

แผนการจัดการเรียนรู้

โรงเรียนตั้งใจวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุรินทร์

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา กรีฑา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะกรีฑา(5step run)

เรื่อง ทักษะการวิ่ง (เวลา 1 ชม.)

ใช้สอนวันที่.....ที่.....มกราคม พ.ศ.2567

ครูผู้สอน นายอัษฎา วัฒนรัมย์

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด(ตัวชี้วัดระหว่างทาง)

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมอย่างละ ๑ ชนิด

สาระสำคัญ

ทักษะการก้าวขา ยกขา แกว่งแขน หรือแบบฝึกทักษะ(5step run) เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญต่อการเล่น กีฬากรีฑา ซึ่งประกอบไปด้วย เข่าต่ำ(angle knee) การยกเข่าสูง(high knee) สันตะหลัง การยกเข่าสูงแตะเท้าคู่(double tap) การสกีป(a-skip) เพื่อพัฒนาสู่การวิ่งต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.ด้านความรู้(k) : นักเรียนสามารถอธิบายทักษะการฝึกวิ่ง(5step run) ได้อย่างถูกต้อง
- 2.ด้านทักษะ(p1) : นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการฝึกวิ่ง(5step run)ได้
- 3.ด้านทักษะ(p1) : นักเรียนแสดงสมรรถภาพทางกายความสัมพันธ์ระหว่างแขนกับขา
- 4.ด้านทักษะ(p2) : นักเรียนสามารถสร้างแบบฝึกทักษะกรีฑาได้
- 5.ด้านเจตคติ(a) : นักเรียนเข้าร่วมการฝึกทักษะการฝึกวิ่ง(5step run)อย่างมุ่งมั่นตั้งใจ

สาระการเรียนรู้

แบบฝึก5step run เป็นทักษะพื้นฐานที่สามารถพัฒนาให้ผู้เรียนวิ่งเร็วขึ้นได้ โดยการมีจังหวะก้าวขา การแกว่งแขน การจัดระเบียบร่างกายที่ถูกต้อง รวมถึงจังหวะวิ่งต่างๆ ไปสู่การแข่งขันกีฬากรีฑา โดยประกอบไปด้วย 1.เข่าต่ำ(angle knee) 2.การยกเข่าสูง(high knee) 3.สันตะหลัง 4.การยกเข่าสูงแตะเท้าคู่(double tap) 5.การสกีป(a-skip)

- 1.การยกขา
- 2.การก้าวขา
- 3.การวางขา
- 4.การแกว่งแขน

กิจกรรมการสอน

วิธีสอนโดยใช้ Co-5 step

ขั้นที่ 1 เสนอสิ่งเร้า และระบุดำถามสำคัญ(5นาที)

- 1.1 ครูจัดแถวนักเรียน ชาย 2 แถว หญิง 2 แถว แบ่งเท่าๆกัน
- 1.2 ครูเช็คชื่อนักเรียน
- 1.3 ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
- 1.3 ครูตั้งคำถามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น : เพราะเหตุใดคนบางกลุ่มถึงวิ่งเร็วทั้งที่ไม่ได้รับการฝึกซ้อม และอีกคนบางกลุ่มวิ่งช้าทั้งที่ได้รับการฝึกซ้อม (แนวคำตอบ : สรีระร่างกายแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป บางคนมีเส้นใยกล้ามเนื้อแดงมาก(กล้ามเนื้อหดตัวช้า แต่ทนทาน)จะวิ่งช้าแต่ทน และอีกประเภท คือ มีเส้นใยกล้ามเนื้อขาวมาก(กล้ามเนื้อหดตัวเร็ว) ทำให้วิ่งเร็ว แต่ไม่ทนทาน นั่นเอง

- 1.4 ครูนำนักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อผ่านเกม “เกมตามสั่ง”

ขั้นที่ 2 แสวงหาสารสนเทศและวิเคราะห์(15นาที)

- 2.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเสิร์ช <https://www.youtube.com/watch?v=7FRWXrdmKL8>
- 2.2 ครูอธิบายและสาธิตทักษะเพิ่มเติมจากแบบฝึกที่นักเรียนได้สืบค้นมา 5step run ทั้ง 5 แบบประกอบไปด้วย
 - 2.2.1 เข่าต่ำ(angle knee)
 - 2.2.2 การยกเข่าสูง(high knee)
 - 2.2.3 สันตะหลัง
 - 2.2.4 การยกเข่าสูงแตะเท้าคู่(double tap)
 - 2.2.5 การสกีป(a-skips)
- 2.2 ครูสุ่มทักษะจาก 5 รูปแบบที่ครูนำเสนอกลุ่มละ 1 ทักษะ แล้วนำไปวิเคราะห์และสร้างเป็นแบบฝึกของกลุ่มตัวเองแต่ละกลุ่ม(ออกแบบกลุ่มละ 2 แบบฝึก)
- 2.3 ครูยกตัวอย่างวิธีการสร้างแบบฝึก

ขั้นที่ 3 อภิปราย และสร้างองค์ความรู้(10นาที)

- 3.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดช่วยกันออกแบบสร้างแบบฝึกโดยนำทักษะที่เลือก 2 ทักษะมาประยุกต์
- 3.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกซ้อมทักษะที่แต่ละกลุ่มออกแบบ

ขั้นที่ 4 ขั้นสื่อสารและสะท้อนความคิด(10นาที)

- 4.1 ครูให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอทักษะแบบฝึกที่แต่ละกลุ่มได้ออกแบบ(2 แบบฝึก)
 - 4.1.1 แบบฝึกที่1.....
 - 4.1.2 แบบฝึกที่2.....

ขั้นที่ 5 ขั้นประยุกต์และตอบแทนสังคม(5นาที)

- 5.1 ครูให้แต่ละกลุ่มนำแบบฝึกที่กลุ่มตัวเองได้ออกแบบ ไปทำการฝึกซ้อมให้เพื่อนต่างห้องหรืออื่นๆทำ เป็นการบ้านส่งในสัปดาห์ถัดไป และอัดคลิปแบบฝึกลง tiktok
- 5.2 ครูพุดสรุปจุดประสงค์ที่เรียนในวันนี้

ภาระงาน/ชิ้นงาน

ภาระงาน

- 1.นักเรียนค้นหาข้อมูลจาก <https://www.youtube.com/watch?v=7FRWXrdmKl8>
- 2.นักเรียนออกแบบสร้างแบบฝึก(กรีฑา)
- 3.นักเรียนนำเสนอแบบฝึกทักษะที่ออกแบบชิ้นงาน

ชิ้นงาน

- 1.แบบฝึกทักษะกรีฑาที่นักเรียนออกแบบ
- 2.คลิปแบบฝึกทักษะกรีฑาที่นักเรียนออกแบบ

สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

- 1.อินเทอร์เน็ต
- 2.สมาร์ทโฟน
- 3.ใบงานสร้างแบบฝึกทักษะกรีฑา

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

ประเด็นการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือการวัด	เกณฑ์การตัดสิน
ด้านความรู้(K): เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบาย ทักษะการฝึกวิ่ง(5step run) ได้อย่างถูกต้อง	ประเมินใบงาน ออกแบบสร้างแบบฝึก (กรีฑา)	ใบงานออกแบบสร้างแบบ ฝึก(กรีฑา)	ได้คะแนนร้อยละ 50% ขึ้นไป ผ่าน เกณฑ์
ด้านทักษะกระบวนการ (P1) สามารถแสดงทักษะ 5step run ได้	ประเมินทักษะการ ปฏิบัติ 5step run	แบบสังเกตทักษะการ ปฏิบัติ 5step run	ผ่านระดับ 2 ขึ้นไป (ดี)
ด้านทักษะกระบวนการ (P1) นักเรียนแสดงสมรรถภาพ ทางกายความสัมพันธ์ ระหว่างแขนกับขา	ประเมินการแสดงทักษะ 5step run	แบบประเมินทักษะ5step run	ผ่านระดับ 2 ขึ้นไป (ดี)

<u>ด้านเจตคติ(A):</u> นักเรียนเข้าร่วมการฝึกทักษะการฝึกวิ่ง (5step run)อย่างมุ่งมั่น ตั้งใจ	สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนทั้งหมด	แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน	ผ่าน 2 ขึ้นไป (ระดับดี)
<u>ด้านทักษะกระบวนการ (P2)</u> นักเรียนสามารถสร้างแบบฝึกทักษะกรีฑาได้	ประเมินใบงานออกแบบสร้างแบบฝึก (กรีฑา)	ใบงานออกแบบสร้างแบบฝึก(กรีฑา)	ได้คะแนนร้อยละ 50% ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนรู้

จากการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา (กรีฑา) หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะกรีฑา(5step run) นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียนการสอนและฝึกปฏิบัติ ในหัวข้อสร้างแบบฝึกของตนเอง การทำงานกลุ่ม นักเรียนทุกคนให้ร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ปัญหา/อุปสรรค

ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการเรียนการสอนคือ 1.ทักษะแต่ละทักษะ จะมีการฝึกพัฒนาระบบการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อ(co-ordination) ซึ่งถ้านักเรียนไม่เคยได้รับการฝึกมา จะทำให้การปฏิบัติจะยาก และยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ซึ่งในส่วนนี้สามารถพัฒนาได้โดยการฝึกฝนซ้ำๆ

2.เสียงของครูผู้สอน อาจจะดังไม่มากพอที่จะให้นักเรียนทุกคนได้ยิน

แนวทางการแก้ไข

กระชับพื้นที่ในการสอนมากขึ้น และจะต้องเพิ่มเสียงที่มากขึ้นเพื่อให้ทุกคนได้ยินชัดเจน

ลงชื่อ.....

(นายอัษฎา วัฒนารมย์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มงานวิชาการ

ครูผู้สอนมีการเตรียมการสอนมาอย่างดี และมีทักษะในกีฬานั้นๆสามารถเป็นแบบให้นักเรียนได้เห็นและเรียนรู้อย่างชัดเจน และเรื่องเสียง ต้องปรับเรื่องเสียงให้ดังกว่าเดิมเพื่อให้ทุกคนได้ยินอย่างชัดเจน

ลงชื่อ.....

(นายมานพ เสร็จพร้อม)

ความเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูผู้สอนมีทักษะความสามารถในกีฬา และมีการเตรียมการสอนมาอย่างดี ทำแบบอย่างให้นักเรียนได้เห็นอย่างชัดเจน เพิ่มเสียงให้ดังกว่าเดิม เพราะเสียงอาจจะยังไม่ดังมากพอให้นักเรียนได้ยินอย่างชัดเจน

ลงชื่อ.....

(นายณรินทร์ ผิวทอง)

ใบงานออกแบบสร้างแบบฝึก(กรรทา)

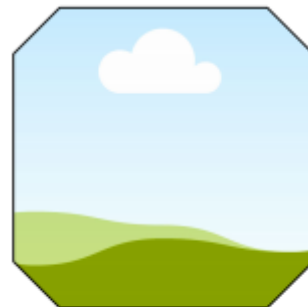
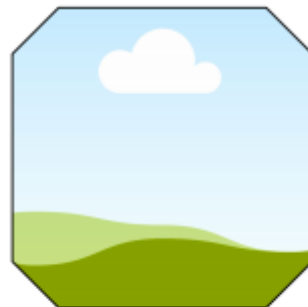
อุปกรณ์ที่ใช้

1.
2.
3.
4.

วิธีฝึกปฏิบัติ

1.
2.
3.
4.

รูปภาพกิจกรรม



รายชื่อสมาชิกเขียนด้านหลัง**

ตัวอย่างผลงานนักเรียน

ใบงานออกแบบสร้างแบบฝึก(กรรท่า)

อุปกรณ์ที่ใช้

- 1.มาร์คเกอร์
- 2.
- 3.
- 4.

วิธีฝึกปฏิบัติ

1. วาดเส้นไปยังมาร์คเกอร์ที่ 8 จากนั้นสลับไปมาร์คเกอร์ที่ 8 จากนั้นวิ่งเหยาะกลับมามาร์คเกอร์ 7 และพอสลับตัวกลับมาวิ่งจ็อกกิ้งกลับที่เดิม
2. วาดเส้นจากมาร์คเกอร์แรกไปมาร์คเกอร์ที่ 8 จากนั้นวิ่งจ็อกกิ้งกลับมา
3. เวลาวิ่งอย่าให้สลับเท้าชนกัน

รูปภาพกิจกรรม



รายชื่อสมาชิกเขียนด้านหลัง**



ลิ้งคลิปแบบฝึกของนักเรียนกลุ่มที่ 1

ตัวอย่างผลงานนักเรียน

ใบงานออกแบบสร้างแบบฝึก(กรรทา)

อุปกรณ์ที่ใช้

1. รองเท้าแตะ (มาร์กเกอร์)
2. -
3. -
4. -

วิธีฝึกปฏิบัติ

1. ฝึกท่าดำด้นเบิ้ล กับ ไข่กลิ้ง
2. ตั้งมาร์กเกอร์หรือรองเท้าเป็นจุดไว้ฝึก
3. ท่าดำด้นเบิ้ล กับ จากจุดแรก 3 ครั้งและสไลด์ไปยังมาร์กเกอร์ถัดไปทำ 3 ครั้งเหมือนกัน
4. ท่าดำด้นเบิ้ล กับ จากมาร์กเกอร์ทำไปยังมาร์กเกอร์ที่รอแล้วสปีด

รูปภาพกิจกรรม



รายชื่อสมาชิกเขียนด้านล่าง **



ลิ้งคลิปแบบฝึกของนักเรียนกลุ่มที่ 2



ลิ้งคลิปแบบฝึกของนักเรียนกลุ่มที่ 3

แบบสังเกตทักษะการปฏิบัติ (5step run)

คำชี้แจง : ให้ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะปฏิบัติแล้วใส่เครื่องหมาย / ลงช่องที่ตรงระดับคะแนน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	รายการประเมินทักษะ	เกณฑ์คะแนน				รวม	สรุปผล	
			3	2	1	0		ผ่าน	ไม่ผ่าน
		1.เข่าต่ำ(angle knee)					15		
		2.การยกเข่าสูง(high knee)							
		3.ส้นเตะหลัง							
		4.การยกเข่าสูงเตะเท้าคู่(double tap)							
		5.การสกีป(a-skip)							
รวม									

ลงชื่อ.....(ผู้ประเมิน)

นายอักษราวุธ ทะนวนรัมย์

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

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ดีมาก = 3 (ช่วงคะแนน 12-15)

ดี = 2 (ช่วงคะแนน 9-11)

พอใช้ = 1 (ช่วงคะแนน 6-8)

ปรับปรุง = 0 (ช่วงคะแนน 0-5)

เกณฑ์การผ่านผ่าน

ผ่าน 2 ขึ้นไป (ระดับดี)

ไม่ผ่าน ต่ำกว่า 2

เกณฑ์การประเมินการปฏิบัติทักษะการปฏิบัติ (5step run)

คำชี้แจง : ให้ใช้เกณฑ์การปฏิบัติดังต่อไปนี้ตามที่ปรากฏของผู้เรียน

คะแนน	รายละเอียดการปฏิบัติ
3 ดีมาก	แขนกับขาทำงานประสานกันได้ถูกต้อง วางขาการยกขาถูกต้อง ขยับแขนถูกต้อง แข็งแรง
2 ดี	แขนกับขาทำงานประสานกันได้ถูกต้อง วางขาการยกขาถูกต้อง ขยับแขนถูกต้อง
1 พอใช้	วางขาการยกขาถูกต้อง ขยับแขนถูกต้อง
0 ปรับปรุง	ไม่มีการปฏิบัติ ปฏิบัติไม่ถูกต้องเลย

แบบสังเกตการณ์เข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

คำชี้แจง : ให้ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะปฏิบัติแล้วใส่เครื่องหมาย / ลงช่องที่ตรงระดับคะแนน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	รายการประเมิน				รวม	สรุปผล	
		ฝึกปฏิบัติอย่างตั้งใจ				3	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	0			
1								
2								
3								

ลงชื่อ.....(ผู้ประเมิน)

นายอัฐภาณุ ทะนวนรัมย์

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

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ดีมาก = 3

ดี = 2

พอใช้ = 1

ปรับปรุง = 0

เกณฑ์การผ่านผ่าน

ผ่าน 2 ขึ้นไป (ระดับดี)

ไม่ผ่าน ต่ำกว่า 2

เกณฑ์การประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

คำชี้แจง : ให้ใช้เกณฑ์การปฏิบัติดังต่อไปนี้ตามที่ปรากฏของผู้เรียน

คะแนน	รายละเอียดการปฏิบัติ
3 ดีมาก	ปฏิบัติทุกทักษะ ปฏิบัติตามผู้สอนชี้แจง อย่างมุ่งมั่นตั้งใจ
2 ดี	ปฏิบัติทุกทักษะ ปฏิบัติตามผู้สอนชี้แจง
1 พอใช้	ปฏิบัติบางทักษะ
0 ปรับปรุง	ไม่ปฏิบัติ

แบบประเมินใบงานการออกแบบสร้างแบบฝึก(กรีทา)

คำชี้แจง : ให้ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะปฏิบัติแล้วใส่เครื่องหมาย / ลงช่องที่ตรงระดับคะแนน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	รายการประเมิน	เกณฑ์คะแนน				รวม	สรุปผล	
			3	2	1	0		ผ่าน	ไม่ผ่าน
		1.แบบฝึกครบ 2 แบบ							
		2.มีอุปกรณ์ในการฝึก							
		3.นำไปใช้งานจริงได้							
		4.การมีส่วนร่วมขอสมาชิกทุกคน							
		รวม							

ลงชื่อ.....(ผู้ประเมิน)

นายอัฐภาณุ ทะนวนรัมย์

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

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ดีมาก = 10-12

ดี = 8-9

พอใช้ = 6-7

ปรับปรุง= ต่ำกว่า 6

เกณฑ์การผ่านผ่าน

ผ่าน 50% ขึ้นไป (ระดับดี)

ไม่ผ่าน ต่ำกว่า 50%

