

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะเดินก้าวเท้าด้านซ้าย - ขวา ของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินก้าวเท้าด้านซ้าย - ขวา ได้โดยไม่หักล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากลุ่มนิءองค์ใหญ่ด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 12

ท่าเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ประกอบจังหวะการตีกลอง เวลา 30 นาที

จุดประสงค์

- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา เลียนแบบครูได้
- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา โดยไม่มีแบบได้
- นักเรียนสามารถเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา ได้โดยไม่หลุด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

- ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพร้อมเพลงแต่งโน
- นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "แตงโม"

แตงโมผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ก็ด้วยแตงผลเด็ก จำไว้นะพากเด็ก ๆ (ช้ำ)
แตงผลเล็กเกิดจากแตงผลใหญ่ (ช้ำ 2 รอบ)

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- จัดให้นักเรียนเข้าแตรหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกันประมาณ 1 ช่วงแขน

- ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
- ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา
- นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ

เช่น ตอนมือ ตอบเท้า ตอบขาหรือ ตอบหน้าตัก

- ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น

ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านข้างซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าขวาซิดเท้าซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านข้างซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านขวาชิดเท้าซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านซ้ายซ้าย - ขวา สลับกันไปมา

ตามจังหวะการตอบนือ

8. นักเรียนฝึกก้าวเท้าเท้าด้านซ้ายซ้าย - ขวา ตามจังหวะตีกลอง ตามแบบครูโดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุนให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

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

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

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

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2 , 3 ,4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติตัวด้วยตนเอง 2 รอบ

ขั้นสรุป

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

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินก้าวเท้าด้านซ้าย-ขวา ของนักเรียนแต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำนวนเชย เช่น ดี , เก่ง , ตอบนือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะเดินก้าวเท้าด้านซ้าย - ขวา ของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินก้าวเท้าด้านซ้าย - ขวา ได้โดยไม่หลุดล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพนักเรียนด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 13

ท่าเดินแข็งท้าไปข้างหน้า ประ同胞จังหวะการตอบนือ

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์

- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบนือแล้วสามารถเดินแข็งท้าไปข้างหน้าเลียนแบบครูได้
- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบนือแล้วสามารถเดินแข็งท้าไปข้างหน้าโดยไม่มีแบบได้
- นักเรียนสามารถเดินแข็งท้าไปข้างหน้า โดยไม่หลุด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

- ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพร้อมแพลงแตงโนม
- นักเรียนคนไหนร้องแพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อแพลง "แตงโนม"

แตงโนมใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ก็ด้วยแตงผลเล็ก จำไว้นะพากเด็ก ๆ (ช้ำ)

แตงผลเล็กเกิดจากแตงผลใหญ่ (ช้ำ 2 รอบ)

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฟิกโดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงแข่น

- ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฟิกและให้นักเรียนพูดตาม
- ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินแข็งท้าไปข้างหน้า
- นักเรียนฟังจังหวะจากการตอบนือและใช้อวบะของร่างกายทำจังหวะ

เข่น ตอบนือ ตอบขาหรือ ตอบหน้าตัก

- ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตามเข่น

ครูตอบนือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยเดินแข็งท้าเข้ายไปข้างหน้า

ครูตอบนือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยเดินแข็งท้าขวางไปข้างหน้า

ครูตอบนือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยเดินแข็งท้าเข้ายไปข้างหน้า

ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยเดินเบียงเท้าขวาไปข้างหน้า

ครูตบมือครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยเดินเบียงเท้าซ้ายไปข้างหน้า

สลับกันไปมา ตามจังหวะการตอบมือ

8. นักเรียนฝึกเดินเบียงเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะตอบมือ ตามแบบครูโดยมีครู และครูผู้ช่วยพูดกระซิ่นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2 , 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินเบียงเท้าซ้าย - ขวา ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

11. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2 ,3,4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

12. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2 , 3 ,4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

ขั้นสรุป

13. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2 , 3 ,4 และ 5 และตามลำดับ โดยครูและนักเรียนเดินเบียงเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการณ์การเดินเบียงเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ของนักเรียน แต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชน หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตอบมือ

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเหย เ เช่น ดี , ก่ง , ตอบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้าของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ได้โดยไม่หลุด 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพเด็กในด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 14

ท่าเดินเบย์เท้าไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการเตี๊กlong

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์

- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการเตี๊กlongแล้วสามารถเดินเบย์เท้าไปข้างหน้า เลียนแบบครูได้
- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการเตี๊กlongแล้วสามารถเดินเบย์เท้าไปข้างหน้า โดยไม่มีแบบได้
- นักเรียนสามารถเดินเบย์เท้าไปข้างหน้า โดยไม่หลบล้ม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

- ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพร้อมเพลงแต่งโน้ต
- นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้กี่ช่าวร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "แตงโน้ม"

แตงโน้มผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ก็ควยแตงผลเล็ก จำไว้นะพากเด็ก ๆ (ช้ำ)
แตงผลเล็กเกิดจากแตงผลใหญ่ (ช้ำ 2 รอบ)

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงแขน

- ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
- ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินเบย์เท้าไปข้างหน้า
- นักเรียนฟังจังหวะจากการเตี๊กlong และใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ

เช่น ตบมือ ตบเท้า ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

- ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น
ครูเตี๊กlongครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยเดินเบย์เท้าซ้ายไปข้างหน้า
ครูเตี๊กlongครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยเดินเบย์เท้าขวาไปข้างหน้า
ครูเตี๊กlongครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยเดินเบย์เท้าซ้ายไปข้างหน้า

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าขวาไปข้างหน้า
 ครูตีกลองครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าซ้ายไปข้างหน้า

สลับกันไปมา ตามจังหวะการตีกลอง

8. นักเรียนฝึกเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะตีกลองตามแบบครูโดยมีครูและครูผู้ช่วยพุดกระตุนให้นักเรียนทำตามครู โดยพาร์โอม ๆ กัน

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

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

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

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

2 รอบ

ขั้นสรุป

13. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2 , 3 ,4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะพาร์โอมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ของนักเรียนแต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และคิด ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเหย เส่น ดี , ก่ง , ตอบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้าของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ได้โดยไม่หลุด 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพเด็กในด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 15

ท่าเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ประ同胞จังหวะการตอบมือ

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์

- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบมือแล้วสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวางเลียนแบบครูได้
- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบมือแล้วสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวางโดยไม่มีแบบได้
- นักเรียนสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวางโดยไม่หลุดล้ม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

- ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร์อองเพลงแต่งโน
- นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็หัวร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "แตงโน"

แตงโนผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ก็ด้วยแตงผลเล็ก จำไว้นะพากเด็ก ๆ (ช้ำ)
แตงผลเล็กเกิดจากแตงผลใหญ่ (ช้ำ 2 รอบ)

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระถาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงแข่น

- ครูนูกถึงวัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
- บอกกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินข้ามสิ่งกีดขวาง
- นักเรียนฟังจังหวะจากการตอบมือและใช้อวบ呀ของร่างกายทำจังหวะ

เช่น ตอบมือ ตอบเท้า ตอบขาหรือ ตอบหน้าตัก

- ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น

ครูตอบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้ายเดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูตอบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยยกเท้าขวาเดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูตอบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้ายเดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้ายเดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูตบมือครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้าย-ขวา เดินข้ามสิ่งกีดขวาง สลับกันไปมา
ตามจังหวะการตอบมือ

8. นักเรียนฝึกเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะตอบมือ ตามแบบครู
โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุนให้นักเรียนทำตามครู โดยพร้อมๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำ
ตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินข้ามสิ่งกีดขวางยกเท้าซ้าย - ขวา ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน
โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

11. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อ
ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ
2 รอบ

12. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อ
ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง
2 รอบ

ขั้นสรุป มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

13. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและ
นักเรียนเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินเบ่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ของนักเรียน
แต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชน หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

- สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตอบมือ

สิ่งเตรียมแרגที่ใช้

คำชี้แจง เช่น ดี , ก่ำ , ตอบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะเดินเบย়েงเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้าของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินเบย়েงเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ได้โดยไม่หลุด 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพนักเรียนด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 16

ท่าเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ประกอบจังหวะการเตี๊กสอง

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการเตี๊กสองแล้วสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวางเลียนแบบครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการเตี๊กสองแล้วสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวาง โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวางโดยไม่หกล้ม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงแต่งโน้ต
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "แต่งโน้ต"

แต่งโน้ตใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ก็ด้วยแต่งผลเล็ก จำไว้นะพากเด็ก ๆ (ข้า)
แต่งผลเล็กเกิดจากแต่งผลใหญ่ ๆ (ข้า 2 รอบ)

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงเห็น

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

เช่น ตอบมือ ตอบขาหรือ ตอบหน้าตัก

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

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกท้าช้ายเดินข้ามสิ่งกีดขวาง

ครูตีกลองครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยกท้าช้าย-ขวา เดินข้ามสิ่งกีดขวาง ลับกันไปมา
ตามจังหวะการตอบมือ

8. นักเรียนฝึกเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ตามจังหวะตีกลองตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วย
พูดgradeตุนให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อมๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2 , 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำ
ตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและ
ครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

11. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2 ,3,4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อ
ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ

2 รอบ

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2 , 3 ,4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อ
ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง

2 รอบ

ขั้นสรุป

13. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2 , 3 , 4และ 5 และตามลำดับ โดยครูและ
นักเรียนเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินข้ามสิ่งกีดขวางของนักเรียนแต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชน หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเหย เข่น ดี , ก่ง , ตอบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ได้โดยไม่หลุดล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้องัดใหญ่ด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 17

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ประกอบจังหวะการตอบมือ เวลา 30 นาที

ชุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่เลิกบนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับโดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ได้โดยไม่หลุด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร์อิงเพลงลูกไกรหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "ลูกไกรหนอ"

ลูกไกรหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกไกรหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกไกรหนอ สายหล่อเข้าที่ หนูคนนี้ลูกไกรกันเอี่ย.....

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

3. ร้องเพลงลูกไกรหนอจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบันดาลชื่อพ่อแม่

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

1 ช่วงแขวน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาอยู่กับที่
7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตอบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตอบมือ ตอบขาหรือ ตอบหน้าตัก
8. ครูสาธิตการทำจังหวะที่ละเอียด แล้วให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตอบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตอบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตอบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตอบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาอยู่กับที่ตามจังหวะการตอบมือตามแบบครู โดยมีครู และครูผู้ช่วยพูดกระตุนให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

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

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

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

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

ขั้นสรุป

14. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับ โดยครูและนักเรียนจะกระโดดขึ้น - ลง ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น - ลงของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชน หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตอบมือ

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , ก่ง , ตอบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะกระโดดขึ้นลงของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ได้โดยไม่หล่น 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพนักเรียนด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 18

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ประกอบจังหวะการเตี๊กlong เวลา 30 นาที

จุดประสงค์

- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการเตี๊กlongแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่เลียนแบบตามครูได้
- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการเตี๊กlongแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับโดยไม่มีแบบได้
- นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ได้โดยไม่หลุด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

- ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาธงเพลงลูกไกรหนอ
- นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "ลูกไกรหนอ"

ลูกไกรหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกไกรหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกไกรหนอ สายหล่อเข้าที่ หนูคนนี้ลูกไกรกันเอย.....

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

- ร้องเพลงลูกไกรหนอจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อฟ่อนแม่

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

1 ช่วงแขวน

- ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
- ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาอยู่กับที่
- นักเรียนฟังจังหวะจากการเตี๊กlong และใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ศบมือ

ตอบบทหรือ ตอบหน้าตัก

- ครูสาธิตการทำจังหวะที่จะขึ้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้
ครูเตี๊กlongครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตีก่องครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตีก่องครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตีก่องครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาอยู่กับที่ตามจังหวะการตีก่องตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระดุนให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

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

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

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

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

ขั้นสรุป

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

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น - ลงของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชน หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำนูนเชย เช่น ดี , เก่ง , ตีก่องให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะกระโดดขึ้นลงของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ได้โดยไม่หักสัม 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพนักเรียนด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 19

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือเห็นอีกครึ่ง ประกอบจังหวะการตอบมือ เวลา 30 นาที
ชุดประสรุป

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบมือแล้วสามารถถอดกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือเห็นอีกครึ่ง เลียนแบบตามครุได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบมือแล้วสามารถถอดกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือเห็นอีกครึ่ง โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถถอดกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือเห็นอีกครึ่ง ได้โดยไม่หลุด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกกรุงหนอด
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "ลูกกรุงหนอด"

ลูกกรุงหนอด หนูช่างนำรัก ลูกกรุงหนอด หนูช่างแสนดี

ลูกกรุงหนอด สายหล่อเข้าที่ หนูคนนี้ลูกกรุงกันเอี่ย.....

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

3. ร้องเพลงลูกกรุงหนอดทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกร้องชื่อพ่อแม่

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้พื้นโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

1 ช่วงแขวน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
 6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบูรณ์ในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือเห็นอีกครึ่ง
 7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตอบมือและให้อวบawareของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตอบมือ
- ตอบเท้า ตอบขาหรือ ตอบหน้าตัก

8. ครูสาขการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น

ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือเห็นอีกครั้ง

ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือเห็นอีกครั้ง

ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือเห็นอีกครั้ง

ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือเห็นอีกครั้ง

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตอบมือเห็นอีกครั้ง ตามจังหวะการตอบมือตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุนให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตอบมือเห็นอีกครั้ง ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

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

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

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ขั้นสรุป RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

14. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนกระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตอบมือเห็นอีกครั้ง ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น - ลงอยู่กับที่ ตอบมือเห็นอีกครั้ง ของนักเรียน แต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชน หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่อการสอน

จังหวะการตอบมือ

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,ตอบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงคัวในขณะกระโดดขึ้น-ลง อุปกรณ์ที่ ตอบมือเห็นอศีรณะ ของนักเรียน
 2. สามารถกระโดดสองขาขึ้น-ลงอุปกรณ์ที่ ตอบมือเห็นอศีรณะได้โดยไม่หลุด
- 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพนักเรียนด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 20

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือเห็นอศีรณะ ประกอบจังหวะการตีกลอง เวลา 30 นาที ชุดประสงค์

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

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกairen
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "ลูกairen"

ลูกairen หนูช่างน่ารัก ลูกairen หนูช่างแสนดี

ลูกairen สวยหล่อเข้าที่ หนูคนนี้ลูกairen กันเอย.....

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

3. ร้องเพลงลูกairen จนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อแม่

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

1 ช่วงแข่ง

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือเห็นอศีรณะ
7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้อักษรของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตอบมือ

คุณภาพหรือ ตอบหน้าตัก

8. ครูสามารถทำจังหวะที่ลະขົ້ນ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือเหนือศีรษะ

ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือเหนือศีรษะ

ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือเหนือศีรษะ

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือเหนือศีรษะ

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตอบมือเหนือศีรษะ ตามจังหวะการตีกลอง ตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระดุนให้นักเรียนทำความครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำความที่ลະคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตอบมือเหนือศีรษะ ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำความ 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำความที่ลະคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำกันละ 2 รอบ

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

ขั้นสรุป

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

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น – ลงอยู่กับที่ ตอบมือเหนือศีรษะของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่อประกอบ

กลอง

สิ่งส่วนแบ่งที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี, เก่ง, ตอบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะกระโดดขึ้น-ลง อยู่กับที่ ตอบมือเห็นอศีรยะ ของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตอบมือเห็นอศีรยะได้โดยไม่หลุด
- 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพนักเรียนด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 21

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการตอบมือ เวลา 30 นาที ชุดประสังค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา โดยไม่มีแบบໄได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวาได้โดยไม่หกล้ม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกไกรหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "ลูกไกรหนอ"

ลูกไกรหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกไกรหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกไกรหนอ สวยงามล่อเข้าที่ หนูคนนี้ลูกไกรกันเอย.....

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

3. ร้องเพลงลูกไกรหนอจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อแม่

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

1 ช่วงแข่ง

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ

กระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา

7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตอบมือและใช้อวบะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตอบมือ

ตอบขาวรือ ตอบหน้าตัก

8. ครูสาขิตการทำจังหวะทีละขึ้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้
 ครูตอบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือด้านซ้าย
 ครูตอบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือด้านขวา
 ครูตอบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือด้านซ้าย
 ครูตอบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือด้านขวา
9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ตามจังหวะการตอบมือ
 ตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน
10. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตาม
 ทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ตามลำดับจนครบ
 จำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ
11. ครูและครูผู้ช่วยสาขิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว
12. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อ
 ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ
 2 รอบ
13. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อ
 ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง
 2 รอบ
14. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและ
 นักเรียนกระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ตามจังหวะพร้อมกัน
15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น-ลง อยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา
 ของนักเรียนแต่ละคน
16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม นาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตอบมือ

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมแซย เช่น ดี ,เก่ง ,ตอบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะกระโดดขึ้น-ลง อุญี่กับที่ ตอบมือค้านซ้าย-ขวา ของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาขึ้น-ลงอุญี่กับที่ ตอบมือค้านซ้าย-ขวา ได้โดยไม่หลุด
- 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาด้านเนื้อนด้วยด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 22

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการเตี๊กlong เวลา 30 นาที ชุดประஸงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการเตี๊กlongแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการเตี๊กlongแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวาได้โดยไม่หกล้ม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร์อิงเพลงลูกไกรหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "ลูกไกรหนอ"

ลูกไกรหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกไกรหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกไกรหนอ สายหล่อเข้าที่ หนูคนนี้ลูกไกรกันแอ่ย.....

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

3. ร้องเพลงลูกไกรหนอจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกร้องชื่อพ่อแม่

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

1 ช่วงแข่ง

5. ครูนบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูนบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา

7. นักเรียนฟังจังหวะจากการเตี๊กlongและใช้อวัยวะของร่างกายที่จำจังหวะ เช่น ตอบมือ

ตอบหน้าตัก

8. ครูสาขิตการทำจังหวะที่ละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือด้านซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือด้านขวา

ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือด้านซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตอบมือด้านขวา

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ตามจังหวะการตีกลองตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุนให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

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

11. ครูและครูผู้ช่วยสาขิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จะเด็กมีความคล่องแคล่ว

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 ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น-ลง อยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชน หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,ตอบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะกระโดดขึ้น-ลง อยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตอบมือด้านซ้าย-ขวา ได้โดยไม่หกล้ม
- 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพนักเรียนด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 23

ท่ากระโดดสองขาไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตอบมือ

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์

- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า เลี้ยงแบบตามครูได้
- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตอบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า โดยไม่มีแบบได้
- นักเรียนสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า ได้โดยไม่หลุด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

- ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกศรุกไครหนอ
- นักเรียนคนไหนร้องเพลง ได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "ลูกศรุกไครหนอ"

ลูกศรุกไครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกศรุกไครหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกศรุกไครหนอ สวยงามล้อเข้าที หนูคนนี้ลูกศรุกไครกันเอ่ย.....

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

- ร้องเพลงลูกศรุกไครหนอจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อแม่

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

1 ช่วงแข่ง

- ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
- ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาไปข้างหน้า
- นักเรียนฟังจังหวะจากการตอบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตอบมือ ตอบขาหรือ ตอบหน้าดัก
- ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น
ครูตอบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาไปข้างหน้า 1 ครั้ง

ครูตอบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองสองขาไปข้างหน้าอีก 1 ครั้ง

ครูตอบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาสองขาไปข้างหน้าต่อไปอีก 1 ครั้ง

ครูตอบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองสองขาไปข้างหน้าต่อไปอีก 1 ครั้ง

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาไปข้างหน้า ตามจังหวะการตอบมือตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

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

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำกันละ 2 รอบ

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

ขั้นสรุป มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

14. ครูทำจังหวะด้วยการตอบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนกระโดดสองขาไปข้างหน้า ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดสองขาไปข้างหน้าของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตอบมือ

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตอบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงคัวในขณะกระโดดสองขาไปข้างหน้าของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้าได้โดยไม่หลุดล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพนักเรียนด้านการทรงตัว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 24

ท่ากระโดดสองขาไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการเตี๊กlong

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์

- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการเตี๊กlongแล้วสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า เลียนแบบตามครูได้
- เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการเตี๊กlongแล้วสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า โดยไม่มีแบบได้
- นักเรียนสามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้า ได้โดยไม่หลุด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นการเตรียมความพร้อม

- ครูหักทায่นักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกไกรหนอ
- นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

ชื่อเพลง "ลูกไกรหนอ"

ลูกไกรหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกไกรหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกไกรหนอ สวยงามล่อเข้าที่ หนูคนนี้ลูกไกรกันเอ่ย.....

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

- ร้องเพลงลูกไกรหนอจนครบทุกคน โดยมีเพื่อนร่วมห้องหรือผู้ปกครองช่วยบอกซื้อพ่อแม่

ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

1 ช่วงเบน

- ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
- ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ กระโดดสองขาไปข้างหน้า
- นักเรียนฟังจังหวะจากกรุ๊ปการเตี๊กlongและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตอบมือ

ตอบขาหรือ ตอบหน้าดัก

- ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้
ครูเตี๊กlongครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาไปข้างหน้า 1 ครั้ง

ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองสองขาไปข้างหน้าอีก 1 ครั้ง

ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาสองขาไปข้างหน้าต่อไปอีก 1 ครั้ง

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองสองขาไปข้างหน้าต่อไปอีก 1 ครั้ง

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาไปข้างหน้า ตามจังหวะการตีกลองตามแบบครู โดยมีครู

และครูผู้ช่วยพุดกระดุนให้นักเรียนทำตามครู 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 , ตอบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะกระโดดสองขาไปข้างหน้าของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาไปข้างหน้าได้โดยไม่หลุด 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 ให้เด็กนั่งขันเข่าเท้าซิด ใช้แขนหึ้งสองข้างขันพื้นลูกขี้ยืน ในท่าตรง โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วย เกณฑ์การตัดสิน สามารถยืนได้นาน 10 วินาที โดยไม่หลุด 3 ใน 5 ครั้ง							
2.	การก้มหันของจากพื้นโดยหลังตรง	วิธีการ ให้เด็กยืนย่อขา แยกเท้าออก เล็กน้อย ครุว่างลูกเทเบิลเทนนิสไว้ทาง ขวามือของเด็ก ห่างจากตัวเด็กเล็กน้อย ให้เด็กก้มเก็บลูกเทเบิลเทนนิส เกณฑ์การตัดสิน สามารถก้มเก็บ ลูกเทเบิลเทนนิสได้โดยหลังตรง ไม่หลุด 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 โดยไม่หลุด 3 ใน 5 ครั้ง							
4.	การเดินบนเส้นตรง	วิธีการ ยืนในท่าตรง ก้าวเดินไปข้างหน้าบนเส้นตรงที่กำหนดให้ เกณฑ์การตัดสิน สามารถเดินบนเส้นตรงที่กำหนดให้ในระยะทาง 3 เมตร 3 ใน 5 ครั้ง							
5.	การกระโดดอยู่กับที่	วิธีการ ยืนแยกเท้าเล็กน้อยในท่าเตรียม กระโดด กระโดดขึ้นลงอยู่กับที่ โดยใช้เท้าออกแรงถีบให้ตัวลอยสูงขึ้นและเท้าทั้งสองลงถึงพื้นพร้อมกันในลักษณะย่อขาแล้วยืนตรง เกณฑ์การตัดสิน สามารถกระโดดอยู่กับที่โดยไม่หลุด 3 ใน 5 ครั้ง							
6.	การกระโดดไปข้างหน้า	วิธีการ ยืนแยกเท้าเล็กน้อย เตรียมพร้อมในท่ากระโดด กระโดดไปข้างหน้าโดยใช้เท้าอออกแรงถีบขึ้นลงยกตัวไปข้างหน้า และเท้าทั้งสองข้างลงถึงพื้นพร้อมกันในลักษณะย่อขาแล้วเดินยืนตรง โดยไม่หลุด เกณฑ์การตัดสิน สามารถกระโดดไปข้างหน้าหลายครั้งได้ในระยะทาง ไกล 3 เมตร 3 ใน 5 ครั้ง							

ท่าที่	รายการประเมิน	วิธีการและเกณฑ์การตัดสิน	จำนวนครั้งที่ทดสอบ					บันทึกผล	
			1	2	3	4	5	ผ่าน	ไม่ผ่าน
7.	การเดินโดยเท้าข้างหนึ่งอยู่บนกระดาน ทรงตัวและเท้าอีกข้างหนึ่งอยู่บนพื้น	วิธีการ ยืนบนกระดานทรงตัวบนคาด 0.15×3 เมตร ด้วยเท้าทั้งสองข้าง ใช้เท้าข้างหนึ่ง วางบนพื้น ส่วนเท้าอีกข้างอยู่บนกระดานทรงตัว การเดินไปข้างหน้าบนกระดานทรงตัว โดยไม่หลุด ข้างหนึ่งอยู่บนพื้น เท้าอีกข้างหนึ่งอยู่บนพื้น เกณฑ์การตัดสิน สามารถเดินบนกระดานทรงตัว โดยไม่หลุด ได้ 3 ใน 5 ครั้ง							
8.	การเดินสลับเท้าบนกระดานทรงตัว	วิธีการ ยืนบนกระดานทรงตัวบนคาด 0.15×3 เมตร ด้วยเท้าทั้งสองข้าง ก้าวเท้าเดินไปข้างหน้า โดยก้าวสลับบนกระดานทรงตัวจนสุดทางเดิน โดยไม่มีผู้ช่วยเหลือ เกณฑ์การตัดสิน สามารถเดินสลับเท้าบนกระดานทรงตัวได้ 1 เที่ยว ในเวลา 10 วินาที 3 ใน 5 เที่ยว							
9.	การเดินไปในทิศทางด้านข้างบน กระดานทรงตัว	วิธีการ ยืนหันด้านข้างบนกระดาน ทรงตัวบนคาด 0.15×3 เมตร ก้าวเดินไปในลักษณะก้าวซิดก้าวไปบนกระดานทรงตัว เกณฑ์การตัดสิน สามารถเดินไปทิศทางด้านข้างบนกระดานทรงตัว 1 เที่ยว ในเวลา 10 วินาที 3 ใน 5 เที่ยว							

ท่าที่	รายการประเมิน	วิธีการและเกณฑ์การตัดสิน						ผ่าน	ไม่ผ่าน
			1	2	3	4	5		
10.	การยืนด้วยขาข้างเดียว มือเท้าสะเอว	วิธีการ ให้นักเรียนยืนด้วยขาข้างใดข้างหนึ่งที่ถอน มือทั้งสองเท้าสะเอว เป็นเวลา 5 วินาที เกณฑ์การตัดสิน สามารถยืนด้วยขาข้างเดียว มือเท้าสะเอว ได้เป็นเวลา 5 วินาที 3 ใน 5 ครั้ง							
11.	การยืนด้วยเท้าทั้งสอง ชิดกันและหลับตา	วิธีการ ให้นักเรียนยืนตัวตรงด้วยเท้าทั้งสองชิดกันหันหน้าตรงไปข้างหน้า แล้วหลับตาทั้งสองเป็นเวลา 5 วินาที เกณฑ์การตัดสิน สามารถยืนหลับตาด้วยเท้าทั้งสองชิดกัน โดยที่ร่างกายไม่เออนไปมาได้เป็นเวลา 5 วินาที 3 ใน 5 ครั้ง							
12.	การเดินต่อป้ายเท้า	วิธีการ ให้นักเรียนยืนตัวตรงเท้าชิดกัน หันมองตรงไปข้างหน้า แขนอุ้ยขึ้นตามลำดับตามส่วนของ "เริ่ม" ให้นักเรียนก้าวเท้าหนึ่งเท้าไปข้างหน้า โดยให้ส้นเท้าติดกับป้ายเท้าของอีกข้างหนึ่งตามเส้นตรงที่เขียนไว้ แล้วก็ก้าวอีกเท้าหนึ่งเช่นเดียวกัน ให้เท้าสลับกันในลักษณะนี้เรื่อยๆ จนครบ 10 ก้าว เกณฑ์การตัดสิน สามารถก้าวเท้าต่อ กันและสลับกันได้ 10 ก้าว ติดต่อ กัน 3 ใน 5 ครั้ง							