แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา พ21102 พลศึกษา (เทเบิลเทนนิส) **หน่วยการเรียนรู้ที่ 10**

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

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 **ภาคเรียนที่ 1/2569**

ผู้สอน นายนิพนธ์ บัวชม **โรงเรียนทุ่งศรีอุดม**

.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุทรียภาพของกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.1/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นเป็นระบบ

พ3.2 ม.1/5 ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน

1.สาระการเรียนรู้

1. กลยุทธ์ในการเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน

2.ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เข้าใจกลยุทธ์ในการเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน
2. มีความชำนาญในการตีลูกประเภทเดียว
3. มีความชำนาญในการตีลูกประเภทคู่

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ปฏิบัติทักษะการตีลูกเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยว
2. มีความชำนาญในการตีลูกและเกมแข่งขันประเภทเดี่ยวและประเภทคู่
3. มีทักษะลงแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างมีประสิทธิภาพ

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

11 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับส่วนประกอบของอุปกรณ์การแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส

1.2 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการฝึกเกมการเล่นประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ได้ถูกต้อง

1.3 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการตีลูกและการเล่นประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ได้

1.4 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย

1.5 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม

1.6 นักเรียนจดบันทึก

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

1.1 ครูตรวจสอบการแต่งกายเช็คชื่อ และสอบถามอาการเจ็บป่วยของนักเรียน

2.2 ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย อยู่ 6 ท่า (บริหารคอ) (หมุนไหล่) (หมุนข้อมือข้อเท้า) (หมุนแขน) (เหวี่ยงแขนหน้าหลัง) (กางแขนบิดลำตัว)

2.3 ครูสอบถามความรู้นักเรียนเกี่ยวกับทักษะการจับไม้หน้ามือและหลังมือ

2.4 เมื่อนักเรียนตอบคำถาม ครูอธิบายส่วนประกอบของอุปกรณ์การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

2.3 ส่วนประกอบของตาข่าย มีเสา มีโต๊ะและลูกเทเบิลเทนนิส ไม้เทเบิลเทนนิส

2.3 ครูอธิบายและสาธิตการพัฒนาการเล่นการตีลูกประเภทเดี่ยวและประเภทคู่

3.ขั้นปฏิบัติ

3.1 นักเรียนลงทำการแข่งขันเทเบิลเทนนิส

3.2 นักเรียนลงทำการการแข่งขันในเกมประกอบด้วยเกมการแข่งขันที่เป็นจำนวนเลขคี่ เช่น 2 ใน 3 เกม 3 ใน 5 เกม 4 ใน 7 เกม เป็นต้น

3.3 ให้นักเรียนแต่ละคนหมุนเวียนกัน และลงทำการแข่งขันทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่

3.4 ครูให้สัญญาณเรียกนักเรียนมาเข้าแถวรวมกันเพื่อรับฟัง สรุปผลการปฏิบัติในการฝึกทำการแข่งขัน และครูสาธิตการฝึกเกมการแข่งขันให้ดูและให้คำแนะนำในการการแข่งขัน

4.ขั้นนำไปใช้

4.1 อุปกรณ์การแข่งขันต้องเตรียมให้พร้อมครบทุกอย่าง

4.2 ก่อนการแข่งขันต้องศึกษากลยุทธ์การเล่นของคู่แข่งขัน เรียนรู้จุดอ่อนเพื่อโจมตีและเรียนรู้จุดเด่นเพื่อหลีกเลี่ยง

4.3 ลงสนามด้วยความมุ่งมั่นและกระหายในชัยชนะ ภายใต้ขอบเขตแห่งความไม่ประมาทหรือวิตกกังวนจนเกินไป

4.4 เตรียมกลยุทธ์วิธีการเล่นหลายรูปแบบ เพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และกลยุทธ์ของคู่แข่งขัน

4.5 ขณะแข่งขันจงใช้ความพยายามถึงที่สุด แต่ไม่ใช่ใจร้อน วู่วาม พร้อมเล่นเกมบุกตลอดโดยเข้าใจว่าจะทำให้ได้ชัยชนะหรือแก้เกมคู่แข่งขันได้

4.6 ปรัชญาในการเล่นเพื่อการแข่งขันคือ เสียแต้มน้อยที่สุด

4.7 การรู้จักวิเคราะห์ความพ่ายแพ้หรือชัยชนะ ค้นหาสาเหตุของความผิดพลาดรวมทั้งกลวิธีในการแก้ปัญหาถือเป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งของนักกีฬา

4.8 บุคคลที่น่าเชื่อถือที่สุด โค้ชหรือผู้ฝึกสอน มิใช่กองเชียร์

4.9 การเรียนรู้ด้านทฤษฎี กฎกติกา สิ่งเหล่านี้ได้เกิดขึ้นทุกครั้งในตัวนักกีฬาทุกคนเท่าเทียมกัน หรือเกินขึ้น

ทุกครั้งที่ลงสนามแข่งขัน

5.ขั้นสรุปและการประยุกต์

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงเทคนิคเกมการแข่งขันเทเบิลเทนนิส

5.2 ครูให้คำแนะนำในการฝึกซ้อมและการแข่งขันตลอดเวลาว่าง

5.3 ครูให้นักเรียนศึกษาหาความรู้จากอินเทอร์เน็ต

5.4 ครูนัดหมายนักเรียนในคาบต่อไป ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิสตลอดไป

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			ความมีน้ำใจ			ความสามัคคี และการเป็นผู้นำ-ผู้ตาม		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

ดีมาก = 3 คะแนน
ดี = 2 คะแนน

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

พอใช้ = 1 คะแนน

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			ความมีน้ำใจ			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			ความมีน้ำใจ			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
(……..…)
……../……../……