



แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา สัปดาห์ที่ 9 คาบที่ 2

โรงเรียน สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายมัธยม

ภาค ดัน

รายวิชา พลศึกษา1 (ฟุตบอล)

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก

อาจารย์ผู้สอน จิตวิมล 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 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก

4.วางแผนการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับที่

5.นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ.4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดชั้นปี

- 1.เลือกใช้บริการสุขภาพอย่างมีเหตุผล
- 2.วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
- 3.วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
- 4.วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต
- 5.อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
- 6.เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- 7.พัฒนาสมรรถภาพทางการตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

สาระสำคัญ

ทักษะที่สำคัญในการเล่นฟุตบอลทักษะหนึ่งคือ การส่งลูก การส่งลูกมีหลายลักษณะ ทั้งข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า ซึ่งแต่ละลักษณะจะใช้แตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์ ดังนั้นเราควรฝึกฝนการส่งลูกในลักษณะต่างๆจะเกิดความชำนาญ ที่สามารถนำไปสู่การฝึกของกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

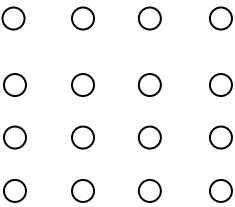
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับ ทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอกได้อย่างถูกต้อง (IQ)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติแบบฝึกทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอกติดต่อกัน 30 ครั้งขึ้นไป (SQ)
3. นักเรียนสามารถวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 2 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา (PQ)
4. นักเรียนมีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เมื่อสมาชิกในห้องที่ปฏิบัติทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอกฟุตบอลที่ไม่ถูกต้อง (MQ)
5. นักเรียนมีความกระตือรือร้น ยึดมั่นเข้มแข็ง ในขณะที่เรียน และฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอกด้วยความตั้งใจ (AQ)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ร้อยละนักเรียน 80 ของนักเรียนทั้งหมด สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตบอล ในเรื่องของการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก ได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ได้ และสามารถนำความรู้และทักษะ ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติไปเป็นพื้นฐานของกีฬาที่มีความสนใจที่จะปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<u>การสร้างความรู้ความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล</u>  <u>การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก</u> ในบางครั้งอาจจะมีอาการบาดเจ็บ และมีประโยชน์ในการเตะลูก ด้วยข้างเท้าด้านนอก <u>ขั้นตอนการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก</u> ให้ผู้เล่นวางเท้าหลัก อยู่ด้านข้าง ก่อนไปข้างหลังเล็กน้อย แล้วหักข้อเท้าลง จนส่วนข้างเท้าด้านนอก ขนานผ่านตัดลูกบอลไปตามแนวทิศทาง ที่จะส่งลูกออกไป การเตะแบบนี้ ในขณะที่กำลังเคลื่อนที่ ให้นำหนักตัวเคลื่อนที่ไป อยู่บนเท้าที่ใช้เตะทันทีหลังจากที่ได้เตะลูกไปแล้ว และถ้าหาก ลูกบอลเคลื่อนที่ ไปข้างหน้า ให้ผู้เตะวางเท้าหลักไปข้างหน้า ถ้าลูกบอลไปเล็กน้อยแล้วเหวี่ยงขา ท่อนล่างไปใช้เตะ เพื่อเตะลูก	<u>ขั้นเตรียม /การอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)</u> - ให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว โดยแยกตามสี ครูสำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกาย และสอบถามสุขภาพร่างกายของนักเรียนทุกคน    = 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)

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
ออกไป ในจังหวะของการก้าวพอดีการเตะลูกนี้ ได้ผลดีมากในการเตะออกไปด้านข้าง	ขั้นเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนามฟุตบอลจำนวน 2 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) 1. ครูอธิบายถึงวิธีการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลโดยการการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 2. ครูอธิบายถึงท่าทางที่ถูกต้องในการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 3. ครูสาธิตการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกให้นักเรียนดู ขั้นฝึกหัดทักษะ (20 นาที) 1. ครูให้นักเรียนลองฝึกท่าทางในการขึ้นก่อนการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก 2. ครูให้นักเรียนฝึกการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ส่งไป-มาเป็นคู่ - ครูให้นักเรียนจับคู่ฝึกส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอกสองจังหวะ - ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○	-นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (PQ) - นักเรียนอธิบายความสำคัญและวิธีการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ได้อย่างถูกต้อง (IQ)

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	- ครูให้นักเรียนจับคู่ฝึกส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก จังหวะเดียว ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○ ○ → ○ ☆ = ครู ○ = นักเรียน → = ทิศทางการเตะบอลส่ง จันทนาไปใช้ (15 นาที) - ครูให้นักเรียนแต่ละแถวแข่งขันการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก โดยกติกา ดังนี้ - ครูจับเวลา 2 นาที ให้นักเรียนส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ภายในกลุ่ม โดยห้ามจ่ายบอลเสีย ถ้าจ่ายบอลเสียนับใหม่ ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด - กลุ่มไหนทำได้จำนวนครั้งมากที่สุด เป็นผู้ชนะ - ให้นักเรียนแบ่งข้างเล่นทีม โดยแบ่งทีมออกเป็น 4 ทีม แบ่งตามสี	-นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียน(AQ) -นักเรียนมีทักษะการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ตามแบบฝึกได้อย่างถูกต้อง (SQ)

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที) - ครูถามคำถามเกี่ยวกับการความสำคัญของการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก - ครูให้นักเรียนเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย - ครูให้นักเรียนไปล้างมือล้างหน้าเตรียมเรียนวิชาต่อไป	

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. นกหวีด
2. ตำราคู่มือ 1 เล่ม
3. สนามฟุตบอล
4. ลูกฟุตบอล จำนวน 20 ลูก

การวัดและประเมินผล

1. ครูสังเกตการตอบคำถามเกี่ยวกับทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอกได้อย่างถูกต้อง(IQ)
2. ครูสังเกตความถูกต้องในปฏิบัติแบบฝึกทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก ติดต่อกัน 30 ครั้ง ขึ้นไป (SQ)
3. ครูสังเกตสมรรถภาพทางกายในการวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 2 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา(PQ)
4. ครูสังเกตมีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เมื่อสมาชิกในห้องที่ปฏิบัติทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอกที่ไม่ถูกต้องได้ (MQ)
5. ครูสังเกตความกระตือรือร้น ยิ้มแย้มแจ่มใส ในขณะที่เรียน และฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก ด้วยความตั้งใจ (AQ)

บันทึกผลหลังการสอน

ปัญหาที่พบ / อุปสรรค

ข้อเสนอแนะ / แนวทางแก้ไข

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....