

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ประวัติความเป็นมาของกรีฑา

เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยย่อยที่ 1 เรื่อง ประวัติกรีฑาในประเทศและต่างประเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้

พ3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

2. สาระสำคัญ

ทุกกีฬาจะต้องมีประวัติความเป็นมากรีกาก็เช่นกันมีประวัติความเป็นมาเหมือนชนิดกีฬา อื่นๆ ซึ่งนักเรียนที่เรียนวิชากรีฑาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจสามารถอธิบายให้คนอื่นเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกรีฑาได้

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายประวัติความเป็นมาของกรีฑาทั้งในประเทศและต่างประเทศให้ผู้อื่นเข้าใจได้

ปฏิบัติตามกฎของกลุ่มชั้นเรียนและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

4. คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ด้านวินัย 5 ข้อ ดังนี้

1. ความรับผิดชอบ
2. ความกระตือรือร้น
3. มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม
4. ความซื่อสัตย์
5. การตรงต่อเวลา

5. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

ประวัติความเป็นมากรีฑาของต่างประเทศ

ประวัติความเป็นมาของกรีฑาในประเทศไทย

6. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้

1.ขั้นเตรียม (10 นาที)

นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

T

ครูมอบหมายให้หัวหน้านักเรียนสำรวจรายชื่อและความพร้อมของนักเรียน

2.ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน (โดยทำเป็นกลุ่มตามที่แบ่งไว้)
3. ครูแจกใบความรู้ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา ครูเดินให้คำปรึกษาเพิ่มเติมกับทุกกลุ่ม

3.ชั้นฝึกปฏิบัติ (20 นาที)

1. เลือกตัวแทนจากกลุ่มที่ครูเห็นว่ามีความเข้าใจออกมาอธิบายให้เพื่อนฟัง
2. ครูเดินสำรวจให้คำปรึกษาเพิ่มเติมกับทุกกลุ่ม

4.ชั้นนำไปใช้ (5 นาที)

1. ครูแจกแบบทดสอบหลังการเรียนให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำ
2. กลุ่มใดตอบคำถามตามแบบทดสอบถูกต้องมากที่สุด ได้ ๔ ๓ ๒ ๑ คะแนนตามลำดับ

5.ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)

1. นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม



2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาร่วมกันสรุปเกี่ยวกับความรู้ที่จากการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของกรีธา
3. นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป ก่อนแยกย้ายไปทำความสะอาดร่างกาย

7. สื่อ / วัสดุอุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (แจกตามจำนวนกลุ่ม)
2. ใบความรู้ที่ ๑ ประวัติความเป็นมาของกรีธาทั้งในประเทศและต่างประเทศ

8. การวัดผลและประเมินผล

8.1 วิธีวัด

- 8.1.1 ความถูกต้องของเนื้อหา เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกรีธา
- 8.1.2 สังเกตพฤติกรรมเป็นรายบุคคล

8.2 เครื่องมือวัด

- 8.2.1 แบบทดสอบก่อนเรียน
- 8.2.2 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมเป็นรายบุคคลด้านวินัย
- 8.3.2 การสังเกตพฤติกรรมเป็นรายบุคคลด้านวินัย 5 ข้อ มีเกณฑ์คุณภาพ ดังนี้
 - 1) ความรับผิดชอบ
 - 2) ความกระตือรือร้น
 - 3) มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม
 - 4) ความซื่อสัตย์
 - 5) การตรงต่อเวลา

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

1. ผลการเรียนรู้

ด้านความรู้

.....

.....

ด้านทักษะกระบวนการ

.....

.....

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไขและพัฒนา

.....

.....

.....

(ลงชื่อ)

(นายทศพร สุนาโท)

ครูผู้สอน

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....

.....

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ.....

รองผู้อำนวยการ กลุ่มบริหารวิชาการ

ภาคผนวก
ใบความรู้ที่ ๑ ประวัติความเป็นมาของกรีทา

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบคำถามในแต่ละข้อให้ถูกต้อง

๑. ชาวกรีกสมัยก่อนนับถือเทพเจ้าอะไรที่เป็นเทพเจ้าสูงสุด
.....
.....
๒. พิธีบวงสรวงและการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ถวายแก่เทพเจ้าของชาวกรีกจัดขึ้น ณ ที่ใด
.....
.....
๓. การจัดการแข่งขันกีฬาและกรีฑาของชาวกรีก มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไรบ้าง
.....
.....
๔. การจัดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกของกรีกสมัยก่อนผู้ที่ชนะจะได้รับรางวัลอะไร
.....
.....
๕. ใครเป็นผู้ฟื้นฟูกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่เป็นคนแรก
.....
.....
๖. การจัดการแข่งขันกรีฑานักเรียนจัดขึ้นครั้งแรก ณ ที่ใด วันที่เท่าไร ปี พ.ศ. อะไร
.....
.....
๗. ใครเป็นประธานเปิดการแข่งขันกรีฑานักเรียนครั้งแรก
.....
.....
๘. สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยจัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ไດ
.....
.....
๙. องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยได้เป็นชื่อใหม่ โดยมีชื่อใหม่ว่าอะไร
.....
.....
๑๐. สมัยก่อนมีการส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยมีการจัดการแข่งขันกีฬาประชาชนเป็นประจำทุกปี ปัจจุบันกีฬาประชาชนได้เปลี่ยนชื่อใหม่โดยมีชื่อว่าอะไร
.....
.....

รายวิชา พลศึกษา (กรีฑา)	ใบความรู้ที่ 1	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1
รหัสวิชา พ. 22104 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2		ใช้ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1
หัวข้อเรื่อง ประวัติความเป็นมาของกรีฑา		

นับย้อนหลังไปในสมัยกรีกเรื่องอำนาจ ชาวกรีกสมัยนั้นส่วนใหญ่นับถือเทพเจ้าซึ่งถือว่าเป็นเทพเจ้าสูงสุด และจัดให้มีพิธีบวงสรวง ซึ่งในพิธีบวงสรวงมีกิจกรรมต่าง ๆ และกิจกรรมส่วนหนึ่งก็คือการแข่งขันกีฬา โดยจัดขึ้นที่เชิงเขาโอลิมปัส เมืองโอลิมเปีย เรียกชื่อการแข่งขันนี้ว่า รัฐพิธีโอลิมปิก ซึ่งถือว่าเป็นการกำเนิดกีฬาโอลิมปิก

กีฬาโอลิมปิกสมัยโบราณ (Ancient Olympic Games) ของกรีกจัดขึ้น 4 ปี ต่อครั้ง จะเริ่มตั้งแต่เมื่อใดไม่มีหลักฐานยืนยัน แต่ที่มีหลักฐานบันทึกไว้และถือกันว่าเป็นกีฬาโอลิมปิกสมัยโบราณครั้งที่ 1 คือการแข่งขันซึ่งจัดในปี 776 ก่อนคริสต์ศักราช กรีฑามีบทบาทสำคัญในกีฬาโอลิมปิกเป็นอย่างมาก กีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 13 มีการแข่งขันวิ่ง 192 เมตรอย่างเดียว และต้องแข่งขันเสร็จภายในวันเดียว ครั้งที่ 18 เพิ่มการแข่งขันมวยปล้ำและปัญจกรีฑา ซึ่งปัญจกรีฑาประกอบด้วยการวิ่ง การกระโดดไกล การพุ่งแหลน การขว้างจักร และมวยปล้ำ หลังจากนั้นได้เพิ่มกีฬาอื่น ๆ เข้าไปอีก และเพิ่มจำนวนเวลาในการแข่งขันเป็น 5 วัน สำหรับผู้ชนะในการแข่งขันจะได้รับมงกุฎที่ทำด้วยใบมะกอกเป็นรางวัล

นอกจากกรีกจะใช้กีฬาเพื่อประโยชน์ในการบวงสรวงเทพเจ้าที่ตนนับถือแล้ว ชนชาติกรีกยังถือว่ากีฬาโดยเฉพาะกรีฑามีคุณประโยชน์ในการสร้างประชาชนพลเมืองของกรีกให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะรับใช้และปกป้องชาติบ้านเมือง

หลังจากกรีกตกอยู่ใต้อำนาจของโรมัน เมื่อประมาณกลางศตวรรษที่ 2 ก่อนคริสต์ศักราชโรมันยังคงจัดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกต่อมาเพื่อสนองความต้องการของสาธารณชนแต่มาตรฐานการกีฬาเริ่มด้อยลง ต่อมาในสมัยจักรพรรดิธีโอโดซิอุสที่ 1 (Theodosius 1) แห่งโรมัน ซึ่งนับถือศาสนาคริสต์ทรงรังเกียจว่ามีพวกนอกศาสนาร่วมแข่งขันจึงให้เลิกกีฬาโอลิมปิกเสียตั้งแต่ พ.ศ. 937 เป็นอันว่ากีฬาโอลิมปิกสมัยโบราณซึ่งจัดมานานถึง 1,200 ปี ได้ถึงวาระสิ้นสุดลง

กีฬาโอลิมปิกหยุดไปเป็นเวลานานถึง 15 ศตวรรษ จนถึงปลายคริสต์ศตวรรษที่ 19 บารอน ปีแอร์ เดอคูเบอร์แตง (Baron Pierre de Coubertin, พ.ศ. 2406 – 2480) ชาวฝรั่งเศสได้ริเริ่มฟื้นฟูกีฬาโอลิมปิกขึ้นมาใหม่ทำให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสมัยปัจจุบัน (Modern Olympic Games) ครั้งแรกขึ้นใน พ.ศ. 2439 ที่กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ การที่กำหนดให้กรีกเป็นสถานที่แข่งขันครั้งแรกก็เพื่อเป็นเกียรติแก่ถิ่นกำเนิดของกีฬาโอลิมปิก

ในการจัดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่ฟื้นฟูขึ้นมาใหม่ ยังคงให้ความสำคัญต่อกีฬาเช่นกันประเภทกรีฑาที่แข่งขันในโอลิมปิกครั้งแรกนี้ ได้แก่ วิ่ง 100 เมตร วิ่ง 400 เมตร วิ่ง 800 เมตร วิ่ง 1,500 เมตร วิ่ง

มาราธอน วิ่งข้ามรั้ว 110 เมตร กระโดดสูง กระโดดค้ำ กระโดดไกล วิ่งแข่งก้วกระโดด ท่มน้ำหนัก และ ขว้างจักร

กีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 2 จัดที่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส และต่อมาได้เวียนไปจัดตามประเทศต่าง ๆ โดยจัด 4 ปีต่อครั้ง เช่นเดียวกับโอลิมปิกสมัยโบราณ แต่มีเว้นไปบ้างในช่วงเวลาที่เกิดสงครามโลก

ใน พ.ศ. 2455 ได้มีการจัดตั้งองค์การระดับนานาชาติที่ทำหน้าที่ควบคุมดูแลกรีฑาโดยเฉพาะ คือ สหพันธ์กรีฑานานาชาติ (International Amateur Athletic Federation ชื่อย่อว่า IAAF) โดยมีประเทศสมาชิก 207 ประเทศ IAAF ได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑาในระดับนานาชาติขึ้น คือ การแข่งขันกรีฑาชิงแชมป์โลก

นอกจากนี้ยังมีการแข่งขันกรีฑารายการต่าง ๆ อีกมากมาย เช่น การแข่งขันกรีฑาในร่ม การแข่งขันกรีฑาชิงแชมป์เอเชีย การแข่งขันกรีฑาในกีฬาเอเชียนเกมส์ การแข่งขันกรีฑาในกีฬาซีเกมส์ เป็นต้น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ

ในการแข่งขันรายการที่สำคัญของโลกล้วนแล้วแต่ให้ความสำคัญต่อกรีฑาทั้งสิ้น ทั้งนี้การแข่งขันกรีฑารายการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาภายหลังนั้น ก็เกิดจากแนวความคิดของการแข่งขันกรีฑาในกีฬาโอลิมปิกสมัยโบราณนั่นเอง

ประวัติกรีฑาในประเทศไทย

กระทรวงธรรมการ (ปัจจุบันคือกระทรวงศึกษาธิการ) เป็นหน่วยงานแรกในประเทศไทยที่ได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑานักเรียนขึ้นครั้งแรก ในวันที่ 11 มกราคม พ.ศ. 2440 ณ ท้องสนามหลวง ในพิธีเปิดการแข่งขันครั้งนั้นพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 และสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินมาทรงเป็นประธานเปิดการแข่งขันและทอดพระเนตรการแข่งขัน ได้เชิญพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้แทนรัฐบาลต่างประเทศ ข้าราชการฝ่ายทหารและพลเรือน เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทครั้งนั้นด้วย การแข่งขันกรีฑานักเรียนในครั้งแรกนี้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีเป็นที่สนใจของนักเรียนและประชาชน โดยทั่วไป ต่อมากระทรวงธรรมการได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑานักเรียนเป็นประจำทุกปี

การแข่งขันกรีฑานักเรียนซึ่งได้เริ่มแข่งขัน ณ ท้องสนามหลวงนั้น ต่อมาได้เปลี่ยนสถานที่มาแข่งขันที่สนามโรงเรียนเด็ก และมีการแสดงทางการฝีมือของนักเรียนด้วย ต่อจากนั้นก็ย้ายสนามแข่งขันไปแข่งที่โรงเรียนมัธยมราชบูรณะ (ปัจจุบันคือโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย) ซึ่งในการแข่งขันได้เพิ่มกิจกรรมอย่างอื่นเข้าไปด้วย เช่น การแสดงกายบริหาร การโหนราว การไต่บันไดโค้ง การหกดะเมนบนหลังม้า การหกดะเมนไม้คู่ การหกดะเมนไม้เดี่ยว การเล่นว่าย การเล่นชิงช้า การหัดแถว การชักเย่อ การกระโดดสูง การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งเก็บของ การกระโดดไกล การวิ่งเร็วระยะทาง 2 เส้น การวิ่งรอบกระสอบ การวิ่งทนระยะทาง 10 เส้น เป็นต้น และต่อมาใน พ.ศ. 2484 ได้เปลี่ยนสถานที่ไปแข่งขันที่บริเวณกรีฑาสถานแห่งชาติ

พ.ศ. 2484 ได้มีการจัดตั้งสมาคมกรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทยขึ้น อยู่ในความควบคุมดูแลของกรมพลศึกษา มีหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการจัดการแข่งขันกรีฑาประเภทมหาวิทยาลัยและประชาชนแทนกรมพลศึกษา

พ.ศ. 2504 ได้จัดตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยขึ้น มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมกีฬาประชาชน โดยให้จัดมีการแข่งขันกรีฑาและกีฬาต่าง ๆ เป็นประจำทุกปี เรียกกันโดยทั่วไปว่า กีฬาแห่งชาติ และให้ถือว่ากรีฑาเป็นกีฬาหลักที่ต้องจัดให้มีในการแข่งขันทุกครั้ง

พ.ศ. 2528 เปลี่ยนชื่อองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นการกีฬาแห่งประเทศไทย นอกจากนี้ยังมีเอกชนหลายแห่งได้ให้ความสำคัญต่อกรีฑาของประเทศไทย โดยจัดให้มีการแข่งขันกรีฑารายการต่าง ๆ ทั้งภายในประเทศและภายนอกประเทศ โดยร่วมกับสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

ประวัติงานกรีฑานักเรียนประจำปี

วันที่ 11 มกราคม ร.ศ. 116 (พ.ศ. 2440) เป็นวันที่บรรดานักเรียนในกรุงเทพฯ ได้กราบบังคมทูลอันเชิญพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เสด็จมาในที่ประชุมนักเรียนในกรุงเทพฯ ณ ท้องสนามหลวง เนื่องในวโรกาสที่พระองค์เสด็จกลับมาจากยุโรป ซึ่งต่อมากระทรวงธรรมการ (ศึกษาธิการ) ได้ทำการจัดการแข่งขันเป็นประจำปี และจัดควบกันไปในวันเดียวกับวันรับประกาศนียบัตรของนักเรียน กรีฑาในสมัยนั้นมีหลายประเภท เช่น วิ่งแข่งขันระยะ 2 เส้นระยะทาง 10 เส้น กระโดดไกลกระโดดสูง แข่งขันจักรยาน ขว้างไกล วิ่งสวมกระสอบ วิ่งสามขา การแข่งขันดังกล่าวประเภทมีเหรียญและหนังสือเป็นรางวัล