

หน่วยที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๒
สนุกกับเกมกีฬา

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

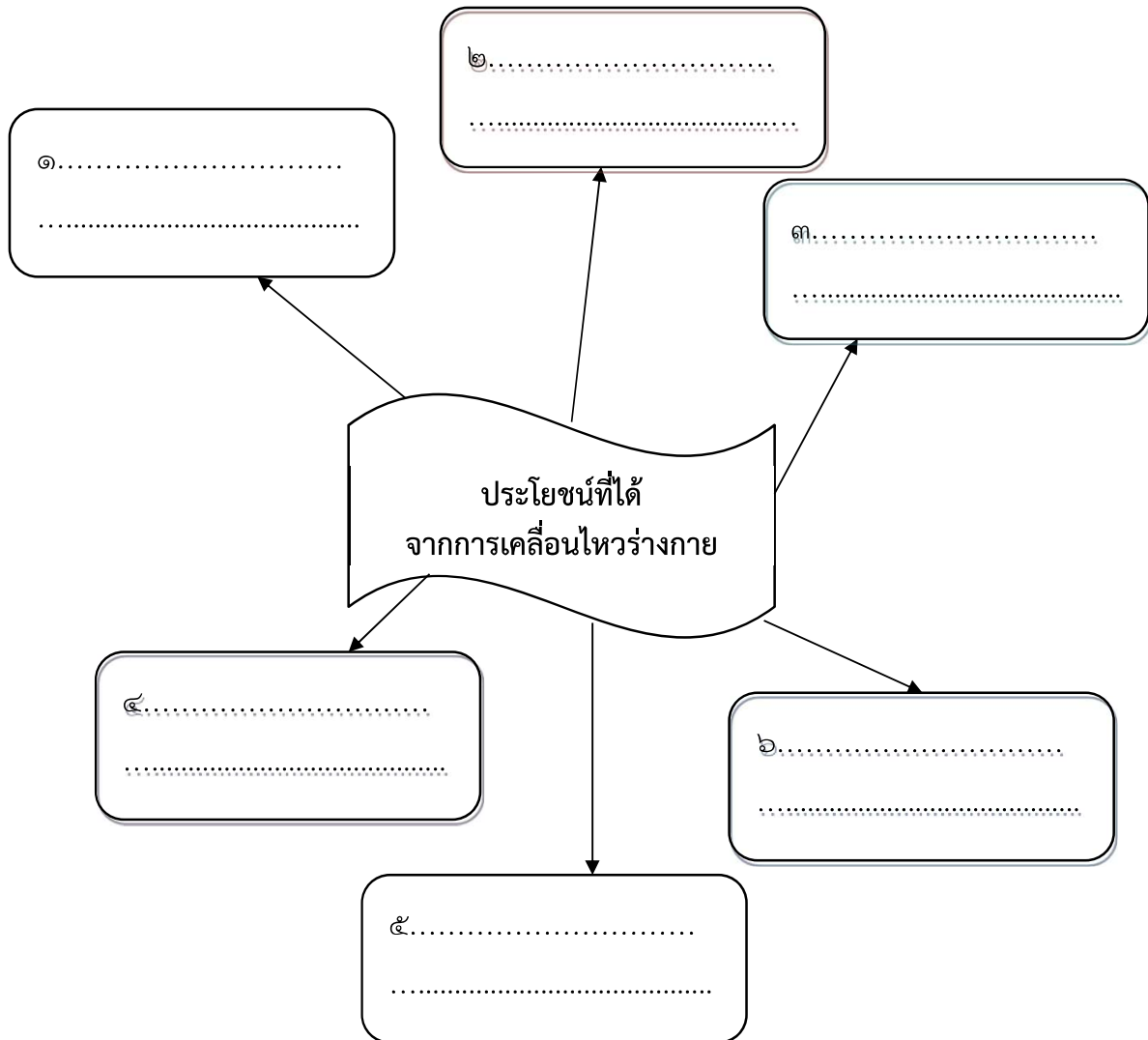
คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย **×** ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทรงตัวมากที่สุด ก. วิ่งไล่จับ ข. เดินบนถังน้ำมัน ค. โยนลูกบอลลงห่วง ๒. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง ก. ผีกลิ้ง - จังหวะเพลง ข. ผีกลิ้ง - จังหวะการปรบมือ ค. ผีกระโดด - จังหวะการร้องเพลง ๓. การเคลื่อนไหวตามจังหวะต้องอาศัยความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ กับสิ่งใด ก. ปาก ข. ตา ค. หู ๔. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้จากการวิ่ง ก. ความแข็งแรง ข. ความว่องไว ค. ความพร้อมเพียง ๕. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่ ก. เดิน เหยาะ ๆ วิ่ง ข. เหยาะ ๆ วิ่ง เดิน ค. วิ่ง เดิน เหยาะ ๆ ๖. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด ก. ข้างขวา ข. ข้างที่ถนัด ค. ข้างซ้าย ๗. ข้อใดเป็นการออกกำลังกาย ก. กระโดดกบ ข. โยนบอล ค. ขว้างสิ่งของ ๘. เกมวิ่งซิกแซ็ก ควรใช้สิ่งใดทำหลักอ้อม ก. ป้าย ข. ไม้บรรทัด ค. ไม้กวาด	๙. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง ก. เท้า ข. สันเท้า ค. ปลายเท้า ๑๐. การขว้างบอล เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด ก. ขาและมือ ข. แขนและเท้า ค. แขนและมือ ๑๑. ข้อใดสำคัญที่สุดในการปรบมือให้เข้ากับจังหวะ ก. ความพร้อมเพียง ข. เสียงให้ดังพอเหมาะ ค. เสียงกลองที่นำมาประกอบ ๑๒. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นโลดโผน ก. ความอดทน ข. ความรับผิดชอบ ค. ความปลอดภัย ๑๓. การเล่นโลดโผนที่ดีช่วยฝึกตัวเราให้เป็นคนอย่างไร ก. มีความอ่อนโยน ข. มีความละเอียดอ่อน ค. มีความคล่องแคล่วว่องไว ๑๔. การกระโดดในข้อใดใช้วิธีกระโดดเท้าสองข้าง ก. กระโดดเขย่งปรบมือ ข. กระโดดเท้าคู่ ค. กระโดดเขย่งปรบมือได้ขา ๑๕. ถ้ากลุ่มของนักเรียนเล่นแพ้ ควรทำอย่างไร ก. โทษเพื่อน ข. ยอมรับผล ค. โทษกรรมการ
---	---

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ประโยชน์จากการเคลื่อนไหวร่างกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดประโยชน์ที่ได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย
พร้อมทั้งตกแต่งและระบายสีให้สวยงาม



ชื่อ.....ชั้น.....
วันที่.....กลุ่ม.....

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวแบบโลดโผน

ชั้น..... วันที่

คำชี้แจง แบ่งกลุ่มร่วมกันคิดหรือค้นหาการเล่นแบบพลัดมา ๑ ชนิด (ไม่ซ้ำกับที่เรียน)
แล้วพลัดกันออกมาสาธิตวิธีการเล่น

ชื่อเกม.....

๑. วิธีการเล่นเกม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ประโยชน์ของการเล่นเกม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิกกลุ่ม

๑.....

๓.....

๕.....

๒.....

๔.....

๖.....

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง เกม

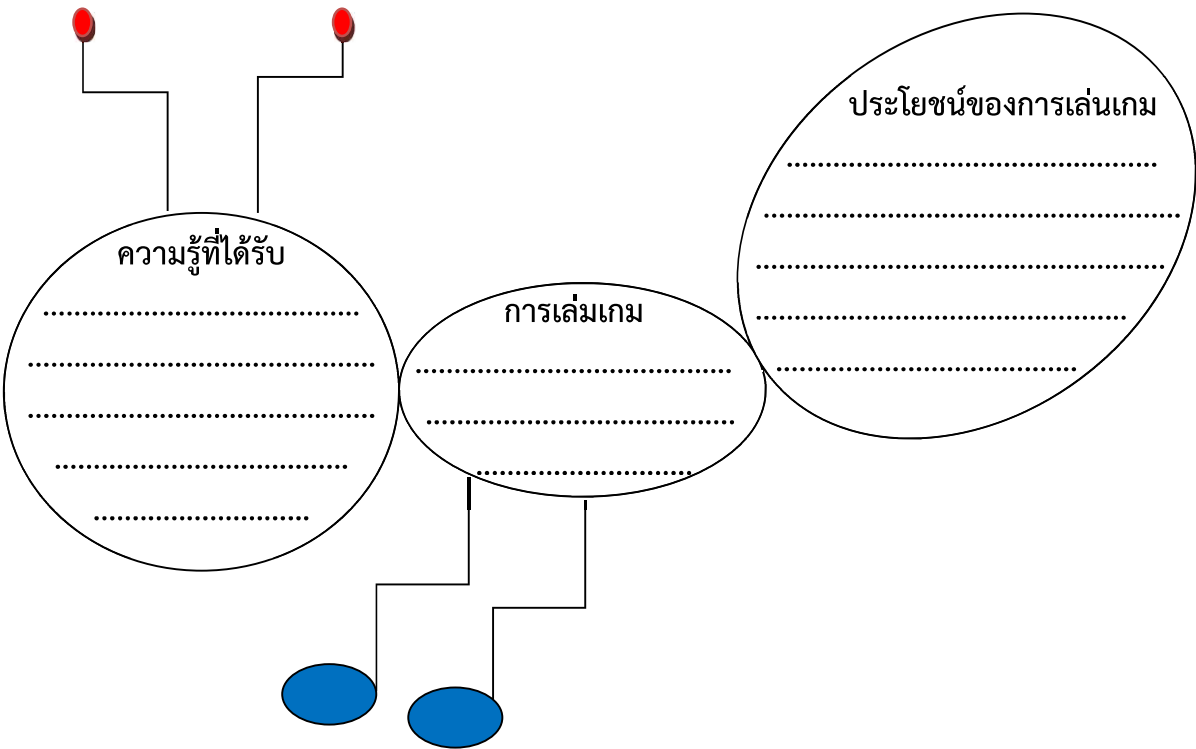
ชื่อกลุ่ม

ชั้น

คำชี้แจง

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยคณะชาย - หญิง กลุ่มละ ๔ คน ร่วมกันคิด

แล้วเขียนแผนผังความคิด ความรู้และประโยชน์ของการเล่นเกม



ใบความรู้ที่ ๐๑ สำหรับนักเรียน

เรื่อง เกม “วิ่งเปี้ยว”

จำนวนผู้เล่น

ตั้งแต่ ๔ คนขึ้นไป

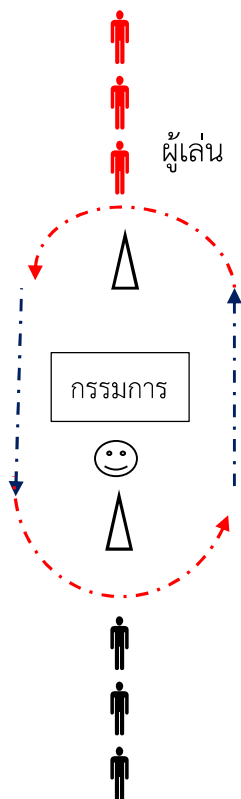
มีวิธีการเล่นดังนี้

แบ่งผู้เล่นเป็นสองฝ่ายเท่าๆกัน สถานที่เล่นมักจะใช้ลานกว้าง และมีต้นไม้สองต้นเป็นหลักแข่งกัน ซึ่งแต่ละฝ่ายจะต้องจัดแถวประจำที่หลักของตนเอง เมื่อเริ่มเล่นคนที่อยู่หัวแถวต้องวิ่งไปอ้อมหลัก ของฝ่ายตรงข้าม จากนั้นวกกลับมาส่งผ้าให้ผู้เล่นถัดไปที่หลักของตน เป็นคนวิ่งต่อไป ผู้เล่นของแต่ละฝ่ายต้องพยายามวิ่งกวดและใช้ผ้าไล่ตีฝ่ายตรงข้ามให้ทัน หากฝ่ายใดไล่ตีได้ทันถือว่าเป็นผู้ชนะ

อุปกรณ์

๑. ต้นไม้ ๒ ต้น หรือหลัก ๒ หลัก
๒. ผ้าเช็ดหน้า ๒ ผืน

แผนผังการเล่นเกม “วิ่งเปี้ยว”



ใบความรู้ที่ ๐๒ สำหรับนักเรียน เรื่อง เกม “วิ่งวิบาก”

เกมวิ่งวิบาก

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. แบ่งผู้เล่นแต่ละกลุ่มให้มีสมาชิกเท่า ๆ กัน แล้วให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน
๒. ให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถววิ่งไปกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง แล้วอ้อมจุดกลับตัว แล้ววิ่งกลับไปต่อท้าย

แถว

๓. ให้ผู้เล่นคนต่อไปปฏิบัติเช่นเดียวกันกับคนแรก แถวใดปฏิบัติครบทุกคนก่อนเป็นผู้ชนะ

(เกมวิ่งวิบาก เป็นเกมที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อขาที่ใช้วิ่งและกระโดดเพื่อทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
วิธีเล่น)

ใบความรู้ที่ ๐๓ สำหรับนักเรียน เรื่อง เกม “ลิงชิงบอล”

เกมลิงชิงบอล

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลม แล้วเลือกผู้เล่นให้ออกมาเป็นลิง
๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนบอลให้กับเพื่อนที่อยู่ห่างออกไปเป็นผู้รับ โดยระวังไม่ให้ ลิง แย่งบอลได้
๓. ถ้าผู้ส่งบอลพลาดหรือผู้รับบอลพลาด ถูกลิงแย่งบอลหรือเตะบอลได้ให้ผู้เล่นคนนั้นออกไปเป็นลิง

แทนอุปกรณ์

- ลูกฟุตบอล

(เกมนี้นเน้นการใช้ประสาทตากับมือ เพื่อให้ประสาทตากับมือทำงานสัมพันธ์กัน และเกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว)

ใบความรู้ที่ ๐๑ สำหรับนักเรียน เรื่องเกม “เดินกะลา”

ผู้เล่นไม่จำกัดจำนวน

อุปกรณ์ กะลาพร้อมสาย

มีวิธีการเล่นดังนี้

ดูจะเป็นการเล่นพื้นบ้านที่หาเล่นได้ไม่บ่อยนัก แต่หากเป็นสมัยก่อนจะเห็นเด็ก ๆ เดินกะลา กันทั่วไป โดยผู้เล่นจะต้องนำกะลามะพร้าว 2 อันมาทำความสะอาดแล้วเจาะรูตรงกลาง ร้อยเชือกให้แน่น เพื่อป้องกันไม่ให้เชือกหลุดเวลาเดิน เวลาเดินให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้คีบเชือกเอาไว้แล้วเดิน หากมีเด็ก ๆ หลายคนอาจจัดแข่ง เดินกะลา ได้ด้วยการกำหนดเส้นชัยไว้ใครเดินถึงก่อนก็เป็นผู้ชนะไป

ประโยชน์ของการเดินกะลา ก็คือช่วยฝึกการทรงตัว ความสมดุลของร่างกาย เพราะต้องระวังไม่ให้ตกกะลา ช่วงแรก ๆ อาจจะรู้สึกเจ็บเท้า แต่ถ้าฝึกบ่อย ๆ จะชินและหายเจ็บไปเอง แถมยังทำให้ร่างกายแข็งแรง เพลิดเพลินอีกด้วย



ที่มา : http://xn--๑๒๘๘bfaaf0a0bcua๕kxai๕bg๔cl๒cwac.blogspot.com/๒๐๑๐/๐๑/blog-post_๒๓๘.html (นายสายใจ บุญเสริม)

ใบความรู้ที่ ๐๒ สำหรับนักเรียน เรื่องเกม “รี้รี้ข้าวสาร”

ผู้เล่นไม่จำกัดจำนวน

อุปกรณ์ ไม่มี

มีวิธีการเล่นดังนี้

กติกา "รี้รี้ข้าวสาร" ก็คือ ต้องมีผู้เล่น ๒ คนหันหน้าเข้าหากัน และเอามือประสานกันไว้เป็นรูปซุ้ม ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ จะก็คนที่ได้จะยืนเกาะเอวกันไว้ตามลำดับ หัวแถวจะพาขบวนลอดซุ้มพร้อมร้องเพลง "รี้รี้ข้าวสาร" จนเมื่อถึงประโยคที่ว่า "คอยพานคนข้างหลังไว้" ผู้ที่ประสานมือเป็นซุ้มจะลดมือลงกันไม่ให้คนสุดท้ายผ่านเข้าไป เรียกว่า "คัดคน" และเล่นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนคนหมด

ประโยชน์ของการเล่นรี้รี้ข้าวสาร ก็คือ ช่วยให้ผู้จิตใจร่าเริงแจ่มใส รู้จักมีไหวพริบ ใช้กลยุทธ์ให้ตัวเองเอาตัวรอดจากการถูกคัดลงไว้ได้ รวมทั้งฝึกให้เด็กทำงานเป็นกลุ่มได้ด้วย



ที่มา : <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=deawa&month=๑๑-๒๐๐๖&date=๒๒&group=๑&gblog=๕>

ใบความรู้ที่ ๐๓ สำหรับนักเรียน เรื่องเกม “ชักกะเย่อ”

ผู้เล่น

หนึ่งทีมมีผู้เล่น ๑๐ คน แยกเป็นเพศชาย ๕ คน เพศหญิง ๕ คน หรือให้มีผู้ชายได้ไม่เกิน ๕ คน (จำนวนผู้เล่นอาจกำหนดตามความเหมาะสมของผู้เล่นแต่จะต้องให้มีจำนวนเท่าๆกัน)

อุปกรณ์

เชือกเส้นโตยาว ๒๐ เมตร

วิธีการเล่น

๑. การเล่นเกมให้ผู้เล่นจับอยู่ในบริเวณที่กำหนดห้ามจับเชือกเกินเขตให้รวมนักกีฬา ๑๐ คน
๒. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้ง ๒ ทีม ดึงเชือกให้เครื่องหมายของฝ่าย ตรงข้ามเข้ามาถึงเขตของตน ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

กติกา

๑. การแข่งขันรอบคัดเลือก ใช้การแข่งขันครั้งเดียว ผู้ชนะเข้ารอบต่อไป
 ๒. รอบ สุดท้าย ใช้ผลการแข่งขัน ๒ ใน ๓ เกม ทีมใดชนะเข้ารอบชิงชนะเลิศ
 ๓. การแข่งขันจะต้องแข่งขันพร้อมกันทุกทีมในรอบนั้น ๆ
 ๔. อนุญาตให้มีผู้ฝึกสอนเข้าได้ ๑ คน เท่านั้น
 ๕. หากทีมใดทำผิดกติกาถือว่าแพ้
 ๖. การตัดสินให้อยู่ในการควบคุมของกรรมการเท่านั้น
- ประโยชน์ของการเล่นชักกะเย่อ ก็คือ ช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส รู้จักมีไหวพริบ ใช้กลยุทธ์ให้มีความสามัคคีรวมพลังในการต่อสู้เพื่อชัยชนะได้



แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องข้องกับการทรงตัวมากที่สุด

- ก. วิ่งไล่จับ
- ข. เดินบนถ้ำน้ำมัน
- ค. โยนลูกบอลลงห่วง

๒. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องข้องกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง

- ก. ผีกลิ้ง - จังหวะเพลง
- ข. ผีกลิ้ง - จังหวะการปรบมือ
- ค. ผีกระโดด - จังหวะการร้องเพลง

๓. การเคลื่อนไหวตามจังหวะต้องอาศัยความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ กับสิ่งใด

- ก. ปาก ข. ตา ค. หู

๔. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้จากการวิ่ง

- ก. ความแข็งแรง
- ข. ความว่องไว
- ค. ความพร้อมเพรียง

๕. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่

- ก. เดิน เหยาะ ๆ วิ่ง
- ข. เหยาะ ๆ วิ่ง เดิน
- ค. วิ่ง เดิน เหยาะ ๆ

๖. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด

- ก. ข้างขวา ข. ข้างที่ถนัด ค. ข้างซ้าย

๗. ข้อใดเป็นการออกกำลังข้อเท้า

- ก. กระโดดกบ ข. โยนบอล ค. ขว้างสิ่งของ

๘. เกมวิ่งซิกแซ็ก ควรสิ่งใดทำหลักอ้อม

- ก. ปีก ข. ไม้บรรทัด ค. ไม้กวาด

๙. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง

- ก. เท้า ข. ส้นเท้า ค. ปลายเท้า

๑๐. การขว้างบอล เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด

- ก. ขาและมือ ข. แขนและเท้า
- ค. แขนและมือ

๑๑. ข้อใดสำคัญที่สุดในการปรบมือให้เข้ากับจังหวะ

- ก. ความพร้อมเพรียง
- ข. เสียงให้ดังพอเหมาะ
- ค. เสียงกลองที่นำมาประกอบ

๑๒. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นลอดโผน

- ก. ความอดทน ข. ความรับผิดชอบ
- ค. ความปลอดภัย

๑๓. การเล่นเกมลอดโผนที่ดีช่วยฝึกตัวเราให้เป็นคนอย่างไร

- ก. มีความอ่อนโยน
- ข. มีความละเอียดอ่อน
- ค. มีความคล่องแคล่วว่องไว

๑๔. การกระโดดในข้อใดใช้วิธีกระโดดเท้าสองข้าง

- ก. กระโดดเข่งปรบมือ
- ข. กระโดดเท้าคู่
- ค. กระโดดเข่งปรบมือได้ขา

๑๕. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นลอดโผน

- ก. ความอดทน ข. ความรับผิดชอบ
- ค. ความปลอดภัย