

**มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**รายวิชา พลศึกษา (กรีฑา) รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

| กลุ่มที่  | ตัวชี้วัดระหว่างทาง   | ตัวชี้วัดปลายทาง  |
|---|---|---|
| มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ |   |   |
| ๑   | พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น | พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น |

**สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว**

| กลุ่มที่  | ตัวชี้วัดระหว่างทาง  | ตัวชี้วัดปลายทาง   |
|---|--|--|
| มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต |  |  |
| ๒   | พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ              | พ ๒.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ |
|   | พ ๒.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน |  |
|   | พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม  |  |

**สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

| กลุ่มที่  | ตัวชี้วัดระหว่างทาง   | ตัวชี้วัดปลายทาง  |
|---|---|---|
| มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  |   |   |
| มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา |   |   |
| ๓   | พ ๓.๑ ม.๒/๑ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง | พ ๓.๑ ม.๒/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ ๑ ชนิด |
|   | พ ๓.๑ ม.๒/๓ เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน  |   |

| กลุ่มที่ | ตัวชี้วัดระหว่างทาง  | ตัวชี้วัดปลายทาง   |
|----------|--|--|
|          | <p>พ ๓.๒ ม.๒/๑ อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ จนเป็นวิถีชีวิต</p> <p>พ ๓.๒ ม.๒/๒ เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็น แนวทางในการพัฒนาตนเอง</p> <p>พ ๓.๒ ม.๒/๓ มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก</p> <p>พ ๓.๒ ม.๒/๔ วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่าง เหมาะสมกับทีม</p> <p>พ ๓.๒ ม.๒/๕ นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น</p> |  |
| ๔        | -  | พ ๓.๑ ม.๒/๔ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และ หลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างเป็นระบบ |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

| กลุ่มที่  | ตัวชี้วัดระหว่างทาง   | ตัวชี้วัดปลายทาง   |
|---|---|--|
| มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ |   |  |
| ๕   | พ ๔.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ                  | พ ๔.๑ ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล                   |
|   | พ ๔.๑ ม.๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ         |  |
| ๖   | พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต | พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด |
|   | พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของ ผู้มีปัญหสุขภาพจิต              |  |
|   | พ ๔.๑ ม.๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด            |  |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

| กลุ่มที่   | ตัวชี้วัดระหว่างทาง  | ตัวชี้วัดปลายทาง   |
|--|--|--|
| มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าฯ สารเสพติด และความรุนแรง |  |  |
| ๗  | พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นผู้ผู้ติดสารเสพติด | พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย |
|  | พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง       |  |

รวม ๒๕ ตัวชี้วัด ๑๘ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๗ ตัวชี้วัดปลายทาง

## คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒

รายวิชาพลศึกษา ( กรีฑา )

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน ( ๐.๕ หน่วยกิต )

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกรีฑาที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์กรีฑา ปฏิบัติทักษะกรีฑาประเภทลู่ ทักษะการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะท่าทางการตั้งต้นออกวิ่ง หลักวิธีการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะการวิ่งระยะสั้น ทักษะการวิ่งระยะกลาง ทักษะการวิ่งระยะไกล การวิ่งผลัด การเข้าสู่เส้นชัย ทักษะกรีฑาประเภทลาน กฎ กติกาการแข่งขันกรีฑา และความปลอดภัยในการเล่นกรีฑา นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการเรียนการสอนกรีฑามาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกรีฑา เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกรีฑารวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกรีฑา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกรีฑา มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบต่อความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างมีความสุข

### ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒ พ.๒.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒ , ม.๒/๓ , ม.๒/๔

พ.๓.๑ ม.๒/๑ ,ม.๒/๒ ,ม.๒/๓ ,ม.๒/๔ พ.๓.๒ ม.๒/๑ , ม. ๒/๒ , ม.๒/๓ , ม.๒/๔ , ม.๒/๕

พ.๔.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒ , ม.๒/๓ ,ม.๒/๔ ,ม.๒/๕ ,ม.๒/๖ ,ม.๒/๗ พ.๕.๑ ม.๒/๑ ,ม.๒/๒ ,ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๒๕ ตัวชี้วัด

## โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒

รายวิชาพลศึกษา ( กรีฑา )

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน ( ๐.๕ หน่วยกิต )

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

| ลำดับที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้                         | มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด        | สาระสำคัญ   | เวลา (ชั่วโมง) |
|----------|--|---------------------------------------|---|----------------|
| ๑        | ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬา กรีฑา            | พ๓.๑ ม๑/๑<br>พ๓.๑ ม๑/๓                | - ประวัติและพัฒนาการกีฬา กรีฑา<br>- ประโยชน์ของการเล่นกีฬา กรีฑา<br>- มารยาทของผู้เล่นและผู้ชม กีฬากรีฑา              | ๒              |
| ๒        | - สถานที่<br>- อุปกรณ์<br>- การสร้างสมรรถภาพ | พ๓.๒ ม๑/ ๒<br>พ๔.๑ ม๑/๓               | - สถานที่และอุปกรณ์กีฬา กรีฑา<br>- การอบอุ่นร่างกายเพื่อ การฝึกกีฬากรีฑา<br>- การ เสริมสร้างสมรรถภาพ                  | ๓              |
| ๓        | ทักษะพื้นฐานของ กีฬา กรีฑา                   | พ๓.๑ ม๑/๑<br>พ๓.๒ ม๑/๕                | การทรงตัวการเคลื่อนที่<br>การเข้าที่การเข้าเส้นชัย ใน การเล่นเป็นทักษะเบื้องต้น ของ การฝึกหัด                         | ๕              |
| ทดสอบ    | กลางภาค                                      | พ๓.๑ ม๑/ ๑<br>พ๓.๑ ม๑/๒<br>พ๓. ๒ ม๑/๒ | การวิ่งระยะสั้น,กลาง, ไกลเป็นทักษะที่สำคัญ ที่จะต้องฝึกให้ชำนาญ   |                |
| ๔        | การถือไม้คทาออก วิ่ง                         | พ๓.๒ ม๒/๒<br>พ๔.๑ ม๒/ ๓               | - การเข้าที่ของวิ่งผลัด<br>- สำหรับคนตัวเล็ก<br>- สำหรับคนตัวสูงปานกลาง<br>- สำหรับคนตัวสูงโปร่ง                      | ๒              |
| ๕        | การถือไม้คทาออก วิ่ง                         | พ๓.๑ ม๒/ ๑<br>พ๓.๒ ม๒/๒               | การเข้าที่ของวิ่งผลัดมีการถือ ไม้คทาออกวิ่ง<br>- สำหรับคน ตัวเล็ก<br>- สำหรับคนตัวสูงปานกลาง<br>- สำหรับคนตัวสูงโปร่ง | ๓              |

|       |                  |                          |  |    |
|-------|------------------|--------------------------|--|----|
| ๖     | การรับ-ส่งไม้คทา | พ๓.๑ ม๒/ ๑<br>พ๓.๒ ม๒/๕  | การวิ่งผลัดเป็นการ แข่งขันประเภททีม<br>จะต้องเรียนรู้เรื่องการ รับ-ส่ง ไม้ที่ถูกต้องวิธี | ๕  |
| ทดสอบ | ปลายภาค          | พ ๓.๒ ม๒/๒<br>พ๓. ๒ ม๒/๕ | การแข่งขันกีฬากรีฑาทั้ง ประเภทบุคคลและ<br>ประเภท ทีม                                     |    |
| รวม   |                  |                          |  | ๒๐ |

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กรีฑา

เรื่อง การเข้าเส้นชัย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

### 1. ผลการเรียนรู้

ผู้เรียนรู้และเข้าใจท่าทางท่าทางการเข้าเส้นชัยแบบต่างๆ

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

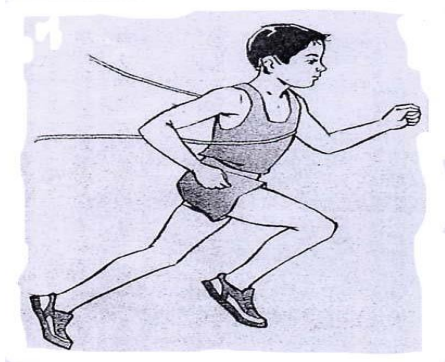
- K ผู้เรียนอธิบายการวิ่งเข้าเส้นชัยแบบต่างๆได้
- A ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนกรีฑา
- P ผู้เรียนสามารถแสดงการวิ่งเข้าเส้นชัยได้ถูกต้อง

### 3. สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ

- 1.วิธีวิ่งผ่านเส้นชัยธรรมดา
2. วิธีใช้ออกแตะแถบชัย
- 3.วิธีใช้ไหล่เอียงเข้ามาแตะแถบชัย

สาระย่อย



1. **วิธีวิ่งผ่านเส้นชัยธรรมดา** คือ การวิ่งด้วยความเร็วสูง ผ่านเส้นชัยไปเลย การเข้าเส้นชัยแบบธรรมดานี้ใช้ในกรณีที่นำหน้าคู่แข่ง



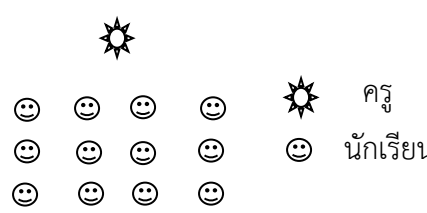
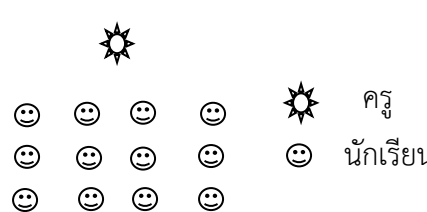
2. **วิธีใช้อกแตะแถบชัย** คือการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด ก่อนถึงเส้นชัยเล็กน้อยให้กดหัวลงต่ำ ฟุ้งหน้าอกแตะแถบชัยพร้อมกัน เทวียงแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง แล้ววิ่งเลยไปตามแรงส่ง เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว



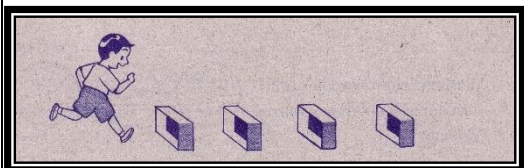
3. **วิธีใช้ไหล่เอียงเข้ามาแตะแถบชัย** คือการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด ก่อนถึงเส้นชัยเล็กน้อย บิดลำตัวให้หัวไหล่ข้างใดข้างหนึ่งฟุ้งกดลงแตะแถบชัยแล้วเลยไปตามแรงส่ง เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว



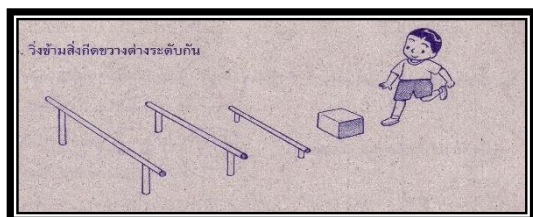
## 4. กิจกรรมการเรียนรู้

| กิจกรรม  | วิธีสอน   | สื่อ/อุปกรณ์  | การวัดและประเมินผล   |
|--|---|---|--|
| <p><b>4.1 ชั้นเตรียม (5- 10 นาที)</b></p> <p>1. ครูสำรวจสุขภาพและจำนวนนักเรียน</p> <p>2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. ครูถามนักเรียนเรื่องประโยชน์ของการเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นกรีฑา</p> <p>4. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนี้</p> <p>5. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยวิ่งรอบสนาม 1 รอบ เหยียดยืดกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว (ครูเป็นผู้นำปฏิบัติ) ดังรูป</p> <div style="text-align: center;">  </div> | <p>ออกคำสั่ง</p> <p>คำถาม-คำตอบ</p> <p>อธิบาย สาธิต</p> <p>นักเรียนลงมือปฏิบัติ</p> | <p>บัญชีรายชื่อ</p> <p>แบบประเมิน</p> <p>สังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> | <p>การบันทึกในบัญชีรายชื่อ</p> <p>การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม</p> <p>แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรม</p> |
| <p><b>4.2 ชั้นสอน (10 นาที)</b></p> <p>1.ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4-6คนต่อ1 กลุ่มครูอธิบายสาธิตท่าทางในการวิ่งในแต่ละขั้นตอนแล้วให้นักเรียนฝึกตามดังนี้</p> <p><b>แบบฝึกที่ 1</b> วิ่งระยะทาง30 เมตรค่อยๆเพิ่มความเร็วขึ้นใน 10 เมตรสุดท้ายใช้ความเร็วเต็มที่วิ่งผ่านเส้นชัย</p>  | <p>ออกคำสั่ง</p> <p>อธิบายสาธิต</p> <p>นักเรียนลงมือปฏิบัติ</p>                     | <p>แบบประเมิน</p> <p>การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>                  | <p>การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม</p>   |

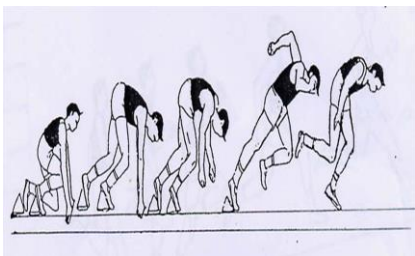
**แบบฝึกที่ 2** วิ่งยกเข่าสูงข้ามกล่องด้านหน้าโดย  
วากรวยให้ห่างกัน 4 ฝ่าเท้าแล้ววิ่งต่อระยะทาง 20  
เมตรค่อยๆเพิ่มความเร็วขึ้นใน 10 เมตรสุดท้ายใช้  
ความเร็วเต็มที่วิ่งผ่านเส้นชัย


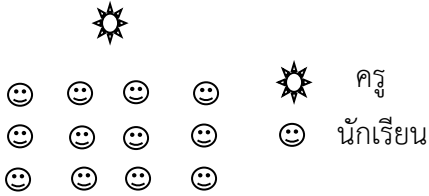


**แบบฝึกที่ 3** กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางต่างระดับ 5  
ตัวโดยตัวแรกสูง 10 ซม. ตัวที่สอง 15 ซม. ตัวที่  
สาม 20 ซม. ตัวที่สี่ 25 ซม. ตัวที่ห้า 30 ซม.  
ระยะห่างตัวแรก 2 ฝ่าเท้า ตัวที่สอง 3 ฝ่าเท้า ตัว  
ต่อไป 4 ฝ่าเท้าแล้ววิ่งต่อระยะทาง 20 เมตร  
ค่อยๆเพิ่มความเร็วขึ้นใน 10 เมตรสุดท้ายใช้  
ความเร็วเต็มที่วิ่งผ่านเส้นชัย



**แบบฝึกที่ 4** ฝึกการออกตัวโดยฟังเสียงเข้าที่  
ระวัง เมื่อได้ยินสัญญาณแล้วออกตัวไปอย่าง  
เต็มที่แล้วใช้การเข้าเส้นชัยแบบที่ครูสอนนำมาใช้  
ในระยะเวลา 50 เมตร



|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|    |   |  |   |
| <p><b>4.3 ชั้นฝึกปฏิบัติ ( 30 นาที )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถว</li> <li>ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4- 6คนต่อ กลุ่ม แบ่งการฝึกเป็น 4 ฐานหมุนเวียนกันฐานละ 5 นาที ตามแบบฝึก ดังนี้</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div> | <p>ออกคำสั่ง<br/>นักเรียนลงมือ<br/>ปฏิบัติ</p>  | <p>แบบประเมิน<br/>การสังเกต<br/>พฤติกรรม</p> | <p>การสังเกตความสนใจ<br/>และการมีส่วนร่วม</p>       |
| <p><b>4.4 ชั้นนำไปใช้ ( 5 นาที)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ครูให้นักเรียนทดสอบการวิ่งผ่านเส้นชัยทดสอบทีละ 4 คน</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div>  | <p>ออกคำสั่ง<br/>ให้นักเรียนทำ<br/>การทดสอบ</p> | <p>แบบทดสอบ<br/>การปฏิบัติ</p>               | <p>การประเมินตาม<br/>แบบทดสอบการฝึก<br/>ปฏิบัติ</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  |  |  |
| <p><b>4.5 ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</b></p> <p>1 ครูเรียกนักเรียนจัดแถวตามกลุ่ม</p> <p>2 ครูให้นักเรียนคลายกล้ามเนื้อ(cool down)ทำ<br/>ต่างๆดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขน</li> <li>- ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว</li> <li>- ยืดกล้ามเนื้อสะโพก</li> <li>- ยืดกล้ามเนื้อขาและน่อง</li> </ul> <p>3 ครูและนักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมที่นักเรียน<br/>ปฏิบัติว่ามีอุปสรรคตรงไหน</p> <p>4. ครูให้ใบงานเป็นการบ้าน</p> | <p>ออกคำสั่ง</p> <p>นักเรียนลงมือ<br/>ปฏิบัติ</p> <p>อภิปราย</p> <p>ให้การบ้าน</p> | <p>แบบบันทึก<br/>พฤติกรรม</p> <p>ใบงาน</p> | <p>การสังเกตความสนใจ<br/>และการมีส่วนร่วม</p> <p>ประเมินตามใบงาน<br/>เกณฑ์คะแนนผ่าน<br/>50 %</p> |

#### 5. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ห้องสมุดโรงเรียนสตรีศึกษา
3. จากอินเทอร์เน็ต [www.google.com](http://www.google.com)

#### 6. บันทึกผลหลังการสอน

##### ผลการสอน

.....

.....

.....

##### ปัญหา / อุปสรรค

.....

.....

.....

## กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

ครูผู้สอน.....

(.....)

วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ.....

## 7. ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจ / นิเทศ / เสนอแนะ / รับรอง)

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก

## ใบงาน

### การวิ่งระยะสั้น เรื่องการวิ่งผ่านเส้นชัย ( 5 คะแนน )

ชื่อ ..... ชั้น ..... เลขที่.....

#### ตอนที่ 1 คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว( 5 คะแนน )

1. การวิ่งผ่านเส้นชัยที่ถูกต้อง ให้ถือว่าส่วนใดของร่างกายแตะแถบชัย
 

|          |          |
|----------|----------|
| ก. มือ   | ข. แขน   |
| ค. ศีรษะ | ง. ลำตัว |
2. การวิ่งผ่านเส้นชัยที่ได้ผลดีที่สุดคือวิธีการใด
 

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| ก. ใช้ออกแตะแถบชัย          | ข. การบิดลำตัวเข้าเส้นชัย |
| ค. เอียงตัวให้ไหล่แตะแถบชัย | ง. ข้อ ก และ ข ถูกต้อง    |
3. การวิ่งผ่านเส้นชัยที่นิยมปฏิบัติมีกี่วิธี
 

|           |           |
|-----------|-----------|
| ก. 1 วิธี | ข. 2 วิธี |
| ค. 3 วิธี | ง. 4 วิธี |
4. เมื่อวิ่งผ่านเส้นชัยแล้ว ให้วิ่งออกไปเล็กน้อยเพื่ออะไร
 

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ก. เพื่อให้วิ่งเร็วขึ้น       | ข. เพื่อเพิ่มแรงส่ง         |
| ค. เพื่อให้ก้าวเท้าได้ยาวขึ้น | ง. เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว |
5. การวิ่งผ่านเส้นชัยต้องเอาส่วนใดของร่างกายแตะแถบชัย
 

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| ก. ออกหรือไหล่  | ข. ไหล่หรือมือ |
| ค. หน้าหรือไหล่ | ง. ออกหรือแขน  |

#### ตอนที่ 2 จงอธิบายการวิ่งผ่านเส้นชัยแบบต่างให้ถูกต้อง ( 5 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

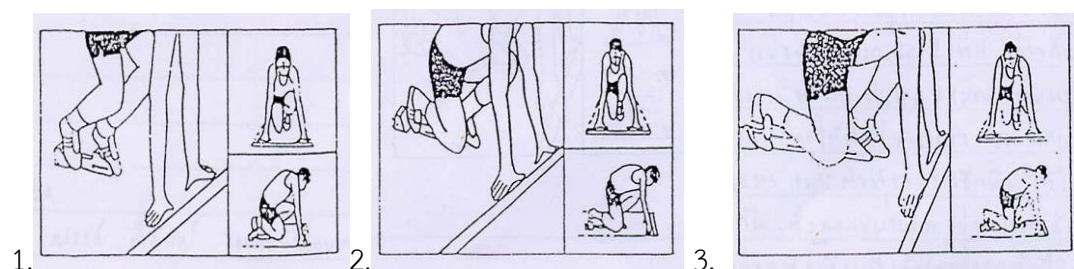
.....

.....

## ใบความรู้ เรื่อง การวิ่งระยะสั้น เรื่อง ทำตั้งต้นออกวิ่งในการวิ่งระยะ

ทำตั้งต้นออกวิ่งในการวิ่งระยะสั้นนิยมใช้กันอยู่ 3 แบบ นักกรีฑาคนใดจะใช้แบบใดขึ้นอยู่กับความเหมาะสม และความถนัดของแต่ละคน โดยอาศัยการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ วิธีการปฏิบัติมีดังนี้

1. การเริ่มต้นออกวิ่งในท่าบันซ์สตาร์ท ในท่านี้เหมาะสำหรับนักกรีฑาที่มีรูปร่างเตี้ย เมื่อนักกีฬาเข้าประจำที่เรียบร้อยแล้ว ปลายเท้าหลังที่จรดพื้นจะห่างจากเส้นเท้าหลังประมาณ 6-9 นิ้ว และปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 19 นิ้ว ปลายเท้าหลังจากเส้นเริ่มประมาณ 29 นิ้ว
2. การเริ่มต้นออกวิ่งในท่ามีเดียมสตาร์ท ในท่านี้เหมาะสำหรับนักกรีฑาที่มีรูปร่างสันทัด เมื่อนักกีฬาเข้าที่เรียบร้อยแล้ว เข่าของเท้าหลังที่วางจรดพื้นจะอยู่ในระดับเดียวกับกับปลายเท้า ปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 15 นิ้ว ปลายเท้าหลังอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 34 นิ้ว
3. การเริ่มต้นออกวิ่งในท่าอีลองเกตสตาร์ท ในท่านี้เหมาะสำหรับนักกรีฑาที่มีรูปร่างสูงโปร่ง เมื่อนักกีฬาเข้าที่เรียบร้อยแล้ว เข่าของเท้าหลังจรดพื้น จะอยู่ในระดับเดียวกับกับเส้นเท้าหน้า ปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 13 นิ้ว ปลายเท้าหลังอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 14 นิ้ว



จากการเริ่มต้นออกวิ่งทั้ง 3 ท่าดังกล่าว อาจมีการเปลี่ยนแปลงตัวเลขได้ ขึ้นอยู่กับ ความสูง ขนาดรูปร่าง และความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน

### ขั้นตอนในการตั้งต้นออกวิ่ง

การตั้งต้นออกวิ่งหรือการออกวิ่ง (start) ของนักกรีฑาประเภทลูในการวิ่งระยะสั้น (100 , 200และ400 เมตร ) เมื่อได้ยินสัญญาณให้เข้าที่ ( on your mark ) นักกีฬาจะต้องนั่งคุกเข่าในช่องวิ่งของตน โดยใช้เท้าวางอยู่บนที่ยันเท้า เข่าหลังวางบนพื้น ( ห่างจากเท้าหน้าเล็กน้อย )

ในขณะเดียวกันให้วางมือทั้งสองหลังเส้นเริ่ม มือทั้งสองวางห่างกันประมาณความกว้างของหัวไหล่ (หรือมากกว่าเล็กน้อย) ปลายนิ้วดันพื้นรองรับน้ำหนักตัวโดยใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วอื่นแยกกันเป็นเหมือนสะพานโค้ง วางน้ำหนักตัวให้อยู่บนแขนทั้งสองและเข่า ปล่อยศีรษะตามสบาย



เมื่อได้ยินคำว่า “ระวัง” (set) ให้ยกเท้าทั้งสองขึ้นบนพื้น แต่ไม่เหยียดตรง ( ขาหลังทำมุมประมาณ 120-130 องศา ขาหน้าทำมุม 90 องศา ) ในระหว่างที่ยกสะโพกขึ้นพยายามรักษาการทรงตัวให้มั่นคงโดยกระจายน้ำหนักตัวไปสู่แขนและขาทั้งสองข้าง ก้มศีรษะเล็กน้อยเมื่อได้ยินเสียงป็น ให้ถีบเท้าทั้งสองข้างไปด้านหลังอย่างแรงยันเท้าพุ่งตัวไปข้างหน้าเริ่มจากเท้าข้างถนัด รีบกระตุกเท้าหลังก้าวไปข้างหน้า แขนแกว่งอย่างแรงในลักษณะงอศอก ลำตัวพุ่งเอนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว การเริ่มออกวิ่ง การออกวิ่งก้าวแรก เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณการปล่อยตัวดังขึ้น ให้ถีบเท้าทั้งสองข้างไปด้านหลังอย่างแรงยันเท้าพุ่งตัวไปข้างหน้า เริ่มจากเท้าข้างที่ถนัด รีบกระตุกเข่าก้าวเฉียงขนานกับพื้นไปวางห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 18-28 นิ้ว ในขณะที่เดียวกันมือซ้ายจะดันพื้นเหวี่ยงขาด้านหน้าอย่างแรงศอกงอมือกำหลวมๆ อยู่ในระดับหน้าผากมือขวากระตุกอย่างแรงไปด้านหลังสูงกว่าสะโพกเล็กน้อย ลำตัวเอนพุ่งไปข้างหน้าด้วยแรงถีบส่งของเท้า