



แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา สัปดาห์ที่ 7 คาบที่ 2

โรงเรียน สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายมัธยม

ภาค ต้น ปีการศึกษา 2559

รายวิชา พลศึกษา1 (ฟุตบอล)

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

วัน-เวลา วันอังคารที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 (09.20 น. – 11.10 น.) นักเรียนชั้น ม.1/1,3 จำนวน 34 คน

(12.00 น. – 13.40 น.) นักเรียนชั้น ม.1/4,6 จำนวน 38 คน

วันพฤหัสบดีที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 (12.00 น. – 13.40 น.) นักเรียนชั้น ม.1/5,7 จำนวน 34 คน

อาจารย์นิสิตฝึกสอน อ.เอกภพ สุริยเลิศรัตน์

อาจารย์นิเทศก์สถานศึกษา อ.ศุภฤกษ์ มั่นใจตน

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.เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมใน

ชีวิตประจำวัน

4.ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ใน

ชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี 1.อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออก

กำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

2.เลือกเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์

ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

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.อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
- 6.เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- 7.พัฒนาสมรรถภาพทางการตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

สาระสำคัญ

การส่งบอลเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของกีฬาฟุตบอล ซึ่งเป็นทักษะขั้นพื้นฐานที่สำคัญ ซึ่งมีเหตุผลหลายประการที่จะใช้การส่งบอลไม่ว่าจะเป็น การทำให้บอลอยู่ในการครอบครองของทีม การเคลียร์บอลออกจากพื้นที่อันตราย การส่งเพื่อเปิดโอกาสในการทำประตูคู่แข่ง เป็นต้น ดังนั้นผู้เรียนควรฝึกฝนการส่งลูกในลักษณะต่างๆจะเกิดความชำนาญ ที่สามารถนำไปสู่การฝึกของกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในได้อย่างถูกต้อง (IQ)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติแบบฝึกทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในติดต่อกัน 30 ครั้ง ขึ้นไป (SQ)
3. นักเรียนสามารถวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 1 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา (PQ)
4. นักเรียนมีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เมื่อสมาชิกในห้องที่ปฏิบัติทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในฟุตบอลที่ไม่ถูกต้อง (MQ)
5. นักเรียนมีความกระตือรือร้น ยึดมั่นแจ่มใส ในขณะที่เรียน และฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในด้วยความตั้งใจ (AQ)

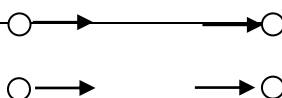
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ร้อยละนักเรียน 80 ของนักเรียนทั้งหมด สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตบอล ในเรื่องของการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ได้ และสามารถนำความรู้และทักษะ ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติไปเป็นพื้นฐานของกีฬาที่มีความสนใจที่จะปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล 	ขั้นเตรียม /การอบอุ่นร่างกาย (5 นาที) - ให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว โดยแยกตามสีครูสำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกาย และสอบถามสุขภาพร่างกายของนักเรียนทุกคน  ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ = ครู ○ = นักเรียน - อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) - ครูนำยืดกล้ามเนื้อในท่าต่างๆดังนี้ 1. ยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อที่คอ 2. ยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน 3. การยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ 4. การยืดกล้ามเนื้อหน้าท้อง 5. การยืดกล้ามเนื้อหลังและสะโพก 6. การยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง 7. การยืดกล้ามเนื้อหน้าขา	- การอบอุ่นร่างกายและกายบริหารทำให้ร่างกายของนักเรียนมีความพร้อมที่จะดำเนินกิจกรรมต่างๆในการเรียนการสอนได้อย่างปลอดภัยและไม่เกิดการบาดเจ็บ - นักเรียนมีระเบียบวินัยในการจัดแถว(MQ)

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
ขั้นตอนการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในหรือการส่งลูกแบบ 1. ตาจ้องดูลูกบอล พร้อมกับเป้าหมายที่จะส่ง 2. ปลายเท้าหลักชี้ไปหาเป้าหมายที่เราจะส่ง 3. หันปลายเท้าที่จะใช้ส่งออกด้านนอกในลักษณะตั้งฉากกับขาหลักอีกข้างหนึ่ง 4. ใช้ข้างเท้าด้านในข้างที่จะส่งลูกสัมผัสตรงบริเวณกลางลูกบอล ในขณะเดียวกันนั้นให้เหยียดเท้าจากด้านหลังมากระแทกลูกบอลแล้วส่งลูกออกไป 5. อย่าส่งลูกบอลแรงหรือเบาเกินไป ต้องฝึกจนสามารถกำหนดความแรงของลูกบอลเองได้ เพราะลูกแบบนี้เป็นวิธีการส่งที่แม่นยำที่สุด	8. การยืดกล้ามเนื้อหน้าข้อสะโพก 9. การยืดต้นขาด้านใน 10. การยืดหลังด้านข้าง ขั้นเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 1 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) 1. ครูอธิบายถึงวิธีการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลโดยการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 2. ครูอธิบายถึงท่าทางที่ถูกต้องในการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 3. ครูสาธิตการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในให้นักเรียนดู ขั้นฝึกหัดทักษะ (20 นาที) 1. ครูให้นักเรียนลองฝึกท่าทางในการยืนก่อนการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 2. ครูให้นักเรียนฝึกการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ส่งไป-มาเป็นคู่ - ครูให้นักเรียนจับคู่ฝึกส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในสองจังหวะ - ครูให้นักเรียนจับคู่ฝึกส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน จังหวะเดียว	- นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (PQ) - นักเรียนอธิบายความสำคัญและวิธีการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ได้อย่างถูกต้อง (IQ)



สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	☆ = ครู ○ = นักเรียน → = ทิศทางการเตะบอลส่ง ชั้นนำไปใช้ (15 นาที) - ครูให้นักเรียนแต่ละแถวแข่งขันการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน โดยกติกามีดังนี้ - ครูจับเวลา 2 นาที ให้นักเรียนส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ภายในกลุ่ม โดยห้ามจ่ายบอลเสีย ถ้าจ่ายบอลเสียนับใหม่ ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด - กลุ่มไหนทำได้จำนวนครั้งมากที่สุด เป็นผู้ชนะ - ให้นักเรียนแบ่งข้างเล่นทีม โดยแบ่งทีมออกเป็น 4 ทีม แบ่งตามสี ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5 นาที) - ครูถามคำถามเกี่ยวกับการความสำคัญของการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน - ครูให้นักเรียนเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย - ครูให้นักเรียนไปล้างมือล้างหน้าเตรียมเรียนวิชาต่อไป	-นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียน(AQ) -นักเรียนมีทักษะการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ตามแบบฝึกได้อย่างถูกต้อง (SQ)

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. นกหวีด
2. ตำราคู่มือ 1 เล่ม

3. สนามฟุตบอล
4. ลูกฟุตบอล จำนวน 20 ลูก

การวัดและประเมินผล

1. ครูสังเกตการตอบคำถามเกี่ยวกับทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในได้อย่างถูกต้อง (IQ)
2. ครูสังเกตความถูกต้องในปฏิบัติแบบฝึกทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ติดต่อกัน 30 ครั้ง ขึ้นไป (SQ)
3. ครูสังเกตสมรรถภาพทางกายในการวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 1 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา(PQ)
4. ครูสังเกตมีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เมื่อสมาชิกในห้องที่ปฏิบัติทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ที่ไม่ถูกต้องได้ (MQ)
5. ครูสังเกตความกระตือรือร้น ยึดแน่นแจ่มใส ในขณะที่เรียน และฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ด้วยความตั้งใจ (AQ)

บันทึกผลหลังการสอน

ปัญหาที่พบ / อุปสรรค

ข้อเสนอแนะ / แนวทางแก้ไข

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....