

ชุดที่ 1

ชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

Created by PDF Tiger
Unregistered Version

คณะกรรมการบริหารงานศึกษาและผลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1



Created by PDF Tiger
Unregistered Version



เรื่อง มารูจักการเคลื่อนไหวร่างกาย

Created by PDF Tiger
Unregistered Version

นางวารุณี พงษ์มณี

โรงเรียนบ้านคอนไชย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงรายเขต 4

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องการรายงาน : รายงานผลการพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนบ้านดอนไชย
การศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 1

ผู้รายงาน : นางวราภรณ์ พงษ์มณี ครูชำนาญการ

ปีการศึกษา : 2552

การพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกทักษะ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนไชย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 4 ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้ (1) เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (2) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากการเรียนโดยใช้ ชุดฝึกทักษะ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1ที่มีต่อการเรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้นประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนบ้านดอนไชย จำนวน 10 คน เครื่องมือในการศึกษา ได้แก่ ชุดฝึกทักษะ เรื่องการเคลื่อนไหวเบื้องต้น จำนวน 7 ชุด, แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 20 ข้อ และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อการเรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น จำนวน 10 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า

1. ประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะ เรื่องการเคลื่อนไหวเบื้องต้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 7 ชุด สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ที่กำหนดไว้
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนไชย จากการเรียน โดยใช้ชุดฝึกทักษะ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 70 ที่ทางโรงเรียนกำหนด
3. ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนไชย หลังจากใช้ชุดฝึกทักษะ ทั้ง 7 ชุด โดยภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจในระดับ มากที่สุด

Created by PDF Tiger

Unregistered Version

การจัดกิจกรรมพัฒนาการเรียนการสอน เพื่อชูจุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นชุดฝึกทักษะประกอบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูผู้สอน สืบเนื่องจากผลการประเมินคุณภาพภายนอกสถานศึกษา ของสำนักงานรับรองมาตรฐานและ ประเมินคุณภาพการศึกษาใน มาตรฐานที่ 9 ครูมีความสามารถในการจัดการเรียนการสอน อย่างมี ประสิทธิภาพและเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อยู่ในระดับ พอใช้ ผู้ศึกษามีความตระหนักในหน้าที่ จึง ได้คิดพัฒนางานการจัดการเรียนการสอนขึ้น โดยได้ศึกษา พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 ปีโรงเรียนบ้านดอนไชย วิเคราะห์หลักสูตรสถานศึกษา ได้คัดเลือกเนื้อหาสาระ การเรียนรู้ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ที่กำหนดให้เรียน และมาตรฐานการศึกษา มาตรฐานที่ ๗ ซึ่งเน้นให้ผู้เรียนมีสุขนิสัย สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น สำหรับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 ผู้เรียนรับการจัดการเรียนรู้ร่วมกิจกรรมด้วยความกระตือรือร้นเต็มใจ มี ความสุข สนุกสนานกับการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และบรรลุจุดประสงค์ของสถานศึกษาผู้ ศึกษาจึงได้จัดทำชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นขึ้น

จุดประสงค์ในการจัดทำชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ถูกวิธีด้วยการปฏิบัติจริง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความพึงพอใจและมีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา
3. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกการทำกิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติงานด้วยความสามัคคี
4. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักปฏิบัติตามระเบียบ เคารพ กฎ กติกา ในการเล่นเป็นกลุ่ม ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น
5. เพื่อให้ให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่มีผลดีต่อสุขภาพ
6. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมสอดคล้อง กับความต้องการของนักเรียน
7. เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

Created by PDFTiger
Unregistered Version

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. รู้ความหมายและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และประกอบอุปกรณ์ถูกต้องตามคำแนะนำ
3. ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย เล่นเกมง่าย ๆ ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน
4. รู้และเข้าใจประโยชน์ของการเล่นเกมและการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ
5. ออกกำลังกายร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นเกมตามคำแนะนำได้
6. รู้เข้าใจและปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา คำแนะนำง่าย ๆ ในการเล่นเป็นกลุ่มและการให้ความร่วมมือกับผู้อื่น
7. รู้และเข้าใจสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม
8. รู้และเข้าใจการปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม และการให้ความร่วมมือ

Created by PDFTiger
Unregistered Version

ขอบข่ายเนื้อหา ชุดฝึกทักษะ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น
Created by PDF Tiger

Unregistered Version

ชุดฝึกทักษะ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น 1 จัดทำขึ้น เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอน เรื่องการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เน้น การฝึกปฏิบัติจริงโดยนำเอา เกม กีฬา นันทนาการ และการละเล่นพื้นบ้านมาจัดเป็นกิจกรรม การฝึกปฏิบัติ เพื่อดึงดูดใจนักเรียน ทำให้นักเรียนมีการตื่นตัว มีความสนุกสนาน มีความท้าทาย อยากรเรียน อยากมีส่วนร่วม และอยากร่วมเล่นด้วยความเต็มใจ

ชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ส่งผลให้เกิดความรู้ความเข้าใจและทักษะการปฏิบัติ ในเนื้อหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น โดยอ้างอิงตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และสาระการ เรียนรู้ในหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่ง เน้นทักษะกระบวนการปฏิบัติจริงให้นักเรียนมีทั้งหมด 7 ชุด ใช้เวลาจัดการเรียนรู้ 20 ชั่วโมง ตามแผนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

ชุดที่ 1	เรื่อง มารูจักเคลื่อนไหวร่างกาย	เวลา	4 ชั่วโมง
ชุดที่ 2	เรื่อง เคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนไหว	เวลา	3 ชั่วโมง
ชุดที่ 3	เรื่อง สนุกกับการเคลื่อนไหว	เวลา	3 ชั่วโมง
ชุดที่ 4	เรื่อง เคลื่อนไหวไปตามจังหวะ	เวลา	2 ชั่วโมง
ชุดที่ 5	เรื่อง เสริมสร้างความสมดุล	เวลา	3 ชั่วโมง
ชุดที่ 6	เรื่อง พัฒนาการเคลื่อนไหว (รู้จักเล่นให้ปลอดภัย)	เวลา	2 ชั่วโมง
ชุดที่ 7	เรื่อง พัฒนาการเคลื่อนไหว (ท้าทายความสามารถ)	เวลา	3 ชั่วโมง

Unregistered Version

ชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้ง 7 ชุด กล่าวถึงการฝึกทักษะการเคลื่อนไหว เบื้องต้น เริ่มจากการฝึกการเคลื่อนไหวแบบง่ายๆ พื้นฐานไปสู่การฝึกการเคลื่อนไหวที่ยากขึ้น ตามลำดับมีขอบเขตเนื้อหาการฝึกทักษะโดยอ้างอิงตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และสาระการ เรียนรู้ในหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของสาระสุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามมาตรฐาน การเรียนรู้

พ.3.1 : เข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง รู้จักระวังภัยกับตนเองและผู้อื่น

พ.3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม

ในสุนทรียภาพของการกีฬา ดังนี้

Created by PDFtiger
ขอบข่ายเนื้อหาชุดฝึกทักษะ ชุดที่ 1 เรื่อง มารู้จักเคลื่อนไหวร่างกาย

Unregistered Version

ชุดที่ 1 ชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เรื่อง มารู้จักเคลื่อนไหวร่างกายใช้เวลาในการจัดการเรียนรู้จำนวน 4 ชั่วโมง มีแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ สร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียนพลศึกษาโดยการใช้เกมการเล่นที่บ้านและ การเล่นสมมุติ มาจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนได้รู้ความหมายของการเคลื่อนไหวร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกวิธี และเป็นไปตามธรรมชาติ จะช่วยให้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กัน ประโยชน์การนำการเคลื่อนไหวร่างกายไปใช้ในชีวิตประจำวันที่มีผลดีต่อสุขภาพจัดกิจกรรมด้วยการฝึกปฏิบัติกิจกรรมดังนี้

- รู้จักความหมายการเคลื่อนไหวร่างกาย
- รู้จักชื่อและที่มาของการเคลื่อนไหวร่างกาย ใช้เกมการเล่นหนอนกระด้าง
- การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกวิธี ใช้เกมการเล่นแบบผลัดกันเล่น

Unregistered Version

โดยมีอุปกรณ์ประกอบ

ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะ ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมชุดฝึกทักษะตามแผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 1 - 4 มีการประเมิน ทั้ง 3 ด้าน คือด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ มีเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน หลังเรียน

ส่วนประกอบของชุดฝึกทักษะ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น มีรายการดังนี้

1. คำนำ
2. คำชี้แจง
3. แบบทดสอบก่อนเรียน
4. แผนการจัดการเรียนรู้
5. ใบความรู้
6. ชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหว
7. ใบงาน
8. แบบประเมินการตรวจใบงาน
9. แบบสังเกตการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว

10. แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์
11. เกณฑ์การประเมินการตรวจใบงาน
12. เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมด้านการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว
13. เกณฑ์การประเมินพฤติกรรม ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์
14. แบบทดสอบหลังเรียน
15. แบบทดสอบก่อนเรียน
16. บรรณานุกรม

การใช้ชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

เป็นชุดฝึกทักษะที่ใช้ร่วมกับแผนการจัดการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น โดยครูผู้สอนเป็นผู้นำไปใช้วางแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้มาจัดรูปแบบเป็นกิจกรรมที่ใช้บูรณาการ การบูรณาการความรู้ สื่อกันทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคล โดยใช้ เกม กีฬา นันทนาการ การละเล่นพื้นบ้านเป็นแนวทางจัดกิจกรรมสร้างความสนใจ

Unregistered Version

บทบาทของครูในการใช้ชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

1. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ก่อนเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น จำนวน 20 ข้อ (ใช้เวลานอกเวลาเรียนทดสอบ)
2. ศึกษาแผนการเรียนรู้และชุดฝึกทักษะประกอบการเรียนการสอน การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแต่ละชุด ให้เข้าใจ
3. ครูเตรียมวัสดุอุปกรณ์ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น แต่ละเรื่องที่จะสอนเตรียมฝึกนักเรียนที่จะใช้สาธิตกิจกรรม เช่น การ ยืน การนั่ง ที่ถูกต้อง การอบอุ่นร่างกาย เป็นต้น
4. กำกับดูแลให้นักเรียนได้มีทักษะเบื้องต้นด้วยการลงมือเล่นและปฏิบัติจริงด้วยตนเองตามลำดับขั้นตอนในชุดฝึก
5. ในขณะที่ฝึกทักษะปฏิบัติกิจกรรมแต่ละครั้ง ครูควรดูแลอย่างใกล้ชิด คอยแนะนำ

ช่วยเหลือเมื่อนักเรียนเกิดปัญหา

6. การสอนแบบออกเขียนได้ ระดับชั้นประถมศึกษา
- 6.1 ขั้นเตรียมหรือนำเข้าสู่บทเรียน ใช้เวลาประมาณ 7 นาที
- การเขียนแบบออกเขียนได้ (ออกเขียนได้) และเขียนคงที่
- แจ้างจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
 - กำหนดข้อตกลงในการฝึกและเกณฑ์การวัดผลและประเมินผล
 - อบอุ่นร่างกาย
- 6.2 ขั้นอธิบายและสาธิต ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
- จัดรูปแบบ
 - อธิบายและสาธิต
 - นักเรียนร่วมกันอภิปราย
 - นักเรียนทดลองฝึกปฏิบัติ
- 6.3 ขั้นฝึกปฏิบัติ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
- จัดรูปแบบ
 - นักเรียนเขียน
 - ครูสังเกตการฝึกปฏิบัติ
 - แนะนำแก้ไข
 - ปลุกฝังทัศนคติ
- 6.4 ขั้นนำไปใช้ ใช้เวลาประมาณ 20 นาที เป็นขั้นตอนที่นำ ชุดฝึกทักษะมาใช้
- จัดรูปแบบ
 - ใช้ เกม กีฬา นันทนาการ การละเล่นพื้นบ้านปฏิบัติทักษะ
 - การแข่งขัน การประกวด เป็นประเภทกลุ่ม และรายบุคคล
- 6.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ ใช้เวลาประมาณ 8 นาที
- สรุปผลการเรียนรู้
 - ปฏิบัติสุขนิสัยที่ดี
- (เวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครูผู้สอนสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม)
7. จัดเวลาดูแลชี้แนะให้ความช่วยเหลือการทำใบงานของนักเรียนนอกเวลาเรียน เพราะนักเรียนเพียงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖ คิดได้เองโดยไม่ต้องไป ไม่คล่อง
8. เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน เพื่อตรวจสอบหาความก้าวหน้าของการเรียนรู้สำหรับเนื้อหาตามที่กำหนดแต่ละชุด 1,2,3,4,5,6 หรือ 7 มีข้อสอบ

ทุกชุด

9. หลังจากเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น จบลงทั้ง 7 ชุด ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ หลังเรียนจำนวน 20 ข้อ

Created by PDFtiger

Unregistered Version

ข้อเสนอแนะสำหรับนักเรียนในการเรียนรู้โดยใช้

ชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

1. นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ ก่อนเรียน เรื่อง การเคลื่อนไหว เบื้องต้น จำนวน 10 ข้อ
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนประจำชุดที่ 1 มารู้จักเคลื่อนไหวร่างกาย จำนวน 10 ข้อ
3. เข้ารับการจัดการเรียนรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น ตามขั้นตอนของการจัดการเรียนการสอนของครูผู้สอน
4. นักเรียนต้องเคารพกฎกติกา ระเบียบวินัย เช่น ความมีระเบียบวินัยในการแต่งกาย ที่ถูกต้องมาเรียน, การเข้าแถว เป็นต้น
5. นักเรียนแบ่งกลุ่ม เลือกผู้นำประจำกลุ่ม ก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ให้มีการสับเปลี่ยนหน้าที่ทุกครั้งเมื่อมีการจัดการเรียนรู้ในชั่วโมงต่อไป
6. รับผิดชอบการทำกิจกรรมใบงานนอกเวลาเรียนให้มาทำร่วมกันตามเวลาที่ครูนัดหมาย
7. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนประจำชุด ของแต่ละชุด 10 ข้อ
8. ร่วมเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน เพื่อตรวจสอบหาความก้าวหน้าของการเรียนรู้สำหรับเนื้อหาตามที่กำหนดแต่ละชุด 1,2,3,4 หรือ 5 มีข้อสอบ ทุกชุด

Created by PDFtiger

Unregistered Version

Created by PDFtiger
การวัดผล และ ประเมินผล
Unregistered Version

1. วิธีการวัดผลและประเมินผล

- 1.1 ตรวจใบงาน
- 1.2 สังเกตการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว
- 1.3 สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 1.4 ทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน

2. เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 2.1 แบบประเมินการตรวจใบงาน
- 2.2 แบบประเมินการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว
- 2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 2.4 แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน

3. เกณฑ์การวัดและประเมินผล

3.1 เกณฑ์การประเมินด้านความรู้ (K)

- นักเรียนทำใบงานผ่านเกณฑ์ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป

3.2 เกณฑ์การประเมินด้านทักษะกระบวนการ (P)

- นักเรียนมีทักษะปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

3.3 เกณฑ์การประเมิน ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

- นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ในระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

Created by PDFtiger
Unregistered Version

Created by PDF Tiger

ข้อเสนอแนะ

Unregistered Version

1. ความสามารถในการปฏิบัติของนักเรียนต่างกัน บางครั้งไม่สามารถฝึกทักษะไปพร้อมๆ กันได้ ครูผู้สอนต้องคอยสังเกตคอยดูแล ให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ ใช้แรงเสริมให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตัวเอง
2. ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนนำกิจกรรมไปใช้เล่นนอกเวลาเรียน เพื่อเป็นการออกกำลังกาย และมีพื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหวที่พร้อมจะพัฒนาขึ้นไปอีกระดับหนึ่งได้
3. การทำใบงานสำหรับเด็กวัยระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นการยากที่เด็กวัยระดับนี้จะทำงานได้ตามคำฟังเพราะยังอ่านและเขียนไม่คล่อง แต่สามารถบอกความต้องการสื่อสารเป็นคำพูดได้

ครูผู้สอนควรใช้เวลานอกเวลาเรียนดูแลใช้วิธีการสนทนาร่วมกับเขียนให้ดูบนกระดานเด็กเขียนตามในบางครั้ง จุดประสงค์ที่แท้จริงของผู้ศึกษาทำชุดฝึกเพื่อดึงดูใจให้ผู้เรียนร่วมกิจกรรมเรียนรู้เองและมีความสุขที่ได้เรียน

Created by PDF Tiger
Unregistered Version



ให้ความรู้

ศิษย์ทำจริง

Created by PDF Tiger

Unregistered Version

คุณาธิศ

Created by PDF Tiger

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

สัปดาห์ที่ 10 ชั่วโมง

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง

เวลา 1 ชั่วโมง

วันที่ใช้แผน.....

1. สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

2. มาตรฐานการเรียนรู้

พ. 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

พ. 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม

ในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆ ของร่างกายจากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่งหนึ่ง หรือการเคลื่อนไหวร่างกายเพียงบางส่วน

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องและเป็นธรรมชาติ มีประโยชน์ต่อคนเราหลายด้าน โดยเฉพาะการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อความคล่องแคล่ว ว่องไว ช่วยแก้ไขความบกพร่องของร่างกายได้ ทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ทำงานสัมพันธ์กัน ส่งเสริมให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. รู้ความหมายและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และประกอบอุปกรณ์ถูกต้องตามคำแนะนำ
3. ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย เล่นเกมง่าย ๆ ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน
4. รู้และเข้าใจประโยชน์ของการเล่นเกมและการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ
5. ออกกำลังกายร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นเกมตามคำแนะนำ ได้อย่างสนุกสนาน
6. รู้เข้าใจและปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา คำแนะนำง่าย ๆ ในการเล่นเป็นกลุ่ม และการให้เพื่อนร่วมอยู่กับผู้อื่น
7. รู้และเข้าใจสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม
8. รู้และเข้าใจการปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มและ

การให้ความร่วมมือ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

1.1 บอกวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายในท่า นั่ง ยืน และท่าเดินอย่างถูกต้องโดยมีอุปกรณ์ประกอบได้

2. ด้านทักษะ (P)

2.1 สามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในท่า นั่ง ยืน และท่าเดินอย่างถูกต้องโดยมีอุปกรณ์ประกอบได้ตามคำแนะนำ

3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

3.1 รับผิดชอบต่อหน้าที่

3.2 มีความรอบคอบในการทำงาน

3.3 ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

3.4 มีความสนใจใฝ่เรียนรู้

3.5 ประหยัดและอยู่อย่างพอเพียง

สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายท่า นั่ง ยืน และท่าเดินที่ถูกต้องโดยมีอุปกรณ์ประกอบ

การบูรณาการ

- ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านความมีเหตุผล รู้จักปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องจะส่งผลให้เรามีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดี
- บูรณาการกับกลุ่มสาระสังคมศึกษาและวัฒนธรรม เรื่อง เคารพความคิด ความเชื่อมั่น และผลการปฏิบัติของบุคคลอื่นที่แตกต่างกันไปโดยปราศจากอคติ
- บูรณาการกับกลุ่มสาระภาษาไทย เรื่อง การคิดวิเคราะห์ เขียนสื่อความในเรื่อง ตำรวจการเคลื่อนไหวร่างกายของตัวเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ขั้นเตรียม (7 นาที)

1.1 พานักเรียนลงสนามโดยการวิ่งเหยาะๆรอบสนามแฮนด์บอล 1 รอบ
ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถวๆ ละ 2 คน

X X X X X
X X X X X

Unregistered Version

T

1.2 หัวหน้ากลุ่มสำรวจความพร้อมด้านสุขภาพและการแต่งกายของสมาชิก

พร้อมรายงานผล

1.3 ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ

1.4 นักเรียนร่วมกันสร้างข้อตกลงในการฝึก เช่น

- จะปฏิบัติตามข้อที่ได้รับมอบหมายและการให้คำปรึกษาเมื่อ

1.5 อบอุ่นร่างกายโดยตัวแทนกลุ่มละ 1 คน เป็นผู้นำบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายตามที่นักเรียนในกลุ่มผู้ตั้งคำถามหรือผู้ตั้งคำถามและการบริหารกายที่ถูกต้องวิธีเมื่อเด็กมีปัญหา)

- จัดกิจกรรมบริหารร่างกายเพิ่มเติมตามความเหมาะสม

2 ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)

2.1 นักเรียนนั่งดูการสาธิตเป็นรูปครึ่งวงกลม (ดังรูป)



สนทนากลุ่มที่ถามที่พบที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในท่านั่ง ยืน เดิน มีอุปกรณ์ประกอบที่ถูกต้องว่าควรจะทำอย่างไร มีประโยชน์ต่อร่างกายของเราอย่างไร เหตุใดเราจึงต้องฝึกเคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้อง

2.2 แนะนำและใช้วิธีการบรรยายประกอบสาธิตการฝึกปฏิบัติกิจกรรม ให้นักเรียนฝึกตามที่ละท่าอย่างมีลำดับขั้นตอนวิธีการ นั่ง ยืน และเดิน และมารยาทที่ถูกต้องใช้วิธีการบรรยายประกอบสาธิตการฝึกปฏิบัติกิจกรรม ให้นักเรียนฝึกตามที่ละท่าอย่างมีลำดับขั้นตอนให้นักเรียนดูที่ละท่าพร้อมดูภาพประกอบใบความรู้ที่ 3 (เป็นภาพที่ครูเตรียมเอาไปวางไว้ประจำฐานฝึก) เพื่อให้ นักเรียนเกิดความคุ้นเคย

2.3 พา นักเรียนไปจุดฐานฝึกกิจกรรมทั้ง สามจุดแนะนำและสาธิตวิธีการ (นั่ง ยืน เดิน) ในฐานนั้น ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ติดประจำฐาน ครูอ่านใบความรู้ให้ฟัง และให้นักเรียนอ่านตาม ครูเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยจนเป็นที่เข้าใจก่อนปฏิบัติ

3 ชั้นฝึกปฏิบัติ (15 นาที)

3.1 แบ่งนักเรียนเป็นสามกลุ่มโดยการจับสลากชื่อฐาน มีกติกาว่า ต้องรวมกลุ่มให้ได้ในเวลา 1 นาทีโดยไม่มีเสียง เมื่อได้ชื่อฐานแล้วให้แสดงบทบาทสมมุติชื่อฐานที่จับได้ แล้วรีบเข้าร่วมกลุ่ม กลุ่มไหนรวมได้ก่อนให้ยกมือขึ้นพร้อมนับ 1,2,3 ไซโย คัดเลือกผู้นำกลุ่มละ 1 คน เป็นผู้พาสมาชิกไปฝึกปฏิบัติกิจกรรมนั่ง การยืน และการเดิน ตามที่ขอแสดงได้เป็นฐานแรกก่อนจัดกิจกรรมการฝึกในรูปแบบฐานฝึกใช้รูปภาพการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องวิธีโดยมีอุปกรณ์ประกอบ ติดไว้เป็นแบบอย่างประจำฐานดังนี้

ฐานที่ 1. การนั่งมีของวางบนฝ่ามือ

ฐานที่ 2. การยืนมีของวางบนฝ่ามือ

ฐานที่ 3. การเดินมีของวางบนฝ่ามือ

Unregistered Version

เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดเป่าสั้น 1 ครั้ง ยาว 1 ครั้ง ให้เปลี่ยนฐานฝึก โดยการหมุนเวียนจนครบทุกฐาน ตามลำดับจนเกิดความชำนาญ เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดเป่า สั้น 2 ครั้ง เป่ายาว 1 ครั้ง ให้นักเรียนหยุดการฝึกและมารวมกลุ่ม

3.3 ครูสังเกตการณ์ฝึกปฏิบัติและให้คำแนะนำนักเรียนที่มีปัญหาอย่างใกล้ชิด

4. ขั้นนำไปใช้ (เวลา 20 นาที)

4.1 นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยเริ่มจาก การนั่ง การยืน และการเดิน โดยใช้กิจกรรมการเล่นแบบผลัดกันเล่นมีอุปกรณ์ประกอบ ครุภัณฑ์ที่ผลการประเมินลงในแบบประเมินการฝึกปฏิบัติกิจกรรมเป็นรายบุคคล (รายละเอียดวิธีการปฏิบัติอยู่ที่ ภาคผนวกแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น)

4.2 ให้นักเรียนหยุดการเล่นทำกิจกรรมยืดคลายกล้ามเนื้อ

5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

5.1 นักเรียนนั่งรวมเป็นแถว (ดังรูป) เพื่อรับฟังการสรุปจากครู

T

X X X X

X X X X

X X X X

5.2 ร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องวิธี และร่วมสรุปปัญหาในการเรียน ตามสภาพปัญหา โดยครูชี้แนะแนวทางในการแก้ปัญหา ตลอดจนชี้ให้เห็นประโยชน์ของการเล่นที่มีผลต่อสุขภาพ

5.3 นักเรียนสำรวจความเรียบร้อยของการแต่งกายก่อนออกกำลังกาย

5.4 มอบหมายงานให้นักเรียนทำใบงานที่ 4 สำรวจการเคลื่อนไหวร่างกายตัวเอง นอกเวลาและแนะนำให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการฝึกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพทางกายของตนเอง และเป็นการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

สื่อ / แหล่งเรียนรู้ / บุคคล

ลำดับที่	รายการสื่อ	กิจกรรมที่ใช้	แหล่งที่ได้มา
1	นักเรียน, ครูสาธิต	ให้นักเรียน,ครูสาธิต การนั่ง การยืน การเดิน	ครูจัดเตรียม
2	สี ดินสอ สีเมจิก	นักเรียนวาดและระบายสีภาพ	นักเรียนจัดเตรียม
3	ใบความรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย ท่านั่ง ท่ายืน และท่าเดิน 5 ชุด	นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง	ครูจัดทำ
4	ใบงานที่ 4 สำหรับ การเคลื่อนไหวร่างกาย ตัวเอง 10ใบ	ให้นักเรียนทำใบงาน	ครูจัดทำ
5	นกหวีด	สัญญาณขึ้นตกลงการเคลื่อนไหว	ครูจัดเตรียม
6.	สนามหญ้า หรือที่โล่งแจ้ง	ใช้เป็นสถานที่ฝึกกิจกรรม	ครูจัดเตรียม
7.	เก้าอี้พลาสติก 2 ตัว	อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม	ครูจัดเตรียม
8.	หนังสือเล่มหนาประมาณ 1.5 นิ้ว 1 เล่ม	อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม	ครูจัดเตรียม
9.	กรวยพลาสติก 3 ใบ	อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม	ครูจัดเตรียม
10.	ชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหว เบื้องต้น	ใช้ฝึกทักษะปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนในรูปแบบ การเล่นแบบผลัดกันเล่น	ครูจัดทำ
11.	แบบสังเกตฝึกปฏิบัติกิจกรรม การเคลื่อนไหว	ประเมินพฤติกรรมเคลื่อนไหว ท่านั่ง ท่ายืน และท่าเดิน มี อุปกรณ์ประกอบ	ครูจัดทำ
12.	แบบประเมินการตรวจใบงาน	ประเมินผลงานใบงานของนักเรียน	ครูจัดทำ

13.	แบบสังเกตพฤติกรรม เรียนรู้ด้านคุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ประเมินพฤติกรรมเรียนรู้ด้าน คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ครูจัดทำ
-----	---	---	----------

Created by PDFtiger

Unregistered Version

การวัดผล และ ประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัดผลประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ที่ผ่าน
1. ด้านความรู้ - บอกวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายในท่า นั่ง ยืน และทำเดินอย่างถูกวิธีโดยมี อุปกรณ์ประกอบได้	- ตรวจ ผลงาน	- แบบประเมิน การตรวจใบงานที่ 4	ได้คะแนน ร้อยละ80 ขึ้นไป
2. ด้านทักษะ - ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย ในท่า นั่ง ยืน และทำเดินอย่างถูกวิธี โดยมีอุปกรณ์ประกอบได้ตามกำหนด	- สังเกต พฤติกรรม	- แบบสังเกตการฝึกปฏิบัติ กิจกรรมการเคลื่อนไหว	ได้ระดับ คุณภาพ 2 ขึ้นไป
3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 3.1 รับผิดชอบต่อนหน้าที่ 3.2 มีความรอบคอบในการทำงาน 3.3 ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ 3.4 มีความสนใจใฝ่เรียนรู้ 3.5 ประหยัดและอยู่อย่างพอเพียง	- สังเกต พฤติกรรม	- แบบสังเกตพฤติกรรม การเรียนรู้ด้านคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ได้ระดับ คุณภาพ 2 ขึ้นไป

Created by PDFtiger

กิจกรรมเสนอแนะ

Unregistered Version

.....
.....
Created by PDFTiger

ความเห็นของผู้รับใช้
Unregistered Version

เมื่อตรวจแผนการเรียนรู้แล้วโปรดได้ประเมินใส่เครื่องหมาย / หน้าข้อความตามสภาพจริง
พร้อมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

หน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสมและมีความ
ละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน

- การเขียนสาระสำคัญกระชับ ครอบคลุมตามเป้าหมาย
- จุดประสงค์การเรียนรู้ชัดเจน ถูกต้อง ครอบคลุมตามเนื้อหาการสอน
- เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย
- กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย
- สื่อ / อุปกรณ์ที่ใช้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน
- การวัดผลประเมินผลหลากหลาย สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้
- อื่น ๆ โปรดให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษา

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

Created by PDFTiger

Unregistered Version

ลงชื่อ

(.....)
...../...../.....

Created by PDFTiger

บันทึกผลหลังสอน

Unregistered Version

1. ผลการสอน

1.1 ด้านความรู้

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

1.2 ด้านทักษะกระบวนการ

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

Created by PDFTiger

1.3 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

Unregistered Version

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

2. ปัญหาการเรียนรู้

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

3. วิธีแก้ปัญหา

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

4. ข้อเสนอแนะ

Created by PDFTiger

Unregistered Version

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

ลงชื่อ.....(ผู้สอน)

(.....)

Created by PDF.Tiger...../.....

Unregistered Version

ภาคผนวก
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4
เรื่อง นานู้จักเคลื่อนไหวร่างกาย

Created by PDF.Tiger

Unregistered Version



Created by PDF.Tiger

Unregistered Version

Created by PDFtiger
Unregistered Version

ใบความรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนไชย
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การเคลื่อนไหวเบื้องต้น หน่วยย่อยที่ 6.1 เรามารู้จักเคลื่อนไหวร่างกาย

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องวิธี

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
ในการเคลื่อนไหว และช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

Created by PDFtiger
Unregistered Version

การนั่ง

ต้องนั่งตัวตรง ศีรษะตั้งตรง หลังตั้งฉากกับเก้าอี้ วางมือตามสบาย



Created by PDFtiger
Unregistered Version

ทำนง โดยมีอุปกรณ์ประกอบ
Created by PDFtiger
ที่มา: (วารสารณ พงษ์มณี 12552)

Unregistered Version

ใบความรู้ที่ 4.1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนไชย
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การเคลื่อนไหวเบื้องต้น หน่วยย่อยที่ 6.1 เรามารู้จักเคลื่อนไหวร่างกาย

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกวิธี

การเคลื่อนไหวร่างกาย โดยมีอุปกรณ์ประกอบ เช่น ไม้ ยืน เดิน ที่ถูกวิธี ทำให้เราเกิดความมั่นใจ

ในการเคลื่อนไหว และช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
Unregistered Version

การยืน

ต้องยืนให้ศีรษะตั้งตรง ลำตัวตรง ไม่ยืนกางขาหรือ ยืนตัวเอียง



Created by PDFtiger
Unregistered Version

ทำขึ้น โดยมีอุปกรณ์ประกอบ
Created by PDFtiger

Unregistered Version

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนไชย
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การเคลื่อนไหวเบื้องต้น หน่วยย่อยที่ 6.1 เรามารู้จักเคลื่อนไหวร่างกาย

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องวิธี

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีอุปกรณ์ประกอบ เช่น นั่ง ยืน เดิน ที่ถูกต้องวิธี ทำให้เราเกิดความมั่นใจ

Created by PDFtiger

Unregistered Version

ต้องก้าวเท้าให้สม่ำเสมอ ศีรษะจะต้องตั้งตรง ปลายเท้าขนานกัน
และไม่เดินถอยหลัง



Created by PDFtiger
Unregistered Version

ทำเดิน โดยมีอุปกรณ์ประกอบ
Created by PDFTiger
วันที่ : (วันศุกร์ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)

Unregistered Version



Created by PDFTiger
Unregistered Version

Created by PDFTiger

ชุดฝึกทักษะการเคลื่อนไหวกาย
Unregistered Version

กิจกรรมฝึกแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

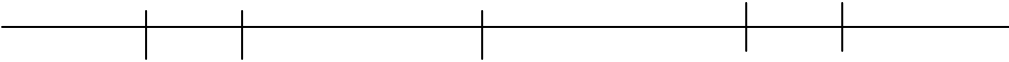
การเล่นแบบผลัดกันเล่นโดยมีอุปกรณ์ประกอบ

Created by PDFTiger
สาระสำคัญ การเคลื่อนไหวร่างกาย เช่นการนั่ง การยืน การเดินที่ถูกต้อง
ทำให้นักเรียนมีความมั่นใจ และช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่ดีอีกด้วย
Unregistered Version

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอน เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น
และ เพื่อฝึกทักษะควบคุมการเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การเดิน โดยมีอุปกรณ์
ประกอบอย่างถูกต้อง

ผังการเล่นแบบผลัดกันเล่น

Created by PDFTiger
AAAA Δ Δ BBBB
Unregistered Version



1.00ม.

5.00 ม.

5.00 ม.

1.00ม.

Created by PDFTiger

Unregistered Version

คำอธิบายการวางผังการเล่น

- วางกรวยพลาสติกไว้ สามจุดระยะห่างจุดละ 5 เมตร นำเก้าอี้มาวางไว้ตรงข้างกรวยทั้งสองจุด ห่างประมาณ 1 เมตร ให้เก้าอี้สองตัวหันหน้าเข้าหากัน
- แบ่งนักเรียนเป็นสองกลุ่มกลุ่ม A , B ถ้ามีเศษจัดให้อยู่กลุ่มไหนก็ได้
- ให้นักเรียนมายืนเข้าแถวตอนลึกอยู่หลังกรวยของแต่ละฝ่าย

Created by PDFTiger

สัญลักษณ์ และการนับแบบปิดกันเอง
Unregistered Version



เก้าอี้นักเรียนกลุ่มนี้



กรวยพลาสติก

AAAA นักเรียนกลุ่ม A

BBBB นักเรียนกลุ่ม B

อุปกรณ์ กรวยพลาสติก 3 อัน เก้าอี้ 2 ตัว หนังสือเล่มหนา 2 เล่ม

สถานที่ ที่โล่งแจ้ง สนามหญ้า หรือ สนามกีฬาแบบประชิด

จำนวนผู้เล่น ประมาณ 10 คน

(ถ้ามีนักเรียนมากก็ควรจัดเป็น 2 ชุด เป็นผู้สังเกต , ผู้ปฏิบัติ สลับกัน)

Unregistered Version

Created by PDFtiger

วิธีการเล่น

Unregistered Version



ทำที่ 1 การนั่ง โดยมีอุปกรณ์ประกอบ

ที่มา : (วารสารณ พงษ์มณี : 2552)

คำอธิบายทำที่ 1

- ให้นักเรียนเล่นที่ 1 โดยแบ่งเป็นกลุ่ม 2 กลุ่มละ 3 คน แบ่งเก้าอี้ 3 ครอบ
ในลักษณะที่ถูกวิธีต้องนั่งตัวตรง ศีรษะตั้งตรง หลังตั้งฉากกับเก้าอี้
มีทั้งครูและลูกเล่น สี่อย่างบนหน้าขาของเด็กนั่งในท่านี้ 5 วินาที
โดยมีเพื่อนในกลุ่มเป็นผู้นับ 1 - 5

Created by PDFTiger
Unregistered Version



ท่าที่ 2 การยืน โดยมีอุปกรณ์ประกอบ
ที่มา : (วารกรณ์ พงษ์มณี : 2552)

คำอธิบายท่าที่ 2

-นักเรียนคนที่ 1 ของแถวในกลุ่ม A และกลุ่ม B ต่างฝ่ายลุกขึ้นยืน

ลักษณะที่ถูกต้อง เป็นให้ศีรษะตั้งตรง ลำตัวตรง ไม่ยื่นกางขาหรือ
ยื่นตัวเอียง

- มือทั้งสอง ประคองหนังสือลักษณะพับแขนทั้งสอง ตั้งฉากหย่อนลงไป

ทำขึ้นเป็นเวลา 5 วินาที โดยมีเพื่อนในกลุ่มเป็นผู้นับ 1 – 5 พร้อม

ปรบมือตาม จังหวะนับ

Created by PDFTiger
Unregistered Version



ทำที่ 3 การเดิน โดยมีอุปกรณ์ประกอบ
ที่มา : (วารกรณ์ พงษ์มณี : 2552)

คำอธิบายทำที่ 3

- นักเรียนคนที่ 1 ของกลุ่ม A และกลุ่ม B เดินโดยมีทั้งสองข้างประคอง
หนังสือ ก้าวเท้า เดินไปข้างหน้าสม่ำเสมอ สิริระตั้งตรงปลายเท้าขนานกันไป
เดินมาพบคนที่คู่ตรงหน้า หยุดเดินเมื่อสิริระตั้งตรงเท้าทางเพื่อนจึงเดินต่อไปจุดเริ่มต้น
ของกลุ่มตรงข้ามของตนเอง

Created by PDFTiger
Unregistered Version



ทำที่ 4 การนั่งและยืน โดยมีอุปกรณ์ประกอบ
ที่มา : (วารสารณ พงษ์มณี : 2552)

คำอธิบายทำที่ 4

- นักเรียนคนที่ 1 กลุ่ม A ส่งหนังสือให้คนที่ 2 กลุ่ม B ที่นั่งรออยู่
รับหนังสือ พร้อมยกมือไหว้ กล่าวคำขอบคุณ
- เพื่อนในกลุ่ม 1 ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับรับหนังสือให้
- นักเรียนคนที่ 1 ของกลุ่ม A เมื่อส่งหนังสือแล้วเดินไปต่อท้ายแถว ของกลุ่ม B
- ส่วนนักเรียนคนที่ 1 กลุ่ม B ก็ปฏิบัติเช่นกันเดินไปต่อท้ายแถวของกลุ่ม A
ให้ปฏิบัติจนครบทุกคนคือนักเรียนกลุ่ม A จะมาตั้งแถวแทนที่กลุ่ม B
- นักเรียนกลุ่ม B จะมาตั้ง แถวแทนที่กลุ่ม A จึงจะสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติ

Created by PDFTiger

ใบงานที่ 4

Unregistered Version

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ และ ดนตรี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนไชย

ชุดที่ 1 มาตรฐานการเคลื่อนไหวร่างกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง

ชื่อ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เลขที่

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียน สำรวจตัวเองว่า มีการเคลื่อนไหวร่างกายทำอะไรที่ตนเองทำแล้วดีที่สุด
พร้อมวาดภาพหรือหาภาพตัดปะประกอบตกแต่งงานให้สวยงาม

Created by PDFTiger

Unregistered Version

Created by PDFTiger

ลักษณะ การเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองที่ค้นพบดีที่สุด (น้ำ ยืน เดิน)

Unregistered Version

Created by PDFTiger

Unregistered Version

แบบประเมินการตรวจใบงานที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
ชุดที่ 1 มารูจักเคลื่อนไหวร่างกาย เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการการประเมินการตรวจใบงาน										รวม	เกณฑ์ การผ่าน	
		ความครบถ้วน		ความถูกต้อง		ความคิดสร้างสรรค์		สะอาดเรียบร้อย		ส่งตามกำหนด				
		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	15	ผ/มผ
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														

Created by PDFTiger

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนมีผลงานได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

Unregistered Version

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

Created by PDFTiger

Unregistered Version

แบบประเมินการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเล่นแบบผลัดกันเล่นโดยมีอุปกรณ์ประกอบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

คำทำชี้แจง ให้เครื่องหมาย / ลงในช่องรายการประเมินการปฏิบัติกิจกรรม

ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน				รวม	สรุปผล
	1.การนั่ง ขณะในมือ ถือของ	2.การยืน ขณะในมือ ถือของ	3.การเดินขณะ ในมือถือของ	4.ความ คล่องแคล่ว ในการ เคลื่อนไหว		
				1	12	พ/มพ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

Unregistered Version

Created by PDFTiger

เกณฑ์การให้ระดับคุณภาพ			
ระดับ	หมายถึง	ช่วงคะแนน	เกณฑ์การประเมิน
3	ดีมาก	10 - 12	นักเรียนมีผลการปฏิบัติกิจกรรมระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป
2	ดี	7 - 9	

Unregistered Version

1	พอใช้	0 - 6	ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน
---	-------	-------	---------------------------

Created by PDFtiger ผู้ประเมิน
 (.....)
 Unregistered Version

แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้															รวม	เกณฑ์ การ ผ่าน	
		รับ			มีความ			ทำงาน			มีความ			ประหยัด					
		ฝึก	ชอบ	สนใจ	รอบ	รอบ	รอบ	ร่วมกับ	ร่วมกับ	ร่วมกับ	สนใจ	สนใจ	สนใจ	และอยู่	และอยู่	และอยู่			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	15	พ/มพ	
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			

Created by PDFtiger
 Unregistered Version

เกณฑ์การให้ระดับคุณภาพ			
ระดับ	หมายถึง	ช่วงคะแนน	เกณฑ์การประเมิน

3	ดีมาก	8 - 9	นักเรียนมี เจตคติ คุณธรรม และค่านิยม ระดับคุณภาพ 2 ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน
2	ดี	5 - 7	
1	พอใช้	0 - 4	

Created by PDFtiger

Unregistered Version

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รายละเอียดเกณฑ์การประเมินการตรวจใบงาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนไผ่

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. ความครบถ้วน	- บอก หรืออธิบาย เขียนความบนกระดาษ ได้ครบถ้วน	- บอก หรืออธิบาย เขียนบนกระดาษ ครบถ้วนได้ตาม คำแนะนำ	- บอก หรืออธิบายเขียน บนกระดาษได้ครบถ้วน ตามคำแนะนำแต่ยังไม่ ครบถ้วน
2. ความถูกต้อง	- บอก อธิบายหรือเขียน ตามบนกระดาษถูกต้อง ทั้งหมด	- บอก อธิบายหรือ เขียนตามบนกระดาษ ถูกต้องทั้งหมดตาม คำแนะนำ	- บอก อธิบายหรือ เขียนตามบนกระดาษไม่ ถูกต้องทั้งหมดหลังจาก รับฟังคำแนะนำแล้ว
3 มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์	มีการ- บอก อธิบาย หรือเขียนที่สะท้อน ความคิดที่ชัดเจน สร้างสรรค์	มีการ- บอก อธิบาย หรือเขียนที่สะท้อน ความคิดที่ไม่ชัดเจนแต่ พอได้ใจความ	ไม่มีการ บอก อธิบาย หรือเขียนที่สะท้อน ความคิด
4. ความสะอาด เรียบร้อย	ผลงานมีความเป็น ระเบียบเรียบร้อยสะอาด เหมาะสมสวยงาม	มีความเป็นระเบียบ เรียบร้อยสะอาดตกแต่ง สวยงาม แต่มีรอยลบ ขีดฆ่า 1 - 3 แห่ง	ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ตกแต่งชิ้นงาน แต่มีรอยลบขีดฆ่าเกิน กว่า 3 แห่ง

Created by PDFtiger
Unregistered Version

Created by PDFtiger
Unregistered Version

5. สั่งตามเวลาที่กำหนด	เสร็จตามกำหนดและผลงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันตามกำหนด แต่ผลงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและผลงานไม่มีคุณภาพ
------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------

Created by PDFTiger

Unregistered Version

เกณฑ์พิจารณาให้คะแนนการฝึกปฏิบัติกิจกรรม
การเล่นแบบผลัดกันเล่นโดยมีอุปกรณ์ประกอบ

Created by PDFTiger

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน		
	3	2	1
1. การนั่งขณะมือถือของ	- ถือหนังสือวางบนหน้าขา นั่งตัวและศีรษะตั้งตรง เท้าชิดกัน	- ถือหนังสือวางบนหน้าขา นั่งตัวและศีรษะตั้งตรง เท้าไม่กัน	- ถือหนังสือวางบนหน้าขา นั่งตัวงอและศีรษะตั้งตรง เท้าไม่กัน
2. การยืนขณะมือถือของ	- ยืนศีรษะและลำตัวตรง ไม่เอียงตัวมือถือหนังสือ พื่นแขนกับข้อศอกตั้งฉาก	- ยืนศีรษะและลำตัวตรง ไม่เอียงตัวมือถือหนังสือ พื่นแขนกับข้อศอกไม่ตั้งฉาก	- ยืนศีรษะตั้งตรงลำตัวงอ เล็กน้อยไม่เอียงตัวมือถือ หนังสือพื่นแขนกับข้อศอก ไม่ตั้งฉาก
3. การเดินขณะมือถือของ	- เดินก้าวเท้าสม่ำเสมอ ศีรษะตั้งตรงปลายเท้า ขนานกัน ใบสอยตมยงตรง ไปข้างหน้า	- เดินก้าวเท้าสม่ำเสมอ เป็น ส่วนใหญ่ศีรษะตั้งตรง ปลายเท้าขนานกันไป	- เดินก้าวเท้าสม่ำเสมอ ศีรษะตั้งตรงปลายเท้า เฉียงออกไปด้านข้าง
4. ความคล่องแคล่วในการ	- ปฏิบัติการเคลื่อนไหว ร่างกายมีอุปกรณ์ประกอบ ได้ถูกวิธีอย่างคล่องแคล่ว	- ปฏิบัติการเคลื่อนไหว ร่างกายมีอุปกรณ์ประกอบ ได้ถูกวิธี	- ปฏิบัติการเคลื่อนไหว ร่างกายมีอุปกรณ์ประกอบ ได้ถูกวิธีตามคำแนะนำ

Unregistered Version

Unregistered Version

เคลื่อนไหว			
------------	--	--	--

Created by PDF Tiger
Unregistered Version

รายละเอียดเกณฑ์การประเมินพฤติกรรม ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนไชย

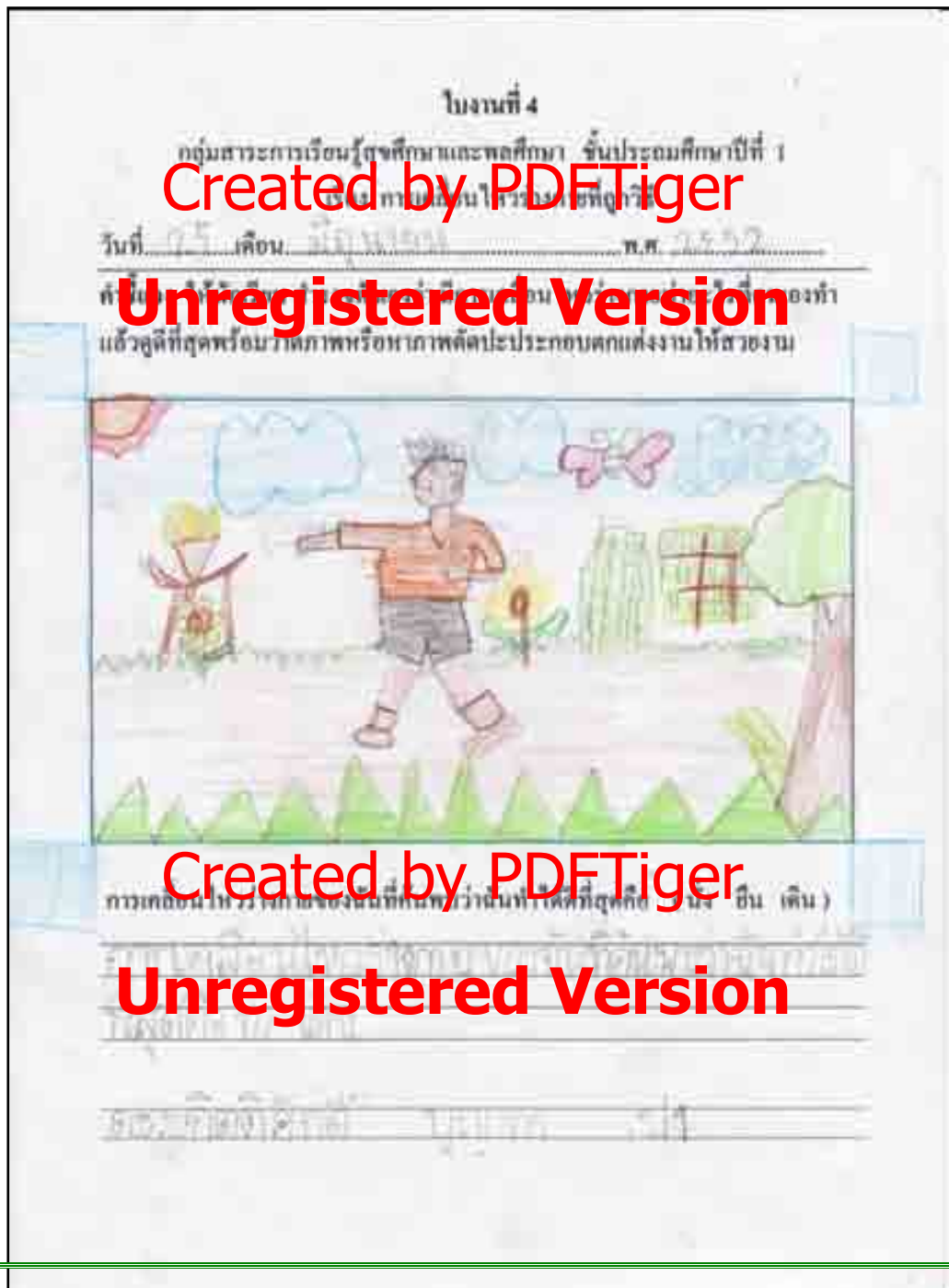
ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3	2	1
1. รับผิดชอบต่อนหน้าที่	ทำงานที่ได้รับมอบหมายทุกอย่างเสร็จเรียบร้อยดี	ตั้งใจทำงาน พยายามทำใบงานที่มอบหมายให้	ไม่ตั้งใจทำงาน ไม่พยายามทำใบงานที่มอบหมายให้
2. มีความรอบคอบในการทำงาน	มีการทบทวนตรวจทานการทำงานของตนและทำงานได้เรียบร้อยดี	มีการทบทวนตรวจทานการทำงานของตนเป็นบางครั้งและทำงานได้เรียบร้อย	มีการทบทวนตรวจทานการทำงานของตนเป็นบางครั้งและทำงานไม่ค่อยเรียบร้อย
3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้	ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอย่างดี ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มดี	ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มบางส่วน ร่วมปฏิบัติงานในกลุ่มเป็นส่วนใหญ่	ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ไม่พยายามปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม
4. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้	มีความสนใจ ตั้งใจเรียนอย่างดี ตลอดเวลาที่เรียน	มีความสนใจ ตั้งใจเรียนในระดับดี ขาดสมาธิในบางครั้ง	ไม่สนใจ ไม่ค่อยตั้งใจเรียน ไม่ใส่ใจและไม่มีความสนใจในการเรียน หรือมีน้อยมาก
5. ประหยัดและอยู่	ใช้วัสดุอุปกรณ์ในการ	ใช้วัสดุอุปกรณ์ในการ	ใช้วัสดุอุปกรณ์ในการ

อย่างพอเพียง	เรียนอย่างประหยัดและ คุ้มค่าใช้ของดีราคาถูก	เรียนอย่างประหยัดและ คุ้มค่าใช้ของดีราคา ค่อนข้างแพง	เรียนไม่ค่อยรู้จัก ประหยัดและไม่ค่อย คุ้มค่าใช้ของดีราคา ค่อนข้างแพง
--------------	--	--	---

Created by PDFtiger

Unregistered Version

ตัวอย่างผลงานนักเรียน



Created by PDFTiger
Unregistered Version

Created by PDFTiger
Unregistered Version

Created by PDFTiger
Unregistered Version