แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา พ21102 พลศึกษา (เทเบิลเทนนิส) **หน่วยการเรียนรู้ที่ 11**

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย **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 3.2 ม.1/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นเป็นระบบ

พ 3.2 ม.1/3 ปฏิบัติทักษะ กฎ กติกาและข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพทางกีฬา

พ 3.2 ม.1/5 ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน

1.สาระการเรียนรู้

1. การทดสอบสรรถภาพทางกาย
2. การประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เข้าใจการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. เข้าใจการประเมินผลสมรรมถภาพทางกาย

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
2. รู้วิธิการประเมินผลสมรรถภาพทางกายได้

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.กระบวนการเรียนรู้

1.ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนและขั้เตรียม

1.1 ครูสนทนากับนักเรียนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.2 ครูสนทนากับนักเรียนการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

1.3 ครูสนทนากับนักเรียนวิธีทดสอบหาค่าดัชนีความหมายของร่างกาย

1.4 ครูสนทนากับนักเรียนวิธีการทดสอบหาค่าสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก

1.5 ครูสนทนากับนักเรียนวิธีการทดสอบการแตะมือด้านหลัง

1.6 ครูสนทนากับนักเรียนวิธีการทดสอบการนั่งงอตัว

1.7 ครูสนทนากับนักเรียนวิธีการทดสอบนอนยกตัว 1 นาที

1.8 ครูสนทนากับนักเรียนวิธีการทดสอบการดันพื้น 1 นาที

1.9 ครูสนทนากับนักเรียนวิธีการทดสอบการก้าวขึ้น-ลง 30 นาที

1.10 ครูสนทนากับนักเรียนวิธีการทดสอบการยืนยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที 2 นาที

1.11 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังค

2.ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูตรวจสอบการแต่งกายเช็คชื่อและสอบถามอาการเจ็บป่วยของนักเรียน
2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย อยู่ 6 ท่า (บริหารคอ) (หมุนไหล่) (หมุนข้อมือข้อเท้า) (หมุนแขน) (เหวี่ยงแขนหน้าหลัง) (กางแขนบิดลำตัว)

3.ขั้นปฏิบัติ

3.1 นักเรียนถอดรองเท้าก่อนขึ้นชังน้ำหนัก และวัดส่วนสูง สวมใส่ชุดที่มีน้ำหนักเบา

3.2 สูตรการคำณวน BMI (น้ำหนักตัว = เป็นกิโลกรัม) (หารด้วยส่วนสูงกำลัง 2 = เมตร)

3.3 สูตรการคำนวณ รอบเอวต่อรอบสะโพก วัดส่วนว้าที่สุดของเอวหรือวัดรอบตามแนวสะดือและวัดรอบบริเวณกึ่งกลางสะดือ

3.4 สูตรการคำนวณ (รอบเอว = นิ้ว) หารด้วย (รอบสะโพก = นิ้ว)

3.5 นักเรียนทดสอบการแตะมือด้านหลัง

3.6 นักเรียนทดสอบการนั่งงอตัว

3.7 นักเรียนทดสอบนอนยกตัว 1 นาที

3.8 นักเรียนทดสอบการดันพื้น 1 นาที

3.9 นักเรียนทดสอบการก้าวขึ้น-ลง 30 นาที

3.10 นักเรียนทดสอบการยืนยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที 2 นาที

3.11 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังค

4.ขั้นนำไปใช้

4.1 วัดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อของกลุ่มกล้ามเนื้อหัวไหล่ แบ่งระยะเป็นเซนติเมตร

4.2 วัดถึงความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาหลังและหลังส่วนล่าง ใช้ไม้บรรทัดวัดและเทปวัด

4.3 วัดความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณท้อง ลำตัว ใช้นาฬิกา เบาะรอง

4.4 วัดความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ

4.5 วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาหรือช่วงล่างของร่างกาย

4.6 วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

4.7 วัดถึงความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

4.8 วัดความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือดโดยการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อขา

5.ขั้นสรุปและการประยุกต์

5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายตนเอง

5.2 ครูให้คำแนะนำในการออกกำลังกายจากเบาไปหามาก

5.3 เลือกกิจกรรมที่ง่ายและประหยัดงบประมาณและเวลา

5.4 ออกกำลังกายในสภาพที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า หรือเย็น

5.5 เมื่อมีปัญหาในการออกกำลังกายให้ปรึกษาแพทย์

5.6 หมั่นตรวจสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง

5.7 การออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

5.8 ควรทดสอบสมรรถภาพทางกายทุก 2 เดือน

5.9 ครูให้นักเรียนศึกษาหาความรู้จากอินเทอร์เน็ต

5.10 ครูนัดหมายนักเรียนในคาบต่อไป

5.11 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติหลังการออกกำลังกายให้ดูแลความสะอาดร่างกายก่อนเข้าห้องเรียน หรือก่อนรับประทานอาหาร

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
(……..…)
……../……../……