



## แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา พ21104 พลศึกษา 2 (HPE21104 Physical Education 2)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

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 (กรีฑาประเภทลู่และลาน 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 มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและสุนทรียภาพของการกีฬา

### ตัวชี้วัด

1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่ดี
2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น
3. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ
5. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน
6. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น
7. การเสริมสร้างและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
8. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
9. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด
10. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

### 3. โครงสร้างรายวิชา พ21104 พลศึกษา 1 (HPE21104 Physical Education 2)

#### 3.1 กำหนดการสอนและตัวชี้วัด

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปฐมนิเทศ/ชี้แจง/ แนะนำเกี่ยวกับการเรียนการสอน</li> <li>- หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้</li> <li>2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้</li> <li>3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</li> <li>4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้</li> <li>5. อธิบายหลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</li> </ol>
2 - 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม</li> <li>- การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์ กับวิชาอื่น</li> <li>- ทดสอบสมรรถภาพ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม</li> <li>2. การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์ กับวิชาอื่น</li> <li>3. ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์กำหนด</li> </ol>
6-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี</li> <li>- การออกกำลังกาย ภายบริหารแบบต่างๆ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี</li> <li>2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น</li> </ol>
10	<b>สอบวัดผลกลางภาค</b>	
11-15	- กีฬาไทยที่เลือก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เล่นกีฬาไทยประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างน้อย 1 ชนิด</li> <li>2. รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก</li> <li>3. การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม</li> </ol>
16-19	- กฎ กติกา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้และเข้าใจกฎ กติกา การแข่งขันกีฬาไทยที่เลือกเล่น</li> <li>2. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น</li> </ol>
20	<b>สอบวัดผลปลายภาค</b>	

### 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 - ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยกระบวนการ ปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. วีดิทัศน์ 4. สื่อ ICT
6-9	- ความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี - การออกกำลังกาย กายบริหาร แบบต่างๆ	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยกระบวนการ ปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. วีดิทัศน์ 4. สื่อ ICT
10	<b>สอบวัดผลกลางภาค</b>		
11-15	- กีฬาไทยที่เลือก	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยกระบวนการ ปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. วีดิทัศน์ 4. สื่อ ICT
16-19	- กฎ กติกา	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยกระบวนการ ปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. วีดิทัศน์ 4. สื่อ ICT
20	<b>สอบวัดผลปลายภาค</b>		

#### 4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา **พ21104 พลศึกษา 2 (HPE21104 Physical Education 2 )** ภาคเรียนที่ 1  
มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 ด้านความรู้ (ทดสอบภาคทฤษฎี)
- 1.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 1.3 ด้านทักษะ(ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย(ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา **พ21104 พลศึกษา 2 (HPE21104 Physical Education 2)**

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 พ21104 พลศึกษา 2 (HPE21104 Physical Education 2 )  
 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)
<b>1. ด้านคุณธรรม</b>					
1.1 การเข้าเรียนสม่ำเสมอ					
1.2 ความซื่อสัตย์					
1.3 การเสียสละ					
1.4 เห็นประโยชน์ส่วนรวม					
<b>2. ด้านจริยธรรม</b>					
2.1 มีระเบียบวินัย					
2.2 ความรับผิดชอบ					
2.3 การตรงต่อเวลา					
2.4 รู้จักควบคุมอารมณ์					
<b>3. ด้านค่านิยม</b>					
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)
<b>1. ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว</b>					
1.1 การทรงตัว					
1.2 การเคลื่อนย้ายร่างกาย					
1.3 การรับแรงปะทะ					
1.4 การถ่ายเทแรงปะทะ					
1.5 หลักของแรงและงานการเคลื่อนไหว					
<b>2. องค์ประกอบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</b>					
2.1 ความอ่อนตัว					
2.2 ความทนทานของระบบหัวใจ เลือดและการหายใจ					
2.3 ความเร็ว					
2.4 ความคล่องแคล่วว่องไว					
2.5 การทรงตัว					
2.6 ปฏิกริยาตอบสนอง					
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)
<b>คุณค่าของทักษะการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</b>					
1. กติกาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
2. มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี					
3. การบำรุงรักษาสุขภาพ					
4. ความปลอดภัยในการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย					
5. การบำรุงรักษาอุปกรณ์การใช้สร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย					

4.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

**แบบบันทึกพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม**

**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