



แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา สัปดาห์ที่ 13 คาบที่ 2

โรงเรียน สาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายมัธยม

ภาค ดัน

รายวิชา พลศึกษา1 (ฟุตบอล)

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การเล่นเป็นทีม

อาจารย์นิสิตฝึกสอน จูติวัสส์ 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

การเล่นเป็นทีมในกีฬาฟุตบอลนั้น มีขั้นตอนและกลยุทธ์ในการเล่นเป็นทีม การประสานงานร่วมกันของแต่ละตำแหน่ง เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ จึงเหมาะที่จะใช้ในการฝึก และใช้ในการเรียนการสอน เพื่อนำทักษะที่ได้รับนำไปปฏิบัติในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ถูกต้อง และเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวันได้

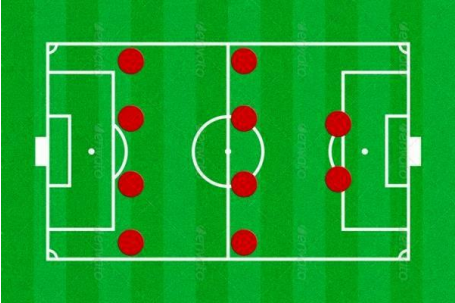
จุดประสงค์การเรียนรู้

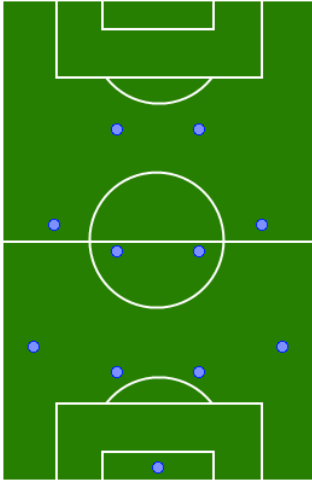
1. นักเรียนสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับทักษะต่างๆ ในการเล่นเป็นทีมในกีฬาฟุตบอล ได้อย่างถูกต้องจำนวน 3 ข้อ (IQ)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแบบฝึกในการเล่นเป็นทีมในกีฬาฟุตบอล ได้อย่างถูกต้องจำนวน 1 นัด ของการแข่งขัน (SQ)
3. นักเรียน สามารถวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 2 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา (PQ)
4. นักเรียนแสดงควมมีน้ำใจช่วยเหลือ โดยให้คำแนะนำและแก้ไขเมื่อสมาชิกในห้องที่เล่นเป็นทีมในกีฬาฟุตบอลไม่ถูกต้อง (MQ)
5. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น ยึดเข้มแข็งใส่ใจ ในขณะที่ปฏิบัติตามแบบฝึกทักษะการเล่นเป็นทีมในกีฬาฟุตบอลด้วยความตั้งใจ (AQ)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ร้อยละนักเรียน 80 ของนักเรียนทั้งหมด สามารถปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตบอล ในเรื่องของการเล่นเป็นทีม ได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้ได้ มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการเล่นฟุตบอลเป็นทีม ฝึกปฏิบัติทักษะผู้เล่นตำแหน่งต่างๆ ผสมผสานทีมได้ตามเกณฑ์ แสดงออกถึงการเป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความมุ่งมั่น และมีแนวปฏิบัติเชิงสร้างสรรค์ สามารถนำความรู้และทักษะ ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติไปเป็นพื้นฐานของกีฬาที่มีความสนใจที่จะปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
กฎ และกติกาของกีฬาฟุตบอล วัตถุประสงค์ของเกม การทำประตูให้ได้มากกว่าคู่แข่ง การจะได้ประตู ลูกฟุตบอลต้องผ่านเส้นประตูเข้าไปทั้งใบ ผู้รักษาประตูเมื่ออยู่ในกรอบเขตโทษของตัวเองเป็นเพียงผู้เล่นคนเดียว ที่สามารถใช้แขน และมือในการเล่นฟุตบอล ในขณะที่ผู้เล่นคนอื่นสามารถใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นฟุตบอล ยกเว้นการใช้แขน และมือ  การเล่นทีมในกีฬาฟุตบอล ทีมที่ทำการแข่งขันจะมีผู้เล่นฝั่งละ 11 คน ในตอนเริ่มเกม ถึงแม้ว่าตำแหน่งการเล่นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามแผนการเล่นของผู้ฝึกสอน แต่โดยทั่วไปจะประกอบไปด้วย	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. การยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง 7. การยืดกล้ามเนื้อหน้าขา 8. การยืดกล้ามเนื้อหน้าข้อสะโพก 9. การยืดต้นขาด้านใน 10. การยืดหลังด้านข้าง	- การอบอุ่นร่างกายและกายบริหารทำให้ร่างกายของนักเรียนมีความพร้อมที่จะดำเนินกิจกรรมต่างๆในการเรียนการสอนได้อย่างปลอดภัยและไม่เกิดการบาดเจ็บ - นักเรียนมีระเบียบวินัยในการจัดแถว(MQ) -นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (PQ)

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
- ผู้รักษาประตู 1 คน - กองหลัง 4 คน - กองกลาง 4 คน - กองหน้า 2 คน <u>ตำแหน่งและหน้าที่ในการเล่นทีม</u>  <u>ผู้รักษาประตู</u> ผู้เล่นในตำแหน่งนี้ จะเป็นผู้ป้องกันตาข่าย และเป็นผู้เล่นเพียงตำแหน่งเดียวในสนามที่สามารถใช้มือได้ในกรอบเขตโทษฝั่งตัวเอง ผู้รักษาประตูต้องมีความยืดหยุ่น มีปฏิกิริยาที่รวดเร็วในการคาดเดาทิศทางลูกฟุตบอล และมีไหวพริบในการสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีม	ขั้นเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ครูให้นักเรียน วิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 2 รอบ เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที) 1. ครูอธิบายถึงกฎ และกติกาของกีฬาฟุตบอล 2. ครูอธิบายถึงการเล่นทีมในกีฬาฟุตบอล 3. ครูอธิบายตำแหน่งและหน้าที่ในการเล่นทีม และสาธิตวิธีการจัดตำแหน่งการเล่นทีมในกีฬาฟุตบอล ผ่านสื่อที่ครูเตรียมมา 	- นักเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นทีมในกีฬาฟุตบอล (IQ) -นักเรียนมีทักษะปฏิบัติตามแบบฝึกการเล่นทีมในกีฬาฟุตบอล (SQ)

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
กองหลัง กองหลังจะปักหลักอยู่หลังเส้นกึ่งกลางสนาม เพื่อช่วยในการป้องกันการทำประตูจากฝั่งคู่แข่ง ผู้เล่นในตำแหน่งนี้ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ผ่านบอลให้เพื่อนร่วมทีมได้ดี และมีร่างกายที่ค่อนข้างใหญ่กว่าผู้เล่นในตำแหน่งอื่น กองกลาง เป็นผู้เล่นที่วิ่งมากที่สุดในการเล่น เนื่องจากพวกเขาต้องทำหน้าที่ทั้งรุก และรับ โดยทั่วไปผู้เล่นในตำแหน่งกองกลางจะเป็นผู้สร้างสรรค์เกม โดยพวกเขาจะเก่งในการครองบอล และการผ่านบอล	ขั้นฝึกหัดทักษะ (10 นาที) <u>แบบฝึกทักษะการเล่นทีม</u> 1. ครูให้นักเรียน แบ่งทีมฟุตบอล จำนวน 3 ทีม ทีมละ 11 คน โดยเศษที่เหลือให้เป็นตัวสำรองภายในแต่ละทีม 2. ครูให้นักเรียนฝึกยืนในแผนการเล่นต่างๆ ตามคำสั่งของครู <u>ยกตัวอย่างแผนการเล่น 4-3-3</u> 3. ครูให้นักเรียนแข่งขันในการยืนตามแผนการเล่นต่างๆ ตามคำสั่งของครู	- นักเรียนมีความสนุกสนานในการเรียน (AQ)

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
 ศูนย์หน้า/หน้าเป้า ผู้เล่นในตำแหน่งนี้จะมีโอกาสในการยิงประตูมากที่สุด พวกเขาจำเป็นต้องมีความรวดเร็ว คล่องแคล่ว และสามารถยิงประตูได้อย่างน่าทึ่ง พวกเขาจะต้องสามารถเล่นลูกโหม่งได้อย่างยอดเยี่ยมด้วยเช่นกัน	ชั้นนำไปใช้ (20 นาที) - ครูจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลให้นักเรียน โดยใช้ทีมที่ใช้ในการฝึกซ้อมแผนการเล่นเป็นทีม เข้าร่วมแข่งขัน โดยแบ่งเป็นทีม A B และ C - ครูจัดการแข่งขันแบบพบกันหมด คู่ละ 5 นาที จำนวน 3 นัดการแข่งขัน ดังนี้ - ทีม A - ทีม B - ทีม A - ทีม C - ทีม B - ทีม C - ผู้ชนะได้ 3 คะแนน - เสมอ 1 คะแนน - แพ้ ไม่มีคะแนน - ทีมไหนสามารถทำคะแนนได้มากที่สุด เป็นผู้ชนะตามลำดับ *กฎ และกติกา ตามสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์* ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที) - ครูสรุปเกี่ยวกับทักษะต่างๆ ในการเล่นทีม - ครูให้นักเรียนเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย - ครูให้นักเรียนไปล้างมือล้างหน้าเตรียมเรียนวิชาต่อไป	

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. นกหวีด
2. ตำราคู่มือ 1 เล่ม
3. สนามฟุตบอล
4. ลูกฟุตบอล จำนวน 6 ลูก

การวัดและประเมินผล

1. ครูสังเกตการตอบคำถามเกี่ยวกับทักษะต่างๆ ในการเล่นเป็นทีมในกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง จำนวน 3 ข้อ (IQ)
2. ครูสังเกตความถูกต้องในปฏิบัติตามแบบฝึกในการเล่นเป็นทีมในกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้องจำนวน 1 นัดของการแข่งขัน(SQ)
3. ครูสังเกตสมรรถภาพทางกายในการวิ่งรอบสนามฟุตบอล จำนวน 2 รอบเพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนขา(PQ)
4. ครูสังเกตมีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เมื่อสมาชิกในห้องที่ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีมในกีฬาฟุตบอลที่ไม่ถูกต้องได้ (MQ)
5. ครูสังเกตความกระตือรือร้น ยึดเข้มแข็งมีสติ ในขณะที่เรียน และฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีมในกีฬาฟุตบอล ด้วยความตั้งใจ (AQ)

แบบบันทึกพฤติกรรมรวม

หัวข้อการวัด/ประเมิน	ผลการวัด/ประเมิน			
	4	3	2	1
1.นักเรียนมีความร่วมมือในการตอบคำถามและร่วมอภิปรายซักถามของนักเรียน				
2.นักเรียนมีความตั้งใจในการฝึกและปฏิบัติกิจกรรม				
3.นักเรียนแต่งกายเหมาะสมกับการเรียน				
4.นักเรียนมีระเบียบวินัย ในการเข้าแถว				
5.นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน				
รวม				

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนสม่ำเสมอ	ให้	4	คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนเป็นบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยครั้งหรือไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้	1	คะแนนเกณฑ์การตัดสิน

คุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
17-20	4 หมายถึง ดีมาก
13-16	3 หมายถึง ดี
9-12	2 หมายถึง พอใช้
5-8	1 หมายถึง ปรับปรุง

บันทึกผลหลังการสอน

ปัญหาที่พบ / อุปสรรค

ข้อเสนอแนะ / แนวทางแก้ไข

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....