



**แผนการจัดการเรียนรู้**  
**รายวิชา ภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

**พิทักษ์ ปรีกมาศ**

**โรงเรียนสตรีศึกษา**  
**สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด**  
**สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน**

**แผนการจัดการเรียนรู้**  
**รายวิชา วิทยาศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**

## คำนำ

แผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิชา ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรมการสอนพลศึกษา รหัสวิชา 23103 ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่อง บาสเกตบอล จำนวน 20 แผน แผนการจัดการเรียนรู้มีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษา เพื่อที่จะได้นำไปเป็นแนวทางในการประกอบการเรียนการสอนและ เป็นเอกสารที่ช่วยให้ครูมีการเตรียมความพร้อมในการสอนในแต่ละครั้ง

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า แผนการเรียนรู้ เรื่องบาสเกตบอลเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ศึกษาไม่มากนักน้อย

ผู้จัดทำได้ทำผิดพลาดประการใดก็ขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นายพิทักษ์ ปรีกมาศ

25 กุมภาพันธ์ 2568

# สารบัญ

## เรื่อง

คำนำ

สารบัญ

คำอธิบายรายวิชา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพลศึกษา (บาสเกตบอล)

รหัสวิชา พ.23103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

0.5 หน่วยกิต 20 สัปดาห์

ศึกษาลักษณะและธรรมชาติของกีฬาบาสเกตบอล กฎ กติกา มารยาทวิธีการเล่นการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายด้วยกีฬาบาสเกตบอลฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมตามความถนัด

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าของสุขภาพความปลอดภัยในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลของตนเองสามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

### กำหนดจุดประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถอธิบายเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลได้
2. บอกประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้
3. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถแสดงทักษะการรับลูก การส่งลูก การทรงตัว และการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ
4. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถแสดงทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง
5. มีความรู้ความเข้าใจสามารถแสดงทักษะการยิงประตูที่ถูกต้องได้
6. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถแสดงทักษะการเล่นเป็นทีมได้อย่างถูกต้อง
7. เพื่อให้นักเรียนนำทักษะกีฬาบาสเกตบอลไปใช้เป็นกิจกรรมในการออกกำลังกายได้

กำหนดการสอน

ลำดับ	หน่วยสาระการเรียนรู้	เวลา ชั่วโมง	หมายเหตุ
1	การปฐมนิเทศ	1	
2	ประวัติความเป็นมาของกีฬาสเกตบอล	1	
3	การเตรียมร่างกาย	1	
4	กติกาของบาสเกตบอล	1	
5	ทักษะการเคลื่อนไหวและการเลี้ยงบาสเกตบอล	1	
6	การรับและการส่งลูกบอลสองมือ	1	
7	ทักษะการวิ่ง 2 อ้อมหลัง	1	
8	การส่งลูกสองมือระดับอก	1	
9	การส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ	1	
10	การส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่	1	
11	การส่งลูกบอลมือเดียวด้านข้าง	1	
12	ทักษะการเข้าไปทำประตู	1	
13	สนามบาสเกตบอล	1	
14	ทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว(เลย์อัพ)	1	
15	ตำแหน่งของบาสเกตบอล	1	
16	การตั้งรับ	1	
17	การทรงตัวและการครอบครองลูก	1	
18	การเล่นเป็นทีม	1	
19	การเล่นเป็นทีม	1	
20	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	1	

### การวัดผล 60 : 40 คะแนน

รายงานรายบุคคล	10	คะแนน
งานกลุ่ม	20	คะแนน
ภาคปฏิบัติ	20	คะแนน
จิตพิสัย	10	คะแนน
สอบปลายภาค	40	คะแนน

### การประเมินผล

0 - 49	คะแนน	ได้	0
50 - 55	คะแนน	ได้	1
56 - 60	คะแนน	ได้	1.5
61 - 65	คะแนน	ได้	2
66 - 70	คะแนน	ได้	2.5
71 - 75	คะแนน	ได้	3
76 - 80	คะแนน	ได้	3.5
81 - 100	คะแนน	ได้	4

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 20

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ.23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1.สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลมีความสำคัญในการเล่นกีฬาทุกกีฬา เพราะถ้าหากนักกีฬามีการบาดเจ็บขณะทำการแข่งขัน ก็จะสามารถช่วยผู้บาดเจ็บได้ทันที และการปฐมพยาบาลยังสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆที่มีผู้บาดเจ็บให้บรรเทาลงได้

### 2.จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1. จุดประสงค์ปลายทาง

- เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- เพื่อให้นักเรียนสามารถปฐมพยาบาลได้

#### 2.2จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถบอกและอธิบายการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ได้ถูกต้อง
- นักเรียนสามารถปฐมพยาบาลได้ถูกต้อง

### 3.สาระการเรียนรู้

#### 3.1. สาระสำคัญ

- การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

#### 3.2. สาระย่อย

- การปฐมพยาบาล
- การบาดเจ็บที่ควรนำส่งโรงพยาบาล

### 4.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีระเบียบวินัย
- ตรงต่อเวลา
- มีน้ำใจนักกีฬา
- มีมารยาท

### 5.การบูรณาการ

- คณิตศาสตร์
- วิทยาศาสตร์
- สังคมศึกษา
- ภาษาไทย

## 6.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม ( 5-10 นาที )</b></p> <p>1.1. ครูเรียกรวมนักเรียนเพื่อสำรวจนักเรียน และส่งงาน</p> <p>1.2. ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนเรื่องที่เรียนในคาบที่แล้วเพื่อทบทวนความจำ</p> <p>1.3. ครูชี้แจงถึงหัวข้อที่จะเรียนในคาบนี้</p> <p>1.4. อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ หัวไหล่ วิ่งรอบสนาม</p>	<p>อธิบาย</p> <p>ทบทวน</p> <p>ชี้แจง</p>	<p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p> <p>ลูกเสนดัดบอล</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p>	<p>ส่งงาน</p>
<p><b>2.ขั้นสอน ( 5-10 นาที )</b></p> <p>- ครูอธิบายและสาธิตการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้นักเรียนรู้และเข้าใจในการปฐมพยาบาลบาดเจ็บแต่ละแบบ เพื่อที่จะได้ปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บแต่ละแบบได้ถูกต้อง และไม่เป็นอันตรายต่อผู้ที่บาดเจ็บ</p>	<p>อธิบาย</p> <p>สาธิต</p>	<p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p> <p>ใบความรู้</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p>	

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>3.ชั้นฝึก ( 20 นาที )</b></p> <p>3.1. กล้ามเนื้อนิก ปฐมพยาบาลโดยให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าพักกล้ามเนื้อส่วนที่บาดเจ็บนั้นให้นานที่สุด ใช้พลาสติกหรือผ้าพันรอบบริเวณนั้นหลายๆรอบ และใช้ความเย็นประคบเพื่อไม่ให้เลือดออกมาในกล้ามเนื้อส่วนที่ฉีกขาดนั้น</p> <p>3.2. ตะกริว ปฐมพยาบาลโดยใช้กำลังยืดกล้ามเนื้อตามทิศทางการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนนั้น</p> <p>3.3. การเป็นลม ปฐมพยาบาลโดยอาจเช็ดตัวแลให้ดื่มน้ำเย็น( ลมหน้าแดง ) ห่มผ้าให้ความอบอุ่นดื่มชาหรือกาแฟ (ลมหน้าขาว )ทำการผายปอดเพราะขาดออกซิเจน ( ลมหน้าเขียว )</p>	<p>ครูออกคำสั่งแนะนำ</p>	<p>ลูกแฮนด์บอล</p> <p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p> <p>ใบงาน</p>	<p>สังเกตความตั้งใจในการปฏิบัติ</p>	
<p><b>4.ชั้นใช้ ( 10 นาที )</b></p> <p>- ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 7 คน 6 กลุ่ม เพื่อทดสอบนักเรียนโดยให้นักเรียนเลือกกลุ่มละแบบไม่ซ้ำกันทำการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บว่านักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ โดยคอยให้คำแนะนำและประเมิน</p>	<p>ครูออกคำสั่ง</p>	<p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p> <p>ใบกิจกรรม</p>	<p>สังเกตความตั้งใจปฏิบัติ</p>	
<p><b>5.ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ( 5-10 นาที )</b></p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปหลังจากเรียนเสร็จว่าได้อะไรบ้างในคาบนี้</p> <p>5.2 ครูบอกให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือ และแต่งตัวให้เรียบร้อยก่อนจะไปเรียนวิชาต่อไป</p>	<p>อภิบาย</p> <p>ครูออกคำสั่ง</p>	<p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p> <p>สังเกตความตั้งใจปฏิบัติ</p>	

## 7.แหล่งการเรียนรู้

- หนังสือ
- รูปภาพ

## 8.การวัดและการประเมินผล

### 8.1 สิ่งที่วัด

- การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

### 8.2 วิธีการวัด

- แบบฝึกขั้นใน

### 8.3 เกณฑ์การวัด

- ปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ถูกต้อง = ผ่าน
- ปฐมพยาบาลเบื้องต้นไม่ถูกต้อง = ไม่ผ่าน

## 9. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

## 10.ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายชูศักดิ์ ประราศรี)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีศึกษา

11. บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน .....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค .....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ .....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ประกาศ )

## ใบความรู้

### เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. กล้ามเนื้อฉีก ปฐมพยาบาลโดยให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าพักกล้ามเนื้อส่วนที่บาดเจ็บนั้นให้นานที่สุด ใช้พลาสติกหรือผ้าพันรอบบริเวณนั้นหลายๆรอบ และใช้ความเย็นประคบเพื่อไม่ให้เลือดออกมาในกล้ามเนื้อส่วนที่ฉีกขาดนั้น
2. ตะคริว ปฐมพยาบาลโดยใช้กำลังยืดกล้ามเนื้อตามทิศทางการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนนั้น
3. การเป็นลม ปฐมพยาบาลโดยอาจเช็ดตัวแล้วให้ดื่มน้ำเย็น( ลมหน้าแดง ) ห่มผ้าให้ความอบอุ่นดื่มชาหรือกาแฟ (ลมหน้าขาว )ทำการผายปอดเพราะขาดออกซิเจน ( ลมหน้าเขียว )

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบงาน

### เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาล

1. กล้ามเนื้อฉีก ปฐมพยาบาลโดยให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าพักกล้ามเนื้อส่วนที่บาดเจ็บนั้นให้นานที่สุด ใช้ลาสเตอร์หรือผ้าพันรอบบริเวณนั้นหลายๆรอบ และใช้ความเย็นประคบเพื่อไม่ให้เลือดออกมาในกล้ามเนื้อส่วนที่ฉีกขาดนั้น

2. ตะคริว ปฐมพยาบาลโดยใช้กำลังยืดกล้ามเนื้อตามทิศทางการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนนั้น

3. การเป็นลม ปฐมพยาบาลโดยอาจเช็ดตัวแลให้ดื่มน้ำเย็น( ลมหน้าแดง ) ห่มผ้าให้ความอบอุ่นดื่มชาหรือกาแฟ (ลมหน้าขาว) ทำการผายปอดเพราะขาดออกซิเจน ( ลมหน้าเขียว )

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบกิจกรรม

เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น กลุ่มที่.....

คำชี้แจง

- ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 7 คน 6 กลุ่ม เพื่อทดสอบนักเรียน โดยให้นักเรียนเลือกกลุ่มละแบบไม่ซ้ำกัน  
ทำการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บว่านักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ โดยคอยให้คำแนะนำและประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

ปฐมพยาบาลเบื้องต้น ได้ถูกต้อง = ผ่าน

ปฐมพยาบาลเบื้องต้น ไม่ถูกต้อง = ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 19

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ. 23101 ชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1.สาระสำคัญ

การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีมมีความสำคัญมากเป็นอย่างยิ่ง เพราะการเล่นเป็นทีมจะทำให้ผู้เล่นรู้จัก  
สามัคคี และจะทำให้ทีมมีความแข็งแกร่งและมีประสิทธิภาพ ก็ขึ้นอยู่กับ  
กับผู้เล่นที่อยู่ในทีมร่วมมือกันอย่างสามัคคี จะทำให้ทีมประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

### 2.จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1. จุดประสงค์ปลายทาง

- มีความรู้ความเข้าใจทักษะในการเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม
- มีความรู้ความเข้าใจการเป็นฝ่ายรุกฝ่ายรับในการเล่นทีมในการแข่งขันบาสเกตบอล

#### 2.2จุดประสงค์นำทาง

- สามารถบอกและเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นทีมได้
- สามารถบอกวิธีการเป็นฝ่ายรุกฝ่ายรับก่อนทำการเล่นเป็นทีมได้

### 3.สาระการเรียนรู้

#### 3.1. สาระสำคัญ

- การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม

#### 3.2. สาระย่อย

- ทักษะพื้นฐาน
- ตำแหน่งการเล่นรุก - รับ
- ทิศทางการวิ่งรุก- รับ
- กฎกติกา

### 4.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีระเบียบวินัย
- ตรงต่อเวลา
- มีน้ำใจนักกีฬา

### 5.การบูรณาการ

- คณิตศาสตร์
- วิทยาศาสตร์
- สังคมศึกษา

## 6.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม ( 5-10 นาที )</b></p> <p>1.1. ครูเรียกรวมนักเรียนเพื่อสำรวจนักเรียน</p> <p>1.2. ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนเรื่องที่เรียนในคาบที่แล้วเพื่อทบทวนความจำ</p> <p>1.3. ครูชี้แจงถึงหัวข้อที่จะเรียนในคาบนี้</p> <p>1.4. อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ ใหญ่ วิ่งรอบสนาม</p> <p><b>2.ขั้นสอน ( 5-10 นาที )</b></p> <p>- ครูอธิบายวิธีการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นทีมให้นักเรียนฟังเพื่อให้นักเรียนเข้าใจอีกครั้งจากที่เคยบอกในคาบที่แล้ว และเพื่อจะช่วยให้ให้นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	<p>อธิบาย</p> <p>ทบทวน</p> <p>ชี้แจงโดยให้นักเรียนนำ</p> <p>อธิบาย</p> <p>สาธิต</p>	<p></p> <p>บทความรู้</p> <p>ลูกบาสเกตบอล</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p> <p>สังเกตความสนใจ</p>	

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>3.ขั้นฝึก ( 20 นาที )</b>  - ครูให้นักเรียนแต่ละทีมมารวมกัน และแยกออกเป็นกลุ่มที่แบ่งไว้เป็นสาย แล้วทำการแข่งขันต่อในคาบนี้</p> <p><b>4.ขั้นใช้ ( 10 นาที )</b>  - ครูให้นักเรียนทุกกลุ่มเขียนอธิบายเป็นรูปภาพถึงตำแหน่งผู้เล่นในทีม และทิศทางการวิ่งและการรุก การรับของผู้เล่นแต่ละตำแหน่งในทีม</p> <p><b>5.ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ( 5-10 นาที )</b>  5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป หลังจากเรียนเสร็จว่าได้อะไรบ้างในคาบนี้  5.2 ครูบอกให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือ และแต่งตัวให้เรียบร้อยก่อนจะไปเรียนวิชาต่อไป</p>	<p>ครูออกคำสั่ง</p> <p>ครูออกคำสั่ง</p> <p>สรุป</p> <p>ครูออกคำสั่ง</p>	<p>ลูกบาสเกตบอล เสื้อเอี๊ยม สนาม บาสเกตบอล ใบงาน</p> <p>ใบกิจกรรม</p> <p>ลูกบาสเกตบอล</p>	<p>สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการปฏิบัติ</p> <p>สังเกตความร่วมมือปฏิบัติ</p> <p>สังเกตความสนใจ</p> <p>สังเกตความสนใจในการตั้งใจปฏิบัติ</p>	

**7.แหล่งการเรียนรู้**

- หนังสือ
- รูปภาพ

**8.การวัดและการประเมินผล**

**8.1 สิ่งที่วัด**

- การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม

**8.2 วิธีวัด**

- แบบฝึกขั้น ไข่

**8.3 เกณฑ์การวัด**

- เขียนอธิบายและวางตำแหน่ง ได้ดีมาก
- เขียนอธิบายและวางตำแหน่ง ได้ดี

**9. ข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

**10.ความคิดเห็นของผู้บริหาร**

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีศึกษา

**11.บันทึกหลังสอน**

ผลการสอน.....

.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ.....

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้

เรื่อง การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม

- ครูอธิบายวิธีการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นทีมให้นักเรียนฟัง เพื่อให้นักเรียนเข้าใจอีกครั้งจากที่เคยบอกในคาบที่แล้ว และเพื่อจะช่วยให้นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้อง

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ประกาศ )

## ใบงาน

เรื่อง การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม

- ครูให้นักเรียนแต่ละทีมมารวมกันและแยกออกเป็นกลุ่มที่แบ่งไว้เป็นสาย ขึ้นเรียงลำดับตามคะแนน โดยทีมที่มีคะแนนสูงสุดของแต่ละทีมทำการแข่งขันกัน และทีมที่มีคะแนนเป็นที่ 2 และที่ 3 ก็แข่งขันกันเช่นกัน เพื่อที่จะได้เรียงลำดับว่าทีมใดเป็นทีมชนะเลิศ 1,2,3,4,5,6

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบกิจกรรม

เรื่อง การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม กลุ่มที่.....

คำชี้แจง

- ครูให้นักเรียนทุกกลุ่มเขียนอธิบายเป็นรูปภาพถึงตำแหน่งผู้เล่นในทีมและทิศทางการวิ่งและการรุก การรับของผู้เล่นแต่ละตำแหน่งในทีม

เกณฑ์การประเมิน

เขียนอธิบายและวางตำแหน่งได้ดีมาก

เขียนอธิบายและวางตำแหน่งได้ดี

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 18

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ. 23101 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3  
เรื่อง การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1.สาระสำคัญ

การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีมมีความสำคัญมากเป็นอย่างยิ่ง เพราะการเล่นเป็นทีมจะทำให้ผู้เล่นรู้จักสามัคคี และจะทำให้ทีมมีความแข็งแกร่งและมีประสิทธิภาพ ก็ขึ้นอยู่กับผู้เล่นที่อยู่ในทีมร่วมมือกันอย่างสามัคคี จะทำให้ทีมประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

### 2.จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1. จุดประสงค์ปลายทาง

- มีความรู้ความเข้าใจทักษะในการเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม
- มีความรู้ความเข้าใจการเป็นฝ่ายรุกฝ่ายรับในการเล่นทีมในการแข่งขันบาสเกตบอล

#### 2.2จุดประสงค์นำทาง

- สามารถบอกและเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นทีมได้
- สามารถบอกวิธีการเป็นฝ่ายรุกฝ่ายรับก่อนทำการเล่นเป็นทีมได้

### 3.สาระการเรียนรู้

#### 3.1. สาระสำคัญ

- การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม

#### 3.2. สาระย่อย

- ทักษะพื้นฐาน
- ตำแหน่งการเล่นรุก - รับ
- ทิศทางการวิ่งรุก- รับ
- กฎกติกา

### 4.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีระเบียบวินัย
- ตรงต่อเวลา
- มีน้ำใจนักกีฬา

### 5.การบูรณาการ

- คณิตศาสตร์
- วิทยาศาสตร์
- สังคมศึกษา

## 6.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม ( 5-10 นาที )</b></p> <p>1.1. ครูเรียกรวมนักเรียนเพื่อสำรวจนักเรียน</p> <p>1.2. ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนเรื่องที่เรียนในคาบที่แล้วเพื่อทบทวนความจำ</p> <p>1.3. ครูชี้แจงถึงหัวข้อที่จะเรียนในคาบนี้</p> <p>1.4. อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ วิ่งรอบสนาม</p> <p><b>2.ขั้นสอน ( 5-10 นาที )</b></p> <p>- ครูอธิบายวิธีการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นทีมให้นักเรียนฟัง เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจอีกครั้งจากที่เคยบอกในคาบที่แล้ว และเพื่อจะช่วยให้ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	<p>อธิบาย</p> <p>ทบทวน</p> <p>ชี้แจงโดยให้นักเรียนนำ</p> <p>อธิบาย สาธิต</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p>ใบความรู้ ลูกบาสเกตบอล</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p> <p></p> <p></p> <p>สังเกตความสนใจ</p>	

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>3.ขั้นฝึก ( 20 นาที )</b></p> <p>- ครูให้นักเรียนแต่ละทีมมารวมกันและแยกออกเป็นกลุ่มที่แบ่งไว้เป็นสายแล้วทำการแข่งขันต่อในคาบนี้</p> <p><b>4.ขั้นใช้ ( 10 นาที )</b></p> <p>- ครูให้นักเรียนทุกกลุ่มเขียนอธิบายเป็นรูปภาพถึงตำแหน่งผู้เล่นในทีมและทิศทางการวิ่งและการรุก การรับของผู้เล่นแต่ละตำแหน่งในทีม</p> <p><b>5.ขั้นสรุปและสุขอปฏิบัติ ( 5-10 นาที )</b></p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปหลังจากเรียนเสร็จว่าได้อะไรบ้างในคาบนี้</p> <p>5.2 ครูบอกให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือ และแต่งตัวให้เรียบร้อยก่อนจะไปเรียนวิชาต่อไป</p>	<p>ครูออกคำสั่ง</p> <p>ครูออกคำสั่ง</p> <p>สรุป</p> <p>ครูออกคำสั่ง</p>	<p>ลูกบาสเกตบอล</p> <p>เสื้อเอี๊ยม</p> <p>สนามบาสเกตบอล</p> <p>ใบงาน</p> <p>ใบกิจกรรม</p> <p>ลูกบาสเกตบอล</p>	<p>สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการปฏิบัติ</p> <p>สังเกตความร่วมมือปฏิบัติ</p> <p>สังเกตความสนใจ</p> <p>สังเกตความสนใจในการตั้งใจปฏิบัติ</p>	

**7.แหล่งการเรียนรู้**

- หนังสือ
- รูปภาพ

**8.การวัดและการประเมินผล**

**8.1 สิ่งที่วัด**

- การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม

**8.2 วิธีวัด**

- แบบฝึกขั้นใช้

**8.3 เกณฑ์การวัด**

- เขียนอธิบายและวางตำแหน่ง ได้ดีมาก
- เขียนอธิบายและวางตำแหน่ง ได้ดี

**9. ข้อเสนอแนะ**

.....  
.....  
.....

**10.ความคิดเห็นของผู้บริหาร**

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีศึกษา

11.บันทึกหลังสอน

ผลการสอน.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้

---

### เรื่อง การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม

- ครูอธิบายวิธีการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นทีมให้นักเรียนฟัง เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจอีกครั้งจากที่เคยบอกในคาบที่แล้ว และเพื่อจะช่วยให้ นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้อง

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบงาน

เรื่อง การเล่นเกมบาสเกตบอลเป็นทีม

- ครูให้นักเรียนแต่ละทีมมารวมกันและแยกออกเป็นกลุ่มที่แบ่งไว้เป็นสาย ยืนเรียงลำดับตามคะแนน โดยทีมที่มีคะแนนสูงสุดของแต่ละทีมทำการแข่งขันกัน และทีมที่มีคะแนนเป็นที่ 2 และที่ 3 ก็แข่งขันกันเช่นกัน เพื่อที่จะได้เรียงลำดับว่าทีมใดเป็นทีมชนะเลิศ 1,2,3,4,5,6

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบกิจกรรม

เรื่อง การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม กลุ่มที่.....

คำชี้แจง

- ครูให้นักเรียนทุกกลุ่มเขียนอธิบายเป็นรูปภาพถึงตำแหน่งผู้เล่นในทีมและทิศทางการวิ่งและการรุก การรับ  
ของผู้เล่นแต่ละตำแหน่งในทีม

เกณฑ์การประเมิน

เขียนอธิบายและวางตำแหน่งได้ดีมาก

เขียนอธิบายและวางตำแหน่งได้ดี

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 17

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 3 วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา 30203  
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 หน่วยการเรียนรู้ 2 เรื่อง การทรงตัวและการครอบครองลูกเวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1.สาระสำคัญ

การทรงตัวเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ที่จำเป็นต้องปฏิบัติในการเล่นกีฬาทุกชนิด เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุลเวลาเล่นกีฬาหรือประกอบกิจกรรมอย่างอื่น และการทรงตัวยังสำคัญกับรายวิชาที่จะทำการกำเนิดจัดการเรียนการสอน คือ วิชาบาสเกตบอล มีความจำเป็นอย่างมาก เพราะว่ากีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา และเวลาแข่งขันก็เพื่อที่จะครอบครองลูกได้ดีและป้องกันคู่ต่อสู้ไม่ให้มาแย่งลูกบอลออกจากมือได้ จึงจะทำให้ผู้รู้จักกระทำเช่นนั้นเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลที่เก่งและมีความสามารถสูง

### 2.จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

2.1.1 เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะความสามารถในการทรงตัวได้

2.1.2 เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ทางด้านทักษะการครอบครองลูกบาสเกตบอล

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

2.2.1 สามารถบอกและปฏิบัติท่าทางการทรงตัวได้ถูกต้อง

2.2.2 สามารถบอกวิธีการครอบครองบอลได้ถูกต้อง

### 3.สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การทรงตัวและการครอบครองลูกบาสเกตบอล

#### 3.2 สาระย่อย

3.2.1 ท่าของการยืน

3.2.2 การทรงตัวขณะเคลื่อนที่

3.2.3 การทรงตัวในการหยุด

3.2.4 การครอบครองลูกบาสเกตบอล

#### 4.คุณลักษณะอันพึงประสงค์



- 4.1.มีระเบียบวินัย
- 4.2.มีความขยันหมั่นเพียร
- 4.3.รู้จักมีน้ำใจนักกีฬา

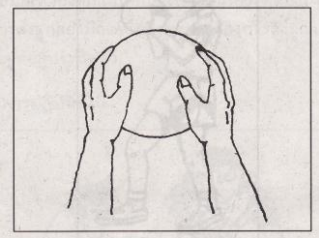
#### 5.การบูรณาการ

- 5.1 วิทยาศาสตร์
- 5.2 ภาษาไทย

## 6.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม ( 5-10 นาที )</b></p> <p>1.1 เรียงรวมนักเรียนสำรวจนักเรียนว่ามีใครขาดใครลาใครป่วยบ้าง</p> <p>1.2 ให้ส่งรายงานที่ส่งไปในคาบที่แล้วและร่วมกันทบทวน</p> <p>1.3 แจ้งที่จะเรียนในคาบนี้</p> <p>1.4 อบอุ่นร่างกาย ก้มแตะพื้น 20 วินาที กางแขนออกหมุนเป็นวงกลมนั่งลงแล้วเอาฝ่าเท้าประสานกันแล้วดึงเข้าหาตัว</p> <p><b>2.ขั้นสอน ( 5-10 นาที )</b></p> <p>2.1 อธิบายเนื้อหาเรื่องการทรงตัวและการครอบครองลูกบาสเกตบอล ว่ามีการปฏิบัติอย่างไร พร้อมกับสาธิตให้นักเรียนปฏิบัติตามไปที่ละชั้นและทีละอย่าง เพื่อที่จะให้นักเรียนเข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ดี</p> <p>2.2 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อที่จะได้ฝึกการทรงตัวและการครอบครองลูกแฮนด์บอล โดยที่ให้ตัวแทนในกลุ่ม 1 คน เป็นคนส่งลูกให้และให้เพื่อนๆในกลุ่มวิ่งเข้ามาแล้วส่งลูกให้เพื่อนหยุดทรงตัว แล้วรับลูกเพื่อครอบครองลูกบาสเกตบอล เพื่อป้องกันไม่ให้คู่แข่งมาแย่งลูกไปได้</p>	<p>อธิบาย</p> <p>สาธิต</p> <p>อธิบาย</p> <p>สาธิต</p> <p>ออกคำสั่งให้ปฏิบัติ</p>	<p>ใบรายชื่อ</p> <p>รายงาน</p> <p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p> <p>รูปภาพ</p> <p>หนังสือ</p> <p>ใบความรู้</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p> <p>สังเกตงานที่ส่ง</p> <p>สังเกตความตั้งใจและสนใจ</p> <p>สังเกตความสนใจ</p> <p>สังเกตความตั้งใจและความร่วมมือ</p>	

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>3.ขั้นฝึก ( 20 นาที )</b></p> <p>การฝึกการทรงตัว</p> <p><b>แบบฝึกที่ 1 ท่าของการยืน</b></p> <p>1.ยืนแล้วก้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย งอเข่า ศีรษะตรง ตามองไปข้างหน้า</p> <p>2.เหยียดแขนไปข้างหน้าอศอกตามธรรมชาติ แขนท่อนล่างอยู่ด้านหน้ากำมือหลวมๆ แขนมือและนิ้วกางออกไม่เกร็ง</p> <p>3.เท้าทั้งสองยืนห่างประมาณช่วงไหล่ อาจยืนเท้าคู่ขนานหรือเท้าหน้าเท้าตามก็ได้ ให้ยกสันเท้าเล็กน้อยตามธรรมชาติ ในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนไหว</p> <p>ตลอดเวลา</p>  <p><b>แบบฝึกที่ 2 การทรงตัวขณะยืนเคลื่อนที่</b></p> <p>1.ให้เลื่อนเท้าไปข้างหน้าแล้วลากเท้าอีกครั้งหนึ่งมาชิดในท่าของการยืนทรงตัวเมื่อต้องการเคลื่อนที่ไปข้างๆ</p> <p>2.ถ้าต้องการเคลื่อนที่ไปข้างๆ ให้ใช้เท้าที่ถนัดกับเท้าหน้าไปข้างๆแล้วลากเท้าที่เหลือมาชิดตาม</p> 	<p>อธิบาย</p> <p>สาธิต</p> <p>ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p> <p>ใบงาน</p>	<p>สังเกตความสนใจในการฝึก</p>	

<p><b>แบบฝึกที่ 3 การครอบลูก</b></p> <p>1. จับลูกด้วยมือข้างเดียวหรือสองข้าง แล้วดึงลูกเข้าหาตัว โดยมือทั้งสองข้างประกบลูกโดยลูกบอลถูกสัมผัสระหว่างอุ้งมือทั้งสองข้าง</p> <p>2. จับให้แน่นแล้วดึงตัวหนีคู่ต่อสู้ เพื่อจะได้เป็นการครอบลูกแฮนด์บอล</p>  <p><b>4.ขั้นใช้ ( 10 นาที )</b></p> <p>- ครูส่งลูกบอลให้นักเรียนทุกคนจับ โดยให้นักเรียนวิ่งมารับแล้วหยุด เพื่อทรงตัวแล้วครอบบอล</p> <p><b>5.ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ( 5-10 นาที )</b></p> <p>5.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่านักเรียนได้ะไรบ้างในการเรียนคาบนี้</p> <p>5.2 ครูสั่งให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือ เพื่อป้องกันเชื้อโรคก่อนที่จะได้ไปเรียนวิชาถัดไป</p>	<p>ออกคำสั่ง</p> <p>อธิบาย</p> <p>ออกคำสั่ง</p>	<p>หนังสือ รูปภาพ ใบกิจกรรม</p> <p>หนังสือ รูปภาพ</p>	<p>สังเกตการณ์ลงมือปฏิบัติ</p> <p>สังเกตการณ์ร่วมสรุป</p> <p>สังเกตการณ์ลงมือปฏิบัติ</p>	
---	---	---	--	--

## 7.แหล่งการเรียนรู้

7.1. รูปภาพ

7.2. หนังสือรูปภาพ

7.3. ห้องสมุด

## 8.การวัดและการประเมินผล

8.1. สิ่งที่วัด

- การทรงตัวและการครอบครองลูก

8.2. วิธีการวัด

- แบบฝึกขั้นใช้

8.3. เกณฑ์การวัด

- ทรงตัวและครอบครองลูกได้ถูกต้อง = 5 คะแนน

- ทรงตัวถูกต้องแต่ครอบครองลูกไม่ถูกต้อง = 4 คะแนน

- ทรงตัวไม่ถูกต้องแต่ครอบครองลูกได้ถูกต้อง = 3 คะแนน

- ทรงตัวไม่ถูกต้องและครอบครองลูกไม่ถูกต้องควรปรับปรุงแก้ไข = 0 คะแนน

## 9. ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....  
.....

## 10.ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีศึกษา

**11.บันทึกหลังสอน**

ผลการสอน

.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

# ใบความรู้

## เรื่อง การทรงตัวและการครอบครองลูก

### การฝึกการทรงตัว

#### แบบฝึกที่ 1 ท่าของการยืน

1. ยืนแล้วก้าวเท้าไปข้างหน้าเล็กน้อย งอเข่า ศีรษะตรง ตามองไป

#### ข้างหน้า

2. เขยียดแขนไปข้างหน้าอศอกตามธรรมชาติ แขนท่อนล่างอยู่ด้านหน้ากำมือหลวมๆ แขนมือและนิ้วกางออกไม่เกร็ง

3. เท้าทั้งสองยืนห่างประมาณช่วงไหล่ อาจยืนเท้าคู่ขนานหรือเท้านำเท้าตามก็ได้ ให้ยกส้นเท้าเล็กน้อยตามธรรมชาติในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนไหวตลอดเวลา



#### แบบฝึกที่ 2 การทรงตัวขณะยืนเคลื่อนที่

1. ให้เลื่อนเท้าไปข้างหน้าแล้วลากเท้าอีกครั้งหนึ่งมาชิดในท่าของการยืนทรงตัวเมื่อต้องการเคลื่อนที่ไปข้างๆ

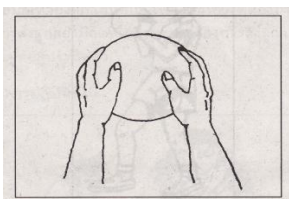
2. ถ้าต้องการเคลื่อนที่ไปข้างๆ ให้ใช้เท้าที่ถนัดกับเท้านำไปข้างๆ แล้วลากเท้าที่เหลือมาชิดตาม



#### แบบฝึกที่ 3 การครอบครองลูก

1. จับลูกด้วยมือข้างเดียวหรือสองข้าง แล้วดึงลูกเข้าหาตัว โดยมือทั้งสองข้างประกบลูกโดยลูกบอลถูกสัมผัสระหว่างอุ้งมือทั้งสองข้าง

2. จับให้แน่นแล้วดึงตัวหนีคู่ต่อสู้ เพื่อจะได้เป็นการครอบครองลูกแฮนด์บอล



## ใบงาน

เรื่อง การทรงตัวและการครอบครองลูก

การฝึกการทรงตัว

แบบฝึกที่ 1 ท่าของการยืน

1. ยืนแล้วก้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย งอเข่า ศีรษะตรง ตามองไป

ข้างหน้า

2. เขยียดแขนไปข้างหน้าอศอกตามธรรมชาติ แขนท่อนล่างอยู่ด้านหน้ากำมือหลวมๆ แขนมือและนิ้วกางออกไม่เกร็ง

3. เท้าทั้งสองยืนห่างประมาณช่วงไหล่ อาจยืนเท้าคู่ขนานหรือเท้านำเท้าตามก็ได้ ให้ยกสันเท้าเล็กน้อยตามธรรมชาติในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนไหวตลอดเวลา



แบบฝึกที่ 2 การทรงตัวขณะยืนเคลื่อนที่

1. ให้เลื่อนเท้าไปข้างหน้าแล้วลากเท้าอีกครั้งหนึ่งมาชิดในท่าของการยืนทรงตัวเมื่อต้องการเคลื่อนที่ไปข้างๆ

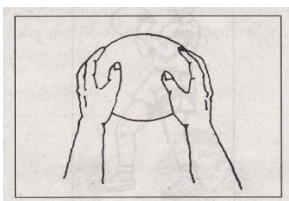
2. ถ้าต้องการเคลื่อนที่ไปข้างๆให้ใช้เท้าที่ถนัดกับเท้านำไปข้างๆแล้วลากเท้าที่เหลือมาชิดตาม



แบบฝึกที่ 3 การครอบครองลูก

1. จับลูกด้วยมือข้างเดียวหรือสองข้าง แล้วดึงลูกเข้าหาตัว โดยมือทั้งสองข้างประกบลูกโดยลูกบอลถูกสัมผัสระหว่างอุ้งมือทั้งสองข้าง

2. จับให้แน่นแล้วดึงตัวหนีคู่ต่อสู้ เพื่อจะได้เป็นการครอบครองลูกแฮนด์บอล

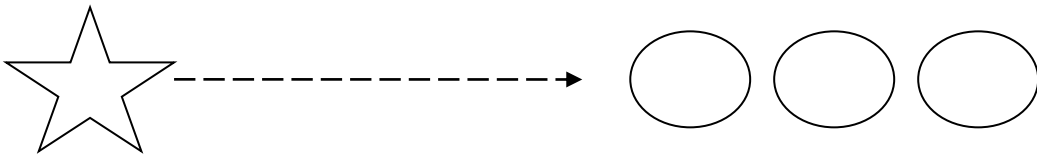


## ใบกิจกรรม

เรื่อง การทรงตัวและการครอบครองลูก กลุ่มที่.....

คำชี้แจง

- ครูส่งลูกบอลให้นักเรียนทุกคนจับ โดยให้นักเรียนวิ่งมารับแล้วหยุด เพื่อทรงตัวแล้วครอบครองบอล



### เกณฑ์การประเมิน

- ทรงตัวและครอบครองลูกได้ถูกต้อง = 5 คะแนน
- ทรงตัวถูกต้องแต่ครอบครองลูกไม่ถูกต้อง = 4 คะแนน
- ทรงตัวไม่ถูกต้องแต่ครอบครองลูกได้ถูกต้อง = 3 คะแนน
- ทรงตัวไม่ถูกต้องและครอบครองลูกไม่ถูกต้องควรปรับปรุงแก้ไข = 0 คะแนน

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )



# แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 16

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาบาสเกตบอล รหัสวิชา 23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง การตั้งรับ เวลา 1 ชั่วโมง

---

## 1. สาระสำคัญ

ทักษะการป้องกัน ( การรับ ) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

## 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการป้องกัน ( การรับ ) ของกีฬาบาสเกตบอล

### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถบอกถึงประเภทการป้องกัน ( การรับ ) ของกีฬาบาสเกตบอลได้
- นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการป้องกัน ( การรับ ) ของกีฬาบาสเกตบอลได้
- นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่น ( การรับ ) ของกีฬาบาสเกตบอลได้

## 3. สาระการเรียนรู้

### 3.1 สาระสำคัญ

- การป้องกัน ( การรับ )

### 3.2 สาระย่อย

- การป้องกัน ( การรับ )

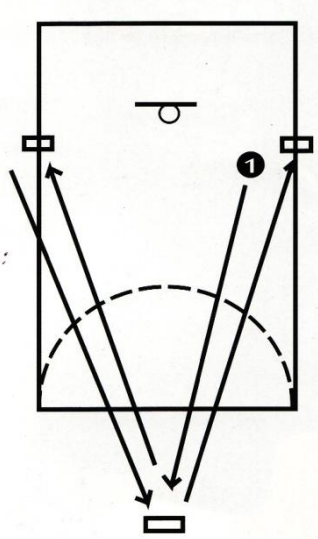
## 4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ

## 5. การบูรณาการ

- วิทยาศาสตร์
- คณิตศาสตร์
- ภาษาต่างประเทศ



กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล ประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>แบบฝึกที่ 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ให้นักเรียนย่อเข่าดำกางแขนในท่าป้องกัน</li> <li>ขยับเคลื่อนตัวไปทางซ้ายอย่างรวดเร็ว วางอิฐที่ถือลง แล้วหยิบอิฐอีกก้อนที่วางอยู่จากจุดด้านซ้าย</li> <li>ขยับเคลื่อนตัวไปทางด้านขวาวางอิฐที่ถือลง แล้วหยิบอิฐที่วางอยู่จากจุดด้าน (ตามภาพ)</li> <li>ฝึกครั้งละ 30 วินาทีสลับกับเพื่อนร่วมทีมคนละ 3 ครั้ง</li> </ol> <p><b>แบบฝึกที่ 2</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>เริ่มต้น โดยนักเรียนถืออิฐยืนอยู่ในตำแหน่งจุดข้างสันโทษด้านขวาย่อเข่าเท้าห่างหันหน้าเฉียงเหมือนกำลังจับผู้เล่นตำแหน่งปีก</li> <li>ขยับเคลื่อนตัวไปยังจุดหัวกะโหลก วางอิฐลงแล้วหยิบอิฐอีกก้อนที่วางอยู่ขึ้น</li> </ol>	<p>-อธิบายสาธิต</p>	<p>-ใบงานที่ 1</p>		



7. แหล่งการเรียนรู้

- สื่อ VCD,VDO,CD
- หนังสือเกี่ยวกับความรู้การฝึกบาสเกตบอล

8. การวัดผลและประเมินผล

8.1 สิ่งที่วัด

- การป้องกัน

8.2 วิธีวัด

- แบบฝึกในชั้นนำไปใช้

8.3 เกณฑ์การวัด

- ดีมาก 5 คะแนน
- ดี 4 คะแนน
- พอใช้ 3 คะแนน
- แก้ไขปรับปรุง 2 คะแนน

\

9. ข้อเสนอแนะ

ทักษะการป้องกัน ( การรับ ) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้า  
ทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

10. ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายชูศักดิ์ ประชาศิริ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา

11. บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน .....

.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค .....

.....  
.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ .....

.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรัชมาศ )

# ใบความรู้

## เรื่อง การตั้งรับ

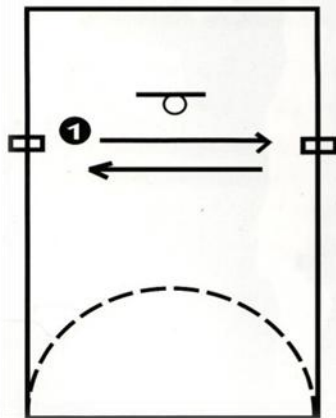
**จุดประสงค์** ทักษะการป้องกัน ( การรับ ) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอล ถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

### ป้องกัน (Defense)

**การจับคน** บาสเกตบอลเป็นเกมที่ผู้เล่นต้องเล่นทั้งเกมรุกและเกมรับซึ่งมีความสำคัญพอๆ กัน ถ้าเราเน้นเฉพาะเล่นเกมรุกอาจไม่ชนะ เพราะคู่แข่งก็สามารถทำคะแนนได้เหมือนกัน

ไม่มีใครสามารถป้องกันไม่ให้คู่แข่งทำคะแนนได้ตลอดเวลา เป้าหมายของการเล่นป้องกันคือการทำให้ฝ่ายบุกเสียจังหวะในการชู้ต โอกาสทำคะแนนได้ก็จะลดน้อยลง ในขณะที่เดียวกันเราต้องเตรียมพร้อมที่จะต้องแย่งบอลให้ได้ด้วย

ในการเล่นป้องกัน ผู้เล่นควรจะฝึกให้มีฟุตเวิร์คหรือจังหวะการเคลื่อนเท้าที่เร็ว เพราะจะต้องพยายามรักษาตำแหน่งให้อยู่ระหว่างคู่แข่งที่ครองบอลและห่วงอยู่ตลอดเวลาและใช้มือทั้งสองข้างให้เป็นประโยชน์สูงสุด ถ้าคู่แข่งเลี้ยงบอลอยู่ห่างจากห่วง เราควรจะย่อตัวต่ำกางแขนและใช้มือทั้งสองข้าง ข้างหนึ่งต่ำระดับบอลหงายฝ่ามือขึ้น คอยตบบอลมืออีกข้างยกไว้ในระดับหน้าของผู้เล่นบอล จะทำให้เกิดความระแวงและส่งบอลได้ยากขึ้น ถ้าคู่แข่งอยู่วงในเราควรจะยึดตัวให้ตรงขมื่อทั้งสองข้างให้สูงที่สุด ใช้หน้าอกชิดติดคนที่ครองบอล อยู่จะทำให้เขาชู้ตยากขึ้น ถ้าเราโน้มตัวไปข้างหน้าใช้ตัวดันหรือพยายาม บัดลูกบอลในขณะที่คู่แข่งเสียจังหวะอาจถูกแซงหรือเกิดการปะทะ ทำให้ถูกจับฟาวล์ได้โดยไม่คุ้มเพราะโอกาสที่คู่แข่งชู้ตลงมีน้อย



**วิธีฝึกซ้อม** เพื่อพัฒนาการเคลื่อนเท้าด้านข้างในการป้องกัน (Defensive Slides Drill) เพื่อช่วยพัฒนาทั้งความเร็วและความคล่องตัวในการป้องกันโดยใช้ **อิฐบล็อกหรืออิฐแดงเป็นเครื่องหมาย**

**การเตรียมการ** ให้ผู้เล่นฝึกยืนที่จุดข้างเส้นโทษถืออิฐไว้หนึ่งก้อนและวางอิฐไว้อีกสองจุดๆ ละก้อนตามภาพ

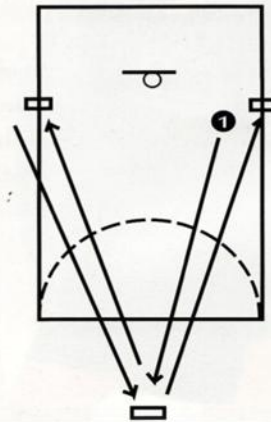
1. ให้ผู้ฝึกย่อเข่าต่ำกางแขนในท่าป้องกัน
2. ขยับเคลื่อนตัวไปทางซ้ายอย่างรวดเร็ววางอิฐที่ถือลง แล้วหยิบอิฐอีกก้อนที่วางอยู่จากจุดด้านซ้าย
3. ขยับเคลื่อนตัวไปทางขวาวางอิฐที่ถือลง แล้วหยิบอิฐที่วางอยู่จากจุดด้านขวาตามภาพ
4. ฝึกครั้งละ 30 วินาทีสลับกับเพื่อนร่วมทีมคนละ 3 ครั้ง

#### จุดที่ต้องเน้น

- เน้นในการพัฒนาความเร็วโดยรักษาท่าป้องกันคือเท้าห่างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ย่อเข่าลงต่ำกางแขนทั้ง 2 ข้าง
- ผู้ฝึกต้องวางอิฐลงพื้นแทนการโยน
- ขยับเคลื่อนเท้าที่ละข้างโดยไม่สลับกัน

**อีกวิธีการฝึกซ้อม** คือ การเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าและถอยหลังที่เรียกว่า Drop Step Drill การเตรียมการ **ใช้อิฐวางไว้ 3 ตำแหน่งคือ ซ้าย ขวา ของจุดข้างเส้นโทษและตรงกลางของหัวกะโหลก**

1. เริ่มต้นโดยผู้ฝึกถืออิฐยืนอยู่ในตำแหน่งจุดข้างเส้นโทษด้านขวาย่อเข่าเท้าห่างหันหน้าเฉียงเหมือนกำลังจับผู้เล่นตำแหน่งปีก
2. ขยับเคลื่อนตัวไปยังจุดหัวกะโหลก วางอิฐลงแล้วหยิบอิฐอีกก้อนที่วางอยู่ขึ้น
3. ขยับเคลื่อนตัวเท้าขวานำลงไปยังจุดข้างเส้นโทษด้านซ้ายวางอิฐลงแล้วหยิบอิฐที่วางอยู่ขึ้น



4. ขยับเคลื่อนตัวขึ้นไปยังจุดหัวกะโหลก เท้าซ้ายอยู่หน้าวางอิฐลงแล้วหยิบอิฐที่วางอยู่ขึ้น
5. ขยับเคลื่อนตัวลงไปยังจุดเริ่มต้น ฝึกครั้งละ 30 วินาที สลับกับเพื่อนร่วมทีมคนละ 3 ครั้ง

#### จุดที่ต้องเน้น

- การเคลื่อนตัวขยับเท้าแยงมุมขึ้นและเปลี่ยนทิศทางลง
- ขยับเท้าให้เร็วโดยไม่สลับย่อเข่าต่ำตลอดเวลา

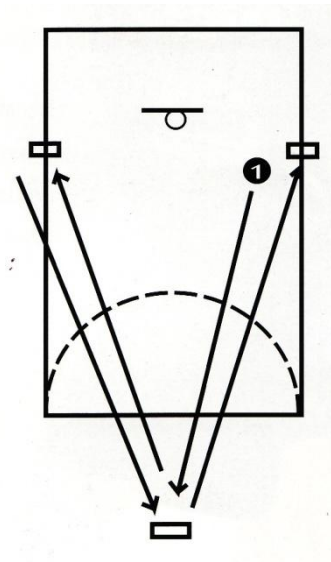
## ใบงานที่ 1

เรื่อง การตั้งรับ

จุดประสงค์ ทักษะการป้องกัน ( การรับ ) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้า  
ทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

คำชี้แจง

แบบฝึก



แบบฝึกที่ 1

1. ให้นักเรียนย่อเข่าต่ำกางแขนในท่าป้องกัน
2. ขยับเคลื่อนตัวไปทางซ้ายอย่างรวดเร็ววางอิฐที่ถือลง แล้วหยิบอิฐอีกก้อนที่วางอยู่จากจุดด้านซ้าย
3. ขยับเคลื่อนตัวไปทางด้านขวาวางอิฐที่ถือลง แล้วหยิบอิฐที่วางอยู่จากจุดด้าน ( ตามภาพ )
4. ฝึกครั้งละ 30 วินาทีสลับกับเพื่อนร่วมทีมคนละ 3 ครั้ง

เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับปรุง

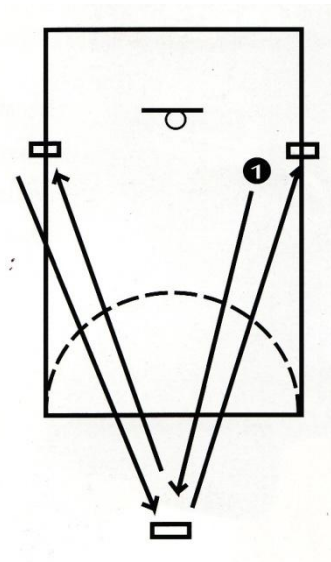
## ใบงานที่ 2

### เรื่อง การตั้งรับ

จุดประสงค์ ทักษะการป้องกัน ( การรับ ) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้า  
ทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

### คำชี้แจง

### แบบฝึก



1. เริ่มต้นโดยนักเรียนถืออิฐยืนอยู่ในตำแหน่งจุดข้างเส้นโทษด้านขวาย่อเข่าเท้าห่างหันหน้าเฉียงเหมือนกำลังจับผู้เล่นตำแหน่งปีก
2. ขยับเคลื่อนตัวไปยังจุดหัวกะโหลก วางอิฐลงแล้วหยิบอิฐอีกก้อนที่วางอยู่ขึ้น
3. ขยับเคลื่อนตัวเท้าขวานำลงไปยังจุดข้างเส้นโทษด้านซ้ายวางอิฐลงแล้วหยิบอิฐที่วางอยู่ด้านขวาขึ้น
4. ขยับเคลื่อนตัวลงไปยังจุดหัวกะโหลก เท้าซ้ายอยู่หน้าวางอิฐลงแล้วหยิบอิฐอีกก้อนที่วางอยู่ขึ้น
5. ขยับตัวลงไปที่จุดเริ่มต้น ฝึกครั้งละ 30 วินาที สลับกับเพื่อนร่วมทีมคนละ 3 ครั้ง

#### เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับปรุง

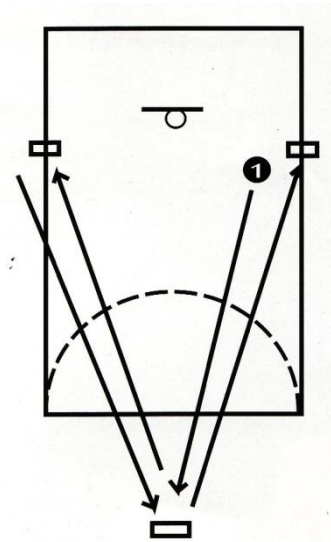
## ใบกิจกรรม

เรื่อง การตั้งรับ

จุดประสงค์ ทักษะการป้องกัน ( การรับ ) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้า  
ทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

คำชี้แจง

แบบฝึก



แบบฝึกที่ 1

1. ให้นักเรียนย่อเข่าต่ำกางแขนในท่าป้องกัน
2. ขยับเคลื่อนตัวไปทางซ้ายอย่างรวดเร็ววางอิฐที่ถือลง แล้วหยิบอิฐอีกก้อนที่วางอยู่จากจุดด้านซ้าย
3. ขยับเคลื่อนตัวไปทางด้านขวาวางอิฐที่ถือลง แล้วหยิบอิฐที่วางอยู่จากจุดด้าน ( ตามภาพ )
4. ฝึกครั้งละ 30 วินาทีสลับกับเพื่อนร่วมทีมคนละ 3 ครั้ง

เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก 5 คะแนน
- ดี 4 คะแนน
- พอใช้ 3 คะแนน
- แก้ไขปรับปรุง 2 คะแนน

# แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 15

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ.23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง ตำแหน่งของบาสเกตบอล เวลา 1 ชั่วโมง

---

## 1. สาระสำคัญ

ตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้อง  
ชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

## 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นทีมและตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอล

### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถบอกถึงประเภท การเล่นทีมและตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอลได้
- นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเล่นทีมและตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอลได้
- นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นทีมและตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอลได้

## 3. สาระการเรียนรู้

### 3.1 สาระสำคัญ

- การเล่นทีมและตำแหน่ง

### 3.2 สาระย่อย

- การเล่นทีม
- ตำแหน่งการเล่น

## 4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ตรงต่อเวลา
- มีความรับผิดชอบ

## 5. การบูรณาการ

- วิทยาศาสตร์
- คณิตศาสตร์
- ภาษาอังกฤษ

## 6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล ประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1. ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</b></p> <p>-เรียกนักเรียนรวม, เช้คชื่อนักเรียนและสำรวจนักเรียน</p> <p>-ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนในคาบที่ผ่านมา</p> <p>-แจ้งทักษะที่จะเรียนในครั้งนี้</p> <p>-อบอุ่นร่างกายก่อนทำการฝึก</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">○   ○   ○   ○   ○ ○   ○   ○   ○   ○ ○   ○   ○   ○   ○ ○   ○   ○   ○   ○</p>	-อธิบายหน้าชั้น	-เอกสารใบความรู้ -สื่อ VCD, VDO, CD	-สังเกตจากแบบทดสอบใบงาน	
<p><b>2. ขั้นสอน</b></p> <p>-ครูอธิบายการเล่นทีมและตำแหน่ง</p> <p>-ครูอธิบายแบบฝึกในแต่ละแบบ</p> <p>-ครูอธิบายหลักในการฝึก</p>	-อธิบาย บรรยาย	-ใบความรู้		
<p><b>3. ขั้นฝึก</b></p> <p>- ครูให้นักเรียนศึกษาวิธีการเล่นของผู้เล่นและตำแหน่งที่ของผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่งจากแผ่น DVD ที่ครูเปิดให้นักเรียนศึกษา และครูจะคอยบรรยายให้ฟังเป็นบางช่วง</p>	-อธิบาย บรรยาย	-ใบงาน -แผ่น DVD		
<p><b>4. ขั้นนำไปใช้</b></p> <p>-ให้นักเรียนทำแบบทดสอบในใบงาน</p>	-อธิบาย	-ใบความรู้		
<p><b>5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</b></p> <p>- รวมนักเรียน</p> <p>- ครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปในการเรียนในครั้งนี้</p> <p>- นัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป</p> <p>- สรุปปฏิบัติ</p>	-อธิบาย			

7. แหล่งการเรียนรู้

- สื่อ VCD,VDO,CD
- หนังสือเกี่ยวกับความรู้การฝึกบาสเกตบอล

8. การวัดผลและประเมินผล

8.1 สิ่งที่วัด

- แบบทดสอบในขั้นนำไปใช้

8.2 วิธีวัด

- แบบฝึกในขั้นนำไปใช้

8.3 เกณฑ์การวัด

- มีความสนใจ ดีมาก 5 คะแนน
- มีความสนใจ ดี 4 คะแนน
- ไม่มีความสนใจ 3 คะแนน

9. ข้อเสนอแนะ

ทักษะการเล่นทีมและตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

10. ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีศึกษา

11. บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน .....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค .....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ .....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ประกาศ )

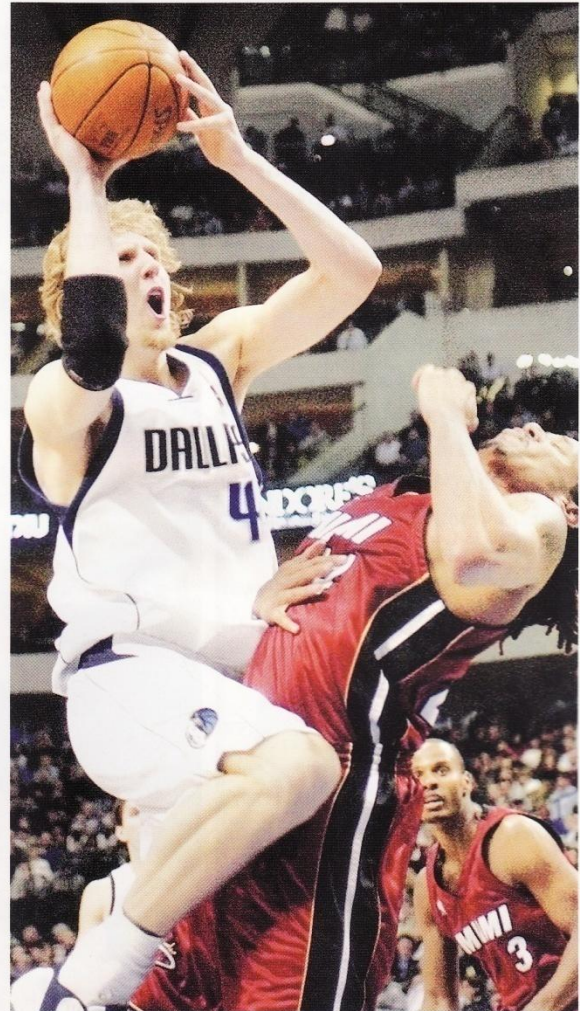
## ใบความรู้ เรื่อง ตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์ ทักษะการเล่นทีมและตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอล ถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

**ชูตติ้งการ์ด (Shooting guard)** ผู้เล่นในตำแหน่งการ์ดที่มีความสามารถรอบตัวทั้งการเลี้ยงบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้ การข้ามบอลอย่างรวดเร็ว การชูตที่แม่นยำโดยเฉพาะวงนอกระยะไกลและการหาโอกาสส่งลูกแอสซิสให้เพื่อนร่วมทีม เวลาบุกจะยืนอยู่ในตำแหน่งบริเวณหัวกะโหลก ค่อนมาทางปีกทำให้ถูกเรียกว่า off guard สุดยอดของชูตติ้งการ์ดที่รู้จักกันดีคือ **อัลเลน ไอเวอร์สัน** ของทีมฟิลาเดลเฟีย เซเวนตีซิกเซอร์และ **สตีฟ แนช** แห่งทีมดัลลัส มาเวอริคส์

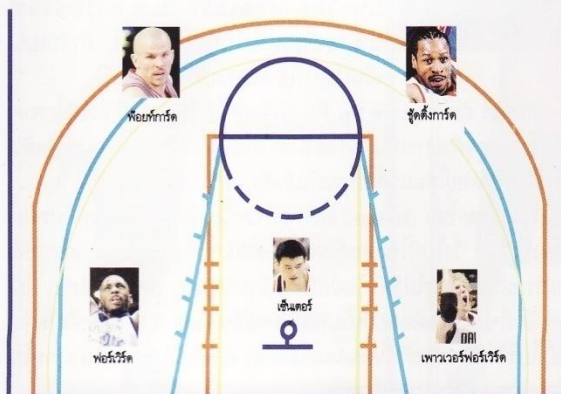


อัลเลน ไอเวอร์สัน



เดิร์ก โนวิตสกี

### ตำแหน่งบาสสมัยใหม่ สไตล์ NBA



**เพาเวอร์ฟอร์เวิร์ด (Power Forward)** ปีกใหญ่ เป็นตำแหน่งของผู้เล่นที่มีรูปร่างสูงใหญ่ ร่างกายแข็งแรง ชอบลุยปะทะ อยู่ในตำแหน่งที่สามารถทำหน้าที่เป็นเซ็นเตอร์ตัวที่ 2 ได้ คุณสมบัติที่สำคัญที่สุด คือ การเล่นวงใน ความสามารถในการตีอับคนและแย่งบอล การทำคะแนนมีความสำคัญรองลงมา ตัวอย่างที่ดีคือ **เดนิส ร็อดแมน** แห่งทีมชิคาโก บูลล์ แต่ถ้าสามารถชูตวงนอกและเข้าบอลได้ดีด้วย ก็ถือว่าเยี่ยม ตัวอย่างผู้ที่สามารถทำคะแนนทั้งชูตวงนอกและเข้าบอล ตลอดจนแย่งลูกได้ คือ **เดิร์ก โนวิตสกี** ของทีมดัลลัส มาเวอริคส์ และ **คาร์ล มาโลน** ของทีม ยูทาห์ แจ๊สส์

## ใบงาน

เรื่อง ทักษะการเล่นทีมและตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์ ตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบ ถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

---

- ครูให้นักเรียนศึกษาวิธีการเล่นของผู้เล่นและตำแหน่งของผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง จากแผ่น DVD ที่ครูเปิดให้นักเรียนศึกษา และครูจะคอยบรรยายให้ฟังเป็นบางช่วง

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบกิจกรรม

เรื่อง ตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์ ทักษะการเล่นทีมและตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอล

ถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

---

### คำชี้แจง

- ครูให้นักเรียนเขียนอธิบายเกี่ยวกับการเล่นทีมและตำแหน่งของกีฬาบาสเกตบอล และวาดภาพการขึ้นตำแหน่งของผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอลเวลาเริ่มเล่นอยู่ในสนาม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เกณฑ์การประเมิน	
<input type="checkbox"/>	มีความสนใจ ดีมาก 5 คะแนน
<input type="checkbox"/>	มีความสนใจ ดี 4 คะแนน
<input type="checkbox"/>	ไม่มีความสนใจ 3 คะแนน

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ประกมาศ )



## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 14

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชา บาสเกตบอล รหัส23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง ทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป) เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1. สาระสำคัญ

ทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป)ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการยิงประตูทุกแบบถูกต้องแม่นยำย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป)ของกีฬา บาสเกตบอล

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถบอกถึงประเภทการการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป)ของกีฬาบาสเกตบอลได้
- นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป)ของกีฬาบาสเกตบอลได้
- นักเรียนสามารถปฏิบัติการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป)ของกีฬาบาสเกตบอลได้

### 3. สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป)

#### 3.2 สาระย่อย

- การยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป) ด้วยมือขวา
- การยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป) ด้วยมือซ้าย

#### 4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ

#### 5. การบูรณาการ

- วิทยาศาสตร์
- คณิตศาสตร์
- ภาษาอังกฤษ





## 7. แหล่งการเรียนรู้

- สื่อ VCD,VDO,CD
- หนังสือเกี่ยวกับความรู้การฝึกบาสเกตบอล

## 8. การวัดผลและประเมินผล

### 8.1 สิ่งที่วัด

- การยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป) ด้วยมือซ้าย
- การยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป) ด้วยมือขวา

### 8.2 วิธีวัด

- แบบทดสอบในชั้นใช้

### 8.3 เกณฑ์การวัด

ทีม	คะแนน	เร็ว	แม่นยำ	ถูกต้อง
.....	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 9. ข้อเสนอแนะ

ทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการยิงประตูทุกแบบถูกต้องแม่นยำย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

## 10. ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีศึกษา

11. บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน .....

.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค .....

.....  
.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ .....

.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป) ของกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์ ทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการยิงประตูทุกแบบถูกต้องแม่นยำย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

### เลย์อัป (LAY UP)

ในเกมการแข่งขัน การลอยบอลก้าวเท้าเข้าไปยิงหรือเลย์อัปจะทำให้ยากกว่าการกระโดดยิงจากวงนอก เพราะการลอยบอลเป็นการเข้าไปยิงถึงใต้แป้นของคู่ต่อสู้ เป็นลูกที่มีโอกาสได้คะแนนสูง แถมยังอาจได้ลูกฟาวล์อีกด้วย

#### นักบาสทุกคนต้องหัดลูกลอยบอลให้ได้

ทุกคนควรฝึกให้ชำนาญ สามารถลอยบอลได้ทั้งมือซ้ายและมือขวา เราจะเล่นบาสได้สนุก พัฒนาลีลาการลอยบอลและชูตจังหวะสอง หลอกให้คู่ต่อสู้หลงทางเหมือนนักบาสเอ็นบีเอได้อย่างสะใจ

**ถ้าเรานัดขวา** ให้ก้าวเท้าขวาไปก่อน แล้วใช้เท้าซ้ายเป็นตัวกระโดด จากนั้นทั้งมือ-แขน-เท้าข้างขวา และลูกบอลจะลอยขึ้นพร้อมๆ กับปล่อย

ลูกบอลในจังหวะที่กระโดดสูงสุดอย่างนิ่มนวล โดยจะชูตในลักษณะตั้งชูตหรือหงายมือปล่อยบอลจากปลายนิ้วก็ได้ ลูกจะลงห่วงหรือใช้แป้นช่วยในการวางลูกก็ได้คะแนนเท่ากัน

#### ถ้าถนัดซ้ายก็ให้ทำลักษณะที่กลับกัน

ที่สำคัญคือ การคว่ำบอลเข้ายิงโดยใช้ตัวบังลูกไว้ อย่าให้ลูกบอลห่างตัว เพราะจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามบดลูกบอลออกจากมือเราได้ หรือแย่งลูกไปได้

ถ้าฝึกให้ชำนาญจะสามารถลอยได้อย่างผาดโผนเหมือนนักบาสอาชีพ แต่พึงระลึกไว้ว่า ไม่ว่าจะชูตด้วยท่าทางง่ายเพียงใด

ทุก ๆ ลูกที่ลงห่วงได้ 2 คะแนนเท่ากัน



จำไว้ฉบับหนึ่ง-สอง-กระโดด



จิงหนะ:1 จับบอลขณะก้าวเท้าขวา

## ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง ทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป) ของกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์ ทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัป) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีม

บาสเกตบอลถ้าทักษะการยิงประตูทุกแบบถูกต้องแม่นยำย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม



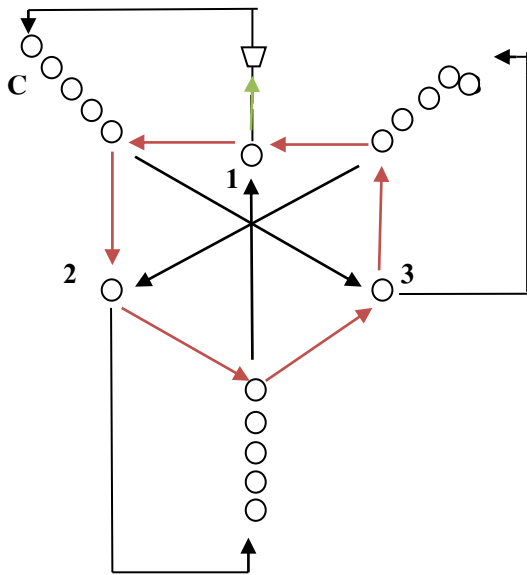
## ใบงานที่ 1

เรื่อง ทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัฟ) ของกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์ ทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัฟ) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการยิงประตูทุกแบบถูกต้องแม่นยำย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

คำชี้แจง

แบบฝึกที่ 1



1. แบ่งออกเป็น 3 แถว (ตามรูป)
2. บอลจะเริ่มที่แถว B โดยจะให้แถว A วิ่งไปยังจุดที่ 1 เพื่อรับบอลจากแถว B เพื่อยิงประตูแบบลอยตัว แล้วให้ B เก็บบอลแล้วส่งต่อไปยังแถว C แล้วให้ A วิ่งไปต่อข้างหลังของแถว C
3. เมื่อ B เก็บบอลส่งบอลให้ C แล้วให้วิ่งมารอบรับบอลจาก C ที่จุด 2 เมื่อรับบอลจาก C แล้วก็ส่งต่อไปที่ A แล้ววิ่งไปต่อข้างหลังแถว A
4. เมื่อ C ส่งบอลให้ B แล้วให้วิ่งมารอบรับบอลจาก A ที่จุด 3 เมื่อรับบอลจาก C แล้วก็ส่งต่อไปที่ B แล้ววิ่งไปต่อข้างหลังแถว B
5. แล้ว A ก็วิ่งไปยังจุดที่ 1 เหมือนเดิม

เกณฑ์การประเมิน

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ดีมาก | <input type="checkbox"/> แก้ไขปรับปรุง |
| <input type="checkbox"/> ดี    | <input type="checkbox"/> พอใช้         |

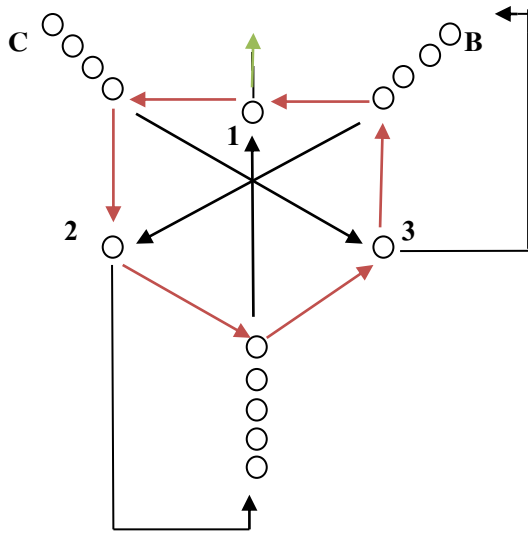
## ใบกิจกรรม

เรื่อง ทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัฟ) ของกีฬาบาสเกตบอล

จุดประสงค์ ทักษะการยิงประตูแบบลอยตัว (เลย์อัฟ) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีม

บาสเกตบอลถ้าทักษะการยิงประตูทุกแบบถูกต้องแม่นยำย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

คำชี้แจง



1. แบ่งออกเป็น 3 แถว (ตามรูป)
2. บอลจะเริ่มที่แถว B โดยจะให้แถว A วิ่งไปยังจุดที่ 1 เพื่อรับบอลจากแถว B เพื่อยิงประตูแบบลอยตัว แล้วให้ B เก็บบอลแล้วส่งต่อไปยังแถว C แล้วให้ A วิ่งไปต่อข้างหลังของแถว C
3. เมื่อ B เก็บบอลส่งบอลให้ C แล้วให้วิ่งมารับบอลจาก C ที่จุด 2 เมื่อรับบอลจาก C แล้วก็ส่งต่อไปที่ A แล้ววิ่งไปต่อข้างหลังแถว A
4. เมื่อ C ส่งบอลให้ B แล้วให้วิ่งมารับบอลจาก A ที่จุด 3 เมื่อรับบอลจาก C แล้วก็ส่งต่อไปที่ B แล้ววิ่งไปต่อข้างหลังแถว B
5. แล้ว A ก็วิ่งไปยังจุดที่ 1 เหมือนเดิม

ผลกระประเมินโดยรวม

ทีม	คะแนน	เร็ว	แม่นยำ	ถูกต้อง
.....	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 13

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ. 23101

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง สนามบาสเกตบอล เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1.สาระสำคัญ

สนามบาสเกตบอลมีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า และมีความสำคัญมากในการเล่นกีฬา บาสเกตบอลและเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้

### 2.จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1. จุดประสงค์ปลายทาง

- เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของเส้นต่างๆของเส้นสนาม และความยาวและความกว้างของสนามบาสเกตบอลได้

- มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสูง ความยาว ความกว้าง ของประตูบาสเกตบอลได้

#### 2.2จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถบอกความหมายของเส้นต่างๆของเส้นสนามและขนาดพื้นที่ของสนาม บาสเกตบอลได้ถูกต้อง

- นักเรียนสามารถบอก ความกว้าง ความยาว ความสูงของประตูบาสเกตบอลได้ถูกต้อง

### 3.สาระการเรียนรู้

#### 3.1. สาระสำคัญ

- สนามและประตูบาสเกตบอล

#### 3.2. สาระย่อย

- พื้นที่ของสนามบาสเกตบอล

- ส่วนต่างๆของประตูบาสเกตบอล

### 4.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีระเบียบวินัย

- ตรงต่อเวลา

- มีน้ำใจนักกีฬา

- มีมารยาท

### 5.การบูรณาการ

5.1. คณิตศาสตร์

5.2. วิทยาศาสตร์

5.3. ภาษาไทย

## 6.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม ( 5-10 นาที )</b></p> <p>1.1 ครูเรียกรวมนักเรียนเพื่อสำรวจนักเรียน</p> <p>1.2 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนเรื่องที่เรียนในคาบที่แล้วเพื่อทบทวนความจำ</p> <p>1.3 ชี้แจงถึงหัวข้อที่จะเรียนในคาบนี้</p> <p>1.4 อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ วิ่งรอบสนาม</p>	<p>อธิบาย</p> <p>ทบทวน</p>	<p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p>	
<p><b>2.ขั้นสอน ( 5-10 นาที )</b></p> <p>2.1. ครูอธิบายรูปร่างของสนามบาสเกตบอลและขนาดของประตูบาสเกตบอลให้นักเรียนฟังเพื่อให้รู้และเข้าใจในส่วนต่างๆของสนามและประตู</p>	<p>อธิบาย</p> <p>สาธิต</p>	<p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p> <p>ใบความรู้</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p>	



## 7.แหล่งการเรียนรู้

- หนังสือ
- รูปภาพ

## 8.การวัดและการประเมินผล

### 8.1 สิ่งที่วัด

- สนามและประตูบาสเกตบอล
- บอกความหมายของเส้นและขนาดของสนามและประตูบาสเกตบอลได้ถูกต้อง

### 8.2 วิธีการวัด

- การถาม- ตอบ

### 8.3 เกณฑ์การวัด

- บอกความหมายของเส้นและขนาดของสนามและประตูบาสเกตบอลได้ถูกต้อง = 5 คะแนน
- บอกความหมายของเส้นสนามได้ถูกต้องแต่บอกขนาดของสนามและประตูบาสเกตบอลไม่ ถูกต้อง = 4 คะแนน
- บอกความหมายของเส้นสนามไม่ถูกต้องแต่บอกขนาดของสนามและประตูบาสเกตบอลได้ถูกต้อง = 3 คะแนน
- บอกความหมายของเส้นสนามไม่ถูกต้องแต่บอกขนาดของสนามและประตูบาสเกตบอลไม่ถูกต้องควรปรับปรุงแก้ไข = 0 คะแนน

## 9. ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....  
.....

## 10.ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีศึกษา

11.บันทึกหลังสอน

ผลการสอน.....

.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ.....

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้

### เรื่อง สนามและประตูบาสเกตบอล

# สนามสองมาตรฐาน

มาตรฐานสนามบาสเกตบอล มีความแตกต่างกัน

สนามแข่งขันของสมาคมบาสเกตบอลแห่งชาติ สหรัฐอเมริกา NBA (นักบาสอาชีพ) จะมีขนาดกว้างและยาวกว่าสนามแข่งขันของสหพันธ์บาสเกตบอลนานาชาติ FIBA

FIBA กว้าง 14 เมตร ยาว 26 เมตร

NBA กว้าง 15 เมตร ยาว 28.5 เมตร

เป็นสูงจากพื้น 3.05 เมตร

ผู้เล่นแบ่งออกเป็น 2 ทีม ลงสนาม ทีมละ 5 คน

ผู้เล่นในทีมเดียวกัน ต้องใส่ชุดแบบเดียวกัน มีหมายเลขทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

มีกรรมการ 3 คน

การแข่งขันแบ่งออกเป็น 4 ช่วงเวลา ช่วงเวลาละ 12 นาที

ผู้เล่นต้องพาลบอลไปสู่แดนหน้า ภายใน 8 วินาที

และผู้เล่นต้องยิงภายใน 24 วินาที หรือเรียกว่า Shot Clock (ช็อตคิล็อก)

ถือลูกบอลได้นานไม่เกิน 5 วินาที ต้องส่งหรือยิง

การนับคะแนน

ยิงลูกโทษ ได้ 1 คะแนน

ยิงลงห่วงภายในเส้นโค้ง ได้ 2 คะแนน

ยิงไกลนอกเส้นโค้ง ได้ 3 คะแนน

ทีมที่ได้คะแนนสูงสุด คือ ผู้ชนะ

บาสเกตบอล มีกำเนิดจาก "ลูกฟุตบอล"

ในฤดูหนาว เดือนธันวาคม เมื่อ 102 ปีก่อน

(1891) ครูพลในโรงเรียนเซียม

วายเอ็มซีเอ ที่เมืองสปริงฟิลด์

รัฐแมสซาชูเซตส์, สหรัฐอเมริกา

ดร.เจมส์ ไนสมิท พยายามหาเกมที่

น่าสนใจให้นักเรียนทำกิจกรรม

ท่ามกลางภาวะอากาศที่หนาวและแสนแข็ง จึงได้นำ

ตะกร้าสองใบไปตอกตะปึดกับกระเบื้องโรงเรียนปลาย

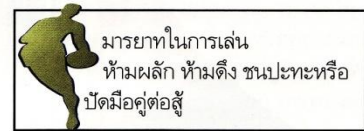
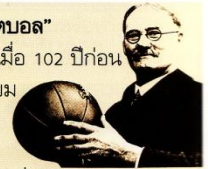
สุดทั้งสองด้าน แล้วใช้ "ลูกฟุตบอล" ที่ใช้ในกีฬา

ฟุตบอล ให้นักเรียนโยนลูกให้เข้าห่วง เล่นกันแก้เซ็งได้

แล้วกำหนดการเล่น ที่กลายเป็นกติกาพื้นฐาน

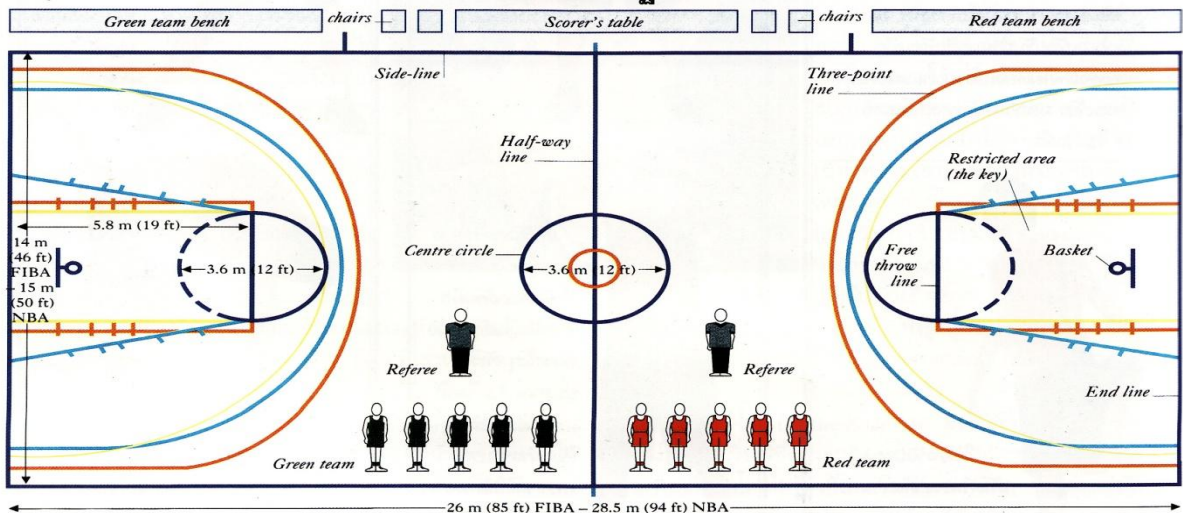
บาสเกตบอลในปัจจุบัน นี่คือจุดกำเนิดเริ่มต้นของ

เกมกีฬาที่เรียกว่า บาสเกตบอล



มารยาทในการเล่น  
ห้ามผลัก ห้ามดึง ชนปะทะหรือ  
บดมือคู่ต่อสู้

## สนามมาตรฐาน



สีฟ้าเข้ม คือเส้นขอบสนาม

สีฟ้าอ่อน มาตรฐานของสหพันธ์บาสเกตบอลนานาชาติ (FIBA)

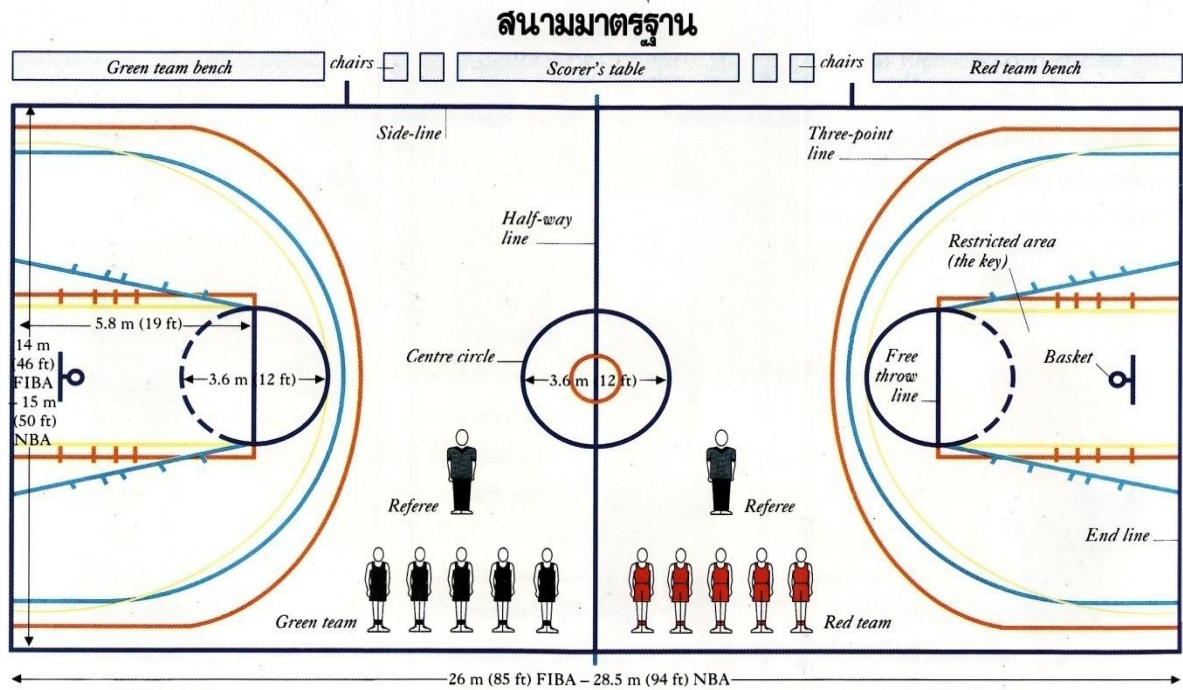
สีส้ม มาตรฐานของสมาคมบาสเกตบอลแห่งชาติ (NBA)

สีเหลืองอ่อน มาตรฐานของมหาวิทยาลัยสหรัฐอเมริกา (NCAA)

## ใบงาน

### เรื่อง สนามและประตูบาสเกตบอล

- ครูให้นักเรียนแต่ละคนวาดรูปภาพสนามความหมายของเส้นในสนาม และบอกขนาดต่างๆของสนาม และขนาดต่างๆของบาสเกตบอล



ลงชื่อ.....ผู้สอน

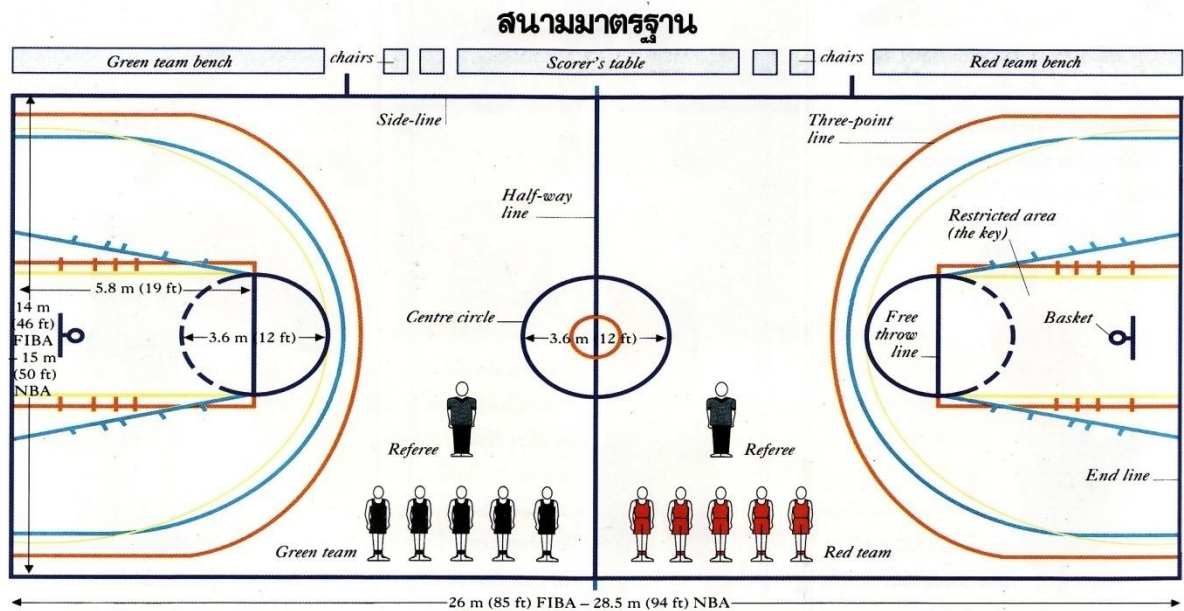
( นายพิทักษ์ ประกาศ )

## ใบกิจกรรม

เรื่อง สนามและประตูบาสเกตบอล กลุ่มที่.....

คำชี้แจง

- ครูแจกใบงานรูปภาพสนามและประตูบาสเกตบอล ให้นักเรียนเติมขนาดและความหมายของเส้นแต่ละเส้น ความยาว ความกว้าง ความสูงต่างๆของสนามบาสเกตบอลและประตูบาสเกตบอล เพื่อทดสอบความจำครูจะได้ทำการประเมิน



### เกณฑ์การประเมิน

- บอกความหมายของเส้นและขนาดของสนามและประตูแฮนด์บอล ได้ถูกต้อง = 5 คะแนน
- บอกความหมายของเส้นสนาม ได้ถูกต้องแต่บอกขนาดของสนามและประตูแฮนด์บอล ไม่ถูกต้อง = 4 คะแนน
- บอกความหมายของเส้นสนาม ไม่ถูกต้องแต่บอกขนาดของสนามและประตูแฮนด์บอล ได้ถูกต้อง = 3 คะแนน
- บอกความหมายของเส้นสนาม ไม่ถูกต้องแต่บอกขนาดของสนามและประตูแฮนด์บอล ไม่ถูกต้องควรปรับปรุงแก้ไข = 0 คะแนน

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 12

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 2 วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ. 23101

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง ทักษะการเข้าไปทำประตู เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1. สาระสำคัญ

ทักษะการรุก ( การเข้าไปทำประตู ) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการรุก ( การเข้าไปทำประตู ) ของกีฬาบาสเกตบอล

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถบอกถึงประเภทการรุก ( การเข้าไปทำประตู ) ของกีฬาบาสเกตบอลได้
- นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการรุก ( การเข้าไปทำประตู ) ของกีฬาบาสเกตบอลได้
- นักเรียนสามารถปฏิบัติการรุก ( การเข้าไปทำประตู ) ของกีฬาบาสเกตบอลได้

### 3. สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การรุก ( การเข้าไปทำประตู )

#### 3.2 สาระย่อย

- การรุก ( การเข้าไปทำประตู )

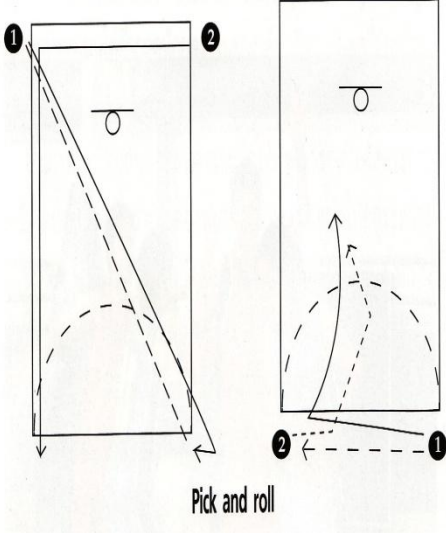
### 4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ตรงต่อเวลา
- มีความรับผิดชอบ

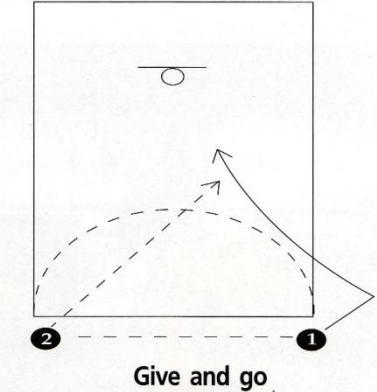
### 5. การบูรณาการ

- วิทยาศาสตร์
- คณิตศาสตร์
- ภาษาอังกฤษ

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล ประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1. ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</b></p> <p>-เรียกนักเรียนรวม, เช็กชื่อนักเรียนและ สำรวจนักเรียน</p> <p>-ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนในคาบที่ผ่านมา</p> <p>-แจ้งทักษะที่จะเรียนในครั้งนี้</p> <p>-อบอุ่นร่างกายก่อนทำการฝึก</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p><b>2. ขั้นสอน</b></p> <p>-ครูอธิบายสาธิตการรุก ( การเข้าทำ ประตู )</p> <p>-ครูอธิบายแบบฝึกในแต่ละแบบ</p> <p>-ครูอธิบายหลักในการฝึก</p> <p><b>3. ขั้นฝึก</b></p> 	<p>-อธิบายหน้าชั้น</p> <p>-อธิบาย สาธิต</p>	<p>-เอกสารใบ ความรู้ -สื่อ VCD, VDO, CD</p> <p>- ใบความรู้</p>	<p>-สังเกตจาก แบบทดสอบใบ งานที่ 1</p>	<p>สัญลักษณ์</p> <p>○ นักเรียน</p> <p>→ ทางการวิ่ง</p> <p>-----→ ทางบอล</p> <p>○ เป็นบาส</p>

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล ประเมินผล	หมายเหตุ
<p>แบบฝึกที่ 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เล่น 1 กลิ้งบอลไปยังเส้นโทษด้านตรงข้าม ( ตามภาพ )</li> <li>2. ผู้เล่น 1 วิ่งไปคัดกรอเก็บบอลตรงมุมจุดโทษโดยหันหน้าเข้าหาห่วงพร้อมที่จะชูตหรือเข้า</li> <li>3. ผู้เล่น 2 วิ่งจากใต้เป็นไปยังมุมเส้นโทษอีกด้านรับ-ส่งลูกระดับอกจากผู้เล่น 1 ( ดูภาพที่ 2 ประกอบ )</li> <li>4. ผู้เล่น 1 วิ่งไปสร้างฉากให้ผู้เล่นที่ 2 ที่ขยับเท้าหลอกเหมือนจะเข้าบอลทางซ้าย</li> <li>5. ผู้เล่น 2 เข้าบอลทางขวาโดยเลี้ยงลูก 2 ครั้งในขณะที่ผู้เล่น 1 หมุนตัวทำซ้ายใช้เท้าขวาเป็นหลักเพื่อถ่วงคนจับผู้เล่น 1 ไว้ด้านหลังเบี่ยงช่องว่างให้ผู้เล่น 1</li> <li>6. ผู้เล่น 1 สามารถเลือกที่จะ <ul style="list-style-type: none"> <li>-หยุดแล้วกระโดดชูตตรงเส้นโทษหรือ</li> <li>-ระยะใกล้เข้าไปอีก</li> <li>-จะลอบบอลเข้าชูตใต้เป็น</li> <li>-ส่งลูกให้ผู้เล่น 1 ที่หมุนพลิกตัวหาห่วง ผู้เล่น 1 ควรจะชูตถ้าได้รับบอล</li> </ul> </li> <li>7. ผู้เล่นที่ไม่ได้ชูตต้องตามเข้าไปแย่งบอลสลับข้างซ้อมเพื่อสร้างความชำนาญ</li> </ol>	-อธิบายสาธิต	-ใบงานที่ 1		

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล ประเมินผล	หมายเหตุ
<p>แบบฝึกที่ 2</p>  <p style="text-align: center;"><b>Give and go</b></p> <p>เริ่มต้นเหมือนกัน (ภาพที่ 1) แต่แทนที่ผู้เล่น 1 จะวิ่งไปสร้างฉากให้ขยับหลอก เหมือนจะวิ่งไปทางด้านขวา หลังจากส่งลูกระดับอกให้ผู้เล่น 2 แต่วิ่งตัดเข้าด้านในหาห่วงโดยใช้ทางขวาเป็นหลังในการทรงตัว ผู้เล่น 2 ส่งลูกกระดอนหรือกลับให้ผู้เล่น 1 เข้าลอยบอล</p> <p><b>4. ขั้่นนำไปใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนทำแบบทดสอบในแบบฝึกที่ 1</li> </ul> <p><b>5. ขั้่นสรุปและสรุปปฏิบัติ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รวมนักเรียน</li> <li>- ครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปในการเรียนในครั้งนี้</li> <li>- นัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป</li> <li>- สรุปปฏิบัติ</li> </ul>	<p>-อธิบาย สาธิต</p> <p>-อธิบาย</p> <p>-อธิบาย</p>	<p>-ใบงานที่ 2</p> <p>-ใบกิจกรรม</p>		

7. แหล่งการเรียนรู้

- สื่อ VCD, VDO, CD
- หนังสือเกี่ยวกับความรู้การฝึกบาสเกตบอล

8. การวัดผลและประเมินผล

8.1 สิ่งทีวัด

- ทักษะการรุก

8.2 วิธีการวัด

- แบบฝึกในชั้นนำไปใช้

8.3 เกณฑ์การวัด

- ดีมาก 5 คะแนน
- ดี 4 คะแนน
- พอใช้ 3 คะแนน
- แก้ไขปรับปรุง 2 คะแนน

9. ข้อเสนอแนะ

ทักษะการรุก ( การเข้าทำประตู ) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

10. ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีศึกษา

**11. บันทึกหลังการสอน**

**ผลการสอน**

.....  
.....  
.....  
.....

**ปัญหา/อุปสรรค**

.....  
.....  
.....  
.....

**ข้อเสนอแนะ**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้

### เรื่อง ทักษะการรุก ( การเข้าทำประตู )

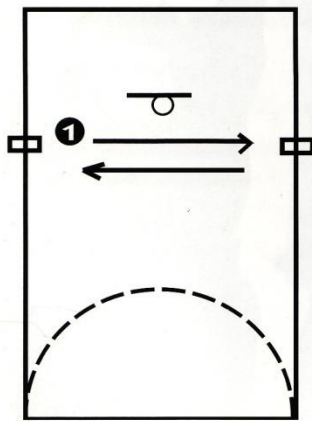
จุดประสงค์ ทักษะการรุก ( การเข้าทำประตู ) ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

### ป้องกัน (Defense)

**การจับคน** บาสเกตบอลเป็นเกมที่ผู้เล่นต้องเล่นทั้งเกมรุกและเกมรับซึ่งมีความสำคัญพอๆ กัน ถ้าเราเน้นเฉพาะเล่นเกมรุกเราจะไม่ชนะ เพราะคู่แข่งก็สามารถทำคะแนนได้เหมือนกัน

ไม่มีใครสามารถป้องกันไม่ให้คู่แข่งทำคะแนนได้ตลอดเวลา เป้าหมายของการเล่นป้องกันคือการทำให้ฝ่ายบุกเสียจังหวะในการชู้ต โอกาสทำคะแนนได้ก็จะลดน้อยลง ในขณะเดียวกันเราต้องเตรียมพร้อมที่จะต้องแย่งบอลให้ได้ด้วย

ในการเล่นป้องกัน ผู้เล่นควรจะมีเท้าให้มีความเร็วหรือจังหวะการเคลื่อนเท้าที่เร็ว เพราะจะต้องพยายามรักษาตำแหน่งให้อยู่ระหว่างคู่แข่งที่ครองบอลและห่วงอยู่ตลอดเวลาและใช้มือทั้งสองข้างให้เป็นประโยชน์สูงสุด ถ้าคู่แข่งเลี้ยงบอลอยู่ห่างจากห่วง เราควรจะมีเท้าต่ำกางแขนและใช้มือทั้งสองข้าง ข้างหนึ่งต่ำระดับบอลลงมายังฝ่ามือขึ้นคอยตบบอลมืออีกข้างยกไว้ในระดับหน้าของผู้เล่นบอล จะทำให้เกิดความระแวงและส่งบอลได้ยากขึ้น ถ้าคู่แข่งอยู่วงในเราควรจะมีเท้าให้ตรงชูมือทั้งสองข้างให้สูงที่สุด ใช้หน้าอกชิดติดคนที่ครองบอลอยู่จะทำให้เขาชู้ตยากขึ้น ถ้าเราโน้มตัวไปข้างหน้าใช้ตัวดันหรือพยายามบดลูกบอลในขณะที่คู่แข่งเสียจังหวะอาจถูกแขนหรือเกิดการปะทะทำให้ถูกจับฟาวล์ได้โดยไม่คุ้มเพราะโอกาสที่คู่แข่งชู้ตลงมีน้อย



**วิธีฝึกซ้อม** เพื่อพัฒนาการเคลื่อนเท้าด้านข้างในการเล่นป้องกัน (Defensive Slides Drill) เพื่อช่วยพัฒนาทั้งความเร็วและความคล่องตัวในการเล่นป้องกันโดยใช้ **อิฐบล็อกหรืออิฐแดงเป็นเครื่องหมาย**

**การเตรียมการ** ให้ผู้เล่นฝึกยืนที่จุดข้างเส้นโทษถืออิฐไว้หนึ่งก้อนและวางอิฐไว้อีกสองจุดๆ ละก้อนตามภาพ

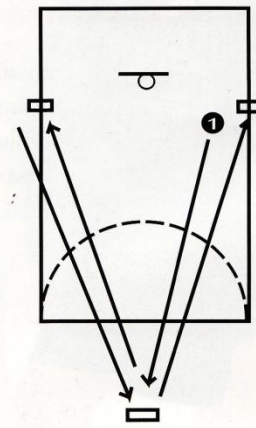
1. ให้ผู้ฝึกย่อเข่าต่ำกางแขนในท่าป้องกัน
2. ขยับเคลื่อนตัวไปทางซ้ายอย่างรวดเร็ววางอิฐที่ถือลง แล้วหยิบอิฐอีกก้อนที่วางอยู่จากจุดด้านซ้าย
3. ขยับเคลื่อนตัวไปทางขวาวางอิฐที่ถือลง แล้วหยิบอิฐที่วางอยู่จากจุดด้านขวาตามภาพ
4. ฝึกครั้งละ 30 วินาทีสลับกับเพื่อนร่วมทีมคนละ 3 ครั้ง

#### จุดที่ต้องเน้น

- เน้นในการพัฒนาความเร็วโดยรักษาท่าป้องกันคือเท้าห่างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ย่อเข่าลงต่ำกางแขนทั้ง 2 ข้าง
- ผู้ฝึกต้องวางอิฐลงพื้นแทนการโยน
- ขยับเคลื่อนเท้าที่ละข้างโดยไม่สลับกัน

**อีกวิธีการฝึกซ้อม** คือ การเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าและถอยหลังที่เรียกว่า Drop Step Drill การเตรียมการ **ใช้อิฐวางไว้ 3 ตำแหน่งคือ ซ้าย ขวา ของจุดข้างเส้นโทษและตรงกลางของห่วง**

1. เริ่มต้นโดยผู้ฝึกถืออิฐยืนอยู่ในตำแหน่งจุดข้างเส้นโทษด้านขวาย่อเข่าเท้าห่างหันหน้าเฉียงเหมือนกำลังจับผู้เล่นตำแหน่งปีก
2. ขยับเคลื่อนตัวไปยังจุดห่วง โผล่วางอิฐลงแล้วหยิบอิฐอีกก้อนที่วางอยู่ขึ้น
3. ขยับเคลื่อนตัวเท้าขวานำลงไปยังจุดข้างเส้นโทษด้านซ้ายวางอิฐลงแล้วหยิบอิฐที่วางอยู่ขึ้น



4. ขยับเคลื่อนตัวขึ้นไปยังจุดห่วง โผล่ซ้ายอยู่หน้าวางอิฐลง แล้วหยิบอิฐที่วางอยู่ขึ้น
5. ขยับเคลื่อนตัวลงไปยังจุดเริ่มต้น ฝึกครั้งละ 30 วินาที สลับกับเพื่อนร่วมทีมคนละ 3 ครั้ง

#### จุดที่ต้องเน้น

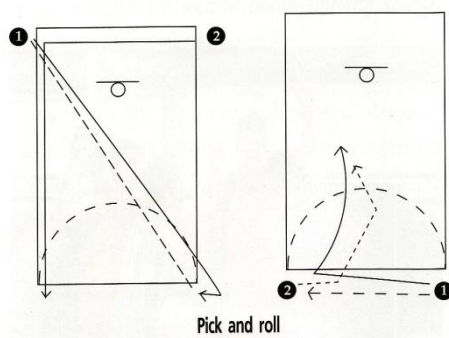
- การเคลื่อนตัวขยับเท้าแยงมุมขึ้นและเปลี่ยนทิศทางลง
- ขยับเท้าให้เร็วโดยไม่สลับย่อเข่าต่ำตลอดเวลา

## ใบงานที่ 1

เรื่อง ทักษะการรุก ( การเข้าทำประตู )

จุดประสงค์ ทักษะการรุก ( การเข้าทำประตู ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

### คำชี้แจง



### แบบฝึกที่ 1

1. ผู้เล่น 1 กลิ้งบอลไปยังเส้นโทษด้านตรงข้าม ( ตามภาพ )
2. ผู้เล่น 1 วิ่งไปคัดกรอเก็บบอลตรงมุมจุดโทษโดยหันหน้าเข้าหาห่วงพร้อมที่จะชูตหรือเข้า
3. ผู้เล่น 2 วิ่งจากใต้แป้นไปยังมุมเส้นโทษอีกด้านรับ-ส่งลูกกระดบอกจากผู้เล่น 1 ( ดูภาพที่ 2 ประกอบ )
4. ผู้เล่น 1 วิ่งไปสร้างฉากให้ผู้เล่นที่ 2 ที่ขยับเท้าหลอกเหมือนจะเข้าบอลทางซ้าย
5. ผู้เล่น 2 เข้าบอลทางขวาโดยเลี้ยงลูก 2 ครั้งในขณะที่ผู้เล่น 1 หมุนตัวเท้าซ้ายใช้เท้าขวาเป็นหลัก เพื่อกันคนจับผู้เล่น 1 ไว้ด้านหลังเบิกช่องว่างให้ผู้เล่น 1
6. ผู้เล่น 1 สามารถเลือกที่จะ
  - หยุดแล้วกระโดดชูตตรงเส้นโทษหรือระยะใกล้เข้าไปอีก
  - จะลอยบอลเข้าชูตใต้แป้น
  - ส่งลูกให้ผู้เล่น 1 ที่หมุนพลิกตัวหาห่วง ผู้เล่น 1 ควรจะชูตถ้าได้รับบอล
7. ผู้เล่นที่ไม่ได้ชูตต้องตามเข้าไปแย่งบอล สลับข้างซ้อมเพื่อสร้างความชำนาญ

### เกณฑ์การประเมิน

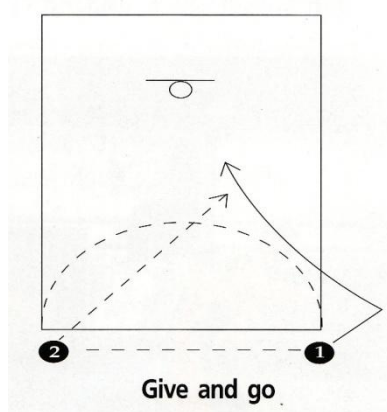
- ดีมาก     แก้ไขปรับปรุง
- พอใช้
- ดี

## ใบงานที่ 2

เรื่อง ทักษะการรุก ( การเข้าทำประตู )

จุดประสงค์ ทักษะการรุก ( การเข้าทำประตู ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

คำชี้แจง



แบบฝึกที่ 2 เริ่มต้นเหมือนกัน ( ภาพที่ 1 ) แต่แทนที่ผู้เล่น 1 จะวิ่งไปสร้างฉากให้ขยับหลอกเหมือนจะวิ่งไปทางด้านขวา หลังจากส่งลูกกระดบอกให้ผู้เล่น 2 แต่วิ่งตัดเข้าด้านในหาห่วงโดยใช้ทางขวาเป็นหลังในการทรงตัว ผู้เล่น 2 ส่งลูกกระดบอหรือกลับให้ผู้เล่น 1 เข้าลอยบอล

เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับ

ลงชื่อ.....ผู้สอน

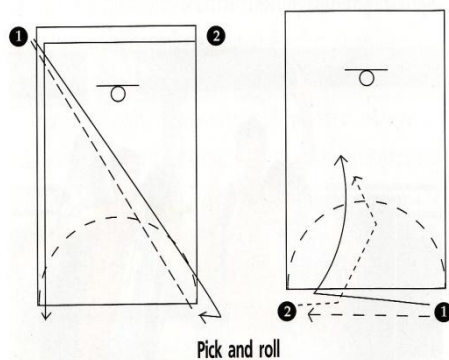
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบกิจกรรม

เรื่อง ทักษะการรุก ( การเข้าทำประตู )

จุดประสงค์ ทักษะการรุก ( การเข้าทำประตู ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

### คำชี้แจง



### แบบฝึกที่ 1

1. ผู้เล่น 1 กลิ้งบอลไปยังเส้นโทษด้านตรงข้าม ( ตามภาพ )
2. ผู้เล่น 1 วิ่งไปตัดกรอเก็บบอลตรงมุมจุดโทษโดยหันหน้าเข้าหาห่วงพร้อมที่จะชูตหรือเข้า
3. ผู้เล่น 2 วิ่งจากใต้แป้นไปยังมุมเส้นโทษอีกด้านรับ-ส่งลูกระดับอกจากผู้เล่น 1 ( ดูภาพที่ 2 ประกอบ )
4. ผู้เล่น 1 วิ่งไปสร้างฉากให้ผู้เล่นที่ 2 ที่ขยับเท้าหลอกเหมือนจะเข้าบอลทางซ้าย
5. ผู้เล่น 2 เข้าบอลทางขวาโดยเลี้ยงลูก 2 ครั้งในขณะที่ผู้เล่น 1 หมุนตัวเท้าซ้ายใช้เท้าขวาเป็นหลัก เพื่อกันคนจับผู้เล่น 1 ไว้ด้านหลังเบี่ยงช่องว่างให้ผู้เล่น 1
6. ผู้เล่น 1 สามารถเลือกที่จะ
  - หยุดแล้วกระโดดชูตตรงเส้นโทษหรือระยะใกล้เข้าไปอีก
  - ส่งลูกให้ผู้เล่น 1 ที่หมุนพลิกตัวหาห่วง ผู้เล่น 1 ควรจะชูตถ้าได้รับบอล
7. ผู้เล่นที่ไม่ได้ชูตต้องตามเข้าไปแย่งบอล สลับข้างซ้อมเพื่อสร้างความชำนาญ

#### เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก 5 คะแนน
- ดี 4 คะแนน
- พอใช้ 3 คะแนน
- แก้ไขปรับปรุง 2 คะแนน

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 11

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ. 23101 ชั้น มัธยมศึกษา  
ปีที่ 3 เรื่อง การส่งลูกบอลมือเดียวด้านข้าง เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1. สาระสำคัญ

การส่งลูกบอลมือเดียวด้านข้าง ปฏิบัติเหมือนกับการส่งลูกสองมือด้านข้าง ยกเว้นส่งด้วยมือเดียว ซึ่งการส่งลูกด้วยวิธีนี้อาจส่งลูกกระทบพื้นได้ด้วย หรือส่งแบบตัวมือ จับบอลด้วยนิ้วมือทั้งสองข้าง กางข้อศอกออกเล็กน้อย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหรือด้านข้างพร้อมเหวี่ยงบอลมาทางไหล่ขวา (ถนัดขวา) เมื่อปล่อยมือซ้ายที่ใช้ประคองลูกแล้วให้หงายมือขวาพร้อมยกเข่าขวาขึ้นด้านหน้าให้สูงเท่าที่จะทำได้ ควบคุมบอลข้ามศีรษะผู้ส่งออกไป ก่อนลูกบอลจะพ่นมือไปให้ตัวค้อมมือลงด้านล่าง นิ้วชี้ลงพื้นดิน เขยียดแขนตามทิศทางลูกบอลที่ส่งออกไป

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- มีความรู้ความเข้าใจสามารถส่งลูกบอลมือเดียวด้านข้างได้

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถอธิบายการส่งลูกบอลมือเดียวด้านข้างได้

### 3. สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การส่งลูกสองมือเดียวด้านข้าง

#### 3.2 สาระย่อย

- การรับลูกบอล
- การส่งลูกบอล

### 4. ลักษณะอันพึงประสงค์

- มีความรับผิดชอบ
- ตรงต่อเวลา
- มีวินัย

### 5. การบูรณาการ

- สังคมศึกษา
- วิทยาศาสตร์
- อังกฤษ

## 6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ / อุปกรณ์	การวัดและการประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1. ขั้นนำ / ขั้นเตรียม (5-10 นาที)</b></p> <p>1.1 สํารวจนักเรียน</p> <p>1.2 ตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน</p> <p style="text-align: center;">ครู</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○★ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○</p> <p><b>2. ขั้นสอน (10 นาที)</b></p> <p>-ครูอธิบายสาธิตการส่งลูกบอลมือเดียวด้านข้าง</p> <p>-ครูอธิบายแบบฝึกในแต่ละแบบ</p> <p>-ครูอธิบายหลักในการฝึก</p> <p><b>3. ขั้นฝึก (20 นาที)</b></p> <p style="text-align: center;">○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ → ○ ○ ○</p> <p><b>4. ขั้นนำไปใช้</b></p> <p>- ให้นักเรียนทำแบบทดสอบในแบบฝึกที่หนึ่ง</p> <p><b>5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ</b></p> <p>- รวมนักเรียน</p> <p>- ครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปในการเรียนในครั้งนี้</p> <p>- นัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป</p> <p>- สุขปฏิบัติ</p>	สาธิต	<p>ใบรายชื่อ</p> <p>ใบความรู้</p> <p>ใบงาน</p> <p>ใบกิจกรรม</p>	<p>เช็คชื่อการมาเรียน</p> <p>สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน</p> <p>ความสนใจในการฝึก</p>	<p>สัญลักษณ์แบบฝึก</p> <p>ครู ★</p> <p>นักเรียน ○</p> <p>ทิศทางการส่งลูกบอล</p> <p style="text-align: right;">→</p>

7. แหล่งการเรียนรู้

- หนังสือเกี่ยวกับความรู้การฝึกบาสเกตบอล
- อินเทอร์เน็ต

8. การวัดผลและประเมินผล

8.1 สิ่งที่วัด

-แบบทดสอบในขั้นนำไปใช้

8.2 วิธีวัด

- แบบฝึกในขั้นใช้

8.3 เกณฑ์การวัด

- ดีมาก 5 คะแนน
- ดี 4 คะแนน
- พอใช้ 3 คะแนน
- แก้ไขปรับปรุง 2 คะแนน

9. ข้อเสนอแนะ

.....  
.....

10. ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนตรีศึกษา

11. บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้ การส่งลูกบอลมือเดียวด้านข้าง

การส่งลูกบอลมือเดียวด้านข้าง ปฏิบัติเหมือนกับการส่งลูกสองมือด้านข้าง ยกเว้นส่งด้วยมือเดียว ซึ่งการส่งลูกด้วยวิธีนี้อาจส่งลูกกระทบพื้นได้ด้วย หรือส่งแบบตวัดมือ จับบอลด้วยนิ้วมือทั้งสองข้าง กางข้อศอกออกเล็กน้อย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหรือด้านข้างพร้อมเหวี่ยงบอลมาทางไหล่ขวา (ถนัดขวา) เมื่อปล่อยมือซ้ายที่ใช้ประคองลูกแล้วให้หางมือขวาพร้อมยกเข่าขวาขึ้นด้านหน้าให้สูงเท่าที่จะทำได้ ตวัดบอลข้ามศีรษะผู้ส่งออกไป ก่อนลูกบอลจะพ้นมือไปให้ตวัดข้อมือลงด้านล่างนิ้วชี้ลงพื้นดิน เขยิบแขนตามทิศทางลูกบอลที่ส่งออกไป

### การส่งลูกมือเดียว

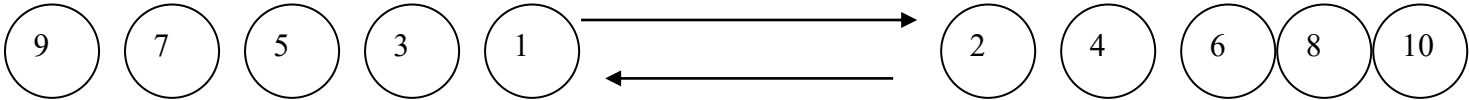
การส่งลูกมือเดียว คือการใช้มือเดียวในการส่งลูกออกไป วิธีการส่งหลายวิธีที่นิยมใช้กันมาก ได้แก่ การส่งลูกมือเดียวข้างลำตัว

#### 1. การส่งลูกมือเดียวข้างลำตัว (Balleball pass) ใช้สำหรับการส่งลูกระยะไกลปฏิบัติดังนี้

- 1.1 ยืนในท่าทรงตัว จับลูกบอล ยกขึ้นเหนือลำตัวด้วยมือที่ต้องการใช้ส่งลูกมืออีกข้างประคองลูกไว้
- 1.2 ้งลูกบอลไปข้างหน้า
- 1.3 ส่งแรงจากมือข้างเดียว ตวัดข้อมือลงพร้อมตวัดส่งด้วยมือ
- 1.4 เขยิบแขนตามลูกบอลไปยังทิศทางที่ขว้างลูกไป



ใบงาน  
เรื่อง การส่งลูกบอลมือเดียวด้านข้าง



1. จะเริ่มส่งลูกบอลที่คนที่ 1
2. โดยคนที่ 1 ส่งลูกบอลไปให้คนที่ 2 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 10
3. คนที่ 2 ส่งต่อไปให้คนที่ 3 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 9
4. ทำแบบนี้จนครบทุกคน

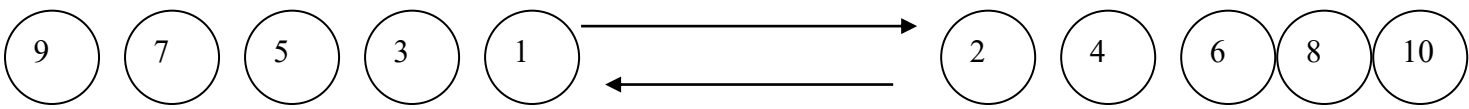
เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบกิจกรรม

### เรื่อง การส่งลูกบอลมือเดียวด้านข้าง



1. จะเริ่มส่งลูกบอลที่คนที่ 1
2. โดยคนที่ 1 ส่งลูกบอลไปให้คนที่ 2 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 10
3. คนที่ 2 ส่งต่อไปให้คนที่ 3 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 9
4. ทำแบบนี้จนครบทุกคน

#### เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรักมาศ )

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 10

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ. 23101 ชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง การส่งลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่ เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1. สาระสำคัญ

ส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ สองมือจับบอล ก้าวขาหนึ่งไปข้างหน้า เขยียดแขนข้างที่ไม่ได้ใช้ส่งลูกชี้ไปยังทิศทางที่ผู้รับยืนอยู่ เมื่อจะส่งให้ดึงบอลไปข้างหลังด้วยมือข้างที่จะใช้ส่ง ดันเท้าที่อยู่ข้างหลังไปข้างหน้า ผลักส่งลูกออกจากมือ ขณะส่งลูกดันแขนเขยียดตรงไปข้างหน้าพร้อมกระดกข้อมือด้วยส่งลูกสองมือด้านข้าง ยืนจับบอลด้วยท่าทางมั่นคงแข็งแรง จับบอลทั้งสองมือแล้วยกขึ้นเหนือระดับเอวพร้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองออกไปด้านขวา ก้าวเท้าซ้ายไว้ไปด้านข้างขวาพร้อมก้มตัวลงเล็กน้อยให้น้ำหนักอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง ส่งบอลไปยังผู้รับด้วยกำลังแขนทั้งสอง ควรส่งด้วยปลายนิ้ว

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- มีความรู้ความเข้าใจสามารถส่งลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่ได้

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถอธิบายการส่งลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่ได้

### 3. สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การส่งลูกสองมือระดับอก

#### 3.2 สาระย่อย

- การรับลูกบอล
- การส่งลูกบอล

### 4. ลักษณะอันพึงประสงค์

- มีความรับผิดชอบ
- ตรงต่อเวลา
- มีวินัย

### 5. การบูรณาการ

- สังคมศึกษา
- วิทยาศาสตร์
- อังกฤษ

## 6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ / อุปกรณ์	การวัดและการประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1. ขั้นนำ / ขั้นเตรียม (5-10 นาที)</b></p> <p>1.1 สำนวนนักเรียน</p> <p>1.2 ตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p>		ใบรายชื่อ	เช็คชื่อการมาเรียน	สัญลักษณ์ แบบฝึก
<p><b>2. ขั้นสอน ( 10 นาที )</b></p> <p>-ครูอธิบายสาธิตการส่งลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่</p> <p>-ครูอธิบายแบบฝึกในแต่ละแบบ</p> <p>-ครูอธิบายหลักในการฝึก</p>	สาธิต	ใบความรู้	สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน	ทิศทางการส่งลูกบอล →
<p><b>3. ขั้นฝึก (20 นาที)</b></p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ← → ○ ○ ○ ○</p>		ใบงาน	ความสนใจในการฝึก	
<p><b>4. ขั้นนำไปใช้</b></p> <p>- ให้นักเรียนทำแบบทดสอบในแบบฝึกที่หนึ่ง</p>		ใบกิจกรรม		
<p><b>5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</b></p> <p>- รวมนักเรียน</p> <p>- ครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปในการเรียนในครั้งนี้</p> <p>- นัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป</p> <p>- สรุปปฏิบัติ</p>				

**7. แหล่งการเรียนรู้**

- หนังสือเกี่ยวกับความรู้การฝึกบาสเกตบอล
- อินเทอร์เน็ต

**8. การวัดผลและประเมินผล**

**8.1 สิ่งที่วัด**

- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับลูกและการส่งลูกบาสเกตบอล

**8.2 วิธีวัด**

- แบบฝึกในชั้นใช้

**8.3 เกณฑ์การวัด**

- ดีมาก 5 คะแนน
- ดี 4 คะแนน
- พอใช้ 3 คะแนน
- แก้ไขปรับปรุง 2 คะแนน

**9. ข้อเสนอแนะ**

.....  
.....

**10. ความคิดเห็นของผู้บริหาร**

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนตรีศึกษา

11. บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้

### การส่งลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่

#### การส่งลูกสองมือเหนือไหล่

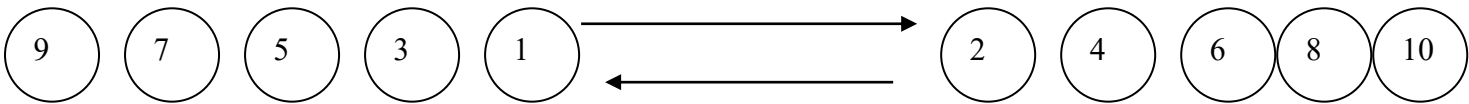
ส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ สองมือจับบอล ก้าวขาหนึ่งไปข้างหน้า เขยียดแขนข้างที่ไม่ได้ใช้ส่งลูกชี้ไปยังทิศทางที่ผู้รับยืนอยู่ เมื่อจะส่งให้ดึงบอลไปข้างหลังด้วยมือข้างที่จะใช้ส่ง ดันเท้าที่อยู่ข้างหลังไปข้างหน้า ผลักส่งลูกออกจากมือ ขณะส่งลูกคั่นแขนเขยียดตรงไปข้างหน้าพร้อมกระดกข้อมือด้วยส่งลูกสองมือด้านข้าง ยืนจับบอลด้วยท่าทางมั่นคงแข็งแรง จับบอลทั้งสองมือแล้วยกขึ้นเหนือระดับเอวพร้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองออกไปด้านขวา ก้าวเท้าซ้ายไว้ไปด้านข้างขวาพร้อมก้มตัวลงเล็กน้อยให้น้ำหนักอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง ส่งบอลไปยังผู้รับด้วยกำลังแขนทั้งสอง ควรส่งด้วยปลายนิ้ว

#### การส่งลูกสองมือเหนือไหล่

1. จับลูกบาสเกตบอลแล้วเขยียดแขนทั้งสองขึ้นเหนือไหล่ ยกมือและแขนไปข้างหลัง
2. ใช้แรงควัดข้อมือแล้วเหวี่ยงลูกบาสเกตบอลไปในทางที่ต้องการ



ใบงาน  
เรื่อง การส่งลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่



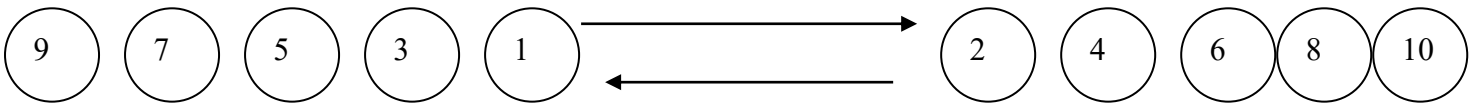
1. จะเริ่มส่งลูกบอลที่คนที่ 1
2. โดยคนที่ 1 ส่งลูกบอลไปให้คนที่ 2 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 10
3. คนที่ 2 ส่งต่อไปให้คนที่ 3 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 9
4. ทำแบบนี้จนครบทุกคน

เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

ใบกิจกรรม  
เรื่อง การส่งลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่



1. จะเริ่มส่งลูกบอลที่คนที่ 1
2. โดยคนที่ 1 ส่งลูกบอลไปให้คนที่ 2 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 10
3. คนที่ 2 ส่งต่อไปให้คนที่ 3 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 9
4. ทำแบบนี้จนครบทุกคน

เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## แผนการจัดการเรียนรู้ ปลายทางที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ. 23101 ชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง การส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1. สาระสำคัญ

ส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ ยืนให้เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ด้านหน้า จับบอลเหมือนกับการส่งลูกสองมือระดับอก แขนงอเล็กน้อยแล้วยกขึ้นเหนือศีรษะพร้อมทั้งชูบอลขึ้นขณะส่งให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าสั้นๆ แล้วส่งบอลไปข้างหน้า พร้อมส่งท่อนแขนตามออกไปด้วย ให้ส่งลูกด้วยข้อมือและปลายนิ้วมือด้วยการกดข้อมือลงพื้นหลังจากส่งบอลไปแล้ว เริ่มจากการส่งลูกต่างสองมือหรือลูกจากระดับอกต่ำๆ

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- มีความรู้ความเข้าใจสามารถส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะได้

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถอธิบายการส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะได้

### 3. สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ

#### 3.2 สาระย่อย

- การรับลูกบอล
- การส่งลูกบอล


### 4. ลักษณะอันพึงประสงค์

- มีความรับผิดชอบ
- ตรงต่อเวลา
- มีวินัย

### 5. การบูรณาการ

- สังคมศึกษา
- วิทยาศาสตร์
- อังกฤษ

## 6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ / อุปกรณ์	การวัดและการประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1. ขั้นนำ / ขั้นเตรียม (5-10 นาที)</b></p> <p>1.1 สำนวณนักเรียน</p> <p>1.2 ตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p><b>2. ขั้นสอน ( 10 นาที )</b></p> <p>-ครูอธิบายสาธิตการส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ</p> <p>-ครูอธิบายแบบฝึกในแต่ละแบบ</p> <p>-ครูอธิบายหลักในการฝึก</p> <p><b>3. ขั้นฝึก (20 นาที )</b></p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ↔ ○ ○ ○ ○</p> <p><b>4. ขั้นนำไปใช้</b></p> <p>- ให้นักเรียนทำแบบทดสอบในแบบฝึกที่หนึ่ง</p> <p><b>5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</b></p> <p>- รวมนักเรียน</p> <p>- ครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปในการเรียนในครั้งนี้</p> <p>- นัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป</p> <p>- สรุปปฏิบัติ</p>	<p>สาธิต</p>	<p>ใบรายชื่อ</p> <p>ใบความรู้</p> <p>ใบงาน</p> <p>ใบกิจกรรม</p>	<p>เช็คชื่อการมาเรียน</p> <p>สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน</p> <p>ความสนใจในการฝึก</p>	<p>สัญลักษณ์แบบฝึก</p> <p>ผู้เรียน </p> <p>ทิศทางการส่งลูกบอล</p> <p style="text-align: center;">→</p>

7. แหล่งการเรียนรู้

- หนังสือเกี่ยวกับความรู้การฝึกบาสเกตบอล
- อินเทอร์เน็ต

8. การวัดผลและประเมินผล

8.1 สิ่งที่วัด

-แบบทดสอบในขั้นนำไปใช้

8.2 วิธีวัด

- แบบฝึกในขั้นใช้

8.3 เกณฑ์การวัด

- ดีมาก 5 คะแนน
- ดี 4 คะแนน
- พอใช้ 3 คะแนน
- แก้ไขปรับปรุง 2 คะแนน

9. ข้อเสนอแนะ

.....  
.....

10. ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนตรีศึกษา

11. บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้ การส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ

### การส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ

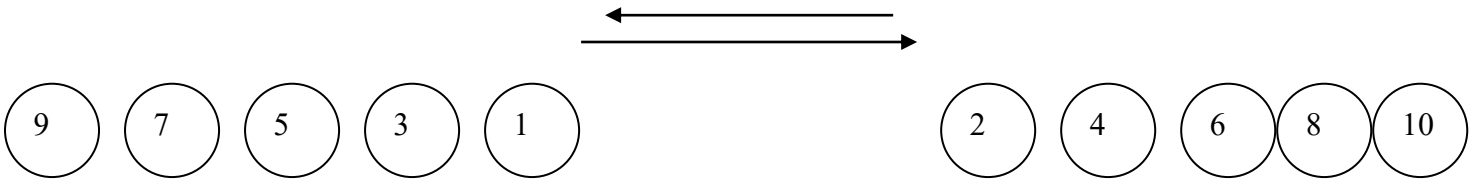
ส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ ขึ้นให้เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ด้านหน้า จับบอลเหมือนกับการส่งลูกสองมือระดับอก แขนงอเล็กน้อยแล้วยกขึ้นเหนือศีรษะพร้อมทั้งชูบอลขึ้น ขณะส่งให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าสั้นๆ แล้วส่งบอลไปข้างหน้า พร้อมส่งท่อนแขนตามออกไปด้วย ให้ส่งลูกด้วยข้อมือและปลายนิ้วมือด้วยการกดข้อมือลงพื้นหลังจากส่งบอลไปแล้ว 3.ส่งลูกกระดอน เริ่มจากการส่งลูกล่างสองมือหรือลูกจากระดับอกต่ำๆ

### การส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ

1. จับลูกบาสเกตบอลแล้วเหยียดแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ ยกมือและแขนไปข้างหลัง
2. ใช้แรงตวัดข้อมือแล้วเหวี่ยงลูกบาสเกตบอลไปในทางที่ต้องการ



ใบงาน  
เรื่อง การส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ



1. จะเริ่มส่งลูกบอลที่คนที่ 1
2. โดยคนที่ 1 ส่งลูกบอลไปให้คนที่ 2 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 10
3. คนที่ 2 ส่งต่อไปให้คนที่ 3 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 9
4. ทำแบบนี้จนครบทุกคน

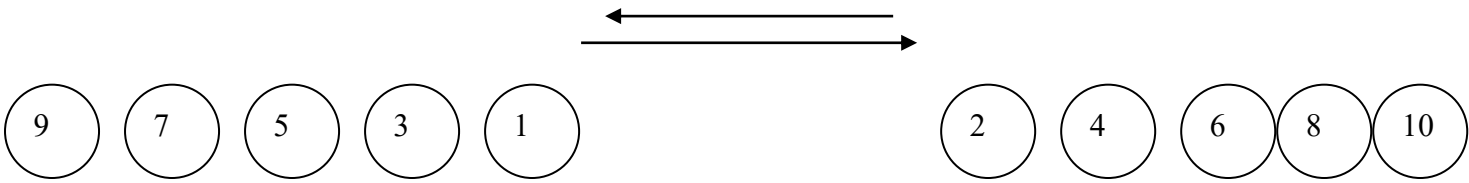
เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบกิจกรรม

เรื่อง การส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ



1. จะเริ่มส่งลูกบอลที่คนที่ 1
2. โดยคนที่ 1 ส่งลูกบอลไปให้คนที่ 2 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 10
3. คนที่ 2 ส่งต่อไปให้คนที่ 3 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 9
4. ทำแบบนี้จนครบทุกคน

### เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )



## แผนการจัดการเรียนรู้ ปลายทางที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ. 23101

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง การส่งลูกสองมือระดับอก เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1. สาระสำคัญ

การส่งลูกสองมือระดับอก จับบอลด้วยมือทั้งสอง ปลายนิ้วอยู่บริเวณด้านข้างของลูก หัวแม่มือทั้งสองเกือบชิดกันทางด้านหลังของลูก งอและกางศอกออกจากลำตัวเล็กน้อย ถือบอลระดับอก ขณะส่งลูกให้ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าในทิศทางตรงกับผู้รับ เขยียดแขนตรงออกไป หักข้อมือลงเล็กน้อย ใช้นิ้วมือออกแรงผลักลูก นิ้วหัวแม่มือจะอยู่ลักษณะชี้ลงพื้นเมื่อส่งลูกออกไป เสร็จแล้ว ลูกบอลจะถูกส่งออกไปเป็นเส้นตรง

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- มีความรู้ความเข้าใจสามารถส่งลูกสองมือระดับอกได้

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถอธิบายการส่งลูกสองมือระดับอกได้

### 3. สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การส่งลูกสองมือระดับอก

#### 3.2 สาระย่อย

- การรับลูกบอล
- การส่งลูกบอล

### 4. ลักษณะอันพึงประสงค์

- มีความรับผิดชอบ
- ตรงต่อเวลา
- มีวินัย

### 5. การบูรณาการ

- สังคมศึกษา
- วิทยาศาสตร์
- อังกฤษ

## 6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ / อุปกรณ์	การวัดและการประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1. ขั้นนำ / ขั้นเตรียม (5-10 นาที)</b></p> <p>1.1 สำนวณนักเรียน</p> <p>1.2 ตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p><b>2. ขั้นสอน ( 10 นาที )</b></p> <p>-ครูอธิบายสาธิตการส่งลูกบอลสองมือระดับอก</p> <p>-ครูอธิบายแบบฝึกในแต่ละแบบ</p> <p>-ครูอธิบายหลักในการฝึก</p> <p><b>3. ขั้นฝึก (20 นาที )</b></p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ⇄ ○ ○ ○ ○</p> <p><b>4. ขั้นนำไปใช้</b></p> <p>- ให้นักเรียนทำแบบทดสอบในแบบฝึกที่หนึ่ง</p> <p><b>5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</b></p> <p>- รวมนักเรียน</p> <p>- ครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปในการเรียนในครั้งนี้</p> <p>- นัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป</p> <p>- สรุปปฏิบัติ</p>	สาธิต	<p>ใบรายชื่อ</p> <p>ใบความรู้</p> <p>ใบงาน</p> <p>ใบกิจกรรม</p>	<p>เช็คชื่อการมาเรียน</p> <p>สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน</p> <p>ความสนใจในการฝึก</p>	<p>สัญลักษณ์แบบฝึก</p> <p>นักเรียน ○</p> <p>ทิศทางการส่งลูกบอล</p> <p style="text-align: center;">→</p>

7. แหล่งการเรียนรู้

- หนังสือเกี่ยวกับความรู้การฝึกवास
- อินเทอร์เน็ต

8. การวัดผลและประเมินผล

8.1 สิ่งที่วัด

-แบบทดสอบในชั้นนำไปใช้

8.2 วิธีวัด

- แบบฝึกในชั้นใช้

8.3 เกณฑ์การวัด

- ดีมาก 5 คะแนน
- ดี 4 คะแนน
- พอใช้ 3 คะแนน
- แก้ไขปรับปรุง 2 คะแนน

9. ข้อเสนอแนะ

.....  
.....

10. ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนตรีศึกษา

11. บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้

### การส่งลูกบอลสองมือระดับออก

#### การส่งลูกบอล

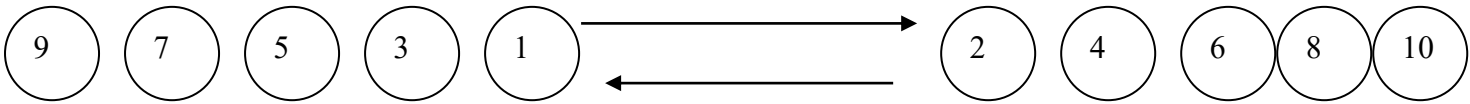
การส่งลูกสองมือระดับออก จับบอลด้วยมือทั้งสอง ปลายนิ้วอยู่บริเวณค้ำข้างของลูก หัวแม่มือทั้งสองเกือบชิดกันทางด้านหลังของลูก งอและกางศอกออกจากลำตัวเล็กน้อย ถือบอลระดับออก ขณะส่งลูกให้ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าในทิศทางตรงกับผู้รับ เขยียดแขนตรงออกไป หักข้อมือลง เล็กน้อย ใช้นิ้วมือออกแรงผลักลูก นิ้วหัวแม่มือจะอยู่ลักษณะชี้ลงพื้นเมื่อส่งลูกออกไปเสร็จแล้ว ลูกบอลจะถูกส่งออกไปเป็นเส้นตรง

#### การส่งลูกสองมือระดับออก

1. จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองอยู่ในระดับแนวไหล่
2. การส่งลูกให้โน้มตัวไปข้างหน้า ผลักลูกแล้วเขยียดแขนไปข้างหน้า
3. ใช้กำลังส่งจากนิ้วหัวแม่มือ ผลักลูกออกจากหน้าอกให้ลูกบาสเกตบอลพุ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
4. ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เมื่อปล่อยลูกบาสเกตบอลไปแล้วให้ปล่อยแขนทั้งสองตามลูกบาสเกตบอลไปด้วย



ใบงาน  
เรื่อง การส่งลูกบอลสองมือระดับออก



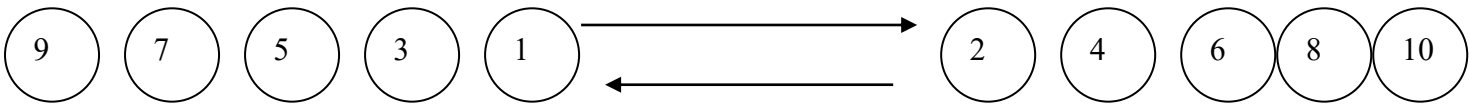
1. จะเริ่มส่งลูกบอลที่คนที่ 1
2. โดยคนที่ 1 ส่งลูกบอลไปให้คนที่ 2 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 10
3. คนที่ 2 ส่งต่อไปให้คนที่ 3 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 9
4. ทำแบบนี้จนครบทุกคน

เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

ใบกิจกรรม  
เรื่อง การส่งลูกบอลสองมือระดับออก



1. จะเริ่มส่งลูกบอลที่คนที่ 1
2. โดยคนที่ 1 ส่งลูกบอลไปให้คนที่ 2 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 10
3. คนที่ 2 ส่งต่อไปให้คนที่ 3 แล้ววิ่งไปต่อคนที่ 9
4. ทำแบบนี้จนครบทุกคน

เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ.23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง ทักษะการวิ่ง 2 อ้อมหลัง เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1. สาระสำคัญ

ทักษะการวิ่ง 2 อ้อมหลัง ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

2.1.1 มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการวิ่ง 2 อ้อมหลัง ของกีฬาบาสเกตบอล

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

2.2.1 นักเรียนสามารถบอกถึงประเภทการวิ่ง 2 อ้อมหลังของกีฬาบาสเกตบอลได้

2.2.2 นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการวิ่ง 2 อ้อมหลังของกีฬาบาสเกตบอลได้

2.2.3 นักเรียนสามารถปฏิบัติกรวิ่ง 2 อ้อมหลังของกีฬาบาสเกตบอลได้

### 3. สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การวิ่ง 2 อ้อมหลัง

#### 3.2 สาระย่อย

- การวิ่ง 2 อ้อมหลัง

### 4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ

### 5. การบูรณาการ

- วิทยาศาสตร์

- คณิตศาสตร์

- ภาษาต่างประเทศ



กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล ประเมินผล	หมายเหตุ
<b>แบบฝึก 2 คนอ้อมหลัง</b> 1. จะเริ่มที่คนที่ 1 2. โดยให้คนที่ 1 ส่งบอลไปที่คนที่ 2 แล้ววิ่งอ้อมหลังไปข้างหน้าคนที่สอง (ตามภาพ) 3. เมื่อคนที่ 2 ได้รับบอลแล้วให้วิ่งเฉียงไปแทนตำแหน่งคนที่ 1 (ตามภาพ) 4. เมื่อคนที่ 1 วิ่งอ้อมหลังแล้ว ก็ให้ส่งบอลไปที่คนที่ 1 แล้วก็วิ่งอ้อมหลังเหมือนเดิมทำไปเรื่อยๆจนกว่าจะสุดสนาม <b>4. ช้่นนำไปใช้</b> -ให้นักเรียนทำแบบทดสอบในแบบฝึกที่หนึ่ง <b>5. ช้่นสรุปและสรุปปฏิบัติ</b> - รวมนักเรียน - ครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปในการเรียนในครั้งนี้ - นัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป - สรุปปฏิบัติ	-อธิบายสาธิต -อธิบายหน้าชั้น -อธิบายหน้าชั้น	-ใบงาน -ใบกิจกรรม		สัญลักษณ์ แบบฝึก ☆ ครู ○ ผู้นักเรียน → ทางการวิ่ง → ทางการส่งบอล

## 7. แหล่งการเรียนรู้

1. สื่อ VCD, VDO, CD
2. หนังสือเกี่ยวกับความรู้การฝึกบาส

## 8. การวัดผลและประเมินผล

### 8.1 สิ่งที่วัด

-แบบทดสอบในขั้นนำไปใช้

### 8.2 วิธีการวัด

- แบบฝึกในขั้นใช้

### 8.3 เกณฑ์การวัด

- ดีมาก 5 คะแนน
- ดี 4 คะแนน
- พอใช้ 3 คะแนน
- แก้ไขปรับปรุง 2 คะแนน

## 9. ข้อเสนอแนะ

ทักษะการวิ่ง 2 อ้อมหลัง ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

## 10. ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนตรีศึกษา

11. บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน .....

.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค .....

.....  
.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ .....

.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้

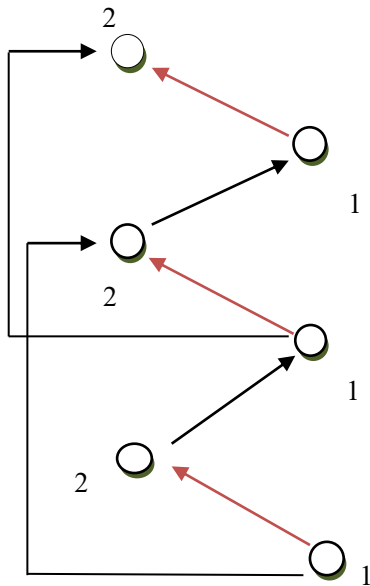
เรื่อง ทักษะการวิ่ง 2 อ้อมหลัง

จุดประสงค์ ทักษะการวิ่ง 2 อ้อมหลัง ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้า  
ทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

---

คำชี้แจง

แบบฝึก



1. จะเริ่มที่คนที่ 1
2. โดยให้คนที่ 1 ส่งบอลไปที่คนที่ 2 แล้ววิ่งอ้อมหลังไปข้างหน้าคนที่สอง (ตามภาพ)
3. เมื่อคนที่ 2 ได้รับบอลแล้วให้วิ่งเฉียงไปแทนตำแหน่งคนที่ 1 (ตามภาพ)
4. เมื่อคนที่ 1 วิ่งอ้อมหลังแล้ว ก็ให้ส่งบอลไปที่คนที่ 1 แล้วก็วิ่งอ้อมหลังเหมือนเดิม ทำไปเรื่อยๆจนกว่าจะ  
สุดสนาม

เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- แก้ไขปรับปรุง

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

นายพิทักษ์ ปรีกมาศ

## ใบงาน

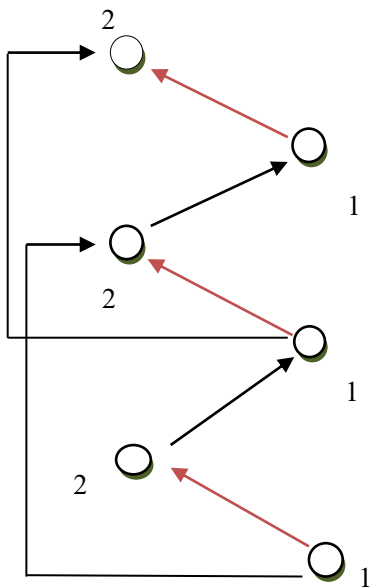
เรื่อง ทักษะการวิ่ง 2 อ้อมหลัง

จุดประสงค์ ทักษะการวิ่ง 2 อ้อมหลัง ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้า  
ทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

---

คำชี้แจง

แบบฝึก



1. จะเริ่มที่คนที่ 1
2. โดยให้คนที่ 1 ส่งบอลไปที่คนที่ 2 แล้ววิ่งอ้อมหลังไปข้างหน้าคนที่สอง (ตามภาพ)
3. เมื่อคนที่ 2 ได้รับบอลแล้วให้วิ่งเฉียงไปแทนตำแหน่งคนที่ 1 (ตามภาพ)
4. เมื่อคนที่ 1 วิ่งอ้อมหลังแล้ว ก็ให้ส่งบอลไปที่คนที่ 1 แล้วก็วิ่งอ้อมหลังเหมือนเดิม ทำไปเรื่อยๆจนกว่าจะ  
สุดสนาม

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบกิจกรรม

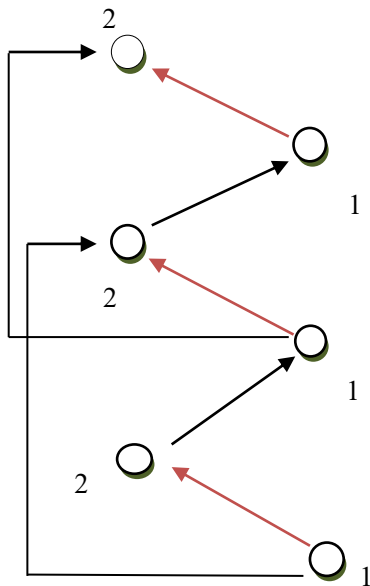
เรื่อง ทักษะการวิ่ง 2 อ้อมหลัง

จุดประสงค์ ทักษะการวิ่ง 2 อ้อมหลัง ของกีฬาบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้า

ทักษะการวิ่งทุกแบบถูกต้องชำนาญย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

คำชี้แจง

แบบฝึก



1. จะเริ่มที่คนที่ 1
2. โดยให้คนที่ 1 ส่งบอลไปที่คนที่ 2 แล้ววิ่งอ้อมหลังไปข้างหน้าคนที่สอง (ตามภาพ)
3. เมื่อคนที่ 2 ได้รับบอลแล้วให้วิ่งเฉียงไปแทนตำแหน่งคนที่ 1 (ตามภาพ)
4. เมื่อคนที่ 1 วิ่งอ้อมหลังแล้ว ก็ให้ส่งบอลไปที่คนที่ 1 แล้วก็วิ่งอ้อมหลังเหมือนเดิม ทำไปเรื่อยๆจนกว่าจะ  
สุดสนาม

เกณฑ์การประเมิน

- ดีมาก 5 คะแนน
- ดี 4 คะแนน
- พอใช้ 3 คะแนน
- แก้ไขปรับปรุง 2 คะแนน

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

นายพิทักษ์ ปรักมาศ

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 3 วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ 30203  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การรับและการส่งลูกบอลสองมือ เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1.สาระสำคัญ

การรับและการส่งลูกบอลมีหลายวิธี และมีความสำคัญมากต่อการเล่นบาสเกตบอลมาก และการรับและการส่งลูกบาสเกตบอล ต้องรับและต้องส่งลูกให้มีความแม่นยำ เพราะในการรับและการส่งนั้นมีประโยชน์มากที่สุด และในการรับการส่งมักจะใช้มือสองมือ และเวลาส่งก็ส่งลูกบอลสองมือ เพื่อใช้ในการเล่นและการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

### 2.จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ทางด้านทักษะสามารถปฏิบัติการส่งลูกบาสเกตบอลสองมือได้
- เพื่อให้นักเรียนมีทักษะทางด้านรับการรับลูกบาสเกตบอลและสามารถปฏิบัติได้

#### 2.2จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถบอกวิธีและปฏิบัติการส่งลูกบอลสองมือระดับบอกได้ถูกต้อง
- นักเรียนสามารถบอกวิธีและปฏิบัติการส่งลูกกระทบลงพื้นได้ถูกต้อง
- นักเรียนสามารถบอกวิธีและปฏิบัติการส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะได้ถูกต้อง

### 3.สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การรับและส่งลูกบาสเกตบอล

#### 3.2 สาระย่อย

- การส่งลูกสองมือระดับบอก
- การส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ
- การส่งลูกกระทบลงพื้น

### 4.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีความตั้งใจ
- ตรงต่อเวลา
- มีน้ำใจนักกีฬา

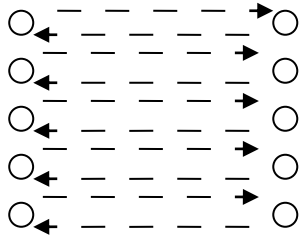
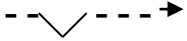
### 5.การบูรณาการ

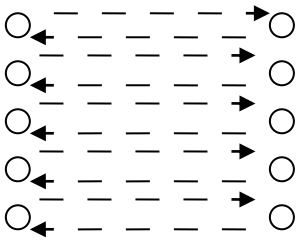
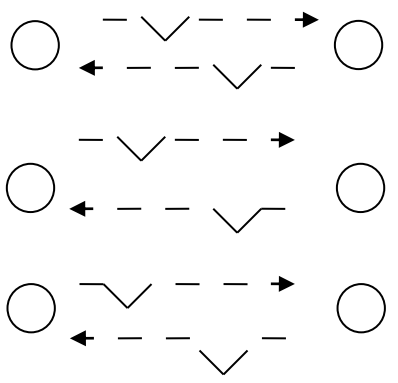
วิทยาศาสตร์

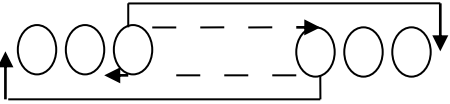
สังคมศึกษา

ภาษาไทย

## 6.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม ( 5-10 นาที )</b></p> <p>1.1 ครูรวมนักเรียนและสำรวจนักเรียน</p> <p>1.2 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนเรื่องที่เรียนในคาบที่แล้วเพื่อทดสอบความจำ</p> <p>1.3 ชี้แจงถึงหัวข้อที่จะเรียนในคาบนี้</p> <p>1.4 อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ</p> <p><b>2.ขั้นสอน ( 5-10 นาที )</b></p> <p>- ครูอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับการรับลูกและการส่งลูกบาสเกตบอลในลักษณะต่างๆ เพื่อให้ให้นักเรียนได้เข้าใจและปฏิบัติ สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง</p> <p><b>3.ขั้นฝึก ( 20 นาที )</b></p> <p>แบบฝึกที่ 1 ครูให้นักเรียนจับคู่ยืนห่างกันประมาณ 5 เมตร คนหนึ่งส่งลูกสองมือระดับอกพุ่งตรงไปยังผู้รับอีกคน โดยจะต้องรับลูกสองมือระดับอก รับและส่งกลับไปกลับมาจนชำนาญ</p> 	<p>อธิบาย ทบทวน</p> <p>ชี้แจง โดยให้นักเรียน นำ</p> <p>อธิบาย สาธิต</p> <p>ครูออกคำสั่ง</p>	<p>หนังสือ รูปภาพ ลูกบาสเกตบอล</p> <p>หนังสือ รูปภาพ ลูกบาสเกตบอล ใบความรู้</p> <p>ลูกบาสเกตบอล ใบงาน</p>	<p>สังเกตความ สนใจ</p> <p>สังเกตความ สนใจ</p> <p>สังเกตการตั้งใจ ปฏิบัติ</p>	<p><b>สัญลักษณ์</b></p> <p>นักเรียน = ○</p> <p>ทางบอล = - - - - -&gt;</p> <p>ทางวิ่ง = —————&gt;</p> <p>การส่งลูกกระทบลงพื้น =</p> 

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p>แบบฝึกที่ 2 ปฏิบัติเช่นเดียวกับแบบฝึกที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นการรับและส่งลูกบาสเกตบอล ด้วยสองมือเหนือศีรษะ โยนให้ผู้รับลูกบอล ดึงลูกบอลมาบริเวณหน้าอก เปลี่ยนกันรับกันส่งกลับไปกลับมาจนชำนาญ</p> 	<p>ครูอธิบาย</p>	<p>ลูกบาสเกตบอล ใบงาน</p>	<p>สังเกตความ ตั้งใจในการ ปฏิบัติ</p>	
<p>แบบฝึกที่ 3 ปฏิบัติเหมือนกันกับแบบฝึกที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นการส่งลูกกระทบลงพื้น ให้ฝ่ายที่อยู่ตรงข้ามรับลูกกระดบอและระดับอกก็ได้ ส่งและรับกลับไปกลับมาจนชำนาญ</p> 	<p>ครูอธิบาย</p>	<p>ลูกบาสเกตบอล ใบงาน</p>	<p>สังเกตความ ตั้งใจในการ ปฏิบัติ</p>	

<p><b>4.ขั้นใช้ ( 10 นาที )</b></p> <p>- ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นข้างละ 3 คน เล่นเกมส่งและรับลูกบอลสองมือระดับออกลูกแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ทีมใดส่งและรับลูกบอลครบทุกคนก่อนเป็นฝ่ายชนะ</p>  <p><b>5.ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ( 5-10 นาที )</b></p> <p>5.1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องการส่งและการรับลูกบอล</p> <p>5.2. นัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป</p> <p>5.3. ครูบอกให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือ และแต่งตัวให้เรียบร้อยก่อนไปเรียนวิชาถัดไป</p>	<p>ครูออกคำสั่ง</p> <p>อภิปราย</p> <p>ครูออกคำสั่ง</p>	<p>ลูกบาศก์บอล</p> <p>ใบกิจกรรม</p> <p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p> <p>ลูกบาศก์บอล</p>	<p>สังเกตความสนใจและทักษะหลังจากที่เรียนมาแล้ว</p> <p>สังเกตความสนใจ</p> <p>สังเกตความสนใจปฏิบัติ</p>	
--	--	---	---	--

## 7.แหล่งการเรียนรู้

7.1. หนังสือ

7.2. รูปภาพ

## 8.การวัดและการประเมินผล

8.1 สิ่งที่วัด

- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับลูกและการส่งลูกบาสเกตบอล

8.2 วิธีการวัด

- การสังเกต

- การถาม - ตอบ

- โดยการลงมือปฏิบัติ

8.3 เกณฑ์การวัด

- ส่ง- รับได้ 25 ครั้งขึ้นไป = 5 คะแนน

- ส่ง- รับได้ 20- 24 ครั้ง = 4 คะแนน

- ส่ง- รับได้ 15- 20 ครั้ง = 3 คะแนน

- ส่ง- รับได้ 10- 15 ครั้ง ควรปรับปรุงแก้ไข = 0 คะแนน

## 9. ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....

## 10.ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายชูศักดิ์ ประราศรี)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนตรีศึกษา

**11.บันทึกหลังสอน**

**ผลการสอน.....**

.....  
.....  
.....

**ปัญหา/อุปสรรค.....**

.....  
.....  
.....

**ข้อเสนอแนะ.....**

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้

### เรื่อง การรับลูกและการส่งลูกบาสเกตบอล

**จุดประสงค์** เพื่อให้นักเรียนสามารถสาธิตและปฏิบัติทักษะการรับและการส่งลูกบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง

#### การรับ – ส่งลูกบอล

ในการเล่นบาสเกตบอลนั้นเป็นการยากที่ผู้เล่นคนใดคนหนึ่งจะเลี้ยงลูกบอลไปยังประตูได้สำเร็จเพียงลำพังคนเดียว จะต้องอาศัยการรับ – ส่งลูกบอลไปมาอยู่ตลอดเวลา การรับ-ส่งลูกบอลจึงเป็นทักษะที่สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งในกีฬาบาสเกตบอล

การรับ-ส่งลูกบอลจะต้องปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว รวดเร็วและแม่นยำในลักษณะท่าทางต่าง ๆ อีกทั้งต้องมีความสัมพันธ์กันที่ดี จึงจะช่วยให้การเล่นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ถ้าการรับ – ส่งลูกบอลไม่ประสานสัมพันธ์กัน เช่น ผู้ส่งส่งลูกบอลไม่ถูกจังหวะ ไม่ตรงเป้าหมาย ผู้รับรับลูกบอลไม่ถูกจังหวะ รับพลาด หรือผู้ส่งส่งลูกบอลดีแต่ผู้รับไม่สามารถรับได้ ก็ไม่มีประโยชน์และทำให้เสียเปรียบในการเล่น

#### การส่งลูกสองมือระดับอก

1. จับลูกบาสเกตบอลด้วยมือทั้งสองอยู่ในระดับแนวไหล่
2. การส่งลูกให้โน้มตัวไปข้างหน้า ผลักลูกแล้วเหยียดแขนไปข้างหน้า
3. ใช้กำลังส่งจากนิ้วหัวแม่มือ ผลักลูกออกจากหน้าอกให้ลูกบาสเกตบอลพุ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
4. ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เมื่อปล่อยลูกบาสเกตบอลไปแล้วให้ปล่อยแขนทั้งสองตามลูกบาสเกตบอลไปด้วย



### การส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ

1. จับลูกบาสเกตบอลแล้วเหยียดแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ ยกมือและแขนไปข้างหลัง
2. ใช้แรงตัวค้ำมือแล้วเหวี่ยงลูกบาสเกตบอลไปในทางที่ต้องการ



### การส่งลูกกระทบ

1. ส่งลูกบาสเกตบอลให้ตกลงพื้นที่จุดใดจุดหนึ่ง ที่อยู่ห่างจากผู้รับ 2 ใน 3 เพื่อให้ลูกบาสเกตบอลกระดอนให้ขึ้นหาผู้รับในระดับเอวหรือในระดับอก
2. ให้แรงที่แขนทั้งสองผลักลูกบาสเกตบอล



### การรับลูกสองมือระดับอก

1. เขยียดแขนไปข้างหน้า เมื่อลูกบาสเกตบอลสัมผัสนิ้วมือจับกระชับให้แน่นดึงแขนกลับมาระดับหน้าอกพร้อมลูกบาสเกตบอลเข้าสู่การครอบครอง
2. ถือลูกบาสเกตบอลชิดหน้าอกพร้อมที่จะเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหรือส่งลูกต่อไป



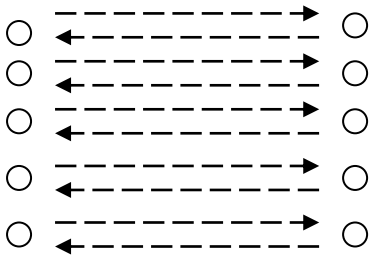
# ใบงานที่ 1

## เรื่อง การรับและการส่งลูก

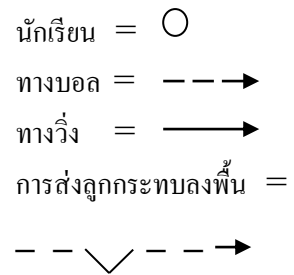
จุดประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนสามารถสาธิตและปฏิบัติทักษะการรับและการส่งลูกบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง

คำชี้แจง ครูให้นักเรียนจับคู่ยืนห่างกันประมาณ 5 เมตร ให้คนหนึ่งส่งลูกสองมือระดับอกพุ่งตรงไปยังผู้รับที่อยู่ตรงข้าม โดยจะต้องรับลูกสองมือระดับอก รับและส่งกลับไปกลับมาจนชำนาญ

### แบบที่ 1

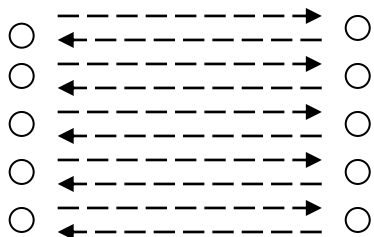


### สัญลักษณ์



ปฏิบัติเช่นเดียวกับแบบที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นการรับลูกสองมือเหนือศีรษะ โยนให้ผู้รับลูกบอลดังลูกบอลมาบริเวณหน้าอก เปลี่ยนกันรับกันส่งกลับไปกลับมาจนชำนาญ

### แบบที่ 2



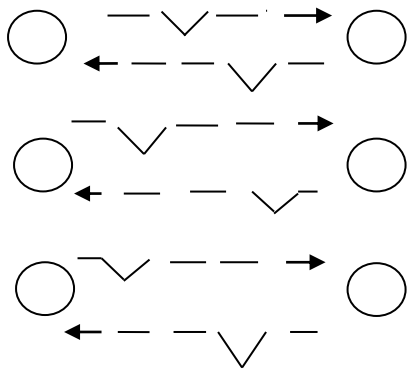
## ใบงานที่ 2

เรื่อง การรับและการส่งลูก

จุดประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนสามารถสาธิตและปฏิบัติทักษะการรับและการส่งลูกบาสเกตบอลได้  
อย่างถูกต้อง

คำชี้แจง ปฏิบัติเหมือนกันกับแบบที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นการส่งลูกกระทบลงพื้น ให้ฝ่ายที่อยู่ตรงข้าม  
รับลูกระดับเอวหรือระดับอกก็ได้ ส่งและรับกลับไปกลับมาจนชำนาญ

แบบที่ 3



ลงชื่อ.....ผู้สอน

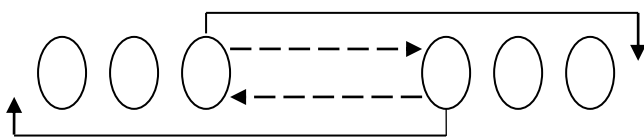
( นายพิทักษ์ ประกมาศ )

## ใบกิจกรรม

### เรื่อง การรับและการส่งลูก

จุดประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนสามารถสาธิตและปฏิบัติทักษะการรับและการส่งลูกบาสเกตบอลได้  
อย่างถูกต้อง

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 แต่แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นข้างละ 3 คน ให้ส่งและรับลูกบอลสอง  
มือระดับอกระยะ 5 เมตร แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ในเวลา 30 วินาที



### เกณฑ์การประเมิน

- ส่ง- รับได้ 25 ครั้งขึ้นไป = 5 คะแนน
- ส่ง- รับได้ 20- 24 ครั้ง = 4 คะแนน
- ส่ง- รับได้ 15- 20 ครั้ง = 3 คะแนน
- ส่ง- รับได้ 10- 15 ครั้ง ควรปรับปรุงแก้ไข = 0 คะแนน

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ประกาศ)

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 2 วิชาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ.23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวและการเลี้ยงบาสเกตบอล เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1. สาระสำคัญ

ทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะการเลี้ยงบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้าทักษะการยิงประตูทุกแบบถูกต้องแม่นยำย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะการเลี้ยงบาสเกตบอล

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถบอกถึงประเภทการเคลื่อนไหวและทักษะการเลี้ยงได้
- นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเคลื่อนไหวและทักษะการเลี้ยงได้
- นักเรียนสามารถปฏิบัติกรรมการเคลื่อนไหวและทักษะการเลี้ยงได้

### 3. สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การเคลื่อนไหวและทักษะการเลี้ยง

#### 3.2 สาระ

- การขยับตัว
- การเลี้ยงลูกมือเดียว, สลับมือ




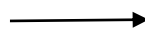
### 4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ

### 5. การบูรณาการ

- วิทยาศาสตร์
- ภาษาอังกฤษ



กิจกรรม	วิธีการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดผล ประเมินผล	หมายเหตุ
<p>แบบฝึกที่ 1</p> <p>1. จากจุดเริ่มต้นจะมีสิ่งกีดขวางอยู่เป็นระยะ(ตามภาพ)</p> <p>2. ผู้ฝึกจะเริ่มเลี้ยงบอลในลักษณะมือเดียวหรือสลับมือออกไป โดยให้เลี้ยงอ้อมสิ่งกีดขวางซ้ายขวาไปเรื่อยๆจนถึงสิ่งกีดขวางอันสุดท้ายแล้วให้วนกลับมาคืน แล้วก็เลี้ยงผ่านสิ่งกีดขวางเหมือนเดิมจนมาถึงจุดสิ้นสุด</p> <p>3. เมื่อมาถึงจุดสิ้นสุดให้ส่งบอลต่อให้กับเพื่อนที่รออยู่เพื่อที่จะเพื่อนเริ่มเลี้ยงออกไป แล้วก็วิ่งไปต่อข้างหลังแถวเหมือนเดิม</p> <p>4. <b>ขั้นนำไปใช้</b></p> <p>-ให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันจากแบบแบบฝึกโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มๆ</p> <p>5. <b>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รวม</li> <li>- ครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปในการเรียนในครั้งนี้</li> <li>- นัดหมายในการเรียนครั้งต่อไป</li> <li>- สรุปปฏิบัติ</li> </ul>	<p>-อธิบาย สาธิต</p> <p>-อธิบาย สาธิต</p> <p>-อธิบายหน้าชั้น</p>	<p>-ใบงาน</p> <p>ใบกิจกรรม</p>	<p></p>	<p> นักเรียน</p> <p> สิ่งกีดขวาง</p> <p> แนวการเลี้ยงบอล</p> <p> แนวการวิ่ง</p>

7. แหล่งการเรียนรู้

- สื่อ VCD, VDO, C
- หนังสือเกี่ยวกับความรู้การฝึกบาสเกตบอล

8. การวัดผลและประเมินผล

8.1 สิ่งที่วัด

- ทักษะการเลี้ยงบาสเกตบอล

8.2 วิธีวัด

- แบบทดสอบในชั้นใช้

8.3 เกณฑ์การวัด

ทีม	คะแนน	เร็ว	แม่นยำ	ถูกต้อง
.....	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. ข้อเสนอแนะ

ทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะการเลี้ยงบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอลถ้า  
 ทักษะการยิงประตูทุกแบบถูกต้องแม่นยำย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

10. ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนตรีศึกษา

11. บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน .....

.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค .....

.....  
.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ .....

.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง การเคลื่อนไหวกและการเลี้ยงบอล

จุดประสงค์ ทักษะการเคลื่อนไหวกและทักษะการเลี้ยงบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอล  
ถ้าทักษะการยิงประตูทุกแบบถูกต้องแม่นยำย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

---

การเลี้ยงบอล

รู้ใหม่ว่า การเลี้ยงลูกนั้นแตกต่างจากการครองบอลตรงไหน

การครองบอลก็คือ การทำให้บอลอยู่ในการควบคุมของเรา เป็น จอมเหนียว ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถเข้ามาแย่งบอลจากมือของเราได้

ส่วนการเลี้ยงลูกบอล ก็คือการพาบอลไปข้างหน้าอย่างคล่องแคล่วว่องไว เป็น จอมเลี้ยง  
สร้างสรรค์เกมรุก การจะไปถึงจุดนั้นได้จะต้องฝึกจนทำให้ได้ทั้ง 2 อย่างคือ

เลี้ยงลูกให้ได้ทั้ง 2 มือ และเลี้ยงโดยที่ตาไม่ต้องมองบอล การเลี้ยงบอลตะลุยฝ่าแนวป้องกันของ  
ฝ่ายตรงข้ามนั้นมีหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีมีประโยชน์แตกต่างกัน



ออกไป

## ใบงาน

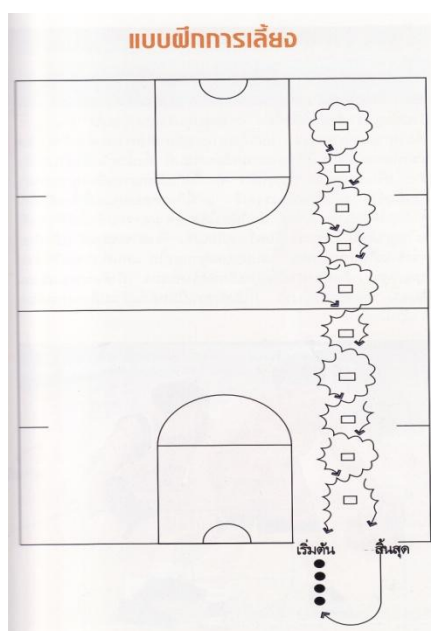
เรื่อง การเคลื่อนไหวและการเลี้ยงบอล

จุดประสงค์ ทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะการเลี้ยงบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอล

ถ้าทักษะการยิงประตูทุกแบบถูกต้องแม่นยำย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

คำชี้แจง

แบบฝึก



1. จากจุดเริ่มต้นจะมีสิ่งกีดขวางอยู่เป็นระยะ(ตามภาพ)
2. ผู้ฝึกจะเริ่มเลี้ยงบอลในลักษณะมือเดียวหรือสลับมือออกไป โดยให้เลี้ยงอ้อมสิ่งกีดขวางซ้ายขวาไปเรื่อยๆ จนถึงสิ่งกีดขวางอันสุดท้ายแล้วให้วนกลับมาคืน แล้วก็เลี้ยงผ่านสิ่งกีดขวางเหมือนเดิมจนมาถึงจุดสิ้นสุด
3. เมื่อมาถึงจุดสิ้นสุดให้ส่งบอลต่อให้กับเพื่อนที่รออยู่เพื่อที่จะเพื่อนเริ่มเลี้ยงออกไป แล้วก็วิ่งไปต่อข้างหลัง

แถวเหมือนเดิม

เกณฑ์การประเมิน

ดีมาก

ดี

พอใช้

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

แก้ไขปรับปรุง

## ใบกิจกรรม

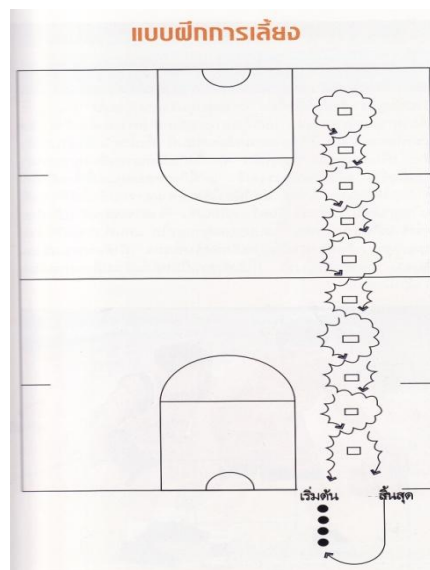
เรื่อง การเคลื่อนไหวและการเลี้ยงบอล

จุดประสงค์ ทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะการเลี้ยงบาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นทีมบาสเกตบอล

ถ้าทักษะการยิงประตูทุกแบบถูกต้องแม่นยำย่อมจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นทีม

คำชี้แจง

แบบฝึก



1. จากจุดเริ่มต้นจะมีสิ่งกีดขวางอยู่เป็นระยะ(ตามภาพ)
2. ผู้ฝึกจะเริ่มเลี้ยงบอลในลักษณะมือเดียวหรือสลับมือออกไป โดยให้เลี้ยงอ้อมสิ่งกีดขวางซ้ายขวาไปเรื่อยๆ จนถึงสิ่งกีดขวางอันสุดท้ายแล้วให้วนกลับมาคืน แล้วก็เลี้ยงผ่านสิ่งกีดขวางเหมือนเดิมจนมาถึงจุดสิ้นสุด
3. เมื่อมาถึงจุดสิ้นสุดให้ส่งบอลต่อให้กับเพื่อนที่รออยู่เพื่อที่จะให้เพื่อนเริ่มเลี้ยงออกไป แล้วก็วิ่งไปต่อข้างหลังแถวเหมือนเดิม

ผลประเมินโดยรวม

ทีม คะแนน เร็ว แม่นยำ ถูกต้อง

..... 5

..... 4

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

..... 3           

..... 2           

---

นายพิทักษ์ ปรีกมาศ

## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 2 วิชา บาสเกตบอลบอล รหัสวิชา พ.23101  
มัธยมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง กฎกติกาการเล่นบาสเกตบอล เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1.สาระสำคัญ

กฎกติกาการเล่นบาสเกตบอล มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการเล่นหรือการแข่งขันบาสเกตบอล เพื่อที่จะได้ให้ผู้เล่นมีมารยาทในการเล่น และยังทำให้เกิดความสามัคคีและความสุขด้วย

### 2.จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1. จุดประสงค์ปลายทาง

- เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจกฎกติกาการเล่นบาสเกตบอลบอล
- สามารถอธิบายกฎกติกาบาสเกตบอลได้

#### 2.2จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถบอกกฎกติกาแต่ละข้อของกีฬาบาสเกตบอลได้ถูกต้อง
- สามารถอธิบายกฎกติกาบาสเกตบอลได้ถูกต้อง

### 3.สาระการเรียนรู้

#### 3.1. สาระสำคัญ

- กฎกติกาการเล่นบาสเกตบอล

#### 3.2. สาระย่อย

- กฎกติกาการเล่นบาสเกตบอล

### 4.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

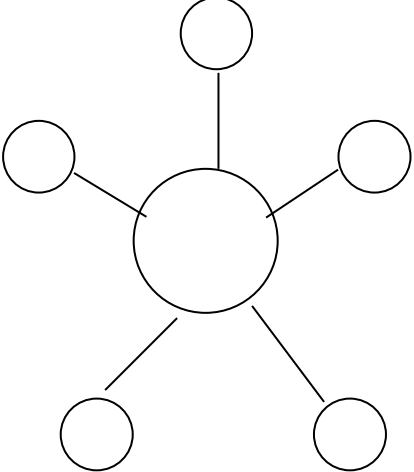
- มีระเบียบวินัย
- ตรงต่อเวลา
- มีน้ำใจนักกีฬา
- มีมารยาท

### 5.การบูรณาการ

- คณิตศาสตร์
- วิทยาศาสตร์
- สังคมศึกษา
- ภาษาไทย

## 6.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1.ขั้นนำ/ขั้นเตรียม ( 5-10 นาที )</b></p> <p>1.1 ครูเรียกรวมนักเรียนเพื่อสำรวจนักเรียน</p> <p>1.2 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนเรื่องที่เรียนในคาบที่แล้วเพื่อทบทวนความจำ</p> <p>1.3 ชี้แจงถึงหัวข้อที่จะเรียนในคาบนี้</p> <p>1.4 อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ ใหญ่ วิ่งรอบสนาม</p>	<p>อธิบาย</p> <p>ทบทวน</p> <p>ชี้แจง</p>	<p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p>	
<p><b>2.ขั้นสอน ( 5-10 นาที )</b></p> <p>- ครูอธิบายและสาธิตเนื้อหาเกี่ยวกับกฎกติกาการเล่นบาสเกตบอลให้นักเรียนได้ฟังและดูในห้องเรียน โดยฉายแผ่นใสให้ดูบางอย่างสลับกับอธิบายและสาธิตไปด้วย เพื่อที่นักเรียนจะได้เข้าใจกติกากาในแต่ละข้อของกีฬาบาสเกตบอลให้ถูกต้อง</p> <p>- ครูส่งรายงานให้นักเรียนไปหากฎกติกา มาส่งในคาบถัดไป</p>	<p>อธิบาย</p> <p>สาธิต</p>	<p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p> <p>แผ่นใส</p>	<p>สังเกตความสนใจในการดู, ฟัง</p>	<p>ครูส่งรายงานให้นักเรียนไปหากฎกติกา มาส่งในคาบถัดไป</p>

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>3.ชั้นฝึก ( 20 นาที )</b></p> <p>- ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 7 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คนไปศึกษาค้นคว้ากฏกติกาเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นกีฬาบาสเกตบอล</p> <p><b>4.ชั้นใช้ ( 10 นาที )</b></p> <p>- ครูให้นักเรียนทุกคนเขียนบอกวกฏกติกาที่เกี่ยวข้องกับอุปกรณ์การเล่นกีฬาบาสเกตบอล บอกมาเป็นข้อๆเป็นการทดสอบและครูจะได้ทำการประเมิน</p> 	<p>ครูออกคำสั่ง</p> <p>อธิบาย ครูออกคำสั่ง</p>	<p>ใบงาน หนังสือ ห้องสมุด</p> <p>ใบกิจกรรม</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p> <p>สังเกตความสนใจ</p>	
<p><b>5.ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ( 5-10 นาที )</b></p> <p>5.1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่าที่เรียนมาในคาบนี้ นักเรียนได้เข้าใจหรือไม่ ถ้าไม่เข้าใจครูให้ถามครูจะได้ชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจ</p> <p>5.2. ครูให้นักเรียนสำรวจร่างกายแต่งกายให้เรียบร้อย ก่อนที่จะไปเรียนวิชาถัดไป</p>	<p>อธิบาย สรุป ครูสั่งทำ รายงานส่ง ในคาบหน้า</p> <p>ครูออกคำสั่ง</p>	<p>หนังสือ ห้องสมุด</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p> <p>สังเกตความตั้งใจปฏิบัติ</p>	

## 7.แหล่งการเรียนรู้

- หนังสือ
- รูปภาพ

## 8.การวัดและการประเมินผล

### 8.1 สิ่งที่วัด

- กฎกติกาการเล่นบาสเกตบอล

### 8.2 วิธีการวัด

- แบบฝึกขั้นใน

### 8.3 เกณฑ์การวัด

- รู้และเข้าใจมาก = 3 คะแนน
- รู้และพอเข้าใจ = 2 คะแนน
- ไม่รู้เลย ควรแก้ไขปรับปรุง = 0 คะแนน

## 9. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

## 10.ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บริหาร

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา

**11. บันทึกหลังการสอน**

**ผลการสอน**

.....  
.....  
.....  
.....

**ปัญหา / อุปสรรค**

.....  
.....  
.....  
.....

**ข้อเสนอแนะ**

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปริกมาศ )

## ใบความรู้

### เรื่อง กฎกติกาการเล่นบาสเกตบอล

- ให้นักเรียนศึกษาและทำความเข้าใจกฎกติกาบาสเกตบอลทุกๆข้อ

- |  |   |
|--|---|
| กติกาข้อ 1 สนาม                              | กติกาข้อ 25 ผู้เล่นป้องกันอย่างใกล้ชิด      |
| กติกาข้อ 2 อุปกรณ์                           | กติกาข้อ 26 กติกา 8 วินาที                  |
| กติกาข้อ 3 ทีม                               | กติกาข้อ 27 กติกา 24 วินาที                 |
| กติกาข้อ 4 การบาดเจ็บของผู้เล่น              | กติกาข้อ 28 ลูกบอลกลับสู่แดนหลัง            |
| กติกาข้อ 5 หน้าที่อำนาจของหัวหน้าทีม         | กติกาข้อ 29 การเกี่ยวข้องกับลูกบอลเหนือห่วง |
| กติกาข้อ 6 หน้าที่อำนาจของผู้ฝึกสอน          | กติกาข้อ 30 การฟาล์ว                        |
| กติกาข้อ 7 เวลาการแข่งขัน                    | กติกาข้อ 31 หลักทั่วไปของการถูกตัวกัน       |
| กติกาข้อ 8 การเริ่มและสิ้นสุดช่วงการเล่น     | กติกาข้อ 32 ฟาล์วบุคคล                      |
| กติกาข้อ 9 สถานภาพของลูกบอล                  | กติกาข้อ 33 ฟาล์วคู่                        |
| กติกาข้อ 10 ตำแหน่งของผู้เล่นและผู้ตัดสิน    | กติกาข้อ 34 ฟาล์วมืดวิสัยนักกีฬา            |
| กติกาข้อ 11 การเล่นลูกกระโดด                 | กติกาข้อ 35 ฟาล์วเสียสิทธิ์                 |
| กติกาข้อ 12 วิธีการเล่นลูกบอล                | กติกาข้อ 36 ฟาล์วเทคนิค                     |
| กติกาข้อ 13 การครอบครองบอล                   | กติกาข้อ 37 การชกต่อ                        |
| กติกาข้อ 14 ผู้เล่นอยู่ในลักษณะกำลังยิงประตู | กติกาข้อ 38 ฟาล์วครั้งที่ 5 ของผู้เล่น      |
| กติกาข้อ 15 การได้ประตู                      | กติกาข้อ 39 บทลงโทษของฟาล์วทีม              |
| กติกาข้อ 16 การส่งบอลเข้าเล่น                | กติกาข้อ 40 สถานการณ์พิเศษ                  |
| กติกาข้อ 17 การให้เวลานอก                    | กติกาข้อ 41 การโยนโทษ                       |
| กติกาข้อ 18 การเปลี่ยนตัวผู้เล่น             | กติกาข้อ 42 การแก้ไขข้อผิดพลาด              |
| กติกาข้อ 19 การแพ้โดยการถูกปรับเป็นแพ้       |   |
| กติกาข้อ 20 การแพ้โดยมีผู้เล่นน้อยกว่ากำหนด  |   |
| กติกาข้อ 21 การทำผิดระเบียบ                  |   |
| กติกาข้อ 22 ผู้เล่นออกนอกสนาม                |   |
| กติกาข้อ 23 การเลี้ยงลูกบอล                  |   |
| กติกาข้อ 24 การพาลูกบอลเคลื่อนที่            |   |
| กติกาข้อ 25 กติกา 3 วินาที                   |   |

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบงาน

เรื่อง กฎกติกาการเล่นบาสเกตบอล

- ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 7 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คนไปศึกษาค้นคว้ากฎกติกาเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นกีฬาบาสเกตบอล

ลงชื่อ.....ผู้สอน

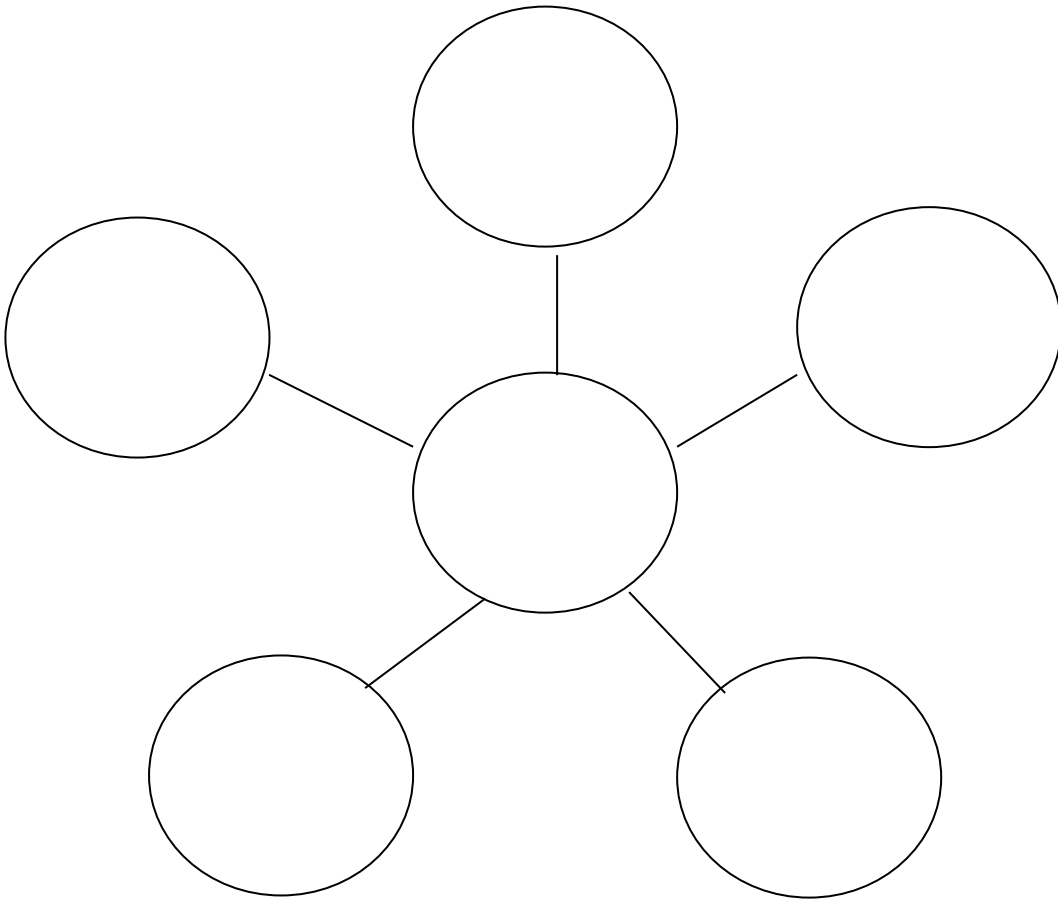
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบกิจกรรม

เรื่อง กฎกติกาบาสเกตบอล กลุ่มที่.....

คำชี้แจง

- ครูให้นักเรียนทุกคนเขียนบอกว่ากฎกติกาที่เกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นกีฬาบาสเกตบอล บอกมาเป็นข้อๆเป็นการทดสอบและครูจะได้ทำการประเมิน



เกณฑ์การประเมิน

- รู้และเข้าใจมาก = 3 คะแนน
- รู้และพอเข้าใจ = 2 คะแนน
- ไม่รู้เลย ควรแก้ไขปรับปรุง = 0 คะแนน

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาส )



## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 2 วิชาบาสเกตบอล รหัสวิชา พ23101  
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่3 เรื่อง การเตรียมร่างกาย เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1.สาระสำคัญ

การบริหารร่างกายนั้น หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกอวัยวะต่างๆของร่างกาย เพื่อให้มีสมรรถภาพทางร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์ และเพื่อที่จะให้กล้ามเนื้อมีการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ก่อนและหลังการเล่นกีฬาต่างๆเพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือแตกหักของอวัยวะต่างๆของร่างกาย การบริการร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

### 2.จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมร่างกาย
- นักเรียนสามารถปฏิบัติได้

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถบอกวิธีการบริหารร่างกายได้ถูกต้อง
- นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

### 3.สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การเตรียมร่างกายก่อนการเล่นกีฬา

#### 3.2 สาระย่อย

- ความหมายของการเตรียมร่างกาย
- ความสำคัญของการบริหารร่างกาย
- ความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย
- การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการเล่นกีฬา

### 4.คุณลักษณะอันพึงประสงค์




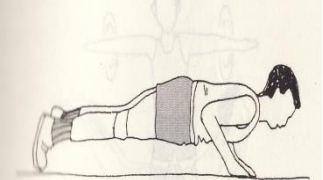
- มีระเบียบวินัย
- มีความตั้งใจ
- มีความสามัคคี

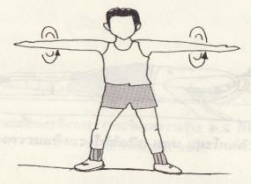
### 5.การบูรณาการ

- วิทยาศาสตร์
- ภาษาอังกฤษ

## 6.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1.ชั้นนำ/ขั้นเตรียม</b></p> <p>1.1 รวมนักเรียนและสำรวจนักเรียนพูดคุยกับนักเรียนเพื่อให้เกิดการนำเข้าสู่บทเรียนอย่างเป็นธรรมชาติโดยที่นักเรียนไม่รู้ตัว</p> <p>1.2 ทบทวนเนื้อหาในคาบเรียนที่ผ่านมาโดยถามและให้นักเรียนเป็นคนตอบ โดยการสุ่มนักเรียนในห้อง</p> <p>1.3 แจงเรื่องที่จะเรียนคาบนี้</p> <p>1.4 อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา ก้มจับข้อเท้าบริหารกล้ามเนื้อคอ</p>	<p>อธิบาย</p> <p>ทบทวน</p> <p>ถาม-ตอบ</p> <p>สาธิต</p>	<p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ DVD Internet</p>	<p>สังเกตความสนใจ</p> <p>สังเกตความตั้งใจในการถาม-ตอบ และความตั้งใจในการปฏิบัติ</p>	
<p><b>2.ชั้นสอน</b></p> <p>2.1 อธิบายเนื้อหาเรื่องการบริหารร่างกาย และสาธิตทำการบริหารร่างกายให้นักเรียนดูและปฏิบัติตาม</p>	<p>อธิบาย</p> <p>ออกคำสั่งให้ปฏิบัติตาม</p> <p>สาธิต</p>	<p>หนังสือ</p> <p>รูปภาพ</p> <p>DVD การอบอุ่นร่างกาย</p>	<p>สังเกตความตั้งใจ</p> <p>สังเกตการให้ความร่วมมือ</p>	

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>3.ขั้นฝึก</b></p> <p>การฝึกทำอบอุ่นร่างกาย แบบฝึกที่ 1 ยืนแยกเท้า มือซ้ายเท้า เอว ยกแขนขวาเหยียดตึง เอนตัวไป ทางซ้ายสลับขวา</p>  <p>แบบฝึกที่ 2 ยืนแยกเท้าให้มาก ขาตึง ให้ฝ่ามือแตะพื้นและให้เพื่อนเอามือ ช่วยกดหลัง</p>  <p>แบบฝึกที่ 3 ยืนก้มตัวเหยียดขาตึง ให้ ฝ่ามือแตะพื้นแล้วให้เพื่อนเอามือช่วย กดหลัง</p>  <p>แบบฝึกที่ 4 สร้างความแข็งแรงให้ ข้อมือแขนและไหล่ด้วยการดันพื้น</p>  <p>แบบฝึกที่ 5 การบริหารข้อต่อหัวไหล่ ด้วยการหมุนแขนไปข้างหน้าเป็น</p>	<p>อธิบาย สาธิต ออกคำสั่งให้ ปฏิบัติตาม</p>	<p>รูปภาพ DVD ออก กำลังกาย</p>	<p>สังเกตความ ตั้งใจในการฝึก</p>	

<p>วงกลม</p>  <p><b>4.ขั้นใช้ ( 10 นาที )</b>  - ครูให้นักเรียนแต่ละออกมานำเพื่อนในห้องบริหารร่างกายแต่ละท่า โดยครูจะประเมิน</p> <p><b>5.ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ( 5-10 นาที )</b>  5.1 ดิชนักเรียนว่าได้ร่วมมือกันปฏิบัติได้ดีมากหรือไม่มากเท่าไร  5.2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและร่วมกันปฏิบัติ เพื่อเป็นการทบทวนความจำของนักเรียน ให้นักเรียนทำให้ดีมากขึ้นจนสามารถเป็นผู้นำในการอบอุ่นร่างกายให้กับผู้อื่นได้  5.3 ครูสั่งให้นักเรียนสำรวจร่างกายและบอกให้นักเรียนทำความสะอาดร่างกายล้างมือให้เรียบร้อยเพื่อที่จะไปเรียนวิชาถัดไป</p>	<p>ออกคำสั่ง</p> <p>อธิบาย</p> <p>สรุป</p> <p>ออกคำสั่งให้ปฏิบัติ</p>	<p>รูปภาพ</p> <p>DVDการออกกำลังกาย</p>	<p>สังเกตความสนใจและปฏิบัติตาม</p> <p>สังเกตความสนใจ</p> <p>สังเกตการลงมือปฏิบัติ</p>	
--	---	--	---	--

**7.แหล่งการเรียนรู้**

7.1. ห้องสมุด หนังสือ

7.2. DVD รูปภาพ

7.3. Internet

**8.การวัดและการประเมินผล**

**8.1 สิ่งที่วัด**

- การเตรียมร่างกาย

**8.2 วิธีการวัด**

- แบบฝึกขั้นในใจ

**8.3 เกณฑ์การวัด**

- ปฏิบัติถูกต้อง

- ปฏิบัติไม่ถูกต้องควรปรับปรุงแก้ไข

**9. ข้อเสนอแนะ**

.....  
.....  
.....

**10.ความคิดเห็นของผู้บริหาร**

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายชูศักดิ์ ประราศรี)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนตรีศึกษา

**11.บันทึกหลังสอน**

ผลการสอน.....

.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ.....

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบความรู้

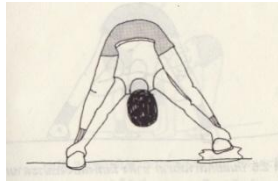
เรื่อง การเตรียมร่างกาย

การฝึกท่าอบอุ่นร่างกาย

ยืนแยกเท้า มือซ้ายเท้าเอว ยกแขนขวาเหยียดตั้ง เอนตัวไปทางซ้ายสลับขวา



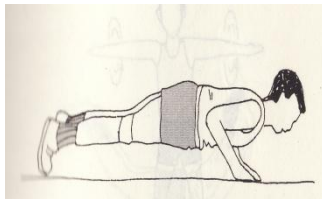
ยืนแยกเท้าให้มาก ขาตั้ง ให้ฝ่ามือแตะพื้นและให้เพื่อนเอามือช่วยกดหลัง



ยืนก้มตัวเหยียดขาตั้ง ให้ฝ่ามือแตะพื้นแล้วให้เพื่อนเอามือช่วยกดหลัง

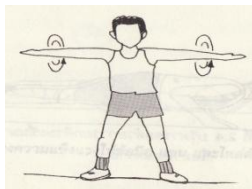


สร้างความแข็งแรงให้ข้อมือแขนและไหล่ด้วยการดันพื้น



การบริหารข้อต่อหัวไหล่ด้วยการหมุนแขนไปข้างหน้าเป็น

วงกลม



## ใบงาน

### เรื่อง การเตรียมร่างกาย

การฝึกท่าอบอุ่นร่างกาย

- ครูให้นักเรียนปฏิบัติตามแบบฝึกที่ 1-5

แบบฝึกที่ 1 ยืนแยกเท้า มือซ้ายเท้าขวา ยกแขนขวาเหยียดตั้ง เอนตัวไปทางซ้ายสลับขวา

แบบฝึกที่ 2 ยืนแยกเท้าให้มาก ขาดึง ให้ฝ่ามือแตะพื้นและให้เพื่อนเอามือช่วยกดหลัง

แบบฝึกที่ 3 ยืนก้มตัวเหยียดขาดึง ให้ฝ่ามือแตะพื้นแล้วให้เพื่อนเอามือช่วยกดหลัง

แบบฝึกที่ 4 สร้างความแข็งแรงให้ข้อมือแขนและไหล่ด้วยการดันพื้น

แบบฝึกที่ 5 การบริหารข้อต่อหัวไหล่ด้วยการหมุนแขนไปข้างหน้าเป็นวงกลม

ลงชื่อ.....ผู้สอน

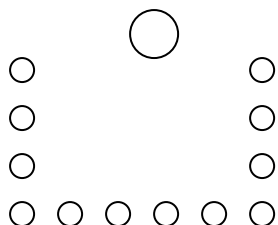
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## ใบกิจกรรม

เรื่อง การเตรียมร่างกาย

คำชี้แจง

- ครูให้นักเรียนแต่ละออกมานำเพื่อนในห้องบริหารร่างกายแต่ละท่าโดยครูจะประเมิน



เกณฑ์การประเมิน

- ถูกต้อง
- ไม่ถูกต้องควรปรับปรุงแก้ไข

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ปรีกมาศ )

## แผนการจัดการเรียนรู้สัปดาห์ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 2 วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ 30203  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ประวัติของกีฬาบาสเกตบอล เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1. สาระสำคัญ

กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั่วโลกและประเทศไทยของเราและยังได้จัดทำ การแข่งขันในระดับประเทศ และระดับชิงแชมป์โลกในทุกวันนี้เกือบทุกประเทศก็ได้หันมาให้ความสนใจใน กีฬาบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาทีมที่อยู่ในประเทศของตนเองให้มีความแข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติของกีฬาบาสเกตบอล

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

1. นักเรียนสามารถอธิบายเรื่องประวัติของกีฬาบาสเกตบอลได้ถูกต้อง

2. นักเรียนสามารถอธิบายประวัติของกีฬาบาสเกตบอลในและนอกประเทศได้ถูกต้อง

### 3. สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- ประวัติของกีฬาบาสเกตบอล

#### 3.2 สาระย่อย

- ประวัติของกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย

- ประวัติของกีฬาบาสเกตบอลในต่างประเทศ

### 4.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- นักเรียนตรงต่อเวลา

- นักเรียนมีวินัย

- นักเรียนแต่งกายถูกระเบียบ

### 5. การบูรณาการ

- วิชาสังคมศึกษา

- วิชาภาษาไทย

- วิชาภาษาอังกฤษ



			ตั้ง คว สน ตั้ง คว
กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประ

<p><b>5.ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ( 5-10 นาที )</b></p> <p>5.1. ครูพูดชื่นมนักเรียนในเรื่องการเข้าเรียนและการตั้งใจเรียนในคาบนี้</p> <p>5.2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป และอธิบายเรื่องประวัติกีฬาบาสเกตบอลประโยชน์ และลักษณะของน้ำใจนักกีฬา</p> <p>5.3. ครูบอกนักเรียนตรวจเช็คความเรียบร้อยของร่างกายและการแต่งกายก่อนที่จะไปเรียนวิชาอื่น</p>	<p>อภิปราย</p> <p>สรุป</p> <p>ออกคำสั่ง</p>	<p>หนังสือ</p>	<p>สั่ง</p> <p>คว</p> <p>สน</p> <p>สั่ง</p> <p>คว</p>
---	---	----------------	---

## 7.แหล่งการเรียนรู้

- 7.1. หนังสือ
- 7.2. รูปภาพ
- 7.3. ห้องสมุด
- 7.4. อินเทอร์เน็ต

## 8.การวัดและการประเมินผล

- 8.1 สิ่งที่วัด
  - ประวัติกีฬาบาสเกตบอล
- 8.2 วิธีการวัด
  - แบบฝึกขั้นใช้
- 8.3 เกณฑ์การวัด
  - เขียนอธิบายได้ถูกต้อง ผ่าน
  - เขียนอธิบายไม่ถูกต้อง ไม่ผ่านควรปรับปรุงแก้ไข

## 9. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....  
.....

**10.ความคิดเห็นของผู้บริหาร**

.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้บริหาร  
(นายจักรวาล เจริญทอง)  
ผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีศึกษา

**11. บันทึกหลังการสอน**

**ผลการสอน**

.....  
.....  
.....

**ปัญหา/อุปสรรค**

.....  
.....  
.....

**ข้อเสนอแนะ**

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพิทักษ์ ประกมาศ)

## เรื่อง ประวัติของกีฬาบาสเกตบอล

บาสเกตบอล ( Basketball ) เป็นกีฬาประจำชาติอเมริกัน ถูกคิดขึ้น เพื่อต้องการช่วยเหลือบรรดาสมาชิก Y.M.C.A. ได้เล่นกีฬาในฤดูหนาว เนื่องจากในช่วงฤดูหนาว สภาพพื้นฐประเทศโดยทั่ว ๆ ไปถูกหิมะปกคลุม อันเป็นอุปสรรคในการเล่นกีฬากลางแจ้ง เช่น อเมริกัน ฟุตบอล เบสบอล คณะกรรมการสมาคม Y.M.C.A. ได้พยายามหาหนทางแก้ไขให้บรรดาสมาชิกทั้งหลายได้เล่นกีฬาในช่วงฤดูหนาว โดยไม่บังเกิดความเบื่อหน่าย ในปี ค.ศ.1891 Dr.James

A.Naismith ครูสอนพลศึกษาของ The International Y.M.C.A. Training School อยู่ที่เมือง Springfield รัฐ Massachusetts ได้รับ มอบหมายจาก Dr.Gulick ให้เป็นผู้คิดค้นการเล่นกีฬาในร่มที่เหมาะสมกับฤดูหนาว

## ประวัติกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย

กีฬาบาสเกตบอลแพร่หลายเข้ามาในประเทศไทยเป็นครั้งแรกในสมัยใด ปีใดนั้น มิได้มีหลักฐานที่จะปรากฏยืนยันแน่ชัดได้ ทราบแต่เพียงว่า ในปี พ.ศ.2477 นายพคุณ พงษ์สุวรรณ อาจารย์สอนภาษาจีนที่โรงเรียนมัธยมวัดบพิตรพิมุข ได้ช่วยเหลือกรมพลศึกษาจัดแปลกติกาการเล่นบาสเกตบอลขึ้น ต่อมาในปี พ.ศ. 2478 กระทรวงธรรมการ ได้จัดการอบรมครูจังหวัดต่างๆจำนวน 100 คน ภายในระยะเวลา 1 เดือน และได้รับความช่วยเหลือจาก พ.ต.อ. หลวงชาติตระการโกศล ผู้ซึ่งมีความรู้และเชี่ยวชาญทางการเล่นกีฬาบาสเกตบอลคนหนึ่ง ทั้งได้เคยเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน เมื่อครั้งท่านกำลังศึกษาอยู่ในสหรัฐอเมริกา มาเป็นผู้บรรยายเกี่ยวกับเทคนิคและวิธีเล่นบาสเกตบอลแก่บรรดาครูที่เข้ารับการอบรม ต่อมาก็เป็นผลทำให้กีฬาบาสเกตบอลแพร่หลายไปทั่วประเทศไทยในปี พ.ศ. 2496 สมาคมบาสเกตบอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยได้ถูกจัดตั้งขึ้นตามแบบอันถูกต้อง โดยจดทะเบียนที่สภากีฬานานาชาติ และได้กลายมาเป็นสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทยในปีเดียวกันนั่นเอง และในวันที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2496 สมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทยก็ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของสมาคมบาสเกตบอลระหว่างประเทศ

## อุปกรณ์บาสเกตบอล

## สนาม - ขนาด

สนามที่ใช้เล่นบาสเกตบอลจะต้องเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า มีพื้นเรียบแข็งปราศจากสิ่งกีดขวางใด ๆ ซึ่งสนามที่ใช้แข่งขันโอลิมปิกและชิงแชมป์โลกจะต้องมีขนาด ยาว 28 เมตร และกว้าง 15 เมตร โดยวัดจากขอบในของเส้นเขตสนาม สำหรับการแข่งขันระดับอื่นๆ ในองค์กรภายใต้การควบคุมของฟีบ้า (FIBA) เช่น คณะกรรมการบริหารของโซน (Zone) ในกรณีการแข่งขัน ระดับ โซน และระดับทวีปหรือสมาคมกีฬาบาสเกตบอลของชาติอื่นๆ ในกรณีการแข่งขันภายในประเทศ จะมีอำนาจในการรับรองสนามแข่งขันซึ่งมีขนาดตามกำหนดดังต่อไปนี้คือ ความยาวลดลงกว่ามาตรฐานได้ไม่เกิน 4 เมตร และความกว้างลดลงกว่ามาตรฐานได้ไม่เกิน 2 เมตร ทั้งนี้อัตราส่วนของการลดขนาดของสนามต้องเป็นสัดส่วนต่อกัน สนามที่จะสร้างขึ้นใหม่ต้องมีขนาดตามที่กำหนด เพื่อใช้แข่งขันระดับสำคัญๆ ของฟีบ้า คือ ขนาด 28 x 15 เมตร สำหรับเพดานนั้นให้มีความสูงอย่างน้อย 7 เมตร และพื้นสนามควรได้รับแสงสว่างเพียงพอและทั่วถึงกัน ทั้งนี้ควรติดตั้งโคมไฟโดยมิให้ปิดบังสายตาของผู้เล่นขนาดและพื้นของสนามต้องตรงกับเกณฑ์ที่ระบุไว้เพื่อใช้แข่งขันระดับสำคัญๆ ของฟีบ้า (FIBA)

### เส้นขอบสนาม

สนามแข่งขันต้องมีเส้นขอบสนามอย่างชัดเจน โดยทุกจุดต้องมีระยะห่างจากคนดู ป้ายโฆษณา หรือสิ่งกีดขวางอื่นๆ อย่างน้อย 2 เมตร เส้นขอบสนามทางด้านยาวมีชื่อเรียกว่า เส้นข้าง และเส้นขอบสนามทางด้านสั้นมีชื่อเรียกว่า เส้นหลัง เส้นต่างๆ ที่กล่าวในข้อนี้ และในข้ออื่นๆ จะต้องเห็นได้อย่างชัดเจน และมีขนาดกว้าง 5 เซนติเมตร

### วงกลมกลาง

วงกลมกลางต้องมีรัศมี 1.80 เมตร และอยู่ที่กลางสนาม ให้วัดรัศมีจากขอบนอกของเส้นรอบวง เส้นกลาง แคนหน้า และแคนหลัง เส้นกลางต้องลากให้ขนานกับเส้นหลังจากจุดกึ่งกลางของเส้นข้าง และต้องยื่นเลยเส้นข้างออกไปอีกข้างละ 15 เซนติเมตร แคนหน้าของทีม คือส่วนของสนามระหว่างเส้นหลังที่อยู่ด้านหลังของห่วงประตูของกลุ่มแข่งขันกับขอบด้านใกล้ของเส้น กลาง สำหรับส่วนที่เหลือของสนามรวมทั้งเส้นกลางคือ แคนหลังของทีม



## แผนการจัดการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 1 วิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา 23103  
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศ เวลา 1 ชั่วโมง

---

### 1.สาระสำคัญ

การปฐมนิเทศมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินการเรียนการสอน และยังช่วยให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจถึงเนื้อหาและรายละเอียดเกี่ยวกับรายวิชาบาสเกตบอล เพื่อให้เกิดความง่ายต่อการเรียนการสอน

### 2.จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 จุดประสงค์ปลายทาง

- เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฐมนิเทศ
- เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจข้อตกลงต่างๆในการปฐมนิเทศ

#### 2.2 จุดประสงค์นำทาง

- นักเรียนสามารถบอกและปฏิบัติตามข้อตกลงได้ถูกต้อง

### 3.สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระสำคัญ

- การปฐมนิเทศ
- รายละเอียดเกี่ยวกับรายวิชาบาสเกตบอล

#### 3.2 สาระย่อย

##### 3.2.1 ระเบียบในชั้นเรียนและการแต่งกาย

- การวัดผลและประเมินผลการเรียน
- รายละเอียดรายวิชาบาสเกตบอล

### 4.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีความเป็นระเบียบวินัย
- มีความรับผิดชอบ
- มีความตั้งใจในการเรียน

### 5.การบูรณาการ

- วิชาภาษาไทย
- วิชาสังคมศึกษา
- วิชาภาษาต่างประเทศ

## 6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>1. ขั้นนำ/ขั้นเตรียม</b></p> <p>1.1 แนะนำตัวครูและสำรวจนักเรียนในห้องและให้นักเรียนแนะนำตัวทีละคน</p> <p>1.2 การทำความคุ้นเคยกับเด็กโดยการพูดคุยให้เด็กเชื่อมั่นและมีความสุขในการเรียนตามนั้น</p> <p>1.3 ครูพูดข้อตกลงกับนักเรียนในเรื่องระเบียบในการเรียนและการแต่งกาย</p> <p>1.4 แจ้งจุดประสงค์รายวิชาสเกตบอลและการวัดผลประเมินผลให้นักเรียนทราบ</p> <p><b>2. ขั้นสอน</b></p> <p>- บรรยายเรื่องที่ปฐมนิเทศเรื่องกฎระเบียบในชั้นเรียน การแต่งกายเวลาเรียนวิชาสเกตบอลให้นักเรียนแต่งกายให้เหมือนกันในชุดพลศึกษาในรายวิชานี้</p> <p>- ชี้แจงจุดประสงค์รายวิชาและอธิบายและตกลงในเรื่องของการวัดและประเมินผล คะแนนระหว่างภาค+ปลายภาค 60:40 ประกอบด้วย</p> <p>รายงาน 20 คะแนน</p> <p>ทดสอบภาคปฏิบัติ ( ทักษะเบื้องต้น ) 10 คะแนน</p> <p>จิตพิสัย 10 คะแนน</p> <p>สอบกลางภาค 20 คะแนน</p> <p>สอบปลายภาค 40 คะแนน</p>	<p>แนะนำ</p> <p>พูดคุย</p> <p>อธิบาย</p> <p>บรรยาย</p>	<p>ใบรายชื่อ</p> <p>ใบแจ้งจุดประสงค์และการวัดผลประเมินผล</p>	<p>สังเกตการเข้าปฐมนิเทศในคาบแรก</p> <p>สังเกตความสนใจ</p>	

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ/อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล	หมายเหตุ
<b>3.ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ</b> 3.1 ครูพูดติชมนักเรียนในการเข้าเรียนและการฟังอธิบาย 3.2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องที่ปฐมนิเทศ 3.3 ครูบอกให้นักเรียนสำรวจเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดก่อนเข้าเรียนวิชาต่อไป	อธิบาย  ออกคำสั่ง	ใบแจ้งจุดประสงค์และการวัดผลประเมินผล	สังเกตความสนใจ  สังเกตการให้ความร่วมมือ	

## 7.แหล่งการเรียนรู้

- ใบชี้แจงจุดประสงค์และการวัดผลประเมินผล

## 8.การวัด/การประเมินผล

### 8.1 สิ่งที่วัด

- สังเกตการณ์เข้าเรียน
- สังเกตการณ์แต่งกาย
- สังเกตความตั้งใจเรียน

### 8.2 วิธีกรวัด

- สังเกต/จดบันทึก

### 8.3 เกณฑ์การวัด

- เรียบร้อยดีมาก
- เรียบร้อยดี
- ไม่เรียบร้อยควรปรับปรุงแก้ไข

9. ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....  
.....

10.ความคิดเห็นของผู้บริหาร

.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายจักรวาล เจริญทอง)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนตรีศึกษา

11.บันทึกหลังสอน

ผลการสอน.....

.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

.....  
.....

ข้อเสนอแนะ.....

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพิทักษ์ ปรีกมาส)

## ใบความรู้

เรื่อง บาสเกตบอล

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาดิการ มารยาท ฝึกปฏิบัติทักษะในการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกีฬาบาสเกตบอล และกิจกรรมทางพลศึกษาตามความถนัดความสนใจ อันนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายสรุปประวัติกีฬาบาสเกตบอลได้ถูกต้อง
2. สามารถบอกเทคนิควิธีการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
3. สามารถบอกวิธีและปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้ถูกต้อง
4. อธิบายกฎกติกาบาสเกตบอลได้ถูกต้อง
5. สามารถจัดการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลได้ถูกต้อง
6. มีความสามัคคีกับเพื่อนร่วมทีมในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้ดีมาก
7. สามารถเล่นกีฬาบาสเกตบอลให้เกิดประโยชน์กับร่างกายได้

### การวัดประเมินผล

คะแนนระหว่างภาค: ปลายภาค 70 : 30 ระหว่างภาคประกอบด้วย

- ทดสอบปฏิบัติ 30 คะแนน
- รายงาน 10 คะแนน
- สอบกลางภาค 20 คะแนน
- เวลาเรียน 10 คะแนน
- สอบปลายภาค 30 คะแนน

### การให้คะแนนระดับผลการเรียน

1. การประเมินผลใช้ระบบอิงเกณฑ์โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

ระดับคะแนน	ความหมาย	ค่าระดับคะแนน	คะแนนร้อยละ
4	ดีมาก	4.0	80-100
3	ดี	3.0	70-79
2	พอใช้	2.0	60-69
1	อ่อนมาก	1.0	50-59