

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การส่งลูกแฮนด์บอล

เรื่อง ทักษะการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่

รหัสวิชา พ21102 รายวิชา พลศึกษา (แฮนด์บอล)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด ม 1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการการพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาเคลื่อนไหว

ที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

ม 1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา

อย่างละ 1 ชนิด

มาตรฐาน 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย

เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด ม 1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็ม

ความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น

ม 1/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น

1. สาระสำคัญ

การส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลถือว่าเป็นทักษะสำคัญและเป็นทักษะพื้นฐานที่นักกีฬาแฮนด์บอลนิยมใช้กันมากที่สุด ในการเล่นเป็นทีมเมื่อนักกีฬามีทักษะการส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ได้ดีและมีความแม่นยำก็จะสามารถสร้างความได้เปรียบในการเล่นทีม

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานของการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเข้าร่วมฝึกทักษะการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่ด้วยความกระตือรือร้น

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่แบบฝึกที่ 1-3 ได้อย่างเหมาะสม (K, P)
2. แนะนำแนวทางในการฝึกทักษะเบื้องต้นในการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่แบบฝึกที่ 1-3 ได้อย่างถูกต้อง (P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมฝึกทักษะการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่ตามแบบฝึกที่ 1-3 ด้วยความสนใจใฝ่รู้และสม่ำเสมอ (A)
4. สามารถใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูลประกอบการเรียนรู้ได้ (P)

สมรรถนะหลัก

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

แนวความคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

1. สาระวิชาหลัก (Core Subjects)
2. ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม
3. ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี
4. ทักษะด้านชีวิตและอาชีพ

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. อธิบายทักษะการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่	- แบบทดสอบเรื่องการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 3 ขึ้นไป

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 3 ขึ้นไป

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. ประเมินทักษะในการปฏิบัติทักษะของนักเรียน	- แบบประเมินทักษะการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่	- ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 3 ขึ้นไป
2. ประเมินทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	- แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม	- ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 3 ขึ้นไป

5. สารการเรียนรู้

แบบฝึกการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่ : แบบฝึกที่ 1-3

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย



พูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแบบฝึกการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่

วิทยาศาสตร์

สืบค้น ค้นคว้าความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแบบฝึกการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่

สังคมศึกษา

การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมแบบฝึกการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่

คณิตศาสตร์

การนับจำนวนการส่งลูกแฮนด์บอล

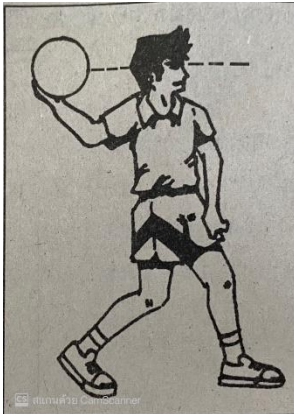
7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน(10 นาที)

1. นักเรียนจัดแถวตามสีเพื่อความเป็นระเบียบ
2. ครูเช็คชื่อนักเรียนตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน
3. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยใช้ลูกแฮนด์บอลเป็นอุปกรณ์เสริมในการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเป็นการทบทวนความรู้เดิมจากคาบเรียนที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

1. นักเรียนกลับเข้าแถวตามสีและนั่งฟัง ครูอธิบายถึงประโยชน์ของการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่
2. ครูสาธิตการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่ (ตามภาพประกอบที่ 1)
3. ครูสอบถามความเข้าใจของนักเรียน ก่อนให้นักเรียนลงมือทำแบบฝึก



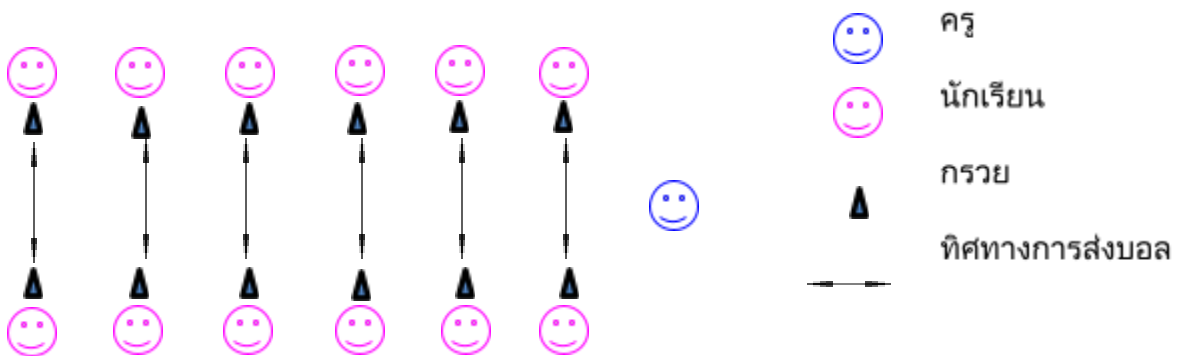
ภาพประกอบที่ 1

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์ (15 นาที)

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติแบบฝึกการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่แบบฝึกที่ 1-3 ดังนี้

แบบฝึกที่ 1 การส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่แบบเป็นคู่

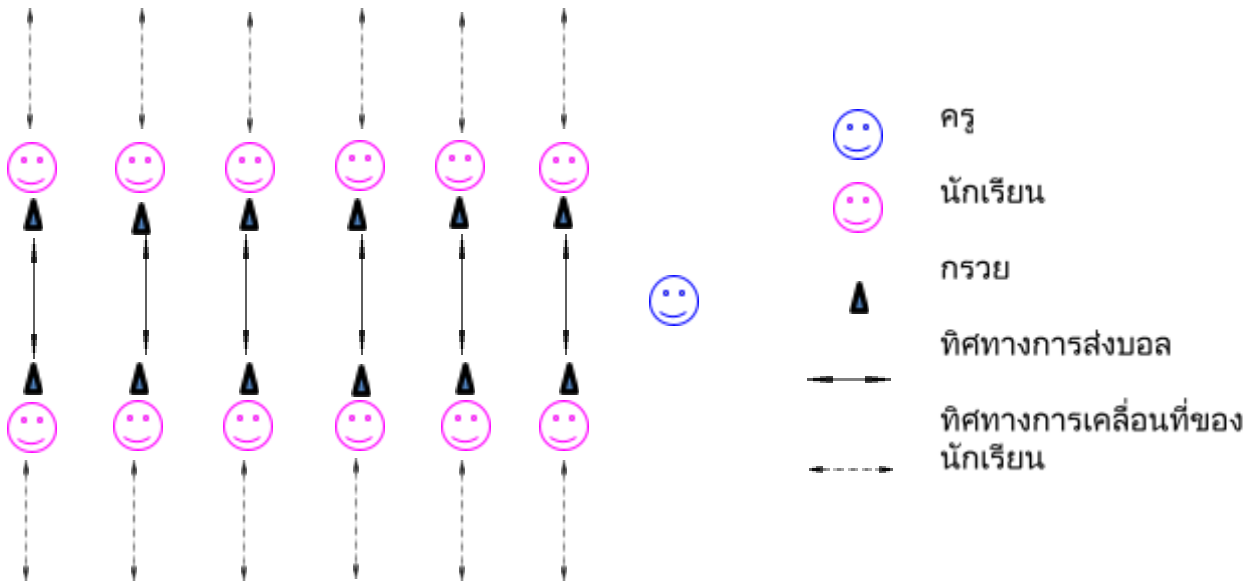
1. นักเรียนจับคู่ โดยให้แต่ละคู่ไปอยู่หลังกรวย
2. โดยให้นักเรียนแถวที่ 1 ถือบอล
3. ครูให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีด 1 ครั้ง ให้นักเรียนเริ่มส่งลูกแซนด์บอลด้วยการส่งมือเดียวเหนือหัวไหล่
4. ครูเดินดูนักเรียนและแนะนำแก้ไขนักเรียนที่ยังทำไม่ถูกต้อง



แบบฝึกที่ 2 การเคลื่อนที่ส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่แบบเป็นคู่

1. นักเรียนจับคู่แล้วตั้งแถว

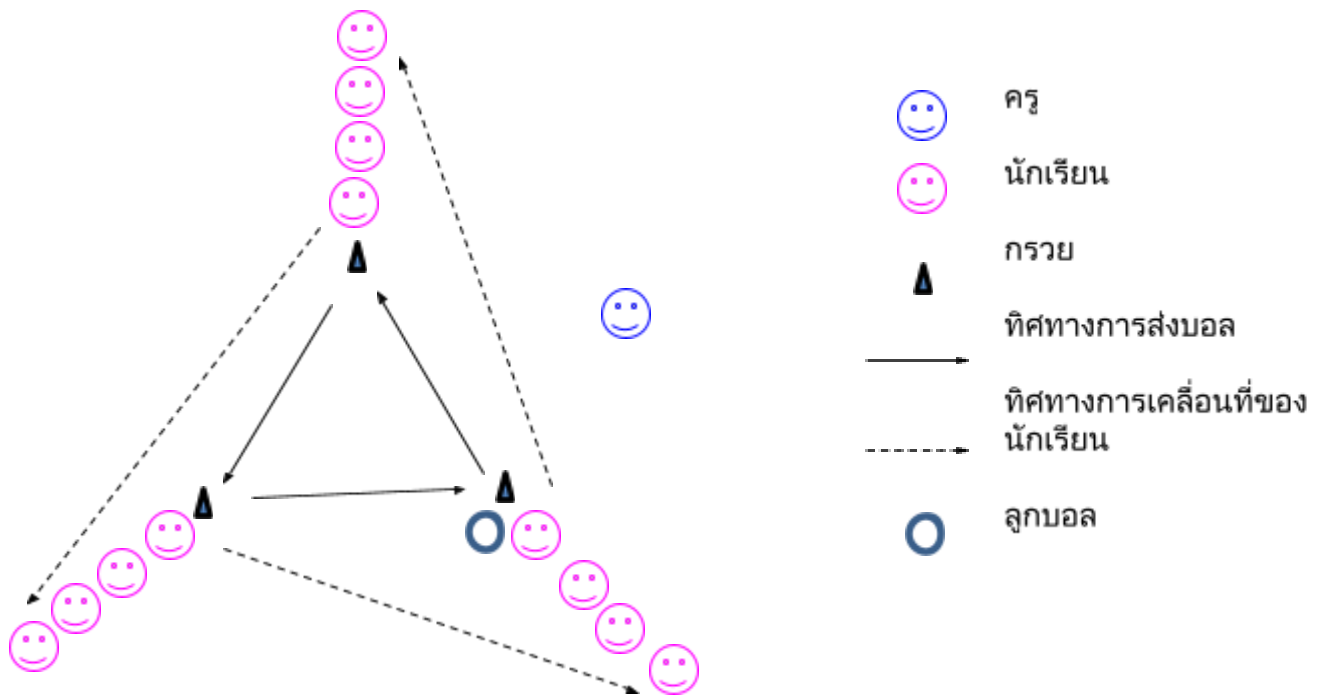
2. โดยให้นักเรียนแถวที่ 1 ถือบอล
3. ครูให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีด 1 ครั้ง ให้นักเรียนก้าวเท้า 3 ก้าวแล้วส่งลูกแฮนด์บอลด้วยการส่งมือเดียวเหนือหัวไหล่ ส่วนเพื่อนที่รับให้ถอยหลัง 3 ก้าว
4. ครูเดินดูนักเรียนและแนะนำแก้ไขนักเรียนที่ยังทำไม่ถูกต้อง



แบบฝึกที่ 3 การเคลื่อนที่ส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่

1. ครูให้นักเรียนแต่ละสีแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน
2. โดยให้นักเรียนจัดแถวตอนเรียง 1 หลังกรวย ครูให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 หัวแถวถือบอล

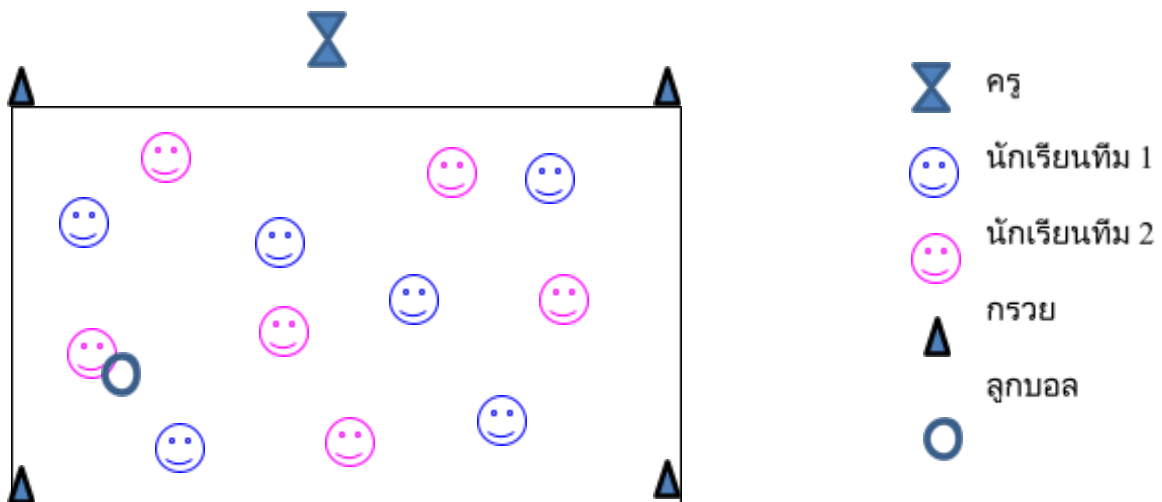
3. ครูให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีด 1 ครั้ง ให้นักเรียนแถวที่มีบอลก้าวเท้า 3 ก้าวตามทิศทางไปทางเพื่อนกลุ่มขวาแล้วทำการส่งลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนที่อยู่หัวแถวของกลุ่มทางขวา
4. เมื่อนักเรียนส่งลูกแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวกลุ่มที่นักเรียนส่งบอลให้ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนครบคนละ 3 รอบ



ขั้นที่ 4: การนำไปใช้ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนแบ่งทีมเป็น 2 ทีม เพื่อเล่นเกม 4 มุมเมือง
2. ครูนำกรวยมาวาง 4 มุม เป็นสนาม
3. และให้นักเรียนทั้งสองทีม เข้าไปอยู่ภายในเขตสนาม

4. นักเรียน ส่งตัวแทนมาเสี่ยงว่าทีมใดจะเป็นฝ่ายรุก-รับ
5. กติกา คือ ให้นักเรียนฝ่ายรุกส่งบอลให้เพื่อนในทีม เพื่อนำบอลไปเตะที่กรวยทั้ง 4 มุม
6. โดยที่เมื่อครอบครองบอลสามารถแก้ตัวได้เพียง 3 ก้าวตามกติกาแฮนด์บอล โดยต้องส่งบอลโดยวิธีการส่งบอลมือเดียวเหนือหัวไหล่เป็นหลัก
7. นักเรียนทีมรับจะไม่สามารถแย่งบอลในมือของทีมตรงข้ามได้
8. ทีมใดที่เอาชนะได้ 2 ใน 3 เกมก่อนเป็นผู้ชนะ



ขั้นที่ 5: สรุปความรู้ (5 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวตามสี
2. ครูชมเชยทีมที่ชนะ
3. ครูสรุปบทเรียน เสนอแนะการเรียนการสอน และให้ข้อคิดนักเรียน
4. ครูตรวจเรื่องของการแต่งกาย

5. ครูนัดหมายนักเรียนในคาบเรียนต่อไป
6. ครูให้นักเรียนดูแลเรื่องความสะอาดของร่างกายเพื่อเตรียมพร้อมในการเรียนวิชาต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. ให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้ารูปแบบการเล่นกีฬาแฮนด์บอลจากวิดีโอการแข่งขันใน internet
2. หนังสือความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับกีฬาแฮนด์บอล
3. นักเรียนหมั่นออกกำลังกายที่บ้านทุกวัน ในช่วงเช้า หรือเย็น ตามเวลาที่นักเรียนสะดวก เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายที่แข็งแรงมีจิตใจร่าเริง แจ่มใส และสามารถปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน และอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลูกแฮนด์บอล
2. กรวย
3. แบบฝึกทักษะการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเรื่อง ทักษะการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่
4. แบบฝึกการเล่นเกม “4 มุมเมือง”
5. หนังสือเรียนแฮนด์บอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักพิมพ์เอมพันธ์
6. คลิปวิดีโอประกอบการสอน ตามลิงค์ด้านล่าง

https://drive.google.com/file/d/13glB_wwCQx1VnTMBagbQD9IWslLGxUlk/view?usp=sharing

ลงชื่อผู้จัดทำ
(นายศานติ โตกทอง)

**การวัด/ประเมินผล
ทักษะการส่งลูกบอลมือ
เดียว**

**แบบทดสอบทักษะการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่(ด้านองค์
ความรู้)**

คำสั่ง จงเติมคำหรือข้อความในช่องว่างให้ถูกต้องและสมบูรณ์

1. การจะส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่ให้มีความเร็วต้องสะบัด.....

2. การส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่ต้องให้แขนท่อนบนขนานกับ.....
3. การส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่ให้เพื่อนร่วมทีมรับได้ง่ายต้องส่งระดับ.....
4. ผู้ส่งถือลูกด้วยมือซ้ายเท้าหน้าคือเท้า.....
5. ระหว่างที่ผู้เล่นรับบอลจากเพื่อนสิ่งแรกที่นักเรียนควรทำคือ.....

**เฉลยคำตอบแบบทดสอบการส่งลูกมือเดียวเหนือหัวไหล่
(ด้านองค์ความรู้)**

1. ข้อมือ
2. ฟัน
3. อก
4. ขวา
5. การลงเท้าคู่

เกณฑ์การประเมินการทดสอบด้านองค์ความรู้

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ	ความหมาย
1. ตอบถูก 5 ข้อ	4	ดีเยี่ยม
2. ตอบถูก 4 ข้อ	3	ดี
3. ตอบถูก 3 ข้อ	2	พอใช้
4. ตอบถูก ต่ำกว่า 3 ข้อ	1	ปรับปรุง

**แบบประเมินทักษะการส่งลูกมือเดียว
เหนือหัวไหล่**

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

		ระดับคะแนน	
--	--	------------	--

เลขที่	ชื่อ -นามสกุล	ท่าเตรียมพร้อม	ท่าทางขณะเล่น	ความต่อเนื่อง (ประสิทธิภาพ)	รวม
		3	3	4	10
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

เกณฑ์การตัดสิน

ระดับคุณภาพ	ปรับปรุง (1)	พอใช้ (2)	ดี (3)	ดีเยี่ยม (4)
ช่วงคะแนน	1-4	5 - 6	7 - 8	9 - 10

**เกณฑ์การวัด/ประเมินผลทักษะการส่งลูกมือ
เดี่ยวเหนือหัวไหล่**

ถือว่า “ผ่าน”

รายการ	ระดับคะแนน			
	1 (ปรับปรุง)	2 (พอใช้)	3 (ดี)	4 (ดีเยี่ยม)

1.ทำเตรียมพร้อมในการส่งลูก	ปฏิบัติได้ภายใต้การกำกับดูแลอย่างใกล้ชิดของครูผู้สอน	สามารถปฏิบัติได้ตามที่กำหนด	สามารถปฏิบัติและให้คำแนะนำเพื่อนได้	ปฏิบัติได้ด้วยตนเองและสามารถแนะนำเพื่อนๆ ได้อย่างถูกต้องอีกด้วย
2.ทำทางการปฏิบัติการส่งลูก	ปฏิบัติได้ภายใต้การกำกับดูแลอย่างใกล้ชิดของครูผู้สอน	สามารถปฏิบัติได้ตามที่กำหนด	สามารถปฏิบัติและให้คำแนะนำเพื่อนได้	ปฏิบัติได้ด้วยตนเองและสามารถแนะนำเพื่อนๆ ได้อย่างถูกต้องอีกด้วย
3.ความต่อเนื่อง (ประสิทธิภาพ)ในการปฏิบัติการส่งลูก	สามารถปฏิบัติได้ดีต่ำกว่า 1-4 คะแนน	สามารถปฏิบัติได้ในช่วง 5-6 คะแนน	สามารถปฏิบัติได้ในช่วง 7- 8 คะแนน	สามารถปฏิบัติได้ในช่วง 9-10 คะแนน

เกณฑ์ในภาพรวม

ผู้เรียนต้องได้ระดับของการพัฒนาการ 2 ขึ้นไปทุกรายการจึงถือว่า “ผ่าน”

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

		พฤติกรรม/คะแนน	
--	--	----------------	--

เลข ที่	ชื่อ-ชื่อสกุล	ความ สนใจ	ระเบียบ วินัย	การ แต่งกาย	ตรง ต่อ เวลา	เวลา เรียน	รวม
		4	4	4	4	4	20
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

...../...../.....

คำชี้แจง ให้ผู้สังเกตพิจารณาพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน และให้คะแนนตามคุณภาพ ดังนี้

ระดับคะแนน 4 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดีเยี่ยม

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ พอใช้

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

ระดับคุณภาพ	ปรับปรุง (1)	พอใช้ (2)	ดี (3)	ดีเยี่ยม (4)
ช่วงคะแนน	ต่ำกว่า 10	10 - 12	13 - 15	16 - 20

เกณฑ์ในภาพรวม

ผู้เรียนต้องได้ระดับของการพัฒนาการ 3 ขึ้นไปทุกรายการจึงถือว่า “ผ่าน”

แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มที่.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

เลขที่	ชื่อ-ชื่อสกุล	พฤติกรรม/คะแนน					รวม
		ภาวะผู้นำ	ร่วมมือกับกลุ่ม	มีน้ำใจ	ตั้งใจทำงาน	กล้าแสดงออก	
		4	4	4	4	4	
1							
2							
3							
4							
5							
6							

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

...../...../.....

คำชี้แจง ให้ผู้สังเกตพิจารณาพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน และให้คะแนนตามคุณภาพ ดังนี้

ระดับคะแนน 4 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ **ดีเยี่ยม**

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ **ดี**

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ **พอใช้**

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ **ต้องปรับปรุง**

เกณฑ์การตัดสิน

ระดับคุณภาพ	ปรับปรุง (1)	พอใช้ (2)	ดี (3)	ดีเยี่ยม (4)
ช่วงคะแนน	ต่ำกว่า 10	10 - 12	13 - 15	16 - 20

เกณฑ์ในภาพรวม ผู้เรียนต้องได้ระดับของการพัฒนาการ 3 ขึ้นไปทุกรายการจึงถือว่า “ผ่าน”