ครูบ้านนอก .คอม
www.kroobannok.com

แผนการจัดการเรียนรู้ วิชากรีฑา ชั้น ม.2

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2552

แผนการจัดการเรียนรู้วิชากรีฑา ชั้นม.2 โดยนายเฉลิมพล จันทรดี ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนร่มเกล้า อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู เริ่มใช้ปี 2551

คำนำ

แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

(พลศึกษา) พ 32101 ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จัดทำขึ้นภายใต้กรอบหลักการ แนวคิด สาระ และ

มาตรฐานกลุ่มสาระการรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ให้ผู้เรียน มีส่วนเป็นผู้ปฏิบัติมากที่สุด ตามเจตนารมณ์

ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช

2544 ครูเป็นเพียงสื่อชนิดหนึ่งที่คอยอำนวยความสะดวก ในการดำเนินกิจกรรมของผู้เรียน เป็นไป อย่างสะดวก

แผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้ ยึดหลักการ สาระมาตรฐานของหลักสูตรแกนกลางเป็นหลัก

ไม่ว่าจะเป็นชื่อหน่วยการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ การดำเนินกิจกรรม สื่อ ตลอดจนการวัดผลและประเมินผล แต่ก็มีความสอดคล้องกับท้องถิ่น ผู้เรียน สถานศึกษาและชุมชนตลอดจนหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เป็นสำคัญ

ผู้จัดได้ทำการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์ หารูปแบบในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมง รายสัปดาห์โดยคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ และได้นำไปใช้ประกอบกิจกรรมการสอนแล้ว ปรากฏว่าได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า แผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียน ครูผู้สอน ตลอดจนทุกท่านที่มีความสนใจในการที่จะนำไปประกอบกิจกรรมการสอน ที่จะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เป็น

ผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่ตั้งไว้

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการกำกับติดตามและนิเทศข้าราชการครู ผู้ผ่านการประเมิน

การพัฒนาเพื่อให้มีหรือเลื่อนเป็นวิทยฐานะครูเชี่ยวชาญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ช่วยทำให้แผน

การจัดการเรียนรู้เล่มนี้ เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี

ด้วยความปรารถนาดี

เฉลิมพล จันทรดี

สารบัญ

เรื่อง หน้า

คำนำ

จุดมุ่งหมายหลักการหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

ความสำคัญ วิสัยทัศน์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คุณภาพผู้เรียน (ช่วงชั้นที่ 3)

ผังมโนทัศน์ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มาตรฐานการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 3 1

คำอธิบายรายวิชา 7

การจัดหน่วยการเรียนรู้ 8

ตารางวิเคราะห์ความเชื่อมโยงมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระและ

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 20

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ประวัติความเป็นมา คุณค่าและประโยชน์ของกรีฑา 22

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 36

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬาและกรีฑา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่องท่าตั้งต้นการเริ่มออกวิ่ง 59

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การวิ่งระยะสั้น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การวิ่งผลัด (4X 100 เมตร) 73

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การผลัด (4 X 400 เมตร) 85
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การวิ่งระยะกลาง 98
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การระยะไกล 112
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง การวิ่งข้ามรั้ว 126
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง การวิ่งกระโดดไกล 141
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง การวิ่งเขย่งก้าวกระโดดไกล 154
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง การทุ่มน้ำหนักแบบไม่เคลื่อนที่ 168
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง การทุ่มน้ำหนักแบบเคลื่อนที่ทุ่ม 181

บรรณานุกรม
ภาคผนวก

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น
สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา
มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น
ป. 1 - 3 ป. 4 – 6 ม. 1 – 3 ม. 4 – 6
1.แสดงการควบคุมตนเองเมื่อปฏิบัติทักษะการเลื่อนไหว
ในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่
แบบเคลื่อนที่ และ
แบบบังคับสิ่งของ
ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา
2.เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวต่างๆในการเล่นกีฬาและการทำงาน

3.แสดงการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกเป็นพื้นฐานและนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบเฉพาะในกิจกรรม
ทางกาย เกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 : การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

ป. 1 - 3 ป. 4 – 6 ม. 1 – 3 ม. 4 – 6

1.ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมการเล่นตาม

ความถนัดและสนใจ

2.ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอกับการมี

วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

3.จำแนกและปฏิบัติ

ตามกฎ กติกาเพื่อ

ความปลอดภัยและ

ความสันติในการเล่นและการแข่งขันกีฬาที่ชื่นชอบ

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 : การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

(ต่อ)

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

ป. 1 - 3 ป. 4 – 6 ม. 1 – 3 ม. 4 – 6

4.ใช้กลวิธีการรุก

การป้องกันและ

ความร่วมมือ ในการ

เล่นเกม การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม

5.มุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬาด้วยความ

มีน้ำใจนักกีฬาและ

เห็นประโยชน์ของ

การทำงานเป็นทีม

6.ปฏิบัติตามขั้นตอนและตัดสินใจปฏิบัติหน้าที่ ตามที่กลุ่มมอบหมายในการเล่นกีฬาเป็นทีม

จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

7.แสดงความสำคัญ

ของการปฏิบัติหน้าที่

ตามความรับผิดชอบ

อย่างสร้างสรรค์

ในสถานการณ์ กีฬาต่างๆอย่างสนุกสนาน

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 : การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

(ต่อ)

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

ป. 1 - 3 ป. 4 – 6 ม. 1 – 3 ม. 4 – 6

8.ชื่นชมและส่งเสริมการกระทำที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬาและยึดเป็นแนวปฏิบัติ

ในการทำงานและ

การดำเนินชีวิต

สาระที่ 4 : การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการเสริมสร้างสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและ

การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

ป. 1 - 3 ป. 4 - 6 ม. 1 - 3 ม. 4 - 6

1. วิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรคและการดำรงสุขภาพรวมทั้งดูแลสุขภาพชุมชนและสิ่งแวดล้อม

2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

3. เห็นคุณค่าและความสำคัญของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

4. มีทักษะการจัดการกับอารมณ์ ความเครียดและ

การฝึกจิต

5. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน
การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและการเข้ารวมกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม

สาระที่ 4 : การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการเสริมสร้างสุขภาพ การดำรงสุขภาพ
การป้องกันโรคและ

การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

ป. 1 - 3 ป. 4 - 6 ม. 1 - 3 ม. 4 – 6

6. เห็นความสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดี จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

7. ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หรือสมรรถภาพทางกลไกและพัฒนาได้

ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ด้วยวิธี

ที่ถูกต้อง

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 32101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 80 ชั่วโมง

มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องพัฒนาการตามวัยและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ของมนุษย์ ตลอดจนการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน การมีสติ การรู้จักและเข้าใจตนเอง ชีวิตและครอบครัวศึกษา อาหารและโภชนาการ นอกจากนี้ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในทักษะ การเคลื่อนไหว

ในกิจกรรมกีฬา ประเภทบุคคลและประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การพักผ่อน นันทนาการ การจัดการกับอารมณ์ในสภาวะต่างๆ การดูแลสุขภาพของตนเอง การดูแลรักษาความปลอดภัยในชีวิต การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการใช้ยา

สารเสพติดและโรคติดต่อ รู้จักการบริหารจัดการชีวิตที่ดี

การจัดหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา กรีฑา (พ 32101) พลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ปีที่ 2

เวลาในการเรียน 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ รวมเวลาทั้งสิ้น 40 ชั่วโมง ปีการศึกษา 2552

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สัปดาห์ที่
หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ
จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้
ที่คาดหวัง จุดประสงค์
การเรียนรู้
เวลา(ชม)
1 1.รู้และเข้าใจเกี่ยวกับระเบียบปฏิบัติใน
การเรียน 1.การปฐมนิเทศ นักเรียน
มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฐมนิเทศ สามารถปฏิบัติตามระเบียบในการเรียนได้ 1.บอกระเบียบในการเรียนวิชา
พ 32101 กรีฑาได้
2.บอกขอบข่ายสาระการเรียนรู้รายวิชา
พ 32101 กรีฑาได้
3.บอกจุดประสงค์การเรียนรู้รายวิชา
พ32101 กรีฑาได้
4.บอกเกณฑ์การวัดผลและประเมินผลรายวิชา พ32101 กรีฑาได้
5.ทดสอบ
ก่อนเรียน ด้วยแบบทดสอบ
ชนิดปรนัย
จำนวน 20 ข้อ
2

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ

จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

2 2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา 2. ประวัติความเป็นมา คุณค่าและประโยชน์ของกรีฑา นักเรียนมีความรู้ความเขาใจเกี่ยวกับ

ประวัติ คุณค่าความสำคัญ
ประโยชน์ของกรีฑาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องปลอดภัย
1.บอกประวัติความเป็นมาของ กรีฑาได้

2.บอกคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ของกรีฑาได้ถูกต้อง

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ของกรีฑา

4. นำเสนอการสรุปความรู้เรื่องประวัติของกรีฑา จากใบความรู้

ได้ถูกต้อง

5.มีความรับผิดชอบ

2

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ

จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

3 2 3. การเสริมสร้างสมรรถภาพ

ทางกาย นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

ในการเสริมสร้างสมรรถภาพ

ทางกาย สามารถนำไปฝึกปฏิบัติ

เห็นคุณค่า ความสำคัญและประโยชน์ของกรีฑา
นำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องปลอดภัย 1.บอกความหมายของสมรรถภาพ

ทางกายได้

2.บอกวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพ

ทางกายได้

3.ปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพ

ทางกายได้

4.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ ของ

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

5.มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

6.มีคุณธรรมพื้นฐาน

2

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ

จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

4 2 4. การป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬา นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬาและกรีฑา เห็นคุณค่า ความสำคัญและประโยชน์ตลอดจน นำไปประยุกต์ใช้

ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องปลอดภัย 1.บอกวิธีการ
ป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬาและกรีฑาได้อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติตนในการป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬาและกรีฑา

ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ ของ

การป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬาและกรีฑา

5.มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

6.มีคุณธรรมพื้นฐาน

2

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ

จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

5 3

ทักษะเกี่ยวกับกรีฑา 5. ทักษะเบื้องต้นในการกรีฑา

(ท่าตั้งต้น ในการเริ่มออกวิ่ง) นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะ

เบื้องต้นโดยเฉพาะท่าท่างตั้งต้นในการเริ่มออกวิ่ง และ

สามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับขนาดรูปร่างของตน

ตลอดจนเห็นคุณค่า ความสำคัญและประโยชน์ของท่าตั้งต้นในการเริ่มออกวิ่ง นำไปประยุกต์ใช้ในการแข่งขัน

ได้อย่างถูกต้อง 1.บอกชื่อท่าตั้งต้น

ในการเริ่มออกวิ่งได้

2.บอกวิธีการปฏิบัติท่าตั้งต้นในการเริ่มออกวิ่งแต่ละท่าได้อย่างถูกต้อง

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ ของท่าตั้งต้นในการเริ่มออกวิ่ง

4.มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

5.มีคุณธรรมพื้นฐาน

2

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ

จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

6 3

6. การวิ่งระยะสั้น นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในความหมายและระยะทางในการวิ่งระยะสั้น สามารถนำไปฝึกปฏิบัติ

เห็นคุณค่า ความสำคัญและประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้น
นำไปประยุกต์ใช้ในการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ 1.บอกความหมายของการวิ่งระยะสั้นได้อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติการวิ่ง

ระยะสั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ ของ

การวิ่งระยะสั้น

5.มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

6.มีคุณธรรมพื้นฐาน

3

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ

จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

7 3

7. การวิ่งผลัด

4 X 100 เมตร นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการวิ่งผลัด และเห็นคุณค่าความสำคัญของการวิ่งผลัด

จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแข่งขันได้อย่างถูกต้องและ

มีประสิทธิภาพ 1.บอกความหมายของการวิ่งผลัดได้อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติการวิ่งรับ-ส่งคฑาได้ถูกต้องตามวิธีการ

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ ของการรับ-ส่งคฑา วิ่งผลัด

4 X 100 เมตร

4.มีความคล่องแคล่วว่องไวในการฝึกวิ่งรับ-ส่งคฑาวิ่งผลัด

5.มีคุณธรรมพื้นฐาน

3

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ

จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

8 3 8. การวิ่งผลัด

4 X 400 เมตร นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการวิ่งผลัด และเห็นคุณค่าความสำคัญของ

การวิ่งผลัด

จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแข่งขันได้อย่างถูกต้องและ

มีประสิทธิภาพ 1.บอกความหมายของการวิ่งผลัดได้อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติการวิ่งรับ-ส่งคฑา ในการวิ่งผลัด ระยะทาง

4 X 400 เมตร

ได้ถูกต้องตามวิธี

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ ของการรับ-ส่งคฑา วิ่งผลัด

4.มีความอดทน

5.มีคุณธรรมพื้นฐาน

2

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

9 3 9. การวิ่ง

ระยะกลาง

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย และเห็นคุณค่าความสำคัญของ

การวิ่งระยะกลาง

จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งออกกำลังกายและการแข่งขันได้อย่างถูกต้องและ

มีประสิทธิภาพ 1.บอกความหมายของการวิ่ง

ระยะกลางได้

อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติการฝึกวิ่งระยะกลาง ตาม

แบบฝึกได้ถูกต้อง

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์
ของรูปแบบและขั้นตอนการฝึกการวิ่งระยะกลางสามารถแนะนำเพื่อนได้

4.มีความคล่องแคล่วว่องไว

5.มีความรับผิดชอบ

2

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ

จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

10 3 10. การวิ่งระยะไกล

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย และเห็นคุณค่าความสำคัญของ

การวิ่งระยะไกล

จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวิ่งออกกำลังกายและการแข่งขันได้อย่างถูกต้องและ

มีประสิทธิภาพ 1.บอกความหมายและระยะทาง

การวิ่งระยะไกลได้อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติการฝึก

ในการวิ่งระยะไกล ตามแบบฝึกได้ถูกต้อง

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ ของรูปแบบและขั้นตอนการฝึกการวิ่งระยะไกล

4.มีความอดทน

5.มีคุณธรรมพื้นฐาน

2

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ

จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

11 3 11. การวิ่ง

ข้ามรั้ว

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความหมาย และเห็นคุณค่าความสำคัญและการฝึกปฏิบัติ

การวิ่งข้ามรั้ว

จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการแข่งขันได้

อย่างถูกต้องและปลอดภัย

1.บอกความหมายของการวิ่งข้ามรั้ว,ระยะทางและ

จำนวนรั้วที่ใช้ในการแข่งขัน

วิ่งข้ามรั้วได้

อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติการวิ่ง

ข้ามรั้วได้ถูกต้อง

ตามหลักการและขั้นตอนการฝึก

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ ของการวิ่งข้ามรั้ว

สามารถช่วยเหลือแนะนำเพื่อนได้

4. มีความคล่องแคล่วว่องไว

5.มีคุณธรรมพื้นฐาน

3

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ

จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

12 3 12. การวิ่ง

กระโดดไกล

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย และเห็นคุณค่าความสำคัญของ

การวิ่งกระโดดไกล

จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหรือการแข่งขันได้

อย่างถูกต้อง

และปลอดภัย 1.บอกความหมายของการวิ่ง

กระโดดไกลได้

อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติการวิ่งกระโดดไกลได้ถูกต้องตามขั้นตอนและวิธีการ

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ ของรูปแบบและขั้นตอนการฝึกการวิ่ง

กระโดดไกลและสามารถช่วยเหลือแนะนำเพื่อนๆได้

4.กล้ามเนื้อขามีความแข็งแรงและมี สปริงข้อเท้าดี

5.มีคุณธรรมพื้นฐาน

3

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

13 3 13. การวิ่งเขย่งก้าวกระโดดไกล

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกัความหมาย และเห็นคุณค่าความสำคัญของ

การวิ่งเขย่งก้าวกระโดดไกล

จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหรือการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง

และปลอดภัย 1.บอกความหมายของการวิ่งเขย่งก้าวกระโดดไกลได้อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติการวิ่งเขย่งก้าวกระโดดไกลได้ถูกต้องตามขั้นตอนและวิธีการ

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์
ของรูปแบบและขั้นตอนการฝึกการวิ่งเขย่งก้าวกระโดดไกลและสามารถช่วยเหลือแนะนำเพื่อนๆได้

4.กล้ามเนื้อขามีความแข็งแรงและมี สปริงข้อเท้าดี

5.มีคุณธรรมพื้นฐาน

3

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

14 3 14. การทุ่มน้ำหนักแบบไม่เคลื่อนที่

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการถือลูกทุ่มน้ำหนัก,ขั้นตอนการทุ่ม
เห็นคุณค่าความสำคัญของการทุ่มน้ำหนัก

จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการบริหารร่างกายและการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง และ

ปลอดภัย 1.บอกวิธีการถือลูกทุ่มน้ำหนักขั้นตอน ในการทุ่มน้ำหนัก

แบบไม่เคลื่อนที่

ได้อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติการทุ่มน้ำหนักแบบไม่เคลื่อนที่ทุ่ม

ได้อย่างถูกต้อง

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ ของรูปแบบและขั้นตอนการฝึกการทุ่มน้ำหนักแบบไม่เคลื่อนที่
สามารถให้คำแนะนำเพื่อนได้

4.กล้ามเนื้อแขนและไหล่มีความแข็งแรง

5.มีคุณธรรมพื้นฐาน

2

สัปดาห์ที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ แผนการ

จัดการเรียนรู้ที่ ผลการเรียนรู้

ที่คาดหวัง จุดประสงค์

การเรียนรู้

เวลา(ชม)

15 3 15. การทุ่มน้ำหนักแบบเคลื่อนที่ทุ่ม

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย
และเห็นคุณค่าความสำคัญของการทุ่มน้ำหนักแบบเคลื่อนที่ทุ่ม

จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการบริหารร่างกายและการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง และ

มีประสิทธิภาพ 1.บอกความหมายและขั้นตอน

ในการทุ่มน้ำหนักแบบเคลื่อนที่ทุ่ม

ได้อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติการทุ่มน้ำหนักแบบเคลื่อนที่ทุ่มได้

อย่างถูกต้อง

3.เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ ของรูปแบบและขั้นตอนการฝึกการทุ่มน้ำหนัก
สามารถให้คำแนะนำเพื่อนได้

4.กล้ามเนื้อแขนและไหล่มีความแข็งแรง

5.มีคุณธรรมพื้นฐาน

3

ตารางวิเคราะห์ความเชื่อมโยงมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น
กับคุณลักษณะที่พึงประสงค์

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและการชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้

กลุ่มสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามหลักสูตร

ความรู้ความเข้าใจ

(Knowledge) เจตคติ

(Attitude) ทักษะกระบวนการ

(Process)

1.การออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมกีฬาตามความถนัดและสนใจ

2.ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอกับการมีชีวิตที่มีสุขภาพดี

3.จำแนกและปฏิบัติตามกฎ กติกาเพื่อความปลอดภัยและความสันติในการเล่นและการแข่งขันกีฬาที่ชื่นชอบได้

4.ใช้กลวิธีการรุก

การป้องกันและการให้ความร่วมมือในการเล่นและการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม

1.มีความรู้เกี่ยวกับความหมายความสำคัญและประโยชน์ของ

การออกกำลังกายและ

การเล่นกีฬา

1.เข้าใจการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา

ที่ถูกต้องตามหลักและเล่นเป็นประจำสม่ำเสมอ

1.เข้าใจกฎกติกา

ในการเล่นและ

การแข่งขันกีฬาได้

1.เข้าใจกลวิธีการรุก
การป้องกันและการให้ความร่วมมือในการเล่นและการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
1.รักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

2.ความสนใจ

ในการเล่นกีฬา

1.ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อการมีสุขภาพดี

1.มีระเบียบวินัยเคารพสิทธิและกฎกติกาเพื่อความปลอดภัยและ

ความสันติในการเล่นและการแข่งขันกีฬา

1.เห็นคุณค่าของการทำงานเป็นทีม

ทั้งในการเล่นและ

การแข่งขันกีฬา 1.สามารถฝึกออกกำลังกายโดยการเลือกเล่นกีฬาที่ชื่นชอบตามความถนัดและสนใจ

1.สามารถเลือกเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

1.สามารถจำแนกและปฏิบัติตามกฎกติกา

ในการเล่นและการแข่งขันกีฬาที่ชื่นชอบได้อย่างถูกต้อง

1.สามารถฝึกใช้กลวิธีการรุกการป้องกัน
การให้ความร่วมมือในการเล่นการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม

มาตรฐานการเรียนรู้

กลุ่มสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามหลักสูตร

ความรู้ความเข้าใจ

(Knowledge) เจตคติ

(Attitude) ทักษะกระบวนการ

(Process)

5.มุ่งมั่นในการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและเห็นประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม

6.ปฏิบัติตามขั้นตอนและตัดสินใจปฏิบัติตามหน้าที่ตามที่กลุ่มมอบหมายในการเล่นกีฬาเป็นทีมจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

7.แสดงความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบอย่างสร้างสรรค์ในการสถานการณ์กีฬาต่างๆอย่างสนุกสนาน

8.ชื่นชมและส่งเสริมการกระทำที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬาและฝึกเป็นแนวทางปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต 1.มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความมีน้ำใจนักกีฬาและประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม

1.มีความเข้าใจในการปฏิบัติตามขั้นตอนและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการเล่นกีฬาเป็นทีมจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

1.มีความเข้าใจ เกี่ยวกับความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบในการเล่นกีฬาต่างๆ

1.มีความเข้าใจเกี่ยวกับความมีน้ำใจนักกีฬาและนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต
1.มีความมุ่งมั่นในการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

1.เป็นผู้นำและผู้ตาม

ที่ดีในการทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายจนทำให้งานประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

1.เห็นคุณค่าของการมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ได้

อย่างสร้างสรรค์และสนุกสนาน

1.ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬาส่งเสริม

ความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปเป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต
1.สามารถเล่นและแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

1.สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนและตัดสินใจปฏิบัติตามหน้าที่

ที่ได้รับมอบหมายในการเล่นกีฬาเป็นทีม

จนประสบผลสำเร็จ

ตามเป้าหมาย

1.สามารถเล่นหรือแข่งขันกีฬา ด้วยการ

มีความรับผิดชอบ

ในหน้าที่

ที่ได้รับมอบหมาย

1.สามารถฝึกปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาและนำมาใช้ในการทำงานและ

การดำเนินชีวิต

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) รหัสวิชา พ 32101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 รู้และเข้าใจเกี่ยวกับระเบียบปฏิบัติในการเรียน สัปดาห์ที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและการชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นข้อที่ 2 ยอมรับและเห็นคุณค่า
ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

1. สาระสำคัญ

การปฐมนิเทศ เป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจในเรื่องระเบียบการเรียน จุดประสงค์ เนื้อหา ตลอดจนการใช้สื่อ-นวัตกรรม การวัดผลและประเมินผลรายวิชา เพื่อเป็นแนวปฏิบัติสำหรับผู้เรียน ต่อไป

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกระเบียบปฏิบัติในการเรียนได้ถูกต้อง

2. บอกขอบข่ายสาระการเรียนรู้และจุดประสงค์การเรียนรู้ของกรีฑาได้อย่างถูกต้อง

3. ปฏิบัติตนตามระเบียบในการเรียนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

4. คุณค่าความสำคัญของระเบียบในการเรียน

5. มีคุณธรรมพื้นฐาน

3. สาระการเรียนรู้

1. ระเบียบปฏิบัติในการเรียน

2. ขอบข่ายสาระการเรียนรู้และจุดประสงค์การเรียนรู้ของกรีฑา

3. คุณค่าความสำคัญของระเบียบในการเรียน

4. ทดสอบก่อนเรียน

5. ความมีน้ำใจนักกีฬา

การบูรณาการกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ด้านความพอประมาณ กำหนดช่วงระยะเวลาในการปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบได้อย่างเหมาะสม

ด้านความมีเหตุผล บอกเหตุผลและความสำคัญของการปฏิบัติตนตามระเบียบ

ด้านการมีภูมิคุ้มกันที่ดี บอกแนวทางการปฏิบัติเพื่อการมีวินัยในตนเองที่ดีได้ เงื่อนไขด้านความรู้ รู้และเข้าใจแนวทางและวิธีการปฏิบัติตนตามระเบียบตลอดจนการนำไปใช้
ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เงื่อนไขด้านคุณธรรม
มีความขยันหมั่นเพียรและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

4. กิจกรรมการเรียนรู้ (ชั่วโมงที่ 1)

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. รวมแถวนักเรียน โดยหัวหน้าชั้นๆบอกทำความเคารพคุณครู

2. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายถึงการเรียนในรายวิชาพลศึกษาที่เรียนผ่านมาในปีที่ผ่าน

3. ครูแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้

ขั้นอธิบายและสาธิต

ครูแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตนของนักเรียน ในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียน เช่น การแต่งกาย

การเข้าแถวก่อนการเริ่มต้นกิจกรรมการเรียน การจัดกลุ่ม
การฝึกปฏิบัติและเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมการเรียน

ขั้นสอน

1. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 6 กลุ่มๆ 4 คน ให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกหัวหน้า

2. แจกใบงานให้แต่ละกลุ่มศึกษาและปฏิบัติร่วมกัน โดยครูสังเกตพฤติกรรมและบันทึกการสังเกต

ลงในแบบสังเกต

3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม นำเสนอผลงาน

4. นักเรียนและครูอภิปรายสรุปถึงระเบียบปฏิบัติในการเรียนร่วมกัน แล้วให้นักเรียนจดบันทึก

ขั้นนำไปใช้

นักเรียนนำข้อระเบียบที่สรุปได้ ไปปฏิบัติในทุกชั่วโมงเรียน

ขั้นสรุป

นักเรียนและครูอภิปรายสรุปถึงระเบียบปฏิบัติในการเรียนร่วมกัน แล้วให้นักเรียน

จดบันทึกลงสมุด

(ชั่วโมงที่ 2)

1. ทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่เรียนผ่านมาในสัปดาห์ที่แล้ว

2. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ชนิดปรนัย จำนวน 20 ข้อใช้ เวลา 20 นาที

เสร็จแล้วช่วยกันเฉลยข้อสอบ

3. นักเรียนทุกกลุ่มสำรวจความเรียบร้อย ครูนัดหมายการเรียนในครั้งต่อไป

5 . สื่อและแหล่งเรียนรู้

สื่อ - ใบงาน

แหล่งเรียนรู้ - หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชากรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

6. การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัด

- สังเกต

- ทดสอบก่อนเรียน

เครื่องมือ

- แบบสังเกต

- แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน ชนิดปรนัยจำนวน 20 ข้อ

- แบบประเมินคุณธรรมพื้นฐาน

7. กิจกรรมแสนอแนะ

.....
.....
.....
.....

8. ความเห็นของผู้บริหาร

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ลงชื่อ)

(นายประยูร ดอนมงคล)

รองผู้อำนวยการโรงเรียน ฝ่ายวิชาการ

...../...../.....

9. บันทึกผลหลังสอน

1.ผลที่เกิดกับผู้เรียน

.....
.....

.....

.....
.....

2.ปัญหา/อุปสรรค์

.....
.....

.....

.....
.....

3.ข้อเสนอแนะ/วิธีการแก้ไข

.....
.....

.....

.....
.....

(ลงชื่อ).....

(นายเฉลิมพล จันทรดี)

...../...../.....

ใบงาน

กลุ่มที่.....

รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติตามหัวข้อต่อไปนี้ (เวลา 20 – 25 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นในเรื่องระเบียบปฏิบัติสำหรับการเรียนเสร็จแล้วสรุปเป็นผลงานของกลุ่มและให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม ออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

.....
..

.....
...
.....
....
.....
....
.....
....
.....
....
.....
....

.....
....
.....
...

.....
...
.....
...

.....
...
.....
...

.....
...
.....
...

.....
....
.....
...

.....
...

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนและการปฏิบัติกิจกรรม

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (กรีฑา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/2

เรื่อง การปฐมนิเทศ

ที่

กลุ่ม

รายการประเมิน

ความพร้อมในการเรียน การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม ความถูกต้องของผลงาน
คุณธรรมจริยธรรมเบื้องต้น

รวม

ระดับคุณภาพ สอบก่อนเรียน

3 2 1 3 2 1 3 2 1 3 2 1 12 3 2 1 20

1

2

3

4

5

6

เกณฑ์ระดับคุณภาพ 3 = ดี , 2 = พอใช้ , 1 = ปรับปรุงแก้ไข

เกณฑ์การประเมินผล ตั้งแต่ 10 ขึ้นไป = ดี , 7 - 9 = พอใช้ , ต่ำกว่า 7 ลงมา = ปรับปรุง

(ลงชื่อ)..... ผู้ประเมิน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) รหัสวิชา พ 32101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา สัปดาห์ที่ 2

เรื่อง ประวัติความเป็นมา คุณค่าและประโยชน์ของกรีฑา เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 :การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ข้อที่ 3 จำแนกและปฏิบัติตามกฎ
กติกาเพื่อความปลอดภัยและความสันติในการเล่นและการแข่งขันกีฬาที่ชื่นชอบ

1.สาระสำคัญ

กรีฑา เป็นกีฬาที่เก่าแก่ เกิดขึ้นพร้อมวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่ยุคโบราณ
มีความสำคัญทั้งด้านการเมืองการปกครองในสมัยนั้น เพราะหากชนชาติมีพลเมืองที่มีความแข็งแรง
ย่อมมีอำนาจในการปกครองชาติอื่น หากนักเรียนได้ศึกษาประวัติกรีฑา
ก็จะทำให้ทราบถึงความเป็นมาและความสำคัญของการพลศึกษาที่มีต่อมนุษย์

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมาของกรีฑาในต่างประเทศได้ถูกต้อง

2. บอกคุณค่าและประโยชน์ของกรีฑาได้

3. เห็นคุณค่าความสำคัญของกรีฑาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียน

4. มีคุณธรรมพื้นฐาน

3.สาระการเรียนรู้

1. ประวัติความเป็นมาของกรีฑา

2. คุณค่า ความสำคัญและประโยชน์ของกรีฑา

4.กิจกรรมการเรียนรู้ (ชั่วโมงที่ 1)

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่มๆ 4 คน ตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนในด้านการแต่งกาย

2. ครูแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้

ขั้นอธิบายและสาธิต

สุ่มนักเรียน ให้ออกมาเล่าประวัติของตนเอง เรื่องใดก็ได้

ขั้นสอน

1. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาอธิบายถึงสิ่งที่ได้รับจากการฟังประวัติที่เพื่อนเล่า ประโชยน์และความสำคัญโดยครูคอยแนะนำช่วยเหลือ

2. ครูแจกใบงานให้แต่ละกลุ่ม ได้ร่วมกันศึกษาและปฏิบัติตามใบงาน

3. ครูสังเกตพฤติกรรมการเรียนและบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมการเรียน

4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานของตนเอง ครูคอยแนะนำช่วยเหลือ

ขั้นนำไปใช้ นำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในการเรียนและในชีวิตประจำวัน

ขั้นสรุป

นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับประวัติกรีฑาโดยครูคอยแนะนำช่วยเหลือ

(ชั่วโมงที่ 2)

1. ทบทวนบทเรียนที่เรียนผ่านมาในสัปดาห์ที่แล้ว

2. แจกใบงานให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและปฏิบัติตาม

3. แจกแบบทดสอบหลังเรียนให้นักเรียนทำทุกคน เสร็จแล้วช่วยกันเฉลยข้อสอบ

4. นักเรียนทุกกลุ่มสำรวจความเรียบร้อย ครูนัดหมายการเรียนในครั้งต่อไป

5 .วัสดุอุปกรณ์ สื่อและแหล่งเรียนรู้

อุปกรณ์ - ห้องเรียน

วัสดุ

สื่อ - ใบงาน

แหล่งเรียนรู้ - ใบความรู้

6. การวัดผลและประเมินผล

วิธีการวัด

- สังเกต

- ตรวจผลงาน

เครื่องมือ

- แบบสังเกต

- แบบทดสอบ

เกณฑ์

- นักเรียนทำข้อสอบได้ถูกต้องตั้งแต่ 6 ข้อขึ้นไป

- นักเรียนได้ระดับคะแนนการประเมิน ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป

7.กิจกรรมแสนอแนะ

.....
.....

.....
.....

8.ความเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

(ลงชื่อ)

(นายประยูร ดอนมงคล)

รองผู้อำนวยการโรงเรียน ฝ่ายวิชาการ

...../...../.....

9.บันทึกผลหลังสอน

1.ผลที่เกิดกับผู้เรียน

.....
.....

.....

.....
.....

2.ปัญหา/อุปสรรค์

.....
.....

.....

.....

.....

3.ข้อเสนอแนะ/วิธีการแก้ไข

.....
.....

.....

.....
.....

(ลงชื่อ).....

(นายเฉลิมพล จันทรดี)

...../...../.....

ใบงาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติตามหัวข้อต่อไปนี้ (เวลา 30 นาที)

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาจากเอกสารที่แจกให้แล้วสรุปลงสมุดจดบันทึก แล้วให้ตัวแทนกลุ่มรวบรวมสมุดส่งครูเพื่อตรวจสอบ

ใบความรู้

เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ความเป็นมาของกรีฑา

กรีฑาเป็นกีฬาเก่าที่เกิดมาพร้อมกับวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์ มนุษย์สมัยนั้นต้องต่อสู้กับภัยธรรมชาติและความดุร้ายของสัตว์ป่านานาชนิดและมีที่อยู่อาศัยแห่งเดียวกันคือ ถ้ำ ซึ่งเรียกว่า "มนุษย์ชาวถ้ำ"(Cave man) โดยที่มนุษย์เหล่านี้ต้องป้องกันตัวเองจากสัตว์ร้าย การ วิ่ง กระโดด ทุ่ม พุ่ง ขว้าง เหวี่ยง ที่พ่อแม่หรือหัวหน้าเผ่าสั่งสอนถ่ายทอดให้ในสมัยนั้นมีไว้เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้กลายมาเป็นกีฬากรีฑาในปัจจุบัน ผู้ทำหน้าที่ให้การสั่งสอนก็คือ ครูอาจารย์และโค้ชนั่นเอง

กรีฑาในอดีต

ตามประวัติของกรีฑา เป็นที่เชื่อกันว่า ชาวกรีกสมัยโบราณ
เป็นผู้ริเริ่มการแข่งขันกีฬาและกรีฑาขึ้นเมื่อประมาณ 776 ปีก่อนคริสตกาล
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมผู้ชายเมืองของกรีกให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
พร้อมที่จะรับใช้ประเทศชาติได้อย่างเต็มที่ อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ ชาวกรีกในสมัยโบราณนับถือเทพเจ้าอยู่หลายองค์
และเชื่อว่ามีเทพเจ้าสถิตอยู่บน ภูเขาโอลิมปัส เทพเจ้าทั้งหลายเป็นผู้ชี้ชะตาของชาวกรีก
ดังนั้นชาวกรีกจึงพยายามที่จะประพฤติตนให้เป็นที่โปรดปาน ทำความเข้าใจและสนิทสนมกับเทพเจ้า
เป็นเหตุให้มีพิธีบวงสรวงหรือทำพิธีกรรมต่าง ๆ เมื่อเสร็จการบวงสรวงตามพิธีทางศาสนาแล้ว
จะต้องมีการเล่นกีฬาถวาย ณ ลานเชิงเขาโอลิมปัส แคว้นอีลิส

เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองพระเกียรติของเทพเจ้าทั้งหลายคือ

1. เทพเจ้าซีอุส (Zeus) เป็นประธานหรือพระเจ้าองค์ใหญ่ที่สุดในบรรดาพระเจ้าทั้งหลาย

2. พระเจ้าอะธินา (Athena) คือเทพธิดาแห่งความเฉลียวฉลาด

3. เทพเจ้าอะพอลโล (Apollo) คือเทพเจ้าแห่งแสงสว่างกับความจริง

4. เทพเจ้าเฮอร์เมส (Hermes) คือเทพเจ้าแห่งการสื่อสาร

5. เทพเจ้าอาเรส (Ares) คือเทพเจ้าแห่งสงคราม

6. เทพเจ้าอาร์ทีมิส (Artemis) คือเทพธิดาแห่งการล่าสัตว์

การเล่นกีฬาที่บันทึกเป็นประวัติศาสตร์สืบต่อกันมาคือ การเล่นกีฬา 5 ประเภท ได้แก่ การวิ่งแข่ง การกระโดด มวยปล้ำ พุ่งแหลน และขว้างจักร โดยผู้เล่นแต่ละคนจะต้องเล่นให้ครบทั้ง 5 ประเภท
สังเกตได้ว่านอกจากมวยปล้ำแล้ว อีก 4 ประเภทเป็นการเล่นกรีฑาทั้งสิ้น การเล่นกีฬาดังกล่าวได้ดำเนินมาเป็นเวล 1,200 ปี จนกระทั่งกรีกเสื่อมอำนาจลงและตำอยู่ภายใต้อำนาจของชาวโรมัน
การกีฬาของกรีกก็พลอยเลื่อมลงตามลำดับใน ค.ศ. 393 จักรพรรดิธีโอดซีอุส
แห่งโรมันมีคำสั่งให้ยกเลิกการเล่นกีฬาทั้ง 5 ประเภท เพราะเห็นว่าการแข่งขันในตอนปลาย ก่อนที่จะยกเลิกไปนั้น มีจุดมุ่งหมายต่างไปจากเดิม โดยที่ผู้เล่นและผู้ชมหวังสินจ้างรางวัล มีการพนันเพื่อเงินทอง
มิใช่เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างที่เคยปฏิบัติกันมา

เป็นอันว่าโอลิมปิกสมัยโบราณได้ยุติลงตั้งแต่นั้นมาเป็นระยะเวลา 15 ศตวรรษ
เป็นผลให้การเล่นกีฬาต้องหยุดชะงักไปด้วย

โอลิมปิกสมัยปัจจุบัน

หลังจากที่โอลิมปิกสมัยโบราณยุติไป 15 ศตวรรษ
ได้มีบุคคลสำคัญเป็นผู้ริเริ่มกีฬาโอลิมปิกให้กลับฟื้นคืนมาใหม่ ท่านผู้นั้นคือ บารอน ปีแอร์ เดอ คูแบรแตง (Baron Piere de Coubertin) ชาวฝรั่งเศส เขาเป็นผู้ชักชวนบุคคลสำคัญของประเทศต่างๆ
ให้เข้าร่วมประชุมตกลงเปิดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสมัยปัจจุบันขึ้นใหม่ โดยจัดให้มีการแข่งขั้น 4 ปี ต่อ 1 ครั้ง
ในข้อตกลงให้บรรจุการเล่นกรีฑาเป็นกีฬาหลักของการแข่งขัน
เพื่อเป็นเกียรติและเป็นอนุสรณ์แก่ชนชาติกรีกที่เป็นผู้ริเริ่ม
จึงลงมติเห็นชอบโดยพร้อมเพียงให้ประเทศกรีกจัดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นประเทศแรก ใน ค.ศ. 1896 (พ.ศ. 2439) ณ. กรุงเอเธนส์

ประวัติการวิ่งมาราธอน

ปี 490 ก่อนคริสตกาล เปอร์เซีย ยกกองทัพไปตีกรีก ๆจัดทัพไปตั้งรับที่ทุ่งมาราธอน
การรบครั้งนั้นกรีกเป็นฝ่ายชนะ พลทหารสื่อสารชื่อ นายฟีดิพ พีดิส
ได้วิ่งจากสนามรบทุ่งมาราธอนไปยังกรุงเอเธนส์เมืองหลวงของกรีกเพื่อบอกข่าวชัยชนะ
เมื่อเขาวิ่งถึงกรุงเอเธนส์ก็ได้ตะโกนบอกชาวเมืองว่า “Rejoice We Conquer”
แล้วเขาก็ขาดใจตายเพื่อเป็นเกียรติประวัติแก่นายฟีดิพพีดิสผู้ที่วิ่งไกลที่สุดคนแรกของโลกและต้องเสียชีวิตจากการวิ่งในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสากลครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีก เมื่อ พ.ศ. 2439
จึงได้บรรจุการแข่งขันวิ่งระยะทาง 42 กิโลเมตร 195 เมตร เท่ากับระยะทางที่นายฟีดิพ พีดิส วิ่งและเสียชีวิต
เรียกชื่อการแข่งขันวิ่งนี้ว่า “วิ่งมาราธอน” และการวิ่งมาราธอนก็ได้รับความนิยมตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

แหล่งที่มา

www.siamsport.co.th/sportdata_athletics_thaihistory.html

www.kpsgame.ku.ac.th/SportTrip/sport_detail01.php

ประวัติกรีฑาในประเทศไทย

การเล่นกรีฑาในประเทศไทยริเริ่มโดยครูฝรั่งชาวอังกฤษนำมาสอนให้นักเรียนไทย ได้ฝึกเล่นกันในโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบสมัยรัชกาลที่ 5 แล้วค่อยเจริญแพร่หลายขึ้นหลังปี พ.ศ.2440 เป็นต้นมาการเล่นกรีฑาเริ่มเป็นทางการขึ้นเมื่อรัชกาลที่ 5 เสด็จประพาสยุโรปและเมื่อเสด็จนิวัติคืนประเทศไทย ทางราชการโดยมอบหมายให้ กระทรวงธรรมการ ครู
นักเรียนรวมถึงประชาชนได้จัดการแข่งขันกรีฑานักเรียนและประชาชน โดยได้จัดขึ้น ณ ท้องสนามหลวง (ทุ่งพระสุเมรุ) เป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 11 มกราคม พ.ศ. 2440
และตั้งแต่นั้นมาก็จัดเป็นประเพณีสืบทอดต่อกันมาโดยตลอด

ปี พ.ศ.2476 รัฐบาลตั้งกรมพลศึกษาขึ้น
กรมพลศึกษามีนโยบายส่งเสริมการกีฬาและการกรีฑาของชาติให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

ปี พ.ศ. 2494 ได้มีการจัดตั้ง สมาคมกรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ขึ้น มีหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการแข่งขัน กรีฑาประเภทมหาวิทยาลัยและประชาชนแทนกรมพลศึกษา และในปีนี้เองประเทศไทยก็สมัครเข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์กรีฑาโลก

ปี พ.ศ. 2504 ได้จัดตั้ง องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ขึ้น
มีหน้าที่โดยตรงในการส่งเสริมกีฬาประชาชน และถือว่ากรีฑาเป็นกีฬาหลักที่ต้องมีการแข่งขันทุกครั้ง

ปี พ.ศ. 2508 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ
รับสมาคมกรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทยเข้าอยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์

ปี พ.ศ. 2528 มีการเปลี่ยนชื่อจากองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยเป็น "กีฬาแห่งประเทศไทย"

ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา

การเล่นกรีฑาที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพของร่างกายตลอดจนมีการฝึก

อย่างถูกหลักเกณฑ์และวิธีการ ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และ

สังคม เช่นเดียวกับกีฬาชนิดอื่น ๆ ดังนี้

ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

1. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางด้าน ร่างกาย ทำให้ กล้ามเนื้อ แข็งแรง สมบูรณ์

มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความอดทน

2. ช่วยเสริมบุคลิกภาพให้เป็นผู้สง่างามสมส่วน สง่าผ่าเผย การทรงตัวดี

3. ช่วยให้ อวัยวะและระบบต่าง ๆ ของ ร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เช่น ระบบการหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร

4. ช่วยให้ ร่างกายมีความอดทน ทำงานได้นาน เหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว

5. ช่วยระบายพลังงานส่วนเกินออกไปในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น

6. ช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี

ประโยชน์ทางด้านจิตใจและอารมณ์

1. ช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าในการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้

2. ช่วยทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เร้าใจและตื่นเต้น

3. ช่วยให้มีอารมณ์และจิตใจ ร่าเริง แจ่มใส

4. ช่วยระบายความตึงเครียด หลังจากที่ตรากตรำจากการทำงาน

5. ช่วยให้มีน้ำใจ เป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้อภัย

ประโยชน์ทางด้านสังคม

1. ช่วยให้ เป็นผู้มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตาม กฎระเบียบ กติกาอย่างเคร่งครัด

2. ช่วยแก้ปัญหา ของสังคม โดยการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์

3. ช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี

4. ช่วยก่อให้เกิด สัมพันธไมตรี และความสามัคคีระหว่างผู้เล่น ทั้งสองฝ่าย

5. ช่วยก่อให้เกิดสัมพันธไมตรีระหว่างประเทศโดยใช้การแข่งขันกรีฑาเป็นสื่อ

มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี

การเป็นผู้เล่นที่ดีจะได้รับการยกย่องจากสังคมทั่วไปว่าเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา เป็นที่นิยมชมชอบของบุคคลทั่วไป จึงควรมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. นักกรีฑาที่ดีจะต้องศึกษาและเข้าใจในระเบียบ กฎ กติกา การแข่งขันอย่างถูกต้อง และชัดเจน

2. นักกรีฑาที่ดีจะต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับและกติกาการแข่งขันอย่างเคร่งครัด

3. นักกรีฑาที่ดีจะต้องแต่งกายสุภาพเรียบร้อย รัดกุมและปลอดภัย

4. นักกรีฑาที่ดีจะต้องมีกิริยาวาจาสุภาพเรียบร้อย

5. นักกรีฑาที่ดีจะต้องรู้จักประมาณความสามารถของตน ไม่เย่อหยิ่งจองหอง

6. นักกรีฑาที่ดีจะต้องเล่นและแข่งขันด้วยชั้นเชิงของนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะรู้อภัย

7. นักกรีฑาที่ดีจะต้องให้เกียรติผู้แข่งขันอื่น รวมทั้งผู้ตัดสินด้วย

8. นักกรีฑาที่ดีจะต้องยอมรับและเชื่อฟังคำตัดสินของผู้ตัดสิน

9. นักกรีฑาที่ดีจะต้องเป็นผู้รู้จักข่มใจ รักษาสติไม่แสดงโมโหโทโส

10. นักกรีฑาที่ดี จะต้องรู้จักทำใจให้หนักแน่นเมื่อปราชัย และไม่แสดงอาการดีใจจนออกนอกหน้าเมื่อมีชัย

11. นักกรีฑาที่ดีจะต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นทั้งในขณะซ้อมและแข่งขัน

12. นักกรีฑาที่ดีจะต้องไม่หยิบอุปกรณ์เครื่องใช้ก่อนได้รับอนุญาต

มารยาทของการเป็นผู้ดูที่ดี

การเป็นผู้ดูที่ดีควรปฏิบัติต่อไปนี้

1. ผู้ดูที่ดี ควรปรบมือแสดงความยินดีต้อนรับผู้แข่งขันทุกคน และปรบมือให้เกียรติ แก่ผู้เล่นที่ดีทุกฝ่าย

2. ผู้ดูที่ดีจะต้องศึกษาและเข้าใจในระเบียบ กฎ และกติกาการแข่งขันเป็นอย่างดี

3. ผู้ดูที่ดีจะต้องให้เกียรติและยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสิน

4. ผู้ดูที่ดีไม่ควรเปล่งวาจาสนับสนุนผู้เล่นไปในทางที่ผิด

5. ผู้ดูที่ดีควรให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่

6. ผู้ดูที่ดีไม่ควรรบกวนผู้แข่งขันหรือเจ้าหน้าที่ด้วยประการใด ๆ

7. ผู้ดูที่ดีไม่ควรส่งเสียงโห่ร้อง เยาะเย้ยผู้แข่งขันหรือเจ้าหน้าที่

8. ผู้ดูที่ดีจะต้องไม่แสดงกิริยาวาจาที่ไม่สุภาพ

แหล่งที่มา

www.siamsport.co.th/sportdata_athletics_thaihistory.html

www.kpsgame.ku.ac.th/SportTrip/sport_detail01.php

ใบงาน

เรื่อง ประวัติ คุณค่าความสำคัญและประโยชน์ของกรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบความรู้และตอบคำถามให้ได้ใจความชัดเจน

1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อที่ได้จากการศึกษาใบความรู้ ให้เป็นที่เข้าใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. กรีฑา มีประโยชน์และความสำคัญสำหรับนักเรียนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

แบบทดสอบหลังเรียน - หลังเรียน

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียน X ทับข้อ ก ข ค และ ง ที่ถูกต้อง

1. กีฬาโอลิมปิค จัดครั้งแรกเมื่อใด

ก. 2536

ข. 2537

ค. 2538

ง. 2539

2. การเล่นกีฬาของชาวกรีกมีวัตถุประสงค์ใด

ก.เพื่อสุขภาพร่างกายสง่างาม

ข.บวงสรวงเทพเจ้า

ค.ความสนุกสนาน

ง.การสงคราม