



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษา (1 ชั่วโมง)

หน่วยการเรียนรู้: การเคลื่อนไหวและเกมกีฬาเพื่อสุขภาพ

ชื่อโมเดล: “เรียน–เล่น–รู้ 5 มิติ”

♦ มิติการบูรณาการ

1. **Active Learning & Game-Based** → เรียนรู้ผ่านกิจกรรม/เกมกีฬา
2. **Flipped Classroom** → ผู้เรียนได้ดูคลิป/อินโฟกราฟิกก่อนมาเรียน
3. **ICT Integration** → ใช้สื่อวิดีโอ, เพลงจังหวะ, แอปจับเวลา
4. **Local Wisdom** → ประยุกต์เกมพื้นบ้าน (เช่น รีรีข้าวสาร, มอญซ่อนผ้า)
5. **Inclusive Learning** → กิจกรรมปรับระดับง่าย–ยาก ให้ทุกคนมีส่วนร่วม

♦ มาตรฐาน / ตัวชี้วัด (ตามหลักสูตรแกนกลาง 2551 ปรับปรุง 2560/61)

- พ 1.1 ป.4/1–2 อธิบายและแสดงทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน
- พ 2.1 ป.4/1 เล่นเกมและกีฬาอย่างมีมารยาท กติกา และน้ำใจนักกีฬา
- พ 3.1 ป.4/2 ปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

♦ สมรรถนะสำคัญที่พัฒนา

- ความสามารถในการสื่อสาร (พูด–ฟัง–ตอบ)
- ความสามารถในการคิด (วิเคราะห์วิธีเล่น ปรับกลยุทธ์)

- ความสามารถในการแก้ปัญหา (ปรับตัวในเกม)
 - ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (การทำงานเป็นทีม, น้าใจนักกีฬา)
 - ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี (เรียนรู้ผ่านคลิป, ใช้แอป)
-

◆ คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย, ใฝ่เรียนรู้, รักความเป็นไทย, มีจิตสาธารณะ, มีสุขภาพดี

◆ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (เวลา 60 นาที)

1. ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)

- ครูทักทาย สร้างบรรยากาศสนุกสนาน
- เช็กคลิป/อินโฟกราฟิกที่นักเรียนดูมาก่อน (Flipped Classroom)
- ถาม-ตอบ: “เกมกีฬาพื้นบ้านที่เคยเล่นคืออะไร?”

2. ช้่นอธิบายและสาธิต (10 นาที)

- ครูอธิบายกติกาเกม ร้ิงผลัด + เกมพื้นบ้าน (ร้ีร้้าวสาร)
- ใช้วิดีโอ/ภาพประกอบ (ICT Integration)
- สาธิตการเคลื่อนไหวที่ละช้่นตอน

3. ช้่นฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

- แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม → เล่น เกมผลัดผสมกับเกมพื้นบ้าน
- มี สถาน้ฝึก 3 แบบ:
 1. ร้ิงผลัด
 2. ร้ีร้้าวสาร
 3. เกมผสมทักษะ (เช่น กระโดดข้ามสิ่งก้ิดขวาง + ส่งบอล)

- ครูดูแล ปรับกิจกรรมให้เหมาะกับผู้เรียนที่มีข้อจำกัด (**Inclusive Learning**)
- ใช้ วัสดุท้องถิ่น เช่น ไม้ไผ่ ก้อนหิน ลูกบอลยาง

4. ขั้นสะท้อนผล (10 นาที)

- นักเรียนแลกเปลี่ยนว่า “สิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้คืออะไร”
- ครูเชื่อมโยง → การเคลื่อนไหวช่วยพัฒนาสุขภาพกายใจอย่างไร
- บางกลุ่มบันทึกคลิปสั้น ๆ ส่งทาง *Google Classroom*

5. ขั้นสรุปและประเมิน (5 นาที)

- ครูสรุปความรู้ + สมรรถนะที่เกิดขึ้น
- การประเมินผล:
 - การสังเกตพฤติกรรม (ความร่วมมือ, น้ำใจนักกีฬา, วินัย)
 - การเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง
 - การสะท้อนผลของผู้เรียน (Self-reflection)
- มอบหมาย: ทบทวนทักษะที่บ้าน หรือถ่ายคลิปเล่นเกมกับครอบครัว

◆ เครื่องมือประเมิน

- แบบสังเกตพฤติกรรม
- Checklist สมรรถนะผู้เรียน
- การสะท้อนผล (เขียน/บันทึกเสียง/วิดีโอ)

◆ เวลาใช้จริง

รวม 60 นาที

- นำเข้า 5 นาที
- อธิบาย/สาธิต 10 นาที
- ฝึกปฏิบัติ 30 นาที
- สะท้อนผล 10 นาที
- สรุป 5 นาที