การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะ
ผ่านการปฏิบัติ (Active Learning)
ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

โรงเรียนส่งเสริม
กิจกรรมทางกาย

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

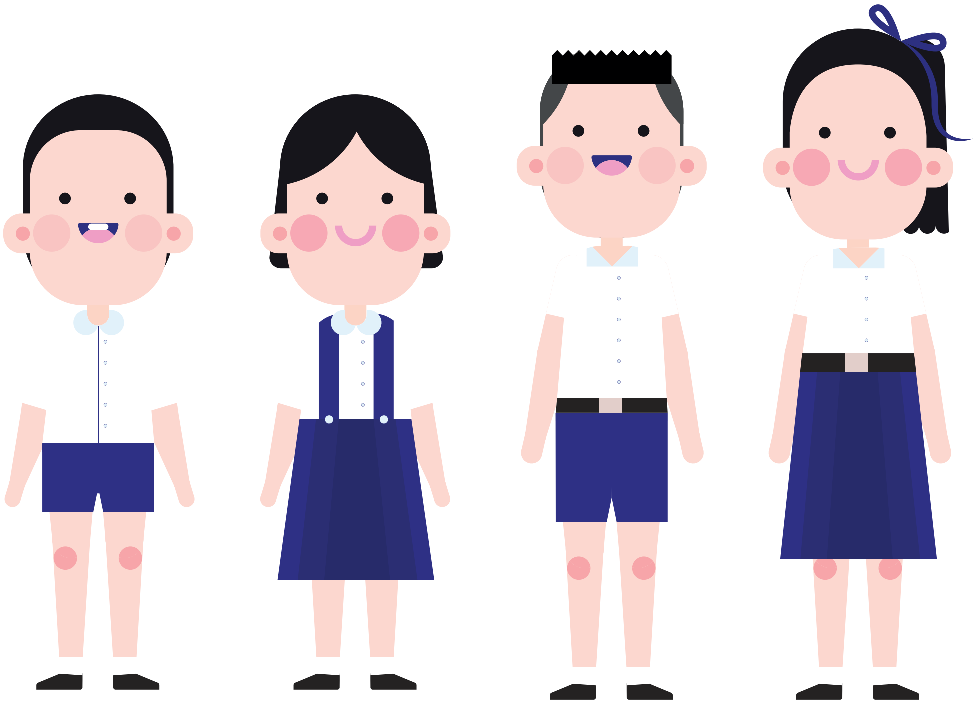
โดยความร่วมมือของ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะผ่านการปฏิบัติ
(Active Learning)
ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

เรื่อง
โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
ระดับชั้นประถมศึกษา



โดยความร่วมมือของ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)

คำปรารภ

การจัดทำคู่มือแผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้สุขภาวะผ่านการปฏิบัติ (Active Learning) เริ่มมาจาก นโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ที่มุ่งหวังให้มีการเปลี่ยนแปลงกระบวนการการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียน ภายใต้นโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เปลี่ยนจากเรียนในห้องเรียนไปสู่ประเด็นที่นักเรียนมีความสนใจ โดยครูมีบทบาทในการเอื้อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสมากขึ้นในการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ ทำให้รู้จักทำงานเป็นทีม ได้ฝึกคิดวิเคราะห์ วางแผน แก้ปัญหา สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ รวมทั้งมีโอกาสได้พัฒนาคุณค่าของการทำความดี ทำประโยชน์เพื่อคนอื่น และสังคมส่วนรวม เพื่อให้สอดคล้องกับการเรียนในศตวรรษที่ 21 โดยทาง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีต้นทุนการทำงานเรื่องเหล่านี้อยู่ส่วนหนึ่งแล้ว จนกระทั่งได้ประสานความร่วมมือกับทางสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และได้จัดทำแผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้สุขภาวะผ่านการปฏิบัติ ใน 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย เด็กไทยแก้มใส โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และ โรงเรียนปลอดบุหรี่

โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้พัฒนาแนวทางการทำงานเหล่านี้ ให้กับโรงเรียนต้นแบบของกิจกรรมดังกล่าวทั่วประเทศ และได้พัฒนากิจกรรมจนเป็นที่สนใจของนักเรียน ให้เป็นกิจกรรมที่สนุก น่าสนใจ มีรูปแบบของการปฏิบัติที่นำไปสู่การเรียนรู้ จากองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นกับโรงเรียนต้นแบบจึงได้จัดทำแผนการจัดการเรียนการสอนจริง และได้มีการบูรณาการเป็นแผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้สุขภาวะผ่านการปฏิบัติ ตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” และยังเป็นแนวทางที่โรงเรียนจะเลือกกิจกรรมดังกล่าว

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หวังว่ากิจกรรมเหล่านี้ จะเป็นการนำเอาทุนทางสังคมที่ สสส. ทำงานกับโรงเรียนกับนักเรียนต้นแบบมาอยู่ในรูปแบบที่เหมาะสม มีกิจกรรม มีคู่มือ มีกลวิธีต่างๆ และมีต้นแบบของการเรียนรู้นำเข้าไปสู่โปรแกรมของโรงเรียน ซึ่งจะช่วยขับเคลื่อนร่วมกับทางกระทรวงศึกษาธิการ ที่มีนโยบายที่ดี ร่วมกับแผนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของ สสส. ที่จะพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยต่อไป

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์
ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

คำนำ

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับประชากรทุกช่วงวัย โดยเฉพาะวัยเด็ก องค์การอนามัยโลก แนะนำว่า ประชากรวัยเด็ก อายุ 5-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางขึ้นไปอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน ผลลัพธ์ของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ นอกจากจะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค ยังส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ด้านพุทธิพิสัย (สติปัญญา) จิตพิสัย (เจตคติ) และทักษะพิสัย (ทักษะทางกาย) ปัจจุบันมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอเป็นประจำ สามารถช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสมอง และมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรมทางกายส่งผลดีโดยตรงต่อความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ ขณะเดียวกันยังช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต

จากการสำรวจสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย (The 2018 Thailand Report Card on Physical Activity for Children and Youth) ด้วยการสำรวจตามแนวทาง The Global Matrix 3.0 on Physical Activity for Children and Youth เพื่อเปรียบเทียบกับประเทศสมาชิกต่างๆ จำนวน 49 ประเทศ พบว่าเด็กไทยมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับต่ำในหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้านการเล่นอย่างกระฉับกระเฉง ด้านการมีกิจกรรมทางกายทั่วไปในแต่ละวัน และด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง ที่มีระดับเกรดอยู่ที่ F D- และ D- ตามลำดับ จึงมีความจำเป็นเร่งด่วนที่ควรต้องส่งเสริมให้เด็กไทย มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้น การจัดให้เด็กและเยาวชนไทย มีกิจกรรมทางกายที่พอเพียง ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ตามที่ทางแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และเครือข่ายครูโรงเรียนต้นแบบ ได้ร่วมกันจัดทำขึ้น ครูผู้สอนสามารถใช้เป็นคู่มือในการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการกับกลุ่มสาระวิชาต่างๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนทั้งสี่มิติ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา (พัฒนาสมอง) ตามแนวทาง แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะผ่านการปฏิบัติ ตามนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ และตัวชี้วัดโปรแกรมการเรียนรู้ ของกระทรวงศึกษาธิการ ต่อไป

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง

คู่มือการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะผ่านการปฏิบัติ (Active Learning) ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ “โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย” เป็นการนำเสนอรูปแบบการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน (โรงเรียน) เช่น กิจกรรมเวลาว่างกิจกรรมหน้าเสาธงการเดินเปลี่ยนคาบ เดินขึ้น-ลงบันได และ กิจกรรมกีฬาและนันทนาการ และสามารถบูรณาการสาระวิชาการเรียนรู้ต่างๆ อาทิ วิชาภาษาไทย วิชาภาษาอังกฤษ เป็นต้น โดยในคู่มือเล่มนี้ จะประกอบด้วย กิจกรรม 5 กิจกรรม คือ ระดับประถมศึกษา โดยทั้ง 5 กิจกรรม มีการเชื่อมโยงการพัฒนา 4H ได้แก่ Head (กิจกรรมพัฒนาสมอง) เช่น การบอกวิธีเคลื่อนไหวที่ใช้ประกอบในกิจกรรมได้ Heart (พัฒนาจิตใจ) แสดงพฤติกรรมที่เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและวิธีเล่นได้ Hand (การลงมือปฏิบัติ) ปฏิบัติการเล่นได้ถูกต้อง และ Health (สุขภาพ) ปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที จากการเล่นได้ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ภายในเล่ม คู่มือการจัดทำแผนการเรียนรู้สุขภาวะ (โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย) มีทั้งหมด 5 กิจกรรม (ระดับประถมศึกษา) ดังนี้

ระดับประถมศึกษา ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1) คำสั่งเพลินใจ เป็นกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานอย่างง่าย โดยมีกฎกติกา ร่วมกับ การตีความจากเรื่องที่ฟัง เพลง Walk and Run และอ่านจากสื่อตัวอักษร A-Z

กิจกรรมที่ 2) การละเล่นเสือกินวัว เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างง่ายโดยมีกฎ กติกา ด้วยการใช้กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน “เสือกินวัว”

กิจกรรมที่ 3) ขยับการสบายชีวากับค่านิยมไทย 12 ประการ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวท่าทางประกอบจังหวะเพลงค่านิยมไทย 12 ประการทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งสามารถส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี พร้อมกับได้ฝึกอ่าน ฝึกร้อง และเห็นคุณค่าในหลักปฏิบัติหน้าที่ บทบาทที่แสดงถึงความเป็นไทยทีมีคุณธรรมจริยธรรม และดำเนินตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมที่ 4) กิจกรรมการละเล่น ฤษีส่งสาร เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และกิจกรรมยืดหยุ่นร่างกาย ร่วมกับ กิจกรรมการสื่อสารข้อความ

กิจกรรมที่ 5) กิจกรรมฮูลาฮูบย้อนรอยประวัติศาสตร์ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูล่าฮูป ตอบคำถามและนำเสนอผลงานบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา

แผนผังรวมโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (Active Learning)

1. การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning)
   - กิจกรรมเชิงการแสดงออก

2. การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)
   - การจัดกลุ่ม (การแบ่งกลุ่มนักเรียน)
   - การมอบหมายภาระงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม

ระดับประถมศึกษา ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1) คำสั่งเพลินใจ
กิจกรรมที่ 2) การละเล่นเสือกินวัว
กิจกรรมที่ 3) ขยับกายสบายชีวากับค่านิยมไทย 12 ประการ
กิจกรรมที่ 4 การละเล่น ฤๅษีส่งสาร
กิจกรรมที่ 5) ฮูลาฮูบย้อนรอยประวัติศาสตร์

ระดับมัธยมศึกษา ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1) ขยับกาย สไตล์บาสโลบ
กิจกรรมที่ 2) ล่าสมบัติ
กิจกรรมที่ 3) วิ่งสู้ฟัดยกกำลังสอง
กิจกรรมที่ 4) ฝ่าด่านมฤตยูมุ่งสู่คำราชาศัพท์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำปรารภ	ก
คำนำ	ข
คำชี้แจง	ค
แผนภาพรวมโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับประถมศึกษา	1
เรื่องที่ 1 คำสั่งเพลินใจ	6
ผังการจัดการเรียนรู้สุขภาวะ	7
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้สุขภาวะ	8
แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย	9
1) จุดประสงค์การเรียนรู้	9
2) สาระการเรียนรู้	9
3) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ /สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	10
4) พฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H	10
5) ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้	10
6) ชิ้นงาน/ภาระงาน	12
7) สื่อสารเรียนรู้	12
8) แหล่งข้อมูล	12
9) การวัดและประเมินผล	13
10) เครื่องมือ	14
10.1 คำถามการเคลื่อนไหวที่ใช้ประกอบการเล่น “คำสั่งเพลินใจ”	14
10.2 แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมด้านการทำงานเป็นทีม ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบ	15
10.3 บัตรตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z	16
10.4 แบบบันทึกลำดับที่ของแต่ละทีม	16
10.5 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	17
10.6 ใบความรู้เพลง Walk and Run	18
เรื่องที่ 2 การละเล่นเสือกินวัว	20
ผังการจัดการเรียนรู้สุขภาวะ	21
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้สุขภาวะ	22
แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย	23
1) จุดประสงค์การเรียนรู้	23
2) สาระการเรียนรู้	23

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
3) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ /สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	25
4) พฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H	25
5) ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้	25
6) ชิ้นงาน/ภาระงาน	27
7) สื่อการเรียนรู้	27
8) แหล่งข้อมูล	27
9) การวัด และประเมินผล	28
10) เครื่องมือ	29
10.1 แบบทดสอบชนิดเลือกตอบแบบถูกผิด	29
10.2 แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมด้านการทำงานเป็นทีม ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบ	30
10.3 ใบงานภาพระบายสีรูปเสือและรูปวัว	31
10.4 แบบสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกายขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม	33
10.5 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	34
เรื่องที่ 3 ขยับกายสบายชีวากับค่านิยมไทย 12 ประการ	36
ผังการจัดการเรียนรู้สุขภาวะ	37
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้สุขภาวะ	38
แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย	39
1) จุดประสงค์การเรียนรู้	40
2) สาระการเรียนรู้	40
3) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ /สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	40
4) พฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H	40
5) ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้	41
6) ชิ้นงาน/ภาระงาน	47
7) สื่อสารเรียนรู้	47
8) แหล่งข้อมูล	47
9) การวัดและประเมินผล	48
10) เครื่องมือ	49
10.1 แบบประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนในการที่มีจริยธรรมตามหลักค่านิยมไทย 12 ประการ	49
10.2 แบบประเมินการอ่านบทร้อยกรอง	50

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
10.3 แบบประเมินการร้องเพลง	50
10.4 แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน	51
10.5 แบบประเมินการเคลื่อนไหวท่าทางประกอบเพลง ค่านิยมไทย 12 ประการ	51
10.6 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	52
10.7 เพลงค่านิยม 12 ประการ	53
10.8 บัตรข้อความ ค่านิยม 12 ประการ	54
คำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับค่านิยม 12 ประการ	55
เรื่องที่ 4 การละเล่น ฤๅษีส่งสาร	58
ผังการจัดการเรียนรู้สุขภาวะ	59
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้สุขภาวะ	60
แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย	62
1) จุดประสงค์การเรียนรู้	63
2) สาระการเรียนรู้	63
3) คุณลักษณะอันพึงประสงค์/สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	63
4) พฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H	63
5) ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้	64
6) ชิ้นงาน/ภาระงาน	66
7) สื่อสารเรียนรู้	66
8) แหล่งข้อมูล	66
9) การวัด และประเมินผล	67
10) เครื่องมือ	68
10.1 แบบบันทึกคะแนนความถูกต้องในการเขียนข้อความ - ตัวอย่างบัตรคำ/บัตรข้อความภาษาไทย และภาษาอังกฤษ	68
10.2 ใบงานผังความคิดแสดงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐานจากการเล่น ฤๅษีส่งสาร	70
10.3 แบบบันทึกคะแนนใบงานผังความคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	71
10.4 แบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเข้าร่วมกิจกรรม	71
10.5 แบบสังเกตทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย	72
10.6 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	73

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
เรื่องที่ 5 ฮูลาฮูปย้อนรอยประวัติศาสตร์	74
ผังการจัดการเรียนรู้สุขภาวะ	75
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้สุขภาวะ	76
แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย	78
1) จุดประสงค์การเรียนรู้	79
2) สาระการเรียนรู้	79
3) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ /สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	79
4) พฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H	79
5) ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้	80
6) ชิ้นงาน/ภาระงาน	81
7) สื่อการเรียนรู้	81
8) แหล่งข้อมูล	82
9) การวัดและประเมินผล	83
10) เครื่องมือ	84
10.1 คำถามเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป	85
10.2 ใบงานผลงานของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา	86
10.3 แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	89
10.4 บัตรภาพ 10 ภาพที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทางประวัติศาสตร์ ในสมัยอยุธยา	90
10.5 แบบบันทึกลำดับผลการปฏิบัติกิจกรรมแล้วเสร็จของแต่ละทีม	91
10.6 ใบความรู้	92
ภาคผนวก	
ภาคผนวกที่ 1 แผนภาพกิจกรรมทางกาย (Physical Activities : PA) ในโรงเรียน	96
ภาคผนวกที่ 2 ระดับความหนักของ PA และการใช้พลังงาน (MET)	97
บรรณานุกรม	98
รายชื่อผู้จัดทำ	100

เรื่องที่ 1

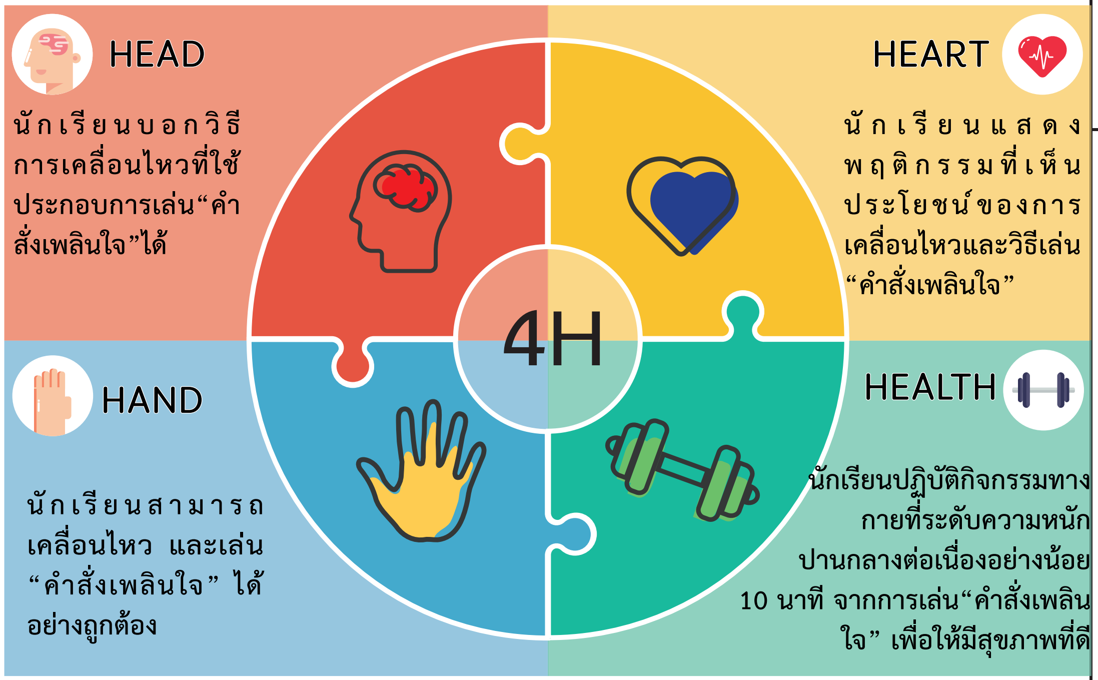
คำสั่งเพลินใจ

แผนผังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะ ผ่านการปฏิบัติ Active Learning ตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้

(โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

คำสั่งเพลินใจ



มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

ต้องรู้ พ 3.1, ป.1/1, ป.1/2
ควรรู้ ต 1.1, ป.1/1, ป.1/2

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (Active Learning)

1. การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning)
   - การปฏิบัติกิจกรรมตามคำสั่งของครูได้

2. การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)
   2.1 การแบ่งกลุ่ม
   2.2 การช่วยกันเขียนตัวอักษร A-Z (ตามกลุ่ม)

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย
ผ่านการปฏิบัติ (Active Learning) ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

เรื่องที่ 1 คำสั่งเพลินใจ

มฐ./ตัวชี้วัด/รายละเอียด	ต้องรู้	ควรรู้	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สมรรถนะ	คุณลักษณะ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	เวลา (ชม.)
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.1/1, ป.1/2 มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.1/1, ป.1/2		✓ ✓	สุขศึกษาและพลศึกษา	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา	1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มีวินัย 3. ใฝ่เรียนรู้ 4. มุ่งมั่นในการทำงาน	ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเขียนตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z ลงในสมุด	1 ชม.
มาตรฐานการเรียนรู้ ต 1.1 ตัวชี้วัด ป.1/1, ป.1/2	✓		ภาษาต่างประเทศ				

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย

ผ่านการปฏิบัติ Active Learning ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

เรื่องที่ 1 คำสั่งเพลินใจ

เวลา 1 ชั่วโมง

กลุ่มกิจกรรม (/) กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ( ) กิจกรรมเข้าจังหวะ (/) กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด
( ) กิจกรรมยืดหยุ่น ( ) กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน
( ) กิจกรรมกีฬาพื้นฐาน ( ) กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ระดับชั้น (/) ป.1 ( ) ป.2 ( ) ป.3 ( ) ป.4 ( ) ป.5 ( ) ป.6 ( ) ม.1 ( ) ม.2 ( ) ม.3

ประเภทของกิจกรรมทางกาย (/) ชีวิตประจำวัน ( ) การเดินทาง (/) กีฬาและนันทนาการ

รูปแบบการเคลื่อนไหว ( ) อยู่กับที่ (/) เคลื่อนที่

ระดับของกิจกรรมทางกาย ( ) กระฉับกระเฉง [ระดับเบา] (/) เพื่อสุขภาพ [ปานกลาง]
( ) เพื่อสมรรถภาพทางกาย [หนัก] ( ) กิจกรรมกีฬา [หนักมาก]

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.1/1,ป.1/2
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.1/1,ป.1/2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ)

มาตรฐานการเรียนรู้ ต 1.1 ตัวชี้วัด ป.1/1,ป.1/2

รายละเอียดแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเคลื่อนไหวที่ใช้ประกอบการเล่น“คำสั่งเพลินใจ”ได้ (Head)
2. นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและวิธีเล่น“คำสั่งเพลินใจ” (Heart)
3. นักเรียนสามารถเคลื่อนไหวและเล่น“คำสั่งเพลินใจ”ได้อย่างถูกต้อง (Hand)
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที จากการเล่น“คำสั่งเพลินใจ” เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี (Health)

2. สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างง่าย โดยมีกฎกติกา ร่วมกับ การตีความจากเรื่องที่ฟัง เพลง Walk and Run และอ่านจากสื่อตัวอักษร A-Z

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ / สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มีวินัย 3. ใฝ่เรียนรู้ 4. มุ่งมั่นในการทำงาน	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา

4. พฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H

ความรู้ (HEAD)	เจตคติ (HEART)	ทักษะปฏิบัติ(HAND)	สุขภาพ (HEALTH)
1. ความรู้ 2. ความเข้าใจ	1. การรับรู้ 2. การตอบสนอง	1. ควบคุมการเคลื่อนไหว 2. ความถูกต้องสมบูรณ์	นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง อย่างน้อย 10 นาที จากการเล่น“คำสั่งเพลินใจ” เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

5. ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ขั้นนำ 10 นาที

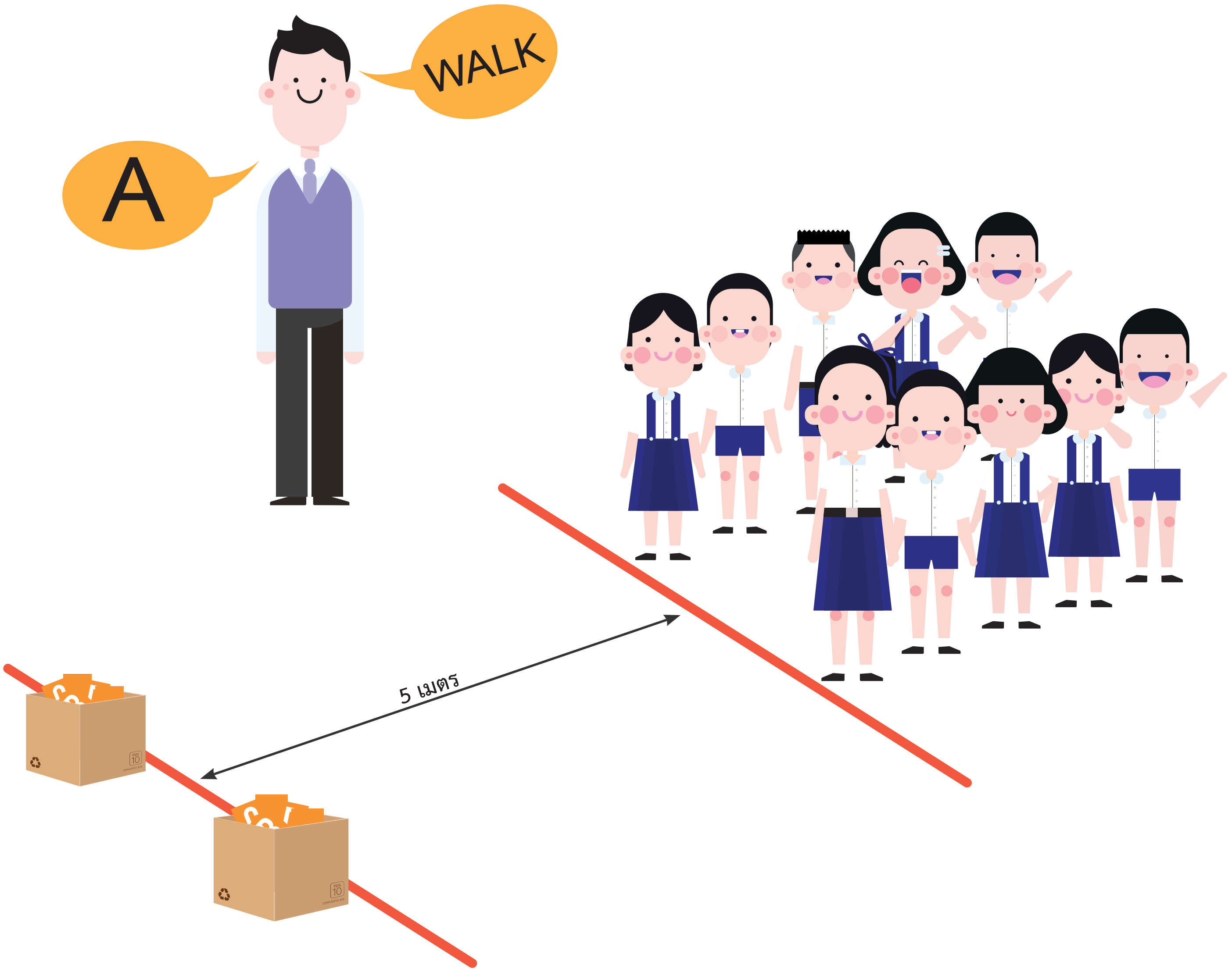
1) ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) โดยใช้เพลง Walk and Run พร้อมให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางประกอบ
2) ครูอธิบายความหมายของคำสั่ง Walk and Run

5.2 ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 40 นาที

1) ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ เท่าๆ กัน
2) ครูนำตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z ให้นักเรียนดู พร้อมให้นักเรียนออกเสียงตามครู แล้วนำตัวอักษรไปวางไว้บริเวณที่กำหนด
3) ครูอธิบายและสาธิตการเล่นเกมกิจกรรมตามคำสั่งเพลินใจ โดยเรียงอักษรภาษาอังกฤษ A-Z แล้วให้นักเรียนทดลองเล่นตามคำสั่ง Walk and Run
4) ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก โดยหัวแถวห่างจากบริเวณที่กำหนด 5 เมตร ในบริเวณที่กำหนดจะมีบัตรตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z ทั้ง 26 ใบ
5) ครูออกคำสั่งให้นักเรียนไปหยิบตัวอักษรภาษาอังกฤษตัว “A” พร้อมแจ้งการเคลื่อนไหวของนักเรียน เช่น “Walk” หรือ “Run” เมื่อนักเรียนได้ยินคำสั่งจากครู เช่น “ตัวอักษร A Run”(หรือ “ตัวอักษร A Walk”) นักเรียนต้องเคลื่อนที่โดยการวิ่ง (หรือนักเรียนต้องเคลื่อนที่โดยการเดิน) ไปที่บริเวณที่กำหนดที่มีบัตรตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z วางอยู่ หาตัวอักษรภาษาอังกฤษตัว A แล้ววิ่งกลับมาวางตัวอักษรภาษาอังกฤษที่หน้าแถวของตัวเอง

6) นักเรียนคนที่สองรอปฏิบัติกิจกรรมตามคำสั่งของครูเหมือนคนแรกทุกขั้นตอน
7) นักเรียนที่เหลือปฏิบัติกิจกรรมทุกขั้นตอนตามคำสั่งครูไปจนถึงคนสุดท้ายของแต่ละกลุ่ม
8) กลุ่มใดทำเสร็จก่อนให้ส่งเสียง “เฮ้” พร้อมกันแล้วนั่งลง
9) ครูตรวจสอบความถูกต้องของการเรียงตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z

หมายเหตุ ครูสามารถเพิ่มเติมการเคลื่อนไหว นอกเหนือจากคำสั่ง Walk Run เป็น Jump Hop



ตัวอย่าง บัตรอักษรภาษาอังกฤษ

5.3 ขั้นสรุป 10 นาที

1) ครูนำนักเรียนทำกิจกรรมคลายอุ่น (Cool Down)
2) ครูสรุปผลการจัดกิจกรรมและให้ข้อเสนอแนะ

6. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเขียนตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z ลงในสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

1. บัตรตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z
2. เพลง Walk and Run ที่มาของเพลง https://www.youtube.com/watch?v=N9O1m2YND_I
3. ใบความรู้ เพลง Walk and Run

8. แหล่งข้อมูล

กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน** พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย จำกัด, 2552.

ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์. **เกมส์พลศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2534.

โรงเรียนคำสายทองวิทยา. (2557). **เพลงภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษา.** [ออนไลน์]. ได้จาก : https://www.youtube.com/watch?v=N9O1m2YND_I [สืบค้นเมื่อ วันที่ 15 มิถุนายน 2561].

9. การวัดและประเมินผล

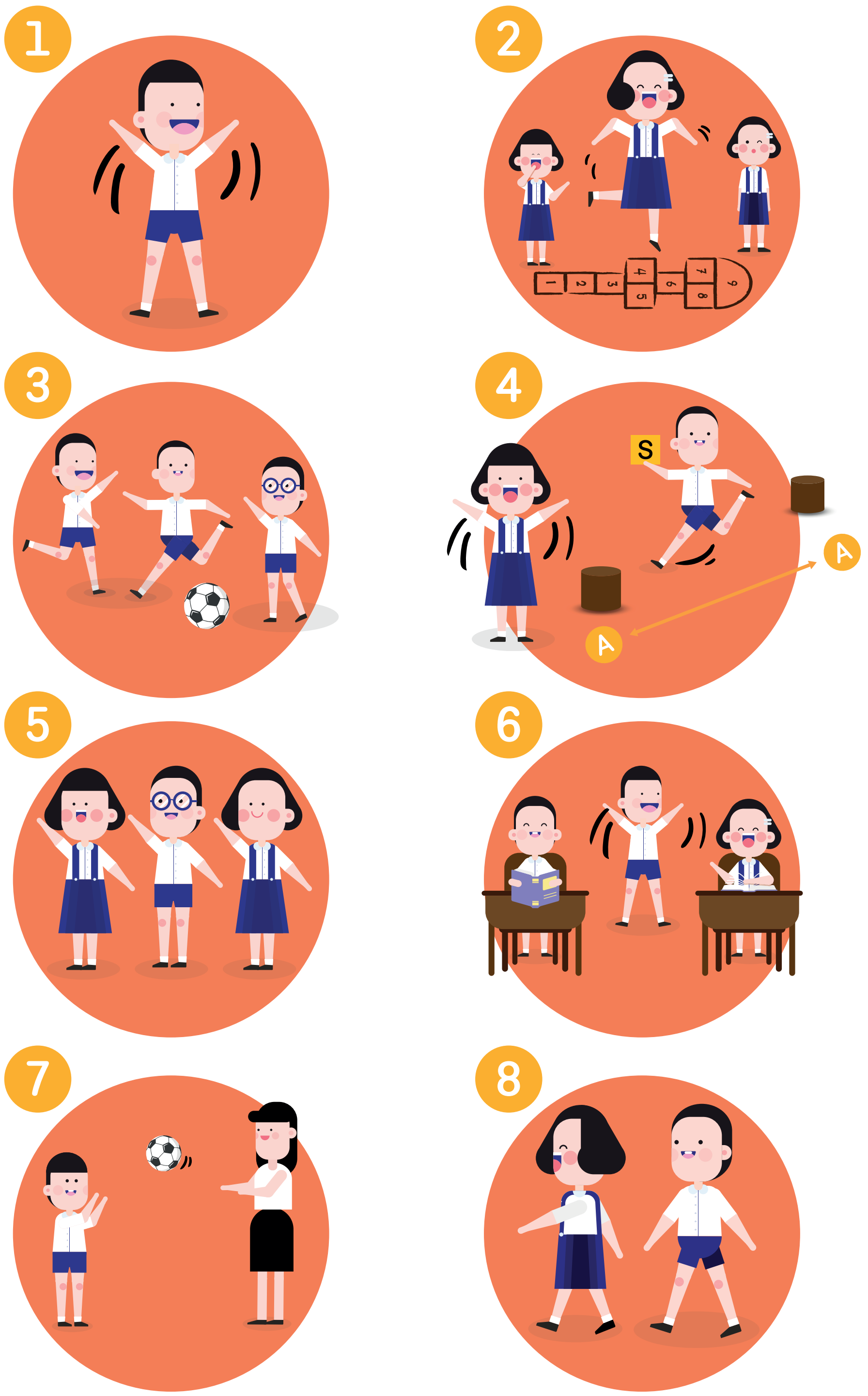
สิ่งที่วัด	เครื่องมือวัด	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด
ด้านความรู้ (HEAD)	1. คำถามการเคลื่อนไหวที่ใช้ประกอบการเล่น “คำสั่งเพลินใจ”	1. นักเรียนตอบคำถามการเคลื่อนไหวที่ใช้ประกอบการเล่น “คำสั่งเพลินใจ”	2 คะแนน = ตอบคำถามวิธีการเคลื่อนไหวได้ครบ (Walk และ Run) 1 คะแนน = ตอบคำถามวิธีการเคลื่อนไหวได้ (Walk หรือ Run) 0 คะแนน = ตอบคำถามวิธีการเคลื่อนไหวไม่ได้
ด้านเจตคติ (HEART)	แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านการทำงานเป็นทีม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ	ครูสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านการทำงานเป็นทีม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบเป็นรายบุคคล	3 คะแนน = อยู่ในระดับดี 2 คะแนน = อยู่ในระดับพอใช้ 1 คะแนน = อยู่ในระดับควรปรับปรุง
ด้านทักษะปฏิบัติ (HAND)	1. บัตรตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z	1. นักเรียนเรียงบัตรตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z ได้ถูกต้อง	1. เรียงลำดับตัวอักษร A-Z ได้ถูกต้อง **3 คะแนน =** เรียงได้ถูกต้อง และรวดเร็ว **2 คะแนน =** เรียงตัวอักษรผิดได้ไม่เกิน 1 ตัว **1 คะแนน =** เรียงตัวอักษรผิดเกิน 1 ตัว ทีมที่ได้คะแนนสูงสุดเป็นผู้ชนะ 2. หากคะแนนเท่ากัน ให้เป็นผู้ชนะร่วมกัน
ด้านทักษะปฏิบัติ (HAND)	แบบบันทึกลำดับที่ของแต่ละทีม	ครูบันทึกลำดับที่ของแต่ละทีม	นำคะแนนจากการเรียงตัวอักษร A-Z แต่ละข้อของแต่ละทีม มารวมคะแนนเพื่อจัดลำดับ **3 คะแนน =** เรียงได้ถูกต้อง และรวดเร็ว **2 คะแนน =** เรียงตัวอักษรผิดได้ไม่เกิน 1 ตัว **1 คะแนน =** เรียงตัวอักษรผิดเกิน 1 ตัว
ด้านสุขภาพ (HEALTH)	แบบสังเกตการทำกิจกรรมทางกาย	ครูสังเกตนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง ได้อย่างน้อย 10 นาที	**ผ่าน** = นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง ได้ 10 นาที **ไม่ผ่าน** = นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง ได้น้อยกว่า 10 นาที

10. เครื่องมือ

10.1 คำถามวิธีการเคลื่อนไหวที่ใช้ประกอบการเล่น “คำสั่งเพลินใจ”
10.2 แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมด้านการทำงานเป็นทีม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ
10.3 บัตรตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z
10.4 แบบบันทึกลำดับที่ของแต่ละทีม
10.5 แบบสังเกตการทำกิจกรรมทางกาย
10.6 ใบความรู้เพลง Walk and Run

10.1 คำถามวิธีการเคลื่อนไหวที่ใช้ประกอบการเล่น “คำสั่งเพลินใจ”

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย กากบาท (x) ทับหมายเลขกำกับรูปภาพการเคลื่อนไหวที่ใช้ประการเล่น “คำสั่งเพลินใจ”



10.2 แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมด้านการทำงานเป็นทีมความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล ของผู้รับการประเมิน	การทำงานเป็นทีม		ปฏิบัติได้ถูกวิธีตามที่ครูกำหนด		ปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง ด้านความปลอดภัย		รวม 3 คะแนน
		ปฏิบัติ (1)	ไม่ปฏิบัติ (0)	ปฏิบัติ (1)	ไม่ปฏิบัติ (0)	ปฏิบัติ (1)	ไม่ปฏิบัติ (0)	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

ลงชื่อ... ผู้ประเมิน

(...)

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

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
3	ดี
2	พอใช้
1	ควรปรับปรุง

10.3 บัตรตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-Z

10.4 แบบบันทึกลำดับที่ของแต่ละทีม

ลำดับที่	ชื่อทีม	ผลการปฏิบัติ (คะแนนรวม)
1		
2		
3		
4		

เกณฑ์การให้คะแนน

เรียงลำดับตัวอักษร A-Z ได้ถูกต้อง

3 คะแนน = เรียงได้ถูกต้อง และรวดเร็ว
2 คะแนน = เรียงตัวอักษรผิดได้ไม่เกิน 1 ตัว
1 คะแนน = เรียงตัวอักษรผิดเกิน 1 ตัว

หมายเหตุ หากคะแนนเท่ากัน ให้เป็นผู้ชนะร่วมกัน

10.5 การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

เลขที่	ชื่อ-สกุล	เกณฑ์การประเมิน		หมายเหตุ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

เคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องได้ 10 นาที = ผ่าน
เคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที = ไม่ผ่าน

10.6 ใบความรู้เพลง Walk and Run

Walk. Walk. Walk.

Please walk, walk and walk.

Run. Run. Run

Please run, run and run.

It’s very fun. Run. Run. Run.

Walk. Walk.

It’s very fun. Walk. Walk.

Run. Run. Run.

เรื่องที่ 2

การละเล่นเสือกินวัว

แผนผังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะ ผ่านการปฏิบัติ Active Learning ตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้
(โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

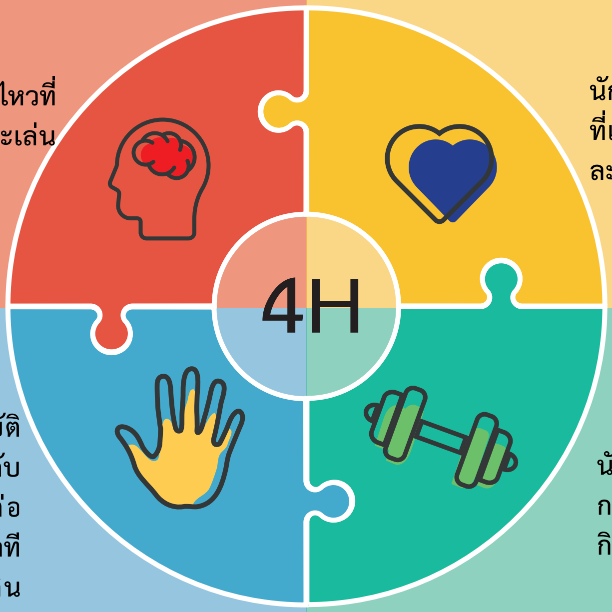
การละเล่นพื้นบ้าน เสือกินวัว

HEAD

นักเรียนบอกวิธีเคลื่อนไหวที่ใช้ภาพประกอบการละเล่นพื้นบ้าน
“เสือกินวัว”ได้

HEART

นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เห็นประโยชน์ของการละเล่นเสือกินวัวได้



HAND

นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง อย่างน้อย 10 นาที จากการละเล่นเสือกินวัวได้

HEALTH

นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นการละเล่นเสือกินวัวได้

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ต้องรู้ พ 3.1 ป.1/1 ป.2/1
ควรรู้ พ 3.1 ป.1/2 ป.1/1, พ 3.2 ป.1/2 ป.2/2, พ 3.1 ป.2/1 ป.2/2, พ 3.2 ป.2/1 ป.2/2, ศ 1.1 ป.1/5 ป.2/6

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (Active Learning)

1. การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning)
    - 1.1 การปฏิบัติกิจกรรมตามคำสั่งของครูได้
    - 1.2 การคิดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์
2. การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)
    - 2.1 การจัดกลุ่มนักเรียน
    - 2.2 การช่วยกันวาดรูปวัว และเสือตามกลุ่ม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มุ่งมั่นในการทำงาน
3. รักความเป็นไทย

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย
ผ่านการปฏิบัติ (Active Learning) ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

เรื่องที่ 2 การละเล่นพื้นบ้าน เสือกินวัว

ระดับชั้น ป.1, ป.2 ระยะเวลา 1 ชม.

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	ต้องรู้	ควรรู้	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ชิ้นงาน/ภาระงาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.1/1 เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	✓		ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงยเอียงซ้าย-ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ	1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มุ่งมั่นในการทำงาน 3. รักความเป็นไทย	1. ความสามารถในการคิด 2. ความสามารถในการแก้ปัญหา	ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระบายสีรูปเสือและรูปวัว
	พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.1/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ		✓	กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด			
	พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.1/1 ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน		✓	การออกกำลังกายและการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด			
	พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.1/2 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นเกมตามคำแนะนำ		✓	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด			

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้สุขภาวะ
Active Learning ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

เรื่องที่ 2 การละเล่นพื้นบ้าน เสือกินวัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	ต้องรู้	ควรรู้	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ชิ้นงาน/ภาระงาน
	พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.2/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	✓		ลักษณะ และวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดบิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่นกระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทาง ที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คืบ ขว้าง ตี			
	พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.2/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	✓		การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ			
	พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.2/1 ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน		✓	- การออกกำลังกายและเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเล่นเกม			
	พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.2/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม		✓	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม			
กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	ศ 1.1 ตัวชี้วัด ป.1/5 วาดภาพระบายสีภาพธรรมชาติตามความรู้สึกของตนเอง	✓		การทดลองสีด้วยการใช้สีน้ำ สีโปสเตอร์ สีเทียน และสีจากธรรมชาติที่หาได้ในท้องถิ่นโดยการวาดภาพตามความรู้สึกของตนเอง			

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย

ผ่านการปฏิบัติ Active Learning ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

เรื่องที่ 2 การละเล่นพื้นบ้าน เสือกินวัว

เวลา 1 ชั่วโมง

กลุ่มกิจกรรม (/) กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ( ) กิจกรรมเข้าจังหวะ (/) กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด
( ) กิจกรรมยืดหยุ่น ( ) กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน
( ) กิจกรรมกีฬาพื้นฐาน ( ) กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ระดับชั้น (/) ป.1 (/) ป.2 ( ) ป.3 ( ) ป.4 ( ) ป.5 ( ) ป.6 ( ) ม.1 ( ) ม.2 ( ) ม.3

ประเภทของกิจกรรมทางกาย (/) ชีวิตประจำวัน ( ) การเดินทาง (/) กีฬาและนันทนาการ

รูปแบบการเคลื่อนไหว ( ) อยู่กับที่ (/) เคลื่อนที่

ระดับของกิจกรรมทางกาย ( ) กระฉับกระเฉง [ระดับเบา] (/) เพื่อสุขภาพ [ปานกลาง]
( ) เพื่อสมรรถภาพทางกาย [หนัก] ( ) กิจกรรมกีฬา [หนักมาก]

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.1/1 ป.1/2, พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.1/1, ป.1/2

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.2/1, ป.2/2 , พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.2/1,ป.2/2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ กลุ่มชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-2

ศ 1.1 ตัวชี้วัด ป.1/5 ป.2/6

รายละเอียดกิจกรรม

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1.1 บอกวิธีการเล่นการละเล่นเสือกินวัวได้ (Head)

1.2 แสดงพฤติกรรมที่เห็นประโยชน์ของการละเล่นเสือกินวัวได้ (Heart)

1.3 ปฏิบัติการเล่นการละเล่นเสือกินวัวได้ (Hand)

1.4 ปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที จากการละเล่นเสือกินวัวได้ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี (Health)

2. สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างง่ายโดยมีกฎ กติกา ด้วยการใช้กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน “เสือกินวัว”

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ / สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มุ่งมั่นในการทำงาน 3. รักความเป็นไทย	1. ความสามารถในการคิด 2. ความสามารถในการแก้ปัญหา

4. พฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H

ความรู้ (HEAD)	เจตคติ (HEART)	ทักษะปฏิบัติ (HAND)	สุขภาพ (HEALTH)
1. ความรู้ 2. ความเข้าใจ	1. การรับรู้ 2. การตอบสนอง	ควบคุมการเคลื่อนไหว	นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีจากการละเล่นเสือกินวัว เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

5. ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ขั้นนำ 10 นาที

1) ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว ของร่างกาย
2) ครูอธิบาย และสาธิตการเล่น “เสือกินวัว”

5.2 ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 45 นาที

1) ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่ายๆ ละเท่ากัน โดยใช้ผ้าพันคอ หรือผ้าโพกศีรษะเป็นสัญลักษณ์แทนผู้เล่นที่เป็นเสือ และให้แต่ละทีมส่งตัวแทนผู้เล่นที่เป็น เสือ กับ วัว ฝ่ายละ 1 คน ผู้เล่นแต่ละทีมที่เหลือยืนจับมือเป็นวงกลม ตามตัวอย่างรูปแบบ เช่น รูปแบบแถวที่ 1 ครึ่งหนึ่งเป็นเสือ อีกครึ่งหนึ่งเป็นวัว รูปแบบแถวที่ 2 สลับเสือและวัวจับมือเป็นวงกลม โดยให้มีจำนวนเสือ และวัวไม่มากหรือน้อยเกินไป

2) ให้นักเรียนตัวแทนที่เป็น “วัว” ยืนอยู่ในวงกลม อีกคนหนึ่งที่เป็นตัวแทน “เสือ” อยู่นอกวงกลม

3) เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ฝ่ายเสือที่อยู่นอกวงกลม ต้องพยายามเข้าไปในวงกลมเพื่อจับวัวกิน หากเสือสามารถเข้าไปในวงกลมได้ ฝ่ายวัวต้องปล่อยให้วัวหนีออกนอกวงกลม เพื่อไม่ให้เสือจับวัวกิน

4) กรณีที่เสือสามารถจับวัวกินได้ ให้เปลี่ยนสถานะผู้เล่น “เสือ เป็น วัว” จาก “วัว เป็น เสือ”

5) หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระบายสีภาพ “วัว และเสือ”

6) ทำใบงานแบบทดสอบการจับคู่ลักษณะรูปสัตว์ที่เกี่ยวข้องในการเล่นเกม

รูปแบบแถวที่ 1

รูปแบบแถวที่ 2

หมายเหตุ สามารถปรับรูปแบบแถวได้ตามความเหมาะสม

5.3 ขั้นสรุป 5 นาที

1) ครูนำนักเรียนคลายอุ่น (Cool Down)
2) ครูสรุปผลการจัดกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะ

6. ชิ้นงาน/ภาระงาน

6.1) ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระบายสีรูปเสือ และรูปวัว

7. สื่อการเรียนรู้

1) นกหวีด
2) ใบความรู้เรื่องเสือกินวัว
3) ใบงานภาพเสือ และวัว
4) สีเทียนสำหรับระบายภาพ
5) ผ้าโพกศีรษะ

8. แหล่งข้อมูล

กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน** พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2552.

วาสนา มุ่งวิชา. **เกม (Games)** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

สถาบันการพลศึกษา และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน **คู่มือการพัฒนาศักยภาพครูพลศึกษาหลักสูตร “การจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนหลังเลิกเรียน”** โครงการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้, 2558.

9. การวัด และประเมินผล

สิ่งที่วัด	เครื่องมือวัด	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด
ด้านความรู้ (HEAD)	แบบทดสอบชนิดเลือกตอบแบบถูกผิด จำนวน 5 ข้อ	นักเรียนทำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการเล่น "เสือกินวัว"	ตอบถูกได้ข้อละ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน
ด้านเจตคติ (HEART)	แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมด้านการทำงานเป็นทีม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ	ครูสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมด้านการทำงานเป็นทีม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบเป็นรายบุคคล	3 คะแนน = อยู่ในระดับดี 2 คะแนน = อยู่ในระดับพอใช้ 1 คะแนน = อยู่ในระดับควรปรับปรุง
ด้านทักษะปฏิบัติ (HAND)	1. ใบงานภาพระบายสีรูปเสือ และรูปวัว	1. ครูประเมินคุณภาพงานจากการที่นักเรียนระบายสี 1.1 การระบายสีครบทั้งภาพ 1.2 ความสวยงามของภาพรวม 1.3 ความสะอาดเรียบร้อย	3 คะแนน - อยู่ในระดับดี (ครบองค์ประกอบทั้ง 3 ข้อ) 2 คะแนน – อยู่ในระดับพอใช้ (ครบองค์ประกอบ 2 ข้อ) 1 คะแนน – อยู่ในระดับควรปรับปรุง (ครบองค์ประกอบ 1 ข้อ)
	2. แบบสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกายขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกรณีถ้าเป็น "วัว" มีการป้องกันไม่ให้เพื่อนร่วมทีมถูก "เสือ" กิน และกรณีที่เป็น "เสือ" ต้องแก้ปัญหาให้เสือกิน "วัว" ได้	2. ครูสังเกตพฤติกรรมนักเรียน	ปฏิบัติได้ = 1 คะแนน ปฏิบัติไม่ได้ = 0 คะแนน
ด้านสุขภาพ (HEALTH)	แบบสังเกตปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	ครูสังเกตนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที	ผ่าน = นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง ได้ 10 นาที ไม่ผ่าน = นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง ได้น้อยกว่า 10 นาที

10. เครื่องมือ

10.1 แบบทดสอบชนิดเลือกตอบแบบถูกผิดจำนวน 5 ข้อ
10.2 แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมด้านการทำงานเป็นทีม และความรับผิดชอบ
10.3 ใบงานภาพระบายสีรูปเสือ และรูปวัว
10.4 แบบสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกายขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม
กรณีถ้าเป็น “วัว” มีการป้องกันไม่ให้เพื่อนร่วมทีมถูก “เสือ” กิน
และกรณีที่เป็น “เสือ” ต้องแก้ปัญหาให้เสือกิน “วัว” ได้
10.5 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

10.1 แบบทดสอบชนิดเลือกตอบแบบถูกผิด

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย / หน้าข้อที่เห็นว่าถูก และเขียนเครื่องหมาย X หน้าข้อที่เห็นว่าผิด

1 .... การละเล่นเสือกินวัวมีสัตว์ 2 ชนิดในการเล่น
2 .... ผู้เล่นเป็นเสือต้องวิ่งหนีผู้เล่นที่เป็นวัว
3 .... ผู้เล่นเป็นวัวต้องวิ่งไล่จับผู้เล่นเป็นเสือ
4 .... รูปแบบแถวในการเล่นเสือกินวัวเป็นรูปวงกลม
5 .... ผู้เล่นที่เป็นเสือวิ่งแตะผู้เล่นที่เป็นวัวได้แล้วจะต้อง เปลี่ยนไปเป็นวัวแทน

เกณฑ์การวัดผล

- ตอบถูกได้ 1 คะแนน
- ตอบถูก 3 ข้อ ถือว่าผ่าน

10.2 แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านการทำงานเป็นทีม ความรับผิดชอบ

คำสั่ง ให้เขียนเครื่องหมาย ✓(เครื่องหมายถูก) ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตามรายการประเมิน

กลุ่มที่	ชื่อ	การทำงานเป็นทีมประเมินจาก 1. แบ่งหน้าที่ภายในกลุ่มอย่างชัดเจน 2. มีการทำงานอย่างเป็นระบบ 3. มีความรับผิดชอบงานตามบทบาทหน้าที่			ความรับผิดชอบประเมินจาก 1. ทำได้ครบ 2. ทำเนื้อหาได้ถูกต้อง 3. ส่งงานตรงเวลา		
		ปฏิบัติได้ครบ 3 ข้อ (3)	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 ข้อ (2)	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 ข้อ (1)	ปฏิบัติได้ครบ 3 ข้อ (3)	ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 ข้อ (2)	ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 ข้อ (1)
กลุ่มที่ 1	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
กลุ่มที่ 2	1						
	2						
	3						
	4						
	5						

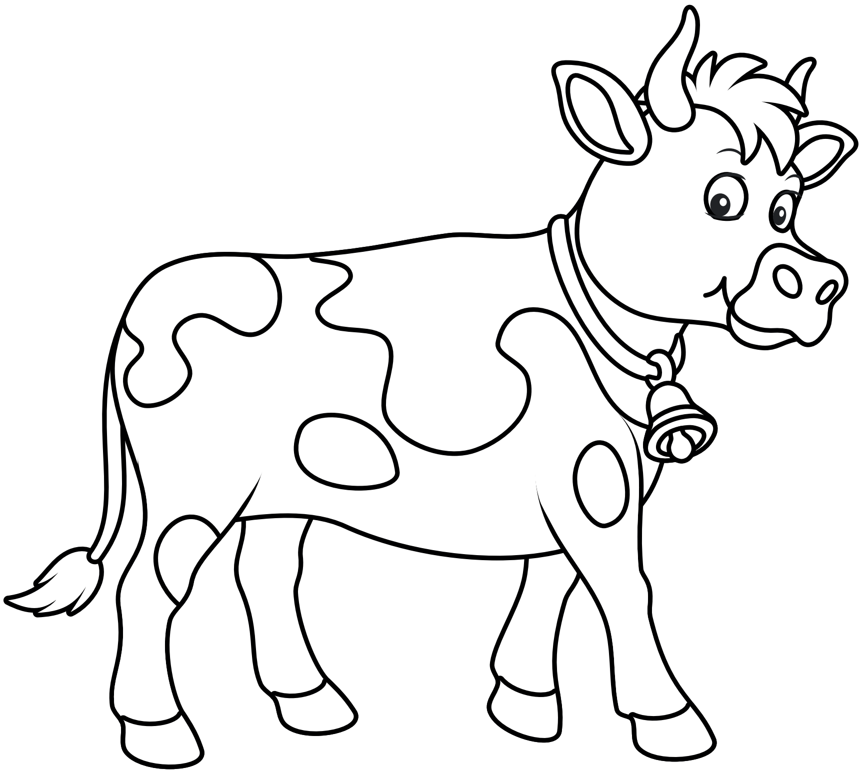
เกณฑ์การวัดผลทักษะการทำงานเป็นทีม และความรับผิดชอบ

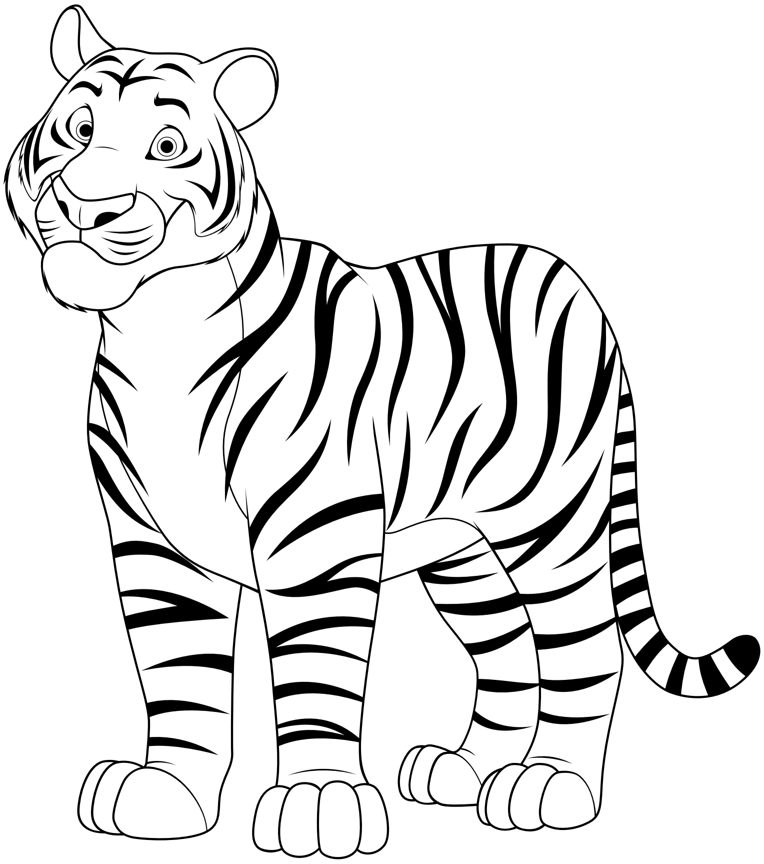
5-6 คะแนน ระดับ ดี
3-4 คะแนน ระดับ พอใช้
1-2 คะแนน ระดับ ปรับปรุง

10.3 ใบงานภาพระบายสีรูปเสือ และรูปวัว

ใบงานที่ 1

คำสั่ง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระบายสีภาพสัตว์ (เสือ และวัว) ให้สวยงาม





แบบบันทึกคะแนนการระบายสีภาพ

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	เกณฑ์การประเมิน (ภาพเสือ)			เกณฑ์การประเมิน (ภาพวัว)			รวมคะแนน
		3	2	1	3	2	1	
1								
2								
3								
4								
5								

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ระบายสีได้ครบองค์ประกอบ (1. ระบายเต็มภาพ 2. สวยงาม 3. สะอาดเรียบร้อย)
= 3 คะแนน - อยู่ในระดับดี
1. ทำได้ 2 ใน 3 ข้อ = 2 คะแนน - อยู่ในระดับพอใช้
2. ทำได้ 1 ใน 3 ข้อ = 1 คะแนน - อยู่ในระดับควรปรับปรุง

10.4 แบบสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกายขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

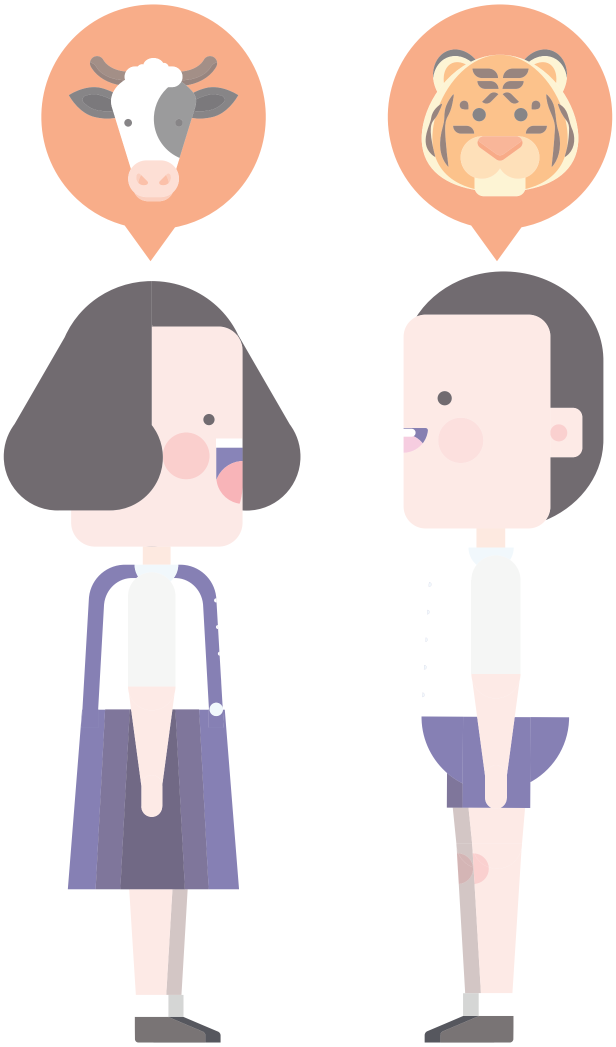
เลขที่	ชื่อ-สกุล	เกณฑ์การประเมิน		รวมคะแนน
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

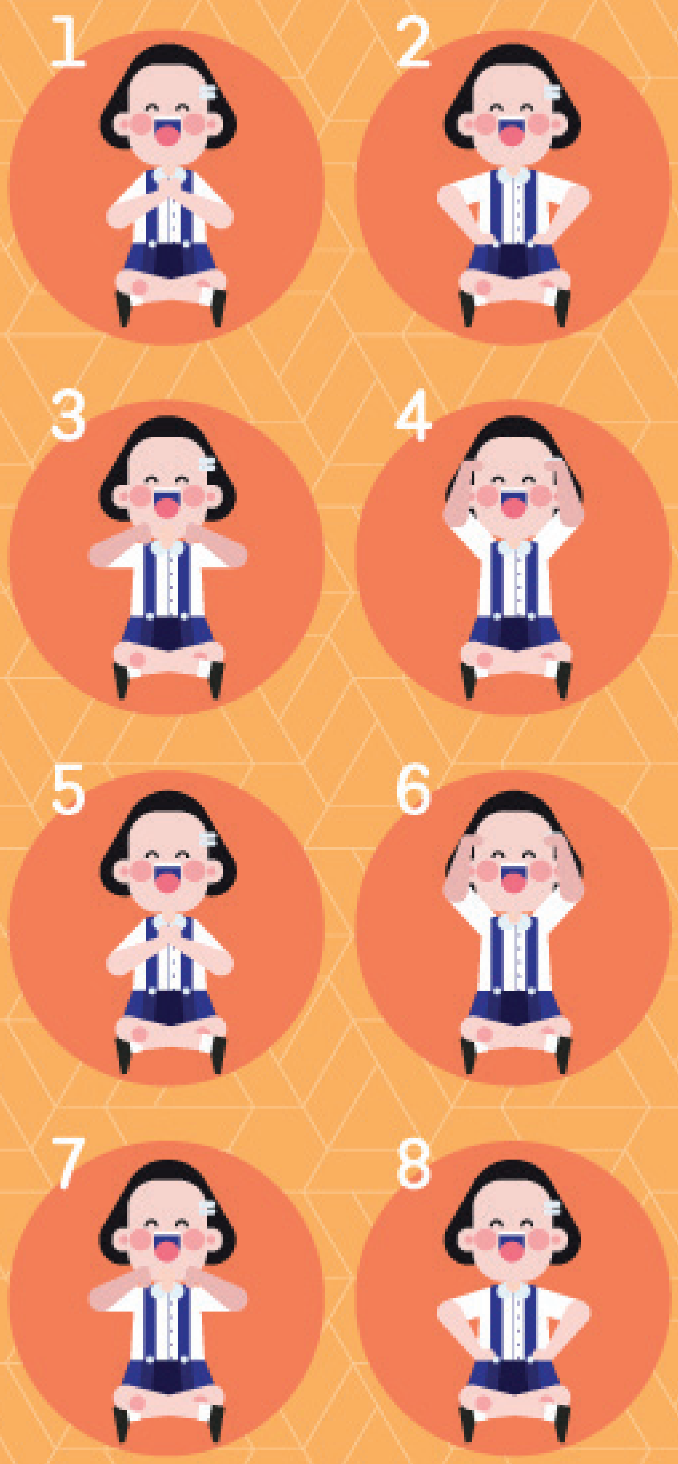
เคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องได้ 10 นาที = ผ่าน
เคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที = ไม่ผ่าน

10.5 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

เลขที่	ชื่อ-สกุล	เกณฑ์การประเมิน		หมายเหตุ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

เคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องได้ 10 นาที = ผ่าน
เคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที = ไม่ผ่าน





เรื่องที่ 3

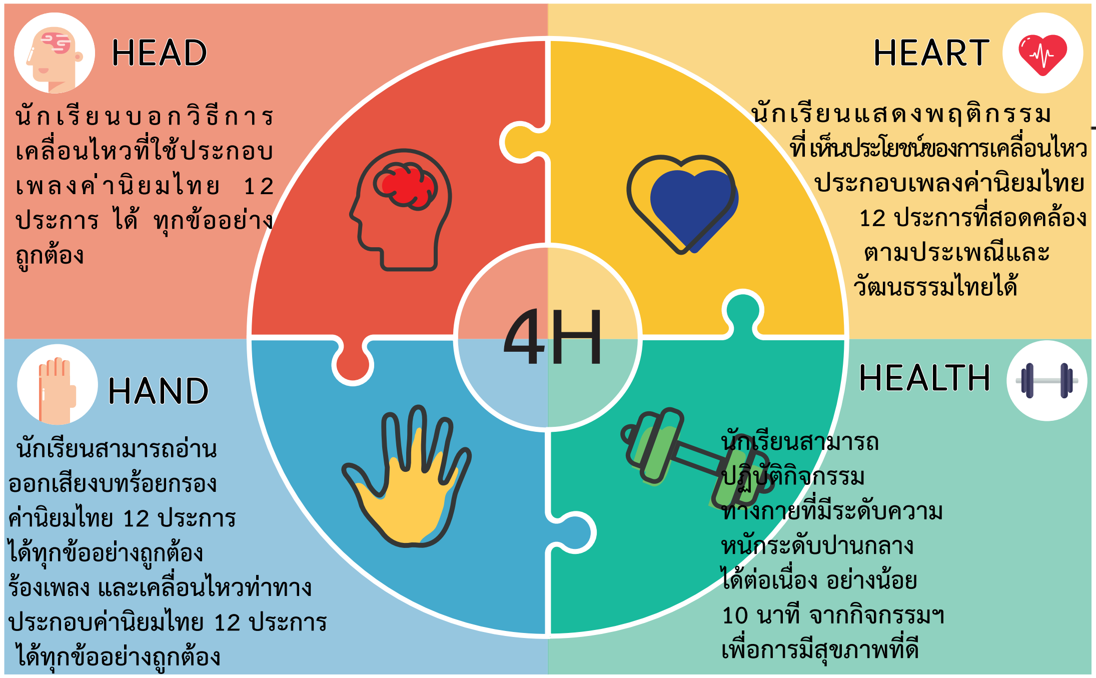
ขยับกาย สบายชีวา กับค่านิยม 12 ประการ

แผนผังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะ ผ่านการปฏิบัติ Active Learning ตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้

(โรงเรียนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขยับกายสบายชีวากับค่านิยมไทย 12 ประการ



มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ต้องรู้

ควรรู้ พ 3.2 , ป.3/1 ท 1.1 , ป.3/1 ส 2.1 , ป.3/1
ศ 2.1 , ป.3/4 , ป.3/5

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (Active Learning)

1. การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning)
   - 1.1 นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งของครูได้
   - 1.2 การคิดสร้างสรรค์ท่าทาง
   - 1.3 การนำเสนอท่าทางตามความคิดสร้างสรรค์

2. การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)
   - 2.1 การจับคู่นักเรียน
   - 2.2 การแบ่งกลุ่มนักเรียน
   - 2.3 การร่วมคิดสร้างสรรค์กิจกรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย
Active Learning ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

เรื่องที่ 3 ขยับกายสบายชีวากับค่านิยมไทย 12 ประการ

ระดับชั้น ป.3 ระยะเวลา 1 ชม.

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	ต้องรู้	ควรรู้	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ชิ้นงาน/ภาระงาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา	พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.3/1 เลือกออกกำลังกายการละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัด ของตนเอง		✓	แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา	ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดและแสดงท่าทางประกอบเพลงค่านิยมไทย 12 ประการ โดยให้มีความคิดสร้างสรรค์สวยงาม นำเสนอในเวลาว่าง หรือในชั่วโมงต่อไป เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น งานวันเด็ก หรือในงานแสดงกิจกรรมของโรงเรียน หรือกิจกรรมหน้าเสาธง เป็นต้น
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	ท 1.1 ตัวชี้วัด ป.3/1 - อ่านออกเสียงคำ ข้อความ เรื่องสั้นๆ และบทร้อยกรองง่ายๆ - อธิบายความหมายของคำ และข้อความที่อ่าน		✓	การอ่านออกเสียงและการบอกความหมายของคำ และข้อความที่ประกอบด้วยพื้นฐาน ไม่น้อยกว่า 1,200 คำ โดยเพิ่มคำจาก ป.2			
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	ส 2.1 ตัวชี้วัด ป.3/1 สรุปประโยชน์และปฏิบัติตนตามประเพณีและวัฒนธรรมในครอบครัว และท้องถิ่น		✓	- ประเพณี และวัฒนธรรม ในครอบครัว การกระทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ตามศาสนาที่ตนนับถือ - ประเพณี และวัฒนธรรม ในท้องถิ่น			
กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ (ดนตรี)	ศ 2.1 ตัวชี้วัด ป.3/4 - ขับร้อง และบรรเลงดนตรีง่ายๆ		✓	- การขับร้องเดี่ยวและหมู่ - การบรรเลงเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ - การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเสียงร้องและเสียงดนตรี - คุณภาพเสียงร้อง - คุณภาพเสียงดนตรี			
	ศ 2.1 ตัวชี้วัด ป.3/5 - เคลื่อนไหวท่าทางสอดคล้องกับอารมณ์ของเพลงที่ฟัง		✓	การเคลื่อนไหวตามอารมณ์ของบทเพลง			

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย
ผ่านการปฏิบัติ Active Learning ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้
เรื่องที่ 3 ขยับกายสบายชีวากับค่านิยมไทย 12 ประการ

เวลา 1 ชั่วโมง

กลุ่มกิจกรรม ( ) กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (/) กิจกรรมเข้าจังหวะ ( ) กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด
( ) กิจกรรมยืดหยุ่น ( ) กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน
( ) กิจกรรมกีฬาพื้นฐาน ( ) กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ระดับชั้น ( ) ป.1 ( ) ป.2 (/) ป.3 ( ) ป.4 ( ) ป.5 ( ) ป.6 ( ) ม.1 ( ) ม.2 ( ) ม.3

ประเภทของกิจกรรมทางกาย (/) ชีวิตประจำวัน ( ) การเดินทาง (/) กีฬา และนันทนาการ

รูปแบบการเคลื่อนไหว (/) อยู่กับที่ (/) เคลื่อนที่

ระดับของกิจกรรมทางกาย ( ) กระฉับกระเฉง [ระดับเบา] (/) เพื่อสุขภาพ [ปานกลาง]
( ) เพื่อสมรรถภาพทางกาย [หนัก] ( ) กิจกรรมกีฬา [หนักมาก]

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.3/1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
มาตรฐานการเรียนรู้ ท 1.1 ตัวชี้วัด ป.3/1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
มาตรฐานการเรียนรู้ ส 2.1 ตัวชี้วัด ป.3/1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ (ดนตรี)
มาตรฐานการเรียนรู้ ศ 2.1 ตัวชี้วัด ป.3/4, ป.3/5

รายละเอียดกิจกรรม

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1.1 บอกวิธีการเคลื่อนไหวที่ใช้ประกอบเพลงค่านิยมไทย 12 ประการ ได้ทุกข้ออย่างถูกต้อง (Head)

1.2 แสดงพฤติกรรมที่เห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวประกอบเพลงค่านิยมไทย 12 ประการ ที่สอดคล้องตามประเพณี และวัฒนธรรมไทยได้ (Heart)

1.3 อ่านออกเสียงบทร้อยกรองค่านิยมไทย 12 ประการได้ทุกข้ออย่างถูกต้อง (Hand)

1.4 ร้องเพลง และเคลื่อนไหวท่าทางประกอบค่านิยมไทย 12 ประการได้ทุกข้ออย่างถูกต้อง (Hand)

1.5 ปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีระดับความหนักระดับปานกลางได้ต่อเนื่อง อย่างน้อย 10 นาที จากกิจกรรมขยับกายสบายชีวากับค่านิยมไทย 12 ประการเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (Health)

2. สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวท่าทางประกอบจังหวะเพลงค่านิยมไทย 12 ประการทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งสามารถส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี พร้อมกับได้ฝึกอ่าน ฝึกร้อง และเห็นคุณค่าในหลักปฏิบัติ หน้าที่ บทบาทที่แสดงถึงความเป็นไทยทีมีคุณธรรมจริยธรรม และดำเนินตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์/สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์		สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้	5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา

4. พฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H

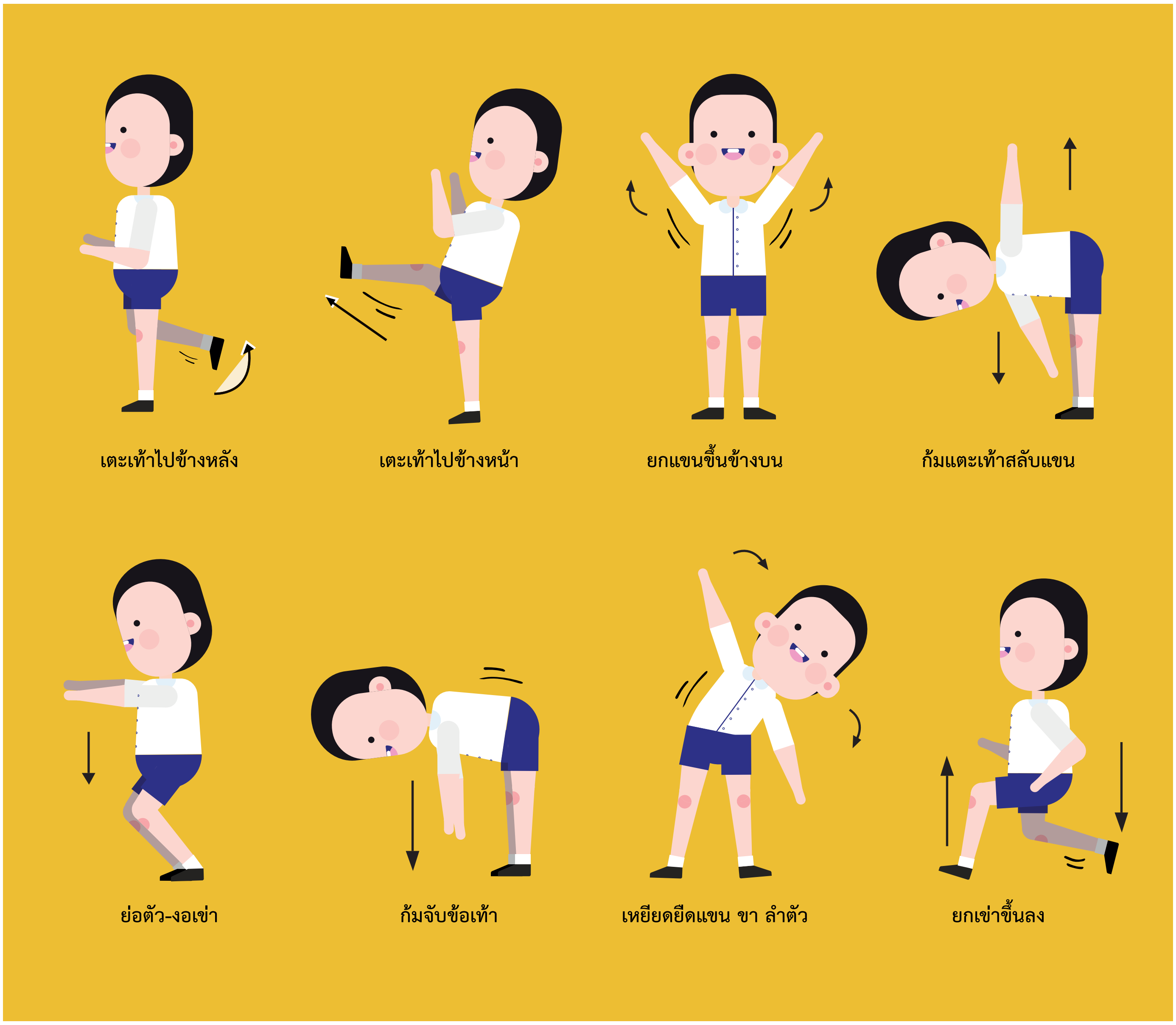
ความรู้ (HEAD)	เจตคติ (HEART)	ทักษะปฏิบัติ(HAND)	สุขภาพ (HEALTH)
1. ความรู้ 2. ความเข้าใจ 3. การนำไปใช้	1. การรับรู้ 2. การตอบสนอง 3. การเห็นคุณค่า	1. การเลียนแบบ 2. ควบคุมการเคลื่อนไหว 3. ความแม่นยำ 4. ความถูกต้องสมบูรณ์ 5. ความเป็นธรรมชาติ	ปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีระดับความหนักระดับปานกลางได้ต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที จากกิจกรรมขยับกายสบายชีวากับค่านิยมไทย 12 ประการ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

5. ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

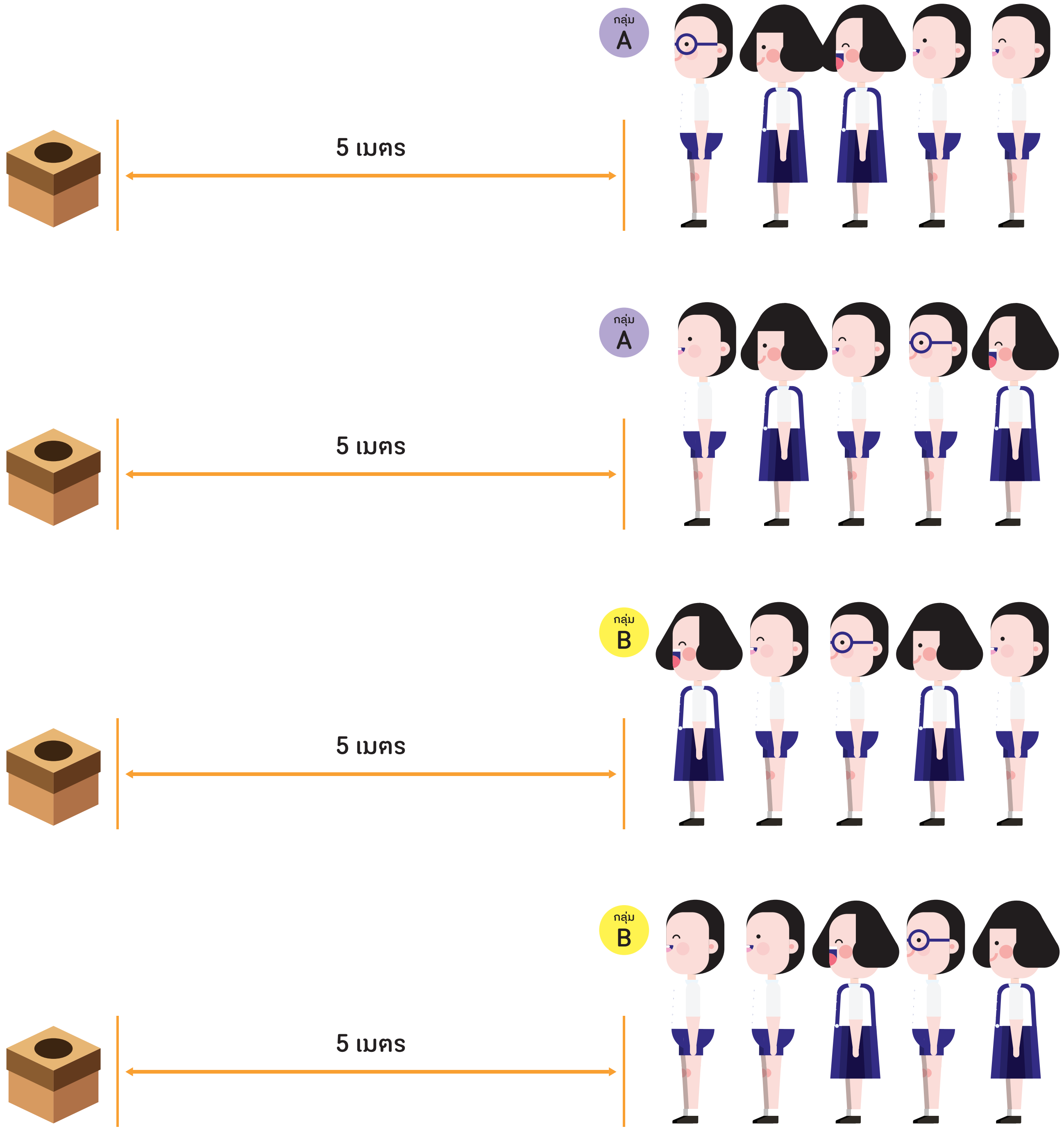
5.1 ขั้นนำ 10 นาที

อบอุ่นร่างกาย (Warm up) โดยการทำท่าอิสระประกอบเพลงชัยชนะ https://www.youtube.com/watch?v=FlolyVqR_BE ปฏิบัติในท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในแต่ละท่าให้ปฏิบัติท่าละ 5 ครั้งแล้วเปลี่ยนท่าไปจนจบเพลง (ท่ายืดเหยียด และเพลงอาจเปลี่ยนแปลงได้อย่างอิสระ หรือใช้กิจกรรมเข้าจังหวะอื่นๆ)

5.2 ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 45 นาที



1) นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ตัวอย่างเช่น กลุ่ม A และกลุ่ม B กลุ่มละเท่าๆ กัน แต่ละกลุ่มแบ่งเป็น 2 แถว ดังนั้นจะมีทั้งหมด 4 แถว แล้วเข้าแถวตอน เป็น 4 แถว ระยะห่างจากจุดที่ยืนถึงกล่องประมาณ 5 เมตร

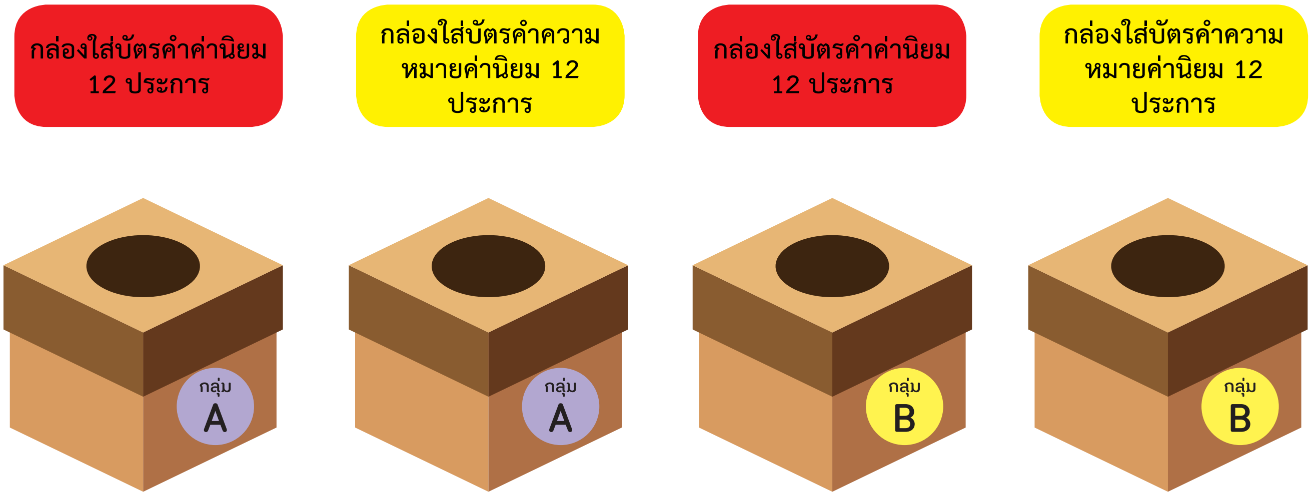


2) ครูอธิบายวิธีการทำกิจกรรม ขยับกายสบายชีวากับค่านิยม 12 ประการ

- กล่องที่ 1 มีข้อความค่านิยมไทย 12 ประการ 12 ข้อ 12 แผ่น

- กล่องที่ 2 มีความหมายค่านิยมไทย 12 ประการ 12 ข้อ 12 แผ่น

- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม วิ่งไปหยิบที่บัตรคำค่านิยมไทย 12 ประการอยู่ในกล่อง คนละ 1 แผ่น โดยคนที่ 1 ของแถวเริ่มก่อน (โดยการไปหยิบแผ่น อาจทำท่าทางที่ต่างกันในแต่ละรอบ ครู หรือหัวหน้าชั้นจะเป็นผู้ออกคำสั่ง เช่น “กระโดดขาเดียว” “กระโดดขาคู่” “กระโดดท่ากบ” เป็นต้น ทั้งไป และกลับ โดยเพื่อนที่อยู่ในแถวต้องทำท่าทาง ตามเพื่อนที่กำลังไปหยิบบัตรคำในกล่อง จนกว่าเพื่อนจะกลับมาถึงจุดที่เปลี่ยนคนต่อไป



ภาพ กล่องสำหรับใส่บัตรคำ และความหมาย

- ปฏิบัติเช่นเดิมโดยให้คนที่ 2 ไปหยิบข้อความต่อไป จนครบ 12 ข้อความ เหมือนคนที่ 1 (การเคลื่อนไหวท่าทางที่ไปหยิบข้อความอาจเปลี่ยนแปลงโดยครูหรือหัวหน้าที่สั่งคิดขึ้นเองโดยจะต้องเป็นท่าทางที่ไม่ซ้ำกัน)

- แต่ละกลุ่มหยิบบัตรคำจนครบ ทั้ง 12 แผ่น และ 12 ความหมาย ภายในเวลา 10 นาที

3) ให้นักเรียนภายในกลุ่มช่วยกันอ่านข้อความ และความหมายแต่ละข้อ จากนั้นระดมความคิดเพื่อจับคู่ระหว่างข้อความกับความหมายให้สอดคล้องกัน แล้วจัดลำดับตามหลักค่านิยมไทย 12 ประการ ให้ถูกต้องเพื่อนำไปติดในแผ่นกระดานที่ครูจัดเตรียมไว้ให้โดยรอสัญญาณจากครู

กลุ่ม A

ค่านิยมไทย 12 ประการ	ความหมาย
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

กลุ่ม B

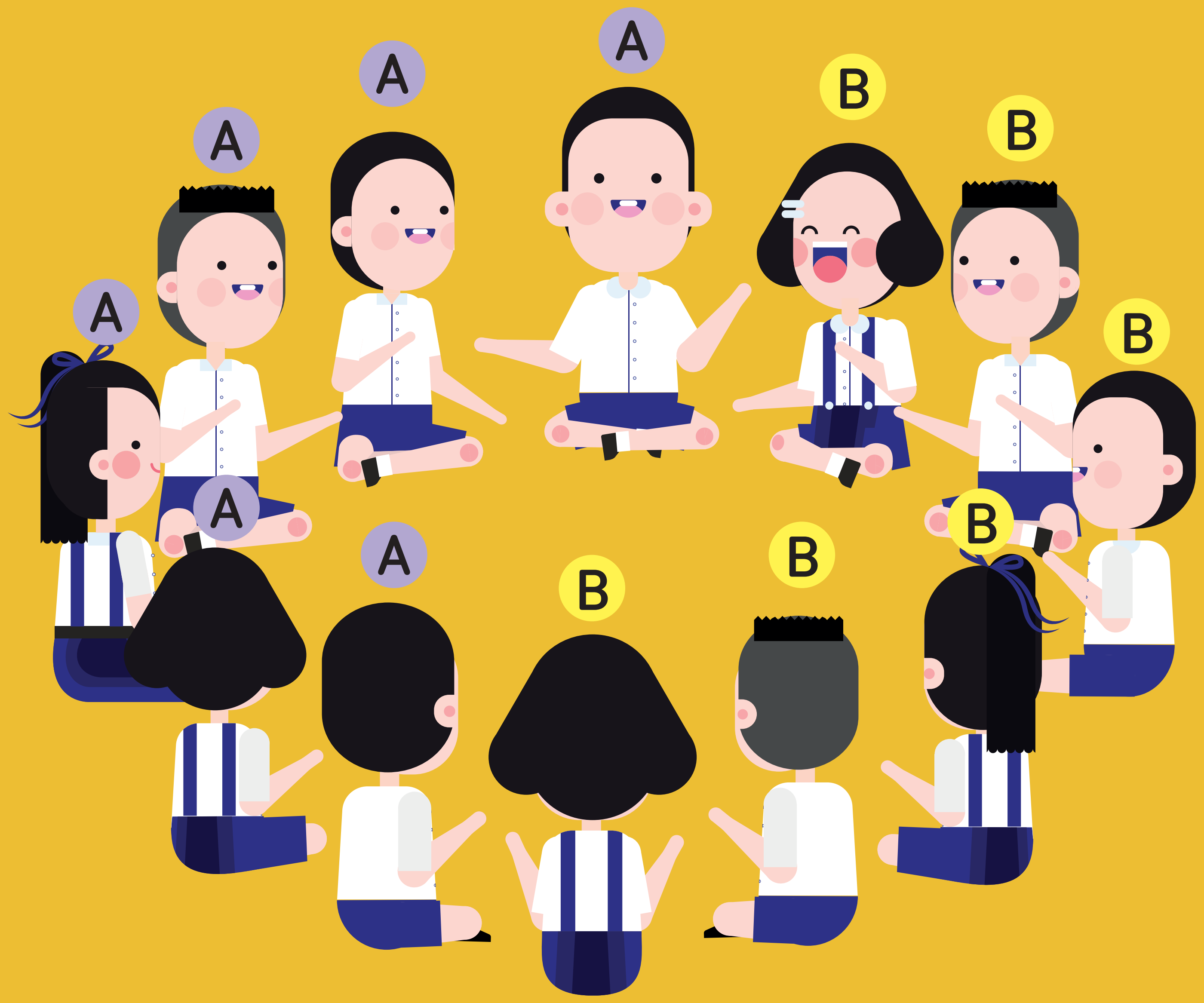
จังหวะที่ 5
ปรบมือ

4) ครูให้สัญญาณนักเรียนคนแรก นำข้อความไปติดบนแผ่นกระดานตามหมายเลขให้ถูกต้องโดยการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่างๆ ตามที่ครูกำหนดเช่นเดิม ทั้งไป–กลับ ปฏิบัติเช่นเดิมจนครบทุกข้อมีเวลากำหนดภายใน 10 นาที

5) ครูตรวจสอบความถูกต้องของการติดบัตรคำ พร้อมให้นักเรียนอ่านข้อความ และความหมายบนแผ่นกระดานร่วมกัน

6) ครูให้นักเรียนทั้งหมดทำเป็นวงกลมแล้วนั่งลงจากนั้นครูเปิดวีดิทัศน์การอ่านบทร้อยกรอง ค่านิยมไทย 12 ประการ ให้นักเรียนอ่านไปพร้อมกับคลิปวีดิทัศน์ https://www.youtube.com/watch?v=s2HzCREfTlY

7) ครูเปิดเพลงค่านิยม 12 ประการ และฝึกร้องคลอประกอบเพลง https://www.youtube.com/watch?v=Q8maoTv_o9U


A
A
A
B
B
A
B
A
A
B
B
B

8) นักเรียนแสดงท่าทางตามที่ครูกำหนด โดยนั่งอยู่กับที่ แสดงท่าทางประกอบจังหวะเพลงค่านิยม 12 ประการ 8 จังหวะ (ปรบมือ แตะเอว แตะไหล่ แตะหัว ปรบมือ แตะหัว แตะไหล่ แตะเอว) แล้วเริ่ม ปรบมือ...วนไปเรื่อยๆ ตามจังหวะจนจบเพลง

9) ให้นักเรียนนับ 1-12 เรียงลำดับตามเข็มนาฬิกา จากนั้นให้นักเรียนที่นับเหมือนกัน จับคู่กัน คิดท่าทางประกอบเพลงค่านิยมไทย 12 ในข้อที่นักเรียนนับ เช่น นับ 1 ให้คิดท่าประกอบในข้อหนึ่ง คือ หนึ่งรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ นับ 2 ให้คิดท่าประกอบข้อ 2 (แบ่งกลุ่มคิดท่าทางประกอบเพลง จนครบ 12 ท่า)

5.3 ขั้นสรุป 5 นาที

1) นักเรียนแสดงท่าทางประกอบเพลงแต่ละข้อ แสดงให้เพื่อนดูทีละท่า จนครบ 12 ท่า โดยครูร่วมกันสรุปแนะนำท่าทางประกอบเพลงที่เหมาะสมสวยงาม เพื่อให้นักเรียนทุกคนปฏิบัติตามท่าที่เพื่อนคิด ทั้ง 12 ท่า

2) ครู และนักเรียน ร่วมกันสรุปความหมายในแต่ละข้อ ว่านักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร พร้อมครูให้ข้อเสนอแนะ

3) คลายอุ่นในท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อประกอบเพลงชัยชนะ https://www.youtube.com/watch?v=-FlolyVqR_BE

6. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิด และแสดงท่าทางประกอบเพลงค่านิยมไทย 12 ประการ โดยให้มีความคิดสร้างสรรค์สวยงาม นำเสนอในเวลาว่าง หรือในชั่วโมงต่อไปเพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น งานวันเด็ก หรือในงานแสดงกิจกรรมของโรงเรียน หรือกิจกรรมหน้าเสาธง เป็นต้น

7. สื่อการเรียนรู้

1. เพลงชัยชนะ https://www.youtube.com/watch?v=FlolyVqR_BE
2. บัตรคำค่านิยมไทย 12 ประการ (บัตรละ 1 ข้อ จำนวน 2 ชุด)
3. บัตรคำความหมายค่านิยมไทย 12 ประการ (บัตรละ 1 ข้อ จำนวน 2 ชุด)
4. กล่องใส่บัตรคำจำนวน 4 กล่อง
5. แผ่นกระดานสำหรับติดบัตรคำ 2 แผ่น
6. วีดิทัศน์อาขยานทำนองเสนาะค่านิยมหลัก 12 ประการ https://www.youtube.com/watch?v=s2HzC-REfTlY
7. วีดิทัศน์เพลงค่านิยมไทย 12 ประการ https://www.youtube.com/watch?v=Q8maoTv_o9U

8. แหล่งข้อมูล

กระทรวงศึกษาธิการ. **แนวทางการพัฒนา และการประเมินค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการ.** กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2560.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองบัวลำภูเขต 1. **แนวทางการขับเคลื่อนค่านิยมหลัก 12 ประการสู่การปฏิบัติในสถานศึกษาปีการศึกษา 2558,** เอกสารลำดับที่ 7/2558 , 5-6. 2558.

Dark Jester ch. 24 มิ.ย. 2557. เพลงชัยชนะ. Youtube. สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=FlolyVqR_BE

Kannika Pengprang. 25 ก.ย. 2014. **ค่านิยมหลัก 12 ประการ อาขยานทำนองเสนาะ เด็กชายปราโมช มายิ้ม** โรงเรียนวัดจอมทอง จ.พิษณุโลก ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต1. Youtube https://www.youtube.com/watch?v=s2HzCREfTlY

Surachai Tawinprai. 17 ต.ค. 2557. **เพลงค่านิยมไทย 12 ประการ** ครูบ้านนอกดอทคอม. สืบค้นจาก http://www.kroobannok.com/72495.

Weeraphol Pholmitr. 22 ธ.ค. 2014. **เพลงค่านิยมไทย 12 ประการ.** Youtube. สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=Q8maoTv_o9U

9. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	เครื่องมือวัด	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด
ด้านความรู้ (HEAD)	1.1 แบบประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนในการมีคุณธรรม จริยธรรมตามหลักค่านิยมไทย 12 ประการ	1.1 ครูตรวจสอบความถูกต้องของความคิดเห็น	ติดบัตรคำ และความหมายถูกต้อง 12 ข้อ **ได้ 3 คะแนน** (ดี) ติดบัตรคำ และความหมายถูกต้อง 8-11 ข้อ **ได้ 2 คะแนน** (พอใช้) ติดบัตรคำ และความหมายถูกต้องน้อยกว่า 8 ข้อ ได้ 1 คะแนน (ปรับปรุง)
	1.2 แบบประเมินการอ่านบทร้อยกรอง	1.2 นักเรียนแต่ละคนอ่านออกเสียงบทร้อยกรองค่านิยมไทย 12 ประการได้อย่างถูกต้อง	อ่านได้ถูกต้องชัดเจน 11-12 ข้อ ได้ 3 คะแนน (ดี) ชัดเจน 8-10 ข้อ ได้ 2 คะแนน (พอใช้) อ่านได้ถูกต้องชัดเจน น้อยกว่า 8 ข้อ ได้ 1 คะแนน (ปรับปรุง)
ด้านเจตคติ (HEART)	แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน	นักเรียนประเมินความพึงพอใจโดยใช้แบบประเมิน	มีความพึงพอใจรวม 11-15 คะแนน (ระดับ ดี) มีความพึงพอใจ 5-10 คะแนน (ระดับ พอใช้) มีความพึงพอใจน้อยกว่า 5 คะแนน (ระดับ ควรปรับปรุง)
ด้านทักษะปฏิบัติ (HAND)	1. แบบฝึกการปฏิบัติการร้องเพลง 2. แบบบันทึกการเคลื่อนไหวท่าทางประกอบเพลงค่านิยมไทย 12 ประการ ได้อย่างสร้างสรรค์	1. นักเรียนร้องเพลงค่านิยมไทย 12 ประการ ได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนเคลื่อนไหวท่าทางประกอบเพลงค่านิยมไทย 12 ประการ อย่างสร้างสรรค์	ร้องเพลงได้ถูกต้องตามเนื้อเพลง จังหวะ และทำนองทุกข้อ และร้องได้เสียงดัง ชัดเจน ได้ 3 คะแนน (ดี) ร้องเพลงถูกต้อง แต่ไม่ตรงตามเนื้อเพลง จังหวะ และไม่ถูกทำนองบางข้อ และร้องได้เสียงดังชัดเจน ได้ 2 คะแน**น** (พอใช้) ร้องไม่ถูกต้อง ไม่ตรงตามเนื้อเพลง จังหวะ และไม่ถูกทำนองเป็นส่วนใหญ่ และร้องเสียงเบาได้ 1 คะแนน (ปรับปรุง)เคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ มั่นใจ พร้อมเพรียง ได้ 3 คะแนน (ดี) มีเคลื่อนไหว พร้อมเพรียง ได้ 2 คะแนน (ดี) มีเคลื่อนไหว ได้ 1 คะแนน (ปรับปรุง)

สิ่งที่วัด	เครื่องมือวัด	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด
ด้านสุขภาพ (HEALTH)	- แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ที่มีระดับความหนักระดับปานกลางได้ต่อเนื่อง อย่างน้อย 10 นาที จากกิจกรรมขยับกายสบายชีวากับค่านิยมไทย 12 ประการ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	- ครูสังเกตการทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที	**ผ่าน** = นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง ได้ 10 นาที **ไม่ผ่าน** = นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง ได้น้อยกว่า 10 นาที

10. เครื่องมือ

10.1 แบบประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนในการมีคุณธรรมจริยธรรมตามหลักค่านิยมไทย 12 ประการ

10.2 แบบประเมินการอ่านบทร้อยกรอง

10.3 แบบประเมินการร้องเพลง

10.4 แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน

10.5 แบบประเมินการเคลื่อนไหวท่าทางประกอบเพลงค่านิยมไทย 12 ประการได้อย่างสร้างสรรค์

10.6 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

10.1 แบบประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนในการที่มีคุณธรรมจริยธรรมตามหลักค่านิยมไทย 12 ประการ

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	เกณฑ์การประเมิน			หมายเหตุ
		3	2	1	
1					
2					
3					
4					
5					

เกณฑ์การให้คะแนน

ติดบัตรคำ และความหมายถูกต้อง 12 ข้อ ได้ 3 คะแนน (ดี)
ติดบัตรคำ และความหมายถูกต้อง 8 - 11 ข้อ ได้ 2 คะแนน (พอใช้)
ติดบัตรคำ และความหมายถูกต้อง น้อยกว่า 8 ข้อ ได้ 1 คะแนน (ปรับปรุง)

10.2 แบบประเมินการอ่านบทร้อยกรอง

ท 1.1 ป.3/1 อ่านออกเสียงคำ ข้อความ และบทร้อยกรองง่ายๆ ได้ถูกต้อง

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	เกณฑ์การประเมิน			หมายเหตุ
		3	2	1	
1					
2					
3					
4					
5					

เกณฑ์การให้คะแนน

อ่านได้ถูกต้องชัดเจน 11-12 ข้อ ได้ 3 คะแนน (ดี)
อ่านได้ถูกต้องชัดเจน 8-10 ข้อ ได้ 2 คะแนน (พอใช้)
อ่านได้ถูกต้องชัดเจน น้อยกว่า 8 ข้อ ได้ 1 คะแนน (ปรับปรุง)

10.3 แบบประเมินการร้องเพลง

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	เกณฑ์การประเมิน			หมายเหตุ
		3	2	1	
1					
2					
3					
4					
5					

เกณฑ์การให้คะแนน

ร้องเพลงได้ถูกต้องตามเนื้อเพลง จังหวะ และทำนองทุกข้อ และร้องชัดเจนได้ 3 คะแนน (ดี)
ร้องเพลงถูกต้องตรงตามเนื้อเพลง จังหวะ และทำนองได้ 2 คะแนน (พอใช้)
ร้องไม่ถูกต้อง ได้ 1 คะแนน (ปรับปรุง)

10.4 แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน

ส 2.1 ป.3/1 ประโยชน์ และปฏิบัติตนตามประเพณี และวัฒนธรรมในครอบครัว และท้องถิ่น

ลำดับที่	รายการ	ระดับความพึงพอใจ			หมายเหตุ
		3	2	1	
1	นักเรียนได้รับความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาค่านิยมไทย 12 ประการ				
2	นักเรียนได้แสดงออก และมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสม				
3	นักเรียนร้องเพลงได้ด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน				
4	นักเรียนอ่านบทร้อยกรองได้อย่างมีความสุข				
5	นักเรียนเห็นประโยชน์ นำหลักคุณธรรมจริยธรรมตามหลักค่านิยมไทย 12 ประการ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน				
	รวมคะแนน				

เกณฑ์การให้คะแนน

มีความพึงพอใจรวม 11-15 คะแนนระดับ ดี
มีความพึงพอใจ 5-10 คะแนนระดับ พอใช้
มีความพึงพอใจน้อยกว่า 5 คะแนนระดับ ควรปรับปรุง

10.5 แบบประเมินการเคลื่อนไหวท่าทางประกอบเพลงค่านิยมไทย 12 ประการ

ศ 2.1 ป.3/5 เคลื่อนไหวท่าทางสอดคล้องกับอารมณ์ของเพลงที่ฟัง

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	เกณฑ์การประเมิน			หมายเหตุ
		3	2	1	
1					
2					
3					
4					
5					

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายสร้างสรรค์ พร้อมเพรียง ความมั่นใจ ได้ 3 คะแนน ระดับ ดี
- ปฏิบัติได้ 2 ใน 3 ข้อ ได้ 2 คะแนน ระดับ พอใช้
- ปฏิบัติได้ 1 ใน 3 ข้อ ได้ 1 คะแนน ระดับ ควรปรับปรุง

10.6 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีระดับความหนักระดับปานกลางได้ต่อเนื่อง อย่างน้อย 10 นาที จากกิจกรรมขยับกายสบายชีวากับค่านิยมไทย 12 ประการเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	เกณฑ์การประเมิน		หมายเหตุ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1				
2				
3				
4				
5				

เคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องได้ 10 นาที = 2 ระดับ ผ่าน
เคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที = 1 ระดับ ไม่ผ่าน

เพลงค่านิยม 12 ประการ

หนึ่งรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

สองซื่อสัตย์ เสียสละ อดทนได้

สามกตัญญู พ่อแม่ สุดหัวใจ

สี่มุ่งใฝ่ เล่าเรียน เพียรวิชา

ห้ารักษา วัฒนธรรม ประจำชาติ

หกไม่ขาด ศีลธรรม ศาสนา

เจ็ดเรียนรู้ อธิปไตย ของประชา

แปดรักษา วินัย กฎหมายไทย

เก้าปฏิบัติ ตามพระ ราชดำรัส

สิบไม่ขาด พอเพียง เลี้ยงชีพได้

สิบเอ็ดต้อง เข้มแข็ง ทั้งกายใจ

สิบสองไซร้ คิดอะไร ให้ส่วนรวม

บัตรข้อความค่านิยม 12 ประการ

หนึ่งรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์	เจ็ดเรียนรู้ อธิปไตย ของประชา
สอง ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม	แปดรักษา วินัย กฎหมายไทย
สามกตัญญู พ่อแม่ สุดหัวใจ	เก้าปฏิบัติ ตามพระราชดำรัส
สี่มุ่งใฝ่ เล่าเรียน เพียรวิชา	สิบไม่ขาด พอเพียง เลี้ยงชีพได้
ห้ารักษา วัฒนธรรม ประจำชาติ	สิบเอ็ดต้อง เข้มแข็ง ทั้งกายใจ
หกไม่ขาด ศีลธรรม ศาสนา	สิบสองไซร้ คิดอะไร ให้ส่วนรวม

คำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับนิยามค่านิยม 12 ประการ

1. มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
<u>นิยาม</u> การประพฤติปฏิบัติตนที่แสดงถึงความสำนึก และภาคภูมิใจในความเป็นไทยปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ และจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์

2. ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม
<u>นิยาม</u> การประพฤติปฏิบัติตนที่แสดงถึงการยึดมั่นในความถูกต้อง ประพฤติตรงตามความเป็นจริงต่อตนเอง และผู้อื่น ละความเห็นแก่ตัว รู้จักแบ่งปันช่วยเหลือสังคม และบุคคลที่ควรให้ รู้จักควบคุมตัวเองเมื่อประสบกับความยากลำบาก และสิ่งที่ก่อให้เกิดความเสียหาย

3. กตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์
<u>นิยาม</u> การประพฤติที่แสดงถึงการรู้จักบุญคุณ ปฏิบัติตามคำสั่งสอน แสดงความรัก ความเคารพ ความเอาใจใส่ รักษาชื่อเสียง และตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูอาจารย์

4. ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม
<u>นิยาม</u> การประพฤติปฏิบัติตนที่แสดงถึงความตั้งใจเพียรพยายามในการศึกษาเล่าเรียน แสวงหาความรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

5. รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม
<u>นิยาม</u> การปฏิบัติตนที่แสดงถึงการเห็นคุณค่า ความสำคัญ ภาคภูมิใจ อนุรักษ์ สืบทอดวัฒนธรรม และประเพณีไทยอันดีงาม

6. มีศีลธรรม รักษาความสัตย์ หวังดีต่อผู้อื่น เผื่อแผ่ และแบ่งปัน
<u>นิยาม</u> การประพฤติปฏิบัติตน โดยยึดมั่นในคำสัญญา มีจิตใจโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่ช่วยได้ทั้งกำลังทรัพย์ กำลังกาย และกำลังสติปัญญา

7. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง
<u>นิยาม</u> การแสดงถึงการมีความรู้ ความเข้าใจ ปฏิบัติตนตามหน้าที่ และสิทธิของตนเอง เคารพสิทธิของผู้อื่นภายใต้การปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

8. มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่
<u>นิยาม</u> การปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ และกฎหมายไทย มีความเคารพ และนอบน้อมต่อผู้ใหญ่

9. มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
<u>นิยาม</u> การประพฤติปฏิบัติตนอย่างมีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำอย่างรอบคอบ ถูกต้องเหมาะสม และน้อมนำพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

10. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
<u>นิยาม</u> การดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรู้ มีคุณธรรม และปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
11. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำ หรือกิเลสมีความละอายเกรงกลัวต่อที่

ที่มาบาปตามหลักของศาสนา

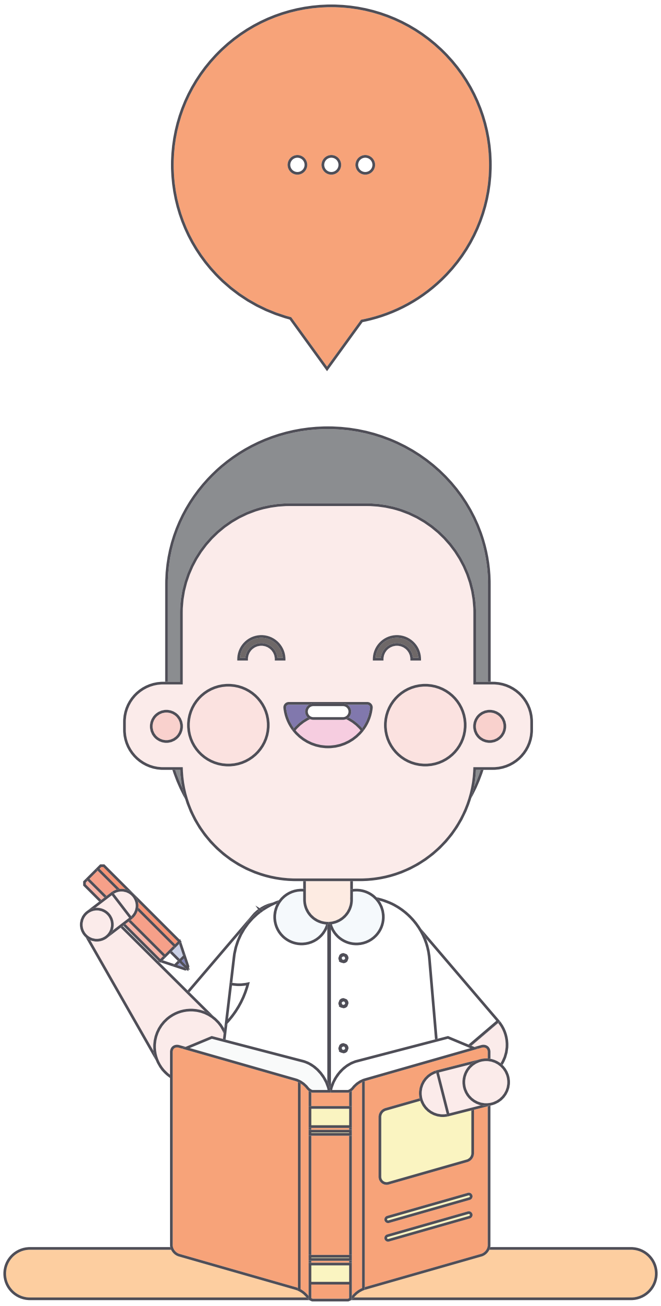
<u>นิยาม</u> การปฏิบัติตนให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัย และมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความละอาย เกรงกลัวต่อบาป ไม่กระทำความชั่วใดๆ ยึดมั่นในการทำความดีของศาสนา

12. คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวม และของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง

<u>นิยาม</u> การปฏิบัติตน และให้ความร่วมมือในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ส่วนรวม และประเทศชาติ ยอมเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อรักษาประโยชน์ส่วนรวม

ที่มา: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองบัวลำภูเขต 1. แนวทางการขับเคลื่อนค่านิยมหลัก 12 ประการ สู่การปฏิบัติ

ในสถานศึกษาปีการศึกษา 2558, เอกสารลำดับที่ 7/2558, 5-6. 2558.



เรื่องที่ 4

การละเล่นฤๅษีส่งสาร

แผนผังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะ ผ่านการปฏิบัติ Active Learning ตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้
(โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ฤาษีส่งสาร

HEAD

นักเรียนอธิบายการเล่น “ฤาษีส่งสาร” ได้อย่างถูกต้อง

HEART

นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เห็นประโยชน์ของการเล่น “ฤาษีส่งสาร”

HAND

นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “ฤาษีส่งสาร” ได้อย่างถูกต้อง

HEALTH

นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีจากการเล่น “ฤาษีส่งสาร” เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ต้องรู้ พ 3.1, พ 3.2, ป.5/1, ป.5/2
ควรรู้ ท 3.1, ต 1.2, ป.5/1, ป.5/3

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (Active Learning)

1. การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning)
   1.1 ปฏิบัติกิจกรรมตามกติกาได้
2. การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)
   2.1 การจัดกลุ่มนักเรียน
   2.2 เขียนผังความคิดประโยชน์ของการเคลื่อนไหว

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย
Active Learning ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

เรื่องที่ 4 การละเล่น ฤๅษีส่งสาร

ระดับชั้น ป.5 ระยะเวลา 1 ชม.

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	ต้องรู้	ควรรู้	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ชิ้นงาน/ภาระงาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.5/1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด		✓	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหารยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น	1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มีวินัย 3. ใฝ่เรียนรู้ 4. มุ่งมั่นในการทำงาน	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา	ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนผังความคิดประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และการยืดหยุ่นจากกิจกรรมฤๅษีส่งสาร
	พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.5/2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด		✓	เกมนำไปสู่กีฬา และกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เขี่ย รับ–ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง			
	พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.5/1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	✓		- หลักการ และรูปแบบการออกกำลังกาย - การออกกำลังกายและการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบเกมนำและการละเล่นพื้นเมือง			
	พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติ ของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา		✓	- การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคล และทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ - การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา			

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	ต้องรู้	ควรรู้	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ชิ้นงาน/ภาระงาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	ท 3.1 ตัวชี้วัด ป.5/1 , ป.5/3 - พูดแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู - ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู - วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือจากเรื่องที่ฟัง และดูอย่างมีเหตุผล	✓		- พูดแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู - ตั้งคำถาม และตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู - วิเคราะห์ความาเชื่อถือจากเรื่องที่ฟัง และดูอย่างมีเหตุผล			

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย

ผ่านการปฏิบัติ (Active Learning) ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

เรื่องที่ 4 การละเล่น ฤๅษีส่งสาร

เวลา 1 ชั่วโมง

กลุ่มกิจกรรม (/) กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ( ) กิจกรรมเข้าจังหวะ ( ) กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด
(/) กิจกรรมยืดหยุ่น ( ) กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน
( ) กิจกรรมกีฬาพื้นฐาน ( ) กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ระดับชั้น ( ) ป.1 ( ) ป.2 ( ) ป.3 ( ) ป.4 (/) ป.5 ( ) ป.6 ( ) ม.1 ( ) ม.2 ( ) ม.3

ประเภทของกิจกรรมทางกาย (/) ชีวิตประจำวัน ( ) การเดินทาง (/) กีฬา และนันทนาการ

รูปแบบการเคลื่อนไหว ( ) อยู่กับที่ (/) เคลื่อนที่

ระดับของกิจกรรมทางกาย ( ) กระฉับกระเฉง [ระดับเบา] (/) เพื่อสุขภาพ [ปานกลาง]
( ) เพื่อสมรรถภาพทางกาย [หนัก] ( ) กิจกรรมกีฬา [หนักมาก]

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.5/1, ป.5/2
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 ตัวชี้วัด ป.5/1, ป.5/2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

มาตรฐานการเรียนรู้ ท 3.1 ตัวชี้วัด ป.5/1, ป.5/3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ)

มาตรฐานการเรียนรู้ ต 1.2 ตัวชี้วัด ป.5/1

รายละเอียดกิจกรรม

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1.1 อธิบายวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายจากเล่น “ฤาษีส่งสาร” ได้อย่างถูกต้อง (Head)
1.2 แสดงพฤติกรรมที่เห็นประโยชน์ของการเล่น “ฤาษีส่งสาร” ได้ (Heart)
1.3 ปฏิบัติกิจกรรมการเล่น “ฤาษีส่งสาร” ได้อย่างถูกต้อง (Hand)
1.4 ปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที จากการเล่น “ฤาษีส่งสาร” เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี (Health)

2. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และกิจกรรมยืดหยุ่นร่างกาย ร่วมกับ กิจกรรมการสื่อสารข้อความ

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์/สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มีวินัย 3. ใฝ่เรียนรู้ 4. มุ่งมั่นในการทำงาน	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา

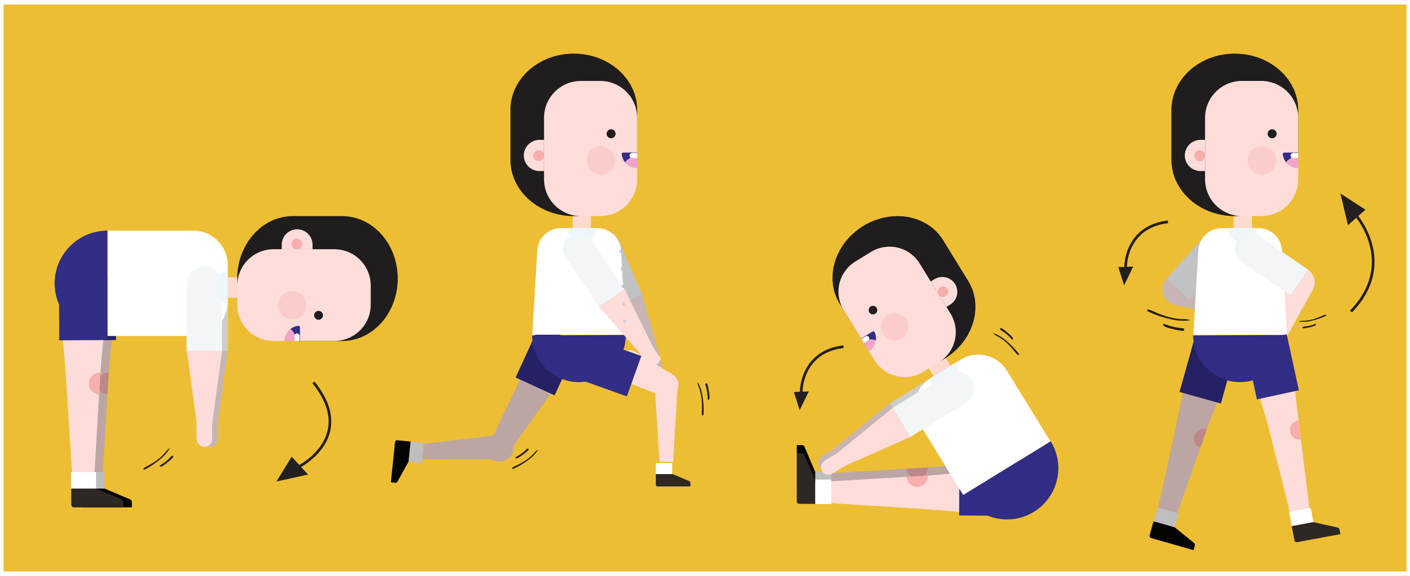
4. พฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H

ความรู้ (HEAD)	เจตคติ (HEART)	ทักษะปฏิบัติ(HAND)	สุขภาพ (HEALTH)
1. ความรู้ 2. ความเข้าใจ 3. การนำไปใช้	1. การรับรู้ 2. การตอบสนอง 3. การเห็นคุณค่า 4. การจัดระบบ	1. ควบคุมการเคลื่อนไหว 2. ความถูกต้องสมบูรณ์	นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที จากการเล่น “ฤาษีส่งสาร” เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

5. ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ขั้นนำ 10 นาที

1) ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เช่น การโล้ตัวไปด้านหน้า และก้มตัว บิดตัวซ้ายขวา



ภาพตัวอย่าง แสดงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

5.2 ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (30-35 นาที)

1) ครูจัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ตามผัง (โดยวางเบาะห่างจากจุดเริ่มต้นระยะห่าง 5 เมตร จากนั้นวางกรวยระยะห่างจากเบาะ 3 เมตร จำนวน 5 กรวย โดยแต่ละกรวยวางระยะห่างกัน 1 เมตร)

2) ครูเตรียมบัตรข้อความอย่างน้อย 10 ข้อความ และหรือมีจำนวนบัตรคำเพียงพอสำหรับให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป

3) ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 10 คน หรือพิจารณาตามความเหมาะสม จากนั้น ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจับคู่เข้าแถวตอนลึก (ดังผังตัวอย่าง)

4) ครูอธิบาย และสาธิตวิธีการเล่นฤๅษีส่งสารให้นักเรียนดูก่อนเริ่มกิจกรรม

5) เมื่อครูให้สัญญาณเริ่ม

5.1 ให้นักเรียนคู่ที่ 1 ของแต่ละแถววิ่งตรงไปยังเบาะด้านหน้าของแถวตนเอง (ในระหว่างนี้นักเรียนที่เหลือจะต้องไม่ยืนนิ่ง ครูอาจจะให้นักเรียนวิ่งอยู่กับที่จ๊อกกิ้ง หรือกระโดดขึ้นลงอยู่กับที่เบาๆ ไปเรื่อยๆ)

5.2 เมื่อถึงเบาะให้นักเรียนที่อยู่ซ้ายมือนอนกลิ้งตามความยาวของเบาะก่อน เมื่อกลิ้งไปสุดเบาะแล้วให้นักเรียนคนที่ 2 กลิ้งตามจนสุดเบาะเช่นเดียวกัน

5.3 ให้นักเรียนลุกขึ้นยืนจับมือกันแล้ววิ่งผ่านกรวยด้วยวิธีการวิ่งซิกแซกไปจนถึงกล่องข้อความ ให้นักเรียนหยิบบัตรข้อความขึ้นมาอ่านในใจเพียง 1 ใบ และจดจำข้อความที่อ่านให้ได้

5.4 วางข้อความที่อ่านไว้นอกกล่อง แล้ววิ่งซิกแซกผ่านกราวยกลับมาที่เบาะม้วนตัวตามความยาวของเบาะทีละคน

5.5 ให้นักเรียนลุกขึ้นยืนจับมือกัน แล้ววิ่งตรงไปหาเพื่อนคู่ที่ 2 ของแถวตนเอง เพื่อกระซิบข้อความที่อ่านให้คู่ที่ 2 ฟัง เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวของตนเอง (นักเรียนที่วิ่งไปต่อท้ายแถวจะจ๊อกกิ้ง หรือกระโดดอยู่กับที่เบาๆ ไปเรื่อยๆ)

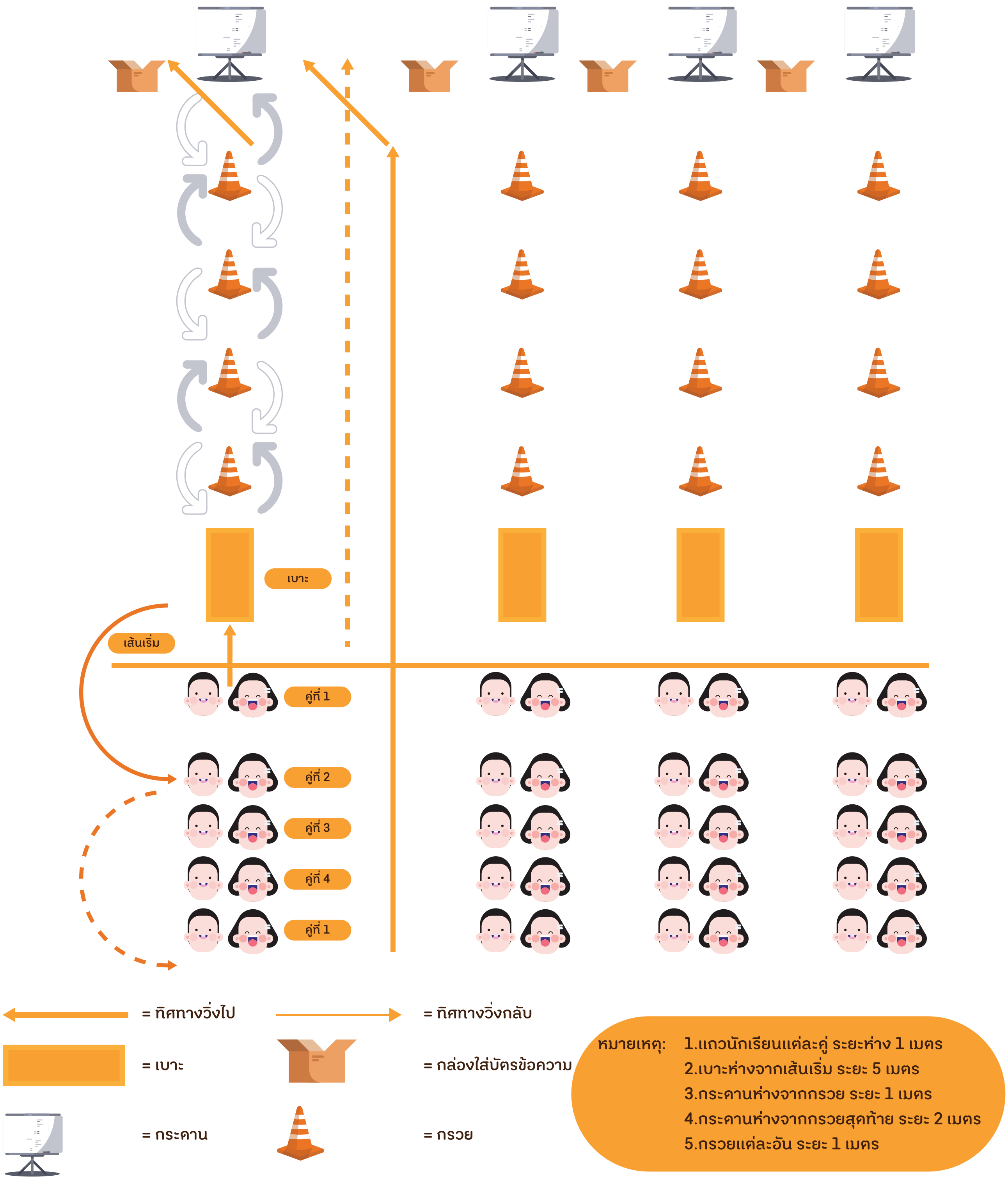
5.6 นักเรียนคู่ที่ 2 กระซิบข้อความให้ คู่ที่ 3 และคู่ที่ 3 กระซิบข้อความให้คู่ที่ 4 ปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ จนถึงคู่สุดท้าย คู่สุดท้ายเมื่อได้รับข้อความแล้วให้รีบวิ่งจับมือกันไปเขียนข้อความบนกระดานที่ครูเตรียมไว้

5.7 เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จให้วิ่งมาแตะมือเพื่อนคู่ที่ 2 เพื่อให้ปฏิบัติแบบเดียวกันกับนักเรียนคู่ที่ 1 โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรมวนไปเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนด

5.8 ครูจะต้องกำหนดเวลาให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป

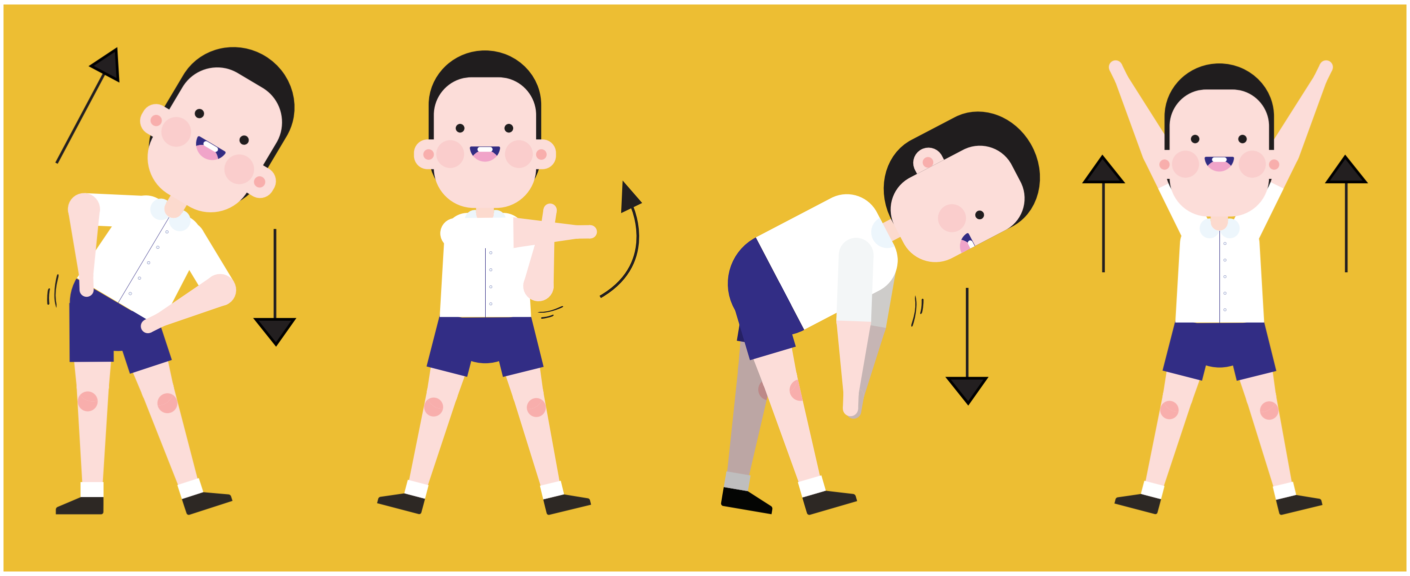
6) เมื่อครบเวลาที่กำหนดให้ครู และนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

ผังกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานและกิจกรรมยืดหยุ่น (ฤๅษีส่งสาร)



5.3 ขั้นสรุป 5 นาที

1) ครูนำนักเรียนทำกิจกรรมคลายอุ่น (Cool Down) ดังภาพตัวอย่าง



ภาพตัวอย่าง แสดงการคลายอุ่น

2) ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมฤๅษีส่งสาร

3) ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนผังความคิด และประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐานจากการเล่น "ฤๅษีส่งสาร"

6. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนผังความคิดประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และการยืดหยุ่นจากกิจกรรมฤๅษีส่งสาร

7. สื่อการเรียนรู้

1) บัตรคำ/บัตรข้อความภาษาไทย และภาษาอังกฤษ
2) กระดาน/กระดาษชาร์ท
3) ปากกา หรือดินสอเขียนคำตอบ
4) กรวย
5) เบาะ
6) นกหวีด
7) สนามหรือลานเอนกประสงค์

8. แหล่งข้อมูล

กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2552.

ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์. **เกมส์พลศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2534.

สถาบันการพลศึกษาและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **คู่มือการพัฒนาศักยภาพครูพลศึกษา หลักสูตร "การจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนหลังเลิกเรียน"**. โครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้: มปป, 2558.

วาสนา มุ่งวิชา. **เกม (Games).** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

9. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	เครื่องมือวัด	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด
ด้านความรู้ (HEAD)	1. แบบบันทึกคะแนนความถูกต้องในการเขียนข้อความ	1. ครูตรวจความถูกต้องของคำตอบบนกระดาน	ความถูกต้องของการเขียนข้อความ เขียนถูกได้ = 1 คะแนน เขียนผิดได้ = 0 คะแนน
	2. ใบงานผังความคิดแสดงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐานจากการเล่นฤาษีส่งสาร 3. แบบบันทึกคะแนนใบงานผังความคิดเกี่ยวกับประโยชน์การเคลื่อนไหวพื้นฐานจากการเล่นฤาษีส่งสาร	2. ครูตรวจผลงานจากใบงานของนักเรียน	ผ่าน = นักเรียนสามารถเขียนผังความคิดแสดงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จากการเล่นฤาษีส่งสารได้ถูกต้อง ไม่ผ่าน = นักเรียนไม่สามารถเขียนผังความคิดแสดงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จากการเล่นฤาษีส่งสารได้
ด้านเจตคติ (HEART)	แบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเข้าร่วมกิจกรรม	นักเรียนทำแบบประเมินความคิดเห็น	11-15 คะแนน = เห็นประโยชน์ต่อกิจกรรมในระดับมาก 6-10 คะแนน = เห็นประโยชน์ต่อกิจกรรมในระดับปานกลาง 0-5 คะแนน = เห็นประโยชน์ต่อกิจกรรมในระดับน้อย
ด้านทักษะปฏิบัติ (HAND)	แบบสังเกตทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย (การวิ่งทางตรง การวิ่งซิกแซก การกลิ้งตัว การม้วนตัว)	ครูสังเกตทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายโดยพิจารณาจากเกณฑ์ที่กำหนด	2 คะแนน = ระดับดี 1 คะแนน = ระดับควรปรับปรุง
สุขภาพ (HEALTH)	แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	ครูสังเกตนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง ได้อย่างน้อย 10 นาที	ผ่าน = นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง ได้ 10 นาที ไม่ผ่าน = นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง ได้น้อยกว่า 10 นาที

10. เครื่องมือ

10.1 แบบบันทึกคะแนนความถูกต้องในเขียนข้อความ
10.2 ใบงานผังแสดงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐานจากการเล่นฤๅษีส่งสาร
10.3 แบบบันทึกคะแนนใบงานผังความคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานจากการเล่นฤๅษีส่งสาร
10.4 แบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
10.5 แบบสังเกตทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย
10.6 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

10.1 แบบบันทึกคะแนนความถูกต้องในการเขียนข้อความ

กลุ่มที่	คะแนนความถูกต้องของการเขียนบัตรคำ/บัตรข้อความ										รวมคะแนน
	คำที่1	คำที่2	คำที่3	คำที่4	คำที่5	คำที่6	คำที่7	คำที่8	คำที่9	คำที่10	
1											
2											
3											
4											
5											

เกณฑ์การให้คะแนน

เขียนได้อย่างถูกต้อง = 1 คะแนน
เขียนผิดได้ = 0 คะแนน

ตัวอย่างบัตรคำภาษาไทย และภาษาอังกฤษ

01 Jumping

02 Roll Up

03 Writing

04 Zigzag

05 Active

06 เช้ากินผัดฟัก เย็นกินฟักผัด

07 ทหารถือปืน แบกปูน ไปโบกตึก

08 ระนอง ระยอง ยะลา

09 ยักษ์ใหญ่ ไล่ยักษ์เล็ก

10 ฉะเชิงเทรา เสาชิงช้า

10.2 ใบงานผังแสดงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐานจากการเล่นฤๅษีส่งสาร

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนผังความคิดแสดงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐานจากการเล่นฤๅษีส่งสาร

10.3 แบบบันทึกคะแนนใบงานผังความคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐานจากการเล่นฤๅษีส่งสาร

กลุ่มที่	เกณฑ์การประเมิน		หมายเหตุ
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1			
2			
3			
4			

เกณฑ์การประเมิน

ผ่าน = นักเรียนสามารถเขียนผังอธิบายวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้อง (อย่างน้อย 3 ข้อ)
ไม่ผ่าน = นักเรียนไม่สามารถเขียนผังอธิบายวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้อง (น้อยกว่า 3 ข้อ)

10.4 แบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง : ขอให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อคำถามต่อไปนี้

ลำดับที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น			หมายเหตุ
		3 เห็นด้วยมาก	2 เห็นด้วยปานกลาง	1 เห็นด้วยน้อย	
1	หากนักเรียนมีวิธีการสื่อสารที่ดี จะทำให้ปฏิบัติกิจกรรมฤๅษีส่งสารได้ถูกต้อง				
2	ถ้านักเรียนนำท่าทางการเคลื่อนไหวต่างๆ ในกิจกรรมฤๅษีส่งสารไปปฏิบัติเป็นประจำ จะช่วยให้นักเรียนมีร่างกายที่แข็งแรง				
3	เมื่อมีเวลาว่าง นักเรียนคิดว่าจะนำกิจกรรมฤๅษีส่งสารไปเล่นกับเพื่อนๆ อีก				
4	การทำกิจกรรมฤๅษีส่งสารให้ประสบความสำเร็จนักเรียนจะต้องมีความสามัคคีร่วมกันทำงานเป็นทีม				
5	นักเรียนอยากให้ครูจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีก				
	รวมคะแนน				

เกณฑ์การประเมิน

11-15 คะแนน = เห็นประโยชน์ต่อกิจกรรม ในระดับมาก
6-10 คะแนน = เห็นประโยชน์ต่อกิจกรรม ในระดับปานกลาง
0-5 คะแนน = เห็นประโยชน์ต่อกิจกรรม ในระดับน้อย

10.5 แบบสังเกตทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย (การวิ่งทางตรง การวิ่งซิกแซก)

กลุ่มที่	**เกณฑ์การประเมิน**		**หมายเหตุ**
	2 คะแนน เคลื่อนไหว การวิ่งทางตรง การวิ่งซิกแซก การกลิ้งตัว **ได้อย่างต่อเนื่อง**	**1 คะแนน** เคลื่อนไหว การวิ่งทางตรง การวิ่งซิกแซก การกลิ้งตัว **ไม่ต่อเนื่อง**	
1			
2			
3			
4			

เกณฑ์การประเมิน

2 คะแนน = ระดับดี
1 คะแนน = ระดับควรปรับปรุง

10.6 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

เลขที่	ชื่อ-สกุล	เกณฑ์การประเมิน		หมายเหตุ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

เคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องได้ 10 นาที = ผ่าน
เคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที = ไม่ผ่าน

เรื่องที่ 5

ฮูลาฮูปย้อนรอยประวัติศาสตร์

แผนผังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะ ผ่านการปฏิบัติ Active Learning ตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้
(โรงเรียนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ฮูลาฮูปย้อนรอยประวัติศาสตร์

HEAD

1.นักเรียนอธิบายวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป
2. ตอบคำถามเกี่ยวกับผลงานบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยาได้

HEART

นักเรียนแสดงพฤติกรรมเห็นประโยชน์จากการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป

HAND

นักเรียนสามารถเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูปได้ถูกต้อง

HEALTH

นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีจากการเล่นฮูลาฮูปเพื่อสุขภาพที่ดี

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ต้องรู้ ส 4.3, ป.5/3
ควรรู้ พ 3.1, ป.5/1, ป.5/2

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (Active Learning)

1. การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning)
   1.1 การปฏิบัติกิจกรรมตามคำสั่งของครูได้
   1.2 การนำเสนอ
2. การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)
   2.1 การจัดกลุ่มนักเรียน
   2.2 การสรุปผลงานของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. มุ่งมั่นในการทำงาน
6. รักความเป็นไทย

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย
ผ่านการปฏิบัติ (Active Learning) ตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

เรื่อง โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
กิจกรรม ฮูลาฮูปย้อนรอยประวัติศาสตร์

ระดับชั้น ป.5 ระยะเวลา 1 ชม.

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดรอง	ตัวชี้วัดหลัก	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ชิ้นงาน/ภาระงาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.5/1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด		✓	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. มุ่งมั่นในการทำงาน 6. รักความเป็นไทย	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา	ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลงานของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา
	พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.5/2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด		✓	เกมนำไปสู่กีฬา และกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เขี่ย รับ–ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง			
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (สาระประวัติศาสตร์)	ส 4.3 ตัวชี้วัด ป 5/3 บอกประวัติและผลงาน ของบุคคลสำคัญสมัยอยุธยาและธนบุรีที่น่าภาคภูมิใจ	✓		- ผลงานของบุคคลสำคัญในสมัยอยุธยา เช่น สมเด็จพระรามาธิบดีที่ ๑ สมเด็จพระบรมไตรโลกนาถสมเด็จพระนเรศวรมหาราช สมเด็จพระนารายณ์มหาราช ชาวบ้านบางระจัน - ภูมิปัญญาไทยสมัยอยุธยา โดยสังเขป เช่น ศิลปกรรม การค้า วรรณกรรม - การกอบกู้เอกราชและการสถาปนาอาณาจักรธนบุรี โดยสังเขป			

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	ต้องรู้	ควรรู้	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ชิ้นงาน/ภาระงาน
				- พระราชประวัติและผลงานของพระเจ้าตากสินมหาราชโดยสังเขป - ภูมิปัญญาไทยสมัยธนบุรี โดยสังเขป เช่น ศิลปกรรม การค้า วรรณกรรม			

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1
เรื่อง ฮูลาฮูปย้อนรอยประวัติศาสตร์

เวลา 1 ชั่วโมง

กลุ่มกิจกรรม (/) กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ( ) กิจกรรมเข้าจังหวะ ( ) กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด
( ) กิจกรรมยืดหยุ่น ( ) กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน
( ) กิจกรรมกีฬาพื้นฐาน ( ) กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ระดับชั้น ( ) ป.1 ( ) ป.2 ( ) ป.3 ( ) ป.4 (/) ป.5 ( ) ป.6 ( ) ม.1 ( ) ม.2 ( ) ม.3

ประเภทของกิจกรรมทางกาย (/) ชีวิตประจำวัน ( ) การเดินทาง (/) กีฬา และนันทนาการ

รูปแบบการเคลื่อนไหว ( ) อยู่กับที่ (/) เคลื่อนที่

ระดับของกิจกรรมทางกาย ( ) กระฉับกระเฉง [ระดับเบา] (/) เพื่อสุขภาพ [ปานกลาง]
( ) เพื่อสมรรถภาพทางกาย [หนัก] ( ) กิจกรรมกีฬา [หนักมาก]

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 ตัวชี้วัด ป.5/1 , ป 5/2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (สาระประวัติศาสตร์)
มาตรฐานการเรียนรู้ ส 4.3 ตัวชี้วัด ป.5/3

รายละเอียดกิจกรรม

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1.1 อธิบายวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป (Head)

1.2 ตอบคำถาม และนำเสนอผลงานบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยาได้ (Head)

1.3 แสดงพฤติกรรมเห็นประโยชน์จากการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป (Heart)

1.4 เคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูปได้ถูกต้อง (Hand)

1.5 ปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ระดับความหนักปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีจากการเล่นฮูลาฮูปเพื่อสุขภาพที่ดี (Health)

2. สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป การตอบคำถามเกี่ยวกับผลงานบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์/สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์		สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย	4. ใฝ่เรียนรู้ 5. มุ่งมั่นในการทำงาน 6. รักความเป็นไทย	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา

4. พฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนา 4H

ความรู้ (HEAD)	เจตคติ (HEART)	ทักษะปฏิบัติ(HAND)	สุขภาพ (HEALTH)
1. ความรู้ 2. ความเข้าใจ 3. การนำไปใช้ 4. การวิเคราะห์	1. การรับรู้ 2. การตอบสนอง 3. การเห็นคุณค่า	1. การเลียนแบบ 2. ควบคุมการเคลื่อนไหว	การปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีระดับความหนักปานกลางต่อเนื่อง อย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป

5. ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

5.1 ขั้นนำ 10 นาที

5.1.1 ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) โดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย (Brain Gym) เพื่อกระตุ้นการบริหารสมองจากท่าง่ายๆ ของ สสส. โดยการยืนไขว้ขาทั้งสองข้าง ยืนทรงตัวให้ดี หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ก้มตัวลงไขว้แขน หายใจออกช้าๆ ยืดตัวขึ้น แล้วเปลี่ยนขาทำซ้ำอีกครั้ง (ประมาณ 3-4 ครั้ง)

ภาพตัวอย่าง แสดงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

5.1.2 ครูให้อาสาสมัครนักเรียน 4 คน มาสาธิตท่าการอบอุ่นร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูปประกอบ (อย่างอิสระ)

5.1.3 ครูนำอุปกรณ์ฮูลาฮูป มาร่วมสนทนากับนักเรียนในเรื่องประโยชน์ของการการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ดังกล่าว

5.1.4 ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนมีวิธีการเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูปอย่างไร”

5.2 ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 40 นาที

5.2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน หรือตามความเหมาะสม โดยให้แต่ละกลุ่ม เข้าแถวตอนลึก

5.2.2 ให้นักเรียนจับคู่โดยให้แต่ละคู่มีส่วนสูงที่ใกล้เคียงกัน เพื่อใช้ในการประคองฮูลาฮูปด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย ยกเว้นมือและแขน จากจุดเริ่มต้นไปยังจุดเลือกบัตรภาพที่เกี่ยวข้องกับคำตอบของบุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์สมัยอยุธยา ครั้งละ 1 ภาพ (ระยะทางไม่น้อยกว่า 10 เมตร)

5.2.3 เมื่อหยิบภาพได้แล้วให้ประคองอุปกรณ์ฮูลาฮูป นำกลับมาที่จุดเริ่มต้นพร้อมทั้งติดบัตรภาพให้ตรงกับคำตอบ

5.2.4 ปฏิบัติเช่นนี้ตามข้อ 5.2.2 และ 5.2.3 จนครบตามจำนวนสมาชิกในแต่ละกลุ่ม หรือครบภาพที่กำหนด ในขณะการแข่งขันให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ขยับกายในท่าต่างๆ รอโดยไม่หยุดนิ่ง

5.2.5 ครูตรวจคำตอบที่ถูกต้องของแต่ละกลุ่ม แล้วตัดสินว่ากลุ่มใดที่ตอบถูกต้อง และที่ใช้เวลาน้อยที่สุดเป็นกลุ่มชนะ

5.2.6 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้บุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา และบันทึกผลลงในใบงานกำหนดในเวลา 10 นาที

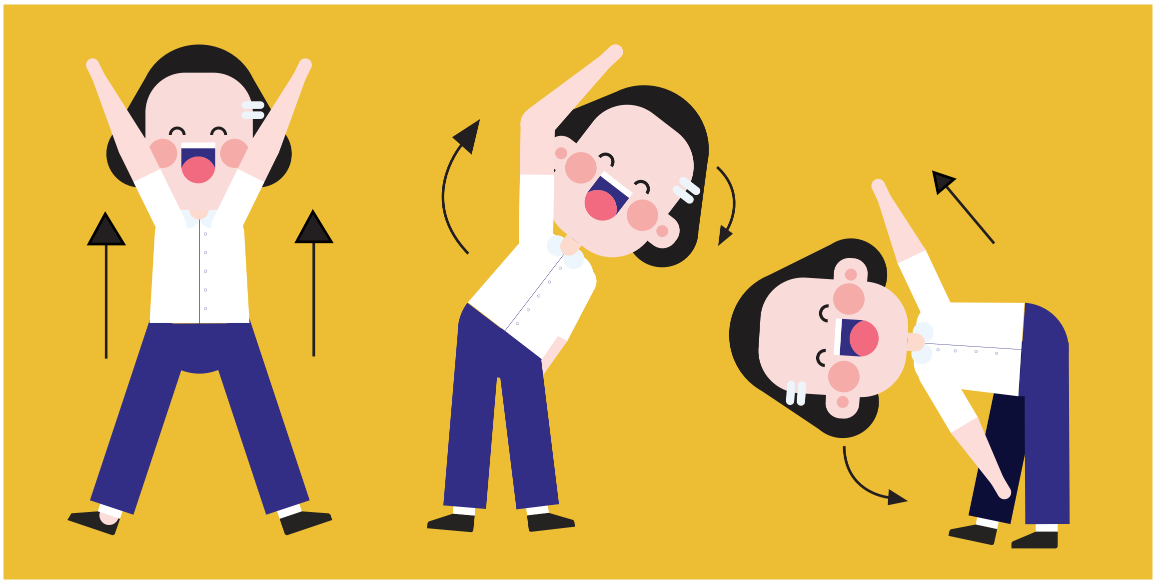
5.2.7 ครูให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน

กติกาการแข่งขัน

- หากผู้เล่นไม่สามารถประคองอุปกรณ์ฮูลาฮูปได้ในขณะเล่น อนุญาตให้หยิบฮูลาฮูปขึ้นมาประคองใหม่
- ห้ามใช้มือจับอุปกรณ์ฮูลาฮูปขณะที่เดินประคองอยู่

5.3 ขั้นสรุป 5 นาที

5.3.1 ครูนำนักเรียนทำกิจกรรมคลายอุ่น (Cool down)



ภาพตัวอย่าง แสดงการคลายอุ่น

5.3.2 ครู และนักเรียนร่วมสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป และบูรณาการผลงานของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์สมัยอยุธยา

6. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลงานของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา

7. สื่อการเรียนรู้

1. ฮูลาฮูป
2. บัตรภาพ 10 ภาพที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา
3. บอร์ดติดภาพและคำตอบ
4. ใบงานผลงานของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา
5. ใบความรู้
6. แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม
7. แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
8. แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
9. แบบประเมินกิจกรรมทางกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป

8. แหล่งข้อมูล

กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2552.

ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์. **เกมส์พลศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2534.

วรัมพร พรมใจจอม. **กีฬาฮูลาฮูป.** [เว็บบล็อก]. สืบค้นจาก https://sites.google.com/site/varumpornpormjaijom/

hu-la-hup Piyawan-on. (2559) **26 ท่า พัฒนาสมอง ด้วย Brain Gym** สืบค้นเมื่อ : 20 เมษายน 2561 จาก http://www.thaihealth.or.th/Content/34165-26

9. การวัดและประเมินผล

สิ่งที่วัด	เครื่องมือวัด	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด
ด้านความรู้ (HEAD)	1) คำถามเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป ในการประคองอุปกรณ์ฮูลาฮูป ในการเล่นกิจกรรม 2) ใบงานผลงานของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา จำนวน 10 ข้อ	1) ครูให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีการประคองอุปกรณ์ฮูลาฮูปที่ทำได้ดีที่สุด 2) นักเรียนนักเรียนเขียนสรุปผลงานของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ ในสมัยอยุธยา จำนวน 10 ข้อ	1) นักเรียนสามารถอธิบายคำตอบได้เข้าใจง่ายและชัดเจน (ให้ผ่าน) หากไม่สามารถอธิบายได้ (ให้ไม่ผ่าน) 2) เกณฑ์การให้คะแนน ผ่าน = 6 ข้อขึ้นไป ไม่ผ่าน = ต่ำกว่า 6 ข้อ
ด้านเจตคติ (HEART)	แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	ครูสังเกตพฤติกรรมของกระบวนการกลุ่มในระหว่างเรียน/ขณะปฏิบัติกิจกรรม	ระดับ 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับปานกลาง ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับปรับปรุง
ด้านทักษะปฏิบัติ (HAND)	1) บัตรภาพ 10 ภาพที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา 2) แบบบันทึกลำดับผลการปฏิบัติกิจกรรมแล้วเสร็จของแต่ละทีม	1) ครูตรวจคำตอบจากบัตรภาพ 10 ภาพที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา 2) ครูบันทึกลำดับผลการปฏิบัติกิจกรรมแล้วเสร็จของแต่ละทีม	1) ตอบถูกได้ 1 คะแนนต่อคำถาม 1 ข้อ ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนน 8-10 = ดี (3) คะแนน 5-7 = พอใช้ (2) คะแนน 0-4 = ควรปรับปรุง (1) ทีมที่ปฏิบัติกิจกรรมเสร็จก่อน และถูกต้อง จะเป็นผู้ชนะ โดยเรียงตามลำดับความเร็วและคะแนนที่ถูกต้อง
สุขภาพ (HEALTH)	แบบประเมินกิจกรรมทางกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป	ครูสังเกตนักเรียนขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องของนักเรียนโดยเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด	- เคลื่อนไหวโดยสามารถประคองอุปกรณ์ได้ไม่ทำตก และเคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง 20 นาทีขึ้นไป ได้ 4 คะแนน (ดีมาก) - เคลื่อนไหวโดยสามารถประคองอุปกรณ์ได้ไม่ทำตก และเคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง 15-19 นาที ได้ 3 คะแนน (ดี)

สิ่งที่วัด	เครื่องมือวัด	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด
			- เคลื่อนไหวโดยสามารถประคองอุปกรณ์ได้ไม่ทำตก และเคลื่อนไหวระดับปานกลางต่อเนื่อง 10-14 นาที ได้ 2 คะแนน (ปานกลาง) - เคลื่อนไหวโดยสามารถประคองอุปกรณ์ได้แต่ทำตก และเคลื่อนไหวระดับปานกลางต่อเนื่องน้อยกว่า 10 นาที ได้ 1 คะแนน (ปรับปรุง)

10. เครื่องมือ

10.1 คำถามเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป ในการประคองฮูลาฮูป ในการเล่นกิจกรรม
10.2 ใบงานผลงานของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา จำนวน 10 ข้อ
10.3 แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
10.4 บัตรภาพ 10 ภาพ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา
10.5 แบบบันทึกลำดับผลการปฏิบัติกิจกรรมแล้วเสร็จของแต่ละทีม
10.6 ใบความรู้

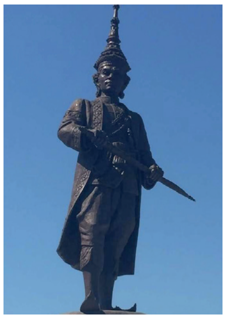
10.1 คำถามเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ฮูลาฮูป ในการประคองอุปกรณ์ฮูลาฮูป ในการเล่นกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถใช้ฮูลาฮูปประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบใดบ้าง

10.2 ใบงานผลงานของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา จำนวน 10 ข้อ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าผลงานของบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา

บุคคลสำคัญสมัยอยุธยา	ผลงานสำคัญทางประวัติศาสตร์
ขุนศรีวิสารวาจา	
สมเด็จพระเพทราชา	
เจ้าพระยาโกษาธิบดี (ปาน)	
เจ้าพระยาโกษาธิบดี (เหล็ก)	

บุคคลสำคัญสมัยอยุธยา	ผลงานสำคัญทางประวัติศาสตร์
 เจ้าพระยาวิชาเยนทร์	
 พระนารายณ์มหาราช	
 พระโหราธิบดี	
 ท้าวทองกีบม้า	

บุคคลสำคัญสมัยอยุธยา	ผลงานสำคัญทางประวัติศาสตร์
พระเจ้าเสือ	
ศรีปราชญ์	

10.3 แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง : ผู้สอนประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมของกระบวนการกลุ่มในระหว่างเรียน / ขณะปฏิบัติกิจกรรม โดยให้ระดับคะแนน ลงในตารางที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้เรียน

ข้อ	พฤติกรรมที่สังเกต	คุณภาพการปฏิบัติ		
		3	2	1
1	มีการปรึกษา และวางแผนร่วมกันก่อนทำงาน			
2	มีการแบ่งหน้าที่อย่างเหมาะสม และสมาชิกทำงานตามหน้าที่			
3	มีการปฏิบัติงานตามขั้นตอน			
4	มีการให้ความช่วยเหลือกัน			
5	มีการเคารพกติกาของกลุ่ม			
6	ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น			
7	แสดงความคิดเห็นที่มีประโยชน์ต่อกลุ่ม			
8	มีความเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี			
9	ร่วมมือกันทำงานจนสำเร็จ			
10	ผลงานมีความถูกต้อง และเสร็จทันเวลากำหนด			
รวมคะแนน				

เกณฑ์การให้คะแนน 3 = ดีมาก 2 = ปานกลาง 1 = ต้องปรับปรุง

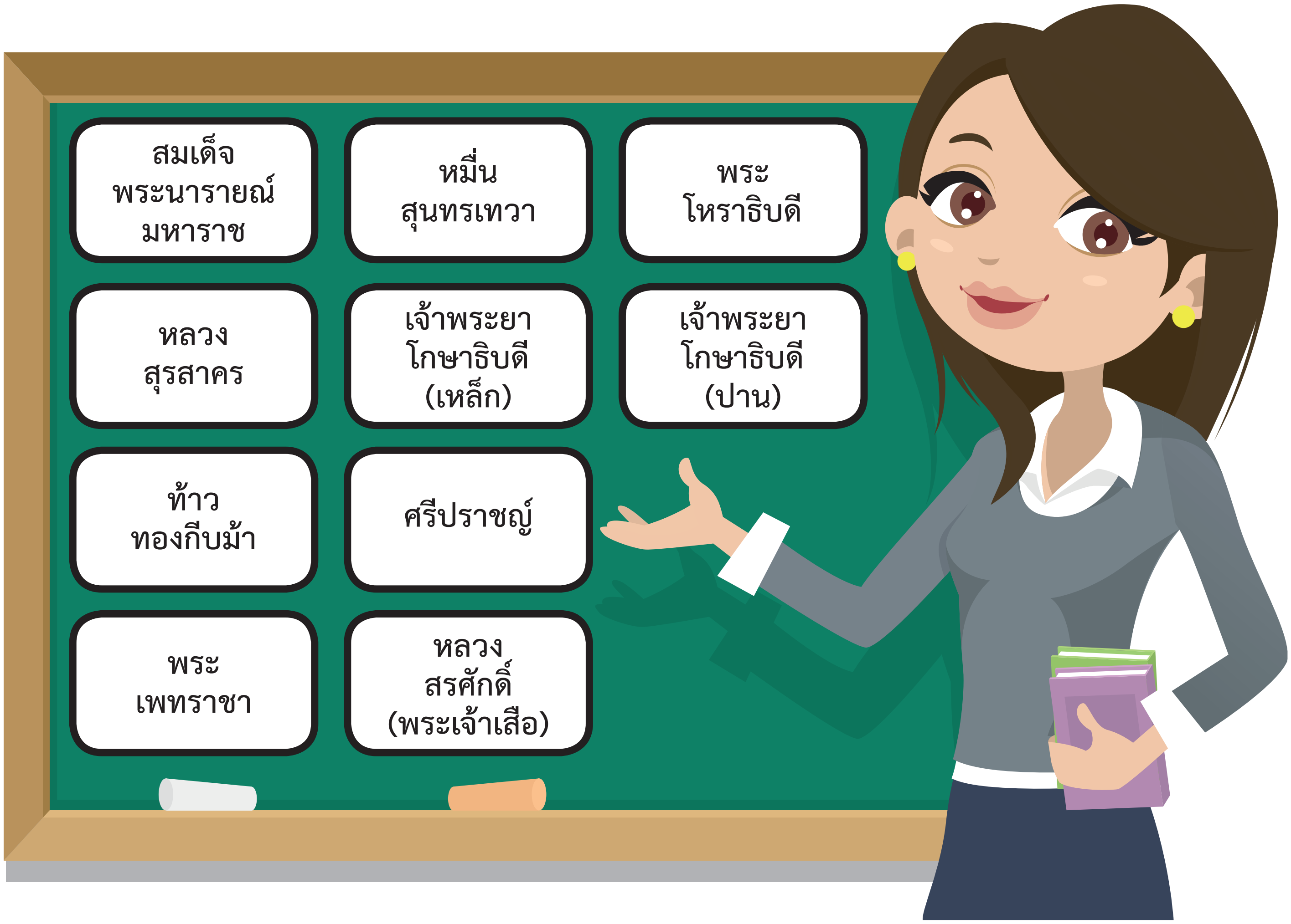
เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
21-30	ดีมาก
11-20	ปานกลาง
1-10	ปรับปรุง

หมายเหตุ การให้คะแนนเกณฑ์การตัดสินคุณภาพหรือหัวข้อประเมินปรับเปลี่ยนได้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครูผู้สอน

10.4 บัตรภาพ 10 ภาพ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทางประวัติศาสตร์ในสมัยอยุธยา

ที่มาภาพ : www.broadcastthai.com



10.5 แบบบันทึกลำดับผลการปฏิบัติกิจกรรมของแต่ละทีม

กลุ่มที่	เลขที่	รายการสังเกตกิจกรรมทางกาย			
		ระดับ 4 (ดีมาก)	ระดับ 3 (ดี)	ระดับ 2 (ปานกลาง)	ระดับ 1 (ปรับปรุง)
1					
2					
3					
4					
5					

ระดับ 4 (ดีมาก) เคลื่อนไหวโดยสามารถประคองอุปกรณ์ได้ ไม่ทำตก และเคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง 20 นาทีขึ้นไป
ระดับ 3 (ดี) เคลื่อนไหวโดยสามารถประคองอุปกรณ์ได้ ไม่ทำตก และเคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง 15-19 นาที
ระดับ 2 (ปานกลาง) เคลื่อนไหวโดยสามารถประคองอุปกรณ์ได้ ไม่ทำตก และเคลื่อนไหวระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง 10-14 นาที
ระดับ 1 (ปรับปรุง) เคลื่อนไหวโดยสามารถประคองอุปกรณ์ได้ แต่ทำตก และเคลื่อนไหวระดับปานกลางต่อเนื่องน้อยกว่า 10 นาที

10.6 ใบความรู้

สมเด็จพระนารายณ์มหาราช

สมเด็จพระนารายณ์มหาราช หรือ สมเด็จพระรามาธิบดีที่ 3 หรือ สมเด็จพระรามาธิบดีศรีสรรเพชญ (พ.ศ. 2174/2175 – 2231; ครองราชย์ พ.ศ. 2199-2231) เป็นพระมหากษัตริย์ไทยรัชกาลที่ 27 ในสมัยกรุงศรีอยุธยา และถือเป็นยุคทองในด้านการเมืองระหว่างประเทศ การเผยแผ่คริสตศาสนา (นอกจากมีการแลกเปลี่ยนคณะทูตกับฝรั่งเศส ซึ่งตรงกับรัชสมัยพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 แล้ว ยังมีการแลกเปลี่ยนทางการทูตกับสานักวาติกัน

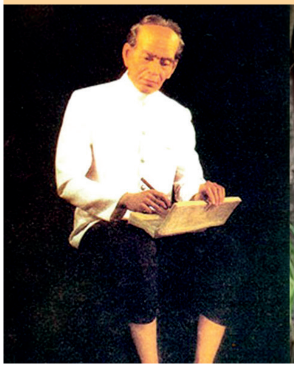
ขุนศรีวิสารวาจา หรือ หมื่นสุนทรเทวา

เป็นบุตรชายของออกญาโหราธิบดี หรือพระโหราธิบดี พระมหาราชครูของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช มีพี่ชายคือ ศรีปราชญ์ กวีเอกคนสาคัญของไทย หมื่นสุนทรเทวา ภายหลังได้อวยยศเป็นขุนศรีวิสารวาจา ก่อนที่ในปี พ.ศ. 2229 จะได้รับเลือกให้เป็นตรีทูต 1 ใน 3 ของคณะทูตจากกรุงศรีอยุธยาเดินทางไปเจริญสัมพันธไมตรีกับพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 แห่งประเทศฝรั่งเศส

เจ้าพระยาโกษาธิบดี (เหล็ก) : นักรบคู่พระราชหฤทัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช

ขุนนางคนสำคัญในสมัยสมเด็จพระนารายณ์ ท่านมีความเฉลียวฉลาดและเชี่ยวชาญการรบตามหลักพิชัยสงคราม จึงเป็นแม่ทัพคนสำคัญที่ออกไปรับมือกับพม่าจนได้รับชัยชนะ เปรียบเสมือนเป็นนักรบคู่ใจของสมเด็จพระนารายณ์ จนเรียกกันทั่วไปว่า “ขุนเหล็ก” และได้รับความไว้วางพระราชหฤทัยจากสมเด็จพระนารายณ์เป็นอย่างยิ่ง ทว่าในช่วงบั้นปลายชีวิต สมเด็จพระนารายณ์โปรดเกล้าฯ ให้สร้างป้อมปราการขึ้นในพระนคร ซึ่งต้องมีการเกณฑ์ผู้คนไปก่อสร้าง แต่บางคนไม่อยากทำงาน จึงนำเงินมาให้พระยาโกษาธิบดี (เหล็ก) ท่านจึงกราบบังคมทูลต่อสมเด็จพระนารายณ์ว่ายังไม่มีความจำเป็นต้องสร้างป้อมปราการ ทำให้สมเด็จพระนารายณ์สั่งเฆี่ยนจนถึงแก่อสัญกรรมปี พ.ศ. 2226

ออกญาโหราธิบดี หรือ พระโหราธิบดี : ผู้ประพันธ์หนังสือจินดามณี แบบเรียนเล่มแรกของไทย



เป็นพระมหาราชครูของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช และเป็นบุคคลสาคัญของวงการแต่งหนังสือ เพราะท่านเป็นผู้ประพันธ์หนังสือ “จินดามณี” เมื่อปี พ.ศ. 2215 ซึ่งถือเป็นหนังสือแบบเรียนเล่มแรกของไทยที่มีเนื้อหาครอบคลุมสระ พยัญชนะ วรรณยุกต์ จึงกลายมาเป็นต้นแบบของแบบเรียนในปัจจุบัน และยังเป็นเสมือนสัญลักษณ์ของแบบเรียนไทย ทาให้หนังสือแบบเรียนไทยในยุคต่อมาหลายเล่มใช้ชื่อตามว่า “จินดามณี”

ออกพระวิสุทธิสุนทร/เจ้าพระยาโกษาธิบดี (ปาน) : ต้นราชวงศ์จักรีแห่งกรุงรัตนโกสินทร์

เป็นน้องของพระยาโกษาเหล็ก ได้รับความไว้วางพระราชหฤทัยจากสมเด็จพระนารายณ์ ตั้งแต่ครั้งดำรงตาแหน่งออกพระวิสุทธสุนทร โดยได้รับแต่งตั้งให้เป็นราชทูตไทยคนแรกได้ออกไปเจริญสัมพันธไมตรีกับฝรั่งเศสเมื่อปี พ.ศ. 2228 และได้เข้าเฝ้าฯ พระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ณ พระราชวังแวร์ซาย พระยาโกษาธิบดี (ปาน) เป็นนักการทูตที่สุขุม สง่างาม มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด จึงยังเป็นที่โปรดปรานของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 เช่นกัน การเจริญสัมพันธไมตรีครั้งนั้นได้ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างไทยกับฝรั่งเศสแน่นแฟ้นขึ้น และรอดพ้นจากการคุกคามของฮอลันดา

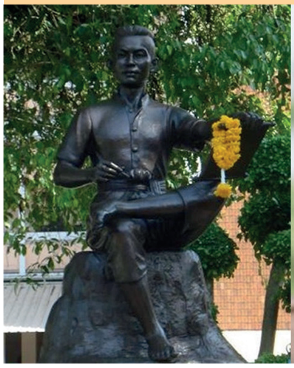
หลวงสุรสาคร/ ออกพระฤทธิกาแหง/เจ้าพระยาวิชาเยนทร์ /คอนสแตนติน ฟอลคอน

ข้าหลวง เชื้อสายกรีก เข้ามารับราชการในราชสำนักอยุธยา เป็นที่โปรดปรานของพระนารายณ์ เพราะเป็นคนฉลาดและเข้าใจเพ็ดทูลเรื่องราวต่างๆ มีความสามารถหลายอย่าง พูดไทยชัด ราชาศัพท์ถูกต้อง สามารถทำตามรับสั่งพระนารายณ์ได้ทุกเรื่อง และมักจะมีแนวคิดใหม่ๆ มาเสนอให้พระนารายณ์เปลี่ยนแปลงกฎเกณฑ์หลายอย่างของราชสำนัก จนเป็นที่เล่าลือว่า ฟอลคอนมักใหญ่ใฝ่สูงอยากเป็นใหญ่ในแผ่นดิน ฟอลคอนไม่ค่อยถูกกับพระเพทราชา มักมีปัญหากันบ่อยครั้ง ฟอลคอนเคยใส่ความ ท่านโกษาปานว่า รับสินบนจากชาวบ้านให้มาทูลขอให้ยกเลิกการสร้างป้อมปราการ จนต้องถูกโบยจนตาย ฟอลคอนเป็นคนใจร้าย วาจาสามหาว มุทะลุ ดุดัน เจ้าแผนการ แต่จงรักภักดีต่อพระนารายณ์เป็นที่สุด สุดท้ายเมื่อเกิดกบฏพระเพทราชา พระนารายณ์สิ้นพระชนม์ จึงถูกกลุ่มกบฏสังหาร

มารี กีมาร์/ท้าวทองกีบม้า : ราชินีแห่งขนมไทย

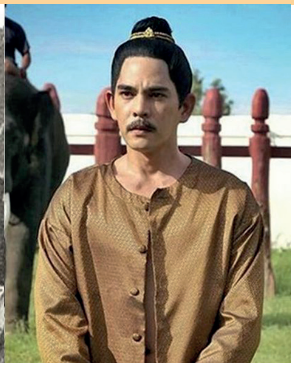
เป็นคนเชื้อสายโปรตุเกส เบงกอล และญี่ปุ่น เป็นผู้ที่เคร่งครัดในศาสนาเป็นอย่างมาก เมื่ออายุ 16 ปี ได้แต่งงานกับคอนสแตนติน ฟอลคอน ขุนนางชาวกรีกที่เป็นที่โปรดปรานของสมเด็จพระนารายณ์ กระทั่งเข้าสู่ช่วงชีวิตตกอับ เมื่อฟอลคอนถูกประหารชีวิต ทาให้มารีกลายเป็นคนสิ้นเนื้อประดาตัว และต่อมาถูกนำตัวไปเป็นคนใช้ในวัง ในรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวท้ายสระ เมื่อมารีได้เป็นพนักงานเครื่องต้นในวัง และได้สอนให้ชาวสยามทำของหวาน เช่น ขนมทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมขิง ขนมไข่เต่า ทองม้วน สังขยา หม้อแกง ลูกชุบ ฯลฯ โดยดัดแปลงมาจากอาหารโปรตุเกส มารีได้รับความไว้วางพระราชหฤทัยให้ดูแลเครื่องเงินเครื่องทองของหลวง และเป็นหัวหน้าเก็บพระภูษาฉลองพระองค์ จนเป็นที่โปรดปราน และได้ใช้ชีวิตอยู่อย่างสุขสงบในบั้นปลายชีวิต

ศรีปราชญ์ : กวีเอกชื่อดังแห่งแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช



กวีเอกชื่อดังของไทยในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช เป็นบุตรของพระโหราธิบดี และเป็นพี่ชายของขุนศรีวิสารวาจา มีความเชี่ยวชาญด้านโคลง กลอน มาตั้งแต่เด็ก ๆ โดยเคยต่อโคลงของสมเด็จพระนารายณ์มหาราชได้เป็นที่ถูกพระราชหฤทัยตั้งแต่อายุ 7 ขวบ ภายหลังจึงได้เข้ารับราชการแต่เพราะความสามารถที่เก่งกาจเกินหน้าเกินตา ทำให้มีคนคิดปองร้ายใส่ร้ายศรีปราชญ์ จึงถูกสมเด็จพระนารายณ์มหาราชเนรเทศไปยังเมืองนครศรีธรรมราช แต่คราวนี้ได้ใส่ร้ายว่าศรีปราชญ์ลักลอบเป็นชู้กับภริยาของพระยานครศรีธรรมราช จึงต้องโทษประหารชีวิต

พระเพทราชา / สมเด็จพระเพทราชา



เป็นชาวบ้านพลูหลวง แขวงเมืองสุพรรณบุรี ต่อมาได้รับราชการจนมีบรรดาศักดิ์เป็นพระเพทราชา ดำรงตำแหน่งเจ้ากรมพระคชบาล มีกำลังพล ในสังกัดหลายพัน เมื่อปราบดาภิเษกสมเด็จพระเพทราชามีพระชนมายุได้ 51 พรรษา ก็ได้ขับไล่กำลังทหารฝรั่งเศสออกไปจากกรุงศรีอยุธยา แต่ยังทรงอนุญาตให้บาทหลวง และพ่อค้าชาวฝรั่งเศสอาศัยอยู่ในกรุงศรีอยุธยาต่อไป ได้มีการทำสนธิสัญญากับฝรั่งเศสเรื่องการขนย้ายทหาร และทรัพย์สินของฝรั่งเศสออกจากป้อมที่บางกอก โดยฝ่ายไทยเป็นผู้จัดเรือ กลับต้องส่งคืนทรัพย์สินที่เป็นของกรุงศรีอยุธยาทั้งหมด สาหรับข้าราชการและราษฎรไทย ที่ยังอยู่ในประเทศฝรั่งเศส ทางฝรั่งเศสจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการเดินทางกลับกรุงศรีอยุธยา ผลการปฏิบัติดังกล่าวทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกรุงศรีอยุธยากับฝรั่งเศส สิ้นสุดลงตั้งแต่นั้นมา สมเด็จพระเพทราชา เสด็จสวรรคต เมื่อปี พ.ศ. 2246 สิริพระชนมายุได้ 71 พรรษา ครองราชย์ได้ 15 ปี

หลวงสรศักดิ์/ออกหลวงสรศักดิ์/พระเจ้าเสือ

หลวงสรศักดิ์ มีพระสมัญญานามว่า “เสือ” ตั้งแต่รับราชการในสมัยสมเด็จพระนารายณ์ เพราะทรงมีพระอุปนิสัยเด็ดขาด ชอบการล่าสัตว์ ผู้คนจึงเปรียบว่าทรงร้ายดังเสือ แต่ภายหลังสมเด็จพระนารายณ์พระราชทานให้พระเพทราชาเลี้ยงดู ต่อมาได้เข้ารับราชการมีตำแหน่งเป็นหลวงสรศักดิ์ และช่วยพระเพทราชาขึ้นมายึดอำนาจจากสมเด็จพระนารายณ์ กระทั่งสมเด็จพระเพทราชาสวรรคต พระองค์ในตำแหน่งพระมหาอุปราช จึงได้ขึ้นครองราชสมบัติทรงครองราชย์ มีพระนามว่า สมเด็จพระสรรเพชญ์ที่ 8 พระมหากษัตริย์องค์ที่ 29 ของกรุงศรีอยุธยา และพระองค์ที่ 2 ของราชวงศ์บ้านพลูหลวง ได้ 5 ปี (พ.ศ.2246-2251) จึงสวรรคต ขณะมีพระชนมพรรษา 47 พรรษา

หลวงศรียศ/ออกญาจุฬาราชมนตรี (แก้ว)

หลวงศรียศ เป็นชาวไทยเชื้อสายเปอร์เซีย มีศักดิ์เป็นหลานตาของเจ้าพระยาบวรราชนายก (เฉกอะหมัด) ปฐมจุฬาราชมนตรีคนแรกในสยาม และเป็นต้นสกุลบุนนาค เข้ารับราชการเป็นมหาดเล็กในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช จนได้บรรดาศักดิ์เป็นหลวงศรียศ (แก้ว) ก่อนที่จะรับการแต่งตั้งเป็นจุฬาราชมนตรีจนถึงสมัยสมเด็จพระเพทราชา

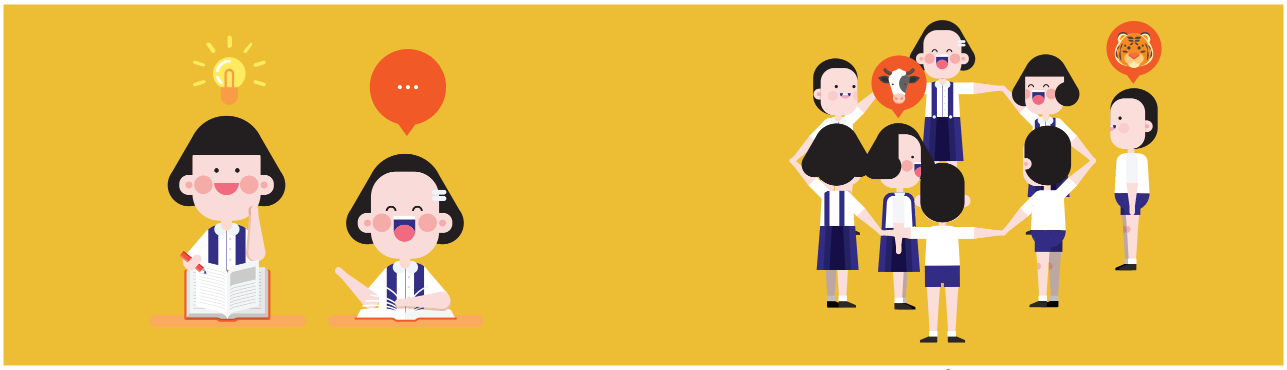
พระปีย์/ออกพระปีย์

เป็นพระราชโอรสบุญธรรมใน สมเด็จพระนารายณ์มหาราช ภายหลังได้ถูกสำเร็จโทษโดยพระเพทราชาในช่วงปลายรัชกาลสมเด็จพระนารายณ์ด้วยเหตุผลทางการเมือง ปลายรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช พระปีย์ได้อยู่รับใช้สนองพระยุคลบาทพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงพระประชวรหนัก ขณะที่พระปีย์กำลังล้างหน้าริมหน้าต่างยามเช้า ก็ถูกขุนพิพิธรักษา สมุนของหลวงสรศักดิ์ผลักจนพลัดตกลงจากหน้าต่าง ก่อนถูกพระเพทราชาจับไปสำเร็จโทษเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2231 และทิ้งศพไว้ที่วัดซาก ส่วนสาเหตุที่กำจัดพระปีย์ก็เพราะพระปีย์เป็นผู้หนึ่งที่มีสิทธิในการสืบราชบัลลังก์

ที่มาภาพ : ช่อง 3, Instagram lakorn_online, broadcastthaitv, kengtachaya, godfather1632, broadcastthai.com, catholichaab.com, facebook : ชมรมประวัติศาสตร์สยาม
ข้อมูลจาก : broadcastthai.com, ช่อง 3, วิกิพีเดีย, wiki.kpi.ac.th, pantip.com

ภาคผนวก ก.

กิจกรรมทางกาย (Physical Activities : PA) ในโรงเรียน



ประเภทของ PA ในโรงเรียน

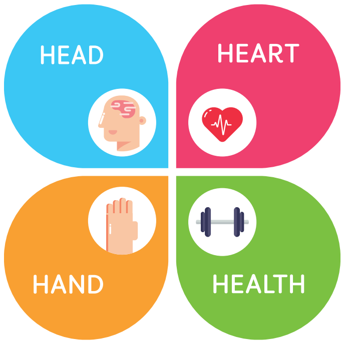
1. ชีวิตประจำวัน (ในโรงเรียน)
    - กิจกรรมเวลาว่าง
    - กิจกรรมชมรม
    - กิจกรรมหน้าเสาธง
    - การเดินเปลี่ยนคาบ
    - เดินขึ้น-ลงบันได
2. การเดินทาง
3. กิจกรรมกีฬาและนันทนาการ

รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย

- อยู่กับที่
- เคลื่อนที่

แผนกิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning

- กลุ่มสาระวิชา สุขศึกษา พลศึกษา
- บูรณาการกับทุกกลุ่มสาระวิชา



พฤติกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนา 4H

1. ความรู้ (HEAD)
2. เจตคติ (HEART)
3. ทักษะปฏิบัติ (HAND)
4. สุขภาพ (HEALTH)

ภาคผนวก ข.

ระดับความหนักของ Physical Activity (PA) และการใช้พลังงาน
Metabolic Equivalents Task (METs)

1. ระดับเบา = <3 MET (กระฉับกระเฉง/ไม่เนือยนิ่ง)
2. ระดับปานกลาง = 3-6 MET (กิจกรรมเพื่อสุขภาพ)
3. ระดับหนัก = 7-10 MET (กิจกรรมสร้างสมรรถภาพ)
4. ระดับหนักมาก = >10 MET (กิจกรรมกีฬา)

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. **แนวทางการพัฒนาและการประเมินค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการ.** กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์ชุมชน สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, พ.ศ.2560.

กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2552.

กระทรวงศึกษาธิการกรมวิชาการ.**หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานภาษาไทยชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2551.

ทิศนา แขมมณี. **ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.

ธีระ นุชเปี่ยม และคณะ. **หนังสือเรียนสังคมศึกษา ม.1.** กรุงเทพมหานคร : แม็ค. 2553.

เว็บไซต์ https://viravat191.files.wordpress.com/

เว็บไซต์ http://www.sambyedee.com

ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์. **เกมส์พลศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2534.

พฤกษ์ นิมิตพรอนันต์. **คู่มือดูแลสุขภาพสำหรับคนทำงาน.** กรุงเทพมหานคร: ไพลิน, 2552.

โรงเรียนคำสายทองวิทยา. (2557). **เพลงภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษา.** [ออนไลน์]. ได้จาก : https://www.youtube.com/watch?v=N9O1m2YND_I [สืบค้นเมื่อ วันที่ 15 มิถุนายน 2561].

วรัมพร พรมใจจอม. **กีฬาฮูล่าฮูป.** [เว็บบล็อก]. สืบค้นจาก https://sites.google.com/site/varumpornpormjaijom/

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. **คู่มือกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3** ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2560

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. **คู่มือกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6** ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2560

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. **คู่มือกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3** ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2560

วาสนา มุ่งวิชา. **เกม (Games).** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

ศกลวรรณ เปลี่ยนขำ เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ และ สมบูรณ์ อินทร์ถมยา. **การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาครูสำหรับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.** วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ : 37 ฉบับที่ : 1 เลขหน้า : 67-83 ,2551.

สถาบันการพลศึกษาและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **คู่มือการพัฒนาศักยภาพครูพลศึกษา หลักสูตร “การจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนหลังเลิกเรียน”.** โครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้, 2558.

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานคณิตศาสตร์ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2551.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองบัวลำภูเขต 1. **แนวทางการขับเคลื่อนค่านิยมหลัก 12 ประการ สู่การปฏิบัติ ในสถานศึกษาปีการศึกษา 2558,** เอกสารลำดับที่7/2558 , 5-6. 2558.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **คู่มือบริหารจัดการเวลาเรียน ตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”.** พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ 2559.

Dark Jester ch. 24 มิ.ย.2557. **เพลงชัยชนะ. Youtube.** สืบค้นจากhttps://www.youtube.com/watch?v=FlolyVqR_BE

hu-la-hup Piyawan-on. (2559) **26 ท่า พัฒนาสมอง ด้วย Brain Gym** สืบค้นเมื่อ : 20 เมษายน 2561 จาก http://www.thaihealth.or.th/Content/34165-26

Kannika Pengprang. 25 ก.ย. 2014. **ค่านิยมหลัก 12 ประการ อาขยานทำนองเสนาะ เด็กชายปราโมช มายิ้ม** โรงเรียนวัดจอมทอง จ.พิษณุโลก ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก. Youtube https://www.youtube.com/watch?v=s2HzCREfTlY

บรรณานุกรม(ต่อ)

Manuel dos Santos. New World. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช,2015.
Surachai Tawinprai. 17 ต.ค. 2557. **เพลงค่านิยมไทย 12 ประการ ครูบ้านนอกดอทคอม.** สืบค้นจาก http://www.kroobannok.com/72495 .
Weeraphol Pholmitr. 22 ธ.ค. 2014 . **เพลงค่านิยมไทย 12 ประการ. Youtube.** สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=Q8maoTv_o9U

วิทยากรและคณะผู้ทรงคุณวุฒิ

1.ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส.
2.นางสุกัญญา งามบรรจง	สำนักงานการประถมศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
3.ดร.รัตนา แสงบัวเผื่อน	สำนักงานการประถมศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
4.ศ.ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์	ผู้ทรงคุณวุฒิ สพฐ.
5.ผศ.ดร.เกษม นครเขตต์	ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายฯ
6.ผศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
7.ผศ.เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์	ผู้ทรงคุณวุติ สสส.
8.อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
9.อาจารย์ ดร.ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
10.นายปัญญา ชูเลิศ	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
11.อาจารย์เอกวิทย์ แสวงผล	สถาบันพลศึกษา
12.นายอดิศร ส่งเสริม	ทีมวิชาการ
13.น.ส.วาริฉัตร ดวงจินดา	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

รายชื่อผู้ร่วมจัดทำแผนกิจกรรมโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

1.นางสาวอารีรัตน์ แสงสุขดี	โรงเรียนบรรหารแจ่มใส 1	จังหวัดสุพรรณบุรี
2.นางสาววรางค์ภัทร์ สุขเรือน	โรงเรียนสงวนหญิง	จังหวัดสุพรรณบุรี
3.นายสำพันธ์ คำศรีสุข	โรงเรียนอุบลวิทยาคม	จังหวัดอุบลราชธานี
4.นางพรสิระ ไชยรักษ์	โรงเรียนอุบลวิทยาคม	จังหวัดอุบลราชธานี
5.นางจิราพันธ์ โหราย์	โรงเรียนอุบลวิทยาคม	จังหวัดอุบลราชธานี
6.นางชวัลกร วิทยพานิช	โรงเรียนอุบลวิทยาคม	จังหวัดอุบลราชธานี
7.ว่าที่ร้อยตรีหญิง ถนอมศรี ไชยชนะ	โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์	จังหวัดเชียงราย
8.นายณรงค์ชัย ฝั้นก้อ	โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์	จังหวัดเชียงราย
9.นายศุภณัฐ นงนุช	โรงเรียนเทศบาลชลราษฎร์นุเคราะห์	จังหวัดชลบุรี
10นายสิโรจน์ สร้อยคีรี	โรงเรียนอ่างศิลาพิทยาคม	จังหวัดชลบุรี
11.นายอัครพล สว่างไพร	โรงเรียนวัดท้องคุ้ง	จังหวัดชลบุรี
12.นายเสถียรพงษ์ แสนอินทร์	โรงเรียนวัดท้องคุ้ง	จังหวัดชลบุรี
13.นางสปันญ์เนตร เกตุบรรดาศักดิ์	โรงเรียนเทศบาลอินทปัญญา	จังหวัดชลบุรี
14.น.ส.วาสนา ปาดเดิม	โรงเรียนเทศบาลอินทปัญญา	จังหวัดชลบุรี

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
www.thaihealth.or.th