



### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

รหัสวิชา พ 15101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย เรื่อง การยืดหยุ่นพื้นฐาน ม้วนหน้า  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลาเรียน 1 ชั่วโมง  
ผู้สอน นายวิษณุ ศรีไพร

---

#### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

สาระที่ ทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

- ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน : ม้วนตัว

#### มาตรฐาน

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

#### จุดประสงค์การเรียนรู้ (ให้ครอบคลุม K P A เรียงตามลำดับ)

1. อธิบายวิธีการปฏิบัติยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน : ม้วนตัว (K)
2. ฝึกปฏิบัติยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน : ม้วนตัว (P)
3. เห็นความสำคัญของการฝึกปฏิบัติยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน : ม้วนตัว (A)

#### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การม้วนตัวเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ทักษะความอ่อนตัว และความแข็งแรงของร่างกาย

การฝึกม้วนตัวเป็นประจำจะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี

#### สาระการเรียนรู้

ทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

- ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน : ม้วนตัว

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ( ) ความสามารถในการสื่อสาร ( ) ความสามารถในการคิด (✓) ความสามารถในการแก้ปัญหา  
(✓) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ( ) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ( ) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์      ( ) ซื่อสัตย์สุจริต      (✓) มีวินัย      ( ) ใฝ่เรียนรู้  
( ) อยู่อย่างพอเพียง      (✓) มุ่งมั่นในการทำงาน      ( ) รักความเป็นไทย      ( ) มีจิตสาธารณะ

## ชิ้นงาน/ภาระงาน

1. นักเรียนทดสอบการม้วนตัว
2. นักเรียนทำแบบสรุปแผนผังความคิดเกี่ยวกับสาระการเรียนรู้

## กิจกรรมการเรียนรู้ (การสอนแบบอธิบายและสาธิต)

### ขั้นที่ 1 ขั้นอบอุ่นร่างกาย (เตรียมความพร้อม)

1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม
2. ตัวแทนออกมานำการอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

### นำเข้าสู่บทเรียน สังเกตและรวบรวมข้อมูล

1. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการเล่นกีฬา โดยตอบคำถาม ดังนี้
  - นักเรียนเคยเล่นกีฬาประเภทใดบ้าง  
(ตัวอย่างคำตอบ วิ่ง ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล วายน้ำ)
  - นักเรียนชอบเล่นกีฬาประเภทใดมากที่สุด  
(ตัวอย่างคำตอบ บาสเกตบอล วายน้ำ)
  - นักเรียนคิดว่าการเล่นกีฬาของตนเองใช้อยู่ส่วนใดบ้าง  
(ตัวอย่างคำตอบ ใช้แขน ขา มือ ศีรษะ ลำตัว)
  - เมื่อได้เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ นักเรียนรู้สึกอย่างไร  
(ตัวอย่างคำตอบ มีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน)

2. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน : ม้วนตัว

จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

### ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต (วิเคราะห์และสรุปข้อมูล)

3. นักเรียนชมการสาธิตวิธีการทำท่าทางการม้วนตัว ม้วนหน้า แล้วร่วมกันวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถาม ดังนี้

- การม้วนหน้าขาแยกใช้อยู่ส่วนใดในการเคลื่อนไหวบ้าง  
(ตัวอย่างคำตอบ แขน ขา ลำตัว)
- การม้วนหน้าขาแยกมีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร  
(ตัวอย่างคำตอบ ก้มตัวลงนั่ง มือเท้าพื้น ไล่ตัว งอแขน พับคอใช้ไหล่แตะพื้น ส่งลำตัวขึ้น ยืนเท้าแยก)

- การม้วนหน้าขาแยกมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น)

- นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

- ถ้านักเรียนมีความสามารถด้านการม้วนตัวดี นักเรียนจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ใช้เล่นกีฬา กลิ้งหลบสิ่งของ)

### ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังปฏิบัติ

- นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา

### ขั้นที่ 4 นำไปใช้ (ทดสอบปฏิบัติ)

- นักเรียนร่วมกันฝึกปฏิบัติการม้วนตัว ม้วนหน้า จากนั้นนักเรียนบันทึกลงในแบบบันทึก ดังนี้

| แบบบันทึกการม้วนหน้าและม้วนหลัง |              |       |             |          |
|---------------------------------|--------------|-------|-------------|----------|
| ทักษะยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน        | ผลการปฏิบัติ |       |             |          |
|                                 | ทำได้        |       |             | ทำไม่ได้ |
|                                 | ดี           | พอใช้ | ควรปรับปรุง |          |
| 1. ม้วนหน้า                     | ✓            |       |             |          |
|                                 |              |       |             |          |

### ขั้นที่ 5 สรุปหลังปฏิบัติ

- นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

การม้วนตัวเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ทักษะความอ่อนตัว และความแข็งแรงของร่างกาย

การฝึกม้วนตัวเป็นประจำจะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี

### สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

- หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (อจท.)
- แบบบันทึกการม้วนหน้า
- แหล่งการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน

การวัดและประเมินผล

| วิธีวัด                                                                     | เครื่องมือ              | เกณฑ์การประเมิน                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| K<br>ประเมินความรู้ เรื่อง ยืดหยุ่นชั้น<br>พื้นฐาน : ม้วนตัว (K)            | แบบทดสอบ                | ประเมินตามสภาพจริง               |
| P<br>ประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม<br>(P)                                      | แบบประเมินการทำงานกลุ่ม | เกณฑ์คุณภาพระดับ 2 ผ่าน<br>เกณฑ์ |
| A<br>ประเมินคุณลักษณะอันพึง<br>ประสงค์ ด้านใฝ่เรียนรู้ มีจิต<br>สาธารณะ (A) | แบบประเมิน              | เกณฑ์คุณภาพระดับ 2 ผ่าน<br>เกณฑ์ |

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....นายวิษณะ.....ศรีไพร.....)

ตำแหน่ง.....ครูโรงเรียนบ้านเนินถาวร.....

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

ความเห็นของผู้บริหาร/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....นายณัฐกานต์.....เพชรนิล.....)

ตำแหน่ง.....ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเนินถาวร.....

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

บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ .....

เรื่อง .....

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

.....

ด้านทักษะกระบวนการ

.....

ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

.....

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางในการแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

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

## แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

| รายการการประเมิน    | ระดับคุณภาพ                                                                                                                                   |                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                     | 4                                                                                                                                             | 3                                                                                                                         | 2                                                                                                        | 1                                                                               |
| กระบวนการทำงานกลุ่ม | มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน<br>และมีการชี้แจงเป้าหมายการทำงาน<br>มีการปฏิบัติงานร่วมกัน<br>อย่างร่วมมือร่วมใจ<br>พร้อมกับการประเมินเป็นระยะ ๆ | มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน<br>มีการชี้แจงเป้าหมาย<br>อย่างชัดเจนและ<br>ปฏิบัติงานร่วมกัน<br>แต่ไม่มีการประเมินเป็นระยะ ๆ | มีการกำหนดบทบาทเฉพาะหัวหน้า<br>ไม่มีการชี้แจงเป้าหมาย<br>อย่างชัดเจน<br>ปฏิบัติงานร่วมกัน<br>ไม่ครบทุกคน | ไม่มีการกำหนดบทบาทสมาชิก<br>และไม่มีการชี้แจงเป้าหมาย สมาชิก<br>ต่างคนต่างทำงาน |

|              | แบบบันทึกการม้วนหน้า     |              |       |             |          |
|--------------|--------------------------|--------------|-------|-------------|----------|
| ลำดับ<br>ที่ | ทักษะยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน | ผลการปฏิบัติ |       |             |          |
|              |                          | ทำได้        |       |             | ทำไม่ได้ |
|              |                          | ดี           | พอใช้ | ควรปรับปรุง |          |
| 1            | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 2            | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 3            | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 4            | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 5            | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 6            | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 7            | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 8            | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 9            | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 10           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 11           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 12           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 13           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 14           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 15           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 16           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 17           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 18           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 19           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 20           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 21           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 22           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 23           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 24           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |
| 25           | ม้วนหน้า                 |              |       |             |          |



