

การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการกระโดดเชือก

(เวลา 20 ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการกระโดดเชือกเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์การพัฒนา ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เมื่อมีความรู้และทักษะในการเล่น สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อ การออกกำลังกาย จะทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สร้าง ความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

จุดประสงค์

1. รู้และเข้าใจความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการกระโดดเชือก
2. รู้และเข้าใจการปฏิบัติการกระโดดเชือก
3. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
5. นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์
6. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนสาระพลศึกษาเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการกระโดดเชือก



สาระการเรียนรู้

🏆 การปฐมพยาบาลที่อาจเกิดจากการกระโดดเชือก

🏆 ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกาย

🏆 ความรู้พื้นฐานในการกระโดดเชือก.

คุณสมบัติของเชือกกระโดด ประโยชน์ของการกระโดดเชือก และอุปกรณ์ในการกระโดดเชือก
ทักษะพื้นฐานในการกระโดดเชือก

🏆 รูปแบบการกระโดดเชือก

รูปแบบการกระโดดเชือกเดี่ยวและกระโดดเชือกคู่

รูปแบบการกระโดดเชือกหมู่

🏆 การกระโดดเชือกประกอบเพลง

การกระโดดเชือกเดี่ยวและกระโดดเชือกคู่ ประกอบเพลงรักเมืองไทยด้วยท่าที่กำหนดให้

การกระโดดเชือกหมู่ประกอบ เพลงรักเมืองไทยด้วยท่าที่กำหนดให้

การกระโดดเชือกประกอบเพลงด้วยท่าอิสระ





การกระโดดเชือกประกอบเพลง

การกระโดดเชือกประกอบเพลง หมายถึง ผู้กระโดดเชือกจะต้องกระโดดเชือกตามจังหวะเพลง อาจจะกระโดดเชือกอย่างอิสระหรือกระโดดเชือกตามรูปแบบที่กำหนดให้ก็ได้
 ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้เลือกเพลงรักเมืองไทย เป็นเพลงประกอบท่าที่กำหนดให้

เพลงรักเมืองไทย

รัก / เมืองไทย / ชู / ชาตไทย / ทะนุบำรุง / ให้รุ่งเรือง / สมเป็น
 เมือง / ของไทย / เรา / ชาวไทย / เกิดเป็นไทย / ตายเพื่อไทย / ไม่เคย /
 อ่อนน้อม / เราไม่ยอม / แพ้ใคร / ศัตรู / ใจกล้า / มาแต่ / ทิศใด / มาข่ม /
 หงไทย / คงจะได้ / เห็นดี /

หมายเหตุ / หมายถึง จังหวะของเพลงและจังหวะที่เชือกลงสู่พื้นมีทั้งหมด 24 จังหวะ



กระโดดเชือกคู่ประกอบ เพลงรักเมืองไทย ด้วยท่าที่กำหนดให้

ท่าเตรียม นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกัน 30 - 50 เซนติเมตร



ท่าที่ 1 กระโดดเชือกอยู่กับที่ลงเท้าคู่พร้อมกัน 5 ครั้ง ตามจังหวะและเนื้อเพลง
รัก / เมืองไทย / ชู / ชาติไทย / ทะนุบำรุง /



ทำที่ 2 นักเรียนที่กระโดดเชือกคู่กันออกจากเชือกหนึ่งคน เหลือแต่นักเรียนที่แกว่งเชือก กระโดดเชือกต่ออีก 4 ครั้ง ตามจังหวะและเนื้อเพลง
ให้รุ่งเรือง / สมเป็นเมือง / ของไทย / เรา /



ทำที่ 3 นักเรียนที่กระโดดเชือกคู่ที่ออกไปแล้วกลับเข้ามากระโดดเชือกอีกครั้ง ทางด้านหลังกระโดดคู่กันอีก 5 ครั้ง ตามจังหวะและเนื้อเพลง
ชาวไทย / เกิดเป็นไทย / ตายเพื่อไทย / ไม่เคย / อ่อนน้อม /



ทำที่ 4 นักเรียนที่กระโดดเชือกอยู่ด้านหลัง ออกจากคู่ เหลือแต่นักเรียนที่แกว่งเชือกกระโดด
เชือกต่ออีก 4 ครั้ง ตามจังหวะและเนื้อเพลง
เราไม่ยอม / แพ้ใคร / ศัตรู / ใจกล้า /



ทำที่ 5 นักเรียนที่กระโดดเชือกคู่ออกไปแล้ว กลับเข้ามากระโดดเชือกใหม่ทางด้านหน้าและ
กระโดดเชือกคู่กันอีก 5 ครั้ง ตามจังหวะและเนื้อเพลง
มาแต่ / ทิศใด / มาข่ม / เหนงไทย / คงจะได้ /



ทำที่ 6 นักเรียนที่กระโดดเชือกคู่ออกจากกรกระโดดเชือกทางด้านขวามือของตนเอง



นักเรียนที่แกว่งเชือกก็จะหยุดเชือกในจังหวะสุดท้าย ตามจังหวะและเนื้อเพลง
เห็นดี /