	<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒</b>	
	วิชา พลศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ทักษะการอินเทอร์เน็ตวอลเลย์บอล	เวลา ๑ ชั่วโมง

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

**มาตรฐานที่ พ ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
**ตัวชี้วัด ๑.** วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

### ๒. สาระสำคัญ

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ใช้แขนและมือในการเล่นลูกบอล ทั้งในการรับและการรุก การเป็นฝ่ายรับนั้น ผู้เล่นต้องรับลูกให้ได้ก่อนจึงจะสามารถเล่นเป็นฝ่ายรุกได้ โดยการรับด้วยสองมือล่าง ดังนั้นลูกสองมือล่าง จึงเป็นทักษะแรกในการเล่น และเป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๓.๑ การยืนท่าเตรียมพร้อมในการเล่นลูกสองมือล่าง
- ๓.๒ การจับมือแบบต่างๆในการเล่นลูกสองมือล่าง
- ๓.๓ การเล่นลูกสองมือล่างคนเดียว
- ๓.๔ การเล่นลูกสองมือล่างโดยการโต้คู่

### ๔. เป้าหมายการเรียนรู้

ความรู้ ความเข้าใจ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ (A)	สมรรถนะที่สำคัญ	หลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง
๑. มีความรู้ในทักษะการอินเทอร์เน็ตวอลเลย์บอล	๑. สามารถปฏิบัติทักษะการอินเทอร์เน็ตวอลเลย์บอล	๑. มีวินัย ๒. ใฝ่เรียนรู้ ๓. มีจิตสาธารณะ	๑. สามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑. ความมีเหตุผล ๒. มีความรอบรู้ ๓. มีความรอบคอบ

### ๕. กิจกรรมการเรียนการสอน

#### ๕.๑ ชั้นเตรียม

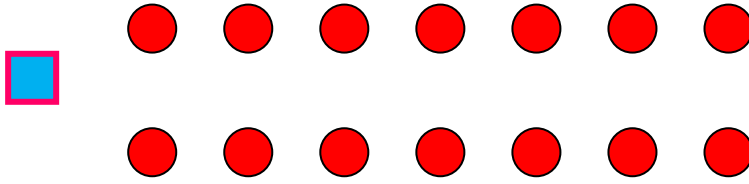
ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm up) โดยแบ่งเป็นสองกลุ่มๆ ละเท่าๆ กันและให้สมาชิกในกลุ่มออกมาทำอบอุ่นร่างกาย คนละ ๑ ท่า



#### ๕.๒ ชั้นอธิบายและสาธิต

- ๑) ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน ๒ สองแถวๆ ละเท่า ๆ กัน ให้นักเรียน
- ๒) ครูอธิบายและสาธิตทักษะการเล่นลูกสองมือล่างให้นักเรียนดู

### ๕.๓ ชั้นฝึกหัดและปฏิบัติ

- ให้นักเรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน ๒ แถว ๆ ละเท่า ๆ กัน ห่างกัน ๓ เมตร แต่ละคนในแถวยืนห่างกัน ๒ ช่วงแขน ( ดังแผนภูมิ )



หมายเหตุ  ครู  นักเรียน

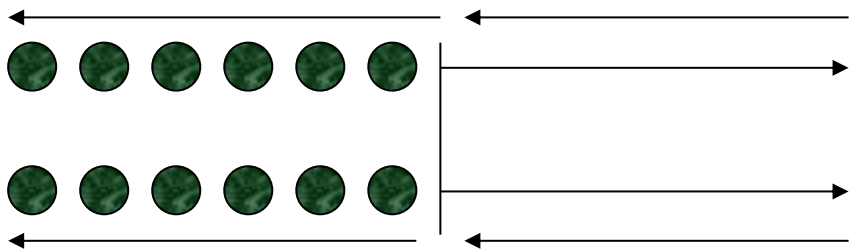
แล้วฝึกปฏิบัติดังนี้

แบบฝึกที่ ๑ ให้นักเรียนฝึกการยืนท่าเตรียมพร้อมที่ครูอธิบาย จากนั้นฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง โดยไม่มีลูกบอล ( ท่ามือเปล่า ) ตามจังหวะเสียงนกหวีดของครู

แบบฝึกที่ ๒ ให้นักเรียนฝึกลูกสองมือล่างโดยนักเรียนมีลูกบอลคนละหนึ่งลูก โดยการโยนลูกบอลแล้วเล่นลูกสองมือล่าง ๑ ครั้งแล้วจับลูก จากนั้นเพิ่มจำนวนเป็น ๒ และ ๓ ครั้งแล้วจับตามลำดับ และจากนั้นให้นักเรียนฝึกการเล่นลูกสองมือล่างอย่างต่อเนื่องไม่ต้องจับลูก ๑ โยนให้ได้มากที่สุด

แบบฝึกที่ ๓ ให้นักเรียนจับคู่กัน / ลูกบอล ๑ ลูก ยืนห่างกัน ๔ เมตร และปฏิบัติดังนี้

๑. ให้นักเรียนโยนลูกบอล แล้วเล่นลูกสองมือล่างไปหาคู่ตัวเองสลับกัน
  ๒. ให้นักเรียนโยนลูกบอลให้เพื่อน เล่นลูกสองมือล่างโต้มาที่เดียวแล้วสลับกันโยนและตีโต้กลับ
  ๓. ให้นักเรียนทั้งคู่ตีโต้กันอย่างต่อเนื่อง ๑ โยน ให้ได้มากที่สุด
  ๔. ชี้นำไปใช้
- ๑) แบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน ยืนเป็นแถวตอนตรงเส้นเริ่ม( ดังแผนภูมิ )



แล้วปฏิบัติดังนี้

- ๒) ให้นักเรียนแข่งขันการพบบอลไปยังจุดที่กำหนดแล้วกลับมาที่เดิมให้เพื่อนคนต่อไปโดยใช้ลูกสองมือล่าง ทีมที่ทำครบก่อนเป็นฝ่ายชนะ แข่งกัน ๒ ใน ๓

### ๕.๕ ชั้นสรุป

- ๑) ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานสองแถวแล้วนั่งลง
- ๒) ครูทบทวนบทเรียนเรื่องการเล่นลูกสองมือล่าง โดยการซักถามนักเรียน ตอบ
- ๓) ให้นักเรียนดูแลเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย พร้อมทั้งจะไปเรียนไปเรียนในวิชาต่อไป

๖. สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

๖.๑ ลูกวอลเลย์บอล

๖.๒ รูปภาพการเล่นลูกสองมือล่าง

๖.๓ นกหวีด

๗. ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้	ความคิดเห็นของผู้บริหาร
..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
ลงชื่อ..... (.....) หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้..... โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา	ลงชื่อ..... (.....) รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา

๘. ปัญหาอุปสรรค / แนวทางแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นายสุวัฒน์ไชย ไบรณ)

ตำแหน่ง ครูไม่มีวิทยฐานะ

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