คู่มือการใช้ชุดการสอนยิมนาสติกเบื้องต้น ชุดที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5
เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง
ทักษะพุ่งม้วน

- รายวิชายิมนาสติกเบื้องต้น
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

- นายอมรินทร์ สุประดิษฐ
- กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 12

www.kroobannok.com

คำนำ

คู่มือการใช้ชุดการสอนยิมนาสติกเบื้องต้น ประกอบการใช้แผนการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นชุดการสอนที่เน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้และปฏิบัติจริงตามความสามารถเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติจริงอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนเป็นไปโดยสมบูรณ์ห้องปฏิบัติการสอนในรายวิชานี้ควรเป็นห้องปฏิบัติการสอนที่สามารถใช้สื่อมัลติมีเดียได้ เพื่อจะได้ให้นักเรียนได้ศึกษาจากภาพประกอบและวีดิทัศน์ซึ่งมีอยู่ในชุดการสอนยิมนาสติกเบื้องต้นชุดนี้ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาจากภาพหรือเนื้อหาประกอบจากการใช้โปรแกรม PowerPoint หรือวีดิทัศน์ซึ่งใช้ประกอบกับโปรแกรม PowerPoint ชุดการสอนมีทั้งหมด 5 ชุด จาก 9 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

ชุดที่ 1 ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ ต่อไปนี้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง สรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง กีฬาไทย(ตะกร้อวง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง รอบรู้ยิมนาสติก

ชุดที่ 2 ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ ต่อไปนี้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง

ชุดที่ 3 ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ ต่อไปนี้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การเหวี่ยงตัว

ชุดที่ 4 ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ ต่อไปนี้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การทรงตัว

ชุดที่ 5 ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ ต่อไปนี้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง สมรรถภาพทางกายหลังเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการใช้ชุดการสอนยิมนาสติกเบื้องต้นฉบับนี้ คงเอื้อประโยชน์แก่นักเรียน ครูผู้สอนและผู้ที่สนใจได้เป็นอย่างดี

อมรินทร์ สุประดิษฐ

www.kroobannok.com

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญภาพ	ค
สารบัญภาพ	ง
คู่มือการใช้ชุดการสอน	1
กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้	4
แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 7	5
แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 8	23
แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 9	37
แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 10	54

www.kroobannok.com

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 7.1 แสดงทักษะม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 1	16
ภาพที่ 7.2 แสดงทักษะม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 2	16
ภาพที่ 7.3 แสดงทักษะม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 3	17
ภาพที่ 7.4 แสดงทักษะม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 4	17
ภาพที่ 7.5 แสดงทักษะม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 5	18
ภาพที่ 7.6 แสดง PowerPoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะการม้วนหน้า สไลด์ที่ 1-4	18
ภาพที่ 7.7 แสดง Powerpoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะการม้วนหน้า สไลด์ที่ 5-8	19
ภาพที่ 7.8 แสดง PowerPoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะการม้วนหน้า สไลด์ที่ 9-12	19
ภาพที่ 7.9 แสดง PowerPoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะการม้วนหน้า สไลด์ที่ 13-15	20
ภาพที่ 7.10 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะม้วนหน้า สาธิตโดยครู	20
ภาพที่ 7.11 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะม้วนหน้า สาธิตโดยนักเรียน	21
ภาพที่ 8.1 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 1	29
ภาพที่ 8.2 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 2	30
ภาพที่ 8.3 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 3	30
ภาพที่ 8.4 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 4	31
ภาพที่ 8.5 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 5	31
ภาพที่ 8.6 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 6	32
ภาพที่ 8.7 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 1-4	32
ภาพที่ 8.8 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 5-8	33
ภาพที่ 8.9 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 9-12	33
ภาพที่ 8.10 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 13-14	34
ภาพที่ 8.11 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะม้วนหลัง สาธิตโดยครู	34
ภาพที่ 8.12 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะม้วนหลัง สาธิตโดยนักเรียน	35
ภาพที่ 9.1 แสดงทักษะยืนม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 1	44
ภาพที่ 9.2 แสดงทักษะยืนม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 2	44
ภาพที่ 9.3 แสดงทักษะยืนม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 3	45
ภาพที่ 9.4 แสดงทักษะยืนม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 4	45
ภาพที่ 9.5 แสดงทักษะยืนม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 5	46

www.kruobanmk.com

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 9.6 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ ขั้นตอนที่ 1	46
ภาพที่ 9.7 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ ขั้นตอนที่ 2	47
ภาพที่ 9.8 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ ขั้นตอนที่ 3	47
ภาพที่ 9.9 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ ขั้นตอนที่ 4	48
ภาพที่ 9.10 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ ขั้นตอนที่ 5	48
ภาพที่ 9.11 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วน สไลด์ที่ 1-4	49
ภาพที่ 9.12 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วน สไลด์ที่ 5-8	49
ภาพที่ 9.13 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วน สไลด์ที่ 9-12	50
ภาพที่ 9.14 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วน สไลด์ที่ 13-16	50
ภาพที่ 9.15 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วน สไลด์ที่ 17-20	51
ภาพที่ 9.16 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะยืนม้วนหน้า สาธิตโดยนักเรียน	51
ภาพที่ 9.17 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบสาธิตโดยนักเรียน	52
ภาพที่ 10.1 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง ขั้นตอนที่ 1	64
ภาพที่ 10.2 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง ขั้นตอนที่ 2	65
ภาพที่ 10.3 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง ขั้นตอนที่ 3	65
ภาพที่ 10.4 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง ขั้นตอนที่ 4	66
ภาพที่ 10.5 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 17-20	66
ภาพที่ 10.6 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 21-24	67
ภาพที่ 10.7 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 25-28	67
ภาพที่ 10.8 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 29	68
ภาพที่ 10.9 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง สาธิตโดยครู	68
ภาพที่ 10.10 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง สาธิตโดยนักเรียน	69

www.kroobanrok.com

คู่มือการใช้ชุดการสอน

การใช้ชุดการสอน

ชุดการสอนยิมนาสติกเบื้องต้น เป็นชุดการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยศึกษาเนื้อหาและลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติทักษะผ่านทางโปรแกรม PowerPoint และการศึกษาวิดีทัศน์ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุดก่อนการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ในการสร้างชุดการสอน

1. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาลำดับขั้นตอนการปฏิบัติทักษะและเกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น จากการศึกษาการปฏิบัติทักษะผ่านทางโปรแกรม PowerPoint ซึ่งนักเรียนสามารถเห็นภาพการการปฏิบัติเป็นไปตามลำดับขั้นตอน และดูวิดีทัศน์ประกอบเพื่อให้เห็นตัวอย่างจริง
3. เพื่อช่วยให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

คำแนะนำการใช้ชุดการสอน

1. ชุดการสอนยิมนาสติกเบื้องต้นเป็นชุดการสอนสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วย คู่มือการใช้ชุดการสอน แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน ใบความรู้หรือใบงานและวิธีการวัดผล ประเมินผล
2. ครูผู้สอนสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนและศักยภาพของผู้เรียนในชั้นเรียนของท่าน ชุดการสอนมีทั้งหมดจำนวน 5 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ ต่อไปนี้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง สรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง กีฬาไทย(ตะกร้อวง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง รอบรู้ยิมนาสติก

ชุดที่ 2 ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ ต่อไปนี้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง

ชุดที่ 3 ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ ต่อไปนี้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การเหวี่ยงตัว

ชุดที่ 4 ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ ต่อไปนี้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การทรงตัว

ชุดที่ 5 ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ ต่อไปนี้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง สมรรถภาพทางกายหลังเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

www.kroobannok.com

3. การเรียนการสอนยิมนาสติกเบื้องต้น ต้องมีความรู้ ความเข้าใจในขั้นตอนการปฏิบัติทักษะเป็นอย่างดีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยนักเรียนจะเรียนรู้ด้วยการศึกษาเนื้อหาสาระ จากใบความรู้ ภาพประกอบ วิดีทัศน์และการปฏิบัติจริง โดยเริ่มฝึกจากง่ายไปหายาก

4. การจัดการเรียนการสอนจะเกิดประสิทธิภาพได้เมื่อผู้สอนและผู้เรียนดำเนินกิจกรรมไปตามขั้นตอนตามแผนการจัดการเรียนรู้โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียม เป็นการทดสอบก่อนเรียนหรือเตรียมความพร้อมของทางร่างกายของนักเรียนก่อนการฝึกปฏิบัติจริง

ขั้นการเรียนรู้ เป็นขั้นที่มีความสำคัญในการเรียนรู้ก่อนการปฏิบัติจริง โดยครูผู้สอนจะให้นักเรียนได้ศึกษาใบความรู้หรือศึกษาลำดับขั้นตอนการปฏิบัติโดยให้นักเรียนได้ศึกษาจากโปรแกรม PowerPoint ตลอดจนให้นักเรียนได้ดูวิดีทัศน์ประกอบเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ได้อย่างแท้จริง

ขั้นปฏิบัติ เป็นขั้นที่นักเรียนจะต้องนำความรู้ด้านทฤษฎีมาฝึกหัดเลียนแบบการปฏิบัติจริงที่ได้ดูจากวิดีทัศน์ โดยครูจะต้องคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาในการฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำไปใช้ เป็นขั้นที่นักเรียนจะต้องนำความรู้ ความสามารถที่ได้จากการฝึกปฏิบัตินำมาใช้จริงในการแสดงทักษะต่างๆให้เพื่อนๆได้ชมเพื่อการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ขั้นสรุปและประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้เรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้และปัญหาต่างๆที่ได้จากการปฏิบัติจริงเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไข รวมทั้งเป็นลำดับขั้นตอนที่ผู้สอนจะต้องประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนที่ได้จากการฝึกปฏิบัติบัติทักษะ หรือประเมินผลการเรียนรู้ด้านต่างๆตามแบบประเมินด้านความรู้ ซึ่งประกอบไปด้วย การประเมินด้านความรู้ การประเมินด้านทักษะ การประเมินด้านสมรรถภาพ การประเมินด้านคุณลักษณะและการประเมินด้านเจตคติ

5. ครูควรชี้แจงให้ผู้เรียนได้รับทราบแนวทางการปฏิบัติในการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ รวมทั้งสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมกลุ่มที่เรียนอ่อน

6. ครูผู้สอนควรดูแลนักเรียนที่ยังไม่เข้าใจหรือไม่สามารถปฏิบัติทักษะได้ให้ได้รับการแนะนำและอธิบายลำดับขั้นตอนการปฏิบัติทักษะจนเข้าใจเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริงได้

7. การใช้โปรแกรม PowerPoint หรือการให้นักเรียนได้ศึกษาวิดีทัศน์ขึ้นอยู่กับบริบทและความรู้ความสามารถของผู้สอน โดยในคู่มือฉบับนี้ได้แนบไฟล์มัลติมีเดียสำหรับผู้สอนที่ไม่มีความชำนาญในการใช้โปรแกรม PowerPoint โดยสามารถเปิดไฟล์ PowerPoint ผ่านทางไฟล์มัลติมีเดียได้โดยตรง

แผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ เป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากชุดการสอนยิมนาสติกเบื้องต้นใช้เวลาเรียนจำนวน 1 คาบ/สัปดาห์ ครูผู้สอนควรดำเนินการตามขั้นตอนในแผนการจัดการเรียนรู้ทุกขั้นตอน คือ ขั้นเตรียม ขั้นการเรียนรู้ ขั้นปฏิบัติ ขั้นนำไปใช้และขั้นสรุปและประเมินผล

แบบทดสอบ

www.kroobannok.com

แบบทดสอบ หมายถึง แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนจากชุดการสอน แบบเฉลยก่อนเรียนจากชุดการสอน แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียนจากชุดการสอน แบบเฉลยหลังเรียนจากชุดการสอนมีรายละเอียดดังนี้

1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยิมนาสติกเบื้องต้นก่อนเรียนจากชุดการสอนปฐมนิเทศ จำนวน 40 ข้อ

2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากชุดการสอน สมรรถภาพทางกาย จำนวน 8 ข้อ

3. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากชุดการสอน กีฬาไทย(ตะกร้อวง) จำนวน 8 ข้อ

4. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากชุดการสอน รอบรู้ยิมนาสติก จำนวน 10 ข้อ

5. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากชุดการสอน การม้วนตัวกลิ้ง จำนวน 12 ข้อ

6. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากชุดการสอน การเหวี่ยงตัว จำนวน 8 ข้อ

7. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากชุดการสอน การทรงตัว จำนวน 8 ข้อ

8. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากชุดการสอน สมรรถภาพทางกายหลังเรียน จำนวน 8 ข้อ

www.kroobannok.com

กำหนดแผนการจัดการเรียนรู้
รายวิชา ยิมนาสติกเบื้องต้น (พ21104) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คาบที่	เรื่อง
1	การปฐมนิเทศ
2	ทดสอบสมรรถภาพ 2 รายการ ดังนี้ นั่งงอตัวไปข้างหน้าและยืนกระโดดไกล
3	ทดสอบสมรรถภาพ 3 รายการ ดังนี้ ลุก-นั่ง 30 วินาที,วิ่งเก็บของ,วิ่ง 50 เมตร
4	กีฬาไทย (ตะกร้อวง)
5	กีฬาไทย (ตะกร้อวง) (ต่อ)
6	ประวัติ ประโยชน์ มารยาทและความปลอดภัยในการเล่นยิมนาสติกเบื้องต้น
7	ทักษะม้วนหน้า
8	ทักษะม้วนหลัง
9	ทักษะพุ่งม้วน
10	ทักษะพุ่งม้วน (ต่อ)
11	ทดสอบกลางภาค
12	ทักษะล้อเกวียน
13	ทักษะราวออฟ
14	ทักษะหกสูง
15	ทักษะหกสูง (ต่อ)
16	ทักษะต่อตัว
17	ทักษะต่อตัว (ต่อ)
18	ทดสอบสมรรถภาพ 5 รายการ ดังนี้ นั่งงอตัวไปข้างหน้า, ยืนกระโดดไกล, ลุก-นั่ง 30 วินาที,วิ่งเก็บของและวิ่ง 50 เมตร
19	ปัจฉิมนิเทศ
20	ทดสอบปลายภาค

www.kroobannok.com

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

รายวิชา ยิมนาสติกเบื้องต้น ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การม้วนตัวกลิ้ง จำนวน 4 คาบ
เรื่อง ทักษะม้วนหน้า คาบที่ 1

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 ม1/3

ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

สาระสำคัญ

การม้วนหน้าคือการทำให้ร่างกายมีลักษณะกลมคล้ายลูกฟุตบอล หรือยางรถยนต์ แล้วกลิ้งตัวไปด้านหน้าจากจุดหนึ่งไปสู่จุดอีกจุดหนึ่ง โดยผู้ฝึกจะรู้จักวิธีการผ่อนแรงและส่งแรงที่จะทำให้เกิดการเคลื่อนที่อย่างมีประสิทธิภาพ

ตัวชี้วัด

รู้หลักการ วิธีการในการปฏิบัติม้วนหน้าและสามารถปฏิบัติม้วนหน้าเพื่อเป็นทักษะเบื้องต้นนำไปสู่การปฏิบัติทักษะอื่นๆได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกวิธีปฏิบัติทักษะม้วนหน้าได้
2. สามารถปฏิบัติทักษะม้วนหน้าได้

สาระการเรียนรู้

- ทักษะม้วนหน้า

www.kroobannok.com

กระบวนการจัดการเรียนการสอน

ขั้นเตรียม (5 นาที)

1. เข้าแถวตอน 6 แถว ตามกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มสำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกาย และสุขภาพนักเรียน
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การม้วนตัวกลิ้ง
3. นักเรียนตัวแทนกลุ่ม ๆ ละ 1 คน ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า

ขั้นการเรียนรู้ (10 นาที)

1. ครูให้นักเรียนดูลำดับขั้นตอนทักษะการม้วนหน้าผ่านโปรแกรม PowerPoint พร้อมอธิบายประกอบ
2. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอสาธิตการม้วนหน้าพร้อมอธิบายประกอบ
3. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตการม้วนหน้า
4. ครูคอยชี้แนะข้อผิดพลาดและแก้ไขให้ถูกต้องตามแบบฝึก

ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการม้วนหน้า
2. ครูคอยชี้แนะให้คำแนะนำในการฝึกที่ถูกต้อง

ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

1. ให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมาสาธิตทักษะม้วนหน้า แล้วให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์วิจารณ์การสาธิตว่าถูกต้องตามทักษะหรือไม่ อย่างไร

ขั้นสรุปและประเมินผล (5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนออกมาทดสอบทักษะการม้วนหน้าทีละคน
2. ครูและนักเรียนสรุปทักษะการม้วนหน้าร่วมกัน
3. ครูนัดหมายการเรียนในคาบต่อไป

www.kroobannok.com

หลักฐานและวิธีการประเมินผล

1. เครื่องมือการประเมิน
   1. แบบประเมินด้านความรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5
   2. แบบประเมินด้านทักษะ
   3. แบบประเมินด้านสมรรถภาพ
   4. แบบประเมินด้านคุณลักษณะ
   5. แบบประเมินด้านเจตคติ
2. วิธีการประเมิน
   1. ทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5
   2. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนรายบุคคล
   3. ทดสอบทักษะม้วนหน้า
3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 เกณฑ์การประเมิน ด้านความรู้ (4 คะแนน) จากแบบประเมินด้านความรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
นักเรียนตอบถูก 10-12 ข้อ	4	ดีมาก
นักเรียนตอบถูก 7-9 ข้อ	3	ดี
นักเรียนตอบถูก 4-6 ข้อ	2	พอใช้
นักเรียนตอบถูก 1-3 ข้อ	1	ปรับปรุง

3.2 การประเมินด้านทักษะ (4 คะแนน) ประเมินผลจากการปฏิบัติทักษะม้วนหน้า โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติทักษะได้ถูกต้องตามหลักการและวิธีการ	4	ดีมาก
ปฏิบัติทักษะได้แต่ยังมีข้อปรับปรุงเล็กน้อย	3	ดี
ปฏิบัติทักษะได้แต่ยังมีข้อปรับปรุงอีกมาก	2	พอใช้
ปฏิบัติทักษะได้น้อยและยังมีข้อปรับปรุงอีกมาก	1	ปรับปรุง

www.kroobannok.com

3.3 การประเมินด้านสมรรถภาพทางกาย (4 คะแนน) ประเมินจากการฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมในคาบเรียน

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งคาบเรียน	4	ดีมาก
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้ หยุดพักบ้างเล็กน้อย	3	ดี
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้ หยุดพักบ่อยครั้ง	2	พอใช้
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมไม่ตลอด ชอบหลีกเลี่ยง	1	ปรับปรุง

3.4 เกณฑ์การประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (4 คะแนน) ประเมินจากแบบประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งมีคุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่จำเป็นในการเรียนวิชายิมนาสติกเบื้องต้น 4 อย่าง คือ

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มีจิตสาธารณะ

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติได้ทั้ง 4 อย่าง	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	3	ดี
ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	2	พอใช้
ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	1	ปรับปรุง

3.5 เกณฑ์การประเมินด้านเจตคติ จากแบบประเมินด้านเจตคติ (4 คะแนน) ซึ่งสังเกตการแสดงออกในขณะปฏิบัติกิจกรรม ได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน ซึ่งมีเจตคติ 4 อย่าง คือ

1. ร่วมกิจกรรม
2. เรียนอย่างมีความสุข
3. อยากเรียนรู้
4. กระตือรือร้น

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติได้ทั้ง 4 อย่าง	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	3	ดี
ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	2	พอใช้
ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	1	ปรับปรุง

www.kroobannok.com

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. สื่อประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
   1. PowerPoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะการม้วนหน้า
   2. เครื่องฉายภาพโปรเจคเตอร์
   3. วิดีโอสาธิตทักษะการม้วนหน้า
   5. เบาะ
2. แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม
   1. ห้องสมุด
   2. หนังสือเรียนวิชายิมนาสติก
   3. อินเตอร์เน็ต

ภาระงานที่มอบหมายล่วงหน้า

ให้นักเรียนไปศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับทักษะม้วนหลังเพื่อเป็นพื้นฐานการเรียนในคาบต่อไป

www.kroobannok.com

บันทึกหลังสอน

1. ผลที่เกิดกับนักเรียน

.....

.....

2. ปัญหาหรือสิ่งที่ต้องพัฒนา

.....

.....

3. ข้อแนะนำในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ .....

(นายอมรินทร์ สุประดิษฐ)

ครู วิทยฐานะชำนาญการ โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นายวิระ พูนเอียด)

หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นางสาวพะเยาว์ สังข์ด้วงยา)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการโรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นายสุรชัย ทองพันธุ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

www.kroobannok.com

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่องการม้วนตัวกลิ้ง

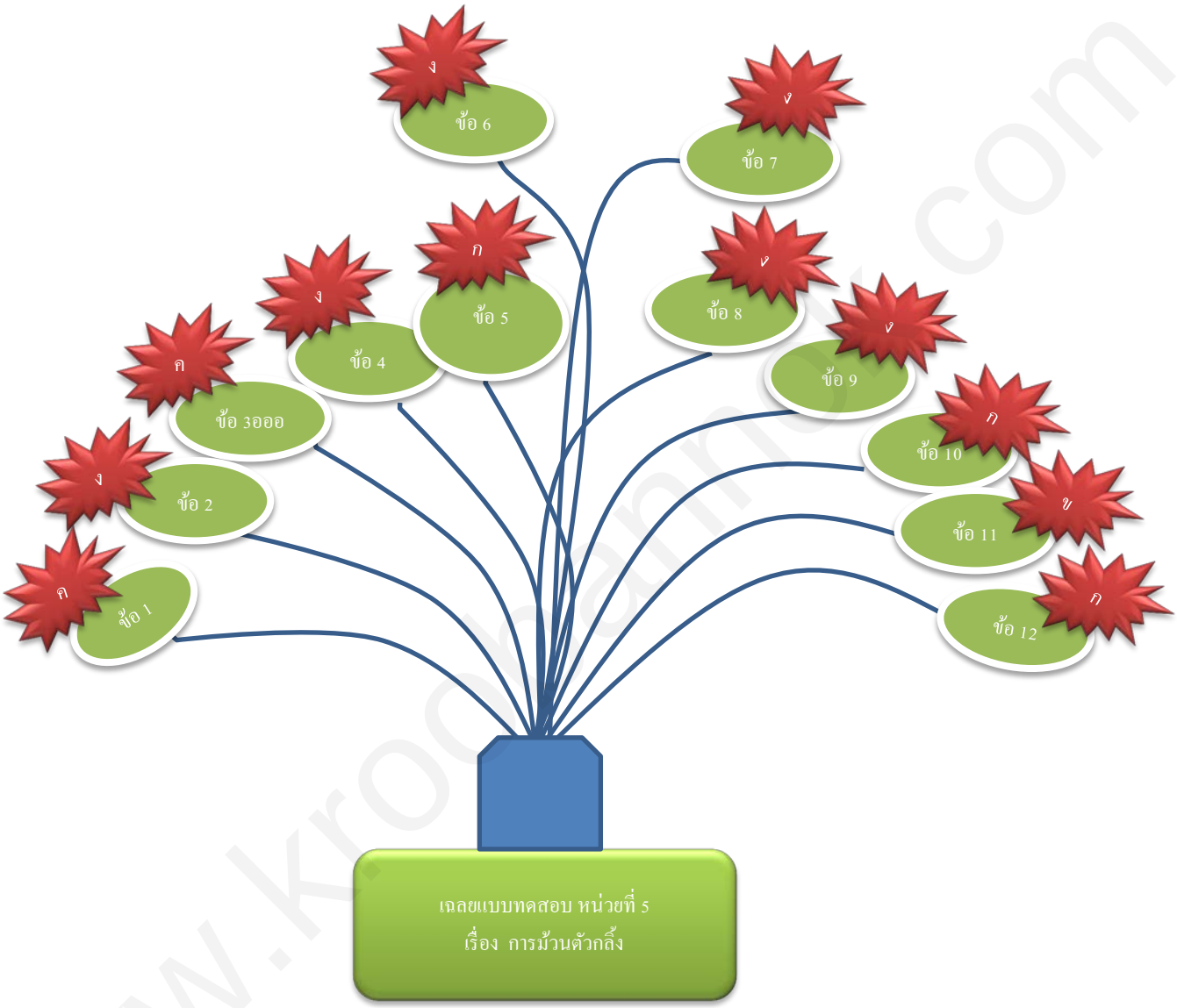
คำสั่ง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำ เครื่องหมาย X ลงในช่อง ก , ข , ค , และ ง ในกระดาษคำตอบ

1. การทำให้ร่างกายม้วนเป็นทรงกลมเป็นการกระทำเพื่ออะไร
   ก. ลดแรงส่ง
   ข. เพิ่มแรงส่ง
   ค. ย่นรัศมีให้สั้น
   ง. เพิ่มรัศมีให้ยาว
2. การม้วนหน้า – ม้วนหลัง ทำให้เกิดสมรรถภาพทางด้านใด
   ก. กำลัง
   ข. ความเร็ว
   ค. การทรงตัว
   ง. ความแคล่วคล่องว่องไว
3. นั่งย่อเข่าเพื่อม้วนหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนส่วนใดของเท้า
   ก. ส้นเท้า
   ข. อุ้งเท้า
   ค. ปลายเท้า
   ง. เต็มฝ่าเท้า
4. เมื่อเริ่มการม้วนหน้าต้องม้วนไปตามส่วนโค้งของลำตัว ส่วนใดสัมผัสพื้นก่อน
   ก. คอ
   ข. หลัง
   ค. ตะโพก
   ง. ส่วนหลังของศีรษะ
5. นั่งงอเข่าม้วนหลังน้ำหนักตัวเอนไปทิศทางใด
   ก. หน้า
   ข. หลัง
   ค. ขวา
   ง. ซ้าย
6. แรงส่งที่ทำให้ลุกขึ้นได้ของการแสดงท่าม้วนหน้าและม้วนหลังคืออะไร
   ก. แรงม้วนตัว
   ข. แรงดันพื้นจากฝ่ามือ
   ค. กำลังจากขาที่ลุกขึ้นยืน
   ง. ถูกทุกข้อ

www.kroobannok.com

7. การเริ่มม้วนหลังยกมือทั้งสองขึ้นหงายฝ่ามือขึ้นบน นิ้วมือชี้ไปทิศทางใด
   ก. ด้านข้างนอกลำตัว
   ข. ด้านในเข้าหากัน
   ค. ตามถนัด
   ง. หลัง
8. จังหวะการม้วนหลัง ส่วนใดสัมผัสเบาะก่อน
   ก. คอ
   ข. ไหล่
   ค. หลัง
   ง. ก้น
9. การพุ่งม้วนก็คือการกระทำในข้อใด
   ก. ม้วนหลัง
   ข. ราวออฟ
   ค. สปริงมือ
   ง. การวิ่งม้วนหน้า
10. การพุ่งม้วนส่วนใดสัมผัสเบาะก่อน
   ก. ส่วนหลังของศีรษะ
   ข. ตะโพก
   ค. หลัง
   ง. ไหล่
11. การพุ่งม้วน เมื่อมือสัมผัสพื้นแล้วต้องทำอย่างไร
   ก. ก้มหน้า แขนเหยียด เข่างอ
   ข. ก้มหน้า เก็บคอ ยุบข้อศอก งอเข่า
   ค. เกร็งข้อศอก แขนเหยียด เข่างอ
   ง. เกร็งข้อศอก ก้มหน้า แขนงอ เข่างอ
12. การพุ่งม้วนจะฝึกความกล้าได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
   ก. ได้ เพราะต้องกระโดดพุ่งตัว
   ข. ได้ เพราะต้องม้วนหน้าไปอย่างรวดเร็ว
   ค. ไม่ได้ เพราะเป็นท่าที่ปฏิบัติได้ไม่ยาก
   ง. ไม่ได้ เพราะเป็นท่าพื้นฐานที่ไม่ต้องใช้ความกล้า

www.kroobannok.com



www.kroobannok.com

กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง

รายวิชายิมนาสติกเบื้องต้น (พ21104) ชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 1 โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ชื่อ.....สกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

ข้อที่	ก	ข	ค	ง	คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

www.kroobannok.com

ใบความรู้
เรื่องการม้วนตัวกลิ้ง

การม้วนตัวกลิ้ง

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬายิมนาสติก ทำให้ผู้เรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำ หนักตัว รู้จักวิธีก้มศีรษะและจัดร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่าง ๆ เหล่านี้สามารถนำ ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่สมบูรณ์ และนอกจากนั้นแล้วยังช่วยลดอันตรายจากการเกิดอุบัติเหตุได้

การม้วนตัวกลิ้ง หมายถึง การทำให้ร่างกายมีลักษณะกลมคล้ายลูกฟุตบอลหรือยางรถยนต์ซึ่งจะทำให้รัศมีน้อยลงทำให้การม้วนตัวทำได้ง่ายยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถทำได้โดยการนั่งยอง ๆ บนส้นเท้า งอเข่า ก้มหน้าให้คางชิดหน้าอกแล้วกลิ้งตัวให้เคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปสู่จุดอีกจุดหนึ่ง การกลิ้งตัวนั้นสามารถกลิ้งไปด้านหน้าหรือด้านหลังก็ได้ ถ้ากลิ้งตัวไปทางด้านหน้าเรียกว่า การม้วนตัวกลิ้งไปข้างหน้าหรือเรียกสั้น ๆ ว่า **ม้วนหน้า** และถ้ากลิ้งตัวไปด้านหลัง เรียกว่า การม้วนตัวกลิ้งไปข้างหลังหรือเรียกสั้น ๆ ว่า **ม้วนหลัง**

ข้อแนะนำขั้นพื้นฐานในการม้วนตัวกลิ้ง

1. ก้มหน้าให้คางชิดหน้าอก เพื่อไม่ให้ส่วนกลางศีรษะกระแทกพื้น
2. มือทั้งสองต้องผ่อนแรงให้เหมาะสมไม่ผ่อนน้ำหนักเร็วเกินไปเพราะจะทำให้ส่วนของไหล่กระแทกพื้น ถ้าผ่อนแรงช้าเกินไปจะทำให้แขนรับน้ำหนักมากเกินไป และหลังกระแทกพื้นได้
3. จะต้องจัดร่างกายให้โค้งคล้ายกับลูกฟุตบอล และจะต้องม้วนตัวกลิ้งไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเรียงตามลำดับ
4. ขณะที่ทำการม้วนตัวจะต้องลืมตาตลอด เพื่อช่วยในการทรงตัวและสามารถควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น

ทักษะการม้วนหน้า

ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะม้วนหน้า

ขั้นตอนที่ 1 ยืนบนเบาะให้ตรง ให้ปลายเท้าชิดกัน

ขั้นตอนที่ 2 นั่งย่อตัวลงไป นั่งบนปลายเท้าตัวเอง น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าส้นเท้าเปิด สายตามองตรงไปข้างหน้า

ขั้นตอนที่ 3 โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เหยียดแขนไปข้างหน้าให้ตรงการวางมือระยะห่างระหว่างมือให้ห่าง 1 ช่วงไหล่ของตัวเอง ส้นเท้าเปิด สายตามองที่หน้าท้องตัวเอง คางชิดกับร่องหน้าอกตัวเอง

ขั้นตอนที่ 4 ก้มมุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะอย่าเอาส่วนบนไปตั้งพร้อมกับยกสะโพกขึ้นยันเท้าส่งม้วนไปข้างหน้าพร้อมกับยุบข้อศอก

ขั้นตอนที่ 5 ลุกสู่ท่านั่งและยืนตามลำดับ

www.kroobannok.com

ภาพแสดงขั้นตอนการปฏิบัติทักษะม้วนหน้า

ขั้นตอนที่ 1 ยืนบนเบาะให้ตรง ให้ปลายเท้าชิดกัน

ภาพที่ 7.1 แสดงทักษะม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 2 นั่งย่อตัวลงไป นั่งบนปลายเท้าตัวเอง น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าส้นเท้าเปิด สายตามองตรงไปข้างหน้า

ภาพที่ 7.2 แสดงทักษะม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 2

www.kroobannok.com

ขั้นตอนที่ 3 โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เหยียดแขนไปข้างหน้าให้ตรงการวางมือระยะห่างระหว่างมือให้ห่าง 1 ช่วงไหล่ของตัวเอง ส้นเท้าเปิด สายตามองที่หน้าท้องตัวเอง คางชิดกับร่องหน้าอกตัวเอง

ภาพที่ 7.3 แสดงทักษะม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 ก้มมุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะอย่าเอาส่วนบนไปตั้งพร้อมกับยกสะโพกขึ้นยันเท้าส่งม้วนไปข้างหน้าพร้อมกับยุบข้อศอก

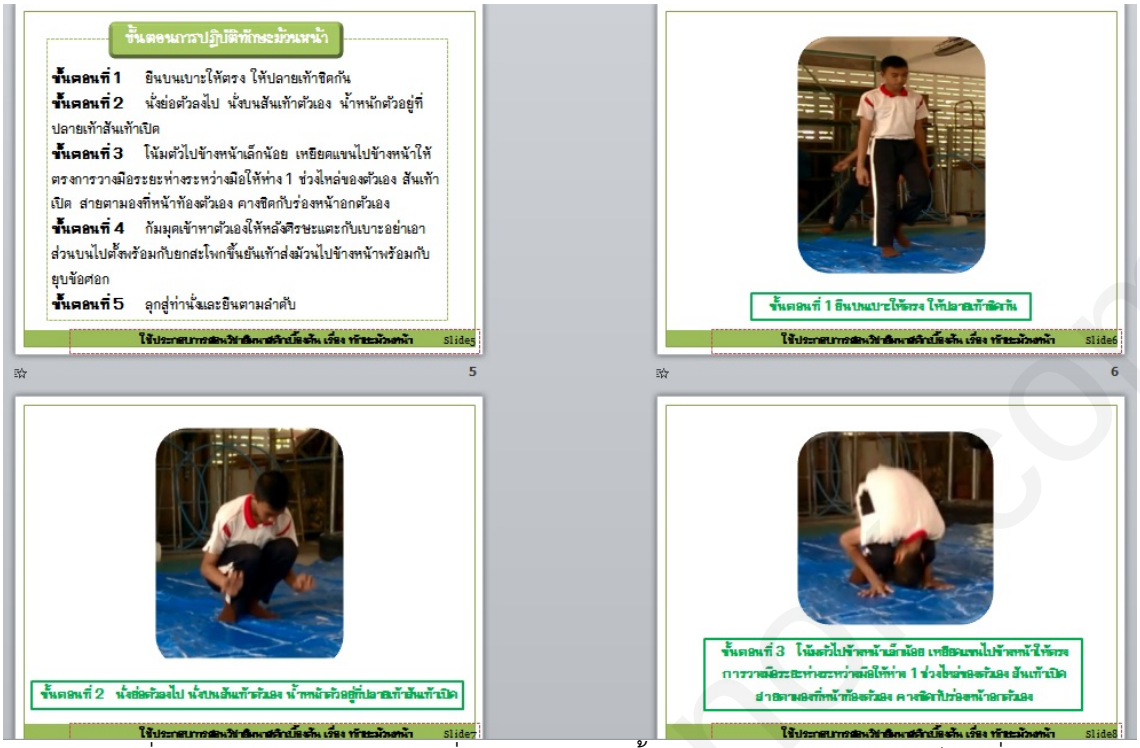
ภาพที่ 7.4 แสดงทักษะม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนที่ 5 ลุกสู่ท่านั่งและยืนตามลำดับ

ภาพที่ 7.5 แสดงทักษะม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 5

PowerPoint เรื่องทักษะการม้วนหลัง

ภาพที่ 7.6 แสดง PowerPoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะการม้วนหน้า สไลด์ที่ 1-4



ภาพที่ 7.7 แสดง PowerPoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะการม้วนหน้า สไลด์ที่ 5-8

ภาพที่ 7.8 แสดง PowerPoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะการม้วนหน้า สไลด์ที่ 9-12

ภาพที่ 7.9 แสดง PowerPoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะการม้วนหน้า สไลด์ที่ 13-15

วิดีโอสาธิตทักษะม้วนหน้า

ภาพที่ 7.10 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะม้วนหน้า สาธิตโดยครู

www.kroobannok.com

ภาพที่ 7.11 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะม้วนหน้า สาธิตโดยนักเรียน

www.kroobaan.com

แบบสรุปการวัดผลและประเมินผล

หน่วยการเรียนรู้ที่.....แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .....ปีการศึกษา .....

เลขที่	ชื่อ - สกุล	การวัดผลและประเมินผล 5 ด้าน					รวม 20 คะแนน	คะแนนจริง 5 คะแนน
		ความรู้	ทักษะ	สมรรถภาพ	คุณลักษณะ	เจตคติ		
		4	4	4	4	4		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								

คะแนนจริงได้จาก คะแนนรวม/4 (เศษเกิน 2 ปัดขึ้นบน)

ลงชื่อ ..... ผู้บันทึก

(นายอมรินทร์ สุประดิษฐ)

www.kroobannok.com

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

รายวิชา ยิมนาสติกเบื้องต้น ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การม้วนตัวกลิ้ง จำนวน 4 คาบ
เรื่อง ทักษะม้วนหลัง คาบที่ 2

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 ม1/3

ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

สาระสำคัญ

การม้วนหลังคือการทำให้ร่างกายมีลักษณะกลมคล้ายลูกฟุตบอล หรือยางรถยนต์ แล้วกลิ้งตัวไปด้านหลังจากจุดหนึ่งไปสู่จุดอีกจุดหนึ่ง โดยผู้ฝึกจะรู้จักวิธีการผ่อนแรงและส่งแรงที่จะทำให้เกิดการเคลื่อนที่อย่างมีประสิทธิภาพ

ตัวชี้วัด

เล่นยิมนาสติกประเภทบุคคลโดยใช้ทักษะม้วนหลังของยิมนาสติก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกวิธีปฏิบัติทักษะม้วนหลังได้
2. สามารถปฏิบัติทักษะม้วนหลังได้

สาระการเรียนรู้

- ทักษะม้วนหลัง

www.krookanok.com

กระบวนการจัดการเรียนการสอน

ขั้นเตรียม (5 นาที)

1. เข้าแถวตอน 6 แถว ตามกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มสำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกายและสุขภาพนักเรียน
2. นักเรียนตัวแทนกลุ่ม ๆ ละ 1 คน ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า

ขั้นการเรียนรู้ (10 นาที)

1. ครูให้นักเรียนดูลำดับขั้นตอนทักษะการม้วนหลังผ่านโปรแกรม PowerPoint พร้อมอธิบายประกอบ
2. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอสาธิตทักษะการม้วนหลังพร้อมอธิบายประกอบ
3. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตการม้วนหลัง
4. ครูคอยชี้แนะข้อผิดพลาดและแก้ไขให้ถูกต้องตามแบบฝึก

ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการม้วนหลัง
2. ครูคอยชี้แนะให้คำแนะนำในการฝึกที่ถูกต้อง

ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

1. ให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมาสาธิตทักษะม้วนหลัง แล้วให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์วิจารณ์การสาธิตว่าถูกต้องตามทักษะหรือไม่ อย่างไร

ขั้นสรุปและประเมินผล (5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนออกมาทดสอบทักษะการม้วนหลังทีละคน
2. ครูและนักเรียนสรุปทักษะการม้วนหลังร่วมกัน
3. ครูนัดหมายการเรียนในคาบต่อไป

หลักฐานและวิธีการประเมินผล

1. เครื่องมือการประเมิน
   1. แบบประเมินด้านความรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5
   2. แบบประเมินด้านทักษะ
   3. แบบประเมินด้านสมรรถภาพ

www.kroobannok.com

4. แบบประเมินด้านคุณลักษณะ

5. แบบประเมินด้านเจตคติ

2. วิธีการประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนรายบุคคล

2. ทดสอบทักษะม้วนหลัง

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 เกณฑ์การประเมิน ด้านความรู้ (4 คะแนน) ซึ่งสังเกตการณ์ปฏิบัติที่ได้รับมอบหมาย 4 อย่าง คือ

1. ศึกษาใบความรู้/ สื่อ PowerPoint/ สื่อวิดีทัศน์
2. ตอบคำถามจากใบความรู้/ การซักถาม
3. การพูด/ตอบคำถาม/แสดงความคิดเห็น
4. สรุปความรู้จากเรื่องจากการตอบคำถามหรือทำใบงาน

คำอธิบาย	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติได้ทั้ง 4 อย่าง	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	3	ดี
ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	2	พอใช้
ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	1	ปรับปรุง

3.2 การประเมินด้านทักษะ (4 คะแนน) ประเมินผลจากการทดสอบปฏิบัติทักษะม้วนหลัง โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติทักษะได้ถูกต้องตามหลักการและวิธีการ	4	ดีมาก
ปฏิบัติทักษะได้แต่ยังมีข้อปรับปรุงเล็กน้อย	3	ดี
ปฏิบัติทักษะได้แต่ยังมีข้อปรับปรุงอีกมาก	2	พอใช้
ปฏิบัติทักษะได้น้อยและยังมีข้อปรับปรุงอีกมาก	1	ปรับปรุง

www.kroobannok.com

3.3 การประเมินด้านสมรรถภาพทางกาย (4 คะแนน) ประเมินจากการฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมในคาบเรียน

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งคาบเรียน	4	ดีมาก
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้ หยุดพักบ้างเล็กน้อย	3	ดี
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้ หยุดพักบ่อยครั้ง	2	พอใช้
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมไม่ตลอด ชอบหลีกเลี่ยง	1	ปรับปรุง

3.4 เกณฑ์การประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (4 คะแนน) ประเมินจากแบบประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งมีคุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่จำเป็นในการเรียนวิชายิมนาสติกเบื้องต้น 4 อย่าง คือ

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มีจิตสาธารณะ

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติได้ทั้ง 4 อย่าง	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	3	ดี
ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	2	พอใช้
ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	1	ปรับปรุง

3.5 เกณฑ์การประเมินด้านเจตคติ จากแบบประเมินด้านเจตคติ (4 คะแนน) ซึ่งสังเกตการแสดงออกในขณะปฏิบัติกิจกรรม ได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน ซึ่งมีเจตคติ 4 อย่าง คือ

1. ร่วมกิจกรรม
2. เรียนอย่างมีความสุข
3. อยากเรียนรู้
4. กระตือรือร้น

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติได้ทั้ง 4 อย่าง	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	3	ดี
ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	2	พอใช้
ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	1	ปรับปรุง

www.kroobannok.com

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. สื่อประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
   1. PowerPoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะการม้วนหลัง
   2. เครื่องฉายภาพโปรเจคเตอร์
   3. วิดีโอสาธิตทักษะการม้วนหลัง
   4. เบาะ
2. แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม
   1. ห้องสมุด
   2. หนังสือเรียนวิชายิมนาสติก
   3. อินเตอร์เน็ต

ภาระงานที่มอบหมายล่วงหน้า

ให้นักเรียนไปศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับทักษะพุ่งม้วนเพื่อเป็นพื้นฐานการเรียนในคาบต่อไป

www.kroobannok.com

บันทึกหลังสอน

1. ผลที่เกิดกับนักเรียน

.....

.....

2. ปัญหาหรือสิ่งที่ต้องพัฒนา

.....

.....

3. ข้อแนะนำในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ .....

(นายอมรินทร์ สุประดิษฐ)

ครู วิทยฐานะชำนาญการ โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นายวิระ พูนเอียด)

หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นางสาวพะเยาว์ สังข์ด้วงยา)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการโรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นายสุรชัย ทองพันธุ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

www.kroobannok.com

ชุดฝึกเรื่องการม้วนตัวกลิ้ง
ทักษะการม้วนหลัง

ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะม้วนหลัง

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าชิดบนเบาะ หันหลังให้เบาะ
ขั้นตอนที่ 2 นั่งย่อตัวน้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด มือยกขึ้นมาระดับใบหูของตนเอง ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลัง ก้มให้คางติดกับร่องหน้าอกของตนเอง สายตามองที่หน้าท้อง ทำหลังให้ค่อมหรือทำลำตัวให้เป็นทรงกลม
ขั้นตอนที่ 3 หย่อนก้นลงนั่งให้ใกล้กับส้นเท้ามากที่สุด
ขั้นตอนที่ 4 กลิ้งตัวไปตามส่วนโค้งของร่างกาย เริ่มตั้งแต่ ก้น หลัง ไหล่ วางมือบนพื้นบริเวณเหนือไหล่
ขั้นตอนที่ 5 เมื่อมือถึงพื้นให้ผลักมือ ยกศีรษะและลำตัวขึ้นมานั่งยองๆ
ขั้นตอนที่ 6 ลุกสู่ท่านั่งและยืนตามลำดับ

ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะม้วนหลัง

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเท้าชิดบนเบาะ หันหลังให้เบาะ

ภาพที่ 8.1 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 1

www.kruboannok.com

ขั้นตอนที่ 2 นั่งย่อตัวน้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้า ส้นเท้าเปิด มือยกขึ้นมาระดับใบหูของตนเอง ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลัง ก้มให้คางติดกับร่องหน้าอกของตนเอง สายตามองที่หน้าท้อง ทำหลังให้ค่อมหรือทำลำตัวให้เป็นทรงกลม

ภาพที่ 8.2 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 หย่อนก้นลงนั่งให้ใกล้กับส้นเท้ามากที่สุด

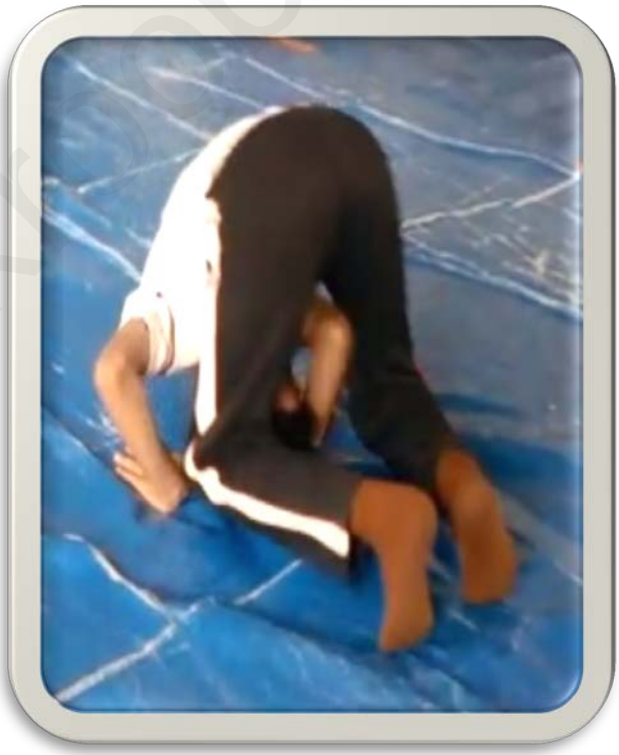
ภาพที่ 8.3 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 3

www.kruobank.com

ขั้นตอนที่ 4 กลิ้งตัวไปตามส่วนโค้งของร่างกาย เริ่มตั้งแต่ ก้น หลัง ไหล่ วางมือบนพื้นบริเวณเหนือไหล่

ภาพที่ 8.4 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนที่ 5 เมื่อมือถึงพื้นให้ผลักมือ ยกศีรษะและลำตัวขึ้นมานั่งยองๆ



ภาพที่ 8.5 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 5

www.kruboan.com

ขั้นตอนที่ 6 ลุกสู่ท่านั่งและยืนตามลำดับ

ภาพที่ 8.6 แสดงทักษะม้วนหลัง ขั้นตอนที่ 6

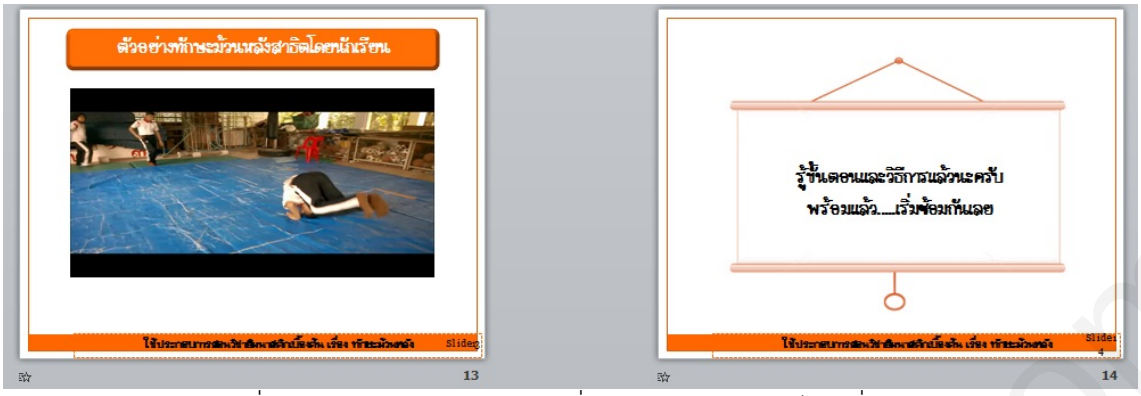
PowerPoint เรื่องทักษะการม้วนหลัง

ภาพที่ 8.7 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 1-4

ภาพที่ 8.8 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 5-8

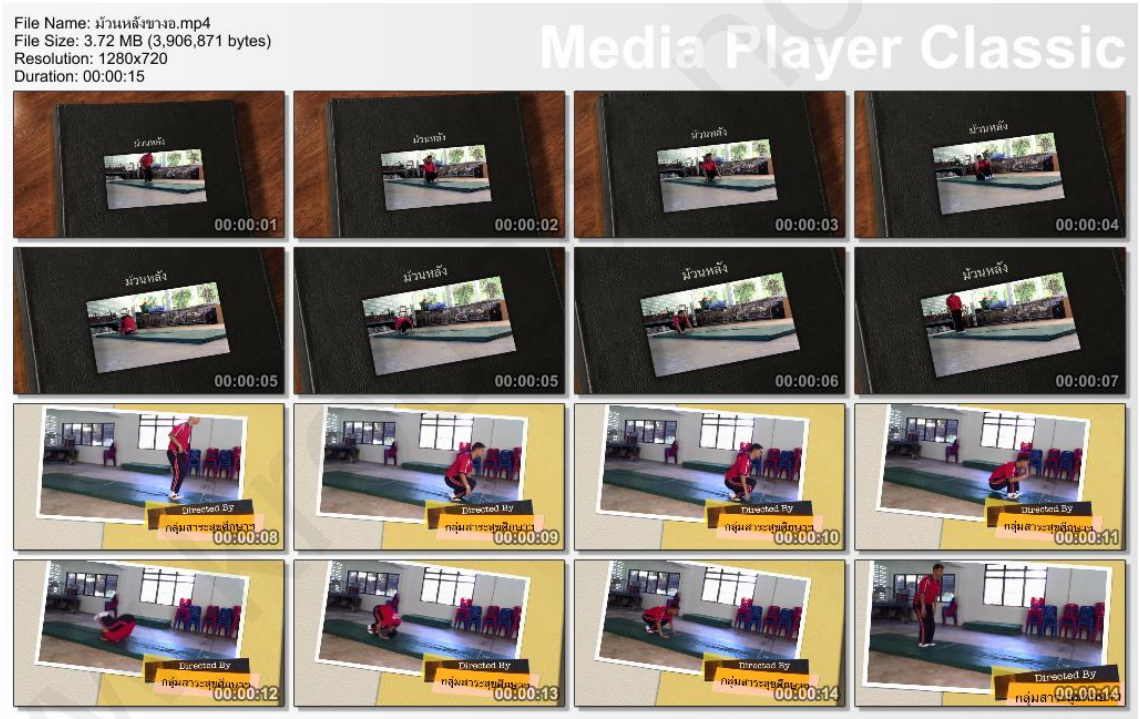
ภาพที่ 8.9 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 9-12

www.kroobannok.com



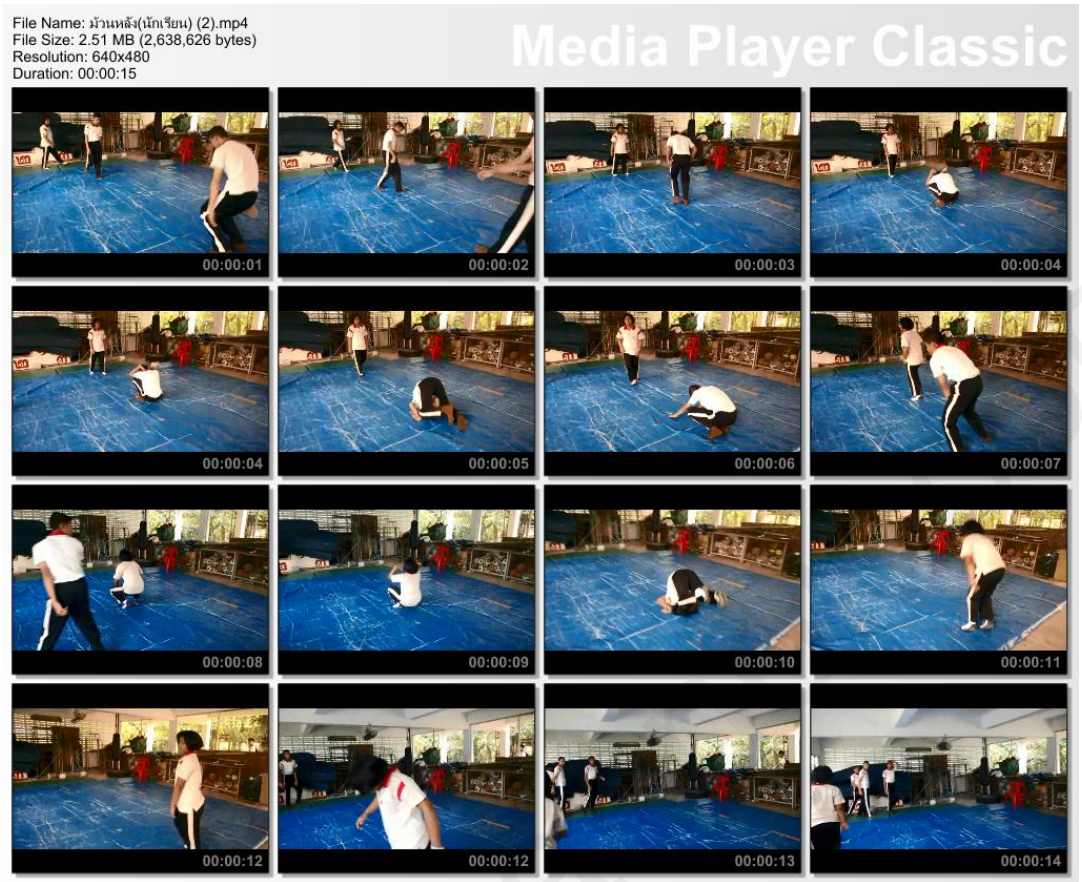
ภาพที่ 8.10 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 13-14

วิดีโอสาธิต ทักษะม้วนหลัง



ภาพที่ 8.11 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะม้วนหลัง สาธิตโดยครู

www.book.com



ภาพที่ 8.12 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะม้วนหลัง สาธิตโดยนักเรียน

www.kroobaan.com

แบบสรุปการวัดผลและประเมินผล

หน่วยการเรียนรู้ที่.....แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .....ปีการศึกษา .....

เลขที่	ชื่อ - สกุล	การวัดผลและประเมินผล 5 ด้าน					รวม 20 คะแนน	คะแนนจริง 5 คะแนน
		ความรู้	ทักษะ	สมรรถภาพ	คุณลักษณะ	เจตคติ		
		4	4	4	4	4		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								

คะแนนจริงได้จาก คะแนนรวม/4 (เศษเกิน 2 ปัดขึ้นบน)

ลงชื่อ ..... ผู้บันทึก

(นายอมรินทร์ สุประดิษฐ)

www.kroobannok.com

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

รายวิชา ยิมนาสติกเบื้องต้น ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การม้วนตัวกลิ้ง จำนวน 4 คาบ
เรื่อง ทักษะพุ่งม้วน คาบที่ 3

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.2

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 ม1/2

ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น

สาระสำคัญ

การพุ่งม้วนก็คือการกระโดดทำม้วนหน้า เพียงแต่ผู้ฝึกต้องกระโดดพุ่งลอยตัวไปข้างหน้าไม่ได้นั่งย่อตัวทำ เป็นการฝึกความเชื่อมั่นและการตัดสินใจที่ดี

ตัวชี้วัด

ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมยิมนาสติกเบื้องต้นด้วยความสนใจอย่างเต็มความสามารถ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกวิธีปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนได้
2. สามารถปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนได้

สาระการเรียนรู้

- ทักษะพุ่งม้วน

www.kroobannok.com

กระบวนการจัดการเรียนการสอน

ขั้นเตรียม (5 นาที)

1. เข้าแถวตอน 6 แถว ตามกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มสำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกาย และสุขภาพนักเรียน
2. นักเรียนตัวแทนกลุ่ม ๆ ละ 1 คน ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า

ขั้นการเรียนรู้ (10 นาที)

1. ครูให้นักเรียนดูลำดับขั้นตอนทักษะพุ่งม้วนผ่านโปรแกรม PowerPoint จากไสลด์ที่ 1-19 พร้อมอธิบายประกอบ
2. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอสาธิตทักษะพุ่งม้วนพร้อมอธิบายประกอบ
3. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตการพุ่งม้วน โดยเริ่มจากการยืนม้วนหน้า และพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ
4. ครูคอยชี้แนะข้อผิดพลาดและแก้ไขให้ถูกต้องตามแบบฝึก

ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการพุ่งม้วน โดยเริ่มจากการยืนม้วนหน้า
2. นักเรียนที่ยืนม้วนหน้าได้แล้วให้ฝึกพุ่งม้วนข้ามเพื่อนท่าอยู่ในท่าหมอบ
3. ครูคอยชี้แนะให้คำแนะนำในการฝึกที่ถูกต้อง

ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

1. ให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมาสาธิตทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ แล้วให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ วิจารณ์การสาธิตว่าถูกต้องตามทักษะหรือไม่ อย่างไร

ขั้นสรุปและประเมินผล (5 นาที)

1. ครูและนักเรียนสรุปทักษะพุ่งม้วนร่วมกัน
2. ครูนัดหมายการเรียนในคาบต่อไป

หลักฐานและวิธีการประเมินผล

1. เครื่องมือการประเมิน
   1. แบบประเมินด้านความรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5
   2. แบบประเมินด้านทักษะ

www.kroobannok.com

3. แบบประเมินด้านสมรรถภาพ

4. แบบประเมินด้านคุณลักษณะ

5. แบบประเมินด้านเจตคติ

2. วิธีการประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนรายบุคคล

2. ทดสอบทักษะพุ่งม้วน

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 เกณฑ์การประเมิน ด้านความรู้ (4 คะแนน) ซึ่งสังเกตการณ์ปฏิบัติที่ได้รับมอบหมาย 4 อย่าง คือ

1. ศึกษาใบความรู้/ สื่อ PowerPoint/ สื่อวิดีทัศน์

2. ตอบคำถามจากใบความรู้/ การซักถาม

3. การพูด/ตอบคำถาม/แสดงความคิดเห็น

4. สรุปความรู้จากเรื่องจากการตอบคำถามหรือทำใบงาน

คำอธิบาย	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติได้ทั้ง 4 อย่าง	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	3	ดี
ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	2	พอใช้
ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	1	ปรับปรุง

3.2 การประเมินด้านทักษะ (4 คะแนน) ประเมินผลจากสังเกตการปฏิบัติทักษะพุ่งม้วน โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติทักษะได้ถูกต้องตามหลักการและวิธีการ	4	ดีมาก
ปฏิบัติทักษะได้แต่ยังมีข้อปรับปรุงเล็กน้อย	3	ดี
ปฏิบัติทักษะได้แต่ยังมีข้อปรับปรุงอีกมาก	2	พอใช้
ปฏิบัติทักษะได้น้อยและยังมีข้อปรับปรุงอีกมาก	1	ปรับปรุง

www.kroobannok.com

3.3 การประเมินด้านสมรรถภาพทางกาย (4 คะแนน) ประเมินจากการฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมในคาบเรียน

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งคาบเรียน	4	ดีมาก
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้ หยุดพักบ้างเล็กน้อย	3	ดี
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้ หยุดพักบ่อยครั้ง	2	พอใช้
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมไม่ตลอด ชอบหลีกเลี่ยง	1	ปรับปรุง

3.4 เกณฑ์การประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (4 คะแนน) ประเมินจากแบบประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งมีคุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่จำเป็นในการเรียนวิชายิมนาสติกเบื้องต้น 4 อย่าง คือ

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มีจิตสาธารณะ

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติได้ทั้ง 4 อย่าง	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	3	ดี
ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	2	พอใช้
ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	1	ปรับปรุง

3.5 เกณฑ์การประเมินด้านเจตคติ จากแบบประเมินด้านเจตคติ (4 คะแนน) ซึ่งสังเกตการแสดงออกในขณะปฏิบัติกิจกรรม ได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน ซึ่งมีเจตคติ 4 อย่าง คือ

1. ร่วมกิจกรรม
2. เรียนอย่างมีความสุข
3. อยากเรียนรู้
4. กระตือรือร้น

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติได้ทั้ง 4 อย่าง	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	3	ดี
ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	2	พอใช้
ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	1	ปรับปรุง

www.kroobannok.com

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. สื่อประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
   1. PowerPoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะพุ่งม้วน
   2. เครื่องฉายภาพโปรเจคเตอร์
   3. วิดีโอสาธิตทักษะพุ่งม้วน
   4. เบาะ
2. แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม
   1. ห้องสมุด
   2. หนังสือเรียนวิชายิมนาสติก
   3. อินเตอร์เน็ต

ภาระงานที่มอบหมายล่วงหน้า

ให้นักเรียนหาเวลาว่างเพื่อฝึกทักษะพุ่งม้วนเพิ่มเติมเพื่อสอบทักษะในคาบต่อไป

www.kroobannok.com

บันทึกหลังสอน

1. ผลที่เกิดกับนักเรียน

.....

.....

2. ปัญหาหรือสิ่งที่ต้องพัฒนา

.....

.....

3. ข้อแนะนำในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ .....

(นายอมรินทร์ สุประดิษฐ)

ครู วิทยฐานะชำนาญการ โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นายวิระ พูนเอียด)

หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นางสาวพะเยาว์ สังข์ด้วงยา)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการโรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นายสุรชัย ทองพันธุ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

www.kroobannok.com

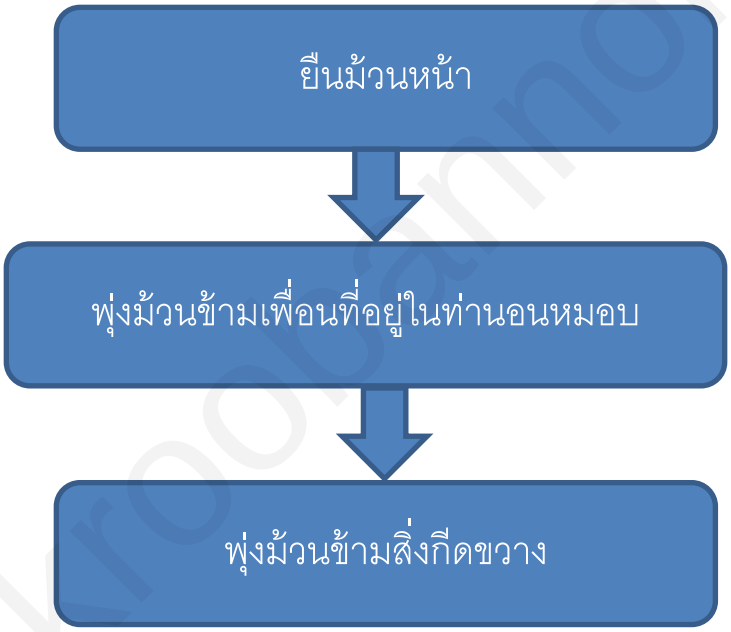
ชุดฝึกเรื่องการม้วนตัวกลิ้ง

ทักษะพุ่งม้วน

การทำพุ่งม้วนการลงสู่พื้นก็คือการทำม้วนหน้าท่าที่ 1 เพียงแต่กระโดดพุ่งลอยตัวไปข้างหน้า ไม่ได้นั่งย่อตัวทำ เป็นการฝึกความเชื่อมั่นและการตัดสินใจที่จะกระโดดทำทักษะม้วนหน้า

วิธีการฝึก

ให้เริ่มฝึกตามลำดับ ดังต่อไปนี้



วิธีปฏิบัติฝึกยืนม้วนหน้า

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเตรียมพร้อม

ขั้นตอนที่ 2 ก้มตัว มือแตะพื้นรับน้ำหนักตัว

ขั้นตอนที่ 3 การลงสู่พื้นเมื่อมือกระทบกับพื้นเบาะ
ก้มเก็บคอให้ส่วนหลังของศีรษะสัมผัสเบาะ

ขั้นตอนที่ 4 ยุบข้อศอก ม้วนหน้า

ขั้นตอนที่ 5 รวบเท้าให้ชิดแล้วยืนทรงตัว

www.kroobannok.com

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเตรียมพร้อม

ภาพที่ 9.1 แสดงทักษะยืนม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 2 ก้มตัว มือแตะพื้นรับน้ำหนักตัว

ภาพที่ 9.2 แสดงทักษะยืนม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 2

www.kroobannok.com

ขั้นตอนที่ 3 การลงสู่พื้นเมื่อมือกระทบกับพื้นเบาะ

ก้มเก็บคอให้ส่วนหลังของศีรษะสัมผัสเบาะ

ภาพที่ 9.3 แสดงทักษะยืนม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 ยุบข้อศอก ม้วนหน้า

ภาพที่ 9.4 แสดงทักษะยืนม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 4

www.kroobanok.com

ขั้นตอนที่ 5 รวบเท้าให้ชิดแล้วยืนทรงตัว

ภาพที่ 9.5 แสดงทักษะยืนม้วนหน้า ขั้นตอนที่ 5

วิธีปฏิบัติพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเตรียมพร้อม

ขั้นตอนที่ 2 ย่อตัว ถีบเท้ากระโดด

ขั้นตอนที่ 3 กระโดดลอยตัว มือค้ำพื้น ยุบแขนลดแรงกระแทก

ขั้นตอนที่ 4 ม้วนหน้าตามแรงส่ง

ขั้นตอนที่ 5 ลุกขึ้นนั่งและยืนตามลำดับ

ขั้นตอนที่ 1 ยืนเตรียมพร้อม

ภาพที่ 9.6 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ ขั้นตอนที่ 1

www.krobbannok.com

ขั้นตอนที่ 2 ย่อตัว ถีบเท้ากระโดด

ภาพที่ 9.7 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 กระโดดลอยตัว มือค้ำพื้น ยุบแขนลดแรงกระแทก

ภาพที่ 9.8 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ ขั้นตอนที่ 3

www.kruanan.com

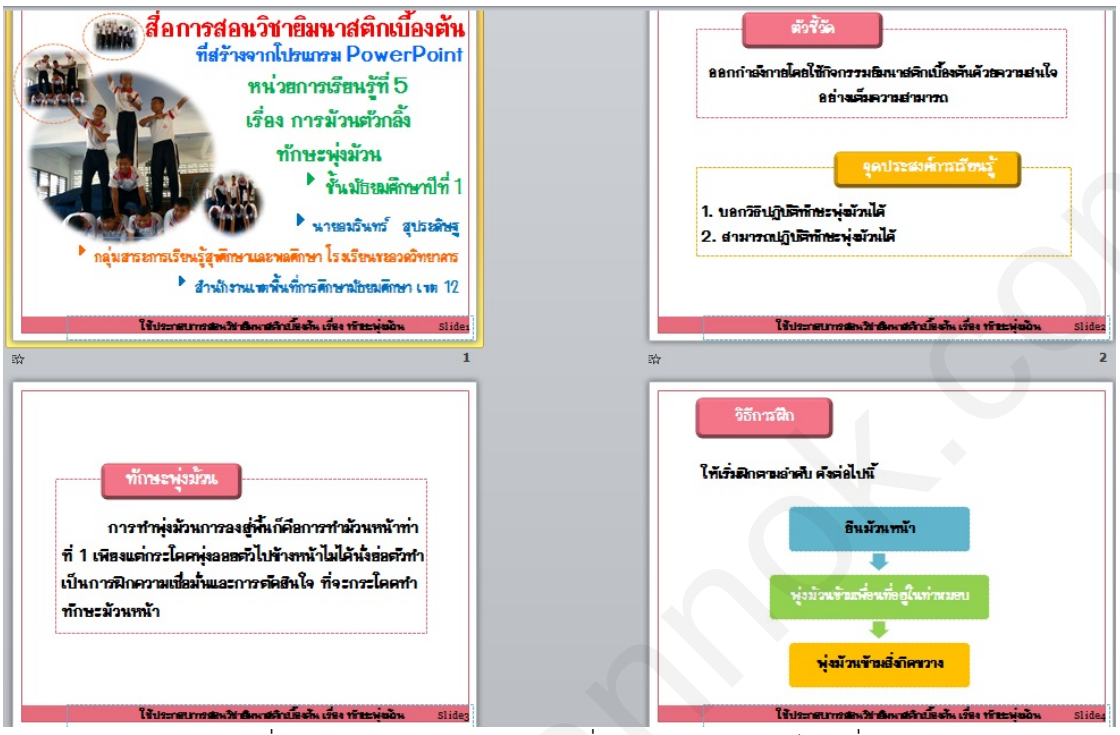
ขั้นตอนที่ 4 ม้วนหน้าตามแรงส่ง

ภาพที่ 9.9 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนที่ 5 ลุกขึ้นนั่งและยืนตามลำดับ

ภาพที่ 9.10 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ ขั้นตอนที่ 5

PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วน

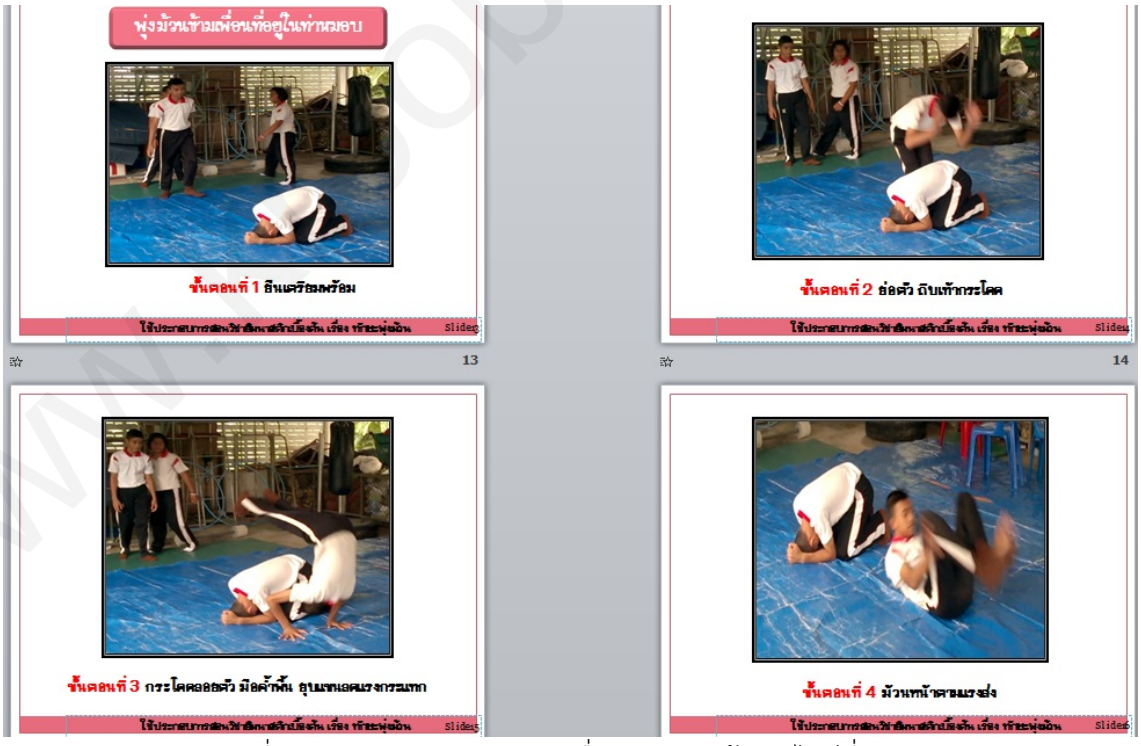


ภาพที่ 9.11 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วน สไลด์ที่ 1-4

ภาพที่ 9.12 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วน สไลด์ที่ 5-8

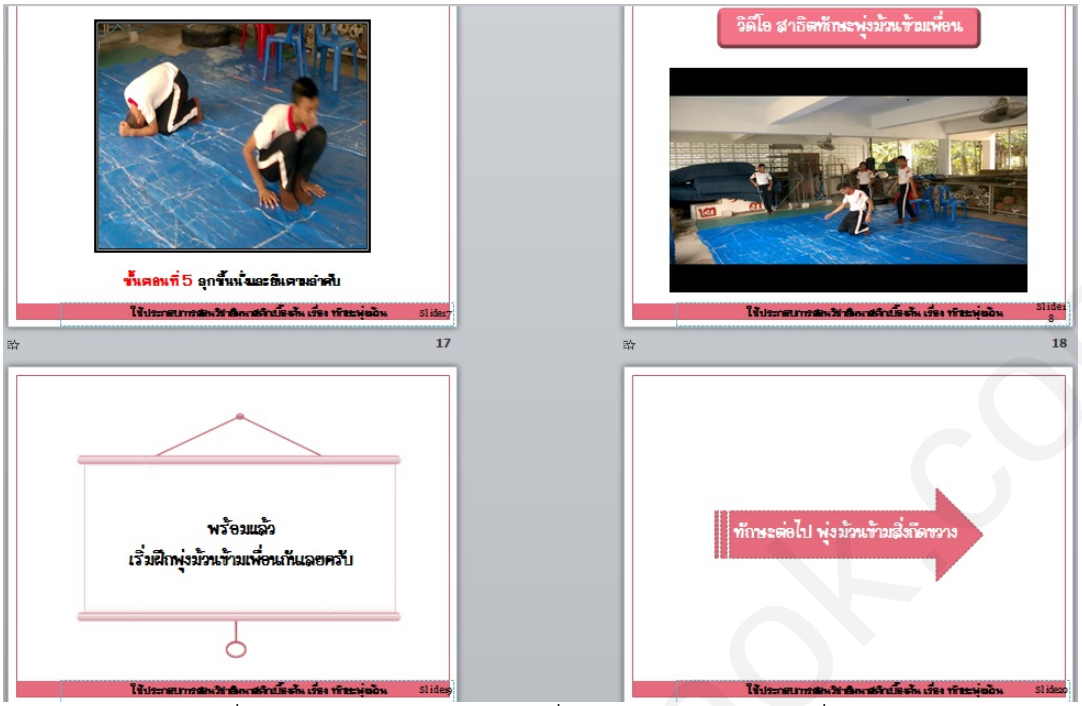
www.kroobannok.com

ภาพที่ 9.13 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วน สไลด์ที่ 9-12



ภาพที่ 9.14 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วน สไลด์ที่ 13-16

www.kobarmor.com

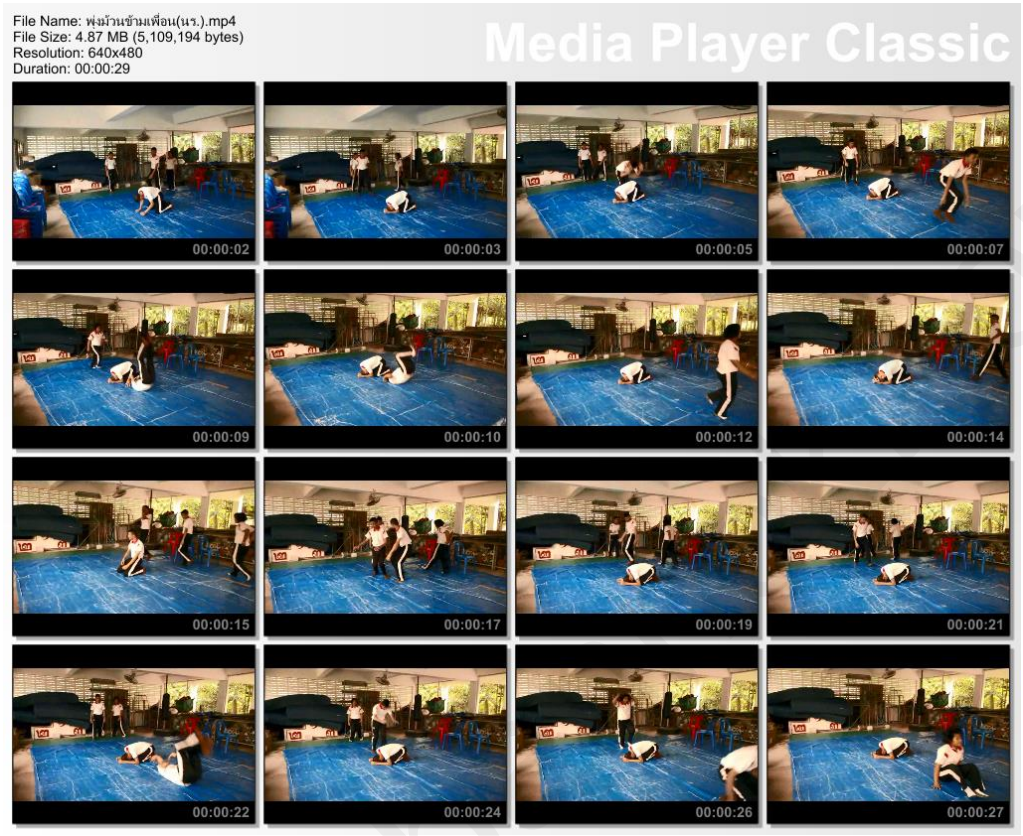


ภาพที่ 9.15 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วน สไลด์ที่ 17-20

วิดีโอ สาธิตทักษะยืนม้วนหน้า

ภาพที่ 9.16 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะยืนม้วนหน้า สาธิตโดยนักเรียน

วิดีโอ สาธิตทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ



ภาพที่ 9.17 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะพุ่งม้วนข้ามเพื่อนที่อยู่ในท่าหมอบ สาธิตโดยนักเรียน

www.krookan.com

แบบสรุปการวัดผลและประเมินผล

หน่วยการเรียนรู้ที่.....แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .....ปีการศึกษา .....

เลขที่	ชื่อ - สกุล	การวัดผลและประเมินผล 5 ด้าน					รวม 20 คะแนน	คะแนนจริง 5 คะแนน
		ความรู้	ทักษะ	สมรรถภาพ	คุณลักษณะ	เจตคติ		
		4	4	4	4	4		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								

คะแนนจริงได้จาก คะแนนรวม/4 (เศษเกิน 2 ปัดขึ้นบน)

ลงชื่อ ..... ผู้บันทึก

(นายอมรินทร์ สุประดิษฐ)

www.kroobannok.com

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

รายวิชา ยิมนาสติกเบื้องต้น ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การม้วนตัวกลิ้ง จำนวน 4 คาบ
เรื่อง ทักษะพุ่งม้วน คาบที่ 4

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.2

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 ม1/2

ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น

สาระสำคัญ

การพุ่งม้วนก็คือการกระโดดทำม้วนหน้า เพียงแต่ผู้ฝึกต้องกระโดดพุ่งลอยตัวไปข้างหน้าไม่ได้นั่งย่อตัวทำ เป็นการฝึกความเชื่อมั่นและการตัดสินใจที่ดี

ตัวชี้วัด

ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมยิมนาสติกเบื้องต้นด้วยความสนใจอย่างเต็มความสามารถ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกวิธีปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนได้
2. สามารถปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนได้

สาระการเรียนรู้

- ทักษะพุ่งม้วน

www.kroobannok.com

กระบวนการจัดการเรียนการสอน

ขั้นเตรียม (5 นาที)

1. เข้าแถวตอน 6 แถว ตามกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มสำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกาย และสุขภาพนักเรียน

2. ทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การม้วนตัวกลิ้ง

3. นักเรียนตัวแทนกลุ่ม ๆ ละ 1 คน ออกมานำกายบริหารคนละ 2 ท่า

ขั้นการเรียนรู้ (10 นาที)

1. ครูให้นักเรียนดูลำดับขั้นตอนทักษะพุ่งม้วนผ่านโปรแกรม PowerPoint จากไสลด์ที่ 20-29 พร้อมอธิบายประกอบ

2. ให้นักเรียนดูวิดีโอสาธิตทักษะพุ่งม้วนผ่านสิ่งกีดขวางพร้อมอธิบายประกอบซ้ำอีกครั้ง

3. ครูสุ่มนักเรียนให้ออกมาสาธิตทักษะพุ่งม้วนและชี้แนะข้อผิดพลาดพร้อมแก้ไขให้ถูกต้องตามแบบฝึก

ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะพุ่งม้วนผ่านสิ่งกีดขวาง(เพื่อนซึ่งนอนหมอบ หรือเก้าอี้ก็ได้) ตามความสามารถของนักเรียน

2. ครูคอยชี้แนะให้คำแนะนำในการฝึกที่ถูกต้อง

ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

1. ให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมาสาธิตทักษะพุ่งม้วน แล้วให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์วิจารณ์การสาธิตว่าถูกต้องตามทักษะหรือไม่ อย่างไร

ขั้นสรุปและประเมินผล (5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนออกมาทดสอบทักษะพุ่งม้วนทีละคน
2. ครูและนักเรียนสรุปทักษะพุ่งม้วนร่วมกัน
3. ครูนัดหมายการเรียนในคาบต่อไป

www.kroobannok.com

หลักฐานและวิธีการประเมินผล

1. เครื่องมือการประเมิน
   1. แบบประเมินด้านความรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5
   2. แบบประเมินด้านทักษะ
   3. แบบประเมินด้านสมรรถภาพ
   4. แบบประเมินด้านคุณลักษณะ
   5. แบบประเมินด้านเจตคติ

2. วิธีการประเมิน
   1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนรายบุคคล
   2. ทดสอบทักษะพุ่งม้วน

3. เกณฑ์การประเมิน

3.1 เกณฑ์การประเมิน ด้านความรู้ (4 คะแนน) จากแบบประเมินด้านความรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
นักเรียนตอบถูก 10-12 ข้อ	4	ดีมาก
นักเรียนตอบถูก 7-9 ข้อ	3	ดี
นักเรียนตอบถูก 4-6 ข้อ	2	พอใช้
นักเรียนตอบถูก 1-3 ข้อ	1	ปรับปรุง

3.2 การประเมินด้านทักษะ (4 คะแนน) ประเมินผลจากทดสอบการปฏิบัติทักษะพุ่งม้วน โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติทักษะได้ถูกต้องตามหลักการและวิธีการ	4	ดีมาก
ปฏิบัติทักษะได้แต่ยังมีข้อปรับปรุงเล็กน้อย	3	ดี
ปฏิบัติทักษะได้แต่ยังมีข้อปรับปรุงอีกมาก	2	พอใช้
ปฏิบัติทักษะได้น้อยและยังมีข้อปรับปรุงอีกมาก	1	ปรับปรุง

www.kroobannok.com

3.3 การประเมินด้านสมรรถภาพทางกาย (4 คะแนน) ประเมินจากการฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมในคาบเรียน

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งคาบเรียน	4	ดีมาก
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้ หยุดพักบ้างเล็กน้อย	3	ดี
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมได้ หยุดพักบ่อยครั้ง	2	พอใช้
ฝึกปฏิบัติและร่วมกิจกรรมไม่ตลอด ชอบหลีกเลี่ยง	1	ปรับปรุง

3.4 เกณฑ์การประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (4 คะแนน) ประเมินจากแบบประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งมีคุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่จำเป็นในการเรียนวิชายิมนาสติกเบื้องต้น 4 อย่าง คือ

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มีจิตสาธารณะ

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติได้ทั้ง 4 อย่าง	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	3	ดี
ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	2	พอใช้
ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	1	ปรับปรุง

3.5 เกณฑ์การประเมินด้านเจตคติ จากแบบประเมินด้านเจตคติ (4 คะแนน) ซึ่งสังเกตการแสดงออกในขณะปฏิบัติกิจกรรม ได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน ซึ่งมีเจตคติ 4 อย่าง คือ

1. ร่วมกิจกรรม
2. เรียนอย่างมีความสุข
3. อยากเรียนรู้
4. กระตือรือร้น

เกณฑ์การประเมิน	คะแนน	ความหมาย
ปฏิบัติได้ทั้ง 4 อย่าง	4	ดีมาก
ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	3	ดี
ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	2	พอใช้
ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	1	ปรับปรุง

www.kroobannok.com

สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

1. สื่อประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
   1. PowerPoint เรื่องการม้วนตัวกลิ้งและทักษะพุ่งม้วน
   2. เครื่องฉายภาพโปรเจคเตอร์
   3. วิดีโอสาธิตทักษะพุ่งม้วน
   4. เบาะ
2. แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม
   1. ห้องสมุด
   2. หนังสือเรียนวิชายิมนาสติก
   3. อินเตอร์เน็ต

ภาระงานที่มอบหมายล่วงหน้า

ให้นักเรียนศึกษาหาความรู้เรื่องทักษะการเหวี่ยงตัวเพื่อเป็นข้อมูลในการเรียนหน่วยต่อไปเรื่องทักษะล้อเกวียนในคาบต่อไป

www.kroobannok.com

บันทึกหลังสอน

1. ผลที่เกิดกับนักเรียน

.....

.....

2. ปัญหาหรือสิ่งที่ต้องพัฒนา

.....

.....

3. ข้อแนะนำในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้

.....

.....

ลงชื่อ .....

(นายอมรินทร์ สุประดิษฐ)

ครู วิทยฐานะชำนาญการ โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นายวิระ พูนเอียด)

หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นางสาวพะเยาว์ สังข์ด้วงยา)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการโรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ลงชื่อ .....

(นายสุรชัย ทองพันธุ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

www.kroobannok.com

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง

คำสั่ง ให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำ เครื่องหมาย X ลงในช่อง ก , ข , ค , และ ง ในกระดาษคำตอบ

1. การทำให้ร่างกายม้วนเป็นทรงกลมเป็นการกระทำเพื่ออะไร
   ก. ลดแรงส่ง
   ข. เพิ่มแรงส่ง
   ค. ย่นรัศมีให้สั้น
   ง. เพิ่มรัศมีให้ยาว
2. การม้วนหน้า – ม้วนหลัง ทำให้เกิดสมรรถภาพทางด้านใด
   ก. กำลัง
   ข. ความเร็ว
   ค. การทรงตัว
   ง. ความแคล่วคล่องว่องไว
3. นั่งย่อเข่ายืนย่อตัวเพื่อม้วนหน้า ยืนอยู่บนส่วนใดของเท้า
   ก. ส้นเท้า
   ข. อุ้งเท้า
   ค. ปลายเท้า
   ง.. เต็มฝ่าเท้า
4. เมื่อเริ่มการม้วนหน้าต้องม้วนไปตามส่วนโค้งของลำตัว ส่วนใดสัมผัสพื้นก่อน
   ก. คอ
   ข. หลัง
   ค. ตะโพก
   ง. ส่วนหลังของศีรษะ
5. นั่งงอเข่าม้วนหลังน้ำหนักตัวเอนไปทิศทางใด
   ก. หน้า
   ข. หลัง
   ค. ขวา
   ง. ซ้าย

www.kroobannok.com

6. แรงส่งที่ทำให้ลุกขึ้นได้ของการแสดงท่าม้วนหน้าและม้วนหลังคืออะไร
   ก. แรงม้วนตัว
   ข. แรงดันพื้นจากฝ่ามือ
   ค. กำลังจากขาที่ลุกขึ้นยืน
   ง. ถูกทุกข้อ
7. การเริ่มม้วนหลังยกมือทั้งสองขึ้นหงายฝ่ามือขึ้นบน นิ้วมือชี้ไปทิศทางใด
   ก. ด้านข้างนอกลำตัว
   ข. ด้านในเข้าหากัน
   ค. ตามถนัด
   ง. หลัง
8. จังหวะการม้วนหลัง ส่วนใดสัมผัสเบาะก่อน
   ก. คอ
   ข. ไหล่
   ค. หลัง
   ง. ตะโพก
9. การพุ่งม้วนก็คือการกระทำในข้อใด
   ก. ม้วนหลัง
   ข. ราวออฟ
   ค. สปริงมือ
   ง. การวิ่งพุ่งม้วน
10. การพุ่งม้วนส่วนใดสัมผัสเบาะก่อน
   ก. ส่วนหลังของศีรษะ
   ข. ตะโพก
   ค. หลัง
   ง. ไหล่
11. การพุ่งม้วน เมื่อมือสัมผัสพื้นแล้วต้องทำอย่างไร
   ก. ก้มหน้า แขนเหยียด เข่างอ
   ข. ก้มหน้า แขนงอ เข่าตึง
   ค. เกร็งข้อศอก แขนเหยียด เข่างอ
   ง. เกร็งข้อศอก ก้มหน้า แขนงอ เข่างอ

www.kroobannok.com

12. การพุ่งม้วนจะฝึกความกล้าได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

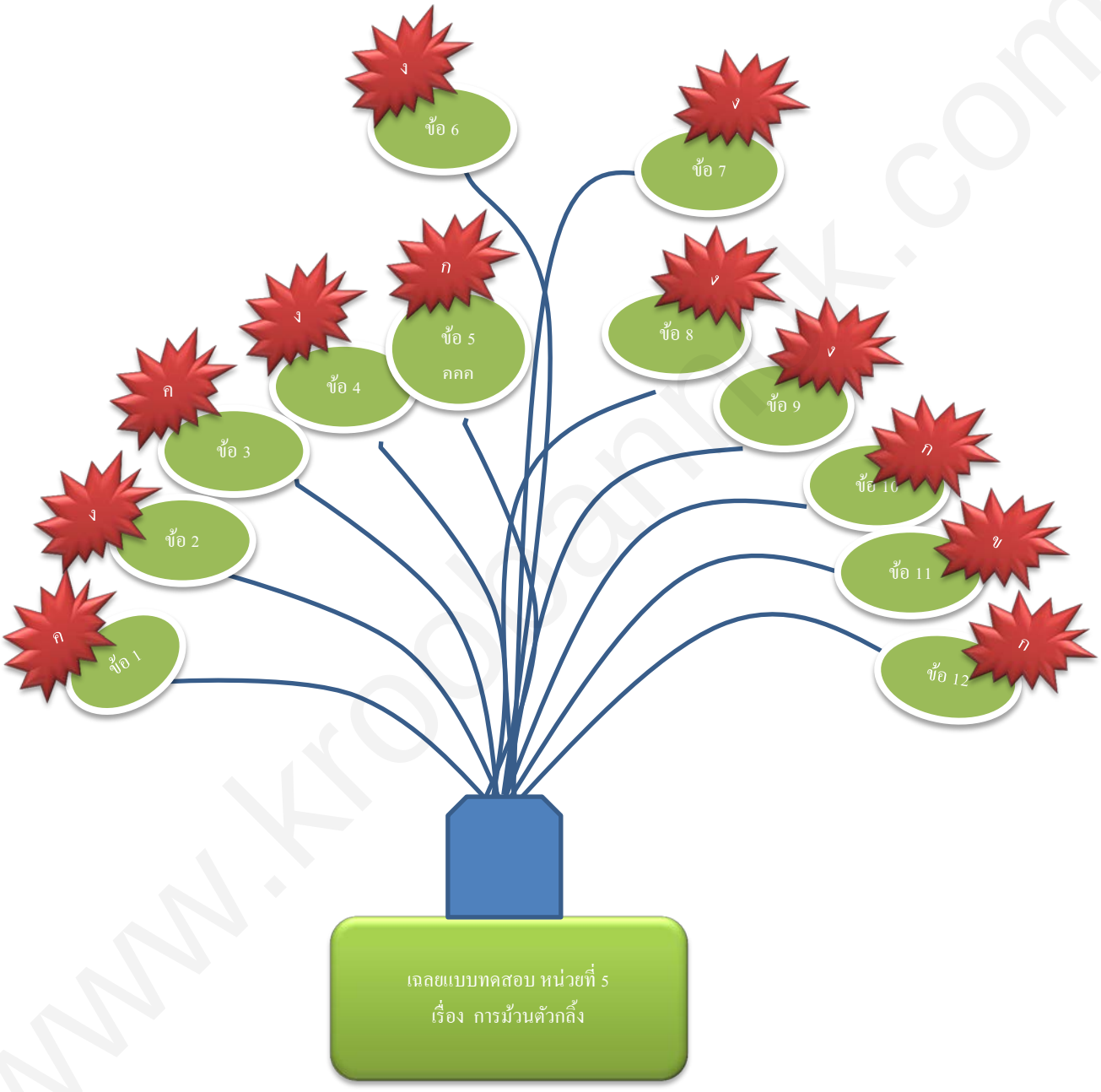
ก. ได้ เพราะต้องกระโดดพุ่งตัว

ข. ได้ เพราะต้องม้วนหน้าไปอย่างรวดเร็ว

ค. ไม่ได้ เพราะเป็นท่าที่ปฏิบัติได้ไม่ยาก

ง. ไม่ได้ เพราะเป็นท่าพื้นฐานที่ไม่ต้องใช้ความกล้า

www.kroobannok.com



www.kroobannok.com

กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน เรื่องการม้วนตัวกลิ้ง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

รายวิชายิมนาสติกเบื้องต้น (พ21104) ชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 1 โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร

ชื่อ.....สกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

.....

ข้อที่	ก	ข	ค	ง	คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

www.kroobannok.com

ชุดฝึกเรื่องการม้วนตัวกลิ้ง

ทักษะพุ่งม้วน

การทำพุ่งม้วนการลงสู่พื้นก็คือการทำม้วนหน้าท่าที่ 1 เพียงแต่กระโดดพุ่งลอยตัวไปข้างหน้า ไม่ได้นั่งย่อตัวทำ เป็นการฝึกความเชื่อมั่นและการตัดสินใจที่จะกระโดดทำทักษะม้วนหน้า

ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมพร้อม ยืนย่อตัวเท้าชิดบนเบาะ
ขั้นตอนที่ 2 กระโดดลอยตัวไปข้างหน้าเหยียดขาให้ตรง
ขั้นตอนที่ 3 กระโดดลอยตัว มือค้ำพื้น ยุบแขนลดแรงกระแทก
ขั้นตอนที่ 4 ม้วนหน้ารวบเท้าให้ชิดแล้วยืนทรงตัวตามลำดับ

วิธีปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมพร้อม ยืนย่อตัวเท้าชิดบนเบาะ

ภาพที่ 10.1 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง ขั้นตอนที่ 1

www.kruthannok.com

ขั้นตอนที่ 2 กระโดดลอยตัวไปข้างหน้าเหยียดขาให้ตรง

ภาพที่ 10.2 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 กระโดดลอยตัว มือค้ำพื้น ยุบแขนลดแรงกระแทก

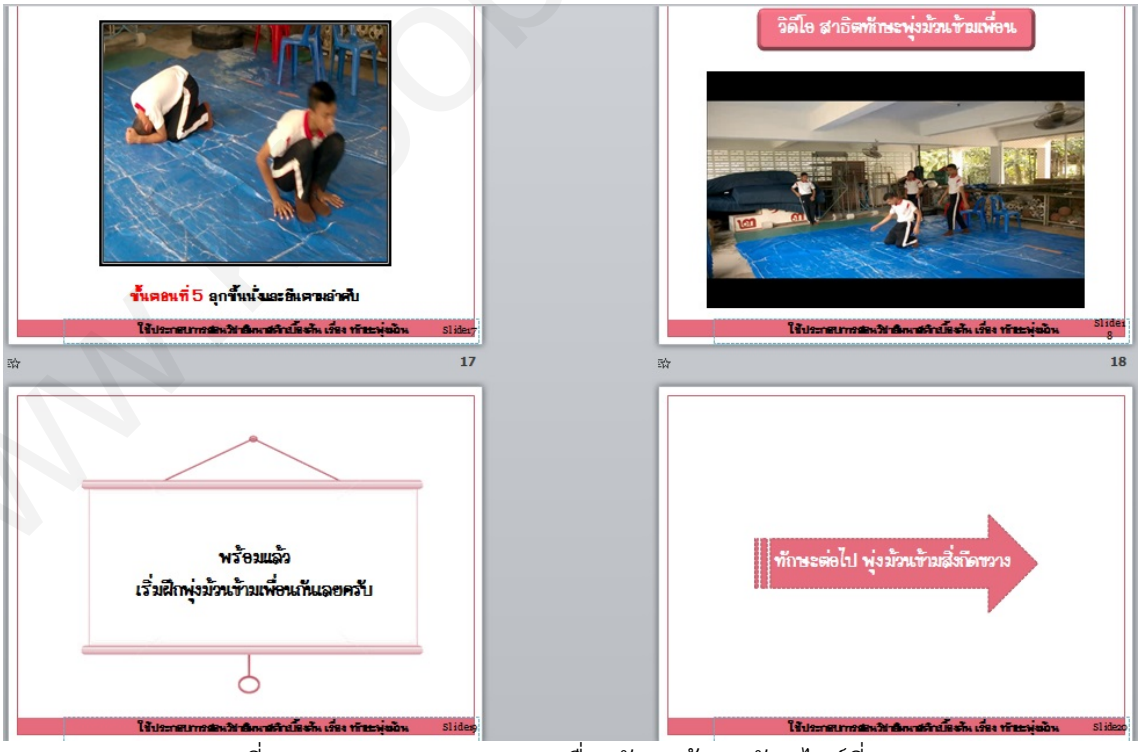
ภาพที่ 10.3 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง ขั้นตอนที่ 3

www.kruobank.com

ขั้นตอนที่ 4 ม้วนหน้ารวบเท้าให้ชิดแล้วยืนทรงตัวตามลำดับ

ภาพที่ 10.4 แสดงทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง ขั้นตอนที่ 4

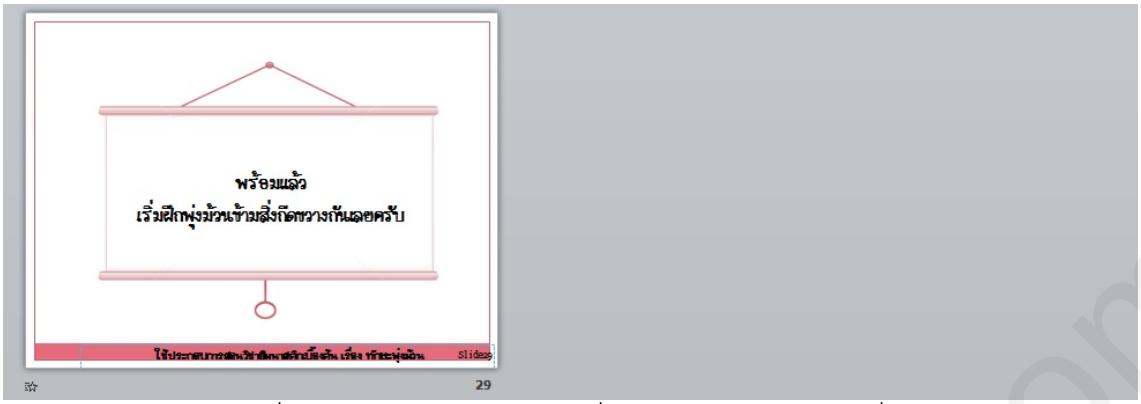
PowerPoint เรื่องทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง



ภาพที่ 10.5 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 17-20

ภาพที่ 10.6 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 21-24

ภาพที่ 10.7 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 25-28



ภาพที่ 10.8 แสดง PowerPoint เรื่องทักษะม้วนหลัง สไลด์ที่ 29

วิดีโอสาธิต ทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง

ภาพที่ 10.9 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง สาธิตโดยครู

ภาพที่ 10.10 แสดงภาพวิดีโอสาธิตทักษะพุ่งม้วนข้ามสิ่งกีดขวาง สาธิตโดยนักเรียน

www.kroobanmai.com

แบบสรุปการวัดผลและประเมินผล

หน่วยการเรียนรู้ที่.....แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .....ปีการศึกษา .....

เลขที่	ชื่อ - สกุล	การวัดผลและประเมินผล 5 ด้าน					รวม 20 คะแนน	คะแนนจริง 5 คะแนน
		ความรู้	ทักษะ	สมรรถภาพ	คุณลักษณะ	เจตคติ		
		4	4	4	4	4		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								

คะแนนจริงได้จาก คะแนนรวม/4 (เศษเกิน 2 ปัดขึ้นบน)

ลงชื่อ ..... ผู้บันทึก

(นายอมรินทร์ สุประดิษฐ)

www.kroobannok.com