



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 (GPAS 5 Steps)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนพระทองคำวิทยา

รายวิชา พลศึกษา (ยืดหยุ่น)

เวลา 60 นาที

รหัสวิชา พ21104

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การม้วนตัวกลิ้ง

ภาคเรียนที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง มือกอดเขาม้วนหน้า

สอนวันที่ 24 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2568

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

สอนโดย นายกฤษดา ชาญวิจิตร

### 1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

#### ตัวชี้วัด

(ม.1/1) เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

### 2.สาระสำคัญ

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬา ยิมนาสติก ทำให้ผู้เรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรง รับน้ำหนักตัว รู้จักวิธีก้มศีรษะ และจัดร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่าง ๆ เหล่านี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่สมบูรณ์

### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีกลิ้งตัว มือกอดเขาม้วนหน้าได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติมือกอดเขาม้วนหน้าได้
3. นักเรียนเห็นประโยชน์และนำความรู้เรื่องมือกอดเขาม้วนหน้า ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### 4. สาระการเรียนรู้

การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬา ยิมนาสติก ทำให้ผู้เรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำหนักตัว รู้จักวิธีก้มศีรษะ และจัดร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่สมบูรณ์ และนอกจากนั้นแล้วยังช่วยลดอันตราย จากการเกิดอุบัติเหตุได้ การม้วนตัวกลิ้ง หมายถึง การทำให้ร่างกายมีลักษณะกลมคล้ายลูกฟุตบอล หรือยางรถยนต์ทำได้โดยการนั่งยอง ๆ บนส้นเท้า งอเข่า ก้มหน้าให้คางชิดหน้าอก แล้วกลิ้งตัวให้เคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปสู่จุดอีกจุดหนึ่ง การกลิ้งตัวนั้นสามารถกลิ้งไปด้านหน้าหรือด้านหลังก็ได้ การกลิ้งตัวไปทางด้านหน้าเรียกว่า การม้วนตัวกลิ้งไปข้างหน้า หรือเรียกสั้น ๆ ว่า ม้วนหน้า และกลิ้งตัวไปด้านหลัง เรียกว่า การม้วนตัวกลิ้งไป ข้างหลังหรือเรียกสั้น ๆ ว่า ม้วนหลัง

## ข้อเสนอแนะขั้นพื้นฐานในการปฏิบัติมือกอดเข้าม้วนหน้า

ขั้นตอนการทำเหมือนกันกับท่ากอดเข้าม้วนหน้า การจัดระเบียบร่างกายเหมือนกัน คือ ทำลำตัวให้เป็นทรงกลมแต่ไม่ใช้มือ

ท่าที่ 1 ใช้มือช่วยในการพยุงตัวไม่ให้ล้มออกด้านข้าง

ท่าที่ 2 ใครจัดระเบียบร่างกายได้ดีแล้วคือม้วนได้ตรง ยืนได้นิ่งก็จะมาสร้าง ความเชื่อมั่นในการตัดสินใจที่จะทำในท่าที่ 2 ให้เอามือกอดเข้าไว้ไม่ต้องวางบนพื้นเหมือนท่าที่ 1 ใน ขั้นตอนที่ 2 และ 3

ขั้นตอนที่ 4 เหมือนกันก้มมุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเบาะอย่าเอา ส่วนบนศีรษะไปตั้งพร้อม กับยกสะโพกขึ้นยันเท้าส่งม้วนไปข้างหน้า เวลายืนรวบเท้าให้ชิดและ ยืนให้ตรง เพื่อทรงตัวแล้วนับ 1 ถึง 3 ค่อยเดินลงจากเบาะ

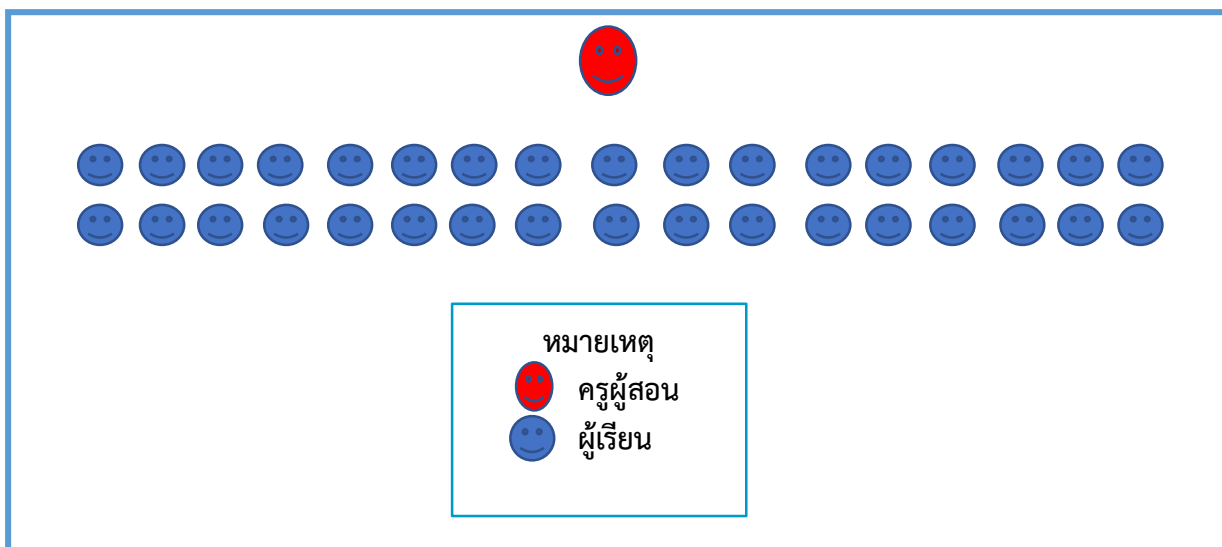
### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- 5.2 ความสามารถในการคิด
- 5.3 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### 6. กิจกรรมการเรียนรู้ (GPAS 5 Steps)

#### 6.1 ขั้นเตรียม สังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering) (5 นาที)

- นักเรียนวิ่งรอบอาคาร 6 เพื่ออบอุ่นร่างกาย
- นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
  - นักเรียนตัวแทนนำยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริหารร่างกาย



- สสำรวจนักเรียน สร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน ด้วยกิจกรรม เกมปรบมือ หัวไหล่
- นักเรียนและครูร่วมทบทวนความรู้จากสัปดาห์ที่แล้ว เรื่อง การกริ่งตัว ม้วนตัว
- สอบถามนักเรียนว่ามีใครได้ไปศึกษาการใช้มือกอดเข้าม้วนหน้า มาจากห้องเรียนออนไลน์ที่ครูส่งให้ดูเป็นตัวอย่างไหม

- ถ้ามี ให้นักเรียนออกมาแสดงสาธิตแสดงให้เพื่อนดูเป็นตัวอย่าง
  - นักเรียนคู่วิดีโอการกลิ้งตัวม้วนตัว จากห้องเรียนออนไลน์ ของครูกฤษดา ช่อง You Tube : Poppy Kitsada CHANNEL
  - นักเรียนฟังครูอธิบายขั้นตอนของข้อแนะนำขั้นพื้นฐานในการม้วนตัวกลิ้ง
- ภาพขั้นตอนปฏิบัติท่ากอดเข่าม้วนหน้า**

ครูสาธิตให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง



1. ยืนเท้าชิด



2. นั่งย่อตัวมือกอดเข่า



3. ม้วนตัวไปข้างหน้า



4. รวบเท้าชิดสะโพก



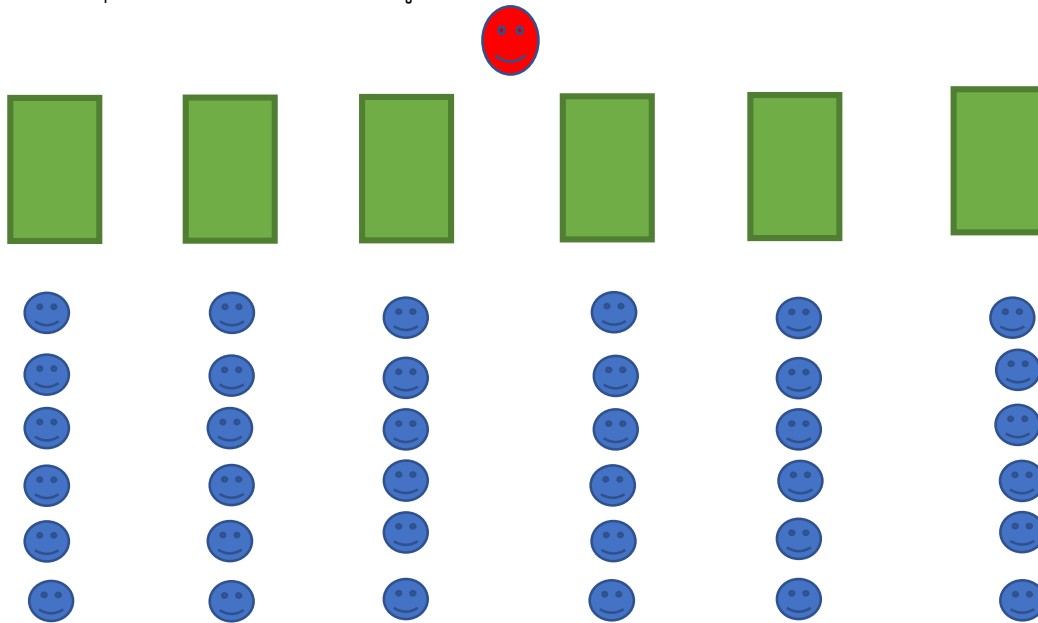
5. นั่งบนส้นเท้า



6. ยืนทรงตัว

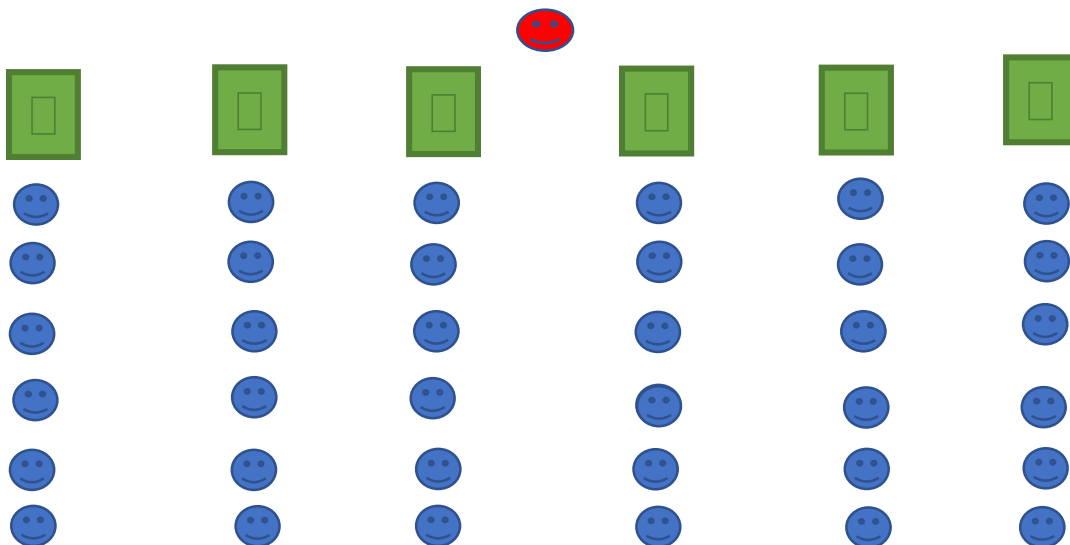
## 6.2 ชั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing) (5 นาที)

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม จำนวน 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วลองปฏิบัติทักษะการถอดเข้่าม้วนหน้า กับเพื่อน ภายใกลุ่มตามความเข้าใจที่ได้เรียนรู้มา



## 6.3 ชั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)(25 นาที)

- นักเรียนปฏิบัติทักษะการถอดเข้่าม้วนหน้า พร้อมการสรุปความรู้วิเคราะห์ลำดับการปฏิบัติทักษะม้วนหน้า
- นักเรียนทำแบบทดสอบท้ายแผนการจัดการเรียนรู้



## 6.4 ชั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill) (10 นาที)

- นักเรียนกลุ่มไหนที่ปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วให้มาทำการให้ครูตรวจสอบความถูกต้อง
- นักเรียนรับฟังข้อเสนอแนะ แก้ไข เพื่อนำกลับไปพัฒนาให้ดีขึ้น
- นักเรียนกลุ่มไหนที่ปฏิบัติได้ดีที่สุด จะได้ออกมาสาธิตให้เพื่อนๆดูอีกครั้ง

## 6.5 ชั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่า (Self - Regulating)

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้และประโยชน์และการประยุกต์ใช้ของทักษะ การถอดเข้่าม้วนหน้า จากนั้นสุ่มนักเรียนแสดงความคิดเห็น

- นักเรียนแต่ละคนได้ บันทึก ตัดต่อทำคลิปวิดีโอการปฏิบัติทักษะถอดเข้่าม้วนหน้า ลงในโซเชียลมีเดียต่างๆ เช่น Youtube Facebook TikTok แล้วส่งผลงานของตนเองมาในช่องทาง Line กลุ่มของห้องเรียนออนไลน์ ครูกฤษฎดา

## 7. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

7.1 VDO บทเรียนออนไลน์ครูกฤษฎดา เรื่อง ทักษะการถอดเข้่าม้วนหน้า

7.2 ภาพโปสเตอร์การปฏิบัติทักษะการถอดเข้่าม้วนหน้า

## 8.การวัดและการประเมินผล

### 8.1 ด้านความรู้

ภาระงาน/ชิ้นงาน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ที่ใช้ประเมิน
ศึกษา ค้นคว้า ใบความรู้ ทักษะการม้วนหน้า	ทดสอบหลังเรียน	แบบทดสอบท้ายแผนการจัดการเรียนรู้	นักเรียนได้คะแนนไม่ต่ำกว่า ร้อยละ 80

### 8.2 ด้านทักษะ/กระบวนการ

ภาระงาน/ชิ้นงาน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ที่ใช้ประเมิน
สอบปฏิบัติทักษะการถอดเข้่าม้วนหน้า	การสอบปฏิบัติ	แบบประเมินผลการสอบปฏิบัติ	ระดับคุณภาพ ดี

### 8.3 ด้านเจตคติ

ภาระงาน/ชิ้นงาน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ที่ใช้ประเมิน
เห็นประโยชน์และนำความรู้เรื่องม้วนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	ตรวจชิ้นงาน	แบบประเมินผลการส่งคลิปวิดีโอ	ระดับคุณภาพดีมาก

## 9. กิจกรรมเสนอแนะถ้ามี

นักเรียน ทำคลิปวิดีโอ นำเสนอทักษะต่างในรายวิชายืดหยุ่นที่นักเรียนสนใจ อัปโหลดลงในโซเชียล มีเดีย เช่น Youtube Facebook TikTok เพื่อเผยแพร่ให้ผู้ที่สนใจนำไปศึกษาต่อ หรืออาจจะเป็นช่องทางในการสร้างรายได้อีกช่องทางหนึ่งให้กับนักเรียน

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มงานบริหารวิชาการ

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

(.....)

นางสาวเยาวรัตน์ ทักสูงเนิน  
หัวหน้ากลุ่มงานบริหารวิชาการ

ความคิดเห็นของรองผู้อำนวยการสถานศึกษากลุ่มงานบริหารวิชาการ

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

(.....)

นางสาวกัลยาณี ไชยเสน  
รองผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนพระทองคำวิทยา

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการสถานศึกษา

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

(.....)

นายเกียรติศักดิ์ สาอะสุฤกษ์  
ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนพระทองคำวิทยา

## 10. บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### 10.1 สรุปผลการจัดการเรียนรู้

ข้าพเจ้าริเริ่มพัฒนาการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะกอดเข่าม้วนหน้า โดยนักเรียนได้เรียนรู้เนื้อหา ตามมาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ด้วยการพัฒนาทักษะการกอดเข่าม้วนหน้าผ่านบทเรียนออนไลน์ร่วมกับวิธีการสอน แบบ GPAS 5 Steps โดยครูได้กระตุ้นให้ผู้เรียนร่วมกันทำกิจกรรม ตอบคำถาม สนทนาโต้ตอบ โดยครูได้ใช้คำถาม เพื่อให้นักเรียนร่วมอภิปรายเป็นการเน้นย้ำความรู้ความเข้าใจจากที่นักเรียนได้ไปศึกษา เนื้อหาความรู้มาก่อน และใช้ สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้ นักเรียนสามารถเข้าถึงสิ่งที่เรียนและเข้าใจบทเรียน โดยเน้นให้ นักเรียนเกิดกระบวนการตามการจัดกิจกรรมแต่ละขั้น ดังนี้

1. ขั้นเตรียม สังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering) พบว่า ผู้เรียนมีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมโดยมีตัวแทน อาสาสมัครออกมาเป็นผู้นำในการยืดเหยียด อบอุ่นร่างกาย เตรียมความพร้อมของร่างกายและผู้เรียนสามารถ เชื่อมโยงความรู้เดิม มาร่วมสนทนาโต้ตอบกับครู รวมไปถึงมีการไปทบทวนศึกษาเนื้อหามาก่อนจากสื่อการสอนของ ครูที่ได้แจ้งผู้เรียนให้ไปศึกษา นักเรียนหลายคนได้ไปศึกษาเนื้อหาและก็สามารถออกมาสาธิตวิธีการกอดเข่า ม้วนหน้าจากที่ได้ไปศึกษามา ครูและเพื่อนๆร่วมชั้นเรียนก็ได้ปรบมือให้กำลังใจ เป็นการกระตุ้นความสนใจของ นักเรียนคนอื่นและเป็นการเสริมแรงบวกให้กับนักเรียนให้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมและสนุกกับกิจกรรมที่ทำเพื่อ ทบทวนเชื่อมโยงความรู้เดิมหรือประสบการณ์กับการเรียนรู้ใหม่ที่จะเรียนในคาบนี้ หลังจากนั้นนักเรียนได้ดูสื่อ ทักษะการกอดเข่าม้วนหน้า ผ่านบทเรียนออนไลน์ที่ครูได้สร้างขึ้นและครูได้อธิบาย สาธิต ถึงขั้นตอนทักษะการกอด เข่าม้วนหน้า

2. ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing) พบว่า นักเรียนได้เริ่มศึกษาใบความรู้จากที่ครูได้แจกให้ และได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มที่ครูได้จัดให้ และมีการเริ่มปฏิบัติทักษะการกอดเข่าม้วน หน้า ครูได้กระตุ้นความคิดของผู้เรียน ถึงขั้นตอนวิธีการการม้วนหน้า สะท้อนผลในขณะที่ผู้เรียนได้ทดลองฝึกปฏิบัติ

3. ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge) พบว่า ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติที่ละขั้นตอน โดยครูกอยกำกับดูแลถึงท่าทางที่ถูกต้อง ขั้นตอนนี้ผู้เรียนได้ปฏิบัติทักษะภายใน กลุ่มและได้ทำการทดสอบความรู้ผ่านแบบทดสอบท้ายการเรียนรู้ ที่ครูได้แจกให้ให้ โดยการฝึกปฏิบัติและ เรียนรู้ในขั้นนี้ ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ฝึกทักษะการม้วนหน้าและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ภายในกลุ่ม โดยผู้เรียนได้ลงมือฝึกปฏิบัติทักษะได้ด้วยตนเองตามความสามารถของตน และส่งเสริม การร่วมมือกันภายในกลุ่มการมอบหมายหน้าที่ในการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ และสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยครูได้ปรับเปลี่ยนบทบาทตนเอง จากเดิมที่จะต้องถ่ายทอดความรู้ คอยป้อน เนื้อหาเพียงอย่างเดียว กลับกลายมาเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการสนับสนุนให้นักเรียนได้แสดงบทบาทของตน ได้อย่างเต็มที่เพื่อสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง ครูคอยสังเกตพฤติกรรมการทำงานของผู้เรียน ทั้งรายบุคคล และรายกลุ่ม และทักษะของผู้เรียนระหว่างฝึกฝนทักษะ รวมไปถึงเข้าไปให้ผลสะท้อนกลับ และแนะนำนักเรียน ตลอดการฝึกจนนักเรียนสามารถพัฒนาทักษะการม้วนหน้าได้อย่างชำนาญมากขึ้น อีกทั้งครูยังคอยสร้าง บรรยากาศในชั้นเรียนให้มีความสุขในการทำกิจกรรมผ่านกระบวนการกลุ่ม ส่งเสริมความรู้ความสามารถที่นักเรียน แสดงออกอย่างเต็มที่ ครูมีการดูแลนักเรียนอย่างทั่วถึงและสร้างความมั่นใจให้กับนักเรียนในระหว่างดำเนิน กิจกรรมและจะมีการสะท้อนผลการปฏิบัติของนักเรียนเพื่อให้นักเรียนได้มีการปรับปรุงและพัฒนาการเรียนรู้ต่อไป

4. ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill) พบว่า ผู้เรียนได้นำความรู้ ทักษะการกอดเข่าม้วนหน้าผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์ของผู้เรียนแล้ว จนสามารถสรุปเป็นหลักการผ่านการ นำเสนอหน้าชั้นเรียน ทำให้ได้เห็นถึงความสามารถของผู้เรียนที่จะสื่อสาร ด้วยขั้นตอนการคิดอย่างเป็นระบบ อีกทั้งผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการฟัง มีความรับผิดชอบในการตั้งใจฟังการนำเสนอของเพื่อนในชั้นเรียน

5.ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่า (Self - Regulating) พบว่า นักเรียนสามารถสรุปและอภิปรายทักษะการ กอดเข้าม้วนหน้าได้ และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับครูผู้สอน ผู้เรียนได้มีโอกาสสะท้อนการเรียนรู้ ผู้เรียน สามารถสร้างความรู้ได้ด้วยตนเองจากการที่นำข้อมูลมาวิเคราะห์-สังเคราะห์และ ลงมือปฏิบัติทักษะได้ด้วย ตนเอง และผู้เรียนจะเป็นวัตรที่สร้างผลงานจากที่ครูได้มอบหมายงานให้ผู้เรียนตัดต่อทำคลิปวิดีโอการปฏิบัติ ทักษะม้วนหน้า ลงในโซเชียลมีเดีย ต่างๆ เช่น Youtube Facebook Tik Tok

#### 10.1.1 ด้านความรู้ (K)

จากนักเรียนทั้งหมด 32 คน ที่ได้รับการริเริ่มพัฒนาความสามารถในทักษะการม้วนหน้าผ่าน บทเรียนออนไลน์ร่วมกับวิธีการสอนแบบ GPAS 5 Steps จากจุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการ ม้วนหน้าได้ถูกต้องและสามารถวิเคราะห์และประเมินผล สรุปวิธีการม้วนหน้า ของตนเองได้ ผลการจัดการเรียนรู้ ปรากฏผล ดังนี้

1.นักเรียนได้ระดับคุณภาพ ดีมาก จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 93.94 และ ได้ระดับคุณภาพ ดี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25

ดังนั้น ผลการประเมินด้านความรู้ (K) เรื่อง ทักษะการกอดเข้าม้วนหน้า ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 100

#### 10.1.2 ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

จากนักเรียนทั้งหมด 32 คน มีจำนวนที่เข้ารับการทดสอบประเมินผลทักษะการกอดเข้าม้วนหน้า จำนวน 31 คน และนักเรียนที่ได้รับการริเริ่มพัฒนา ความสามารถในการม้วนหน้าผ่านบทเรียนออนไลน์ ร่วมกับวิธีการสอนแบบ GPAS 5 Steps จากจุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถปฏิบัติ ม้วนหน้าได้ ผลการ จัดการการเรียนรู้ ปรากฏผล ดังนี้

1. นักเรียนมีผลการประเมิน อยู่ในระดับ ดีมาก จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 84.37
2. นักเรียนมีผลการประเมิน อยู่ในระดับ ดี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 15.62

ดังนั้น ผลการประเมินด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เรื่องทักษะการกอดเข้าม้วนหน้า อยู่ใน ระดับ ดี ขึ้นไป คิดเป็น ร้อยละ 100

#### 10.1.3 ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

จากนักเรียนทั้งหมด 32 คน ที่ได้รับการริเริ่มพัฒนา ความสามารถในการกอดเข้าม้วนหน้า ผ่านบทเรียนออนไลน์ร่วมกับวิธีการสอนแบบ GPAS 5 Steps จากจุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนเห็นประโยชน์ และนำความรู้เรื่องม้วนหน้าไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผลการจัดการเรียนรู้ ปรากฏผล ดังนี้

1. นักเรียนมีผลการประเมิน อยู่ในระดับ ดีมาก จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 90.62
2. นักเรียนมีผลการประเมิน อยู่ในระดับ ดี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50

ดังนั้น ผลการประเมินด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) เรื่องทักษะการกอดเข้าม้วนหน้า อยู่ในระดับ ดี ขึ้นไป คิดเป็น ร้อยละ 100

## 10.2 ปัญหา/อุปสรรค

1. มีนักเรียนบางคนยังไม่ค่อยกล้าตอบคำถามเพราะกลัวตอบผิด
2. มีนักเรียนบางคนส่วนน้อยเท่านั้นที่ยังติดเล่น หยอกล้อเพื่อนในขณะที่เพื่อนกำลังฝึกปฏิบัติทักษะการอ่านหน้าไม่สนใจในกิจกรรมในกลุ่มบ้างในบางครั้ง

## 10.3 ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

1. ครูทบทวนความรู้ ทักษะ โดยใช้คำถามกระตุ้นความคิด พร้อมทั้งนำสื่อ ทักษะการถอดเข้่าม้วนหน้า มาประกอบให้นักเรียนได้เข้าใจมากขึ้น และมีการเสริมแรง ให้ความเชื่อมั่น ให้กำลังใจต่อผู้เรียน ไม่ต้องกลัวตอบผิด ครูพยายามใช้หลักการโค้ชกับผู้เรียน พยายามกระตุ้นบอกใบ้หรือนำทาง แต่อย่าเพิ่งเฉลยคำตอบนักเรียน ให้ได้นักเรียนได้มีโอกาสคิด ได้เรียบเรียงคำตอบ
2. ครูใช้กระบวนการกลุ่มในการขับเคลื่อน และใช้กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งครูมีบทบาทเป็นโค้ชให้กับผู้เรียน คอยให้ข้อมูลสะท้อนกลับเพื่อนักเรียนจะได้ปรับปรุงการเรียนรู้

## 10.4 ผลการแก้ไขปัญหาที่ส่งผลลัพธ์ที่ดีต่อผู้เรียน

ผู้เรียนมีความมั่นใจ ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มอย่างเต็มที่แสดงความสามารถในการเรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ บรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียน

ลงชื่อ

(นายกฤษดา ชาญวิจิตร)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ชำนาญการ  
วันที่ 24 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2568

## การม้วนตัวกลิ้ง

รศ. ชัชชัย โกมารทัต (2540 : 37) การม้วนตัวกลิ้งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬา ยิมนาสติก ทำให้ผู้เรียนรู้จักการใช้แขนผ่อนแรงรับน้ำหนักตัว รู้จักวิธีก้มศีรษะ และจัดร่างกายให้กลม ซึ่งทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่สมบูรณ์ และนอกจากนั้นแล้วยังช่วยลดอันตรายจากการเกิดอุบัติเหตุได้

การม้วนตัวกลิ้ง หมายถึง การทำให้ร่างกายมีลักษณะกลมคล้ายลูกฟุตบอล หรือยางรถยนต์ทำได้โดยการนั่งยอง ๆ บนส้นเท้า งอเข่า ก้มหน้าให้คางชิดหน้าอก แล้วกลิ้งตัวให้เคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปสู่จุดอีกจุดหนึ่ง การกลิ้งตัวนั้นสามารถกลิ้งไปด้าน หน้าหรือด้านหลังก็ได้ ถ้ากลิ้งตัวไปทางด้านหน้าเรียกว่า การม้วนตัวกลิ้งไปข้างหน้า หรือเรียกสั้น ๆ ว่าม้วนหน้า และกลิ้งตัวไปด้านหลัง เรียกว่า การม้วนตัวกลิ้งไป ข้างหลังหรือเรียกสั้น ๆ ว่า ม้วนหลัง

### ข้อแนะนำขั้นพื้นฐานในการม้วนตัวกลิ้ง

- 1.มีการเตรียมตัวในเรื่องการโล้ตัว
- 2.ก้มหน้าให้คางชิดหน้าอก เพื่อไม่ให้ส่วนกลางศีรษะกระทบพื้น
- 3.มือทั้งสองต้องผ่อนแรงให้เหมาะสม ไม่ผ่อนน้ำหนักเร็วเกินไป เพราะจะทำให้ส่วนของไหล่กระทบพื้น ถ้าผ่อนแรงช้าเกินไปจะทำให้แขนรับน้ำหนักมากเกินไป และหลังกระทบพื้นได้
- 4.จะต้องจัดร่างกายให้โค้งคล้ายลูกฟุตบอล และจะต้องม้วนตัวกลิ้งไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เรียงตามลำดับ
- 5.ขณะที่ทำการม้วนตัวจะต้องลืมตาตลอด เพื่อช่วยในการทรงตัว และสามารถควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น

## แบบฝึกก่อนมีวนต์ัว



กอดเข้าโล้ตัว



วางมือก้มหลังศีรษะแตะเบา



กอดเข้าก้มหลังศีรษะแตะเบา



กอดเข้ายกสะโพกก้มหลังศีรษะแตะเบา

## ทักษะพื้นฐานในการกลิ้งตัว

### 1. ทักษะการกอดเข่าม้วนหน้า

#### วิธีปฏิบัติ

ขั้นตอนการทำเหมือนกันกับท่ากอดเข่าม้วนหน้า การจัดระเบียบร่างกายเหมือนกัน คือ ทำลำตัวให้เป็นทรงกลมแต่ไม่ใช้มือ

ท่าที่ 1 ใช้มือช่วยในการพยุงตัวไม่ให้ล้มออกด้านข้าง

ท่าที่ 2 ใครจัดระเบียบร่างกายได้ดีแล้วคือม้วนได้ตรง ยืนได้นิ่งก็จะมาสร้าง ความเชื่อมั่นในการตัดสินใจที่จะทำในท่าที่ 2 ให้เอามือกอดเข่าไว้ไม่ต้องวางบนพื้นเหมือนท่าที่ 1 ใน ขั้นตอนที่ 2 และ 3

ขั้นตอนที่ 4 เหมือนกันก้มมุดเข้าหาตัวเองให้หลังศีรษะแตะกับเข่าอย่าเอา ส่วนบนศีรษะไปตั้งพร้อมก้มยกสะโพก ขึ้นยันเท้าส่งม้วนไปข้างหน้า เวลาขึ้นรวบเท้าให้ชิดและ ยืนให้ตรง เพื่อทรงตัวแล้วนับ 1 ถึง 3 ค่อยเดินลงจากเข่า

## ภาพขั้นตอนปฏิบัติท่ากอดเข่าม้วนหน้า

ครูสาธิตให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง



1. ยืนเท้าชิด



2. นั่งย่อตัวมือกอดเข่า



3. ม้วนตัวไปข้างหน้า



4. รวบเท้าชิดสะโพก



5. นั่งบนส้นเท้า



6. ยืนทรงตัว

## แบบฝึกการช่วยเหลือ นั้ยย่อตัวม้วนหน้า



1.ครูนั่งอยู่ด้านข้างมือรองที่ด้านหลัง



2. ผลักหลังและพยุงตัว



3.ดันพยุงตัวให้ลุกส่งแรงนั้งทรงตัวแล้วลุกขึ้นยืน

แบบทดสอบย่อยท้ายแผนการจัดการเรียนรู้

เรื่อง การกอดเข้าม้วนหน้า

คำสั่ง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่าง  
ในกระดาษคำตอบ

1. นั่งย่อเข่าย่อตัวเพื่อกอดเข้าม้วนหน้า ยืนอยู่บนส่วนใดของเท้า  
ก. ส้นเท้า                      ข. อุ้งเท้า                      ค. ปลายเท้า                      ง. เต็มฝ่าเท้า
2. มือเท้าเบาะเพื่อม้วนหน้า นิ้วมือชี้ไปที่ทิศทางใด  
ก. หน้า                      ข. หลัง                      ค. หันเข้าหากัน                      ง. กอดที่อก
3. นั่งย่อเข่าเพื่อกอดเข้าม้วนหน้าทั้งน้ำหนักตัวไปที่ใด  
ก. มือข้างหน้า                      ข. เต็มเท้า                      ค. ปลายเท้า                      ง. ส้นเท้า
4. การทำกอดเข้าม้วนหน้า ตำแหน่งในการวางมือทั้งสองควรอยู่ที่ใด  
ก. บริเวณหน้าอก                      ข. บริเวณแนวเข่า                      ค. บริเวณระหว่างหัวไหล่                      ง. วางมือแล้วแต่ความถนัด
5. การทำกอดเข้าม้วนหน้า เมื่อผ่อนแรงแขนแล้ว ส่วนใดจะสัมผัสพื้นก่อน  
ก. หลัง                      ข. หัวไหล่                      ค. ท้ายทอย                      ง. อก
6. การทำกอดเข้าม้วนหน้าสายตาอยู่ที่ไหน  
ก. มองข้างหน้า                      ข. มองที่มือ                      ค. มองที่ปลายเท้า                      ง. มองที่หน้าท้อง
7. ลักษณะของการกอดเข้าม้วนตัว ส่วนใดของร่างกายที่ในการผ่อนแรงได้มากที่สุด  
ก. ขา                      ข. แขน                      ค. ลำตัว                      ง. ศีรษะ
8. ก่อนที่จะฝึกการทำกอดเข้าม้วนหน้า นักเรียนควรปฏิบัติข้อใดได้ก่อน  
ก. การส่งแรงจากมือ                      ข. การนั่งด้วยเท้าข้างเดียว                      ค. การไล้ตัวทำตัวให้กลม                      ง. สปริงข้อเท้า
9. การม้วนตัวแบบใดที่มีอุปสรรคสำหรับคนที่มีน้ำหนักตัวมาก  
ก. ม้วนหน้า                      ข. ฟุงม้วน                      ค. ม้วนหลัง                      ง. ม้วนไหล่
10. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติขณะฝึกม้วนตัว  
ก. ม้วนตัวบนเบาะ                      ข. คางแนบชิดหน้าอก                      ค. ผ่อนแรงของแขน                      ง. หยอกล้อแก่งเพื่อน

กระดาษคำตอบแบบทดสอบท้ายแผนการจัดการเรียนรู้  
รายวิชาคณิตahun รหัสวิชา พ21104 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระทองคำวิทยา

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ข้อที่	ก	ข	ค	ง	คะแนน
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

(นายกฤษดา ชาญวิจิตร)  
ครูผู้สอน

แบบประเมินผลการสอบท้ายแผนการจัดการเรียนรู้  
เรื่อง การม้วนตัวกลิ้งทำกอดเข้ม้วนหน้า

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถอธิบายวิธีกลิ้งตัว กอดเข้ม้วนหน้าได้

เลขที่	คะแนนที่ได้	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน
1.	10	ดีมาก	ผ่าน
2.	10	ดีมาก	ผ่าน
3.	10	ดีมาก	ผ่าน
4.	9	ดีมาก	ผ่าน
5.	10	ดีมาก	ผ่าน
6.	8	ดีมาก	ผ่าน
7.	10	ดีมาก	ผ่าน
8.	8	ดีมาก	ผ่าน
9.	10	ดีมาก	ผ่าน
10.	10	ดีมาก	ผ่าน
11.	7	ดี	ผ่าน
12.	9	ดีมาก	ผ่าน
13.	10	ดีมาก	ผ่าน
14.	8	ดีมาก	ผ่าน
15.	8	ดีมาก	ผ่าน
16.	9	ดีมาก	ผ่าน
17.	9	ดีมาก	ผ่าน
18.	10	ดีมาก	ผ่าน
19.	9	ดีมาก	ผ่าน
20.	9	ดีมาก	ผ่าน
21.	10	ดีมาก	ผ่าน
22.	10	ดีมาก	ผ่าน
23.	10	ดีมาก	ผ่าน
24.	10	ดีมาก	ผ่าน
25.	8	ดีมาก	ผ่าน
26.	10	ดีมาก	ผ่าน
27.	10	ดีมาก	ผ่าน
28.	10	ดีมาก	ผ่าน
29.	9	ดีมาก	ผ่าน
30.	10	ดีมาก	ผ่าน
31.	9	ดีมาก	ผ่าน
32.	9	ดีมาก	ผ่าน

รวม	309
เฉลี่ย	9.36
SD	0.74
ร้อยละ	93.63

ลงชื่อ.....  
(นายกฤษดา ชาญวิจิตร)  
ครูผู้สอน

เกณฑ์การประเมิน

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
8 - 10	ดีมาก
7	ดี
5 - 6	ปานกลาง
3 - 4	พอใช้
0 - 2	ต้องปรับปรุง

หมายเหตุ นักเรียนจะต้องมีผลการทดสอบท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ ผ่านเกณฑ์ ระดับ ดี ขึ้นไป

แบบประเมินผลการสอบปฏิบัติ  
เรื่อง ทักษะการถอดเข้่าม้วนหน้า

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการถอดเข้่าม้วนหน้าได้

เลขที่	คะแนนที่ได้	อยู่ในระดับ	ผลการประเมิน
1.	4	ดีมาก	ผ่าน
2.	4	ดีมาก	ผ่าน
3.	4	ดีมาก	ผ่าน
4.	4	ดีมาก	ผ่าน
5.	4	ดีมาก	ผ่าน
6.	4	ดีมาก	ผ่าน
7.	4	ดีมาก	ผ่าน
8.	4	ดีมาก	ผ่าน
9.	4	ดีมาก	ผ่าน
10.	3	ดี	ผ่าน
11.	5	ดีมาก	ผ่าน
12.	4	ดีมาก	ผ่าน
13.	4	ดีมาก	ผ่าน
14.	4	ดีมาก	ผ่าน
15.	4	ดีมาก	ผ่าน
16.	4	ดีมาก	ผ่าน
17.	3	ดี	ผ่าน
18.	4	ดีมาก	ผ่าน
19.	4	ดีมาก	ผ่าน
20.	4	ดีมาก	ผ่าน
21.	3	ดี	ผ่าน
22.	4	ดีมาก	ผ่าน
23.	3	ดี	ผ่าน
24.	4	ดีมาก	ผ่าน
25.	3	ดี	ผ่าน
26.	4	ดีมาก	ผ่าน
27.	4	ดีมาก	ผ่าน
28.	2	ปานกลาง	ไม่ผ่าน
29.	4	ดีมาก	ผ่าน
30.	4	ดีมาก	ผ่าน

เลขที่	คะแนนที่ได้	อยู่ในระดับ	ผลการประเมิน
31.	4	ดีมาก	ผ่าน
32.	4	ดีมาก	ผ่าน

ลงชื่อ.....

(นายกฤษฎดา ชาญวิจิตร)

ครูผู้สอน/ผู้ประเมิน

**ตารางการประเมิน**  
**การส่งคลิปวิดีโอ เพื่อเพิ่มคุณค่า**  
**จุดประสงค์การเรียนรู้ เห็นประโยชน์และนำความรู้เรื่องมันไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้**

เลข ที่	ความ ถูกต้องของ ข้อมูล 2 คะแนน	ความ สวยงาม น่าสนใจ 1 คะแนน	การ นำไป เผยแพร่ 2 คะแนน	รวม 5 คะแนน	ระดับ คุณภาพ	เลข ที่	ความ ถูกต้องของ ข้อมูล 2 คะแนน	ความ สวยงาม น่าสนใจ 1 คะแนน	การ นำไป เผยแพร่ 2 คะแนน	รวม 5 คะแนน	ระดับ คุณภาพ
1.	2	1	2	5	ดีมาก	18.	2	1	2	5	ดีมาก
2.	1	1	2	4	ดีมาก	19.	2	1	2	5	ดีมาก
3.	2	1	2	5	ดีมาก	20.	2	1	2	5	ดีมาก
4.	2	1	2	5	ดีมาก	21.	1	1	1	3	ดี
5.	2	1	2	5	ดีมาก	22.	2	1	2	5	ดีมาก
6.	2	1	2	5	ดีมาก	23.	2	1	2	5	ดีมาก
7.	2	1	2	5	ดีมาก	24.	2	1	2	5	ดีมาก
8.	2	1	2	5	ดีมาก	25.	1	1	1	3	ดี
9.	2	1	2	5	ดีมาก	26.	1	1	2	4	ดีมาก
10.	2	1	2	5	ดีมาก	27.	2	1	2	5	ดีมาก
11.	1	1	1	3	ดี	28.	1	1	1	3	ดี
12.	2	1	2	5	ดีมาก	29.	2	1	2	5	ดีมาก
13.	2	1	2	5	ดีมาก	30.	2	1	2	5	ดีมาก
14.	2	1	2	5	ดีมาก	31.	2	1	2	5	ดีมาก
15.	2	1	2	5	ดีมาก	32.	2	1	2	5	ดีมาก
16.	2	1	2	5	ดีมาก	33.					
17.	1	1	1	3	ดี	34.					

ลงชื่อ.....

(นายกฤษดา ชาญวิจิตร)

ครูผู้สอน/ผู้ประเมิน

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
4 - 5	ดีมาก
3	ดี
2	ปานกลาง
1	พอใช้
0	ต้องปรับปรุง

**เกณฑ์การประเมิน**

หมายเหตุ นักเรียนจะต้องผ่านเกณฑ์อยู่ในระดับ ดี ขึ้นไป

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการเรียนรู้

เลขที่	คุณลักษณะอันพึงประสงค์								สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน										
	ใฝ่เรียนรู้			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม 6 คะแนน		ความสามารถในการสื่อสาร			ความสามารถในการคิด			ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี			รวม 9 คะแนน	
	3	2	1	3	2	1	คะแนน	แปลผล	3	2	1	3	2	1	3	2	1	คะแนน	แปลผล
1	✓				✓		5	ผ่าน		✓		✓			✓			8	ผ่าน
2		✓			✓		4	ผ่าน		✓		✓				✓		8	ผ่าน
3	✓				✓		5	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
4	✓				✓		5	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
5	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
6	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
7	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
8	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
9	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
10	✓			✓			5	ผ่าน	✓				✓		✓			8	ผ่าน
11		✓			✓		4	ผ่าน	✓				✓		✓			8	ผ่าน
12	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
13	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
14	✓			✓			6	ผ่าน	✓				✓		✓			8	ผ่าน
15	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
16	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
17	✓			✓			6	ผ่าน	✓				✓		✓			8	ผ่าน
18	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
19	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
20		✓		✓			5	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
21	✓			✓			6	ผ่าน	✓				✓		✓			8	ผ่าน
22	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
23	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
24	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
25		✓			✓		4	ผ่าน	✓				✓		✓			8	ผ่าน
26	✓			✓			6	ผ่าน	✓				✓		✓			8	ผ่าน
27	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
28	✓				✓		5	ผ่าน	✓				✓			✓		7	ผ่าน

## แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการเรียนรู้

เลขที่	คุณลักษณะอันพึงประสงค์								สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน										
	ใฝ่เรียนรู้			มุ่งมั่นในการทำงาน			รวม 6 คะแนน		ความสามารถ ในการสื่อสาร			ความสามารถ ในการคิด			ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี			รวม 9 คะแนน	
	3	2	1	3	2	1	คะแนน	แปลผล	3	2	1	3	2	1	3	2	1	คะแนน	แปลผล
29	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
30	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน
31		✓		✓			5	ผ่าน		✓		✓			✓			8	ผ่าน
32	✓			✓			6	ผ่าน	✓			✓			✓			9	ผ่าน

ลงชื่อ

(นายกฤษดา ชาญวิจิตร)

ครูผู้สอน/ผู้ประเมิน

### เกณฑ์การให้คะแนน

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