

แผนการจัดการเรียนรู้

หนังสือ

รายวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ (20000-1603)

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

พุทธศักราช 2562

โดย

ดร. กิจจา บานชื่น



บริษัท ซีเอดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

คำนำ

แผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบหนังสือรายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ (20000-1603) ตามหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2562 มีทั้งหมด 18 แผน ดังนี้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 อาหารและโภชนาการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ความอ้วนกับดัชนีมวลกาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ประวัติและความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ทักษะการเคลื่อนที่และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 แผนการเล่นและเทคนิคบางประการในการเล่นกีฬาฟุตบอล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

แผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบหนังสือรายวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ (20000-1603) ฉบับนี้ สอดคล้องกับเนื้อหาจากหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2562 ทำให้ครูผู้สอนได้ใช้ในกระบวนการเรียนการสอนจนเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ประกอบหนังสือนี้ สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความช่วยเหลือแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ หลายท่านที่กรุณาอนุเคราะห์ ตรวจสอบความ ถูกต้องและสอดคล้องกับเนื้อหา แบบฝึกหัด แบบทดสอบ และใบปฏิบัติการ

ขอขอบคุณท่านผู้บริหารและเพื่อนร่วมงานที่เอื้ออาทรช่วยให้กำลังใจ ผู้รายงานรู้สึกซาบซึ้งในน้ำใจ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ดร.กিজา บานชื่น

ครู วิทยฐานะครูเชี่ยวชาญ

คำอธิบายรายวิชา จุดประสงค์รายวิชา สมรรถนะรายวิชา

20000-1603 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
(Physical Education for Health Development)

0-2-1

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
2. สามารถพัฒนานาคลิกภาพและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามหลักการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกาย/กีฬาไทย/กีฬาสากลโดยคำนึงถึงกฎ กติกา มารยาท
3. มีเจตคติและพฤติกรรมลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในการดูและเล่นกีฬาตามกฎ กติกา มารยาท และความปลอดภัย

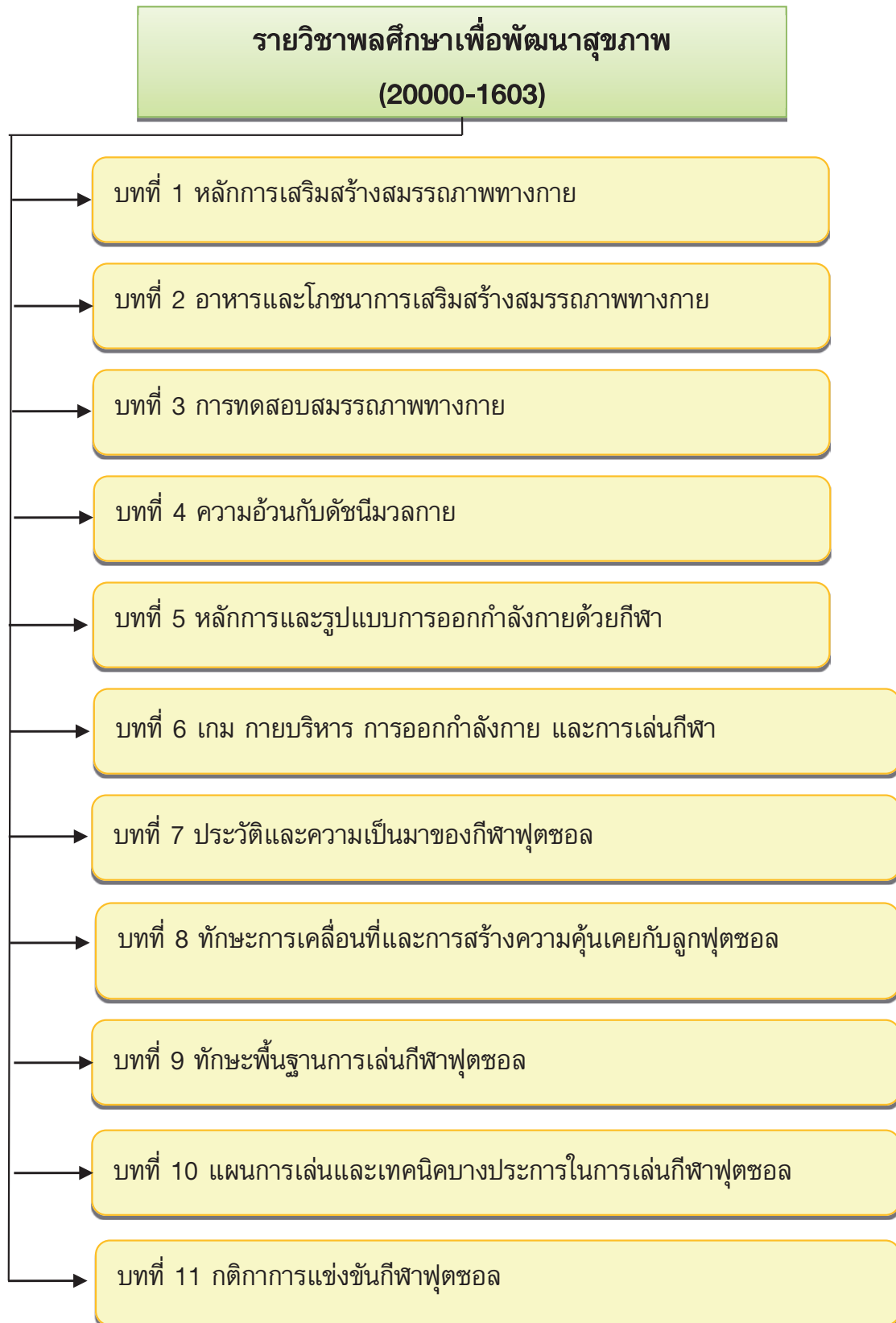
สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักการปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
2. พัฒนานาคลิกภาพและสมรรถภาพตามหลักการและกระบวนการออกกำลังกาย
3. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทย/กีฬาสากลตามกฎ กติกาและมารยาทที่กำหนด
4. คำนวณค่าดัชนีมวลกายตามหลักการและกระบวนการ
5. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาตามหลักการและกระบวนการ

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกาย/กีฬาไทย/กีฬาสากล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา วินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬา กฎกติกา และมารยาทในการดูและเล่นกีฬา

ผังมโนทัศน์ (Concept Mapping)



โครงการสอน

วิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603

ลำดับ ที่	บท ที่	สอน ครั้งที่	ชื่อบทการเรียนรู้	เวลา
1	-		การวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน	2
2	1	1	หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	2
3	2	2	อาหารและโภชนาการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	2
4	3	3	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
5		4	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย(ต่อ)	2
6		5	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย(ต่อ)	2
7	4	6	ความอ้วนกับดัชนีมวลกาย	2
8	5	7	หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกีฬา	2
9	6	8	เกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	2
10		9	เกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา(ต่อ)	2
11	7	10	ประวัติและความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล	2
12	8	11	ทักษะการเคลื่อนที่และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล	2
13		12	ทักษะการเคลื่อนที่และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล (ต่อ)	2
14	9	13	ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล	2
15		14	ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล (ต่อ)	2
16	10	15	แผนการเล่นและเทคนิคบางประการในการเล่นกีฬาฟุตบอล	2
17	11	16	กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอล	2
18	-		การวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียน	2
			รวมเวลาสอน	36

คำชี้แจงในการใช้หนังสือ
รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
รหัสวิชา 20000-1603 (0-2-1)

คำชี้แจงสำหรับครูผู้สอน

1. ครูผู้สอนศึกษาลำดับขั้นการจัดการเรียนการสอนประจำบทให้เข้าใจก่อนและปฏิบัติตามขั้นตอนจากแผนการจัดการเรียนรู้
2. ครูผู้สอนศึกษาเนื้อหาความรู้ แบบฝึกหัด แบบทดสอบหลังเรียน และใบปฏิบัติการกิจกรรมเพื่อเตรียมการสอนล่วงหน้า
3. ครูผู้สอนชี้แจงรายละเอียดวิชา ข้อกำหนดต่างๆ ในการเรียน ให้กับนักเรียนก่อนในสัปดาห์ที่ 1 การสอนครั้งที่ 1 ของการเรียนวิชานี้
4. ก่อนการเรียนรู้ในสัปดาห์แรก ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน เพื่อทราบพื้นฐานความรู้ของผู้เรียนในรายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
5. ขณะเรียนรู้แต่ละบท หลังจากการเรียนรู้เนื้อหาในแต่ละบทแล้ว ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน ทุกครั้งในขณะเรียนจะมีแบบฝึกหัดและใบปฏิบัติการกิจกรรมให้นักเรียนทำ
6. หลังจากเรียนจบในทุกบทให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียน เพื่อทราบผลการพัฒนาการเรียนรู้ และเพื่อวัดผลการเรียนและเปรียบเทียบก่อนเรียนและหลังเรียน
7. ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติการกิจกรรมครูผู้สอนควรดูแลอย่างใกล้ชิด
8. เมื่อเรียนจบในแต่ละครั้งครูและนักเรียนสรุปเนื้อหาาร่วมกันกับผู้เรียน

คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

1. นักเรียนศึกษารายละเอียดวิชา ข้อกำหนดต่างๆ และฟังการชี้แจงจากครูผู้สอนอย่างตั้งใจ
2. นักเรียนปฏิบัติตามคำชี้แจงของครูผู้สอนอย่างเคร่งครัด
3. นักเรียนศึกษาเนื้อหาความรู้ก่อนเข้าเรียนและกลับมาทบทวนเมื่อเรียนเสร็จแล้ว
4. นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน แบบฝึกหัด แบบทดสอบ และใบปฏิบัติการกิจกรรมด้วยความตั้งใจ
5. นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียน
6. เมื่อไม่เข้าใจส่วนใดให้สอบถามครูผู้สอนอย่างละเอียด

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1
คำอธิบายรายวิชา จุดประสงค์รายวิชา สมรรถนะรายวิชา	2
ผังมโนทัศน์ (Concept Mapping)	3
โครงการสอน	4
คำชี้แจงในการใช้เอกสารประกอบการสอน	5
แบบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน	8
เฉลยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน	15
บทที่ 1 หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ครั้งที่ 1)	16
แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์	21
เฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน	24
บทที่ 2 อาหารและโภชนาการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ครั้งที่ 2)	26
แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์	30
เฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน	33
บทที่ 3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ครั้งที่ 3-4)	35, 45
แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์	40, 49
เฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน	43
บทที่ 4 ความอ้วนกับดัชนีมวลกาย (ครั้งที่ 5)	52
แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์	57
เฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน	61
บทที่ 5 หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกีฬา (ครั้งที่ 6)	62
แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์	68
เฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน	71
บทที่ 6 เกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา (ครั้งที่ 7-8)	73, 81
แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์	78, 86
เฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน	89
บทที่ 7 ประวัติและความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 9)	91
แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์	100
เฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน	103
บทที่ 8 ทักษะการเคลื่อนที่และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล (ครั้งที่ 10-11)	105, 112
แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์	109, 116
เฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน	119

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 9 ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 12-13)	121
แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์	125
เฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน	132
บทที่ 10 แผนการเล่นและเทคนิคบางประการในการเล่นฟุตบอล (ครั้งที่ 14-15)	137
แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์	142
บทที่ 11 กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 16)	162
แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์	166
เฉลยแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน	169

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน

จงเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

1. ข้อใดเป็นสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้เกิดผล ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต
 - ก. การรับรู้สิ่งเร้า การตอบสนองทำได้รวดเร็วและแม่นยำ
 - ข. ปริมาณของเม็ดเลือดและสารฮีโมโกลบินเพิ่มมากขึ้น
 - ค. การทำงานของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนดีขึ้น
 - ง. กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้นาน
 - จ. ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น
2. องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายขั้นพื้นฐานคือข้อใด
 - ก. ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว
 - ข. การทำงานประสานสัมพันธ์
 - ค. พลังหรือกำลัง
 - ง. ความคล่องตัว
 - จ. การทรงตัว
3. สมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้เกิดผลต่อครอบครัวอย่างไร
 - ก. ประกอบอาชีพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - ข. ประกอบอาชีพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - ค. การพัฒนาประเทศก็ดำเนินไปได้ด้วยดี
 - ง. ผลผลิตของชาติก็สามารถเพิ่มขึ้นได้
 - จ. มีความอบอุ่นในครอบครัว
4. แบบวัดสมรรถภาพทางกายชนิดใดที่แสดงถึงความอดทนของกล้ามเนื้อ
 - ก. เต้นแอโรบิก
 - ข. วิ่งระยะไกล
 - ค. ชีจักรยาน
 - ง. ว่ายน้ำ
 - จ. ลูกนั่ง
5. ข้อใดเป็นความหมายของภาวะโภชนาการเกิน
 - ก. กินอาหารน้อยหรือมากเกินไปกับความต้องการร่างกาย
 - ข. กินอาหารที่ไม่เพียงพอกับความต้องการร่างกาย
 - ค. ภาวะไฮเปอร์วิตามินโนซิส เอ และ ดี
 - ง. การขาดวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ
 - จ. กินอาหารในสัดส่วนไม่ถูกต้อง

6. การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายแบบใด
 - ก. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน
 - ข. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน
 - ค. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก
 - ง. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
 - จ. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก
7. ข้อใด ไม่มี ผลทางร่างกายของภาวะโภชนาการ
 - ก. ยากจน
 - ข. อายุยืนยาว
 - ค. ไม่แก่ก่อนวัย
 - ง. ภูมิต้านทานโรค
 - จ. ขนาดของร่างกาย
8. ข้อใด กล่าวไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับอาหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
 - ก. ควรเลือกรับประทานสารอาหารคาร์โบไฮเดรต 55 เปอร์เซ็นต์
 - ข. ควรเลือกรับประทานไขมันที่มาจากไขมันชนิดอิ่มตัว
 - ค. ควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลายชนิด
 - ง. ควรเลือกรับประทานไขมัน 10-15 เปอร์เซ็นต์
 - จ. ควรเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่
9. ความต้องการสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกาย และร่างกายเอาสารอาหารไปใช้อะไรบ้าง ตลอดจนถึงการย่อย การดูดซึม และการขับถ่าย เป็นความหมายของข้อใด
 - ก. ทูฟโภชนาการ
 - ข. โภชนาการที่ดี
 - ค. โภชนาการ
 - ง. สุขภาพ
 - จ. อาหาร
10. Skin Fold Caliper เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดอะไร
 - ก. การวัดความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนัง
 - ข. การวัดความหนาของโปรตีนในร่างกาย
 - ค. การวัดความหนาของกระดูก
 - ง. การวัดความสูงของร่างกาย
 - จ. การวัดน้ำหนักของร่างกาย
11. อาหารที่มีรสหวานจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด เผ็ดจัด จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินอาหาร และอาจก่อโรคใดบ้าง
 - ก. โรคไต
 - ข. โรคอ้วน
 - ค. โรคกระเพาะ
 - ง. โรคเบาหวาน
 - จ. ทุกโรคที่กล่าวเกิดจากอาหารที่มีรสหวานจัด

12. ข้อใดเป็นวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เป็นที่นิยม
 - ก. ทุกข้อเป็นวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เป็นที่นิยม
 - ข. การวัดสัดส่วนร่างกายเพื่อประเมินรูปร่าง
 - ค. การวัดสมรรถภาพของหัวใจและปอด
 - ง. การวัดสมรรถภาพของระบบหายใจ
 - จ. การตรวจร่างกายโดยทั่วไป
13. ข้อปฏิบัติสำหรับผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ข้อใดผิด
 - ก. งดรับประทานอาหารหนักก่อนการทดสอบไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง
 - ข. ไม่กินยาหรือสิ่งกระตุ้นใดๆ เช่น ชา กาแฟ และบุหรี่
 - ค. งดออกกำลังกายอย่างหนักอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
 - ง. สวมเครื่องแต่งกายให้เหมาะสม
 - จ. กินยาที่ออกฤทธิ์นานๆ
14. Spiro Meter เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดอะไร
 - ก. สมรรถภาพของระบบการไหลเวียนโลหิต
 - ข. สมรรถภาพของระบบความดัน
 - ค. สมรรถภาพของระบบประสาท
 - ง. สมรรถภาพของระบบสืบพันธุ์
 - จ. สมรรถภาพของระบบหายใจ
15. สภาวะร่างกายที่มีไขมันสะสมไว้มากจนเกินไป จนเสี่ยงต่อระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูง
 - ก. ภาวะน้ำหนักน้อย
 - ข. ภาวะน้ำหนักเกิน
 - ค. ความสมส่วน
 - ง. ความอ้วน
 - จ. ความพอม
16. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ICSPFT ใช้กับบุคคลชายหญิงอายุเท่าไร
 - ก. ระหว่าง 10 - 32 ปี
 - ข. ระหว่าง 7 - 32 ปี
 - ค. ระหว่าง 6 - 12 ปี
 - ง. ระหว่าง 6 - 22 ปี
 - จ. ระหว่าง 6 - 32 ปี
17. ข้อใดกล่าวถึงความอ้วนได้ถูกต้อง
 - ก. การออกกำลังกายไม่มีผลต่อความอ้วน
 - ข. ความโกรธแค้นทำให้กินอาหารได้น้อย
 - ค. อายุมากขึ้น โอกาสที่จะอ้วนน้อยลง
 - ง. ผู้หญิงสามารถอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ชาย
 - จ. การกินจุบจิบไม่มีผลต่อความอ้วน

18. การวัดความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนัง ในเพศหญิงนิยมวัดบริเวณใด
- บริเวณกล้ามเนื้อ Triceps,
 - บริเวณกล้ามเนื้อ Suprailiac
 - บริเวณกล้ามเนื้อ Midthigh
 - ผิดทั้ง 3 ข้อ
 - ถูกทั้ง 3 ข้อ
19. ถ้าพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนถึงร้อยละเท่าไร
- ร้อยละ 100
 - ร้อยละ 90
 - ร้อยละ 80
 - ร้อยละ 50
 - ร้อยละ 40
20. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไม่ถูกต้อง
- ด้านเศรษฐกิจและการเมือง
 - ด้านสติปัญญา
 - ด้านร่างกาย
 - ด้านจิตใจ
 - ด้านสังคม
21. ใครที่มีดัชนีมวลกายสมส่วน
- สุรีนน้ำหนัก 80 กิโลกรัม สูง 1.50 เมตร
 - สมชายน้ำหนัก 80 กิโลกรัม สูง 1.60 เมตร
 - สุทธิศักดิ์น้ำหนัก 90 กิโลกรัม สูง 1.60 เมตร
 - สำนักศรธรรมน้ำหนัก 90 กิโลกรัม สูง 1.90 เมตร
 - คุณสมศักดิ์คามินน้ำหนัก 100 กิโลกรัม สูง 1.90 เมตร
22. ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายคืออะไร
- กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงขึ้น สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดี
 - ช่วยขับของเสียที่เกิดจากกระบวนการเมตาโบลิซึม
 - ช่วยในการทำงานของต่อมไร้ท่อดีขึ้น
 - เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ
 - ถูกทุกข้อ
23. ระยะเวลาที่เหมาะสมกับการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) โดยทั่วๆ ไป ควรใช้เวลานานเท่าไร
- นาน 10 -15 นาที
 - นาน 30 – 40 นาที
 - นาน 40 – 50 นาที
 - นาน 60 – 70 นาที
 - นาน 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง

24. กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นกิจกรรมที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมาแต่สมัยโบราณตั้งแต่สมัยใด
- สมัยรัตนโกสินทร์
 - สมัยก่อนสุโขทัย
 - สมัยกรุงธนบุรี
 - สมัยอยุธยา
 - สมัยสุโขทัย
25. ระยะเวลาานเท่าใดที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย
- ออกกำลังกาย 10 นาที แล้วรู้สึกเหนื่อยก็ให้หยุดพักก่อน
 - ออกกำลังกายนานประมาณ 10 – 30 นาทีต่อวัน
 - ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน
 - ออกกำลังกาย วันเว้นวัน
 - เหมาะสมทุกข้อ
26. โยคะ และรำมวยจีน เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาประเภทใด
- เกมและการเล่นที่ใช้แรงกาย
 - การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
 - การออกกำลังกาย
 - การเต้นแอโรบิค
 - กายบริหาร
27. การออกกำลังกายที่ดีที่สุดทำให้ร่างกายทำงานทุกส่วนทุกระบบสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องคืออะไร
- การเดิน
 - การว่ายน้ำ
 - การเต้นแอโรบิค
 - การวิ่งเหยาะและการวิ่ง
 - การปั่นจักรยานอยู่กับที่
28. มารยาทของผู้ดูกีฬา ข้อใดที่ควรกระทำ
- ไม่ใช้กิจกรรมกีฬาเป็นเครื่องมือในการเล่นการพนัน
 - ศึกษากฎกติกาการแข่งขันกิจกรรมกีฬาให้เข้าใจ
 - ให้เกียรติแก่นักกีฬาทั้งทีมที่ตนเองเชียร์
 - ไม่แสดงอาการยั่วยุนักกีฬา
 - ทุกข้อควรปฏิบัติ
29. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง
- กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาแต่ละชนิด จะมีผลต่อสุขภาพที่แตกต่างกัน
 - กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามีผลต่อสุขภาพจิตด้วย
 - การกระโดด โยคะ และรำมวยจีน เป็นกิจกรรมกายบริหาร
 - อาการเหนื่อยหายใจเร็วแสดงถึงประโยชน์การออกกำลังกาย
 - กระโดดหรือวิ่งชอยเท้าขณะฝึกเหมาะสำหรับคนอ้วน

30. “Salon หรือ Sala” ในภาษาฝรั่งเศสและภาษาสเปนตรงกับภาษาไทยว่าอะไร

- ก. กลางแจ้ง
- ข. ซอกเกอร์
- ค. ฟุตบอล
- ง. ฟุตซอล
- จ. ในร่ม

31. ในปี ค.ศ. 2012 มีการจัดการแข่งขันชิงแชมป์โลกครั้งที่ 7 ที่ประเทศไทย โดยทีมชนะเลิศคือทีมใด

- ก. ประเทศอาร์เจนตินา
- ข. ประเทศโปรตุเกส
- ค. ประเทศบราซิล
- ง. ประเทศสเปน
- จ. ประเทศไทย

32. พฤติกรรมใด แสดงถึงการมีน้ำใจนักกีฬา

- ก. โต้เถียงกับผู้ตัดสินทุกครั้งเพื่อสร้างความได้เปรียบ
- ข. แสดงการไม่ยอมรับผลการแข่งขัน เมื่อไม่พอใจ
- ค. ใช้สารต้องห้ามต่างๆ เพื่อความได้เปรียบ
- ง. ขอโทษ เมื่อพลาดพลั้งเมื่อเล่นรุนแรง
- จ. ใช้เทคนิคทุกวิธีการเพื่อให้ได้ชัยชนะ

33. ข้อใดกล่าวถึงกีฬาฟุตซอลได้ถูกต้อง

- ก. ผู้เล่นต้องใช้ความสามารถทางทักษะอย่างมากในการบังคับให้เกิดการทรงตัว
- ข. เริ่มแรกเกิดที่เมืองมอนเตวิดีโอ ประเทศบราซิล
- ค. ต้องการปฏิกิริยาตอบสนองที่รวดเร็ว
- ง. ใช้ลูกบอลที่กระดอนมาก
- จ. เล่นในสนามบาสไม่ได้

34. ปี พ.ศ. 2540 บริษัท เดอะมอลล์กรุ๊ป จำกัด ได้เริ่มเข้ามาดำเนินการจัดการแข่งขันร่วมกับสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยใช้ชื่อว่าอะไร

- ก. “Thailand Star Indoor Soccer”
- ข. “Bangkok Star Indoor Soccer”
- ค. “The Mall Star Indoor Soccer”
- ง. “Bangkok Star Indoor Futsal”
- จ. “Thailand Star Indoor Futsal”

35. ภาษาสเปน และโปรตุเกสที่ใช้เรียก “ซอกเกอร์ (Soccer)” ว่าอะไร

- ก. Portugale Football
- ข. American Football
- ค. Spanish Football
- ง. Football
- จ. Futbol

36. ลูกบอลในกีฬาฟุตบอลและฟุตบอลลีมีความแตกต่างกันอย่างไร
- ขนาดฟุตบอลใช้ลูกบอล เบอร์ 4 แต่ฟุตบอลใช้ เบอร์ 5
 - ขนาดฟุตบอลใช้ลูกบอล เบอร์ 5 แต่ฟุตบอลใช้ เบอร์ 4
 - ลูกบอลในกีฬาฟุตบอลกระดอนน้อยกว่าฟุตบอล
 - ลูกบอลในกีฬาฟุตบอลกระดอนมากกว่าฟุตบอล
 - ถูกทั้งข้อ ก และ ค
37. จำนวนผู้ตัดสินในสนามของกีฬาฟุตบอลและฟุตบอลลีมีความแตกต่างกันอย่างไร
- กีฬาฟุตบอลใช้ 3 คน กีฬาฟุตบอลลีใช้ 3 คน เท่ากัน
 - กีฬาฟุตบอลใช้ 2 คน กีฬาฟุตบอลลีใช้ 3 คน
 - กีฬาฟุตบอลใช้ 3 คน กีฬาฟุตบอลลีใช้ 2 คน
 - ไม่มีข้อใดถูก
 - ไม่มีข้อใดผิด
38. ข้อใดถูกต้อง
- กีฬาฟุตบอลเตะจากประตู ฟุตบอลเริ่มเล่นโดยผู้รักษาประตู
 - กีฬาฟุตบอลไม่มีกำหนดจำนวนฟาล์ว ฟุตบอลมี
 - กีฬาฟุตบอลมีผู้เล่น 5 คน ฟุตบอลมี 11 คน
 - กีฬาฟุตบอลไม่มีขอเวลานอก ฟุตบอลมี
 - กีฬาฟุตบอลมีการล้ำหน้า ฟุตบอลไม่มี
39. ลูกออกด้านข้างของสนามในกีฬาฟุตบอลและฟุตบอลลีมีความแตกต่างกันอย่างไร
- ฟุตบอลใช้กรรมการทุ่มบอลเข้าเล่น
 - ฟุตบอลใช้กรรมการทุ่มบอลเข้าเล่น
 - ฟุตบอลใช้การเตะเข้าเล่น
 - ฟุตบอลใช้การทุ่มเข้าเล่น
 - ไม่มีข้อใดถูกต้อง
40. ประโยชน์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ด้านร่างกายคือข้อใด
- เป็นกิจกรรมนันทนาการสิ่งหนึ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในกรณีที่ถูกต้อง
 - ทำให้เกิดความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง
 - เป็นการระบายออกของอารมณ์ที่ดีอย่างหนึ่ง
 - ช่วยให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส สดชื่นขึ้น
 - ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

เฉลยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน

ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ	ข้อที่	คำตอบ
1	ข	11	จ	21	ง	31	ค
2	ก	12	ก	22	จ	32	ง
3	จ	13	จ	23	ก	33	ค
4	จ	14	จ	24	จ	34	ข
5	ค	15	ข	25	จ	35	จ
6	ก	16	จ	26	จ	36	จ
7	ก	17	ค	27	ข	37	ข
8	ง	18	จ	28	จ	38	ค
9	ค	19	จ	29	จ	39	ค
10	ก	20	ก	30	จ	40	จ

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 1)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 1 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อบท	หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	
ชื่อเรื่อง	หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	

1. สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของบุคคลในอันที่จะใช้ระบบต่างๆ ในการกระทำกิจกรรมใดๆ อันเกี่ยวกับการแสดงออกซึ่งความสามารถทางร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว เราจะทราบได้ว่าเรามีสมรรถภาพทางกายในด้านใดมากหรือน้อย ก็โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบมาตรฐาน เมื่อเรามีสมรรถภาพทางกายในด้านใดน้อย เราก็สามารถเสริมสร้างขึ้นมาได้ด้วยการกำหนดการฝึกหรือออกกำลังกายต่อไป

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

แสดงความรู้เรื่องหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายได้
2. ระบุประเภทของสมรรถภาพทางกายได้
3. อธิบายประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้
4. วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสมรรถภาพทางกายได้

4. สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
2. ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
3. ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี
4. การเสริมสร้างของสมรรถภาพทางกาย
5. ประเภทของสมรรถภาพทางกาย
6. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
7. หลักการฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
8. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสมรรถภาพทางกาย

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 1)

1. ขั้นการนำเข้าสู่บทเรียน (ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียน)

- 1.1 ครูและนักเรียนตกลงร่วมกันเกี่ยวกับกระบวนการเรียนการสอน ตลอดภาคการศึกษา
- 1.2 ครูชี้แจงเรื่องการเรียนรู้รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ วิชา 20000-1603 โดยวางแผนทางกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ 2 แนวทางคือ กิจกรรมการเรียนรู้จากเนื้อหา ในเอกสารประกอบการสอน โดยจัดกิจกรรมในห้องเรียน และการเรียนรู้จากการใช้ใบปฏิบัติการกิจกรรม โดยจัดกิจกรรมนอกห้องเรียน
- 1.3 นักเรียนและครูร่วมกันสนทนา เรื่องพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการในมุมมองของนักเรียน โดยครูเน้นย้ำเรื่องการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในกระบวนการเรียนรู้ เช่น ตระหนักถึงคุณค่าในการเรียนรู้ ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ความพอประมาณในการใช้กระดาษในการตอบ มีการวางแผนการทำงาน ร่วมมือ ช่วยเหลือเพื่อน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันในหมู่เพื่อนฝูง และขอให้ใช้แนวหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการเรียนรู้ตลอดทั้งภาคเรียนและในรายวิชาอื่นๆ

2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูกล่าวถึงภาพรวมของสมรรถภาพทางกาย
- 2.2 ครูให้นักเรียนรวมกลุ่ม 4 กลุ่มศึกษาตามหัวข้อต่อไปนี้ จากเอกสารประกอบการสอน บทที่ 1
 - กลุ่มที่ 1 ความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
 - กลุ่มที่ 2 ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี
การเสริมสร้างของสมรรถภาพทางกาย
 - กลุ่มที่ 3 ประเภทของสมรรถภาพทางกาย
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 - กลุ่มที่ 4 หลักการฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสมรรถภาพทางกาย
 นักเรียนร่วมกันศึกษาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เนื้อหาบทเรียนจากเนื้อหาความรู้ในบทที่ 1
- 2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาสรุปบทเรียนให้กลุ่มอื่นๆ ฟัง พร้อมตอบข้อซักถาม
- 2.4 ครูเพิ่มเติมเนื้อหาที่แต่ละกลุ่มสรุป พร้อมอธิบายเพิ่มเติม
- 2.5 นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้ พร้อมปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 1 กิจกรรมสำรวจการใช้หลักเกณฑ์ในการเลือกกิจกรรม

3. ขั้นสรุป

3.1 ครูสรุปเนื้อหาบทเรียนและอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง

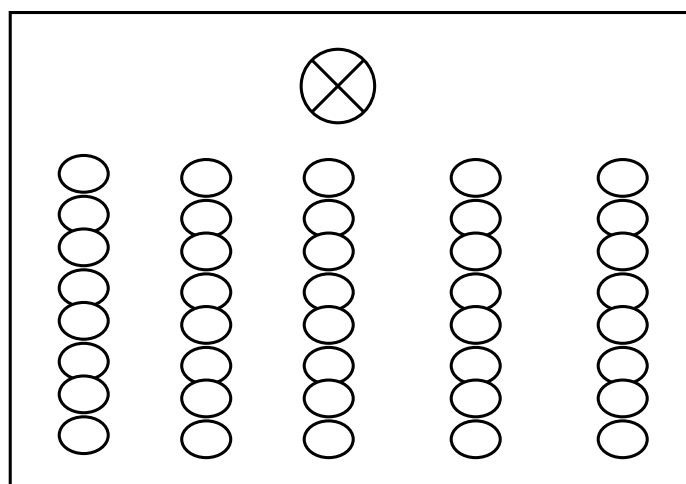
4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา
- 4.2 นักเรียนทั้งหมดทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียนท้าย บทที่ 1
- 4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ
- 4.4 นักเรียนเปลี่ยนชุดเพื่อปฏิบัติกิจกรรมนอกห้องเรียน

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 1)

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนรวมแถว และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คน โดยให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนเรียง 1 แล้วสำรวจและแนะนำรายชื่อนักเรียนแต่ละคนภายในกลุ่ม เพื่อทำความรู้จักกันและนักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่มขึ้นมากลุ่มละ 1 คน เพื่อเป็นตัวแทนกลุ่มในการประสานงานในการจัดกิจกรรมการเรียนในคาบเรียนต่อไป หรืออื่นๆ (อาจมีการเปลี่ยนหัวหน้ากลุ่มทุกกระยะ 1 - 2 เดือน ตามมติข้อตกลงภายในชั้น/กลุ่ม)
- 1.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)



2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูสาธิตตามใบปฏิบัติกิจกรรมการสำรวจสมรรถภาพร่างกายของตนเอง (วัดสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก) ตามใบปฏิบัติกิจกรรมที่ 1-1
- 2.2 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม โดยหัวหน้ากลุ่มบันทึกผล
- 2.3 ครูสาธิตตามใบปฏิบัติกิจกรรมสำรวจสมรรถภาพทางกายโดยแตะมือด้านหลัง (วัดสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก) ตามใบปฏิบัติกิจกรรมที่ 1-2
- 2.4 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม โดยหัวหน้ากลุ่มบันทึกผล
- 2.5 ครูชี้แจงผลการปฏิบัติกิจกรรม พร้อมแจ้งเกณฑ์การแปลผล

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูสรุปผลรวมและให้หัวหน้ากลุ่มร่วมชี้แจงผลการปฏิบัติกิจกรรมสำรวจสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 2 ใบปฏิบัติการ
- 3.2 ตัวแทนกลุ่มออกมาชี้แจงผลการปฏิบัติกิจกรรมสำรวจสมรรถภาพทางกายของสมาชิกภายในกลุ่ม
- 3.3 ครูสรุปเพิ่มเติมผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยรวมของนักเรียนในชั้นเรียน

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 ครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล
- 4.2 นักเรียนบันทึกและจดจำผลการเรียนรู้
- 4.3 ครูประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 1
2. แบบฝึกหัด บทที่ 1
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 1
4. ใบปฏิบัติการ บทที่ 1.1 และ 1.2

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 1
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 1
3. ใบปฏิบัติการ บทที่ 1.1 และ 1.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 1

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 1

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือก ใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทีเห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

เฉลยแบบฝึกหัด

บทที่ 1

เติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง (10 คะแนน)

1. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง

ตอบ สภาพความสามารถของร่างกายในการประกอบการทำงาน หรือกิจกรรมทางกายอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอย่างดีโดยไม่เหนื่อยเร็ว

2. สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบ 2 กลุ่ม ได้แก่

ตอบ สมรรถภาพทางกายขั้นพื้นฐาน และสมรรถภาพทางกายขั้นพิเศษ

3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง

ตอบ คุณสมบัติที่บุคคลสามารถเพียรพยายามทำงานในกิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดหนึ่งหรือหลายมัดในกลุ่มเดียวกันอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ โดยไม่หยุดยั้ง เป็นระยะเวลานานๆ

4. ความคล่องตัว (Agility) หมายถึง

ตอบ ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ซึ่งควบคุมได้ในขณะเคลื่อนไหวด้วยการใช้แรงเต็มที่ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้เกิดผล 3 ด้าน ได้แก่

ตอบ 1. ผลต่อสุขภาพทางร่างกาย 2. ผลต่อครอบครัวของสมรรถภาพทางกาย และ 3. ผลต่อสังคมประเทศชาติของสมรรถภาพทางกาย

6. ยกตัวอย่างการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) มาสัก 3 ชนิด

ตอบ ดันกำแพง ดันวงกบประตู หรือดึงเก้าอี้ ที่เรากำลังนั่งอยู่

7. การยกของขึ้นลง การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายแบบ

ตอบ การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค

7. วิธีการหาน้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับชาย มีวิธีการหาอย่างไร

ตอบ ส่วนสูง - 100

8. อัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น จะต้องอยู่..... ของอัตราเต้นสูงสุด

ตอบ ระหว่าง 70-85 เปอร์เซ็นต์

9. ระยะเวลาของการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงควรใช้เวลาระหว่าง.....นาที่ จะเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพได้ดี

ตอบ 15-60 นาที

10. ภูมิอากาศ สภาพอากาศที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างร่างกายควรมีอุณหภูมิทั่วไปประมาณ.....

ตอบ 25 องศาเซลเซียส

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน**บทที่ 1**

จงเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

ข้อที่	คำตอบ
1	จ
2	ข
3	ก
4	ง
5	ง
6	จ
7	ก
8	จ
9	จ
10	ง

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 2)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 2 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อบท	อาหารและโภชนาการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	
ชื่อเรื่อง	อาหารและโภชนาการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	

1. สาระสำคัญ

อาหารเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพอนามัยดี และสามารถช่วยให้ผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ดีให้ดีขึ้นได้ ทั้งยังช่วยป้องกันและต้านทานโรคได้อีกด้วย ดังนั้นการรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ มีส่วนทำให้เกิดสมรรถภาพร่างกายที่ดี มีการพัฒนาการทางด้านสมอง มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด อารมณ์แจ่มใส กระตือรือร้น ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ง่าย และสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

แสดงความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นิยามความหมายคำว่า อาหาร สุขภาพ และโภชนาการได้
2. ระบุความหมายของทุกโภชนาการได้
3. บอกหลักการเลือกอาหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้
4. วิเคราะห์วิธีการรับประทานอาหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้
5. อธิบายวิธีการรับประทานอาหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้

4. สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของอาหาร โภชนาการ และสุขภาพ
2. ความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ
3. หลักการเลือกอาหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
4. ผลทางร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ของภาวะโภชนาการ
5. การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
6. วิธีการรับประทานอาหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 2)

1. ขั้นการนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนและครูร่วมกันสนทนา เรื่องอาหารและโภชนาการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
- 1.2 ครูกล่าวถึงอาหารที่มีประโยชน์ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยยกตัวอย่างนักกีฬาที่มีการโภชนาการที่ดี

2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูใช้วิธีการบรรยายในหัวข้อความหมายของอาหาร โภชนาการและสุขภาพ และความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ
- 2.2 นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้ และจับคู่กันเพื่อเรียนรู้ด้วยตนเองจากเอกสารประกอบการสอน บทที่ 2 ในหัวข้อ
 - หัวข้อ หลักการเลือกอาหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
 - หัวข้อ ผลทางร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ของภาวะโภชนาการ
 - หัวข้อ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
 - หัวข้อ วิธีการรับประทานอาหารเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
- 2.3 นักเรียนแต่ละคู่ บันทึกผลการเรียนรู้ แล้วสลับกับคู่ด้านข้าง เพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ หัวข้อที่ศึกษากับคู่อื่นๆ
- 2.4 ครูอธิบายหัวข้อดังกล่าวอีกครั้ง โดยกล่าวเฉพาะประเด็นหลักๆ แล้วสุ่มให้นักเรียนแต่ละคู่ อธิบายให้เพื่อฟังในประเด็นที่น่าสนใจ
- 2.5 นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้เพิ่มเติม
- 2.6 ครูแจกใบปฏิบัติการกิจกรรมที่ 2-1 โดยร่วมระดมสมองเกี่ยวกับอาหารที่เสริมสร้างสมรรถภาพ พร้อมประเด็นคำถามในใบปฏิบัติการกิจกรรมที่ 2-1 พร้อมสรุปผลที่ได้จากการเรียนรู้

3. ขั้นสรุป

- 3.1 นักเรียนอาสาออกมาสรุป หัวข้อการเรียนรู้ให้เพื่อนทุกกลุ่มอื่นฟัง
- 3.2 ครูสรุปเนื้อหาบทเรียนและอธิบายเพิ่มเติม

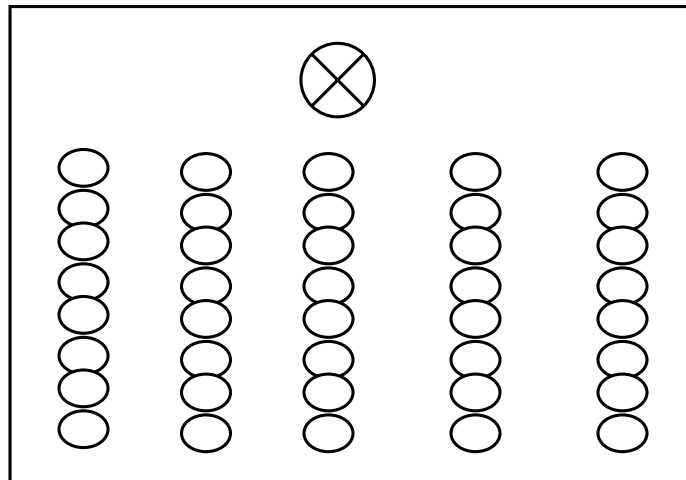
4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 นักเรียนทั้งหมดทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 2
- 4.2 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ
- 4.3 นักเรียนเปลี่ยนชุดเพื่อปฏิบัติการกิจกรรมนอกห้องเรียน

กิจกรรมนอกห้องเรียน

1. ชั้่นนำเข้าสู่บทเรียน (ครั้งที่ 2)

- 1.1 นักเรียนรวมแถว และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คนโดยให้แต่ละกลุ่ม เข้าแถวตอนเรียง 1
- 1.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)



2. ชั้่นการเรียนรู้

- 2.1 ครูนำปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ
- 2.2 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตามและร่วมกิจกรรม “ผึ่งแดดรัง”
- 2.3 เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จ ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมตามประเด็นในใบปฏิบัติการกิจกรรม สารที่ได้จากกิจกรรม ประเด็นในการวิเคราะห์ และผลที่ได้จากกิจกรรม

3. ชั้่นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์จากการเล่นเกม
- 3.2 ครูอธิบายเพิ่มเติม

4. ชั้่นประเมินผล

- 4.1 ครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล
- 4.2 นักเรียนบันทึกและจดจำผลการเรียนรู้
- 4.3 ครูประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 2
2. แบบฝึกหัด บทที่ 2
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 2
4. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 2.1 และ 2.2

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 2
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 2
3. ใบปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 2.1 และ 2.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 2

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 2

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทิต์เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

เฉลยแบบฝึกหัด

บทที่ 2

เติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง (10 คะแนน)

1. อาหาร หมายถึง

ตอบ สิ่งที่มีมนุษย์กิน ดื่มหรือรับเข้าสู่ร่างกายช่วยซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ และทำให้กระบวนการต่างๆในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ

2. โภชนาการ หมายถึง

ตอบ ความต้องการสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกาย และร่างกายเอาสารอาหารไปใช้อะไรบ้าง ตลอดจนจนถึงการย่อย การดูดซึม และการขับถ่าย

3. ภาวะโภชนาการเกิน (Over Nutrition) หมายถึง

ตอบ ภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย และเก็บสะสมไว้จนเกิดอาการปรากฏ

4. ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (Under Nutrition or Nutritional Deficiency) หมายถึง

ตอบ ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการ โดยอาจขาดสารอาหารเพียง 1 ชนิด หรือมากกว่า และอาจขาดพลังงานด้วยหรือไม่ก็ได้

5. สัดส่วนของสารอาหารที่บริโภคเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายควรมีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต.....เปอร์เซ็นต์ ไขมัน.....เปอร์เซ็นต์ และโปรตีน.....เปอร์เซ็นต์

ตอบ คาร์โบไฮเดรต 55 เปอร์เซ็นต์ ไขมัน 30-35 เปอร์เซ็นต์ และโปรตีน 10-15 เปอร์เซ็นต์

6. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อขนาดของร่างกายที่สามารถปรับปรุงได้คือ

ตอบ การรับประทานอาหารให้เพียงพอ และเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย

7. เส้นใยอาหาร มีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย

ตอบ เพื่อช่วยระบบการขับถ่าย และลดไขมันในเลือด

8. สาร.....ที่ช่วยไม่ให้อนุมูลอิสระทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูสดใส ไม่แก่เกินวัย

ตอบ สารแอนติออกซิแดนต์

9. ผู้ใหญ่ภาวะปกติควรกินไข่.....หรือสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

ตอบ วันเว้นวัน

10. สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคอ้วน และโรคความดันโลหิตสูง มาจากส่วนประกอบสำคัญของอาหารใด

ตอบ ส่วนประกอบสำคัญของอาหาร รสหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือแกง

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน**บทที่ 2**

จงเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

ข้อที่	คำตอบ
1	ข
2	ค
3	ก
4	ค
5	ข
6	ง
7	จ
8	ง
9	จ
10	ข

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 3)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 3 จำนวน 6 ชั่วโมง
ชื่อบท	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
ชื่อเรื่อง	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	

1. สาระสำคัญ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไปโดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสมรรถภาพทางกาย เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคคลทั่วไป อีกทั้งยังสามารถใช้เป็นสมุดประจำตัวแก่ผู้ที่ต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างเป็นระยะๆ เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการของสมรรถภาพทางกายจากการฝึกการออกกำลังกาย เล่นกีฬาเป็นประจำ หรือการเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกายเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งการทดสอบนี้จะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาและป้องกันการเสื่อมสมรรถภาพตามวัยได้อย่างดีและมีระบบ

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ระบุวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เป็นที่นิยมได้
2. บอกจุดประสงค์ของการวัดสัดส่วนร่างกายอย่างง่าย ๆ ได้
3. บอกเครื่องมือที่ใช้วัดความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนังได้
4. อธิบายข้อปฏิบัติสำหรับผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
5. ระบุวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบมาตรฐานสากลแต่ละชนิดได้

4. สาระการเรียนรู้

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
3. วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย
4. การออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย
5. วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบมาตรฐานสากล

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 3)

1. ขั้นการนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักศึกษาและครูเสวนาเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย
- 1.2 ครูสาธิตวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้สายวัดรอบเอว
- 1.3 ครูกล่าวถึงวิธีการทดสอบแบบต่างๆ เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน บทที่ 3

2. ขั้นการเรียนรู้

2.1 ครูใช้วิธีการบรรยายโดยกล่าวถึงเนื้อหาใน บทที่ 3

- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย
- การออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย
- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบมาตรฐานสากล

2.2 นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจากเอกสารประกอบการสอน บทที่ 3 นอกจาก การบรรยายของครู

2.3 นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้ และทำแบบฝึกหัดเพื่อทบทวนความรู้

3. ขั้นสรุป (20 นาที)

3.1 ครูสรุปเนื้อหาบทเรียนและอธิบายเพิ่มเติม

4. ขั้นประเมินผล (20 นาที)

4.1 นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 3

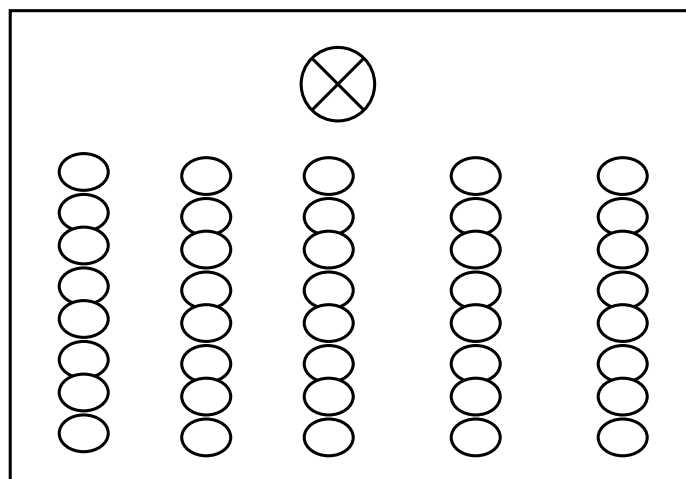
4.2 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

4.3 นักเรียนเปลี่ยนชุดเพื่อปฏิบัติกิจกรรมนอกห้องเรียน

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 3)

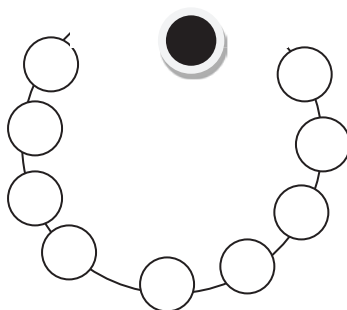
1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูกล่าวถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบมาตรฐาน ICSPFT พร้อมกล่าวถึงเกณฑ์และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทดสอบ
- 1.2 ก่อนทำการทดสอบ นักเรียนบริหารร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม



2. ชั้นการเรียนรู้

2.1 หลังจากบริหารร่างกายแล้ว นักเรียนรวมแถวครึ่งวงกลม ดังรูป



2.2 ครูอธิบายการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบ ICSPFT

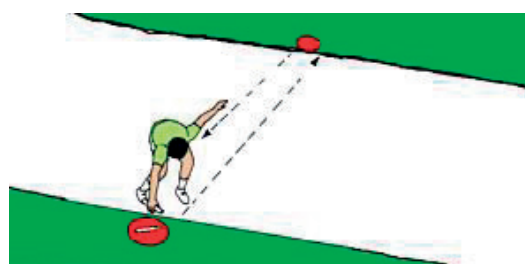
2.3 ครูอธิบายโดยแบ่งออกเป็นการทดสอบ 3 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ทดสอบ 2 รายการ คือ รายการที่ 1 วิ่ง 50 เมตร และรายการที่ 2 วิ่งเก็บของ

ครั้งที่ 2 ทดสอบ 3 รายการ รายการที่ 3 แรงบีบมือ รายการที่ 4 ดึงข้อ (สำหรับนักเรียนชาย) งอแขนห้อยตัว (สำหรับนักเรียนหญิง) รายการที่ 5 ลูกนั่ง

ครั้งที่ 3 ทดสอบ 3 รายการ รายการที่ 6 กระโดดไกล รายการที่ 7 การวิ่งระยะไกล 1,000 เมตร สำหรับนักเรียนชาย 800 เมตร สำหรับนักเรียนหญิง รายการที่ 8 การงอตัวข้างหน้า

2.4 ครูให้นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 1-2



3. ขั้นสรุป

3.1 ครูชี้แจงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 1-2

3.2 ตัวแทนกลุ่มชี้แจงผลการทดสอบ

3.3 ครูนัดหมายการทดสอบรายการที่ 3-5 ในครั้งต่อไป

4. ขั้นประเมินผล

4.1 ครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล

4.2 นักเรียนบันทึกและจดจำผลการเรียนรู้

4.3 ครูประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 3
2. แบบฝึกหัด บทที่ 3
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 3
4. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7 และ 3.8

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 3
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 3
3. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7 และ 3.8
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติการกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 3

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด		เครื่องมือที่วัด	
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ		1. แบบทดสอบ	
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ		2. ใบปฏิบัติกิจกรรม	
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม		3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน	
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 3

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูทักท้วงเห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

เฉลยแบบฝึกหัด

บทที่ 3

เติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง (10 คะแนน)

1. จุดประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายคือ

ตอบ ประเมินสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของบุคคลทั่วไปหรือนักกีฬาว่ามีจุดอ่อนและจุดแข็งอะไรบ้าง

2. เครื่องมือที่ใช้วัดความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนัง เรียกว่า

ตอบ Skin fold caliper

3. ก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้เข้ารับการทดสอบควรพักผ่อนให้เพียงพอ งดออกกำลังกายอย่างน้อย

ตอบ 24 ชั่วโมง

4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง

ตอบ ความสามารถในการหดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้สูงสุดในแต่ละครั้ง

5. การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆ อย่างสมดุลตามความต้องการ เป็นความหมายของสมรรถภาพทางกายด้านใด

ตอบ การทรงตัว

6. การประเมินสมรรถภาพของหัวใจ ควรตรวจอัตราการเต้นของหัวใจเวลาใด

ตอบ ขณะพัก

7. การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีกคืออะไร

ตอบ รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้อมีอาการผิดปกติมีอากาศดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น

8. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างประเทศ มีชื่อย่อว่า

ตอบ ICSPFT

9. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือการทดสอบใด

ตอบ ลูก - นั่ง 30 วินาที

10. การวิ่งระยะไกล เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านใด

ตอบ ความทนทาน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน**บทที่ 3**

จงเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

ข้อที่	คำตอบ
1	จ
2	ข
3	จ
4	จ
5	ก
6	ค
7	ก
8	ก
9	ค
10	ค

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 4)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 3 จำนวน 6 ชั่วโมง
ชื่อบท	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
ชื่อเรื่อง	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	

1. สาระสำคัญ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไปโดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสมรรถภาพทางกาย เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคคลทั่วไป อีกทั้งยังสามารถใช้เป็นสมุดประจำตัวแก่ผู้ที่ต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างเป็นระยะๆ เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการของสมรรถภาพทางกายจากการฝึกการออกกำลังกาย เล่นกีฬาเป็นประจำ หรือการเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกายเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งการทดสอบนี้จะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาและป้องกันการเสื่อมสมรรถภาพตามวัยได้อย่างดีและมีระบบ

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ระบุวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เป็นที่นิยมได้
2. บอกจุดประสงค์ของการวัดสัดส่วนร่างกายอย่างง่าย ๆ ได้
3. บอกเครื่องมือที่ใช้วัดความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนังได้
4. อธิบายข้อปฏิบัติสำหรับผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
5. ระบุวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบมาตรฐานสากลแต่ละชนิดได้

4. สาระการเรียนรู้

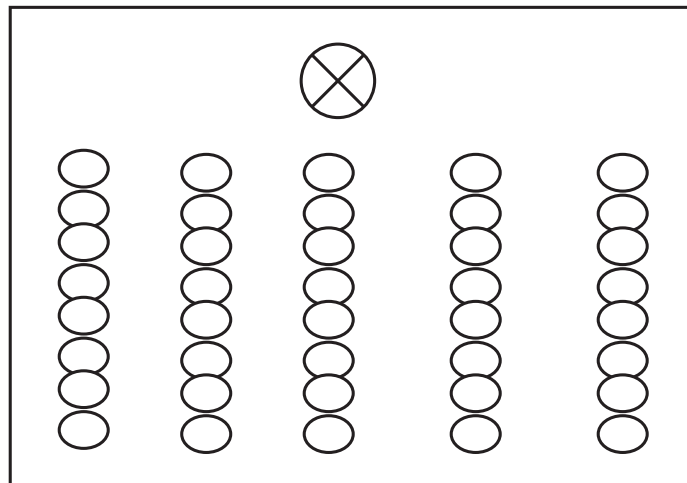
1. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
3. วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย
4. การออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย
5. วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบมาตรฐานสากล

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 4)

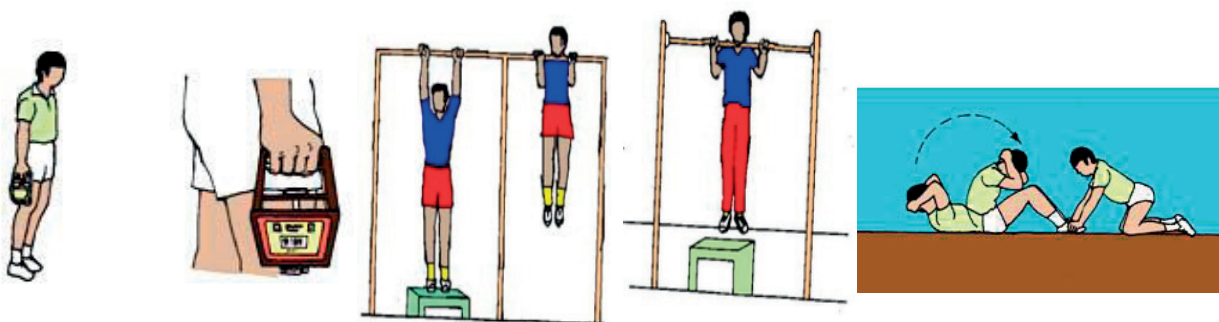
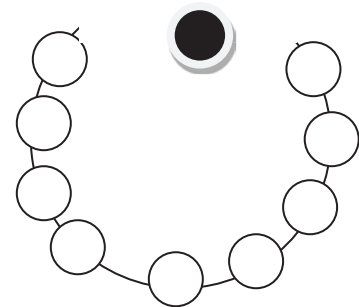
1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูกล่าวถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบมาตรฐาน ICSPFT พร้อมกล่าวถึงเกณฑ์และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการทดสอบ
- 1.2 ก่อนทำการทดสอบ นักเรียนบริหารร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม



2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 หลังจากบริหารร่างกายแล้ว นักเรียนรวมแถวครึ่งวงกลม
- 2.2 ครูอธิบายการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบ ICSPFT ครั้งที่ 2 ทดสอบ 3 รายการ รายการที่ 3 แรงบีบมือ รายการที่ 4 ดึงข้อ (สำหรับนักเรียนชาย) งอแขนห้อยตัว (สำหรับนักเรียนหญิง) รายการที่ 5 ลูกนั่ง
- 2.3 ครูให้นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 3-5



- 2.4 ตัวแทนกลุ่มบันทึกผลการทดสอบ

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูชี้แจงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการที่ 3-5
- 3.2 ตัวแทนกลุ่มชี้แจงผลการทดสอบ
- 3.3 ครูนัดหมายการทดสอบรายการที่ 6-8 ในครั้งต่อไป

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 ครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล
- 4.2 นักเรียนบันทึกและจดจำผลการเรียนรู้
- 4.3 ครูประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 3
2. แบบฝึกหัด บทที่ 3
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 3
4. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7 และ 3.8

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 3
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 3
3. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7 และ 3.8
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติการกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 3

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 3

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทิต์เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 5)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 4 จำนวน 2 ชั่วโมง
ขอบท	ความอ้วนกับดัชนีมวลกาย	
ชื่อเรื่อง	ความอ้วนกับดัชนีมวลกาย	

1. สาระสำคัญ

ความอ้วนพบได้บ่อยตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยขจัดความอ้วน ทำให้คุณภาพชีวิตและภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น ทั้งช่วยลดความเครียดให้น้อยลง และยังสามารถควบคุมบรรเทาอาการ หรือทำให้ห่างไกลจากโรคต่างๆ ได้ดีที่สุด ทั้งนี้การออกกำลังกายที่ได้ผลดีและถูกวิธีขึ้นอยู่กับเพศ วัย รวมถึงการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย และที่สำคัญที่สุดยังต้องคำนึงถึงโรคประจำตัวที่มีอยู่ด้วย การทดสอบความอ้วนโดยใช้สูตรการหาดัชนีมวลกาย ทำให้ทราบว่าบุคคลใดมีลักษณะอ้วน และอ้วนในระดับใด ทั้งนี้เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนการลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

แสดงความรู้เกี่ยวกับความอ้วนกับดัชนีมวลกาย

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นิยามคำว่า “ความอ้วน” “ภาวะน้ำหนักเกิน และ ภาวะน้ำหนักน้อย” ได้
2. ระบุสาเหตุที่ทำให้อ้วนได้
3. บอกวิธีวินิจฉัยภาวะน้ำหนักตัวเกินได้
4. อธิบายชนิดของเครื่องมือที่ใช้วัดความหนาของชั้นไขมันใต้ผิวหนังได้
5. วิเคราะห์สูตรการหาดัชนีมวลกายได้
6. แปลผลจากการวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกายได้

4. สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของคำว่า “ความอ้วน”
2. สาเหตุที่ทำให้เป็นโรคอ้วน
3. วิธีวินิจฉัยภาวะน้ำหนักตัวเกิน
4. วิธีการลดความอ้วน
5. ดัชนีมวลกาย

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 5)

1. ขั้นการนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนและครูกล่าวถึงความอ้วนในมุมมองของตนเอง
- 1.2 ครูชี้แจงเรื่องความอ้วนในมุมมองของครู โดยสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน
- 1.3 นักเรียนและครูสรุปแนวคิดเรื่องความอ้วน เพื่อนำเข้าสู่เนื้อหาบทเรียน

2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูให้นักเรียนรวมกลุ่ม 4 กลุ่มศึกษาตามหัวข้อต่อไปนี้ เนื้อหาบทที่ 4
 - หัวข้อที่ 1 สาเหตุที่ทำให้เป็นโรคอ้วน
 - หัวข้อที่ 2 วิถีวินิจฉัยภาวะน้ำหนักตัวเกิน
 - หัวข้อที่ 3 วิธีการลดความอ้วน
 - หัวข้อที่ 4 ดัชนีมวลกาย
- 2.2 นักเรียนร่วมกันศึกษาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เนื้อหาบทเรียนจากเนื้อหาความรู้ในบทที่ 4 พร้อมบันทึกผลการเรียนรู้
- 2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาสรุปบทเรียนให้นักเรียนภายในกลุ่มเข้าใจ
- 2.4 ครูสุ่มให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุป พร้อมอธิบายเพิ่มเติม
- 2.5 นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้ พร้อมปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 4-1 ความอ้วนกับดัชนีมวลกาย พร้อมปฏิบัติตามคำชี้แจง
- 2.6 นักเรียนร่วมกันสรุปและปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 4-2 การหาค่าดัชนีมวลกาย

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูสรุปเนื้อหาบทเรียนและอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง

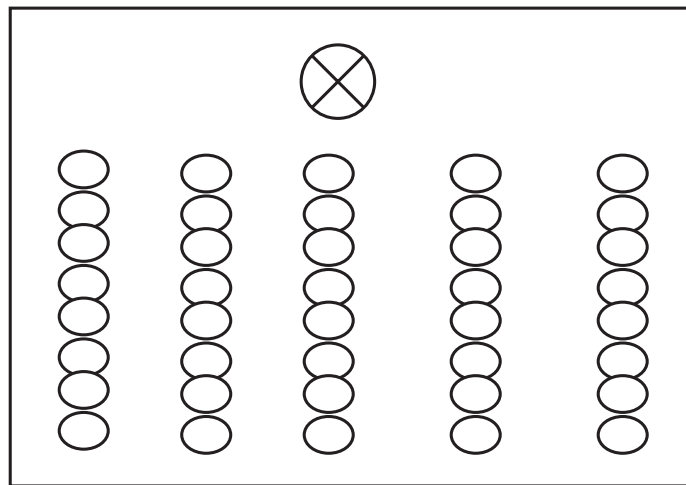
4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา
- 4.2 นักเรียนทั้งหมดทำแบบฝึกหัด และแบบทดสอบหลังเรียนท้ายบทที่ 4
- 4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ
- 4.4 นักเรียนเปลี่ยนชุดเพื่อปฏิบัติกิจกรรมนอกห้องเรียน

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 5)

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนรวมแถว และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คน โดยให้แต่ละกลุ่ม เข้าแถวตอนเรียง 1 แล้วสำรวจและแนะนำรายชื่อนักเรียนแต่ละคนภายในกลุ่มเพื่อทำความรู้จักกันและนักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่มขึ้นมากลุ่มละ 1 คน เพื่อเป็นตัวแทนกลุ่มในการประสานงานในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในคาบเรียนต่อไป หรืออื่นๆ (อาจมีการเปลี่ยนหัวหน้ากลุ่มทุกกระยะ 1 - 2 เดือน ตามมติข้อตกลงภายในชั้น/กลุ่ม)
- 1.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)

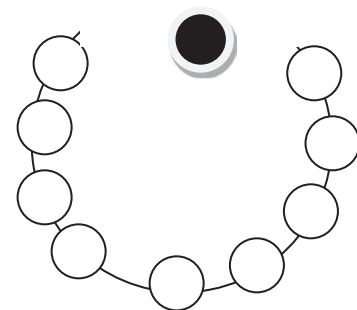


2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูสาธิตการบริหารร่างกาย
- 2.2 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม
- 2.3 นักเรียนแต่ละแถวแยกกลุ่มปฏิบัติและฝึกบริหารร่างกายจนครบทุกท่าทาง
- 2.4 ครูให้นักเรียนเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองสนใจ จนเกือยหมดเวลา

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม ดังรูป
- 3.2 ตัวแทนกลุ่มออกมาปฏิบัติการบริหารร่างกาย
- 3.3 นักเรียนภายในแถวครึ่งวงกลมปฏิบัติตาม



4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 ครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล
- 4.2 นักเรียนบันทึกและจดจำผลการเรียนรู้
- 4.3 ครูประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 4
2. แบบฝึกหัด บทที่ 4
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 4
4. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 4.1 และ 4.2

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 4
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 4
3. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 4.1 และ 4.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติการกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 4

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 4

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทิต์เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

เฉลยแบบฝึกหัด

บทที่ 4

เติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง (10 คะแนน)

1. ความอ้วน หมายถึง

ตอบ สภาวะร่างกายที่มีไขมันสะสมไว้มากจนเกินไป จนเสียสมดุลระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูง

2. ถ้าพ่อและแม่อ้วนทั้งคู่ลูกจะมีโอกาสอ้วนถึงร้อยละ..... แต่ถ้าพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วนลูกจะมีโอกาสอ้วนถึงร้อยละ.....

ตอบ ร้อยละ 80 และ ร้อยละ 40

3. บอกโรคต่างๆ ที่เกิดจากความอ้วนมาสัก 3 โรค

ตอบ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคข้อกระดูกเสื่อม

4. ในสถานศึกษาและศูนย์ออกกำลังกาย นิยมใช้ Caliper แบบใด

ตอบ Lange Caliper

5. การวัดความยาวของเส้นรอบวงจะนิยมวัดบริเวณใด

ตอบ บริเวณของเอวและสะโพก

6. การคาดคะเนมวลไขมันในช่องท้อง กับไขมันในร่างกายทั้งหมด มีการคำนวณอย่างไร

ตอบ คำนวณจากการวัดเส้นรอบวงเอวหารด้วยเส้นรอบวงสะโพก

7. ยกตัวอย่างการออกกำลังกายแบบสลายไขมัน (Aerobic Exercise) มาสัก 3 ตัวอย่าง

ตอบ เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นรำ รำไทเก๊ก

8. ค่าดัชนีมวลร่างกาย (BMI) คืออะไร

ตอบ เป็นวิธีการคำนวณมวลร่างกายโดยนำอัตราของน้ำหนัก ส่วนสูง มาคำนวณตามสูตร เพื่อนำไปวัดผลว่า ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ใด อ้วน ผอม หรือพอดี

9. บอกสูตรการหาค่าดัชนีมวลร่างกาย (BMI)

ตอบ ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม)/ความสูง² (เมตร)

10. นายศิลา มีน้ำหนัก 80 กิโลกรัม และสูง 1.80 เมตร นายศิลา มีดัชนีมวลกายเท่าไร แปลผลว่าอย่างไร

ตอบ เท่ากับ $80/(1.80 \times 1.80) = 80/3.24 = 24.69$ แปลผลว่า สภาพร่างกายเหมาะสม

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน**บทที่ 4**

จงเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

ข้อที่	คำตอบ
1	ก
2	ง
3	ค
4	ก
5	ค
6	ง
7	ง
8	ข
9	ง
10	จ

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 6)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 5 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อบท	หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกีฬา	
ชื่อเรื่อง	หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกีฬา	

1. สาระสำคัญ

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นปัจจัยหรือองค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีสุขภาพดี การออกกำลังกายเป็นวิถีการตามธรรมชาติที่จะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ มีสุขภาพสมบูรณ์ และแข็งแรง ทั้งกายและใจช่วยทำให้ความเสื่อมของอวัยวะส่วนต่างๆ ชะลอตัวลง หรือช่วยป้องกันการเสื่อมก่อนวัยอันสมควร สุดท้ายชีวิตจะมีคุณภาพมากขึ้น

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกีฬา

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของการออกกำลังกายได้
2. ระบุประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
3. อธิบายผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้
4. บอกเวลาที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายได้
5. ระบุระยะเวลานานเท่าใดที่เหมาะสมในการออกกำลังกายได้
6. บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยได้

4. สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของการออกกำลังกาย
2. การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ
3. เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย
4. หลักการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย
5. องค์ประกอบพื้นฐานในการออกกำลังกาย
6. กีฬาไทยและกีฬาพื้นเมืองไทยที่น่ารู้

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 6)

1. ขั้นการนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูและนักเรียนสนทนา เรื่องความหมายของการออกกำลังกาย พร้อมให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น
- 1.2 ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยการตั้งคำถามว่า “หากนักเรียนไม่ออกกำลังกายเลย จะมีผลอย่างไรกับสภาพร่างกายของนักเรียน”

2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูให้นักเรียนศึกษาด้วยตนเองจากเอกสารประกอบการสอน บทที่ 5 ในทุกประเด็น
- 2.2 ครูคัดเลือกนักเรียนให้ออกมาตั้งคำถามให้เพื่อนๆ ตอบ โดยพิจารณาว่านักเรียนน่าจะตั้งคำถามครอบคลุมทุกประเด็น
- 2.3 ครูเสริมคำตอบที่นักเรียนตอบ พร้อมให้นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้
- 2.4 ครูสุ่มนักเรียนตอบคำถามที่ครูตั้ง
- 2.5 นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่ 5-1 การสำรวจการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพตนเอง พร้อมสรุปสาระที่ได้จากการเรียนรู้

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูสรุปเนื้อหาบทเรียนและอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง

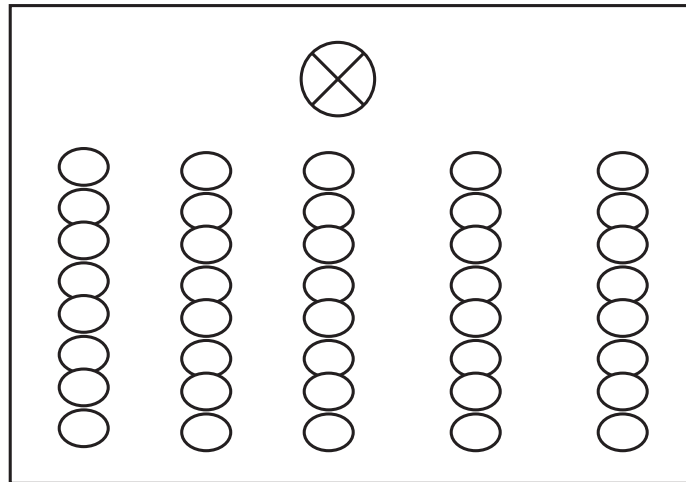
4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา
- 4.2 นักเรียนทั้งหมดทำคำถามในแบบฝึกหัด และแบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 5
- 4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ
- 4.4 นักเรียนเปลี่ยนชุดเพื่อปฏิบัติกิจกรรมนอกห้องเรียน

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 6)

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนรวมแถว และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คน โดยให้แต่ละกลุ่ม เข้าแถวตอนเรียง 1 แล้วสำรวจแนะนำรายชื่อนักเรียนแต่ละคนภายในกลุ่มเพื่อทำความรู้จักกันและนักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่มขึ้นมากลุ่มละ 1 คน เพื่อเป็นตัวแทนกลุ่มในการประสานงานในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในคาบเรียนต่อไป หรืออื่นๆ (อาจมีการเปลี่ยนหัวหน้ากลุ่มทุกระยะ 1 - 2 เดือน ตามมติข้อตกลงภายในชั้น/กลุ่ม)
- 1.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)



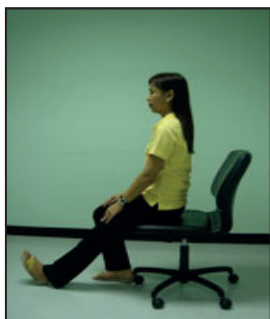
นักเรียนบริหารร่างกาย (สะโพกและขาทำยืน) ได้ถูกวิธี ดังรูป

1. การบริหารสะโพกและขาทำยืน



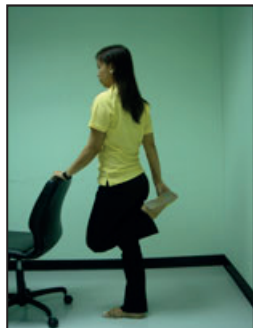
- ทำเหยียดเท้า หน้า/หลัง วางมือลงบนเก้าอี้หรือบนโต๊ะแล้วเหยียดขาที่เหยียดตรงไปทางด้านหน้าและหลังสลับกัน 8 ครั้งแล้วเปลี่ยนข้างทำแบบเดิม ตั้งแต่ต้นจนครบ 8 ครั้ง

2. การบริหารสะโพกและขาทำนั่ง



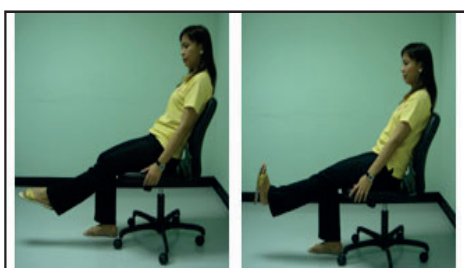
- ทำนั่งเหยียดขา เริ่มจากนั่งบริเวณขอบเก้าอี้ด้านหน้าเหยียดเท้าซ้ายไปข้างหน้า ให้ส้นเท้าแตะพื้นปลายเท้าชี้ขึ้นรักษาแผ่นหลังให้เหยียดตรง โดยให้มือหรือศอกขวาวางพักไว้บนขาขวา ใช้มือซ้ายจับขาซ้ายไว้เบาๆ แล้วเลื่อนลงไปปลายเท้าซ้ายๆ แล้วดึงกลับมาอยู่ในท่าเดิม จากนั้นสลับขาเปลี่ยนไปทำอีกด้านหนึ่ง

3. การบริหารน่องทำยืน



- ทำยืดเหยียดขาไขว้ ยืนตัวตรง มือจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ ใช้มือซ้ายดึงขาขวาขึ้นโดยที่ต้นขาอยู่ในท่าตั้งตรง ปล่อยขาขวาลงสลับข้างเปลี่ยนขา เริ่มขั้นตอนแรกใหม่

4. การบริหารน่องทำนั่ง



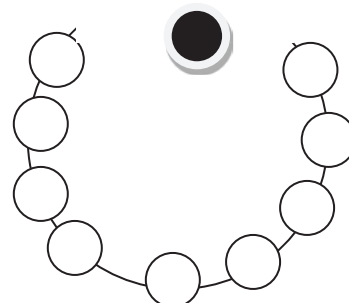
- ทำปลายเท้าชี้ขึ้น/ลง เริ่มจากทำนั่งบนเก้าอี้ ให้ยกส้นเท้าขึ้นจากพื้น ปลายเท้าชี้ขึ้น/ลงสลับกันจำนวน 8 รอบ จากนั้นสลับขาเปลี่ยนไปทำอีกข้าง

2. ชั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูสาธิตการบริหารบริหารร่างกาย (สะโพกและขาทำยืน) อย่างถูกวิธีดังรูป
- 2.2 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม
- 2.3 นักเรียนแต่ละแถว แยกกลุ่มปฏิบัติและฝึกบริหารร่างกาย (สะโพกและขาทำยืน) จนครบทุกท่าทาง
- 2.4 ครูให้นักเรียนเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองสนใจ จนเกือบหมดเวลา

3. ชั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม ดังรูป
- 3.2 ตัวแทนกลุ่มออกมาปฏิบัติการบริหารบริหารร่างกาย (สะโพกและขาทำยืน)
- 3.3 นักเรียนภายในแถวครึ่งวงกลมปฏิบัติตาม



4. ชั้นประเมินผล

- 4.1 ครูผู้ถามนักเรียนเป็นรายบุคคล
- 4.2 นักเรียนบันทึกและจดจำผลการเรียนรู้
- 4.3 ครูประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 5
2. แบบฝึกหัด บทที่ 5
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 5
4. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 5.1 และ 5.2

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 5
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 5
3. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 5.1 และ 5.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 5

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด		เครื่องมือที่วัด	
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ		1. แบบทดสอบ	
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ		2. ใบปฏิบัติกิจกรรม	
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม		3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน	
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 5

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทิต์เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

เฉลยแบบฝึกหัด

บทที่ 5

เติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง (10 คะแนน)

1. การออกกำลังกาย หมายถึง

ตอบ การประกอบกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีหลายด้านคือ

ตอบ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม

3. การออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น ทั้งนี้เนื่องจาก.....

ตอบ มีการใช้ออกซิเจนน้อยกว่าปกติ

4. ของเสียที่เกิดจากกระบวนการ เมตาโบลิซึม (Metabolism) ของเซลล์ ที่ออกจากร่างกายมีอะไรบ้าง

ตอบ คาร์บอนไดออกไซด์ เหนื่อ และปัสสาวะ

5. เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือเวลาใด

ตอบ ตอนเช้าและ ตอนเย็นหลังจากเลิกงาน ช่วงเวลา 16:00 - 18:00 น.

6. จะเกิดอะไรขึ้น หากผู้ออกกำลังกายไม่กินอะไรรองท้องเลย ก่อนออกกำลังกาย

ตอบ อาจเป็นลมได้

7. เหตุใดเราจึงจำเป็นต้องอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ก่อนออกกำลังกาย

ตอบ ช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย ความยืดหยุ่นของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว

8. เหตุใดเราจึงจำเป็นต้องคลายอุ่น (Cool-Down) หลังออกกำลังกาย

ตอบ ช่วยให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจ และป้องกันการบาดเจ็บ

9. กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นกิจกรรมที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมาแต่สมัยใด

ตอบ ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย

10. กีฬาพื้นบ้านและกีฬาไทย เป็นการละเล่นที่แสดงออกถึงสิ่งใด

ตอบ สภาพชีวิต ความเป็นอยู่และวิถีชีวิตไทยในท้องถิ่นนั้นๆ

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน**บทที่ 5**

จงเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

ข้อที่	คำตอบ
1	ข
2	จ
3	ค
4	จ
5	ข
6	จ
7	ก
8	ก
9	ก
10	ข

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 7)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 6 จำนวน 4 ชั่วโมง
ชื่อบท	เกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	
ชื่อเรื่อง	เกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	

1. สาระสำคัญ

เกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์ การเรียนรู้พื้นฐานการเล่น จะช่วยให้ผู้เล่นสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

แสดงความรู้เกี่ยวกับเกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาได้
2. ระบุประโยชน์ของกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาได้
3. บอกผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้
4. ระบุมารยาทของผู้ร่วมกิจกรรมกีฬาได้
5. ระบุมารยาทของผู้ดูและผู้ตัดสินกีฬาได้
6. บอกพฤติกรรมและความหมายของการมีน้ำใจนักกีฬาได้

4. สาระการเรียนรู้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา
2. มารยาทของผู้เข้าร่วม ผู้ดู และกรรมการผู้ตัดสินกิจกรรมกีฬา
3. การมีน้ำใจนักกีฬา

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 7)

1. ขั้นการนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูนำภาพเกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ให้นักเรียนชม พร้อมตั้งคำถามนำเข้าสู่บทเรียนว่า กิจกรรมเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร
- 1.2 นักเรียนร่วมกันตอบ โดยครูแสดงความคิดเห็นเชิงบวกเสริม
- 1.3 ครูนำเข้าสู่บทเรียน เรื่องเกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 นักเรียนศึกษาสาระสำคัญในบทที่ 6 พร้อมตอบคำถามครูว่า บทการเรียนรู้นี้มีผลต่อสุขภาพร่างกายของนักเรียนอย่างไร
- 2.2 นักเรียนรวมกลุ่มกัน 3 คนต่อกลุ่ม โดยแต่ละคนในกลุ่มเลือกศึกษา หัวข้อหลักๆ ในบทที่ 6 ดังนี้
 หัวข้อที่ 1 กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา
 หัวข้อที่ 2 มารยาทของผู้เข้าร่วม ผู้ดู และกรรมการผู้ตัดสินกิจกรรมกีฬา
 หัวข้อที่ 3 การมีน้ำใจนักกีฬา
- 2.3 เมื่อนักเรียนแต่ละคนศึกษาหัวข้อที่ตนเองรับผิดชอบแล้วให้นำมาเผยแพร่กับเพื่อนในกลุ่ม โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม
- 2.4 เมื่อนักเรียนทุกคนเข้าใจในเนื้อหาบทเรียนแล้ว ให้ครูสุ่มถามทีละกลุ่ม พร้อมเติมเนื้อหาที่ตนเองขาด
- 2.5 นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้ พร้อมปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 6-1 หลักเกณฑ์ในการเลือกกิจกรรมเพื่อทราบเกณฑ์การเลือกเพื่อนำไปใช้ต่อไป

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูสรุปเนื้อหาบทเรียนและอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง

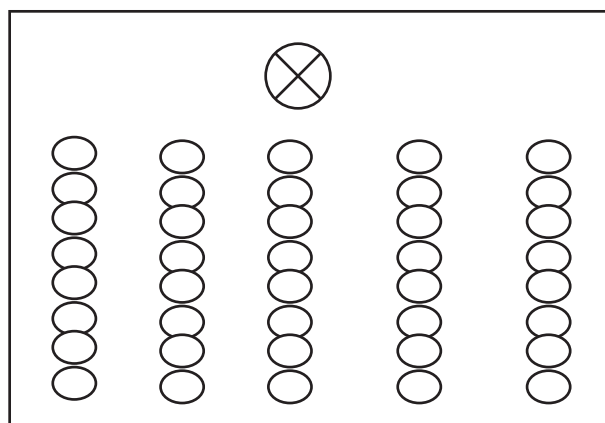
4. ขั้นประเมินผล (20 นาที)

- 4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา
- 4.2 นักเรียนทั้งหมด ทำคำถามในแบบฝึกหัด และแบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 6
- 4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ
- 4.4 นักเรียนเปลี่ยนชุดเพื่อปฏิบัติกิจกรรมนอกห้องเรียน

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 7)

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนทุกคนเข้าแถวตอน 5 แถว หัวแถวเป็นผู้นำกลุ่ม
- 1.2 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)



กิจกรรมปฏิบัติ: บริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ
จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนบริหารร่างกาย(เอวและหลัง)ได้ถูกวิธี
คำชี้แจง:

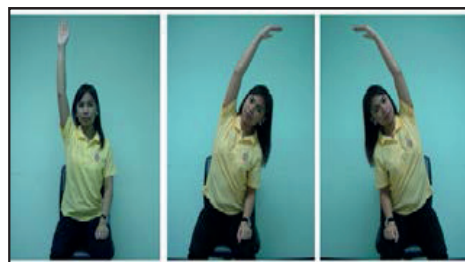
1. นักเรียนศึกษารูปแบบท่าบริหารร่างกาย แล้วปฏิบัติตาม
2. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนด

1. การบริหารเอวทำยืน



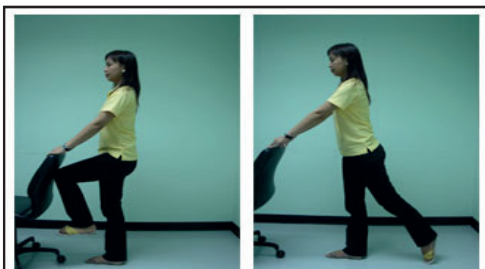
- ท่าหมุนร่างกายส่วนบน ให้ยืนแยกเท้า งอเข่าเล็กน้อย งอแขนขึ้นให้ข้อศอกขนานกับพื้น แล้วบิดตัวไปทางซ้ายมือก่อนแล้วจึงบิดตัวหมุนไปทางขวา ทำซ้ำแบบเดิม 4 รอบ

2. การบริหารเอวทำนั่ง



- ท่าเอียงตัวด้านข้าง เริ่มจากทำนั่งบนเก้าอี้ วางมือซ้ายที่ต้นขา ยืดแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะแล้วเอียงตัวซ้ายๆ ไปทางซ้ายแล้วถึงกลับมาอยู่ในท่าเดิม เปลี่ยนข้างจากซ้ายเป็นขวา แล้วทำแบบเดิมตั้งแต่ต้น (ทำนี้จะเป็นประโยชน์มากขึ้น หากทำในท่ายืนโดยหลังที่หลังพิงฝาไว้)

3. การบริหารหลังทำยืน



- ท่ายกเข่าหลังตรง ให้ยืนหลังตรง และจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยในการทรงตัว ยกเข่าซ้ายขึ้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ลดเข่าลงแล้วเหยียดด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างในจำนวนที่เท่ากัน

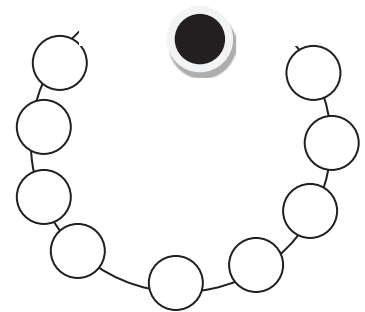
4. การบริหารหลังทำนั่ง



- ทำยืดหลังส่วนบน และหลังส่วนกลาง เริ่มจากทำนั่งบนเก้าอี้ ค่อยๆ เหยียดตัวบนพนักเก้าอี้ ยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นไปเหนือศีรษะ เหยียดไปทางด้านหลังจนศีรษะและแผ่นหลัง ส่วนบนยืดออกไปจนสุด โดยเท้าทั้งสองข้างติดกับพื้น

2. ชั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูสาธิตการบริหารบริหารร่างกาย (เอวและหลัง) อย่างถูกวิธีดังรูป
- 2.2 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม
- 2.3 นักเรียนแต่ละแถว แยกกลุ่มปฏิบัติและฝึกบริหารร่างกาย (เอวและหลัง) จนครบทุกท่าทาง
- 2.4 ครูให้นักเรียนเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองสนใจ จนเกือบหมดเวลา



3. ชั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม ดังรูป
- 3.2 ตัวแทนกลุ่มออกมาปฏิบัติการบริหารบริหารร่างกาย (เอวและหลัง)
- 3.3 นักเรียนภายในแถวครึ่งวงกลมปฏิบัติตาม

4. ชั้นประเมินผล

- 4.1 ครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล
- 4.2 นักเรียนบันทึกและจดจำผลการเรียนรู้
- 4.3 ครูประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 6
2. แบบฝึกหัด บทที่ 6
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 6
4. ใบปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 6.1 และ 6.2
5. ภาพเกม การบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 6
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 6
3. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 6.1 และ 6.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 6

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 6

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทิต์เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 8)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 6 จำนวน 4 ชั่วโมง
ชื่อบท	เกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	
ชื่อเรื่อง	เกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	

1. สาระสำคัญ

เกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์ การเรียนรู้พื้นฐานการเล่น จะช่วยให้ผู้เล่นสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

แสดงความรู้เกี่ยวกับเกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาได้
2. ระบุประโยชน์ของกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาได้
3. บอกผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้
4. ระบุมารยาทของผู้ร่วมกิจกรรมกีฬาได้
5. ระบุมารยาทของผู้ดูและผู้ตัดสินกีฬาได้
6. บอกพฤติกรรมและความหมายของการมีน้ำใจนักกีฬาได้

4. สาระการเรียนรู้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา
2. มารยาทของผู้เข้าร่วม ผู้ดู และกรรมการผู้ตัดสินกิจกรรมกีฬา
3. การมีน้ำใจนักกีฬา

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 8)

1. ขั้นการนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูนำภาพเกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ให้นักเรียนชม พร้อมตั้งคำถามนำเข้าสู่บทเรียนว่า กิจกรรมเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร
- 1.2 นักเรียนร่วมกันตอบ โดยครูแสดงความคิดเห็นเชิงบวกเสริม
- 1.3 ครูนำเข้าสู่บทเรียน เรื่อง เกม กายบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

2. ชั้นการเรียนรู้

- 2.1 นักเรียนศึกษาสาระสำคัญในบทที่ 6 พร้อมตอบคำถามครูว่า บทการเรียนรู้นี้มีผลต่อสุขภาพร่างกายของนักเรียนอย่างไร
- 2.2 นักเรียนรวมกลุ่มกัน 3 คนต่อกลุ่ม โดยแต่ละคนในกลุ่มเลือกศึกษา หัวข้อหลักๆ ในบทที่ 6 ดังนี้
หัวข้อที่ 1 กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา
หัวข้อที่ 2 มารยาทของผู้เข้าร่วม ผู้ดู และกรรมการผู้ตัดสินกิจกรรมกีฬา
หัวข้อที่ 3 การมีน้ำใจนักกีฬา
- 2.3 เมื่อนักเรียนแต่ละคนศึกษาหัวข้อที่ตนเองรับผิดชอบแล้ว ให้นำมาเผยแพร่กับเพื่อนในกลุ่ม โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม
- 2.4 เมื่อนักเรียนทุกคน เข้าใจในเนื้อหาบทเรียนแล้ว ให้ครูสุ่มถามทีละกลุ่ม พร้อมเติมเนื้อหาที่ตนเองขาด
- 2.5 นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้ พร้อมปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 6-1 หลักเกณฑ์ในการเลือกกิจกรรมเพื่อทราบเกณฑ์การเลือกเพื่อนำไปใช้ต่อไป

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูสรุปเนื้อหาบทเรียนและอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง

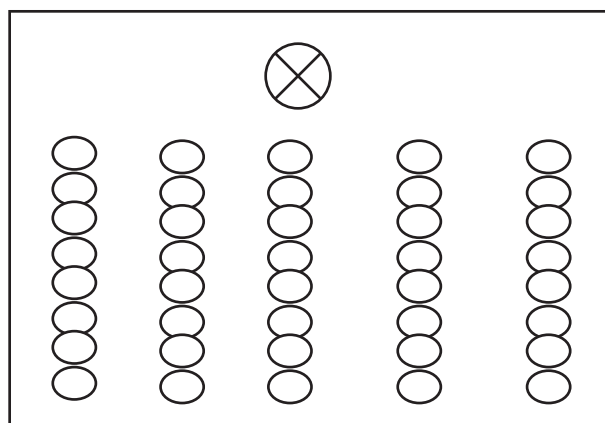
4. ขั้นประเมินผล (20 นาที)

- 4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา
- 4.2 นักเรียนทั้งหมดทำคำถามในแบบฝึกหัด และแบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 6
- 4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ
- 4.4 นักเรียนเปลี่ยนชุดเพื่อปฏิบัติกิจกรรมนอกห้องเรียน

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 8)

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนทุกคนเข้าแถวตอน 5 แถว หัวแถวเป็นผู้นำกลุ่ม
- 1.2 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)



กิจกรรมปฏิบัติ: บริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ
จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนบริหารร่างกาย (เอวและหลัง) ได้ถูกวิธี
คำชี้แจง:

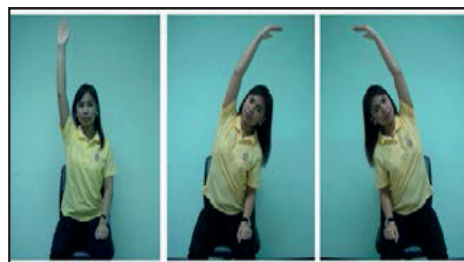
1. นักเรียนศึกษารูปแบบท่าบริหารร่างกาย แล้วปฏิบัติตาม
2. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนด

1. การบริหารเอวทำยืน



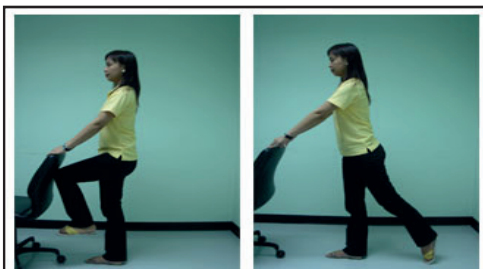
- ท่าหมุนร่างกายส่วนบน ให้ยืนแยกเท้า งอเข่าเล็กน้อย งอแขนขึ้นให้ข้อศอกขนานกับพื้น แล้วบิดตัวไปทางซ้ายมือก่อนแล้วจึงบิดตัวหมุนไปทางขวา ทำซ้ำแบบเดิม 4 รอบ

2. การบริหารเอวทำนั่ง



- ท่าเอียงตัวด้านข้าง เริ่มจากทำนั่งบนเก้าอี้ วางมือซ้ายที่ต้นขา ยืดแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะแล้วเอียงตัวซ้ายไปทางซ้ายแล้วถึงกลับมาอยู่ในท่าเดิม เปลี่ยนข้างจากซ้ายเป็นขวา แล้วทำแบบเดิมตั้งแต่ต้น (ทำนี้จะเป็นประโยชน์มากขึ้น หากทำในท่ายืนโดยหลังที่หลังพิงฝาไว้)

3. การบริหารหลังทำยืน



- ท่ายกเข่าหลังตรง ให้ยืนหลังตรง และจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยในการทรงตัว ยกเข่าซ้ายขึ้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ลดเข่าลงแล้วเหยียดด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างในจำนวนที่เท่ากัน

4. การบริหารหลังทำนั่ง



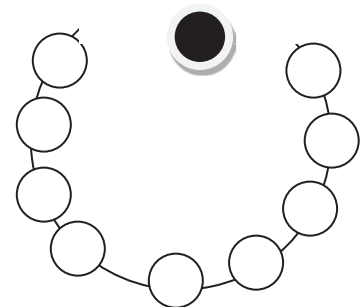
- ทำยืดหลังส่วนบน และหลังส่วนกลาง เริ่มจากทำนั่งบนเก้าอี้ ค่อยๆ เหยียดตัวบนพนักเก้าอี้ ยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นไปเหนือศีรษะ เหยียดไปทางด้านหลังจนศีรษะและแผ่นหลัง ส่วนบนยืดออกไปจนสุด โดยเท้าทั้งสองข้างติดกับพื้น

2. ชั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูสาธิตการบริหารบริหารร่างกาย (เอวและหลัง) อย่างถูกวิธีดังรูป
- 2.2 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม
- 2.3 นักเรียนแต่ละแถว แยกกลุ่มปฏิบัติและฝึกบริหารร่างกาย (เอวและหลัง) จนครบทุกท่าทาง
- 2.4 ครูให้นักเรียนเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองสนใจ จนเกือบหมดเวลา

3. ชั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม ดังรูป
- 3.2 ตัวแทนกลุ่มออกมาปฏิบัติการบริหารบริหารร่างกาย (เอวและหลัง)
- 3.3 นักเรียนภายในแถวครึ่งวงกลมปฏิบัติตาม



4. ชั้นประเมินผล

- 4.1 ครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล
- 4.2 นักเรียนบันทึกและจดจำผลการเรียนรู้
- 4.3 ครูประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 6
2. แบบฝึกหัด บทที่ 6
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 6
4. ใบปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 6.1 และ 6.2
5. ภาพเกม การบริหาร การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 6
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 6
3. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 6.1 และ 6.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติการกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 6

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 6

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทิต์เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

เฉลยแบบฝึกหัด

บทที่ 6

จงเติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง (10 คะแนน)

1. ตีจับ เตย วึ่งเปี้ยว ไก่ชน อีกาปักไข่ และลิงชิงบอล เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาประเภทใด

ตอบ เกมและการเล่นที่ใช้ร่างกาย (Games)

2. ยกตัวอย่างการบริหารที่เป็นกิจกรรมที่ให้ผลต่อระบบการเคลื่อนไหวมาล็ก 3 ประเภท

ตอบ 1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ข้อต่อและเอ็น

2. การหมุนหรือแกว่งของอวัยวะ

3. การกระโดด

3. กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ คือกิจกรรมใด

ตอบ การเดิน

4. การออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะ

ตอบ เนื่องจากร่างกายได้ทำงานทุกส่วนทุกระบบสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง

5. การเดินแอโรบิก สำหรับผู้สูงอายุหรือคนอ้วนไม่ควรปฏิบัติสิ่งใด เพราะเหตุใด

ตอบ ไม่ควรกระโดดหรือวิ่งซอยเท้าขณะฝึก เพราะข้อต่อจะได้รับแรงกระแทกมากอาจเกิดการบาดเจ็บได้

6. ข้อสำคัญของการเดินแอโรบิกคือ

ตอบ การเดินแต่ละครั้งอย่าให้เกิน 30 นาที และควรเดินเพียงสัปดาห์ละ 3 วัน หรือเพียงวันเว้นวันก็พอแล้ว

7. สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งนอกจากการปฏิบัติกิจกรรมกีฬาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาที่ดีคืออะไร

ตอบ การมีมารยาทที่ดี

8. ยกตัวอย่างมารยาทของผู้ดูกิจกรรมกีฬามาล็ก 2 ประการ

ตอบ มีอารมณ์มั่นคง สุภาพ และไม่แสดงอาการขี้ขลาดนักกีฬา, มีความยุติธรรม ยอมรับคำตัดสินและผลการแข่งขัน

9. มารยาทของกรรมการผู้ตัดสินที่สำคัญที่สุดคือ

ตอบ มีความยุติธรรมและมีใจเป็นกลาง

10. น้ำใจนักกีฬา คือ

ตอบ ความสอดคล้องกันของ การเคารพกติกา การมีสปีริต การมีมารยาท และจรรยาบรรณของผู้เล่นกีฬา รวมทั้งเป็นส่วนประกอบแห่งคุณธรรมในเกมกีฬา

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน**บทที่ 6**

จงเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

ข้อที่	คำตอบ
1	ก
2	ก
3	ข
4	จ
5	จ
6	ค
7	จ
8	ค
9	ข
10	จ

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 9)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 7 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อบท	ประวัติและความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล	
ชื่อเรื่อง	ประวัติและความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล	

1. สาระสำคัญ

ฟุตซอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในหมู่ของประชาชนคนไทยทั่วไปเป็นอย่างมากและเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั่วโลกเนื่องจากฟุตซอลเป็นกีฬาที่สนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจใน ทุกๆ นาทีของการแข่งขันและสามารถจัดการแข่งขันได้ตลอดทั้งปีแข่งขันได้กับทุกสภาพอากาศ ในปัจจุบันฟุตซอลได้มีการพัฒนาไปมากไม่ว่าจะเป็นในด้านระบบการเล่นทักษะต่างๆ ที่ได้นำมาผสมผสานกันเป็นกีฬาประเภททีมที่ดูแล้วสนุกสนานเพลิดเพลินโดยมีกติกาเป็นตัวควบคุมการแข่งขัน

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

แสดงความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกประวัติและความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้
2. ระบุลักษณะของกีฬาฟุตซอลได้
3. อธิบายกติกาบางข้อในการเล่นกีฬาฟุตซอลได้
4. ระบุประโยชน์ในการเล่นกีฬาฟุตซอลได้

4. สาระการเรียนรู้

1. ความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล
2. ความแตกต่างระหว่างกีฬาฟุตซอลกับกีฬาฟุตบอล
3. ประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตซอล
4. มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาฟุตซอล
5. วิทยาศาสตร์การกีฬากับกีฬาฟุตซอล

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 9)

1. ขั้นการนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูนำภาพการเล่นกีฬาฟุตซอลให้นักเรียนชม เพื่อสร้างความสนใจ
- 1.2 ครูตั้งคำถามให้นักเรียนทั้งชั้นตอบว่า “กีฬาฟุตบอลกับกีฬาฟุตซอล เหมือนหรือต่างกันอย่างไร”
- 1.3 นักเรียนทั้งชั้นร่วมกันตอบ โดยครูให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูบรรยายตามประเด็นใน บทที่ 7 ในประเด็น ต่อไปนี้
 - ประเด็นที่ 1 ความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล
 - ประเด็นที่ 2 ความแตกต่างระหว่างกีฬาฟุตซอลกับกีฬาฟุตบอล
 - ประเด็นที่ 3 ประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตซอล
 - ประเด็นที่ 4 มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาฟุตซอล
 - ประเด็นที่ 5 วิทยาศาสตร์การกีฬากับกีฬาฟุตซอล
- 2.2 นักเรียนร่วมกันศึกษาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เนื้อหาบทเรียนจากเนื้อหาความรู้ในบทที่ 7
- 2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาสรุปบทเรียนให้กลุ่มอื่นๆฟัง พร้อมตอบข้อซักถาม
- 2.4 ครูเพิ่มเติมเนื้อหาที่แต่ละกลุ่มสรุป พร้อมอธิบายเพิ่มเติม
- 2.5 นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูสรุปเนื้อหาบทเรียนและอธิบายเพิ่มเติมโดยใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์อีกครั้ง

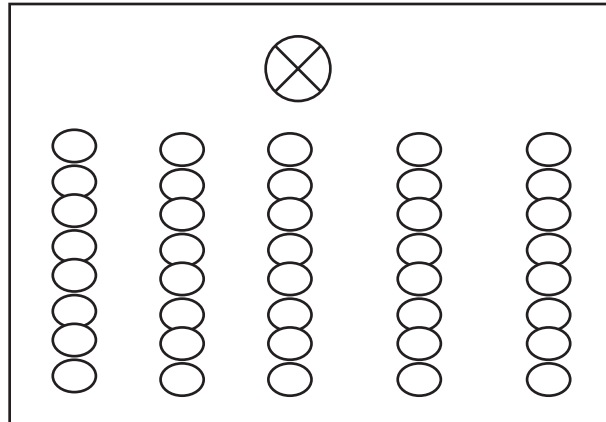
4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา
- 4.2 นักเรียนทั้งหมด ทำคำถามท้ายท้ายบทที่ 7
- 4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ
- 4.4 นักเรียนเปลี่ยนชุดเพื่อปฏิบัติกิจกรรมนอกห้องเรียน

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 9)

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนรวมแถว และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คนโดยให้แต่ละกลุ่ม เข้าแถวตอนเรียง 1 แล้วสำรวจแนะนำรายชื่อนักเรียนแต่ละคนภายในกลุ่มเพื่อทำความรู้จักกันและนักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่มขึ้นมากลุ่มละ 1 คน เพื่อเป็นตัวแทนกลุ่มในการประสานงานในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในคาบเรียนต่อไป ไปหรืออื่นๆ (อาจมีการเปลี่ยนหัวหน้ากลุ่มทุกระยะ 1 - 2 เดือน ตามมติข้อตกลงภายในชั้น/กลุ่ม)
- 1.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)



1. การฝึกกายบริหารแบบเดี่ยว

1.1 แบบฝึกท่าบริหารกล้ามเนื้อคอ มีวิธีปฏิบัติดังนี้



ท่าที่ 1 ยืนเท้าชิด มือท้าวเอว หันศีรษะ

ไปทางซ้าย หันศีรษะไปทางขวา จากซ้ายๆ ก็เริ่มเร็วขึ้น

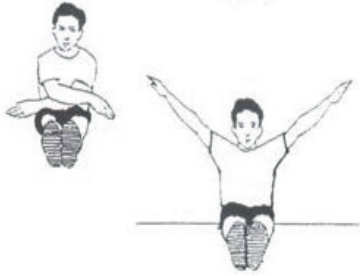


ท่าที่ 2 ยืนเท้าชิด มือท้าวเอว ให้ก้มศีรษะ ขึ้น-ลงจาก
ซ้ายไปเร็ว

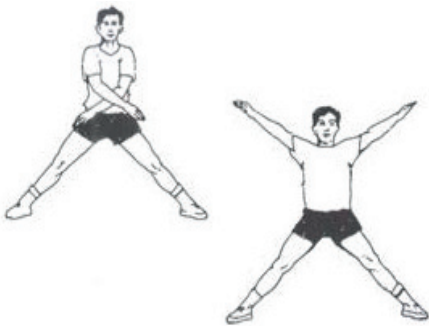


ท่าที่ 3 ยืนเท้าชิด มือท้าวเอว หมุนศีรษะจาก ด้านซ้าย
จากซ้ายไปเร็ว จังหวะต่อไปให้ เปลี่ยนจากซ้ายหมุนไป
ทางขวาจากซ้ายไปเร็ว (ทำสลับกัน ซ้าย-ขวา)

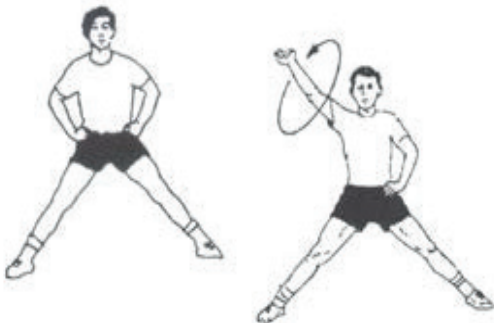
1.2 แบบฝึกท่าบริหารแขนและไหล่ มีวิธีปฏิบัติดังนี้



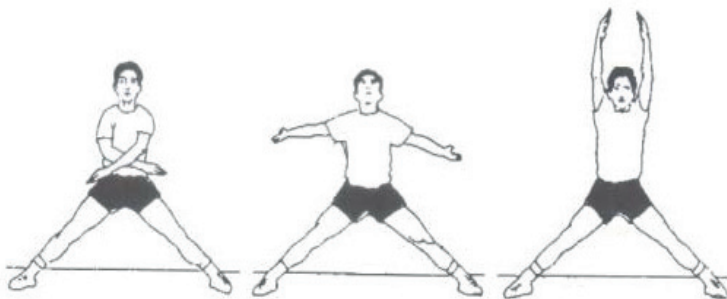
ท่าที่ 1 นั้งเหยียดเท้า แขนไขว้กันบริเวณเอวให้เหวี่ยง
แขนขึ้น-ลงทางด้านข้าง (2 จังหวะขึ้น-ลง)



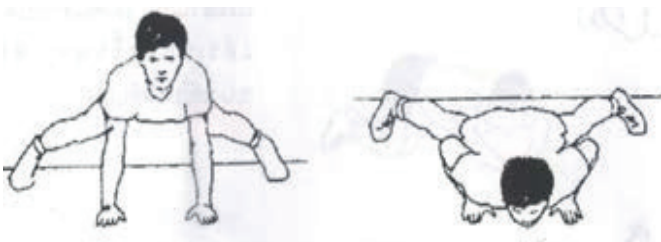
ท่าที่ 2 ยืนแยกเท้าห่าง แขนทั้งสองไขว้กันบริเวณเอว
เหวี่ยงแขนขึ้นทางด้านข้างและลงสู่ท่าเดิม



ท่าที่ 3 ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือ
เท้าเอว หมุนแขนเป็นวงกลม ไปข้างหลัง สลับกันที่
ละข้าง (ซ้าย-ขวา)

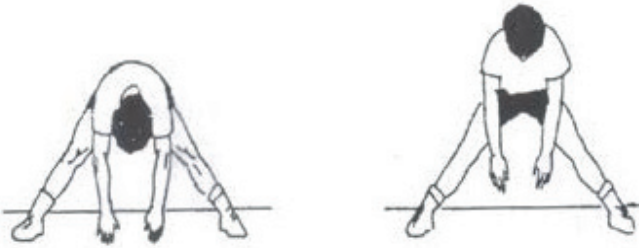


ท่าที่ 5 ท่าเตรียมอยู่ในลักษณะ
ทำดันข้อกับพื้น เท้าทั้งสองแยก
ห่าง แล้วทำท่ายุบแขน ขึ้น-ลง
(ลักษณะดันพื้น)

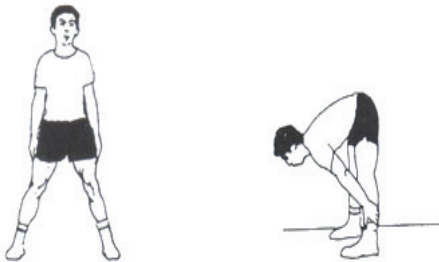


ท่าที่ 4 ยืนแยกเท้า แขนไขว้กันไว้
ข้างหน้าระดับเอว แขนเหวี่ยงออก
ด้านข้างเลยขึ้นไปเหนือศีรษะ

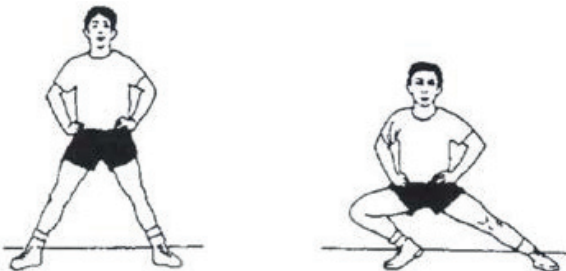
1.3 แบบฝึกท่าบริหารเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่สะโพก มีวิธีปฏิบัติดังนี้



ท่าที่ 1 ยืนแยกเท้าห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ ก้มตัวไปข้างหน้า แขนปล่อยตามสบาย แล้วทิ้งลำตัวขึ้นๆ ลงๆ (ปล่อยลำตัวฟรีๆ สบายๆ)



ท่าที่ 2 ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ แขนอยู่ข้างลำตัว ค่อยๆ ก้มตัวลง เอามือไปจับส่วนขาด้านหลัง (บริเวณกล้ามเนื้อน่อง)



ท่าที่ 3 ยืนแยกเท้าห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือท้าวเอว ยืนทิ้งลำตัวโยกไปทางเท้าซ้าย และโยกเท้าขวาสลับกัน

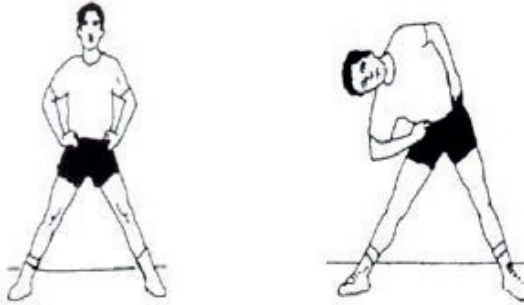


ท่าที่ 4 ยืนในท่าย่อเข้า วางมือบนพื้นขาเหยียดตึง พับเข่าลงลักษณะนั่งยองๆ มือทั้งสองติดที่พื้นตลอดเวลา (ทำสลับ ขึ้น - ลง)



ท่าที่ 5 ยืนในท่าก้มตัว มือทั้งสองวางไว้ที่พื้น เข่าเหยียดตึง สลับด้วยการกระโดดแยกเท้าห่าง

1.4 แบบฝึกท่าบริหารลำตัวด้านข้าง มีวิธีปฏิบัติดังนี้



ท่าที่ 1 ยืนแยกเท้า มือทั้งสองเท้าเอว เอียงลำตัวลงด้านข้างทางซ้าย-ขวา สลับกัน



ท่าที่ 2 ยืนแยกเท้า ก้มลำตัวลง เช่าดึงเอามือซ้ายแตะที่ปลายเท้าขวา แขนขวาเหยียดไปเหนือศีรษะ ทำสลับซ้าย-ขวา ในลักษณะก้มลำตัว

1.5 แบบฝึกท่าบริหารลำตัวด้านหลัง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

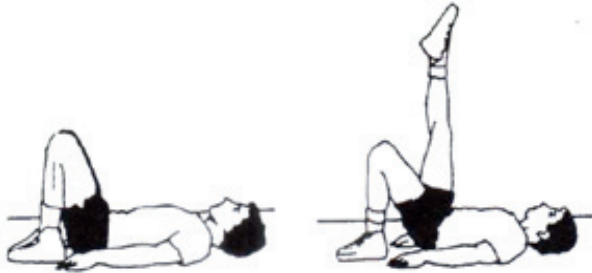


ท่าที่ 1 นั่งแยกเท้า มือทั้งสองเท้าเอว ก้มตัวไปข้างหน้ามากๆ แล้วยกลำตัวขึ้นช้าๆ ทำสลับกันโยกตัวยกขึ้น

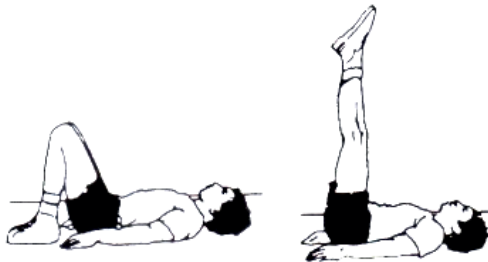


ท่าที่ 2 นั่งอเข่า สะโพกติดพื้น ก้มตัวลงมาข้างหน้า วางมือทั้งสองลงบนพื้นด้านหลังขณะก้มตัวลงให้แยกเข่าทั้งสองให้ห่างกัน แล้วยกลำตัวบนขึ้น มือทั้งสองยังติดอยู่ที่พื้น

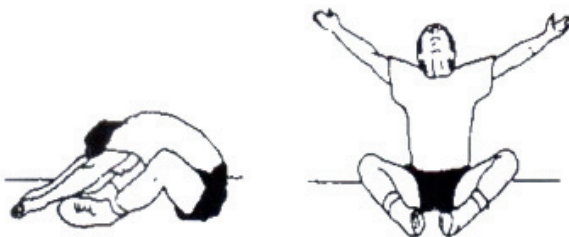
1.6 แบบฝึกท่าบริหารลำตัวด้านหน้ามีวิธีปฏิบัติดังนี้



ท่าที่ 1 นอนหงาย ชันเข่า แขนอยู่ข้าง
ลำตัว ยกเท้าซ้าย-ขวาขึ้นลงสลับกัน



ท่าที่ 2 นอนหงาย ชันเข่า แขนเดียวกัน
กับท่าที่ 1 แต่ยกเท้าขึ้นพร้อมกันทั้งสอง
ข้าง ยกขึ้นลงสลับกัน



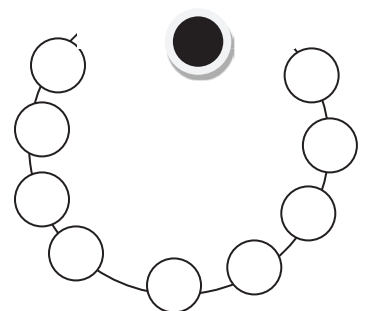
ท่าที่ 3 นั้งงอเข่าแขนเหยียดไปข้างหน้า
ยกลำตัวขึ้น กางแขนทั้งสองออกด้านข้าง
หงายฝ่ามือขึ้นทำสลับกัน ก้ม-เงย

2. ชั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูสาธิตการบริหารร่างกายอย่างถูกวิธีดังรูป
- 2.2 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม
- 2.3 นักเรียนแต่ละแถว แยกกลุ่มปฏิบัติและฝึกบริหารร่างกายจนครบทุกท่าทาง
- 2.4 ครูให้นักเรียนเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองสนใจ จนเกือบหมดเวลา

3. ชั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม ดังรูป
- 3.2 ตัวแทนกลุ่มออกมาปฏิบัติการบริหารร่างกาย
- 3.3 นักเรียนภายในแถวครึ่งวงกลมปฏิบัติตาม



4. ชั้นประเมินผล

- 4.1 ครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล
- 4.2 นักเรียนบันทึกและจดจำผลการเรียนรู้
- 4.3 ครูประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 7
2. แบบฝึกหัด บทที่ 7
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 7
4. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 7.1 และ 7.2

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 7
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 7
3. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 7.1 และ 7.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติการกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 7

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 7

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทิต์เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

เฉลยแบบฝึกหัด

บทที่ 7

เติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง (10 คะแนน)

1. ประเทศโปรตุเกสเรียก “ซอคเกอร์ (Soccer)” ว่าอะไร

ตอบ “Futbol หรือ Futebol”

2. “Salon หรือ Sala” ในภาษาฝรั่งเศสและภาษาสเปน ตรงกับภาษาไทยว่าอะไร

ตอบ “ในร่ม ”

3. ปี ค.ศ. 1930 กีฬาฟุตบอลเริ่มเล่นครั้งแรกที่ใด

ตอบ เมืองมอนเตวิดีโอ ประเทศอุรุกวัย

4. ปี ค.ศ. 2012 ได้มีการจัดการแข่งขันฟุตบอลชิงแชมป์โลกครั้งที่ 7 ที่ประเทศไทย โดยทีมชนะเลิศคือทีมใด

ตอบ ประเทศบราซิล

5. การแข่งขันกีฬาฟุตบอลในประเทศไทยเริ่มจัดการแข่งขันอย่างเป็นทางการเมื่อใด

ตอบ ประมาณ ปี พ.ศ. 2535-2536

6. พ.ศ. 2540 บริษัท เดอะมอลล์กรุ๊ป จำกัด ได้เริ่มเข้ามาดำเนินการจัดการแข่งขันร่วมกับสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยใช้ชื่อว่าอะไร

ตอบ “Bangkok Star Indoor Soccer”

7. ความแตกต่างระหว่างจำนวนผู้เล่นของฟุตบอลและฟุตบอลเป็นอย่างไร

ตอบ ผู้เล่นฟุตบอล จำนวน 11 คน แต่กีฬาฟุตบอล จำนวน 5 คน

8. ความแตกต่างระหว่างลูกบอลของฟุตบอลและฟุตบอลเป็นอย่างไร

ตอบ ลูกบอลกีฬาฟุตบอลใช้ลูกบอลเบอร์ 5 แต่ลูกบอลในกีฬาฟุตบอลใช้ลูกบอลเบอร์ 4

9. การเปลี่ยนตัว ระหว่างกีฬาฟุตบอลและฟุตบอลเป็นอย่างไร

ตอบ ฟุตบอลสามารถเปลี่ยนตัวแทนผู้เล่นที่ถูกไล่ออกได้ ภายหลังผ่านพ้นเวลา 2 นาทีไปแล้ว หรือ ฝ่ายตรงข้ามทำประตูได้แล้ว แต่กีฬาฟุตบอลไม่มีการเปลี่ยนตัวแทนผู้เล่นที่ถูกไล่ออก

10. สมรรถภาพที่สำคัญในการเล่นฟุตบอลแยกเป็น 2 ส่วนคืออะไร

ตอบ การฝึกร่างกายขั้นพื้นฐาน แบบแอนแอโรบิค ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง ความทนทาน ความเร็ว และพลัง ส่วนที่สองเป็นการฝึกร่างกายเฉพาะส่วน เช่น ความเร็วในการก้าวเท้า

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน**บทที่ 7**

จงเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

ข้อที่	คำตอบ
1	ก
2	ก
3	ค
4	ค
5	ข
6	จ
7	ข
8	ก
9	ค
10	ก

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 10)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 8 จำนวน 4 ชั่วโมง
ชื่อบท	ทักษะการเคลื่อนที่และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล	
ชื่อเรื่อง	ทักษะการเคลื่อนที่และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล	

1. สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวหรือการเคลื่อนที่ของร่างกาย รวมทั้งการสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นกับการเล่นกีฬาฟุตบอล เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง การฝึกซ้อมเรื่องการเคลื่อนที่ของร่างกายให้เกิดความเคยชินกับลูกฟุตบอล จะช่วยสร้างทักษะให้เกิดขึ้นในการเล่นกีฬาฟุตบอลให้สนุกสนานมากยิ่งขึ้น

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอล

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายการเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้
2. ระบุทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่เบื้องต้นได้
3. บอกวิธีการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลได้
4. อธิบายประโยชน์การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลโดยการเตะได้

4. สาระการเรียนรู้

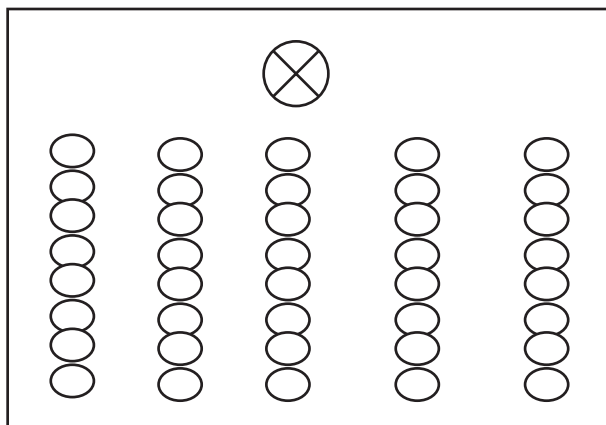
1. การเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาฟุตบอล
2. ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่เบื้องต้น
3. การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล
4. การเตะบอล

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 10)

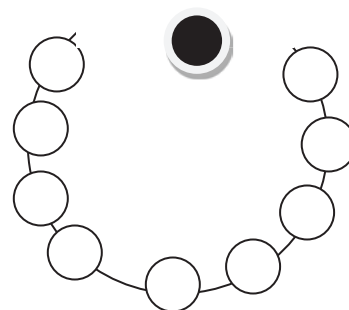
1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนรวมแถว และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คนโดยให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนเรียง 1 ตามมติข้อตกลงภายในชั้น/กลุ่ม)
- 1.2 ครูสาธิตการบริหารร่างกาย (เอวและหลัง) อย่างถูกวิธีดังรูป
- 1.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)



2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 นักเรียนเข้าแถวครึ่งวงกลม ดังรูป
- 2.2 ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาฟุตบอลอย่างถูกต้อง
- 2.3 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม ดังนี้
 - 1) ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่เบื้องต้น
 - 2) การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล
 - 3) การเตะบอล



หมายเหตุ: ทั้ง 3 ทักษะนี้ ใช้เวลาในการฝึกทักษะ 2 ครั้ง

- 2.4 เมื่อครูสาธิตเสร็จให้นักเรียนจับคู่กันฝึกการเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นคู่ๆ
- 2.5 ครูดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมให้คำแนะนำ ในกรณีที่นักเรียนปฏิบัติท่าทางไม่ถูกต้อง
- 2.6 ครูให้นักเรียนเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองสนใจ จนเกือบหมดเวลา
- 2.7 นักเรียนแต่ละแถว แยกกลุ่มปฏิบัติและฝึกบริหารร่างกาย (การคลายอุ่น) จนครบทุกท่าทาง

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม เพื่อชี้แจง
- 3.2 ครูชี้แจงและให้นักเรียนที่มีทักษะดี ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการฝึกแบบฝึกอื่นๆต่อไป

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา
- 4.2 นักเรียนทั้งหมด ทำคำถามท้ายท้ายบทที่ 8
- 4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 8
2. แบบฝึกหัด บทที่ 8
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 8
4. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 8.1 และ 8.2

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 8
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 8
3. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 8.1 และ 8.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติการกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 8

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด		เครื่องมือที่วัด	
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ		1. แบบทดสอบ	
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ		2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม	
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม		3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน	
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 8

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทิต์เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 11)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 8 จำนวน 4 ชั่วโมง
ชื่อบท	ทักษะการเคลื่อนที่และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล	
ชื่อเรื่อง	ทักษะการเคลื่อนที่และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล	

1. สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวหรือการเคลื่อนที่ของร่างกาย รวมทั้งการสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นกับการเล่นกีฬาฟุตบอล เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง การฝึกซ้อมเรื่องการเคลื่อนที่ของร่างกายให้เกิดความเคยชินกับลูกฟุตบอล จะช่วยสร้างทักษะให้เกิดขึ้นในการเล่นกีฬาฟุตบอลให้สนุกสนานมากยิ่งขึ้น

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอล

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายการเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้
2. ระบุทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่เบื้องต้นได้
3. บอกวิธีการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลได้
4. อธิบายประโยชน์การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลโดยการเตะได้

4. สาระการเรียนรู้

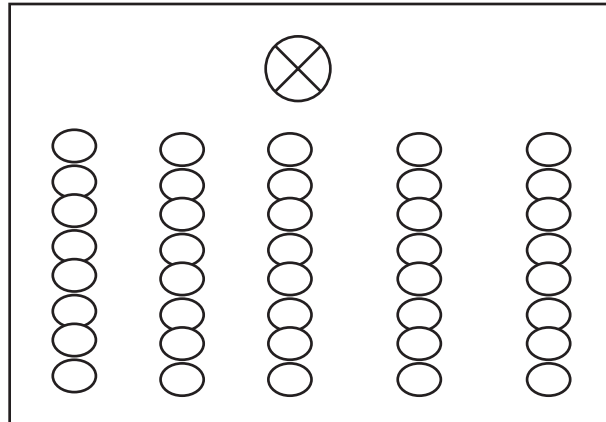
1. การเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาฟุตบอล
2. ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่เบื้องต้น
3. การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล
4. การเตะบอล

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 11)

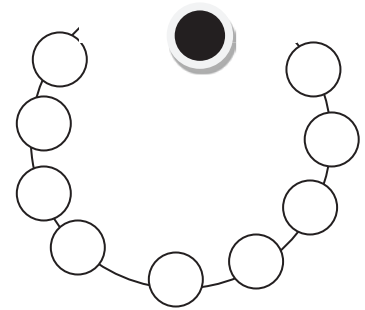
1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนรวมแถว และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คนโดยให้แต่ละกลุ่ม
เข้าแถวตอนเรียง 1 ตามมติข้อตกลงภายในชั้น/กลุ่ม)
- 1.2 ครูสาธิตการบริหารร่างกาย (เอวและหลัง) อย่างถูกวิธีดังรูป
- 1.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)



2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 นักเรียนเข้าแถวครึ่งวงกลม ดังรูป
- 2.2 ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาฟุตบอลอย่างถูกต้อง
- 2.3 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม ดังนี้
 - 1) ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่เบื้องต้น
 - 2) การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล
 - 3) การเตะบอล



หมายเหตุ: ทั้ง 3 ทักษะนี้ ใช้เวลาในการฝึกทักษะ 2 ครั้ง

- 2.4 เมื่อครูสาธิตเสร็จให้นักเรียนจับคู่กันฝึกการเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นคู่ๆ
- 2.5 ครูดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมให้คำแนะนำ ในกรณีที่นักเรียนปฏิบัติท่าทางไม่ถูกต้อง
- 2.6 ครูให้นักเรียนเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองสนใจ จนเกือบหมดเวลา
- 2.7 นักเรียนแต่ละแถว แยกกลุ่มปฏิบัติและฝึกบริหารร่างกาย (การคลายอุ่น) จนครบทุกท่าทาง

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม เพื่อชี้แจง
- 3.2 ครูชี้แจงและให้นักเรียนที่มีทักษะดี ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการฝึกแบบฝึกอื่นๆ ต่อไป

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา
- 4.2 นักเรียนทั้งหมด ทำคำถามท้ายบทที่ 8
- 4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 8
2. แบบฝึกหัด บทที่ 8
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 8
4. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 8.1 และ 8.2

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 8
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 8
3. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 8.1 และ 8.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติการกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 8

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 8

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูทักท้วงเห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

เฉลยแบบฝึกหัด

บทที่ 8

จงเติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง (10 คะแนน)

1. การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬา คือ
 ตอบ การเปลี่ยนที่ การขยับ การไม่อยู่นิ่งของร่างกายให้ร่างกายได้ทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่ต้องการ
2. ยกตัวอย่าง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยทั่วๆ ไป มาสัก 5 ชนิด
 ตอบ การนั่ง การยืน การเดิน การก้มเงย และการเอียงตัว
3. ยกตัวอย่าง การเคลื่อนไหวร่างกายในกีฬาฟุตบอลมาสัก 5 ชนิด
 ตอบ การใช้เท้าก้าวธรรมดา ก้าววิ่งก้าวกระโดด กระโดดเท้าเดียว กระโดดสองเท้า และกระโดดเขย่ง
 ก้าว – ลาก – ชิด (สไลด์)
4. การเคลื่อนที่โดยการวิ่ง ในกีฬาฟุตบอลมีลักษณะอย่างไร
 ตอบ เป็นการวิ่งระยะสั้นๆ อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วว่องไว มากกว่าลักษณะอื่นๆ
5. ประโยชน์การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล คืออะไร
 ตอบ ทำให้สามารถบังคับและครอบครองลูกฟุตบอลได้ดี
6. การเตะลูกบอล คืออะไร
 ตอบ การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลโดยการใช้เท้า เตะ ศีรษะเตะลูกบอลให้ลอยอยู่ในอากาศ ให้
 มีจำนวนครั้งมากที่สุด
7. การเตะบอลด้วยหลังเท้า แขน และลำตัว ใช้เพื่ออะไร
 ตอบ ใช้ในการทรงตัวและใช้เพื่อเบียดบังฝ่ายตรงข้าม
8. จุดสัมผัสของการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า จะอยู่บริเวณใดของเท้า
 ตอบ บริเวณหลังเท้า
9. การเตะบอลด้วยเข่า ลักษณะของเขามีลักษณะอย่างไร
 ตอบ ยกเข่าขึ้นเกือบขนานพื้นสนาม
10. จุดสัมผัสของการเตะลูกบอลด้วยศีรษะ จะอยู่บริเวณใดของศีรษะ
 ตอบ หน้าผาก

กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูก และ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด (10 คะแนน)

ข้อที่	คำตอบ
✓	1
✓	2
X	3
X	4
✓	5
✓	6
✓	7
X	8
✓	9
✓	10

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 12)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 9 จำนวน 4 ชั่วโมง
ชื่อบท	ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล	
ชื่อเรื่อง	ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล	

1. สาระสำคัญ

กีฬาฟุตบอลเป็นการประยุกต์หรือดัดแปลงมาจากกีฬาฟุตบอลล เนื่องจากมีทักษะคล้ายคลึงกับทักษะกีฬาฟุตบอล ทักษะพื้นฐานจึงไม่แตกต่างกับกีฬาฟุตบอลซึ่งได้แก่ ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล ทักษะการเตะลูกฟุตบอลกระทบฝ่าผนัง และทักษะการยิงประตู

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอล

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายทักษะการเลี้ยงบอลได้
2. ระบุทักษะการเตะบอลได้
3. บอกทักษะการยิงประตูได้

4. สาระการเรียนรู้

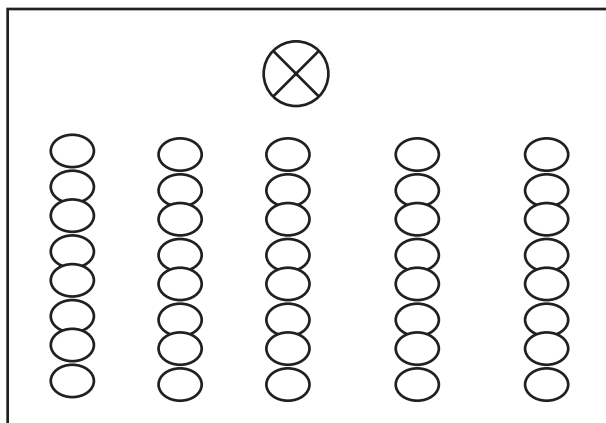
1. การเลี้ยงบอล
2. การเตะลูกบอล
3. การยิงประตู

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 12)

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนรวมแถว และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คนโดยให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนเรียง 1 ตามมติข้อตกลงภายในชั้น/กลุ่ม)
- 1.2 ครูสาธิตการบริหารร่างกาย อย่างถูกวิธีดังรูป
- 1.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)



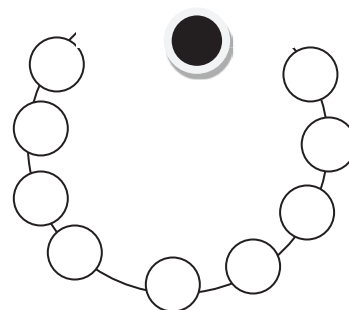
2. ขั้นการเรียนรู้

2.1 นักเรียนเข้าแถวครึ่งวงกลม ดังรูป

2.2 ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาฟุตซอล อย่างถูกต้อง

2.3 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม ดังนี้

- 1) การเลี้ยงบอล
- 2) การเตะลูกบอล
- 3) การยิงประตู



หมายเหตุ: ทั้ง 3 ทักษะนี้ ใช้เวลาในการฝึกทักษะ 2 ครั้ง

2.4 เมื่อครูสาธิตเสร็จให้นักเรียน จับคู่กันฝึกการเลี้ยงบอล การเตะลูกบอล และการยิงประตูเป็นคู่ๆ

2.5 ครูดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมให้คำแนะนำ ในกรณีที่นักเรียน ปฏิบัติทำทางไม่ถูกต้อง

2.6 ครูให้นักเรียนเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองสนใจ จนเกือบหมดเวลา

2.7 นักเรียนแต่ละแถว แยกกลุ่มปฏิบัติและฝึกบริหารร่างกาย (การคลายอุ่น) จนครบทุกท่าทาง

3. ขั้นสรุป

3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม เพื่อชี้แจง

3.2 ครูชี้แจงและให้นักเรียนที่มีทักษะดี ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการฝึกแบบฝึกอื่นๆ ต่อไป

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา

4.2 นักเรียนทั้งหมด ทำคำถามท้ายท้ายบทที่ 9

4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 9
2. แบบฝึกหัด บทที่ 9
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 9
4. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 9.1 และ 9.2

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 9
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 9
3. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 9.1 และ 9.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติการกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 9

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 9

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทิต์เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 13)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 9 จำนวน 4 ชั่วโมง
ชื่อบท	ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล	
ชื่อเรื่อง	ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล	

1. สาระสำคัญ

กีฬาฟุตบอลเป็นการประยุกต์หรือดัดแปลงมาจากกีฬาฟุตบอลล เนื่องจากมีทักษะคล้ายคลึงกับทักษะกีฬาฟุตบอลล ทักษะพื้นฐานจึงไม่แตกต่างกับกีฬาฟุตบอลล ซึ่งได้แก่ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตชอลล ทักษะการเตะลูกฟุตชอลลกระทบฝ่าผนัง และทักษะการยิงประตู

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตชอลล

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายทักษะการเลี้ยงบอลได้
2. ระบุทักษะการเตะบอลได้
3. บอกทักษะการยิงประตูได้

4. สาระการเรียนรู้

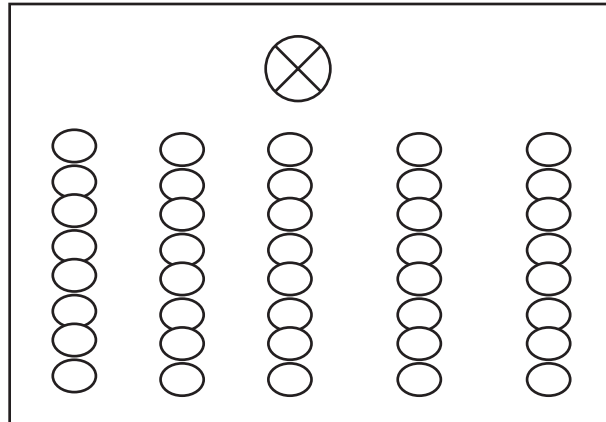
1. การเลี้ยงบอล
2. การเตะลูกบอล
3. การยิงประตู

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 13)

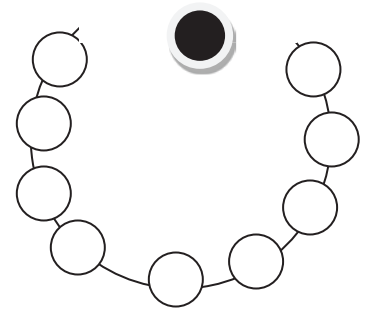
1. ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนรวมแถว และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คนโดยให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนเรียง 1 ตามมติข้อตกลงภายในชั้น/กลุ่ม)
- 1.2 ครูสาธิตการบริหารร่างกายอย่างถูกวิธีดังรูป
- 1.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)



2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 นักเรียนเข้าแถวครึ่งวงกลม ดังรูป
- 2.2 ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาฟุตซอล อย่างถูกต้อง
- 2.3 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม ดังนี้
 - 1) การเลี้ยงบอล
 - 2) การเตะลูกบอล
 - 3) การยิงประตู



หมายเหตุ: ทั้ง 3 ทักษะนี้ ใช้เวลาในการฝึกทักษะ 2 ครั้ง

- 2.4 เมื่อครูสาธิตเสร็จให้นักเรียนจับคู่กันฝึกการเลี้ยงบอล การเตะลูกบอล และการยิงประตูเป็นคู่ๆ
- 2.5 ครูดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมให้คำแนะนำ ในกรณีที่นักเรียนปฏิบัติทำทางไม่ถูกต้อง
- 2.6 ครูให้นักเรียนเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองสนใจ จนเกือบหมดเวลา
- 2.7 นักเรียนแต่ละแถว แยกกลุ่มปฏิบัติและฝึกบริหารร่างกาย (การคลายอุ่น) จนครบทุกท่าทาง

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม เพื่อชี้แจง
- 3.2 ครูชี้แจงและให้นักเรียนที่มีทักษะดี ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการฝึกแบบฝึกอื่นๆ ต่อไป

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา
- 4.2 นักเรียนทั้งหมดทำคำถามท้ายท้ายบทที่ 9
- 4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 9
2. แบบฝึกหัด บทที่ 9
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 9
4. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 9.1 และ 9.2

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 9
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 9
3. ใบปฏิบัติการกิจกรรม บทที่ 9.1 และ 9.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติการกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 9

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด		เครื่องมือที่วัด	
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ		1. แบบทดสอบ	
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ		2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม	
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม		3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน	
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 9

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูทักท้วงเห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

เฉลยแบบฝึกหัด

บทที่ 9

เติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง (10 คะแนน)

1. ลักษณะการเลี้ยงบอลที่ดี มีลักษณะอย่างไร
ตอบ ลูกบอลที่เลี้ยงต้องอยู่ในการครอบครองและพร้อมที่จะเล่นต่อไปได้ตามความต้องการของผู้เลี้ยง
2. ในการเลี้ยงบอลที่ดี ตำแหน่งของลูกบอลจะอยู่ตำแหน่งใดของผู้เลี้ยง.....
ตอบ ข้างหน้าของผู้เลี้ยง
3. บอกข้อควรจำในการเลี้ยงบอลมาสัก 2 ข้อ.....
ตอบ อย่าเลี้ยงลูกผ่านแนวด้านทานเข้าไปโดยลำพัง, ส่งลูกให้เพื่อนร่วมทีมให้ได้ก่อนถูกแย่ง
4. ในการเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ลูกบอลจะอยู่บริเวณใดของขา.....
ตอบ ลูกอยู่ระหว่างขาทั้งสองข้าง
5. ในการเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก ลักษณะข้อเท้ามีลักษณะอย่างไร.....
ตอบ ข้อเท้าบิดให้ปลายเท้าชี้ออกนอกลำตัว โดยลูกบอลอยู่ข้างเท้าด้านนอก
6. ในการเลี้ยงลูกด้วยหลังเท้า ลูกบอลควรอยู่ห่างจากลำตัวอย่างไร.....
ตอบ ลูกบอลควรอยู่ห่างตัวไปข้างหน้า ไม่เกิน 1 ก้าว
7. การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านในเป็นวิธีการเตะบอลที่มีความแม่นยำที่สุดในการเตะ เพราะเหตุใด.....
ตอบ เพราะพื้นที่ที่ข้างเท้าด้านใน(ลูกแป)สัมผัสมีพื้นที่ค่อนข้างมากและง่ายแก่การบังคับ
8. การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก ลักษณะปลายเท้าเฉียงไปทางใด.....
ตอบ ปลายเท้าเฉียงไปทางเท้าหลัก
9. การเตะลูกด้วยหัวรองเท้า นิยมใช้ยิงประตูอย่างไร.....
ตอบ ลูกนี้นิยมใช้ในการยิงประตูในสถานการณ์ที่คับขัน มีพื้นที่น้อย
10. การยิงประตู หมายถึง
ตอบ การนำลูกบอลผ่านไประหว่างเส้นประตูทั้งสองข้างภายใต้คานประตูของฝ่ายตรงข้าม ด้วยอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นแขน หรือมือ

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

บทที่ 9

กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง และ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด (10 คะแนน)

คำตอบ	ข้อที่
✓	1
✓	2
✓	3
X	4
X	5
✓	6
✓	7
✓	8
X	9
✓	10

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 14)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 10 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อบท	แผนการเล่นและเทคนิคบางประการในการเล่นกีฬาฟุตซอล	
ชื่อเรื่อง	การยืนตำแหน่งและระบบการเล่นกีฬาฟุตซอล	

1. สาระสำคัญ

ในการเล่นกีฬาฟุตซอลนั้น การยืนตำแหน่งและระบบการเล่น เป็นกรอบที่กำหนดบทบาทหน้าที่ของผู้เล่นแต่ละคน ซึ่งมีความสามารถที่แตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อให้การเล่นกีฬาฟุตซอลได้สนุกสนาน จึงต้องปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของผู้เล่น โดยผู้เล่นแต่ละคนที่จะปฏิบัติในระหว่างเกมเท่านั้น ผู้เล่นจะมีการเคลื่อนที่เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งการเล่นเกือบตลอดเวลา ดังนั้นผู้เรียนจึงควรเรียนรู้เกี่ยวกับระบบการเล่นทุกระบบ และรูปแบบการป้องกันในภาพรวมของทุกระบบเป็นฐานข้อมูลเพื่อการฝึกก่อน

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

เล่นกีฬาฟุตซอลโดยยืนตำแหน่งและเล่นกีฬาฟุตซอลตามระบบได้

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ยืนตำแหน่งตามระบบที่กำหนดได้
2. เล่นกีฬาฟุตซอลตามระบบที่กำหนดได้

4. สาระการเรียนรู้

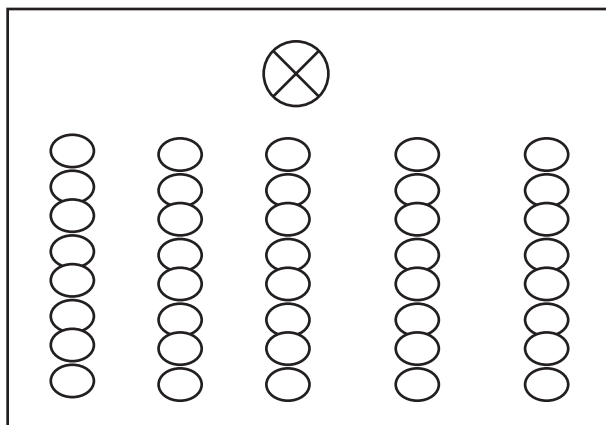
1. ระบบการเล่นแบบ 2-2 (Square)
2. ระบบการเล่นแบบ 1-3
3. ระบบการเล่นแบบ 2-1-1

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 14)

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

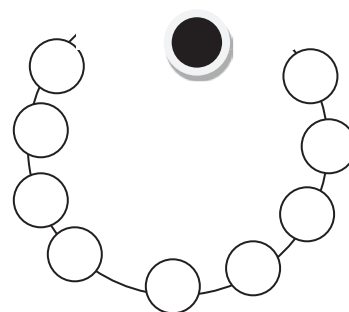
- 1.1 นักเรียนและครูร่วมกันสนทนา เรื่องตำแหน่งและระบบในการเล่นกีฬาฟุตซอล
- 1.2 ครูสนทนาถึงการเล่นกีฬาฟุตซอลในมุมมองและประสบการณ์ของนักเรียน
- 1.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย(ตามท่าที่กำหนด)



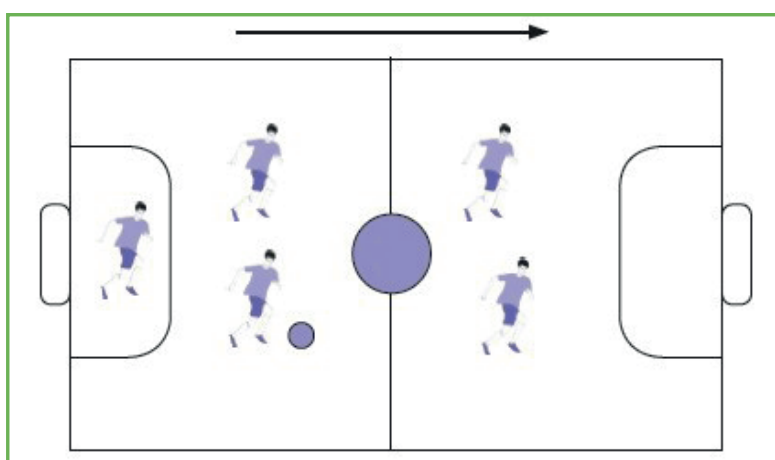
2. ขั้นการเรียนรู้

2.1 นักเรียนเข้าแถวครึ่งวงกลม ดังรูป

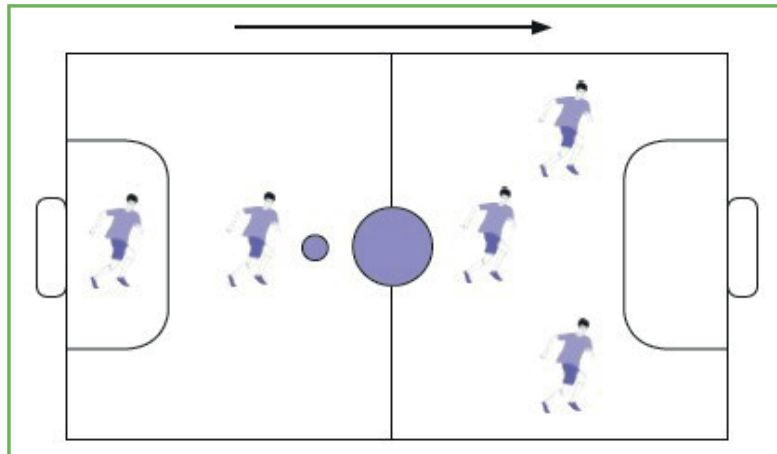
2.2 ครูอธิบายระบบการเล่นประกอบรูปภาพ และให้นักเรียนปฏิบัติตาม ดังนี้



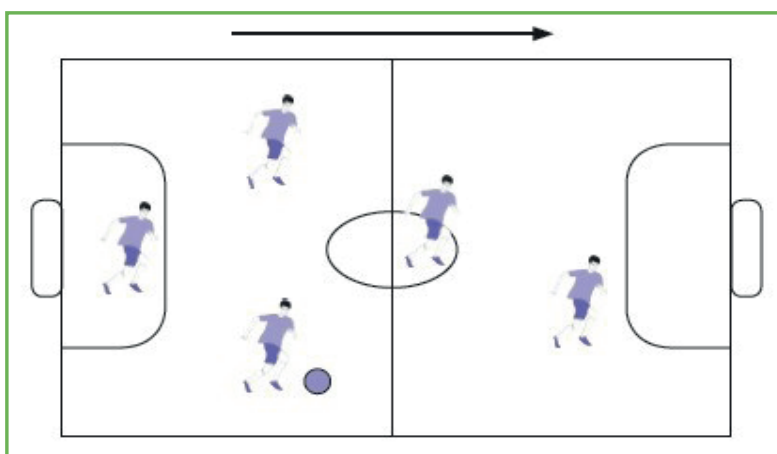
1) ระบบการเล่นแบบ 2-2 (Square) เป็นระบบที่แบ่งตำแหน่งหน้าที่ชัดเจนในการเล่นคือ มีผู้เล่น 2 คน ทำหน้าที่รุกอยู่ในแดนหน้าเป็นหลัก และผู้เล่นอีก 2 คน ทำหน้าที่ป้องกันอยู่ในแดนตนเอง เป็นวิธีการเล่นที่ผู้เล่นไม่ค่อยช่วยเหลือกันมากนักในระหว่างรุก กับการป้องกัน ผู้เล่นที่เล่นระบบนี้ต้องมีความสามารถในการเล่นในสถานการณ์ 1 ต่อ 1 เป็นอย่างดี เพราะโดยวิธีของระบบนี้ ผู้เล่นจะต้องเจอกับสถานการณ์การเล่น 1 ต่อ 1 ตลอดเวลา



2) ระบบการเล่นแบบ 1-3 เป็นระบบการเล่นที่มีผู้เล่นทำหน้าที่ป้องกัน 1 คน อยู่ในแดนตัวเอง และมีผู้เล่นทำหน้าที่รุกเป็นหลักอยู่แดนหน้า 3 คน เป็นวิธีการเล่นมีลักษณะที่ ทีมฝ่ายตามหรือต้องการชัยชนะเพราะเน้นการรุกมากกว่า ผู้เล่นแดนหลังจะทำหน้าที่สนับสนุน โดยใช้การส่งลูกบอลให้ผู้เล่นแดนหน้า และผู้เล่นแดนหน้าจะใช้ยุทธวิธีการเล่นด้วยความสัมพันธ์ที่ดีของกลุ่ม ใช้การเล่น “ชิง” ลูกบอลเข้าทำประตู



3) ระบบการเล่นแบบ 2-1-1 (L) เป็นผลมาจากระบบการเล่นแบบ 3-1 ซึ่งใช้ผู้เล่นหนึ่งคนเล่นอยู่ระหว่างผู้เล่นป้องกัน 2 คน แดนหลังกับผู้เล่นที่ทำหน้าที่รุกอยู่แดนหน้า 1 คน เป็นตัวเชื่อมระหว่างหลังกับหน้า เมื่อทีมเป็นฝ่ายรุกจะสนับสนุนผู้เล่นรุกที่เรียกว่า “ตัวเป้า” และเมื่อเป็นฝ่ายป้องกันจะทำหน้าที่หยุด การรุกเร็วของคู่ต่อสู้ก่อนที่จะถึงผู้เล่นที่ทำหน้าที่ป้องกันบางครั้ง เรียกวิธีการเล่นแบบนี้ว่าระบบตัวแอล (L)



2.3 เมื่อครูอธิบายแล้ว ครูให้นักเรียนฝึกตามระบบตามรูปแบบที่ 1 รูปแบบที่ 2 และ 3

2.4 นักเรียนแบ่งทีมเพื่อฝึกการเล่นเป็นที

3. ขั้นสรุป

3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม เพื่อชี้แจง

3.2 ครูชี้แจงและให้นักเรียนแสดงความเห็นเกี่ยวกับระบบการเล่นที่ 3 ระบบ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

-ไม่มี-

7. หลักฐานการเรียนรู้

-ไม่มี-

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม

บทที่ 10

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 10

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทิต์เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 15)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 10 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อบท	แผนการเล่นและเทคนิคบางประการในการเล่นกีฬาฟุตซอล	
ชื่อเรื่อง	การยืนตำแหน่งและระบบการเล่นกีฬาฟุตซอล	

1. สาระสำคัญ

ในการเล่นกีฬาฟุตซอลนั้น การยืนตำแหน่งและระบบการเล่น เป็นกรอบที่กำหนดบทบาทหน้าที่ของผู้เล่นแต่ละคน ซึ่งมีความสามารถที่แตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อให้การเล่นกีฬาฟุตซอลได้สนุกสนาน จึงต้องปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของผู้เล่น โดยผู้เล่นแต่ละคนที่จะปฏิบัติในระหว่างเกมเท่านั้น ผู้เล่นจะมีการเคลื่อนที่เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งการเล่นเกือบตลอดเวลา ดังนั้นผู้เล่นจึงควรเรียนรู้เกี่ยวกับระบบการเล่นทุกระบบ และรูปแบบการป้องกันในภาพรวมของทุกแบบเป็นฐานข้อมูลเพื่อการฝึกก่อน

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

เล่นกีฬาฟุตซอลโดยยืนตำแหน่งและเล่นกีฬาฟุตซอลตามระบบได้

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ยืนตำแหน่งตามระบบที่กำหนดได้
2. เล่นกีฬาฟุตซอลตามระบบที่กำหนดได้

4. สาระการเรียนรู้

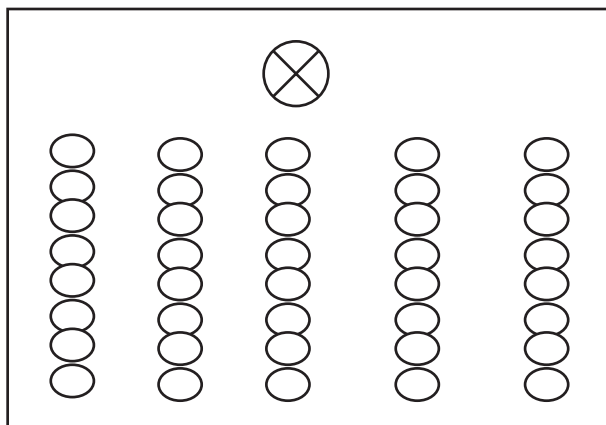
1. ระบบการเล่นแบบ 3-1
2. ระบบการเล่นแบบ 1-2-1
3. ระบบการเล่นแบบ 4-0

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 15)

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

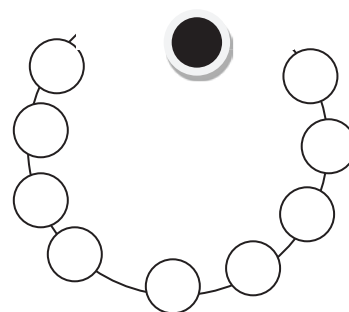
- 1.1 นักเรียนและครูร่วมกันสนทนา เรื่องตำแหน่งและระบบในการเล่นกีฬาฟุตซอล
- 1.2 ครูสนทนาถึงการเล่นกีฬาฟุตซอลในมุมมองและประสบการณ์ของนักเรียน
- 1.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)



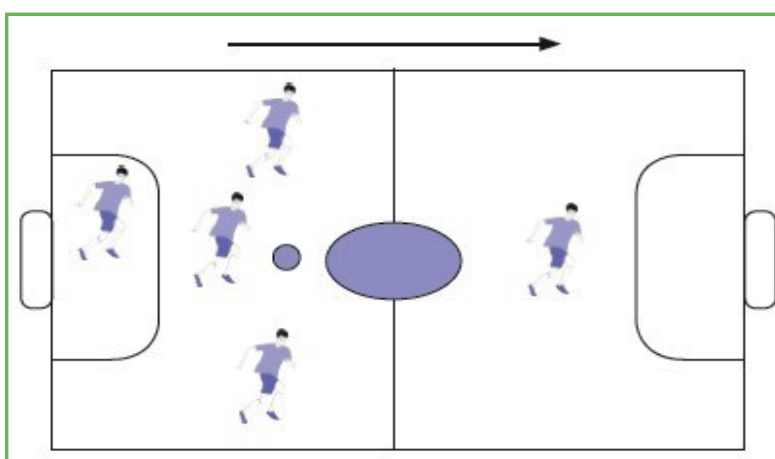
2. ขั้นการเรียนรู้

2.1 นักเรียนเข้าแถวครึ่งวงกลม ดังรูป

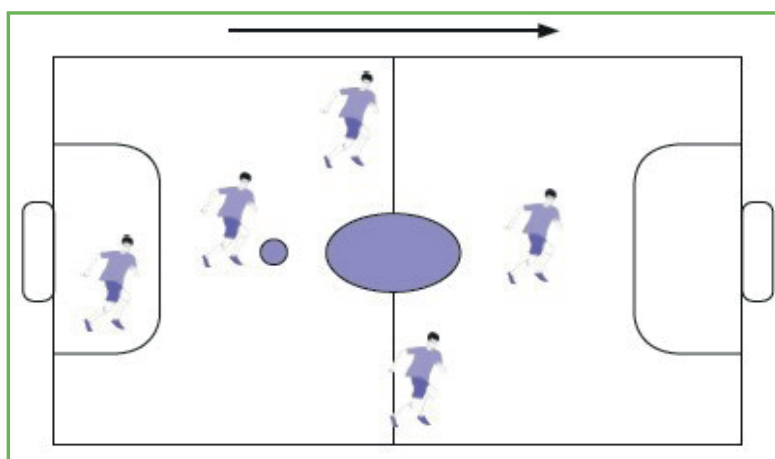
2.2 ครูอธิบายระบบการเล่นประกอบรูปภาพ (ต่อจากครั้งที่แล้ว) และให้นักเรียนปฏิบัติตาม ดังนี้



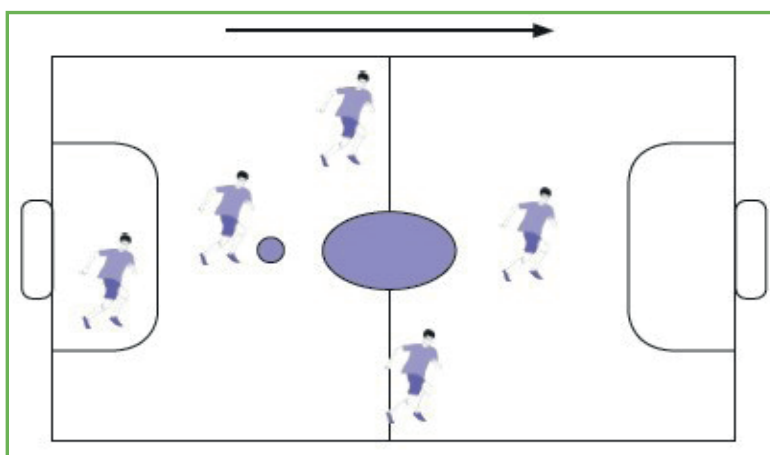
4) ระบบการเล่นแบบ 3-1 ระบบนี้กำหนดตำแหน่งหน้าที่ให้ผู้เล่นเล่นอยู่ในแดนหลัง 3 คน มีผู้เล่นรุกทำหน้าที่ “ตัวเป้า” รุกร้อยเปอร์เซ็นต์ 1 คน ในแดนหน้า และจะทำหน้าที่เปิดพื้นที่ว่างด้านใดด้านหนึ่ง โดยการเคลื่อนที่ไปสู่ด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อให้พื้นที่ด้านตรงข้ามว่าง และเพื่อให้ผู้เล่นจากแดนหลังรุกสู่ที่ว่างมาแทนที่ เป็นการเล่นที่ต้องใช้ความสัมพันธ์ที่ดีของผู้เล่น และความแม่นยำในจังหวะการเล่น



5) ระบบการเล่นแบบ 1-2-1 (Diamond) เป็นระบบการเล่นที่นิยมใช้กัน โดยกำหนดตำแหน่งของผู้เล่นให้มีผู้เล่น “ตัวเป้า” 1 คน มีผู้เล่นทำหน้าที่ป้องกันอยู่แดนหลัง 1 คน และมีผู้เล่นด้านข้าง ทั้งซ้ายและขวา อยู่ในตำแหน่งเหนือตัวป้องกันอยู่ในแดนกลาง 2 คน ทำหน้าที่ทั้งรุกและป้องกันในพื้นที่ส่วนของแต่ละคน เมื่อก่อนจะรู้จักระบบนี้ในชื่อ “รอมโบ” (Rombo) ซึ่งเป็นภาษาสเปน มีความหมายว่า “สี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน” หรือ “สี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด” ปัจจุบันเรียก “ไดมอนด์” (Diamond) ความหมายคือ เพชรที่มีเหลี่ยมมีมุมทุกด้าน



6) ระบบการเล่นแบบ 2-1-1 (L) เป็นผลมาจากระบบการเล่นแบบ 3-1 ซึ่งใช้ผู้เล่นหนึ่งคนเล่นอยู่ระหว่างผู้เล่นป้องกัน 2 คน แดนหลังกับผู้เล่นที่ทำหน้าที่รุกอยู่แดนหน้า 1 คน เป็นตัวเชื่อมระหว่างหลังกับหน้า เมื่อทีมเป็นฝ่ายรุกจะสนับสนุนผู้เล่นรุกที่เรียกว่า “ตัวเป้า” และเมื่อเป็นฝ่ายป้องกันจะทำหน้าที่หยุด การรุกเร็วของคู่ต่อสู้ก่อนที่จะถึงผู้เล่นที่ทำหน้าที่ป้องกัน บางครั้งเรียกวิธีการเล่นแบบนี้ว่าระบบตัวแอล (L)



2.3 เมื่อครูอธิบายแล้ว ครูให้นักเรียนฝึกตามระบบตามรูปแบบที่ 4 รูปแบบที่ 5 และ 6

2.4 นักเรียนแบ่งทีมเพื่อฝึกการเล่นเป็นทีม

3. ขั้นสรุป

3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม เพื่อชี้แจง

3.2 ครูชี้แจงและให้นักเรียนแสดงความเห็นเกี่ยวกับระบบการเล่นที่ 3 ระบบ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

-ไม่มี-

7. หลักฐานการเรียนรู้

-ไม่มี-

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 10

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 10

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูกตเวทิต์เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 15)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 10 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อบท	แผนการเล่นและเทคนิคบางประการในการเล่นกีฬาฟุตซอล	
ชื่อเรื่อง	การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมภายใต้หลักความปลอดภัย	

1. สาระสำคัญ

การบริหารร่างกายเพื่อสร้างการอบอุ่นของร่างกาย (Warm Up) และการลดภาวะร่างกาย (Cool Down) ทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ได้ แต่ที่สำคัญต้องให้มผลต่อการทำงานของหัวใจ และปอด และให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อทั่วร่างกาย การเลือกกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อการออกกำลังกายภายใต้หลักความปลอดภัย ต้องคำนึงถึงเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ความหนักเบา และความถี่ในการออกกำลังกาย ภายใต้หลักความปลอดภัย ความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

แสดงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมภายใต้หลักความปลอดภัย

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นิยามความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้
2. ระบุวิธีการประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการของพลศึกษา
3. บอกความสำคัญของการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นได้
4. บอกการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติตนด้านสุขภาพได้

4. สาระการเรียนรู้

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. การประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการของพลศึกษา
3. การอบอุ่นร่างกาย
4. ความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย (Warming Up) และการคลายอุ่น (Cool Down)
5. ทำพื้นฐาน ยืดเหยียดร่างกายก่อนออกกำลังกาย
6. ข้อแนะนำในการอบอุ่นร่างกาย
7. การเล่นกีฬากับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
8. การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 15)

1. ขั้นการนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนและครูร่วมกันสนทนา เรื่องพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการในมุมมองของนักเรียน โดยครูเน้นย้ำเรื่องการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการกระบวนการเรียนรู้ เช่น ตระหนักถึงคุณค่าในการเรียนรู้ ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ความพอประมาณในการใช้กระดาษในการตอบ มีการวางแผนการในการทำงาน ร่วมมือ ช่วยเหลือเพื่อนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันในหมู่เพื่อนฝูง และขอให้ใช้แนวหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการเรียนรู้ตลอดทั้งภาคเรียนและในรายวิชาอื่นๆ
- 1.2 ครูสนทนาถึงการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมภายใต้หลักความพอเพียง โดยนำเข้าสู่เนื้อหาบทเรียน ในบทที่ 10

2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูบรรยายโดยให้นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้
- 2.2 ครูบรรยายในประเด็นต่อไปนี้
 - ประเด็นที่ 1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - ประเด็นที่ 2 การประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการของพลศึกษา
 - ประเด็นที่ 3 การอบอุ่นร่างกาย
 - ประเด็นที่ 4 ความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย (Warming Up) และการคลายอุ่น (Cool Down)
 - ประเด็นที่ 5 ท่าพื้นฐาน ยืดเหยียดร่างกายก่อนออกกำลังกาย
 - ประเด็นที่ 6 ข้อแนะนำในการอบอุ่นร่างกาย
 - ประเด็นที่ 7 การเล่นกีฬากับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 - ประเด็นที่ 8 การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ปฏิบัติตนด้านสุขภาพ
- 2.3 นักเรียนร่วมกันศึกษาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เนื้อหาบทเรียนจากเนื้อหาความรู้ในบทที่ 10

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูสรุปเนื้อหาบทเรียนและอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง

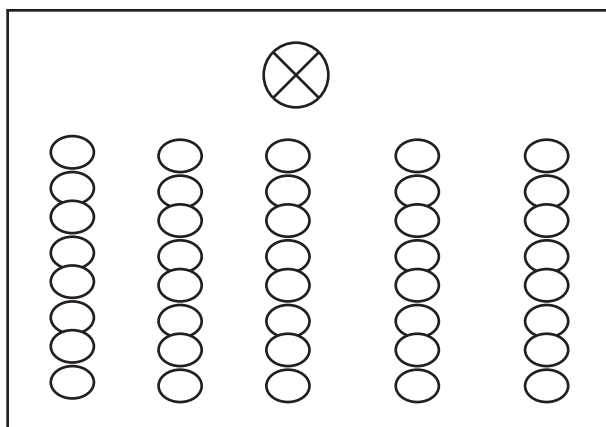
4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา
- 4.2 นักเรียนทั้งหมด ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบหลังเรียนบทที่ 10
- 4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ
- 4.4 นักเรียนเปลี่ยนชุดเพื่อปฏิบัติกิจกรรมนอกห้องเรียน

กิจกรรมนอกห้องเรียน (ครั้งที่ 15)

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 นักเรียนรวมแถว และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คนโดยให้แต่ละกลุ่ม
เข้าแถวตอนเรียง 1
- 1.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย (ตามท่าที่กำหนด)

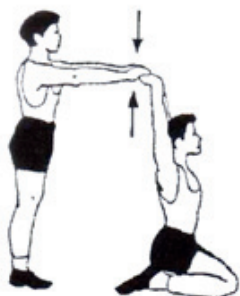


2. ขั้นตอนการเรียนรู้

- 2.1 ครูสาธิตการฝึกกายบริหารแบบคู่ โดยให้นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม
- 2.2 นักเรียนปฏิบัติตามใบปฏิบัติกิจกรรมที่ 10-1 และ 10-2
- 2.3 นักเรียนแต่ละแถวแยกกลุ่มปฏิบัติและฝึกบริหารร่างกายจนครบทุกท่าทาง

การฝึกกายบริหารแบบคู่

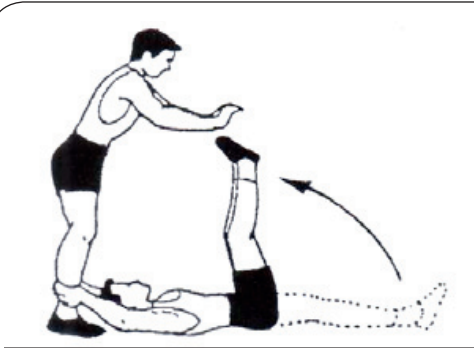
1. การฝึกแบบคู่ผลัดเปลี่ยนเป็นผู้ปฏิบัติและผู้ช่วยมีวิธีปฏิบัติดังนี้



ท่าที่ 1 ดันข้อ บริหารกล้ามเนื้อด้านหลังแขนท่อนบนหัวไหล่

วิธีปฏิบัติ

ให้คนหนึ่งนั่งคุกเข่าชูมือเหนือศีรษะให้คู่ยืนอยู่เบื้องหลังมือทั้งสอง
จับมือคนที่นั่งคุกเข่าคนที่นั่งคุกเข่าใช้มือนัดมือของคนที่อยู่ด้านหลัง
ขึ้น - ลง คนหลังก็พยายามต้านไว้



ท่าที่ 2 ผลักขา เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

วิธีปฏิบัติ

คนหนึ่งนอนหงาย อีกคนหนึ่งยืนเหนือศีรษะ คนนอนจับข้อเท้าคนยืน (จับข้อเท้าในลักษณะคว่ำมือ) คนนอนยกเท้าขึ้นพยายามให้ปลายเท้าไปแตะเอวคนยืน คนยืนจับข้อเท้าแล้ว ผลักลงไปยังพื้น ระวังอย่าให้สะโพกยกขึ้นจากพื้นและอย่าให้ส้นเท้าแตะพื้นด้วย

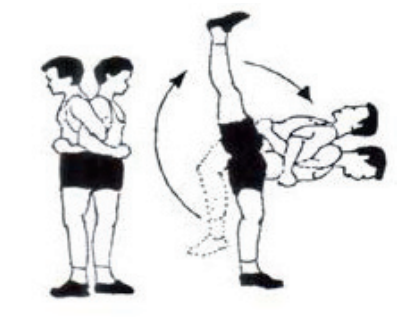


ท่าที่ 3 งอแขนขึ้น บริหารกล้ามเนื้อแขนท่อนบน

วิธีปฏิบัติ

คนหนึ่งนั่งคุกเข่า อีกคนยืนข้างหลัง คนที่ยืนให้แขนประมาณ 90 องศา คนนั่ง จับมือคนยืน คนยืนดึงข้อมือคนนั่งเข้าหาไหล่ แล้วปล่อยลงให้เหยียดสุด เป็นจังหวะปกติ ทำ 6-9 ครั้ง ครั้งที่ 1-2 ออกแรงต้านน้อย ครั้งที่ 3-4 ออกแรงปานกลาง ครั้งที่ 5-6 ออกแรงเต็มที่ คนยืนต้องให้ข้อศอกชิดลำตัวด้านข้างตลอดเวลา

2. การฝึกแบบปฏิบัติควบคู่ไปพร้อมกัน มีวิธีปฏิบัติดังนี้



ท่าที่ 1 คล้องแขนยกเท้า

ท่าเตรียม

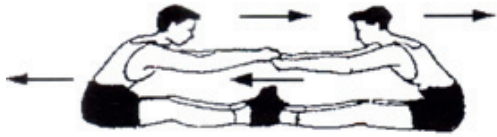
สองคนยืนหันหลังให้กัน ข้อศอกทั้งสองเกี่ยวกันไว้

จังหวะที่ 1 คนที่ 1 แยกคนที่ 2 ไว้บนหลัง และยกขาขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว

จังหวะที่ 2 คนที่อยู่บนหลัง แยกเท้าให้ห่างประมาณช่วงแขน

จังหวะที่ 3 คนที่อยู่บนหลังเช่นกัน รวบเท้าชิด

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม (ผลัดกันฝึกคนละครั้ง สลับกัน)



ท่าที่ 2 กรรเชียงเรือ

ท่าเตรียม

ให้ทั้งสองนั่งหันหน้าเข้าหากัน เท้าทั้งสองยันกันไว้ มือทั้งสองจับที่ข้อศอกของตน

จังหวะที่ 1 คนที่ 1 ดึงคนที่ 2

จังหวะที่ 2 คนที่ 2 ดึงคนที่ 1 (ทำสลับกัน 1 ดึง 2, 2 ดึง 1)



ท่าที่ 3 นอนหงายถีบเท้า

ท่าเตรียม

นอนหงาย งอเข่า ยกขาขึ้นให้ฝ่าเท้าวางราบอยู่บนอกของคุณ โดยคุณจะใช้ข้อเท้าของคนที่นอนหงายจับกดไว้ที่หน้าอก

จังหวะที่ 1 ให้คนที่นอนงอเข่าอยู่ค่อยๆ เหยียดดันเท้าออกจนกระทั่งเหยียดตรง

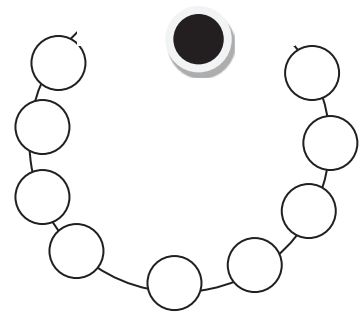
จังหวะที่ 2 ค่อยๆ งอเข่ากลับสู่ท่าเตรียม (ทำสลับกัน จังหวะ 1-2)

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม ดังรูป
- 3.2 ตัวแทนกลุ่มออกมาปฏิบัติการบริหารร่างกาย
- 3.3 นักเรียนภายในแถวครึ่งวงกลมปฏิบัติตาม

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 ครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล
- 4.2 นักเรียนบันทึกและจดจำผลการเรียนรู้
- 4.3 ครูประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน



6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 10
2. แบบฝึกหัด บทที่ 10
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 10
4. ใบปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 10.1 และ 10.2

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 10
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 10
3. ใบปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 10.1 และ 10.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม

บทที่ 10

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติการ		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 10

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูทักท้วงเห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้ (สอนครั้งที่ 16)		
วิชา	พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603	บทที่ 11 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อบท	กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอล	
ชื่อเรื่อง	กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอล	

1. สาระสำคัญ

กติกาการแข่งขันกีฬาทุกประเภท กำหนดขึ้นเพื่อใช้ควบคุมผู้เล่นให้ปฏิบัติตามกีฬาฟุตบอล ก็เช่นกัน มีกติกาการแข่งขันที่เป็นสากลโดยการควบคุมของสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติหรือฟีฟ่า กติกาการแข่งขันฟุตบอลฉบับแรกที่ฟีฟ่าได้ประกาศใช้อย่างเป็นทางการคือ ฉบับ ปีพ.ศ. 2531 (ค.ศ. 1988) จากนั้นมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงมาตามลำดับมีทั้งสิ้นจำนวน 6 ฉบับ ปัจจุบันใช้ ฉบับที่ 6 ปี พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) ประกอบด้วยกติกาจำนวน 18 ข้อ

2. สมรรถนะประจำบทการเรียนรู้

แสดงความรู้เกี่ยวกับกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

3. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

อธิบายกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้ทั้ง 18 ข้อ

4. สาระการเรียนรู้

1. สนาม (The pitch) 2. ลูกบอล (The ball) 3. จำนวนผู้เล่น (The number of players) 4. อุปกรณ์ผู้เล่น (The players' equipment) 5. ผู้ตัดสิน (The referee) 6. ผู้ตัดสินที่สอง (The second referee) 7. ผู้รักษาเวลา และผู้ตัดสินที่สาม (The timekeeper and the third referee) 8. ระยะเวลาการแข่งขัน (The duration of the match) 9. การเริ่มเล่น และการเริ่มเล่นใหม่ (The start and restart of play) 10. บอลอยู่ในการเล่นและอยู่นอกการเล่น (บอลตาย) (The ball in and out of play) 11. การทำประตู (The method of scoring) 12. การกระทำผิดกฎกติกาและมารยาท (Fouls and misconduct) 13. การเตะโทษ (Free kicks) 14. การฟาวล์รวม (Accumulated fouls) 15. ลูกจุดโทษ (The penalty kick) 16. เตะเข้าเล่น (The kick-in) 17. การขว้างลูกจากประตู (The goal clearance) 18. ลูกเตะมุม (The corner kick) 19. สัญญาณของผู้ตัดสิน (Referee Signals)

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในห้องเรียน (ครั้งที่ 16)

1. ขั้นการนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับกติกาต่างๆในการเล่นกีฬาฟุตบอล
- 1.2 ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างกติกากีฬาฟุตบอลที่แตกต่างกับกีฬาฟุตบอลล ตามที่ นักเรียนรู้
- 1.3 ครูอธิบายเพิ่มเติมก่อนเรียนรู้กติกาต่างๆเป็นรายข้อ

2. ขั้นการเรียนรู้

2.1 ครูอธิบายกติกาต่างๆ เป็นข้อๆ ดังนี้

1. สนาม (The pitch) 2. ลูกบอล (The ball) 3. จำนวนผู้เล่น (The number of players)
4. อุปกรณ์ผู้เล่น (The players' equipment) 5. ผู้ตัดสิน (The referee) 6. ผู้ตัดสินที่สอง (The second referee) 7. ผู้รักษาเวลา และผู้ตัดสินที่สาม (The timekeeper and the third referee) 8. ระยะเวลาการแข่งขัน (The duration of the match) 9. การเริ่มเล่น และการเริ่มเล่นใหม่ (The start and restart of play) 10. บอลอยู่ในการเล่นและอยู่นอกการเล่น (บอลตาย)(The ball in and out of play) 11. การทำประตู (The method of scoring) 12. การกระทำผิดกติกา และมารยาท (Fouls and misconduct) 13. การเตะโทษ (Free kicks) 14. การฟาวล์รวม (Accumulated fouls) 15. ลูกจุดโทษ (The penalty kick) 16. เตะเข้าเล่น (The kick-in) 17. การขว้างลูกจากประตู (The goal clearance) 18. ลูกเตะมุม (The corner kick) 19. สัญญาณของผู้ตัดสิน (Referee Signals)

2.2 นักเรียนร่วมกันศึกษาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เนื้อหาบทเรียนจากเนื้อหาความรู้ ในบทที่ 11 เรื่อง กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

2.3 นักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียนให้กลุ่มอื่นๆ ฟัง พร้อมตอบข้อซักถาม

2.4 ครูเพิ่มเติมเนื้อหาที่แต่ละกลุ่มสรุป พร้อมอธิบายเพิ่มเติม

2.5 นักเรียนทำใบปฏิบัติการกิจกรรมที่ 10-1

2.6 ครูร่วมชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจและให้นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้

3. ขั้นสรุป

3.1 ครูสรุปเนื้อหาบทเรียนและอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สุ่มนักเรียนประมาณ 3-4 คน โดยให้นักเรียนอธิบายผลการทำกิจกรรม และผลการศึกษา

4.2 นักเรียนทั้งหมดทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบท้าย บทที่ 11

4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

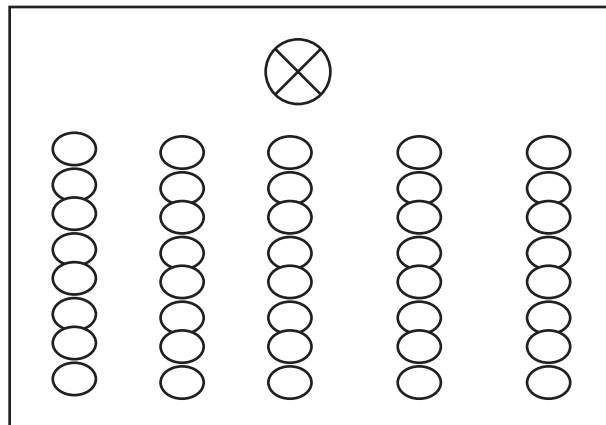
4.4 นักเรียนเปลี่ยนชุดเพื่อปฏิบัติการกิจกรรมนอกห้องเรียน

กิจกรรมนอกห้องเรียน(ครั้งที่ 16)

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

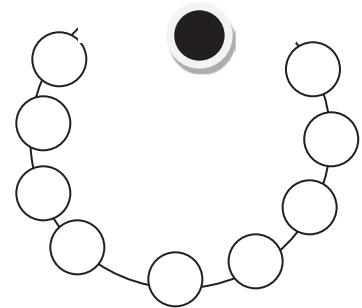
1.1 นักเรียนรวมแถว และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คนโดยให้แต่ละกลุ่ม เข้าแถวตอนเรียง 1

1.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบริหารร่างกาย(ตามท่าที่กำหนด)



2. ขั้นการเรียนรู้

- 2.1 ครูแบ่งนักเรียนเป็นทีม ทีมละ 5 คน โดยให้นักเรียนนำทักษะที่ได้เรียนรู้มาปฏิบัติ
- 2.2 นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตาม โดยจัดทีมเล่นกีฬาฟุตบอลตามใบปฏิบัติกิจกรรมที่ 11-2



3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม ดังรูป
- 3.2 ครูชี้แจงผลการแข่งขัน พร้อมแนะนำเทคนิคในการเล่นเป็นทีม

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 ครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล
- 4.2 นักเรียนบันทึกและจดจำผลการเรียนรู้
- 4.3 ครูประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนทั้งชั้นเรียน

6. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เนื้อหาความรู้ บทที่ 11
2. แบบฝึกหัด บทที่ 11
3. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 11
4. ใบปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 11.1 และ 11.2

7. หลักฐานการเรียนรู้

1. แบบฝึกหัด บทที่ 11
2. แบบทดสอบหลังเรียน บทที่ 11
3. ใบปฏิบัติกิจกรรม บทที่ 11.1 และ 11.2
4. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน

8. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผล		
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้

9. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

9.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

9.2 ปัญหาที่พบ

.....

9.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

หัวหน้าแผนกวิชาสามัญ/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม

บทที่ 11

เรื่อง.....

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

รายการ	คะแนน	ตัวคูณ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การปฏิบัติตามที่กำหนด	1	3	3	
2. การร่วมกิจกรรม	1	1	1	
3. การปฏิบัติเป็นทีม	1	1	1	
4. การตรงต่อเวลา	1	3	3	
5. ความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม	1	2	2	
รวมคะแนนที่ได้			10	
การวัดและประเมินผล				
รายการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือที่วัด		
1. ความรู้ ความเข้าใจ	1. ทดสอบ	1. แบบทดสอบ		
2. กิจกรรมปฏิบัติ	2. สังเกตผลการปฏิบัติ	2. ใบปฏิบัติกิจกรรม		
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	3. สังเกตพฤติกรรม	3. แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเรียน		
เกณฑ์การวัด		เกณฑ์การประเมิน		
1. แบบทดสอบหลังเรียน ข้อละ 1 คะแนน		1. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80		
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม		2. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		
3. แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์		3. เกณฑ์การผ่าน ไม่น้อยกว่า ระดับ พอใช้		

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ บทที่ 11

ชื่อ.....ชั้น.....เริ่มเวลา.....เสร็จเวลา.....

คำชี้แจง แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ ใช้ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทั้ง 8 ประการ ได้แก่

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

โดยในแต่ละคุณลักษณะจะประกอบไปด้วยตัวชี้วัด และตัวชี้วัดแต่ละตัว จะมีพฤติกรรมบ่งชี้ที่จำแนกตามระดับคะแนน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัด	ระดับคุณภาพ			
	3	2	1	0
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ตัวชี้วัด เป็นพลเมืองดีของชาติ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย มีความศรัทธายึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์				
2. ซื่อสัตย์สุจริต ตัวชี้วัด ประพฤติตนตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ				
3. มีวินัย ตัวชี้วัด ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม				
4. ใฝ่เรียนรู้ ตัวชี้วัด ตั้งใจเพียรพยายาม ในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. อยู่อย่างพอเพียง ตัวชี้วัด ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน ตัวชี้วัด ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย				
7. รักความเป็นไทย ตัวชี้วัด ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูทักท้วงเห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และอนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาไทย				
8. มีจิตสาธารณะ ตัวชี้วัด ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม				

เกณฑ์ ผ่านตัวชี้วัด

- 3 เท่ากับ ดีเยี่ยม
- 2 เท่ากับ ดี
- 1 เท่ากับ พอใช้
- 0 เท่ากับ ต้องปรับปรุง

เฉลยแบบฝึกหัด

บทที่ 11

เติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่าง (10 คะแนน)

- กติกากีฬาแข่งขันที่เป็นสากลโดยการควบคุมของสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติหรือฟีฟ่า เป็นฉบับใด
ตอบ ฉบับที่ 6 ปี พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) ประกอบด้วยกติกาจำนวน 18 ข้อ
- จุดโทษมีกี่จุด แต่ละจุดเป็นอย่างไร.....
ตอบ มี 2 จุด จุดแรกจะอยู่บนเส้น ระยะ 6 เมตรจากกรอบประตู จุดโทษที่ 2 ระยะ 10 เมตรจากกรอบประตู
- การเปลี่ยนตัวผู้เล่นขณะแข่งขัน มีกติกาอย่างไร
ตอบ การเปลี่ยนตัวสามารถทำได้ตลอดเวลา ไม่ว่าบอลจะตายหรือไม่ก็ตามและต้องเปลี่ยนตัวเข้าออกตรง บริเวณเขตเปลี่ยนตัว
- เวลาในการเล่นเป็นอย่างไร.....
ตอบ เริ่มต้นจับเวลาหลังจากการเตะเริ่มเล่นและหยุดนาฬิกาเมื่อลูกบอลอยู่นอกการเล่น
- ระยะเวลาการแข่งขัน เป็นอย่างไร.....
ตอบ แบ่งเป็น 2 ครึ่ง ครึ่งละ 20 นาที พักครึ่งเวลาไม่เกิน 15 นาที สามารถขอเวลานอกได้ครึ่งละ 1 ครั้งครึ่งละ 1 นาที การขอเวลานอกกระทำได้ตลอดเวลาแต่จะให้ได้เมื่อทีมตนได้ส่งลูกเข้าเล่น
- ลูกบอลจะอยู่นอกการเล่นเมื่อใด.....
ตอบ ลูกได้ผ่านเส้นประตูหรือเส้นข้างไม่ว่าจะเป็นบนพื้นสนาม หรือในอากาศออกไปทั้งลูก หรือผู้ตัดสินสั่งหยุดการเล่น หรือลูกกระทบกับเพดาน
- ยกตัวอย่างการฟาล์วมาสัก 5 ตัวอย่าง.....
ตอบ เตะ ชัดชา กระโดดเข้าใส่ ขน หรือผลักคู่ต่อสู้
- จงกล่าวถึงตำแหน่งผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามในการเตะโทษมาโดยสังเขป.....
ตอบ ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามต้องอยู่ห่างจากลูกบอลไม่น้อยกว่า 5 เมตร ถ้าฝ่ายที่ได้เตะโทษใช้เวลาเกินกว่า 4 วินาที ให้ฝ่ายตรงข้ามได้เตะโทษโดยอ้อม
- กติกาลูกจุดโทษ ตำแหน่งของผู้รักษาประตูฝ่ายรับและผู้เล่นอื่นจะอยู่ในตำแหน่งใด
ตอบ ผู้รักษาประตูอยู่บนเส้นประตู ผู้เล่นคนอื่นอยู่นอกเขตโทษ และห่างจากลูกบอล 5 เมตร
- กติกาลูกเตะมุม ตำแหน่งของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม และเวลาในการเล่นเป็นอย่างไร.....
ตอบ ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามต้องอยู่ห่างจากลูกบอล 5 เมตร และผู้เตะต้องเตะลูกภายใน 4 วินาที

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

บทที่ 11

กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง และ กาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด (10 คะแนน)

คำตอบ	ข้อที่
X	1
✓	2
X	3
✓	4
✓	5
✓	6
✓	7
✓	8
✓	9
X	10