

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกาย ภาคเรียนที่ 1 รหัส-ชื่อรายวิชา พ. 131
เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกาย เวลา 1 ชั่วโมง
ผู้สอน..... โรงเรียน.....
วันที่..... เดือน..... .พ.ศ.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่ง หรือเคลื่อนไหวร่างกายเพียงบางส่วน โดยทั่วไปการเคลื่อนไหวร่างกายแบ่งออกได้ 3 รูปแบบ ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์

ตัวชี้วัด

มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- ความหมาย ความสำคัญ และรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ความสำคัญ และรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่าง ๆ ได้ (K)
2. ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย (A)
3. แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายรูปแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ (P)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัดที่ 6.1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการวิ่งเหยาะๆ ในระยะทาง 100 เมตร กระโดดตบ 30 ครั้ง หมุนแขนสลับหน้า-หลัง ข้างละ 10 ครั้ง และบิดลำตัวหมุนแขนสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง
2. ครุณำนักเรียนพูดคุยตกลงเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติร่วมกันในการเข้าร่วมเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษาในประเด็นต่าง ๆ เช่น ความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการแต่งกาย ความตรงต่อเวลา หรือการปฏิบัติตนระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม ฯลฯ
3. ครูอธิบาย และให้ความรู้เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ
4. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญและผลต่าง ๆ ที่เกิดจากการมีทักษะในการเคลื่อนไหวในแต่ละรูปแบบที่เหมาะสม
5. มอบหมายให้นักเรียนศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติกรเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ตั้งรายละเอียดในใบความรู้ เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกาย
6. ให้นักเรียนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายประเภทต่าง ๆ โดยอิสระ โดยครูคอยให้การดูแลอย่างใกล้ชิด
7. ให้นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) และทำความสะอาดร่างกาย
8. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และเรื่อง รูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกาย
9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความหมาย ความสำคัญ และรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

กระบวนการวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน
4. การตรวจผลงาน

เครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
3. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
4. แบบประเมินการตรวจผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
4. การตรวจผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ถานอเนกประสงค์ หรือ โรงเรียนพลศึกษา
2. ใบความรู้ เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกาย
3. ใบงาน เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกาย
4. ใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหว

ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้บริหารสถานศึกษา

บันทึกผลหลังการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

แนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกาย ภาคเรียนที่ 1 รหัส-ชื่อรายวิชา พ. 131

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน..... โรงเรียน.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวเพียงบางส่วน เช่นการนอนการนั่ง การยืน ย่อเข่า เข่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การก้ม การยืด การหมุน การไกวตัว การทรงตัว เป็นต้น

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ : การแสดงท่าท่านอน ท่านั่ง ทำยืน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ในท่าที่กำหนดให้ได้ (K)
2. ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย (A)
3. แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายรูปแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ (P)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัดที่ 6.1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการวิ่งเหยาะๆในระยะทาง 100 เมตร กระโดดตบ 30 ครั้ง หมุนแขนสลับหน้า-หลัง ข้างละ 10 ครั้ง และบิดลำตัวหมุนแขนสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง
2. ให้นักเรียนพูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษา และการปฏิบัติกิจกรรมในคาบเรียนที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
3. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายตามที่ได้รับมอบหมายในคาบเรียนที่ผ่านมา
4. ครูอธิบายประกอบการสาธิตการปฏิบัติในท่านอน ท่านั่ง ทำยืน โดยเน้นความถูกต้องและความปลอดภัยในขณะปฏิบัติ
5. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนกันปฏิบัติในท่านอน ท่านั่ง ทำยืน ตามลำดับ โดยครูคอยให้การดูแลอย่างใกล้ชิด
6. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ในท่านอน ท่านั่ง ทำยืน ดังรายละเอียดในใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (ท่านอน ท่านั่ง ทำยืน)
7. ให้นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) และทำความสะอาดร่างกาย
8. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (ท่านอน ท่านั่ง ทำยืน)
9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปขั้นตอนวิธีการปฏิบัติในการทำท่านอน ท่านั่ง ทำยืน บันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

กระบวนการวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน
4. การตรวจผลงาน

เครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
3. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
4. แบบประเมินการตรวจผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
4. การตรวจผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แผ่นภาพแสดงการทำท่านอน ท่านั่ง ท่ายืน
2. ใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่(ท่านอน ท่านั่ง ท่ายืน)
3. ใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่(ท่านอน ท่านั่ง ท่ายืน)
4. ลานอเนกประสงค์ หรือ โรงฝึกพลศึกษา

ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้บริหารสถานศึกษา

บันทึกผลหลังการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

แนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ 1 การเคลื่อนไหวร่างกาย ภาคเรียนที่ 1 รหัส-ชื่อรายวิชา พ. 131

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (ต่อ) เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน..... โรงเรียน.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวเพียงบางส่วน เช่น การนอน การนั่ง การยืน ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การก้ม การยืด การหมุน การไกวตัว การทรงตัว เป็นต้น

ตัวชี้วัด

มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ : การแสดงท่าย่อยืดและเขย่ง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ในท่าที่กำหนดให้ได้ (K)
2. ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย (A)
3. แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายรูปแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ (P)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัดที่ 6.1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการวิ่งเหยาะในระยะทาง 100 เมตร กระโดดตบ 20 ครั้ง หมุนแขนสลับหน้า-หลัง ข้างละ 10 ครั้ง บิดลำตัวหมุนสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง และยืดขาซ้ายสลับขวา ข้างละ 5 ครั้ง
2. ให้นักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับผลการศึกษา และปฏิบัติกิจกรรมที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
3. ให้นักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับผลการศึกษารูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ในท่านอน ท่านั่ง ท่ายืน ตามที่ได้ศึกษาในคาบเรียนที่ผ่านมา
6. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ใน ท่าย่อเข่าและเข่ง ดังรายละเอียดในใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (ต่อ) ท่าย่อเข่า และเข่ง
5. ให้นักเรียนซักถามในประเด็นที่ไม่เข้าใจ และสงสัย เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติ กิจกรรม
6. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนกันปฏิบัติในแต่ละท่า ตามลำดับ โดยครูคอยให้การ ดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
7. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ทบทวนการแสดงท่าย่อเข่าและเข่ง ตามลำดับ โดยใช้ เวลาที่ครูกำหนด
8. ให้นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (warm-up) และทำความสะอาดร่างกาย
9. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงความคิดเห็นถึงการปฏิบัติดังกล่าวหน้าชั้นเรียน
10. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (ต่อ) ท่าย่อเข่าและเข่ง
11. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปขั้นตอนวิธีการปฏิบัติในการทำท่าย่อเข่าและเข่ง ให้นักเรียน บันทึก และสรุปผลโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

กระบวนการวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน
4. การตรวจผลงาน

เครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
3. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
4. แบบประเมินการตรวจผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
4. การตรวจผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงทำย่อชิดและเขย่ง
2. ใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (ต่อ) ทำย่อชิดและเขย่ง
3. ใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (ต่อ) ทำย่อชิดและเขย่ง
4. ลานอเนกประสงค์หรือ โรงฝึกพลศึกษา

ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้บริหารสถานศึกษา

บันทึกผลหลังการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

แนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ 1 การเคลื่อนไหวร่างกาย ภาคเรียนที่ 1 รหัส-ชื่อรายวิชา พ.131

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (ต่อ) เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน..... โรงเรียน.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวเพียงบางส่วน เช่น การนอน การนั่ง การยืน ย่อยียด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การก้ม การยืด การหมุน การไกวตัว การทรงตัว เป็นต้น

ตัวชี้วัด

มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่: การแสดงท่าเคลื่อนไหวลำตัว ท่าก้ม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ในท่าที่กำหนดให้ได้ (K)
2. ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย (A)
3. แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายรูปแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ (P)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัดที่ 6.1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการวิ่งเหยาะในระยทาง 100 เมตร กระโดดตบ 20 ครั้ง หมุนแขนสลับหน้า-หลัง ข้างละ 10 ครั้ง บิดลำตัวหมุนสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง และยืดขาซ้ายสลับขวา ข้างละ 5 ครั้ง
2. ให้นักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับผลการศึกษา และปฏิบัติกิจกรรมที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
3. ให้นักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับผลการศึกษารูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ในท่าย่อชิด เข่ง ตามที่ได้ศึกษาในคาบเรียนที่ผ่านมา
4. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ในท่าเคลื่อนไหวลำตัว ท่าก้ม ดังรายละเอียดในใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่(ต่อ) ท่าเคลื่อนไหวลำตัว การก้ม
5. ให้นักเรียนซักถามในประเด็นที่ไม่เข้าใจ และสงสัย เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรม
6. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนกันปฏิบัติในแต่ละท่า ตามลำดับ โดยครูคอยให้การดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
7. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ทบทวนการแสดงท่าท่าเคลื่อนไหวลำตัว ท่าก้ม ตามลำดับ โดยใช้เวลาที่ครูกำหนด
8. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงความคิดเห็นถึงการปฏิบัติดังกล่าวหน้าชั้นเรียน
9. ให้นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (warm-up) และทำความสะอาดร่างกาย
10. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (ต่อ) ท่าเคลื่อนไหวลำตัว ท่าก้ม
11. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปขั้นตอนวิธีการปฏิบัติในการทำท่าเคลื่อนไหวลำตัว ท่าก้ม ให้นักเรียนบันทึก และสรุปผลโดยตั้งเขปลงในสมุดบันทึก

กระบวนการวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน
4. การตรวจผลงาน

เครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
3. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
4. แบบประเมินการตรวจผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
4. การตรวจผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แผ่นภาพแสดงการทำท่าเคลื่อนไหวลำตัว การก้ม
2. ใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่(ต่อ)ท่าเคลื่อนไหวลำตัว การก้ม
3. ใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่(ต่อ)ท่าเคลื่อนไหวลำตัว การก้ม
4. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา

ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้บริหารสถานศึกษา

บันทึกผลหลังการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

แนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกาย ภาคเรียนที่ 1 รหัส-ชื่อรายวิชา พ. 131

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (ต่อ) เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน..... โรงเรียน.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวเพียงบางส่วน เช่นการนอน การนั่ง การยืน ย่อยืด เข่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การก้ม การยืด การหมุน การไกวตัว การทรงตัว เป็นต้น

ตัวชี้วัด

มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ : การแสดงท่าไกวตัว หมุนตัว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ในท่าที่กำหนดให้ได้ (K)
2. ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย (A)
3. แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายรูปแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ (P)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัดที่ 6.1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการวิ่งเหยาะในระยะทาง 100 เมตร กระโดดตบ 20 ครั้ง หมุนแขนสลับหน้า-หลัง ข้างละ 10 ครั้ง บิดลำตัวหมุนสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง และยืดขาซ้ายสลับขวา ข้างละ 5 ครั้ง
2. ให้นักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับผลการศึกษา และปฏิบัติกิจกรรมที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
3. ให้นักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับผลการศึกษารูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับในท่าเคลื่อนไหวลำตัว ท่าก้ม ตามที่ได้รับมอบหมายในคาบเรียนที่ผ่านมา
4. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่(ต่อ)ท่าไกวตัว หมุนตัว ดังรายละเอียดในใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่(ต่อ)ท่าไกวตัว หมุนตัว
4. ครูอธิบายประกอบการสาธิตการปฏิบัติในท่าไกวตัว หมุนตัวให้นักเรียนดูตามลำดับ
5. ให้นักเรียนซักถามในประเด็นที่ไม่เข้าใจ และสงสัย เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติ
6. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนกันปฏิบัติในแต่ละท่า ตามลำดับ โดยครูคอยให้การดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
7. ให้นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (warm-up) และทำความสะอาดร่างกาย
8. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ (ต่อ) ท่าไกวตัว หมุนตัว
9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปขั้นตอนวิธีการปฏิบัติในการทำท่าไกวตัว หมุนตัวให้นักเรียนบันทึก และสรุปผลโดยส่งเขปลงในสมุดบันทึก

กระบวนการวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน
4. การตรวจผลงาน

เครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
3. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
4. แบบประเมินการตรวจผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
4. การตรวจผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แผ่นภาพแสดงการทำท่าไกวตัว หมุนตัว
2. ใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่(ต่อ)ท่าไกวตัว หมุนตัว
3. ใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่(ต่อ)ท่าไกวตัว หมุนตัว
4. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา

ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้บริหารสถานศึกษา

บันทึกผลหลังการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

แนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกาย ภาคเรียนที่ 1 รหัส-ชื่อรายวิชา พ. 131

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน..... โรงเรียน.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ หมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ จากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่ง เช่น การเดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน การวิ่ง การกระโดด การสไลด์ เป็นต้น

ตัวชี้วัด

มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ : การแสดงท่าเดินต่อเท้า ท่าเดินถอย-หลัง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ในแบบต่าง ๆ ได้ (K)
2. เห็นคุณค่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่ถูกต้อง (A)
3. แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ (P)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัดที่ 6.1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการวิ่งเหยาะในระยะทาง 100 เมตร กระโดดตบ 20 ครั้ง หมุนแขนสลับหน้า-หลัง ข้างละ 10 ครั้ง บิดลำตัวหมุนสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง และยืดขาซ้ายสลับขวา ข้างละ 5 ครั้ง
2. สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้และผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนไหวที่ ตามที่ได้ศึกษาในคาบเรียนที่ผ่านมา
3. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนไหวที่ในท่าเดินต่อเท้า ท่าเดินถอย-หลัง ดังรายละเอียดในใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนไหวที่ (ต่อ) ท่าเดินต่อเท้า ท่าเดินถอย-หลัง
4. ครูอธิบาย อธิบายประกอบการสาธิตการแสดงท่าเดินต่อเท้า ท่าเดินถอย-หลัง ให้นักเรียนดู ตามลำดับ
5. ให้นักเรียนซักถามในประเด็นที่ไม่เข้าใจ และยังขาดความมั่นใจในการปฏิบัติ
6. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนกันปฏิบัติในการแสดงท่าเดินต่อเท้า ท่าเดินถอย-หลัง ตามลำดับ โดยครูคอยให้การดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
7. ให้นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) และทำความสะอาดร่างกาย
8. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนไหวที่ (ต่อ) ท่าเดินต่อเท้า ท่าเดิน ถอย-หลัง
9. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ และแนวทางในการทำท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนไหวที่ไปใช้ประโยชน์
10. ให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมและความรู้โยสังเขปลงในสมุดบันทึก

กระบวนการวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน
4. การตรวจผลงาน

เครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
3. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
4. แบบประเมินการตรวจผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
4. การตรวจผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แผ่นภาพแสดงการทำท่าเดินต่อเท้า ท่าเดินถอย-หลัง
2. ใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่(ต่อ)ท่าเดินต่อเท้า ท่าเดินถอย-หลัง
3. ใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่(ต่อ)ท่าเดินต่อเท้า ท่าเดินถอย-หลัง
4. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลະ

ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้บริหารสถานศึกษา

บันทึกผลหลังการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

แนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกาย ภาคเรียนที่ 1 รหัส-ชื่อรายวิชา พ. 131

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (ต่อ) เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน..... โรงเรียน.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ หมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ จากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่ง เช่น การเดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน การวิ่ง การกระโดด การสไลด์ เป็นต้น

ตัวชี้วัด

มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ : การแสดงท่ากระโจน ท่าการวิ่ง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ในแบบต่าง ๆ ได้ (K)
2. เห็นคุณค่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่ถูกต้อง (A)
3. แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ (P)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัดที่ 6.1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการวิ่งเหยาะๆในระยะทาง 100 เมตร กระโดดตบ 20 ครั้ง หมุนแขนสลับหน้า-หลัง ข้างละ 10 ครั้ง บิดลำตัวหมุนสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง และยืดขาซ้ายสลับขวา ข้างละ 5 ครั้ง
2. สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้และผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ตามที่ได้ศึกษาในคาบเรียนที่ผ่านมา
3. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ในท่ากระโจน ท่าการวิ่ง ดังรายละเอียดในใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (ต่อ) ท่ากระโจน ท่าการวิ่ง
4. ครูอธิบาย อธิบายประกอบการสาธิตการแสดงท่ากระโจน ท่าการวิ่ง ให้นักเรียนดูตามลำดับ
5. ให้นักเรียนซักถามในประเด็นที่ไม่เข้าใจ และยังขาดความมั่นใจในการปฏิบัติ
6. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนกันปฏิบัติในการแสดงท่ากระโจน ท่าการวิ่ง ตามลำดับ โดยครูคอยให้การดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
7. ให้นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) และทำความสะอาดร่างกาย
8. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (ต่อ) ท่ากระโจน ท่าการวิ่ง
9. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ และแนวทางในการทำท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ไปใช้ประโยชน์ ให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมและความรู้โยธังเขปลงในสมุดบันทึก

กระบวนการวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน
4. การตรวจผลงาน

เครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
3. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
4. แบบประเมินการตรวจผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
4. การตรวจผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แผ่นภาพแสดงการทำท่ากระโจน ท่าการวิ่ง
2. ใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (ต่อ) ท่ากระโจน ท่าการวิ่ง
3. ใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่(ต่อ)ท่ากระโจน ท่าการวิ่ง
4. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา

ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้บริหารสถานศึกษา

บันทึกผลหลังการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

แนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกาย ภาคเรียนที่ 1 รหัส-ชื่อรายวิชา พ. 131

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (ต่อ) เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน..... โรงเรียน.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ หมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ จากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่ง เช่น การเดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน การวิ่ง การกระโดด การสไลด์ เป็นต้น

ตัวชี้วัด

มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ : การแสดงท่ากระโดด ท่าสไลด์

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ในรูปแบบต่าง ๆ ได้ (K)
2. เห็นคุณค่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่ถูกต้อง (A)
3. แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ (P)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัดที่ 6.1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการวิ่งเหยาะในระยะทาง 100 เมตร กระโดดตบ 20 ครั้ง หมุนแขนสลับหน้า-หลัง ข้างละ 10 ครั้ง บิดลำตัวหมุนสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง และยืดขาซ้ายสลับขวา ข้างละ 5 ครั้ง
2. สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้และผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนไหวที่ ตามที่ได้ศึกษาในคาบเรียนที่ผ่านมา
3. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนไหวที่ในท่ากระโดด ท่าสไลด์ ดังรายละเอียดในใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนไหวที่ (ต่อ) ท่ากระโดด ท่าสไลด์
4. ครูอธิบาย อธิบายประกอบการสาธิตการแสดงท่ากระโดด ท่าสไลด์ ให้นักเรียนดู ตามลำดับ
5. ให้นักเรียนซักถามในประเด็นที่ไม่เข้าใจ และยังขาดความมั่นใจในการปฏิบัติ
6. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนกันปฏิบัติในการแสดงท่ากระโดด ท่าสไลด์ ตามลำดับ โดยครูคอยให้การดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
7. ให้นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) และทำความสะอาดร่างกาย
8. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนไหวที่ (ต่อ) ท่ากระโดด ท่าสไลด์
9. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ และแนวทางในการทำท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนไหวที่ไปใช้ประโยชน์ ให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมและความรู้โยสังเขปลงในสมุดบันทึก

กระบวนการวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน
4. การตรวจผลงาน

เครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
3. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
4. แบบประเมินการตรวจผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
4. การตรวจผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แผ่นภาพแสดงการทำท่ากระโดด ท่าสไลด์
2. ใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (ต่อ) ท่ากระโดด ท่าสไลด์
3. ใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ (ต่อ) ท่ากระโดด ท่าสไลด์
4. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา

ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้บริหารสถานศึกษา

บันทึกผลหลังการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

แนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกาย ภาคเรียนที่ 1 รหัส-ชื่อรายวิชา พ. 131

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน..... โรงเรียน.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่ง หรือเคลื่อนไหวร่างกายเพียงบางส่วน โดยมีอุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว เช่น การคิด การขว้าง การโยน การรับ

ตัวชี้วัด

มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ : การคิด (หรือการเลี้ยง) การขว้าง(หรือการทุ่ม)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ขั้นตอน และวิธีปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ในแบบต่าง ๆ ได้ (K)
2. เห็นคุณค่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่ถูกต้อง (A)
3. แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ (P)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัดที่ 6.1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการวิ่งเหยาะในระยะทาง 100 เมตร กระโดดตบ 20 ครั้ง หมุนแขนสลับหน้า-หลัง ข้างละ 10 ครั้ง บิดลำตัวหมุนสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง และยืดขาซ้ายสลับขวา ข้างละ 5 ครั้ง
2. ให้นักเรียนร่วมพูดคุยถึงผลการศึกษาเนื้อหาของการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ที่ได้รับมอบหมายในคาบเรียนที่ผ่านมา
3. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปสรรคในการคิด (หรือการเลี้ยง) การขว้าง(หรือการทุ่ม)ดังรายละเอียดในใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปสรรค (ต่อ) การคิด (หรือการเลี้ยง) การขว้าง(หรือการทุ่ม) บอลด้วยมือ
4. ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติในการคิด (หรือการเลี้ยง) การขว้าง (หรือการทุ่ม) บอลด้วยมือ ให้นักเรียนดูตามลำดับ
5. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนฝึกหัดการคิด (หรือการเลี้ยง) การขว้าง (หรือการทุ่ม) บอลด้วยมือ ตามลำดับ โดยครูคอยให้การดูแลและแนะนำอย่างใกล้ชิด
6. ให้นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) และทำความสะอาดร่างกาย
7. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปสรรค (ต่อ) การคิด (หรือการเลี้ยง) การขว้าง (หรือการทุ่ม) บอลด้วยมือ
8. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปความหมาย รูปแบบ และการนำรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปสรรค ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
9. ให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม และความรู้โดยส่งเขปลงสมุดบันทึก

กระบวนการวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน
4. การตรวจผลงาน

เครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
3. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
4. แบบประเมินการตรวจผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
4. การตรวจผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปกรณ์ (ต่อ) การดีด (หรือการเลี้ยง) การขว้าง (หรือการทุ่ม) บอลด้วยมือ
2. ใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปกรณ์ (ต่อ) การดีด (หรือการเลี้ยง) การขว้าง (หรือการทุ่ม) บอลด้วยมือ
3. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา

ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้บริหารสถานศึกษา

บันทึกผลหลังการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

แนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....
(.....)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกาย ภาคเรียนที่ 1 รหัส-ชื่อรายวิชา พ. 131

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ (ต่อ) เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน..... โรงเรียน.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่ง หรือเคลื่อนไหวร่างกายเพียงบางส่วน โดยมีอุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว เช่น การติด การขว้าง การโยน การรับ

ตัวชี้วัด

มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่างกาย
- การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ : การโยนบอล และการรับบอล

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ขั้นตอน และวิธีปฏิบัติกรเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ในแบบต่าง ๆ ได้ (K)
2. เห็นคุณค่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่ถูกต้อง (A)
3. แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้ (P)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัดที่ 6.1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการวิ่งเหยาะในระยะทาง 100 เมตร กระโดดตบ 20 ครั้ง หมุนแขนสลับหน้า-หลัง ข้างละ 10 ครั้ง บิดลำตัวหมุนสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง และยืดขาซ้ายสลับขวา ข้างละ 5 ครั้ง
2. ให้นักเรียนพูดคุยเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมในคาบเรียนที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ให้กลุ่มที่ 1 ศึกษาวิธีการปฏิบัติการโยนบอล กลุ่มที่ 2 ศึกษาวิธีการปฏิบัติการรับบอล ดังรายละเอียดในใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปกรณ์ (ต่อ) การโยนบอล และการรับบอลบอลด้วยมือโดยใช้เวลาตามที่กำหนด
4. ครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม และสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนดูตามลำดับ
5. ให้นักเรียนซักถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพื่อสร้างเสริมความมั่นใจในการปฏิบัติ
6. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนฝึกหัดการ โยนบอล รับบอลตามลำดับ โดยครูคอยให้การดูแลและแนะนำอย่างใกล้ชิด
7. ให้นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) และทำความสะอาดร่างกาย
8. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปกรณ์ (ต่อ)การโยนบอล และการรับบอลบอลด้วยมือ
9. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปความหมาย รูปแบบ และการนำรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบอุปกรณ์ ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
10. ให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมและความรู้โดยสังเขป

กระบวนการวัดผลประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน
4. การตรวจผลงาน

เครื่องมือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล
3. แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
4. แบบประเมินการตรวจผลงาน

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
3. สังเกตการนำเสนอผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
4. การตรวจผลงาน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปกรณ์ (ต่อ) การโยนบอล และการรับบอลด้วยมือ
2. ใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปกรณ์ (ต่อ) การโยนบอล และการรับบอลด้วยมือ
3. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา

ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้บริหารสถานศึกษา

บันทึกผลหลังการสอน

.....
.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....
.....

แนวทางแก้ไข

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

แบบทดสอบ
เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. การเคลื่อนไหวร่างกายหมายถึง
 - ก. การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
 - ข. การเคลื่อนไหวเฉพาะหัวเท่านั้น
 - ค. การเคลื่อนไหวเฉพาะเท้าเท่านั้น
2. การเคลื่อนไหวร่างกายมีกี่รูปแบบ
 - ก. 1
 - ข. 2
 - ค. 3
- 3.การเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดขึ้นจากการสั่งการของส่วนใด
 - ก. สมอง
 - ข. กระดูก
 - ค. กล้ามเนื้อ
4. ข้อใดไม่ใช่หลักการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง
 - ก. ควรถ่ายน้ำหนักไปยังอวัยวะต่าง ๆ
 - ข. ควรจัดและปรับเปลี่ยนร่างกายเพื่อให้เกิดความสมดุล
 - ค. การถ่ายน้ำหนักควรให้อยู่บริเวณกึ่งกลางของลำตัวเท่านั้น
5. การเคลื่อนไหวร่างกายข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่
 - ก. การนั่ง การยืน
 - ข. การเดิน การวิ่ง
 - ค. การนอน การลาก

เฉลยแบบทดสอบ

1.ก 2.ค 3.ก 4.ค 5.ก