



สศ

โรงเรียนสตรีศึกษา
SATRI SUKSA SCHOOL

แบบบันทึก หลังแผนการจัดการเรียนรู้



รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ33101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1



ชื่อ-สกุล นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ

ตำแหน่ง ครู

วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้
รายวิชา พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ภาคเรียนที่ 1

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

1. ผลการสอน

นักเรียนได้รับทราบข้อตกลงในการเรียนรายวิชา พ33101 เข้าใจประวัติ มารยาท และประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ สามารถร่วมกันศึกษาและนำเสนอความรู้ได้ นักเรียนส่วนใหญ่มีความสนใจและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังไม่กล้าแสดงความคิดเห็นและยังสับสนระหว่างกิจกรรมเข้าจังหวะกับกีฬาชนิดอื่น

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ครูควรใช้คำถามกระตุ้นการคิดและเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมมากขึ้น พร้อมยกตัวอย่างกิจกรรมที่ใกล้ตัวเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจ

ลงชื่อ..........ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถอธิบายและปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ได้
นักเรียนส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติท่าพื้นฐานตามจังหวะและสัญญาณได้ดี
มีความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังควบคุมทิศทาง การทรงตัว และการเข้าจังหวะได้ไม่ต่อเนื่อง
โดยเฉพาะท่าที่ต้องเปลี่ยนทิศทางหรือถอยน้ำหน้า

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรสาธิตซ้ำเป็นรายท่า แบ่งการฝึกจากง่ายไปยาก
และให้นักเรียนที่ปฏิบัติได้ถูกต้องต้องช่วยแนะนำเพื่อน

ลงชื่อ..........ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง การเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถนับจังหวะและปฏิบัติท่าพื้นฐานของ Oklahoma Mixer ได้
นักเรียนส่วนใหญ่สามารถจับคู่ เคลื่อนที่ตามแนวเต้นรำ และเปลี่ยนคู่ได้ตามจังหวะ
มีความสุขสนุกสนานและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังจำลำดับท่าและการเปลี่ยนคู่ไม่ได้ ทำให้เกิดความสับสนในช่วงเปลี่ยนท่า

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรแบ่งการฝึกเป็นช่วงสั้น ๆ ใช้การนับจังหวะก่อนเปิดเพลงเต็มรูปแบบ
และให้ฝึกซ้ำจนเกิดความคล่องแคล่ว

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง ทดสอบการเต้นรำพื้นเมืองของสหรัฐอเมริกาประกอบเพลง Oklahoma Mixer

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถปฏิบัติ Oklahoma Mixer ตามลำดับและจังหวะที่กำหนดได้
นักเรียนส่วนใหญ่มีความพร้อมในการทดสอบ
ปฏิบัติตามกติกาและแสดงมารยาทในการทำกิจกรรมร่วมกับคู่ได้เหมาะสม

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนมีความประหม่าในการทดสอบและยังผิดพลาดเรื่องการนับจังหวะหรือการเปลี่ยนคู่

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรให้เวลาทบทวนก่อนทดสอบและสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
พร้อมให้ข้อเสนอแนะเฉพาะจุดหลังการทดสอบ

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง การเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) (1)

1. ผลการสอน

นักเรียนเรียนรู้ท่าพื้นฐานและการนับจังหวะของแอโรบิกแดนซ์
สามารถปฏิบัติท่าพื้นฐานตามครูและเชื่อมต่อท่าอย่างง่ายได้
นักเรียนส่วนใหญ่มีความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังไม่สามารถนับจังหวะและประสานแขนขาได้พร้อมกัน
รวมทั้งมีความแตกต่างด้านความคล่องตัว

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรเริ่มจากท่าพื้นฐานที่ไม่ซับซ้อน ใช้การนับ 1-8 และค่อย ๆ เพิ่มความต่อเนื่องของท่า
โดยคำนึงถึงความพร้อมของผู้เรียน

ลงชื่อ..........ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง การเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) (2)

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถต่อท่าแอโรบิกแดนซ์และเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีได้ดีขึ้น
มีการประสานงานระหว่างแขนและขา และสามารถฝึกปฏิบัติร่วมกับกลุ่มได้อย่างต่อเนื่อง

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังจำลำดับท่าได้ไม่ครบและมีจังหวะคลาดเคลื่อนเมื่อเปลี่ยนชุดท่า

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรใช้การทบทวนท่าเดิมก่อนเพิ่มท่าใหม่ ให้กลุ่มฝึกซ้ำ
และใช้สัญญาณหรือคำบอกจังหวะช่วยในช่วงเปลี่ยนท่า

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง ทดสอบการเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance)

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถแสดงทักษะแอโรบิกแดนซ์ตามจังหวะที่กำหนดและนำท่าทางสร้างสรรค์มาใช้ในการปฏิบัติได้ นักเรียนส่วนใหญ่มีความมั่นใจและสามารถทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังขาดความมั่นใจในการแสดงออกและมีข้อผิดพลาดด้านความต่อเนื่องของท่า

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรให้นักเรียนซ้อมเป็นกลุ่มย่อยก่อนการประเมิน และเน้นการให้กำลังใจควบคู่กับข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาทักษะ

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

เรื่อง ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (1)

1. ผลการสอน

นักเรียนเข้าใจขั้นตอนและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก
สามารถปฏิบัติตามคำชี้แจงและกติกาได้ นักเรียนส่วนใหญ่มีความตั้งใจและให้ความร่วมมือในการทดสอบ

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังไม่เข้าใจขั้นตอนการทดสอบและการบันทึกผล
รวมทั้งมีความแตกต่างด้านความพร้อมทางร่างกาย

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรสาธิตขั้นตอนและกติกา ก่อนเริ่มทดสอบ จัดสถานที่ให้ชัดเจน
และกำกับดูแลความปลอดภัยอย่างใกล้ชิด

ลงชื่อ..........ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

เรื่อง ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (2)

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถดำเนินการทดสอบตามสถานที่ที่กำหนดและปฏิบัติตามกติกาได้
นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่และช่วยกันจัดอุปกรณ์และดูแลเพื่อนระหว่างกิจกรรม

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังมีความเหนื่อยล้าและต้องการเวลาพักระหว่างสถานี
รวมทั้งมีความคลาดเคลื่อนในการบันทึกผลบางรายการ

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรกำหนดช่วงพักที่เหมาะสม ตรวจสอบความถูกต้องของการบันทึกผล
และเน้นการปฏิบัติอย่างปลอดภัย

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

เรื่อง ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (3)

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพตามขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง มีความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ความสามารถของตนเองและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนมีผลการทดสอบแตกต่างกันมากและยังไม่สามารถควบคุมการออกแรงให้เหมาะสมกับตนเอง

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรอธิบายความแตกต่างระหว่างการทำคะแนนกับการพัฒนาสุขภาพ และให้นักเรียนตระหนักถึงการพัฒนาตนเองตามศักยภาพ

ลงชื่อ..........ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

เรื่อง ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (4)

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกครบตามรายการที่กำหนดและบันทึกผลได้
นักเรียนส่วนใหญ่มีความรับผิดชอบ มีวินัย และให้ความร่วมมือในการสรุปผล

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังต้องการความช่วยเหลือในการสรุปและแปลผลการทดสอบของตนเอง

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรให้แบบบันทึกผลที่มีตัวอย่างการสรุป
และให้นักเรียนสะท้อนผลการทดสอบพร้อมกำหนดแนวทางพัฒนาสมรรถภาพของตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

เรื่อง การเต้นลีลาศจังหวะปิกิน

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถเรียนรู้ท่ารำพื้นฐาน การนับจังหวะ และการจับคู่ของลีลาศจังหวะปิกินได้
นักเรียนส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามจังหวะและให้ความร่วมมือกับคู่ในการฝึก

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังไม่มั่นใจในการจับคู่และการถ่ายน้ำหนัก
รวมทั้งมีปัญหาในการรักษาจังหวะเมื่อเต้นต่อเนื่อง

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรสาธิตการก้าวเท้าและการถ่ายน้ำหนักอย่างช้า ๆ
ฝึกเป็นคู่โดยเริ่มจากจังหวะนับก่อนใช้ดนตรีจริง

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

เรื่อง การเต้นลีลาศจังหวะปิกิน (2)

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถเชื่อมโยงทำพื้นฐานของปิกินและปฏิบัติเป็นลำดับต่อเนื่องได้ดีขึ้น
มีการประสานงานกับคู่และสามารถปรับจังหวะให้สอดคล้องกับดนตรี

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังมีข้อผิดพลาดในการเปลี่ยนท่าและการประสานการเคลื่อนไหวกับคู่

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรให้ฝึกท่าเปลี่ยนทีละช่วง ใช้การนับจังหวะและให้คู่ช่วยสังเกตแก้ไขซึ่งกันและกัน

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

เรื่อง ทดสอบการเต้นลีลาศจังหวะปิกิน

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถแสดงทักษะลีลาศจังหวะปิกินตามเกณฑ์ที่กำหนดได้
นักเรียนส่วนใหญ่มีความตั้งใจ กล้าแสดงออก และมีมารยาทในการเต้นร่วมกับคู่

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังตื่นเต้นและผิดพลาดเรื่องการนับจังหวะหรือการต่อเนื่องของท่าในระหว่างกา
รทดสอบ

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรจัดเวลาให้ทบทวนก่อนทดสอบ และแจ้งเกณฑ์การประเมินให้ชัดเจน
เพื่อให้ นักเรียนเตรียมตัวและแสดงทักษะได้เต็มความสามารถ

ลงชื่อ..........ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

เรื่อง การเดินลีลาศจังหวะชะชะช่า

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถเรียนรู้ท่าพื้นฐานและการนับจังหวะของชะชะช่า
สามารถฝึกการก้าวเท้าและการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีได้
นักเรียนส่วนใหญ่มีความสนใจและสนุกกับกิจกรรม

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังสับสนเรื่องจังหวะและการก้าวเท้า
โดยเฉพาะช่วงที่ต้องเปลี่ยนน้ำหนักอย่างรวดเร็ว

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรแยกฝึกจังหวะเท้าโดยไม่ใช้ดนตรีก่อน จากนั้นจึงเพิ่มดนตรีและฝึกเป็นคู่

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

เรื่อง การเต้นลีลาศจังหวะชะชะซ่า (2)

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถเชื่อมต่อท่าชะชะซ่าและเต้นประกอบดนตรีได้ต่อเนื่องมากขึ้น
มีการประสานงานกับคู่และสามารถปรับท่าทางให้เหมาะสมกับจังหวะ

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนยังมีปัญหาเรื่องความต่อเนื่องและการควบคุมทิศทางการเปลี่ยนท่า

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรฝึกซ้ำในกลุ่มย่อยและใช้การแบ่งช่วงเพลงเพื่อให้ผู้เรียนจดจำลำดับท่าได้ง่ายขึ้น

ลงชื่อ..........ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

เรื่อง การทดสอบการเต้นลีลาศจังหวะชะชะชะ

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะชะชะชะตามเกณฑ์การประเมินได้
นักเรียนส่วนใหญ่มีความพร้อมและสามารถแสดงออกถึงมารยาท ความร่วมมือ
และความมั่นใจในการทำกิจกรรม

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางส่วนมีความตื่นเต้นและทำจังหวะคลาดเคลื่อนในช่วงเปลี่ยนท่า

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรทบทวนจังหวะและท่าพื้นฐานก่อนการทดสอบ
พร้อมให้ข้อเสนอแนะรายบุคคลเพื่อพัฒนาความแม่นยำ

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

เรื่อง การทดสอบการเต้นอย่างสร้างสรรค์

1. ผลการสอน

นักเรียนสามารถนำความรู้และทักษะจากกิจกรรมเข้าจังหวะ แอโรบิก และลีลาสมาประยุกต์สร้างสรรค์การเต้นได้ นักเรียนส่วนใหญ่มีความกล้าแสดงออก ทำงานร่วมกัน และสามารถนำเสนอผลงานตามเกณฑ์ที่กำหนด

2. ปัญหาและอุปสรรค

นักเรียนบางกลุ่มยังขาดความมั่นใจในการออกแบบท่าและการจัดลำดับการแสดง รวมทั้งการทำงานร่วมกันยังไม่ต่อเนื่อง

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนวางแผนและซ้อมก่อนนำเสนอ ใช้การแบ่งหน้าที่ในกลุ่ม และให้เพื่อนร่วมกลุ่มสะท้อนผลเพื่อปรับปรุงผลงาน

ลงชื่อ..........ผู้สอน

(นางสาวธิดารัตน์ เจนเขียวชาญ)

ตำแหน่ง ครู



สศ

โรงเรียนสตรีศึกษา
SATRI SUKSA SCHOOL

เรียนดี มีวินัย ใฝ่คุณธรรม นำสังคม



โรงเรียนสตรีศึกษา

92 ถนนพดุงพานิช ตำบลในเมือง อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด 45000



โทรศัพท์ 043-511-248



www.satrisuksa.ac.th



Satri Suksa School

