



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา P33101

ภาคเรียนที่ 1



นางสาวริดารัตน์ สลัดทุกข์

นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู โรงเรียนสตรีศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

📍 อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

🏠 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 27



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ 33101

ภาคเรียนที่ 1

โดย

นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาเอกพลศึกษาและการกีฬา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนสตรีศึกษา อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 27

คำนำ

แผนการจัดการเรียนรู้ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนการสอนเพราะเป็นเอกสารหลักสูตรที่ใช้ในการบริหารงานของครูผู้สอนให้ตรงตามนโยบายในการปฏิรูปการศึกษากำหนดไว้ในแผนหลักคุณภาพการศึกษา สนองจุดประสงค์และคำอธิบายรายวิชาของหลักสูตรในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้นั้นจะทำให้เกิดความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้ ตรงจุดประสงค์การเรียนรู้ เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนการสอนในรายวิชาที่รับผิดชอบสูงขึ้น ทั้งยังเป็นข้อมูลในการนิเทศติดตามตรวจสอบและปรับปรุงการเรียนการสอนได้อย่างมีระบบและครบวงจร ยังส่งผลให้คุณภาพการศึกษาโดยรวมพัฒนาไปอย่างมีทิศทางบรรลุเป้าหมายของหลักสูตรเพราะในแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. การกำหนดเวลาเรียน กำหนดการสอน กำหนดการสอบ
2. สารสำคัญของเนื้อหาวิชาที่เรียน
3. จุดประสงค์การเรียนรู้
4. กิจกรรมการเรียนการสอน
5. สื่อและอุปกรณ์
6. การวัดผลประเมินผล

ในภาคเรียนที่ 1 เนื้อหาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (พ33101) ประกอบไปด้วย 4 หน่วยการเรียนรู้ คือ กิจกรรมเข้าจังหวะเบื้องต้น การเต้นรำพื้นเมือง Oklahoma mixer การเต้นแอโรบิกแดนซ์ และการเต้นลีลาศ ดังนั้นผู้สอนจึงได้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 18 แผน ที่ได้ใช้และบันทึกผลหลังสอนเรียบร้อยแล้ว

นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

วิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้พลศึกษา ชั้น ม.6

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและ กีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม
2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬานำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลาเรียน 20 ชั่วโมง

รหัสวิชา พ 33101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การวิเคราะห์ความคิดรวบยอด เกี่ยวกับรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ของลีลาศ การออกกำลังกาย การบริหารร่างกายประกอบดนตรี วิวัฒนาการของการลีลาศสากล และในประเทศไทย ทิศทางของการลีลาศ การจับคู่ลีลาศแบบต่างๆ ลักษณะวิธีการและลวดลายต่าง ๆ ของการลีลาศในจังหวะวอลท์ จังหวะแทงโก้ จังหวะกัวราซ่า และจังหวะคลิกลสเตป การเห็นประโยชน์และเห็นคุณค่า การเข้าร่วมกิจกรรมการลีลาศอย่างสนุกสนานและมีความสุข

เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการลีลาศโดยใช้กระบวนการคิด การสืบเสาะหาความรู้ การสืบค้นข้อมูล การวิเคราะห์ การออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติทักษะการแสดงความสามารถในการลีลาศ การแสดงออกถึงมารยาทในการลีลาศ การเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และการลีลาศอย่างมีความสุข

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 3.1

ตัวชี้วัด ม.6/1, ม.6/2, ม.6/3, ม.6/4, ม.6/5

มาตรฐาน พ 3.2

ตัวชี้วัด ม.6/1, ม.6/2, ม.6/3, ม.6/4

รวม 9 ตัวชี้วัด

สาระการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ33101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสตรีศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด

ลำดับ	สาระการเรียนรู้รายภาค	คะแนนประเมินผล				รวม
		ก่อน กลาง ภาค	กลาง ภาค	หลัง กลาง ภาค	ปลาย ภาค	
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ	10	-	-	5	15
2	การเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer	10	-	-	5	15
3	การเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance)	5	10	-	5	20
4	การเต้นลีลาศ	5	10	-	5	20
5	กิจกรรมเข้าจังหวะสร้างสรรค์			20	-	20
6	การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ - ซื่อสัตย์สุจริต - มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - อยู่อย่างพอเพียง - มุ่งมั่นในการทำงาน - รักความเป็นไทย - มีจิตสาธารณะ - มีความกตัญญู - รู้รักสามัคคี	-	-	-	-	10
รวม		30	20	30	25	100

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

ศึกษา อธิบาย มีส่วนร่วมและปฏิบัติ ในกิจกรรมกายบริหารการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะในเรื่องการเคลื่อนไหวประกอบเพลง การเป็นผู้นำและผู้ตาม การเล่นประเภทเดี่ยว การเล่นประเภททีม การสร้างสรรค์ดัดแปลงท่าทางตามความเหมาะสมเพื่อให้เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และสนุกสนาน พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ

โดยใช้การบวนการความรู้ ความเข้าใจ การสร้างความตระหนัก การแก้ปัญหา การสร้างเจตคติ การสำรวจตรวจสอบ การสังเกต การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย สรุป

เพื่อรู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่าและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. ตระหนักในความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางจิต

2. รู้ และเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

3. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ

4. ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวกิจกรรมเข้าจังหวะ

5. กฎ กติกา รูปแบบการเคลื่อนไหวกิจกรรมเข้าจังหวะ

6. สามารถปฏิบัติเกี่ยวกับการเล่นเป็นทีมและการแข่งขันกิจกรรมเข้าจังหวะ เห็นคุณค่าและนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 33101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลาเรียน 20 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	ปฐมนิเทศ	1	1. ปฐมนิเทศ 2. ทดสอบก่อนเรียน	1	
2	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกิจกรรม เข้าจังหวะ	2	1. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ 2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	1	10
3	การเต้นรำพื้นเมือง ของสหรัฐอเมริกา ประกอบเพลง Oklahoma Mixer	3	1. ทำท่างพื้นฐานของการเต้นจังหวะ เพลง Oklahoma Mixer 2. การนับจังหวะเพลง Oklahoma Mixer 3. การเต้นประกอบจังหวะ Oklahoma Mixer	1	15
		4	ทดสอบการเต้นรำพื้นเมืองของ สหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer	1	
4	การเต้นแอโรบิก แดนซ์ (Aerobic Dance)	5-6	1. ทำพื้นฐานของแอโรบิกแดนซ์ 2. การนับจังหวะการเต้นแอโรบิก 3. การเต้นเข้าจังหวะ แอโรบิกแดนซ์	2	20
		7	ทดสอบการเต้นแอโรบิกแดนซ์ด้วย ท่าทางสร้างสรรค์	1	
5	ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	8-11	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	4	
6	การเต้นลีลาศ	12-13	การเต้นลีลาศ จังหวะปิกิน	2	25

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
		14	ทดสอบการเต้นลีลาศ จังหวะปิกิน	1	
		15-16	การเต้นลีลาศ จังหวะชะชะซ่า	2	
		17	ทดสอบการเต้นลีลาศ จังหวะชะชะซ่า	1	
คะแนนระหว่างปีหรือระหว่างภาค					80
คะแนนปลายปีหรือปลายภาค					20
รวม					100

ทดสอบกิจกรรมเข้าจังหวะ Oklahoma Mixer

ชื่อ.....

ชั้น.....เลขที่.....

รายการ	คะแนน	
1. ความสวยงามของท่าทาง	5	
2. ความถูกต้องของท่าทาง	5	
3. การเข้าจังหวะ	5	
4. ความพร้อมเพรียงกลุ่ม	5	
รวม	20	

ทดสอบกิจกรรมเข้าจังหวะ Oklahoma Mixer

ชื่อ.....

ชั้น.....เลขที่.....

รายการ	คะแนน	
1. ความสวยงามของท่าทาง	5	
2. ความถูกต้องของท่าทาง	5	
3. การเข้าจังหวะ	5	
4. ความพร้อมเพรียงกลุ่ม	5	
รวม	20	

ทดสอบกิจกรรมเข้าจังหวะ Oklahoma Mixer

ชื่อ.....

ชั้น.....เลขที่.....

รายการ	คะแนน	
1. ความสวยงามของท่าทาง	5	
2. ความถูกต้องของท่าทาง	5	
3. การเข้าจังหวะ	5	
4. ความพร้อมเพรียงกลุ่ม	5	
รวม	20	

ทดสอบกิจกรรมเข้าจังหวะ Oklahoma Mixer

ชื่อ.....

ชั้น.....เลขที่.....

รายการ	คะแนน	
1. ความสวยงามของท่าทาง	5	
2. ความถูกต้องของท่าทาง	5	
3. การเข้าจังหวะ	5	
4. ความพร้อมเพรียงกลุ่ม	5	
รวม	20	

ทดสอบกิจกรรมเข้าจังหวะ Oklahoma Mixer

ชื่อ.....

ชั้น.....เลขที่.....

รายการ	คะแนน	
1. ความสวยงามของท่าทาง	5	
2. ความถูกต้องของท่าทาง	5	
3. การเข้าจังหวะ	5	
4. ความพร้อมเพรียงกลุ่ม	5	
รวม	20	

ทดสอบกิจกรรมเข้าจังหวะ Oklahoma Mixer

ชื่อ.....

ชั้น.....เลขที่.....

รายการ	คะแนน	
1. ความสวยงามของท่าทาง	5	
2. ความถูกต้องของท่าทาง	5	
3. การเข้าจังหวะ	5	
4. ความพร้อมเพรียงกลุ่ม	5	
รวม	20	

ท่าทางการเต้นแอโรบิกแดนซ์ ม.6

1. การย่ำเท้า (Marching) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การย่ำเท้าอยู่กับที่เริ่มจากเท้าซ้าย ส่วนใหญ่แล้วจะย่ำเท้า 2 แบบ คือ แบบกว้าง (Marching Out) และแบบแคบ (Marching In)

2. การเดิน (Walking) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- ก้าวเท้าซ้ายสลับขวาไปยังด้านหน้า 4 ก้าว แล้วถอยเท้าขวาสลับซ้ายลงมามาก 4 ก้าว

3. การก้าวแตะ (Step Touch) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การก้าวเท้าหนึ่งไปด้านข้าง แล้วยกเท้าอีกข้างหนึ่งไปแตะแล้วทำสลับกัน ทิศทางการเคลื่อนไหวจะเป็นการก้าวแตะที่อยู่กับที่ หรือทำเป็นรูปตัวแอล หรือก้าวแตะหมุนรอบตัวเองก็ได้

4. สันเท้าแตะ (Heel Touch) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การแตะด้วยสันเท้าข้างใดข้างหนึ่ง โดยแตะข้างหน้าหรือด้านหลังก็ได้

5. สันเท้าแตะด้านข้าง (Side Tap) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การแตะด้วยสันข้างใดข้างหนึ่งโดยแตะด้านข้างหน้าซ้าย-ขวา สลับกัน

6. ยกสันเท้า (Lek Curl) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การยกสันเท้าขึ้นไปแตะที่สะโพกด้านหลัง หรือการพับสันเท้าไปด้านหลัง

7. ก้าวไขว้ก้าวแตะ (Grapevine) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- ก้าวไขว้ก้าวแตะ หรือเกรพไวน์ เริ่มจากก้าวเท้าซ้าย แล้วไขว้ขาขวาไปด้านหลังแล้วนำเท้ามาชิดกัน

8. สามเหลี่ยม (V Step) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้า ตามด้วยเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้า ระยะเท้าห่างประมาณไหล่ตัวเอง แล้วก้าวซ้ายและขวาลงมายังจุดเดิม

9. แมมโบ้ (Membo) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าแล้วย่อเข่าลงแล้วนำกลับสู่ที่เดิม และเปลี่ยนข้างทำ การทำแมมโบ้สามารถทำได้ทั้งข้างหน้าและด้านข้างก็ได้

10. ยกเข่า (Knee Up) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- ยกเข่าขึ้นด้านหน้าสลับกัน 2 ข้าง

11. ยกเข่า 2 ครั้ง (Double Knee) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- ยกเข่าขึ้นด้านหน้าข้างละ 2 ครั้ง

12. การเตะขา (Kick) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การเตะขาสลับกัน ไปใช้ในทิศทางต่าง ๆ ทั้งการเตะไปด้านหน้า (forward) เฉียง (cross) หลัง (backward) และข้าง (sideward)

13. ก้าวชิดก้าวเตะ (Two Step) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การทำก้าวชิดก้าวเตะ หรือการทำก้าวเตะ 2 ครั้ง

14. สเตปแอล (Step L) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างตามด้วยยกเท้าขวามาเตะ แล้วก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า โดยหันตัวไปด้านซ้าย พร้อมกับเอาเท้าซ้ายไปเตะ เอาเท้าซ้ายก้าวลงมาตามด้วยชิดเท้าขวา แล้วเอาเท้าขวา

15. ไชว้ชา วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- เริ่มจากก้าวเท้าซ้าย แล้วไชว้ชาขวาไปด้านหน้าแล้วนำเท้ามาชิดกัน

16. สควอท (Squats) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การนั่งยอง ๆ หรือ ย่อ ยืด ควรนั่งให้มุมสะโพกและเท้าเป็นมุม 90 % เท่านั้น ไม่ควรนั่งให้สะโพกชิดสันเท้า เพราะจะทำให้เอ็นหรือกระดูกอ่อนที่หัวเข่ายืดมากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เข่าเจ็บ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศ

เวลา 1 คาบ

เรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.4-6/7 วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

สาระสำคัญ

การทำความเข้าใจกับนักเรียนในการเรียนวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา เกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ โดยให้นักเรียนได้รู้ข้อตกลงและขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุผลตามที่คาดหวัง และช่วยให้กิจกรรมการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายประวัติ มารยาท และประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความแตกต่างของทักษะกิจกรรมเข้าจังหวะและกีฬาชนิดอื่นได้
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของความรู้พื้นฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะและมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมเข้า

จังหวะ

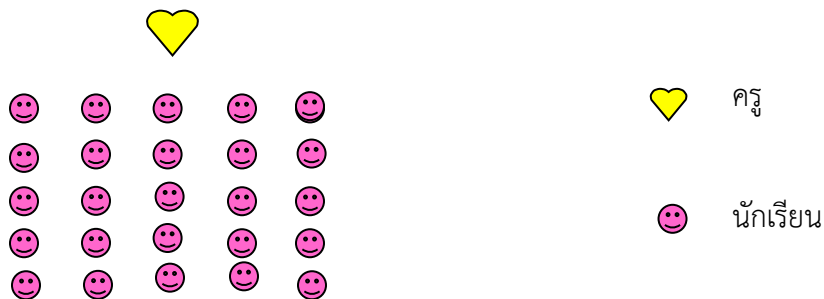
สาระการเรียนรู้

1. ด้านองค์ความรู้ (Knowledge)
 1. ความเป็นมาของกิจกรรมเข้าจังหวะโดยสังเขป
 2. มารยาทของกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ
 2. ด้านทักษะ/กระบวนการ (Process)
 1. ทักษะการอ่าน
 2. ทักษะการคิดวิเคราะห์
 3. ด้านเจตคติ (Attitude)
 1. ความสำคัญของความรู้พื้นฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะและเจตคติที่ดีกับกิจกรรมเข้าจังหวะ
- กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนเข้าแถว 5 กลุ่ม คละ ชาย-หญิง เท่าๆกัน



- 1.2 เชื้อื่อนักเรียน เครื่องแต่งกาย มาสาย ป่วย ขาด ลา และหักหายนักเรียน

- 1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

- 2.1 ครูและนักเรียนร่วมสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ/มารยาท/ประโยชน์ และให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่มเท่าๆกัน แล้วร่วมกันศึกษาในใบความรู้ ดังนี้
- ประวัติกิจกรรมเข้าจังหวะ
 - ประโยชน์กิจกรรมเข้าจังหวะ
 - มารยาทกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที)

- นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาใบความรู้ที่ได้รับ

4. ชี้นำไปใช้ (15 นาที)

- 4.1 ให้นักเรียนทุกคนทำแผนผังความรู้เรื่องกิจกรรมเข้าจังหวะลงในกระดาษ A4
- 4.2 ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานการศึกษาค้นคว้าหน้าชั้นเรียน
- 4.3 นักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์ผลงานการศึกษาค้นคว้าของแต่ละกลุ่ม และร่วมกันวิเคราะห์ทักษะกิจกรรมเข้าจังหวะกับกีฬาชนิดอื่น

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- 5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาอีกครั้งโดยให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างกิจกรรมเข้าจังหวะและกีฬาชนิดอื่นพอสังเขป หลังจากตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ
- 5.2 นักเรียนซักถามข้อสงสัยของการเรียนในคาบนี้
- 5.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน
- 5.4 ครูปลูกฝังการมีลักษณะนิสัยที่ดี เช่น การตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ การมีมารยาทในการเรียน
- 5.5 ครูชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจเรียนและนัดหมายการเรียนในชั่วโมงต่อไป

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่องประวัติกิจกรรมเข้าจังหวะ มารยาท และประโยชน์
- Internet

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายประวัติมารยาท และประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะได้	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	- ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป - ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความแตกต่างของทักษะกิจกรรมเข้าจังหวะและกีฬาชนิดอื่นได้	- ทำแผนผังความรู้กิจกรรมเข้าจังหวะ	- แบบประเมินใบงาน	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของความรู้พื้นฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะและมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมเข้าจังหวะ	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินใบงาน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	เนื้อหาละเอียด ชัดเจน				
2	ความถูกต้องของเนื้อหา				
3	การใช้ภาษา				
4	ประเด็นเป็นระเบียบเรียบร้อย				
5	ส่งงานตรงต่อเวลา				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติงานสอดคล้องกับรายการประเมินสมบูรณ์ชัดเจน	4	คะแนน
ปฏิบัติงานสอดคล้องกับรายการประเมินเป็นส่วนใหญ่	3	คะแนน
ปฏิบัติงานสอดคล้องกับรายการประเมินบางส่วน	2	คะแนน
ปฏิบัติงานไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

คะแนน	ระดับคุณภาพ
16 – 20	4 หมายถึง ดีมาก
11 – 15	3 หมายถึง ดี
6 – 10	2 หมายถึง พอใช้
1 – 5	1 หมายถึง ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ความ	ความซื่อสัตย์	ความสนใจ	ความสนใจ / สนทนากับ	คะแนนรวม	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ

เวลา 2 คาบ

เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/1 วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ หรือเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ประกอบไปด้วย การเดิน การวิ่ง การกระโดด การกระโจน การกระโดดสลับเท้า การสไลด์ และการควมบ้า เป็นต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะในท่าทางต่างๆได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะในท่าทางต่างๆได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหวเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)
 - การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่
 - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)
 - ทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

- ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

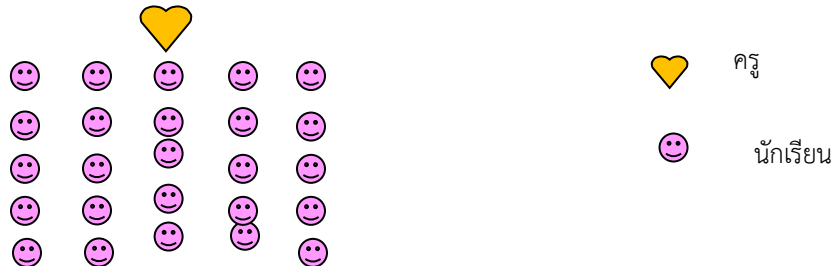
3. เจตคติ (Attitude)

- เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่แบบต่างๆของกิจกรรมเข้าจังหวะ

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



1.2 เช็ครายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นตอนอธิบายและสาธิต (5 นาที)

2.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว

2.2 ครูอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ จำนวน 8 ท่า

1. การปรบมือ วิธีปฏิบัติ

- ยืนกางขาออกเสมอไหล่ทั้งสองข้าง
- ปรบมือทั้งสองข้างจำนวน 8 ครั้ง

2. การกางแขน วิธีปฏิบัติ

- ยืนกางขาออกเสมอไหล่ทั้งสองข้าง
- กำมือหลวมๆยกขึ้นระหว่างหน้าอกทั้งสองข้าง
- กางแขนออกจนสุดแขนทั้งสองข้าง แล้วหุบเข้า ทำสลับกันจำนวน 8 ครั้ง

3. การตบหน้าขา วิธีปฏิบัติ

- ยืนกางขาออกเสมอไหล่ทั้งสองข้าง

- ใช้มือทั้งสองข้างตบลงที่หน้าขาตัวเองจำนวน 8 ครั้ง

4. การย่ำเท้า วิธีปฏิบัติ

- ยืนกางขาออกเสมอไหล่ทั้งสองข้าง
- ย่ำเท้าทั้งสองข้างสลับกันจำนวน 8 ครั้ง

2.2 ครูอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ จำนวน 8 ท่า

1. การเดิน วิธีปฏิบัติ

- ถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง ในขณะที่เปลี่ยนน้ำหนักตัว เท้าข้างใดข้างหนึ่งจะอยู่กับพื้น และน้ำหนักของเท้าที่ลงสู่พื้นจะถ่ายจากส้นเท้าไปยังปลายเท้า

2. การวิ่ง วิธีปฏิบัติ

- ก้าวเท้าสลับกันทีละข้าง โดยการถีบเท้าส่งตัวขึ้นพ้นพื้น งอเข่าสูง ถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปเท้าหน้า ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าและในขณะที่ถ่ายน้ำหนักตัวเท้าทั้งสองไม่อยู่บนพื้น

3. การกระโดด วิธีปฏิบัติ

- การสปริงตัวขึ้นจากพื้นแล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองพร้อมๆกัน

4. การสไลด์ วิธีปฏิบัติ

- เคลื่อนที่ไปทางด้านข้าง โดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งออกไปทางด้านข้าง แล้วลากเท้าอีกข้างหนึ่งไปชิด พร้อมกับเปลี่ยนน้ำหนักตัวมายังเท้าที่ลากเข้ามาชิด

5. การวิ่งสลับขา วิธีปฏิบัติ

- การนำเอาท่าทางการวิ่งกับการกระโดดเข่งมารวมกัน โดยการสปริงเท้าทั้งสองขึ้น พ้นพื้นพร้อมกับดึงเท้าที่อยู่ข้างหลังเอาไปไว้ข้างหน้า ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองพร้อมกัน เท้าจะสลับกันนำตลอดการเคลื่อนไหว ถ้าเคลื่อนไปข้างหน้าน้ำหนักตัวจะอยู่ที่เท้าหน้า

6. การกระโดดเข่ง วิธีปฏิบัติ

- รวมท่าการเดินกับท่าการกระโดดเข่งเข้าด้วยกัน เพื่อเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและข้างหลัง

7. การวิ่งโหย่ง วิธีปฏิบัติ

- สปริงตัวขึ้นจากพื้นด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง แล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างเดิม

8. การควมบ้า วิธีปฏิบัติ

- ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งนำ แล้วก้าวอีกเท้าหนึ่งเข้าไปชิดส้นเท้า นำน้ำหนักตัวจะอยู่ที่เท้าหน้า เท้าไหนจะต้องนำตลอดและปลายเท้าไม่เปิด เป็นการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

3. ชั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

- 3.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนที่ครูอธิบายและสาธิต ดังนี้

- 1.) การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่
- 2.) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
- 3.) นักเรียนที่มีทักษะถูกต้องในกลุ่ม ให้คำแนะนำเพื่อน
- 4.) ฝึกปฏิบัติครูคอยสังเกต แนะนำกลุ่มที่มีปัญหาหากพบนักเรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้รีบแก้ไข

ทันที

- 5.) แต่ละกลุ่มฝึกซ้ำบ่อยๆ ครั้งเพื่อความเข้าใจและเกิดความชำนาญตามเวลาที่กำหนด

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ทดสอบการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ลำดับตามความพร้อมกลุ่ม

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ชักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในกิจกรรมเข้าจังหวะ
- นัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะในท่าทางต่างๆได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะในท่าทางต่างๆได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหวเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มที่.....

เลขที่	ชื่อ - สกุล	10 คะแนน	สรุปผลการประเมิน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

10 คะแนน - ดีมาก
8 - 9 คะแนน - ดี
ต่ำกว่า 7 คะแนน - ปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ (คะแนน)	
	2	1
1. ทิศทางในการเคลื่อนไหวไปข้างหน้า	เคลื่อนไหวไปข้างหน้าอย่างตรงสวยงาม	เคลื่อนไหวเฉียงสลับไปมา
2. ท่าทาง	ท่าทางพริ้วไหวสวยงาม	ไม่มีความพริ้วไหวในท่าทาง
3. ความสวยงามของแถว	การเข้าแถวที่เป็นระเบียบสวยงาม	เข้าแถวไม่เป็นระเบียบ
4. การเข้าจังหวะ	เข้าจังหวะได้ถูกต้อง	มีบางจังหวะที่ไม่ถูกต้อง
5. ความพร้อมเพรียง	สมาชิกมีความพร้อมเพรียงกันทุกคนในกลุ่ม	มีสมาชิกบางคนที่ไม่พร้อมเพรียง

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจงทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3	หมายถึง	ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก
ระดับ 2	หมายถึง	ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง
ระดับ 1	หมายถึง	ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมนักเรียน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ / ตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสุภาพ / สกปรก / สุขนิสัย	คะแนนรวม	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเดินร่ำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer เวลา 2 คาบ

เรื่อง การเดินร่ำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ำเสมอ มี

วินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมใน

สุนทรีภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/1 ออกกําลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของ

ตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.4-6/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการ

กีฬา

สาระสำคัญ

การเดินร่ำพื้นเมืองนานาชาติ เป็นการเดินร่ำพื้นเมืองของประเทศต่าง ๆ ที่มีลักษณะและรูปแบบในการเดินแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละประเทศที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะสภาพภูมิประเทศ เมื่อได้ศึกษาการเดินร่ำของแต่ละประเทศแล้ว จะเป็นสื่อกลางให้เกิดความเข้าใจในระหว่างชาติและเคารพในวัฒนธรรมของชาติอื่น การเดินร่ำพื้นเมืองเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของแต่ละประเทศ เช่น การแต่งกาย ประเพณี ศิลปะ ดนตรี และตำนาน เป็นต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะเพลง Oklahoma Mixer ได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ Oklahoma Mixer ได้ (P)

3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหวจังหวะเพลง Oklahoma Mixer เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)

- การเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)

- ทักษะการเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

3. เจตคติ (Attitude)

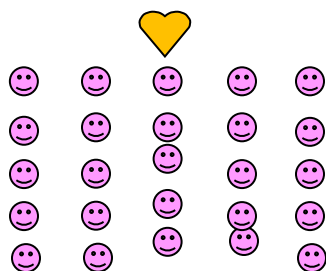
- เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง

Oklahoma Mixer

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



1.2 ใช้ครายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

2.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว

2.2 ครูอธิบาย เปิดเพลงและสาธิต การเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง

Oklahoma Mixer

ท่าเตรียม ยืนเป็นวงกลม ๒ วงซ้อนกัน ชายอยู่วงใน หญิงอยู่วงนอก จับคู่ตรงกัน

- จับมือแบบวาโซเวียน

ตอนที่ 1 สไลด์ – เดิน

- สไลด์เข้าในวงกลม 2 ครั้ง และสไลด์ออกนอกวงกลม 2 ครั้ง
- เดินไปตามแนวเต็นรำ 4 ก้าว เริ่มด้วยเท้าซ้าย (ซ้าย-ขวา-ซ้าย-ขวา)

ตอนที่ 2 ตะแค้นเท้า ปลายเท้า

- ตะแค้นเท้าข้างหน้า (นับ 1) ตะปลายเท้าซ้ายไว้หน้าเท้าขวา (นับ 2)
- ขาย จะย่อเท้าอยู่กับที่ด้วยเท้าซ้าย-ขวา-ซ้าย (นับ 3,4,5) ปล่อยมือขวาจากคู่เดิม
- หญิง จะเดินซ้าย-ขวา-ซ้าย (นับ 3 , 4 , 5) ผ่านหน้าคู่มาอยู่ทางซ้ายของคู่ หันหน้าย้อน

แนวเต็นรำ ยืนมือขวาไปจับกับผู้ชายคู่หลังเรา

- ตะแค้นเท้าขวาข้างหน้า (นับ 1) ตะปลายเท้าขวาไว้หน้าเท้าซ้าย (นับ 2)
- ขาย จะย่อเท้าอยู่กับที่ด้วยเท้าขวา-ซ้าย-ขวา (นับ 3 , 4 , 5) แล้วดึงมือขวาที่จับอยู่กับ

คูใหม่มาเป็นคู่ของตน

- หญิง จะเดินด้วยเท้าขวา-ซ้าย-ขวา (นับ 3 , 4 , 5) ไปอยู่ทางขวาของคูใหม่ พร้อมกับ

ปล่อยมือซ้ายจากคู่เดิม แล้วจับกับคูใหม่แบบวชิเวียน

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

3.1 การเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

- 1.) นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม แยกเป็นชาย-หญิง จับคู่เท่าๆกัน
- 2.) ครูเปิดเพลงให้นักเรียนเต้นตามจังหวะเพลง
- 3.) นักเรียนที่มีทักษะถูกต้องให้คำแนะนำเพื่อน
- 4.) ฝึกปฏิบัติครูคอยสังเกต แนะนำกลุ่มที่มีปัญหาหากพบนักเรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้รีบแก้ไขทันที
- 5.) ฝึกซ้ำบ่อยๆ ครั้งเพื่อความเข้าใจและเกิดความชำนาญตามเวลาที่กำหนด

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ครูประเมินทักษะของนักเรียนโดยให้นักเรียนเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ชักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer
- นัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย

- นักเรียนเล็กแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง

- นกหวีด

- เพลง Oklahoma mixer

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะเพลง Oklahoma Mixer ได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ Oklahoma Mixer ได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะเพลง Oklahoma Mixer เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการณ์เรียน	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ทำตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสุข / สนุกสนาน/ สดชื่น	คะแนนรวม	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเดินร่ำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer เวลา 2 คาบ

เรื่อง ทดสอบการเดินร่ำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรีภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.4-6/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระสำคัญ

การทดสอบการเดินร่ำพื้นเมืองนานาชาติ กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นการทดสอบเพื่อประเมินการเคลื่อนไหวร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะของผู้เรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะเพลง Oklahoma Mixer ได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ Oklahoma Mixer ได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหวจังหวะเพลง Oklahoma Mixer เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)

- การทดสอบเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)

- ทักษะการเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

3. เจตคติ (Attitude)

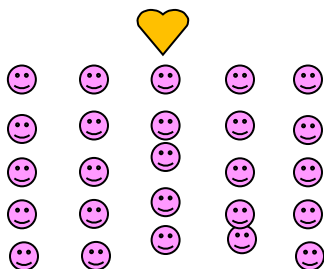
- เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง

Oklahoma Mixer

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



ครู



นักเรียน

1.2 ใช้รายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

- นักเรียนฟังครูอธิบายการทดสอบ ดังต่อไปนี้

2.1 การให้คะแนน

- การทดสอบที่จำนวน 1 ทักษะ คือ การเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง

Oklahoma Mixer

- ให้คะแนน 10 คะแนน

- นักเรียนที่ทดสอบทักษะได้ 8 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์ประเมินร้อยละ 80%

2.2 วิธีการปฏิบัติ

- นักเรียนจับคู่ทดสอบด้วยตนเอง
- เริ่มทำการทดสอบการเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer
- ใช้เวลาในการทดสอบจำนวน 2 เพลง คือเพลง Oklahoma mixer และเพลงบ้านใกล้เรือนเคียง เพลงละ 5 นาที
- ครูประเมินทักษะทักษะตามเกณฑ์การประเมินทักษะ

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที)

- นักเรียนทบทวนการเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ทดสอบการเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ซักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer
- นัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด
- เพลง Oklahoma mixer
- เพลง บ้านใกล้เรือนเคียง

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะเพลง Oklahoma Mixer ได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ Oklahoma Mixer ได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการปฏิบัติ	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะเพลง Oklahoma Mixer เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
การเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

เลขที่	ชื่อ - สกุล	10 คะแนน	สรุปผลการประเมิน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

10 คะแนน - ดีมาก
8 - 9 คะแนน - ดี
ต่ำกว่า 7 คะแนน - ปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเดินรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ (คะแนน)	
	2	1
1. ทิศทางในการเคลื่อนไหวไปข้างหน้า	เคลื่อนไหวไปข้างหน้าอย่างตรงสวยงาม	เคลื่อนไหวเฉียงสลับไปมา
2. ท่าทาง	ท่าทางพริ้วไหวสวยงาม	ไม่มีความพริ้วไหวในท่าทาง
3. ความสวยงาม	การเข้าแถวที่เป็นระเบียบสวยงาม	เข้าแถวไม่เป็นระเบียบ
4. การเข้าจังหวะ	เข้าจังหวะได้ถูกต้อง	มีบางจังหวะที่ไม่ถูกต้อง
5. ความพร้อมเพรียง	สมาชิกมีความพร้อมเพรียงกันทุกคนในกลุ่ม	มีสมาชิกบางคนที่ไม่พร้อมเพรียง

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ทำตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสุภาพ / สกปรก/ สะอาด	คะแนนรวม	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance)

เวลา 3 คาบ

เรื่อง การเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) (1)

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

สาระสำคัญ

แอโรบิกแดนซ์ เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือการออกกำลังกายที่มีการใช้ออกซิเจนในขณะออกกำลังกายซึ่งแอโรบิกแดนซ์ เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมจากคนทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน สามารถทำได้ทุกสถานที่จะทำคนเดียวหรือทำเป็นกลุ่มก็ได้ และยังเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยสร้างคนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง สร้างความสนุกสนาน สร้างเพื่อน สร้างสังคม สร้างความมั่นใจ สร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ให้แก่ร่างกาย และเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถทำได้คนเดียวหรือทำเป็นกลุ่มก็ได้ ขอเพียงให้มีเสียงเพลง หรือจังหวะประกอบการออกกำลังกายก็สามารถสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเองและคนรอบข้างได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นแอโรบิกตามที่ได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นแอโรบิกตามที่ได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นแอโรบิกตามที่ได้ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ

(A)

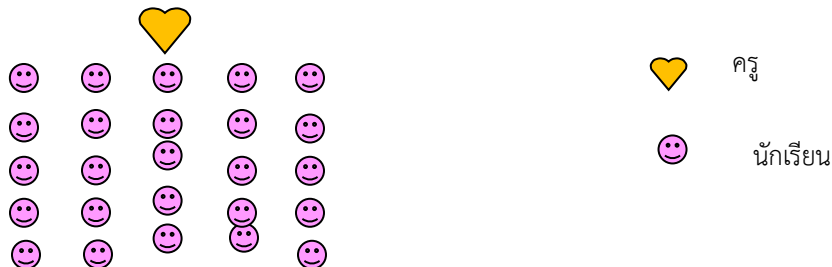
สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)
 - การเต้นการเต้นแอโรบิกตามที่ได้
2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)
 - ทักษะการเต้นการเต้นแอโรบิกตามที่ได้
3. เจตคติ (Attitude)
 - เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการเต้นแอโรบิกตามที่ได้

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



- 1.2 เช็ครายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลาป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

- 1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

- 2.1 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายถึง การเต้นแอโรบิกตามที่ได้มีทักษะอะไรบ้าง

2.2 ครูอธิบายและสาธิตท่าทางการเต้นแอโรบิกดานซ์เบื้องต้น เพื่อแสดงเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. การย่ำเท้า (Marching) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การย่ำเท้าอยู่กับที่ ส่วนใหญ่แล้วจะย่ำเท้า 2 แบบ คือ แบบกว้าง (Marching Out) และแบบแคบ (Marching In)

2. การเดิน (Walking) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การก้าวเท้าไปยังทิศทางที่เคลื่อนที่ไป มีการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง การเดินนั้นสามารถเดินไปข้างหน้า ข้างหลัง หรือเฉียง หรือเดินเป็นรูป

3. ก้าวรูปสี่เหลี่ยม (Easy Walk) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การก้าวเดินไปข้าง 1 ก้าว ถอยหลัง 1 ก้าว ลักษณะคล้าย V-step แต่วางเท้าเป็นรูปสี่เหลี่ยมหรือการก้าวเดิน

4. การก้าวแตะ (Step Touch) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การยกเท้าหนึ่งไปด้านข้างแล้วยกเท้าอีกข้างหนึ่งไปแตะแล้วทำสลับกัน ทิศทางการเคลื่อนไหวจะเป็นการก้าวแตะที่อยู่กับที่ หรือทำเป็นรูปตัวแอล หรือก้าวแตะหมุนรอบตัวเองก็ได้

5. ส้นเท้าแตะ (Hell Touch) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การแตะด้วยส้นเท้าข้างใดข้างหนึ่ง โดยแตะข้างหน้าหรือด้านหลังก็ได้

6. ปลายเท้าแตะด้านข้าง (Side Tap) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การแตะด้วยปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งโดยแตะด้านข้างหน้าซ้าย-ขวา สลับกัน

7. การยกส้นเท้า (Lek Curl) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การยกส้นเท้าขึ้นไปแตะที่สะโพกด้านหลัง หรือการพับส้นเท้าไปด้านหลัง การทำ Hamstring Curl หรือ Hamstring Curl Lek Curl นั้นทำได้ทั้งที่อยู่กับที่หรือหมุนรอบตัวเอง (แฮมสตริงเคอ)

8. ก้าวไขว้ก้าวแตะ (Grapevine) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- ก้าวไขว้ก้าวแตะ หรือเกรพไวคือการก้าวไขว้ขาไปหลังหรือหน้าก็ได้ การทำเกรพไวนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น เกรพไวธรรมดา หรือเกรพไวเป็นรูปสี่เหลี่ยมหรือเกรพไวหมุน 180 องศา

3. ชั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

3.1 นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเต้นแอโรบิกดานซ์

1.) นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 8 คน

2.) ครูเปิดเพลงให้นักเรียนเต้นตามจังหวะเพลง

3.) นักเรียนที่มีทักษะถูกต้องให้คำแนะนำเพื่อน

- 4.) ฝึกปฏิบัติครูคอยสังเกต แนะนำกลุ่มที่มีปัญหาหากพบนักเรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้รับแก้ไขทันที
- 5.) ฝึกซ้ำบ่อยๆ ครั้งเพื่อความเข้าใจและเกิดความชำนาญตามเวลาที่กำหนด

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ครูประเมินทักษะของนักเรียนโดยให้นักเรียนเต้นแอโรบิคจำนวน 5 ท่าที่ครูได้สาธิตไปเบื้องต้น

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ซักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเต้นแอโรบิคด้านซึ่
- นัดหมายเรียนครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด
- เพลง

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นแอโรบิกตามซีได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นแอโรบิกตามซีได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นแอโรบิกตามซี เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมกำรประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ทำตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสุข / สนุกสนาน/ สขนิสัย	คะแนนรวม	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance)

เวลา 3 คาบ

เรื่อง การเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) (2)

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กติวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

สาระสำคัญ

แอโรบิกแดนซ์ เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือการออกกำลังกายที่มีการใช้ออกซิเจนในขณะออกกำลังกายซึ่งแอโรบิกแดนซ์ เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมจากคนทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน สามารถทำได้ทุกสถานที่ที่จะทำคนเดียวหรือทำเป็นกลุ่มก็ได้ และยังเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยสร้างคนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง สร้างความสุข สนุกสนาน สร้างเพื่อน สร้างสังคม สร้างความมั่นใจ สร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ให้แก่ร่างกาย และเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถทำได้คนเดียวหรือทำเป็นกลุ่มก็ได้ ขอเพียงให้มีเสียงเพลง หรือจังหวะประกอบการออกกำลังกายก็สามารถสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเองและคนรอบข้างได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นแอโรบิกตามที่ได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นแอโรบิกตามที่ได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นแอโรบิกตามที่ได้ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ

(A)

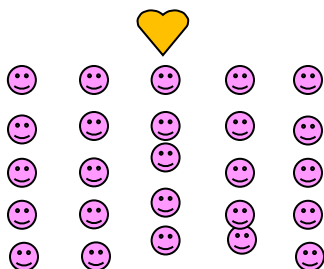
สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)
 - การเต้นการเต้นแอโรบิกตามที่ได้
2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)
 - ทักษะการเต้นการเต้นแอโรบิกตามที่ได้
3. เจตคติ (Attitude)
 - เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการเต้นแอโรบิกตามที่ได้

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



- 1.2 เช็ครายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลาป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

- 1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

- 2.1 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายถึง การเต้นแอโรบิกตามที่ได้มีทักษะอะไรอีกบ้าง

2.2 ครูอธิบายและสาธิตท่าทางการเต้นแอโรบิกตามข้อเบื้องต้นจากสัปดาห์ที่แล้ว เพื่อแสดงเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

9. แมมโบ้ (Membo) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าแล้วย่อเข่าลงแล้วนำกลับสู่ที่เดิม และเปลี่ยนข้างทำ การทำแมมโบ้สามารถทำได้ทั้งข้างหน้าและด้านข้างก็ได้

10. ยกเข่า (Knee Up)

- เป็นท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการพัฒนากล้ามเนื้อขาหรือ Knee Lift ได้อย่างดีดังนั้นแอโรบิก ด้านซ้ทุกประเภทจึงมีท่าการยกเข่าทั้งการยกเข่าด้านหน้า (Front Knee Lift) หรือ นีลฟ ด้านข้าง (Side Knee Lift) การยกเข่าเฉียง (Knee Cross)

11. การเตะขา (Kick) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การเตะขา ไปใช้ในทิศทางต่าง ๆ ทั้งการเตะไปด้านหน้า (foreward) เฉียง (cross) หลัง (backward) และข้าง (sideward) การเตะขาที่ถูกต้องควรเป็นการเตะขาไม่ใช่การเตะเข่า

12. ก้าวชิดก้าวเตะ (Two Step) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การทำก้าวชิดก้าวเตะ หรือการทำก้าวเตะ 2 ครั้ง

13. สควอท (Squats) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การนั่งยอง ๆ หรือ ย่อ ยืด ควรนั่งให้มุมสะโพกและเท้าเป็นมุม 90 % เท่านั้น ไม่ควรนั่งให้สะโพกชิดสันเท้าเพราะจะทำให้เอ็นหรือกระดูกอ่อนที่หัวเข่ายึดมากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เข่าเจ็บ

14. ช่า ช่า ช่า (Cha Cha Cha) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การก้าวใดเท้าหนึ่งไขว้ไปด้านหน้า ย่ำเท้าหลัง แล้วนำเท้ากลับที่ก้าวไปข้างหน้ากลับมา ย่ำ ย่ำ ย่ำ สลับเท้า

15. สายสะโพก (Twis) วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การสายสะโพกซ้าย – ขวา สลับกัน

16. Step Knee วิธีปฏิบัติ ดังนี้

- การย่ำเท้า 1-2 ก้าวขึ้นบน 3 แล้วยกเข่า

3. ชั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

3.1 นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเต้นแอโรบิกตามข้อ

- 1.) นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 8 คน
- 2.) ครูเปิดเพลงให้นักเรียนเต้นตามจังหวะเพลง
- 3.) นักเรียนที่มีทักษะถูกต้องให้คำแนะนำเพื่อน

- 4.) ฝึกปฏิบัติครูคอยสังเกต แนะนำกลุ่มที่มีปัญหาหากพบนักเรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้รับแก้ไขทันที
- 5.) ฝึกซ้ำบ่อยๆ ครั้งเพื่อความเข้าใจและเกิดความชำนาญตามเวลาที่กำหนด

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ครูประเมินทักษะของนักเรียนโดยให้นักเรียนเต้นแอโรบิคจำนวน 5 ท่าที่ครูได้สาธิตไปเบื้องต้น

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ซักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเต้นแอโรบิคด้านซึ่
- นัดหมายเรียนครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด
- เพลง

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นแอโรบิกตามซีได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นแอโรบิกตามซีได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นแอโรบิกตามซี เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมนักเรียน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ทำตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสุภาพ / สกปรก/สกปรก	สุขนิสัย	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance)

เวลา 3 คาบ

เรื่อง ทดสอบการเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance)

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.4-6/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระสำคัญ

การทดสอบการเต้นแอโรบิกแดนซ์ในกิจกรรมเข้าจังหวะเป็นการทดสอบเพื่อประเมินการเคลื่อนไหวร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะของผู้เรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นแอโรบิกแดนซ์ได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นแอโรบิกแดนซ์ได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นแอโรบิกแดนซ์ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ

(A)

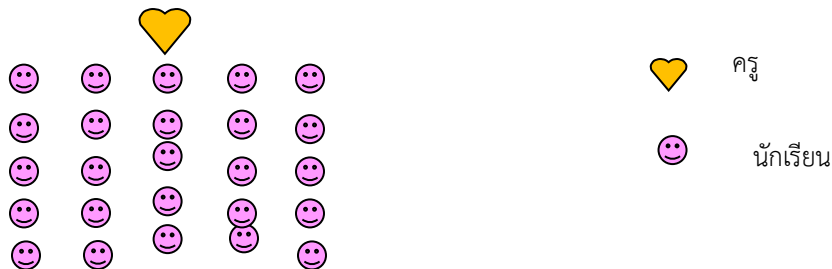
สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)
 - การทดสอบต้นแอโรบิกดานซ์
2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)
 - ทักษะการเต้นการต้นแอโรบิกดานซ์
3. เจตคติ (Attitude)
 - เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการต้นแอโรบิกดานซ์

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



- 1.2 เช็ครายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

- 1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นตอนิบายและสาธิต (5 นาที)

- นักเรียนฟังครูอธิบายการทดสอบ ดังต่อไปนี้

2.1 การให้คะแนน

- การทดสอบการต้นแอโรบิกดานซ์โดยให้ผู้เรียนสร้างสรรค์การเต้นด้วยตัวเองโดยนำท่าทางจากที่ครูสอนมาแล้ว

- ให้คะแนน 10 คะแนน

- นักเรียนที่ทดสอบทักษะได้ 8 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์ประเมินร้อยละ 80%

2.2 วิธีการปฏิบัติ

- นักเรียนจับกลุ่มทดสอบด้วยตนเอง
- เริ่มทำการทดสอบ
- ใช้เวลาในการทดสอบกลุ่มละ 5-10 นาที
- ครูประเมินทักษะทักษะตามเกณฑ์การประเมินทักษะ

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที)

- นักเรียนทบทวนการเต้นแอโรบิกดานซ์

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ทดสอบการเต้นแอโรบิกดานซ์

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ชักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเต้นแอโรบิกดานซ์
- นัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด
- เพลง

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นแอโรบิกตามที่ได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นแอโรบิกตามที่ได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นแอโรบิกตามที่ได้เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
การเดินแอโรบิกด้านซ้

เลขที่	ชื่อ - สกุล	10 คะแนน	สรุปผลการประเมิน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

10 คะแนน - ดีมาก
8 - 9 คะแนน - ดี
ต่ำกว่า 7 คะแนน - ปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเดินแอโรบิกด้านซึ่

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ (คะแนน)	
	2	1
1. ทิศทางในการเคลื่อนไหวไปข้างหน้า	เคลื่อนไหวไปข้างหน้าอย่างตรงสวยงาม	เคลื่อนไหวเฉียงสลับไปมา
2. ท่าทาง	ท่าทางพริ้วไหวสวยงาม	ไม่มีความพริ้วไหวในท่าทาง
3. ความสวยงาม	การเข้าแถวที่เป็นระเบียบสวยงาม	เข้าแถวไม่เป็นระเบียบ
4. การเข้าจังหวะ	เข้าจังหวะได้ถูกต้อง	มีบางจังหวะที่ไม่ถูกต้อง
5. ความพร้อมเพรียง	สมาชิกมีความพร้อมเพรียงกันทุกคนในกลุ่ม	มีสมาชิกบางคนที่ไม่พร้อมเพรียง

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ทำตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสุข / สนุกสนาน/ สดชื่น	คะแนนรวม	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

เวลา 4 คาบ

เรื่อง ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (1)

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

สาระสำคัญ

การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เป็นสิ่งจำเป็นของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถทราบสถานะความแข็งแรงของร่างกาย และสามารถสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เพื่อให้การเจริญเติบโตเหมาะสมกับช่วงวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพได้อย่างถูกต้อง (P)
3. นักเรียนเห็นคุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (A)

สาระการเรียนรู้

1. สมรรถภาพทางกาย
2. การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
4. การปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

5. การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางทักษะ

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนนั่งประจำโต๊ะเก้าอี้ของตัวเอง
- 1.2 เช็คชื่อนักเรียน เครื่องแต่งกาย มาสาย ป่วย ขาด ลา และหักทายนักเรียน

2. ขั้นสอน (40 นาที)

- 2.1 ครูชี้แจงจุดประสงค์การเรียนรู้
- 2.2 นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องสมรรถภาพทางกาย

3. ขั้นสรุปและนำไปใช้ (10 นาที)

3.1 ให้นักเรียนศึกษาหาความรู้แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิด ใส่กระดาษ A4 ในสัปดาห์หน้า โดยแบ่งเลขที่ตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

- เลขที่ 1-2 สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
- เลขที่ 3-4 สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
- เลขที่ 5-6 การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
- เลขที่ 7-8 การวัดองค์ประกอบร่างกาย
- เลขที่ 9-10 การทดสอบความอ่อนตัว
- เลขที่ 11-12 การทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ
- เลขที่ 13-14 การด้นพื้น
- เลขที่ 15-16 การทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ
- เลขที่ 17-18 การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
- เลขที่ 19-20 ลูกนั่ง 60 วินาที
- เลขที่ 21-22 การด้นพื้น 30 วินาที
- เลขที่ 23-24 การยืนกระโดดไกล
- เลขที่ 25-26 การงอตัวไปข้างหน้า
- เลขที่ 27-28 วิ่งอ้อมหลัก
- เลขที่ 29-30 วิ่งระยะไกล
- เลขที่ 31-32 การปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- เลขที่ 33-34 หลักการอบอุ่นร่างกาย
- เลขที่ 35 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

เลขที่ 36 การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางทักษะ

เลขที่ 37 หลักในการฝึกขั้นพื้นฐาน

เลขที่ 38 การนำหลักของ FITT มาใช้ในการวางแผนเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

เลขที่ 39 การนำหลักของ FITT มาใช้ในการวางแผนเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

เลขที่ 40 การนำหลักของ FITT มาใช้ในการวางแผนเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

3.2 ครุภัณฑ์การเรียนรู้ครั้งต่อไป

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน
2. Power Point
3. Internet

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ (K)	การตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพได้อย่างถูกต้อง (P)	ใบงาน	แบบประเมินการทำใบงาน	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นคุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (A)	สังเกตพฤติกรรมการเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินใบงาน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	เนื้อหาละเอียด ชัดเจน				
2	ความถูกต้องของเนื้อหา				
3	การใช้ภาษา				
4	ประเด็นเป็นระเบียบเรียบร้อย				
5	ส่งงานตรงต่อเวลา				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติงานสอดคล้องกับรายการประเมินสมบูรณ์ชัดเจน	4	คะแนน
ปฏิบัติงานสอดคล้องกับรายการประเมินเป็นส่วนใหญ่	3	คะแนน
ปฏิบัติงานสอดคล้องกับรายการประเมินบางส่วน	2	คะแนน
ปฏิบัติงานไม่สอดคล้องกับรายการประเมิน	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

คะแนน	ระดับคุณภาพ
16 – 20	4 หมายถึง ดีมาก
11 – 15	3 หมายถึง ดี
6 – 10	2 หมายถึง พอใช้
1 – 5	1 หมายถึง ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ผู้ตาม	ความตั้งใจ	ความสนใจ	ความสนใจ / สนุกสนาน /	สนทนา	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวจิรารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็น

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....

.....

.....

.....

.....

()

ตำแหน่ง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

()

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

เวลา 4 คาบ

เรื่อง ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (2)

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

สาระสำคัญ

การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เป็นสิ่งจำเป็นของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถทราบสถานะความแข็งแรงของร่างกาย และสามารถสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เพื่อให้การเจริญเติบโตเหมาะสมกับช่วงวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพได้อย่างถูกต้อง (P)
3. นักเรียนเห็นคุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (A)

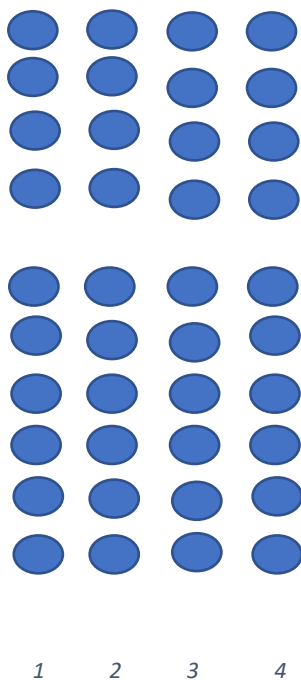
สาระการเรียนรู้

1. สมรรถภาพทางกาย
2. การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
4. การปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

5. การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางทักษะ
กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)

1.1 นักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 1-10 เรียงตามเลขที่ และให้นักเรียนนั่งลง หัวหน้าสั่งทำความเคารพ



1.2 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าทางต่างๆ ดังนี้

- 1) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอวและลำตัว

2. ขั้นสอน (40 นาที)

2.1 ครูแจกใบทดสอบสภาพทางกายให้นักเรียนทุกคน

- การทดสอบมีทั้งหมด 7 ฐาน

1. ลูก – นั่ง (60วินาที)
2. ดันพื้น (30วินาที)

3. งอตัว
4. กระโดดไกล
5. วิ่งอ้อมหลัก
6. วิ่ง 1600 เมตร

- โดยวันนี้จะทดสอบเพียงแค่ 6 ฐาน คือ 1,2,3,4,5, (อีก 1 ฐานทดสอบในสัปดาห์หน้า)

1. ลูก – นิ่ง (60วินาที)

- นักเรียนออกมาสาธิตการลูก-นิ่ง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1) นักเรียนนอนหงายเข้าทั้งสองงอเป็นมุมฉาก เท้าทั้งสองวางห่างกันพอประมาณวางแขนทั้งสองข้างบนหน้าขา
 - 2) เพื่อนนักเรียนคุกเข่าอยู่ปลายเท้าของนักเรียนที่ทดสอบ เอามือทั้งสองกดข้อเท้าของผู้ทดสอบไว้ให้แน่นเท้าติดพื้น
 - 3) เมื่อได้ยินสัญญาณ “นกหวีด” นักเรียนที่ทดสอบลุกขึ้นสู่ท่านั่งพร้อมยกก้นศีรษะลงไประหว่างเข้าทั้งสอง ให้แขนทั้งสองแตะกับเท้า แล้วกลับนอนลงสู่ท่าเดิม
 - 4) ทำเช่นนี้ติดต่อกันไปให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 60 วินาที
 - 5) ขณะที่ลุกขึ้นสู่ท่านั่งห้ามเอียงตัวไปมา
- การบันทึกผล ครูบันทึกผลตามเลขที่

2. ดันพื้น (30วินาที)

- นักเรียนออกมาสาธิตการดันพื้น มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1) นักเรียนนอนคว่ำราบกับพื้น เข่าติดพื้น ปลายเท้าทั้งสองข้างไขว้กันยกขึ้น มือทั้งสองคว่ำลงบนพื้นระดับไหล่ สอกแนบลำตัว ลำตัวเฉียงระดับ 45 องศา
 - 2) เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ดันแขนยกตัวขึ้นจนแขนทั้งสองเหยียดตรง รักษาแนวลำตัวให้ตรงอยู่เสมอ ห้ามส่วนลำตัวติดพื้น
 - 3) ได้ยินสัญญาณ “หยุด” ให้หยุดปฏิบัติทันที
- การบันทึกคะแนน ครูบันทึกผลตามเลขที่

3. นั่งงอตัว มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1) นักเรียนนั่งเหยียดขาตรง เท้าทั้งสองชิดกัน ลำตัวตั้งฉากกับพื้น ฝ่าเท้าจรดแกนกลางของที่ตั้งไม้วัด แขนทั้งสองเหยียดตรงขนานกับพื้น ปลายนิ้วมือจรดแกนที่วัด

2) ก้มตัวลงพร้อมกับใช้ปลายนิ้วมือดันแกนที่วัดเลื่อนไปข้างหน้าจนไม่สามารถก้มต่อไปได้
เข้าตรง ห้ามโยกตัวหรืออตัวแรงๆ

การบันทึกผล บันทึกที่ปลายนิ้วมือ เอาครั้งที่ปฏิบัติที่ดีที่สุด จากปฏิบัติ 1 ครั้ง

4. ยืนกระโดดไกล มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1) ผู้ทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองชิดเส้นเริ่ม
- 2) เหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหลังพร้อมกับก้มตัว
- 3) เมื่อได้จังหวะให้เหยียดแขนไปข้างหน้าอย่างแรง พร้อมกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไป
ข้างหน้าให้ไกลที่สุด

- 4) วัดระยะจากจุดสัมผัสลงสู่พื้น
- 5) ถ้านักเรียนเสียหลักหายใจหลัง ก้มหรือมือแตะพื้นให้ทดสอบใหม่

การบันทึกผล บันทึกระยะทาง วัดเป็นเซนติเมตร

5. วิ่งอ้อมหลัก มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1) นักเรียนที่ทำการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” นักเรียนจะวิ่งไป
อ้อมซ้ายในหลัก ที่ 1 แล้วไปอ้อมขวาในหลักที่ 2 ต่อไปจะอ้อมซ้ายในหลักที่ 3 อ้อมขวาในหลักที่ 4 อ้อมซ้ายในหลัก
ที่ 5 และอ้อมขวาในหลักที่ 6 ต่อจากนั้นจะวิ่งกลับมาอ้อมขวาในหลักที่ 5 อ้อมซ้ายในหลักที่ 4 อ้อมขวาในหลักที่ 3
อ้อมซ้ายในหลักที่ 2 และอ้อมขวาในหลักที่ 1 และวิ่งผ่านเส้นเริ่มไปอย่างรวดเร็ว

การบันทึกผล บันทึกเวลาที่นักเรียนทดสอบเริ่มตอนออกวิ่งจากเส้นเริ่มไปอ้อมหลักทั้ง 6 หลักและวิ่งกลับไป
ถึงเส้นชัยเป็นวินาที ทศนิยมสองตำแหน่ง

3. ขั้นสรุปและนำไปใช้ (10 นาที)

- 3.1 ทดสอบเสร็จให้นักเรียนจดบันทึกการทดสอบสมรรถภาพ ลงในใบของตนเอง หัวหน้าห้องเก็บ
รวบรวมใบทดสอบสมรรถภาพเรียงตามเลขที่ส่งครู
- 3.2 ครูผู้สอนสรุปเพิ่มเติมเรื่องการทดสอบสมรรถภาพและนัดหมายการทดสอบครั้งต่อไป

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ (K)	-การตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพได้อย่างถูกต้อง (P)	ทดสอบสมรรถภาพ	แบบประเมินการทดสอบสมรรถภาพ	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นคุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (A)	สังเกตพฤติกรรมการเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม การเรียน	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ผู้ตาม	ความตั้งใจ	ความสนใจ	ความสนใจ / สนุกสนาน /	สนทนา	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็น

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

()

ตำแหน่ง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....

.....

.....

()

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

เวลา 4 คาบ

เรื่อง ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (3)

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

สาระสำคัญ

การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เป็นสิ่งจำเป็นของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถทราบสถานะความแข็งแรงของร่างกาย และสามารถสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เพื่อให้การเจริญเติบโตเหมาะสมกับช่วงวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพได้อย่างถูกต้อง (P)
3. นักเรียนเห็นคุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (A)

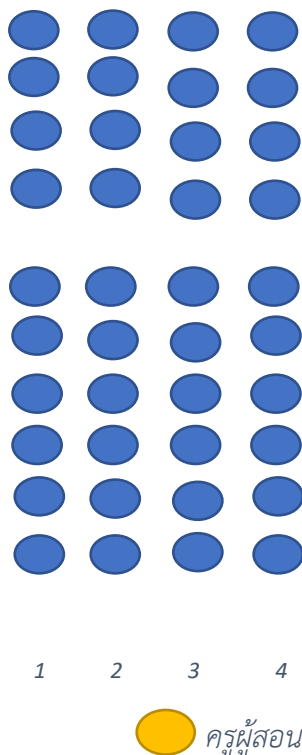
สาระการเรียนรู้

1. สมรรถภาพทางกาย
2. การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
4. การปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

5. การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางทักษะ
กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)

1.1 นักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม 1-10 เรียงตามเลขที่ และให้นักเรียนนั่งลง หัวหน้าสั่งทำความเคารพ



1.2 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าทางต่างๆ ดังนี้

- 1) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอวและลำตัว

2. ขั้นสอน (40 นาที)

2.1 ครูแจกใบทดสอบสภาพทางกายให้นักเรียนทุกคน

2.2 ครูอธิบายการวิ่ง 1,600 เมตร จะจับเวลานักเรียนทุกคนต้องวิ่งระยะ 1,600 เมตร โดยครูจะแจกหนัวยางแทนรอบการวิ่งละ 1 เส้น นักเรียนที่ได้ยางครบ 7 เส้น ครูจะชานเวลาการวิ่งให้นักเรียนจดบันทึกการทดสอบลงในใบทดสอบสมรรถภาพของตนเอง

3. ขั้นสรุปและนำไปใช้ (10 นาที)

3.1 หัวหน้าห้องเก็บรวบรวมใบทดสอบสมรรถภาพเรียงตามเลขที่ส่งครู

3.2 ครูผู้สอนสรุปเพิ่มเติมเรื่องการทดสอบสมรรถภาพและนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ (K)	การตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพได้อย่างถูกต้อง (P)	ทดสอบสมรรถภาพ	แบบประเมินการทดสอบสมรรถภาพ	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นคุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (A)	สังเกตพฤติกรรมการเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ผู้ตาม	ความตั้งใจ	ความสนใจ	ความสนใจ / สนุกสนาน /	สนทนา	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็น

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

()

ตำแหน่ง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

()

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

เวลา 4 คาบ

เรื่อง ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (4)

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

สาระสำคัญ

การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เป็นสิ่งจำเป็นของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถทราบสถานะความแข็งแรงของร่างกาย และสามารถสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เพื่อให้การเจริญเติบโตเหมาะสมกับช่วงวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพได้อย่างถูกต้อง (P)
3. นักเรียนเห็นคุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (A)

สาระการเรียนรู้

1. สมรรถภาพทางกาย
2. การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
4. การปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

5. การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางทักษะ
กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนนั่งประจำโต๊ะเก้าอี้ของตัวเอง
- 1.2 เช็กชื่อนักเรียน เครื่องแต่งกาย มาสาย ป่วย ขาด ลา และหักทายนักเรียน

2. ขั้นสอน (40 นาที)

- 2.1 ครูแจกใบทดสอบภาพทางกายให้นักเรียนทุกคน
- 2.2 นักเรียนร่วมกันอภิปรายผลการทดสอบและวิเคราะห์สมรรถภาพร่างกายของตนเอง

3. ขั้นสรุปและนำไปใช้ (10 นาที)

- 3.1 ครูสรุปและให้คำแนะนำในการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายแก่นักเรียน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ (K)	-การตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพได้อย่างถูกต้อง (P)	ทดสอบสมรรถภาพ	แบบประเมินการทดสอบสมรรถภาพ	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นคุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (A)	สังเกตพฤติกรรมการเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ผู้ตาม	ความตั้งใจ	ความสนใจ	ความสนใจ / สนุกสนาน /	สนทนา	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็น

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

()

ตำแหน่ง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

()

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การเต้นลีลาศ

เวลา 3 คาบ

เรื่อง การเต้นลีลาศจังหวะบิกิน

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กววิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

สาระสำคัญ

กีฬาลีลาศเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ซึ่งในการแสดงท่าทางต่างๆ นั้นนอกจากจะเน้นความสวยงามแล้วยังเน้นการเคลื่อนไหวด้วยท่าพื้นฐานที่ถูกต้องและเคลื่อนไหวตรงตามจังหวะดนตรีอีกด้วย การที่เรียนรู้ท่าพื้นฐานและจังหวะของดนตรีในแต่ละเพลงจะทำให้เต้นได้อย่างถูกต้องและตรงตามจังหวะดนตรี ทำให้เกิดความปลอดภัยในการลีลาศ เกิดความสนุกสนาน และเกิดสุนทริยภาพในการลีลาศอีกด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นลีลาศจังหวะบิกินได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นลีลาศจังหวะบิกินได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นลีลาศจังหวะบิกิน เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)

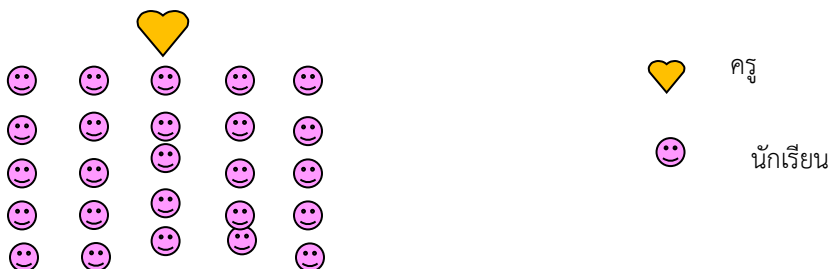
สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)
 - การเต้นลีลาศจังหวะปิกิน
2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)
 - ทักษะการเต้นลีลาศจังหวะปิกิน
3. เจตคติ (Attitude)
 - เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการเต้นลีลาศจังหวะปิกิน

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



- 1.2 เช็ครายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน
- 1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

- 2.1 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายถึง การเต้นลีลาศจังหวะปิกินมีทักษะอะไรบ้าง
- 2.2 ครูอธิบายและสาธิตการนับจังหวะและท่าทางการเต้นลีลาศจังหวะปิกินเบื้องต้น เพื่อแสดงเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

ดนตรีและการนับจังหวะ

- ดนตรีของจังหวะปิกินจะเป็น 4/4 มี 3 ปีทต่อ 1 ห้องเพลงจังหวะการนับจะเป็น 1 2 3 พัก 1 2 3 พัก (พัก หมายถึง พักเข่าหรือย่อเข่า) ต่อเนื่องกันไป

การก้าวเท้า

- การก้าวเท้าในจังหวะปีกนก็เหมือนกับการก้าวเท้าในประเภทลาตินอเมริกันกล่าวคือจะต้องให้ฝ่าเท้าถึงพื้นก่อน แล้วจึงราบลงเต็มเท้า ไม่ว่าการเดินไปข้างหน้าหรือถอยหลัง การก้าวเท้าทุกครั้งจะต้องลงน้ำหนักตัวในขณะที่วางเท้าราบกับพื้น ซึ่งการลงน้ำหนักตัวนี้จะทำให้สะโพกบิดไปมาอย่างเป็นธรรมชาติดูสวยงาม ส่วนของลำตัวตั้งแต่เอวถึงศรีษะจะตรงและนิ่ง ไม่แกว่งหรือส่ายไหลไปมาเพราะจะทำการลีลาศดูไม่สวยงาม

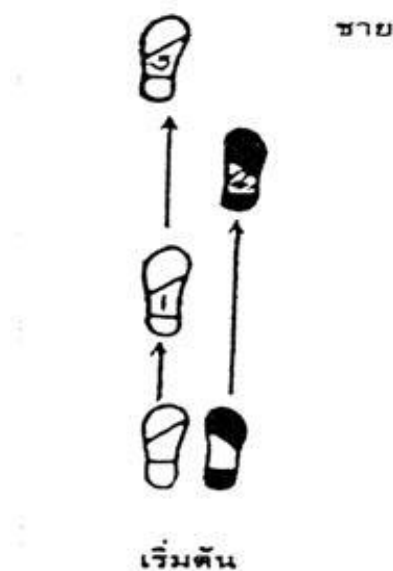
ลวดลายการเดินของจังหวะปีกนที่นิยมเต้นกันทั่วไป ได้แก่

1. เบสิค วอล์ค (Basic Walk)
2. ครอสซิง สเต็ป (Crossing Step)
3. อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น (Under Arm Turn)
4. แฮนด์ ทู แฮนด์ (Hand to Hand)
5. เอ้าไซด์ สเต็ป (Outside Step)
6. วาโซเวียน เทิร์น (Varsouvienne Turn)

1. เบสิค วอล์ค (Basic Walk)

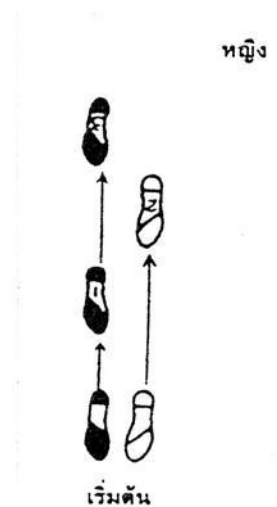
เบสิค วอล์ค ประกอบด้วยการเดินทั้งหมด 6 ก้าว กล่าวคือไปข้างหน้า 3 ก้าว รोज़หะพักและถอยหลัง 3 ก้าว แล้วรोज़หะพัก

เบสิค วอล์ค ของชายประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จิ้งหะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
2	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า	2
3	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	3
พัก	โดยการงอเข่าขวา ปลายเท้าแตะพื้นพร้อมกับเปิดส้นเท้า	4
4	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	1
5	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง	2
6	ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง	3
พัก	โดยการงอเข่าซ้าย ปลายเท้าแตะพื้นพร้อมกับเปิดส้นเท้า	4

เบสิค วอลเลย์บอล ของผู้หญิงประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว ถอยหลัง 3 ก้าว แล้วเดินหน้า 3 ก้าว ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	การนับ
1	ก้าวเท้าขวาถอยหลังไปตรงๆ	1
2	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหลัง	2
3	ก้าวเท้าขวาถอยหลัง	3
พัก	โดยการงอเข่าซ้าย ปลายเท้าแตะพื้นเปิดส้นเท้าซ้ายขึ้น	4
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
5	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า	2
6	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	3
พัก	โดยการงอเข่าขวา ปลายเท้าแตะพื้นเปิดส้นเท้าขวา	4

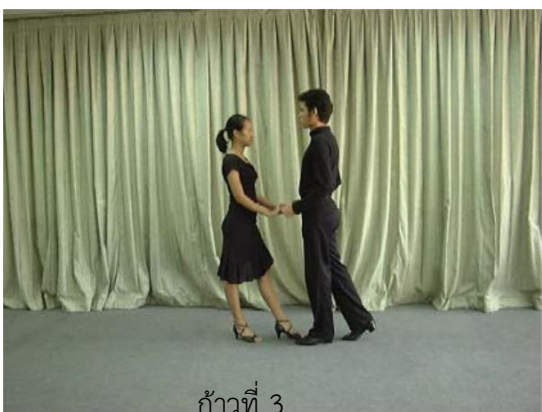
เบสิค วอร์ค



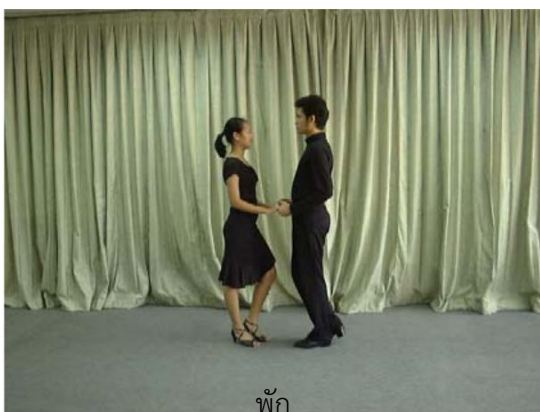
ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



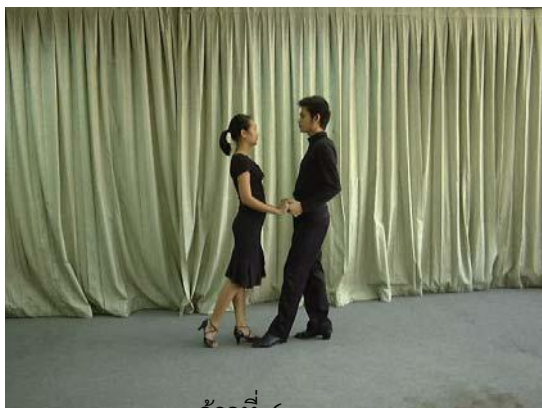
พัก



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6

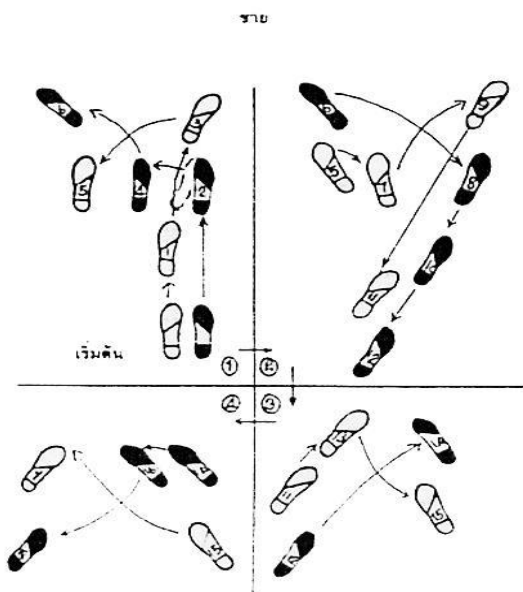


พัก

ในการฝึกเต้นเบสิควอลซ์ ของจังหวะนี้ ฝ่ายชายอาจจะนำคู่เต้นให้เปลี่ยนทิศทางโดยพาคู่หมุนไปรอบๆ จุดที่เริ่มต้นด้วยก็ได้ หรือจะวอลซ์ไปข้างหน้า โดยยังไม่ต้องจับคู่ก่อนก็ได้ เมื่อชำนาญดีแล้วจึงฝึกเต้นกับคู่ต่อไป

2. ครอสซิง สเต็ป (Crossing Step)

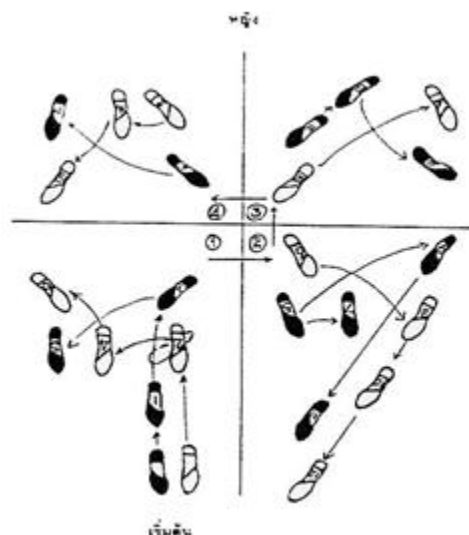
ไขว้หน้า (Crossing Step) เป็นการไขว้โดยทำต่อจากการเดินขึ้นต้น ในก้าวที่ 3 ชายมักจะทำไขว้หน้าด้วยเท้าซ้ายก่อน แล้วจึงกลับมาทำไขว้หน้าด้วยเท้าขวา ทำสลับกันไปมาแต่ในที่นี้ จะกำหนดรูปแบบการเต้นโดยทำ ครอสซิง สเต็ป (Crossing Step) 12 ก้าว การจับคู่ จับคู่แบบปิดครอสซิงสเต็ป (Crossing Step) ของผู้ชายมี 12 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
2	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ	2
3	หมุนตัวไปทางกึ่งขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหน้าเท้าขวา	3
พัก	งอเข่าขวาพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
4	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	1
5	ถอยเท้าซ้ายมาวางข้างเท้าขวาบิดปลายเท้าออกเล็กน้อย	2
6	หมุนตัวไปทางกึ่งซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปข้างหน้าเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข่าซ้ายพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่เท้าขวา	4
7	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ	1
8	ถอยเท้าขวามาวางข้างเท้าซ้ายบิดปลายเท้าออกเล็กน้อย	2
9	หมุนตัวไปทางกึ่งขวาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหน้าเท้าขวา	3
พัก	งอเข่าขวาพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่เท้าซ้าย	4
10	ถอยเท้าขวามาข้างหลังตรงๆ	1
11	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังเท้าขวา	2
12	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข่าซ้ายพร้อมกับเปิดส้นเท้า	4

จบลดทลายนี้ด้วย เบสิค วอล์ค หรือให้ฝ่ายหญิงทำอันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ผู้ชายเบสิค วอล์ค

ครอสซิง สเต็ป (Crossing Step) ของผู้หญิงเริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิด ประกอบด้วยการเดิน 12 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	1
2	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังเท้าขวา	2
3	หมุนตัวไปทางกึ่งขวาพร้อมกับถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลังเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข่าซ้ายพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
5	ก้าวเท้าขวาไปวางข้างเท้าซ้ายบิดปลายเท้าเข้าในเล็กน้อย	2
6	หมุนตัวไปทางกึ่งซ้ายพร้อมกับถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลังเท้าขวา	3
พัก	งอเข่าขวาพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
7	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ	1
8	ก้าวเท้าซ้ายไปวางข้างเท้าขวาบิดปลายเท้าเข้าในเล็กน้อย	2
9	หมุนตัวไปทางกึ่งขวาพร้อมกับถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลังเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข่าซ้ายพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
10	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวกลับมายังแนวตรง	1
11	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า	2
12	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	3
พัก	งอเข่าขวาพร้อมกับเปิดส้นเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4

เมื่อจบลวดลายนี้ ต่อด้วยลวดลาย เบสิค วอล์ค หรือจะต่อด้วยลวดลาย อันเดอร์อาร์ม เทิร์น ก็ได้

ภาพประกอบสิ่ง เสตีป



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2



ก้าวที่ 3



พัก



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



พัก



ก้าวที่ 7



ก้าวที่ 8



ก้าวที่ 9



พัก



ก้าวที่ 10

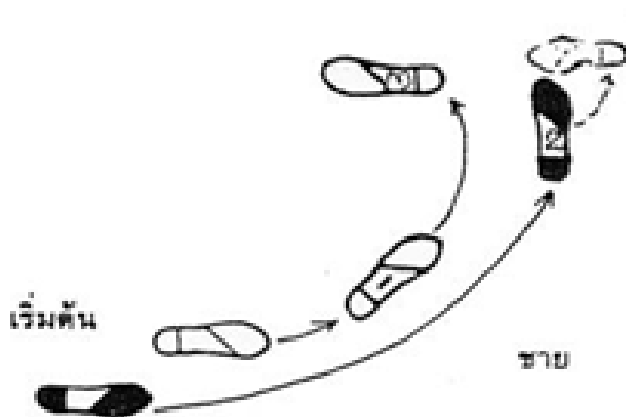


ก้าวที่ 11



3. อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น (Under Arm Turn)

อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น เป็นลวดลายที่ผู้ชายนำผู้หญิงให้หมุนตัวไปทางขวาตลอดได้แขนซ้ายของตัวเอง นิยมนำมาใช้เมื่อต้องการจะจบลวดลายต่างๆ เช่น เมื่อต้องการจะจบลวดลาย พรอมเมอขนาด แอนด์ ทู แอนด์ หรือ ครอสซิง สเตป ประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าว ดังนี้อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ของผู้ชาย เริ่มด้วยการยืนหันหน้าไปทางเดียวกันใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้หญิงนำหน้าตัวอยู่บนเท้าขวา



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย ยกมือซ้ายชูขึ้นสูงเหนือศีรษะ ของผู้หญิง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1
2	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายยังคงยกมือซ้ายค้างไว้ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
3	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายอีก จบก้าวนี้แล้ว หน้าจะตรงกับคู่	3
พัก	งอเข่าขวาและเปิดส้นเท้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวยังคงอยู่บนเท้าซ้าย	4

จบลงท่ายนี้จะต่อด้วยการเต้น เบสิค วอล์ค ถอยหลัง 3 ก้าว (ขวา-ซ้าย-ขวา)

อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น ของผู้หญิง ประกอบด้วยการเดิน 3 ก้าว เริ่มด้วยการยืนหันหน้าไปทางด้านเดียวกัน ยืนมือขวาให้ผู้ชายจับ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าขวา ยกมือขวาขึ้นสูงเหนือศีรษะ	1
2	หมุนตัวไปทางขวาต่อไปอีกพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	2
3	ยังคงหมุนตัวต่ออีก พร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลัง เมื่อจบก้าวนี้แล้ว มือขวาลงหน้าจะตรงกับคู่	3
พัก	งอเข่าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4

เมื่อจบลงท่ายนี้จะต่อด้วย เบสิค วอล์ค ไปข้างหน้า 3 ก้าว (ซ้าย-ขวา-ซ้าย)

อันเดอร์ อาร์ม เทิร์น



ก้าวที่1



ก้าวที่2



ก้าวที่3



พัก

3. ชั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

3.1 นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเต้นลีลาศจังหวะปิกิน

- 1.) นักเรียนจับคู่
- 2.) ครูเปิดเพลงให้นักเรียนเต้นตามจังหวะเพลง
- 3.) นักเรียนที่มีทักษะถูกต้องให้คำแนะนำเพื่อน
- 4.) ฝึกปฏิบัติครูคอยสังเกต แนะนำกลุ่มที่มีปัญหาหากพบนักเรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้รีบแก้ไขทันที
- 5.) ฝึกซ้ำบ่อยๆ ครั้งเพื่อความเข้าใจและเกิดความชำนาญตามเวลาที่กำหนด

4. ชั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ครูประเมินทักษะของนักเรียนโดยให้นักเรียนเต้นลีลาศจังหวะปิกินที่ครูได้สาธิตไปเบื้องต้น

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ซักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเดินลีลาศจังหวะปิกิน
- นัดหมายเรียนครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด
- เพลง

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเดินลีลาศจังหวะปิกินได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเดินลีลาศจังหวะปิกินได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเดินลีลาศจังหวะปิกิน เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสนใจ / สนุกสนาน /	สุขนิสัย	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การเต้นลีลาศ

เวลา 3 คาบ

เรื่อง การเต้นลีลาศจังหวะบิกิน (2)

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ําเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการเล่นกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กววิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

สาระสำคัญ

กีฬาลีลาศเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ซึ่งในการแสดงท่าทางต่างๆ นั้นนอกจากจะเน้นความสวยงามแล้วยังเน้นการเคลื่อนไหวด้วยท่าพื้นฐานที่ถูกต้องและเคลื่อนไหวตรงตามจังหวะดนตรีอีกด้วย การที่เรียนรู้ท่าพื้นฐานและจังหวะของดนตรีในแต่ละเพลงจะทำให้เต้นได้อย่างถูกต้องและตรงตามจังหวะดนตรี ทำให้เกิดความปลอดภัยในการเล่น เกิดความสนุกสนาน และเกิดสุนทริยภาพในการเล่นอีกด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นลีลาศจังหวะบิกินได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นลีลาศจังหวะบิกินได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นลีลาศจังหวะบิกิน เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)

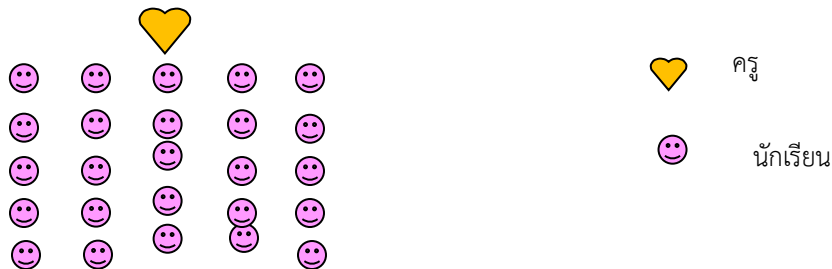
สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)
 - การเต้นลีลาศจังหวะปิกิน
2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)
 - ทักษะการเต้นลีลาศจังหวะปิกิน
3. เจตคติ (Attitude)
 - เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการเต้นลีลาศจังหวะปิกิน

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



- 1.2 ใช้ครายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

- 1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

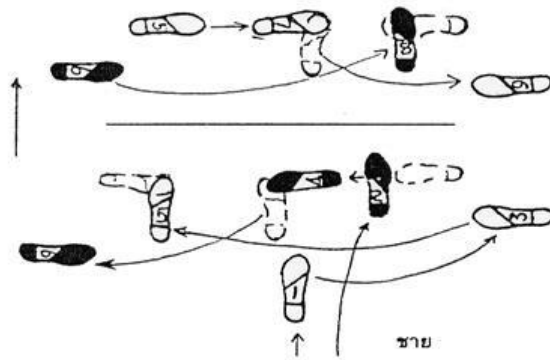
- 2.1 นักเรียนและครูร่วมกันทบทวน การเต้นลีลาศจังหวะปิกินมีทักษะที่เรียนไปสัปดาห์ที่แล้วอะไรมี

บ้าง

- 2.2 ครูอธิบายและสาธิตท่าทางการเต้นลีลาศจังหวะปิกินเบื้องต้น เพื่อแสดงเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

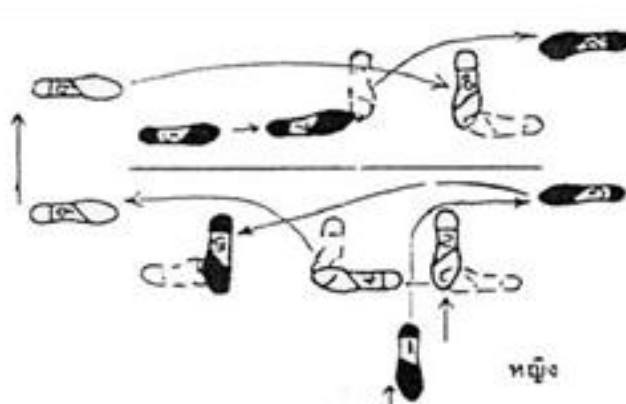
4. แชนด์ ทุ แชนด์ (Hand to Hand)

ลวดลายนี้เป็นการเต้นที่มีการไขว้เท้าไปข้างหลัง คือขาไขว้เท้าซ้ายไปข้างหลังส่วนหญิงจะไขว้เท้าขวาไปข้างหลังทำสลับกันไปมา เริ่มต้นด้วยการยืนจับคู่แบบปิดแฮนด์ ทุ แชนด์ ของชายประกอบด้วยการเดิน 9 ก้าว



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
2	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเอียงออกข้างๆ	2
3	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลัง ข้างลำตัวจะ หันเข้าหากัน	3
พัก	งอเข่าขวา	4
4	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ	1
5	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้างๆ เริ่มปล่อยมือ ขวาที่จับคู่ ออกยกไว้ในระดับเดิม	2
6	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลัง ข้างลำตัวจะ หันเข้าหากัน	3
พัก	งอเข่าซ้าย	4
7	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
8	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าขวาแยกออกข้างๆ ใช้มือขวาจับ มือซ้าย ของคู่ไว้ หันหน้าตรงกัน	2
9	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	3

ลวดลายการเดิน แขนง์ หู แขนง์ ของผู้หญิง เริ่มต้นด้วยการจับคู่แบบปิด



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	1
2	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังเฉียงออกข้างๆ	2
3	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลัง ลำตัวจะหัน ข้างเข้าหาคู่ งอเข้าซ้าย	3
พัก	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	4
4	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าขวาแยกออกข้างๆ เริ่มปล่อยมือ ซ้ายที่จับคู่	1
5	ออกและยกไว้ในระดับเดิม หันหน้าตรงกัน	2
6	หมุนตัวไปทางซ้ายอีก พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหลัง ลำตัวจะ หันข้างเข้าหาคู่ งอเข้าขวา	3
พัก	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ	4
7	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายแยกออกข้างๆ เริ่มปล่อยมือ ขวาที่จับคู่ยก	1
8	ไว้ในระดับเดิมพร้อมกับใช้มือซ้ายจับมือขวาของคู่ไว้ หัน หน้าตรงกัน	2
9	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ น้ำหนักอยู่บนเท้าขวา	3

จบลดทอนนี้ต่อด้วย เบสิค วอลค์ ฝ่ายชายถอยหลัง 3 ก้าว (ขวา ซ้าย ขวา)

แฮนด์ ทู แฮนด์



ก้าวที่ 1



ก้าวที่ 2





ก้าวที่ 7



ก้าวที่ 8



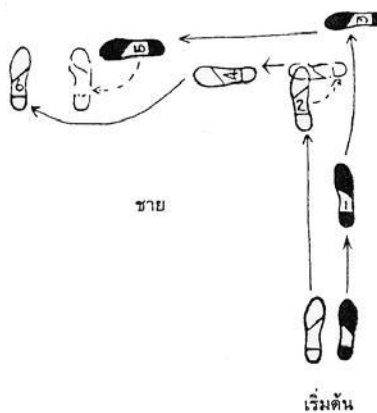
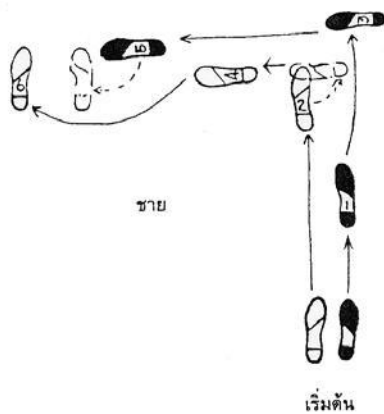
ก้าวที่ 9



พัก

5. เอ้าไซด์ สเต็ป (Outside Step)

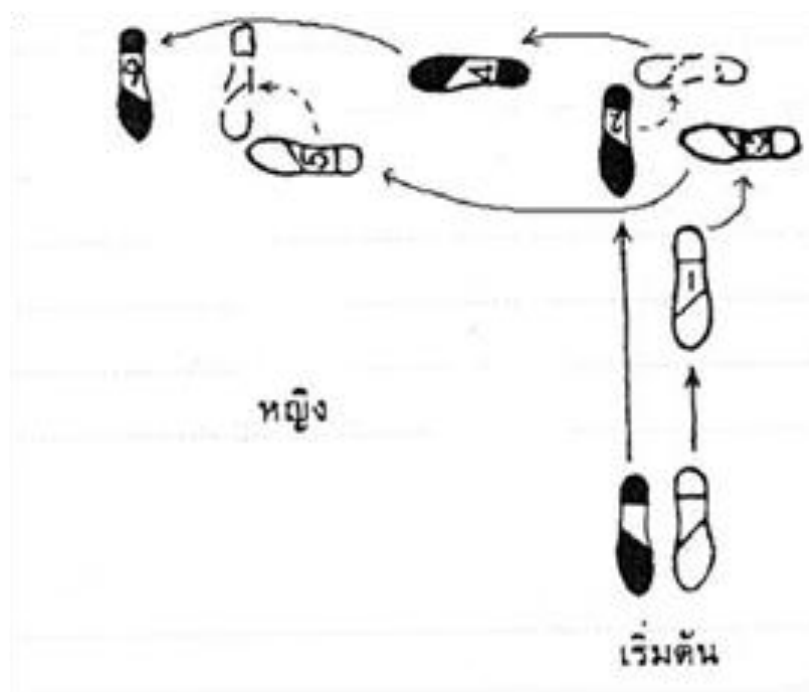
เอ้าไซด์ สเต็ป เป็นลวดลายการเต้นที่มีการก้าวเท้าที่ค่อนข้างยาว การจับคู่จะผสมผสานกันระหว่างการจับคู่แบบปิด และการจับคู่แบบเปิด เอ้าไซด์ สเต็ป ของผู้ชายจะมีลวดลายการเต้น ประกอบด้วย การเดิน 6 ก้าวดังนี้



เมื่อจบลดทอนนี้แล้วอาจต่อด้วย วาโซเวียนน์ หรือ เบสิค วอล์ค ก็ได้

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรง ๆ	1
2	ก้าวเท้าซ้ายไปวางข้างหน้าเท้าขวาตรง ๆ	2
3	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับก้าวเท้าขวาวางหลังเท้าซ้าย น้ำหนัก ตัวอยู่บนเท้าขวา	3
พัก	งอเข้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ	1
5	ก้าวเท้าขวา ออกนอกคู่ไปข้างหน้าตรง ๆ	2
6	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา หน้าจะตรงกับ ผู้หญิง	3
พัก	งอเข้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4

เฮ้าไซด์ สเต็ป ของผู้หญิงมีลดทอนการเต้นประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าวดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรง ๆ	1
2	ถอยเท้าขวาไปวางหลังเท้าซ้าย	2
3	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับถอยเท้าซ้ายผ่านเท้าขวาไปวางหลังเท้า ขวา ลำตัวจะเอียงกับผู้ชาย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข่าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรง ๆ	1
5	ก้าวเท้าซ้ายไปวางหน้าเท้าขวา	2
6	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาด้านเท้าซ้ายไปวางข้างซ้าย หน้าจะตรงกับผู้ชาย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	3
พัก	งอเข่าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4

เมื่อจบลงตอนนี้แล้วอาจต่อด้วย วาโซเรียน เทิร์น หรือ เบสิค วอล์ค ก็ได้

เฮ้าไซด์ สเต็ป





ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



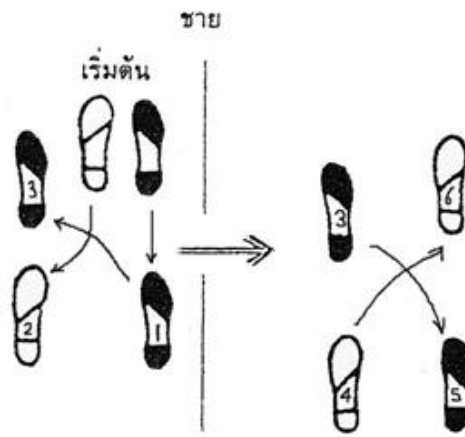
ก้าวที่ 6



พัก

6. วาโซเวียนน์ เทิร์น (Varsouvienne Turn)

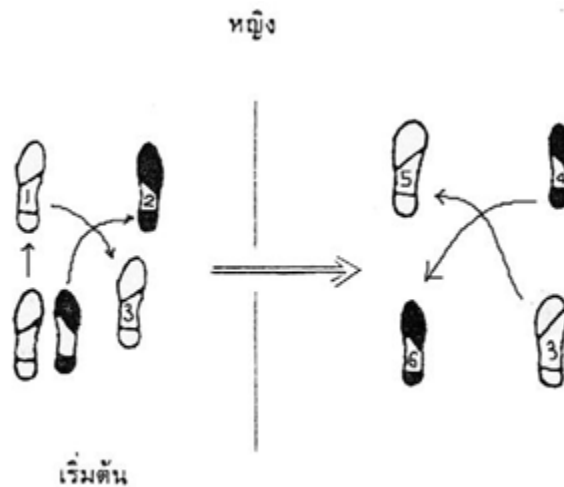
วาโซเวียนน์ เทิร์น นับได้ว่าเป็นลวดลายที่สวยงามลวดลายหนึ่งของจังหวะปีกิน การจะทำในขณะนั้น ผู้ชายเดิน เบสิค วอล์ค ถอยหลัง 3 ก้าวของ คือ (ขวา-ซ้าย-ขวา) ผู้หญิงจะหมุนตัวไปทางซ้ายครึ่งรอบ เมื่ออยู่ในท่านี้ หญิง-ชายจะหันหน้าไปทางเดียวกัน มือซ้ายผู้ชายจะจับมือซ้ายของผู้หญิง มือขวาจะจับมือขวาของผู้หญิง ซึ่งเราเรียกการจับมือแบบนี้ว่า วาโซเวียนน์วาโซเวียน เทิร์น ของชายมีลวดลายการเดิน 6 ก้าว ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	1
2	ถอยเท้าซ้ายไปวางข้างเท้าขวา	2
3	ก้าวเท้าขวาไขว้ไปหน้าเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข่าขวา น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย	4
4	ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ	1
5	ถอยเท้าขวาวางข้างๆเท้าซ้าย	2
6	ก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปข้างหน้าเท้าขวา	3
พัก	งอเข่าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4

ทำซ้ำอีก 1 เที้ยวแล้วจบด้วยการก้าว เบสิค วอลค์ไปข้างหน้า 1 ครั้ง ส่วนผู้หญิงจะก้าวไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา

วาโซเวียน เทิร์น ของผู้หญิงประกอบด้วยการเดิน 6 ก้าว ดังนี้



ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรงๆ	1
2	ก้าวเท้าขวาแยกไปข้างข้างเท้าซ้าย	2
3	ถอยเท้าซ้ายไขว้ไปหลังเท้าขวา	3
พัก	งอเข่าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าตรงๆ	1
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกไปข้างข้างเท้าขวา พร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา	2
6	ถอยเท้าขวาไขว้ไปข้างหลังเท้าซ้าย	3
พัก	งอเข่าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4

ทำซ้ำอีก 1 เที้ยว จบทำนี้ด้วยการหมุนตัวไปทางขวาค้างรอบ ผู้หญิงจะหันหน้าตรงกับคู่ขณะที่ผู้หญิงหมุนผู้ชายจะเดิน เบสิค วอล์ค ไปข้างหน้า

วาโซเวียน เทิร์น



ก วาที่1



ก วาที่2



ก้าวที่ 3



พัก



ก้าวที่ 4



ก้าวที่ 5



ก้าวที่ 6



พัก

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

3.1 นักเรียนฝึกปฏิบัติทำทางการเดินลีลาศจังหวะปิกิน

- 1.) นักเรียนจับคู่
- 2.) ครูเปิดเพลงให้นักเรียนเต้นตามจังหวะเพลง
- 3.) นักเรียนที่มีทักษะถูกต้องให้คำแนะนำเพื่อน
- 4.) ฝึกปฏิบัติครูคอยสังเกต แนะนำกลุ่มที่มีปัญหาหากพบนักเรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้รีบแก้ไข
- 5.) ฝึกซ้ำบ่อยๆ ครั้งเพื่อความเข้าใจและเกิดความชำนาญตามเวลาที่กำหนด

ทันที

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ครูประเมินทักษะของนักเรียนโดยให้นักเรียนเดินลีลาศจังหวะปิกินที่ครูได้สาธิตไปเบื้องต้น

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ชักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเดินลีลาศจังหวะปิกิน
- นัดหมายเรียนครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด
- เพลง

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นแอโรบิกตามซีได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นแอโรบิกตามซีได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นแอโรบิกตามซี เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสนใจ / สนุกสนาน /	นิสัย	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การเดินลีลาศ
เรื่อง การทดสอบการเดินลีลาศจังหวะบิกิน
ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เวลา 3 คาบ

เวลา 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

สาระสำคัญ

การทดสอบการเดินลีลาศจังหวะบิกิน เป็นการทดสอบเพื่อประเมินการเคลื่อนไหวร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะของผู้เรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเดินลีลาศจังหวะบิกินได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเดินลีลาศจังหวะบิกินได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเดินลีลาศจังหวะบิกิน เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)

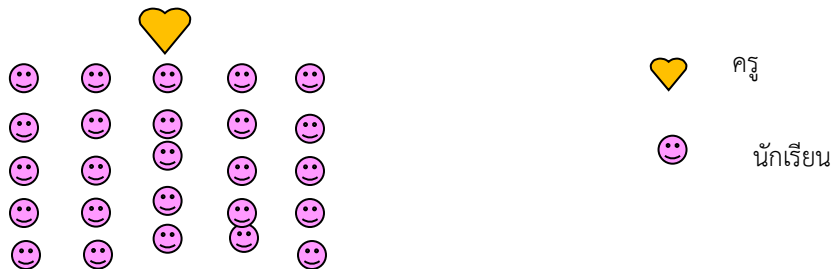
สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)
 - การทดสอบต้นลีลาศจังหวะปิกิน
2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)
 - ทักษะการเต้นลีลาศจังหวะปิกิน
3. เจตคติ (Attitude)
 - เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการเต้นลีลาศจังหวะปิกิน

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



- 1.2 ใช้ครายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

- 1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

- นักเรียนฟังครูอธิบายการทดสอบ ดังต่อไปนี้

2.1 การให้คะแนน

- การทดสอบที่จำนวน 1 ทักษะ คือ การทดสอบต้นลีลาศจังหวะปิกิน
- ให้คะแนน 10 คะแนน
- นักเรียนที่ทดสอบทักษะได้ 8 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์ประเมินร้อยละ 80%

2.2 วิธีการปฏิบัติ

- นักเรียนจับคู่ทดสอบด้วยตนเอง
- นักเรียนจับฉลากท่าทางที่ครูกำหนดให้
- เริ่มทำการทดสอบเต้นลีลาศจังหวะปิกิน
- ใช้เวลาในการทดสอบจำนวนคู่ละ 1 เพลง
- ครูประเมินทักษะทักษะตามเกณฑ์การประเมินทักษะ

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที)

- นักเรียนทบทวนการเต้นลีลาศจังหวะปิกิน

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ทดสอบเต้นลีลาศจังหวะปิกิน

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ซักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเต้นลีลาศจังหวะปิกิน
- นัดหมายเรียนครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด
- เพลง

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นแอโรบิกตามซีได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นแอโรบิกตามซีได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นแอโรบิกตามซี เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

การเดินลีลาศจังหวะปิกิน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	10 คะแนน	สรุปผลการประเมิน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

10 คะแนน - ดีมาก
 8 – 9 คะแนน - ดี
 ต่ำกว่า 7 คะแนน - ปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเต้นลีลาศจังหวะปิกิน

เนื้อหากิจกรรม หรือเป้าหมาย	ค่าคะแนน 6	ค่าคะแนน 7	ค่าคะแนน 8	ค่าคะแนน 9	ค่าคะแนน 10
1.การนับเข้าจังหวะ ดนตรี	นับจังหวะได้	นับจังหวะได้ เข้าดนตรี มี ผิดพลาด	นับจังหวะได้ เข้าดนตรีได้ มี ผิดพลาด แต่ ชัดเจน	นับจังหวะได้ เข้า ดนตรี ถูกต้อง ชัดเจน ไม่มีอารมณ์ สุนทรีย์ภาพ ใน เพลง	นับจังหวะได้ เข้า ดนตรีถูกต้อง ชัดเจน มีอารมณ์ สุนทรีย์ภาพ ในเพลง
2.Basic movements	เต้นได้บ้าง ไม่ได้บ้าง 3 จังหวะ	เต้นได้ ไม่ลง จังหวะ 4 จังหวะ	เต้นได้ ลง จังหวะ ไม่ ต่อเนื่องตลอด 5 จังหวะ	เต้นได้ ลงจังหวะ ต่อเนื่องตลอด 6 จังหวะ	เต้นได้ ลงจังหวะ ถูกต้อง ต่อเนื่อง ตลอด สวยงาม 7 จังหวะ

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสนใจ / สนุกสนาน /	นิสัย	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การเต้นลีลาศ

เรื่อง การเต้นลีลาศจังหวะชะชะช่า

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เวลา 3 คาบ

เวลา 1 คาบ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรีภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กติกาต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

สาระสำคัญ

กีฬาลีลาศเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ซึ่งในการแสดงท่าทางต่างๆ นั้นนอกจากจะเน้นความสวยงามแล้วยังเน้นการเคลื่อนไหวด้วยท่าพื้นฐานที่ถูกต้องและเคลื่อนไหวตรงตามจังหวะดนตรีอีกด้วย การที่เรียนรู้ท่าพื้นฐานและจังหวะของดนตรีในแต่ละเพลงจะทำให้เต้นได้อย่างถูกต้องและตรงตามจังหวะดนตรี ทำให้เกิดความปลอดภัยในการลีลาศ เกิดความสนุกสนาน และเกิดสุนทรีภาพในการลีลาศอีกด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะช่าได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะช่าได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะช่า เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)

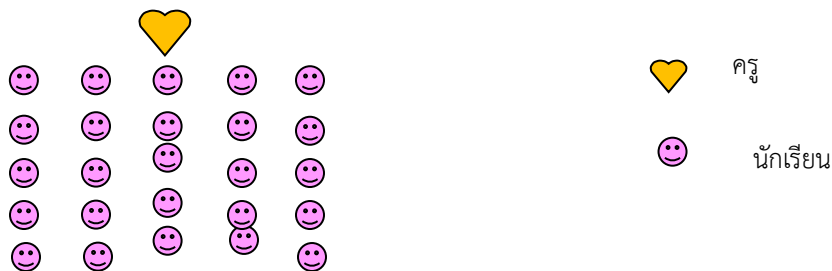
สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)
 - การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่า
2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)
 - ทักษะการเดินลีลาศจังหวะชะชะช่า
3. เจตคติ (Attitude)
 - เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการเดินลีลาศจังหวะชะชะช่า

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



1.2 ใช้ครายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

2.1 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายถึง การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่ามีทักษะอะไรบ้าง

2.2 ครูอธิบายและสาธิตการนับจังหวะและท่าทางการเดินลีลาศจังหวะชะชะช่าเบื้องต้น เพื่อแสดงเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

ดนตรีและการนับจังหวะ

- ดนตรีของจังหวะชะชะช่าจะเป็น 5/5 มี 2 3 ชะชะช่า ต่อเนื่องกันไป

1. การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่าแบบเบสิควอล์คของผู้ชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	2
2	ถอยน้ำหนักรับตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
3	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
4	ถอยเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว	และ
5	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังครึ่งก้าว	1
6	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	2
7	ถอยน้ำหนักรับตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
8	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
9	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว	และ
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าครึ่งก้าว	1

การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่าแบบเบสิควอล์คของผู้หญิง

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรง	2
2	ถอยน้ำหนักรับตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
3	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
4	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว	และ
5	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าครึ่งก้าว	1
6	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ	2

7	ถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
8	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
9	ถอยเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว	และ
10	ถอยเท้าซ้ายออกข้างเอียงไปข้างหลังครึ่งก้าว	1

การจับคู่ของชาย-หญิงจับแบบประจันหน้า (Facing Position)

1. คู่หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 1 ช่วงลำตัว
2. ชายหงายมือทั้งสองด้านหน้า หญิงคว่ำมือวางข้างบน
3. ชายจับมือหญิงยกขึ้นเหนือเอวเล็กน้อย



2. การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่าแบบแอนเดอร์อาร์มเทิร์นของผู้ชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า	2
2	ถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
3	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
4	ถอยเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว	และ
5	ถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังครึ่งก้าว	1
6	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรงๆ	2
7	ถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
8	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
9	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว	และ
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าครึ่งก้าว	1

การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่าแบบแอนเดอร์อาร์มเทิร์นของผู้หญิง

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	ถอยเท้าขวาไปข้างหลังตรง	2
2	ถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าซ้าย	3
3	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
4	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว	และ
5	ก้าวเท้าขวาแยกออกข้างเอียงไปข้างหน้าครึ่งก้าว	1

6	ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตรง ๆ พร้อมกับกลับหลังหัน	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าขวา	3
8	กลับหลังหันถอยเท้าซ้ายแยกออกข้างเอียงไปข้างหลังพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย	4
9	ถอยเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว	และ
10	ถอยเท้าซ้ายออกข้างเอียงไปข้างหลังครึ่งก้าว	1

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

3.1 นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเต้นลีลาศจังหวะชะชะชะ

- 1.) นักเรียนจับคู่
- 2.) ครูเปิดเพลงให้นักเรียนเต้นตามจังหวะเพลง
- 3.) นักเรียนที่มีทักษะถูกต้องให้คำแนะนำเพื่อน
- 4.) ฝึกปฏิบัติครูคอยสังเกต แนะนำกลุ่มที่มีปัญหาหากพบนักเรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้รับแก้ไข

ทันที

5.) ฝึกซ้ำบ่อยๆ ครั้งเพื่อความเข้าใจและเกิดความชำนาญตามเวลาที่กำหนด

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ครูประเมินทักษะของนักเรียนโดยให้นักเรียนเต้นลีลาศจังหวะชะชะชะที่ครูได้สาธิตไปเบื้องต้น

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ชักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะชะ
- นัดหมายเรียนครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด
- เพลง

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเดินลีลาศจังหวะชะชะซ่า ปักได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเดินลีลาศจังหวะชะชะซ่า ได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเดินลีลาศจังหวะชะชะซ่า เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสนใจ / สนุกสนาน /	นิสัย	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การเต้นลีลาศ

เวลา 3 คาบ

เรื่อง การเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า (2)

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กววิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

สาระสำคัญ

กีฬาลีลาศเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ซึ่งในการแสดงท่าทางต่างๆ นั้นนอกจากจะเน้นความสวยงามแล้วยังเน้นการเคลื่อนไหวด้วยท่าพื้นฐานที่ถูกต้องและเคลื่อนไหวตรงตามจังหวะดนตรีอีกด้วย การที่เรียนรู้ท่าพื้นฐานและจังหวะของดนตรีในแต่ละเพลงจะทำให้เต้นได้อย่างถูกต้องและตรงตามจังหวะดนตรี ทำให้เกิดความปลอดภัยในการลีลาศ เกิดความสนุกสนาน และเกิดสุนทริยภาพในการลีลาศอีกด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่าได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่าได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)

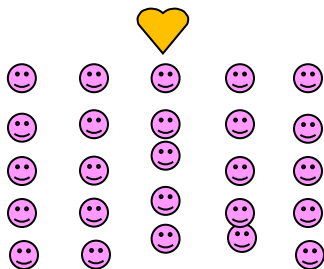
สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)
 - การเต้นลีลาศจังหวะชะชะช่า
2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)
 - ทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะช่า
3. เจตคติ (Attitude)
 - เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะช่า

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



- 1.2 ใช้ครายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

- 1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

- 2.1 นักเรียนและครูร่วมกันทบทวน การเต้นลีลาศจังหวะชะชะช่าที่สอนไปแล้วมีทักษะอะไรบ้าง
- 2.2 ครูอธิบายและสาธิตท่าทางการเต้นลีลาศจังหวะชะชะช่า เพื่อแสดงเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่าแบบโพลเดอร์ ทุ โพลเดอร์ของผู้ชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หันตัวไปทางขวาเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ย่อเข่าอยู่กับที่ พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวา	3
3	หันตัวมาทางซ้ายเพื่อให้หน้าตรงกับคู่เต้น แยกเท้าซ้ายมาวางข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	และ
5	แยกเท้าซ้ายมาวางด้านข้างเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1
6	หันตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
7	ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่ พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	3
8	หันตัวมาทางขวาเพื่อให้หน้าตรงกับคู่เต้น พร้อมกับแยกเท้าขวามาวางข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
9	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าซ้าย	และ
10	ก้าวเท้าขวาออกมาด้านข้าง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1

การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่าแบบโพลเดอร์ ทุ โพลเดอร์ของผู้หญิง

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หันตัวไปทางขวาเล็กน้อยพร้อมกับถอยเท้าขวาไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
2	ย่อเท้าซ้ายอยู่กับที่ พร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	3
3	หันตัวไปทางซ้ายเล็กน้อยเพื่อให้ตรงกับคู่เต้น แยกเท้าขวามาข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่าน้ำหนักตัวลงบนเท้าซ้าย	และ
5	แยกเท้าขวามาทางด้านข้างเท้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1
6	หันตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไปข้างหลังตรงๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
7	ย่อเท้าขวาอยู่กับที่ พร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวา	3
8	หันตัวมาทางขวาเพื่อให้หน้าตรงกับคู่เต้น พร้อมกับแยกเท้าซ้ายมาทางด้านข้างเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
9	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่าน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	และ
10	ก้าวเท้าซ้ายออกมาทางด้านข้าง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1

2. การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่าแบบแฮนด์ ทุ แฮนด์ของผู้ชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไปวางข้างหลังเท้าขวา ปล่อยมือซ้ายและใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้หญิง เมื่อจบทำนี้หญิง-ชายจะหันด้านข้างเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าขวา เริ่มหมุนตัวกลับมาทางขวา	3
3	หมุนตัวกลับมาทางขวา แยกเท้าซ้ายออกมาวางข้างๆพร้อมกับใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้หญิง น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวา	และ
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกมาข้างๆน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1
6	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับถอยเท้าขวาไปวางข้างหลังเท้าซ้าย ปล่อยมือขวาและใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้หญิงหันข้างเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าซ้าย เริ่มหมุนตัวกลับมาทางซ้าย	3
8	หมุนตัวกลับมาทางซ้าย แยกเท้าขวาออกไปข้างๆพร้อมกับใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้หญิง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
9	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	และ
10	ก้าวเท้าขวาแยกออกไปข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1

การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่าแบบแฮนด์ ทุ แฮนด์ของผู้หญิง

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับถอยเท้าขวาไปวางข้างหลังเท้าซ้าย ปล่อยมือขวาและใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้ชายหันข้างเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าซ้าย เริ่มหมุนตัวกลับมาทางซ้าย	3
3	หมุนตัวกลับมาทางซ้าย แยกเท้าขวาออกมาวางข้างๆพร้อมกับใช้มือ ขวาจับมือซ้ายของผู้หญิง น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา	4
4	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	และ
5	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกมาข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1
6	หมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับถอยเท้าซ้ายไปวางข้างหลังเท้าขวา ปล่อยมือซ้ายและใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้หญิงหันข้างเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าขวา เริ่มหมุนตัวกลับมาทางขวา	3
8	หมุนตัวกลับมาทางขวา แยกเท้าซ้ายออกไปข้างๆพร้อมกับใช้มือซ้าย จับมือขวาของผู้ชาย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	4
9	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่าน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	และ
10	ก้าวเท้าซ้ายแยกออกไปข้างๆ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1

3. การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่าแบบนิวยอร์กของผู้ชาย

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ขณะหมุนตัวปล่อยมือขวาและใช้มือซ้ายนำคู่หมุนไปพร้อมกัน โดยให้ด้านข้างของลำตัวหันเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
2	ถ่ายน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวาพร้อมกับวางเท้าขวาอยู่กับที่	3
3	หมุนตัวมาทางซ้าย พร้อมกับวางเท้าซ้ายแยกออกด้านข้างในท่าหันหน้าเข้าหากันเหมือนตอนเริ่มต้น โดยถ่ายน้ำหนักอยู่บนเท้าซ้าย	4
4	ก้าวเท้าขวาเข้ามาใกล้เท้าซ้ายครึ่งก้าว ถ่ายน้ำหนักตัวลงเท้าขวา	และ
5	แยกเท้าซ้ายออกไปข้างๆ พร้อมกับใช้มือขวาจับมือซ้ายของผู้หญิง	1
6	ฝ่ายชายปล่อยมือซ้ายและหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าขณะหมุนตัวให้ใช้มือขวานำคู่เดินหันไปด้วย โดยให้ด้านข้างของลำตัวหันเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	2
7	ถ่ายน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้ายและเตรียมหมุนกลับมาทางขวา	3
8	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าขวาวางด้านข้างหันหน้าเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	4
9	ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวาครึ่งก้าว ถ่ายน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	และ
10	แยกเท้าขวาวางข้างๆ หน้าจะตรงกับคู่ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1

การเดินลีลาศจังหวะชะชะซ่าแบบนิวยอร์กของผู้หญิง

ก้าวที่	การก้าวเท้า	จังหวะ
1	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ปล่อยมือซ้าย เมื่อจบทำนี้จะอยู่ในลักษณะหันข้างเข้ากัน น้ำหนักตัวจะอยู่บนเท้าขวา	2
2	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าซ้ายพร้อมกับวางเท้าซ้ายอยู่กับที่	3
3	หันตัวมาทางขวาพร้อมกับแยกเท้าขวามาข้างๆ หน้าจะตรงกับคู่เต้น	4
4	ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ถ่าน้ำหนักตัวมาที่เท้าซ้าย	และ
5	แยกเท้าขวาไปข้างๆ พร้อมกับยื่นมือซ้ายให้ฝ่ายชายจับ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา	1
6	หมุนตัวไปทางขวาพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ขณะหมุนตัว ปล่อยมือขวา เมื่อจบทำนี้จะอยู่ในลักษณะหันข้างเข้าหากัน น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	2
7	ถ่าน้ำหนักตัวกลับมายังเท้าขวา พร้อมกับวางเท้าขวาอยู่กับที่	3
8	หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับแยกเท้าซ้ายมาข้างๆ หน้าจะตรงกับคู่เต้น	4
9	ก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ถ่าน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา	และ
10	แยกเท้าซ้ายวางข้างๆ หน้าจะตรงกับคู่ น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย	1

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

3.1 นักเรียนฝึกปฏิบัติท่าทางการเดินลีลาศจังหวะชะชะซ่า

- 1.) นักเรียนจับคู่
- 2.) ครูเปิดเพลงให้นักเรียนเต้นตามจังหวะเพลง
- 3.) นักเรียนที่มีทักษะถูกต้องให้คำแนะนำเพื่อน
- 4.) ฝึกปฏิบัติครูคอยสังเกต แนะนำกลุ่มที่มีปัญหาหากพบนักเรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้รีบแก้ไข

ทันที

- 5.) ฝึกซ้ำบ่อยๆ ครั้งเพื่อความเข้าใจและเกิดความชำนาญตามเวลาที่กำหนด

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ครูประเมินทักษะของนักเรียนโดยให้นักเรียนเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่าที่ครูได้สาธิตไปเบื้องต้น

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ชักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า
- นัดหมายเรียนครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด
- เพลง

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า ปักได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า ได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสนใจ / สนุกสนาน /	นิสัย	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การเดินลีลาศ

เวลา 3 คาบ

เรื่อง การทดสอบการเดินลีลาศจังหวะชะชะซ่า

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ำเสมอ มี

วินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมใน

สุนทรีภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กววิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

สาระสำคัญ

การทดสอบการเดินลีลาศจังหวะชะชะซ่า เป็นการทดสอบเพื่อประเมินการเคลื่อนไหวร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะของผู้เรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเดินลีลาศจังหวะชะชะซ่าได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเดินลีลาศจังหวะชะชะซ่าได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเดินลีลาศจังหวะชะชะซ่า เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)

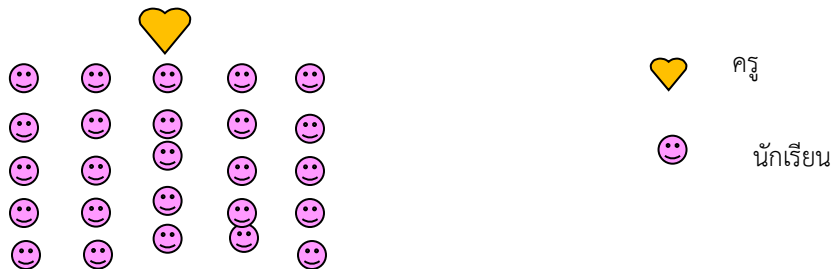
สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)
 - การทดสอบต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า
2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)
 - ทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า
3. เจตคติ (Attitude)
 - เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



- 1.2 เช็ครายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

- 1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

- นักเรียนฟังครูอธิบายการทดสอบ ดังต่อไปนี้

2.1 การให้คะแนน

- การทดสอบที่จำนวน 1 ทักษะ คือ การทดสอบต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า
- ให้คะแนน 10 คะแนน
- นักเรียนที่ทดสอบทักษะได้ 8 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์ประเมินร้อยละ 80%

2.2 วิธีการปฏิบัติ

- นักเรียนจับคู่ทดสอบด้วยตนเอง
- นักเรียนจับฉลากท่าทางที่ครูกำหนดให้
- เริ่มทำการทดสอบเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า
- ใช้เวลาในการทดสอบจำนวนคู่ละ 1 เพลง
- ครูประเมินทักษะทักษะตามเกณฑ์การประเมินทักษะ

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที)

- นักเรียนทบทวนการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ทดสอบเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ชักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า
- นัดหมายเรียนครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด
- เพลง

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่าได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่าได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่า

เลขที่	ชื่อ – สกุล	10 คะแนน	สรุปผลการประเมิน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

10 คะแนน - ดีมาก
8 – 9 คะแนน - ดี
ต่ำกว่า 7 คะแนน - ปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเดินลีลาศจังหวะเดินลีลาศจังหวะชะชะซ่า

เนื้อหากิจกรรม หรือเป้าหมาย	ค่าคะแนน 6	ค่าคะแนน 7	ค่าคะแนน 8	ค่าคะแนน 9	ค่าคะแนน 10
1.การนับเข้าจังหวะ ดนตรี	นับจังหวะได้	นับจังหวะได้ เข้าดนตรี มี ผิดบ้าง	นับจังหวะได้ เข้าดนตรีได้ มี ผิดบ้าง แต่ ชัดเจน	นับจังหวะได้ เข้า ดนตรี ถูกต้อง ชัดเจน ไม่มีอารมณ์ สุนทรีย์ภาพ ใน เพลง	นับจังหวะได้ เข้า ดนตรีถูกต้อง ชัดเจน มีอารมณ์ สุนทรีย์ภาพ ในเพลง
2.Basic movements	เต้นได้บ้าง ไม่ได้บ้าง 3 จังหวะ	เต้นได้ ไม่ลง จังหวะ 4 จังหวะ	เต้นได้ ลง จังหวะ ไม่ ต่อเนื่องตลอด 5 จังหวะ	เต้นได้ ลงจังหวะ ต่อเนื่องตลอด 6 จังหวะ	เต้นได้ ลงจังหวะ ถูกต้อง ต่อเนื่อง ตลอด สวยงาม 7 จังหวะ

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ/ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ทำตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสนใจ / สนุกสนาน/	นิสัย	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การเดินอย่างสร้างสรรค์

เวลา 3 คาบ

เรื่อง การทดสอบการเดินอย่างสร้างสรรค์

เวลา 1 คาบ

ชื่อผู้สอน นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่าง สม่ำเสมอ มี

วินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมใน

สุนทรีภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กุลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬา กับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

สาระสำคัญ

การทดสอบการเดินอย่างสร้างสรรค์ เป็นการทดสอบเพื่อประเมินการเคลื่อนไหวร่างกายและจิตใจมี ปฏิบัติตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะของผู้เรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเดินอย่างสร้างสรรค์ได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเดินอย่างสร้างสรรค์ได้ (P)
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเดินอย่างสร้างสรรค์ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้า จังหวะ (A)

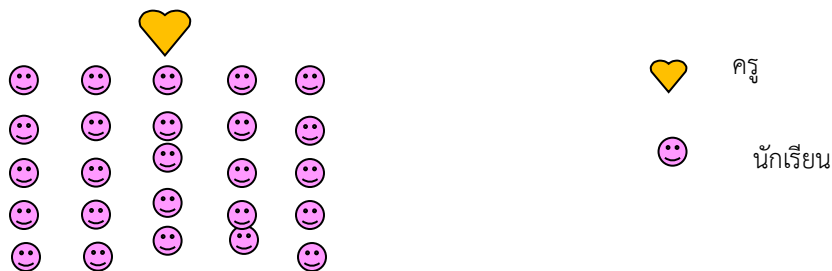
สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ (Knowledge)
 - การทดสอบต้นอย่างสร้างสรรค์
2. กระบวนการปฏิบัติ (Process)
 - ทักษะการต้นอย่างสร้างสรรค์
3. เจตคติ (Attitude)
 - เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะการต้นอย่างสร้างสรรค์

กระบวนการเรียนรู้

1. ขั้นนำ (5 นาที)

- 1.1 นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว



- 1.2 ใช้รายชื่อนักเรียนที่ ขาด ลา ป่วย และตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียน

- 1.3 นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- 1) วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 2 รอบ
- 2) บริหาร คอ ข้อมือ ข้อเท้า เข่า
- 3) บริหารไหล่และแขน
- 4) บริหารเอว

2. ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

- นักเรียนฟังครูอธิบายการทดสอบ ดังต่อไปนี้

2.1 การให้คะแนน

- การทดสอบที่จำนวน 1 ทักษะ คือ การทดสอบต้นอย่างสร้างสรรค์
- ให้คะแนน 10 คะแนน
- นักเรียนที่ทดสอบทักษะได้ 8 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์ประเมินร้อยละ 80%

2.2 วิธีการปฏิบัติ

- นักเรียนจับกลุ่มทดสอบด้วยตนเอง
- เริ่มทำการทดสอบต้นอย่างสร้างสรรค์
- ใช้เวลาในการทดสอบจำนวนกลุ่มละ 1 เพลง
- ครูประเมินทักษะทักษะตามเกณฑ์การประเมินทักษะ

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที)

- นักเรียนซ้อมการเต้นอย่างสร้างสรรค์

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

- ทดสอบต้นอย่างสร้างสรรค์

5. ขั้นสรุป (5 นาที)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุป อภิปราย ซักถามปัญหา ข้อบกพร่อง ถึงทักษะการต้นอย่างสร้างสรรค์
- นัดหมายเรียนครั้งต่อไป ให้นักเรียนตรวจเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย
- นักเรียนเลิกแถว

สื่อ อุปกรณ์ วัสดุการเรียนการสอน

- ลำโพง
- นกหวีด
- เพลง

การวัดและประเมินผล

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการเต้นอย่างสร้างสรรค์ได้ (K)	- การตอบคำถามในชั้นเรียน	- แบบประเมินการตอบคำถาม	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นอย่างสร้างสรรค์ได้ (P)	- สังเกตการปฏิบัติ	- แบบประเมินการสังเกต	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเต้นอย่างสร้างสรรค์ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมเข้าจังหวะ (A)	- สังเกตการแสดงความคิดเห็น - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	ได้ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

การดำเนินงานสร้างสรรค์

เลขที่	ชื่อ - สกุล	10 คะแนน	สรุปผลการประเมิน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

10 คะแนน - ดีมาก
8 - 9 คะแนน - ดี
ต่ำกว่า 7 คะแนน - ปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเดินลีลาศจังหวะเดินอย่างสร้างสรรค์

เนื้อหากิจกรรม หรือเป้าหมาย	ค่าคะแนน 6	ค่าคะแนน 7	ค่าคะแนน 8	ค่าคะแนน 9	ค่าคะแนน 10
1.การนับเข้าจังหวะ ดนตรี	นับจังหวะได้	นับจังหวะได้ เข้าดนตรี มี ผิดพลาด	นับจังหวะได้ เข้าดนตรีได้ มี ผิดพลาด แต่ ชัดเจน	นับจังหวะได้ เข้า ดนตรี ถูกต้อง ชัดเจน ไม่มีอารมณ์ สุนทรีภาพ ใน เพลง	นับจังหวะได้ เข้า ดนตรีถูกต้อง ชัดเจน มีอารมณ์ สุนทรีภาพ ในเพลง
2.Basic movements	เต้นได้บ้าง ไม่ได้บ้าง 3 จังหวะ	เต้นได้ ไม่ลง จังหวะ 4 จังหวะ	เต้นได้ ลง จังหวะ ไม่ ต่อเนื่องตลอด 5 จังหวะ	เต้นได้ ลงจังหวะ ต่อเนื่องตลอด 6 จังหวะ	เต้นได้ ลงจังหวะ ถูกต้อง ต่อเนื่อง ตลอด สวยงาม 7 จังหวะ

แบบประเมินการตอบคำถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นมาก

ระดับ 2 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง แสดงพฤติกรรมให้เห็นน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สนใจและ ตั้งใจฟัง คำถาม			ตอบคำถาม ได้ตรง ประเด็น			ตอบคำถาม อย่าง สม่ำเสมอ			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบประเมินการสังเกต

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับดีมาก
 ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง
 ระดับ 1 หมายถึง ปฏิบัติได้ในระดับน้อย

ลำดับ ที่	พฤติกรรม/ ระดับคะแนน	สามารถฟัง และรู้จัก สัญญาณที่ กำหนดได้			ปฏิบัติ ทำทางอย่าง ถูกต้องและ สวยงาม			ให้ความ ร่วมมือทำ กิจกรรมเป็น อย่างดี			รวม คะแนน	การ ประเมินผล		หมายเหตุ
	ชื่อ-สกุล	3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนตั้งแต่ 4 – 9 ผ่าน

8 - 9 = ดีมาก

6 - 7 = ดี

4 - 5 = พอใช้

ลงชื่อ.....ผู้สอน

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (1,2,3) ลงในช่องว่างให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำ/ตาม	ความซื่อสัตย์	ความมีน้ำใจ	ความสนใจ / สนุกสนาน /	สุขนิสัย	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
												เกณฑ์คะแนน การประเมิน 3 = ดี 2 = ปานกลาง 1 = ปรับปรุง -----

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

วันที่..... /..... /.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21 - 30	ดีมาก
11 - 20	พอใช้
ต่ำกว่า 10	ปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวธิดารัตน์ สลัดทุกข์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

