

แผนการจัดการเรียนรู้ active learning

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑.สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายแข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกาย

๒. มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

๓.ตัวชี้วัด

ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๔.จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. นักเรียนอธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง (K)
๒. นักเรียนปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานได้ (P)
๓. มีความกระตือรือร้นและสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ (A)

๕.สาระการเรียนรู้

ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

- แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียงซ้าย-ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา
- แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว
- แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จัป โยน เตะ เคาะ

๖.ทักษะในศตวรรษที่ ๒๑

๑. ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในแก้ปัญหา
๒. ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ

๗.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑.ความสามารถในการสื่อสาร

- ผู้เรียนสามารถในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคมและมีไหวพริบที่ดีในการสื่อสาร

๒.ความสามารถในการคิดวิเคราะห์

- ผู้เรียนสามารถการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นอย่างเป็นระบบมีเหตุผลและสามารถ ตัดสินใจได้

๓.ความสามารถทักษะการนำความรู้ไปใช้

- ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการประกอบอาชีพและสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้

๔.ความสามารถในการแก้ปัญหา

- ผู้เรียนสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆได้ด้วยตนเอง

๘.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

- สืบค้นข้อมูลเนื้อหาสาระที่ต้องการรู้

๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

- มีความตั้งใจและพยายามในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๙.กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ ๑ นำเข้าสู่บทเรียน (วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ)

- ๑.ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียน กลุ่มละ ๕-๖ คน ครูใช้ชื่อนักเรียน ครูถามนักเรียนว่า การเดินและการยืน ในลักษณะใดที่ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีได้
- ๒.ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ จากนั้นครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่าการฝึก เคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยและเสริมสร้างบุคลิกที่ดีได้
- ๓.ครูนำนักเรียนยืดอกกลัมน้อยก่อนการฝึก

ขั้นที่ ๒ อธิบายสาธิต

- ๑.ครูอธิบาย และสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานที่นักเรียนควรนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีที่ละท่า ดังนี้

- ท่าที่ ๑ การยืน - ท่าที่ ๔ การกลิ้ง
- ท่าที่ ๒ การเดิน
- ท่าที่ ๓ การวิ่ง

- ๒.นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนคิดว่า การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพได้อย่างไร

ขั้นที่ ๓ ฝึกปฏิบัติ

- ๑.นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน โดยไม่มีตัวอย่าง ดังนี้

- ท่าที่ ๑ การยืน - ท่าที่ ๔ การกลิ้ง
- ท่าที่ ๒ การเดิน
- ท่าที่ ๓ การวิ่ง

- ๒.ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน

ขั้นที่ ๔ นำไปใช้

- ๑.ครูวางกรวย วางเบาะ วางสิ่งกรีดขวาง ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน โดยการเดินบนเส้นตรง การวิ่งข้ามกรวย การกลิ้งบนเบาะ การคลานลอดสิ่งกรีดขวาง โดยการฝึกปฏิบัติให้แบ่งเป็นชาย หญิง

๒. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- การเคลื่อนไหวร่างกายจะทำให้เกิดผลอย่างไรต่อสุขภาพ

ขั้นที่ ๕ สรุป

๑.ครูสรุปการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานให้นักเรียนฟัง

๒.ครูบอกประโยชน์การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องให้นักเรียนฟัง

๑๐. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๑) กรวย (เล็ก ใหญ่)

๒) นกหวีด

๓) ใบงาน

๔) เบาะยืดหยุ่น

๑๑. วัดผลและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงาน	ใบงาน	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมรายบุคคล	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมกลุ่ม	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบ	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลง
ในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล ของผู้รับ การ ประเมิน	ความมีวินัย			ความมี น้ำใจ เอื้อเฟื้อ เสียสละ			การรับฟัง ความคิดเห็น			การแสดง ความคิดเห็น			การตรงต่อเวลา			รวม 15 คะแนน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้ 1 คะแนน

แบบสังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงใน
ช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล ของผู้รับ การ ประเมิน	ความร่วมมือ กันทำ กิจกรรม			การแสดง ความ คิดเห็น			การรับฟัง ความคิดเห็น			ความตั้งใจ ทำงาน			การแก้ไขปัญหา/ หรือปรับปรุง ผลงานกลุ่ม			รวม 15 คะแนน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง ให้	1	คะแนน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน		ระดับคะแนน		
			3	2	1
1.รักชาติ ศาสน์กษัตริย์	1.1	ยืนตรงเคารพธงชาติ และร้องเพลงชาติได้			
	1.2	เข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสามัคคี ประองตอง และเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน			
	1.3	เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ปฏิบัติตามหลักศาสนา			
	1.4	เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับสถาบันพระมหากษัตริย์ตามที่โรงเรียนจัดขึ้น			
2.ซื่อสัตย์ สุจริต	2.1	ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นจริง			
	2.2	ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง			
3.มีวินัย รับผิดชอบ	3.1	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว มีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน			
4.ใฝ่เรียนรู้	4.1	รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และนำไปปฏิบัติได้			
	4.2	รู้จักจัดสรรเวลาให้เหมาะสม			
	4.3	เชื่อฟังคำสั่งสอนของบิดา-มารดา โดยไม่โต้แย้ง			
	4.4	ตั้งใจเรียน			
5.อยู่อย่างพอเพียง	5.1	ใช้ทรัพย์สินและสิ่งของของโรงเรียนอย่างประหยัด			
	5.2	ใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างประหยัดและรู้คุณค่า			
	5.3	ใช้จ่ายอย่างประหยัดและมีการเก็บออมเงิน			
6.มุ่งมั่นในการทำงาน	6.1	มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย			
	6.2	มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ			
7.รักความเป็นไทย	7.1	มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย			
	7.2	เห็นคุณค่าและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทย			
8. มีจิตสาธารณะ	8.1	รู้จักช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูทำงาน			
	8.2	รู้จักการดูแล รักษาทรัพย์สินสมบัติและสิ่งแวดล้อมของห้องเรียน โรงเรียน			

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ	
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
46 - 60	ดี
30 - 45	พอใช้
ต่ำกว่า 30	ปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	1	คะแนน

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

บันทึกความเห็นครูหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วัน/เดือน/ปี.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางแก้ไข/ผลการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

วัน/เดือน/ปี.....

ภาพประกอบการสอน

