

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (ระดับปฐมวัย)

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

วิชา พละพาเพลิน

หน่วยที่ 1 เรื่อง กรีฑา

สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 4 – 7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567



จัดทำโดย

นางสาวสุชัญญา สุภาวะ

โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่

ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1

การวิเคราะห์สาระการเรียนรู้สู่หน่วยการจัดประสบการณ์ ชั้นอนุบาลปีที่ 2 และ 3
ปีการศึกษา 2567 เรื่อง การออกตัววิ่ง

แนวคิดหลัก

กรีฑา หมายถึง กีฬาประเภทหนึ่งแบ่งเป็นประเภทลู่วิ่งและลาน ประเภทลู่วิ่ง ได้แก่ วิ่งระยะทางต่าง ๆ ประเภทลาน ได้แก่ ขว้างจักร กระโดดสูง พุ่งน้ำหนัก มีการแข่งขันขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อประมาณ 776 ปีก่อนคริสต์ศักราช

กรีฑาประเภทลู่วิ่ง คือ กรีฑาประเภทที่ต้องแข่งขันกันบนทางวิ่ง หรือถนน หรือบนทางวิ่งที่เรียกว่า “ลู่วิ่ง” ใช้การวิ่งเป็นสิ่งสำคัญ ตัดสินกัน ด้วยความเร็วและเวลา แบ่งออกเป็น การวิ่งระยะสั้น การวิ่งระยะกลาง การวิ่งระยะไกล วิ่งข้ามเครื่องกีดขวางและวิ่งผลัด

หน่วย	มาตรฐาน/ตัวบ่งชี้/สภาพที่พึงประสงค์	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	
			สาระที่ควรเรียนรู้	ประสบการณ์สำคัญ
กรีฑา	มฐ.1 ตบช.1.2.4 -ออกกำลังกายเป็นเวลา มฐ.1 ตบช.1.3.1 - เล่น ทำกิจกรรม และปฏิบัติต่อผู้อื่น อย่างปลอดภัย มฐ.2 ตบช.2.1.1 -เดินต่อเท้าถอยหลัง เป็นเส้นตรงได้ โดยไม่ต้องกางแขน มฐ.2 ตบช.2.1.2 -กระโดดขาเดียว ไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่เสียการทรงตัว	1.ออกกำลังกายเป็นเวลา (P) (มฐ 1.2.4) 2.เล่น ทำกิจกรรม และปฏิบัติต่อผู้อื่น อย่างปลอดภัย (P) (มฐ 1.3.1) 3.เดินต่อเท้าถอยหลัง เป็นเส้นตรงได้ โดยไม่ต้องกางแขน (P) (A) (มฐ 2.1.1) 4.กระโดดขาเดียว ไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่เสียการทรงตัว	1.การออกตัววิ่ง	ด้านร่างกาย - การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่และอยู่กับที่ - การเล่นเครื่องเล่นสนามกลางแจ้ง ด้านอารมณ์และจิตใจ - การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน

หน่วย	มาตรฐาน/ตัวบ่งชี้/สภาพที่พึงประสงค์	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	
			สาระที่ควรเรียนรู้	ประสบการณ์สำคัญ
	<p>มฐ.2 ตบช.2.1.3 - วังหลบหลีกสิ่งกีดขวาง ได้อย่างคล่องแคล่ว</p> <p>มฐ.2 ตบช.2.1.4 - รับลูกบอลที่กระดอน ขึ้นจากพื้นได้</p> <p>มฐ.3 ตบช.3.1.1 - แสดงอารมณ์ ความรู้สึกได้ สอดคล้องกับ สถานการณ์อย่างเหมาะสม</p> <p>มฐ.4 ตบช.4.1.3 - สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทาง / เคลื่อนไหว ประกอบเพลง จังหวะ และดนตรี</p> <p>มฐ.5 ตบช.5.3.1 - แสดงสีหน้าและท่าทาง รับรู้ความรู้สึกผู้อื่นอย่าง สอดคล้องกับ สถานการณ์</p>	<p>(A) (P) (มฐ 2.1.2)</p> <p>5. วังหลบหลีกสิ่งกีดขวาง ได้อย่างคล่องแคล่ว (P) (มฐ 2.1.3)</p> <p>6. รับลูกบอลที่กระดอน ขึ้นจากพื้นได้ (P) (มฐ 2.1.4)</p> <p>7. แสดงอารมณ์ ความรู้สึกได้ สอดคล้องกับ สถานการณ์อย่างเหมาะสม (P) (มฐ 3.1.1)</p> <p>8. สนใจ มีความสุข และแสดงท่าทาง / เคลื่อนไหว ประกอบเพลง จังหวะ และดนตรี (P) (มฐ 4.1.3)</p> <p>9. แสดงสีหน้าและท่าทาง รับรู้ความรู้สึกผู้อื่นอย่าง สอดคล้องกับ สถานการณ์ (A) (มฐ 5.3.1)</p> <p>10. เข้าแถวตามลำดับ ก่อนหลังได้ด้วยตนเอง (K) (P) (มฐ 6.2.2)</p>		<p>- การสะท้อนความคิดและ ความรู้สึกทั้งตนเองและรับฟังผู้อื่น</p> <p>- การแสดงสีหน้า ท่าทาง อารมณ์ คล้อยตามสถานการณ์</p> <p>- การแสดงความรู้สึกผ่าน ผลงานศิลปะ</p> <p>ด้านสังคม</p> <p>- เล่น และ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น</p> <p>- การปฏิบัติตามข้อตกลง กฎ กติกา ในห้องเรียน</p> <p>- การพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน</p> <p>- การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การทำความสะอาดร่างกาย</p> <p>ด้านสติปัญญา</p> <p>- การฟังและการปฏิบัติตาม</p>

หน่วย	มาตรฐาน/ตัวบ่งชี้/สภาพที่พึงประสงค์	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	
			สาระที่ควรเรียนรู้	ประสบการณ์สำคัญ
	<p>มฐ.6 ตบช.6.2.2 -เข้าแถวตามลำดับ ก่อนหลังได้ด้วยตนเอง</p> <p>มฐ.8 ตบช.8.1.1 - เล่นและทำกิจกรรม ร่วมกับเด็กที่แตกต่าง ไปจากตน</p> <p>มฐ.8 ตบช.8.2.1 -เล่นหรือทำงานร่วมมือ กับเพื่อน อย่างมีเป้าหมาย</p> <p>มฐ.11 ตบช.11.1.2 -แสดงท่าทาง/เคลื่อนไหว/เล่นบทบาทสมมติตามจินตนาการของตนเอง และท่าทาง/การเคลื่อนไหวมีลักษณะคิตรีเริ่มคิดคล่องแคล่ว คิดยืดหยุ่นและคิดละเอียดลออ</p>	<p>11.เล่นและทำกิจกรรม ร่วมกับเด็กที่แตกต่าง ไปจากตน (P) (มฐ 8.1.1)</p> <p>12.เล่นหรือทำงานร่วมมือ กับเพื่อน อย่างมีเป้าหมาย (A) (มฐ 8.2.1)</p> <p>13.แสดงท่าทาง/เคลื่อนไหว/เล่นบทบาทสมมติตามจินตนาการของตนเอง และท่าทาง/การเคลื่อนไหวมีลักษณะคิตรีเริ่มคิดคล่องแคล่ว คิดยืดหยุ่นและคิดละเอียดลออ (K) (A) (มฐ 11.1.2)</p>		<p>คำสั่ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การคิดและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน - การคิด การออกแบบผลงาน และใช้จินตนาการในการสร้างสรรค์ผลงาน - การสังเกต การนับ การคิดคำนวณในเรื่องที่เรียน - การจับคู่ เปรียบเทียบ การคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้า

สาระที่ควรเรียนรู้

กรีฑา หมายถึง กีฬาประเภทหนึ่งแบ่งเป็นประเภทลู่วิ่งและลาน ประเภทลู่วิ่ง ได้แก่ วิ่งระยะทางต่าง ๆ ประเภทลาน ได้แก่ ขว้างจักร กระโดดสูง ทูม
น้ำหนัก มีการแข่งขันขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อประมาณ 776 ปีก่อนคริสต์ศักราช

กรีฑาประเภทลู่วิ่ง คือ กรีฑาประเภทที่ต้องแข่งขันกันบนทางวิ่ง หรือถนน หรือบนทางวิ่งที่เรียกว่า “ลู่วิ่ง” ใช้การวิ่งเป็นสิ่งสำคัญ ตัดสินกัน ด้วยความเร็วและเวลา แบ่ง
ออกเป็น การวิ่งระยะสั้น การวิ่งระยะกลาง การวิ่งระยะไกล วิ่งข้ามเครื่องกีดขวางและวิ่งผลัด

การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกแรงและการออกกำลังกาย จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเฉพาะคนที่เคลื่อนไหวเท่านั้น หากไม่เคลื่อนไหว ขยับร่างกาย จะส่งผลร้าย
มากกว่าผลดี ถ้าอยากมีสุขภาพดีต้องออกกำลังกาย ทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีและร่างกายที่แข็งแรง

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เป็นสิ่งจำเป็นในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาให้เกิดมีประสิทธิภาพ เพราะจะช่วยให้เอ็นข้อต่อและเส้นใยกล้ามเนื้อ ที่
ได้รับการยืดเหยียดมีความยาวและนุ่มนวลการเคลื่อนไหวที่ดี ทำให้สามารถช่วยป้องกันการฉีกขาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ และลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

การวางแผนการเรียนรู้ร่วมกับผู้เรียน
แผนการจัดประสบการณ์โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ ชั้นอนุบาลปีที่ 2 และ 3
สัปดาห์ที่ 1 สาระที่ควรเรียนรู้ สิ่งต่างๆรอบตัวเด็ก

สิ่งที่ได้รู้แล้ว	สิ่งที่เด็กต้องการรู้	สิ่งที่เด็กควรรู้
การขยับส่วนต่างๆของร่างกาย อวัยวะต่างๆใน ร่างกาย	1.อวัยวะส่วนไหนควรเคลื่อนไหวอย่างไรให้ถูกต้อง	1. การเข้าใจในเรื่องของกรีธา 2. ทักษะการออกตัววิ่ง

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นอนุบาลปีที่ 2 และ 3

หน่วยที่ 1 เรื่อง กรีฑา

วันที่ 4 - 7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 กิจกรรม พลศึกษา เวลา 45 น.

สาระสำคัญ

กรีฑา หมายถึง กีฬาประเภทหนึ่งแบ่งเป็นประเภทลู่วิ่งและลาน ประเภทลู่วิ่ง ได้แก่ วิ่งระยะทางต่าง ๆ ประเภทลาน ได้แก่ ขว้างจักร กระโดดสูง ทูมน้ำหนัก มีการแข่งขันขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อประมาณ 776 ปีก่อนคริสต์ศักราช

กรีฑาประเภทลู่วิ่ง คือ กรีฑาประเภทที่ต้องแข่งขันกันบนทางวิ่ง หรือถนน หรือบนทางวิ่งที่เรียกว่า “ลู่วิ่ง” ใช้การวิ่งเป็นสิ่งสำคัญ ตัดสินกัน ด้วยความเร็วและเวลา แบ่งออกเป็น การวิ่งระยะสั้น การวิ่งระยะกลาง การวิ่งระยะไกล วิ่งข้ามเครื่องกีดขวางและวิ่งผลัด

การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เดิน วิ่ง กระโดดโลดเต้น ชูมือ หมุนตัว สายเอว เพื่อที่จะสามารถพัฒนาทักษะในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เป็นสิ่งจำเป็นในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาให้เกิดมีประสิทธิภาพ เพราะจะช่วยให้เอ็นข้อต่อและเส้นใยกล้ามเนื้อ ที่ได้รับการยืดเหยียดมีความยาวและนุ่มนวลการเคลื่อนไหวที่ดี ทำให้สามารถช่วยป้องกันการฉีกขาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ และลดการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว (P) (มฐ 2/2.1)
2. ใช้มือตาประสานสัมพันธ์กันปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่สร้างความแข็งแรง ความอ่อนตัว การยืดตัว และความคล่องตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (K) (P) (มฐ 2/2.2)
3. มีความสุขเล่นและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้ (P) (มฐ 3/2.2)
4. รู้จักการรักษาความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น (A) (มฐ 1/3.1)

สาระการเรียนรู้

กรีฑา หมายถึง กีฬาประเภทหนึ่งแบ่งเป็นประเภทลู่วิ่งและลาน ประเภทลู่วิ่ง ได้แก่ วิ่งระยะทางต่าง ๆ ประเภทลาน ได้แก่ ขว้างจักร กระโดดสูง พุ่งน้ำหนัก มีการแข่งขันขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อประมาณ 776 ปีก่อนคริสต์ศักราช

กรีฑาประเภทลู่วิ่ง คือ กรีฑาประเภทที่ต้องแข่งขันกันบนทางวิ่ง หรือถนน หรือบนทางวิ่งที่เรียกว่า “ลู่วิ่ง” ใช้การวิ่งเป็นสำคัญ ตัดสินกัน ด้วยความเร็วและเวลา แบ่งออกเป็น การวิ่งระยะสั้น การวิ่งระยะกลาง การวิ่งระยะไกล วิ่งข้ามเครื่องกีดขวางและวิ่งผลัด

การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกแรงและการออกกำลังกาย จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเฉพาะคนที่เคลื่อนไหวเท่านั้น หากไม่เคลื่อนไหว ขยับร่างกาย จะส่งผลร้ายมากกว่าผลดี ถ้าอยากมีสุขภาพดีต้องออกกำลังกาย ทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีและร่างกายที่แข็งแรง

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เป็นสิ่งจำเป็นในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาให้เกิดมีประสิทธิภาพ เพราะจะช่วยให้เอ็นข้อต่อและเส้นใยกล้ามเนื้อ ที่ได้รับการยืดเหยียดมีความยาวและนุ่มนวลการเคลื่อนไหวที่ดี ทำให้สามารถช่วยป้องกันการฉีกขาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ และลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้

ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 และ 3

เรื่อง การออกตัววิ่ง

เวลา 45 นาที

วันที่	สาระการเรียนรู้		จุดประสงค์	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	การประเมิน
	สาระที่ควรเรียนรู้	ประสบการณ์สำคัญ				
4 - 7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567	การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เดิน วิ่ง กระโดด โลดเต้น ชูมือ หมุนตัว สายเอว เพื่อที่จะสามารถพัฒนาทักษะในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เป็น	ด้านร่างกาย - การเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อใหญ่และเล็ก - การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่และอยู่กับที่ - การเล่นเครื่องเล่นสนาม กลางแจ้ง ด้านอารมณ์และจิตใจ - การแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับเรื่องที่เรียน - การสะท้อนความคิด ความรู้สึกทั้งตนเองและรับฟังผู้อื่น	- เคลื่อนไหวร่างกาย ได้อย่างคล่องแคล่ว (P) (มฐ 2/2.1) -ใช้มือตาประสานสัมพันธ์กันปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่สร้าง ความแข็งแรง ความอ่อนตัว การยืดตัว และความคล่องตัวของกล้ามเนื้อและ	ขั้นนำ (5 นาที) 1. นักเรียนแบ่งเป็นแถวตอนยืนตามจุดแถว ละครึ่งๆ กัน ให้แต่ละแถวยืนเรียงตามลำดับ ความสูง 2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 ท่า 3. ให้นักเรียน Warm up ด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ เบา ๆ เพื่อให้เหงื่อออก ขั้นสอน (5 นาที) 1. ครูอธิบายพร้อมกับสาธิตให้นักเรียนได้ดู เป็นตัวอย่าง 2. ครูอธิบายถึงเรื่องการออกตัววิ่ง ขั้นปฏิบัติ (30 นาที)	1.ลู่วิ่ง,ลาน เอนกประสงค์	1.สังเกตความสนใจ ในชั้นเรียน 2.สังเกตการให้ความร่วมมือในการปฏิบัติ กิจกรรม 3.สังเกตการปฏิบัติ กิจกรรมได้อย่าง ถูกต้อง 4.การเปรียบเทียบ คะแนนการปฏิบัติ

<p>สิ่งจำเป็นในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาให้เกิดมีประสิทธิภาพ เพราะจะช่วยให้เอ็นข้อต่อและเส้นใยกล้ามเนื้อที่ได้รับการยืดเหยียดมีความยาวและมุมการเคลื่อนไหวที่ดี ทำให้สามารถช่วยป้องกันการฉีกขาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ และลดการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การแสดงสีหน้า ท่าทาง อารมณ์คล้ายตาม - การแสดงความรู้สึกผ่านผลงานศิลปะ <p>ด้านสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เล่น และการทำกิจกรรม ร่วมกับผู้อื่น - การปฏิบัติตามข้อตกลง กฎ กติกาในห้องเรียน - การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น - การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ทำความสะอาดร่างกาย <p>ด้านสติปัญญา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟังและการปฏิบัติตามคำสั่ง - การคิดและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน 	<p>ข้อต่อ (K) (P) (มฐ 2/2.2)</p> <p>-มีความสุขเล่นและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้ (P) (มฐ 3/2.2)</p> <p>-รู้จักการรักษาความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น (A) (มฐ 1/3.1)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้นักเรียนเตรียมพร้อมในการทำกิจกรรมการออกตัววิ่ง 2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและเตรียมตัวทำกิจกรรม 3. ครูสาธิตและอธิบายกิจกรรมการออกตัววิ่ง 4. นักเรียนทำกิจกรรมการออกตัววิ่ง <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ให้นักเรียนจัดทำทางในการออกตัววิ่งตามที่ครูสอน 1.2 ให้นักเรียนวิ่งทางตรงระยะทางประมาณ 5-10 เมตรตามสถานที่ปฏิบัติอย่างเหมาะสมเพื่อเข้าเส้นชัย <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ครูและนักเรียนสรุปผลการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนการสอน 			
---	---	--	---	--	--	--

เกณฑ์การประเมินจุดประสงค์การเรียนรู้ หน่วย กรีธา

เรื่อง	วัตถุประสงค์	เกณฑ์การประเมิน
การออกตัววิ่ง	<p>- นักเรียนสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว</p> <p>-ใช้มือตาประสานสัมพันธ์กันปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่สร้างความแข็งแรง ความอ่อนตัว การยืดตัว และความคล่องตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ</p> <p>-มีความสุขเล่นและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้</p> <p>-รู้จักการรักษาความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น</p>	<p>ได้ หมายถึง นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ร้อยละ 90</p> <p>ไม่ได้ หมายถึง นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้ร้อยละ 10</p>

ภาคผนวก