



แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา สัปดาห์ที่ 10 คาบที่ 2

โรงเรียน สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายมัธยม

ภาค ต้น

รายวิชา พลศึกษา1 (ฟุตบอล)

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การเลี้ยงลูกฟุตบอล

อาจารย์ผู้สอน จิตวิมล รัตนเย็นใจ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี 1.นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง

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

การเลี้ยงลูกบอล หมายถึง การพาลูกบอลไปด้วยการใช้เท้าทั้งสองเข้าสลับกัน จะเป็นการเดินหรือวิ่งก็ตาม เราสามารถที่จะไปได้ตามทิศทางที่ต้องการ ช้า เร็ว หรือหลบหลีกด้วยการใช้เท้าทั้งสองข้างบังคับลูก รวมทั้งการหลอกล่อ ป้องกันหรือเพื่อการพาไปยังประตู

การเลี้ยงมีหลายลักษณะ ทั้งหลังเท้า ฝ่าเท้า ซึ่งแต่ละลักษณะจะใช้แตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์ ทั้งหมดนี้จะให้ในการเลี้ยงตรงและเลี้ยงหลบหลีก ดังนั้นนักเรียนควรฝึกฝนการเลี้ยงลูกในลักษณะต่างๆจะเกิดความชำนาญ

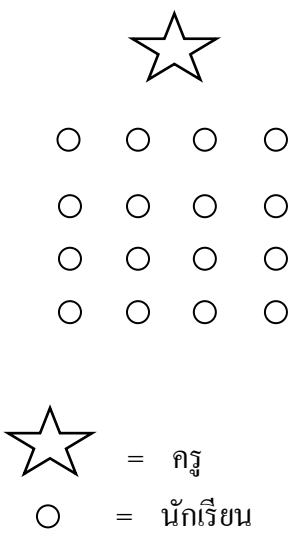
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับ ทักษะการเลี้ยงลูกทางตรง ด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอกติดต่อกัน ได้ได้อย่างถูกต้อง (IQ)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติแบบฝึกทักษะการเลี้ยงลูกทางตรง ด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอกติดต่อกันได้ 10 เมตรขึ้นไป (SQ)
3. นักเรียนสามารถวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 2 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา (PQ)
4. นักเรียนมีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เมื่อสมาชิกในห้องที่ปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลที่ไม่ถูกต้อง (MQ)
- 5.นักเรียนมีความกระตือรือร้น ยึดแน่นแจ่มใส ในขณะที่เรียน และฝึกปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบอลด้วยความตั้งใจ (AQ)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ร้อยละนักเรียน 80 ของนักเรียนทั้งหมด สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตบอล ในเรื่องของทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล ได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ได้ และสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้จากการฝึกปฏิบัติไปเป็นพื้นฐานของกีฬาที่มีความสนใจที่จะปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน  ขั้นตอนการเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 1. ให้ใช้สายตาชำเลืองดูที่ลูกบอล 2. ใช้ข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) สัมผัสลูกบอลเบาๆ 3. การพาลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปนั้นต้องสัมผัสเบาๆ ไม่ใช่การเตะและลูกบอลต้องห่างตัวไม่เกิน 1 ก้าว 4. ให้ใช้ข้างเท้าด้านในทั้ง 2 ข้างสัมผัสสลับกันไป 5. ในขณะที่เลี้ยงลูกบอล ต้องไม่เกร็งตัวหรือส่วนต่างๆ โดยเฉพาะเอวต้องอ่อน การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก  ขั้นตอนการเลี้ยงลูกบอลด้วยข้าง	ขั้นเตรียม /การอบอุ่นร่างกาย (5 นาที) - ให้นักเรียนจัดแถวตอน 4 แถว โดยแยกตามสี ครูสำรวจรายชื่อ เครื่องแต่งกาย และสอบถามสุขภาพร่างกายของนักเรียนทุกคน  ☆ = ครู ○ = นักเรียน - อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) - ครูนำยืดกล้ามเนื้อในท่าต่างๆดังนี้ 1. ยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อที่คอ 2. ยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน 3. การยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ 4. การยืดกล้ามเนื้อหน้าท้อง 5. การยืดกล้ามเนื้อหลังและสะโพก 6. การยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลังและ หลังส่วนล่าง 7. การยืดกล้ามเนื้อหน้าขา 8. การยืดกล้ามเนื้อหน้าข้อสะโพก 9. การยืดต้นขาด้านใน 10. การยืดหลังด้านข้าง	- การอบอุ่นร่างกายและกายบริหารทำให้อารมณ์ของนักเรียนมีความพร้อมที่จะดำเนินกิจกรรมต่างๆในการเรียนการสอนได้อย่างปลอดภัยและไม่เกิดการบาดเจ็บ - นักเรียนมีระเบียบวินัยในการจัดแถว (MQ)

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
เท้าด้านนอก 1. ตามองไปยังทิศทางที่พาลูกไป หรือชำเลื่องดูลูกบอลเป็น ครั้งคราว 2. ใช้เท้าด้านนอกทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวาหรืออาจจะใช้ข้างเท้า ด้านในและด้านนอกช่วยในบ้างโอกาส 3. เขี่ยลูกบอลไปข้างหน้าเบา ๆ แล้วจึงตามลูกไป ให้น้ำหนักตัวโน้มไปข้างหน้า เข้ายู่เหนือลูก ปลายเท้าบิดเข้าข้างในเล็กน้อย ในขณะที่เขี่ยลูกควรวิ่งด้วยปลายเท้าเพื่อสะดวกต่อการเขี่ยลูก	ขั้นเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนามฟุตบอลจำนวน 2 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที) 1. ครูอธิบายถึงวิธีการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลโดยการการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก 2. ครูอธิบายถึงท่าทางที่ถูกต้องในการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก 3. ครูสาธิตการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอกให้นักเรียนดู ขั้นฝึกหัดทักษะ (20 นาที) 1. ครูให้นักเรียนฝึกท่าทางในการเลี้ยงลูก 2. ครูให้นักเรียนฝึกการเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านใน โดยทางตรง ระยะทาง 5 เมตร 	-นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (PQ) - นักเรียนอธิบายความสำคัญและวิธีการเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอกได้อย่างถูกต้อง (IQ)

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	ไป-กลับ อ้อมกรวย วรอบกรวย 1 รอบ แล้วเลี้ยวกลับมา ให้สมาชิกภายในกลุ่มทำต่อไป จนครบจำนวนสมาชิก - กลุ่มไหนทำได้เสร็จก่อน เป็นผู้ชนะ - ให้นักเรียนแบ่งข้างเล่นทีม โดยแบ่งทีมออกเป็น 4 ทีม แบ่งตามสี ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที) - ครูถามคำถามเกี่ยวกับการความสำคัญของการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก - ครูให้นักเรียนเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย - ครูให้นักเรียนไปล้างมือล้างหน้าเตรียมเรียนวิชาต่อไป	

สื่อและแหล่งเรียนรู้

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

การวัดและประเมินผล

1. ครูสังเกตการตอบคำถามเกี่ยวกับ ทักษะการเลี้ยงลูกทางตรง ด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก ติดต่อกันได้ได้อย่างถูกต้อง (IQ)
2. ครูสังเกตความถูกต้อง ในการปฏิบัติแบบฝึกทักษะการเลี้ยงลูกทางตรง ด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอกติดต่อกันได้ 10 เมตรขึ้นไป (SQ)
3. ครูสังเกตสมรรถภาพทางกายในการวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 2 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา (PQ)

4. ครูสังเกตมีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เมื่อสมาชิกในห้องที่ปฏิบัติทักษะ
การเลี้ยงลูกฟุตบอลที่ไม่ถูกต้องได้ (MQ)

5. ครูสังเกตความกระตือรือร้น ยึดเข้มแข็งใฝ่ ในขณะที่เรียน และฝึกปฏิบัติทักษะ
การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยความตั้งใจ (AQ)

บันทึกผลหลังการสอน

ปัญหาที่พบ / อุปสรรค

ข้อเสนอแนะ / แนวทางแก้ไข

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....