

โรงเรียนบ้านตาขุนวิทยา
 โครงการสอนภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2563
 รายวิชา พลศึกษา (วายน่ำ) รหัสวิชา พ 21104 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 1

ครูผู้สอน นายเกรียงศักดิ์ นิลนิยม

สัปดาห์ ที่	ชั่วโมงที่	เนื้อหา/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้
1	1	ปฐมนิเทศและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	มีความรู้เข้าใจ ขั้นตอน วิธีการปฏิบัติ วิธีการวัดผล ตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง
2	2	หารหายใจ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการหายใจ
3	3	การลอยตัว	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการลอยตัว
4	4	การไต่ตัว	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการ ไต่ตัว
5	5	การเตะขาทำผีเสื้อ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการเตะขาทำผีเสื้อ
6	6	การเตะขาทำผีเสื้อ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการเตะขาทำผีเสื้อ
7	7	การเตะขาทำผีเสื้อ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการเตะขาทำผีเสื้อ
8	8	การเตะขาทำผีเสื้อ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการเตะขาทำผีเสื้อ
9	9	การดึงแขนทำผีเสื้อ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการดึงแขนทำผีเสื้อ
10	10	การดึงแขนทำผีเสื้อ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการดึงแขนทำผีเสื้อ
11	11	การดึงแขนทำผีเสื้อ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการดึงแขนทำผีเสื้อ
12	12	การถีบขาทำกบ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ

			และมีทักษะในการถักทอ
13	13	การถักทอ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการถักทอ
14	14	การถักทอ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการถักทอ
15	15	การถักทอ	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการถักทอ
16	16	การดัดแปลง	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการดัดแปลง
17	17	การดัดแปลง	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการดัดแปลง
18	18	การดัดแปลง	มีความรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าความสำคัญ และมีทักษะในการดัดแปลง
19	19	ประเมินผล	
20	20	ประเมินผล	

กิจกรรมการเรียนรู้

กระบวนการปฏิบัติกิจกรรม การหาใจ ลอยตัว โผตัว การว่ายน้ำเพื่อ การว่ายน้ำท่ากบ
การวัดและประเมินผล

วิธีการเก็บคะแนน คะแนนระหว่างภาค/ปลายภาค = 80 : 20 โดยแบ่งดังนี้

เนื้อหา/ชิ้นงาน	คะแนน	เครื่องมือและประเมินผล
การหาใจ ลอยตัว โผตัว	20	ปฏิบัติทักษะว่ายน้ำ
การว่ายน้ำเพื่อ 25 เมตร	20	
การว่ายน้ำท่ากบ 25 เมตร	20	
สอบกลางภาค	20	
สอบปลายภาค	20	
รวมคะแนน	100	

งานที่มอบหมาย

ลักษณะงาน

ทบทวนทักษะที่ได้เรียนมา

จำนวน.....ชิ้น

กำหนดส่ง.....

.... แหล่งการเรียนรู้

.....

.....

สื่อการเรียนรู้

.....

.....

รายชื่อแบบเรียน

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
วิชาพลศึกษา (วายน้ำ21104) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 6
การวายน้ำ เวลา 1 คาบ

1. ผลการเรียนรู้

มีความรู้ ความเข้าใจขั้นตอนวิธีการปฏิบัติในการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิธีการ
วัดผลประเมินผล การปฏิบัติตามระเบียบของการเรียนวายน้ำ และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 เพื่อเข้าใจพื้นฐานการวายน้ำของนักเรียน
- 3.2 บอกประโยชน์ของการวายน้ำได้
- 3.3 บอกวิธีการเลือกซื้อและการเก็บรักษาอุปกรณ์วายน้ำได้
- 3.4 ปฏิบัติตนตามระเบียบการใช้สระวายน้ำได้ถูกต้อง

3. สารสำคัญ

การปฐมนิเทศเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องจัดให้มีขึ้นก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนจะได้ทราบรายละเอียดของรายวิชาเกี่ยวกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล ตลอดจนระเบียบ ข้อปฏิบัติต่างๆ ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจถึงการปฏิบัติตน ได้ถูกต้อง

4. สารการเรียนรู้

- 4.1 ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
- 4.2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- 4.3 ขั้นตอนการปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระวายน้ำ
- 4.4 วิธีการวัดและประเมินผล
- 4.5 ข้อตกลงในการเรียนและระเบียบการใช้สระวายน้ำ

5. กิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการว่ายน้ำ

5.2 ครูชี้แจงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการว่ายน้ำ โดยให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เพื่อประกอบการชี้แจง ต่อไปนี้

5.1.1 ใบความรู้ที่1 เรื่องประโยชน์ของการว่ายน้ำ

5.1.2 ใบความรู้ที่2 เรื่องระเบียบในการใช้สระว่ายน้ำ

5.1.3 ใบความรู้ที่3 เรื่องการเลือกซื้อและวิธีการเก็บรักษาอุปกรณ์ว่ายน้ำ

5.1.4 ใบความรู้ที่4 เรื่อง ข้อปฏิบัติในการว่ายน้ำ

6. สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

6.1 ใบความรู้ที่1 เรื่องประโยชน์ของการว่ายน้ำ

6.2 ใบความรู้ที่2 เรื่องระเบียบในการใช้สระว่ายน้ำ

6.3 ใบความรู้ที่3 เรื่องการเลือกซื้อและวิธีการเก็บรักษาอุปกรณ์ว่ายน้ำ

6.4 ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง ข้อปฏิบัติตนในการว่ายน้ำ

6.5 ชุดว่ายน้ำ

6.6 แวนตาว่ายน้ำ

6.7 หมวกว่ายน้ำ

7. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

7.1 วิธีวัดผลและประเมินผล

7.1.1 ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียนด้านความรู้เรื่อง การว่ายน้ำ

7.2 เรื่องมือวัดผลและประเมินผล

7.2.1 แบบทดสอบก่อนเรียนด้านการเรียนรู้เรื่อง การว่ายน้ำ

7.3 เกณฑ์การวัดและประเมิน

7.3.1 ไม่ใช่เกณฑ์ทดสอบ เพื่อศึกษาพื้นฐานความรู้ของนักเรียน

ครูนำหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้กับการสอนวิชาพลศึกษา (ว่ายน้ ้า)

3 ช่วง ประเด็น	พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันที่ดี
เนื้อหา	กิจกรรมเหมาะสมกับวัยของนักเรียน	เพื่อให้ให้นักเรียนบรรลุตาม ๑	การพัฒนานักเรียนตาม ศักยภาพ
เวลา	เหมาะสมกับกิจกรรมและ ตรงตามปรัชญา พลศึกษาในการจัดการเรียน	คำนึงถึงความพร้อม/ั สมรรถภาพผู้เรียน	มีความระมัดระวังในการจั กิจกรรมการเรียนรู้
สถานที่	เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ต่อสรวายนำ 50 เมตร บรรยากาศและสิ่งแวดล้อม	จัดกิจกรรมได้ครบถ้วนตาม แผนการจัดการเรียนรู้	มีความตระหนักรับผิดชอบ ดูแลความปลอดภัยของ ผู้เรียน
อุปกรณ์/ครุ แต่งกาย	มีความเหมาะสมกับกิจกรรม จำนวนนักเรียน ชุดวายนำ หมวกและแว่นตาวายนำ	ท ำให้การจัดการเรียนรู้ด ำ ไปอย่างราบรื่นมีความปลอด กบผู้เรียน	มีความพร้อมในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้
การแบ่งกลุ่ม	แบ่งนักเรียนตามศักยภาพ ของนักเรียน เช่น วายนำได้ และวายนำไม่ได้	แบ่งกลุ่มนักเรียนโดยแยกชาย - หญิงท ำให้นักเรู้จักการียน ทำงานเป็นทีมเรียนอย่างมี ความสุข	ครูเกิดกระบวนการคิดและมี การวางแผนล่วงหน้าอย่าง รอบคอบ
ความรู้	จัดกิจกรรมตามลำดับขั้นตอนของการวายนำ เช่น การหายใจ ลอยตัว และไผ่ตัว ในท่าฟรีสไตล์ กรรเชียง ผีเสื้อ และกบ จัดการสอนจากทักษะที่ง่ายไปยาก สอนและทากิจกรรมให้นักเรียนได้ ผ่อนคลายและเกิดความสุขสนาน รวมทั้งมีการวัดผล ประเมินผลจากการที่นักเรียนสามารถ ปฏิบัติได้		
คุณธรรม	จัดการเรียนรู้ที่รอบรู้ความรับผิดชอบของครู สอนนักเรียนด้วยความรักความเอาใจใส่ โดยสอนจากทักษะที่ง่ายไปยาก สอนและทากิจกรรมให้นักเรียนได้ผ่อนคลายและเกิดความสุข สนาน เพื่อสร้างให้นักเรียนมีความสามารถในการวายนำและสามารถช่วยชีวิตตัวเอง รวมทั้งผู้อื่นได้		

นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการเรียนวิชาพลศึกษา (ว่ายน้ำ) ตามหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันที่ดี
1.เหมาะสมตามสภาพ สมรรถภาพของนักเรียน 2.เหมาะสมกับค่าใช้จ่ายและ อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย 3.สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย 4.เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	1.การออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรง 2.ร่างกายที่แข็งแรงเป็นวิธีการ ป้องกันโรคที่ดี 3.การเล่นกีฬาเป็นการใช้เวลา ว่างให้เป็นประโยชน์ 4.สามารถชวนตนเองและผู้อื่น จากการจมน้ำได้	1.นักเรียนเล่นกีฬาด้วยความ ระมัดระวังเพื่อความปลอดภัย 2.นักเรียนเกิดความตระหนักและ นาความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติจนอยู่ใน วิถีชีวิตอย่างยั่งยืน
ความรู้	1. มีความรู้ความเข้าใจถึง การหายใจ ลอยตัว และโผล่ตัว ในท่าฟรี สไตล์กรรเชียง ฝี่เสื้อ และกบ	
คุณธรรม	1.การมีวินัยในตนทำให้การทากิจการมต่างๆมีความสำเร็จลุล่วงไป ด้วยดี 2. การเคารพกฎ กติกาของสังคมเป็น การสร้างอุปนิสัยพอเพียง 3.การตรงเวลา 4.การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5.ความซื่อสัตย์ 6.มีสติและความไม่ประมาท	

ความเห็นข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ได้รับมอบหมาย

ความสมดุล 4 มิติ	เศรษฐกิจ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ด้านทักษะ	นักเรียนใช้และเก็บรักษาอุปกรณ์การเรียนรู้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและสามารถใช้ได้นาน	ฝึกการทำงานร่วมกัน มีความรับผิดชอบ ต่อสังคมมีทักษะการทำงานกลุ่ม	มีจิตสำนึกรักยั ธรรมชาติ/ สิ่งแวดล้อม นักเรียนการใช้ อุปกรณ์อย่างคุ้มค่า	นันทนาการ เล่นพื้นบ้านมาเป็นแบบฝึกทักษะ การเป็นผู้นำ และตามที่ดี
ด้านความรู้	มีความรู้ในการน ำอุปกรณ์มาใช้ใน การฝึกอย่าง เหมาะสม	รู้หลักการท างาน ร่วมกัน รู้การสร้าง สมรรถภาพทากาย	มีความรู้ในการ อนุรักษ์ สิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญาไทย	มีความรู้ในเรื่อง เกมและการเล่น พื้นบ้าน การท างาน ร่วมกัน
ด้านเจตคติ	ใช้อุปกรณ์ง่ายทา ให้เหมาะสมกับ ตนเอง	มีความสามัคคี ความรับผิดชอบ การตรงเวลา บทบาทการเป็น ผู้นำและผู้ตามที	การไม่ทาลาย อุปกรณ์และ สิ่งแวดล้อมการ รักษาสระวายน้ ำให้สะอาด	มีความภูมิใจใน การเล่นพื้นบ้าน เป็นกิจกรรมออก กาลังกายได้สืบ สานวัฒนธรรม ไทย
สมรรถภาพ	เก็บรักษาอุปกรณ์ที่ ใช้เรียนวายน้ ำได้ คงทนและถูกวิธี	นักเรียนช่วยกัน ออกมานาทากาย บริหารแลกเปลี่ยน การทดสอบ สมรรถภาพ	การออกกาลังกาย ไม่เป็นการทาลาย สิ่งแวดล้อม	การใช้ภูมิปัญญา ท้องถิ่นเป็นทากาย บริหาร

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ประโยชน์ของการว่ายน้ำ

ประโยชน์ของกีฬาว่ายน้ำ

ปัจจุบันกีฬาว่ายน้ำเป็นที่นิยมมากสำหรับประชาชนทั่วไป ดังที่จะเห็นได้จากสระว่ายน้ำที่มีจำนวนมากขึ้น ทั้งสระส่วนตัว และสระที่เป็นสาธารณะ อีกทั้งกีฬาว่ายน้ำยังเป็นที่นิยมแข่งขันกันมากขึ้นทุกระดับ ตั้งแต่เยาวชนจนถึงกีฬาโอลิมปิก ทั้งหมดนี้เป็นผลอันเนื่องมาจากประชาชนในปัจจุบันได้ตระหนักถึงคุณประโยชน์ของการว่ายน้ำที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถภาพด้านร่างกาย กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่อาศัยการเคลื่อนไหวทุกสัดส่วนของร่างกายให้สอดคล้องกัน เพื่อช่วยในการเคลื่อนที่ไปด้านหน้า ฉะนั้นกีฬาว่ายน้ำจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งที่จะช่วยในการพัฒนา และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้เจริญเติบโต แข็งแรง และชะลอความเสื่อมของร่างกายได้อย่างดี

2. ช่วยพัฒนาทางด้านสติปัญญา สติปัญญาของมนุษย์เกิดขึ้น และพัฒนาขึ้นเมื่อได้การเรียนรู้ หรือมีประสบการณ์ใหม่ๆ ผานเข้ามา และมนุษย์ได้ใช้ความคิดในการวินิจฉัยเคราะห์เพื่อพัฒนาทักษะให้ดีขึ้น ว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ต้องอาศัย ความรู้ความเข้าใจ และทักษะหลายๆอย่างประกอบกัน จึงทำให้ผู้เล่นกีฬาว่ายน้ำมีสติปัญญาที่ดีขึ้น

3. ช่วยพัฒนาด้านอารมณ์กีฬาทุกประเภทส่วนใหญ่จะช่วยให้เราผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์และทำให้สนุกสนานเพลิดเพลินได้ในขณะกีฬานั้นๆ อยู่การว่ายน้ำก็ทำให้ผู้เล่นมีสมาธิอยู่กับการเคลื่อนไหวไปในน้ำ ทำให้สบายใจ ลืมความกังวลต่างๆ ไปได้ชั่วขณะ และถ้าเล่นกีฬาว่ายน้ำเป็นระยะ เวลานานจนร่างกายมีสมรรถภาพดีแล้ว ทำให้อารมณ์มั่นคงไปด้วย

4. ช่วยพัฒนาทางสังคม กีฬาว่ายน้ำถึงจะเป็นกีฬาประเภทบุคคล แต่การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันก็ต้องกระทำร่วมกับคนอื่นๆ และยังสามารถประยุกต์มาเป็นเกมต่างๆ ที่เล่นในน้ำในหมู่เพื่อนๆ ทำให้ เกิดพัฒนาทางด้านสังคม รู้จักปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นๆ ได้รู้จักเพื่อนในหมู่สังคมที่กว้างขึ้น ซึ่งมีมิตรภาพที่เกิด

จากการใช้กีฬาเป็นสื่อ นั้น จะมั่นคงและบริสุทธิ์ใจมากกว่าสิ่งอื่น อีกทั้งกีฬาว่ายน้ำยังช่วยลดปัญหาสังคม เพราะเยาวชนเอาเวลามาฝึกว่ายน้ำจึงไม่มีเวลาไปหมกมุ่นกับอบายมุข

5. การว่ายน้ำเป็นศิลปะการป้องกันตัวชนิดหนึ่ง ในอดีตมนุษย์เราใช้การว่ายน้ำเพื่อการป้องกันตัว หลบหลีกภัยอันตรายซึ่งทำว่ายน้ำต่างๆ นั้นมนุษย์ก็ได้เลียนแบบมาจากสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำและต่อมามนุษย์ก็ได้พัฒนาทำว่ายน้ำขึ้นเป็นของตนเอง ในปัจจุบันมนุษย์ก็ยังใช้การว่ายน้ำเพื่อป้องกันตัวเองอยู่ ดังจะเห็นได้จากมนุษย์ต้องเดินทางทั้งทางบก ทางน้ำ หรือทางอากาศ อาจมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น ได้ถ้าเราว่ายน้ำเป็นเราก็สามารถช่วยตัวเองและผู้อื่นให้ปลอดภัยได้

6. กีฬาวายน้ำสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับบุคคลและประเทศ จะเห็นได้ว่าผู้ที่เป็นนักวายน้ำที่มีความสามารถจะเป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย และได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่นๆ และถ้าสามารถเอาชนะในการ

แข่งขันระดับสำคัญๆ ของการแข่งขันระหว่างประเทศได้ก็ยิ่งจะทำให้ชื่อเสียงของบุคคลเองและวงศ์ตระกูลแพร่หลายมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถทำให้ประเทศชาติได้รับการยกย่องจากประเทศอื่นๆ ในทางที่ดีขึ้น

7. กีฬาวายน้ำสามารถนำมาประกอบเป็นวิชาชีพได้นักกีฬาวายน้ำที่มีชื่อเสียงจากการแข่งขันระดับสำคัญระหว่างชาติจะมีสโมสร หรือสถาบันต่างๆ มาจองตัวเพื่อเป็นนักกีฬาของตน ในการนี้สถาบันหรือสโมสร ก็จะให้ค่าตัวนักวายน้ำ ซึ่งก็สามารถหารายได้มาสู่ตนเองและครอบครัวอีกทางหนึ่ง อีกทั้งนักวายน้ำก็ยังสามารถเลือกที่จะทำหน้าที่เป็นผู้สอน ผู้ฝึกสอน หรือแนะนำการวายน้ำให้กับประชาชนทั่วไปตามสระ วายน้ำต่างๆ โดยอาจจะทำในลักษณะงานพิเศษหรืองานประจำก็สามารถหารายได้ให้นักวายน้ำอีกทางหนึ่ง

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง ระเบียบในการใช้สระว่ายน้ำ

1. อาบน้ำชำระร่างกาย และสระผมให้สะอาดในห้องน้ำที่จัดไว้ก่อนใช้สระว่ายน้ำ
2. แต่งกายด้วยชุดว่ายน้ำที่สุภาพ และไม่มีโลหะเป็นส่วนประกอบ
3. ห้ามสวมเครื่องประดับทุกชนิดลงสระว่ายน้ำ
4. ไม่ป้วนน้ำลาย เสมหะ สดน้ำมูก
ถ่ายปัสสาวะหรือกระเทาะอย่างหนึ่งอย่างใด ให้มีสิ่งปฏิกูลลงในสระว่ายน้ำ
5. ไม่ใช้สบูครีม โลชั่น หรือสารเคมีอื่นในสระว่ายน้ำ
6. ไม่วิ่งเล่นหรือส่งเสียงดัง หรือกระเทาะใดที่ก่อความรำคาญแก่ผู้อื่น
7. ไม่นำอาหารและเครื่องดื่มเข้าไปรับประทานบริเวณสระว่ายน้ำ
8. ไม่สวมรองเท้าเข้าไปในบริเวณสระว่ายน้ำ
9. ให้ถอดวางรองเท้าอย่างเป็นระเบียบในที่ซึ่งสระว่ายน้ำจัดให้
10. ขอให้ทุกท่านดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสระว่ายน้ำ
11. ให้นำบัตรสมาชิกยื่นต่อเจ้าหน้าที่ประจำสระทุกครั้งก่อนลงสระว่ายน้ำ
12. ผู้ฝ่าฝืนระเบียบอาจถูกตัดสิทธิ์การใช้สระว่ายน้ำ

ใบความรู้ที่ 3
เรื่องการเลือกซื้อและวิธีการเก็บรักษาอุปกรณ์ว่ายน้ำ

1. เลือกซื้อชุดว่ายน้ำที่ผลิตไม่เกิน 2 ปี
2. เลือกซื้อชุดว่ายน้ำที่ไม่มีรอยขาด
3. เลือกซื้อชุดว่ายน้ำที่มีความยืดหยุ่นของเนื้อผ้าดี
4. เลือกซื้อแว่นดำว่ายน้ำที่มียางรองขอบตาและยางมีสภาพที่ดีอาจใช้ยางแข็ง
5. เก็บชุดว่ายน้ำไม่ให้ถูกความร้อน
6. ล้างชุดว่ายน้ำด้วยน้ำสะอาดอย่าบิดชุดว่ายน้ำ
7. เก็บแว่นดำว่ายน้ำอย่าให้ถูกความร้อน
8. อย่าทำความสะอาดชุดว่ายน้ำด้วยเครื่องซักผ้า

ใบความรู้ที่ ๔
เรื่อง ข้อปฏิบัติตนในการว่ายน้ำ

1. สวมชุดว่ายน้ำตามที่โรงเรียนกำหนด นักเรียนหญิงจะต้องสวมหมวกว่ายน้ำด้วย
2. ใส่แว่นตาว่ายน้ำ
3. อาบน้ำก่อนลงสระว่ายน้ำ
4. ไม่ส่งเสียงดัง
5. ไม่วิ่งเล่นบนสระว่ายน้ำ
6. ไม่ดำนํ้าเล่น นอกจากได้รับอนุญาตจากครูผู้สอน
7. ไม่ขว้างขว้างหรือถ่ายปัสสาวะลงในสระว่ายน้ำ
8. ไม่ลงสระก่อนได้รับอนุญาตจากครูผู้สอน
9. ไม่ว่ายน้ำขณะฝนตกหนัก
10. ช่วยกันรักษาความสะอาดของสระว่ายน้ำ

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่อง กีฬาวายน้ำ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่

คำชี้แจง จงเขียนเครื่องหมาย × ที่ตรงกับหัวข้อเลือกที่ถูกต้องที่สุด

1. ผู้ฝึกวายน้ำใหม่ควรฝึกทักษะใดเป็นอันดับแรก

ก. การโผตัว

ข. การหายใจ

ค. การลอยตัว

ง. วายท่าเลย

2. การหายใจในนาควรรูปปฏิบัติอย่างไร

ก. กลั้นหายใจ

ข. หายใจเข้าทางปาก

ค. หายใจออกทางปาก

ง. หายใจเข้าทางจมูก

3. ในการวายน้ำควรรายใจอย่างไร

ก. หายใจเข้าทางปากออกทางจมูก

ข. หายใจเข้าทางปาก ออกทางปาก

ค. หายใจเข้าทางจมูก ออกทางปาก

ง. หายใจเข้าทางจมูก ออกทางจมูก

4. การหายใจที่ถูกต้อง จะช่วยให้วายน้ำได้อย่างไร

ก. วายน้ำเร็วขึ้น

ข. วายน้ำได้นาน

ค. วายน้ำสวย

ง. วายตัวลอย

5. คนที่ลอยตัวได้ดี จะช่วยให้การวายน้ำได้อย่างไร

ก. เสียแรงน้อย

ข. วายน้ำได้สวย

ค. วายน้ำได้นาน

ง. พุงตัวไปได้ไกล

6. การวายท่าฟรีสไตล์ลอยตัวท่าไหน

ก. ปลาฉลาม

ข. ท่านอนคว่ำ

ข. ท่านอนหงาย

ง. ท่านอนตะแคง

7. การลอยตัวท่านอนหงาย เป็นลักษณะของท่าวายน้ำอย่างไร

ก. กบ

ข. ผีเสื้อ

ค. ฟรีสไตล์

ง. กรรเชียง

8. การโศกเกิดจากอะไร

ก. การหายใจ

ข. การลอยตัว

ค. แรงดึงดูดจากขา

ง. แรงดึงดูดจากแขน

9. การโศกทำนองหงาย เป็นการเริ่มต้นแข่งขันของท่าอะไร

ก. กบ

ข. ผีเสื้อ

ค. กรรเชียง

ง. ฟรีสไตล์

10.

การโศกทำนองคว่ำ เป็นการเริ่มต้นแข่งขันของท่าอะไร

ก. ผีเสื้อ กบ

ข. กรรเชียง ผีเสื้อ

ค. กบ กรรเชียง

ง. ฟรีสไตล์ กรรเชียง

11. ข้อใดเป็นการโศกได้ถูกต้อง

ก. แขนชิดลำตัว ขาแยก

ข. แขนชิดลำตัว ตรงขา

ค. ลำตัว แขน ขา เป็นเส้นตรง

ง. แขนชิดลำตัวตรง ขาองเล็กน้อย

12. ความเร็วของท่าฟรีสไตล์เกิดจากทักษะใด

ก. การหายใจ

ข. การเตะขา

ค. การดึงแขน

ง. การลอยตัว

13. การแข่งขันว่ายน้ำที่ใช้แข่งระยะทางยาวที่สุดคือ

ก. กบ

ข. ผีเสื้อ

ค. กรรเชียง

ง. ฟรีสไตล์

14. ท่าว่ายน้ำข้อใดที่ใช้แขนและขาเหมือนกัน

ก. กบ กรรเชียง

ข. ฟรีสไตล์ กบ

ค. พุงตัวไปได้ไกล

ง. พุงตัวไปได้นาน

15. การโศกที่ต้องมีประโยชน์อย่างไร

ก. ว่ายน้ำได้เร็ว

ข. ว่ายน้ำได้นาน

ข. พุงตัวไปได้ไกล

ง. พุงตัวไปได้นาน

16. การเตะขาท่าฟรีสไตล์ปฏิบัติอย่างไร

ก. เตะขาพร้อมกัน

ข. เตะขาสลับขึ้นลง

ค. เตะขาสะบัดฝ่าเท้า

ง. เตะขาด้วยการงอเข้า

17. ข้อใดเป็นทักษะทำฟรีสไตล์

- ก. ท่านอนคว่ำ เตะขาและดิ่งแขนสลับกัน
ข. ท่านอนคว่ำ เตะขาและดิ่งแขนพร้อมกัน
ค. ท่านอนหงาย เตะขาและดิ่งแขนสลับกัน
ง. ท่านอนหงาย เตะขาและดิ่งแขนพร้อมกัน

18. ความเร็วของท่ากรรเชียงเกิดจากการปฏิบัติอย่างไร

- ก. การดัดแปลง ข. การเตะขา
ค. การออกสตาร์ท ง. การกลิ้งตัว

19. ทำวายน่าที่ลาดวนอนหงายคือทำอะไร

- ก. กบ ข. พิธีเสื้อ
ค. กรรเชียง ง. ฟรีสไตล์

20. ทำวายน่าที่หายใจได้ง่ายคือท่าอะไร

- ก. กบ ข. พิเสือ
ค. กรรเชียง ง. ฟรีสไตล์

21.การหายใจทำฟรีสไตล์ปฏิบัติอย่างไร

- ก. กมหน้า้
ข. ขกหน้า้
ค. เกหน้า้
ง. บิดหน้า้ทางข้าง

22. การเริ่มต้นทำอะไรที่แตกต่างจากทำอื่นๆ

- ก. กบ
ข. พิธีเสื้อ
- ค. กรรเชียง
ง. ฟรีสไตล์

23. การเตะขาทำไ้เร็วที่สุด

- ก. กบ
ข. พิธีเสื้อ
- ค. กรรเชียง
ง. ฟรีสไตล์

24. ข้อใดเป็นวิธีการวางน้ำท่ากรรเชียง

- ก. ท่านอนคว่ำ เตะขาและดึงแขนสลับกัน
ข. ท่านอนหงาย เตะขาและดึงแขนสลับกัน
ค. ท่านอนคว่ำ เตะขาและดึงแขนพร้อมกัน
ง. ท่านอนหงาย เตะขาและดึงแขนพร้อมกัน

25. ทำวายน้ำที่ต้องใช้พลังมากคือทำใด

- ก. กบ
ข. ผีเสื้อ
ค. กรรเชียง
ง. ฟรีสไตล์

26. ข้อใดเป็นวิธีการระบายน้ำทำฝิเลื้อ

ก. ทำนอนคว่ำ: ตะขาตลับ ดึงแขนสลับ

ข. ทำนอนคว่ำ: ตะขาเป็น นวกลม ดึงแขนระดับหน้าอก ก.

ทำนอนคว่ำ: ตะขาขึ้นลงพร้อมกัน ดึงแขนระดับหน้าอก

ง. ทำนอนคว่ำ: ตะขาขึ้นลงพร้อมกัน ดึงแขนจากหน้าไปหลังพร้อมกัน

27. ทำวายนน้ำที่จัดว่าว่ายสะดวกสบายที่สุดคือ

ก. กบ

ข. ฝิเลื้อ

ค. กรรเชียง

ง. ฟรีสไตล์

28. ทำวายนน้ำที่ว่ายได้ช้าที่สุด

ก. กบ

ข. ฝิเลื้อ

ค. กรรเชียง

ง. ฟรีสไตล์

29. ทำวายนน้ำข้อใดที่ใช้แขน และขาพร้อมกัน

ก. ฝิเลื้อ กบ

ข. กบ กรรเชียง

ค. ฝิเลื้อ ฟรีสไตล์

ง. ฝิเลื้อ กรรเชียง

30. ข้อใดเป็นวิธีการระบายน้ำทำกบ

ก. ทำนอนคว่ำ: ตะขาตลับ ดึงแขนสลับ

ข.

ทำนอนคว่ำ: ตะขาขึ้นลงพร้อมกัน ดึงแขนระดับหน้าอกพร้อมกัน

ค.

ทำนอนคว่ำ: ตะขาขึ้นลงพร้อมกัน ดึงแขนจากหน้าไปหลังพร้อมกัน

ง.

ทำนอนคว่ำ: ตะขาเป็นวงกลม ดึงแขนระดับหน้าอกพร้อมกัน

**เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องกีฬาว่ายนํ้า
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

- | | |
|-------|-------|
| 1. ข | 16. ข |
| 2. ค | 17. ก |
| 3. ข | 18. ก |
| 4. ข | 19. ค |
| 5. ก | 20. ค |
| 6. ข | 21. ง |
| 7. ง | 22. ค |
| 8. ค | 23. ง |
| 9. ค | 24. ข |
| 10. ก | 25. ข |
| 11. ค | 26. ง |
| 12. ค | 27. ก |
| 13. ง | 28. ก |
| 14. ง | 29. ก |
| 15. ค | 30. ง |

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒		
วิชาพลศึกษา (วัยนพ้๒1104)	เรื่องการหายใจ	ชั้นมัธยมศึกษาปี
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6	การว้ยน ้า	เวลา 1 คาบ

1. ผลการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า ความส าคัญ และมีทักษะในการหายใจ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกหลักการหายใจได้
- 3.2 อธิบายการหายใจได้
- 3.3 สามารถปฏิบัติทักษะการหายใจได้
- 3.4 สามารถปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้
- 3.5 ร่วมมือฝึกกิจกรรมตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายได้
- 3.6 สามารถกลั่นหายใจในน้ำได้อย่างน้อย 5 วินาที

3. สารส าคัญ

การหายใจเป็นทักษะพื้นฐานของการว้ยน ้า สำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ ควรฝึกเรื่องการหายใจก่อนเป็นอันดับแรก โดยฝึกหายใจเข้าและออกทางปากบนสระเพื่อป้องกันกรสำลักน้ำ ซึ่งจะทาให้ผู้ฝึกหัด ใหม่ไม่กลัวน้ำ การหายใจที่ถูกต้องช่วยให้การว้ยน ้าได้นานขึ้น

4. สารการเรียนรู้

การหายใจเป็นทักษะพื้นฐานของการว้ยน ้า สำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ควรฝึกเรื่องการหายใจก่อนเป็นอันดับแรก โดยฝึกหายใจเข้าและออกทางปาก ฝึกบนสระเพื่อป้องกันกรสำลักน้ำ ซึ่งจะทาให้ผู้ฝึกหัดใหม่ไม่กลัวน้ำ การหายใจที่ถูกต้องช่วยให้การว้ยน ้าได้นานขึ้น

หลักการหายใจ

หายใจเข้าด้วยการสูดลมเข้าทางปาก หายใจออกด้วยการเป่าลมออกทางปาก ค่อยๆ ปล่อย ลมออกทางปากให้นานๆ โดยฝึกบนสระก่อน แล้วฝึกหายใจบนผิวน้ำ และจึงฝึกหายใจในน้ำ

5.

กิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย

5.2 ครูอธิบายและสาธิตการหายใจดังต่อไปนี้

5.2.1 การหายใจเข้าออก บนสระ

5.2.2 การหายใจเข้าออก บนพินา

5.2.3 การหายใจเข้าออก ด้วยการดانا

5.2.4 การหายใจเข้าออก ด้วยการดานากบฏ

5.3 ให้นักเรียนปฏิบัติโดยใช้แบบฝึก พัฒนาทักษะที่ 1 เรื่อง การหายใจ ซึ่งประกอบด้วยทำดังต่อไปนี้

5.3.1 ฝึกทักษะการหายใจเข้าออก บนสระ

5.3.2 ฝึกทักษะการหายใจเข้า ออก บนพินา

5.3.3 ฝึกทักษะการหายใจเข้า ออก ด้วยการดانا

5.3.4 ฝึกทักษะการหายใจเข้า ออก ด้วยการดานากบฏ

5.4 ให้นักเรียนนาทักษะการหายใจไปใช้ดังนี้

5.4.1 ให้นักเรียนจับคู่แข่งขันการหายใจ

5.4.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน แข่งขันกันหายใจ

5.4.3 ครูช่วยแก้ไขข้อบกพร่องจากการฝึกปฏิบัติ

5.5 สรุปกิจกรรมการเรียนรู้

5.5.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ชักถาม แล้วแก้ไขข้อบกพร่อง

5.5.2 ครูสอดแทรกเรื่องความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การตรงต่อเวลา

5.5.3 ครูกล่าวชื่นชมผลการทำงาน

5.5.4 ให้นักเรียนทาความสะอาดร่างกาย

6. สื่อการเรียนรู้

6.1 แบบฝึก พัฒนาทักษะที่ 1 เรื่องการหายใจ

6.2 นกหวีด

6.3 นาฬิกาจับเวลา

6.4 โทร โข่ง

7. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

7.1 วิธีวัดผลและประเมินผล

- 7.1.1 ตรวจแบบทดสอบด้านความรู้ที่ 1 เรื่อง การหายใจ
- 7.1.2 ประเมินจากการทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 1 การหายใจเรื่อง
- 7.1.3 สังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.1.4 ประเมินจากการทดสอบสมรรถภาพ
- 7.1.5 สังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.2 เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 7.2.1 แบบทดสอบด้านความรู้ที่ 1 เรื่อง การหายใจ
- 7.2.2 แบบทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 1 การหายใจเรื่อง
- 7.2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.2.4 แบบทดสอบสมรรถภาพที่ 1 เรื่อง การหายใจ
- 7.2.5 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.3 เกณฑ์การวัดและการประเมิน

- 7.3.1 ด้านความรู้ที่ 1 เรื่อง การหายใจ ได้คะแนนอย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.2 ด้านทักษะปฏิบัติที่ 1 การหายใจ ได้คะแนนอย่าง 5 คะแนน
- 7.3.3 ด้านคุณลักษณะได้คะแนนอย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.4 ด้านสมรรถภาพที่ 1 เรื่อง การหายใจ ได้ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
- 7.3.5 ด้านเจตคติได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

วิชาพลศึกษา (วายนพ21104 ้า)

เรื่องลอยตัว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

การวายน ้า

เวลา 1 คาบ

1. ผลการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า ความสำคัญ และมีทักษะในการลอยตัว

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.1 บอกหลักการลอยตัวได้
- 1.2 อธิบายวิธีการลอยตัวได้
- 1.3 ปฏิบัติทักษะการลอยตัวได้
- 1.4 สามารถปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้
- 1.5 ร่วมมือฝึกกิจกรรมตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายได้
- 1.6 สามารถลอยตัวในน้ำได้อย่างน้อย 5 วินาที

3. สารส าคัญ

การลอยตัวเป็นทักษะพื้นฐานของการว่ายน้ำที่มีความสำคัญมาก ผู้ฝึกใหม่จะต้องฝึกลอยตัวให้ได้ก่อนที่จะว่ายน้ำให้ได้ก่อนที่จะว่ายน้ำในขั้นต่อไป ผู้ที่มีความสามารถในการลอยตัว ช่วยให้ว่ายน้ำได้รวดเร็ว ช่วยให้ว่ายน้ำพ้นจากอุบัติเหตุและอันตรายจากการจมน้ำได้ การลอยตัวสามารถลอยได้ทั้งนอนคว ่าและนอนหงาย

4. สารการเรียนรู้

ลอยตัวเป็นทักษะพื้นฐานของการว่ายน้ำที่มีความสำคัญมาก ผู้ฝึกใหม่จะต้องฝึกลอยตัวให้ได้ก่อนที่จะว่ายน้ำให้ได้ก่อนที่จะว่ายน้ำในขั้นต่อไป ผู้ที่มีความสามารถในการลอยตัว ช่วยให้ว่ายน้ำได้รวดเร็ว ช่วยให้ว่ายน้ำพ้นจากอุบัติเหตุและอันตรายจากการจมน้ำได้ การลอยตัวสามารถลอยได้ทั้งนอนคว ่าและนอนหงาย

หลักการลอยตัว

การลอยตัวเป็นพื้นฐานของการว่ายน้ำ ผู้ฝึกจะต้องสูดอากาศเข้าปอดให้มากที่สุดเพื่อช่วยในการลอยตัวให้ดีลาตัว แขนขาไม่เกร็ง ควรฝึกลอยตัวในบริเวณที่พื้นก่อน การลอยตัวจะมีความสัมพันธ์กับการหายใจ

5. กิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

5.2 ครูอธิบายและสาธิตการลอยตัวดังต่อไปนี้

5.2.1 การลอยตัวท่าแมงกะพรุน

5.2.2 การลอยตัวท่าปลาตาย

5.2.3 การลอยตัวท่านอนคว่ำ

5.2.4 การลอยตัวท่านอนหงาย

5.2.5 การลอยตัวกบคู่

5.3 ให้นักเรียนฝึก ปฏิบัติโดยใช้แบบฝึก พัฒนาทักษะที่ 2 เรื่อง การลอยตัวประกอบต่อไปนี้

5.3.1 ฝึกทักษะการลอยตัวท่าแมงกะพรุน

5.3.2 ฝึกทักษะการลอยตัวท่าปลาตาย

5.3.3 ฝึกทักษะการลอยตัวท่านอนคว่ำ

5.3.4 ฝึกทักษะการลอยตัวท่านอนหงาย

5.3.5 ฝึกทักษะการลอยกบคู่

5.4 ให้นักเรียนนาทักษะการลอยตัวไปใช้ดังนี้

5.4.1 ให้นักเรียนจับคู่แข่งขันการลอยตัว

5.4.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน แข่งขันการลอยตัว

5.4.3 ครูช่วยแก้ไขข้อบกพร่องจากการฝึกปฏิบัติ

5.5 สรุปกิจกรรมการเรียนรู้

5.5.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ชักถาม และแก้ไขข้อบกพร่อง

5.5.2 ครูสอดแทรกเรื่องความร่วมมือช่วยเหลือกัน และการตรงต่อเวลา

5.5.3 ครูช่วยกล่าวชื่นชม ผลการทำงาน

5.5.4 นักเรียนทาความสะอาดร่างกาย

6. สื่อการเรียนรู้

- 6.1 แบบฝึกพัฒนาทักษะที่ 2 เรื่อง การลอยตัว
- 6.2 นกหวีด
- 6.3 นาฬิกาจับเวลา
- 6.4 โทรโซ่ง

7. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

7.1 วิธีวัดผลและประเมินผล

- 7.1.1 ตรวจสอบทดสอบด้านความรู้ที่เรื่องการลอยตัว
- 7.1.2 ประเมินจากการทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 2 เรื่องการลอยตัว
- 7.1.3 สังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.1.4 ประเมินจากการทดสอบสมรรถภาพที่ 2 เรื่องการลอยตัว
- 7.1.5 สังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.2 เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 7.2.1 แบบทดสอบด้านความรู้ที่ 2 เรื่อง การลอยตัว
- 7.2.2 แบบทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 2 เรื่อง การลอยตัว
- 7.2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.2.4 แบบทดสอบสมรรถภาพที่ 2 เรื่อง การลอยตัว
- 7.2.5 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.3 เกณฑ์การวัดและการประเมิน

- 7.3.1 ด้านความรู้ที่ 2 เรื่อง การลอยตัว ได้คะแนนอย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.2 ด้านทักษะปฏิบัติที่ 2 เรื่อง การลอยตัว ได้คะแนนอย่างน้อย 5 คะแนน
- 7.3.3 ด้านคุณลักษณะ ได้คะแนนอย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.4 ด้านสมรรถภาพที่ 2 เรื่อง การลอยตัว ได้ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
- 7.3.5 ด้านเจตคติ ได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔		
วิชาพลศึกษา (วายนพ21104้า)	เรื่องโศตัว	ชั้นมัธยมศึกษาปี1
หน่วยการเรียนรู้ที่๖	การวายน ้า	เวลา 1 คาบ

1. ผลการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า ความสำคัญ และมีทักษะในการ โศตัว

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกหลักการ โศตัวได้
- 3.2 อธิบายวิธีการ โศตัวได้
- 3.3 ปฏิบัติทักษะการ โศตัวได้
- 3.4 สามารถปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้
- 3.5 ร่วมมือฝึกกิจกรรมตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายได้
- 3.6 สามารถ โศตัวได้อย่างน้อย2 เมตร

3. สารสาคัญ

การโศตัวเป็นทักษะหนึ่งในการวายน้า การโศตัวคือการพุงตัวออกจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งสามารถปฏิบัติได้ทั้งการโศตัวท่านอนควา้ และการโศตัวท่านอนหงาย การโศตัวเป็นทักษะที่นำไปสู่ ท่าวายนต่างๆ ถ้าปฏิบัติทักษะนี้ได้ถูกต้อง จะทาให้การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าง่ายขึ้น

4. สารการเรียนรู้

การโศตัวเป็นทักษะหนึ่งในการวายน้า การโศตัวคือการพุงตัวออกจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง สามารถปฏิบัติได้ทั้งการโศตัวท่านอนควา้ และการโศตัวท่านอนหงาย การโศตัวเป็นทักษะที่นำไปสู่ ท่าวายนต่างๆ ถ้าปฏิบัติทักษะนี้ได้ถูกต้อง จะทาให้การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าง่ายขึ้น

หลักการโศตัว

การโศตัวคือการพุงจาที่หนึ่งไปหาที่หนึ่ง โดยใช้แรงถีบจากเท้าทั้งสองข้าง จัดลาดัว แขนขาให้ตรง พุงตัวขนานกับผิวน้า

5. กิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย

5.2 ครูอธิบายและสาธิตการโด้ดังต่อไปนี้

5.2.1 การโด้จากขอบสระท่านอนคว่ำ

5.2.2 การโด้จากขอบสระท่านอนหงาย

5.2.3 กระโดดโด้ริมขอบสระท่านอนคว่ำ

5.3 ให้นักเรียนปฏิบัติโดยใช้แบบฝึกพัฒนาทักษะ เรื่องการโด้ ประกอบดังต่อไปนี้

5.3.1 ฝึกทักษะการโด้จากขอบสระท่านอนคว่ำ

5.3.2 ฝึกทักษะการโด้จากขอบท่านอนหงาย

5.3.3 ฝึกทักษะกระโดดโด้จากขอบสระท่านอนคว่ำ

5.4 ให้นักเรียนนำทักษะการโด้ไปใช้ดังนี้

5.4.1 ให้นักเรียนจับคู่แข่งขันกรโด้

5.4.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน แข่งขันการโด้

5.4.3 ครูช่วยแก้ไขข้อบกพร่องจากการฝึกปฏิบัติ

5.5 สรุปกิจกรรมการเรียนรู้

5.5.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ชักถาม และแก้ไขข้อบกพร่อง

5.5.2 ครูสอดแทรกเรื่องความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การตรงต่อเวลา

5.5.3 ครูช่วยกล่าวชื่นชม ผลการทำงาน

5.5.4 นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย

6. สื่อการเรียนรู้

6.1 แบบฝึกพัฒนาทักษะที่ 3 เรื่อง การโด้

6.2 นกหวีด

6.3 นาฬิกาจับเวลา

6.4 คิกบอร์ด

6.5 โทรโป่ง

7. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

7.1 วิธีวัดผลและประเมินผล

- 7.1.1 ตรวจสอบทดสอบด้านความรู้ที่ 3 เรื่อง การไผ่ตัว
- 7.1.2 ประเมินจากการทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 3 เรื่อง การไผ่ตัว
- 7.1.3 สังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.1.4 ประเมินจากการทดสอบสมรรถภาพที่เรื่อง 3 การไผ่ตัว
- 7.1.5 สังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.2 เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 7.2.1 แบบทดสอบด้านความรู้ที่ 3 เรื่อง การไผ่ตัว
- 7.2.2 แบบทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 3 เรื่อง การไผ่ตัว
- 7.2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.2.4 แบบทดสอบสมรรถภาพที่ 3 เรื่อง การไผ่ตัว
- 7.2.5 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.3 เกณฑ์การวัดและการประเมิน

- 7.3.1 ด้านความรู้ที่ 3 เรื่อง การไผ่ตัว ได้คะแนนอย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.2 ด้านทักษะปฏิบัติที่ 3 เรื่อง การไผ่ตัว ได้คะแนนอย่างน้อย 5 คะแนน
- 7.3.3 ด้านคุณลักษณะได้คะแนนอย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.4 ด้านสมรรถภาพที่ 3 เรื่อง การไผ่ตัว
ได้ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
- 7.3.5 ด้านเจตคติได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕		
วิชาพลศึกษา (วายนพ21104๖)	เรื่องการเตะขาผีเสื้อ	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖	การวายน	เวลา 4 คาบ

1. ผลการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า ความสำคัญ และมีทักษะในการเตะขาผีเสื้อ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกหลักการเตะขาทำผีเสื้อได้
- 3.2 อธิบายวิธีการเตะขาทำผีเสื้อได้
- 3.3 ปฏิบัติทักษะการเตะขาทำผีเสื้อได้
- 3.4 สามารถปฏิบัติตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายได้
- 3.5 ร่วมมือฝึกกิจกรรมตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายได้
- 3.6 สามารถเตะขาทำผีเสื้อได้อย่างน้อย 5 เมตร

3. สารสำคัญ

การเตะขาทำผีเสื้อเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดของการวายน เพราะเป็นแรงที่ช่วยในการใช้แขนดึงและดันน้ำ จนถึงการยกแขนขึ้นจากน้ำได้ง่าย ทำให้ลำตัวเคลื่อนไปข้างหน้า ศีรษะโผล่พ้นน้ำมาหายใจเข้าได้สะดวก ช่วยให้ลำตัวอยู่ในตำแหน่งแนวตรงขนานผิวน้ำ เพื่อลดแรงต้านทานจากน้ำในการวายนเคลื่อนที่ไปกบน้ำ แรงที่ใช้ในการเตะขามาจากสะโพกเป็นสำคัญ การเตะขาทำผีเสื้อจะมีลักษณะเหมือนปลาโลมาสะบัดหาง

4. สารการเรียนรู้

การเตะขาทำผีเสื้อเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดของการวายน เพราะเป็นแรงที่ช่วยในการใช้แขนดึงและดันน้ำ จนถึงการยกแขนขึ้นจากน้ำได้ง่าย ทำให้ลำตัวเคลื่อนไปข้างหน้า ศีรษะโผล่พ้นน้ำมาหายใจเข้าได้สะดวก ช่วยให้ลำตัวอยู่ในตำแหน่งแนวตรงขนานผิวน้ำ เพื่อลดแรงต้านทานจากน้ำในการวายนเคลื่อนที่ไปกบน้ำ แรงที่ใช้ในการเตะขามาจากสะโพกเป็นสำคัญ การเตะขาทำผีเสื้อจะมีลักษณะเหมือนปลาโลมาสะบัดหาง

หลักการเตะขาทำผีเสื้อ

การว่ายน้ำท่าผีเสื้อลักษณะอยู่ในท่านอนคว่ำ เตะขาทั้งสองข้างพร้อมกัน เตะขาขึ้นลง งอเข่าเล็กน้อย สบัดฝ่าเท้า อย่าเตะให้ขาพ่นน้ำ การเตะขาใช้แรงเตะจากสะโพก จัดขาทั้งสองข้างให้ชิดกัน การเตะขามี 2 จังหวะ

5. กิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย

5.2 ครูอธิบายและสาธิตการเตะขาทำผีเสื้อ ดังต่อไปนี้

5.2.1 นอนบนขอบสระเตะขา

5.2.2 จับขอบสระเตะขา

5.2.3 พุงตัวจากขอบสระเตะขา:

5.3 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติโดยใช้แบบฝึกพัฒนาทักษะที่ 6.1 เรื่อง การเตะขาทำผีเสื้อ ประกอบดังต่อไปนี้

5.3.1 ฝึกทักษะนอนบนขอบสระเตะขา

5.3.2 ฝึกทักษะจับขอบสระเตะขา

5.3.3 ฝึกทักษะพุงตัวจากขอบสระเตะขา:

5.4 ให้นักเรียนนาทักษะการเตะขาทำผีเสื้อไปใช้ดังนี้

5.4.1 ให้นักเรียนจับคู่แข่งขันการเตะขาทำผีเสื้อ

5.4.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คนแข่งขันกัน

5.4.3 ครูช่วยแก้ไขข้อบกพร่องจากการฝึกปฏิบัติ

5.5 สรุปกิจกรรมการเรียนรู้

5.5.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ชักถามและแก้ไขข้อบกพร่อง

5.5.2 ครูสอดแทรกเรื่องความสามัคคีการตรงต่อเวลา

5.5.3 ครูกล่าวชมเชยผลการทำงาน

5.5.4 นักเรียนท ความสะดวกร่างกาย

6. สื่อการเรียนรู้

6.1 แบบฝึกพัฒนาทักษะที่ 6.1 เรื่อง การเตะขาทำผีเสื้อ

6.2 นกหวีด

6.3 นาฬิกาจับเวลา

6.4 คิกบอร์ด

6.5 โทรโซ่ง

7. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

7.1 วิธีวัดผลและประเมินผล

7.1.1 ตรวจสอบทดสอบด้านความรู้ที่เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ

7.1.2 ประเมินจากการทดสอบทักษะปฏิบัติที่เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ

7.1.3 สังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ

7.1.4 ประเมินจากการทดสอบสมรรถภาพที่เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ

7.1.5 สังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.2 เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

7.2.1 แบบทดสอบด้านความรู้ที่เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ

7.2.2 แบบทดสอบทักษะปฏิบัติที่เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ

7.2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ

7.2.4 แบบทดสอบสมรรถภาพที่เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ

7.2.5 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.3 เกณฑ์การวัดและการประเมิน

7.3.1 ท าแบบทดสอบด้านความรู้ที่เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ได้อย่างน้อย

3 คะแนน

7.3.2 ท าแบบทดสอบด้านทักษะปฏิบัติที่เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ได้อย่างน้อย

5 คะแนน

7.3.3 ด้านคุณลักษณะได้อย่างน้อย 3 คะแนน

7.3.4 ด้านสมรรถภาพที่เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ

ได้ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป

7.3.5 ด้านเจตคติได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖

วิชาพลศึกษา (วายนพ21104๖)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

เรื่องการดึงแขนผีเสื้อ
การวายน๖

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
เวลา 3 คาบ

1. ผลการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า ความสำคัญ และมีทักษะในการดึงแขนทำผีเสื้อ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกหลักการดึงแขนทำผีเสื้อได้
- 3.2 อธิบายวิธีการดึงแขนทำผีเสื้อได้
- 3.3 ปฏิบัติทักษะการดึงแขนทำผีเสื้อได้
- 3.4 สามารถปฏิบัติกิจกรรมตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายได้
- 3.5 ร่วมมือฝึกกิจกรรมตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายได้
- 3.6 สามารถเตะขาทำผีเสื้อได้อย่างน้อย 5 เมตร

3. สารสำคัญ

การดึงแขนวายน๖ทำผีเสื้อ เป็นการดึงแขนทั้งสองข้างพร้อมกัน มีรูปแบบการดึงคล้ายรูป “ กุญแจ ” แขนทั้งสองข้างจะเหยียดอยู่ด้านหน้าห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ฝ่ามือหันทแยงออกด้านนอก เมื่อแขนถูกดึงไปได้ครึ่งทาง สอกจะงอถึงจุดสูงสุดประมาณ 90 องศา และผลักมือดันน้ำไปข้างหลัง จนสอกเหยียดเกือบตรง ยกแขนเหวี่ยงเป็นรูปวงกลมออกด้านนอกแล้วพร้อมๆกันทั้งสองข้าง เมื่อแขนถูกเหวี่ยงกลับไปด้านหน้าแล้วสอกจะยืดออกจนเกือบตรง

4. สารการเรียนรู้

การดึงแขนวายน๖ทำผีเสื้อ เป็นการดึงแขนทั้งสองข้างพร้อมกัน มีรูปแบบการดึงคล้ายรูป “ กุญแจ ” แขนทั้งสองข้างจะเหยียดอยู่ด้านหน้าห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ฝ่ามือหันทแยงออกด้านนอก เมื่อแขนถูกดึงไปได้ครึ่งทาง สอกจะงอถึงจุดสูงสุดประมาณ 90 องศา และผลักมือดันน้ำไปข้างหลัง จนสอกเหยียดเกือบตรง ยกแขนเหวี่ยงเป็นรูปวงกลมออกด้านนอกแล้วพร้อมๆกันทั้งสองข้าง เมื่อแขนถูกเหวี่ยงกลับไปด้านหน้าแล้วสอกจะยืดออกจนเกือบตรง

หลักการเตะขาทำผีเสื้อ

การดึงแขนขาทำผีเสื้อ แขนทั้งสองข้างจะยึดอยู่ด้านหน้าห่างกันเท่ากับความกว้างของไหล่ดึงแขนทั้งสองพร้อมกัน พอถึงระดับหน้าอก สอกจะงอเป็นรูปมูมจาก และผลักมือไปด้านหลังให้ถึงสะโพก ยกมือเหวี่ยงไปด้านหน้าเป็นรูปวงกลม แล้วยืดแขนทั้งสองไปด้านหน้า แล้วดึงแขนในจังหวะ ต่อไป

5.

กิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย

5.2 ครูอธิบายและสาธิตการดึงแขนทำผีเสื้อ ดังต่อไปนี้

5.2.1 ขาหนีบคิกบอร์ดดึงแขน

5.2.2 พุงตัวจากขอบสระเตะขาแล้วดึงแขน

5.3 ให้นักเรียนฝึก ปฏิบัติโดยใช้แบบฝึก พัฒนาทักษะที่ 2 เรื่องการดึงแขนท. 6. ผีเสื้อ ประกอบดังต่อไปนี้

5.3.1 ฝึก ทักษะขาหนีบคิกบอร์ดดึงแขน

5.3.2 ฝึก ทักษะพุงตัวจากขอบสระเตะขาแล้วดึงแขน

5.4 ให้นักเรียน ทักษะการดึงแขนเตะขาผีเสื้อไปใช้ดังนี้

5.4.1 ให้นักเรียนจับคู่แข่งขันการดึงแขนทำผีเสื้อ

5.4.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คนแข่งขันทำผีเสื้อ

5.4.3 ครูช่วยแก้ไขข้อบกพร่องจากการฝึกปฏิบัติ

5.5 สรุปกิจกรรมการเรียนรู้

5.5.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ชักถามและแก้ไขข้อบกพร่อง

5.5.2 ครูสอดแทรกเรื่องความสามัคคีการตรงต่อเวลา

5.5.3 ครูกล่าว ดีชมผลการท างาน

5.5.4 นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย

6. สื่อการเรียนรู้

6.1 แบบฝึก พัฒนาทักษะที่ 2 เรื่อง การดึงแขนทำผีเสื้อ

6.2 นกหวีด

6.3 นาฬิกาจับเวลา

6.4 คิกบอร์ด

6.5 โทโร่

7. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

7.1 วิธีวัดผลและประเมินผล

- 7.1.1 ตรวจแบบทดสอบด้านความรู้ที่ 6 เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
- 7.1.2 ประเมินจากการทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 6 เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
- 7.1.3 สังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.1.4 ประเมินจากการทดสอบสมรรถภาพที่ 6 เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
- 7.1.5 สังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.2 เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 7.2.1 แบบทดสอบด้านความรู้ที่ 6 เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
- 7.2.2 แบบทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 6 เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
- 7.2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.2.4 แบบทดสอบสมรรถภาพที่ 6 เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
- 7.2.5 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.3 เกณฑ์การวัดและการประเมิน

- 7.3.1 ทาแบบทดสอบด้านความรู้ที่ 6 เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ได้อย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.2 ทาแบบทดสอบด้านทักษะปฏิบัติที่ 6 เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ได้อย่างน้อย 5 คะแนน
- 7.3.3 ด้านคุณลักษณะได้คะแนนอย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.4 ด้านสมรรถภาพที่ 6 เรื่องการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ได้ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
- 7.3.5 ด้านเจตคติได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗

วิชาพลศึกษา (วายนพ21104๖)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

เรื่องการตีขาทบ
การวายน ๖

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
เวลา ๔ คาบ

1. ผลการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า ความสำคัญ และมีทักษะในการเตะขาทำทบ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกหลักการเตะขาทำทบได้
- 3.2 อธิบายวิธีการเตะขาทำทบได้
- 3.3 ปฏิบัติทักษะการเตะขาทำทบได้
- 3.4 สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายได้
- 3.5 ร่วมมือฝึกกิจกรรมตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายได้
- 3.6 สามารถเตะขาทำทบได้อย่างน้อย 5 เมตร

3. สารสำคัญ

การเตะขาในการวายนทำทบ จะใช้ฝ่าเท้าดันน้ำไปข้างหลัง ซึ่งอาจเรียกว่า “ การตีขาทำทบ ” เริ่มต้นด้วยการพับขาบริเวณเข่า ยกส้นเท้ามาถึงบริเวณสะโพก แล้วจะหมุนข้อเท้าให้ปลายเท้าทั้งสองข้าง ออกข้างนอก ถีบเท้าทั้งสองข้างลงด้านล่างไปข้างหลังให้พร้อมกัน แล้วหมุนเข่าด้านในรวบเท้าให้ชิด การ ถีบเท้าจะเป็น รูปวงกลม ประสิทธิภาพในการผลักดันให้ลวด เคลื่อนไปข้างหน้าจะมีพลังมากเมื่อการ สะบัดของเท้าทำได้ถูกต้อง

4. สารการเรียนรู้

การเตะขาในการวายนทำทบ จะใช้ฝ่าเท้าดันน้ำไปข้างหลัง ซึ่งอาจเรียกว่า “ การตีขาทำทบ ” เริ่มต้นด้วยการพับขาบริเวณเข่า ยกส้นเท้ามาถึงบริเวณสะโพก แล้วจะหมุนข้อเท้าให้ปลายเท้าทั้งสองข้าง ออกข้างนอก ถีบเท้าทั้งสองข้างลงด้านล่างไปข้างหลังให้พร้อมกัน แล้วหมุนเข่าด้านในรวบเท้าให้ชิด การ ถีบเท้าจะเป็น รูปวงกลม ประสิทธิภาพในการผลักดันให้ลวด เคลื่อนไปข้างหน้าจะมีพลังมากเมื่อการ สะบัดของเท้าทำได้ถูกต้อง

5. กิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย

5.2 ครูอธิบายและสาธิตการเตะขาทำกบดังต่อไปนี้

5.2.1 นอนบนขอบสระเตะขา

5.2.2 จับขอบสระเตะขา

5.2.3 พุงตัวจากขอบสระเตะขา

5.3 ให้นักเรียนฝึก ปฏิบัติโดยใช้แบบฝึก พัฒนาทักษะที่รเตะขาทำกบ7.1 เรื่อง ประกอบดังต่อไปนี้

5.3.1 ฝึก ทักษะนอนบนขอบสระเตะขา

5.3.2 ฝึก ทักษะจับขอบสระเตะขา

5.3.3 ฝึก ทักษะพุงตัวจากขอบสระเตะขา

5.4 ให้นักเรียน ท้าการเตะขาทำกบไปใช้ดังนี้

5.4.1 ให้นักเรียนจับคู่แข่งขันการเตะขาทำกบ

5.4.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คนแข่งขันการเตะขาทำกบ

5.4.3 ครูช่วยแก้ไขข้อบกพร่องจากการฝึก ปฏิบัติ

5.5 สรุปกิจกรรมการเรียนรู้

5.5.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ชักถามและแก้ไขข้อบกพร่อง

5.5.2 ครูสอดแทรกเรื่องความสามัคคีการตรงต่อเวลา

5.5.3 ครูกล่าว ดิชมผลการท างาน

5.5.4 นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย

6. สื่อการเรียนรู้

6.1 แบบฝึก พัฒนาทักษะที่6.2เรื่อง การดึงแขนทำผีเสื้อ

6.2 นกหวีด

6.3 นาฬิกาจับเวลา

6.4 คิกบอร์ด

6.5 โทรโซ่ง

7. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

7.1 วิธีวัดผลและประเมินผล

- 7.1.1 ตรวจแบบทดสอบด้านความรู้ที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.1.2 ประเมินจากการทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.1.3 สังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.1.4 ประเมินจากการทดสอบสมรรถภาพที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.1.5 สังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.2 เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 7.2.1 แบบทดสอบด้านความรู้ที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.2.2 แบบทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.2.4 แบบทดสอบสมรรถภาพที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.2.5 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.3 เกณฑ์การวัดและการประเมิน

- 7.3.1 ทาแบบทดสอบด้านความรู้ที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ ได้อย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.2 ทาแบบทดสอบด้านทักษะปฏิบัติที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ ได้อย่างน้อย 5 คะแนน
- 7.3.3 ด้านคุณลักษณะได้คะแนนอย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.4 ด้านสมรรถภาพที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ ได้ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
- 7.3.5 ด้านเจตคติได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘		
วิชาพลศึกษา (วายนฟ้า)21104	เรื่องการดึงแขนทาบ	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖	การวายนฟ้า	เวลา 3 คาบ

1. ผลการเรียนรู้

มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า ความสำคัญ และมีทักษะในการดึงแขนทาบ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกหลักการดึงแขนทาบได้
- 3.2 อธิบายวิธีการดึงแขนทาบได้
- 3.3 ปฏิบัติทักษะการดึงแขนทาบได้
- 3.4 สามารถปฏิบัติตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายได้
- 3.5 ร่วมมือฝึกกิจกรรมตามแบบฝึกที่ได้รับมอบหมายได้
- 3.6 สามารถเตะขาทำผีเสื้อได้อย่างน้อย 5 เมตร

3. สารสำคัญ

การดึงแขนของการวายนทาบ จะเป็นการทำงานของแขนทั้งสองข้างพร้อมกัน โดยดึงแขนเข้าหากลางอกคล้ายรูปหัวใจ ลักษณะเริ่มต้นด้วยการเหยียดแขนทั้งสองข้างตรงไปข้างหน้า ฝ่ามือเอียงออกด้านข้าง 45 องศา ที่สำคัญที่สุดในการวายนทาบ คือ ขณะดึงแขนพยายามรักษาสอกให้สูงตลอดการดึงและเมื่อแขนมาอยู่ได้หน้าอก บีบสอกทั้งสองข้างใกล้กันก่อนที่จะเหยียดพุ่งออกไปข้างหน้า กลับเข้าสู่ท่าเริ่มต้นใหม่

4. สารการเรียนรู้

การดึงแขนของการวายนทาบ จะเป็นการทำงานของแขนทั้งสองข้างพร้อมกัน โดยดึงแขนเข้าหากลางอกคล้ายรูปหัวใจขณะเริ่มต้นด้วยการเหยียดแขนทั้งสองข้างตรงไปข้างหน้า ฝ่ามือเอียงออกด้านข้าง 45 องศา ที่สำคัญที่สุดในการวายนทาบ คือ ขณะดึงแขนพยายามรักษาสอกให้สูงตลอดการดึงและเมื่อแขนมาอยู่ได้หน้าอก บีบสอกทั้งสองข้างใกล้กันก่อนที่จะเหยียดพุ่งออกไปข้างหน้า กลับเข้าสู่ท่าเริ่มต้นใหม่

หลักการดึงแขนท่ากบ

การดึงแขนของการวាយท่ากบ เป็นท่าที่ดึงแขนทั้งสองข้างพร้อมกัน โดยดึงแขนเข้าหน้าอก บริเวณคาง เอียงฝ่ามือออกด้านข้างประมาณ 45 องศา พยายามดึงศอกให้สูงตลอดการดึง และบีบศอกทั้งสองข้างใกล้กันก่อนที่จะเหยียดพุ่งออกไปข้างหน้า:

5.

กิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย

5.2 ครูอธิบายและสาธิตการดึงแขนท่ากบดังต่อไปนี้

5.2.1 ยื่นตรงดึงแขนบนสระ

5.2.2 ยื่นกมตัวดึงแขนบนสระ:

5.2.3 ยื่นในสระดึงแขน

5.3 ให้นักเรียนฝึก ปฏิบัติโดยใช้แบบฝึก พัฒนาทักษะที่2 เรื่องการดึงแขนท. กบ ประกอบดังต่อไปนี้

5.3.1 ฝึกทักษะยื่นตรงดึงแขนบนสระ

5.3.2 ฝึกทักษะยื่นกมตัวดึงแขนบนสระ:

5.3.3 ฝึกทักษะยื่นในสระดึงแขน

5.4 ให้นักเรียน ท. การดึงแขนท. กบ ไปใช้ดังนี้

5.4.1 ให้นักเรียนจับคู่แข่งขันการดึงแขนท่ากบ

5.4.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คนแข่งขันการวายท่ากบ

5.4.3 ครูช่วยแก้ไขข้อบกพร่องจากการฝึกปฏิบัติ

5.5 สรุปกิจกรรมการเรียนรู้

5.5.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ชักถามและแก้ไขข้อบกพร่อง

5.5.2 ครูสอดแทรกเรื่องความสามัคคีการตรงต่อเวลา

5.5.3 ครูกล่าวชื่นชมผลการทำงาน

5.5.4 นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย

6. สื่อการเรียนรู้

6.1 แบบฝึก พัฒนาทักษะที่6.2 เรื่อง การดึงแขนท่าผีเสื้อ

6.2 นกหวีด

6.3 นาฬิกาจับเวลา

6.4 คีบอร์ด

6.5 โทโร่

7. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

7.1 วิธีวัดผลและประเมินผล

- 7.1.1 ตรวจแบบทดสอบด้านความรู้ที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.1.2 ประเมินจากการทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.1.3 สังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.1.4 ประเมินจากการทดสอบสมรรถภาพที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.1.5 สังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.2 เครื่องมือวัดผลและประเมินผล

- 7.2.1 แบบทดสอบด้านความรู้ที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.2.2 แบบทดสอบทักษะปฏิบัติที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ
- 7.2.4 แบบทดสอบสมรรถภาพที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ
- 7.2.5 แบบสังเกตพฤติกรรมด้านเจตคติ

7.3 เกณฑ์การวัดและการประเมิน

- 7.3.1 ทาแบบทดสอบด้านความรู้ที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ ได้อย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.2 ทาแบบทดสอบด้านทักษะปฏิบัติที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ ได้อย่างน้อย 5 คะแนน
- 7.3.3 ด้านคุณลักษณะได้คะแนนอย่างน้อย 3 คะแนน
- 7.3.4 ด้านสมรรถภาพที่ 7 เรื่องการว่ายน้ำท่ากบ ได้ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
- 7.3.5 ด้านเจตคติได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป