

เอกสารประกอบการเรียน
รายวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
เรื่อง เกมหรรษา เรื่องที่ 5 เรื่อง การเล่นเกมดิงชิงบอล



โดย
นายสุพจน์ สุวรรณบด
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ
โรงเรียนพระยามนธราธุราชศรีพิจิตร
สำนักงานเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

เอกสารประกอบการเรียน
รายวิชาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
เรื่อง เกมหรรษา เรื่องที่ 5 เรื่อง การเล่นเกมดิ่งชิงบอล



โดย
นายสุพจน์ สุวรรณบด
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ
โรงเรียนพระยามนธราธิราชศรีพิจิตร
สำนักงานเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อเสริมประสบการณ์ ในการจัดการเรียนรู้ รายวิชาพลศึกษา เรื่อง เกมหรรษา เรื่องที่ 5 เรื่อง การเล่นเกมลิงชิงบอล

การจัดสร้างเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง เกมหรรษา เรื่องที่ 5 เรื่อง การเล่นเกมลิงชิงบอล ข้าพเจ้าได้จัดทำขึ้นจากแรงจูงใจ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชาพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 แล้วประสบปัญหาจะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชาพลศึกษา กล่าวคือผู้เรียนขาดทักษะในการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพลศึกษาดำ ข้าพเจ้าจึง รวบรวม สรุป และเสนอเอกสารประกอบการเรียนรู้ ในรูปแบบเอกสารประกอบการเรียน เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชาพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ข้าพเจ้าหวังว่า เอกสารประกอบการเรียนฉบับนี้ จะสามารถนำไปจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชาพลศึกษา ให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพลศึกษาดีขึ้น และนำไปพัฒนาสื่อการเรียนรู้ และนวัตกรรมทางการศึกษา ให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

สุพจน์ สุวรรณบด

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. ตัวชี้วัด	1
2. จุดประสงค์การเรียนรู้กิจกรรมการเล่นเกมถึงชิงบอล	1
3. คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน	2
4. แบบทดสอบก่อนเรียนกิจกรรมการเล่นเกมถึงชิงบอล	3
5. เนื้อหาและกิจกรรมการเล่นเกมถึงชิงบอล	4
6. ความหมายของเกม	4
7. ข้อควรปฏิบัติในการเล่นเพื่อให้ปลอดภัย	4
8. ประโยชน์ของการเล่นเกม	5
9. วิธีการเล่นเกมถึงชิงบอล	5
10. ภาพประกอบการเล่นเกมถึงชิงบอล	6
11. แบบทดสอบหลังเรียนกิจกรรมการเล่นเกมถึงชิงบอล	12
12. ภาคผนวก	

ตัวชี้วัด

1. พ 3.2 ป. 1/1 ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน
2. พ 3.2 ป. 1/2 ปฏิบัติตาม กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเก้ตามคำแนะนำ

จุดประสงค์การเรียนรู้กิจกรรมการเล่นเก้ลิงซิงบอล

1. เมื่อนักเรียนเรียนเรื่องการเล่นเก้ลิงซิงบอลแล้ว นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นเก้ลิงซิงบอลได้
2. เมื่อนักเรียนเรียนเรื่องการเล่นเก้ลิงซิงบอลแล้ว นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเล่นเก้ลิงซิงบอลได้
3. เมื่อนักเรียนเรียนเรื่องการเล่นเก้ลิงซิงบอลแล้ว นักเรียนสามารถเล่นเก้ลิงซิงบอลได้
4. เมื่อนักเรียนเรียนเรื่องการเล่นเก้ลิงซิงบอลแล้ว นักเรียนประทับใจที่ได้เรียนเรื่องการเล่นเก้ลิงซิงบอล
5. เมื่อนักเรียนเรียนเรื่องการเล่นเก้ลิงซิงบอลแล้ว นักเรียนภาคภูมิใจที่ได้เรียนเรื่องการเล่นเก้ลิงซิงบอล

คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน

1. เอกสารประกอบการเรียนฉบับนี้ ใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง เกมหรรษา เรื่องที่ 5 เรื่อง การเล่นเกมลิงชิงบอล
2. ควรให้นักเรียนที่เรียนดี ช่วยนักเรียนที่เรียนช้า
3. ครูควรดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด และในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครูควรศึกษาเอกสารประกอบการเรียนว่า กิจกรรมใดที่นักเรียนต้องปฏิบัติ กิจกรรมใดที่ครูควรอ่านและอธิบายให้นักเรียนฟัง กิจกรรมใดที่ครูควรสาธิตให้นักเรียนดู
4. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรปฏิบัติตามกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้
 - ศึกษาตัวชี้วัด
 - ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้
 - ศึกษาคำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน
 - ทดสอบก่อนเรียน
 - ศึกษาเนื้อหาและกิจกรรมจากเอกสารประกอบการเรียน
 - ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการเล่นเกมลิงชิงบอล
 - ทดสอบหลังเรียน
5. ให้นักเรียนเปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบก่อนเรียนกับแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อดูความก้าวหน้าของตนเอง

แบบทดสอบก่อนเรียนกิจกรรมการเล่นเกมส์ชิงบอล

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับอักษร ก ข หรือ ค หน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- | | |
|---|--|
| <p>1. การเล่นเกมชิงบอลผู้เล่นต้องเข้าแถวเป็นรูปอะไร</p> <p>ก. วงรี</p> <p>ข. วงกลม</p> <p>ค. สี่เหลี่ยม</p> | <p>6. การเล่นเกมชิงบอลคนเล่นเป็นลิงจะเล่น อย่างไร</p> <p>ก. เตะบอล</p> <p>ข. โยนบอล</p> <p>ค. แย่งบอล</p> |
| <p>2. การเล่นเกมชิงบอลเน้นทักษะอะไร</p> <p>ก. ความเฉลียวฉลาด</p> <p>ข. ความอดทนอดกลั้น</p> <p>ค. ความคล่องแคล่วว่องไว</p> | <p>7. การเล่นเกมชิงบอลคนที่โดนลิงแย่งบอลได้จะต้องทำอย่างไร</p> <p>ก. เป็นลิงแทน</p> <p>ข. ไปเป็นผู้ช่วยลิง</p> <p>ค. ออกจากการเล่น</p> |
| <p>3. การเล่นเกมชิงบอลเน้นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อส่วนใด</p> <p>ก. เอว</p> <p>ข. ไหล่</p> <p>ค. แขนและขา</p> | <p>8. การเล่นเกมชิงบอลสิ่งที่ควรคำนึงถึงคืออะไร</p> <p>ก. ความเหนื่อย</p> <p>ข. ความปลอดภัย</p> <p>ค. ความระมัดระวัง</p> |
| <p>4. การเล่นเกมชิงบอล ผู้เล่นที่อยู่กลางวงสมควรให้เป็นอะไร</p> <p>ก. ม้า</p> <p>ข. ลิง</p> <p>ค. เสือ</p> | <p>9. การเล่นเกมชิงบอลมีประโยชน์ต่ออะไรมากที่สุด</p> <p>ก. สุขภาพ</p> <p>ข. ความอดทน</p> <p>ค. ความกล้าหาญ</p> |
| <p>5. ในการเล่นเกมชิงบอล ผู้เล่นที่อยู่ในวงจะทำอะไรกับลูกบอล</p> <p>ก. โยนทิ้ง</p> <p>ข. โยนให้ลิง</p> <p>ค. โยนไปตามวง</p> | <p>10. ใครปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ในการเล่นเกมชิงบอล</p> <p>ก. ฟ้า เล่นอย่างซุกซน</p> <p>ข. คาว เล่นตามใจตนเอง</p> <p>ค. เคื่อน ปฏิบัติตามกติกา</p> |

เนื้อหาและกิจกรรมการเล่นเกมส์ชิงบอล

1. ความหมายของเกม

เกม เป็นการเล่นที่มีกฎ กติกา ข้อตกลงร่วมกันในหมู่ผู้เล่นที่ไม่ยุ่งยากหรือซับซ้อนเกินไป มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและทักษะการเล่นกีฬาเบื้องต้น การเล่นเกมจึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะการเล่นเกมนำให้ได้ออกกำลังกาย และผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ

2. ข้อควรปฏิบัติในการเล่นกีฬาให้ปลอดภัย

1. ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมอย่างเคร่งครัด
2. แต่งกายให้รัดกุมมิดชิดและเหมาะสม
3. เลือกสถานที่ซึ่งไม่ก่อให้เกิดอันตรายและเหมาะสมในการเล่นกีฬา
4. ไม่ใช้อุปกรณ์การเล่นที่ชำรุด หรือแหลมคม เพราะอาจเกิดอันตรายและบาดเจ็บได้
5. เล่นเกมด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจวิ่งชนเพื่อนหรือสิ่งกีดขวาง
6. ร่วมเล่นเกมกับเพื่อนด้วยความสามัคคีไม่รุนแรง และไม่แกล้งเพื่อน
7. มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ ชนะ และรู้จักการให้อภัย

3. ประโยชน์ของการเล่นเกม

1. สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
2. เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
3. กล้าคิด กล้าแสดงออก เพราะผู้เล่นได้ใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่
4. มีความรับผิดชอบและสร้างระเบียบวินัยในตนเอง
5. สามารถทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้ดี และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข
6. สร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ

4. วิธีการเล่นเกมลิงชิงบอล

1. ผู้เล่นทุกคนยืนเป็นวงกลม ให้นั่งคนอยู่กลางวง โดยคนที่อยู่กลางวงสมมติเป็นลิง
2. ผู้เล่นที่ยืนล้อมเป็นวงกลม จะโยนบอลไปตามวงกลม คนที่เป็นลิงที่อยู่กลางวงจะต้องเข้ามาแย่งบอลให้ได้
3. คนที่ถูกลิงแย่งบอลได้จะต้องมาเป็นลิงแทน และคอยแย่งบอลจากคนในวงกลมให้ได้

ภาพประกอบการเล่นเกมชิงบอด



ผู้เล่นทุกคนยืนเป็นวงกลม



ให้ผู้เล่นคนหนึ่งอยู่กลางวงกลมสมมติว่าเป็นลิง



ผู้เล่นที่ล้อมเป็นวงกลม จะโยนลูกบอลไปตามวงกลม



ผู้เล่นที่เล่นเป็นลิงจะต้องแย่งลูกบอลให้ได้



คนที่ถูกถึงแย่งลูกบอลได้ต้องมาเป็นถึงแทน

แบบทดสอบหลังเรียนกิจกรรมการเล่นเกมลิงชิงบอล

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับอักษร ก ข หรือ ค หน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- | | |
|---|---|
| <p>1. เพราะเหตุใดการเล่นเกมลิงชิงบอลจึงไม่
เข้าแถวหน้ากระดาน</p> <p>ก. ความง่ายของการเล่นเกม</p> <p>ข. ความยากของการเล่นเกม</p> <p>ค. ความถูกต้องของการเล่นเกม</p> <p>2. การเล่นเกมลิงชิงบอลความคล่องแคล่ว
ว่องไวมีประโยชน์ต่ออะไร</p> <p>ก. จิตใจ</p> <p>ข. ร่างกาย</p> <p>ค. สติปัญญา</p> <p>3. การเล่นเกมลิงชิงบอล<u>ไม่ได้</u>เน้นส่วนใด
ของร่างกาย</p> <p>ก. ขา</p> <p>ข. เอว</p> <p>ค. แขน</p> <p>4. การเล่นเกมลิงชิงบอลผู้เล่นที่เล่นเป็นลิง
จะอยู่ที่ใด</p> <p>ก. นอกวงกลม</p> <p>ข. กลางวงกลม</p> <p>ค. เข้าแถวกับเพื่อนเป็นวงกลม</p> <p>5. การเล่นเกมลิงชิงบอล เหตุใดผู้เล่นที่อยู่ใน
ในวงกลมจึงโยนลูกบอลไปตามวงกลม</p> <p>ก. ป้องกันไม่ให้ลูกบอลหาย</p> <p>ข. ป้องกันไม่ให้ลูกบอลหล่น</p> <p>ค. ป้องกันไม่ให้ลิงแย่งลูกบอล</p> <p>6.การเล่นเกมลิงชิงบอลใครเป็นผู้แย่งลูก</p> | <p>บอล</p> <p>ก. ลิง</p> <p>ข. ครู</p> <p>ค. คนในวงกลม</p> <p>7. การเล่นเกมลิงชิงบอลใครต้องไปเล่น
เป็นลิงแทนลิงคนเดิม</p> <p>ก. คนที่อยู่เฉย ๆ</p> <p>ข. คนที่ถูกลิงแย่งบอลได้</p> <p>ค. คนที่ถูกลิงแย่งบอลไม่ได้</p> <p>8. ทำไมต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในการ
เล่นเกมลิงชิงบอล</p> <p>ก. ป้องกันอันตราย</p> <p>ข. ป้องกันความผิดพลาด</p> <p>ค. ป้องกันความประมาท</p> <p>9. การเล่นเกมลิงชิงบอล ส่งเสริมอะไรมาก
ที่สุด</p> <p>ก. ความสุข</p> <p>ข. ความแข็งแรง</p> <p>ค. ความกตัญญู กตเวที</p> <p>10. อะไรสำคัญที่สุดในการเล่นเกมลิงชิงบอล</p> <p>ก. เล่นตามกติกา</p> <p>ข. เล่นตามใจตนเอง</p> <p>ค. เล่นตามคำสั่งของเพื่อน</p> |
|---|---|

ภาคผนวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ
1	ข	6	ค
2	ค	7	ก
3	ค	8	ข
4	ข	9	ก
5	ค	10	ค

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ
1	ค	6	ก
2	ข	7	ข
3	ข	8	ก
4	ข	9	ข
5	ค	10	ก

บรรณานุกรม

เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ. **สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 1**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, ม.ป.ป.

เรณูมาศ มาอ่อน. **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ, 2554.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. **ปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

———. **สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ, ม.ป.ป.