แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา พ21102 พลศึกษา (เทเบิลเทนนิส) **หน่วยการเรียนรู้ที่ 2**

เรื่อง การเสริสร้างร่างกายในการเล่นเทเบิลเทนนิส **จำนวนคาบ 1 คาบ (50 นาที)**

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 **ภาคเรียนที่ 1/2569**

ผู้สอน นายนิพนธ์ บัวชม **โรงเรียนทุ่งศรีอุดม**

.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

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.3.2 ม.1/2 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดความสนใจอย่าง เหมาะสมพร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น

1.สาระการเรียนรู้

1. การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่างๆ
2. การเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

2.ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เข้าใจความสำคัญของการเสริมสร้างร่างกายในการเล่นเทเบิลเทนนิส
2. ทำท่าบริหารร่างกายได้ทุกส่วน

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. การบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่างๆ
2. การเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

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.ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน และขั้นเตรียม

1.1 ครูสนทนากับนักเรียนในท่าบริหารร่างกายเพื่ออบอุ่นร่างกาย

1.2 ครูสนทนากับนักเรียนในการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ

1.3 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเลื่อนไหวของมือและเท้าในลักษณะต่างๆ

1.4 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

1.5 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

21. ครูตรวจสอบการแต่งกายตรวจเช็คชื่อ และสอบถามอาการเจ็บป่วยของนักเรียน

2.2 นักเรียนอบอุ่นร่างกายยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายและให้วิ่งรอบสนามบาสเกตบอลสองรอบ

2.3 ครูสอบถามความรู้นักเรียนเกี่ยวกับการบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่างๆ

2.4 เมื่อนักเรียนตอบคำถามครูอธิบายท่าบริหารร่างกายและการทรงตัว พร้อมกับสาธิต ท่าบริหารร่างกายให้สมบูรณ์

3.ขั้นปฏิบัติ

3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน มีอยู่ 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มห่างกันสองช่วงแขนอยู่ในท่าเตรียมพร้อมในการบริหารร่างกาย

3.2 นักเรียนทุกคนอยู่ในท่าเตรียม บริหารคอ ยืนเท้าชิด มือเท้าสะเอว การปฏิบัติ ก้มศีรษะไปข้างหน้าและเงยศีรษะไปด้านหลัง และเอียงศีรษะไปข้างซ้ายและข้างขวาปฏิบัติด้านละ 20 ครั้ง

3.3 นักเรียนทุกคนอยู่ในท่าเตรียม หมุนไหล่ ยืนแยกเท้าเท่ากันช่วงไหล่มือทั้ง 2 ข้างจับที่หัวไหล่ การปฏิบัติหมุนไหล่เป็นวงกลมไปด้านหน้าและด้านหลัง ปฏิบัติสลับกันไปด้านละ 20 ครั้ง

3.4 นักเรียนทุกคนอยู่ในท่าเตรียม หมุนข้อมือ ข้อเท้า ยืนแยกเท้าเท่ากันในช่วงไหล่ยกมือขึ้นอยู่ข้างลำตัว การปฏิบัติ สะบัดข้อมือทั้ง 2 ข้างพร้อมกันหมุนข้อเท้าขวาแล้วเปลี่ยนมาหมุนข้อเท้าซ้ายปฏิบัติสลับกันไปข้างละ 30 ครั้ง

3.5 นักเรียนทุกคนอยู่ในท่าเตรียม หมุนแขน ยืนแยกเท้ากับช่วงไหล่กางแขนออกข้างลำตัวแขนตึงขนานกับพื้น การปฏิบัติ หมุนแขนเป็นวงกลมไปด้านหน้าแล้วเปลี่ยนแขหมุนมาด้านหลัง ปฏิบัติด้านละ 20 ครั้ง

3.6 นักเรียนทุกคนอยู่ในท่าเตรียม เหวี่ยงแขนหน้า-หลัง ยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่กางแขนไปข้างหน้าและข้างหลังแขนตึงขนานกับพื้น การปฏิบัติ เหวี่ยงแขนขวาไปด้านหน้าขณะเดียวกันก็เหวี่ยงแขนซ้ายไปด้านหลัง เหวี่ยงแขนสลับกันไปด้านละ 30 ครั้ง

3.7 นักเรียนทุกคนอยู่ในท่าเตรียม กางแขนบิดลำตัว ยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่กางแขนออกข้างลำตัวแขนตึงขนานกับพื้น การปฏิบัติ เหวี่ยงแขนไปด้านขวาพร้อมกับบิดลำตังให้มากที่สุด แล้วเปลี่ยนแขนเหวี่ยงไปทางด้านซ้ายพร้อมกับบิดลำตัวให้มากที่สุดเหวี่ยงแขนปฏิบัติสลับกันไปด้านละ 30 ครั้ง

3.8 นักเรียนทุกคนอยู่ในท่าเตรียม ยกแขนยันข้อศอก ยืนตรงแขนแนบลำตัว การปฏิบัติ งอศอกและยกศอกขึ้นขนานกับพื้น แล้วดึงข้อศอกไปข้างหลังพร้อมกับยืดอก ปฏิบัติ 30 ครั้ง

3.9 นักเรียนทุกคนอยู่ในท่าเตรียม เหวี่ยงแขนยืดหน้าอก ยืนแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่กางแขนออกข้างลำตัวแขนตึงขนานกับพื้น การปฏิบัติ เหวี่ยงแขนทั้งสองพร้อมกันไปด้านขวาพร้อมกับบิดลำตัวตามแขนที่เหวี่ยงแล้วยืดอกแหงนหน้ามองไปตามปลายมือให้มากที่สุดแล้วเปลี่ยนมาเหวี่ยงแขนไปด้านซ้ายให้ทำเหมือนกับทางด้านขวา ปฏิบัติสลับกันไปด้านละ 20 ครั้ง

3.10 นักเรียนทุกคนอยู่ในท่าเตรียม กระโดดตบ ยืนตัวตรงเท้าชิดแขนแนบลำตัว การปฏิบัติ กระโดดแยกเท้าพร้อมกับยกแขนทั้งสองตบเหนือศีรษะกระโดดเท้าชิด หุบแขนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ปฏิบัติ 30 ครั้ง

3.11 นักเรียนทุกคนอยู่ในท่าเตรียม นั่งก้มแตะปลายเท้าซ้าย-ขวา นั่งเท้าเหยียดตรงไปข้างหน้า กางแขนคว่ำมือ การปฏิบัติ ก้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหวี่ยงแขนขวาให้มือขวาแตะปลายท้าซ้าย และเปลี่ยนมาเหวี่ยงแขนซ้าย ปฏิบัติสลับด้านละ 20 ครั้ง

3.12 นักเรียนทุกคนอยู่ในท่าเตรียม เหยียดต้นขาด้านในซ้าย-ขวา นั่งแยกเท้า ย่อเข่า การปฏิบัติ ทิ้งลำตัวและน้ำหนักไปทางเท้าซ้ายและเท้าขวาสลับกัน โดยเข่าด้านที่ทิ้งน้ำหนักตัวจะงอและเข่าอีกข้างหนึ่งจะเหยียดตึง การปฏิบัติ ด้านละ 20 ครั้ง

4.ขั้นนำไปใช้

4.1 การเสริมสร้างร่างกายเพื่อการเล่นต้องปฏิบัติสม่ำเสมอจนร่างกายจะสามารถปรับตัวเอง รับกิจกรรมการออกกำลังกายหนักๆ ได้

4.2 เมื่อสมรรถภาพร่างกายพร้อมจะพัฒนาแล้ว ช่วงต่อไปก็คือการเพิ่มความหนักให้กับกิจกรร

4.3 การเพิ่มปริมาณของการออกกำลังกาย

4.4 การเพิ่มช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

4.5 การเพิ่มความถี่ในการออกกำลัง

4.6 ผู้เล่นกีฬาเพื่อเตรียมตัวเข้าร่วมแข่งขันต้องมีการวางแผนฝึกการออกกำลังกายเพื่อเข้าแข่งขัน มีการเตรียมร่างกาย จิตใจ อุประกรณ์ในการฝึกซ้อม

5.ขั้นสรุปและการประยุกต์

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่างๆ

5.2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปท่าบริหารร่างกายได้ครบทุกสวน

5.3 ครูให้นักเรียนศึกษาหาความรู้จากอินเทอร์เน็ต

5.4 ครูนัดหมายนักเรียนในคาบต่อไป

5.3 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย ให้ดูแลความสะอาดของร่างกายก่อนเข้าห้องเรียนหรือก่อนรับประทานอาหาร

7.สื่อการเรียนการสอน

1.หนังสือเรียนวิชาเทเบิลเทนนิส

2.ลูกปิงปอง

3.ไม้ตีลูกปิงปอง

4.สนามและโต๊ะปิงปอง

5.นกหวีด

6.ตาข่าย

7.เสาตาข่าย

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
(……..…)
……../……../…….

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
(……..…)
……../……../……