

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่เดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 12

ทำเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการตีกลอง เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา เลียนแบบครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงแตงโม
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "แตงโม"

แตงโมผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ก็ด้วยแตงผลเล็ก จำไว้นะพวกเด็ก ๆ (ซ้ำ)  
แตงผลเล็กเกิดจากแตงผลใหญ่ (ซ้ำ 2 รอบ)

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงแขน

4. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
5. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา
6. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ

เช่น ตบมือ ตบเท้า ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

7. ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น

ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านข้างซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านข้างซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านขวาชิดเท้าซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา สลับกัน ไปมา

ตามจังหวะการตบมือ

8. นักเรียนฝึกก้าวเท้าเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ตามจังหวะตีกลอง ตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

11. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

### ขั้นสรุป

13. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา ของนักเรียนแต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

กลอง

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตบมือให้

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่เดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 13

ทำเดินเขย่งเท้าไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตบมือ

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถเดินเขย่งเท้าไปข้างหน้าเลียนแบบครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถเดินเขย่งเท้าไปข้างหน้าโดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถเดินเขย่งเท้าไปข้างหน้า โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงแดงโม
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "แดงโม"

แดงโมผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ก็ด้วยแดงผลเล็ก จำไว้นะพวกเด็ก ๆ (ซ้ำ)

แดงผลเล็กเกิดจากแดงผลใหญ่ (ซ้ำ 2 รอบ)

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึก โดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงแขน

4. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
5. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินเขย่งเท้าไปข้างหน้า
6. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ

เช่น ตบมือ ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

7. ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น

ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าซ้ายไปข้างหน้า

ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าขวาไปข้างหน้า

ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าซ้ายไปข้างหน้า

ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าขวาไปข้างหน้า

ครูตบมือครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าซ้ายไปข้างหน้า

สลับกันไปมา ตามจังหวะการตบมือ

8. นักเรียนฝึกเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะตบมือ ตามแบบครู โดยมีครู และครูผู้ช่วยพุดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

11. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำตาม 2 รอบ

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

### ขั้นสรุป

13. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการณ์การเดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ของนักเรียนแต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตบมือ

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตบมือให้

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่เดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้าของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 14

ทำเดินเขย่งเท้าไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตีกลอง

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินเขย่งเท้าไปข้างหน้า เลียนแบบครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินเขย่งเท้าไปข้างหน้า โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถเดินเขย่งเท้าไปข้างหน้า โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงแดงโม
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "แดงโม"

แดงโมผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ก็ด้วยแดงผลเล็ก จำไว้นะพวกเด็ก ๆ (ซ้ำ)

แดงผลเล็กเกิดจากแดงผลใหญ่ (ซ้ำ 2 รอบ)

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงแขน

4. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
5. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินเขย่งเท้าไปข้างหน้า
6. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ

เช่น ตบมือ ตบเท้า ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

7. ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น
  - ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าซ้ายไปข้างหน้า
  - ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าขวาไปข้างหน้า
  - ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าซ้ายไปข้างหน้า



ครูติ๊กลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าขวาไปข้างหน้า

ครูติ๊กลองครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าซ้ายไปข้างหน้า

สลับกันไปมา ตามจังหวะการติ๊กลอง

8. นักเรียนฝึกเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะติ๊กลองตามแบบครู โดยมีครู และครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการติ๊กลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

11. ครูทำจังหวะด้วยการติ๊กลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำตามละ 2 รอบ

12. ครูทำจังหวะด้วยการติ๊กลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

### ขั้นสรุป

13. ครูทำจังหวะด้วยการติ๊กลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ของนักเรียนแต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

กลอง

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,ตบมือให้

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่เดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้าของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 15

ท่าเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ประกอบจังหวะการตบมือ

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวางเลียนแบบครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวางโดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวางโดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงแดงโม
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "แดงโม"

แดงโมผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ก็ด้วยแดงผลเล็ก จำไว้นะพวกเด็ก ๆ (ซ้ำ)  
แดงผลเล็กเกิดจากแดงผลใหญ่ (ซ้ำ 2 รอบ)

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงแขน

4. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
5. บอกกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินข้ามสิ่งกีดขวาง
6. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ

เช่น ตบมือ ตบเท้า ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

7. ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น

ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้ายเดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยยกเท้าขวาเดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้ายเดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้ายเดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูตบมือครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้าย-ขวา เดินข้ามสิ่งกีดขวาง สลับกัน ไปมา

ตามจังหวะการตบมือ

8. นักเรียนฝึกเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะตบมือ ตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินข้ามสิ่งกีดขวางยกเท้าซ้าย - ขวา ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

11. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

**ขั้นสรุป**

13. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินแข่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ของนักเรียนแต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

**สื่ออุปกรณ์**

จังหวะการตบมือ



**สิ่งเสริมแรงที่ใช้**

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,ตอบมือให้

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่เดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้าของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

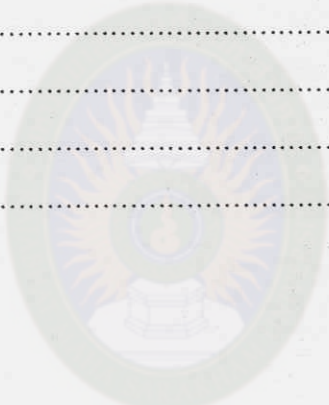
.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 16

ทำเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ประกอบจังหวะการตีกลอง

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวางเลียนแบบครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวาง โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวางโดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงแดงโม
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "แดงโม"

แดงโมผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ก็ด้วยแดงผลเล็ก จำไว้นะพวกเด็ก ๆ (ซ้ำ)

แดงผลเล็กเกิดจากแดงผลใหญ่ (ซ้ำ 2 รอบ)

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกันประมาณ 1 ช่วงแขน

4. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
5. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินข้ามสิ่งกีดขวาง
6. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ

เช่น ตบมือ ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

7. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้
  - ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้ายเดินข้ามสิ่งกีดขวาง
  - ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยยกเท้าขวาเดินข้ามสิ่งกีดขวาง
  - ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้ายเดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้ายเดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูตีกลองครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้าย-ขวา เดินข้ามสิ่งกีดขวาง สลับกันไปมา

ตามจังหวะการตบมือ

8. นักเรียนฝึกเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ตามจังหวะตีกลองตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วย พุดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

11. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

ขั้นสรุป

13. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินข้ามสิ่งกีดขวางของนักเรียนแต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตบมือให้

**การวัดและประเมินผล**

1. ตั้งเหตุการณ์ทรงตัวในขณะที่เดินข้ามสิ่งกีดขวาง ของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 17

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ประกอบจังหวะการตบมือ เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่เลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกใครหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

#### ชื่อเพลง "ลูกใครหนอ"

ลูกใครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกใครหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกใครหนอ สวยหล่อเข้าที หนูคนนี้ลูกใครกันเอ๋ย.....

(ผม/หนู) ชื่อ.....(ชื่อนักเรียน) เป็นลูกพ่อ...(ชื่อพ่อ) แม่... (ชื่อแม่)

3. ร้องเพลงลูกใครหนอนจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อแม่

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

##### 1 ช่วงแขน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาอยู่กับที่
7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

##### ตบขาหรือ ตบหน้าคัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละชั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้  
ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาอยู่กับที่ตามจังหวะการตบมือตามแบบครู โดยมีครู และครูผู้ช่วยพุดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดขึ้น - ลง ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

13. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

### ขั้นสรุป

14. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนกระโดดขึ้น - ลง ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น - ลงของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตบมือ

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตบมือให้

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตทรงตัวในขณะที่กระโดดขึ้นลงของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 18

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ประกอบจังหวะการตีกลอง เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่เลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกใครหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

#### ชื่อเพลง "ลูกใครหนอ"

ลูกใครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกใครหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกใครหนอ สวยหล่อเข้าที หนูคนนี้ลูกใครกันเอ๋ย.....

(ผม/หนู) ชื่อน้อง.....(ชื่อนักเรียน) เป็นลูกพ่อ...(ชื่อพ่อ) แม่... (ชื่อแม่)

3. ร้องเพลงลูกใครหนอจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อแม่

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

##### 1 ช่วงแขน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาอยู่กับที่
7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

##### ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละชั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง



ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาอยู่กับที่ตามจังหวะการตีกลองตามแบบครู โดยมีครู และครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดขึ้น - ลง ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและ ครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

13. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

### ขั้นสรุป

14. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนกระโดดขึ้น - ลง ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น - ลงของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

กลอง

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตีกลองให้

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตทรงตัวในขณะที่กระโดดขึ้นลงของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 19

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ประกอบจังหวะการตบมือ เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ เลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกใครหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "ลูกใครหนอ"

ลูกใครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกใครหนอ หนูช่างแสนดี  
ลูกใครหนอ สวยหล่อเข้าที หนูคนนี้ลูกใครกันเอ๋ย.....

(ผม/หนู) ชื่อ.....(ชื่อนักเรียน) เป็นลูกพ่อ...(ชื่อพ่อ) แม่...(ชื่อแม่)

3. ร้องเพลงลูกใครหนอจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อแม่

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

##### 1 ช่วงแขน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ
7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

ตบเท้า ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น

ครูคบบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง คบบมือเหนือศีรษะ

ครูคบบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง คบบมือเหนือศีรษะ

ครูคบบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง คบบมือเหนือศีรษะ

ครูคบบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง คบบมือเหนือศีรษะ

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ คบบมือเหนือศีรษะ ตามจังหวะการคบบมือตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการคบบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาขึ้น - ลง อยู่กับที่ คบบมือเหนือศีรษะ ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการคบบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

13. ครูทำจังหวะด้วยการคบบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

ขั้นสรุป

14. ครูทำจังหวะด้วยการคบบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนกระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ คบบมือเหนือศีรษะ ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ คบบมือเหนือศีรษะ ของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

จังหวะการคบบมือ



### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,ตบมือให้

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะที่กระโดดขึ้น-ลง อยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะได้โดยไม่หกล้ม

3 ใน 5 ครั้ง

### ปัญหาและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 20

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ประกอบจังหวะการตีกลอง เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ เลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกใครหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "ลูกใครหนอ"

ลูกใครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกใครหนอ หนูช่างแสนดี  
ลูกใครหนอ สวยหล่อเข้าที หนูคนนี้ลูกใครกันเอ๋ย.....

(ผม/หนู) ชื่อน้อง.....(ชื่อนักเรียน) เป็นลูกพ่อ...(ชื่อพ่อ) แม่... (ชื่อแม่)

3. ร้องเพลงลูกใครหนอจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อแม่

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

##### 1 ช่วงแขน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี่ คือ กระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ
7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้ไวยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

คบขาหรือ คบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง คบมือเหนือศีรษะ

ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง คบมือเหนือศีรษะ

ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง คบมือเหนือศีรษะ

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง คบมือเหนือศีรษะ

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ คบมือเหนือศีรษะ ตามจังหวะการตีกลอง

ตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาขึ้น - ลง อยู่กับที่ คบมือเหนือศีรษะ ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11.ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

13. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

ขั้นสรุป

14. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนกระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ คบมือเหนือศีรษะ ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น - ลงอยู่กับที่ คบมือเหนือศีรษะ ของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,คบบมือให้

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะที่กระโดดขึ้น-ลง อยู่ที่ คบบมือเหนือศีรษะ ของนักเรียน
  2. สามารถกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่ที่ คบบมือเหนือศีรษะได้โดยไม่หกล้ม
- 3 ใน 5 ครั้ง

### ปัญหาและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนานักกล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 21

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการตบมือ เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวาได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกใครหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "ลูกใครหนอ"

ลูกใครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกใครหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกใครหนอ สวยหล่อเข้าที หนูคนนี้ลูกใครกันเอ๋ย.....

(ผม/หนู) ชื่อน้อง.....(ชื่อนักเรียน) เป็นลูกพ่อ...(ชื่อพ่อ)แม่...(ชื่อแม่)

3. ร้องเพลงลูกใครหนอนจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อแม่

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

##### 1 ช่วงแขน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม

6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา

7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละชั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือด้านซ้าย

ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือด้านขวา

ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือด้านซ้าย

ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือด้านขวา

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ตามจังหวะการตบมือตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

13. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

ขั้นสรุป

14. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนกระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น-ลง อยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตบมือ

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,คบบมือให้

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะที่กระโดดขึ้น-ลง อยู่ที่ คบมือด้านซ้าย-ขวา ของนักเรียน
  2. สามารถกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่ที่ คบมือด้านซ้าย-ขวา ได้โดยไม่หกล้ม
- 3 ใน 5 ครั้ง

### ปัญหาและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 22

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการตีกลอง เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวาได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกใครหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

#### ชื่อเพลง "ลูกใครหนอ"

ลูกใครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกใครหนอ หนูช่างแสนดี  
ลูกใครหนอ สวยหล่อเข้าที หนูคนนี้ลูกใครกันเอ๋ย.....

(ผม/หนู) ชื่อน้อง.....(ชื่อนักเรียน) เป็นลูกพ่อ...(ชื่อพ่อ) แม่...(ชื่อแม่)

3. ร้องเพลงลูกใครหนอจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อแม่

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

#### 1 ช่วงแขน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาอยู่กับที่

#### ตบมือด้านซ้าย-ขวา

7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้วัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ



ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละชั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้
  - ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือด้านซ้าย
  - ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือด้านขวา
  - ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือด้านซ้าย
  - ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือด้านขวา
9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ตามจังหวะการตีกลองตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน
10. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ
11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว
12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ
13. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

ขั้นสรุป

14. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนกระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ตามจังหวะพร้อมกัน
15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น-ลง อยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ของนักเรียนแต่ละคน
16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

กำขมเขย เช่น ดี , เก่ง , ตบมือให้

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะที่กระโดดขึ้น-ลง อยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ของนักเรียน
  2. สามารถกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ได้โดยไม่หกล้ม
- 3 ใน 5 ครั้ง

### ปัญหาและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 23

ท่ากระโดดสองขาไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตบมือ

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า เลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกโครหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "ลูกโครหนอ"

ลูกโครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกโครหนอ หนูช่างแสนดี  
ลูกโครหนอ สวยหล่อเข้าที หนูคนนี้ลูกใครกันเอ๋ย.....

(ผม/หนู) ชื่อน้อง.....(ชื่อนักเรียน) เป็นลูกพ่อ...(ชื่อพ่อ) แม่... (ชื่อแม่)

3. ร้องเพลงลูกโครหนอจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อแม่

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

##### 1 ช่วงแขน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาไปข้างหน้า
7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

##### ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น

ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองสองขาไปข้างหน้า 1 ครั้ง



- ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองสองขาไปข้างหน้าอีก 1 ครั้ง  
 ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาสองขาไปข้างหน้าต่อไปอีก 1 ครั้ง  
 ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองสองขาไปข้างหน้าต่อไปอีก 1 ครั้ง

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาไปข้างหน้า ตามจังหวะการตบมือตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาไปข้างหน้า ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

13. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

### ขั้นสรุป

14. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับ โดยครูและนักเรียนกระโดดสองขาไปข้างหน้า ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดสองขาไปข้างหน้าของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตบมือ

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตบมือให้



**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตทรงตัวในขณะที่กระโดดสองขาไปข้างหน้าของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองสองขาไปข้างหน้าได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อขนาดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 24

ท่ากระโดดสองขาไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตีกลอง

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า เลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกใครหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "ลูกใครหนอ"

ลูกใครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกใครหนอ หนูช่างแสนดี  
ลูกใครหนอ สวยหล่อเข้าที่ หนูคนนี้ลูกใครกันเอ๋ย.....

(ผม/หนู) ชื่อน้อง.....(ชื่อนักเรียน) เป็นลูกพ่อ...(ชื่อพ่อ) แม่...(ชื่อแม่)

3. ร้องเพลงลูกใครหนอนจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อแม่

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

##### 1 ช่วงแขน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาไปข้างหน้า
7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

##### คบขาหรือ คบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้  
ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาไปข้างหน้า 1 ครั้ง

ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองสองขาไปข้างหน้าอีก 1 ครั้ง

ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาสองขาไปข้างหน้าต่อไปอีก 1 ครั้ง

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองสองขาไปข้างหน้าต่อไปอีก 1 ครั้ง

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาไปข้างหน้า ตามจังหวะการตีกลองตามแบบครู โดยมีครู และครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตาม ทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาไปข้างหน้า ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครู และครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อ ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

13. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อ ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

### ขั้นสรุป

14. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและ นักเรียนกระโดดสองขาไปข้างหน้า ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดสองขาไปข้างหน้าของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

กลอง

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,ตบมือให้

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตทรงตัวในขณะที่กระโดดสองขาไปข้างหน้าของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองสองขาไปข้างหน้าได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



ภาคผนวก จ

แบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว  
ก่อนฝึกและหลังฝึกการใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ

ชื่อ.....นามสกุล.....ห้อง/ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

โรงเรียน/สถานศึกษา.....

ชื่อผู้ทดสอบ.....

ตารางที่ 7 แบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว ก่อนฝึก  
และหลังฝึกการใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ

ท่าที่	รายการประเมิน	วิธีการและเกณฑ์การตัดสิน	จำนวนครั้งที่ทดสอบ					บันทึกผล	
			1	2	3	4	5	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1.	การยืนโดยการวางเท้าปกติ	วิธีการ ให้เด็กนั่งชันเข่าเท้าชิด ใช้แขนทั้งสองข้างยันพื้นลุกขึ้นยืนในท่าตรง โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วย เกณฑ์การตัดสิน สามารถยืนได้นาน 10 วินาที โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง							
2.	การก้มหยิบของจากพื้น โดยหลังตรง	วิธีการ ให้เด็กยืนย่อเข่า แยกเท้าออกเล็กน้อย ครว้างลูกเทเบิลเทนนิสไว้ทางขวามือของเด็ก ห่างจากตัวเด็กเล็กน้อย ให้เด็กก้มเก็บลูกเทเบิลเทนนิส เกณฑ์การตัดสิน สามารถก้มเก็บลูกเทเบิลเทนนิสได้โดยหลังตรง ไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง							

ท่าที่	รายการประเมิน	วิธีการและเกณฑ์การตัดสิน	จำนวนครั้งที่ทดสอบ					บันทึกผล	
			1	2	3	4	5	ผ่าน	ไม่ผ่าน
3.	การยืนด้วยเท้าข้างเดียว	วิธีการ ให้เด็กยืนในท่าตรง ยกเท้าข้างที่ไม่ถนัดให้สูงจากพื้น ใช้เท้าข้างที่ถนัดยืนทรงตัว เกณฑ์การตัดสิน สามารถยืนด้วยเท้าข้างเดียวได้นาน 10 วินาที โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง							
4.	การเดินบนเส้นตรง	วิธีการ ยืนในท่าตรง ก้าวเดินไปข้างหน้าบนเส้นตรงที่กำหนดให้ เกณฑ์การตัดสิน สามารถเดินบนเส้นตรงที่กำหนดให้ในระยะทาง 3 เมตร 3 ใน 5 ครั้ง							
5.	การกระโดดอยู่กับที่	วิธีการ ยืนแยกเท้าเล็กน้อยในท่าเตรียมกระโดด กระโดดขึ้นลงอยู่กับที่ โดยใช้เท้าออกแรงถีบให้ตัวลอยสูงขึ้นและเท้าทั้งสองลงถึงพื้นพร้อมกันในลักษณะย่อเข้าแล้วยืนตรง เกณฑ์การตัดสิน สามารถกระโดดอยู่กับที่โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง							
6.	การกระโดดไปข้างหน้า	วิธีการ ยืนแยกเท้าเล็กน้อย เตรียมพร้อมในท่ากระโดด กระโดดไปข้างหน้าโดยใช้เท้าออกแรงถีบขึ้นลอยตัวไปข้างหน้าและเท้าทั้งสองข้างลงถึงพื้นพร้อมกันในลักษณะย่อเข้าแล้วยืนตรงโดยไม่หกล้ม เกณฑ์การตัดสิน สามารถกระโดดไปข้างหน้าหลายครั้งได้ในระยะทางไกล 3 เมตร 3 ใน 5 ครั้ง							

ทำที่	รายการประเมิน	วิธีการและเกณฑ์การตัดสิน	จำนวนครั้งที่ทดสอบ					บันทึกผล	
			1	2	3	4	5	ผ่าน	ไม่ผ่าน
7.	การเดินโดยเท้าข้างหนึ่งอยู่บนกระดาน ทรงตัวและเท้าอีกข้างหนึ่งอยู่บนพื้น	วิธีการ ยืนบนกระดานทรงตัวขนาด 0.15 X 3 เมตร ด้วยเท้าทั้งสองข้าง ใช้เท้าข้างหนึ่ง วางบนพื้น ส่วนเท้าอีกข้างอยู่บนกระดานทรงตัว การเดินไปข้างหน้าบนกระดานทรงตัว โดยเท้าข้างหนึ่งอยู่บนกระดานทรงตัวและเท้าอีกข้างหนึ่งอยู่บนพื้น เกณฑ์การตัดสิน สามารถเดินบนกระดานทรงตัว โดยไม่หกล้ม ได้ 3 ใน 5 ครั้ง							
8.	การเดินสลับเท้าบนกระดานทรงตัว	วิธีการ ยืนบนกระดานทรงตัวขนาด 0.15 X 3 เมตร ด้วยเท้าทั้งสองข้าง ก้าวเท้าเดินไปข้างหน้า โดยก้าวสลับบนกระดานทรงตัวจนสุดทางเดิน โดยไม่มีผู้ช่วยเหลือ เกณฑ์การตัดสิน สามารถเดินสลับเท้าบนกระดานทรงตัวได้ 1 เท้า ในเวลา 10 วินาที 3 ใน 5 เท้า							
9.	การเดินไปในทิศทางด้านข้างบน กระดานทรงตัว	วิธีการ ยืนหันด้านข้างบนกระดานทรงตัวขนาด 0.15 X 3 เมตร ก้าวเดินไปในลักษณะก้าวชิดก้าวไปบนกระดานทรงตัว เกณฑ์การตัดสิน สามารถเดินไปทิศทางด้านข้างบนกระดานทรงตัว 1 เท้า ในเวลา 10 วินาที 3 ใน 5 เท้า							



ท่าที่	รายการประเมิน	วิธีการและเกณฑ์การตัดสิน						ผ่าน	ไม่ผ่าน
			1	2	3	4	5		
10.	การยืนด้วยขาข้างเดียว มือเท้าสะเอว	วิธีการ ให้นักเรียนยืนด้วยขาข้างใดข้างหนึ่งที่ถนัด มือทั้งสองเท้าสะเอว เป็นเวลา 5 วินาที เกณฑ์การตัดสิน สามารถยืนด้วยขาข้างเดียว มือเท้าสะเอว ได้เป็นเวลา 5 วินาที 3 ใน 5 ครั้ง							
11.	การยืนด้วยเท้าทั้งสอง ชิดกันและหลับตา	วิธีการ ให้นักเรียนยืนตัวตรงด้วยเท้าทั้งสองชิดกันหันหน้าตรงไปข้างหน้า แล้วหลับตาทั้งสองเป็นเวลา 5 วินาที เกณฑ์การตัดสิน สามารถยืนหลับตาด้วยเท้าทั้งสองชิดกัน โดยที่ร่างกายไม่เอนไปมาได้เป็นเวลา 5 วินาที 3 ใน 5 ครั้ง							
12.	การเดินต่อปลายเท้า	วิธีการ ให้นักเรียนยืนตัวตรงเท้าชิดกัน หันมองตรงไปข้างหน้า แขนอยู่ข้างลำตัวตามสบาย เมื่อได้สัญญาณ "เริ่ม" ให้นักเรียนก้าวเท้าหนึ่งเท้าไปข้างหน้า โดยให้ส้นเท้าติดกับปลายเท้าของอีกข้างหนึ่งตามเส้นตรงที่เขียนไว้ แล้วก็ก้าวอีกเท้าหนึ่งเช่นเดียวกัน ให้เท้าสลับกันในลักษณะนี้เรื่อย ๆ จนครบ 10 ก้าว เกณฑ์การตัดสิน สามารถก้าวเท้าต่อกันและสลับกันได้ 10 ก้าวติดต่อกัน 3 ใน 5 ครั้ง							