัว น้ำหนักตัว อยู่ที่ปลายเท้า 3.จัดแขนกอดอกไม่ใช้ มือยันพื้น 4.มุดคางลงแตะแผ่น หลังให้โค้งกลม 5.ม้วนไปข้างหน้าและ ยืนทรงตัวได้	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ
2.ความ คล่องแคล่วใน การม้วนหน้า	1.ทำท่าต่อเนื่องไม่ สะดุด 2.ใช้แรงส่งได้พอดี	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ

	3.ลำตัวม้วนอย่างสมดุล 4.ยืนขึ้นได้อย่างมั่นคง 5.ทำซ้ำได้หลายครั้งโดยไม่ล้า				
3.ความปลอดภัยและการควบคุมร่างกาย	1.ตรวจสอบพื้นที่ก่อนเริ่มปฏิบัติ 2.ม้วนโดยไม่ลงน้ำหนักที่ศีรษะ 3.ควบคุมศีรษะและคอได้ดี 4.ใช้เบาะให้ถูกต้องตำแหน่ง 5.พื้นตัวลุกขึ้นได้อย่างปลอดภัย	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ

ปฏิบัติได้	เกณฑ์	ระดับคะแนน
5 ครั้ง	ดีมาก	5
4 ครั้ง	ดี	4
3 ครั้ง	ปานกลาง	3
2 ครั้ง	พอใช้	2
1 ครั้ง	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

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

แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เรื่อง การม้วนหน้า (นั่ง กอดอก ม้วนหน้า)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
จำนวน 5 ข้อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดคือท่าที่ถูกต้องก่อนเริ่มม้วนหน้าแบบมือ กอดเข้า ก. ยืนเท้ากว้าง มื่อยันพื้น ข. ยืนตรง เท้าชิด มือกอดอก ค. นั่งลง มือวางบนเข่า ง. ยืนตรง มือชี้ไปด้านหน้า	4. ข้อใดคือประโยชน์ของการม้วนหน้าแบบมือ กอดเข้า ก. ทำให้แขนแข็งแรง ข. เพิ่มความยืดหยุ่นและความสมดุลของร่างกาย ค. ทำให้วิ่งเร็วขึ้นอย่างเดียว ง. ลดความสูงของร่างกาย
2. ข้อใดเป็นลำดับการม้วนหน้าที่ต้อง ก. ยืน → นั่งย่อตัว → กอดอก → ม้วนหน้า → ยืนขึ้น ข. นั่ง → ยืน → ม้วนหน้า → กอดอก → ยืนขึ้น ค. ยืน → ม้วนหน้า → นั่งย่อตัว → กอดอก → ยืนขึ้น ง. ยืน → กอดอก → ม้วนหน้า → นั่ง → ยืนขึ้น	5. ข้อใดคือสิ่งที่ควรระวังขณะม้วนหน้า ก. ใช้แรงเกินไปทำให้ล้า ข. ควบคุมศีรษะไม่ให้ตะเภาะ ค. ใช้เบาะยืดหยุ่นรองรับตัว ง. ยืนตรง เท้าชิด
3. ส่วนใดของร่างกายควรตะเภาะก่อนเมื่อ ม้วนหน้า ก. สะโพก → หลัง → ศีรษะ ข. ศีรษะ → ไหล่ → หลัง → สะโพก ค. หลัง → ศีรษะ → สะโพก ง. ศีรษะ → สะโพก → หลัง	

ใบความรู้

เรื่องการม้วนหน้า (นั่ง กอดอก ม้วนหน้า)

การม้วนหน้าเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬายืดหยุ่น มีประโยชน์ในการสร้างความยืดหยุ่นของร่างกาย การทรงตัว และการควบคุมแรงในร่างกาย ท่าม้วนหน้าด้วยมือกอดเข่าเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้การม้วนหน้าปลอดภัยและถูกต้อง

อุปกรณ์

- เบาะยืดหยุ่นสำหรับฝึกม้วนหน้า
- พื้นที่ปลอดภัยสำหรับฝึก

ประโยชน์ของการม้วนหน้า

- เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและขา
- ฝึกการทรงตัวและการควบคุมร่างกาย
- ฝึกการใช้แรงและการผ่อนแรงของแขนและขา
- ลดโอกาสการบาดเจ็บเมื่อเล่นกีฬายืดหยุ่นอื่น ๆ
- สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและกีฬาได้

ขั้นตอนการม้วนหน้าแบบมือกอดเข่า

- ยืนตรงบนเบาะ เท้าชิดกัน พร้อมจิตใจตั้งใจ
- นั่งย่อตัว บนส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด
- มือกอดเข่า ไขว่ขวางบนพื้น รวบเข่าเล็กน้อยให้แน่น
- ก้มศีรษะเข้าหาตัวเอง หลังศีรษะแตะเบาะ สะโพกยกขึ้นเพื่อม้วนไปข้างหน้า
- ม้วนตัวไปข้างหน้า ให้หลังและสะโพกสัมผัสเบาะตามลำดับ
- ยืนขึ้นรวบเท้าและตรงตัว นับ 1-3 เพื่อทรงตัวก่อนลงจากเบาะ

ข้อควรระวัง

- ไม่ใช้แรงมากเกินไปที่ศีรษะและคอ
- สะโพกและหลังต้องโค้งตามลำดับการม้วน
- ปฏิบัติบนเบาะที่นุ่มและพื้นเรียบเพื่อความปลอดภัย
- ควรฝึกด้วยความตั้งใจและสังเกตตัวเองเพื่อป้องกันบาดเจ็บ

เคล็ดลับการฝึก

- เริ่มช้า ๆ และมั่นใจในทุกขั้นตอน
 - สังเกตเพื่อนและครูแก้ไขการวางตัวที่ผิด
 - ฝึกซ้ำหลายครั้งเพื่อความชำนาญ
 - แบ่งฝึกเป็นรอบ ๆ เพื่อไม่ให้เหนื่อยเกินไป
-

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พลศึกษา ผู้สอน นายคมกฤษ เปรมทวี

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชื่อหน่วย การม้วนตัวกลิ้ง

เรื่อง การม้วนหลัง (นั่งย่อตัวม้วนหลัง)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 50 นาที/คาบ

1. สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2. มาตรฐานการเรียนรู้ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

3. ตัวชี้วัด 3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่' กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

4. สาระสำคัญ

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬายืดหยุ่นทำให้นักเรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำหนักตัวรู้จักวิธีก้มศีรษะ และ จัดระเบียบร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

5. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. Knowledge Domain นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนและวิธีการม้วนหน้าแบบมือกดเข้าได้

2. Affective Domain นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนและวิธีการม้วนหน้าแบบมือกดเข้าได้อย่างถูกต้อง

3. Psychomotor Domain นักเรียนสามารถฝึกม้วนหน้าแบบมือกดเข้าได้

4. Physical Fitness Domain นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติม้วนหน้าแบบมือกดเข้าได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

5. Social Domain นักเรียนสามารถร่วมฝึกม้วนหน้าแบบมือกดเข้ากับเพื่อนในกลุ่มได้อย่างสนุกสนาน

6. สาระการเรียนรู้

-ขั้นตอนและวิธีการนั่งย่อตัวม้วนหลัง

7. สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1.สมรรถนะของผู้เรียน

- มุ่งมั่นในการทำงาน

2.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

- ใฝ่เรียนรู้

8. สื่อการเรียนรู้

- ใบความรู้ เรื่อง การม้วนหลัง (นั่งย่อตัวม้วนหลัง)

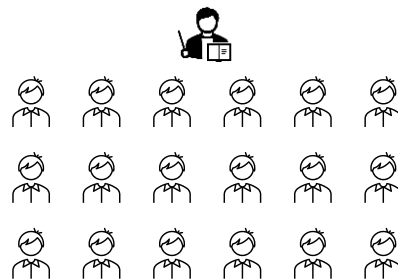
9. สัญลักษณ์



10. กระบวนการจัดการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสถานการณ์จำลอง)

10.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

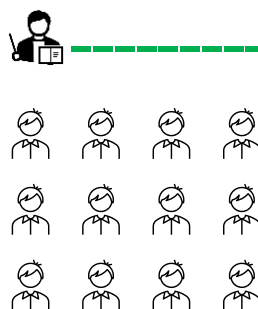
นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว ครูสำรวจจำนวนและความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย อธิบายจุดประสงค์การเรียนรู้และการใช้เบาะยืดหยุ่นเป็นอุปกรณ์การฝึกอบอุ่นร่างกาย พร้อมให้ผู้เรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm up)



10.2 ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

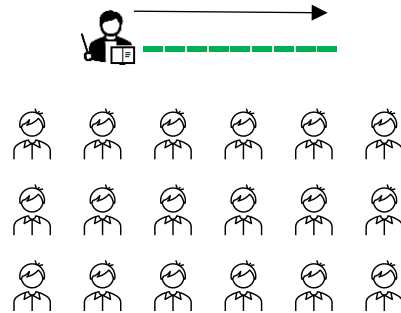
10.2.1 กิจกรรมที่ 1

ครูสาธิตและอธิบายขั้นตอนการนั่งย่อตัวม้วนหลัง ให้ผู้เรียนสังเกตและฝึกตามที่ละขั้นตอน



10.2.2 กิจกรรมที่ 2

ครูสาธิตและอธิบายการนั่งย่อตัวมือกอดเขาม้วนหน้า และมือกอดดอكم้วนหน้า จากนั้นนักเรียนทดลองปฏิบัติทีละคนบนเบาะยืดหยุ่น คนละ 5 ครั้ง ครูสังเกตและแก้ไขข้อผิดพลาด



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

นักเรียนฝึกในกลุ่ม รอบที่ 2 ใช้เวลา 20 นาที มุ่งมั่นในการปฏิบัติ ครูสังเกต และให้คำแนะนำ พร้อมแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม จัดการแข่งขันม้วนหน้ากลิ้งแต่ละกลุ่ม เพื่อหาเวลาที่ดีที่สุดและทำที่ถูกต้อง

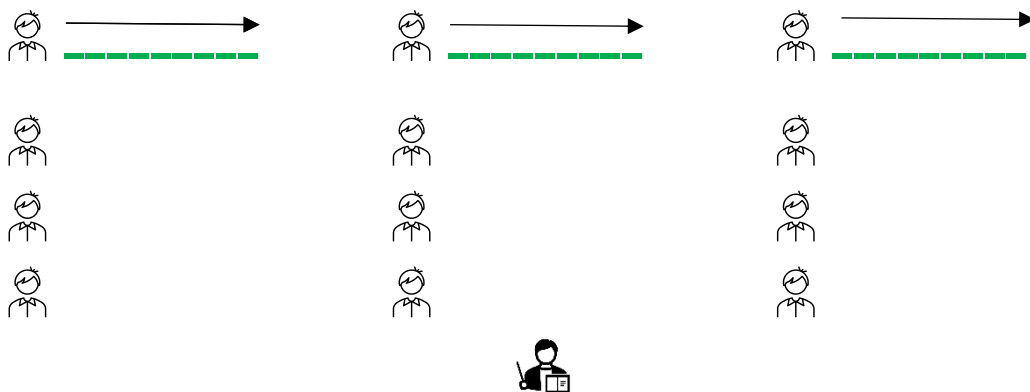
10.3 ชั้นจำแนกแยกแยะ

10.3.1 กิจกรรมที่ 1

ผู้เรียนสังเกตตนเองและเพื่อน แยกแยะจุดถูกต้องและผิดพลาดของการม้วนหน้า ปรับแก้ตามข้อสังเกต

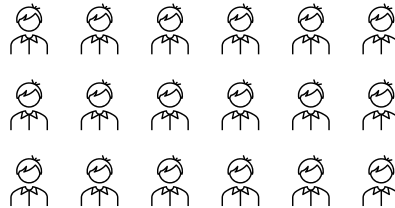
10.3.2 กิจกรรมที่ 2

เปรียบเทียบความแตกต่างของท่าที่ถูกต้องและผิดพลาด วิเคราะห์สาเหตุ เช่น ความแข็งแรง การโค้งหลังไม่พอ และวิธีแก้ไขให้ถูกต้อง



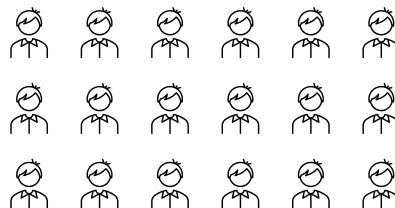
10.4 ขั้นวิเคราะห์

ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ผลการปฏิบัติ ทบทวนความถูกต้องของทำม้วนหน้าและการทรงตัว พร้อมประเมินความสำเร็จและสิ่งที่ต้องปรับปรุง



10.5 ขั้นลงความเห็นสรุป

ครูและผู้เรียนร่วมสรุปขั้นตอนและวิธีการม้วนหน้าอย่างถูกต้อง เชื่อมโยงคุณธรรม เช่น ความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พร้อมแนะนำให้ฝึกเป็นประจำเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นนักเรียนทำความสะอาดร่างกาย เก็บอุปกรณ์ และเดินกลับห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ



11. หลักฐานการเรียนรู้

ชิ้นงาน

- แบบทดสอบ

ภาระงาน

- การม้วนตัวกลิ้ง

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 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fatness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13. กิจกรรมที่เสนอแนะ

.....

.....

.....

14. สื่อการเรียนรู้

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....
.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายทิวานนท์ อุดคำ)
ตำแหน่ง ครูพี่เลี้ยง

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....
.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางธัญพร จันทน์โทน)
ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

.....
.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....
.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศก์

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

ภาพรวมของการเรียนแผนจัดการเรียนรู้

☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ ปานกลาง ☐ ปรับปรุง

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุกัญญา โคตุพันธ์)

ตำแหน่ง อาจารย์นิเทศ

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอบ

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการในการพัฒนา

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....

.....

.....

เหตุผล

.....

.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

ผู้บันทึก

แบบประเมิน (Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

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

5.2 (A) Affective Domain นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนและวิธีการม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้อย่างถูกต้อง

5.5 (S) Social Domain นักเรียนสามารถร่วมฝึกม้วนหน้าแบบมือกอดเข้ากับเพื่อนในกลุ่มได้อย่างสนุกสนาน

สมรรถนะของผู้เรียน = มุ่งมั่นในการทำงาน

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ = มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนขณะทำงานกับกลุ่ม และงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล/ชื่อกลุ่ม	มีวินัย			ใฝ่เรียนรู้			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ขณะผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียดดังนี้
ระดับคะแนน 3 หมายถึง (เกณฑ์= well)

ด้านการคิด ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านความมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ระดับคะแนน 2 หมายถึง (เกณฑ์= good)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับคะแนน 1 หมายถึง (เกณฑ์= poor)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม (Score Rubrics)

รายการ ประเมิน	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.ปฏิบัติตามคำสั่งครูอย่างเคร่งครัด 2.รักษาความเป็นระเบียบในแถวและการฝึก 3.รักษาอุปกรณ์และเบาะให้เรียบร้อย	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
ใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.สนใจเรียนรู้ขั้นตอนการม้วนหน้า 2.ตั้งใจฝึกปฏิบัติทุกครั้ง 3.ถาม-ตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับการม้วนหน้า	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1.ฝึกม้วนหน้าจนครบจำนวนครั้งที่กำหนด 2.พยายามทำท่าม้วนหน้าให้ถูกต้อง 3.ไม่ยอมแพ้เมื่อทำท่าผิด	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

แบบประเมินทักษะ (Rubrics)
แบบทดสอบการม้วนหน้า (นั่ง กอดอก ม้วนหน้า)

จุดประสงค์การเรียนรู้

3. Psychomotor Domain นักเรียนสามารถฝึกม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้

4. Physical Fitness Domain นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติม้วนหน้าแบบมือกอดเข้าได้ตาม

เกณฑ์ที่กำหนด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	การม้วนหลัง (นั่งย่อตัวม้วนหลัง)			ทำได้	เกณฑ์
		การยืนและ นั่งย่อตัว	การม้วน ตัวไป ด้านหลัง	การทรง ตัวและ ทำซ้ำ		
1						
2						
3						
4						
5						

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินสังเกตนักเรียนในการปฏิบัติ และให้คะแนนตามเกณฑ์ด้านล่าง

รายการประเมิน	ระดับคะแนน 5	ระดับ คะแนน 4	ระดับ คะแนน 3	ระดับ คะแนน 2	ระดับ คะแนน 1
1.การยืนและนั่ง ย่อตัว	1.ยืนเท้าชิดตรง 2.นั่งย่อตัวน้ำหนักอยู่ ปลายเท้า 3.ส้นเท้าเปิด 4.หลังตรง ไม่ค่อม 5.ตำแหน่งมือถูกต้อง	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ
2.การม้วนตัวไป ด้านหลัง	1.ยกสะโพก 2.หลังโค้งเป็นทรงกลม 3.ไหล่แตะเข่า 4.ศีรษะลงเบาๆ 5.มือวางเต็มมือ	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ
3.การทรงตัวและ ทำซ้ำ	1.ลุกยืนทรงตัว 2.เท้าชิด 3.รักษาสมดุล 4.ทำซ้ำครบจำนวน 5.รักษาลำดับถูกต้อง	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ

จำนวนครั้งที่ม้วน หน้าถูกต้อง	เกณฑ์	ระดับคะแนน
5	ดีมาก	5
4	ดี	4
3	ปานกลาง	3
2	พอใช้	2
1	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

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

แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การม้วนหลัง (นั้ย่อดั้วม้วนหลัง)

จำนวน 5 ข้อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับการนั้ย่อดั้วม้วนหน้าแบบมือทอดอก

- ก. นั้ย่อดั้วโดยนำหน้าหน้าตัวอยู่ที่สันเท้า
- ข. นั้ย่อดั้วโดยนำหน้าหน้าตัวอยู่ที่ปลายเท้าและเท้าชิดกัน
- ค. มือวางบนพื้นตลอดเวลา
- ง. หลังไม่จำเป็นต้องตรง

2. ขั้นตอนใดสำคัญที่สุดในการม้วนหลังเพื่อความปลอดภัย

- ก. ยื่นเท้าชิด หลังให้เบา
- ข. ม้วนหลังโดยสะโพกลงก่อน ตามด้วยหลัง ไหล่ และศีรษะ
- ค. มือวางเต็มมือบนเบาและเกร็งแขน
- ง. ถูกทุกข้อ

3. จุดประสงค์หลักของการฝึกม้วนหน้าและม้วนหลังคืออะไร

- ก. เพื่อความสนุกสนานอย่างเดียว
- ข. เพื่อเสริมสมรรถภาพทางกายและความคล่องตัว
- ค. เพื่อให้แข่งขันกับเพื่อนได้
- ง. เพื่อฝึกความอดทนเท่านั้น

4. ข้อใดเป็นข้อถูกต้องเกี่ยวกับการฝึกม้วนหน้ากลุ่ม

- ก. นักเรียนฝึกทีละคน และครูสังเกตแก้ไขให้ถูกต้อง
 - ข. นักเรียนทุกคนออกพร้อมกันโดยไม่ดูการสาธิต
 - ค. นักเรียนไม่ต้องให้ความร่วมมือกับเพื่อน
 - ง. ครูไม่ต้องดูความปลอดภัย
5. หลังการฝึกม้วนหน้าและม้วนหลัง ควรทำกิจกรรมใดต่อไป
- ก. Cool down และบริหารร่างกายเพื่อคลายกล้ามเนื้อ
 - ข. แยกย้ายไปทำกิจกรรมอื่นทันที
 - ค. ฝึกซ้ำโดยไม่พัก
 - ง. แข่งขันต่อโดยไม่พัก

ใบความรู้ เรื่อง การม้วนหลัง (นั่งย่อตัวม้วนหลัง)

1. ความหมาย

การม้วนหน้าและม้วนหลัง เป็นทักษะพื้นฐานของกีฬายืดหยุ่น (Gymnastics) เพื่อเสริมความคล่องตัว ความสมดุล และความแข็งแรงของร่างกาย นักเรียนควรฝึกด้วยท่าที่ถูกต้องและปลอดภัย

2. ประเภทของการม้วน

2.1 การม้วนหน้า (Forward Roll / นั่ง กอดอก ม้วนหน้า)

- นั่งย่อตัว น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า
- มือกอดอก ไม่วางบนพื้น
- ม้วนไปข้างหน้าให้สะโพก หลัง ไหล่ และศีรษะ กระแทกเบาตามลำดับ
- ยืนทรงตัวให้ตรงหลังม้วนเสร็จ

2.2 การม้วนหลัง (Backward Roll / นั่งย่อตัวม้วนหลัง)

- ยื่นเท้าชิด หันหลังให้เบา
- นั่งย่อตัว น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า มือยกขึ้นระดับไหล่
- ก้มคางเข้าหาช่องหน้าอก
- ม้วนหลังโดยสะโพกลงก่อน ตามด้วยหลัง ไหล่ และศีรษะ
- มือวางบนเบาเต็มมือ เกร็งแขนเพื่อทรงตัว

3. ข้อควรระวัง

- ฝึกบนเบาะยืดหยุ่นเพื่อลดการบาดเจ็บ
- จัดระเบียบร่างกายให้ตรงและเกร็งตัวให้สมดุล
- หากนักเรียนมีความกลัวหรือรูปร่างอ้วน ครูควรให้ความช่วยเหลือ
- ฝึกทีละคน ครูคอยสังเกตและแก้ไขท่าผิด

4. ประโยชน์ของการฝึกม้วนหน้าและม้วนหลัง

1. เสริมสมรรถภาพร่างกาย เช่น ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว และความแข็งแรง
2. พัฒนาทักษะการทรงตัว
3. ฝึกความอดทนและความมีวินัยในการเรียนกีฬา
4. สร้างความมั่นใจและความกล้าในการทำกิจกรรมทางกาย
5. สนุกและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

5. คำแนะนำในการฝึก

- อบอุ่นร่างกายก่อนฝึก
- ฝึกช้า ๆ ทำให้ถูกต้องก่อนเพิ่มความเร็ว
- ฝึกสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาทักษะและความมั่นใจ
- ร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม เพื่อเสริมทักษะทางสังคมและความร่วมมือ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พลศึกษา ผู้สอน นายคมกฤษ เปรมทวี

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชื่อหน่วย การม้วนตัวกลิ้ง

เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง (มือกอดเข้าม้วนหลัง)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 เวลา 50 นาที/คาบ

1. สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2. มาตรฐานการเรียนรู้ที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม และกีฬา

3. ตัวชี้วัด 1 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

4. สาระสำคัญ

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬายืดหยุ่น ทำให้นักเรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรง รับน้ำหนักตัวรู้จักวิธีก้มศีรษะและจัดระเบียบร่างกายให้กลมซึ่งทักษะต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและร่างกายสมบูรณ์

5. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. Knowledge Domain นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการน่องตัวม้วนหลังเพื่อการปฏิบัติได้

2. Affective Domain นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนการน่องตัวม้วนหลังได้อย่างถูกต้อง

3. Psychomotor Domain นักเรียนสามารถฝึกการน่องตัวม้วนหลังได้

4. Physical Fitness Domain นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติการน่องตัวม้วนหลังได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

5. Social Domain นักเรียนสามารถร่วมฝึกปฏิบัติการน่องตัวม้วนหลังกับเพื่อนได้อย่างสนุกสนาน

6. สาระการเรียนรู้

- ขั้นตอนและวิธีการน่องตัวม้วนตัวม้วนหน้า

7. สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1.สมรรถนะของผู้เรียน

- ความมุ่งมั่นในการทำงาน

2.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

- ใฝ่เรียนรู้

8. สื่อการเรียนรู้

- ใบความรู้ เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง (มือกอดเข้าม้วนหลัง)

9. สัญลักษณ์



10.กระบวนการจัดการเรียนรู้ (การจัดการเรียนรู้แบบสถานการณ์จำลอง)

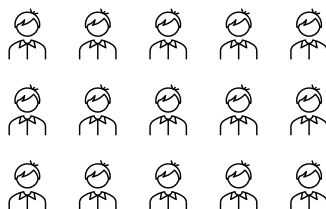
10.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว ตรวจสอบเช็คความพร้อมด้านสุขภาพและเครื่องแต่งกาย จากนั้นชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้และจุดประสงค์ของการใช้เบาะยืดหยุ่นเป็นอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติ พร้อมให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยมีอาสาสมัครนำบริหารอวัยวะส่วนต่าง ๆ เช่น การกดศีรษะลง การดันคาง การหมุนข้อเท้าและข้อมือ การยืดกล้ามเนื้อแขน ไหล่ เอว ขา และปิดท้ายด้วยการกระโดดตบ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่การเรียนรู้ท่าม้วนหลัง

10.2 ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

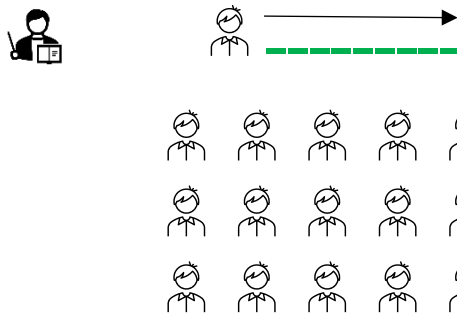
10.2.1 กิจกรรมที่ 1

นักเรียนจัดแถวตอนลึกแถวละ 6 คนและนั่งฟังครูอธิบายขั้นตอนการนั่งย่อตัวม้วนหลังอย่างละเอียด ตั้งแต่ทำยืนบนเบาะ การนั่งย่อตัวโดยน้ำหนักอยู่ที่ปลายเท้า การม้วนหลังโดยก้มศีรษะชิดหน้าอก ทรงตัวให้ลำตัวโค้งกลม และการยืนทรงตัวหลังจากม้วนเสร็จ จากนั้นครูสาธิตให้เห็นภาพจริง และให้นักเรียนอาสาสมัครสาธิตเพิ่มเติม ก่อนให้นักเรียนทดลองปฏิบัติคนละ 5 ครั้งบนเบาะยืดหยุ่น



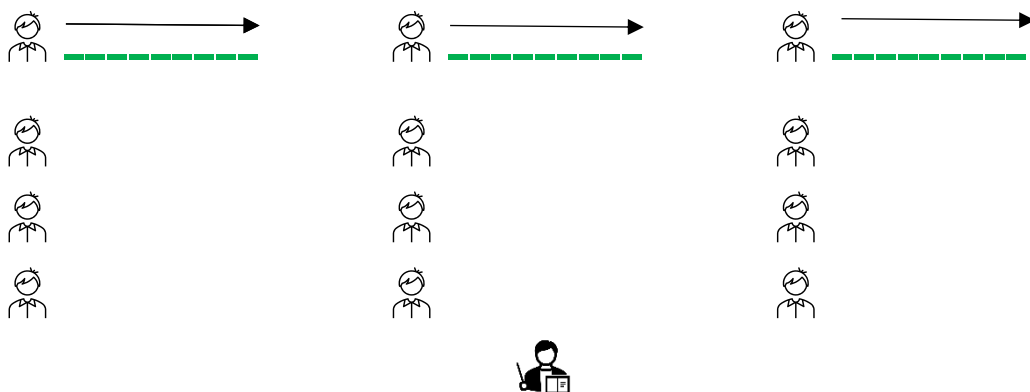
10.2.2 กิจกรรมที่ 2

ครูให้นักเรียนฝึกทำนั่งย่อตัวม้วนหลังเป็นรายบุคคล โดยเริ่มจากการยืนบนเบาะ นั่งย่อตัว ก้มศีรษะ กลมลำตัว ทิ้งน้ำหนักไปด้านหลัง ม้วนผ่านสะโพก-หลัง-ไหล่-ศีรษะ ตามลำดับ พร้อมยืนทรงตัวให้นิ่ง ครูเดินตรวจ แนะนำ และแก้ไขที่ละคนจนครบทุกคน แล้วทำรอบที่ 2 แบบกลุ่ม ให้เวลาฝึกกลุ่มละ 20 นาที โดยเน้นความตั้งใจและความถูกต้องของท่า ครูคอยดูแลระหว่างการฝึกตลอดเวลา



10.2.3 กิจกรรมที่ 3

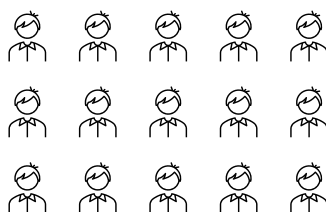
ครูแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม และจัดการแข่งขันม้วนหลัง โดยวัดจากความถูกต้องของท่าและเวลา เพื่อให้นักเรียนได้นำทักษะที่ฝึกไปใช้ในสถานการณ์จำลอง เสริมทักษะการทำงานร่วมกัน ความสามัคคี และน้ำใจนักกีฬา หลังจบกิจกรรม นักเรียนทำการยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) เช่น พับขา ก้มแตะเท้า หมุนคอ ไหล่ เอว ข้อมเท้า และดึงขาเพื่อยืดกล้ามเนื้อ



10.3 ชั้นจำแนกแยกแยะ

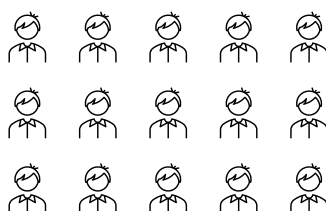
10.3.1 กิจกรรมที่ 1

ให้นักเรียนสังเกตความแตกต่างระหว่างการม้วนหลังที่ถูกต้องกับการม้วนหลังที่ผิดทำ โดยให้เพื่อนสาธิต 2 ตัวอย่าง แล้วให้นักเรียนร่วมกันระบุจุดต่าง เช่น ระดับการก้มศีรษะ ความโค้งของลำตัว ตำแหน่งปลายเท้า และการยืนทรงตัว



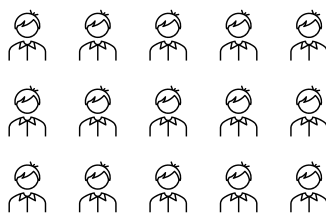
10.3.2 กิจกรรมที่ 2

นักเรียนร่วมกันจำแนกปัจจัยที่ทำให้การม้วนหลังมีประสิทธิภาพ เช่น การทำลำตัวให้กลม ความสมดุล การวางน้ำหนักตัว และการใช้แรงส่ง พร้อมเปรียบเทียบกับปัจจัยที่ทำให้ผิดทำ เพื่อพัฒนาการปฏิบัติของตนเอง



10.4 ขั้นวิเคราะห์

นักเรียนร่วมอภิปรายว่าการทำลำตัวให้โค้งกลม การก้มศีรษะ การทิ้งน้ำหนักตัว และการยืนทรงตัวหลังม้วนหลังนั้นมีความสำคัญต่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพอย่างไร พร้อมทั้งวิเคราะห์ปัญหาที่พบ เช่น ทรงตัวไม่ได้ ยกหัวเร็วเกินไป หรือเท้าแยกระหว่างม้วน และร่วมกันเสนอแนวทางแก้ไข



10.5 ขั้นลงความเห็นสรุป

ครูให้สัญญาณรวมแถว นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานและฟังการสรุปบทเรียน ครูชมเชยกลุ่มที่ชนะและกลุ่มที่มีความตั้งใจ พร้อมเสนอแนะจุดที่ต้องปรับปรุง และสอดแทรกคุณธรรม เช่น ความมีน้ำใจนักกีฬา การช่วยเหลือกัน จากนั้นนักเรียนร่วมกันสรุปทักษะการม้วนหลัง ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของกีฬายืดหยุ่น ก่อนครูแจ้งงานในคาบถัดไปและสั่งเลิกแถว นักเรียนทำความสะอาดและนำอุปกรณ์ไปเก็บให้เรียบร้อย

11. หลักฐานการเรียนรู้

ชิ้นงาน

- แบบทดสอบ

ภาระงาน

- การม้วนตัวกลิ้ง

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 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านอย่างน้อย 2 คะแนน

12.3 ด้านทักษะพิสัย

12.3.1 ด้านทักษะและกระบวนการ Practice (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

12.3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย Physical Fatness (PH)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินทักษะ	แบบประเมินทักษะ	ผ่านอย่างน้อย 3 คะแนน

13. กิจกรรมที่เสนอแนะ

.....

.....

.....

14. สื่อการเรียนรู้

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

นักศึกษา

ความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายทิวานนท์ อุดคำ)
ตำแหน่ง ครูพี่เลี้ยง

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางธัญพร จันทน์โทน)
ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการสถานศึกษา

.....

.....

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานศึกษา

การประเมินของอาจารย์นิเทศก์

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

ภาพรวมของการเรียนแผนจัดการเรียนรู้

☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ ปานกลาง ☐ ปรับปรุง

☐ ใช้สอนได้ ☐ ใช้สอนไม่ได้

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุกัญญา โคตพันธุ์)

ตำแหน่ง อาจารย์นิเทศ

บันทึกผลการเรียนรู้หลังการสอบ

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการในการพัฒนา

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ปัญหา

.....

.....

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน

.....

.....

.....

เหตุผล

.....

.....

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

ผู้บันทึก

แบบประเมิน (Rubrics)

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน

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

5.2 (A) Affective Domain นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนการนึ่งยอตัวม้วนหลังได้อย่างถูกต้อง

5.5 (S) Social Domain นักเรียนสามารถร่วมฝึกปฏิบัติการนึ่งยอตัวม้วนหลังกับเพื่อนได้อย่างสนุกสนาน

สมรรถนะของผู้เรียน = มุ่งมั่นในการทำงาน

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ = มีวินัย ใฝ่เรียนรู้

คำชี้แจง : ผู้สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนขณะทำงานกับกลุ่ม และงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรายการตามรายละเอียดดังนี้

ลำดับ	ชื่อ-สกุล/ชื่อกลุ่ม	มีวินัย			ใฝ่เรียนรู้			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม	เกณฑ์
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												

คำชี้แจง : ผู้สังเกตประเมินเจตคติ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ขณะผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำงานกับกลุ่ม แล้วประเมินคะแนนตามรายละเอียดดังนี้
ระดับคะแนน 3 หมายถึง (เกณฑ์= well)

ด้านการคิด ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านความมีวินัย ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. 2. 3.

ระดับคะแนน 2 หมายถึง (เกณฑ์= good)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 2-3 รายการ

ระดับคะแนน 1 หมายถึง (เกณฑ์= poor)

ด้านการแก้ปัญหา ด้านความมีวินัย ด้านการมุ่งมั่นในการทำงาน ปฏิบัติได้ 1 รายการ

รายละเอียดของการประเมินการสังเกตพฤติกรรม (Score Rubrics)

รายการ ประเมิน	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
มีวินัย	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. ตรงต่อเวลาในการเข้าเรียนและทำกิจกรรม 2. ปฏิบัติตามกติกาและคำสั่งครูอย่างสม่ำเสมอ 3. แต่งกายชุดพลະถูกต้องตามระเบียบ	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
ใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. ตั้งใจฟังคำอธิบายและคำแนะนำของครู 2. ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทเรียนอย่างเหมาะสม 3. มีความกระตือรือร้นในการทดลองทักษะใหม่ ๆ	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ 3 รายการ ดังนี้ 1. พยายามทำกิจกรรมให้สำเร็จแม้เจอความยากลำบาก 2. ปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเองเมื่อได้รับคำแนะนำ 3. ทำงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จสมบูรณ์	ปฏิบัติได้ 2 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 รายการ

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

แบบประเมินทักษะ (Rubrics)
แบบทดสอบการม้วนตัวกลิ้ง (มือกอดเข้าม้วนหลัง)

จุดประสงค์การเรียนรู้

3. Psychomotor Domain นักเรียนสามารถฝึกการนั่งย่อตัวม้วนหลังได้

4. Physical Fitness Domain นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติการนั่งย่อตัวม้วนหลังได้ตาม

เกณฑ์ที่กำหนด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	การม้วนหน้า (มือกอดเข้าม้วนหลัง)			ทำได้	เกณฑ์
		ทักษะการเตรียมท่า	ทักษะการม้วนหลัง	ทักษะการม้วนหลัง		
1						
2						
3						
4						
5						

คำชี้แจงคำชี้แจง ให้ผู้เรียนปฏิบัติการม้วนหน้าแบบ “มือกอดเข้าม้วนหลัง” ตามขั้นตอนที่กำหนด แล้วผู้สอนประเมินตามรายการดังต่อไปนี้ โดยให้คะแนนตามเกณฑ์ในแต่ละระดับ

รายการประเมิน	ระดับคะแนน 5	ระดับคะแนน 4	ระดับคะแนน 3	ระดับคะแนน 2	ระดับคะแนน 1
1.ทักษะการเตรียมท่า	1.ยืน/นั่งย่อตัวในตำแหน่งเริ่มต้นได้ถูกต้อง 2.วางมือบนพื้นในตำแหน่งที่เหมาะสม 3.ศีรษะก้มชิดอกเพื่อลดแรงกระแทก 4.สายตาโฟกัสไปด้านหน้าก่อนเริ่มม้วน 5.รักษาสมดุลก่อนออกท่า.	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ
2.ทักษะการม้วนหลัง	1.กอดเข้าแน่นระหว่างม้วน 2.หลังโค้งเป็นทรงกลมตลอดการม้วน	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ

	3.ม้วนต่อเนื่องไม่หยุด กลางทาง 4.คุมทิศทางการม้วน ไม่เอียงหรือเบี้ยว 5.ไม่มีการกระแทก ศีรษะหรือหลังรุนแรง				
3.ทักษะการลุก ขึ้นและจบท่า	1.ลุกขึ้นต่อเนื่องจาก การม้วนโดยไม่ล้ม 2.ยืนทรงตัวได้อย่าง มั่นคง 3.ไม่ใช้มือดันพื้นมาก เกินความจำเป็น 4.ควบคุมลมหายใจ และจังหวะการ เคลื่อนไหวได้ดี 5.จบท่าด้วยท่ายืน พร้อมทำกิจกรรมต่อไป	ปฏิบัติได้ 4 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 3 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 2 ใน 5 รายการ	ปฏิบัติได้ 1 ใน 5 รายการ

ทำได้	เกณฑ์	ระดับคะแนน
5 ครั้ง	ดีมาก	5
4 ครั้ง	ดี	4
3 ครั้ง	ปานกลาง	3
2 ครั้ง	พอใช้	2
1 ครั้ง	ปรับปรุง	1

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(นายคมกฤษ เปรมทวี)

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

แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง (มือกอดเข้าม้วนหลัง)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
จำนวน 5 ข้อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1.ข้อใดคือท่าที่ถูกต้องในการเริ่มม้วนตัวกลิ้งแบบมือกอดเข้า

- ก. นั่งลงโดยหลังตรง สะโพกไม่ยกสูง
- ข. ยืนชิดบนเบาะ ก้มตัวกอดเข้าให้กลม
- ค. ยืนกว้างเท้า มือเหยียดไปข้างหน้า
- ง. นอนราบกับพื้นแล้วยกขาขึ้น

2.สิ่งที่สำคัญที่สุดในการม้วนตัวกลิ้งแบบมือกอดเข้าคืออะไร

- ก. ความเร็วในการม้วนตัว
- ข. การกอดเข้าให้แน่นและหลังกลม
- ค. การมองหน้าตรงขณะม้วนตัว
- ง. การหายใจระหว่างม้วนตัว

3.ข้อใดเป็นลำดับที่ถูกต้องของการม้วนตัวกลิ้งแบบมือกอดเข้า

- ก. ยืนชิดบนเบาะ → โน้มตัวมาด้านหน้า → ลูกขึ้นยืนทรงตัว
- ข. นอนราบ → กอดเข้า → ม้วนตัว → ยืนขึ้น
- ค. ยืนกว้างเท้า → มือเหยียดไปข้างหน้า → โน้มตัว → ยืนขึ้น
- ง. ยืนบนเบาะ → โน้มตัวด้านหลัง → ยืนขึ้น

4.การม้วนตัวกลิ้งแบบมือกอดเข้า สามารถวางมือไว้ด้านข้างลำตัวขณะม้วนได้หรือไม่

- ก. ได้
- ข. ไม่ได้
- ค. ทำได้เฉพาะบางคน
- ง. ขึ้นอยู่กับความสูงของนักเรียน

5.ข้อใดเป็นประโยชน์ของการฝึกม้วนตัวกลิ้งแบบมือกอดเข้า

- ก. เพิ่มความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของลำตัว
- ข. ฝึกการทรงตัวและลดความเสี่ยงการบาดเจ็บ
- ค. ส่งเสริมความมั่นใจและความสามัคคี
- ง. ทุกข้อถูกต้อง

ใบความรู้

เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง (มือกดเข้าม้วนหลัง)

1. ความหมาย

การม้วนตัวกลิ้งแบบมือกดเข้า คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการนั่งย่อตัว กดเข้าให้แน่น แล้วม้วนตัวไปด้านหลังบนเบาะยืดหยุ่น เพื่อฝึกความยืดหยุ่น ความสมดุล และความแข็งแรงของลำตัว

2. วัตถุประสงค์

- เพื่อฝึกทักษะการม้วนตัวกลิ้งอย่างถูกต้อง
- เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของร่างกาย
- เพื่อพัฒนาความสามารถในการทรงตัวและการควบคุมร่างกาย
- เพื่อสร้างความร่วมมือและความสนุกสนานในการฝึกกลุ่ม

3. ขั้นตอนการปฏิบัติ

- เตรียมตัวบนเบาะ
 - ยืนชิดบนเบาะ ยกมือไปด้านหลัง
- นั่งย่อตัวและกดเข้า
 - นั่งย่อตัว กดเข้าให้แน่น คางชิดหน้าอก หลังกลม
- ม้วนตัวไปด้านหลัง
 - ใช้แรงส่งจากสะโพก ม้วนตัวไปด้านหลัง มือวางบนเบาะเพื่อพยุง
- ยืนทรงตัวหลังม้วน
 - หลังจากม้วนตัว มือและเท้าสัมผัสเบาะครบ ให้ยืนทรงตัวอย่างมั่นคง
- ฝึกซ้ำหลายครั้ง
 - แต่ละครั้งควรทำช้า ๆ และตั้งใจ เพื่อความปลอดภัย

4. ข้อควรระวัง

- ไม่ดันศีรษะหรือคางขึ้นแรงเกินไป
- ต้องกดเข้าให้แน่นตลอดการม้วน
- หากรู้สึกเจ็บหรือเวียนศีรษะให้หยุดทันที

- ฝึกบนเบาะยืดหยุ่นเท่านั้นเพื่อความปลอดภัย

5. ประโยชน์

- พัฒนาความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของร่างกาย
- พัฒนาความสมดุลและการทรงตัว
- ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บขณะเล่นกีฬา
- ส่งเสริมทักษะการร่วมมือและความมั่นใจในนักกีฬา