



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

ผลการวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตารางที่ 4 สรุปผลการประเมินแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่  
ด้านการทรงตัว โดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะของผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ΣR	IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
1. ทำท่าเท้าอยู่กับที่ ประกอบจังหวะการตบมือ	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
2. ทำท่าเท้าอยู่กับที่ ประกอบจังหวะ การตีกลอง	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
3. ทำลูก – นิ่ง อยู่กับที่ประกอบจังหวะ การตบมือ	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
4. ทำลูก – นิ่ง อยู่กับที่ประกอบจังหวะ การตีกลอง	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
5. ทำเดินอิสระ ประกอบจังหวะการตบมือ	1	1	0	1	1	4	0.80	สอดคล้อง
6. ทำเดินอิสระ ประกอบจังหวะการตีกลอง	1	1	0	1	1	4	0.80	สอดคล้อง
7. ทำเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย – ขวา บนเส้นตรง ประกอบจังหวะการตบมือ	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
8. ทำเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย – ขวา บนเส้นตรง ประกอบจังหวะการตีกลอง	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
9. ทำเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย – ขวา บน เส้นตรง ทางแขนทั้งสองข้าง ประกอบจังหวะ การตบมือ	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
10. ทำเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย – ขวา บนเส้นตรง ทางแขนทั้งสองข้าง ประกอบ จังหวะการตีกลอง	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง

## ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\Sigma R$	IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
11. ทำเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการตบมือ	1	1	0	1	1	4	0.80	สอดคล้อง
12. ทำเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการตีกลอง	1	1	0	1	1	4	0.80	สอดคล้อง
13. ทำเดินเข่งไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตบมือ	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
14. ทำเดินเข่งไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตีกลอง	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
15. ทำเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ประกอบจังหวะการตบมือ	1	1	0	1	1	4	0.80	สอดคล้อง
16. ทำเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ประกอบจังหวะการตีกลอง	1	1	0	1	1	4	0.80	สอดคล้อง
17. ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ประกอบจังหวะการตบมือ	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
18. ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ประกอบจังหวะการตีกลอง	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
19. ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือ เหนือศีรษะ ประกอบจังหวะการตบมือ	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
20. ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือ เหนือศีรษะ ประกอบจังหวะการตีกลอง	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
21. ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้าน ซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการตบมือ	1	1	0	1	1	4	0.80	สอดคล้อง

## ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\Sigma R$	IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
22. ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้าน ซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการตีกลอง	1	1	0	1	1	4	0.80	สอดคล้อง
23. ทำกระโดดสองขาไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตบมือ	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
24. ทำกระโดดสองขาไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตีกลอง	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
รวม	24	24	18	22	24	112	1.07	สอดคล้อง

เกณฑ์การประเมิน

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่านำไปใช้ได้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตารางที่ 5 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างท่าทางกับวัตถุประสงค์ของ  
แบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ด้านการทรงตัว

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\Sigma R$	IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5			
1. การยืนโดยการวางเท้าปกติ	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
2. การก้มหยิบของจากพื้น โดยหลังตรง	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
3. การยืนด้วยเท้าข้างเดียว	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
4. การเดินบนเส้นตรง	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
5. การกระโดดอยู่กับที่	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
6. การกระโดดไปข้างหน้า	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
7. การเดินโดยเท้าข้างหนึ่งอยู่บนกระดาน ทรงตัวและเท้าอีกข้างหนึ่งอยู่บนพื้น	1	1	0	1	0	3	0.60	สอดคล้อง
8. การเดินสลับเท้าบนกระดานทรงตัว	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
9. การเดินไปในทิศทางด้านข้างบนกระดาน ทรงตัว	1	1	0	0	1	3	0.60	สอดคล้อง
10. การยืนด้วยขาข้างเดียว มือเท้าสะเอว	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
11. การยืนด้วยเท้าทั้งสองชิดกันและหลับตา	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
12. การเดินต่อปลายเท้า	1	1	1	1	1	5	1.00	สอดคล้อง
รวม	12	12	10	11	11	56	0.93	สอดคล้อง

เกณฑ์การประเมิน ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่านำไปใช้ได้



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐

ที่ บว.๑๗๒/๒๕๕๕ วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ด้วยนางสาวเกษร พลธิมมา รหัส G๔๘๒๑๘๒๑๐๓ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาพิเศษ ภาคสมทบ กำลังศึกษาวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัวสำหรับเด็กออทิสติกในศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏมหาสารคาม โดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ” เพื่อให้การศึกษาวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยบรรลุตาม  
วัตถุประสงค์ มหาวิทยาลัยฯ จึงใคร่ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยกลุ่มตัวอย่าง จาก  
เด็กออทิสติกในศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เพื่อนำข้อมูลไปทำการศึกษาวิจัยให้  
สำเร็จตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

↗

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐

ที่ บว. ๑๓๔/๒๕๔๘ วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๔๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพรัชส์วัสดี แสงสว่าง

ด้วยนางสาวเกษร พลลิมมา รหัส G๔๘๒๑๘๒๑๐๓ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาพิเศษ ภาคสมทบ กำลังศึกษาวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“การพัฒนาคลังเนื้อมัตใหญ่ด้านการทรงตัวสำหรับเด็กออทิสติกในศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏมหาสารคาม โดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ” บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เห็นว่า  
ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ และเชี่ยวชาญสูง จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ  
ตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัยด้านพัฒนาการการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐

ที่ บว.๑๓๔/๒๕๕๕ วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์พจน์ บุระพันธ์

ด้วยนางสาวเกษร พลสิมมา รหัส G๔๘๒๑๘๒๑๐๓ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาพิเศษ ภาคสมทบ กำลังศึกษาวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
"การพัฒนาคลังเนื้อมัตใหญ่ด้านการทรงตัวสำหรับเด็กออทิสติกในศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏมหาสารคาม โดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ" บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เห็นว่า  
ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ และเชี่ยวชาญสูง จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ  
ตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัยด้านการเขียนแผน ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศท ๐๕๔๐.๐๑/ว ๑๗๔

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๐

๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน คุณจิรัชยา แก้วปอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวเกษร พลสิมมา รหัส G๔๘๒๑๘๒๑๐๓ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาพิเศษ ภาควิชาศึกษาศาสตร์ กำลังศึกษาวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“การพัฒนาคลังนมมอดใหญ่ด้านการทรงตัวสำหรับเด็กออทิสติกในศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏมหาสารคาม โดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ” บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เห็นว่า  
ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ และเชี่ยวชาญสูง จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ  
ตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัยด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณะศึกษาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐

ที่ บว.๑๓๔/๒๕๕๕ วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์กนกวรรณ ศรีวาปี

ด้วยนางสาวเกษร พลสิมมา รหัส G๔๘๒๑๘๒๑๐๓ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาพิเศษ ภาคสมทบ กำลังศึกษาวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัวสำหรับเด็กออทิสติกในศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏมหาสารคาม โดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ” บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เห็นว่า  
ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ และเชี่ยวชาญสูง จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ  
ตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัยด้านพัฒนาการเด็ก ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/ว ๑๗๔

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๐

๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน คร.ศิริวิมล ใจงาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวเกษร พลสิมมา รหัส G๔๘๒๑๘๒๑๐๓ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาพิเศษ ภาคสมทบ กำลังศึกษาวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“การพัฒนาคลังเนื้อมดใหญ่ด้านการทรงตัวสำหรับเด็กออทิสติกในศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏมหาสารคาม โดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ” บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เห็นว่า  
ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ และเชี่ยวชาญสูง จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ  
ตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามการวิจัยด้านการพัฒนาเด็กออทิสติก ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘

ภาคผนวก ก

โครงสร้างการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

ตารางที่ 6

โครงสร้างการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว			
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1	ทำท่าทำอยู่กับที่ ประกอบจังหวะการตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2	ทำท่าทำอยู่กับที่ ประกอบจังหวะการตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3	ท่าลุก – นั่ง อยู่กับที่ประกอบจังหวะการตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4	ท่าลุก – นั่ง อยู่กับที่ประกอบจังหวะการตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5	ท่าเดินอิสระ ประกอบจังหวะการตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6	ท่าเดินอิสระ ประกอบจังหวะการตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7	ท่าเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย – ขวา บนเส้นตรงประกอบจังหวะการตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8	ท่าเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย – ขวา บนเส้นตรง ประกอบจังหวะการตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 9	ท่าเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย – ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง ประกอบจังหวะการตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 10	ท่าเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย – ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง ประกอบจังหวะการตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที

## ตารางที่ 6 (ต่อ)

โครงสร้างการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว			
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 11	ทำเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย – ขวา ประกอบจังหวะการตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 12	ทำเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย – ขวา ประกอบจังหวะการตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 13	ทำเดินเข่งไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 14	ทำเดินเข่งไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 15	ทำเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ประกอบจังหวะการตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 16	ทำเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ประกอบจังหวะการตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 17	ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ประกอบจังหวะ การตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 18	ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ประกอบจังหวะ การตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 19	ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ประกอบจังหวะ การตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 20	ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ประกอบจังหวะ การตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 21	ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้าน ซ้าย – ขวา ประกอบจังหวะการตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 22	ทำกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้าน ซ้าย – ขวา ประกอบจังหวะการตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที

## ตารางที่ 6 (ต่อ)

โครงสร้างการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว			
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 23	ท่ากระโดดสองขาไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตบมือ	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 24	ท่ากระโดดสองขาไปข้างหน้า ประกอบจังหวะการตีกลอง	ใช้สอน 1 ครั้ง	เวลา 30 นาที



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## ภาคผนวก ง

# แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

ทำท่าเท้าอยู่กับที่ประกอบจังหวะการตบมือ

เวลา 30 นาที

### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถท่าเท้าอยู่กับที่เลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถท่าเท้าอยู่กับที่โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถท่าเท้าอยู่กับที่ได้โดยไม่หกล้ม

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงสวัสดี
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

#### ชื่อเพลง "สวัสดี"

สวัสดีเธอจ๋า เรามาพบกัน เธอกับฉันสวัสดี สวัสดี (ซ้ำ 3 รอบ)

#### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ 1

#### ช่วงแขน

4. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
5. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ ท่าเท้าอยู่กับที่
6. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ ตบขาหรือ ตบหน้าตัก
7. ครูสาธิตการทำจังหวะที่ละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้  
ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้าย  
ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยยกเท้าขวา  
ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้าย



ครูคบบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยยกเท้าขวา

ครูคบบมือครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้าย - ขวา สลับกันไปมาตามจังหวะ

### การคบบมือ

8. นักเรียนฝึกยกเท้า ซ้าย- ขวา อยู่กับที่ตามจังหวะการคบบมือตามแบบครู โดยมีครู และครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการคบบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะยกเท้าซ้าย - ขวา อยู่กับที่ ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

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

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

### ขั้นสรุป

12. ครูทำจังหวะด้วยการคบบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนยกเท้า ซ้าย - ขวา อยู่กับที่ ตามจังหวะพร้อมกัน

13. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการยกเท้า ซ้าย - ขวา อยู่กับที่ของนักเรียนแต่ละคน

14. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

จังหวะการคบบมือ

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , คบบมือให้

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่ย่อท่า ชาย-ขวา อยู่กับที่ของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถย่อท่าอยู่กับที่ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาด้านเนื้อหาเนื้อสำคัญด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

ทำท่าทำอยู่กับที่ประกอบจังหวะการตีกลอง

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถท่าทำอยู่กับที่เลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถท่าทำอยู่กับที่โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถท่าทำอยู่กับที่ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงสวัสดี
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

#### ชื่อเพลง "สวัสดี"

สวัสดีเธอจ๋า เรามาพบกัน เธอกับฉันสวัสดี สวัสดี (ซ้ำ 3 รอบ)

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ

##### 1 ช่วงแขน

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

เช่น ตบมือ ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

7. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยยกเท้าขวา

ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้าย

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยยกเท้าขวา

ครูตีกลองครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยยกเท้าซ้าย-ขวา สลับกันไปมาตามจังหวะ  
การตีกลอง

8. นักเรียนฝึกย้ำเท้า ซ้าย-ขวาอยู่กับที่ ตามจังหวะการตีกลองตามแบบครู โดยมีครู  
และครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำ  
ตามทีละคน โดยนักเรียนจะย้ำเท้าซ้าย-ขวา อยู่กับที่ ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมี  
ครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

11. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อ  
ให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำตาม  
2 รอบ

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับ  
เรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วย  
ตนเอง 2 รอบ

### ขั้นสรุป

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและ  
นักเรียนย้ำเท้า ซ้าย-ขวา อยู่กับที่ ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการย้ำเท้า ซ้าย-ขวา อยู่กับที่ของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

กลอง

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,ตีกลองให้

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่ยืนท่า ซ้าย-ขวา อยู่กับที่ของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถยืนท่าอยู่กับที่ได้นานโดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาด้านเนื้อหาใหม่ใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

การลูก - นั่ง อยู่กับที่ประกอบจังหวะการตบมือ

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะเสียงตบมือแล้วสามารถปฏิบัติเลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะเสียงตบมือแล้วสามารถปฏิบัติได้โดยไม่มีแบบ
3. นักเรียนสามารถลุกขึ้นยืนทรงตัวได้โดยไม่หกล้มได้เป็นเวลานาน 10 วินาที

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงแนะนำตัวเอง
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "แนะนำตัว"

ชื่อของเธอ ฉันไม่รู้จัก เชิญทักผู้ที่มาใหม่

ชื่อของเธอฉันจำไม่ได้ ชื่ออะไร ขอให้บอกมา...

(ผม/หนู) ชื่อน้อง.....(ชื่อนักเรียน)

3. ร้องเพลงแนะนำตัวจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยแนะนำตัว

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนนั่งห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงแขน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม

6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ การลูก - นั่งอยู่กับที่

7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะที่ละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยลุกขึ้นยืนทรงตัว

ครูคบบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยนั่งลงกับที่

9. นักเรียนฝึกลูก - นั่งตามจังหวะคบบมือตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วย  
พูดกระตุ้นให้นักเรียนลูก - นั่งตามจังหวะคบบมือตามครู และทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการคบบมือครั้งที่ 1 และ 2 พร้อมกับเรียกชื่อให้นักเรียนทำตาม  
ทีละคน โดยนักเรียนจะยืนขึ้น นั่งลง จนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้  
ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้นักเรียนทำตาม 2 รอบ จนนักเรียนมีความ  
คล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการคบบมือครั้งที่ 1 และ 2 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้  
นักเรียนทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้นักเรียนทำ  
คนละ 2 รอบ

13. ครูทำจังหวะด้วยการคบบมือครั้งที่ 1 และ 2 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้  
นักเรียนทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้นักเรียนปฏิบัติด้วย  
ตนเอง 2 รอบ

14. ครูผู้ช่วยจับเวลาในการลุกขึ้นยืนทรงตัวนักเรียนแต่ละคน

### ขั้นสรุป

15. ครูทำจังหวะด้วยการคบบมือครั้งที่ 1 และ 2 ตามลำดับ โดยครูและนักเรียนยืนขึ้น  
นั่งลงตามจังหวะพร้อมกัน

16. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตและจับเวลานักเรียนแต่ละคน

17. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

1. จังหวะการคบบมือ
2. นาฬิกาจับเวลา

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,คบบมือให้

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการเขียนแบบการลุก - นั่ง ของนักเรียน โดยใช้แบบสังเกต
2. สามารถลุกขึ้นยืนได้ทรงตัวได้เอง โดยไม่หกล้มได้เป็นเวลานาน 10 วินาที  
3 ใน 5 ครั้ง

### ปัญหาและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาด้านเนื้อหาค้นคว้าเพื่อการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

การลูก - นั่ง อยู่กับที่ประกอบจังหวะการตีกลอง

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะเสียงตีกลองแล้วสามารถปฏิบัติเลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะเสียงตีกลองแล้วสามารถปฏิบัติได้โดยไม่มีแบบ
3. นักเรียนสามารถลุกขึ้นยืนทรงตัวได้โดยไม่หกล้มได้เป็นเวลานาน 10 วินาที

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงแนะนำตัวเอง
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "แนะนำตัว"

ชื่อของเธอ ฉันไม่รู้จัก เชิญทักผู้ที่มาใหม่

ชื่อของเธอฉันจำไม่ได้ ชื่ออะไร ขอให้บอกมา...

(ผม/หนู) ชื่อ.....(ชื่อนักเรียน)

3. ร้องเพลงแนะนำตัวจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยแนะนำตัว

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนนั่งห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงแขน

5. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
6. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ การลูก - นั่งอยู่กับที่
7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น

ตบมือ ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้  
ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยลุกขึ้นยืนทรงตัว

ครูติกลงครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยนั่งลงกับที่

9. นักเรียนฝึกลูก – นั่งตามจังหวะติกลงตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วย  
พูดกระตุ้นให้นักเรียนลุก - นั่งตามจังหวะติกลงตามครู และทำพร้อม ๆ กัน
10. ครูทำจังหวะด้วยการติกลงครั้งที่ 1 และ 2 พร้อมกับเรียกชื่อให้นักเรียนทำตาม  
ทีละคน โดยนักเรียนจะยืนขึ้น นั่งลง จนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้  
ความช่วยเหลือ
11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้นักเรียนทำตาม 2 รอบ จนนักเรียนมีความ  
คล่องแคล่ว
12. ครูทำจังหวะด้วยการติกลงครั้งที่ 1 และ 2 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้  
นักเรียนทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้นักเรียนทำ  
คนละ 2 รอบ
13. ครูทำจังหวะด้วยการติกลงครั้งที่ 1 และ 2 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้  
นักเรียนทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้นักเรียนปฏิบัติด้วย  
ตนเอง 2 รอบ
14. ครูผู้ช่วยจับเวลาในการลุกขึ้นยืนทรงตัวนักเรียนแต่ละคน

#### ขั้นสรุป

15. ครูทำจังหวะด้วยการติกลงครั้งที่ 1 และ 2 ตามลำดับ โดยครูและนักเรียนยืนขึ้น  
นั่งลงตามจังหวะพร้อมกัน
16. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตและจับเวลานักเรียนแต่ละคน
17. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

#### สื่ออุปกรณ์

1. กลอง
2. นาฬิกาจับเวลา

#### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตบมือให้

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตจากการเลียนแบบการลุก - นิ่ง ของนักเรียน โดยใช้แบบสังเกต
2. สามารถลุกขึ้นยืนได้ทรงตัวได้เอง โดยไม่หกล้มได้เป็นเวลานาน 10 วินาที
- 3 ใน 5 ครั้ง

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

ทำเดินอิสระ ประกอบจังหวะการตบมือ

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะเสียงตบมือแล้วสามารถเดินตามจังหวะเลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะเสียงตบมือแล้วสามารถเดินตามจังหวะได้เองโดยไม่เลียนแบบครู
3. นักเรียนสามารถเดินตามเส้นตรงในระยะทาง 3 เมตรได้

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกใครหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "ลูกใครหนอ"

ลูกใครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกใครหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกใครหนอ สวยหล่อเจ้าที หนูคนนี้ลูกใครกันเอ๋ย.....

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

3. ร้องเพลงลูกใครหนอจนครบทุกคน โดยมีพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครองช่วยบอกชื่อพ่อ แม่

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

4. ครูให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้เด็กนั่งห่างกัน ประมาณ 1

##### ช่วงแขน

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

##### ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยลุกขึ้นยืนทรงตัว

ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยก้าวเดินไปข้างหน้า

ครูตบมือครั้งที่ 3 ตบมือรัว ครูผู้ช่วยเดินตามอิสระ

ครูตบมือครั้งที่ 4 ตบมือ 1 ครั้ง ครูผู้ช่วยหยุดเดิน

9. นักเรียนฝึกเดินอิสระตามจังหวะตบมือตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, ครั้งที่ 3 ตบมือรัว และครั้งที่ 4 ตบมือ 1 ครั้ง พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะยืนขึ้นและเดินไปข้างหน้า แล้วเดินตามอิสระ ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, ครั้งที่ 3 ตบมือรัว และครั้งที่ 4 ตบมือ 1 ครั้ง ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

13. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, ครั้งที่ 3 ตบมือรัวและครั้งที่ 4 ตบมือ 1 ครั้ง ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

14. ครูผู้ช่วยวิเคราะห์ทางที่เดินได้ของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นสรุป

15. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, ครั้งที่ 3 ตบมือรัว และครั้งที่ 4 และ ตบมือ 1 ครั้ง ตามลำดับ โดยครูและนักเรียนเดินไปข้างหน้าตามอิสระตามจังหวะพร้อมกัน

16. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตและวิเคราะห์ทางที่เดินได้ของนักเรียนแต่ละคน

17. ครูสรุปกิจกรรม และดี ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

1. จังหวะการตบมือ
2. คลับเมตร

## สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,ตบมือให้

## การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่เดินตามอิสระของนักเรียน
2. สามารถเดินตามเส้นตรงได้ระยะทาง 3 เมตร 3 ใน 5 ครั้ง

## ปัญหาและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6

ทำเดินอิสระ ประกอบจังหวะการตีกลอง

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะเสียงตีกลองแล้วสามารถเดินตามจังหวะเลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะเสียงตีกลองแล้วสามารถเดินตามจังหวะได้เองโดยไม่เลียนแบบครู
3. นักเรียนสามารถเดินตามเส้นตรงในระยะทาง 3 เมตรได้

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกใครหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "ลูกใครหนอ"

ลูกใครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกใครหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกใครหนอ สวยหล่อเข้าที หนูคนนี้ลูกใครกันเอ๋ย.....

(นม/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 การเดินอิสระ
7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น

ตีมือ ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยลุกขึ้นยืนทรงตัว

- ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยก้าวเดินไปข้างหน้า  
 ครูตีกลองครั้งที่ 3 ตีกลองรัว ครูผู้ช่วยเดินตามอิสระ  
 ครูตีกลองครั้งที่ 4 ตีกลอง 1 ครั้ง ครูผู้ช่วยหยุดเดิน

9. นักเรียนฝึกเดินอิสระตามจังหวะตีกลองตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, ครั้งที่ 3 ตีกลองรัว และครั้งที่ 4 ตีกลอง 1 ครั้ง พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะยืนขึ้นและเดินไปข้างหน้า แล้วเดินตามอิสระ ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, ครั้งที่ 3 ตีกลองรัว และครั้งที่ 4 ตีกลอง 1 ครั้ง ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

13. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, ครั้งที่ 3 ตีกลองรัว และครั้งที่ 4 ตีกลอง 1 ครั้ง ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

14. ครูผู้ช่วยวัดระยะทางที่เดินได้ของนักเรียนแต่ละคน

### ขั้นสรุป

15. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, ครั้งที่ 3 ตีกลองรัว และครั้งที่ 4 และตีกลอง 1 ครั้ง ตามลำดับ โดยครูและนักเรียนเดินไปข้างหน้าตามอิสระตามจังหวะพร้อมกัน

16. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตและวัดระยะทางที่เดินได้ของนักเรียนแต่ละคน

17. ครูสรุปกิจกรรม และตี ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

1. กลอง
2. ตลับเมตร



## สิ่งเสริมแรงที่ใช้

กำขมเชย เช่น ดิ , เก่ง , ตบมือให้

## การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่เดินตามอิสระของนักเรียน
2. สามารถเดินตามเส้นตรงได้ระยะทาง 3 เมตร 3 ใน 5 ครั้ง

## ปัญหาและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7

ทำเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง ประกอบจังหวะการตบมือ เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง เลียนแบบครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงสวัสดี
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "สวัสดี"

สวัสดีวันนี้พบกัน สุขใจพลันฉันได้พบเธอ โอลันลา ต่า ต่า ต้า ลันลา (ซ้ำ 3 รอบ)

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึก โดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

##### ประมาณ 1 ช่วงแขน

4. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและ
5. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง
6. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

##### ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

6. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย บนเส้นตรง

ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าขวา บนเส้นตรง

ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย บนเส้นตรง

ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าขวา บนเส้นตรง

ครูตบมือครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย - ขวา เดินหน้าสลับกันไปมา บนเส้นตรง

### ตามจังหวะการตบมือ

7. นักเรียนฝึกก้าวเท้า ซ้าย - ขวา บนเส้นตรง ตามจังหวะตบมือตามแบบครู โดยมีครู และครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

8. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

9. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

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

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

### ขั้นสรุป

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับ โดยครูและนักเรียนเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง ตามจังหวะพร้อมกัน

13. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง ของนักเรียนแต่ละคน

14. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตบมือ

## สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,ตบมือให้

## การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่เดินหน้าสลับเท้า ซ้าย-ขวา บนเส้นตรงของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย-ขวา บนเส้นตรง ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

## ปัญหาและข้อเสนอแนะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนามากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8

ทำเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง ประกอบจังหวะการตีกลอง เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง เลียนแบบครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงสวัสดี
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "สวัสดี"

สวัสดีวันนี้พบกัน สุขใจพลันฉันได้พบเธอ โอลันลา ล่า ล่า ล้า ลันลา (ซ้ำ 3 รอบ)

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

##### ประมาณ 1 ช่วงแขน

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

##### เช่น ตบมือ ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

7. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย บนเส้นตรง

ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าขวา บนเส้นตรง

ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย บนเส้นตรง

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าขวา บนเส้นตรง

ครูตีกลองครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย - ขวา เดินหน้าสลับกันไปมา บนเส้นตรง

ตามจังหวะการตีกลอง

8. นักเรียนฝึกก้าวเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง ตามจังหวะกลองตามแบบครู โดยมีครู และครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

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

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

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

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

ขั้นสรุป

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง ตามจังหวะพร้อมกัน

13. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง ของนักเรียนแต่ละคน

14. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

## สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ดบมือให้

## การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่เดินหน้าสลับเท้า ซ้าย-ขวา บนเส้นตรง ของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย-ขวา บนเส้นตรง ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

## ปัญหาและข้อเสนอแนะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 9

ทำเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง ประกอบจังหวะการตบมือ

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง เลียนแบบครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง โดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงสวัสดี
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "แตงโม"

แตงโมผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้ก็ด้วยแตงผลเล็ก จำไว้วันะพวกเด็ก ๆ (ซ้ำ)

แตงผลเล็กเกิดจากแตงผลใหญ่ (ซ้ำ 2 รอบ)

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกัน ประมาณ 1 ช่วงแขน
4. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม
5. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง
6. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ ตบขาหรือ ตบหน้าตัก



6. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละชั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง

ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง

ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง

ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง

ครูตบมือครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย - ขวา เดินหน้าสลับกันไปมา บนเส้นตรง

กางแขนทั้งสองข้าง ตามจังหวะการตบมือ

7. นักเรียนฝึกก้าวเท้า ซ้าย - ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง ตามจังหวะตบมือ

ตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

8. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำ

ตามที่ละคน โดยนักเรียนจะเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

9. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

10. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อ

ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2 รอบ

11. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อ

ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ

RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ขั้นสรุป

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและ

นักเรียนเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง ตามจังหวะพร้อมกัน

13. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง

กางแขนทั้งสองข้าง ของนักเรียนแต่ละคน

14. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

## สื่ออุปกรณ์

จังหวัดการคบมือ

## สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,คบมือให้

## การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่เดินหน้าสลับเท้า ซ้าย-ขวา บนเส้นตรง ทางแขนทั้งสองข้าง  
ของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย-ขวา บนเส้นตรง ทางแขนทั้งสองข้างได้โดย  
ไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

## ปัญหาและข้อเสนอแนะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาด้านเนื้อหาใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 10

ทำเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง ประกอบจังหวะการตีกลอง  
เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้างเลียนแบบครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้างโดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถเดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้างได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงสวัสดี
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "แตงโม"

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

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนขึ้นเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงแขน

4. ครูบอกถึง วัน เดือน ปี ของวันที่ฝึกและให้นักเรียนพูดตาม

5. ครูบอกถึงกิจกรรมที่จะปฏิบัติในครั้งนี้ คือ เดินหน้าสลับเท้าซ้าย-ขวา บนเส้นตรง

กางแขนทั้งสองข้าง

6. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ

เมื่อ ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

7. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้
- ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง
- ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง
- ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง
- ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง
- ครูตีกลองครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าซ้าย - ขวา เดินหน้าสลับกันไปมา บนเส้นตรง

แขนทั้งสองข้าง ตามจังหวะการตีกลอง

8. นักเรียนฝึกก้าวเท้า ซ้าย - ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง ตามจังหวะกลอง

แบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพุดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำ

ทีละคน โดยนักเรียนจะเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแล้ว

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

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและ

นักเรียนเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง ตามจังหวะพร้อมกัน

13. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการณ์การเดินหน้าสลับเท้าซ้าย - ขวา บนเส้นตรง

กางแขนทั้งสองข้าง ของนักเรียนแต่ละคน

14. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

ข้ออุปการณ์

กลอง

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

กำขมเชย เช่น ดี่ ,แก่ง ,ตบมือให้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการทรงตัวในขณะที่เดินหน้าสลับเท้า ซ้าย-ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง  
ของนักเรียน
2. นักเรียนสามารถเดินหน้าสลับเท้า ซ้าย-ขวา บนเส้นตรง กางแขนทั้งสองข้าง  
ได้โดยไม่หกล้ม 3 ใน 5 ครั้ง

ปัญหาและข้อเสนอแนะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 11

ทำเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการตบมือ

เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

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

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงแดงโม
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลงได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

##### ชื่อเพลง "แดงโม"

แดงโมผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้น ได้ก็ด้วยแดงผลเล็ก จำไว้นะพวกเด็ก ๆ (ซ้ำ)

แดงผลเล็กเกิดจากแดงผลใหญ่ (ซ้ำ 2 รอบ)

##### ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. จัดให้นักเรียนยืนเข้าแถวหน้ากระดาน ในบริเวณที่ใช้ฝึกโดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

ประมาณ 1 ช่วงแขน

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

เช่น ตบมือ ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

6. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านข้างซ้าย

ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย

ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านข้างซ้าย

ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านขวาชิดเท้าซ้าย

ครูตบมือครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา สลับกันไปมา

ตามจังหวะการตบมือ

7. นักเรียนฝึกก้าวเท้าเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ตามจังหวะตบมือ ตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

8. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

9. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

10. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำตามคนละ 2 รอบ

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

ขั้นสรุป

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ตามจังหวะพร้อมกัน

13. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย - ขวา ของนักเรียนแต่ละคน

14. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตบมือ

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 12

ทำเดินก้าวเท้าด้านข้างซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการตีกลอง เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

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

#### 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 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 สลับกันไปมา

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 ครูให้เด็กทำตาม 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 และดี ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,ตบมือให้

**รวัดและประเมินผล**

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

**ปัญหาและข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาความสัมพันธ์นักเรียนด้านการทรงตัว

### 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 เกิดขึ้น ได้ก็ด้วยแดงผลเล็ก 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

และครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำ

ตามที่ละคน โดยนักเรียนจะเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและ

ครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

11. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อ

ให้เด็กทำตามด้วยตนเองที่ละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำตามคนละ

2 รอบ

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อ

ให้เด็กทำตามด้วยตนเองที่ละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง

2 รอบ

### ขั้นสรุป

13. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและ

นักเรียนเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการณ์การเดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ของนักเรียน

แต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

### สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตบมือ

### สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตบมือให้

ารวัดและประเมินผล

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 ในบริเวณที่ใช้ฝึก โดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

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

ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าขวาไปข้างหน้า  
ครูตีกลองครั้งที่ 5 ครูผู้ช่วยเดินเขย่งเท้าซ้ายไปข้างหน้า

สลับกันไปมา ตามจังหวะการตีกลอง

8. นักเรียนฝึกเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะตีกลองตามแบบครู โดยมีครู

และครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำ

ตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา 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, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและ

นักเรียนเดินเขย่งเท้าซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ของนักเรียน

แต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตบมือให้



## วัดและประเมินผล

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

## ปัญหาและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 15

ทำเดินข้ามสิ่งกีดขวาง 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 ในบริเวณที่ใช้ฝึก โดยให้นักเรียนยืนห่างกัน

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

ามจังหวะการตบมือ

8. นักเรียนฝึกเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ซ้าย - ขวา ไปข้างหน้า ตามจังหวะตบมือ ตามแบบครู

โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

9. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำ

ตามทีละคน โดยนักเรียนจะเดินข้ามสิ่งกีดขวางยกเท้าซ้าย - ขวา ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน

โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

11. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อ

ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ

2 รอบ

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อ

ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง

2 รอบ

ขั้นสรุป

13. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและ

นักเรียนเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินเขย่งเท้าซ้าย-ขวา ไปข้างหน้า ของนักเรียน

แต่ละคน

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. 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 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  
พูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

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

10. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแล้ว

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, 4 และ 5 และตามลำดับโดยครูและ  
นักเรียนเดินข้ามสิ่งกีดขวาง ตามจังหวะพร้อมกัน

14. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการเดินข้ามสิ่งกีดขวางของนักเรียนแต่ละคน

15. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตบมือให้

## การวัดและประเมินผล

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

## ปัญหาและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาด้านเนื้อหาดใหญ่ด้านการทรงตัว

### 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) 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. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

#### ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้

ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง



ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาอยู่กับที่ตามจังหวะการตบมือตามแบบครู โดยมีครู

และครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

10. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตาม

ละคน โดยนักเรียนจะกระโดดขึ้น - ลง ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและ ครู

ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อ

ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2

รอบ

13. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อ

ให้เด็กทำด้วยตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2

รอบ

ขั้นสรุป

14. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและ

นักเรียนกระโดดขึ้น - ลง ตามจังหวะพร้อมกัน

15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น - ลงของนักเรียนแต่ละคน

16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตบมือ

สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี , เก่ง , ตบมือให้

วัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะที่กระโดดขึ้นลงของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ได้โดยไม่หกล้ม3 ใน 5 ครั้ง

หมายเหตุและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....



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 สวบล้อเข้าที่ หนูคนนี้ลูกใครกันเอ๋ย.....

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

3. ร้องเพลงลูกใครหนอนครบทุกคน 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. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้  
ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง  
 ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง  
 ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดขึ้น - ลง

9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาอยู่กับที่ตามจังหวะการตีกลองตามแบบครู โดยมีครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน

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

11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว

12. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละ 2

รอบ

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

รอบ

ขั้นสรุป

14. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและ

นักเรียนกระโดดขึ้น - 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) 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 ตบมือเหนือศีรษะ
7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

ตบเท้า ตบขาหรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะง่าย ๆ และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม เช่น
- ครูตบมือครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือเหนือศีรษะ  
 ครูตบมือครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือเหนือศีรษะ  
 ครูตบมือครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือเหนือศีรษะ  
 ครูตบมือครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือเหนือศีรษะ
9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ตามจังหวะการตบมือตามแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน
10. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ 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 ตบมือเหนือศีรษะ ตามจังหวะพร้อมกัน
15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ของนักเรียนแต่ละคน
16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตบมือ

## สิ่งเสริมแรงที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,ตบมือให้

## การวัดและประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะที่กระโดดขึ้น-ลง อยู่ที่ ตบมือเหนือศีรษะ ของนักเรียน
2. สามารถกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่ที่ ตบมือเหนือศีรษะได้โดยไม่หกล้ม

3 ใน 5 ครั้ง

## ปัญหาและข้อเสนอแนะ

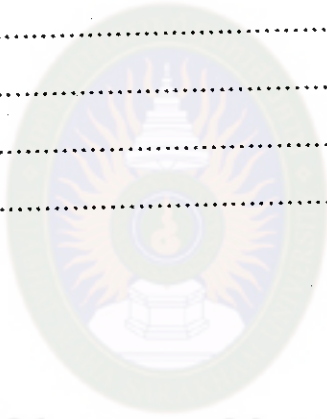
.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนามกล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 20

ท่ากระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ประกอบจังหวะการตีกลอง เวลา 30 นาที

#### จุดประสงค์

1. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะเลียนแบบตามครูได้
2. เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตีกลองแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะโดยไม่มีแบบได้
3. นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ได้โดยไม่หกล้ม

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นการเตรียมความพร้อม

1. ครูทักทายนักเรียนและผู้ปกครองแล้วพาร้องเพลงลูกใครหนอ
2. นักเรียนคนไหนร้องเพลง ได้ก็ช่วยร้องไปพร้อม ๆ กัน

#### ชื่อเพลง "ลูกใครหนอ"

ลูกใครหนอ หนูช่างน่ารัก ลูกใครหนอ หนูช่างแสนดี

ลูกใครหนอ สวyleftเข้าที่ 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 ตบมือเหนือ

#### ศีรษะ

7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตีกลองและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

หรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น และให้ครูผู้ช่วยทำจังหวะตาม ดังนี้
  - ครูตีกลองครั้งที่ 1 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือเหนือศีรษะ
  - ครูตีกลองครั้งที่ 2 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือเหนือศีรษะ
  - ครูตีกลองครั้งที่ 3 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือเหนือศีรษะ
  - ครูตีกลองครั้งที่ 4 ครูผู้ช่วยกระโดดสองขาขึ้น - ลง ตบมือเหนือศีรษะ
9. นักเรียนฝึกกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ตามจังหวะการตีกลองแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน
10. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ตามลำดับจนครบจำนวนนักเรียน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ
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
14. ครูทำจังหวะด้วยการตีกลองครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนกระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ตามจังหวะพร้อมกัน
15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตบมือเหนือศีรษะ ของนักเรียนแต่ละคน
16. ครูสรุปกิจกรรม และติ ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

กลอง

รูปที่ใช้

คำชมเชย เช่น ดี ,เก่ง ,คมมือให้

ผลประเมินผล

1. สังเกตทรงตัวในขณะที่กระโดดขึ้น-ลง อยู่กับที่ คมมือเหนือศีรษะ ของนักเรียน
  2. สามารถกระโดดสองขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ คมมือเหนือศีรษะ ได้โดยไม่หกล้ม
- 5 ครั้ง

และข้อเสนอแนะ

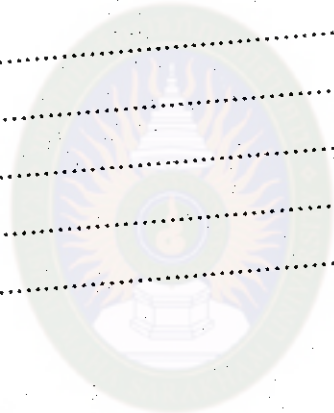
.....

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แผนการจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัว

### แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 21

กระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ประกอบจังหวะการตบมือ เวลา 30 นาที

ประสงค์

เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา

ตามครูได้

เมื่อนักเรียนฟังจังหวะการตบมือแล้วสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา

โดยไม่มีแบบได้

นักเรียนสามารถกระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวาได้โดยไม่หกล้ม

กิจกรรมการเรียนรู้

การเตรียมความพร้อม

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

กระโดดสองขาอยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา

7. นักเรียนฟังจังหวะจากการตบมือและใช้อวัยวะของร่างกายทำจังหวะ เช่น ตบมือ

หรือ ตบหน้าตัก

8. ครูสาธิตการทำจังหวะทีละขั้น 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 ตามจังหวะการตบมือแบบครู โดยมีครูและครูผู้ช่วยพูดกระตุ้นให้นักเรียนทำตามครู โดยทำพร้อม ๆ กัน
10. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามทีละคน โดยนักเรียนจะกระโดดสองขาขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ตามลำดับจนครบ
11. ครูและครูผู้ช่วยสาธิตและให้เด็กทำตาม 2 รอบ จนเด็กมีความคล่องแคล่ว
12. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับพร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามตนเองทีละคน โดยมีครูและครูผู้ช่วยคอยให้ความช่วยเหลือ ครูให้เด็กทำคนละรอบ
13. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ พร้อมกับเรียกชื่อให้เด็กทำตามตนเองทีละคน โดยครูและครูผู้ช่วยลดการช่วยเหลือ ครูให้เด็กปฏิบัติด้วยตนเอง 2 รอบ
14. ครูทำจังหวะด้วยการตบมือครั้งที่ 1, 2, 3 และ 4 และตามลำดับโดยครูและนักเรียนกระโดดขึ้น - ลง อยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ตามจังหวะพร้อมกัน
15. ครูผู้ช่วยทำหน้าที่สังเกตการกระโดดขึ้น-ลง อยู่กับที่ ตบมือด้านซ้าย-ขวา ของนักเรียนแต่ละคน
16. ครูสรุปกิจกรรม และดี ชม หาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขต่อไป

สื่ออุปกรณ์

จังหวะการตบมือ































