



แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ
รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
(Physical Education for Health Development)
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2569
สาขาวิชา สามัญสัมพันธ์

จัดทำโดย
นายกริชรัตน์ รูปะวิเชตร
ตำแหน่ง ครูพิเศษสอน

วิทยาลัยเทคนิคเชียงราย
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
ประจำปีการศึกษา พ.ศ. 2569

คำนำ

แผนการจัดการเรียนรู้ วิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ (Physical Education for Health Development) รหัสวิชา 20000-1603 ท-ป-น (0-2-1) นี้มุ่งเน้นสมรรถนะปฏิบัติเกี่ยวกับพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพการออกกำลังกายกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

การจัดทำได้มีการพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับผู้เรียน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย

- 1) การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและการหาค่าดัชนีมวลกาย
- 2) การออกกำลังกายสากล
- 3) การออกกำลังกายกีฬาไทย
- 4) ศิลปะการป้องกันตัว
- 5) การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

พร้อมทั้ง แบบฝึกหัด ใบงาน แบบทดสอบพร้อมเฉลย และสื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในสถานการณ์ต่าง ๆ มีทักษะการคิดและแก้ปัญหา และบูรณาการกับการทำงานตามสาขาอาชีพต่าง ๆ ต่อไป

ผู้จัดทำหวังว่าแผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้คงจะเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน และผู้สนใจทั่วไป หากมีข้อเสนอแนะประการใด ผู้จัดทำยินดีน้อมรับไว้เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป

สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำอธิบายรายวิชา	ฅ
ตารางสมรรถนะรายหน่วย	ค
ตารางวิเคราะห์หลักสูตร	ค
ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้และสมรรถนะประจำหน่วย	ฅ
กำหนดการสอน	จ
การวัดผลและประเมินผล	ฉ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมนิเทศ การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพด้วยแบบทดสอบ สมรรถภาพทางกายและการหาค่าดัชนีมวลกาย	1
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพด้วยแบบทดสอบ สมรรถภาพทางกายและการหาค่าดัชนีมวลกาย	5
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การออกกำลังกายสากล	8
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การออกกำลังกายสากล	12
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การออกกำลังกายสากล	15
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การออกกำลังกายกีฬาไทย	19
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การออกกำลังกายกีฬาไทย	23
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การออกกำลังกายกีฬาไทย	27
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 สอบกลางภาคเรียน	30
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย)	31
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย)	34
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย)	37
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย)	40
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย)	43
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)	46
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)	49
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)	52
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 สอบปลายภาคเรียน	55

คำอธิบายรายวิชา

รหัส 20000-1603

พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

0-2-1

Physical Education for Health Development

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. เข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)
2. พัฒนาสุขภาพ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัวการปฐมพยาบาลจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)
3. มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีในการพัฒนาสุขภาพ มีวินัย ทำงานเป็นทีม ซื่อสัตย์ และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
4. สามารถประยุกต์ใช้หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ศิลปะการป้องกันตัว การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ตามหลักการและกระบวนการ
2. คำนวณค่าดัชนีมวลกายตามหลักการ
3. พัฒนาสุขภาพ บุคลิกภาพ ด้วยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัวตามกระบวนการ
4. ปฏิบัติปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ตามกระบวนการ
5. ประยุกต์ใช้หลักการออกกำลังกายในการพัฒนาบุคลิกภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงาน

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพการออกกำลังกายกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

ตารางสมรรถนะรายหน่วย

รหัส20000-1603

พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

0-2-1

หน่วยกิต (ชั่วโมง) 2

เวลาเรียนต่อภาค 36 ชั่วโมง

หน่วย	ชื่อหน่วยการสอน	สมรรถนะรายวิชา
1	การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและการหาค่าดัชนีมวลกาย	1. แสดงความรู้เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และการพัฒนาบุคลิกภาพ 2. ปฏิบัติกิจกรรมแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และหาค่าหาดัชนีมวลกายได้ถูกต้องตามหลักการและกระบวนการ
2	การออกกำลังกายสากล	1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติตนในการดูแลและกีฬาฟุตบอล 2. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาฟุตบอลตามกฎ กติกา และมารยาทที่กำหนด
3	การออกกำลังกายกีฬาไทย	1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติตนในการดูแลและกีฬาเซปักตะกร้อ 2. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาเซปักตะกร้อตามกฎ กติกา และมารยาทที่กำหนด
4	ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย)	1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติตนในการดูแลและศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย) 2. ปฏิบัติกิจกรรมศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน แม่ไม้มวยไทย และลูกไม้มวยไทย
5	การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)	1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา 2. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาตามกระบวนการ 3. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ตามกระบวนการ



ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

(Physical Education for Health Development)

รหัสวิชา 20000-1603 จำนวน 2 ชั่วโมง/ สัปดาห์

ท.ป.น. 0-2-1

ระดับ ปวช.

ชื่อหน่วย พฤติกรรม	พุทธิพิสัย (40%)						ทักษะพิสัย (30%)	จิตพิสัย (30%)	รวม	ลำดับความสำคัญ	จำนวนชั่วโมง
	ความรู้	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมิน					
1. การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและการหาค่าดัชนีมวลกาย	2	2	4	-	-	8	2	2	12	3	4
2. การออกกำลังกายสากล	2	2	4	2	-	10	2	2	16	4	6
3. การออกกำลังกายกีฬาไทย	2	2	4	-	-	8	4	2	12	2	6
4. ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย)	3	3	6	2	2	16	5	4	25	1	10
5. การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)	2	2	2	2	-	8	1	1	10	5	6
สอบกลางภาคเรียน						7	5		12		2
สอบปลายภาคเรียน						8	5		13		2
รวม	11	11	20	6	2	65	24	11	100		36
ลำดับความสำคัญ	5	4	2	6	7	1	3	8			

สาขาวิชา สามัญสัมพันธ์

ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้และสมรรถนะประจำหน่วย

ชื่อหน่วย	สมรรถนะ		
	ความรู้(K)	ทักษะ(P)	คุณลักษณะที่พึงประสงค์(A)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การพัฒนาบุคลิกภาพและ สมรรถภาพด้วย แบบทดสอบสมรรถภาพทาง กายและการหาค่าดัชนีมวล กาย	1. แสดงความรู้เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และการพัฒนาบุคลิกภาพ	1. ปฏิบัติกิจกรรมแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และหาค่าหาดัชนีมวลกายได้ถูกต้องตามหลักการและกระบวนการ	ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความรับผิดชอบ ความมีวินัย ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การออกกำลังกายสากล	1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติตนในการดูแลและเล่นกีฬาฟุตบอล และกีฬาฟุตซอล	1. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาฟุตซอลตามกฎ กติกา และมารยาทที่กำหนด	ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การออกกำลังกายกีฬาทไทย	1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติตนในการดูแลและกีฬาเซปักตะกร้อ	1. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาเซปักตะกร้อตามกฎ กติกา และมารยาทที่กำหนด	ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

ชื่อหน่วย	สมรรถนะ		
	ความรู้(K)	ทักษะ(P)	คุณลักษณะที่พึงประสงค์(A)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย)	1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติตนในการดูแลและศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย)	1. ปฏิบัติกิจกรรมศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน แม่ไม้มวยไทย และลูกไม้มวยไทย	ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)	1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	1. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาตามกระบวนการ 2. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ตามกระบวนการ	ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

กำหนดการสอน
รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ 0-2-1

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการสอน	สัปดาห์ที่	ชั่วโมงที่
1	การพัฒนาศักยภาพและสมรรถภาพด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและการหาตำแหน่งนิมลกาย	1-2	4
2	การออกกำลังกายสากล	3-5	6
3	การออกกำลังกายกีฬาไทย	6-8	6
-	ทบทวน/สอบกลางภาค	9	2
4	ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย)	10-14	10
5	การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)	15-17	6
-	ทบทวน/สอบปลายภาค	18	2
รวมทั้งหมด		18	18

การวัดผลและประเมินผล

รหัสวิชา 20000-1603

ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

ท.ป.น. 0-2-1

1.การวัดผล

-พุทธิพิสัย	1) ใบงาน	20%
	3) วัดผลสัมฤทธิ์	25%
	รวม	<u>45 %</u>
-ทักษะพิสัย	1) แบบฝึกหัด/ แบบฝึกปฏิบัติ	20 %
	2) วัดผลสัมฤทธิ์	15 %
	รวม	<u>35 %</u>
-จิตพิสัย	รวม	<u>20 %</u>
	รวมทั้งหมด	<u>100 %</u>

คะแนนระหว่างภาค/ปลายภาค		75 : 25
ระหว่างภาค	1) แบบประเมินผล	20 %
	2) สอบกลางภาค	15 %
	3) ใบงาน/ แบบฝึกปฏิบัติ	20 %
	4) จิตพิสัย	<u>20 %</u>
	รวม	<u>75 %</u>
สอบปลายภาค		<u>25 %</u>
รวม		<u>100 %</u>

2.การประเมินผล (อิงเกณฑ์)

80 – 100	คะแนน ได้ผลการเรียน	4.0	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม
75 – 79	คะแนน ได้ผลการเรียน	3.5	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก
70 – 74	คะแนน ได้ผลการเรียน	3.0	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี
65 – 69	คะแนน ได้ผลการเรียน	2.5	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีพอใช้
60 – 64	คะแนน ได้ผลการเรียน	2.0	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์พอใช้
55 – 59	คะแนน ได้ผลการเรียน	1.5	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์อ่อน
50 – 54	คะแนน ได้ผลการเรียน	1.0	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์อ่อนมาก
< 50	คะแนน ได้ผลการเรียน	0	หมายถึง ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย ปฐมนิเทศ การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพด้วย แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและการหาค่าดัชนีมวลกาย	สอนครั้งที่ 1
ชื่อเรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการหา ดัชนีมวลกาย	ค่า	จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และการพัฒนาบุคลิกภาพ
2. ปฏิบัติกิจกรรมแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และหาค่าหาดัชนีมวลกายได้ถูกต้องตามหลักการและกระบวนการ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) แสดงความรู้เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และการพัฒนาบุคลิกภาพ

3.2 ด้านทักษะ

- 1) ปฏิบัติกิจกรรมแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และหาค่าหาดัชนีมวลกายได้ถูกต้องตามหลักการและกระบวนการ

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

1.ปฐมนิเทศ

- 1.บอกจุดประสงค์รายวิชา สมรรถนะรายวิชา และคำอธิบายรายวิชาตามหลักสูตรฯ ได้
- 2.บอกแนวทางวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้ได้

2.การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการหาค่าดัชนีมวลกาย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์ กับ สุขภาพ และการพัฒนาบุคลิกภาพ

2. ปฏิบัติกิจกรรมแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และหาค่าหาดัชนีมวลกายได้ถูกต้องตาม หลักการและกระบวนการ

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูซักถามความรู้เบื้องต้น เรื่อง ความหมายและองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ เช่น

- 1) สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพคืออะไร
- 2) สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะคืออะไร
- 3) สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

2. คัดเลือกผู้เรียนตอบคำถาม

3. ผู้เรียนชมวีดิทัศน์ ดังนี้

- เรื่อง 03-ประเภทของสมรรถภาพทางกาย สืบค้นได้จาก

https://www.youtube.com/watch?v=YPk0_BLPWM4

- เรื่อง 02-ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย สืบค้นได้จาก

<https://www.youtube.com/watch?v=SmcH0tyKr8c>

- เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เกษตรศาสตร์ สืบค้นได้จาก

<https://www.youtube.com/watch?v=-lqa4jseZ0g>

ขั้นสอน

1.ครูอธิบายโดยใช้โปรแกรม PowerPoint เรื่อง ความหมายสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ และการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการหาค่าดัชนีมวลกาย

2.ครูอธิบายเกมความหมายขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ และครูเตรียมกระดานขาโปสการ์ดจำนวน 5 แผ่น

เกมเริ่มโดย ครูให้สัญญาณจากนั้นผู้เรียนแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนออกมากลุ่มละ 1 คน วิ่งออกมาหน้าห้องตำแหน่งที่ครูวางกระดานไว้ จากนั้นเขียนอธิบายความหมายขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะที่ครูบอก กลุ่มใดเขียนเสร็จก่อนให้รับวิ่งกลับมายังกลุ่มเพื่อให้คนต่อไปออกไปปฏิบัติเช่นกัน ตามองค์ประกอบด้านใหม่ที่ครูบอก กลุ่มใดเขียนครบและเสร็จก่อนเป็นกลุ่มชนะ

3.ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แต่กลุ่มไปค้นคว้าจากแบบเรียน เอกสาร ผู้รู้ อินเทอร์เน็ต เรื่อง ความหมายและองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่ง

4.ผู้เรียนกลุ่มเดิมที่แบ่ง 5 กลุ่ม ปฏิบัติเกมความหมายและองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

1.ผู้เรียนร่วมการวิเคราะห์สิ่งที่ได้รับการเล่นเกมความหมายและองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

2.ผู้เรียนกลุ่มเดิมที่แบ่ง 5 กลุ่ม แต่กลุ่มแยกย้ายไปทดสอบสมรรถภาพทางกายพร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในสัปดาห์ถัดไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

1. ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความหมายสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ และการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการหาค่าดัชนีมวลกาย พร้อมทั้งร่วมกันเขียนสรุป

6.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

- สื่อวีดิทัศน์ 03-ประเภทของสมรรถภาพทางกาย สืบค้นได้จาก

https://www.youtube.com/watch?v=YPkQ_BIPWM4

- สื่อวีดิทัศน์ 02-ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย สืบค้นได้จาก

<https://www.youtube.com/watch?v=SmcH0tyKr8c>

- สื่อวีดิทัศน์ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เกษตรศาสตร์ สืบค้นได้จาก

<https://www.youtube.com/watch?v=-lqa6jseZog>

6.3 อื่นๆ

- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน

2. ใบใช้ครายชื่อ

3. แผนจัดการเรียนรู้

4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม

2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9.การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....

.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและการหาค่าดัชนีมวลกาย (ต่อ)	สอนครั้งที่ 2
ชื่อเรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและการหาค่าดัชนีมวลกาย		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สารสำคัญ

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูแลและเล่นกีฬา
2. พัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพตามหลักการและกระบวนการออกกำลังกาย
4. คำนวณค่าดัชนีมวลกายตามหลักการและกระบวนการ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) สามารถวิเคราะห์สมรรถภาพของตนเองโดยเปรียบเทียบตามเกณฑ์มาตรฐานได้

3.2 ด้านทักษะ

- 2) วางแผนในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะใด

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการหาค่าดัชนีมวลกาย
2. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูซักถามความรู้เบื้องต้น เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ เช่น

- 1) ผู้เรียนคิดว่าการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะมีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร

2) ผู้เรียนเคยพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะหรือไม่ หากเคยมีวิธีการพัฒนาอย่างไร

2. ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถาม

3. ผู้เรียนชมวิดีโอเรื่อง เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อและการฟื้นฟูระบบไหลเวียนโลหิต สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=JnySOaHyc4A>

ขั้นสอน

4. ครูอธิบายโดยใช้โปรแกรม PowerPoint เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

5. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แต่ค้นคว้าจากแบบเรียน เอกสาร ผู้รู้ อินเทอร์เน็ต เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่ง

6. ผู้เรียนส่งตัวแทนออกมานำเสนอแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

7. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนกลุ่มที่ทดสอบสมรรถภาพยังไม่แล้วเสร็จทำการทดสอบต่อจากสัปดาห์ที่ผ่านมา

8. ครูคัดเลือกตัวแทนผู้เรียนจำนวน 5 คน เพื่อออกมารายงานผลการทดสอบสมรรถภาพ จากนั้นให้วิเคราะห์สมรรถภาพของตนเองว่าเป็นเช่นไร และควรที่จะพัฒนาสมรรถภาพในด้านที่บกพร่องอย่างไร

ขั้นสรุปและการประยุกต์

9. ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ พร้อมทั้งร่วมกันเขียนสรุป

6.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

- สื่อวิดีโอ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อและการฟื้นฟูระบบไหลเวียนโลหิต สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=JnySOaHyc4A>

6.3 อื่นๆ

- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน

2. ใบเช็ครายชื่อ

3. แผนจัดการเรียนรู้

4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม

2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9. การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน / นักศึกษา

.....
.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

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

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย การออกกำลังกายสากล	สอนครั้งที่ 3
ชื่อเรื่อง กีฬาฟุตซอล		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาพัฒนาสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย ซึ่งเป็นการผสมผสานของแรงจูงใจ (motivation) ความมั่นใจ(confidence) ความสามารถทางกาย (physical competence) ความรู้(knowledge) และความเข้าใจ(understanding) ในคุณประโยชน์และการเข้าร่วมกิจกรรมในวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (a physically active lifestyle) ด้วยเหตุผลนี้ผู้ที่มีความฉลาดรู้ทางกายมากกว่าจะได้รับประโยชน์ด้านสุขภาพจากการมีกิจนิสัยทางกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬามากกว่า โดยการเรียนรู้และฝึกฝนกีฬาฟุตซอล พร้อมทั้งรู้จักปฏิบัติตามมารยาทที่ดีในการชมและเล่นกีฬา และการมีน้ำใจนักกีฬาที่ดีที่นำเสนอในหน่วยการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
- 2.. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทย/กีฬาสากลตามกฎหมาย กติกา และมารยาทที่กำหนด

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 2) สามารถปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

กีฬาสากล : ฟุตซอล

- 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล
- 2 ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำเสนอวีดิทัศน์ เรื่อง The BEST Street Football/Futsal/Freestyle Skills EVER!! ★ HD สืบค้นได้จาก https://www.youtube.com/watch?time_continue=๙&v=ox๗spKu๗EOc&feature=emb_title
2. ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้รับจากการชมวีดิทัศน์ เรื่อง The BEST Street Football/Futsal/Freestyle Skills EVER!! ★ HD สืบค้นได้จาก https://www.youtube.com/watch?time_continue=๙&v=ox๗spKu๗EOc&feature=emb_title
3. ครูถามคำถาม เช่น
 - ผู้เรียนรู้จักกีฬาฟุตบอลหรือไม่ มีลักษณะอย่างไร
 - กีฬาฟุตบอลแตกต่างจากกีฬาฟุตซอลอย่างไร
 - กีฬาฟุตบอลมีประวัติความเป็นมาอย่างไร
4. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบเรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลก่อนเรียน

ขั้นสอน

5. ครูใช้โปรแกรม PowerPoint ในการนำเสนอ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ซึ่งประกอบด้วย
 - ประวัติกีฬาฟุตบอล
 - ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาฟุตบอล
6. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน คำนวณจากแบบเรียน เอกสาร ผู้รู้ อินเทอร์เน็ต แล้วจัดทำรายงานตามหัวข้อดังนี้ (1 กลุ่มเลือก 1 หัวข้อ)
 - ประวัติกีฬาฟุตบอล
 - ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาฟุตบอล
7. ผู้เรียนรายงานผลการค้นคว้าหน้าชั้นเรียน เปิดโอกาสให้เพื่อนกลุ่มอื่นซักถามข้อสงสัย
8. ครูสาธิตทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล ประกอบด้วย
 - การเตะลูก
 - การรับลูกบอล
 - การรับลูกด้วยศีรษะ
9. ครูคัดเลือกผู้เรียนจำนวน 5 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกาย โดยให้แต่ละคนละ 1 ท่า
10. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการเตะลูก การรับลูก และการรับลูกด้วยศีรษะ สามารถออกแบบการฝึกเองภายในกลุ่ม) (หมายเหตุ: ผู้เรียนสามารถเบิกอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการฝึกฝนภายในกลุ่มได้จากครูผู้สอน เช่น กรวย มาร์คเกอร์ ลูกฟุตบอล ฯลฯ)
11. ผู้เรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมานำเสนอ เรื่องการฝึกทักษะการเตะลูก การรับลูก และการรับลูกด้วยศีรษะ คนละ 1 ทักษะ โดยไม่ซ้ำกัน ในหัวข้อดังนี้
 - 1) แนวทางการฝึกภายในกลุ่ม
 - 2) การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
 - 3) วิธีการแก้ปัญหาหากเพื่อนภายในกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในชั่วโมงต่อไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

12. ผู้เรียนไปทำความสะอาดร่างกาย
13. ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล

6.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอ็มพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO
- สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง The BEST Street Football/Futsal/Freestyle Skills EVER!! ★ HD สืบค้นได้จากhttps://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=ox7spKu7EOc&feature=emb_title

6.3 อื่นๆ

- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็ครายชื่อ
3. แผนจัดการเรียนรู้
4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9.การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย การออกกำลังกายสากล(ต่อ)	สอนครั้งที่ 4
ชื่อเรื่อง กีฬาฟุตซอล		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาพัฒนาสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย ซึ่งเป็นการผสมผสานของแรงจูงใจ (motivation) ความมั่นใจ(confidence) ความสามารถทางกาย (physical competence) ความรู้(knowledge) และความเข้าใจ(understanding) ในคุณประโยชน์และการเข้าร่วมกิจกรรมในวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (a physically active lifestyle) ด้วยเหตุผลนี้ผู้ที่มีความฉลาดรู้ทางกายมากกว่าจะได้รับประโยชน์ด้านสุขภาพจากการมีกิจนิสัยทางกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬามากกว่า โดยการเรียนรู้และฝึกฝนกีฬาฟุตซอล พร้อมทั้งรู้จักปฏิบัติตามมารยาทที่ดีในการชมและเล่นกีฬา และการมีน้ำใจนักกีฬาที่ดีที่นำเสนอในหน่วยการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
- 2.. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทย/กีฬาสากลตามกฎหมาย กติกา และมารยาทที่กำหนด

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 2) สามารถปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

กีฬาสากล : ฟุตซอล

1. ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.ครูนำเสนอวีดิทัศน์ เรื่อง Most Humiliating Skills & Goals 2019 ● Futsal สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=fUVj77BRo04>
- 2.ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้รับจากการชมวีดิทัศน์ เรื่อง Most Humiliating Skills & Goals 2019 ● Futsal สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=fUVj77BRo04>

3.ครูและผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ที่ได้เรียนรู้จากวิดีโอ

4.ครูซักถามความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นของนักเรียน เรื่อง ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล : การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู และการเป็นผู้รักษาประตู

ขั้นสอน

5.ครูใช้โปรแกรม PowerPoint ในการนำเสนอ เรื่อง ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล : การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู และการเป็นผู้รักษาประตู

6.ครูคัดเลือกผู้เรียนจำนวน 5 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกาย โดยให้นาคคนละ 1 ท่า

7.ครูสาธิตทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล : การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู และการเป็นผู้รักษาประตู

8.ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล : การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู และการเป็นผู้รักษาประตู (สามารถออกแบบการฝึกเองภายในกลุ่ม) (หมายเหตุ: ผู้เรียนสามารถเบิกอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการฝึกฝนภายในกลุ่มได้จากครูผู้สอน เช่น กรวย มาร์คเกอร์ ลูกฟุตซอล ฯลฯ)

9.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมานำเสนอ เรื่องการฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู และการเป็นผู้รักษาประตู คนละ 1 ทักษะ โดยไม่ซ้ำกัน ในหัวข้อดังนี้

- 1.แนวทางการฝึกภายในกลุ่ม
- 2.การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
- 3.วิธีการแก้ปัญหาหากเพื่อนภายในกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้
- 4.พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในชั่วโมงต่อไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

10.ผู้เรียนไปทำความสะอาดร่างกาย

11.ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ เรื่อง ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล : การเลี้ยงลูกบอล

12.การยิงประตู และการเป็นผู้รักษาประตู

6.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

- สื่อวิดีโอ เรื่อง Most Humiliating Skills & Goals 2019 ● Futsal สืบค้นได้จาก

<https://www.youtube.com/watch?v=fUVj77BRo04>

6.3 อื่นๆ

- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็ครายชื่อ
3. แผนจัดการเรียนรู้
4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9.การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....
.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

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

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง

	ชื่อหน่วย การออกกำลังกายสากล(ต่อ)	สอนครั้งที่ 5
ชื่อเรื่อง กีฬาฟุตบอล		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาพัฒนาสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย ซึ่งเป็นการผสมผสานของแรงจูงใจ (motivation) ความมั่นใจ(confidence) ความสามารถทางกาย (physical competence) ความรู้(knowledge) และความเข้าใจ(understanding) ในคุณประโยชน์และการเข้าร่วมกิจกรรมในวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (a physically active lifestyle) ด้วยเหตุผลนี้ผู้ที่มีความฉลาดรู้ทางกายมากกว่าจะได้รับประโยชน์ด้านสุขภาพจากการมีกิจนิสัยทางกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬามากกว่า โดยการเรียนรู้และฝึกฝนกีฬาฟุตบอล พร้อมทั้งรู้จักปฏิบัติตามมารยาทที่ดีในการชมและเล่นกีฬา และการมีน้ำใจนักกีฬาที่ดีที่นำเสนอในหน่วยการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
- 2.. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทย/กีฬาสากลตามกฎหมาย กติกา และมารยาทที่กำหนด

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 1) สามารถปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์
- 2) สามารถเล่นกีฬาฟุตบอลได้ถูกต้องตามกติกากการแข่งขันกีฬา

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

กีฬาสากล : ฟุตบอล

1. กติกากการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.ครูถามคำถาม เช่น

- ผู้เรียนรู้จักกีฬาเซปักตะกร้อหรือไม่ มีลักษณะการเล่นอย่างไร
- กีฬาเซปักตะกร้อมีประวัติความเป็นมาอย่างไร
- เพราะเหตุใดคนในชุมชนหรือหมู่บ้านจึงชอบเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

2. ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถาม

3. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ

ขั้นสอน

4. ครูอธิบายโดยใช้โปรแกรม PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ซึ่งประกอบด้วย

- ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ
- วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อในประเทศไทย
- ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

5. ครูให้ผู้เรียนไปสืบค้นและทำรายงานผลการค้นคว้า เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อนอกเวลาเรียน แล้วนำเสนอพร้อมรายงานผลหน้าชั้นเรียน

6. ครูให้ผู้เรียนชมวิดีโอ เรื่อง กีฬาตะกร้อ ตอน การบังคับลูกด้วยข้างเท้าด้านใน สืบค้นได้จาก

<http://www.truelookpanya.com/learning/detail/6735/010965>

7. ครูนำเสนอโปรแกรม PowerPoint เรื่อง การเตะลูกข้างเท้าด้านใน และลูกหลังเท้า พร้อมทั้งสาธิตให้ผู้เรียนได้รับชม

8. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ : การเตะลูกข้างเท้าด้านใน และลูกหลังเท้า (สามารถออกแบบการฝึกเองภายในกลุ่ม หรือปฏิบัติตามแบบฝึกใน วิดีทัศน์ที่ครูนำเสนอ) โดยปฏิบัติดังนี้

1) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ : การเตะลูกข้างเท้าด้านใน และลูกหลังเท้า ภายในกลุ่ม

2) ปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ : การเตะลูกข้างเท้าด้านใน และลูกหลังเท้า (หมายเหตุ: ผู้เรียนสามารถเบิกอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการฝึกฝนภายในกลุ่มได้จากครูผู้สอน เช่น กรวย มาร์คเกอร์ ลูกเซปักตะกร้อ ฯลฯ)

3) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและคลายอุ่นร่างกาย

9. ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ เรื่อง ทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ : การเตะลูกข้างเท้าด้านใน และลูกหลังเท้า โดยแต่ละกลุ่มต้องนำเสนอไม่ซ้ำแบบฝึกกัน พร้อมทั้งนำเสนอในหัวข้อดังนี้

1) แนวทางการฝึกภายในกลุ่ม

- 2) การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
- 3) วิธีการแก้ปัญหาหากเพื่อนภายในกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในชั่วโมงต่อไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

10.ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ และทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ประกอบด้วยทักษะ ลูกขางเทาดานใน (ลูกแป) และลูกหลังเท้า พร้อมทั้งร่วมกันเขียนสรุป

11.ครูอธิบายสุขปฏิบัติที่ดีหลังการฝึกซ้อมและให้ผู้เรียนไปทำความสะอาดร่างกาย

6.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO
- สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง กติกาฟุตบอลที่ควรรู้ สืบค้นได้จาก https://www.youtube.com/watch?v=XISGNP_bmQ

6.3 อื่นๆ

- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็ครายชื่อ
3. แผนจัดการเรียนรู้
4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9.การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย การออกกำลังกายกีฬาไทย	สอนครั้งที่ 6
ชื่อเรื่อง กีฬาเซปักตะกร้อ		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาพัฒนาสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย ซึ่งเป็นการผสมผสานของแรงจูงใจ (motivation) ความมั่นใจ(confidence) ความสามารถทางกาย (physical competence) ความรู้(knowledge) และความเข้าใจ(understanding) ในคุณประโยชน์และการเข้าร่วมกิจกรรมในวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (a physically active lifestyle) ด้วยเหตุผลนี้ผู้ที่มีความฉลาดรู้ทางกายมากกว่าจะได้รับประโยชน์ด้านสุขภาพจากการมีกิจนิสัยทางกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬามากกว่า โดยการเรียนรู้และฝึกฝนกีฬาฟุตบอล พร้อมทั้งรู้จักปฏิบัติตามมารยาทที่ดีในการชมและเล่นกีฬา และการมีน้ำใจนักกีฬาที่ดีที่นำเสนอในหน่วยการเรียนรู้ตัวอย่างสม่ำเสมอ

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
- 2.. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทย/กีฬาสากลตามกฎ กติกา และมารยาทที่กำหนด

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 1) สามารถปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

กีฬาสากล : ฟุตบอล

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ
2. ทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1.ครูถามคำถาม เช่น

- ผู้เรียนรู้จักกีฬาเซปักตะกร้อหรือไม่ มีลักษณะการเล่นอย่างไร
- กีฬาเซปักตะกร้อมีประวัติความเป็นมาอย่างไร

- เพราะเหตุใดคนในชุมชนหรือหมู่บ้านจึงชอบเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ
- ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถามให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ

ขั้นสอน

- ครูอธิบายโดยใช้โปรแกรม PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ซึ่งประกอบด้วย
 - ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ
 - วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อในประเทศไทย
 - ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ
- ครูให้ผู้เรียนไปสืบค้นและทำรายงานผลการค้นคว้า เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อนอกเวลาเรียน แล้วนำเสนอพร้อมรายงานผลหน้าชั้นเรียน
- ครูให้ผู้เรียนชมวิดีโอ เรื่อง กีฬาตะกร้อ ตอน การบังคับลูกด้วยข้างเท้าด้านใน สืบค้นได้จาก <http://www.truelookpanya.com/learning/detail/6735/010965>
- ครูนำเสนอโปรแกรม PowerPoint เรื่อง การเตะลูกข้างเท้าด้านใน และลูกหลังเท้า พร้อมทั้งสาธิตให้ผู้เรียนได้รับชม
- ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ : การเตะลูกข้างเท้าด้านใน และลูกหลังเท้า (สามารถออกแบบการฝึกเองภายในกลุ่ม หรือปฏิบัติตามแบบฝึกใน วิดิทัศน์ที่ครูนำเสนอ) โดยปฏิบัติดังนี้
- แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ : การเตะลูกข้างเท้าด้านใน และลูกหลังเท้า ภายในกลุ่ม
- ปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ : การเตะลูกข้างเท้าด้านใน และลูกหลังเท้า
(หมายเหตุ: ผู้เรียนสามารถเบิกอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการฝึกฝนภายในกลุ่มได้จากครูผู้สอน เช่น กรวย มาร์คเกอร์ ลูกเซปักตะกร้อ ฯลฯ)
- แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและคลายอุ่นร่างกาย
ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ เรื่อง ทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ : การเตะลูกข้างเท้าด้านใน และลูกหลังเท้า โดยแต่ละกลุ่มต้องนำเสนอไม่ซ้ำแบบฝึกกัน พร้อมทั้งนำเสนอในหัวข้อดังนี้
 - แนวทางการฝึกภายในกลุ่ม
 - การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
 - วิธีการแก้ปัญหาหากเพื่อนภายในกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้
 พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในชั่วโมงต่อไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

10. ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ และทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ประกอบด้วยทักษะ ลูกชางเตาดานใน (ลูกแป) และลูกหลังเทา พร้อมทั้งร่วมกันเขียนสรุป

12. ครูอธิบายสรุปปฏิบัติที่ดีหลังการฝึกซ้อมและให้ผู้เรียนไปทำความสะอาดร่างกาย

6.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

- สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง กีฬาตะกร้อ ตอน การบังคับลูกด้วยข้างเท้าด้านใน สืบค้นได้จาก <http://www.trueplookpanya.com/learning/detail/6735/010965>

6.3 อื่นๆ

- แบบทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป
- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็ครายชื่อ
3. แผนจัดการเรียนรู้
4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9.การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย การออกกำลังกายกีฬาไทย (ต่อ)	สอนครั้งที่ 7
ชื่อเรื่อง กีฬาเซปักตะกร้อ		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาพัฒนาสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย ซึ่งเป็นการผสมผสานของแรงจูงใจ (motivation) ความมั่นใจ(confidence) ความสามารถทางกาย (physical competence) ความรู้(knowledge) และความเข้าใจ(understanding) ในคุณประโยชน์และการเข้าร่วมกิจกรรมในวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (a physically active lifestyle) ด้วยเหตุผลนี้ผู้ที่มีความฉลาดรู้ทางกายมากกว่าจะได้รับประโยชน์ด้านสุขภาพจากการมีกิจนิสัยทางกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬามากกว่า โดยการเรียนรู้และฝึกฝนกีฬาฟุตบอล พร้อมทั้งรู้จักปฏิบัติตามมารยาทที่ดีในการชมและเล่นกีฬา และการมีน้ำใจนักกีฬาที่ดีที่นำเสนอในหน่วยการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
- 2.. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทย/กีฬาสากลตามกฎหมาย กติกา และมารยาทที่กำหนด

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 1) สามารถปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

กีฬาสากล : ฟุตบอล

1. ทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูถามคำถามทบทวน เรื่อง ลูกข่างเทาดานใน (ลูกแป) และการเตะลูกหลังเท้า เช่น
 - การเตะลูกข่างเทาดานใน (ลูกแป) และการเตะลูกหลังเท้า มีความสำคัญอย่างไรในการเล่นตะกร้อ
 - ถ้าต้องการเตะลูกข่างเทาดานใน (ลูกแป) และลูกหลังเท้าอย่างชำนาญควรปฏิบัติอย่างไร
2. ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถาม

3. ครูถามคำถามความรู้เบื้องต้น เรื่อง ลูกเข้า การโหม่ง และลูกข้างเท้า เช่น

- การโหม่งมีลักษณะอย่างไร
- ตำแหน่งที่ลูกสัมผัสศีรษะคือตำแหน่งใด
- การเตะลูกข้างเท้าปฏิบัติอย่างไร
- ตำแหน่งที่ลูกสัมผัสข้างเท้าด้านนอกคือตำแหน่งใด

4. ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถาม

ขั้นสอน

1. ครูอธิบายโดยใช้โปรแกรม PowerPoint เรื่อง ลูกเข้า การโหม่ง และลูกข้างเท้า

2. ครูนำเสนอวีดิทัศน์ เรื่อง Sport Tips : คลิปนำเสนอเทคนิคการเล่นเตะกร้อ

สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=rEdcwR5jo3Q>

3. ครูนำเสนอวีดิทัศน์ เรื่อง ทักษะการเปิดเตะกร้อโดยข้างเท้าด้านนอก สุริยันต์ เป๊ะชาญ

สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=HXQdORwTrVk>

4. ครูสาธิตการเตะลูกหลังเท้า

5. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬาเซปักเตะกร้อ : ลูกเข้า การโหม่ง และลูกข้างเท้า (สามารถออกแบบการฝึกเองภายในกลุ่ม หรือปฏิบัติตามแบบฝึกในวีดิทัศน์ที่ครูนำเสนอ) โดยปฏิบัติดังนี้

1) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬาเซปักเตะกร้อ : ลูกเข้า การโหม่ง และลูกข้างเท้า ภายในกลุ่ม

2) ปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาเซปักเตะกร้อ : ลูกเข้า การโหม่ง และลูกข้างเท้า (หมายเหตุ: นักเรียนสามารถเบิกอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการฝึกฝนภายในกลุ่มได้จากครูผู้สอน เช่น กรวย มาร์คเกอร์ ลูกเซปักเตะกร้อ ฯลฯ)

3) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและคลายอุ่นร่างกาย

6. ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ เรื่อง ทักษะการเล่นกีฬาเซปักเตะกร้อ : ลูกเข้า การโหม่ง และลูกข้างเท้า โดยแต่ละกลุ่มต้องนำเสนอไม่ซ้ำแบบฝึกกัน พร้อมทั้งนำเสนอในหัวข้อดังนี้

4) แนวทางการฝึกภายในกลุ่ม

5) การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

6) วิธีการแก้ปัญหาหากเพื่อนภายในกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้

พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในชั่วโมงต่อไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

7. ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ เรื่อง ทักษะการเล่นกีฬาเซปักเตะกร้อ : ลูกเข้า การโหม่ง และลูกข้างเท้า พร้อมทั้งร่วมกันเขียนสรุป

8. ครูอธิบายสรุปปฏิบัติที่ดีหลังการฝึกซ้อมและให้นักเรียนไปทำความสะอาดร่างกาย

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO
 - สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง Sport Tips : คลิปนำเสนอเทคนิคการเล่นตะกร้อ
- สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=rEdcwR5jo3Q>
- สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ทักษะการเปิดตะกร้อโดยข้างเท้าด้านนอก สุรียันต์ เป๊ะชาญ
- สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=HXQdORwTrVk>

6.3 อื่นๆ

- แบบทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป
- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็ครายชื่อ
3. แผนจัดการเรียนรู้
4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9. การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน / นักศึกษา

.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย การออกกำลังกายกีฬาไทย (ต่อ)	สอนครั้งที่ 8
ชื่อเรื่อง กีฬาเซปักตะกร้อ		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สารสำคัญ

การเล่นกีฬาพัฒนาสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย ซึ่งเป็นการผสมผสานของแรงจูงใจ (motivation) ความมั่นใจ(confidence) ความสามารถทางกาย (physical competence) ความรู้(knowledge) และความเข้าใจ(understanding) ในคุณประโยชน์และการเข้าร่วมกิจกรรมในวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (a physically active lifestyle) ด้วยเหตุผลนี้ผู้ที่มีความฉลาดรู้ทางกายมากกว่าจะได้รับประโยชน์ด้านสุขภาพจากการมีกิจนิสัยทางกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬามากกว่า โดยการเรียนรู้และฝึกฝนกีฬาฟุตบอล พร้อมทั้งรู้จักปฏิบัติตามมารยาทที่ดีในการชมและเล่นกีฬา และการมีน้ำใจนักกีฬาที่ดีที่นำเสนอในหน่วยการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
- 2.. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทย/กีฬาสากลตามกฎหมาย กติกา และมารยาทที่กำหนด

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 1) สามารถปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

กีฬาสากล : ฟุตบอล

1. กติกาการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูถามคำถามทบทวนความรู้ เรื่อง ลูกเข้า การโหม่ง และลูกข้างเท้า เช่น
 - การโหม่งมีลักษณะอย่างไร
 - ตำแหน่งที่ลูกสัมผัสศีรษะคือตำแหน่งใด
 - การเตะลูกข้างเท้าปฏิบัติอย่างไร

- ตำแหน่งที่ลูกสัมผัสข้างเท้าด้านนอกคือตำแหน่งใด
- 2. ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถาม
- 3. ครูนำเสนอวีดิทัศน์ เรื่อง กฎและกติกาตะกร้อและทักษะการทำแต้ม
สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=LClmCjYiyw0>
- 4. ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้รับการชมวีดิทัศน์ เรื่อง กฎและกติกาตะกร้อและทักษะการทำแต้ม
สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=LClmCjYiyw0>

ขั้นสอน

- 5. ครูอธิบายโดยใช้โปรแกรม PowerPoint เรื่อง กติกาการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
- 6. ครูและผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ เรื่อง กติกาการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
- 7. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ทุกกลุ่มแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อแบบพบกันหมด โดยส่งตัวแทนกลุ่มจับสลากว่ากลุ่มใดจะแข่งขันกับกลุ่มใดก่อน
- 8. ผู้เรียนแต่ละกลุ่มค้นคว้าจากแบบเรียน เอกสาร ผู้รู้ อินเทอร์เน็ต เรื่อง กติกาการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในชั่วโมงต่อไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

- 9. ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ เรื่อง กติกาการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
- 10. นักเรียนใช้เวลาว่างแข่งขันต่อจนครบทุกทีมจากนั้นแต่ละกลุ่มสรุปผลการแข่งขันส่งนอกเวลาเรียน พร้อมทั้งร่วมกันเขียนสรุป
- 11. ครูให้ผู้เรียนไปทำความสะอาดร่างกาย

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO
- สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง กฎและกติกาตะกร้อและทักษะการทำแต้ม
สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=LClmCjYiyw0>

6.3 อื่นๆ

- แบบทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป
- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

- 1. บันทึกการสอน
- 2. ใบเช็ครายชื่อ
- 3. แผนจัดการเรียนรู้
- 4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9. การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....
.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

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

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ -
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย ทบพน/สอบกลางภาค	สอนครั้งที่ 9
ชื่อเรื่อง ทบพน/สอบกลางภาค		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

-

2. สมรรถนะประจำหน่วย

2.1. ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เนื้อหาสาระ และนำความคิดรวบยอดไปประยุกต์ใช้ต่อไป

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

-

3.2 ด้านทักษะ

-

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

-

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

ทบพน/สอบกลางภาคเรียน

5. บันทึกหลังสอน

5.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

5.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน / นักศึกษา

.....

5.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย)	สอนครั้งที่ 10
ชื่อเรื่อง กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

ปฏิบัติเกี่ยวกับพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพการออกกำลังกายกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
2. ปฏิบัติกิจกรรมศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน แม่ไม้มวยไทย และลูกไม้มวยไทย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 1) สามารถปฏิบัติทักษะกศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

ศิลปะการป้องกันตัว : กีฬามวยไทย

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย
2. ทักษะการเล่นกีฬามวยไทย

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูถามคำถาม เช่น

- ผู้เรียนรู้จักกีฬามวยไทยหรือไม่ มีลักษณะการเล่นอย่างไร
- กีฬามวยไทยมีประวัติความเป็นมาอย่างไร
- เพราะเหตุใดคนในชุมชนหรือหมู่บ้านจึงชอบเล่นกีฬามวยไทย

2. ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถาม

3. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย

ชั้นสอน

4. ครูอธิบายโดยใช้โปรแกรม PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ซึ่งประกอบด้วย

- ประวัติกีฬากีฬามวยไทย
- วิวัฒนาการของกีฬามวยไทยประเทศไทย
- ความปลอดภัยในการเล่นกีฬามวยไทย

5. ครูให้ผู้เรียนไปสืบค้นและทำรายงานผลการค้นคว้า เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทยนอกเวลาเรียน แล้วนำส่งพร้อมรายงานผลหน้าชั้นเรียน

6. ครูให้ผู้เรียนชมวีดิทัศน์ เรื่อง กีฬามวยไทยตอน ทักษะหมัดขั้นพื้นฐาน ทักษะศอกขั้นพื้นฐาน

7. ครูนำเสนอโปรแกรม PowerPoint เรื่อง ทักษะหมัดขั้นพื้นฐาน ทักษะศอกขั้นพื้นฐาน พร้อมทั้งสาธิตให้ผู้เรียนได้รับชม

8. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬามวยไทย: ทักษะหมัดขั้นพื้นฐาน ทักษะศอกขั้นพื้นฐาน (สามารถออกแบบการฝึกเองภายในกลุ่ม หรือปฏิบัติตามแบบฝึกใน วีดิทัศน์ที่ครูนำเสนอ) โดยปฏิบัติดังนี้

1) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬามวยไทย: ทักษะหมัดขั้นพื้นฐาน ทักษะศอกขั้นพื้นฐาน ภายในกลุ่ม

2) ปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬา กีฬามวยไทย: ทักษะหมัดขั้นพื้นฐาน ทักษะศอกขั้นพื้นฐาน

3) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและคลายอุ่นร่างกาย

9. ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ เรื่อง กีฬามวยไทย : ทักษะหมัดขั้นพื้นฐาน ทักษะศอกขั้นพื้นฐาน โดยแต่ละกลุ่มต้องนำเสนอไม่ซ้ำแบบฝึกกัน พร้อมทั้งนำเสนอในหัวข้อดังนี้

- 1) แนวทางการฝึกภายในกลุ่ม
- 2) การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
- 3) วิธีการแก้ปัญหาหากเพื่อนภายในกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในชั่วโมงต่อไป

ต่อไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

10. ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬามวยไทย: ทักษะหมัดขั้นพื้นฐาน ทักษะศอกขั้นพื้นฐาน พร้อมทั้งร่วมกันเขียนสรุป

11. ครูอธิบายสรุปปฏิบัติที่ดีหลังการฝึกซ้อมและให้ผู้เรียนไปทำความสะอาดร่างกาย

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

6.3 อื่นๆ

- แบบทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป
- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็ครายชื่อ
3. แผนจัดการเรียนรู้
4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9.การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
---	----------------------	-----------------------

	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย) (ต่อ)	สอนครั้งที่ 11
ชื่อเรื่อง กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

ปฏิบัติเกี่ยวกับพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพการออกกำลังกายกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
2. ปฏิบัติกิจกรรมศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน แม่ไม้มวยไทย และลูกไม้มวยไทย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 1) สามารถปฏิบัติทักษะศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

ศิลปะการป้องกันตัว : กีฬามวยไทย

1. ทักษะการเล่นกีฬามวยไทย

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูถามคำถาม เช่น

- ผู้เรียนเกี่ยวกับทักษะหมัดขั้นพื้นฐาน ทักษะหมัดขั้นพื้นฐาน มีความสำคัญอย่างไร
- ผู้เรียนรู้จักทักษะเข้าขั้นพื้นฐาน
- ทักษะเข้าขั้นพื้นฐานมีประโยชน์อย่างไร

2. ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถาม

3. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทยทักษะเข้าขั้นพื้นฐาน

4. ครูอธิบายโดยใช้โปรแกรม PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทยทักษะเข้าขั้นพื้นฐาน

5.ครูให้ผู้เรียนไปสืบค้นและทำรายงานผลการค้นคว้า เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทยนอกเวลาเรียน แล้วนำเสนอพร้อมรายงานผลหน้าชั้นเรียน

6.ครูให้ผู้เรียนชมวีดิทัศน์ เรื่อง กีฬามวยไทยตอน ทักษะเข้าขั้นพื้นฐาน

7.ครูนำเสนอโปรแกรม PowerPoint เรื่อง ทักษะเข้าขั้นพื้นฐาน พร้อมทั้งสาธิตให้ผู้เรียนได้รับชม

8.ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬามวยไทย: ทักษะเข้าขั้นพื้นฐาน(สามารถออกแบบการฝึกเองภายในกลุ่ม หรือปฏิบัติตามแบบฝึกใน วีดิทัศน์ที่ครูนำเสนอ) โดยปฏิบัติดังนี้

1) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬามวยไทย: ทักษะเข้าขั้นพื้นฐาน ภายในกลุ่ม

2) ปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่น กีฬามวยไทย: ทักษะเข้าขั้นพื้นฐาน

3) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและคลายอุ่นร่างกาย

9.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ เรื่อง กีฬามวยไทย: ทักษะเข้าขั้นพื้นฐาน โดยแต่ละกลุ่มต้องนำเสนอไม่ซ้ำแบบฝึกกัน พร้อมทั้งนำเสนอในหัวข้อดังนี้

1) แนวทางการฝึกภายในกลุ่ม

2) การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

3) วิธีการแก้ปัญหาหากเพื่อนภายในกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในชั่วโมงต่อไป

ต่อไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

10.ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬามวยไทย : ทักษะเข้าขั้นพื้นฐาน พร้อมทั้งร่วมกันเขียนสรุป

11.ครูอธิบายสรุปปฏิบัติที่ดีหลังการฝึกซ้อมและให้ผู้เรียนไปทำความสะอาดร่างกาย

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

6.3 อื่นๆ

- แบบทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป

- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน

2. ใบเช็ครายชื่อ

3. แผนจัดการเรียนรู้

4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9. การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....
.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

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

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย) (ต่อ)	สอนครั้งที่ 12
ชื่อเรื่อง กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

ปฏิบัติเกี่ยวกับพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพการออกกำลังกายกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
2. ปฏิบัติกิจกรรมศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน แม่ไม้มวยไทย และลูกไม้มวยไทย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 1) สามารถปฏิบัติทักษะศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

ศิลปะการป้องกันตัว : กีฬามวยไทย

1. ทักษะการเล่นกีฬามวยไทย

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูถามคำถาม เช่น

- ผู้เรียนเกี่ยวกับทักษะเข้าขั้นพื้นฐานมีความสำคัญอย่างไร
- ผู้เรียนรู้จักทักษะเตะขั้นพื้นฐาน ทักษะถีบขั้นพื้นฐาน
- ทักษะเตะขั้นพื้นฐาน ทักษะถีบขั้นพื้นฐานมีประโยชน์อย่างไร

2. ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถาม

3.ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ทักษะเตะขั้นพื้นฐาน
ทักษะถีบขั้นพื้นฐาน ทักษะเข่าขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอน

4.ครูอธิบายโดยใช้โปรแกรม PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ทักษะเตะขั้นพื้นฐาน
ทักษะถีบขั้นพื้นฐาน

5.ครูให้ผู้เรียนไปสืบค้นและทำรายงานผลการค้นคว้า เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ทักษะเตะขั้น
พื้นฐาน ทักษะถีบขั้นพื้นฐาน นอกเวลาเรียน แล้วนำเสนอพร้อมรายงานผลหน้าชั้นเรียน

6.ครูให้ผู้เรียนชมวิดีโอ เรื่อง กีฬามวยไทย ตอน ทักษะเตะขั้นพื้นฐาน ทักษะถีบขั้นพื้นฐาน

7.ครูนำเสนอโปรแกรม PowerPoint เรื่อง ทักษะเตะขั้นพื้นฐาน ทักษะถีบขั้นพื้นฐาน พร้อมทั้งสาธิตให้
ผู้เรียนได้รับชม

8.ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬา ทักษะการเล่นกีฬามวย
ไทย: ทักษะเตะขั้นพื้นฐาน ทักษะถีบขั้นพื้นฐาน (สามารถออกแบบการฝึกเองภายในกลุ่ม หรือปฏิบัติตาม
แบบฝึกใน วิดิทัศน์ที่ครูนำเสนอ) โดยปฏิบัติดังนี้

1) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติ
ทักษะการเล่นกีฬา ทักษะการเล่นกีฬามวยไทย : ทักษะเตะขั้นพื้นฐาน ทักษะถีบขั้นพื้นฐาน ภายในกลุ่ม

2) ปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬา ทักษะการเล่น กีฬามวยไทย: ทักษะเตะขั้นพื้นฐาน ทักษะถีบขั้นพื้นฐาน

3) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและคลายอุ่นร่างกาย

9.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ เรื่อง กีฬามวยไทย: ทักษะเตะขั้นพื้นฐาน ทักษะถีบขั้นพื้นฐาน โดยแต่ละ
กลุ่มต้องนำเสนอไม่ซ้ำแบบฝึกกัน พร้อมทั้งนำเสนอในหัวข้อดังนี้

1) แนวทางการฝึกภายในกลุ่ม

2) การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

3) วิธีการแก้ปัญหาหากเพื่อนภายในกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้ พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในชั่วโมง

ต่อไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

10.ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬามวยไทย : ทักษะเตะขั้น
พื้นฐาน ทักษะถีบขั้นพื้นฐาน พร้อมทั้งร่วมกันเขียนสรุป

11.ครูอธิบายสรุปปฏิบัติที่ดีหลังการฝึกซ้อมและให้ผู้เรียนไปทำความสะอาดร่างกาย

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

6.3 อื่นๆ

- แบบทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป
- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็ครายชื่อ
3. แผนจัดการเรียนรู้
4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9.การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย) (ต่อ)	สอนครั้งที่ 14
ชื่อเรื่อง กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

ปฏิบัติเกี่ยวกับพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพการออกกำลังกายกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
2. ปฏิบัติกิจกรรมศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน แม่ไม้มวยไทย และลูกไม้มวยไทย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 1) สามารถปฏิบัติทักษะกศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

ศิลปะการป้องกันตัว : กีฬามวยไทย

1. ทักษะแม่ไม้มวยไทย

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูถามคำถาม เช่น

- ผู้เรียนเกี่ยวกับทักษะเตะขั้นพื้นฐาน ทักษะถีบขั้นพื้นฐานมีความสำคัญอย่างไร
- ผู้เรียนรู้จักทักษะแม่ไม้มวยไทย
- ทักษะแม่ไม้มวยไทยมีประโยชน์อย่างไร

2. ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถาม

3. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ทักษะแม่ไม้มวยไทย

ชั้นสอน

- 4.ครูอธิบายโดยใช้โปรแกรม PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ทักษะแม่ไม้มวยไทย
- 5.ครูให้ผู้เรียนไปสืบค้นและทำรายงานผลการค้นคว้า เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทยทักษะแม่ไม้มวยไทย นอกเวลาเรียน แล้วนำเสนอพร้อมรายงานผลหน้าชั้นเรียน
- 6.ครูให้ผู้เรียนชมวิดีโอเรื่อง กีฬามวยไทย ตอน ทักษะแม่ไม้มวยไทย
- 7.ครูนำเสนอโปรแกรม PowerPoint เรื่อง ทักษะแม่ไม้มวยไทย พร้อมทั้งสาธิตให้ผู้เรียนได้รับชม
- 8.ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬามวยไทย : ทักษะแม่ไม้มวยไทย (สามารถออกแบบการฝึกเองภายในกลุ่ม หรือปฏิบัติตามแบบฝึกใน วิดีทัศน์ที่ครูนำเสนอ) โดยปฏิบัติดังนี้
 - 1) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬามวยไทย : ทักษะแม่ไม้มวยไทย ภายในกลุ่ม
 - 2) ปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่น กีฬามวยไทย: ทักษะแม่ไม้มวยไทย
 - 3) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและคลายอุ่นร่างกาย
- 9.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ เรื่อง กีฬามวยไทย : ทักษะแม่ไม้มวยไทย โดยแต่ละกลุ่มต้องนำเสนอไม่ซ้ำแบบฝึกกัน พร้อมทั้งนำเสนอในหัวข้อดังนี้

- 1) แนวทางการฝึกภายในกลุ่ม
- 2) การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
- 3) วิธีการแก้ปัญหาหากเพื่อนภายในกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในชั่วโมงต่อไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

- 10.ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬามวยไทย : ทักษะแม่ไม้มวยไทย พร้อมทั้งร่วมกันเขียนสรุป
- 11.ครูอธิบายสรุปปฏิบัติที่ดีหลังการฝึกซ้อมและให้ผู้เรียนไปทำความสะอาดร่างกาย

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

6.3 อื่นๆ

- แบบทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป
- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน

2. ใบเช็ครายชื่อ
3. แผนจัดการเรียนรู้
4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9. การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	

	ชื่อหน่วย ศิลปะการป้องกันตัว (กีฬามวยไทย) (ต่อ)	สอนครั้งที่ 13
ชื่อเรื่อง กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

ปฏิบัติเกี่ยวกับพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพการออกกำลังกายกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
- 2.. ปฏิบัติกิจกรรมศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยขั้นพื้นฐาน แม่ไม้มวยไทย และลูกไม้มวยไทย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 1) สามารถปฏิบัติทักษะศิลปะการป้องกันตัว กีฬามวยไทยได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

ศิลปะการป้องกันตัว : กีฬามวยไทย

1. ทักษะลูกไม้มวยไทย

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.ครูถามคำถาม เช่น

- ผู้เรียนเกี่ยวกับทักษะแม่ไม้มวยไทยมีความสำคัญอย่างไร
- ผู้เรียนรู้จักทักษะลูกไม้มวยไทย
- ทักษะลูกไม้มวยไทยมีประโยชน์อย่างไร

- 2.ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถาม

- 3.ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทยทักษะลูกไม้มวยไทย

ขั้นสอน

- 4.ครูอธิบายโดยใช้โปรแกรม PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทยทักษะลูกไม้มวยไทย

- 5.ครูให้ผู้เรียนไปสืบค้นและทำรายงานผลการค้นคว้า เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทยทักษะลูกไม้มวยไทย นอกเวลาเรียน แล้วนำเสนอพร้อมรายงานผลหน้าชั้นเรียน

6.ครูให้ผู้เรียนชมวีดิทัศน์ เรื่อง กีฬามวยไทย ตอน ทักษะลูกไม้มวยไทย

7.ครูนำเสนอโปรแกรม PowerPoint เรื่อง ทักษะลูกไม้มวยไทย พร้อมทั้งสาธิตให้ผู้เรียนได้รับชม

8.ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน แยกย้ายกันฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬามวยไทย : ทักษะลูกไม้มวยไทย (สามารถออกแบบการฝึกเองภายในกลุ่ม หรือปฏิบัติตามแบบฝึกใน วีดิทัศน์ที่ครูนำเสนอ) โดยปฏิบัติดังนี้

1) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่นกีฬามวยไทย : ทักษะลูกไม้มวยไทย ภายในกลุ่ม

2) ปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาทักษะการเล่น กีฬามวยไทย: ทักษะลูกไม้มวยไทย 3) แต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน ออกมานำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและคลายอุ่นร่างกาย

9.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ เรื่อง กีฬามวยไทย : ทักษะลูกไม้มวยไทย โดยแต่ละกลุ่มต้องนำเสนอไม่ซ้ำแบบฝึกกัน พร้อมทั้งนำเสนอในหัวข้อดังนี้

1) แนวทางการฝึกภายในกลุ่ม

2) การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

3) วิธีการแก้ปัญหาหากเพื่อนภายในกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้พร้อมทั้งสรุปเป็นรายงานส่งในชั่วโมงต่อไป

ขั้นสรุปและการประยุกต์

10.ผู้เรียนและครูร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬามวยไทย : ทักษะลูกไม้มวยไทย พร้อมทั้งร่วมกันเขียนสรุป

11.ครูอธิบายสรุปปฏิบัติที่ดีหลังการฝึกซ้อมและให้ผู้เรียนไปทำความสะอาดร่างกาย

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

6.3 อื่นๆ

- แบบทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป

- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้(ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน

2. ใบเช็ครายชื่อ

3. แผนจัดการเรียนรู้

4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9. การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน / นักศึกษา

.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)	สอนครั้งที่ 15 จำนวน 2 ชม./ครั้ง
ชื่อเรื่อง การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา		

1. สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ผู้เรียนควรต้องเตรียมความรู้ก่อนที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และสามารถปฐมพยาบาลได้ทันเวลาที่และถูกต้องตามวิธีการ โดยการศึกษาเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา สาเหตุของการบาดเจ็บทางการกีฬา หลักสำคัญในการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บ **หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นหลังการได้รับบาดเจ็บทางการกีฬา** การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาที่มาจากตัวผู้เล่น

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูแลและเล่นกีฬา
2. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาตามหลักการและกระบวนการ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง
- 2) อธิบายสาเหตุของการบาดเจ็บทางการกีฬาได้
- 3) อธิบายหลักสำคัญในการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

-

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
2. สาเหตุของการบาดเจ็บทางการกีฬา
3. หลักสำคัญในการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บ

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้ผู้เรียนชมวีดิทัศน์ เรื่อง 32 Service : การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
2. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์หาสิ่งที่เรียนรู้จากการชมวีดิทัศน์
3. ครูถามคำถาม เช่น
 - ผู้เรียนเคยเรียนรู้เรื่องหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา มาบ้างแล้วหรือไม่
 - หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา มีแนวทางปฏิบัติอย่างไร
4. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบเรื่อง การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ก่อนเรียน

ขั้นสอน

5. ครูใช้โปรแกรม PowerPoint ในการนำเสนอ เรื่อง การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หัวข้อดังนี้

- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- สาเหตุของการบาดเจ็บทางการกีฬา
- หลักสำคัญในการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บ

6. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ค้นคว้าจากแบบเรียน เอกสาร ผู้รู้ อินเทอร์เน็ต แล้วจัดทำรายงาน การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หัวข้อดังนี้

- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- สาเหตุของการบาดเจ็บทางการกีฬา
- หลักสำคัญในการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บ

7. ครูคัดเลือกกลุ่ม 3 กลุ่มออกมานำเสนอผลการค้นคว้าหน้าห้องเรียน

ขั้นสรุปและการประยุกต์

8. ผู้เรียนวางแผนการนำความรู้ที่ได้จากการเรียนการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้กับงานในชีวิตประจำวันที่เป็นโดยทั่วไป

9. ครูและผู้เรียนช่วยกันสรุปเรื่อง การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่น

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

6.3 อื่นๆ

- แบบทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป
- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็ครายชื่อ
3. แผนจัดการเรียนรู้
4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9.การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) (ต่อ)	สอนครั้งที่ 16 จำนวน 2 ชม./ครั้ง
ชื่อเรื่อง การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา		

1. สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ผู้เรียนควรต้องเตรียมความรู้ก่อนที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และสามารถปฐมพยาบาลได้ทันเวลาที่และถูกต้องตามวิธีการ โดยการศึกษาเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา สาเหตุของการบาดเจ็บทางการกีฬา หลักสำคัญในการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บ **หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นหลังการได้รับบาดเจ็บทางการกีฬา** การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาที่มาจากตัวผู้เล่น

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
2. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาตามหลักการและกระบวนการ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง
- 2) อธิบายการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาที่มาจากตัวผู้เล่นได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 1) สามารถสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

1. หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นหลังการได้รับบาดเจ็บทางการกีฬา
2. การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
3. การป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาที่มาจากตัวผู้เล่น

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้ผู้เรียนชมวิดีโอ เรื่อง R.I.C.E. ปฐมพยาบาลหลังการบาดเจ็บ
2. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่าสิ่งที่เรียนรู้จากการชมวิดีโอ

ขั้นสอน

3. ครูใช้โปรแกรม PowerPoint ในการนำเสนอ เรื่อง การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หัวข้อดังนี้

- หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นหลังการได้รับบาดเจ็บทางการกีฬา
- การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- การป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาที่มาจากตัวผู้เล่น

4. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ค้นคว้าจากแบบเรียน เอกสาร ผู้รู้ อินเทอร์เน็ต แล้วจัดทำรายงาน การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หัวข้อดังนี้

- หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นหลังการได้รับบาดเจ็บทางการกีฬา
- การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- การป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาที่มาจากตัวผู้เล่น

จัดทำเป็นรายงานส่งนอกเวลาเรียน

5. ครูแนะนำอุปกรณ์ชุดปฐมพยาบาล พร้อมวิธีการปฐมพยาบาล

6. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ฝึกวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงวิธีการปฐมพยาบาลหน้าชั้นเรียน โดยเลือกแสดงวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการกีฬา กลุ่มละ 1 ชนิด

ขั้นสรุปและการประยุกต์

8. ผู้เรียนทำความสะอาดร่างกายหลังจากฝึกปฏิบัติ

9. ผู้เรียนวางแผนการนำความรู้ที่ได้จากการเรียนการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้กับงานในชีวิตประจำวันที่เป็นโดยทั่วไป

10. ครูและผู้เรียนช่วยกันสรุปเรื่อง การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่น

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

6.3 อื่นๆ

- แบบทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป

- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็ครายชื่อ
3. แผนจัดการเรียนรู้
4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9.การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....
.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....
.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

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

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) (ต่อ)	สอนครั้งที่ 17 จำนวน 2 ชม./ครั้ง
ชื่อเรื่อง การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา		

1. สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ผู้เรียนควรต้องเตรียมความรู้ก่อนที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และสามารถปฐมพยาบาลได้ทันเวลาที่และถูกต้องตามวิธีการ โดยการศึกษาเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา สาเหตุของการบาดเจ็บทางการกีฬา หลักสำคัญในการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บ **หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นหลังการได้รับบาดเจ็บทางการกีฬา** การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาที่มาจากตัวผู้เล่น

2. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
2. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาตามหลักการและกระบวนการ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

- 1) อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง
- 2) อธิบายการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาที่มาจากตัวผู้เล่นได้อย่างถูกต้อง

3.2 ด้านทักษะ

- 1) สามารถสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ ความรักสามัคคี

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

1. หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นหลังการได้รับบาดเจ็บทางการกีฬา
2. การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
3. การป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาที่มาจากตัวผู้เล่น

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้ผู้เรียนชมวีดิทัศน์ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)
2. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่าสิ่งที่เรียนรู้จากการชมวีดิทัศน์

ขั้นสอน

3. ครูใช้โปรแกรม PowerPoint ในการนำเสนอ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)
4. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน คำนวณจากแบบเรียน เอกสาร ผู้รู้ อินเทอร์เน็ต แล้วจัดทำรายงาน การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) จัดทำเป็นรายงานส่งนอกเวลาเรียน
5. ครูแนะนำอุปกรณ์ชุดปฐมพยาบาล พร้อมวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)
6. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ฝึกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)
7. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) หน้าชั้นเรียน โดยเลือกแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) กลุ่มละ 1 ชนิด

ขั้นสรุปและการประยุกต์

8. ผู้เรียนทำความสะอาดร่างกายหลังจากฝึกปฏิบัติ
9. ผู้เรียนวางแผนการนำความรู้ที่ได้จากการเรียนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ไปประยุกต์ใช้กับงานในชีวิตประจำวันที่เป็นโดยทั่วไป
10. ครูและผู้เรียนช่วยกันสรุปเรื่อง การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่น

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือเรียน รหัส 20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

6.2 สื่อโสตทัศน์

- สื่อ PowerPoint, VDO

6.3 อื่นๆ

- แบบทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับความรู้ทั่วไป
- กิจกรรมการเรียนการสอน

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็ครายชื่อ
3. แผนจัดการเรียนรู้
4. การตรวจประเมินผลงาน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1. วิชาสุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
2. วิชาทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะ

9. การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เครื่องมือวัดผล

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน / นักศึกษา

.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ -
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 20000-1603	รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อหน่วย ทบพวน/สอบปลายภาค	สอนครั้งที่ 18
ชื่อเรื่อง ทบพวน/สอบปลายภาค		จำนวน 2 ชม./ครั้ง

1. สาระสำคัญ

-

2. สมรรถนะประจำหน่วย

2.1. ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เนื้อหาสาระ และนำความคิดรวบยอดไปประยุกต์ใช้ต่อไป

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้

-

3.2 ด้านทักษะ

-

3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

-

4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

ทบพวน/สอบปลายภาค

5. บันทึกหลังสอน

5.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

5.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน /นักศึกษา

.....

.....

5.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

.....