

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา วอลเลย์บอล รหัสวิชา 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง เรื่อง การบริหารร่างกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพ เวลา 1 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1: เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2: รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติการมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4/1กิจกรรมและนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

พ 3.2 ม.4/2มีวินัยปฏิบัติตาม กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.นักเรียนมีความรู้ มีความเข้าใจ สามารถแสดงท่ากายบริหาร เพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ได้ถูกต้องอย่างน้อย ๕ ท่า
2. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้อง
3. กระตือรือร้นและมีส่วนร่วมกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. สาระสำคัญ

ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี มักเป็นผู้มีจิตใจร่าเริง แจ่มใสด้วย ดังนั้นการบริหารร่างกายและ การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายจะทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา และปฏิบัติหน้าที่ การงานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ตลอดจนเมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายแล้วยังช่วยให้ระบบต่าง ๆ มีการประสานสัมพันธ์เป็นอย่างดี ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นับว่าเป็นการลดภาวะการเจ็บป่วย ของประชากรได้เป็นอย่างดี

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เขียนให้สอดคล้องกับแผนนี้)

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. สาระการเรียนรู้

ความรู้ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายการบริหารร่างกายได้อย่างถูกต้อง

- การบริหารกล้ามเนื้อ เช่น ขา ท้อง และหลัง
- การบริหารส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ข้อมือ ข้อเท้า หัวไหล่ คอ เอวและลำตัว

ทักษะที่สำคัญ (P)

1. สาธิตการบริหารร่างกายได้
2. การประยุกต์ความรู้และการเรียนรู้
3. การมีทักษะถูกต้อง
4. ทักษะการแสดงความถูกต้อง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

1. มีส่วนร่วมในการบริหารร่างกาย
2. สามารถทำกายบริหารไปใช้ก่อนการออกกำลังกายได้
3. มีความรู้เป็นผู้นำได้
4. เผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่น

6. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ทักษะศตวรรษที่ 21 (ใช้เฉพาะแกนหลัก 4Cs)

- การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving)
- ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม (Creativity and Innovation)
- ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration, Teamwork and Leadership)
- ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communications, Information, and Media Literacy)

ทักษะด้านชีวิตและอาชีพ

- ความยืดหยุ่นและการปรับตัว
- การริเริ่มสร้างสรรค์และการเป็นตัวของตัวเอง
- ทักษะสังคม และสังคมข้ามวัฒนธรรม
- การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต และความรับผิดชอบเชื่อถือได้
- ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ

คุณลักษณะสำหรับศตวรรษที่ 21

- คุณลักษณะด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ
- คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง
- คุณลักษณะด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ ตำนานิกพลเมือง

7. ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน/ร่องรอยแสดงความรู้) (เขียนให้สอดคล้องกับจุดประสงค์)

ชิ้นงาน	ภาระงาน
1. รายงานการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	1. การอธิบายเรื่องของท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. โครงการการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	2. การนำเสนอโครงการในชั้นเรียน

8. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้กระบวนการ 5step และบูรณาการหลักคิดของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วง 2 เงื่อนไข)

ขั้นที่ 1 ตั้งคำถาม

1. นักเรียนเข้าแถวตอน แบ่งเป็น ๕ กลุ่ม หัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มสำรวจรายชื่อนักเรียน ความสะอาด การแต่งกาย และสุขภาพของนักเรียนทุกคนในกลุ่ม เพื่อเตรียมความพร้อมและความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม
2. ครูสนทนากับนักเรียนเรื่องการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายจำเป็นต้องมีการบริหารร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายก่อนการเล่นและหลังการเล่น เพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกทักษะอื่น ๆ ต่อไป
3. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพอะไรบ้างที่คนไทยประสบปัญหาในการออกกำลังกาย
4. นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นจากประสบการณ์ของแต่ละคน
5. ครูสนทนากับนักเรียนเรื่องการบริหารร่างกายโดยครูตั้งคำถาม ดังนี้
 - ทำไมเราจึงต้องบริหารร่างกายทุกครั้งก่อนการออกกำลังกาย (ตัวอย่างตอบคำถาม เพื่อให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาหรือลดอาการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย)
6. ครูยกตัวอย่างสถานการณ์กีฬาโอลิมปิก

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้

7. ครอบคลุมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสืบค้นการบริหารร่างกายและสมรรถภาพทางกาย
8. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา เนื้อหาความรู้เรื่อง การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย และเนื้อหาความรู้เรื่องทำการบริหารร่างกาย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกายสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การวิ่ง การเล่นกีฬา ฯลฯ การออกกำลังกายและการบริหารร่างกายทำให้เกิดความแข็งแรง ความว่องไว ความอดทน ความเร็ว ทั้งนี้ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายถูกกระตุ้นให้พัฒนาขึ้น สมรรถภาพต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้

- ๑) ความแข็งแรง คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการหดตัว การทำงานและสามารถ เคลื่อนไหวได้มากที่สุด เช่น ขุดข้อ , ลูกนั่ง, วิดพื้น , ยกดัมเบลล์
- ๒) ความเร็ว คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวย่างรวดเร็ว โดยใช้เวลาน้อยถึงจุดหมายก่อน เช่น วิ่งซิกแซกหลบหลีกสิ่งกีดขวาง , คลานไปหน้า-หลังอย่างรวดเร็ว ก้าวไป ๑๐ ก้าวแล้วหมุนตัวกลับหลัง , วิ่งมาอย่างรวดเร็ว และกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง วิ่งด้วยความเร็วเต็มที่ในระยะทาง ๕๐ - ๑๐๐ เมตร

ขั้นที่ 3 สร้างความรู้

9. นักเรียนแต่ละกลุ่มแยกฝึกปฏิบัติ โดยเลือกทำการบริหารร่างกายจากเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องทำการบริหารร่างกาย กลุ่มละ ๕ ท่า และร่วมกันคิดทำการบริหารร่างกายของกลุ่มเองอีก ๕ ท่า ฝึกปฏิบัติท่าละ ๑๐ ครั้ง โดย ครูผู้สอนคอยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และปรับปรุง แก้ไข ในกรณีที่นักเรียน ไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง จนสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ขั้นที่ 4 สื่อสาร

10. ให้นักเรียนนำเสนอโครงงานเรื่องของการบริหารร่างกายหรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ให้ครูกับเพื่อนช่วยฟัง และคอยให้คำแนะนำให้กับแต่ละกลุ่ม

ขั้นที่ 5 ตอบแทนสังคม

11. นักเรียนนำผลงานไปเผยแพร่บอร์ดประชาสัมพันธ์ผลงาน ให้นักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ ได้เรียนรู้การบริหารร่างกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพ นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการในชีวิตประจำวันในการช่วยเหลือผู้อื่นในการออกกำลังกาย

9. สื่อการสอน

- คอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ต
- สมาร์ทโฟน
- ใบความรู้ การบริหารร่างกาย

แหล่งเรียนรู้

ห้องเรียน, ห้องสมุด, ห้องคอมพิวเตอร์

11. การวัดและประเมินผล

11.1 การประเมินตามจุดประสงค์/ตัวชี้วัด

วิธีวัดการวัด และประเมินผล	เครื่องมือวัด	เกณฑ์
นักเรียนทำรายงาน นำเสนอโครงการงาน	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ 10 คะแนนผ่าน (20คะแนนเต็ม)
สังเกตการฝึกปฏิบัติ	แบบสังเกตการฝึกปฏิบัติ	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

11.2 การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และทักษะศตวรรษที่ 21

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
มีทักษะการสื่อสาร	การสนทนาของ นักเรียน	ประเมินการปฏิบัติ	แบบประเมิน	1. ความถูกต้อง 2. ความคล่องแคล่ว 3. การแสดงท่าทาง/ น้ำเสียงประกอบการ พูด
แบ่งหน้าที่การทำงาน รับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น ได้	การทำงานกลุ่ม ของนักเรียน	สังเกตการณ์ สอบถาม	แบบสังเกต	1. พฤติกรรมที่ทำ เป็นประจำ 2. พฤติกรรมที่ทำ เป็นบางครั้ง 3. พฤติกรรมที่ทำ น้อยครั้ง
นำความรู้มา ประยุกต์ใช้อย่าง สร้างสรรค์ เพื่อให้ เกิดนวัตกรรมที่เป็น ประโยชน์ต่อตนเอง และเพื่อใช้ในการ แก้ปัญหา	การนำเสนอ โครงการและการ นำไปใช้ของ นักเรียน	ประเมินการปฏิบัติ	แบบประเมิน	1. ความคิด สร้างสรรค์ 2. ความน่าสนใจ 3. คุณภาพของงาน 4. ประโยชน์ 5. เทคนิคในการ นำเสนอ

12. ข้อเสนอแนะ(ผู้ใช้แผนเขียนเสนอแนะ)

.....
.....

13. บันทึกหลังสอน

13.1 ผลการจัดการเรียนรู้

นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้โดยรวม.....คน คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้โดยรวม.....คน คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

1.....

2.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนเด็กพิเศษ ได้แก่

1.....

2.....

นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านความรู้ (K) จำนวน.....คน ได้แก่

.....
.....

นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านทักษะ (P) จำนวน.....คน ได้แก่

.....
.....

นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านเจตคติ (A) จำนวน.....คน ได้แก่

.....
.....

13.2 ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....แนว

ทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ (จากปัญหาอุปสรรค)

.....
.....

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

(จสอ.สมชาย บัวอำไพ)

หัวหน้ากลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้/หัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(จสอ.สมชาย บัวอำไพ)

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ.....
แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

1. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

2. การจัดกิจกรรมได้นำกระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

4. ข้อเสนอแนะอื่น

.....
.....

ลงชื่อ.....รองผู้อำนวยการ โรงเรียนกลุ่มบริหารวิชาการ
(นางสีสวาท ดินิสสัย)

...../...../.....

ความคิดเห็น

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้อำนวยการ โรงเรียน
(นายสมชัย สิ้นแท้)

...../...../.....