



แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา พ21102 พลศึกษา 1 (HPE21102 Physical Education 1)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด การเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา (การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่/การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่/การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน) กีฬาไทย และกีฬาสากล (กรีฑาประเภทลู่วิ่งและลาน บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส กระบี่ เทนนิส และว่ายน้ำ) การควบคุมการเล่นด้วยมือ (บาสเกตบอล วอลเลย์บอล) การควบคุมวัตถุด้วยส่วนต่างๆของร่างกาย (ตะกร้อ ฟุตบอล) การควบคุมวัตถุด้วยอุปกรณ์ (เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เทนนิส) และการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว (กระบี่ ดาบ ฟลอง) การละเล่นพื้นเมือง/พื้นบ้าน (ปี่จกสิลัต การตีกลองสะบัดชัย) กีฬาไทย (ศิลปะมวยไทย ตะกร้อวง กระบี่กระบอง) การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น (การละเล่นกีฬาพื้นบ้าน และกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ) ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การออกกำลังกาย (กายบริหาร การเดินร่าแบบแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน)

การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่/การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่/การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การควบคุมการเล่นด้วยมือ (บาสเกตบอล วอลเลย์บอล) การควบคุมด้วยส่วนต่างๆของร่างกาย (ตะกร้อ ฟุตบอล) การควบคุมด้วยวัตถุด้วยอุปกรณ์ (เทเบิลเทนนิส เทนนิส แบดมินตัน) และการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว (กระบี่ ดาบ ฟลอง) การละเล่นพื้นบ้าน/พื้นเมือง (ปี่จกสิลัต การตีกลองสะบัดชัย) กีฬาไทย (ศิลปะมวยไทย ตะกร้อวง กระบี่กระบอง)

วิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬา ที่เลือกเล่น รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา ประกอบด้วยการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเล่นกีฬา การสร้างเสริมและการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม นันทนาการ และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

2. ตัวชี้วัด

1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกลและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
4. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่ดี
5. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น
6. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
7. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ
8. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน
9. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น
10. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและตามผลการทดสอบ

3. โครงสร้างรายวิชา พ21102 พลศึกษา 1 (HPE21102 Physical Education 1)

3.1 กำหนดการสอนและตัวชี้วัด

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้
1	- ปฐมนิเทศ/ชี้แจง /แนะนำ เกี่ยวกับการเรียนการสอน - หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	1. บอกองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 5. อธิบายหลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
2 - 5	- เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม - การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์ กับวิชาอื่น - ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย	1. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม 2. การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์ กับวิชาอื่น 3. ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายผ่านตามเกณฑ์กำหนด
6-9	- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี - การออกกำลังกาย กายบริหารแบบต่างๆ	1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี 2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น
10	สอบวัดผลกลางภาค	
11-15	- กีฬาสากลที่เลือก	1. เล่นกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างน้อย 1 ชนิด 2. รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก 3. การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
16-19	- กฎกติกา	1. รู้และเข้าใจกฎ กติกา การแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น 2. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
20	สอบวัดผลปลายภาค	

3.2 โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	- ปฐมนิเทศชี้แจง แนะนำ เกี่ยวกับการเรียนการสอน - หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการ เคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะ พื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการ เล่นกีฬา	1. วิธีสอนแบบบรรยาย	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. วีดิทัศน์
2 - 5	- เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม - การนำความรู้และหลักการของ กิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปใช้เชื่อมโยง สัมพันธ์ กับวิชาอื่น	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยกระบวนการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. วีดิทัศน์ 4. สื่อ ICT
6-9	- ความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี - การออกกำลังกาย ภายบริหาร แบบต่างๆ	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยกระบวนการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. วีดิทัศน์ 4. สื่อ ICT
10	สอบวัดผลกลางภาค		
11-15	- กีฬาสากลที่เลือก	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยกระบวนการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. วีดิทัศน์ 4. สื่อ ICT
16-19	- กฎกติกา	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยกระบวนการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. วีดิทัศน์ 4. สื่อ ICT
20	สอบวัดผลปลายภาค		

4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา **พ21102 พลศึกษา 1 (HPE21102 Physical Education 1)** ภาคเรียนที่ 1
มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 4.1 ด้านความรู้ (ทดสอบภาคทฤษฎี)
- 4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 4.3 ด้านทักษะ(ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย(ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 4.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ21102 พลศึกษา 1 (HPE21102 Sports 1)

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative) Final	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2			
1. ความรู้	-		-	20	20	รายงาน/แบบทดสอบ
2. เจตคติ	10	-	10	-	20	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
3. ทักษะ	10	10	10	-	30	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ, แบบสังเกตและ Rating Scales
3 สมรรถภาพทาง กาย	10	-	10	-	20	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ, แบบสังเกตและ Rating Scales
5 คุณลักษณะที่ พึงประสงค์	5	-	5	-	10	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
รวม	30	20	30	20	100	
	80					

หมายเหตุ : ด้านเจตคติ คือ ด้านคุณธรรม การเข้าเรียน ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ เห็นประโยชน์ส่วนรวม

ด้านจริยธรรม คือ การมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และรู้จักควบคุมอารมณ์

ด้านค่านิยม คือ ขยันหมั่นเพียร สนใจการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ศรัทธาในปรัชญาของ
โรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รู้จัก
ป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของกิจกรรม
การเรียนการสอน

รายวิชา พ21102 พลศึกษา 1 (HPE21102 Physical Education 1)
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน					รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน PF	ด้าน DC	
1	การเคลื่อนไหว 1	พ3.1 ม1/1, ม1/2,ม 1/3	5	-	4	10	4	2	20
2	กีฬาเพื่อชีวิต 1	พ3.2 ม1/1, ม1/2	3	-	6	5	6	2	19
3	ทดสอบ สมรรถภาพ	พ4.1 ม1/4	1	-	5	-	5	1	11
คะแนนสอบกลางภาค			1	20	-	-	-	-	20
4	กีฬาสากล 1	พ3.2 ม1/3, ม1/4	5	-	3	10	3	2	18
5	กฎ กติกา	พ3.2 ม1/5, ม1/6	4	-	2	5	2	3	12
คะแนนสอบปลายภาค			1	20	-	-	-	-	20
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	20	20	30	20	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้

4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
- ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และกีฬา	ทักษะปฏิบัติ	20
รวมคะแนนสอบ		20

4.1.2 ประเมินผลจากการสอบปลายภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
- หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหว	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
- การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
- กฎ กติกาการเล่นกีฬา	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
รวมคะแนนสอบ		20

4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม) 20 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
1. ด้านคุณธรรม					
1.1 การเข้าเรียนสม่ำเสมอ					
1.2 ความซื่อสัตย์					
1.3 การเสียสละ					
1.4 เห็นประโยชน์ส่วนรวม					
2. ด้านจริยธรรม					
2.1 มีระเบียบวินัย					
2.2 ความรับผิดชอบ					
2.3 การตรงต่อเวลา					
2.4 รู้จักควบคุมอารมณ์					
3. ด้านค่านิยม					
3.1 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
1.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต) 30 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
1. ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว					
1.1 การทรงตัว					
1.2 การเคลื่อนย้ายร่างกาย					
1.3 การรับแรงปะทะ					
1.4 การถ่ายเทแรงปะทะ					
1.5 หลักของแรงและงานการเคลื่อนไหว					
2. องค์ประกอบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
2.1 ความอ่อนตัว					
2.2 ความทนทานของระบบหัวใจ เลือดและการหายใจ					
2.3 ความเร็ว					
2.4 ความคล่องแคล่วว่องไว					
2.5 การทรงตัว					
2.6 ปฏิบัติตอบสนอง					
1.7 การทำงานประสานกันระหว่างระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ					

4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/บันทึก) 20 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
คุณค่าของทักษะการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
1. กติกาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
2. มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี					
3. การบำรุงรักษาสุขภาพ					
4. ความปลอดภัยในการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย					
5. การบำรุงรักษาอุปกรณ์การใช้สร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย					

4.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติพฤติกรรมใด
ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจใน การทำงาน				ความ รับผิดชอบ				การตรงต่อ เวลา				ความสะอาด เรียบร้อย				ผลสำเร็จของ งาน				รวม		
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		10	
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้	1	คะแนน