แผนการจัดการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา พ21101 พลศึกษา (เทเบิลเทนนิส) **หน่วยการเรียนรู้ที่ 1**
เรื่อง ประวัติและประโยชน์ของกีฬาเทเบิลเทนนิส **จำนวนคาบ 1 คาบ (50 นาที)**
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 **ภาคเรียนที่ 1/2569**
ผู้สอน นายนิพนธ์ บัวชม **โรงเรียนทุ่งศรีอุดม**

.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุทรียภาพของกีฬา
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม.1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

พ 3.2 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

1. สาระการเรียนรู้

1. ประวัติกีฬาเทเบิลเทนนิส
2. ประโยชน์ของกีฬาเทเบิลเทนนิส

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เข้าใจประวัติกีฬาเทเบิลเทนนิส
2. เข้าใจประโยชน์ของกีฬาเทเบิลเทนนิส
3. เข้าใจทักษะพื้นฐานที่นำไปพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

3. จุประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจการเสริมสร้างร่างกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส
2. มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม เล่นกีฬา
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานและพัฒนากีฬาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
4. รักการออกกำลังการ การเล่นเกม และการเล่นกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิติ

5. คุณลักษณอันพึ่งประสงค์

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุงมั่นในการทำงาน

7. รักความเป็นไทย

8. มีจิตสาธารณะ

6. กิจกรรมการเรียนการสอน

1.ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนและขั้นเตรียม

1.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประวัติกีฬาเทเบิลเทนนิสในต่างประเทศ

1.2 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิสในประเทศไทย

1.3 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับกับประโยชน์ของกีฬาเทเบิลเทนนิส

1.4 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์

1.5 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านสังคม

1.6 นักเรียนจดบันทึก

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 ครูอธิบายเกี่ยวกับประวัติกีฬาเทเบิลเทนนิสในต่างประเทศ

2.2 ครูอธิบายเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิสในประเทศไทย

2.3 ครูอธิบายประโยชน์ทางด้านร่างกาย

2.4 ครูอธิบายประโยชน์ด้านจิตใจและอารมณ์

2.5 ครูอธิบายประโยชน์ทางด้านสังคม

3.ขั้นปฏิบัติ

1.ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่างๆ

2.ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

3.ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ในการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

4.ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย

5.ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม

6.นักเรียนจดบันทึก

4.ขั้นนำไปใช้

1.ครูแบ่งกลุ่มให้ไปศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

2.ครูแบ่งกลุ่มให้ไปศึกษาเกี่ยวกับการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

3.ครูแบ่งกลุ่มให้ไปศึกษาเกี่ยวกับการเสริมความแข็งแรงของร่างกาย

4.ครูอธิบายประโยชน์ด้านจิตใจและอารมณ์

4.ครูอธิบายประโยชน์ทางด้านสังคม

5.ขั้นสรุป และการประยุกต์

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประวัติกีฬาเทเบิลเทนนิส

5.2 ครูให้คำแนะนำในการศึกษาค้นคว้าในอินเตอร์เน็ต

5.3 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย ให้ดูแลความสะอาดของร่างกายก่อนเข้าห้องเรียน หรือก่อนรับประทานอาหาร

5.4 ครูนัดหมายนักเรียนในคาบต่อไป และนัดทดสอบข้อสอบปรนัย 30 ข้อเกี่ยวกับหัวข้อที่ได้เรียนไป

7.สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนวิชาเทเบิลเทนนิส
2. ลูกปิงปอง
3. ไม้ตีลูกปิงปอง
4. สนามและโต๊ะปิงปอง
5. นกหวีด
6. ตาข่าย
7. เสาตาข่าย
8. ใบงาน

8.การวัดผลและการประเมินผล

1. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
2. แบบประเมินเจตคติรายคาบ
3. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
4. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
5. แบบสังเกตการปฏิบัติ

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นายนิพนธ์ บัวชม)

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

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย
หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
(นายนิพนธ์ บัวชม)
...../...../.....

หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวกุหลาบทิพย์ สืบสา)
...../...../.....

ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....
(นายพิทักษ์ แผงอ่อน)
ผู้อำนวยการโรงเรียนทุ่งศรีอุดม
...../...../.....

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เลขที่	ชื่อ - สกุล	มีวินัย			ใฝ่เรียนรู้			มุ่งมั่นในการทำงาน			มีจิตสาธารณะ		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

ดีมาก 3 คะแนน
ดี 2 คะแนน
พอใช้ 1 คะแนน

ลงชื่อ……..……ผู้ประเมิน
(……..…)
……../……../……

แบบประเมินเจตคติรายคาบ

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ความรับผิดชอบและการตรงต่อเวลา			การมีระเบียบวินัยและการแต่งกาย			ความมั่นใจ			ความสามัคคี และการเป็นผู้นำ-ผู้ตาม		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

ดีมาก = 3 คะแนน
ดี = 2 คะแนน
พอใช้ = 1 คะแนน

ลงชื่อ……..……ผู้ประเมิน
(……..…)
……../……../……

แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ความสามารถในการสื่อสาร			ความสามารถในการคิด			ความสามารถในการแก้ปัญหา			ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

ดีมาก 3 คะแนน
ดี 2 คะแนน
พอใช้ 1 คะแนน

ลงชื่อ……..……ผู้ประเมิน
(……..…)
…../……../……

แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ความรับผิดชอบและการตรงต่อเวลา			การมีระเบียบวินัยและการแต่งกาย			ความมั่นใจ			ความสามัคคี และการเป็นผู้นำ-ผู้ตาม		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

ดีมาก 3 คะแนน
ดี 2 คะแนน
พอใช้ 1 คะแนน

ลงชื่อ……..……ผู้ประเมิน
(……..…)
……../……../……

แบบสังเกตการปฏิบัติ

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ความตั้งใจปฏิบัติ			ปฏิบัติได้ถูกต้อง			ความปลอดภัย			ความพร้อมเพียง		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

ดีมาก = 3 คะแนน
ดี = 2 คะแนน
พอใช้ = 1 คะแนน

ลงชื่อ……..……ผู้ประเมิน
(……..…)
……../……../……