แผนการสอน

มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพและบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
และมุ่งเน้นพัฒนาให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะ 3 D

รายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 2000–1601

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2556

ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม,พาณิชยการ

จัดทำโดย

ว่าที่ร้อยโท อรรถพันธ์ พงษาพันธ์

ตำแหน่ง พนักงานราชการ (ครู)

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

คำนำ

แผนการสอนรายวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัส 2000–1601 มีเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์และคำอภิบายรายวิชา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช) พุทธศักราช 2556 ของกรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นวิชาพื้นฐานในหมวดวิชาเลือก

แผนการสอนในรายวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบ่งออกเป็น 18 หน่วยการเรียน เริ่มด้วย สมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกาย ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คนอ้วนและการลดน้ำหนัก ความผอมและการเพิ่มน้ำหนัก การบำรุงรักษาสุขภาพ สารอาหารกับสุขภาพ หลักการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ คุณค่าและแหล่งที่มาของสารอาหาร สารอาหารกับการออกกำลังกาย กีฬาฟุตบอล กีฬาวอลเล่ย์บอล กีฬาบาสเกตบอล กีฬาแบดมินตัน เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ การทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และมีการปลูกฝังจิตสำนึกและจรรยาบรรณในการดำเนินชีวิตโดยบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะ 3D

ผู้จัดทำแผนการสอนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแผนการสอนฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจและเอื้ออำนวยประโยชน์ต่อการเรียนการสอน

ผู้จัดทำ

วิทยาลัยเทคนิคพังงา

สารบัญ

เนื้อหา		หน้า
จุดประสงค์ประจำรายวิชา		1
แผนสมรรถนะประจำหน่วย		2–10
หน่วยการสอน		11
หน่วยที่ 1	สมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ	12–15
หน่วยที่ 2	การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว	16–19
หน่วยที่ 3	กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย	20–23
หน่วยที่ 4	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย กีฬาแบดมินตัน	24–27
หน่วยที่ 5	วิธีการออกกำลังกาย	28–31
หน่วยที่ 6	ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	32–35
หน่วยที่ 7	ข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	36–39
หน่วยที่ 8	คนอ้วนและการลดน้ำหนัก	40–43
หน่วยที่ 9	ความผอมและการเพิ่มน้ำหนัก	44–47
หน่วยที่ 10	การบำรุงรักษาสุขภาพ	48–51
หน่วยที่ 11	สารอาหารกับสุขภาพ	52–55
หน่วยที่ 12	หลักการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ	56–59
หน่วยที่ 13	คุณค่าและแหล่งที่มาของสารอาหาร	60–63
หน่วยที่ 14	สารอาหารกับการออกกำลังกาย	64–67
หน่ายที่ 15	กีฬาฟุตบอล	68–71
หน่วยที่ 16	กีฬาวอลเล่ย์บอล	72–75
หน่วยที่ 17	กีฬาบาสเกตบอล	76–79
หน่วยที่ 18	กีฬาแบดมินตัน	80–83

ภาคผนวก

- ใบงาน
- ใบความรู้เพิ่มเติม

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้รายวิชา

ชื่อรายวิชา.พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ.....รหัสวิชา.... ...2000-1601..... (ท-ป-น) **0-2-1** .....

ระดับชั้น....**ปวช**.....สาขาวิชา/กลุ่มวิชา/แผนกวิชา.....สามัญ-สัมพันธ์.....

หน่วยกิต.....**1**.....จำนวนคาบรวม.....**36**.....คาบ

ทฤษฎี.....-.....คาบ/สัปดาห์ ปฏิบัติ.....**2**.....คาบ/สัปดาห์

ภาคเรียนที่.....**1**.....ปีการศึกษา.....**2558**.....

จุดประสงค์รายวิชา

1.เพื่อให้นักเรียนแสดงความสามารถทางกายในเรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

2.รู้จักวิเคราะห์ และประยุกต์หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เพื่อนำไปใช้ในการเลือกการเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกาย และเลือกกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม

3.ให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ

4.มีความรับผิดชอบของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมการกีฬา

5.มีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน

6.มีความรู้ความเข้าใจ กฎ กติกา มารยาท ของกีฬาต่าง ๆ

มาตรฐานรายวิชา

1.สาธิตทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของการเล่นกีฬาที่ตนสนใจได้ถูกต้อง

2.เล่นกีฬาอย่างมีมารยาท โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและน้ำใจนักกีฬา

3.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4.มีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน

คำอธิบายรายวิชา

ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การวิเคราะห์และประยุกต์หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ความรับผิดชอบของตนเองในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นและ/หรือชมกีฬา ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย กฎ กติกา มารยาทของการฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

สมรรถนะของรายวิชา

1.เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

2.ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

3.แสดงออกถึงความมีน้ำใจนักกีฬา

4.มีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

ชื่อหน่วย	สมรรถนะและจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
หน่วยที่ 1 สมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ	**สมรรถนะ** เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายถึงสมรรถการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายถึงองค์ประกอบสมรรถภาพร่างการการเสริมสร้างความแข็งแรง ให้กับกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง 3.บอกวิธีปฏิบัติที่ได้รับจากการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 4.ฝึกปฏิบัติในการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 5.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 6.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)
ชื่อหน่วย	**สมรรถนะและจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**
หน่วยที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว	**สมรรถนะ** เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายความหมายการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัวได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์และสติปัญญาได้อย่างถูกต้อง 3.นำทักษะนี้ไปประยุกต์ใช้ ในกิจกรรมประเภทต่างๆได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 4ปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว ทำให้ชีวิตของมนุษย์เราทำอะไรได้สะดวกขึ้น และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ก็สามารถเอาตัวรอดได้ได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 5.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 6.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)

ชื่อหน่วย	สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
หน่วยที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย	**สมรรถนะ** เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายความหมายและความสำคัญของกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง 2.บอกขั้นตอนการทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายถึงกิจกรรมพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์และสติปัญญาได้อย่างถูกต้อง 4.บอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 5.ปฏิบัติกิจการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง 6.ปฏิบัติขั้นตอนหรือวิธีปฏิบัติตัวในการทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง 7.ปฏิบัติในการเลือกขั้นตอนในการทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง 8.ปฏิบัติและได้ผลประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 9.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 10.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)
ชื่อหน่วย	**สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**
หน่วยที่ 4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	**สมรรถนะ** เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1บอกความหมายและความสำคัญสำคัญของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 2.บอกขั้นตอนในการเสริมสร้างสุขภาพได้อย่างถูกต้อง 3.แยกวิธีปฏิบัติตัวในการออกกำลังได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 4. ฝึกปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 5.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 6.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)

วิทยาลัยเทคนิคพังงา

ชื่อหน่วย	สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
หน่วยที่ 5 วิธีการออกกำลังกาย	**สมรรถนะ** ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.บอกความหมายและความสำคัญสำคัญของวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายข้อควรระวังในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายหลักในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 4.อธิบายประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 5.ปฏิบัติการบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 6.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 7.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)
ชื่อหน่วย	**สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**
หน่วยที่ 6 ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	**สมรรถนะ** **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายความสำคัญการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายการจำแนกประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 3.เลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 4.ปฏิบัติขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 5.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 6.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)

ชื่อหน่วย	สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
หน่วยที่ 7 ข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	**สมรรถนะ** **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายวิธีดูแลตัวเองจากการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายข้อควรระวังในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 4.ปฏิบัติขั้นตอนการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 5.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 6.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)
ชื่อหน่วย	**สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**
หน่วยที่ 8 คนอ้วนและการลดน้ำหนัก	**สมรรถนะ** **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** ด้านความรู้ 1.อธิบายลักษณะทั่วไปของคนอ้วนและการลดน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายสาเหตุของคนอ้วนได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายภัยคุกคามต่อคนอ้วนได้อย่างถูกต้อง 4.ฝึกปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 5.ปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 5.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 6.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)

ชื่อหน่วย	สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
หน่วยที่ 9 ความผอมและการเพิ่มน้ำหนัก	**สมรรถนะ** **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายความหมายของความผอมได้อย่างถูกต้อง 2.บอกสาเหตุของความผอมได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายปัจจัยที่ส่งกระทบต่อมนุษย์ได้อย่างถูกต้อง 4.บอกกิจกรรมที่ส่งเสริมการเพิ่มน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 5.ฝึกปฏิบัติในการดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 6.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 7.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)
ชื่อหน่วย	**สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**
หน่วยที่ 10 การบำรุงรักษาสุขภาพ	**สมรรถนะ** **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายความหมายและความสำคัญการบำรุงรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง 2.บอกกระบวนการรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง 3.บอกวิธีปฏิบัติในการรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง 4.บอกกิจกรรมในการรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 5.ฝึกปฏิบัติกิจกรรมในการรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 6.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 7.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)

วิทยาลัยเทคนิคพังงา

ชื่อหน่วย	สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
หน่วยที่ 11 สารอาหารกับสุขภาพ	**สมรรถนะ** **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.บอกความหมายและความสำคัญของสารอาหารได้อย่างถูกต้อง 2.บอกประเภทของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้อย่างถูกต้อง 3.บอกโทษของการขาดสารอาหารได้อย่างถูกต้อง 4.บอกประโยชน์ที่ได้จากสารอาหารต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง 5.บอกปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 6.ฝึกปฏิบัติในการรับประทานอาหารที่ได้จากสารอาหารที่ร่างกายต้องการได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 7.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 8.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)
ชื่อหน่วย	**สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**
หน่วยที่ 12 หลักการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ	**สมรรถนะ** **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายความหมายและความสำคัญของกการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายประเภทสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายขั้นตอนในการเลือกรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง 4.อธิบายวิธีเลือกรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างถูกต้อง 5.อธิบายผลที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะได้อย่างถูกต้อง 6.อธิบายกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 7.ฝึกปฏิบัติขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 8.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน)

	9.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)
ชื่อหน่วย	**สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**
หน่วยที่ 13 คุณค่าและแหล่งที่มาของสารอาหาร	**สมรรถนะ** **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายความหมายและความสำคัญคุณค่าของสารอาหารได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายหน้าที่ของสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายประเภทอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง 4.บอกที่มาของสารอาหารได้อย่างถูกต้อง 5.อธิบายชนิดอาหารที่ใช้ทดแทนได้อย่างถูกต้อง 6.อธิบายโทษของการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง 7.อธิบายประโยชน์ที่รับประทานอาหารที่มีคุณค่าได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 8.ฝึกปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 9.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 10.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)
ชื่อหน่วย	**สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**
หน่วยที่ 14 สารอาหารกับการออกกำลังกาย	**สมรรถนะ** **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบาย ความหมายและความสำคัญสารอาหารกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายพลังงานที่จำเป็นต่อร่างกายได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายปริมาณสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายได้อย่างถูกต้อง 4.อธิบายคุณค่าของสารอาหารต่อร่างกายได้อย่างถูกต้อง 5.อธิบายวิธีรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 6.อธิบายกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 7.ปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

	<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 8.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 9.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)
ชื่อหน่วย	**สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**
หน่วยที่ 15 กีฬาฟุตบอล	**สมรรถนะ** แสดงออกถึงความมีน้ำใจนักกีฬา **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายประวัติฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายประโยชน์ของการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายทักษะเบื้องต้นการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง 4.อธิบายสิ่งที่ควรคำนึงการเล่นฟุตบอลให้ปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง 5.การดูแลอุปกรณ์ฟุตบอลและเครื่องใช้ประจำตัวได้อย่างถูกต้อง 6.อธิบายมารยาทการเป็นหมู่เล่นที่ดีได้อย่างถูกต้อง 7.อธิบายลักษณะการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง 8.อธิบายการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลได้อย่างถูกต้อง 9.อธิบายกติกาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 10.ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 11.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 12.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)
ชื่อหน่วย	**สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**
หน่วยที่ 16 กีฬาวอลเล่ย์บอล	**สมรรถนะ** แสดงออกถึงความมีน้ำใจนักกีฬา **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายประวัติกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง

วิทยาลัยเทคนิคพะเยา

	3.อธิบายประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง 4.อธิบายมารยาทผู้เล่นและผู้ดูที่ดีได้อย่างถูกต้อง 5.อธิบายการบริหารร่างกายสำหรับผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง 6.อธิบายการเล่นเป็นทีม และการดูแลอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง 7.อธิบายกติกาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 8.ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นวอลเล่ย์บอลได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 9.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 10.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)
ชื่อหน่วย	**สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**
หน่วยที่ 17 กีฬาบาสเกตบอล	**สมรรถนะ** แสดงออกถึงความมีน้ำใจนักกีฬา **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายทักษะเบื้องต้นในการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง 4.อธิบายการบริหารร่างกายสำหรับผู้เล่นได้อย่างถูกต้อง 5.อธิบายการเล่นเป็นทีมและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง 6.อธิบายกติกาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 7.ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 8.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 9.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)

ชื่อหน่วย	สมรรถนะ / จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
หน่วยที่ 18 กีฬาแบดมินตัน	**สมรรถนะ** แสดงออกถึงความมีน้ำใจนักกีฬา **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** <u>ด้านความรู้</u> 1.อธิบายประวัติกีฬาแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง 2.อธิบายทักษะเบื้องต้นของการเล่นแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายการเล่นกีฬาแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง 4.บอกประโยชน์ของการเล่นกีฬาแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง 5.อธิบายมารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดีได้อย่างถูกต้อง 6.อธิบายการบริหารร่างกายสำหรับกีฬาแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง 7.อธิบายการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง 8.อธิบายกติกาแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านทักษะ</u> 9.ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง <u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u> 10.เตรียมความพร้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง ใช้วัสดุอุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า ประหยัด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D (ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยันความอดทน แบ่งปัน) 11.ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ3D (ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)

วิทยาลัยพลศึกษาพิษณุโลก

หน่วยการสอน / การเรียนรู้

ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

รหัสประจำวิชา 2000-1601

จำนวน 2 คาบ / สัปดาห์

รวม 36 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	จำนวนคาบ
1	สมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ	2
2	การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว	2
3	กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย	2
4	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย กีฬาแบดมินตัน	2
5	วิธีการออกกำลังกาย	2
6	ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	2
7	ข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2
8	คนอ้วนและการลดน้ำหนัก	2
9	ความผอมและการเพิ่มน้ำหนัก	2
10	การบำรุงรักษาสุขภาพ	2
11.	สารอาหารกับสุขภาพ	2
12.	หลักการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ	2
13.	คุณค่าและแหล่งที่มาของสารอาหาร	2
14.	สารอาหารกับการออกกำลังกาย	2
15.	กีฬาฟุตบอล	2
16.	กีฬาวอลเล่ย์บอล	2
17.	กีฬาบาสเกตบอล	2
18.	กีฬาแบดมินตัน	2
รวม		36

วิทยาลัยเทคนิคพังงา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 1**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 1**
	ชื่อหน่วย สมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง สมรรถภาพเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

1.อธิบายถึงสมรรถการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อได้

2.อธิบายถึงองค์ประกอบสมรรถภาพร่างการการเสริมสร้างความแข็งแรง ให้กับกล้ามเนื้อ

3.บอกวิธีปฏิบัติที่ได้รับจากการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ

ด้านทักษะ

4.ปฏิบัติในการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

ปัจจุบันเราเห็นว่ากีฬาประเภทใดต้องอาศัยความแข็งแรงเป็นตัวสำคัญ เพราะกีฬาส่วนมากต้องอาศัยความอดทนโดยเฉพาะกีฬาที่ต้องใช้พลังงานมากๆ เช่น ยกน้ำหนัก ขว้างจักร หรือกิจกรรมประเภทต่างๆที่ต้องใช้แรงมาก

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

เสริมสร้างให้ความแข็งแรงกับร่างกายและกล้ามเนื้อและสุขภาพของตนเองได้

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงองค์ประกอบสมรรถภาพร่างกายการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ *(ด้านความรู้)*

2. เพื่อฝึกปฏิบัติที่ได้รับจากการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ *(ด้านทักษะ)*

3.เพื่อบอกถึงวิธีปฏิบัติตัวให้ถูกต้องในการเสริมสร้างสุขภาพของตนด้านการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงองค์ประกอบสมรรถภาพร่างกายการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

ลิขสิทธิ์วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

2.สามารถฝึกปฏิบัติที่ได้รับจากการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง*(ด้านทักษะ)*

3.สามารถบอกถึงวิธีปฏิบัติตัวให้ถูกต้องในการเสริมสร้างสุขภาพของตนด้านการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายของสมรรถนะ

2.องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายด้านการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ

3.หลักการฝึกความแข็งแรง

3.1 ขั้นตอนการฝึกความแข็งแรง

3.2 วิธีปฏิบัติตัวในการเสริมสร้างความแข็งแรง

3.3 ประโยชน์ของปฏิบัติสมรรถภาพของกายภาพด้านเสริมสร้างความแข็งแรง

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยกันระหว่างครูผู้สอนกับผู้เรียน

2.แจกใบงานเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายด้านเสริมความแข็งแกร่งให้กับกล้ามเนื้อ

3.เช็คชื่อนักศึกษา

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน ให้ไปค้นคว้าเรื่องสมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกลุ่มกล้ามเนื้อ

2.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

3.ให้ผู้ฟังซักถามกลุ่มผู้ออกรายงาน

4.ให้กลุ่มผู้ออกรายงานตั้งคำถามคนละ 1 ข้อ เพื่อถามผู้ฟังว่าเข้าใจเนื้อหามากน้อยเพียงใด

5.ครูผู้สอนสรุปเพิ่มเติมจากเนื้อหาแต่ละกลุ่มผู้ออกรายงาน

ขั้นตอนที่ 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยกันระหว่างครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.แจกใบงานเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายด้านเสริมความแข็งแกร่งให้กับกล้ามเนื้อ 3.เช็คชื่อนักศึกษา 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน ให้ไปค้นคว้าเรื่องสมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ 2.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน 3.ให้ผู้ฟังซักถามกลุ่มผู้ออกรายงาน 4.ให้กลุ่มผู้ออกรายงานตั้งคำถามคนละ 1 ข้อ เพื่อถามผู้ฟังว่าเข้าใจเนื้อหามากน้อยเพียงใด 5.ครูผู้สอนสรุปเพิ่มเติมจากเนื้อหาแต่ละกลุ่มผู้ออกรายงาน ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องสมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายด้านเสริมความแข็งแกร่งให้กับกล้ามเนื้อ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ผู้เรียนจับกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน ให้ไปค้นคว้าเรื่องสมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกลุ่มกล้ามเนื้อ 2.ผู้เรียนที่แบ่งกลุ่มแต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน 3.เพื่อนในแต่ละกลุ่มที่ไม่ได้ออกมารายงานซักถามผู้ที่ออกมารายงาน 4.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามของกลุ่มที่ออกมารายงาน 5.ผู้เรียนฟังครูสรุปเพิ่มเติมจากเนื้อหาของกลุ่มผู้ที่ออกมารายงาน ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องสมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

ภาษาอังกฤษเพื่อการศึกษา

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

2.ตระหนักถึงความสำคัญและบทบาทของตนเองต่อกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

3.สร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน

• ขณะเรียน

1.ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน ให้ไปค้นคว้าเรื่องสมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกลุ่มกล้ามเนื้อ

2.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

3.ให้ผู้ฟังซักถามกลุ่มผู้ออกรายงาน

4.ให้กลุ่มผู้ออกรายงานตั้งคำถามคนละ 1 ข้อ เพื่อถามผู้ฟังว่าเข้าใจเนื้อหามากน้อยเพียงใด

5.ครูผู้สอนสรุปเพิ่มเติมจากเนื้อหาแต่ละกลุ่มผู้ออกรายงาน

• หลังเรียน

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน -

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

-

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

-ในสถานศึกษา

-นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 2**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 2**
	ชื่อหน่วย การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

<u>ด้านความรู้</u>

1.อธิบายความหมายของการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว

2.ทักษะในการเพิ่มประสิทธิภาพด้านร่างกายและจิตใจ

3.ขั้นตอนในการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว

4.กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาด้านร่างกาย และบุคลิกภาพ

5.ประโยชน์ด้านการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว

<u>ด้านทักษะ</u>

6.นักเรียนสามารถปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว ทำให้ชีวิตของมนุษย์เราทำอะไรได้สะดวกขึ้น และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ก็สามารถเอาตัวรอดได้อย่างถูกต้อง

<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</u>

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว ทำให้ชีวิตของมนุษย์เราทำอะไรได้สะดวกขึ้น และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ก็สามารถเอาตัวรอดได้

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

เสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัวได้

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.เพื่อให้เข้าใจถุงความหมายของการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว*(ด้านความรู้)*

2.เพื่อให้สามารถปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว ทำให้ชีวิตของมนุษย์เราทำอะไรได้สะดวกขึ้น และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ก็สามารถเอาตัวรอดได้ *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติตนในการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัวได้ *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงความหมายของการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัวได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว ทำให้ชีวิตของมนุษย์เราทำอะไรได้สะดวกขึ้น และ

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ก็สามารถเอาตัวรอดได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.สามารถปฏิบัติตนในการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัวได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว

2.ขั้นตอนในการพัฒนาด้านความสามารถ

3.กิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล้องตัว

4.ประโยชน์ด้านการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

ตอนที่ 2

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

ตอนที 3

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
<u>ขั้นตอน</u>ที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน 4.เช็คชื่อนักเรียน <u>ขั้นตอน</u>ที 2 (50 นาที) 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน 2.ครูบอกให้นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด 3.ครูผู้สอนให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง 4.ครูสรุปเนื้อหา <u>ขั้นตอน</u>ที 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องพัฒนาด้านความคล่องตัว โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	<u>ขั้นตอน</u> ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว 3.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน 4.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน <u>ขั้นตอน</u>ที 2 (50 นาที) 1.ผู้เรียนฟังครูบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียนในเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด 3.นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง 4.ผู้เรียนฟังครูสรุป <u>ขั้นตอน</u>ที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องการพัฒนาด้านความคล่องตัว โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

วิทยาลัยเทคนิคพิษณุโลก

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 3**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 3**
	ชื่อหน่วย กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

<u>ด้านความรู้</u>

1.อธิบายความหมายกิจการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

2.อธิบายขั้นตอนหรือวิธีปฏิบัติตัวในการทำกิจกรรม

3.การเลือกขั้นตอนในการทำกิจกรรม

4.ผลประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม

<u>ด้านทักษะ</u>

5.ปฏิบัติตัวในการทำกิจกรรมและส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</u>

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

การมีสมรรถภาพทางกายดี นั้นย่อมทำให้เกิดประสิทธิ์ภาพในการทำงานเล่นกีฬา และจะช่วยลดอันตรายจากการได้รับบาดเจ็บจากการทำงาน นั้นเราควรเลือกกิจการที่เหมาะสมกับตัวผู้ปฏิบัติงาน เช่นวิ่งออกกำลังการทุกเช้าวันละ ครึ่งชั่วโมงถึง 1 ชม.

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

สามารถอธิบายความหมายกิจการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายกิจการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้สามารถปฏิบัติตัวในการทำกิจกรรมและส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติตัวในการทำกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงความหมายกิจการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติตัวในการทำกิจกรรมและส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติตัวในการทำกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายและความสำคัญกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

2.ขั้นตอนในปฏิบัติกิจกรรม

3.ขั้นตอนความพร้อมหรือขั้นอบอุ่นร่างกาย

4.ขั้นลงมือปฏิบัติกิจกรรม

5.ผลที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงานที่ให้

3.เช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย

3. ให้แต่ละกลุ่มออกรายงานหน้าชั้นเรียน

4.ให้ผู้ฟังซักถามกลุ่มผู้ออกรายงานให้บางหัวข้อที่ยังไม่เข้าใจ

5.กลุ่มผู้ออกรายงานความรู้ฟังว่ามีความเข้าใจในเนื้อหามากเพียงใด

6.ครูผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิทยาลัยพณิชยการพัทยา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงานที่ให้ 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย 3.ให้แต่ละกลุ่มออกรายงานหน้าชั้นเรียน 4.ให้ผู้ฟังซักถามกลุ่มผู้ออกรายงานให้บางหัวข้อที่ยังไม่เข้าใจ 5.กลุ่มผู้ออกรายงานความรู้ฟังว่ามีความเข้าใจในเนื้อหามากเพียงใด 6.ครูผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คนตามที่ครูบอก 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุดและไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย 3.นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานและให้ออกมานำเสนอ 4.ผู้เรียนตอบคำถามจากเพื่อร่วมห้องเรียนครูคอยเสริมและชี้แนะ 5.ผู้เรียนฟังครูสรุป ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 4**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 4**
	ชื่อหน่วย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกาย		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

1.ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

2.วิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพ

3.ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

4.เทคนิคในการบริหารร่างกาย

5.กิจกรรมส่งเสริมทักษะการออกกำลังกาย

ด้านทักษะ

6.ฝึกวิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

เมื่อร่างกายเราเติบโตขึ้น ย่อมมีอวัยวะบางอย่างเสื่อมโทรมไปตามเวลา และวิธีที่จะชลอให้อวัยวะเหล่านั้นเสื่อมโทรมไปอย่างช้าๆ คือ เราควรออกกำลังกายทุกๆวัน หรืออย่างน้อย 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบและอดทนในการออกกำลังกาย

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนในการออกกำลังกาย*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในกิจกรรมส่งเสริมทักษะการออกกำลังกาย*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในกิจกรรมส่งเสริมทักษะการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

2.ขั้นตอนในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

2.1ขั้นเตรียมความพร้อม เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย

2.2ขั้นลงมือปฏิบัติ เช่น วิงรอบสนามประมาณ 10-15 นาทีแล้วมาบริหารด้วยท่าต่างๆ

3.เทคนิคในการบริหารร่างกาย

4.วิธิปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพ

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.เช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายให้นักเรียนฟัง

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญลงในสมุด

3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจกับผู้สอน

4.ครูผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิทยาลัยพณิชยการพัทยา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายให้นักเรียนฟัง 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญลงในสมุด 3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจกับผู้สอน 4.ครูผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.ผู้เรียนฟังครูบรรยายเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วครูและจดบันทึกลงในสมุดและไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย 3.นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานและให้ออกมานำเสนอ 4.ผู้เรียนตอบคำถามจากเพื่อร่วมห้องเรียนครูคอยเสริมและชี้แนะ 5.ผู้เรียนฟังครูสรุป ขั้นตอนที 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

ลิขสิทธิ์เทคโนโลยีพาณิชยกรรม

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่** 5
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่** 5
	ชื่อหน่วย วิธีการออกกำลังกาย	**คาบรวม** 2
ชื่อเรื่อง วิธีการออกกำลังกาย		**จำนวนคาบ** 2

หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

1.ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

2.ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

3.หลักในการออกกำลังกาย

4.วิธีบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ

5.ประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย

ด้านทักษะ

6.ปฏิบัติตามวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

ในการทำกิจกรรมใดๆ หรือการออกกำลังกาย เราควรรู้จักวิธีในการออกกำลังกาย เพราะว่าถ้าปฏิบัติไม่ถูกวิธี ก็อาจจะเกิดโทษต่อผู้ออกกำลังกาย ดังนั้นเราควรรู้จักวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบและอดทนในการออกกำลังกายตามวิธีการออกกำลังกาย

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายและความสำคัญของวิธีการออกกำลังกาย*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้สามารถปฏิบัติตามวิธีการในการออกกำลังกาย*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบตามวิธีบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงความหมายและความสำคัญของวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติตามวิธีการในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.สามารถบอกวิธีบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายและความสำคัญของวิธีการออกกำลังกาย

2.ข้อควรระวังต่อผู้จะออกกำลังการ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1ไม่ควรออกกำลังกายทันที่เมื่อหายป่วย

2.2ไม่ควรออกกำลังกายขณะอิ่มใหม่ๆ

2.3ผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ อย่าพยายามออกกำลังกายมาก

2.4เมื่อออกกำลังกายเสร็จอย่าพึ่งอาบน้ำทันที

2.5ควรบริหารร่างกายตนเองทุกครั้งก่อนเล่นกีฬา

3.วิธีบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ

4.ประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.เช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

2.ให้นักเรียนไปทำรายงานเรื่องวิธีการออกกำลังกาย

3.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

4.ให้ผู้ฟังซักถามในบางเนื้อหาที่ไม่เข้าใจ

5.ให้กลุ่มผู้ออกรายงานตั้งคำถามแล้วผู้รายงานถามผู้ฟัง

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาเรื่องวิธีการของการออกกำลังกายให้นักเรียนฟัง 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญลงในสมุด 3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจกับผู้สอน 4.ครูผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องวิธีการของการออกกำลังกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ผู้เรียนฟังครูบรรยายเรื่องวิธีการของการออกกำลังกาย 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วครูและจดบันทึกลงในสมุดและไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องวิธีการของการออกกำลังกาย 3.นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานและให้ออกมานำเสนอ 4.ผู้เรียนตอบคำถามจากเพื่อร่วมห้องเรียนครูคอยเสริมและชี้แนะ 5.ผู้เรียนฟังครูสรุป ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงวิธีการของการออกกำลังกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

วิทยาลัยเทคนิคพังงา

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 6**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 6**
	ชื่อหน่วย ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

1.ความสำคัญการเลือกชนิดของกิจกรรม

2.การจำแนกประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

3.ลักษณะชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย

4.วิธีเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

5.ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย

ด้านทักษะ

6.เลือกปฏิบัติชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

เนื่องจากสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันดังนั้นการเลือกชนิดของกิจกรรมการใช้แรงกายให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย โดยการเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งมาปฏิบัติให้เหมาะสมต่อผู้ออกกำลังกาย

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายและความสำคัญในการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติตามในการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงความหมายและความสำคัญในการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติตามในการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายสำคัญการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.การจำแนกประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

2.1 การเล่นหรือฝึกซ้อมกีฬา

2.2 เกมการละเล่นพื้นบ้าน

3.ลักษณะชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย

4.ขั้นตอนในการอบอุ่นร่างกาย มีดังนี้

4.1การวิ่งเหยาะอยู่กับที่

4.2การวิ่งรอบสนามอย่างน้อย 10 นาที

4.3ทำกายบริหาร โดยท่าต่างๆ

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.เช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

2.ให้นักเรียนไปทำรายงานเรื่องชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

3.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

4.ให้ผู้ฟังซักถามในบางเนื้อหาที่ไม่เข้าใจ

5.ให้กลุ่มผู้ออกรายงานตั้งคำถามแล้วผู้รายงานถามผู้ฟัง

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาเรื่องชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักเรียนฟัง 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญลงในสมุด 3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจกับผู้สอน 4.ครูผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ผู้เรียนฟังครูบรรยายเรื่องชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วครูและจดบันทึกลงในสมุดและไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย 3.นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานและให้ออกมานำเสนอ 4.ผู้เรียนตอบคำถามจากเพื่อร่วมห้องเรียนครูคอยเสริมและชี้แนะ 5.ผู้เรียนฟังครูสรุป ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

วิทยาลัยเทคนิคพิษณุโลก

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่** 7
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่** 7
	ชื่อหน่วย ข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	**คาบรวม** 2
ชื่อเรื่อง ข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		**จำนวนคาบ** 2

หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

1.ขั้นตอนการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย

2.วิธีดูแลตัวเองจากการออกกำลังกาย

3.การเลือกกิจกรรมให้เหมาะกับตัวเอง

4.ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

ด้านทักษะ

5.เลือกข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

การกระทำกิจกรรมใดๆ ก็ตาม เช่นเมื่อเราจะเล่นกีฬาเราก็ควรเลือกให้เหมาะสมกับตัวเอง อาทิ เมื่อร่างกายเราไม่สบายเราก็ไม่ควรเล่นกีฬาที่หนักๆ เราก็อาจหาวิธีดูแลตัวเอง ซึ่งเราอาจจะเดินเล่นเพื่อผ่อนคลายตัวเอง

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงความสำคัญในการเลือกข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติตามในการเลือกข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการเลือกข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงความสำคัญในการเลือกข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติตามในการเลือกข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการเลือกข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้าน*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

คุณธรรม จริยธรรม)

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ขั้นตอนการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

1.1 ขั้นเตรียมตัว เช่น แต่งการด้วยชุดที่เคลื่อนไหวได้กระฉับกระเฉง

1.2 ขั้นปฏิบัติ เช่น การวิ่งเหยาะอยู่กับที่หรือวิ่งรอบสนาม แล้วมาผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยกิจกรรมการบริหารด้วยท่าต่างๆ

2.วิธีดูแลตัวเองจากการออกกำลังกาย

3.ข้อควรระวังในการออกกำลังกายมีดังนี้

3.1 ผู้ที่เพิ่งหายป่วยใหม่ๆ

3.2 ผู้ที่รับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ

3.3 ผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

3.4 ควรอบอุ่นร่างกายเล่นกีฬา

3.5 อย่าใส่ชุดที่คับจนเกินไป

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.เช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากแบบเรียน

2.นักศึกษาตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญลงในสมุด

3.นักศึกษาถามผู้สอนในบางเนื้อหาที่ไม่เข้าใจ

4.ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

• ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิทยาลัยพณิชยการพิษณุโลก

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาเรื่องข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญลงในสมุด 3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจกับผู้สอน 4.ครูผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ผู้เรียนฟังครูบรรยายเรื่องข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วครูและจดบันทึกลงในสมุดและไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3.นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานและให้ออกมานำเสนอ 4.ผู้เรียนตอบคำถามจากเพื่อร่วมห้องเรียนครูคอยเสริมและชี้แนะ 5.ผู้เรียนฟังครูสรุป ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

ภาษาอังกฤษเพื่อการท่องเที่ยว

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่** 8
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่** 8
	ชื่อหน่วย คนอ้วนและการลดน้ำหนัก	**คาบรวม** 2
ชื่อเรื่อง คนอ้วนและการลดน้ำหนัก		**จำนวนคาบ** 2

หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

1.ลักษณะทั่วไปของคนอ้วนและการลดน้ำหนัก

2.สาเหตุของคนอ้วน

3.สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

4.การเปลี่ยนแปลงความต้องการอาหารต่อร่างกาย

5.โรคที่เกิดขึ้นต่อคนอ้วน

6.วิธีปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนัก

ด้านทักษะ

7.เลือกวิธีปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

การที่จะเรียกบุคคลใดบุคคลหนึ่งอ้วนนั้น เราจะดูได้จากบุคลิกภาพและน้ำหนักตัวของบุคคลนั้นเป็นเกณฑ์ ถ้าเรารู้ว่าตนเองอ้วนมากหรือผอมเกินไป เราก็ควรรู้จักวิธีดูแลตัวเองให้อยู่ในระดับปกติ

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในข้อปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนัก

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะทั่วไปของคนอ้วนและการลดน้ำหนัก*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนัก*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในข้อปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนัก*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงลักษณะทั่วไปของคนอ้วนและการลดน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในข้อปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ลักษณะทั่วไปของคนอ้วนและการลดน้ำหนัก

2.สาเหตุของคนอ้วน มีดังนี้

2.1รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก

2.2ชอบกินอาหารจุกจิก

2.3ไม่ชอบออกกำลังกาย

2.4ไม่รู้จักเลือกอะไรควรไม่ควรรับประทาน

3.โรคที่เกิดขึ้นต่อตนอ้วนประกอบด้วย

3.1โรคความดันโลหิตสูง

3.2โรคหัวใจ

3.3โรคเบาหวาน

3.4โรคไต

3.5โรคไขข้อ

4.วิธีปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนัก

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.เช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ให้นักเรียนทำงาน กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าเรื่องคนอ้วนและการลดน้ำหนักแล้วทำรายงานส่งอาจารย์

3.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.ครูให้นักเรียนทำงาน กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ครูให้นักเรียนไปค้นคว้าเรื่องคนอ้วนและการลดน้ำหนักแล้วทำรายงานส่งอาจารย์ 3.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องคนอ้วนและการลดน้ำหนัก โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.ให้นักเรียนทำงาน กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ตามที่ครูบอก 2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าเรื่องคนอ้วนและการลดน้ำหนักแล้วทำรายงานส่งอาจารย์ 3.ผู้เรียนฟังครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องคนอ้วนและการลดน้ำหนัก โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 9**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 9**
	ชื่อหน่วย ความผอมและการเพิ่มน้ำหนัก	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง ความผอมและการเพิ่มน้ำหนัก		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

<u>ด้านความรู้</u>

1.ความหมายของความผอม

2.ลักษณะทั่วไปของคนผอม

3.สาเหตุของความผอม

4.ปัจจัยที่ส่งผลกระทบ ต่อความผอมของมนุษย์

5.กิจกรรมที่ส่งเสริมการเพิ่มน้ำหนัก

6.ข้อปฏิบัติในการดูแลตัวเอง

<u>ด้านทักษะ</u>

7.เลือกปฏิบัติในการดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้อง

<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</u>

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

สภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ ทำให้ร่างกายลดลง ซึ่งอาจสืบเนื่องมาจากการรับประทานอาหารไม่เพียงต่อความต้องการของร่างกาย หรืออาจมีโรคประจำตัวดังนั้น เราควรหาวิธีดูแลตนเอง เช่นอาจพบแพทย์ ฯลฯ

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในการเลือกปฏิบัติดูแลตัวเองได้

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะทั่วไปของคนผอมและการเพิ่มน้ำหนัก*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติดูแลตัวเองในการควบคุมน้ำหนัก*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการเลือกปฏิบัติดูแลตัวเอง*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงลักษณะทั่วไปของคนผอมและการเพิ่มน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

3.มีความรับผิดชอบในการเลือกปฏิบัติดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายของความผอม

2.สาเหตุของความผอม มีดังนี้

2.1 บริโภคอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องากรของร่างกาย

2.2 ติดยาเสพติดให้โทษ

2.3 มีโรคประจำตัว เช่น โรคไต โรคหืด โรคหัวใจ ฯลฯ

2.4 สุขนิสัยไม่ดีโดยเฉพาะตอนเด็กๆ ไม่ชอบกินอาหาร

3.กิจกรรมที่ส่งเสริมการเพิ่มน้ำหนัก

3.1 รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

3.2 ผักผ่อนให้เพียงพอ

3.3 หมั่นออกกำลังกาย อย่างน้อย 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์

3.4 ละเลิกอบายมุขทั้งปวง

3.5 หมั่นตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล หรือคลีนิคอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.เช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงานที่แจกให้

2.นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อความอย่างย่อๆ ลงในสมุด

3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา

4.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงานที่แจกให้ 2.นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อความอย่างย่อๆ ลงในสมุด 3.ครูและนักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา 4.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องคนผอมและการเพิ่มน้ำหนัก โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.นักเรียนฟังครูบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงาน 2.ให้นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อความอย่างย่อๆ ลงในสมุด 3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา 4.ผู้เรียนฟังครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องคนผอมและการเพิ่มน้ำหนัก โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

วิทยาลัยเทคนิคพิษณุโลก

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 10**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 10**
	ชื่อหน่วย การบำรุงรักษาสุขภาพ	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง การบำรุงรักษาสุขภาพ		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

1.ความหมายและความสำคัญการบำรุงรักษาสุขภาพ

2.ลักษณะของสุขภาพที่ดี

3.กระบวนการรักษาสุขภาพ

4.บอกกิจกรรมในการรักษาสุขภาพ

5.วิธีปฏิบัติในการรักษาสุขภาพ

ด้านทักษะ

6.เลือกปฏิบัติในการรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

สุขภาพหมายถึง สภาพแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีนั้น ควรรู้จัดดูแลสุขภาพของตนเองให้ห่างจากโรคภัยไข้เจ็บประเภทต่างๆ และควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ฯลฯ

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในการรักษาสุขภาพได้

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะและความสำคัญการบำรุงรักษาสุขภาพ*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติดูแลบำรุงรักษาสุขภาพ*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการรักษาสุขภาพ*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงลักษณะและความสำคัญการบำรุงรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติตัวเองในการบำรุงรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายและความสำคัญการบำรุงรักษาสุขภาพ

2.กระบวนการรักษาสุขภาพ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

2.1อาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และเช็คตัวให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด

2.2ควรตัดเล็มมือให้สั้น และรักษาให้สะอาด

2.3ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร

2.4เมื่อสิ่งสกปรก เข้าตาไม่ควรขยี้ตา และไม่ควรใช้ผ้าสกปรกเช็ดตา

2.5อ่านหนังสือในที่มีแสงสว่างพอเพียง

3.วิธิปฏิบัติในการรักษาสุขภาพ

3.1รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

3.2รับประทานอาหารให้ตรงเวลา

3.3ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป

3.4ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ

3.5ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสชาติจัดๆ

3.6ควรรับประทานประเภทผักและผลไม้เยอะๆ เพราะจะช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นไปโดยสะดวก

3.7ณะที่รับประทานอาหารไม่ควรพูดคุยกัน

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนจากใบงาน

3.ตรวจสอบเช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหารายละเอียดตามใบงาน หรือแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาใจความสำคัญลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปทำรายงาน

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ลิขสิทธิ์เพื่อการศึกษา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหารายละเอียดตามใบงาน หรือแบบเรียน 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาใจความสำคัญลงในสมุด 3.ครูซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา 3.ให้นักเรียนไปทำรายงาน ขั้นตอนที 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องการบำรุงรักษาสุขภาพ โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.นักเรียนฟังครูบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงาน 2.ให้นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อความอย่างย่อๆ ลงในสมุด 3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา 4.ผู้เรียนฟังครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องการบำรุงรักษาสุขภาพ โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

วิทยาลัยเทคนิคพังงา

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

ภาควิชาเทคนิคการแพทย์

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 11**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 11**
	ชื่อหน่วย สารอาหารกับสุขภาพ	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง สารอาหารกับสุขภาพ		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

<u>ด้านความรู้</u>

1.ความหมายและความสำคัญของสารอาหาร

2.ประเภทของสารอาหาร

3.โทษของการขาดสารอาหาร

4.ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการ

5.ประโยชน์ที่ได้จากสารอาหารต่อสุขภาพ

<u>ด้านทักษะ</u>

6.ฝึกปฏิบัติในการรับประทานอาหารที่ได้จากสารอาหารที่ร่างกายต้องการได้อย่างถูกต้อง

<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</u>

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

สุขภาพหมายถึง สภาพแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีนั้น ควรรู้จัดดูแลสุขภาพของตนเองให้ห่างจากโรคภัยไข้เจ็บประเภทต่างๆ และควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ฯลฯ

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในการรับประทานอาหารที่ได้จากสารอาหารที่ร่างกายต้องการได้

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะและความสำคัญของสารอาหาร*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติดูแลให้ร่างกายได้รับสารอาหาร*ที่มีประโยชน์(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในดูแลให้ร่างกายได้รับสารอาหาร*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงลักษณะและความสำคัญของสารอาหารได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติการดูแลให้ร่างกายได้รับสารอาหารได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในดูแลให้ร่างกายได้รับสารอาหารได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายและความสำคัญการบำรุงรักษาสุขภาพ

2.กระบวนการรักษาสุขภาพ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

2.1อาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และเช็คตัวให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด

2.2ควรตัดเล็มมือให้สั้น และรักษาให้สะอาด

2.3ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร

2.4เมื่อสิ่งสกปรก เข้าตาไม่ควรขยี้ตา และไม่ควรใช้ผ้าสกปรกเช็ดตา

2.5อ่านหนังสือในที่มีแสงสว่างพอเพียง

3.วิธิปฏิบัติในการรักษาสุขภาพ

3.1รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

3.2รับประทานอาหารให้ตรงเวลา

3.3ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป

3.4ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ

3.5ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสชาติจัดๆ

3.6ควรรับประทานประเภทผักและผลไม้เยอะๆ เพราะจะช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นไปโดยสะดวก

3.7ณะที่รับประทานอาหารไม่ควรพูดคุยกัน

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนจากใบงาน

3.ตรวจสอบเช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหารายละเอียดตามใบงาน หรือแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาใจความสำคัญลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปทำรายงาน

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ลิขสิทธิ์เพื่อการศึกษา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหารายละเอียดตามใบงาน หรือแบบเรียน 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาใจความสำคัญลงในสมุด 3.ครูซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา 3.ให้นักเรียนไปทำรายงาน ขั้นตอนที 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องการบำรุงรักษาสุขภาพ โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.นักเรียนฟังครูบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงาน 2.ให้นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อความอย่างย่อๆ ลงในสมุด 3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา 4.ผู้เรียนฟังครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องการบำรุงรักษาสุขภาพ โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

วิทยาลัยเทคนิคพังงา

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่** 12
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่** 12
	ชื่อหน่วย หลักการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ	**คาบรวม** 2
ชื่อเรื่อง หลักการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ		**จำนวนคาบ** 2

หัวข้อเรื่อง

<u>ด้านความรู้</u>

1.ความหมายและความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ

2.ประเภทสารอาหารที่จะเป็นต่อร่างกาย

3.ขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหาร

4.วิธีเลือกรับประทานที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

5.ผลที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ

6.กิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพ

<u>ด้านทักษะ</u>

7.ฝึกปฏิบัติขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง

<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</u>

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่เรากินซึ่งจะทำให้คุณประโยชน์และจำเป็นสำหรับร่างกาย ในด้านสร้างความเจริญเติบโตให้พลังงาน และความอบอุ่น และยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่ซึกหรือซึ่งเมื่อขาดสารอาหารก็จะทำให้ร่างกายมีพัฒนาการช้าทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายๆ ฯลฯ

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในการเลือกรับประทานอาหารได้

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะและความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหาร*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพ*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงลักษณะและความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

2.สามารถปฏิบัติขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.สามารถปฏิบัติกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายและความสำคัญของการเลือกรับประทานต่อสุขภาพ

2.บอกประเภทสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

3.ขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

4.ผลที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ

5.กิจการรมที่ส่งเสริมสุขภาพ

5.1รับประทานให้ครบ 5 หมู่

5.2รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ

5.3ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ

5.4รับประทานอาหารให้ตรงเวลา

5.5ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร

5.6อย่าใช้แคะหู

5.7ล้างมือทุกครั้งหลังจากใช้ห้องน้ำ

5.8เมื่อผงเข้าตาอย่าขยี้ตา

5.9ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนจากใบงาน

3.ตรวจสอบเช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหารายละเอียดตามใบงาน หรือแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาใจความสำคัญลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปทำรายงาน

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหารายละเอียดตามใบงาน หรือแบบเรียน 2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาใจความสำคัญลงในสมุด 3.ครูซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา 3.ให้นักเรียนไปทำรายงาน ขั้นตอนที 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องหลักการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.นักเรียนฟังครูบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงาน 2.ให้นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อความอย่างย่อๆ ลงในสมุด 3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา 4.ผู้เรียนฟังครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องหลักการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

วิทยาลัยเทคนิคพังงา

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

ภาควิชาเทคนิคการแพทย์

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 13**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 13**
	ชื่อหน่วย คุณค่าและแหล่งที่มาของสารอาหาร	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง คุณค่าและแหล่งที่มาของสารอาหาร		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

1.ความหมายและความสำคัญคุณค่าของสารอาหาร

2.หน้าที่ของสารอาหารต่อสุขภาพ

3.ประเภทของสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ

4.บอกที่มาของสารอาหาร

5.ชนิดอาหารทดแทน

6.โทษของการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์

7.ประโยชน์ที่รับประทานอาหารที่มีคุณค่า

ด้านทักษะ

8.ฝึกปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าได้อย่างถูกต้อง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานสุขภาพ ร่างกายจะทำงานได้อย่างมีสุขภาพประสิทธิภาพต้องได้รับสารอาหารให้ครบทุกหมู่ และเราควรรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าได้

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะและความสำคัญคุณค่าของสารอาหาร*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าของสารอาหาร*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าของสารอาหาร*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงลักษณะและความสำคัญของคุณค่าของสารอาหารได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าของสารอาหารได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

3.มีความรับผิดชอบในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าของสารอาหารได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายและความสำคัญคุณค่าของสารอาหาร

2.หน้าที่ของสารอาหารต่อสุขภาพ

3.ประเภทของสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ

4.บอกหน้าที่ของสารอาหาร

5.โทษของการรับประทานที่ไม่มีประโยชน์

5.1 ทำให้ท้องเสีย

5.2 ร่างกายเจริญเติบโตช้า

5.3 ทำให้พัฒนาการทางด้านสมองและสติปัญญาเป็นไปอย่างช้าๆ

5.4 ร่างกายเสื่อมโทรมเร็ว

5.5 ผิวพรรณไม่เปล่งปลั่ง

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนจากใบงาน

3.ตรวจสอบเช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

2.ให้นักเรียนไปค้นคว้ารายงานเรื่องทำได้รับมอบหมาย

3.ให้แต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายหน้าชั้นเรียน

4.ให้ผู้ฟังซักถามกลุ่มผู้ออกรายงานในหัวข้อที่ยังไม่เข้าใจ

5.กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังว่าเข้าใจในเนื้อหาแค่ไหน

6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

• ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ครูให้นักเรียนไปค้นคว้ารายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย 3.ครูให้แต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายหน้าชั้นเรียน 4.ครูให้ผู้ฟังซักถามกลุ่มผู้ออกรายงานในหัวข้อที่ยังไม่เข้าใจ 5.ครูให้กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังว่าเข้าใจในเนื้อหาแค่ไหน 6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องคุณค่าและแหล่งที่มาของสารอาหาร โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ให้นักเรียนไปค้นคว้ารายงานเรื่องทำได้รับมอบหมาย 3.ให้แต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายหน้าชั้นเรียน 4.ให้ผู้ฟังซักถามกลุ่มผู้ออกรายงานในหัวข้อที่ยังไม่เข้าใจ 5.กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังว่าเข้าใจในเนื้อหาแค่ไหน 6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องคุณค่าและแหล่งที่มาของสารอาหาร โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

ภาษาอังกฤษเพื่อการท่องเที่ยว

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 14**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 14**
	ชื่อหน่วย สารอาหารกับการออกกำลังกาย	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง สารอาหารกับการออกกำลังกาย		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

1.ความหมายและความสำคัญสารอาหารกับการออกกำลังกาย

2.พลังงานที่จำเป็นต่อร่างกาย

3.ปริมาณสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

4.คุณค่าของสารอาหารต่อร่างกาย

5.อธิบายวิธีเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

6.กิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย

ด้านทักษะ

7.ปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายและรับประทานสารอาหารได้อย่างถูกต้อง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าร่างกายมนุษย์นั้นจำเป็นต้องได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ดังนั้น เราจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และรู้จักออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างการแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในการเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะและความสำคัญของสารอาหารกับการออกกำลังกาย*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหารกับการออกกำลังกาย*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการเลือกรับประทานอาหารกับการออกกำลังกาย*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงลักษณะและความสำคัญของสารอาหารกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

2.สามารถปฏิบัติขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหารกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.สามารถเลือกการรับประทานอาหารกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ความหมายและความสำคัญสารอาหารกับการออกกำลังกาย

2.พลังงานที่จำเป็นต่อร่างกาย

3.ปริมาณสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

4.วิธีเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมกับการออกกำลังกาย มีดังต่อไปนี้

5.กินอาหารให้ครบทุกหมู่

6.กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ

7.กินอาหารประเภทผักและผลไม้ให้มาก

8.เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนจากใบงาน

3.ตรวจสอบเช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ผู้สอนบรรยายเนื้อหารายละเอียด เกี่ยวกับเนื้อหาแบบเรียน

2.นักศึกษาตั้งใจฟัง แล้วจดบันทึกเนื้อหาใจความสำคัญลงในสมุด

3.นักศึกษาถามครูสอนเกี่ยวกับเนื้อหาในคำอธิบาย

4.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

ตอนที่ 3

1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาที่กำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหารายละเอียด เกี่ยวกับเนื้อหาแบบเรียน 2.ครูให้นักเรียนตั้งใจฟัง แล้วจดบันทึกเนื้อหาใจความสำคัญลงในสมุด 3.ครูให้นักเรียนซักถามได้เกี่ยวกับเนื้อหาในคำอธิบาย 4.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องสารอาหารกับการออกกำลังกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.นักเรียนฟังครูบรรยายเนื้อหารายละเอียด เกี่ยวกับเนื้อหาแบบเรียน 2.นักเรียนตั้งใจฟัง แล้วจดบันทึกเนื้อหาใจความสำคัญลงในสมุด 3.นักเรียนถามครูผู้สอนเกี่ยวกับเนื้อหาในคำอธิบาย 4.นักเรียนฟังครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่อสารอาหารกับการออกกำลังกาย โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

วิทยาลัยเทคนิคพิทยา

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 15**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 15**
	ชื่อหน่วย กีฬาฟุตบอล	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง กีฬาฟุตบอล		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

<u>ด้านความรู้</u>

1.ประวัติฟุตบอล

2.ประโยชน์ของการเล่นฟุตบอล

3.ทักษะเบื้องต้นการเล่นฟุตบอล

4.สิ่งที่ควรคำนึงในการเล่นฟุตบอลด้วยความปลอดภัย

5.การดูแลรักษาอุปกรณ์ฟุตบอลและเครื่องใช้ประจำตัว

6.มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูฟุตบอลที่ดี

7.ลักษณะการเล่นฟุตบอล

8.การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

9.กติกาฟุตบอล

<u>ด้านทักษะ</u>

10.ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง

<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</u>

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

ปัจจุบันกีฬาที่ได้รับความสนใจมากที่สุดในปัจจุบันนี้คือฟุตบอล เพราะกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะหลายๆ อย่างเข้าด้วยกัน รวมถึงเป็นกีฬาที่สร้างความเร้าใจให้กับผู้เข้าชมเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะนักกีฬา ทีมีลีลาการเล่นที่สะดุดตาผู้เข้าชม

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในการดูแลรักษาอุปกรณ์ฟุตบอลและเครื่องใช้ประจำตัว

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงทักษะเบื้องต้นการเล่นฟุตบอล*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นฟุตบอล*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นฟุตบอล*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงทักษะเบื้องต้นการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ประวัติฟุตบอล

2.ประโยชน์ของการเล่นฟุตบอล

3.ทักษะเบื้องต้นการเล่นฟุตบอล

4.สิ่งที่ควรคำนึง ในการเล่นฟุตบอลด้วยความปลอดภัย

4.1 ไม่ควรฝึกซ้อมหรือเล่นฟุตบอลหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ

4.2 ไม่เล่นหรือฝึกซ้อมจนเกินกำลังความสามารถของตนเอง

4.3 เมื่อไม่รู้สึกสบายให้งดการฝึกซ้อมหรือการเล่นทันที

4.5 ก่อนการเล่นทุกครั้งควรมีการอบอุ่นร่างกาย

4.6 ควรตรวจสอบอุปกรณ์และสภาพสนามที่ใช้เล่นให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยและปลอดภัย

5.มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี

5.1 แต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสมกับการเล่นฟุตบอล

5.2 ไม่แสดงกิริยาหรือถ้อยคำอันไม่สุภาพต่อผู้ดูหรือผู้เล่นอื่นๆ

5.3 ไม่แสดงกิริยาอาการไม่พึงพอใจ หากเพื่อนร่วมทีมเล่นผิดพลาด

5.4 ลงสนามแล้วเคารพผู้ดูอย่างมีระเบียบ

5.5 ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นโดยเคร่งครัด

5.6 ไม่กระทำใดๆ ที่เป็นการยั่วยุหรือกลั่นแกล้ง ผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

5.7 เชื่อฟังคำตัดสินของผู้ตัดสินโดยเคารพ

5.8 กติกาการเล่นฟุตบอล

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนจากใบงาน

3.ตรวจสอบเช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

วิทยาลัยเทคนิคพังงา

1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย

3.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด

4.ผู้ฟังซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน

5.กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังในเนื้อหาการรายงาน

6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกกีฬาฟุตบอล

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

• ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
<u>ขั้นตอน</u>ที 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน <u>ขั้นตอน</u>ที 2 (50 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ครูให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย 3.ครูให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด 4.ครูให้นักเรียนซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน 5.ครูให้กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังในเนื้อหาการรายงาน 6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน <u>ขั้นตอน</u>ที 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดแบบฝึกกีฬา	<u>ขั้นตอน</u> ที 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน <u>ขั้นตอน</u>ที 2 (50 นาที) 1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย 3.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด 4.นักเรียนซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน 5.กลุ่มที่ออกไปรายงานซักถามนักเรียนในเนื้อหาการรายงาน 6.นักเรียนฟังครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน <u>ขั้นตอน</u>ที 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแบบฝึกกีฬาฟุตบอล โดยครู

ฟุตบอล โดยครูคอยแนะนำ 2.ครูให้นักเรียนคิดแบบฝึกกีฬาฟุตบอล 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	คอยแนะนำ 2.ผู้เรียนคิดแบบฝึกกีฬาฟุตบอลที่ครูให้ทำ 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

การประเมินผลการเรียน

- **หลักการประเมินผลการเรียนรู้**

  ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 16**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 16**
	ชื่อหน่วย กีฬาวอลเลย์บอล	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง กีฬาวอลเลย์บอล		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

<u>ด้านความรู้</u>

1.ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล

2.ทักษะในการเล่นบอลเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

3.วิธีเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

4.ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

5.มารยาทของผู้เล่น และผู้ดูที่ดี

6.การสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล

7.การบริหารร่างกายสำหรับผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล

8.การเล่นเป็นทีมและการดูแลรักษาอุปกรณ์

9.กติกาวอลเลย์บอล

<u>ด้านทักษะ</u>

10.ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นวอลเล่ย์บอลได้อย่างถูกต้อง

<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</u>

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

วอลเลย์บอลเป็นกิจกรรมพลศึกษาที่มีคุณลักษณะพิเศษ มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้สอนนักเรียนทุกระดับชั้น เพื่อเป็นการฝึกฝนและส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีแก่ผู้เรียนเพราะกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทเดียวที่มีผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย ทีมีโอกาสได้รับอุบัติเหตุจากการปะทะกันทางร่างกายน้อย ดังนั้นผู้เล่นภายในที่มีควรสามัคคีกัน

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในการดูแลรักษาอุปกรณ์วอลเล่ย์บอลและเครื่องใช้ประจำตัว

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงทักษะเบื้องต้นการเล่นวอลเล่ย์บอล*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นวอลเล่ย์บอล*(ด้านทักษะ)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

3.มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นวอลเล่ย์บอล*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงทักษะเบื้องต้นการเล่นวอลเล่ย์บอลได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นวอลเล่ย์บอลได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นวอลเล่ย์บอลได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล

2.ทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

2.1 การส่งลูก

2.2 การรับลูก

2.3 การแตะชูลูก

2.4 การตบลูก

3.ประโยชน์บอกการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

3.1 ทำให้สมรรถภาพของกล้ามเนื้อต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

3.3 มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน รู้จักเสียสละ มีน้ำใจนักกีฬา

3.4 รู้จักทำงานร่วมกันทำงานเป็นหมู่คณะ

3.5 รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

3.6 ทำให้มีบุคลิกภาพดี

4.การสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล

5.การเล่นเป็นทีมและการดูแลรักษาอุปกรณ์

6.กติกาวอลเลย์บอล

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนจากใบงาน

3.ตรวจสอบเช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย

3.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด

4.ผู้ฟังซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน

5.กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังในเนื้อหาการรายงาน

6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน

ตอนที 3

1.ให้ทำแบบฝึกกีฬาวอลเล่ย์บอล

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

• ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	ขั้นตอน ที 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ครูให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย 3.ครูให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด 4.ครูให้นักเรียนซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน 5.ครูให้กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังในเนื้อหาการรายงาน 6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน	ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย 3.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด 4.นักเรียนซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน 5.กลุ่มที่ออกไปรายงานซักถามนักเรียนในเนื้อหาการรายงาน 6.นักเรียนฟังครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน
ขั้นตอนที 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดออกแบบฝึกกีฬาวอลเล่ย์บอล โดยครูคอยแนะนำ 2.ครูให้นักเรียนคิดแบบฝึกกีฬาวอลเล่ย์บอล 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอนที 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันออกแบบฝึกกีฬาวอลเล่ย์บอล โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนคิดแบบฝึกกีฬาวอลเล่ย์บอลที่ครูให้ทำ 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

ภาควิชาเทคนิคการแพทย์

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 17**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 17**
	ชื่อหน่วย กีฬาบาสเกตบอล	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง กีฬาบาสเกตบอล		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

<u>ด้านความรู้</u>

1.ประวัติกีฬาบอสเกตบอล

2.ทักษะเบื้องต้นในการเล่นบอสเกตบอล

3.วิธีเล่นกีฬาบาสเกตบอล

4.ประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

5.มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

6.การสร้างความคุ้นเคยกับบาสเกตบอล

7.การบริหารร่างกายสำหรับผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอล

8.การเล่นเป็นทีม และการดูแลรักษาอุปกรณ์

9.กติกาบาสเกตบอล

<u>ด้านทักษะ</u>

10.ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง

<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</u>

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

กีฬาบาสเกตบอล เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่มีคุณลักษณะพิเศษ เราสามารถนำไปใช้สอนนักเรียนทุกระดับชั้น เพื่อเป็นการฝึกฝนและส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีแก่ผู้เรียน เพราะกีฬาเบสเกตบอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ผู้เล่นต้องมีความแข็งแกร่งทางร่างกายทุกด้าน เพราะเป็นกีฬาที่ต้องปะทะกับฝ่ายตรงข้ามเกือบตลอดเวลา

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในการดูแลรักษาอุปกรณ์บาสเกตบอลและเครื่องใช้ประจำตัว

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงทักษะเบื้องต้นการเล่นบาสเกตบอลบอล*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นบาสเกตบอล*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นบาสเกตบอล*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงทักษะเบื้องต้นการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ประวัติกีฬาบาสเกตบอล

2.ทักษะเบื้องต้นในการเล่นบาสเกตบอล ประกอบด้วย

2.1 การยิงประตู

2.2 การส่งและการรับลูก

2.3 การใช้เท้า

2.4 การหมุนตัว

2.5 การหลอกล่อ

2.6 การเลี้ยงลูก

3.ประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

4.การบริหารร่างกายสำหรับผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอล

5.การเล่นเป็นทีม และการดูแลรักษาอุปกรณ์

6.กติกาบาสเกตบอล

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนจากใบงาน

3.ตรวจสอบเช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย

3.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด

4.ผู้ฟังซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน

5.กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังในเนื้อหาการรายงาน

6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน

ตอนที่ 3

1.ให้ทำแบบฝึกกีฬาบาสเกตบอล

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

• **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ครูให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย 3.ครูให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด 4.ครูให้นักเรียนซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน 5.ครูให้กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังในเนื้อหาการรายงาน 6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดออกแบบฝึกกีฬาบาสเกตบอล โดยครูคอยแนะนำ 2.ครูให้นักเรียนคิดแบบฝึกกีฬาบาสเกตบอล 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที่ 2 (50 นาที) 1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย 3.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด 4.นักเรียนซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน 5.กลุ่มที่ออกไปรายงานซักถามนักเรียนในเนื้อหาการรายงาน 6.นักเรียนฟังครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน ขั้นตอนที่ 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันออกแบบฝึกกีฬาบาสเกตบอล โดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนคิดแบบฝึกกีฬาบาสเกตบอลที่ครูให้ทำ 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

	แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี	**หน่วยที่ 18**
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	**สอนสัปดาห์ที่ 18**
	ชื่อหน่วย กีฬาแบดมินตัน	**คาบรวม 2**
ชื่อเรื่อง กีฬาแบดมินตัน		**จำนวนคาบ 2**

หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

1.ประวัติกีฬาแบดมินตัน

2.ทักษาเบื้องต้น

3.วิธีเล่นกีฬาแบดมินตัน

4.ประโยชน์ของการเล่นกีฬาแบดมินตัน

5.มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

6.การบริหารร่างกายสำหรับผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

7.การดูแลรักษาอุปกรณ์

8.กติกาแบดมินตัน

ด้านทักษะ

9.ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน

2.ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

สาระสำคัญ

กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่งที่ผู้เล่นต้องฝึกฝนตัวเองบ่อยๆ และต้องพยายามรักษาระดับของตัวเองอยู่ตลอด เพราะผู้เล่นต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอ และเป็นกีฬาที่เล่นได้ทั้งเดี่ยว และคู่ ฉะนั้นการเล่นประเภทคู่เราต้องสามัคคีกัน และไหวพริบเร็ว

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย (สิ่งที่ต้องการให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เข้าด้วยกัน)

มีความรับผิดชอบในการดูแลรักษาอุปกรณ์แบดมินตันและเครื่องใช้ประจำตัว

จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1. เพื่อให้เข้าใจถึงทักษะเบื้องต้นการเล่นแบดมินตัน*(ด้านความรู้)*

2. เพื่อให้ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นแบดมินตัน*(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นแบดมินตัน*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.สามารถอธิบายถึงทักษะเบื้องต้นการเล่นแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง *(ด้านความรู้)*

2.สามารถปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง *(ด้านทักษะ)*

3.มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นการเล่นแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

1.ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล

2.ทักษะเบื้องต้นของการเล่นแบดมินตัน

2.1 การจับไม้

2.2 การตี

2.3 การตบลูก

2.4 การเคลื่อนที่ของเท้า

2.5 การส่งลูก

3.ประโยชน์ของการเล่นกีฬาแบดมินตัน

4.มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

5.การบริหารร่างกายสำหรับผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน

6.กติกาแบดมินตัน

•ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)

ตอนที่ 1

1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน

2. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนจากใบงาน

3.ตรวจสอบเช็คชื่อนักเรียน

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ 2

1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย

3.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด

4.ผู้ฟังซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน

5.กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังในเนื้อหาการรายงาน

6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน

ตอนที่ 3

1.ให้ทำแบบฝึกกีฬาแบดมินตัน

2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

ลิขสิทธิ์เทคนิคพัทยา

• **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

1.ปฏิบัติตามที่ครูบอกได้อย่างถูกต้อง ภายในเวลาทีกำหนดอย่างมีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้	
ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู	**ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน**
ขั้นตอนที่ 1 (25 นาที) 1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน 3.เช็คชื่อนักเรียน 4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ครูให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย 3.ครูให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด 4.ครูให้นักเรียนซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน 5.ครูให้กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังในเนื้อหาการรายงาน 6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน ขั้นตอนที 3 (45 นาที) 1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดออกแบบฝึกกีฬาแบดมินตัน โดยครูคอยแนะนำ 2.ครูให้นักเรียนคิดแบบฝึกกีฬาแบดมินตัน 3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป	ขั้นตอน ที่ 1 (25 นาที) 1.ผู้เรียนสนทนาพูดคุยกันระหว่างนักเรียนกับครู 2.ผู้เรียนรับแจกใบงานและศึกษาจากใบงานที่ให้ 3.ผู้เรียนขานชื่อเวลาครูเช็คชื่อนักเรียน 4.ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ขั้นตอนที 2 (50 นาที) 1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน 2.ให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย 3.ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด 4.นักเรียนซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน 5.กลุ่มที่ออกไปรายงานซักถามนักเรียนในเนื้อหาการรายงาน 6.นักเรียนฟังครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน ขั้นตอนที 3 (45 นาที) 1.ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันออกแบบฝึกกีฬาแบดมินตันโดยครูคอยแนะนำ 2.ผู้เรียนคิดแบบฝึกกีฬาแบดมินตันที่ครูให้ทำ 3.ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไป

งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

• ก่อนเรียน

1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

• ขณะเรียน

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

• หลังเรียน

1.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เรื่องที่จะเรียนในคาบถัดไป

ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

-

สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

5.รูปภาพเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ

สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)

สื่อของจริง (ถ้ามี)

แหล่งการเรียนรู้

ในสถานศึกษา

นอกสถานศึกษา

การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

1.บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประเมินผลการเรียน

• หลักการประเมินผลการเรียนรู้

ก่อนเรียน

ภาควิชาเทคนิคการแพทย์