แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา พ21102 พลศึกษา (เทเบิลเทนนิส) **หน่วยการเรียนรู้ที่ 7**

เรื่อง การตีลูกหยอด **จำนวนคาบ 2 คาบ (100 นาที)**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 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 3.2 ม.1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น

1.สาระการเรียนรู้

1. การตีลูกหยอดด้านหน้ามือ
2. การตีลูกหยอดด้านหลังมือ

2.ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เข้าใจทักษะการตีลูกหยอดด้านหน้ามือ
2. เข้าใจทักษะการตีลูกหยอดด้านหลังมือ

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ปฏิบัติทักษะการตีลูกหยอดด้านหน้ามือแบบจับมือ
2. ปฏิบัติทักษะการตีลูกหยอดด้านหน้ามือและด้านหลังมือแบบจับปากกา

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. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

6.กิจกรรมการเรียนการสอน

1.ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ครูสนทนากับนักเรียนวิธีตีลูกหยอดด้านหน้ามือและด้านหลังมือแบบจับมือ

1.2 ครูสนทนากับนักเรียนวิธีตีลูกหยอดด้านหน้ามือและด้านหลังมือแบบจับปากกา

1.3 ครูสนทนากับนักเรียนการเคลื่อนไหวของมือและเท้าในลักษณะต่างๆ

1.4 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางร่างกาย

1.5 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้าน จิตใจ อารมณ์ และสังคม

1.6 ครูแจ้งคะแนนเก็บตามตัวชี้วัด

2.**ขั้นอธิบายและสาธิต**

2.1 ครูตรวจสอบการแต่งกายตรวจเช็คชื่อ และสอบถามอาการเจ็บป่วยของนักเรียน

2.2 นักเรียนอบอุ่นร่างกายยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายอยู่ 6 ท่า (บริหารคอ) (หมุนไหล่) (หมุนข้อมือข้อเท้า) (หมุนแขน) (เหวี่ยงแขนหน้าหลัง) (กางแขนบิดลำตัว)

2.3 ครูอธิบายและสาธิตการจับไม้ด้านหน้ามือและด้านหลังมือในท่าเตรียมพร้อมในการตีลูกหยอด

2.4 ครูอธิบายและสาธิตท่าเตรียมพร้อม และการตบลูกที่ถูกต้อง และการจับไม้ให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง

3.ขั้นปฏิบัติ

3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นกลุ่มๆละ 5-6 คน มีอยู่ 4 แต่ละแถวห่างกัน 2 ช่วงแขน

3.2 ครูอธิบายและสาธิตท่าเตรียมพร้อม และการตีลูกหยอดที่ถูกต้อง และการจับไม้ให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง

3.3 นักเรียนทำความเข้าใจ และทดลองปฏิบัติท่าเตรียม การทรงตัว และการจับไม้ในการเหวี่ยงไม้ตบเบาๆ พร้อมเคลื่อนไหวเล็กน้อย เพื่อทดสอบความมั่นใจในการจับไม้ ตามคำสั่งของครู โดยฝึกปฏิบัติทักษะพร้อมกันทุกคนที่อยู่ในแถว

3.4 นักเรียนทดลองปฏิบัติการเหวี่ยงไม้หน้ามือและหลังมือให้คล่องแคล่วพร้อมกับการเคลื่อนไหว ทำตามคำสั่งของครู โดยปฏิบัติพร้อมกันทุกคน

3.5 ให้นักเรียนแต่ละแถวยืนด้านหัวโต๊ะเพื่อปฏิบัติทักษะการเหวี่ยงแขนตีลูกหยอดหน้ามือและหลังมือทีละ 1 คน โดยหมุนเวียนกันจนครบทุกคน โดยครูสังเกตการณ์ปฏิบัติทักษะของนักเรียน และครูคอยแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องในการปฏิบัติทักษะเหวี่ยงแขนตีลูกหน้ามือและหลังมือ ที่นักเรียนบางคน ยังทำปฏิบัติไม่ถูกต้องเป็นรายบุคล

4.ขั้นนำไปใช้

4.1 ครูให้สัญญาณเรียกนักเรียนมาเข้าแถวรวมกันเพื่อรับฟัง สรุปผลที่นักเรียนต้องแก้ไขการตีลูกหยอดด้านหน้ามือและการตีลูกหยอดด้านหลังมือ

4.2 ครูให้นักเรียนไปยืนเข้าแถวด้านหัวโต๊ะทั้งสองด้านโดยให้ครูสังเกตการปฏิบัติทักษะของนักเรียน โดยให้ฝึกซ้อมประมาณ 15 นาที่

4.3 ครูให้นักเรียนตีลูกหยอดด้านหน้ามือและตีลูกหยอดด้านหลังมือทีละคน ครูสังเกตการปฏิบัติคอยให้คำแนะนำนักเรียนในข้อผิดพลาดและแก้ไขต่อไป

5.ขั้นสรุปและการประยุกต์

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงเทคนิคการปฏิบัติการเหวี่ยงแขนในการตีลูกหยอดด้านหน้ามือและตีลูกหยอดด้านหลังมือ

5.2 ครูให้คำแนะนำในการฝึกซ้อมตลอดถ้ามีเวลาว่าง

5.3 ครูให้นักเรียนศึกษาหาความรู้จากอินเทอร์เน็ต

5.4 ครูนัดหมายนักเรียนเกี่ยวกับการเรียนในครั้งต่อไป ให้นักเรียนทดสอบปฏิบัติการ การเหวี่ยงแขนตีลูกหยอดหน้ามือและหลังมือ

5.5 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติหลังการออกกำลังกายให้ดูแลความสะอาดร่างกายก่อนเข้าห้องเรียนหรือก่อนรับประทานอาหาร

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			ความซื่อสัตย์			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
(……..…)
……../……../……