**แผนการจัดการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**รายวิชา พ21102 พลศึกษา (เทเบิลเทนนิส)** **หน่วยการเรียนรู้ที่ 4**

**เรื่อง การตีลูก** **จำนวนคาบ 2 คาบ (100 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.1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละหนึ่งชนิด

พ 3.2 ม.1/3 ปฏิบัติทักษะ กฎ กติกาและข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพทางกีฬา

**1.สาระการเรียนรู้**

1. การตีลูกหน้ามือและหลังมือด้วยการจับไม้แบบจับมือ
2. การตีลูกหน้ามือและหลังมือด้วยการจับไม้แบบจับปากกา

**2.ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

1. เข้าใจวิธีตีลูกหน้ามือและหลังมือด้วยการจับไม้แบบจับมือ
2. เข้าใจวิธีตีลูกหน้ามือและหลังมือด้วยการจับไม้แบบปากกา

**3.จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. ปฏิบัติทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือแบบจับไม้แบบจับมือ
2. ปฏิบัติทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือแบบจับไม้แบบปากกา
3. ปฏิบัติทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือได้ถูกต้อง

**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 ครูสนทนากับนักเรียนในการตีลูกหน้ามือและหลังมือด้วยการจับไม้แบบจับมือ

1.2 ครูสนทนากับนักเรียนการตีลูกหน้ามือและหลังมือด้วยการจับไม้แบบจับปากกา

1.3 ครูสนทนากับนักเรียนในการเคลื่อนไหวของมือและเท้าในลักษณะต่างๆ

1.4 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย

1.5 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม

**2.ขั้นอธิบายและสาธิต**

2.1 ครูตรวจการแต่งกายเช็คชื่อและสอบถามอาการเจ็บป่วยของนักเรียน

2.2 นักเรียนอบอุ่นร่างกายยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายและวิ่งรอบสนามบาสสองรอบ

2.3 ครูอธิบายทักษะการจับไม้หน้ามือและหลังมือ

2.4 ครูอธิบายท่าเตรียมพร้อมในการจับไม้หน้ามือและหลังมือ พร้อมกับสาธิตท่าประกอบและในท่าเตรียมพร้อมในการจับไม้

2.6 ครูอธิบายและสาธิตท่าเตรียมพร้อม และการจับไม้ที่ถูกต้อง และการจับไม้ให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง

**3.ขั้นปฏิบัติ**

2.5 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน มีอยู่ 4 กลุ่ม แต่ละ กลุ่มห่างกัน 2 ช่วงแขน

3.1 นักเรียนปฏิบัติท่าเตรียม การทรงตัว และการจับไม้ในการเหวี่ยงไม้เบาๆ พร้อมเคลื่อนไหวเล็กน้อย เพื่อความมั่นใจในการจับไม้ตามคำสั่งของครูโดยฝึกปฏิบัติทักษะพร้อมกันทุกคนที่อยู่ในแถว

3.2 นักเรียนปฏิบัติการเหวี่ยงแขนหน้ามือและหลังมือให้คล่องแคล่วพร้อมกับการเคลื่อนไหว ทำตามคำสั่งของครูโดยปฏิบัติพร้อมกันทุกคน

3.3 ให้นักเรียนแต่ละแถวยืนด้านหัวโต๊ะเพื่อปฏิบัติทักษะการเหวี่ยงแขนตีลูกหน้ามือและหลังมือทีละ 1 คน โดยหมุนเวียนกันจนครบทุกคน โดยครูสังเกตการณ์ปฏิบัติทักษะของนักเรียน และครูคอยแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องในการปฏิบัติทักษะเหวี่ยงแขนตีลูกหน้ามือและหลังมือ นักเรียนบางคนยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ครูคอยให้คำแนะนำเป็นรายบุคล

**4.ขั้นนำไปใช้**

4.1 ครูให้สัญญาณเรียกนักเรียนมาเข้าแถวรวมกันเพื่อรับฟัง สรุปผลการปฏิบัติทักษะที่นักเรียนต้องแก้ไขและครูสาธิตการเหวี่ยงแขนและการตีลูกหน้ามือและหลังมือให้นักเรียนทำความเข้าใจอีกครั้ง

4.2 ครูให้นักเรียนไปยืนเข้าแถวด้านหัวโต๊ะทั้งสองด้านโดยให้ครูสังเกตการปฏิบัติทักษะของนักเรียน โดยให้ฝึกซ้อมประมาณ 15 นาที่

4.3 ครูให้นักเรียนปฏิบัติการตีลูกหน้ามือและหลังมือ ที่ละกลุ่มครูสังเกตการปฏิบัติครูคอยให้คำแนะนำนักเรียนต่อไป

**5.ขั้นสรุป และการประยุกต์**

5.1 ครูนักเรียนสรุปเทคนิคการปฏิบัติการเหวี่ยงแขนในการตีลูกหน้ามือและหลังมือ

5.2 ครูให้คำแนะนำในการฝึกซ้อมตลอดถ้ามีเวลาว่าง

5.3 ครูให้นักเรียนศึกษาหาความรู้จากอินเทอร์เน็ต

5.4 ครูนัดหมายนักเรียนในคาบต่อไป

5.5 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติหลังการออกกำลังกายให้ดูแลความสะอาดของร่างกายก่อนเข้าห้องเรียนหรือก่อนรับประทานอาหาร

**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
(……..…)
……../……../……