



โรงเรียนนางรองพิทยาคม

ประมวลรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ20211

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

เนือหารายวิชา

หน่วยการเรียนรู้	หัวข้อเนื้อหา	จำนวนคาบ
1	ปฐมนิเทศ และชี้แจงรายวิชาความรู้ทั่วไปเรียนรู้ประวัติ ความเป็นมา กฎ กติกา และประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล	2 คาบ
2	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	1 คาบ
3	การเคลื่อนไหวเบื้องต้นและสร้างความคุ้นเคย	1 คาบ
4	ทักษะพื้นฐานในกีฬาวอลเลย์บอล	14 คาบ
5	การสอบปลายภาค	1 คาบ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาประวัติความเป็นมากีฬาวอลเลย์บอล มีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ โดยฝึกพื้นฐาน การเล่นลูกสองมือล่าง (Under) การเล่นลูกสองมือบน(เซต) การเสิร์ฟลูกมือล่าง การเสิร์ฟลูกมือบน และสามารถนำไปใช้ในการเล่นและแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างสนุกสนานและมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา หลักการรุก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน มีสุนทรียภาพของการเล่น ทั้งในการเล่น การดู และการแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและเสริมสร้างสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ

จุดประสงค์

1. นักเรียนรู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา อธิบายประโยชน์และลักษณะของอุปกรณ์ตลอดจนขนาดของสนาม บอกแนวทางการเล่นด้วยความปลอดภัย ทราบมารยาทของผู้เล่นและผู้ชม รวมทั้งรู้และเข้าใจวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล
2. นักเรียนรู้และเข้าใจกฎ กติกาในการแข่งวอลเลย์บอลได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ กติกาในแข่งขันวอลเลย์บอล
4. นักเรียนสามารถเข้าใจระบบการเล่นวอลเลย์บอลได้
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะในการแข่งขันวอลเลย์บอลได้ถูกต้อง

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3

พ 3.2 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด
มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา (ม.4-6)	1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
	2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด
มาตรฐาน พ 3.2 : รักรการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา (ม.4-6)	1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม
	2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
	3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
	4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

สื่อการเรียนการสอน

- | | |
|----------|------------------|
| 1. ใบงาน | 2. ลูกวอลเลย์บอล |
| 3. VDO | 4. นกหวีด |
| 5. กรวย | |

การวัดและประเมินผลทางการเรียน

คะแนนเก็บระหว่างภาค : คะแนนเก็บปลายภาค
(คะแนนเก็บระหว่างภาค)

- | | | |
|-----|------------------------------|-----------------|
| 1.1 | ทดสอบย่อยก่อนกลางภาค | 40 คะแนน |
| - | ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง | 10 คะแนน |
| - | ทักษะการเล่นลูกสองมือบน | 10 คะแนน |
| - | ทักษะการตีลูก (การเล่นลูกตบ) | 10 คะแนน |
| - | ใบงานประวัติกีฬาวอลเลย์บอล | 10 คะแนน |
| 1.2 | ทดสอบย่อยก่อนสอบปลายภาค | 40 คะแนน |
| - | ทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง | 10 คะแนน |
| - | ทักษะการเสิร์ฟลูกมือบน | 10 คะแนน |
| - | ทักษะการเล่นทีม | 20 คะแนน |
| 1.4 | สอบปลายภาค | 20 คะแนน |
| - | แบบทดสอบปลายภาค | |

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคะแนน	ผลการเรียน
80 -100	4
75 -79	3.5
70 -74	3
65 – 69	2.5
60 – 64	2
55 – 59	1.5
50 – 54	1
0 – 49	0

โครงการสอนรายสัปดาห์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา วอลเลย์บอล รหัสวิชา พ20211 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ปี	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	หมายเหตุ
1		การปฐมนิเทศ (ข้อตกลงเกี่ยวกับการเรียนวิชา วอลเลย์บอล) - ความรู้พื้นฐานในการออกกำลังกาย พื้นฐาน - การเคลื่อนไหวพื้นฐานในการออก กำลังกาย - ความรู้เกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
2		กิจกรรมอบอุ่นร่างกาย การทดสอบสมรรถภาพ - วิ่งอ้อมหลัก - ดันพื้น - ลูก-นั่ง 60 วินาที - ความอ่อนตัว	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
3		การสร้างความคุ้นเคย - การกลิ้งบอล - การโยนบอล - การเคลื่อนที่ในกีฬาวอลเลย์บอล	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
4		ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง - การจับมือ จุดสัมผัสลูก - การควบคุมลูก - การเคลื่อนที่	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
5		ทบทวนทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง - ทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
6		ทักษะการเล่นลูกสองมือบน - กอดเข่าม้วนหลัง - นั่งย่อม้วนหลัง - กอดคอม้วนหลัง	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	

7		ทบทวนทักษะการเล่นลูกสองมือบน - ทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือบน	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ปี	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	หมายเหตุ
8		ทักษะการตบลูก - ท่าเตรียม ท่าทาง การกระโดด - วิธีการตบลูก เหวี่ยงแขนออกแรง - การลงสู่พื้น	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
9		ทบทวนทักษะการตบลูก - ทดสอบการตบลูก	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
10		สอบกลางภาค	-	-
11		ทักษะการเสิร์ฟมือล่าง - การออกแรง - จุดสัมผัสลูก - ทิศทางของลูก	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
12		ทบทวนทักษะการเสิร์ฟมือล่าง - ทดสอบการเสิร์ฟลูกมือล่าง	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
13		ทักษะการเสิร์ฟมือบน - การออกแรง - จุดสัมผัสลูก - ทิศทางของลูก	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
14		ทบทวนทักษะการเสิร์ฟมือบน - ทดสอบการเสิร์ฟลูกมือบน	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
15		กฎกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล - คู่มือวีดีโอ	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
16		การแข่งขันจริง	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
17		การแข่งขันจริง	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	

18		การแข่งขันจริง	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
19		สอบปลายภาควิชาพลศึกษา (วอลเลย์บอล)	บรรยาย/สาธิต / ปฏิบัติ/ยกตัวอย่าง	
20		สอบปลายภาค	-	-



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาพลศึกษา (วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ20211

เรื่อง ปฐมนิเทศและประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล

ชื่อผู้สอน นายนิรุจน์ หนัดไถ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เวลา 50 นาที

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ม.3/1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม.3/2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม.3/3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

กีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ม.3/1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.3/2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.3/3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.3/4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

1. สารสำคัญ

ในกระบวนการเรียนการสอนการปฐมนิเทศถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนการสอนในทุกรายวิชา ซึ่งจะประกอบไปด้วยเนื้อหาสาระกิจกรรมการเรียนการสอนหลายอย่างด้วยกัน เช่น คำอธิบายรายวิชา การแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดผลประเมินผล การปฏิบัติตนในการเรียน ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานั้น เพื่อเป็นแนวทางในการเรียนการสอน ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับข้อตกลง กฎกติกา มารยาท การแต่งกาย ในการเรียนในชั้นเรียน (K)
2. นักเรียนทราบเกณฑ์ในการวัดและประเมินผล (K)
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลง กฎกติกาได้อย่างถูกต้อง (P)
4. นักเรียนมีเจตคติที่ดี กระตือรือร้น ในการเรียนวิชาพลศึกษา (A)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นการทำงาน

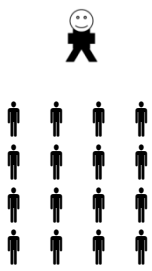
4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5. สารการเรียนรู้

- อธิบายถึงข้อตกลง กฎกติกา มารยาท การแต่งกาย ในการเรียนในชั้นเรียน เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ประวัติความเป็นมา กีฬาฟุตซอล
- ความปลอดภัยในการเล่น กีฬาฟุตซอล
- อธิบายขั้นตอนในการออกกำลังกาย
- วิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่น กีฬาฟุตซอล

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นเตรียม (5 นาที) 1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอน 5 แถว 2. สำนวการแต่งกายของนักเรียน 3. สำนวณนักเรียน โดยครูจะเช็คชื่อนักเรียนตามเลขที่   = ครู  = นักเรียน	ชี้แจงคำสั่ง	ใบรายชื่อ ปากกา นกหวีด	การสังเกต - การแต่งกายของ ผู้เรียน - ความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม - ความมีระเบียบวินัย ในเข้าแถว - ตรงต่อเวลาในการ เข้าเรียน
ขั้นอธิบายสาธิต (10 นาที) 1. ชี้แจงข้อตกลงเบื้องต้นร่วมกัน 2. ครูอธิบายเนื้อหาในการเรียนการสอน 3. ครูชี้แจงการวัดและประเมิน 4. เปิดโอกาสให้นักเรียนถามข้อสงสัยและเสนอ ข้อตกลงเบื้องต้นเพิ่มเติม 5. ครูให้นักเรียนใช้เครื่องมือสื่อสาร สืบค้นข้อมูล เกี่ยว วิชากีฬาวอลเลย์บอล	อธิบาย	-	สังเกตความสนใจและ ความตั้งใจในการเรียน
ขั้นฝึกปฏิบัติ (20 นาที) 1. ครูให้นักเรียนทำใบงานความรู้เกี่ยวกับ ประวัติกีฬา วอลเลย์บอล	อธิบาย นักเรียนทำใบ ความรู้	-	สังเกตความร่วมมือ
ขั้นนำไปใช้ (10 นาที) 2. ครูให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาสรุปประวัติกีฬา วอลเลย์บอลที่นักเรียนได้เรียนมาในคาบให้เพื่อนฟัง	ถาม - ตอบ	-	สังเกตความร่วมมือ
ขั้นสรุป (5 นาที) 1. ให้นักเรียนตั้งคำถามในการเรียนและบอกประโยชน์ ที่ได้รับจากการเรียน 2. ครูให้นักเรียนทบทวนเกี่ยวกับข้อตกลงในชั้นเรียน 3. ครูสรุปความรู้เกี่ยวกับที่เรียนมา	สรุป	-	การสังเกต - พฤติกรรมของ ผู้เรียน - ความมีระเบียบวินัย ในการเป็นผู้ฟังที่ดี

4. ครูมอบหมายงานให้นักเรียนทำ Mind map เกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล			
5. ครูให้นักเรียนตรวจสอบความสะอาดของร่างกาย			
4.ครูชี้แจงกิจกรรมสัปดาห์ต่อไป			

7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

- ใบรายชื่อ
- ปากกา
- นกหวีด

8. การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการประเมิน	หลักฐาน	การวัด	การประเมินผล
<u>ด้านความรู้ (K)</u> 1. นักเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับ ข้อตกลง กฎกติกา มารยาท การแต่งกาย ในการเรียนในชั้น เรียน 2. นักเรียนทราบเกณฑ์ในการ วัดและประเมินผล	การตอบคำถาม ในชั้นเรียน	<u>วิธีการวัด</u> - การถาม-ตอบ <u>เครื่องมือวัด</u> -	<u>เกณฑ์การให้คะแนน</u> -แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม *หมายเหตุตามตารางด้านล่าง <u>เกณฑ์การประเมิน</u> ผ่าน = ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้ มากกว่าร้อยละ 70 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่สามารถตอบคำถามได้ มากกว่าร้อยละ 30 ของนักเรียนทั้งหมด
<u>ด้านจิตพิสัย และคุณลักษณะ</u> <u>อันพึงประสงค์ (A)</u> 1. นักเรียนมีเจตคติที่ดี กระตือรือร้น ในการเรียนวิชา วอลเลย์บอล (A)	การกิจกรรม นันทนาการในชั้น เรียน	<u>วิธีการวัด</u> - การสังเกตการ ทำกิจกรรมในชั้น เรียน <u>เครื่องมือวัด</u>	<u>เกณฑ์การให้คะแนน</u> - <u>เกณฑ์การประเมิน</u> ผ่าน = ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของ ทักษะการเคลื่อนไหว และมีส่วนร่วม กับกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครูมากกว่าร้อยละ 80 ของ นักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความสำคัญ ของทักษะการเคลื่อนไหว และไม่มีส่วน ร่วมกับกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติ ตาม กฎ กติกา ของครู มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด

<u>ด้านทักษะพิสัย (P)</u> 1.นักเรียนสามารถปฏิบัติตาม ข้อตกลง กฎกติกาได้อย่าง ถูกต้อง (P)	การทำกิจกรรม ในชั้นเรียน	<u>วิธีการวัด</u> - การสังเกต <u>เครื่องมือวัด</u> -	<u>เกณฑ์การให้คะแนน</u> - <u>เกณฑ์การประเมิน</u> ผ่าน = ผู้เรียนนำทักษะไปใช้ประกอบ กิจกรรม ในชั้นเรียนได้มากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่นำทักษะไปใช้ ประกอบกิจกรรมในชั้นเรียนมากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด
---	-------------------------------------	--	---

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม

รายวิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ20211

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล

ชั่วโมงที่ 1

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

คำชี้แจง

1. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการประเมินแต่ละรายการ

2. ค่าการประเมินแบ่งเป็นคะแนนดังนี้

มากที่สุด ดี = 2 พอใช้ = 1 น้อยที่สุด ปรับปรุง = 0

รายการประเมิน	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
1. ประวัติในประเทศและนอกประเทศ			
2. ประโยชน์ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล			
3. นักกีฬาวอลเลย์บอลที่ชื่นชอบ			
4. ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล			
5. ส่งตรงเวลาที่กำหนด			
คะแนนรวม			
คะแนนเต็ม 10 คะแนน	คะแนนสุทธิ.....คะแนน		
สรุปผล ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	ผู้ประเมิน..... ครู/นักเรียน		

เกณฑ์การพิจารณา

ดีมาก = 9 - 10

ดี = 7 - 8

ปานกลาง = 5 - 6

ค่อนข้างต่ำ = 3 - 4

ปรับปรุง = 0 - 2

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ความเข้าใจ)

.....

.....

.....

ด้านทักษะพิสัย (การลงมือปฏิบัติ)

.....

.....

.....

ด้านจิตพิสัย (ความเอาใจใส่การเรียนรู้)

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิธิรุจน์ ถนัดไถ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ20211

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การอบอุ่นร่างกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

เวลา 50 นาที

ชื่อผู้สอน นายนิรุจน์ ถนัดไถ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ม.3/1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม.3/2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม.3/3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

กีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ม.3/1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.3/2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.3/3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.3/4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

1. สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งถือว่าเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ และลักษณะที่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย โดยจะเริ่มมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น ต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาและการเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่จะฝึกฝนให้ได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกายอย่างถูกต้อง มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และรู้จักใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเอง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนรู้ และเข้าใจในประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพ (K)
2. ผู้เรียนสามารถนำทักษะที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (P)
3. ผู้เรียนสามารถนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายไปปรับปรุงตัวเองได้ (P)
4. ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (A)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นการทำงาน

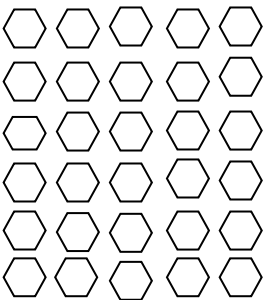
4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

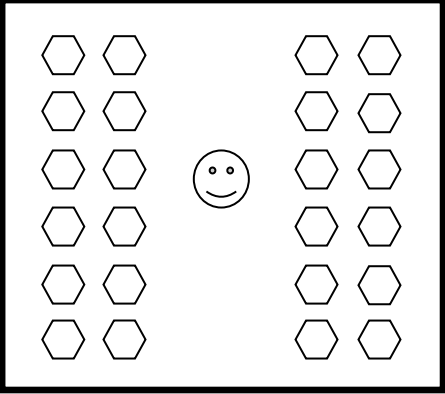
1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5. สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
2. ประโยชน์ และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
3. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดการประเมินผล
ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5นาที) 1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว แถวละ 6 คน พร้อมกับนั่งลง เพื่อตรวจสอบความเรียบร้อยพร้อมเช็คชื่อผู้เรียนและกายแต่่งกาย 2. ครูอธิบายเกี่ยวเรื่องสมรรถภาพทางกาย - ความหมายของสมรรถภาพทางกาย - ประโยชน์ และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย   ครู =  นักเรียน = 	อธิบายและชี้แจงคำสั่ง	นกหวีด	สังเกตความประพฤติ
ขั้นสอน (5นาที) 1. ครูนำกิจกรรมเกมเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เรียนในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2. ครูนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการทดสอบ	อธิบายและสาธิต	นกหวีด	สังเกตความสนใจ

 ครู = 😊 นักเรียน = ⬡			
ขั้นฝึกปฏิบัติ(30นาที) 1. การทดสอบสมรรถทางกาย - ลูก – นั่ง 60 วินาที - ดันพื้น 30 วินาที - วิ่งอ้อมหลัก - ความอ่อนตัว	อธิบายและ สาธิต	นกหวีด นาฬิกาจับเวลา อุปกรณ์ในการ กระโดดไกล หลัก/มาร์คเกอร์ กล่องวัดความอ่อน ตัว	สังเกตการณ์ปฏิบัติ การให้ความร่วมมือ
ขั้นนำไปใช้(5นาที) 1.ครูอธิบายเชื่อมโยงเกี่ยวกับการมี สมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อเชื่อมโยงกับ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	อธิบายและ สาธิต	นกหวีด	สังเกตการณ์ปฏิบัติ การให้ความร่วมมือ
ขั้นสรุป(5 นาที) 1. ครูเรียกรวมเข้าแถวตอน 5 แถว 2. ครูสรุปเกี่ยวกับที่เรียนมา 3.ครูเน้นย้ำเรื่องสุขปฏิบัติ 4. ครูชี้แจงกิจกรรมในสัปดาห์ต่อไป	อภิปราย ชี้แจง สรุป ถาม-ตอบ	นกหวีด	สังเกตความร่วมมือ

7. สื่อการเรียนรู้ และแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

- 1.นกหวีด
2. กรวย
3. นาฬิกาจับเวลา
- 4.ไม้บรรทัด
- 5.ใบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพ

8. การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการประเมิน	หลักฐาน	การวัด	การประเมินผล
ด้านความรู้ (K) 1. ผู้เรียนรู้ และเข้าใจในประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพ	กิจกรรมในชั้นเรียน	วิธีการวัด - สังเกต - การถาม-ตอบ เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน -
ด้านจิตพิสัย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 1. ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2. การมีส่วนร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ	การกิจกรรมในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกตการณ์ทำกิจกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน -
ด้านทักษะพิสัย (P) 1. ผู้เรียนสามารถนำทักษะที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 2. ผู้เรียนสามารถนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายไปปรับปรุงตัวเองได้ 3. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	วิธีการวัด - การสังเกต - การทดสอบ เครื่องมือวัด - แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา 2555	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน -
ด้านสมรรถนะ: เพื่อให้นักเรียน 1. มีความสามารถในการคิด 2. มีความสามารถในการสื่อสาร 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี		วิธีการวัด - การสังเกตการณ์ทำกิจกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน: - เกณฑ์การประเมินผล: -

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ความเข้าใจ)

.....

.....

.....

ด้านทักษะพิสัย (การลงมือปฏิบัติ)

.....

.....

.....

ด้านจิตพิสัย (ความเอาใจใส่การเรียนรู้)

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิธิรุจน์ ถนัดไถ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ลูกนั่ง 60 วินาที

(Sit-Ups 60 seconds)



วัตถุประสงค์

วัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์

1. เบาะรองพื้น
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้าง เข่าทั้งสองงอเป็นมุมฉาก เท้าทั้งสองวางห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น มือทั้งสองวางตะแคงไว้ที่หน้าขาทั้งสองข้าง ให้ผู้ช่วยการทดสอบนั่งอยู่ที่ปลายเท้า และเอามือทั้งสองจับไว้ที่บริเวณใต้ข้อพับของผู้เข้ารับการทดสอบ เมื่อแขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้าและให้ปลายนิ้วแตะเส้นตรงที่แนวเดียวกับปลายเท้าทั้งสองข้างแล้วลงกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น โดยจะต้องให้สะบักทั้งสองข้างแตะพื้น ให้ผู้เข้ารับการทดสอบทำเช่นนี้ติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา 60 วินาที

การบันทึกผล

บรรจุทุกจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้องภายในเวลา 60 วินาที

ดันพื้น 30 วินาที
(Push-Ups 30 Seconds)



วัตถุประสงค์

วัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

อุปกรณ์

1. เบาะฟองน้ำซึ่งมีความหนาประมาณ 2 นิ้ว
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

วิธีดำเนินการ

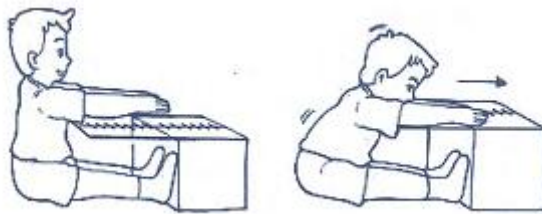
ให้ผู้เข้ารับการทดสอบคุกเข่าบนเบาะฟองน้ำเหยียดลำตัวไปข้างหน้าโดยยันฝ่ามือทั้งสองไว้กับพื้น ให้ปลายนิ้วชี้ตรงไปข้างหน้า และให้ฝ่ามือทั้งสองห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ ในขณะที่ผู้เข้ารับการทดสอบเตรียมพร้อมที่ปฏิบัติ ลำตัวจะต้องเหยียดตรง แขนทั้งสองอยู่ในท่าเหยียดตึง ข้อเท้าทั้งสองจะยกไขว้กันไว้โดยตลอด เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยุบข้อเพื่อดันพื้นลงไป โดยท่ามุม 90 องศาที่ข้อศอกทั้งสองข้าง ในขณะที่แขนท่อนบนขนานกับพื้น แล้วยกแขนและลำตัวกลับขึ้นมาอยู่ในท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติต่อกันเป็นเวลา 30 วินาที

การบันทึกผล

บันทึกจำนวนครั้งที่เข้ารับการทดสอบปฏิบัติได้อย่างถูกต้องภายในเวลา 30 วินาที

นั่งงอตัวไปข้างหน้า

(Sit and Reach)



วัตถุประสงค์

วัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังในการเหยียดและงอ

อุปกรณ์

กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว

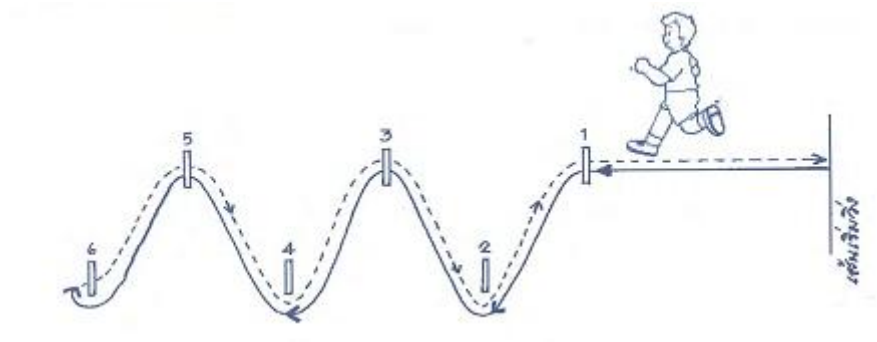
วิธีดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรงไปข้างหน้าโดยเท้าทั้งสองอยู่ห่างกันประมาณ 1 ฟุต ปลายเท้าชี้ตั้งขึ้น (เท้าทั้งสองจะอยู่ในที่ที่กำหนดให้) แขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้ผู้เข้ารับการทดสอบค่อยๆ ก้มลำตัวลงและใช้ปลายนิ้วจากทั้งสองมือ ดันแกนที่วัดระยะทางไปข้างหน้าจนไม่สามารถก้มตัวที่ลำตัวลงไปได้อีก ให้ผู้เข้ารับการทดสอบค้างท่าก้มลำตัว ขณะที่ปลายนิ้วมือแตะแกนที่วัดระยะทางไปได้ไกลที่สุดไว้ 1 นาที (ขณะที่ก้มตัวเพื่อใช้ปลายนิ้วมือดันแกนที่วัดระยะทางไปข้างหน้านั้นเข้าทั้งสองจะต้องไม่งอขึ้น และห้ามผู้เข้ารับการทดสอบโยกตัวช่วยขณะกำลังก้มลำตัวลง) ให้ดำเนินการทดสอบ 2 ครั้ง

การบันทึกผล

1. ให้บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตร
2. นำผลที่ทำการทดสอบได้ดีที่สุดมาใช้เป็นข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์

วิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run)



วัตถุประสงค์

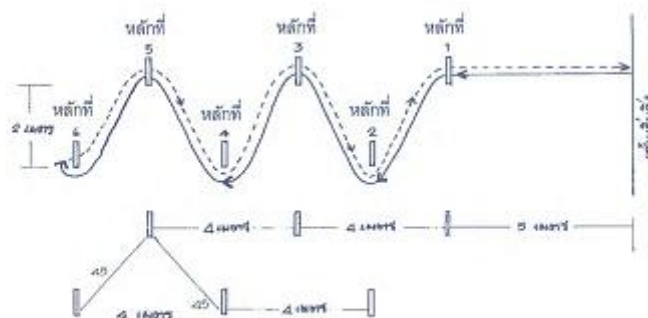
วัดความคล่องแคล่วว่องไว

อุปกรณ์

1. หลักทำด้วยไม้หรือท่อเอสลอนสูง 80 เซนติเมตร โดยวัดจากปลายฐานซึ่งทำด้วยปูนซีเมนต์เป็นรูปทางกระบอก ที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 นิ้ว จำนวน 6 หลัก
2. ปูนขาว
3. เทปวัดระยะทาง
4. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

วิธีดำเนินการ

ก่อนการทดสอบ ผู้ทดสอบจะต้องเตรียมสถานที่ดังนี้



ภาพแสดงการเตรียมสถานที่และอุปกรณ์สำหรับการวิ่งฮั่มหลัก

1. จากเส้นเริ่มวัดระยะทางมา 5 เมตร จะเป็นจุดในการวางหลักที่ 1 จากหลักที่ 1 ในแนวเส้นเดียวกัน วัดระยะทางจากหลักที่ 1 มา 4 เมตร จะเป็นจุดในการวางหลักที่ 3 และเช่นเดียวกัน จากหลักที่ 3 วัดระยะทางมาอีก 4 เมตร จะเป็นจุดวางหลักที่ 5 จากหลักที่ 1 , 3 , 5 ทำมุม 45 องศา วัดระยะทางจากจุดละ 2 เมตร จะเป็นการวางหลักที่ 2 , 4 และ 6 ซึ่งในแต่ละจุดนั้นก็จะมีระยะทางห่างกันจุดละ 4 เมตร เช่นเดียวกัน

2. เมื่อได้รับคำสั่งให้ .”เตรียม”ผู้เข้ารับการทดสอบจะยืนที่จุดกึ่งกลางของเส้นเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” จากผู้ทดสอบ ผู้เข้ารับการทดสอบจะวิ่งฮั่มซ้ายในหลักที่ 1 แล้วไปฮั่มขวาหลักที่ 2 ต่อไปจะไปฮั่มซ้ายในหลักที่ 3 ฮั่มขวาในหลักที่ 4 ฮั่มซ้ายในหลักที่ 5 และฮั่มขวาในหลักที่ 6 ต่อ จากนั้นก็จะวิ่งกลับมาฮั่มขวาในหลักที่ 5 ฮั่มซ้ายในหลักที่ 4 ฮั่มขวาในหลักที่ 3 ฮั่มซ้ายในหลักที่ 2 ฮั่มขวาในหลักที่ 1 และวิ่งผ่านเส้นเริ่มไปอย่างรวดเร็ว

การบันทึกผล

บันทึกเวลาที่ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นออกวิ่งจากเส้นเริ่มไปฮั่มหลักทั้ง 6 แบบ และวิ่งกลับไปถึงเส้นชัยเป็นวินาที ทศนิยมสองตำแหน่ง

เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ลูก-นั่ง 60 วินาที(Sit-Ups 60 seconds)

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการลูก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง)									
	ชาย					หญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	7 ลงมา	8 - 16	17 - 25	26 - 34	35 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 16	17 - 25	26 - 34	35 ขึ้นไป
8	9 ลงมา	10 - 18	19 - 27	28 - 36	37 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 17	18 - 26	27 - 35	36 ขึ้นไป
9	11 ลงมา	12 - 20	21 - 29	30 - 38	39 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 18	19 - 27	28 - 36	37 ขึ้นไป
10	11 ลงมา	12 - 21	22 - 31	32 - 41	42 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 19	20 - 28	29 - 37	38 ขึ้นไป
11	12 ลงมา	13 - 22	23 - 32	33 - 42	43 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 20	21 - 30	31 - 40	41 ขึ้นไป
12	13 ลงมา	14 - 23	24 - 33	34 - 43	44 ขึ้นไป	12 ลงมา	13 - 22	23 - 32	33 - 42	43 ขึ้นไป
13	14 ลงมา	15 - 24	25 - 34	35 - 44	45 ขึ้นไป	13 ลงมา	14 - 23	24 - 33	34 - 43	44 ขึ้นไป
14	15 ลงมา	16 - 25	26 - 35	36 - 45	46 ขึ้นไป	14 ลงมา	15 - 24	25 - 34	35 - 44	45 ขึ้นไป
15	16 ลงมา	17 - 26	27 - 36	37 - 46	47 ขึ้นไป	15 ลงมา	16 - 25	26 - 35	36 - 45	46 ขึ้นไป
16	18 ลงมา	19 - 28	29 - 38	39 - 48	49 ขึ้นไป	16 ลงมา	17 - 26	27 - 36	37 - 46	47 ขึ้นไป
17	19 ลงมา	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 ขึ้นไป	17 ลงมา	18 - 27	28 - 37	38 - 47	48 ขึ้นไป
18	20 ลงมา	21 - 30	31 - 40	41 - 50	51 ขึ้นไป	18 ลงมา	19 - 28	29 - 38	39 - 48	49 ขึ้นไป

กรมพลศึกษา, 2555

2. ดันพื้น 30 วินาที(Push-Ups 30 Seconds)

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)									
	ชาย					หญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	7 ลงมา	8 - 14	15 - 21	22 - 28	29 ขึ้นไป	5 ลงมา	6 - 12	13 - 19	20 - 26	27 ขึ้นไป
8	8 ลงมา	9 - 15	16 - 22	23 - 29	30 ขึ้นไป	6 ลงมา	7 - 13	14 - 20	21 - 27	28 ขึ้นไป
9	9 ลงมา	10 - 16	17 - 23	24 - 30	31 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 14	15 - 21	22 - 28	29 ขึ้นไป
10	9 ลงมา	10 - 17	18 - 25	26 - 33	34 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 15	16 - 22	23 - 29	30 ขึ้นไป
11	10 ลงมา	11 - 18	19 - 26	27 - 34	35 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 16	17 - 24	25 - 32	33 ขึ้นไป
12	11 ลงมา	12 - 19	20 - 27	28 - 35	36 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 17	18 - 25	26 - 33	34 ขึ้นไป
13	12 ลงมา	13 - 20	21 - 28	29 - 36	37 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 17	18 - 25	26 - 33	34 ขึ้นไป
14	13 ลงมา	14 - 21	22 - 29	30 - 37	38 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 18	19 - 26	27 - 34	35 ขึ้นไป
15	13 ลงมา	14 - 22	23 - 31	32 - 40	41 ขึ้นไป	11 ลงมา	12 - 19	20 - 27	28 - 35	36 ขึ้นไป
16	14 ลงมา	15 - 23	24 - 32	33 - 41	42 ขึ้นไป	12 ลงมา	13 - 20	21 - 28	29 - 36	37 ขึ้นไป
17	16 ลงมา	17 - 25	26 - 34	35 - 43	44 ขึ้นไป	14 ลงมา	15 - 22	23 - 30	31 - 38	39 ขึ้นไป
18	17 ลงมา	18 - 26	27 - 35	36 - 44	45 ขึ้นไป	16 ลงมา	17 - 24	25 - 32	33 - 40	41 ขึ้นไป

กรมพลศึกษา, 2555

3. นั่งงอตัวไปข้างหน้า(Sit and Reach)

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)									
	ชาย					หญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	-3 ลงมา	(-2) - 1	2 - 5	6 - 9	10 ขึ้นไป	-1 ลงมา	0 - 3	4 - 7	8 - 11	12 ขึ้นไป
8	-2 ลงมา	(-1) - 2	3 - 6	7 - 10	11 ขึ้นไป	1 ลงมา	2 - 5	6 - 9	10 - 13	14 ขึ้นไป
9	0 ลงมา	1 - 4	5 - 8	9 - 12	13 ขึ้นไป	2 ลงมา	3 - 6	7 - 10	11 - 14	15 ขึ้นไป
10	1 ลงมา	2 - 5	6 - 9	10 - 13	14 ขึ้นไป	2 ลงมา	3 - 7	8 - 12	13 - 17	18 ขึ้นไป
11	2 ลงมา	3 - 6	7 - 10	11 - 14	15 ขึ้นไป	3 ลงมา	4 - 8	9 - 13	14 - 18	19 ขึ้นไป
12	3 ลงมา	4 - 7	8 - 11	12 - 15	16 ขึ้นไป	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 ขึ้นไป
13	4 ลงมา	5 - 8	9 - 12	13 - 16	17 ขึ้นไป	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 ขึ้นไป
14	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 ขึ้นไป	4 ลงมา	5 - 10	11 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป
15	5 ลงมา	6 - 10	11 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป	5 ลงมา	6 - 11	12 - 17	18 - 23	24 ขึ้นไป
16	5 ลงมา	6 - 11	12 - 17	18 - 23	24 ขึ้นไป	6 ลงมา	7 - 12	13 - 18	19 - 24	25 ขึ้นไป
17	6 ลงมา	7 - 12	13 - 18	19 - 24	25 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 13	14 - 19	20 - 25	26 ขึ้นไป
18	7 ลงมา	8 - 13	14 - 19	20 - 25	26 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 14	15 - 20	21 - 26	27 ขึ้นไป

กรมพลศึกษา, 2555

4. วิ่งอ้อมหลัก(Zig-Zag Run)

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการวิ่งอ้อมหลัก (วินาที)									
	ชาย					หญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
7	17.42 ลงมา	17.43-21.73	21.74-26.04	26.05-30.22	30.23 ขึ้นไป	20.64 ลงมา	20.65-24.31	24.32-28.05	28.06-31.74	31.75 ขึ้นไป
8	17.00 ลงมา	17.01-21.16	21.17-25.28	25.29-29.33	29.34 ขึ้นไป	20.38 ลงมา	20.39-23.74	23.75-27.07	27.08-30.23	30.24 ขึ้นไป
9	16.38 ลงมา	16.39-20.31	20.32-24.36	24.37-28.17	28.18 ขึ้นไป	19.75 ลงมา	19.76-22.81	22.82-25.95	25.96-29.17	29.18 ขึ้นไป
10	16.05 ลงมา	16.06-20.05	20.06-23.91	23.92-27.75	27.76 ขึ้นไป	19.22 ลงมา	19.23-22.16	22.17-25.08	25.09-27.83	27.84 ขึ้นไป
11	15.93 ลงมา	15.94-19.46	19.47-22.93	22.94-26.46	26.47 ขึ้นไป	18.91 ลงมา	18.92-21.85	21.86-24.76	24.77-27.61	27.62 ขึ้นไป
12	15.71 ลงมา	15.72-19.16	19.17-22.50	22.51-26.08	26.09 ขึ้นไป	18.50 ลงมา	18.51-21.13	21.14-23.62	23.63-26.05	26.06 ขึ้นไป
13	15.86 ลงมา	15.87-19.10	19.11-22.34	22.35-25.41	25.42 ขึ้นไป	18.19 ลงมา	18.20-20.90	20.91-23.73	23.74-25.85	25.86 ขึ้นไป
14	15.55 ลงมา	15.56-18.28	18.29-20.52	20.53-23.27	23.28 ขึ้นไป	18.03 ลงมา	18.04-20.52	20.53-23.07	23.08-25.44	25.45 ขึ้นไป
15	15.23 ลงมา	15.24-17.65	17.66-20.13	20.14-22.34	22.35 ขึ้นไป	17.72 ลงมา	17.73-20.13	20.14-22.24	22.25-24.82	24.83 ขึ้นไป
16	15.07 ลงมา	15.08-17.38	17.39-19.52	19.53-21.86	21.87 ขึ้นไป	17.41 ลงมา	17.42-19.53	19.54-21.61	21.62-23.48	23.49 ขึ้นไป
17	14.80 ลงมา	14.81-17.04	17.05-19.26	19.27-21.51	21.52 ขึ้นไป	17.11 ลงมา	17.12-19.05	19.06-20.92	20.93-22.83	22.84 ขึ้นไป
18	14.62 ลงมา	14.63-16.81	16.82-19.05	19.06-21.14	21.15 ขึ้นไป	16.92 ลงมา	16.93-18.85	18.86-20.76	20.77-22.51	22.52 ขึ้นไป

กรมพลศึกษา, 2555



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ20211

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง การสร้างความคุ้นเคยและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

เวลา 50 นาที

ชื่อผู้สอน นายนิรุจน์ ถนัดไถ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ม.3/1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม.3/2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม.3/3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

กีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ม.3/1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.3/2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.3/3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.3/4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

1. สารสำคัญ

การมีความพร้อมในการเล่นกีฬาจะช่วยให้สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ดีขึ้น เริ่มต้นจากการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวร่างกาย การสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล ซึ่งจะก่อให้เกิดการประสานสัมพันธ์ระหว่างประสาทตา กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ทราบถึงลักษณะการยืดหยุ่น น้ำหนักของลูกบอล เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกทักษะต่าง ๆ ให้ง่ายขึ้น ตลอดจนสามารถใช้มือและแขน บังคับลูกวอลเลย์บอลไปในทิศทางที่ต้องการและสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนรู้และเข้าใจการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกีฬาวอลเลย์บอล (K)
2. นักเรียนสามารถเคลื่อนที่เคลื่อนไหวเบื้องต้นได้ (P)
3. นักเรียนมีความกระตือรือร้น และสนุกสนานกับการเคลื่อนที่เคลื่อนไหว (A)
4. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (A)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นการทำงาน

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

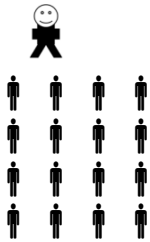
1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

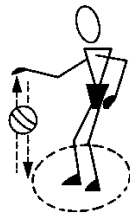
5. สารการเรียนรู้

การสร้างความคุ้นเคยและการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวเบื้องต้นในกีฬาวอลเลย์บอล เพื่อเป็นพื้นฐานนำไปสู่การปฏิบัติทักษะอื่นๆต่อไป ด้วยการโยน ขว้าง ทุ่ม กลิ้ง ตีและเลี้ยง

- รับ-ส่งลูกวอลเลย์บอลเป็นวงกลมรอบเอาจตัวเอง (วนด้านซ้ายและขวา)
- กลิ้งลูกวอลเลย์บอลเป็นเลขแปดรอบขาตัวเอง (วนด้านซ้ายและขวา)
- จับคู่รับส่งบอลแบบบิตเอาจตัว-ขวา (มือต่อมือ)
- จับคู่รับส่งบอลแบบก้มเอาจตัว-ล่าง (มือต่อมือ)
- การเคลื่อนไหวเบื้องต้น ได้แก่ การเคลื่อนที่ไปด้านหน้า การเคลื่อนที่ไปด้านข้าง และการเคลื่อนที่ไปด้านหลัง
- การประยุกต์ใช้ในกิจกรรมอื่นๆ

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นเตรียม (5 นาที) 1. สำนวนนักเรียน 2. ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ตามเลขที่ 3. ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียน 4. สำนวนนักเรียน โดยครูจะเช็คชื่อนักเรียนตามเลขที่ 5. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยเกมชิงหลัก   = ครู  = นักเรียน	-	ใบรายชื่อ ปากกา นกหวีด	การสังเกต - การแต่งกายของผู้เรียน - ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม - ความเป็นระเบียบวินัยในการเข้าแถว - ตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน
ขั้นอธิบายสาธิต (10 นาที) ครูอธิบายและสาธิต วิธีการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลในท่าทางต่างๆ - รับ-ส่งลูกวอลเลย์บอลเป็นวงกลมรอบเอาจตัวเอง (วนด้านซ้ายและขวา) - กลิ้งลูกวอลเลย์บอลเป็นเลขแปดรอบขาตัวเอง (วนด้านซ้ายและขวา) - จับคู่รับส่งบอลแบบบิตเอาจซ้าย-ขวา (มือต่อมือ) - จับคู่รับส่งบอลแบบก้มเอาจ บน-ล่าง (มือต่อมือ) - การเคลื่อนไหวเบื้องต้น ได้แก่ การเคลื่อนที่ไปด้านหน้า การเคลื่อนที่ไปด้านข้าง และการเคลื่อนที่ไปด้านหลัง	อธิบายสาธิต	สนาม ลูกวอลเลย์บอล	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรม
ขั้นฝึกปฏิบัติ (15 นาที) การสร้างควมคุ้นเคย 1. ให้นักเรียนเตรียมลูกบอล คนละ 1 ลูก 2. ให้นักเรียนเลี้ยงลูกบอลลงพื้นติดต่อกัน	อธิบายและสาธิต นักเรียนฝึกปฏิบัติ	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	- พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรม



ที่มา : <http://203.158.253.5/wbi/Sports/>

วอลเลย์บอล/data/pict03_14.htm

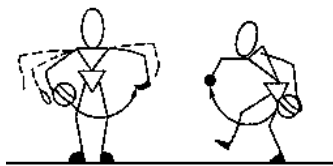
3. ให้นักเรียนกลิ้งบอลบนพื้นเป็นเลข 8 รอบขาทั้งสองของตนเอง



ที่มา :

<http://www.oknation.net/blog/print.php?id=610905>

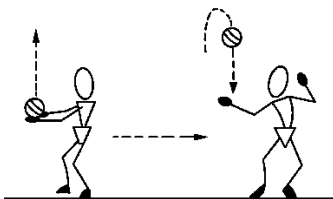
4. ให้นักเรียนฝึกการรับ - ส่งลูกบอลเป็นวงกลมรอบเอวตนเอง



ที่มา

: <http://courseware.rmutl.ac.th/courses/39/unit302.htm>

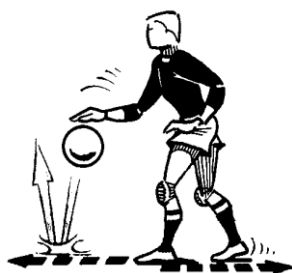
5. ให้นักเรียนเคาะลูกบอลด้วยแขนเพียงข้างเดียว ติดต่อกันสลับซ้ายขวา



ที่มา :

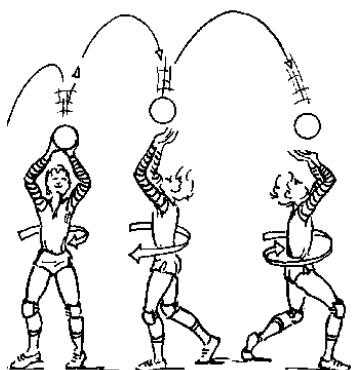
<http://courseware.rmutl.ac.th/courses/39/unit302.htm>

6. ให้นักเรียน เคาะลูกวอลเลย์บอลขึ้นลงข้างตัว ไล่ระดับจากระดับเข่าจนถึงระดับหัว



ที่มา : www.oknation.net

7.ให้นักเรียนนำบอลวางไว้บนศีรษะแล้วจากนั้นนำมือทั้งสองเหยียดแขนออกแล้วดันบอลขึ้นอยู่เหนือศีรษะส่งบอลให้ลอยอยู่เหนือศีรษะของตนเอง



ที่มา : www.oknation.net

8.ให้นักเรียนตั้งแถว 5 แถวหลังเส้นเสิร์ฟแล้วโยนลูกวอลเลย์บอลให้ข้ามไปฝั่งตรงข้าม



ที่มา : www.breastpumpmall.com

ขั้นนำไปใช้(15 นาที)

กิจกรรม 1

1. แบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน
2. ให้นักเรียนเล่นเกม ลูกบอลพาเพลิน
 - โดยจะให้แต่ละกลุ่ม ยืนต่อแถวตอนเรียงหนึ่ง ครูให้ลูกบอลถือไว้ที่หัวแถว
 - ให้นักเรียนส่งบอลลอดขาตัวเอง จนถึงคนสุดท้าย พอถึงคนสุดท้าย ก็ให้ส่งบอลกลับมาตรงหัวแถวคืน โดยจะให้ส่งบอลเหนือศีรษะเท่านั้น กลุ่มไหนเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

อธิบาย
นักเรียน
ฝึกปฏิบัติ

สนาม
วอลเลย์บอล
ลูกวอลเลย์บอล
นกหวีด

สังเกตความ
ร่วมมือและ
ความตั้งใจใน
การปฏิบัติ

ขั้นสรุป (5 นาที) 1. ครูและนักเรียนตั้งคำถามในการเรียนและบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน 2. ครูสุ่มตัวอย่างนักเรียน ออกมาแสดงทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นให้เพื่อนดู 2. ครูแจ้งกิจกรรมในการเรียนการสอนในครั้งต่อไป 3. ครูปล่อยแถวให้นักเรียนไปทำภารกิจส่วนตัวและเข้าเรียนคาบถัดไป	สรุป ถาม – ตอบ	-	สังเกตความ สนใจ
---	----------------------	---	--------------------

7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

- ลูกวอลเลย์บอล
- กรวย
- นกหวีด
- หนังสือคู่มือกีฬาวอลเลย์บอล
- INTERNET

8.การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการประเมิน	หลักฐาน	การวัด	การประเมินผล
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนรู้และเข้าใจการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกีฬา	การตอบคำถามในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การถาม-ตอบ เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 70 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่สามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 30 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านจิตพิสัย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 1. นักเรียนมีความกระตือรือร้นและสนุกสนานกับการเคลื่อนไหวเคลื่อนไหว	การกิจกรรมนันทนาการในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกตการทำกิจกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม	เกณฑ์การให้คะแนน -แบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และมีส่วนร่วมกับ

2. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่าและตระหนักถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวเบื้องต้น			กิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครูมากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และไม่มีส่วนร่วมกับกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครู มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านทักษะพิสัย (P) 1. นักเรียนสามารถเคลื่อนที่เคลื่อนไหวเบื้องต้นได้	การทำกิจกรรมในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกต เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนนำทักษะไปใช้ประกอบกิจกรรม ในชั้นเรียนได้มากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่นำทักษะไปใช้ประกอบกิจกรรมในชั้นเรียนมากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ความเข้าใจ)

.....

.....

.....

ด้านทักษะพิสัย (การลงมือปฏิบัติ)

.....

.....

.....

ด้านจิตพิสัย (ความเอาใจใส่การเรียนรู้)

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิธิรุจน์ ถนัดไถ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ20211

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง การเล่นลูกสองมือล่าง (การอันเดอร์)

2 คาบ (เวลา 100 นาที)

ชื่อผู้สอน นายนิธิรุจน์ ถนัดไถ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ม.3/1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม.3/2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม.3/3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

กีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ม.3/1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของ

ตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.3/2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.3/3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.3/4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

1. สาระสำคัญ

การเล่นลูกสองมือน้อยเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นกีฬาบอลโดยส่วนใหญ่จะเป็นการเล่นโดยใช้แขน ไม่ว่าจะเป็นการรับลูกเสิร์ฟ รับลูกตบของฝ่ายตรงข้าม จะใช้การเล่นด้วยมือสอง ทักษะการเล่นลูกสองมือน้อย (Under) จึงมีความสำคัญ เพราะมีโอกาสถูกลูกบอลได้ง่าย แนนอน แมนยำ การเล่นลูกด้วยมือสอง แขนท่อนล่างทั้งสองต้องเสมอกันในขณะที่สัมผัสหรือตีลูกบอล ดังนั้นผู้เล่นต้องฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน และความสำคัญของทักษะการเล่นลูกสองมือน้อยได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือน้อยได้อย่างถูกต้อง (P)
3. นักเรียนสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมอื่นๆได้ (P)
4. นักเรียนมีความกระตือรือร้นใน และสนุกสนานกับการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือน้อย (A)
5. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือน้อย (A)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นการทำงาน

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5. สาระการเรียนรู้

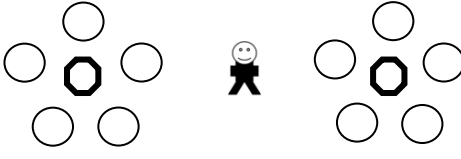
การเล่นลูกสองมือน้อย (Under)

- การจับมือแบบต่างๆ
- จุดสัมผัสลูกบอล
- ท่าเตรียม
- การออกแรง

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นเตรียม (5 นาที) 1. สำนวนนักเรียน 2. ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่ม 3. สำนวนนักเรียน โดยครูจะเช็คชื่อนักเรียนตามเลขที่ 4. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยใช้เกม ชื่อเกมว่า เกมแตะขา โดยจะให้นักเรียนจับคู่ 2 คน แล้วให้แตะขาเพื่อนให้ได้ ใครแตะได้เยอะกว่าเป็นคนชนะ แล้วต่อมาให้นักเรียนเปลี่ยนคู่แล้วเล่นเหมือนเดิม  =ครู =นักเรียน	ชี้แจงคำสั่ง	ใบรายชื่อ ปากกา นกหวีด	การสังเกต - การแต่งกายของผู้เรียน - ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม - ความมีระเบียบวินัยในเข้าแถว - ตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน
ขั้นอธิบายสาธิต (10 นาที) 1. ครูอธิบายและสาธิต วิธีการจับมือในการเล่นลูกสองมือล่าง 3 ลักษณะ ดังนี้ 1.1 การซ้อนมือ หรือการวางมือทับกัน เป็นวิธีการประสานที่ง่ายและนิยมที่สุด โดยวางฝ่ามือข้างหนึ่งซ้อนลงฝ่ามืออีกข้างหนึ่งตามถนัดของแต่ละคน และหัวนิ้วแม่มือชิดติดกัน  ที่มา : http://www.oknation.net/blog/print.php?id=611602 1.2 การโอบหมัด ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งกำหมัด แล้วใช้อีกข้างโอบหมัด นิ้วหัวแม่มือทั้งสองชิดกัน	อธิบายสาธิต	สนาม วอลเลย์บอล ลูก วอลเลย์บอล	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมกิจกรรม

 1.3 การประสานนิ้วมือ สอดนิ้วมือของทั้งสองข้าง ประสานเข้ากันในช่องระหว่างข้อนิ้วและกำมือเล็กน้อย นิ้วหัวแม่มือทั้งสองชิดกัน  2. ครูสาธิตขั้นตอนการเล่นลูกสองมือล่างที่ถูกต้องและให้นักเรียนปฏิบัติตาม			
ขั้นฝึกปฏิบัติ (15 นาที) 1. ให้นักเรียนเตรียมลูกบอล คนละ 1 ลูก 2. นักเรียนซ้อมการเล่นลูกสองมือล่าง โดยโยนลูกให้ตกพื้น 1 ครั้งแล้วอันเดอร์ 3. นักเรียนซ้อมการเล่นลูกสองมือล่าง โดยโยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ อันเดอร์ 1 ครั้ง แล้วจับ และเพิ่มจำนวนครั้งไปเรื่อยๆ ตามคำสั่ง	อธิบาย ชี้แจงคำสั่ง ให้คำแนะนำ	สนาม วอลเลย์บอล ลูก วอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมกิจกรรม
ขั้นนำไปใช้ (15 นาที) กิจกรรม 1 1. ให้นักเรียนจับคู่ พร้อมลูกบอล 1 ลูก 2. ให้นักเรียนโยนลูกบอลให้เพื่อนอันเดอร์คนละ 5 ครั้ง แล้วผลัดเปลี่ยนให้อีกคนปฏิบัติจนครบ กิจกรรม 2 1. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คนยืนเป็นวงกลม 2. ให้นักเรียนอันเดอร์บอลภายในวงกลม โดยอันเดอร์ส่งให้ใครก็ได้ 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแข่งขันกัน กลุ่มใดทำได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ กลุ่มใดได้ไม่ครบตามจำนวนที่ครูกำหนดต้องถูกทำโทษ การแข่งขันโดยการจับเวลา	อธิบาย ชี้แจงคำสั่ง	สนาม วอลเลย์บอล ลูก วอลเลย์บอล นกหวีด นาฬิกาจับเวลา	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมกิจกรรม

 =  : นักเรียน  = ลูกวอลเลย์บอล 			
<u>ขั้นสรุป (5 นาที)</u> 1. ครูสุ่มตัวอย่างนักเรียน ออกมาแสดงทักษะการเคลื่อนไหว เบื้องต้นให้เพื่อนดู 2. ครูสรุปความรู้ที่เรียนในคาบนี้และให้คำแนะนำกับนักเรียนไปปรับปรุงแก้ไข 3. ครูชี้แจงกิจกรรมสัปดาห์ต่อไป	สรุป ถาม ตอบ	-	สังเกตความ ร่วมมือ

7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

- ลูกวอลเลย์บอล
- สนามวอลเลย์บอล
- นาฬิกาจับเวลา
- นกหวีด

8.การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการประเมิน	หลักฐาน	การวัด	การประเมินผล
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน และความสำคัญของทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้	การตอบคำถามในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การถาม-ตอบ เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 70 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่สามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 30 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านจิตพิสัย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 1. นักเรียนมีความกระตือรือร้นใน และมีความตั้งใจกับการทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง	การกิจกรรมนันทนาการในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกตการทำกิจกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม	เกณฑ์การให้คะแนน -แบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครูมากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และไม่มีส่วนร่วมกับการกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครู มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านทักษะพิสัย (P) 1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างถูกต้อง	การทำกิจกรรมในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกต เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน -แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนนำทักษะไปใช้ประกอบกิจกรรม ในชั้นเรียนได้มากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่นำทักษะไปใช้ประกอบกิจกรรมในชั้นเรียนมากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม

รายวิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ20211 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การเล่นทดสอบลูกสองมือล่าง

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

คำชี้แจง 1. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการประเมินแต่ละรายการ

2. ค่าการประเมินแบ่งเป็นคะแนนดังนี้

มากที่สุด ดี = 2 พอใช้ = 1 น้อยที่สุด ปรับปรุง = 0

รายการประเมิน	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
1. การยืนเตรียมพร้อม			
2. การจับมือ การเคลื่อนที่			
3. ทิศทางของลูก			
4. ท่าทางการเล่นลูกสองมือล่าง			
5. จำนวนครั้งที่ทำได้			
คะแนนรวม			
คะแนนเต็ม 10 คะแนน	คะแนนสุทธิ.....คะแนน		
สรุปผล ○ ผ่าน ○ ไม่ผ่าน	ผู้ประเมิน..... ครู/นักเรียน		

เกณฑ์การพิจารณา

ดีมาก = 9 - 10

ดี = 7 - 8

ปานกลาง = 5 - 6

ค่อนข้างต่ำ = 3 - 4

ปรับปรุง = 0 - 2

หมายเหตุ

ข้อ 4 จำนวนครั้งที่ทำได้

- ทำได้ 20 - 16 ครั้ง = ดี

- ทำได้ 15 - 10 ครั้ง = พอใช้

- ทำไม่ถึง 10 ครั้ง = ปรับปรุง

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ความเข้าใจ)

.....

.....

.....

ด้านทักษะพิสัย (การลงมือปฏิบัติ)

.....

.....

.....

ด้านจิตพิสัย (ความเอาใจใส่การเรียนรู้)

.....

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิธิรุจน์ ถนงค์ไธ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ20211

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง การเล่นลูกสองมือบน (การเซต)

2 คาบ (เวลา 100 นาที)

ชื่อผู้สอน นายนิธิรุจน์ ถนัดไถ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ม.3/1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม.3/2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม.3/3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

กีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ม.3/1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.3/2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.3/3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.3/4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

1.สาระสำคัญ

การเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาโอลิมปิกที่ใช้ในการตั้งลูกให้กับผู้ตบ เพื่อโจมตีคู่ต่อสู้การเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะมีหลายลักษณะเช่นการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะด้านหน้า ด้านข้างด้านหลังและการกระโดด

ฉะนั้นผู้เรียนควรศึกษาเนื้อหาและวิเคราะห์ทักษะขั้นตอนของการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะตลอดจนจะต้องทำความเข้าใจในกิจกรรมแต่ละกิจกรรมและฝึกปฏิบัติการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะโดยการฝึกจากแบบฝึกง่ายไปหาแบบฝึกที่มีความยากสูงขึ้นควรมีการฝึกฝนบ่อยครั้งเพื่อให้เกิดความชำนาญและพัฒนามากขึ้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน และความสำคัญของทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้อย่างถูกต้อง (P)
3. นักเรียนสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมอื่นๆได้(P)
4. นักเรียนมีความกระตือรือร้นใน และสนุกสนานกับการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือบน (A)
5. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือบน (A)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นการทำงาน

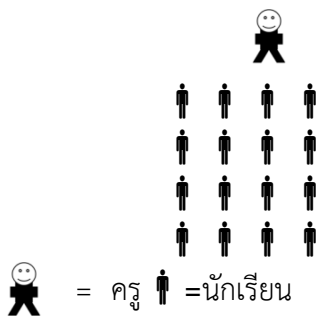
4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5. สาระการเรียนรู้

- ทำเตรียมพร้อมก่อนการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ การตั้งแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ
- ลักษณะของนิ้วที่ใช้สัมผัสลูกบอล
- วิธีการออกแรงหรือส่งแรง
- ท่าทางหลังการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นเตรียม (5 นาที) - สำรวจนักเรียน - ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม - ครูสอบถามหัวหน้ากลุ่มว่าใครขาดเรียนบ้าง - ครูให้อบอุ่นร่างกายโดยใช้เกม ลิงชิงบอลโดยใช้มือ   = ครู  = นักเรียน	ชี้แจงคำสั่ง	ใบรายชื่อ ปากกา นกหวีด	การสังเกต - การแต่งกายของผู้เรียน - ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม - ความมีระเบียบวินัยในเข้าแถว - ตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน
ขั้นอธิบายสาธิต (10 นาที) - ครูอธิบายและสาธิตการเซตลูกบอล - ท่าเตรียมพร้อมก่อนการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ การตั้งแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ - ลักษณะของนิ้วที่ใช้สัมผัสลูกบอล - วิธีการออกแรงหรือส่งแรง - ท่าทางหลังการเล่นลูกสองมือบนเหนือศีรษะ 1.1 ยกแขนทั้ง 2 ข้างไปด้านหน้าห่างกันประมาณ 1 ฟุตและตั้งฉาก 1.2 หงายศีรษะขึ้นทำมือเป็นลักษณะของรูปถั่วอยู่เหนือหน้าผากให้หลังมืออยู่ห่างจากหน้าผากประมาณ 1 ฝ่ามือ 1.3 หักข้อมือลงให้นิ้วหัวแม่มือชี้มาบริเวณคิ้ว	อธิบาย สาธิต	สนาม วอลเลย์บอล ลูก วอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมกับการกิจกรรม

1.4. จุดหมุนในการเซตบอลคือข้อศอกและข้อมือแต่จะใช้ข้อมือในการหมุนมากกว่า 1.5. ส่วนของมือที่ถูกลูกบอลคือบริเวณข้อนิ้วสุดท้ายของแต่ละนิ้ว 1.6. ท่าทางในการยืนเซต คือยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่มีเท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่ด้านหน้า น้ำหนักอยู่ที่ปลายเท้าทั้งสองข้างย่อเข้าเล็กน้อย 1.7. การออกแรงในการเซตคือ จะต้องย่อเข้าและงอข้อศอกในการเซตบอลผู้เซตจะต้องเคลื่อนตัวไปอยู่ใต้บอลยืดหัวเข่าดันข้อศอกและผลักข้อมือขึ้นไปด้านบนเพื่อสัมผัสบอล			
ขั้นฝึกปฏิบัติ (15 นาที) 1. ให้นักเรียนเตรียมลูกบอล คนละ 1 ลูก 2. ให้นักเรียนนั่งลงฝึกเซตบอลอยู่กับที่ - ให้นักเรียนทำมือในขณะเซตบอล แต่ให้เซตผลกลงพื้น 10 ครั้ง ปฏิบัติ 3 ชุด  - ให้นโยนบอลขึ้นด้านบนสูงประมาณปลายมือปล่อยบอลตกแล้วจับบอล อยู่ในท่าเซตบอล ปฏิบัติ 10 ครั้ง - ให้นักเรียน โยนบอลขึ้นเหนือศีรษะ ปล่อยบอลตกแล้วเซตบอลโดยใช้ 3 นิ้ว งอศอกแล้วส่งแรงเหยียดแขนขึ้น - ให้นักเรียน เซตบอลโดยเริ่มจากท่าเตรียมโยนบอลขึ้นเหนือศีรษะ รอจังหวะบอลตกแล้ว	อธิบายชี้แจงคำสั่งให้คำแนะนำ	สนามวอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมกิจกรรม

เซตบอลให้สูงประมาณ 1 เมตร ปฏิบัติ 1 ครั้ง แล้วจับบอล จากนั้นเพิ่มจำนวนครั้งเรื่อยๆ 			
---	--	--	--

ขั้นฝึกนำไปใช้ (15 นาที) กิจกรรม 1 - ให้นักเรียนเซตบอลแบบต่อเนื่องจำนวน 10 ครั้ง และ 20 ครั้ง หากบอลตก ให้เริ่มต้นนับใหม่ กิจกรรม 2 - ให้นักเรียนจับคู่ แข่งกันเซตให้ได้มากที่สุด โดยครูจับเวลาให้คนละ 1 นาที ใครได้น้อยที่สุด ต้องให้เพื่อนซี้หลังวิ่งรอบสนาม 1 รอบ	ลงมือปฏิบัติ เรียนรู้ ครูควบคุม ให้คำแนะนำ	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของ ผู้เรียนในการมี ส่วนร่วมกับ กิจกรรม
ขั้นสรุป (5 นาที) 1. ให้นักเรียนตั้งคำถามในการเรียนและบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน 2. ครูสรุปความรู้ที่เรียนในคาบนี้และให้คำแนะนำกับนักเรียนไปปรับปรุงแก้ไข 3. ครูชี้แจงกิจกรรมสัปดาห์ต่อไป	สรุป ถาม – ตอบ	-	สังเกตความตั้งใจ ในการฟัง

7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

- ลูกวอลเลย์บอล
- สนามวอลเลย์บอล
- นาฬิกาจับเวลา
- นกหวีด
- หนังสือคู่มือกีฬา วอลเลย์บอล

8.การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการประเมิน	หลักฐาน	การวัด	การประเมินผล
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน และความสำคัญของทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้	การตอบคำถามในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การถาม-ตอบ เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 70 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่สามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 30 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านจิตพิสัย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 1. นักเรียนมีความกระตือรือร้นใน และมีความตั้งใจกับการทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือบน	การกิจกรรมนันทนาการในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกตการทำกิจกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม	เกณฑ์การให้คะแนน -แบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่มเกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และมีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครูมากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และไม่มีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครู มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านทักษะพิสัย (P) 1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้อย่างถูกต้อง	การทำกิจกรรมในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกต เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน -แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม เกณฑ์การประเมิน

			ผ่าน = ผู้เรียนนำทักษะไปใช้ประกอบกิจกรรม ในชั้นเรียนได้มากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่นำทักษะไปใช้ประกอบกิจกรรมในชั้นเรียนมากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด
--	--	--	---

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม

รายวิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ20211 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การเล่นเกมสองมือบน

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

คำชี้แจง

1. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการประเมินแต่ละรายการ

2. ค่าการประเมินแบ่งเป็นคะแนนดังนี้

มากที่สุด ดี = 2 พอใช้ = 1 น้อยที่สุด ปรับปรุง = 0

รายการประเมิน	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
1. การยืนเตรียมพร้อม			
2. การวางมือ การเคลื่อนที่			
3. ทิศทางของลูก			
4. ท่าทางการเล่นเกมสองมือบน			
5. จำนวนครั้งที่ทำได้			
คะแนนรวม			
คะแนนเต็ม 10 คะแนน	คะแนนสุทธิ.....คะแนน		
สรุปผล ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	ผู้ประเมิน..... ครู/นักเรียน		

เกณฑ์การพิจารณา

ดีมาก = 9 - 10

ดี = 7 - 8

ปานกลาง = 5 - 6

ค่อนข้างต่ำ = 3 - 4

ปรับปรุง = 0 - 2

หมายเหตุ

ข้อ 4 จำนวนครั้งที่ทำได้

- ทำได้ 20 - 16 ครั้ง = ดี

- ทำได้ 15 - 10 ครั้ง = พอใช้

- ทำไม่ถึง 10 ครั้ง = ปรับปรุง

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ความเข้าใจ)

.....

.....

.....

ด้านทักษะพิสัย (การลงมือปฏิบัติ)

.....

.....

.....

ด้านจิตพิสัย (ความเอาใจใส่การเรียน)

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิรุจน์ ถนัดไถ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ20211

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง การเล่นเกม

2 คาบ (เวลา 100 นาที)

ชื่อผู้สอน นายนิรุจน์ หนัดไถ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ม.3/1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นเกม

ม.3/2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม.3/3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

กีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ม.3/1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.3/2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.3/3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.3/4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

1.สาระสำคัญ

การตบลูกเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลที่สำคัญเนื่องจากการตบลูกเป็นวิธีการรุกที่รุนแรงของฝ่ายครอบครองลูก ลูกที่ตบจะประสบความสำเร็จต้องมาจากลูกจังหวะแรก และจังหวะที่สองที่สัมพันธ์กัน การตบลูกบอลจึงมีเทคนิคและวิธีการค่อนข้างสลับซับซ้อนหลายขั้นตอนที่ผสมผสานต่อเนื่องกัน ฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องฝึกทักษะให้เกิดความชำนาญ จึงจะสามารถตบลูกได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน และความสำคัญของทักษะการเล่นลูกตบได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกตบได้อย่างถูกต้อง (P)
3. นักเรียนมีความกระตือรือร้นใน และสนุกสนานกับการฝึกทักษะการเล่นลูกตบได้ (A)
4. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกทักษะการเล่นลูกตบ (A)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นการทำงาน

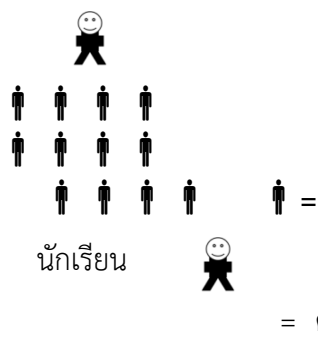
4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

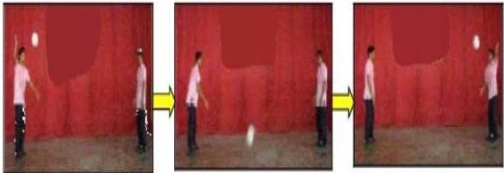
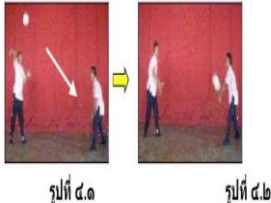
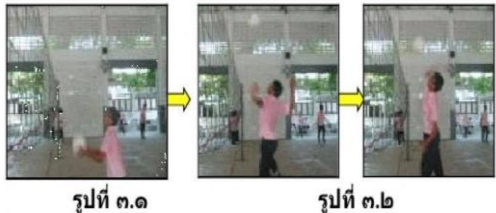
1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5. สาระการเรียนรู้

- ทำเตรียมพร้อมก่อนการเล่นลูกตบ
- การวิ่งและการกระโดดตบลูก
- วิธีการตบลูกและลักษณะของการวางมือสัมผัสบอล
- วิธีการเหวี่ยงแขนออกแรงหรือส่งแรง
- ท่าทางหลังการเล่นลูกตบ (การลงสู่พื้น)

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นเตรียม (5 นาที) 1. สำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม 3. ครูสอบถามหัวหน้ากลุ่มว่าใครขาดเรียนบ้าง 3. ครูให้อบอุ่นร่างกายโดยใช้เกม ลิงชิงกล้วย  นักเรียน = ครู	ชี้แจงคำสั่ง	ใบรายชื่อ ปากกา นกหวีด	การสังเกต - การแต่งกายของผู้เรียน - ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม - ความมีระเบียบวินัยในแถว - ตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน
ขั้นอธิบายสาธิต (10 นาที) 1. ครูอธิบายและสาธิตการตบลูกบอล - ทำเตรียมพร้อมก่อนการเล่นลูกตบ ยืนเท้าหน้าเท้าตามองลูกที่ลอยมาวิ่งเข้าหาลูกบอล ทิ้งน้ำหนักที่ปลายเท้าย่อตัวเล็กน้อยพร้อมกระโดดให้สูงที่สุด - วิธีการตบลูกและลักษณะของการวางมือสัมผัสบอล การเหวี่ยงแขนออกแรงหรือส่งแรงเพื่อให้ลูกที่ตบรุนแรงและประสบความสำเร็จ การวางมือให้อยู่กลางบอลหรือหัวบอลเพื่อจะทำให้ทิศทางของบอลไปตรงจุดที่ต้องการ - ทำท่าหลังการเล่นลูกตบ (การลงสู่พื้น) การลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างย่อตัวเล็กน้อยเพื่อผ่อนแรงกระแทกอาจทำให้บาดเจ็บได้และไม่ควรให้โดนตาข่ายเพราะทำให้พาล์ว	อธิบาย สาธิต	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรม

ขั้นฝึกปฏิบัติ (15 นาที) 1. ให้นักเรียนเตรียมลูกบอล 2 คนต่อบอล 1 ลูก แบบฝึกที่ 1 ให้นักเรียนจับคู่ตบลูกลงพื้นสลับกัน 	อธิบาย สาธิต	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของ ผู้เรียนในการมีส่วน ร่วมกับกิจกรรม
แบบฝึกที่ 2 ให้นักเรียนจับคู่โดยอีกฝ่ายตบลูกอีก ฝ่ายรับลูกด้วยการแอนเดอร์บอล 			
ขั้นฝึกนำไปใช้ (15 นาที) กิจกรรม 1 - ให้นักเรียนโยนบอลด้วยตัวเองพอมกับวิ่งเข้า บอลตบลูก  กิจกรรม 2 - ให้นักเรียนจับคู่ โยนบอลให้เพื่อนที่อยู่หน้าตา ข่ายตบลูกให้เพื่อหาจังหวะเข้ากระโดดตบลูก	ลงมือปฏิบัติ เรียนรู้ ครูควบคุม ให้คำแนะนำ	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของ ผู้เรียนในการมีส่วน ร่วมกับกิจกรรม
ขั้นสรุป (5 นาที) 1. ให้นักเรียนตั้งคำถามในการเรียนและบอก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน 2. ครูสรุปความรู้ที่เรียนในคาบนี้และให้คำแนะนำ กับนักเรียนไปปรับปรุงแก้ไข 3. ครูชี้แจงกิจกรรมสัปดาห์ต่อไป	สรุป ถาม – ตอบ	-	สังเกตความตั้งใจ ในการฟัง

7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

- ลูกวอลเลย์บอล
- สนามวอลเลย์บอล
- นาฬิกาจับเวลา
- นกหวีด
- หนังสือคู่มือกีฬาวอลเลย์บอล

8.การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการประเมิน	หลักฐาน	การวัด	การประเมินผล
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน และความสำคัญของทักษะการเล่นลูกตบได้	การตอบคำถามในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การถาม-ตอบ เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 70 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่สามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 30 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านจิตพิสัย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 1. นักเรียนมีความกระตือรือร้นใน และสนุกสนานกับการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือบน 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกทักษะการเล่นตบ	การกิจกรรมนันทนาการในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกตการทำกิจกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม	เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครูมากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และไม่มีส่วนร่วมกับการกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครู มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด

ด้านทักษะพิสัย (P) 1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกตบได้อย่างถูกต้อง	การทำกิจกรรม ในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกต เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนนำทักษะไปใช้ประกอบกิจกรรมในชั้นเรียนได้มากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่นำทักษะไปใช้ประกอบกิจกรรมในชั้นเรียนมากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด
--	-------------------------------------	--	--

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม

รายวิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ20211 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การเล่นเกมตอบ

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

คำชี้แจง

1. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการประเมินแต่ละรายการ

2. ค่าการประเมินแบ่งเป็นคะแนนดังนี้

มากที่สุด ดี = 2 พอใช้ = 1 น้อยที่สุด ปรับปรุง = 0

รายการประเมิน	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
1. การยืนเตรียมพร้อม			
2. การกระโดด จุดสัมผัสลูก			
3. ทิศทางของลูก			
4. ท่าทางการเล่นเกมตอบ			
5. จำนวนครั้งที่ทำได้			
คะแนนรวม			
คะแนนเต็ม 10 คะแนน	คะแนนสุทธิ.....คะแนน		
สรุปผล ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	ผู้ประเมิน..... ครู/นักเรียน		

เกณฑ์การพิจารณา

ดีมาก = 9 - 10

ดี = 7 - 8

ปานกลาง = 5 - 6

ค่อนข้างต่ำ = 3 - 4

ปรับปรุง = 0 - 2

หมายเหตุ

ข้อ 4 จำนวนครั้งที่ทำได้

- ทำได้ 20 - 16 ครั้ง = ดี

- ทำได้ 15 - 10 ครั้ง = พอใช้

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ความเข้าใจ)

.....

.....

.....

ด้านทักษะพิสัย (การลงมือปฏิบัติ)

.....

.....

.....

ด้านจิตพิสัย (ความเอาใจใส่การเรียน)

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิรุจน์ ถนัดไถ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ22011

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง ทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง

1 คาบ (เวลา 50 นาที)

ชื่อผู้สอน นายนิรุจน์ ถนัดไถ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ม.3/1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม.3/2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม.3/3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

กีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ม.3/1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.3/2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.3/3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.3/4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

1.สาระสำคัญ

การเสิร์ฟมือล่างเป็นการเล่นลูกเพื่อเริ่มต้นการแข่งขัน จุดประสงค์ของการเสิร์ฟ หรือเป้าหมาย ก็เพื่อให้ลูกข้ามตาข่ายไปตกลงในแดนของฝ่ายตรงข้ามในบริเวณ หรือตำแหน่งที่ผู้เสิร์ฟต้องการ การเสิร์ฟได้ดีจะทำให้ได้เปรียบฝ่ายตรงข้าม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน และความสำคัญของทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างได้ (P)
3. นักเรียนมีความกระตือรือร้นใน และสนุกสนานกับการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างได้ (A)
4. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างได้ (A)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นการทำงาน

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5. สาระการเรียนรู้

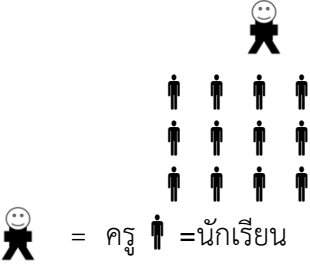
- ทำเตรียมพร้อมก่อนการเสิร์ฟลูกมือล่าง

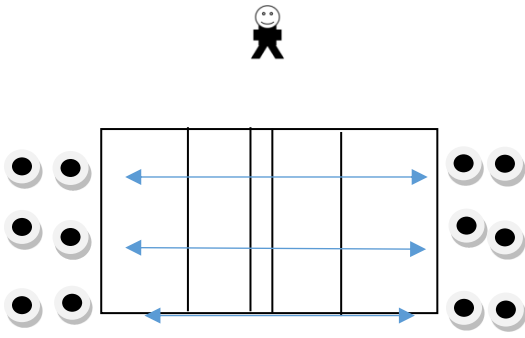
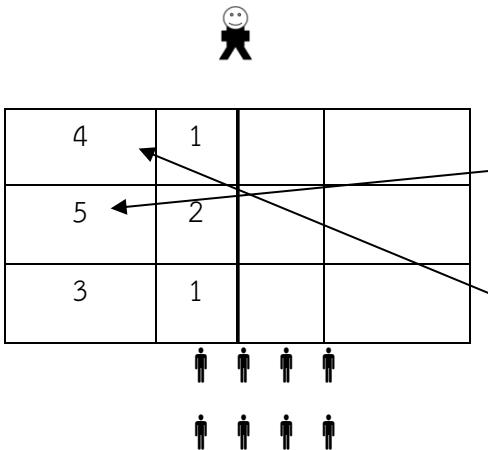
ยืนแยกเท้า 1 ช่วงไหล่ ถัดมือขวาให้หันไหล่ซ้ายเข้าตาข่าย และถนัดซ้ายให้หันไหล่ขวาเข้าตาข่าย ถือลูกบอลในมืออีกข้างหนึ่ง แขนข้างที่ถนัดกำมือเหยียดแขนกางออกข้างลำตัว ย่อตัว โยนบอลขึ้น (ไม่สูงมาก) พร้อมเหวี่ยงแขนเสิร์ฟให้ปะทะลูกบอลที่บริเวณใต้บอล เหวี่ยงแขนเฉียงขึ้น 45 องศา ออกแรงปะทะบอล เหวี่ยงแขนส่งตัวไปด้านหลังเล็กน้อยเพื่อช่วยใน

การส่งแรง

- วิธีการเสิร์ฟลูกมือล่าง และลักษณะของการวางมือสัมผัสบอล
- วิธีการเหวี่ยงแขนออกแรงหรือส่งแรงและการควบคุมทิศทาง

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นเตรียม (5 นาที) 1. สำนวณนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถว 3. ครูให้อบอุ่นร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4. ครูให้นักเรียนเล่นเกมนำเข้าสู่บทเรียน  ครู = ครู = นักเรียน	ชี้แจงคำสั่ง	ใบรายชื่อ ปากกา นกหวีด	การสังเกต - การแต่งกายของผู้เรียน - ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม - ความมีระเบียบวินัยในเข้าแถว - ตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน
ขั้นอธิบายสาธิต (10 นาที) 1. ครูอธิบาย วิธีการเสิร์ฟลูกมือน้อย การทำมือในลักษณะต่างๆ ท่าทางการยืนที่ถูกต้อง 2. ครูสาธิตวิธีการเสิร์ฟลูกมือน้อย ท่าทางการยืนที่ถูกต้อง การเหวี่ยงแขน จุดกระทบบอล จังหวะ และการออกแรง 	อธิบาย สาธิต	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมกิจกรรม
ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที) 1. ครูแบ่งนักเรียนออกไป 3 กลุ่มให้นักเรียนแต่ละแถวยืนที่หลังเส้นสนามทั้ง 2 ฝั่งหันหน้าเข้าหากัน แล้วเสิร์ฟลูกมือน้อยข้ามตาข่าย	ลงมือปฏิบัติ เรียนรู้	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมกิจกรรม

เมื่อเสิร์ฟลูกมือล่างข้ามไปแล้วให้นักเรียนอีกฝั่งเสิร์ฟฟกลับส่งมาให้เพื่อน แล้วไปต่อที่ท้ายแถวให้ทำซ้ำเหมือนเดิมไปเรื่อยๆ 			
<u>ขั้นฝึกนำไปใช้</u> (20 นาที) 1. ให้นักเรียนแต่ละคน แข่งขันเกม เสิร์ฟลูกลงบ่อ วิธีการแข่งขัน - แบ่งสนามเป็นเขต โดยมีตัวเลขกำกับไว้ตั้งแต่ 1-5 เมื่อนักเรียนเสิร์ฟลงที่ช่องใด เท่ากับนักเรียนได้แต้มเท่าตัวเลขช่องนั้นๆ 	ครูควบคุม ให้คำแนะนำ	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียน ในการมีส่วนร่วม กับกิจกรรม

= ครู  = นักเรียน —————> = ทิศทางเส้นर्फ (จุดใดก็ได้)			
ขั้นสรุป (5 นาที) 1. ครูให้นักเรียนออกมาสรุปเกี่ยวกับทักษะการเส้นर्फมือล่างให้เพื่อนฟัง 2. ครูสรุปความรู้ที่เรียนในคาบนี้และให้คำแนะนำกับนักเรียนไปปรับปรุงแก้ไข 3. ครูชี้แจ้งกิจกรรมสัปดาห์ต่อไป 4.ครูปล่อยนักเรียนไปเรียนในวิชาต่อไป	สรุป ถาม – ตอบ	-	สังเกตความตั้งใจในการฟัง

7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

- ลูกวอลเลย์บอล
- สนามวอลเลย์บอล
- นาฬิกาจับเวลา
- นกหวีด

8.การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการประเมิน	หลักฐาน	การวัด	การประเมินผล
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน และความสำคัญของทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างได้	การตอบคำถามในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การถาม-ตอบ เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 70 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่สามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 30 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านจิตพิสัย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 1. นักเรียนมีความกระตือรือร้นใน และสนุกสนานกับการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างได้ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง	การกิจกรรมนันทนาการในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกตการทำกิจกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม	เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครูมากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และไม่มีส่วนร่วมกับการกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครู มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านทักษะพิสัย (P) 1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างได้ได้อย่างถูกต้อง	การทำกิจกรรมในชั้นเรียน	วิธีการวัด - แบบทดสอบ เครื่องมือวัด - แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรม	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนนำทักษะไปใช้ประกอบกิจกรรม ในชั้นเรียนได้มากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่นำทักษะไปใช้ประกอบกิจกรรมในชั้นเรียนมากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม

รายวิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ22011

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือล่าง

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

คำชี้แจง

1. ให้ทำเครื่องหมาย $\checkmark$ ลงในช่องการประเมินแต่ละรายการ

2. ค่าการประเมินแบ่งเป็นคะแนนดังนี้

มากที่สุด ดี = 2 พอใช้ = 1 น้อยที่สุด ปรับปรุง = 0

รายการประเมิน	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
1. การยืนเตรียมพร้อม			
2. การออกแรงเหวี่ยงแขนและจุดสัมผัสลูก			
3. ทิศทางของลูก			
4. ท่าทางการเสิร์ฟลูกมือล่าง			
5. จำนวนครั้งที่ทำได้			
คะแนนรวม			
คะแนนเต็ม 10 คะแนน	คะแนนสุทธิ.....คะแนน		
สรุปผล ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	ผู้ประเมิน..... ครู/นักเรียน		

เกณฑ์การพิจารณา

ดีมาก = 9 - 10

ดี = 7 - 8

ปานกลาง = 5 - 6

ค่อนข้างต่ำ = 3 - 4

ปรับปรุง = 0 - 2

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ความเข้าใจ)

.....

.....

.....

ด้านทักษะพิสัย (การลงมือปฏิบัติ)

.....

.....

.....

ด้านจิตพิสัย (ความเอาใจใส่การเรียน)

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิรุจน์ ถนัดไถ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ20211

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง ทักษะการเสิร์ฟลูกมือบน

2 คาบ (เวลา 100 นาที)

ชื่อผู้สอน นายนิรุจน์ หนัดไถ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ม.3/1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม.3/2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม.3/3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

กีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ม.3/1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของ

ตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.3/2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.3/3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.3/4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

1.สาระสำคัญ

การเสิร์ฟลูกมือบนเป็นการเล่นลูกเพื่อเริ่มต้นการแข่งขัน จุดประสงค์ของการเสิร์ฟ หรือเป้าหมายก็เพื่อให้ลูกข้ามตาข่ายไปตกลงในแดนของฝ่ายตรงข้ามในบริเวณ หรือตำแหน่งที่ผู้เสิร์ฟต้องการ การเสิร์ฟได้ดีจะทำให้ได้เปรียบฝ่ายตรงข้าม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน และความสำคัญของทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนได้ (K)
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนได้ (P)
3. นักเรียนมีความกระตือรือร้นใน และสนุกสนานกับการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนได้ (A)
4. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนได้ (A)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นการทำงาน

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5. สาระการเรียนรู้

1. ท่าทางการเตรียมพร้อมในการเสิร์ฟ
2. ลักษณะมือที่ใช้ในการเสิร์ฟ
3. การออกแรงในการเสิร์ฟ

ขั้นตอนการเสิร์ฟลูกมือบน

1. ผู้เล่นยืนในเขตเสิร์ฟหันหน้าเข้าหาตาข่ายถือลูกบอลไว้ด้วยมือทั้งสองข้างแยกเท้าประมาณ1 ช่วงไหล่ถ้าเสิร์ฟด้วยมือขวาให้ยืนเท้าซ้ายนำเท้าขวา
2. ย่อเข่าเล็กน้อยยกแขนข้างที่จะใช้ตีบอลขึ้นพับข้อศอกและเงื้อมมือไปทางด้านข้าง
3. โยนลูกบอลขึ้นสูงจากมือประมาณ 2-3 ฟุต (ไม่ควรโยนสูงนัก) เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย
4. เหวี่ยงแขนข้างที่จะใช้ตีมาด้านหน้าใช้ฝ่ามือหรือกำปั้นปะทะลูกบอลที่กำลังลอยตกลงบริเวณกลางลูกบอลหรือค่อนข้างมาใต้ลูกบอล

5. หลังจากมือปะทะลูกบอลแล้วให้ปล่อยแขนไปตามแรงส่งเล็กน้อย

การเสิร์ฟที่สมบูรณ์คือ

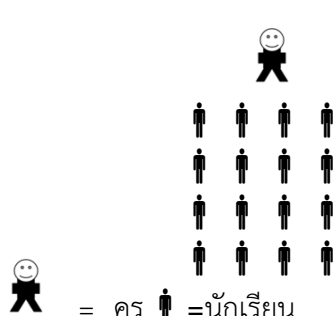
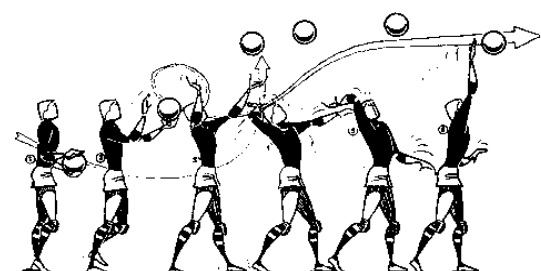
-เท้าต้องไม่สัมผัสเส้นหลังระหว่างทำการเสิร์ฟ

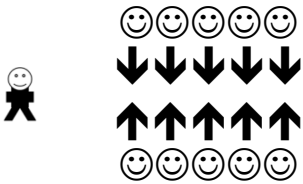
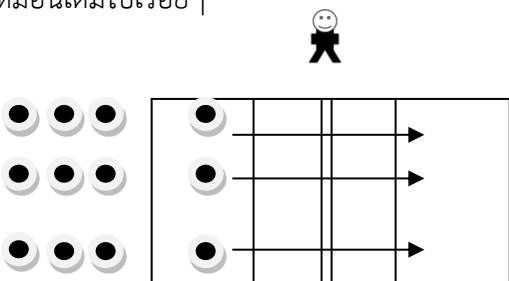
-ลูกวอลเลย์บอลจะต้องข้ามตาข่ายไปตกลงในแดนตรงข้าม

หมายเหตุ : โยนบอลไม่สูงเกินไป เหยียดแขนไปด้านหลังงอศอก เหยียดแขนกลับข้ามหัวไหล่ ใช้ข้อมือตีบอล

ขณะตีบอลให้หยุดเหยียดแขน

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นเตรียม (5 นาที) 1. สำนวนนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้าแถว 3. ครูให้อบอุ่นร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  ครู = ครู ๑ = นักเรียน	ชี้แจงคำสั่ง	ใบรายชื่อ ปากกา นกหวีด	การสังเกต - การแต่งกายของผู้เรียน - ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม - ความมีระเบียบวินัยในเข้าแถว - ตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน
ขั้นอธิบายสาธิต (10 นาที) 1. ครูอธิบาย วิธีการเสิร์ฟลูกมือบน การทำมือในลักษณะต่างๆ ท่าทางการยืนที่ถูกต้อง 2. ครูสาธิตวิธีการเสิร์ฟลูกมือบน ท่าทางการยืนที่ถูกต้อง การเหยียดแขน จุดกระทบบอล จังหวะ  และการออกแรง	อธิบาย สาธิต	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมทำกิจกรรม

ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที) 1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 แถว 2. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว หันหน้าเข้าหาครู  ครู = ครู ☺ = นักเรียน 3. ครูให้นักเรียนปฏิบัติทักษะตามจังหวะ โดยครูเป็นผู้ให้สัญญาณ ให้ผู้ฝึกจับคู่ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 5 เมตรและฝึกเสิร์ฟ ไป - กลับ เป็นการฝึกการปะทะลูกบอลที่ไม่รุนแรงนัก และฝึกการถอยน้ำหนักตัวในระยะใกล้ ๆ 4. ให้นักเรียนแต่ละแถวยืนที่หลังเส้น 3 เมตร แล้ว เสิร์ฟลูกมือบนข้ามตาข่าย 5. เมื่อเสิร์ฟลูกข้ามไปแล้วให้นักเรียนไปเก็บลูกส่งมาให้เพื่อน แล้วไปต่อที่ท้ายแถว ให้ทำซ้ำเหมือนเดิมไปเรื่อยๆ 	ลงมือปฏิบัติ เรียนรู้	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของ ผู้เรียนในการมีส่วน ร่วมกับกิจกรรม
ขั้นฝึกนำไปใช้ (20 นาที) กิจกรรม 1. ให้นักเรียนแยกฝึกโดยอิสระตามแบบฝึกหรือทักษะที่ตนเองสนใจ 2. ให้นักเรียนแข่งขันเกม เสิร์ฟลูกลงบ่อ วิธีการแข่งขัน ให้นักเรียนจับคู่เสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลคนละ 1 ลูก พร้อมกัน	ครูควบคุม ให้คำแนะนำ	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของ ผู้เรียนในการมีส่วน ร่วมกับกิจกรรม

- ใครเสิร์ฟข้ามลงพื้นที่หลังเส้น 3 เมตร เป็นฝ่ายชนะ - หากลงจุดเดียวกันถือว่าเสมอ เสิร์ฟไม่ข้าม/ออก ถือว่าแพ้ จะต้องถูกทำโทษ			
ขั้นสรุป (5 นาที) 1. ครูให้นักเรียนออกมาสรุปเกี่ยวกับทักษะการเสิร์ฟมือบนให้เพื่อนฟัง 2. ครูสรุปความรู้ที่เรียนในคาบนี้และให้คำแนะนำกับนักเรียนไปปรับปรุงแก้ไข 3. ครูชี้แจงกิจกรรมสัปดาห์ต่อไป 4.ครูปล่อยนักเรียนไปเรียนในวิชาต่อไป	สรุป ถาม – ตอบ	-	สังเกตความตั้งใจในการฟัง

7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

- ลูกวอลเลย์บอล
- สนามวอลเลย์บอล
- นาฬิกาจับเวลา
- นกหวีด

8.การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการประเมิน	หลักฐาน	การวัด	การประเมินผล
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน และความสำคัญของทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนได้	การตอบคำถาม ในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การถาม-ตอบ เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 70 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่สามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 30 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านจิตพิสัย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 1. นักเรียนมีความกระตือรือร้นใน และสนุกสนานกับการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนได้ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเสิร์ฟลูกมือบน	การกิจกรรม นันทนาการในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกตการทำกิจกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม	เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครูมากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และไม่มีส่วนร่วมกับการกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครู มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านทักษะพิสัย (P) 1. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนได้อย่างถูกต้อง	การทำกิจกรรม ในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกต เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน- เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนนำทักษะไปใช้ประกอบกิจกรรม ในชั้นเรียนได้มากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด

			ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่นำทักษะไปใช้ ประกอบกิจกรรมในชั้นเรียน มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียน ทั้งหมด
--	--	--	---

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม

รายวิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ20211 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การเสิร์ฟลูกมือบน

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

คำชี้แจง

1. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการประเมินแต่ละรายการ

2. ค่าการประเมินแบ่งเป็นคะแนนดังนี้

มากที่สุด ดี = 2 พอใช้ = 1 น้อยที่สุด ปรับปรุง = 0

รายการประเมิน	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
1. การยืนเตรียมพร้อม			
2. การออกแรงเหวี่ยงแขนและจุดสัมผัสลูก			
3. ทิศทางของลูก			
4. ท่าทางการเสิร์ฟลูกมือล่าง			
5. จำนวนครั้งที่ทำได้			
คะแนนรวม			
คะแนนเต็ม 10 คะแนน	คะแนนสุทธิ.....คะแนน		
สรุปผล ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน	ผู้ประเมิน..... ครู/นักเรียน		

เกณฑ์การพิจารณา

ดีมาก = 9 - 10

ดี = 7 - 8

ปานกลาง = 5 - 6

ค่อนข้างต่ำ = 3 - 4

ปรับปรุง = 0 - 2

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ความเข้าใจ)

.....

.....

.....

ด้านทักษะพิสัย (การลงมือปฏิบัติ)

.....

.....

.....

ด้านจิตพิสัย (ความเอาใจใส่การเรียน)

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิรุจน์ ถนัดไถ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ20211

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง กฎ กติกา วอลเลย์บอล เบื้องต้น

เวลา 50 นาที

ชื่อผู้สอน นายนิธิรุจน์ ถนัดไถ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ม.3/1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม.3/2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม.3/3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

กีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ม.3/1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.3/2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.3/3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.3/4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

1.สาระสำคัญ

กติกากีฬาเป็นหัวใจสำคัญของกีฬาทุกชนิดและจะมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาที่มีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬากีฬาชนิดหนึ่งที่ได้รับค่านิยมในระดับต้นของโลกซึ่งมีองค์ประกอบของขอกติกาเช่นกติกาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์, กติกาที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมแข่งขันและสัญญาณของผู้ตัดสินและผู้กำกับเส้นซึ่งนักเรียนจะต้องสามารถบอกขอกติกาและเข้าใจสัญญาณของผู้ตัดสินและผู้กำกับเส้นได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนและเข้าใจกฎ กติกา เบื้องต้นของกีฬาวอลเลย์บอล (K)
2. นักเรียนรู้และเข้าใจ สัญญาณของผู้ตัดสินและผู้กำกับเส้น (K)
3. นักเรียนเข้าใจมารยาทในการเล่นและดูกีฬาที่ดี (K)
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา ของกีฬาวอลเลย์บอลได้ (P)
5. ผู้เรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการกฎ กติกา การเป็นผู้ตัดสิน และผู้ชมที่ดี (A)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน

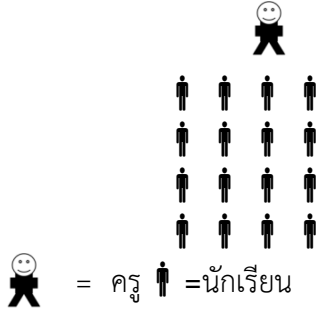
4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5. สาระการเรียนรู้

1. กติกาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์
2. กติกาที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมแข่งขัน
3. แสดงสัญญาณของผู้ตัดสินและผู้กำกับเส้น
4. การเป็นผู้ชมกีฬาที่ดี (มารยาทในการชมกีฬา)

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นเตรียม (5 นาที) - สำรวจนักเรียน - ให้นักเรียนเข้าแถว - ครูให้อบอุ่นร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ   = ครู  = นักเรียน	ชี้แจงคำสั่ง	ใบรายชื่อ ปากกา นกหวีด	การสังเกต - การแต่งกายของผู้เรียน - ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม - ความมีระเบียบวินัยในเข้าแถว - ตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน
ขั้นอธิบายสาธิต (10 นาที) - ครูบอกรายละเอียดพร้อมแบ่งหน้าที่ให้แบ่งละกลุ่ม - ครูอธิบายเกี่ยวกับ สัญญาณของผู้ตัดสิน ผู้กำกับเส้น การเล่นเกม และมารยาทการเล่นและดูกีฬาที่ดี	อธิบาย สาธิต	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรม
ขั้นฝึกปฏิบัติ (10 นาที) ครูเปิดวิดีโอการแข่งขันวอลเลย์บอลให้นักเรียนดูพร้อมอธิบายกฎกติกาเพิ่มเติม ประกอบวิดีโอการแข่งขัน	ลงมือปฏิบัติ เรียนรู้	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรม
ขั้นฝึกนำไปใช้ (20 นาที) - ครูสาธิตท่าทางหรือสัญญาณการเป็นผู้ตัดสินให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง - ครูให้นักเรียนขยายแถวออกให้ห่างกัน 2 ช่วงแขน - ครูให้นักเรียนปฏิบัติตามทีละท่า โดยฟังสัญญาณนกหวีดจากครู	ครูควบคุม ให้คำแนะนำ	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรม

ขั้นสรุป (5 นาที) 1.ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนที่มีข้อสงสัยในการเรียนในครั้งนี้ได้สอบถาม 2. ครูให้นักเรียนทบทวนเกี่ยวกับ กฎ กติกา การเป็นผู้ตัดสิน และการเป็นคนดูกีฬา 3.ครูสรุปความรู้เกี่ยวกับที่เรียนมา 4. ครูให้นักเรียนตรวจสอบความสะอาดของร่างกายให้เรียบร้อย 5.ครูชี้แจงกิจกรรมสัปดาห์ต่อไป	สรุป ถาม – ตอบ	-	สังเกตความตั้งใจในการฟัง
---	-------------------	---	--------------------------

7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

- ลูกวอลเลย์บอล
- สนามวอลเลย์บอล
- นาฬิกาจับเวลา
- นกหวีด
- internet

8.การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการประเมิน	หลักฐาน	การวัด	การประเมินผล
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนและเข้าใจกฎ กติกา เบื้องต้นของกีฬา วอลเลย์บอล 2. นักเรียนรู้และเข้าใจ สัญญาณของผู้ตัดสินและผู้กำกับเส้น บนได้	การตอบคำถาม ในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การถาม-ตอบ เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนสามารถตอบ คำถามได้มากกว่าร้อยละ 70 ของ นักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่สามารถตอบ คำถามได้มากกว่าร้อยละ 30 ของ นักเรียนทั้งหมด
ด้านจิตพิสัย และคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ (A) 1. ผู้เรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการกฎ กติกา การเป็นผู้ตัดสิน และผู้ชม ที่ดี	การกิจกรรม นันทนาการในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกตการทำ กิจกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรม กลุ่ม	เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนตระหนักถึง ความสำคัญของทักษะการ เคลื่อนไหว และมีส่วนร่วม กับ กิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติ ตาม กฎ กติกา ของครูมากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่ตระหนักถึง ความสำคัญของทักษะการ เคลื่อนไหว และไม่มีส่วนร่วม กับ กิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติ ตาม กฎ กติกา ของครู มากกว่า ร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านทักษะพิสัย (P) 1. นักเรียนสามารถปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของกีฬา วอลเลย์บอลได้	การทำกิจกรรม ในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกต เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนนำทักษะไปใช้ ประกอบกิจกรรม ในชั้นเรียนได้ มากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียน ทั้งหมด

			ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่นำทักษะไปใช้ ประกอบกิจกรรมในชั้นเรียน มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียน ทั้งหมด
--	--	--	--

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ความเข้าใจ)

.....

.....

.....

ด้านทักษะพิสัย (การลงมือปฏิบัติ)

.....

.....

.....

ด้านจิตพิสัย (ความเอาใจใส่การเรียน)

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิรุจน์ ถนัดไถ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ20211

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง การแข่งขันวอลเลย์บอล

3 คาบ (เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที)

ชื่อผู้สอน นายนิธิรุจน์ ถนัดไถ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ม.4/1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม.4/2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม.4/3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

กีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ม.4/1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.4/2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.4/3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.4/4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

1.สาระสำคัญ

การเล่นทีม และการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลเป็นการรวมเอาความรู้ความเข้าใจและทักษะ ทั้งหมดของการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาใช้ในการแข่งขันทั้งทักษะ การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การเสิร์ฟลูกมือล่าง การเสิร์ฟลูกมือบน และการกระโดดตบรวมถึงความรู้เกี่ยวกับกฎกติกา การตัดสินและมารยาทในการเล่นและดูกีฬา เพื่อมาใช้ในการเล่นทีม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของการเล่นทีมได้(K)
2. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนทักษะการเล่นทีมได้ (K)
3. นักเรียนเข้าใจมารยาทในการเล่นและดูกีฬาที่ดี (K)
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา ของกีฬาวอลเลย์บอลได้ (P)
5. นักเรียนสามารถนำเอาทักษะต่างๆที่เรียนมาปรับใช้ในการเล่นทีมได้ (P)
6. ผู้เรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการเล่นเป็นทีมและผู้ชมที่ดี (A)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นการทำงาน

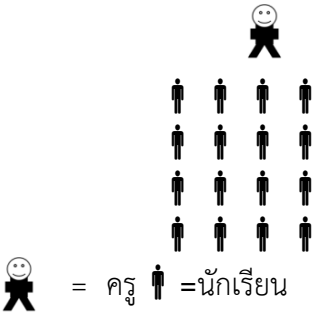
4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5. สาระการเรียนรู้

1. การแข่งขันเป็นทีม
2. การตัดสิน
3. การใช้อุปกรณ์ในการแข่งขัน
4. ตำแหน่งและหน้าที่ของผู้แข่งขัน
5. การเป็นผู้ชมที่ดี

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นเตรียม (5 นาที) - สำรวจนักเรียน - ให้ผู้เรียนเข้าแถวเป็นกลุ่มของตนเอง - ครูให้อบอุ่นร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ   = ครู  = นักเรียน	ชี้แจงคำสั่ง	ใบรายชื่อ ปากกา นกหวีด	การสังเกต - การแต่งกายของผู้เรียน - ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม - ความมีระเบียบวินัยในเข้าแถว - ตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน
ขั้นอธิบายสาธิต(5 นาที) - ครูแบ่งหน้าที่ให้แต่ละกลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 กับกลุ่มที่ 2 แข่งขันกัน กลุ่มที่ 3 ทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสิน และกลุ่มที่ 4 เป็นที่ชม(กองเชียร์) - กำหนดการแข่งขัน 25 คะแนน ต่อ 1 เซต และแข่งขัน 2 ใน 3 เซต	อธิบายสาธิต	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมกิจกรรม
ขั้นฝึกปฏิบัติ (5 นาที) - ครูสั่งให้นักเรียนไปหยิบลูกบอลกลุ่มละ 1 ลูก (สำหรับทีมที่จะลงแข่งขัน) - ให้นักเรียนซ้อมทักษะที่เรียนมาโดยครูให้สัญญาณนกหวีด - ให้นักเรียนกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 เตรียมตัวและเตรียมอุปกรณ์ ก่อนการแข่งขันเพื่อเช็คความพร้อมทุกอย่างก่อนแข่งขัน - นักเรียนทุกคนทำหน้าที่ของตนเอง และประจำตำแหน่งพร้อมเริ่มการแข่งขัน	ลงมือปฏิบัติเรียนรู้	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมกิจกรรม

ขั้นฝึกนำไปใช้ (30 นาที) 1. เริ่มทำการแข่งขัน ระหว่าง กลุ่มที่ 1กับกลุ่ม2 กลุ่มที่ 3 ตัดสินการแข่งขันและกลุ่มที่ 4 เป็น ผู้ชม (กองเชียร์) 2. นักเรียนทุกคนทำหน้าที่ของตนเองในการ แข่งขัน 	ครูควบคุม ให้คำแนะนำ	สนาม วอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล นกหวีด	การสังเกต - พฤติกรรมของ ผู้เรียนในการมี ส่วนร่วมกับ กิจกรรม
ขั้นสรุป (5 นาที) 1. สรุปผลการแข่งขัน ระหว่างกลุ่มที่ 1กับ 2 2. ชี้แจงการแข่งขันในสัปดาห์ต่อไป 3.ให้นักเรียนตั้งคำถามในการเรียนและบอก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน 4. ให้นักเรียนตรวจสอบเครื่องแต่งการให้ เรียบร้อย ครูปล่อยไปเรียนคาบต่อไป	สรุป ถาม – ตอบ	-	สังเกตความตั้งใจ ในการฟัง

7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

- ลูกวอลเลย์บอล
- สนามวอลเลย์บอล
- นาฬิกาจับเวลา
- นกหวีด
- ใบบันทึกคะแนน

8.การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการประเมิน	หลักฐาน	การวัด	การประเมินผล
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนและเข้าใจกฎ กติกา เบื้องต้นของกีฬา วอลเลย์บอล 2. นักเรียนรู้และเข้าใจ สัญญาณของผู้ตัดสินและผู้กำกับเส้น บนได้	การตอบคำถาม ในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การถาม-ตอบ เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนสามารถตอบ คำถามได้มากกว่าร้อยละ 70 ของ นักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่สามารถตอบ คำถามได้มากกว่าร้อยละ 30 ของ นักเรียนทั้งหมด
ด้านจิตพิสัย และคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ (A) 1. ผู้เรียนเห็นถึงคุณค่า และตระหนักถึงความสำคัญของการกฎ กติกา การเป็นผู้ตัดสิน และผู้ชม ที่ดี	การกิจกรรม นันทนาการในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกตการทำ กิจกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกต พฤติกรรมกลุ่ม	เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนตระหนักถึง ความสำคัญของทักษะการ เคลื่อนไหว และมีส่วนร่วมกับ กิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติ ตาม กฎ กติกา ของครูมากกว่า ร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่ตระหนักถึง ความสำคัญของทักษะการ เคลื่อนไหว และไม่มีส่วนร่วมกับ กิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติ ตาม กฎ กติกา ของครู มากกว่า ร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านทักษะพิสัย (P) 1. นักเรียนสามารถปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของกีฬา วอลเลย์บอลได้	การทำกิจกรรม ในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกต เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนนำทักษะไปใช้ ประกอบกิจกรรม ในชั้นเรียนได้ มากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียน ทั้งหมด

			ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่นำทักษะไปใช้ ประกอบกิจกรรมในชั้นเรียน มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียน ทั้งหมด
--	--	--	--

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ความเข้าใจ)

.....

.....

.....

ด้านทักษะพิสัย (การลงมือปฏิบัติ)

.....

.....

.....

ด้านจิตพิสัย (ความเอาใจใส่การเรียน)

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิรุจน์ ถนัดไถ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (วอลเลย์บอล) รหัสวิชา พ20211

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง สบปลายภาค

เวลา 50 นาที

ชื่อผู้สอน นายนิธิรุจน์ ถนัดไถ

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ม.3/1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม.3/2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม.3/3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

กีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ม.3/1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม.3/2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.3/3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.3/4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

1.สาระสำคัญ

การสอบปลายภาค หมายถึง การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมดตั้งแต่ต้นเทอมจนถึงปลายเทอมมาประมวลผลหรือทดสอบ เพื่อเป็นการวัดความรู้ ความจำ และความเข้าใจ กระบวนการคิดวิเคราะห์ของแต่ละบุคคลว่ามีความสามารถ มีศักยภาพมากน้อยเพียงใดในการเรียนรู้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.เพื่อให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอลอย่างถูกต้อง (k)
- 2.เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ในการทำข้อสอบ (P)
- 3.เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้ความจำเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล (P)
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความซื่อสัตย์ และซื่อตรง ในการทำข้อสอบ (A)

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์ สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นการทำงาน

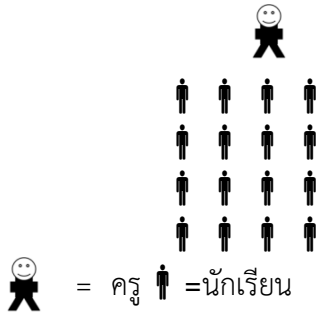
4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5. สาระการเรียนรู้

1. การสอบปลายภาค

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
ขั้นเตรียม (5 นาที) 1. สำนวณนักเรียน 2. ให้ผู้เรียนเข้าแถวเป็นกลุ่มของตนเอง 3. ครูให้อบอุ่นร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 	ชี้แจงคำสั่ง	ใบรายชื่อ ปากกา	การสังเกต - การแต่งกายของผู้เรียน - ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม - ความมีระเบียบวินัยในแถว - ตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน
ขั้นอธิบายสาธิต (5 นาที) 1. อธิบายการสอบปลายภาค มีทั้งหมด 20 ข้อ 20 คะแนน ข้อละ 1 คะแนน 2. เวลาในการสอบ	อธิบาย สาธิต	ห้องเรียน ข้อสอบ	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมกับการกิจกรรม
ขั้นฝึกปฏิบัติ(5 นาที) 1. ครูให้นักเรียนทำการสอบ	ลงมือปฏิบัติ เรียนรู้	ห้องเรียน ข้อสอบ	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียนในการมีส่วนร่วมกับการกิจกรรม
ขั้นฝึกนำไปใช้ (30 นาที) 1. ทำการสอบปลายภาค	ครูควบคุม ให้คำแนะนำ	ห้องเรียน ข้อสอบ	การสังเกต - พฤติกรรมของผู้เรียน
ขั้นสรุป (5 นาที) 1. ครูสรุปความรู้ตลอดภาคเรียนและกล่าวปิดการจัดการเรียนการสอน	สรุป ถาม – ตอบ	-	สังเกตความตั้งใจในการฟัง

7. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

- ใบรายชื่อ
- ข้อสอบ

8.การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการประเมิน	หลักฐาน	การวัด	การประเมินผล
ด้านความรู้ (K) 1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับกีฬา วอลเลย์บอลอย่างถูกต้อง	การตอบคำถาม ในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การถาม-ตอบ เครื่องมือวัด -	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 70 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่สามารถตอบคำถามได้มากกว่าร้อยละ 30 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านจิตพิสัย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความซื่อสัตย์ และซื่อตรง ในการทำข้อสอบ	การกิจกรรม นันทนาการในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกตการทำกิจกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม	เกณฑ์การประเมิน ผ่าน = ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครูมากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหว และไม่มีส่วนร่วมกับการกิจกรรมเกมที่ครูสอน และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ของครู มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนทั้งหมด
ด้านทักษะพิสัย (P) 1.เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ในการทำข้อสอบ	การทำกิจกรรม ในชั้นเรียน	วิธีการวัด - การสังเกต เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน - เกณฑ์การประเมิน

2..เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวน ความรู้ความจำเกี่ยวกับกีฬา วอลเลย์บอล		-	ผ่าน = ผู้เรียนนำทักษะไปใช้ ประกอบกิจกรรม ในชั้นเรียนได้ มากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียน ทั้งหมด ไม่ผ่าน = ผู้เรียนไม่นำทักษะไปใช้ ประกอบกิจกรรมในชั้นเรียน มากกว่าร้อยละ 20 ของนักเรียน ทั้งหมด
--	--	----------	--

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ความเข้าใจ)

.....

.....

.....

ด้านทักษะพิสัย (การลงมือปฏิบัติ)

.....

.....

.....

ด้านจิตพิสัย (ความเอาใจใส่การเรียน)

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิรุจน์ ถนัดไถ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

