



แผนการจัดการเรียนรู้  
รายวิชา พลศึกษา 2 (กีฬาเทเบิลเทนนิส)  
รหัสวิชา P21102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1/2567  
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การเดินจงกรมแบบการเคลื่อนไหว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

การฝึกสมาธิและการสร้างความแข็งแรงในกีฬาเทเบิลเทนนิส



นางการเกตุ อาจผึ้ง

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนวัดสิงห์ อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อุทัยธานี ชัยนาท



## แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา พลศึกษา 2 (กีฬาเทเบิลเทนนิส) รหัสวิชา พ21102

ภาคเรียนที่ 1/2567

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การเดินทางแบบการเคลื่อนไหว

จำนวน 1 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การฝึกสมาธิ และการสร้างความแข็งแรงในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

ครูผู้สอน นางการเกตุ อาจผึ้ง

เวลา 1 คาบ

ชื่อแหล่งเรียนรู้วัดปากคลองมะขามเต่า

การบูรณาการรายวิชา 1. กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

2. กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

---

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1

เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

ม.1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

สาระสำคัญ

ในการเรียนวิชาพลศึกษาในกีฬาทุก ๆ ประเภท การมีสมาธิในการฝึกซ้อม และในการแข่งขันถือเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะกีฬาเทเบิลเทนนิส (ปิงปอง) เป็นเกมส์การเล่นอยู่บนอุปกรณ์คือโต๊ะที่มีขนาดกว้าง 5 ฟุต ยาว 9 ฟุต และการเล่นมีการโต้กันไปมาอย่างรวดเร็ว ดังนั้น สายตา การเคลื่อนไหวของร่างกาย และการมีสมาธิในการเล่นเป็นสิ่งสำคัญ ทางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงจัดให้นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้มีการเดินทางแบบการเคลื่อนไหวขึ้นมา

## สาระการเรียนรู้แกนกลาง

เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

## สาระการเรียนรู้

การเดินจงกรมแบบเคลื่อนไหว ที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนรู้และอธิบายวิธีการเดินจงกรมแบบเคลื่อนไหว ที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและการมีสมาธิ และการสร้างความแข็งแรง ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ได้ถูกต้อง (K)
2. นักเรียนสามารถตอบใบงาน เรื่อง การเดินจงกรมแบบเคลื่อนไหว ที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และมีสมาธิ และการสร้างความแข็งแรง ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส และฝึกการเดินจงกรมแบบเคลื่อนไหว ได้อย่างถูกต้อง (P)
3. นักเรียนมีความตั้งใจเรียน และทำกิจกรรมในชั้นเรียนอย่างมีความสุข (A)

## สมรรถนะ/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

-สมรรถนะที่สำคัญของผู้เรียน

- 1.ความสามารถในการสื่อสาร
- 2.ความสามารถในการคิด
  - ทักษะการสร้างองค์ความรู้
  - ทักษะการเชื่อมโยง
  - ทักษะการตีความ
- 3.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
  - กระบวนการปฏิบัติ
  - กระบวนการทำงานกลุ่ม

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 1.มีวินัย
- 2.ใฝ่ความรู้
- 3.มุ่งมั่นในการทำงาน

## กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเดินจงกรม
2. ประโยชน์ของการเดินจงกรม

## สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการเดินจงกรมแบบเคลื่อนไหว จากแบบเรียน การค้นหาจากยูทูป จากกูเกิ้ล
2. วัดปากคลองมะขามเต่า

## ชิ้นงาน/ภาระงาน

### - ชิ้นงาน

ให้นักเรียนทำใบงาน การเดินจงกรมแบบเคลื่อนไหว ที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในการเล่นกีฬาเท

### เบิลเทนนิส

### - ภาระงาน

ให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติการเดินทางแบบการเคลื่อนไหว จนเกิดความชำนาญ

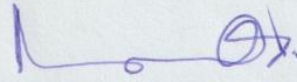
## การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ	เครื่องมือวัด	เกณฑ์
ด้านความรู้ (K) นักเรียนรู้และอธิบายวิธีการเดินจงกรมแบบเคลื่อนไหว ที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และมีสมาธิ และการสร้างความแข็งแรง ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสได้ถูกต้อง	ให้นักเรียนตอบคำถามในชั่วโมงเรียน	ข้อคำถาม	ตอบถูกได้= 1 ตอบผิดได้= 0 ผ่านร้อยละ 60%
ด้านทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนสามารถตอบใบงาน เรื่อง การเดินจงกรมแบบเคลื่อนไหว ที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และมีสมาธิ และการสร้างความแข็งแรง ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส และฝึกการเดินทางแบบเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (P)	สังเกต	แบบประเมินผล การปฏิบัติ	ตามดุลพินิจของครู
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนมีความตั้งใจเรียน และทำกิจกรรมในชั้นเรียนอย่างมีความสุข	สังเกตตามแบบประเมิน	แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ผ่านเกณฑ์ระดับคะแนน 2 ขึ้นไป

ข้อเสนอแนะก่อนการสอนของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ในกรณีที่ติดขัดในการสอนเรื่องเนื้อหาสุขศึกษาที่ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะขาด  
สื่อการสอน มีอุปสรรคในการสอนหลายอย่างขอแนะนำ ให้จัดทำเนื้อหาสาระที่สอนในเรื่อง  
ในสื่อที่เตรียมไว้ และหากมีสื่อที่ไปใช้ให้จัดทำสื่อที่สอนไว้

ลงชื่อ.....



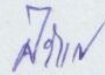
(นางการเกตุ อาจผึ่ง)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ข้อเสนอแนะก่อนการสอนของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

สวดมนต์แล้วสมาธิใช้ทบทวนเรียนบทเรียนไว้

ลงชื่อ.....



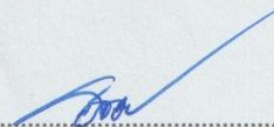
(นางศิริวรรณ สูดผ่อง)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มกลุ่มบริหารงานวิชาการ

ข้อเสนอแนะก่อนการสอนของผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดสิงห์

เป็นแผนที่ดี แต่การให้รู้ที่เนื้อหาวิชา สามารถใช้สอนได้

ลงชื่อ.....



(นายรชต ปานสมบูรณ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดสิงห์

บันทึกหลังสอน

- นักเรียนมีความสนใจ และตั้งใจเรียนมาก เพราะคิดว่าได้ไปฟังวิทยากรที่เก่งจริง  
- นักเรียนเกิดความรักและไปจดจำสิ่งที่ตนได้ฟังมาเป็นอย่างดี  
- นักเรียนได้ทราบถึงหน้าที่ของตนเอง

ลงชื่อ.....

(นางการเกตุ อางฝั่ง)

ข้อเสนอแนะหลังการสอนของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา

ที่นักเรียนต้องมีการฝึกปฏิบัติจริงเป็นประจำ และให้ผลออกมาดีตามที่  
เราตั้งใจ เพราะของที่เราตั้งใจทำ ถ้าไม่มีการฝึกปฏิบัติจริงก็ไม่ได้ตามที่  
ฝึกปฏิบัติมาเลย

ลงชื่อ.....

(นางการเกตุ อางฝั่ง)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา

ข้อเสนอแนะหลังการสอนของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ดำเนินการเกี่ยวกับเรื่อง 4 ประเด็น ได้แก่ การทบทวนจุดประสงค์ และ ขอบเขตของงาน สืบมาตาม 1/25  
กับแผนข้อ 10/1/25

ลงชื่อ.....

(นางศิริวรรณ มุคผ่อง)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มกลุ่มบริหารงานวิชาการ

ข้อเสนอแนะหลังการสอนของผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสิงห์

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

เป็นแผนการจัดทเรียนที่คัดมาจากการแหล่งเรียนได้ของคณะ

ลงชื่อ.....

(นายรชต ปานสมบูรณ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดสิงห์



ภาพกิจกรรมการเดินจงกรม







ภาพกิจกรรมการเดินจงกรม





ภาพกิจกรรมการเดินจงกรม

ใบงานที่ ๒.๒  
สมาธิ วิธีพุทธ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑)	๑.) การฝึกปฏิบัติสมาธิ เดินจงกรม
๒)	๒.) Power Point สมาธิบำบัด
๓)	๓)
๔)	๔)

วิธีสมาทานปฏิบัติและวิปัสสนากรรมฐาน โดยย่อ

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน
๒. จุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย
๓. ตั้ง นะโม ๓ จบ
๔. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ
๕. กล่าวคำสมาทานกรรมฐาน
๖. พระอาจารย์ หรืออาจารย์ผู้นำเจริญสมาธิ นำเข้าสู่สมาธิ ด้วยคำพูดตัวอย่าง ดังนี้

คำแนะนำในการนำและออกในการเจริญสมาธิ

กล่าวคำสมาทานกรรมฐานย่อ

ตั้งนะโม พร้อมกัน ๓ จบ

อุกาสะ อุกาสะ, ณ โอกาสบัดนี้,ข้าพเจ้า,ขอสมาทาน,ซึ่งพระกรรมฐาน,ขอให้สมาธิ,และวิปัสสนาญาณ  
จงบังเกิดมี,ในชั้นธสันดาน,ของข้าพเจ้า,ข้าพเจ้า,จะตั้งสติกำหนดไว้ ที่รูปนามปัจจุบัน, เพื่อ เห็นรูปนาม,  
เป็นอนิจจัง,เป็นทุกขัง, เป็นอนัตตา, เพื่อเบื่อหน่าย,เพื่อคลายกำหนัด,เพื่อให้เห็นแจ้ง,ซึ่งมรรค ผล นิพพาน,  
ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญฯ

การเตรียมตัวเจริญสมาธิ

ทุกคนเตรียมกาย เตรียมใจให้พร้อมดังนี้

- (๑) นั่งในท่าขัดสมาธิ เท้าขวายูบ่น
- (๒) ตั้งตัวให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น
- (๓) เอาสติกำหนดไว้ที่มือซ้าย วางบนตัก
- (๔) เอาสติกำหนดไว้ที่มือขวาวางบนมือซ้าย
- (๕) หลับตาลงเบาๆ
- (๖) หายใจเข้าลึกๆ (นับ ๑,๒,๓) แล้วหายใจออกยาวๆ เพื่อให้กระบังลมและปอดตื่นตัว สัก ๓ ครั้ง

### การนำเข้าสู่สมาธิ

การเจริญสมาธิ คือ การทำให้เกิดภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่านในอารมณ์อื่นๆ ภายนอก โดยเอาสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูกตามลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นอารมณ์เดียวไว้ให้มั่นคง หายใจเข้าก็รู้ว่า หายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ถ้าพลังผลอไปก็ให้รู้ตัว มีสัมปชัญญะแล้วตั้งสติกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้า-ออกตามเดิม

### เริ่มต้นได้แล้ว ณ บัดนี้

เอาสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูก หายใจเข้าลึกๆ ตามลมหายใจ ผ่านรูจมูกไปสู่หลอดคอ ไปถึงปอด ท้องพองขึ้น แล้วหายใจออกยาวๆ เอาสติตามลมหายใจออกมาจากปอดมาหลอดคอ มาออกทางจมูกท้องแฟบ ทำเช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าจะบอกหมดเวลา

### การนำออกจากสมาธิ

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเชิญออกจากสมาธิ โดยเอาสติกำหนดไว้ที่มีมือขวา ยกไปวางบนหัวเข่าขวา เอาสติกำหนดไว้ที่มีมือซ้าย ยกไปวางบนหัวเข่าซ้าย สัมผัสขึ้นเบาๆ แล้วขยับกายให้สบายและปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป

### การเดินจงกรม

#### วิธีปฏิบัติเดินจงกรม

๑. ส่วนมากดำเนินการหลังเจริญสมาธิแบบนิ่ง แล้วต่อด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว เช่น การเดินจงกรมนี้
๒. พระอาจารย์หรืออาจารย์ผู้นำเดินจงกรม เป็นผู้นำเดิน
๓. ขั้นตอนและจังหวะหรือระยะการเดินจงกรม

#### ลำดับขั้นตอนการเดินจงกรมและอานิสงส์

**จงกรม** คือ การทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว โดยการเดินไปข้างหน้าด้วยความมีสติอย่างต่อเนื่อง ใช้สติระลึกรู้กับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้เดิน

จงกรม เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติประจำจะมีอานิสงส์เกิดแก่ตน ดังนี้

#### อานิสงส์

๑. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
๒. ทำให้อาหารย่อยได้ดี
๓. ทำให้เดินทางไกลได้ทน
๔. ทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่นได้ไว
๕. ทำให้การไหลเวียนโลหิตทั่วถึง

## วิธีปฏิบัติ

๑. เวลาที่ควรแก่การเดินจงกรม นิยมปฏิบัติหลังจากสวดมนต์ไหว้พระจบ เสร็จแล้วจึงนั่งสมาธิภาวนา
๒. เริ่มต้นด้วยการยืนตรง มือขวาทับมือซ้าย เป็นลักษณะไขว่กันอยู่หน้าท้องหรือไขว่หลังก็ได้ ตั้งสติกำหนดไว้ที่เท้า
๓. การเดินจงกรมมี ๖ จังหวะ แต่ละจังหวะ มีคำว่า “หนอ” เป็นตัวกำหนดระยะ แต่ระยะขึ้นอยู่กับ การเคลื่อนไหว ดังนี้  
ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ สลับกันไป  
ระยะที่ ๒ ยกหนอ เขยิบหนอ  
ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ  
ระยะที่ ๔ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ  
ระยะที่ ๕ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ  
ระยะที่ ๖ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ กดหนอ

คำภาวนากำกับการเดินแต่ละระยะเหล่านี้ ให้ออกเสียงพร้อมๆ กันกับเท้าเคลื่อนไหว

การหมุนตัวกลับให้เท้าทั้ง ๒ หมุนตามกันทีละข้างๆ ละ ๓ ครั้งๆ ละ ๖๐ องศา โดยให้เท้าข้างที่เราหันไปหมุนอยู่กับที่ เช่น กลับทางขวา ให้อีกปลายเท้าขวาขึ้นโดยสันตั้งหมุนไปทางขวา ๖๐ องศา แล้วยกเท้าซ้ายตามเป็น ๑ ครั้ง ๑ คู่ ทำอย่างนี้ ๓ คู่ ๓ ครั้ง ก็จะเป็นกลับหลังหัน หันซ้าย ก็ทำโดยนัยเดียวกัน

## ใบงาน

1. ให้นักเรียนเขียนวิธีปฏิบัติการเดินทางอย่างละเอียด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเดินทาง ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ที่มีผลต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง ม...../.....