

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/2-3

รายวิชา วอลเลย์บอล

รหัสวิชา พ32201

ภาคเรียนที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะพื้นฐาน

เวลา 4 ชั่วโมง

แผนการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง

เวลา 1 ชั่วโมง

วันที่สอน พฤหัสบดีที่ 5 มิถุนายน 2568

ผู้สอน นางสาวเปรมกมล ประทุมโม ตำแหน่ง ครู

1. ผลการเรียนรู้

1. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอลได้

2. สาระสำคัญ

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ใช้แขนและมือในการเล่นลูกบอล ทั้งในการรับและการรุก การเป็นฝ่ายรับนั้นผู้เล่นต้องรับลูกให้ได้ก่อนจึงจะสามารถเล่นเป็นฝ่ายรุกได้ โดยการรับด้วยสองมือล่าง ดังนั้นลูกสองมือล่าง จึงเป็นทักษะแรกในการเล่น และเป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 ยืนท่าเตรียมพร้อมได้ถูกต้อง
- 3.2 บอกและปฏิบัติการจัดมือแบบต่างๆในการเล่นลูกสองมือล่าง
- 3.3 เล่นลูกสองมือล่างคนเดียวได้
- 3.4 เล่นลูกสองมือล่างโดยการโต้คู่ได้

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 อธิบายพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอลได้ (K)
- 4.2 การยืนท่าเตรียมพร้อมในการเล่นลูกสองมือล่าง (P)
- 4.3 การจัดมือและการวางแผนในการเล่นลูกสองมือล่าง (P)
- 4.4 การโยนบอลสลับไปมาสร้างความคุ้นเคยลูกบอล (P)
- 4.5 การเล่นลูกสองมือล่างคนเดียว (P)
- 4.5 การเล่นลูกสองมือล่างโดยการโต้คู่ (A)

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- 5.2 ความสามารถในการคิด
- 5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 มีวินัย
- 6.2 ใฝ่เรียนรู้
- 6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

7. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

7.1 ขั้นเตรียม

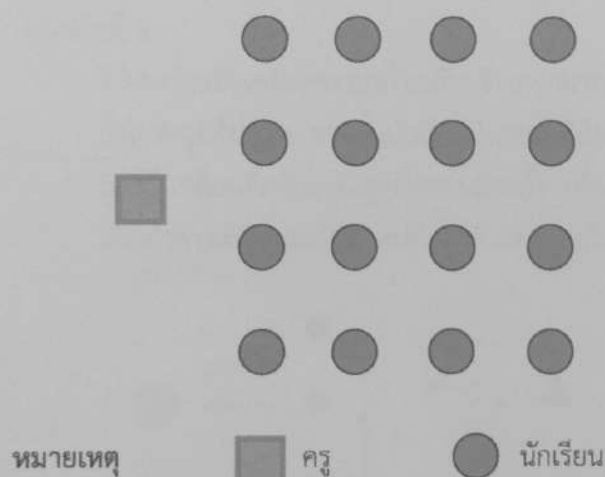
1) ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm up) โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน และให้สมาชิกในห้องเรียนส่งตัวแทนออกมาทำการอบอุ่นร่างกาย 5 ท่าและให้วิ่งรอบสนามวอลเลย์บอล จำนวน 2 รอบ

7.2 ขั้นอธิบายและสาธิต

- 1) ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 4 แถวๆ ละเท่า ๆ กัน ให้นักเรียนนั่งลง
- 2) ครูอธิบายและสาธิตทักษะการเล่นลูกสองมือล่างให้นักเรียนดู และให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตให้เพื่อนดู

7.3 ขั้นฝึกหัดและปฏิบัติ

1) ให้นักเรียนยืนเป็นแถวตอนลึก 4 แถว ๆ ละเท่า ๆ กัน ห่างกัน 3 เมตร แต่ละคนในแถวยืนห่างกัน 2 ช่วงแขน (ดังแผนภูมิ)



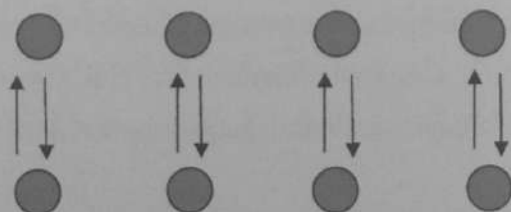
แล้วฝึกปฏิบัติดังนี้

แบบฝึกที่ 1 ให้นักเรียนฝึกการยืนท่าเตรียมพร้อมที่ครูอธิบาย จากนั้นฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างโดยไม่มีลูกบอล (ท่ามือเปล่า) ตามจังหวะเสียงนกหวีดของครู และให้นักเรียนเล่นเกมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

แบบฝึกที่ 2 ให้นักเรียนฝึกลูกสองมือล่างโดยนักเรียนนับ 1- 4 เพื่อแบ่งกลุ่มในการฝึกทักษะ

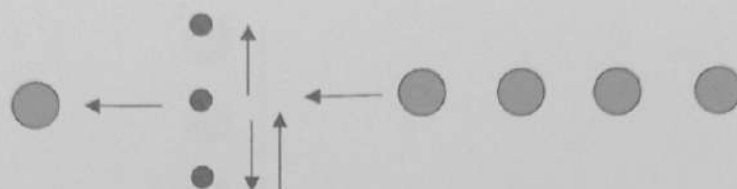
ท่าที่ 1 การฝึกโยนลูกบอลเหนือศีรษะ 1 ครั้งแล้วจับลูกสลับไปมาเพื่อสร้างจังหวะในการรับลูกบอล

ท่าที่ 2 การฝึกโยนลูกบอลเหนือศีรษะ 1 ครั้งพร้อมเล่นลูกสองมือล่าง 1 ครั้งแล้วจับลูกบอลสลับไปมาเพื่อสร้างจังหวะในการรับลูกบอล จากนั้นเพิ่มทักษะเป็น 2 ครั้ง



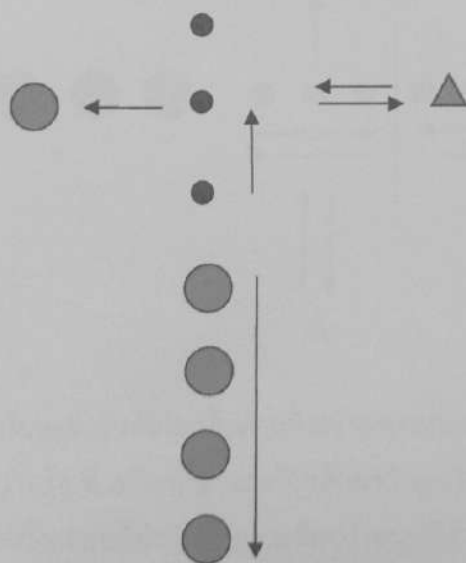
แบบฝึกที่ 3 ให้นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่กำหนดไว้ และให้ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่ม 1 คนไปยังจุดที่กำหนดไว้เพื่อทำการโยนบอลในการฝึกทักษะ และปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนวิ่งไปยังจุดกึ่งกลางที่ครูกำหนดแล้ว วิ่งไปจุดกึ่งกลางพร้อมสไลด์ตัวไปยังจุดขวามือก่อน แล้วค่อยสไลด์ตัวกลับไปยังจุดซ้ายสุด แล้วกลับมาที่จุดกึ่งกลางอีกครั้ง เพื่อทำการเล่นลูกสองมือล่าง จำนวน 1 ครั้ง เพื่อทำการส่งลูกบอลไปหาคนที่เป็นตัวแทนกลุ่มในการโยนแล้วไปต่อท้ายแถวสลับกันไปมา

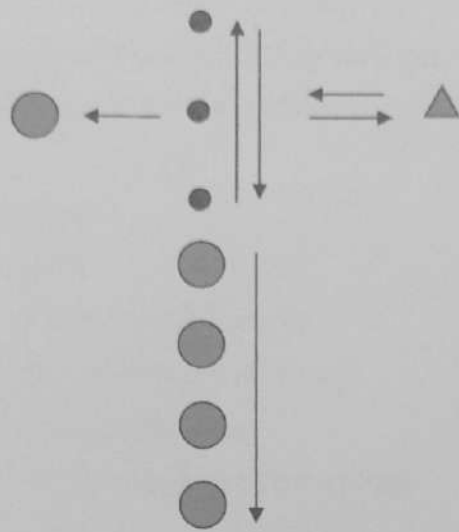


แบบฝึกที่ 4

1. ให้นักเรียนยืนเตรียมความพร้อมด้านข้างสนามวอลเลย์บอลตรงบริเวณจุดที่คุณครูกำหนด แล้ววิ่งไปยังจุดกึ่งกลาง จากนั้นนักเรียนวิ่งถอยหลังไปยังจุดตั้งกรวยที่คุณครูกำหนดไว้ด้านหลัง และวิ่งเคลื่อนที่กลับมายังจุดกึ่งกลางอีกครั้ง เพื่อกลับมาเล่นลูกสองมือล่าง จำนวน 1 ครั้ง เพื่อทำการส่งลูกบอลไปหาคนที่เป็นตัวแทนกลุ่มในการโยนแล้วไปต่อท้ายแถวสลับกันไปมา

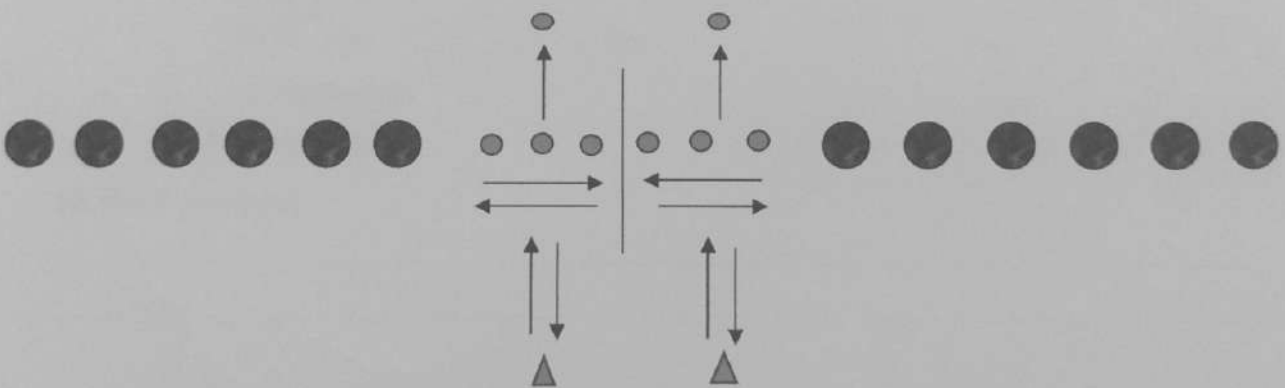


2. ให้นักเรียนยืนเตรียมความพร้อมด้านข้างสนามวอลเลย์บอลตรงบริเวณจุดที่คุณครูกำหนด แล้ววิ่งไปยังจุดด้านขวาหรือซ้ายมือก่อน ตามที่ผู้ฝึกสอนได้กำหนดตำแหน่งไว้ แล้ววิ่งกลับมายังจุดเริ่มต้น จากนั้นนักเรียนวิ่งไปยังจุดตรงกลางแล้วให้นักเรียนวิ่งถอยหลังไปยังจุดกรวยที่คุณครูกำหนดไว้ด้านหลัง แล้ววิ่งกลับมายังจุดกึ่งกลางอีกครั้ง เพื่อกลับมาเล่นลูกสองมือล่าง จำนวน 1 ครั้งไปหาคนที่เป็นตัวแทนกลุ่มแล้วไปต่อท้ายแถวสลับกันไปมา



7.4 ขั้นนำไปใช้

- 1) แบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่มๆ ละเท่ากัน ยืนเป็นแถวตอนตรงเส้นขอบสนามเริ่ม (ดังแผนภูมิ) แล้วปฏิบัติดังนี้



- 2) ให้นักเรียนแข่งขันกันโดยยืนด้านข้างข้างสนามวอลเลย์บอลตรงจุดที่ครูกำหนด แล้ววิ่งไปยังยังจุดด้านขวาหรือ ซ้ายมือก่อน และวิ่งกลับมายังจุดเริ่มต้น จากนั้นให้นักเรียนวิ่งไปยังจุดตรงกลาง แล้วนักเรียนวิ่งถอยหลังไปยังจุดกรวยที่ครูกำหนดไว้ด้านหลัง แล้ววิ่งกลับมายังจุดกึ่งกลางอีกครั้งเพื่อกลับมาเล่นลูกสองมือล่าง จำนวน 1 ครั้งไปหาคนที่เป็นตัวแทนกลุ่มคอยโยนลูกบอลแล้วไปต่อท้ายแถวสลับกันไปมา
- 3) ให้นักเรียนทั้ง 2 ทีมปฏิบัติตามจุดที่กำหนดแล้วกลับมาที่เดิมให้เพื่อนคนต่อไปเล่นลูกสองมือล่าง ทีมที่ทำครบก่อนเป็นฝ่ายชนะ แข่งกัน 2 ใน 3

7.5 ขั้นสรุป

- 1) ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกแล้วนั่งลง
- 2) ครูทบทวนบทเรียนเรื่องการเล่นลูกสองมือล่าง โดยการซักถามนักเรียนตอบ
- 3) ให้นักเรียนดูแลเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย พร้อมทั้งจะไปเรียนไปเรียนในวิชาต่อไป

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัดผล

- สังเกตความสนใจในการฟัง
- สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

8.2 เครื่องมือวัดและประเมินผล

- แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 สื่อการเรียนรู้

ใบความรู้ ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล/สาธิตการเล่น

9.2 แหล่งการเรียนรู้

- 1) ห้องสมุด
- 2) ห้องพลศึกษา
- 3) อินเทอร์เน็ต

10. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนการสอน

ผลการจัดการเรียนการสอน / สิ่งที่พบจากการสอน (ให้สอดคล้องกับตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้)

.....

- ทบผลกิจกรรมทบทวนความรู้ในสัปดาห์นี้ นักเรียนทุกคนได้ร่วม
กิจกรรมทบทวนความรู้ร่วมกัน นักเรียนมีความเข้าใจในขั้นตอนการ
ปฏิบัติกิจกรรมตามแผนทบทวนความรู้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์
และมีทักษะกระบวนการตามจุดประสงค์ที่กำหนด ได้ผลทบทวน
และประเมินผลสรุปได้ดังนี้

- ผู้เรียนร้อยละ 90.41 ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ตาม
เกณฑ์ที่กำหนด

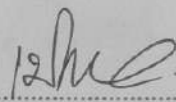
.....

ปัญหา / อุปสรรค

- มีนักเรียนมาขอใบแทนทำบัตรประชาชนที่มีทะเบียนรถและทะเบียนรถไม่ถูกต้อง ซึ่งทำใบรถหมดอายุแล้ว
- มีนักเรียนมาขอใบแทนทำบัตรประชาชนที่มีทะเบียนรถและทะเบียนรถไม่ถูกต้อง ซึ่งทำใบรถหมดอายุแล้ว
- มีนักเรียนมาขอใบแทนทำบัตรประชาชนที่มีทะเบียนรถและทะเบียนรถไม่ถูกต้อง ซึ่งทำใบรถหมดอายุแล้ว

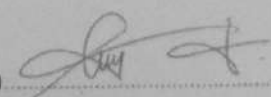
ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

- แจ้งเตือนนักเรียนที่มีทะเบียนรถและทะเบียนรถไม่ถูกต้อง โดยส่งใบแจ้งเตือนไปยังนักเรียนและผู้ปกครอง
- แจ้งเตือนนักเรียนที่มีทะเบียนรถและทะเบียนรถไม่ถูกต้อง โดยส่งใบแจ้งเตือนไปยังนักเรียนและผู้ปกครอง

ลงชื่อ 
(นางสาวเปรมกมล ประทุมไมย)
ครูผู้สอน

ความเห็นและเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

- เห็นว่า การสอนในแผนการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ควรเน้นให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- สามารถใช้สื่อได้

ลงชื่อ 
(นายกฤษดา ขาญวิจิตร)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความเห็นและเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

- นำปัญหาและอุปสรรคในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

ลงชื่อ.....

(นางสาวเยาวรัตน์ ทักสูงเนิน)

หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความเห็นและเสนอแนะของรองผู้อำนวยการสถานศึกษา

- เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ฝึกทักษะในการเขียนคำที่ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์

ลงชื่อ.....

(นางสาวกัลยาณี ไชยเสน)

รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

ความเห็นและเสนอแนะของผู้ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....

(นายเกียรติศักดิ์ สาคระสุฤกษ์)

ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนพระทองคำวิทยา

เกณฑ์การประเมินการปฏิบัติกิจกรรม

ประเด็นที่ประเมิน	ระดับคะแนน			
	4	3	2	1
1. การปฏิบัติกิจกรรม	ทำกิจกรรมตามขั้นตอนและใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	ทำกิจกรรมตามขั้นตอนและใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง แต่อาจต้องได้รับคำแนะนำบ้าง	ต้องให้ความช่วยเหลือบ้างในการทำกิจกรรมและการใช้อุปกรณ์	ต้องให้ความช่วยเหลืออย่างมากในการทำกิจกรรม และการใช้อุปกรณ์
2. ความคล่องแคล่วในขณะปฏิบัติกิจกรรม	มีความคล่องแคล่วในขณะทำกิจกรรมโดยไม่ต้องได้รับคำแนะนำและทำกิจกรรมเสร็จทันเวลา	มีความคล่องแคล่วในขณะทำกิจกรรมแต่ต้องได้รับคำแนะนำบ้างและทำกิจกรรมเสร็จทันเวลา	ขาดความคล่องแคล่วในขณะทำกิจกรรมจึงทำกิจกรรมเสร็จไม่ทันเวลา	ทำกิจกรรมเสร็จไม่ทันเวลา และทำอุปกรณ์เสียหาย
3. ความถูกต้องของท่าทาง	มีความถูกต้องของท่าทางขณะทำกิจกรรมครบถ้วนและสวยงาม	มีความถูกต้องของท่าทางขณะทำกิจกรรมครบถ้วนสมบูรณ์	มีความถูกต้องของท่าทางขณะทำกิจกรรมที่ถูกต้องแต่ไม่สมบูรณ์	มีความถูกต้องของท่าทางขณะทำกิจกรรมที่ไม่ถูกต้อง

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
10-12	ดีมาก
7-9	ดี
4-6	พอใช้
0-3	ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนตามรายการที่กำหนด แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

[illegible]

26	นางสาวจุฑารัตน์ รำเพย	✓				✓			.		✓			10
27	นางสาวปริยานุพร บุญโสม		✓		.	✓				✓		.		11
28	นางสาวพิชญาวพร คงเจริญ		✓			✓				✓				11
29	นางสาวรัชนิกร จันทเชิด		✓			✓					✓	.		10

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน วิชาวอลเลย์บอล รหัสวิชา พ32201

