

# รายงาน

ผลการผลิตสื่อ และการใช้สื่อประกอบการจัดการเรียนการสอน  
วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3



**นางสาวธัญญาเรศ สุทธยาก**

ตำแหน่ง ครูอัตราจ้าง



โรงเรียนบ้านสันกำแพง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต ๑





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงเรียนบ้านสันกำแพง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต ๑

ที่ พิเศษ / ๒๕๖๙ วันที่ ๓๑ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

เรื่อง รายงานผลการผลิต และการใช้สื่อประกอบการจัดการเรียนการสอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสันกำแพง

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวธัญญาเรศ สุทธยากร ครูผู้ช่วยประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓/๖ รับผิดชอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ได้ผลิตสื่อการจัดการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนการสอน ส่งผลให้นักเรียนได้เรียนรู้ได้ง่าย มีความสนใจในบทเรียนอย่างต่อเนื่องตามขั้นตอน และเพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน

ข้าพเจ้า จึงขอรายงานผลการผลิต และการใช้สื่อประกอบการจัดการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ดังกล่าว เพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาและปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวธัญญาเรศ สุทธยากร)

ครูอัตราจ้าง โรงเรียนบ้านสันกำแพง

ความเห็นของรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

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

ลงชื่อ.....

(นายสามารถ อินตามูล)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสันกำแพง

## คำนำ

สื่อการเรียนการสอน นับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากประการหนึ่งในกระบวนการเรียนการสอน นอกเหนือจากตัวผู้สอน ผู้เรียน และเทคนิควิธีการต่าง ๆ บทบาทสื่อการเรียนการสอน ก็คือ เป็นตัวกลางหรือพาหนะ หรือเครื่องมือ หรือช่องทางที่ใช้นำเรื่องราว ข้อมูลความรู้หรือสิ่งที่บอกกล่าว ของผู้ส่งสารหรือผู้สอน ไปสู่ผู้รับหรือผู้เรียน เพื่อให้การเรียนรู้หรือการเรียนการสอนบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายที่วางไว้ได้เป็นอย่างดี สื่อการเรียนการสอนได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา ซึ่งการจัดการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สื่อการจัดการเรียนการสอนจึงมีความสำคัญ เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนการสอน ส่งผลให้นักเรียนได้เรียนรู้ได้ง่าย มีความสนใจในบทเรียนอย่างต่อเนื่องตามขั้นตอน

เอกสาร รายงานผลการผลิต และการใช้สื่อประกอบการจัดการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ฉบับนี้ ประกอบด้วย รายงานผลการผลิต และการใช้สื่อประกอบการจัดการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ดังกล่าว เพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาและปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนต่อไป

ข้าพเจ้าขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่มีส่วนร่วมในการผลิต และการใช้สื่อประกอบการจัดการเรียนการสอน

นางสาวธัญญาเรศ สุทธยากร

## สารบัญ

	หน้า
บันทึกข้อความ	ก
คำนำ	ข
สารบัญ รายการสื่อประกอบการจัดการเรียนการสอน	ค
๑. ข้อความปฏิบัติ เมื่อลงสระว่ายน้ำ	๑
๒. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกว่ายน้ำ	๒
๓. กฎกติกา	๓
๔. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	๔
๕. ฝึกการหายใจและการเตะเท้า	๕
๖. การลอยตัวบนผิวน้ำ โดยการใช้แผ่นโฟม	๖
๗. การลอยตัวบนผิวน้ำ หรือท่าปลาตาย	๗
๘. อุปกรณ์ช่วยฝึกการลอยตัว	๘
๙. การจับโฟมสั้น โฟมยาว	๙
๑๐. การหมุนแขน เตะเท้า	๑๐
๑๑. ท่าฟรีสไตล์	๑๑



## รายงานการผลิตและการใช้สื่อการสอน

ชื่อ – สกุล นางสาวธัญญาเรศ สุนทรยากร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดทำ  ผลิตเอง  จัดหา

ชื่อสื่อการสอน ข้อความปฏิบัติ เมื่อลงสระว่ายน้ำ

### ประเภทผลงาน

- ไฟล์เสียง
- PowerPoint
- VDO
- เว็บไซต์ (ระบุ URL .....
- YouTube (ระบุ URL <https://www.youtube.com/watch?v=UHud63BkU8M&t=419s>)
- E-Book
- CAI
- อื่นๆ (ระบุ).....

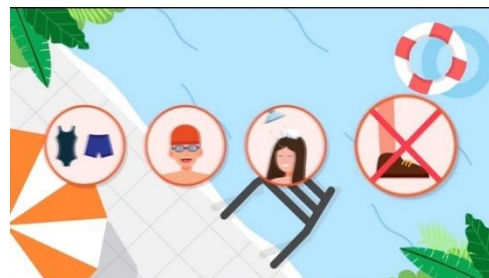
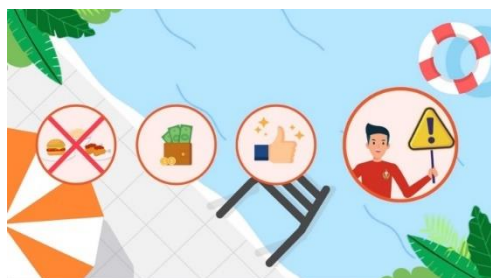
วันที่ผลิต/จัดทำ วันที่ ...๒๘... เดือน ...ตุลาคม... พ.ศ. ๒๕๖๘

ใช้กับระดับชั้น  ป.๑  ป.๒  ป.๓  ป.๔  ป.๕  ป.๖

รายละเอียด (อธิบายลักษณะสื่อการสอนสั้นๆ)

ข้อความปฏิบัติเมื่อลงสระว่ายน้ำ ก่อนลงสระทุกครั้ง

ภาพประกอบ (ภาพสื่อการสอน หรือ บรรยากาศการเรียนที่ใช้สื่อการสอน)





## รายงานการผลิตและการใช้สื่อการสอน

ชื่อ - สกุล นางสาวธัญญาเรศ สุทธยากร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดทำ  ผลิตเอง  จัดหา

ชื่อสื่อการสอน อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกว่ายน้ำ

### ประเภทผลงาน

- ไฟล์เสียง
- PowerPoint
- VDO
- เว็บไซต์ (ระบุ URL .....
- YouTube (ระบุ URL <https://www.youtube.com/watch?v=UHud63BkU8M&t=419s>)
- E-Book
- CAI
- อื่นๆ (ระบุ).....

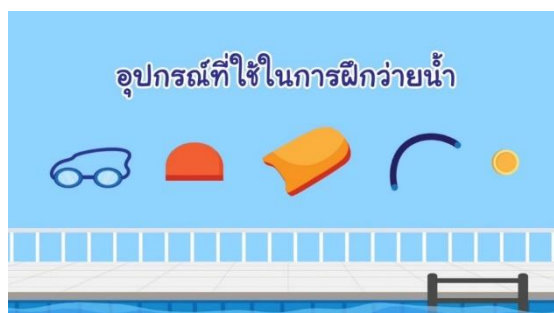
วันที่ผลิต/จัดหา วันที่ ..๔.. เดือน ..พฤศจิกายน.. พ.ศ. ๒๕๖๘

ใช้กับระดับชั้น  ป.๑  ป.๒  ป.๓  ป.๔  ป.๕  ป.๖

รายละเอียด (อธิบายลักษณะสื่อการสอนสั้นๆ)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกว่ายน้ำ ก่อนลงสระทุกครั้ง

ภาพประกอบ (ภาพสื่อการสอน หรือ บรรยากาศการเรียนที่ใช้สื่อการสอน)





## รายงานการผลิตและการใช้สื่อการสอน

ชื่อ - สกุล นางสาวรัชฎาเรศ สุทธยากร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดทำ  ผลิตเอง  จัดหา

ชื่อสื่อการสอน กฎกติกา

ประเภทผลงาน

- ไฟล์เสียง
- PowerPoint
- VDO
- เว็บไซต์ (ระบุ URL .....
- YouTube (ระบุ URL <https://www.youtube.com/watch?v=UHud63BkU8M&t=419s>)
- E-Book
- CAI
- อื่นๆ (ระบุ [https://www.canva.com/design/DAF4nmz0Gao/5gAf-](https://www.canva.com/design/DAF4nmz0Gao/5gAf-9Rjy6axO6nkLuRdZw/edit?utm_content=DAF4nmz0Gao&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

[9Rjy6axO6nkLuRdZw/edit?utm\\_content=DAF4nmz0Gao&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAF4nmz0Gao/5gAf-9Rjy6axO6nkLuRdZw/edit?utm_content=DAF4nmz0Gao&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton))

วันที่ผลิต/จัดหา วันที่ ..๑๑.. เดือน ..พฤศจิกายน.. พ.ศ. ๒๕๖๔

ใช้กับระดับชั้น  ป.๑  ป.๒  ป.๓  ป.๔  ป.๕  ป.๖

รายละเอียด (อธิบายลักษณะสื่อการสอนสั้นๆ)

กฎกติกาก่อนลงน้ำเพื่อนำมาใช้เป็นสื่อการสอน แก้ปัญหาเรื่องความรู้ชั้นแรกจนถึงการลงสระน้ำ

ภาพประกอบ (ภาพสื่อการสอน หรือ บรรยากาศการเรียนที่ใช้สื่อการสอน)





## รายงานการผลิตและการใช้สื่อการสอน

ชื่อ - สกุล นางสาวรัชฎาเรศ สุทธยากร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดทำ  ผลิตเอง  จัดหา

ชื่อสื่อการสอน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ประเภทผลงาน

- ไฟล์เสียง
- PowerPoint
- VDO
- เว็บไซต์ (ระบุ URL .....
- YouTube (ระบุ URL <https://www.youtube.com/watch?v=UHud63BkU8M&t=419s>)
- E-Book
- CAI
- อื่นๆ (ระบุ นักเรียนปฏิบัติจริง)

วันที่ผลิต/จัดหา วันที่ ..๑๘.. เดือน ..พฤศจิกายน.. พ.ศ. ๒๕๖๘

ใช้กับระดับชั้น  ป.๑  ป.๒  ป.๓  ป.๔  ป.๕  ป.๖

รายละเอียด (อธิบายลักษณะสื่อการสอนสั้นๆ)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นสิ่งที่สำคัญควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งก่อนการออกกำลังกายหรือก่อนว่ายน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้นักเรียนเป็นเหน็บชาหรือเป็นตะคริว

ภาพประกอบ (ภาพสื่อการสอน หรือ บรรยากาศการเรียนที่ใช้สื่อการสอน)





## รายงานการผลิตและการใช้สื่อการสอน

ชื่อ - สกุล นางสาวธัญญาเรศ สุทธยากร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดทำ  ผลิตเอง  จัดหา

ชื่อสื่อการสอน ฝึกการหายใจและการเตะเท้า

ประเภทผลงาน

- ไฟล์เสียง
- PowerPoint
- VDO
- เว็บไซต์ (ระบุ URL .....
- YouTube (ระบุ URL .....
- E-Book
- CAI
- อื่นๆ (ระบุ นักเรียนปฏิบัติจริง)

วันที่ผลิต/จัดหา วันที่ ...๒๕... เดือน ...พฤศจิกายน... พ.ศ. ๒๕๖๘

ใช้กับระดับชั้น  ป.๑  ป.๒  ป.๓  ป.๔  ป.๕  ป.๖

รายละเอียด (อธิบายลักษณะสื่อการสอนสั้นๆ)

ฝึกการหายใจและการเตะเท้า โดยให้นักเรียนฝึกการหายใจเข้า-ออก และเตะเท้าในน้ำให้เป็นจังหวะก่อนที่จะนำไปสู่การเรียนการสอนว่ายน้ำในลำดับต่อไป

ภาพประกอบ (ภาพสื่อการสอน หรือ บรรยากาศการเรียนที่ใช้สื่อการสอน)





## รายงานการผลิตและการใช้สื่อการสอน

ชื่อ - สกุล นางสาวธัญญาเรศ สุทธยากร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดทำ  ผลิตเอง  จัดหา

ชื่อสื่อการสอน การลอยตัวบนผิวน้ำ โดยการใช้แผ่นโฟม

ประเภทผลงาน

- ไฟล์เสียง
- PowerPoint
- VDO
- เว็บไซต์ (ระบุ URL .....
- YouTube (ระบุ URL .....
- E-Book
- CAI
- อื่นๆ (ระบุ นักเรียนปฏิบัติจริง)

วันที่ผลิต/จัดทำ วันที่ ..๒.. เดือน ..ธันวาคม... พ.ศ. ๒๕๖๔

ใช้กับระดับชั้น  ป.๑  ป.๒  ป.๓  ป.๔  ป.๕  ป.๖

รายละเอียด (อธิบายลักษณะสื่อการสอนสั้นๆ)

การลอยตัวบนผิวน้ำ โดยใช้แผ่นโฟมว่ายน้ำ(Kickboard) ในการฝึกลอยตัว

ภาพประกอบ (ภาพสื่อการสอน หรือ บรรยากาศการเรียนที่ใช้สื่อการสอน)





## รายงานการผลิตและการใช้สื่อการสอน

ชื่อ - สกุล นางสาวธัญญาเรศ สุทธยากร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดทำ  ผลิตเอง  จัดหา

ชื่อสื่อการสอน การลอยตัวบนผิวน้ำ หรือท่าปลาตาย

ประเภทผลงาน

- ไฟล์เสียง
- PowerPoint
- VDO
- เว็บไซต์ (ระบุ URL .....
- YouTube (ระบุ URL .....
- E-Book
- CAI
- อื่นๆ (ระบุ นักเรียนปฏิบัติจริง)

วันที่ผลิต/จัดทำ วันที่ ...๑๖... เดือน ...ธันวาคม... พ.ศ. ๒๕๖๔

ใช้กับระดับชั้น  ป.๑  ป.๒  ป.๓  ป.๔  ป.๕  ป.๖

รายละเอียด (อธิบายลักษณะสื่อการสอนสั้นๆ)

การลอยตัวบนผิวน้ำ หรือท่าปลาตาย การลอยตัวเป็นท่าเริ่มต้นในการเอาตัวรอดขณะอยู่ในน้ำ

ภาพประกอบ (ภาพสื่อการสอน หรือ บรรยากาศการเรียนที่ใช้สื่อการสอน)





## รายงานการผลิตและการใช้สื่อการสอน

ชื่อ – สกุล นางสาวธัญญาเรศ สุทธยากร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดทำ  ผลิตเอง  จัดหา

ชื่อสื่อการสอน อุปกรณ์ช่วยฝึกการลอยตัว

ประเภทผลงาน

- ไฟล์เสียง
- PowerPoint
- VDO
- เว็บไซต์ (ระบุ URL .....
- YouTube (ระบุ URL <https://www.youtube.com/watch?v=UHud63BkU8M&t=419s>)
- E-Book
- CAI
- อื่นๆ (ระบุ นักเรียนปฏิบัติจริง)

วันที่ผลิต/จัดทำ วันที่ ...๒๓... เดือน ...ธันวาคม... พ.ศ. ๒๕๖๔

ใช้กับระดับชั้น  ป.๑  ป.๒  ป.๓  ป.๔  ป.๕  ป.๖

รายละเอียด (อธิบายลักษณะสื่อการสอนสั้นๆ)

อุปกรณ์ช่วยฝึกการลอยตัว เป็นอุปกรณ์ช่วยในการฝึกลอยตัวสำหรับนักเรียนที่ไม่สามารถลอยตัวได้ และนักเรียนที่ลอยตัวไม่ค่อยได้

ภาพประกอบ (ภาพสื่อการสอน หรือ บรรยากาศการเรียนที่ใช้สื่อการสอน)





## รายงานการผลิตและการใช้สื่อการสอน

ชื่อ - สกุล นางสาวธัญญาเรศ สุทธยากร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดทำ  ผลิตเอง  จัดหา

ชื่อสื่อการสอน การจับโฟมสั้น โฟมยาว

ประเภทผลงาน

- ไฟล์เสียง
- PowerPoint
- VDO
- เว็บไซต์ (ระบุ URL .....)
- YouTube (ระบุ URL .....)
- E-Book
- CAI
- อื่นๆ (ระบุ นักเรียนปฏิบัติจริง)

วันที่ผลิต/จัดทำ วันที่ ..๖.. เดือน ..มกราคม.. พ.ศ. ๒๕๖๙

ใช้กับระดับชั้น  ป.๑  ป.๒  ป.๓  ป.๔  ป.๕  ป.๖

รายละเอียด (อธิบายลักษณะสื่อการสอนสั้นๆ)

การฝึกการจับโฟมสั้น โฟมยาว เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และระบบหายใจช่วยให้ว่ายน้ำได้นานขึ้น

ภาพประกอบ (ภาพสื่อการสอน หรือ บรรยากาศการเรียนที่ใช้สื่อการสอน)





## รายงานการผลิตและการใช้สื่อการสอน

ชื่อ - สกุล นางสาวธัญญาเรศ สุทธยากร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดทำ  ผลิตเอง  จัดหา

ชื่อสื่อการสอน การหมุนแขน ตะเท้า

ประเภทผลงาน

- ไฟล์เสียง
- PowerPoint
- VDO
- เว็บไซต์ (ระบุ URL .....
- YouTube (ระบุ URL <https://www.youtube.com/watch?v=UHud63BkU8M&t=419s>)
- E-Book
- CAI
- อื่นๆ (ระบุ นักเรียนปฏิบัติจริง)

วันที่ผลิต/จัดทำ วันที่ ...๓... เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๙

ใช้กับระดับชั้น  ป.๑  ป.๒  ป.๓  ป.๔  ป.๕  ป.๖

รายละเอียด (อธิบายลักษณะสื่อการสอนสั้นๆ)

การหมุนแขน ตะเท้า ทำฟรีสไตล์ เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และระบบหายใจช่วยให้ว่ายน้ำได้นานขึ้น

ภาพประกอบ (ภาพสื่อการสอน หรือ บรรยากาศการเรียนที่ใช้สื่อการสอน)





## รายงานการผลิตและการใช้สื่อการสอน

ชื่อ - สกุล นางสาวรัชฎาเรศ สุทธยากร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดทำ  ผลิตเอง  จัดหา

ชื่อสื่อการสอน ท่าฟรีสไตล์

ประเภทผลงาน

- ไฟล์เสียง
- PowerPoint
- VDO
- เว็บไซต์ (ระบุ URL .....
- YouTube (ระบุ URL <https://www.youtube.com/watch?v=UHud63BkU8M&t=419s>)
- E-Book
- CAI
- อื่นๆ (ระบุ นักเรียนปฏิบัติจริง)

วันที่ผลิต/จัดทำ วันที่ ...๑๗... เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๕

ใช้กับระดับชั้น  ป.๑  ป.๒  ป.๓  ป.๔  ป.๕  ป.๖

รายละเอียด (อธิบายลักษณะสื่อการสอนสั้นๆ)

ท่าฟรีสไตล์ เป็นการรวมทุกท่าตั้งแต่การเตะขา หมุนแขน การหายใจ การบิดหน้าหายใจประสมประสาน ทำให้เกิดเป็นท่าฟรีสไตล์

ภาพประกอบ (ภาพสื่อการสอน หรือ บรรยากาศการเรียนที่ใช้สื่อการสอน)

