****

**แผนการจัดการเรียนรู้**

**รายวิชา พ30103 สุขศึกษาและพลศึกษา 3 ( HPE30103 Health and Physical Education 3 )**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน 1 ชม./สัปดาห์**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

**ครูผู้สอน …………………………………...**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**1. คําอธิบายรายวิชา**

ศึกษากระบวนการทํางานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีต่อสุขภาพ พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศและการดําเนินชีวิตในสังคม วิธีการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล ครอบครัวและสังคม การป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว การจัดการกับอารมณ์เพศ ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โรคเอดส์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและการนํารูปแบบการเคลื่อนไหวนําไปประยุกต์ใช้ในศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

วิเคราะห์การดํารงประสิทธิภาพการทํางานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัจจัยเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงจากความรุนแรง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเองเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว มีเจตคติและค่านิยมที่ดีต่อการเคารพสิทธิและปฏิบัติตามกฎ กติกาของการเล่นกีฬาอย่างเคร่งครัด มีสุนทรียภาพในการชมและแสดงความมีน้ำใจนักกีฬาระหว่างการออกกําลังกายหรือเล่นกีฬา เห็นคุณค่าของการนําประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมทางการกีฬาไปใช้เป็นแนวทางในการทํางานและดําเนินชีวิตประจําวัน

**2. ตัวชี้วัด**

1. วิเคราะห์กระบวนการทํางานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

ต่อสุขภาพ

2. รู้วิธีการดํารงประสิทธิภาพการทํางานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหารและ

ระบบขับถ่าย

3. รู้วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว

4. เห็นคุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว

5. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศและ

การดําเนินชีวิตในสังคม

6. รู้วิธีการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล ครอบครัวและสังคม

7. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัวได้

8. เข้าใจอารมณ์เพศและรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์เพศได้ถูกต้องเหมาะสม

9. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ ได้

10. หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์

11. วิเคราะห์หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและนําไปใช้ในศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว และการ

สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้

12. วิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหวและนําไปใช้ในศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว และการสร้างเสริม

สมรรถภาพทางกายได้

13. ประยุกต์ความคิดรวบยอดจากหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวในกิจกรรมศิลปะการ

ต่อสู้ป้องกันตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

14. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเองได้

15. เห็นคุณค่าของการออกกําลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาประเภทศิลปะต่อสู้ป้องกันตัวได้

16. เคารพสิทธิและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาอย่างเคร่งครัด

17. ชื่นชมในสุนทรียภาพและแสดงความมีน้ำใจนักกีฬาของการออกกําลังกายและเล่นกีฬา

18. ยอมรับและเห็นคุณค่าของการนําประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมทางการกีฬาไปใช้เป็น

แนวทางในการทํางานและดําเนินชีวิตประจําวันได้

**3. โครงสร้างรายวิชา พ30103 สุขศึกษาและพลศึกษา3(HPE30103 Health and Physical Education3 )**

**3.1 กําหนดการสอนและและตัวชี้วัด**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/สาระการเรียนรู้** | **ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้** |
| **1** | 1. ปฐมนิเทศการเรียนการสอน  1) แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพ30103  2) ความสําคัญของการเรียนรายวิชาพ30103  2. ขั้นตอนการออกกําลังกาย  1) การอบอุ่นร่างกาย  2) กิจกรรมออกกําลังกาย  3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ | 1. บอกองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของ  การเรียน กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาได้  2. อธิบายและวิเคราะห์ความสําคัญของสาระการเรียนรู้ได้  3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา  4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้  5. ปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกําลังกายได้  6. บอกประโยชน์ของการปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกําลังกายได้อย่างน้อย 2 ข้อ |
| **2-3** | 3. กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทํางานของระบบอวัยวะต่างๆ  - ระบบหายใจ  - ระบบไหลเวียนเลือด  - ระบบย่อยอาหาร  - ระบบขับถ่าย | 1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทํางานของระบบอวัยวะต่างๆ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/สาระการเรียนรู้** | **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้** |
| **4 - 7** | 4. อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่ทีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต  5. ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ | 1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต  2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ |
| **8 - 9** | 6. แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว  - ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ  - ทักษะการต่อรอง  - ทักษะการปฏิเสธ  - ทักษะการคิดวิเคราะห์  - ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ฯลฯ  7. ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน  **-** สาเหตุของความขัดแย้ง  - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน  - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน | 1. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว  2. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/สาระการเรียนร์** | **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้** |
| **10** | **วัดและประเมินผลกลางภาค** |  |
| 11 – 14 | 9. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา  10. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา  11. การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม  12. กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง พลอง ง้าว  13. การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์  14. การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม | 1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา  2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม  3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด  4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์  5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน แนะนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |
| 15 - 19 | 15. การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ขี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน  16. การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม  17. การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม  18. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา  19. สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา | 1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/สาระการเรียนรู้** | **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้** |
| 1 5- 19 | 20. กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและการแข่งขันกีฬา  21. การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน  22. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา  23. บุคลิกภาพที่ดี  24. ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา  25. คุณค่าและความงามของการกีฬา |  |
| **20** | **วัดผลและประเมินผลปลายภาค** |  |

**3.2 โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/สาระการเรียนรู้** | **วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้** | **สื่อ/แหล่งเรียนรู้** |
| **1** | 1. ปฐมนิเทศการเรียนการสอน  1) แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชา  พ30103  2) ความสําคัญของการเรียนรายวิชา  พ30103  2. ขั้นตอนการออกกําลังกาย  1) การอบอุ่นร่างกาย  2) กิจกรรมออกกําลังกาย  3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ | 1. วิธีสอนแบบบรรยาย  2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: กระบวนการกลุ่ม | 1. เอกสาร  2. รูปภาพ  3. สื่อ ICT  4. หนังสือแบบเรียน |
| **2-3** | 3. กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทํางานของระบบอวัยวะต่างๆ  - ระบบหายใจ  - ระบบไหลเวียนเลือด  - ระบบย่อยอาหาร  - ระบบขับถ่าย | 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม | 1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเตอร์เน็ต |
| **4-7** | 4. อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่ทีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต  5. ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ | วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก | 1. แบบบันทึก 2. แบบทดสอบ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/สาระการเรียนรู้** | **วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้** | **สื่อ/แหล่งเรียนรู้** |
| **8-9** | 6. แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว  - ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ  - ทักษะการต่อรอง  - ทักษะการปฏิเสธ  - ทักษะการคิดวิเคราะห์  - ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ฯลฯ  7. ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน  **-** สาเหตุของความขัดแย้ง  - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน  - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน | 1. วิธีสอนแบบบรรยาย  2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล:  3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม | 1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน   4. อินเตอร์เน็ต |
| **10** | **วัดและประเมินผลกลางภาค** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/สาระการเรียนรู้** | **วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้** | **สื่อ/แหล่งเรียนรู้** |
| **11-14** | 9. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา  10. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา  11. การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม  12. กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง พลอง ง้าว  13. การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์  14. การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม | 1. อธิบาย 2. สาธิต | 1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน   4. อินเตอร์เน็ต |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/สาระการเรียนรู้** | **วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้** | **สื่อ/แหล่งเรียนรู้** |
| **15-19** | 15. การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ขี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน  16. การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม  17. การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม  18. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา  19. สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา  20. กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและการแข่งขันกีฬา  21. การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน  22. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา  23. บุคลิกภาพที่ดี  24. ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา  25. คุณค่าและความงามของการกีฬา | 1. อธิบาย 2. สาธิต | 1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน   4. อินเตอร์เน็ต |

**4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน**

แผนการประเมินผลการเรียนรู้ มีรายละเอียดดังนี้

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| รายการ  ทดสอบ | ความรู้ (35คะแนน) | เจตคติ  (25คะแนน) | ทักษะ  (20คะแนน) | สมรรถภาพทางกาย  (10คะแนน) | คุณลักษณะที่  พึงประสงค์  (10 คะแนน) | รวม  (100คะแนน) |
| **การสอบย่อยครั้งที่1** | **10** | **10** | **5** | **5** | **5** | **35** |
| **สอบกลางภาค** | **10** | **5** | **-** | **-** | **-** | **15** |
| **การสอบย่อยครั้งที่2** | **10** | **10** | **10** | **5** | **5** | **40** |
| **สอบปลายภาค** | **5** | **-** | **5** | **-** | **-** | **10** |
| **รวม** | **35** | **25** | **20** | **10** | **10** | **100** |

**หมายเหตุ**

1. ด้านความรู้ ใช้เครื่องมือ ใบงาน/ข้อสอบ

2. ด้านเจคติ ใช้เครื่องมือ กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม

3. ด้านทักษะ ใช้เครื่องมือ แบบทดสอบ/แบบสังเกต

4. ด้านสมรรถภาพทางกาย ใช้เครื่องมือ แบบทดสอบ/ใบรับรองแพทย์

5. ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ใช้เครื่องมือ กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม

**รายวิชา พ 30103 สุขศึกษา 3 ( HPE30103Health 3)**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เวลา 20 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ลำดับที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | | **มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **ชั่วโมง** | **น้ำหนักคะแนน** | | | | | **รวม** |
| **ด้าน**  **K** | **ด้าน**  **A** | **ด้าน**  **P** | **ด้าน**  **S** | **ด้าน**  **DC** |
| 1 | - ระบบหายใจ  - ระบบไหลเวียนเลือด | | พ1.1  ม1/1, ม1/2 | 1 | 3 | - | - | 3 | 1 | **7** |
| 2 | - ระบบย่อยอาหาร  - ระบบขับถ่าย | | พ1.1  ม1/1, ม1/2 | 1 | 3 | - | - | 2 | **1** | **6** |
| 3 | ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ | | พ1.1  ม1/3, ม1/4 | 4 | 2 | - | - | - | **2** | **4** |
| 4 | แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว | | พ 1.1  ม1/1, ม1/2  พ 4.1  ม1/1, ม1/2 | 3 | 2 | 10 | 5 |  | **1** | **18** |
| **คะแนนสอบกลางภาค** | | | | **1** | **10** | **5** | **-** | **-** |  | **15** |
| 3 | การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม | พ3.1  ม1/3, ม1/4 | | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | **3** | **20** |
| 4 | กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและการแข่งขันกีฬา | พ 3.2  ม1/1, ม1/2 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | **2** | **20** |
| **คะแนนสอบปลายภาค** | | | | **1** | **5** | **-** | **5** | **-** | **-** | **10** |
| **รวมคะแนนตลอดภาคเรียน** | | | | **-** | **35** | **25** | **20** | **10** | **10** | **100** |
| **รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน** | | | | **20** |  |  |  |  |  |  |

**4.1 ด้านความรู้**  **35** **คะแนน**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ที่** | **ลักษณะของงาน/การบ้าน** | **คะแนน** | **ระยะเวลาที่ใช้**  **ทํางาน/การบ้าน** | **กําหนดส่ง** |
| **1** | ใบงานเรื่อง กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทํางานของระบบอวัยวะต่างๆ | **5** | สัปดาห์ที่ 3 | สัปดาห์ที่ 3 |
| **2** | ใบงานเรื่อง อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่ทีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต | **4** | สัปดาห์ที่ 5 | สัปดาห์ที่ 5 |
| **3** | ใบงานเรื่อง ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ | **3** | สัปดาห์ที่ 9 | สัปดาห์ที่ 9 |
| **4** | ใบงานเรื่อง แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว | **4** | สัปดาห์ที่ 9 | สัปดาห์ที่ 9 |
| **5** | ใบงานเรื่อง ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน | **4** | สัปดาห์ที่ 9 | สัปดาห์ที่ 9 |
| **6** | ใบงานเรื่อง บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาไทย/สากล และ กฎ กติกา มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี | **10** | สัปดาห์ที่ 19 | สัปดาห์ที่ 19 |

**4.2 ด้านเจตคติ 25 คะแนน**

**ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน ดังนี้**

| **รายการประเมิน** | **ผลการประเมิน** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ดีเยี่ยม  (5คะแนน) | ดีมาก  (4คะแนน) | ดี  (3คะแนน) | ปานกลาง  (2คะแนน) | ต้องปรับปรุง  (1 คะแนน) |
| **1. ด้านคุณธรรม** |  | | | | |
| 1.1 การเข้าเรียนสม่ำเสมอ |  |  |  |  |  |
| 1.2 ความซื่อสัตย์ สุจริต |  |  |  |  |  |
| 1.3 การเสียสละ |  |  |  |  |  |
| 1.4 เห็นประโยชน์ส่วนรวม |  |  |  |  |  |
| **2. ด้านจริยธรรม** |  | | | | |
| 2.1 มีระเบียบวินัย |  |  |  |  |  |
| 2.2 ความรับผิดชอบ |  |  |  |  |  |
| 2.3 การตรงต่อเวลา |  |  |  |  |  |
| 2.4 รู้จักควบคุมอารมณ์ |  |  |  |  |  |
| **3. ด้านค่านิยม** |  |  |  |  |  |
| 3.1 ความขยันหมั่นเพียรสนใจในการเรียน |  |  |  |  |  |
| 3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ |  |  |  |  |  |
| 3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน |  |  |  |  |  |
| 3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ |  |  |  |  |  |
| 3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ |  |  |  |  |  |
| 3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย |  |  |  |  |  |
| 3.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติภัยต่าง ๆ |  |  |  |  |  |

**4.3 ด้านทักษะ 20**  **คะแนน**

**ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน ดังนี้**

| **รายการประเมิน** | **ผลการประเมิน** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ดีเยี่ยม  (5คะแนน) | ดีมาก  (4คะแนน) | ดี  (3คะแนน) | ปานกลาง  (2คะแนน) | ต้องปรับปรุง  (1 คะแนน) |
| **ทักษะด้านสุขศึกษา**(5 คะแนน) |  | | | | |
| 1.1 ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ |  |  |  |  |  |
| 1.2 ทักษะการต่อรอง |  |  |  |  |  |
| 1.3 ทักษะการปฏิเสธ |  |  |  |  |  |
| 1.4 ทักษะการคิดวิเคราะห์ |  |  |  |  |  |
| 1.5 ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ฯลฯ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **2. ทักษะด้านกีฬา(15 คะแนน)** |  | | | | |
| 2.1 |  |  |  |  |  |
| 2.2 |  |  |  |  |  |
| 2.3 |  |  |  |  |  |
| 2.4 |  |  |  |  |  |
| 2.5 |  |  |  |  |  |

**4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ / แบบทดสอบ / การสังเกต) 10 คะแนน**

การทดสอบประจำภาคเรียนที่ 1 / 255…

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายการทดสอบ** | **ผลการทดสอบ**  **ครั้งที่ 1**  **(Pre-test)** | **ผลการทดสอบ**  **ครั้งที่ 2**  **(Post –test)** | **หน่วย** | **ชื่ออาจารย์**  **ผู้ทดสอบ** |
| 1. น้ำหนัก |  |  | กิโลกรัม |  |
| 2. 2.ส่วนสูง |  |  | เซนติเมตร |  |
| 3. 3.วัดไขมันใต้ผิวหนัง |  | | | |
| 3.1 แขนด้านใน |  |  | มิลลิเมตร |  |
| 3.2 น่อง |  |  | มิลลิเมตร |  |
| 4. ลุกนั่ง 60 วินาที |  |  | ครั้ง |  |
| 5. ดันพื้น 30 วินาที |  |  | ครั้ง |  |
| 6. 6. นั่งงอตัวไปข้างหน้า |  |  | เซนติเมตร |  |
| 7. วิ่งอ้อมหลัก |  |  | วินาที |  |
| 8. 8. วิ่งทางไกล 1,600 เมตร |  |  | นาที:วินาที |  |

**4.5 แบบบันทึกพฤติกรรมด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์**

| **เลขที่** | **ชื่อ-สกุล** | **การอบอุ่นร่างกาย** | | **กิจกรรมการเรียนการสอน** | | | | | | | | **เช็คเวลาเรียน** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. ความสนใจ-ตั้งใจปฏิบัติ | 2.ปฏิบัติได้ถูกต้องครบถ้วน | 3.การตรงต่อเวลา | 4.ความมีระเบียบวินัย | 5.ความมีน้ำใจนักกีฬา | 6.ความรับผิดชอบ | 7.ความเป็นผู้นำ-ผู้ตาม | 8.การควบคุมอารมณ์ | 9.ความสนุกสนานและปลอดภัย | 10.สุขนิสัย |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ระดับการประเมิน** 2 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

1 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้

0 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับควรปรับปรุง

ลงชื่อ…………………………………..ครูผู้สอน

ผู้ประเมิน

วันที่….เดือน……………พ.ศ.255..