



แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา สัปดาห์ที่ 6 คาบที่ 2

โรงเรียน สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายมัธยม

ภาค ต้น

รายวิชา พลศึกษา1 (ฟุตบอล)

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การเตะลูกฟุตบอล

อาจารย์ผู้สอน จิตวิวัฒน์ รัตนเย็นใจ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี 1.นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจาก

แหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง

2.เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมอย่างละ 1 ชนิดกีฬา

3.เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

4.ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี 1.อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

2.เลือกเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

3.มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก

4.วางแผนการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับที่

5.นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดขั้นปี 1.เลือกใช้บริการสุขภาพอย่างมีเหตุผล

- 2.วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
- 3.วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
- 4.วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต
- 5.อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิต
- 6.เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- 7.พัฒนาสมรรถภาพทางการตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

สาระสำคัญ

การสร้างควมคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นทักษะขั้นพื้นฐานที่สำคัญของกีฬาฟุตบอล ผู้เรียนควรสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลที่สามารถนำไปสู่การฝึกของกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้เรียนต้องปฏิบัติทักษะการเตะลูกฟุตบอล เพื่อที่จะสามารถฝึกทักษะเบื้องต้นของกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

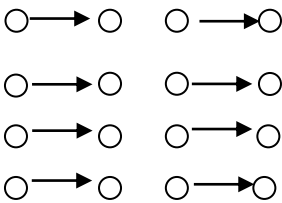
1. นักเรียนอธิบายความสำคัญเกี่ยวกับทักษะการเตะลูกฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง (IQ)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแบบฝึกทักษะการเตะลูกฟุตบอลติดต่อกัน 5 ครั้ง โดยที่ลูกไม่ตกพื้น (SQ)
3. นักเรียนสามารถวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 1 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา (PQ)
4. นักเรียนมีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เมื่อสมาชิกในห้องที่ปฏิบัติทักษะการเตะลูกฟุตบอลที่ไม่ถูกต้อง (MQ)
5. นักเรียนมีความกระตือรือร้น ยึดแน่นแจ่มใส ในขณะที่เรียน และฝึกปฏิบัติทักษะการเตะลูกฟุตบอล ด้วยความตั้งใจ (AQ)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ร้อยละนักเรียน 80 ของนักเรียนทั้งหมด สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตบอล ในเรื่องของการเตะลูกฟุตบอล ได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ได้ และสามารถนำความรู้และทักษะ ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติไปเป็นพื้นฐานของกีฬาที่มีความสนใจที่จะปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้																
การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล 	ขั้นเตรียม /การอบอุ่นร่างกาย (5 นาที) - ให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว โดยแยกตามสีครูสำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกาย และสอบถามสุขภาพร่างกายของนักเรียนทุกคน  <table><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr></table>  ○ = ครู ○ = นักเรียน - อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) - ครูนำยืดกล้ามเนื้อในท่าต่างๆดังนี้ 1. ยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อที่คอ 2. ยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน 3. การยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ 4. การยืดกล้ามเนื้อหน้าท้อง 5. การยืดกล้ามเนื้อหลังและสะโพก 6. การยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง 7. การยืดกล้ามเนื้อหน้าขา 8. การยืดกล้ามเนื้อหน้าข้อสะโพก 9. การยืดต้นขาด้านใน 10. การยืดหลังด้านข้าง	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	- การอบอุ่นร่างกายและกายบริหารทำให้ร่างกายของนักเรียนมีความพร้อมที่จะดำเนินกิจกรรมต่างๆในการเรียนการสอนได้อย่างปลอดภัยและไม่เกิดการบาดเจ็บ - นักเรียนมีระเบียบวินัยในการจัดแถว(MQ)
○	○	○	○															
○	○	○	○															
○	○	○	○															
○	○	○	○															
การเตะ การเตะลูกฟุตบอลก็เป็นทักษะการฝึกฟุตบอลขั้นพื้นฐาน ที่จะทำให้ผู้เล่นเกิดความคุ้นเคยกับลูกบอลได้เป็นอย่างดี - การใช้หลังเท้า - การใช้ข้างเท้าด้านใน - การใช้เข่า - การใช้ศีรษะ 																		

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	ขั้นเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 1 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทาน ของกล้ามเนื้อส่วนขา ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) 1. ครูอธิบายถึงวิธีการสร้างความคุ้นเคยกับลูก ฟุตบอลโดยการเตะลูกฟุตบอล - การใช้หลังเท้า - การใช้ข้างเท้าด้านใน - การใช้เข่า - การใช้ศีรษะ 2. ครูอธิบายถึงท่าทางที่ถูกต้องในการเตะลูก ฟุตบอล 3. ครูสาธิตการเตะลูกฟุตบอลให้นักเรียนดู ขั้นฝึกหัดทักษะ (25 นาที) 1. ครูให้นักเรียนลองฝึกท่าทางในการยืนเตะลูก ฟุตบอล 2. ครูให้นักเรียนฝึกการเตะบอล ในลักษณะต่างๆ - การใช้หลังเท้า - การใช้ข้างเท้าด้านใน - การใช้เข่า - การใช้ศีรษะ 3. ครูให้นักเรียนฝึกการเตะบอลส่งไป-มาเป็นคู่ 	- นักเรียนมีสมรรถภาพ ทางกายที่ดี (PQ) - นักเรียนอธิบาย ความสำคัญและวิธีการ เตะลูกฟุตบอล ได้อย่างถูกต้อง (IQ)

การวัดและประเมินผล

1. ครูสังเกตการตอบคำถามเกี่ยวกับทักษะการเตะลูกฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง (IQ)
2. ครูสังเกตความถูกต้องในการปฏิบัติตามแบบฝึกทักษะการเตะลูกฟุตบอลติดต่อกัน 5 ครั้ง โดยที่ลูกไม่ตกพื้น (SQ)
3. ครูสังเกตสมรรถภาพทางกายในการวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 1 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา(PQ)
4. ครูสังเกตมีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เมื่อสมาชิกในห้องที่ปฏิบัติทักษะการเตะลูกฟุตบอลที่ไม่ถูกต้องได้ (MQ)
5. ครูสังเกตความกระตือรือร้น ยึดแน่นแจ่มใส ในขณะที่เรียน และฝึกปฏิบัติทักษะการเตะลูกฟุตบอลด้วยความตั้งใจ (AQ)

บันทึกผลหลังการสอน

ปัญหาที่พบ / อุปสรรค

ข้อเสนอแนะ / แนวทางแก้ไข

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....