



แผนการสอบ

มุ่งเน้นเสริมรรถนะอาชีพและบูรณาการวิชาชีพจากองค์ความรู้ที่เฉพาะ
และมุ่งเน้นพัฒนาให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะ 3 D
รายวิชา ักษาเพื่อพัฒนาคุณภาพและบุคลิกภาพ รหัสวิชา 3000-1603
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2546
ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม, พาณิชยกรรม

จัดทำโดย

ว่าที่ร้อยโท อรรถพันธ์ พงษาพันธ์
ตำแหน่ง พนักงานราชการ (ครู)

วิทยาลัยการอาชีพบางละมุง
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

แผนการสอนรายวิชากีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพ รหัส 3000-1603 มีเนื้อหาตาม
จุดประสงค์และคำอธิบายรายวิชา หลักสูตรที่ใช้ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โดยยึดหลักตาม
หลักสูตรพุทธศักราช 2546 ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นวิชา
พื้นฐานในหมวดวิชาเลือกแผนการสอนในรายวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ แบ่งออกเป็น 6 หน่วย
การเรียนรู้ เริ่มด้วย หน่วยความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การ
เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา การใช้กิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและภาวะ
ผู้นำ การจัดการแข่งขันกีฬา กฎกติกาและมารยาท

เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ การทานอาหาร
ที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย และสามารถนำไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันได้ และมีการปลูกฝังจิตสำนึกและ
จรรยาบรรณในการดำเนินชีวิตโดยบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มี
คุณลักษณะ 3D

ผู้จัดทำแผนการสอนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแผนการสอนฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจและ
ผู้อ่านโดยประโยชน์ต่อการเรียนการสอน

ผู้จัดทำ

สารบัญ

เนื้อหา

หน้า

จุดประสงค์ประจำรายวิชา

แผนสมรรถนะประจำหน่วย

หน่วยการเรียนรู้

- | | |
|------------|---|
| หน่วยที่ 1 | ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย |
| หน่วยที่ 2 | การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา |
| หน่วยที่ 3 | การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ |
| หน่วยที่ 4 | การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา |
| หน่วยที่ 5 | การใช้กิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพและภาวะผู้นำ |
| หน่วยที่ 6 | การจัดการแข่งขันกีฬา กฎกติกาและมารยาท |

ภาคผนวก

- ใบงาน
- ใบความรู้เพิ่มเติม

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้รายวิชา

ชื่อรายวิชากีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพละบุคลิกภาพ...รหัสวิชา..3000-1603.....(ท-ป-น) 0-2-2
ระดับชั้น...ปวส.....สาขาวิชา/กลุ่มวิชา/แผนกวิชา.....สามัญ-สัมพันธ์.....
หน่วยกิต.....2.....จำนวนคาบรวม.....36.....คาบ
ทฤษฎี.....-.....คาบ/สัปดาห์ ปฏิบัติ.....2.....คาบ/สัปดาห์
ภาคเรียนที่.....2.....ปีการศึกษา.....2558.....

จุดประสงค์รายวิชา

- 1.เพื่อให้เข้าใจกฎ กติกา มารยาท ในการเป็นผู้ชมและผู้เล่นกีฬาประเภทต่างๆ
- 2.เพื่อให้มีทักษะในการเลือกชนิดกีฬามาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย
- 3.เพื่อให้สามารถนำกีฬามาใช้พัฒนาบุคลิกภาพและเสริมสร้างภาวะการณเป็นผู้นำ
- 4.เพื่อให้มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีในการพัฒนาสุขภาพ บุคลิกภาพ มีมารยาทและวินัย

มาตรฐานรายวิชา

- 1.เข้าใจกฎ กติกา มารยาท และหลักการเล่นกีฬาที่ตนเลือก
- 2.เล่นกีฬาที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง โดยคำนึงถึงหลักปฏิบัติในการเล่น กฎ กติกา มารยาท ประโยชน์และความปลอดภัย
- 3.พัฒนาบุคลิกภาพและภาวะการณเป็นผู้นำด้วยทักษะด้านกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับ กฎกติกา มารยาท รูปแบบและวิธีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ หลักและวิธีการเลือกกีฬาให้เหมาะสมกับศักยภาพของแต่ละบุคคล ข้อควรคำนึงถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้กับการเล่นกีฬาแต่ละประเภท หลักปฏิบัติในการเล่นกีฬาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย อารมณ์ และสังคม การนำทักษะด้านกีฬามาพัฒนาบุคลิกภาพและเสริมสร้างภาวะการณเป็นผู้นำ

สมรรถนะของรายวิชา

- 1.การเคารพกฎกติกาการเล่นกีฬา
- 2.บอกวิธีปฏิบัติตัวให้ถูกต้องในการเสริมสร้างสุขภาพตนเองด้านการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ
- 3.สามารถบอกความหมายและความสำคัญสำคัญของการออกกำลังกาย

ชื่อหน่วย	สมรรถนะและจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
หน่วยที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	<p>สมรรถนะ สามารถบอกความหมายและความสำคัญสำคัญของการออกกำลังกาย</p> <p>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</p> <p><u>ด้านความรู้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.บอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 2.บอกโทษของการไม่ออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 3.บอกองค์ประกอบของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง <p><u>ด้านทักษะ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง <p><u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.จัดเตรียมข้อมูลการนำเสนอได้ทันตามกำหนดเวลาและถูกต้องตามหลักเกณฑ์การให้คะแนน 2.การมีความเป็นประชาธิปไตยในการเลือกสรรกิจกรรม
หน่วยที่ 2 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	<p>สมรรถนะ</p> <p>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</p> <p><u>ด้านความรู้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.สามารถจำแนกรูปแบบในการอบอุ่นร่างกายได้อย่างถูกต้อง 2.สามารถบอกชนิดกีฬาและขั้นตอนของการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายวิธีการเล่นกีฬาที่ปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง <p><u>ด้านทักษะ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ปฏิบัติชนิดกีฬาและขั้นตอนการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง <p><u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.จัดเตรียมข้อมูลการนำเสนอได้ทันตามกำหนดเวลาและถูกต้องตามหลักเกณฑ์การให้คะแนน 2.การมีความเป็นประชาธิปไตยในการเลือกสรรกิจกรรม
หน่วยที่ 3 การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	<p>สมรรถนะ</p> <p>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</p> <p><u>ด้านความรู้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.อธิบายความหมายของกีฬาเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง 2.บอกวิธีการจัดชีพจรได้อย่างถูกต้อง

	<p>3.บอกการคำนวณหาเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ(THR) ได้อย่างถูกต้อง</p> <p><u>ด้านทักษะ</u></p> <p>1.ปฏิบัติขั้นตอนการนับอัตราชีพจรก่อนและหลังการเล่นกีฬา รวมทั้งตำแหน่งในการจัดชีพจรได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2.ปฏิบัติการคำนวณการหาค่า(THR)ของตนเองได้อย่างถูกต้อง</p> <p><u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u></p> <p>1.มีความพร้อมในการปฏิบัติงานและสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้เสร็จทันตามกำหนดเวลา</p> <p>2.การแสดงความมีน้ำใจกับเพื่อนร่วมห้อง</p> <p>3.การมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและเพื่อนร่วมห้อง</p>
หน่วยที่ 4 การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	<p>สมรรถนะ</p> <p>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</p> <p><u>ด้านความรู้</u></p> <p>1.บอกสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2.บอกวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.บอกวิธีการปฐมพยาบาลจากผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง</p> <p><u>ด้านทักษะ</u></p> <p>1.วิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2.ปฏิบัติการปฐมพยาบาลจากผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง</p> <p><u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u></p> <p>1.จัดเตรียมข้อมูลการนำเสนอได้ทันตามกำหนดเวลาและถูกต้องตามหลักเกณฑ์การให้คะแนน</p> <p>2.การมีความเป็นประชาธิปไตยในการเลือกสรรกิจกรรม</p>
หน่วยที่ 5 การใช้กิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	<p>สมรรถนะ</p> <p>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</p> <p><u>ด้านความรู้</u></p> <p>1.อธิบายองค์ประกอบที่ช่วยทำให้มีบุคลิกภาพได้อย่างถูกต้อง</p>

	<p>2.อธิบายหน้าที่ของผู้ผู้นำได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.การเป็นผู้ผู้นำในการใช้แบบทดสอบได้อย่างถูกต้อง</p> <p><u>ด้านทักษะ</u></p> <p>1.ปฏิบัติการทำหน้าที่เป็นผู้นำตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง</p> <p><u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u></p> <p>1.จัดเตรียมข้อมูลการนำเสนอได้ทันตามกำหนดเวลาและถูกต้องตามหลักเกณฑ์การให้คะแนน</p> <p>2.การมีความเป็นประชาธิปไตยในการเลือกสรรกิจกรรม</p>
<p>หน่วยที่ 6 การจัดการแข่งขันกีฬา กฎกติกาและมารยาท</p>	<p>สมรรถนะ การเคารพกฎกติกาการเล่นกีฬา</p> <p>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</p> <p><u>ด้านความรู้</u></p> <p>1.ประวัติความเป็นมาของแต่ละชนิดกีฬาได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2.กฎกติกาของแต่ละประเภทกีฬาได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.มารยาทในการเป็นนักกีฬาและผู้ชมได้อย่างถูกต้อง</p> <p><u>ด้านทักษะ</u></p> <p>1.นักเรียนสามารถจัดการแข่งขันกีฬาได้อย่างถูกต้องครบถ้วน</p> <p>2.นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎกติกาในกีฬาแต่ละประเภทได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.การแสดงกิริยามารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม</p> <p><u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม /บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3 D</u></p> <p>1.จัดเตรียมข้อมูลการนำเสนอได้ทันตามกำหนดเวลาและถูกต้องตามหลักเกณฑ์การให้คะแนนรวมถึงสอดคล้องตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>2.การมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p>.การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อห่างไกลยาเสพติด</p>

หน่วยการสอน / การเรียนรู้

ชื่อวิชา กีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพ

รหัสประจำวิชา 3000 - 1603

จำนวน 2 คาบ / สัปดาห์

รวม 36 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	จำนวน คาบ
1	หน่วยความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4
2	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	6
3	การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	6
4	การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	6
5	การใช้กิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและ ภาวะผู้นำ	4
6	การจัดการแข่งขันกีฬา กฎกติกาและมารยาท	10
รวม		36

แผนการสอน / จัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

ชื่อหน่วย ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ชื่อเรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

หัวข้อ

—

สาระสำคัญ

การมีร่างกายและสมรรถภาพที่ดีแข็งแรงได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน เช่น อายุ เพศ อาหาร สภาพแวดล้อม อีกทั้งยังรวมถึงปริมาณความหนัก ความเข้มข้น และวิธีการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ฉะนั้นการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ นั้นไม่สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้อย่างเต็มที่ และถ้าหากสมรรถภาพทางกายไม่ดีพอ ย่อมไม่สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่เพียงแต่จะทำให้การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ดีเท่านั้น แต่ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บและลดอัตราความรุนแรงของการบาดเจ็บในขณะที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้

จุดประสงค์การสอน / การเรียนรู้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายก่อนและภายหลังการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนสามารถบอกองค์ประกอบของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถยกตัวอย่างประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
3. บอกโทษที่ได้จากการไม่ออกกำลังกายในแต่ละวัยได้อย่างถูกต้อง

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย สามารถบอกความหมายและความสำคัญสำคัญของการออกกำลังกาย

การบูรณาการกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักความพอประมาณ

1. การจัดสรรเวลาในการทำงานได้อย่างเหมาะสม
2. การกล้าแสดงออกต่อหน้าสาธารณะ
3. การรู้จักและเข้าใจตนเอง

หลักความมีเหตุผล

1. กล้าแสดงออกในด้านความคิดเห็นที่แตกต่างจากกลุ่มอย่างมีเหตุผล
2. เข้าใจถึงหลักในการออกกำลังกาย
3. มีความสุขุมรอบคอบในการวางแผนการทำงาน

3. มีความคิดรวบยอด

หลักความมีภูมิคุ้มกัน

1. การค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม
2. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
3. การมีน้ำใจให้กับผู้อื่น

การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆให้อยู่ในระดับพอเพียงหรือตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน

เงื่อนไขความรู้

1. ปฏิบัติงานได้อย่างครบถ้วนและรอบคอบ
2. ผู้เรียนสามารถคิดอย่างมีขั้นตอนในการทำงาน

เงื่อนไขคุณธรรม

ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นเตรียม

1. เตรียมเนื้อหาการอธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย
2. สอบถามความรู้เดิม
3. นักเรียนมีการเตรียมตัวก่อนการเรียนรู้การสอน

ขั้นสอน

1. ครูอธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย
2. มีการตอบคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. นักเรียนทำใบงานประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย
4. นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่ง / ใบงานตามที่ได้รับมอบหมาย
5. นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ในการทำงานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

ขั้นสรุป

1. ครูผู้สอนสรุปผลการเรียนหน่วยการเรียนรู้ปลุกฝังให้นักเรียนหันมาสนใจและใส่ใจในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด
2. นักเรียนรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของครูผู้สอน

การบูรณาการกับคุณลักษณะ 3D แก่ผู้เรียน

1. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีการซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย
2. ทำงานถูกต้องและเสร็จทันตามกำหนดเวลา
3. ปลุกฝังให้นักเรียนได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อที่ห่างไกลยาเสพติด

งานที่ได้รับมอบหมาย

ให้นักเรียนไปศึกษาเกี่ยวกับชนิดกีฬาที่นักเรียนชอบ

ชิ้นงาน

ใบงานประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย

สื่อการเรียนการสอน / การเรียนรู้

1.VCD การออกกำลังกาย

2.ใบงาน

การบูรณาการ / ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

วิชาพลศึกษา

การประเมินผลการเรียนรู้

เครื่องมือในการวัด ใบงาน , แบบฝึกหัดท้ายบท

วิธีการวัด การทำใบงาน

เกณฑ์การให้คะแนน ความถูกต้อง

วิทยาลัยเทคโนโลยีคณาจารย์

แผนการสอน / จัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

ชื่อหน่วย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ชื่อเรื่อง การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

หัวข้อ -

สาระสำคัญ

ถึงแม้ว่าการเจริญเติบโตและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆของร่างกาย จะเป็นไปตามกฎธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายก็นับได้ว่าเป็นวิธีการทางธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่ส่งผลให้อวัยวะต่างๆของร่างกาย มีการเจริญเติบโต แข็งแรงสมบูรณ์ ตลอดจนสามารถช่วยชะลอการเสื่อมโทรมต่ออวัยวะต่างๆของร่างกายได้ แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายนั้นจะต้องปฏิบัติให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายแต่ละบุคคล มิฉะนั้น อาจจะทำให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์โทษมากกว่าประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับในที่สุด

จุดประสงค์การสอน / การเรียนรู้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

นักเรียนสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนออกกำลังกายได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- 1.นักเรียนสามารถจำแนกรูปแบบในการอบอุ่นร่างกายได้อย่างถูกต้อง
- 2.นักเรียนสามารถสาธิตชนิดกีฬาและขั้นตอนของการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง
- 3.อธิบายวิธีการเล่นกีฬาที่ปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย

การบูรณาการกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักความพอประมาณ

- 1.การจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม
- 2.การแสดงออกต่อที่สาธารณะชนได้เหมาะสม
- 3.การเข้าใจหลักในการดูแลรักษาสุขภาพ

หลักความมีเหตุผล

- 1.กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องอย่างมีเหตุผล
- 2.เข้าใจถึงหลักในการเล่นกีฬา
- 3.มีความสุขรอบคอบในการเล่นกีฬา
- 4.มีความคิดรวบยอด

หลักความมีภูมิคุ้มกัน

1. การค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม
2. การให้ความร่วมมือกับผู้อื่น
3. การมีน้ำใจให้กับผู้อื่น

การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆให้อยู่ในระดับพอเพียงหรือตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน

เงื่อนไขความรู้

1. ปฏิบัติงานด้วยรอบคอบ
2. ผู้เรียนสามารถถ่ายทอดวิธีการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาได้

เงื่อนไขคุณธรรม

1. ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
2. ความตรงต่อเวลา

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นเตรียม

1. เตรียมอุปกรณ์ในการอบอุ่นร่างกาย
2. เตรียมใบงานเกี่ยวกับขั้นตอนการออกกำลังกาย
3. นักเรียนมีการเตรียมตัวก่อนการเรียนการสอน

ขั้นสอน

1. ครูอธิบายความสำคัญของการอบอุ่นร่างกายและการลดทอนร่างกาย
2. การสาธิตการเล่นกีฬาตามที่นักเรียนได้เตรียม
3. นักเรียนทำแบบทดสอบ
4. นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่ง

ขั้นสรุป

1. ครูผู้สอนสรุปผลการทดสอบและเสนอแนะเกี่ยวกับการสาธิตของนักเรียนแต่ละกลุ่ม
2. นักเรียนรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของครูผู้สอน
3. ปลูกฝังให้นักเรียนเกิดความสามัคคีและมีคุณธรรมจริยธรรม

การบูรณาการกับคุณลักษณะ 3D แก่ผู้เรียน

1. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีการแสดงออกตามความสามารถได้เต็มที่
2. ปฏิบัติตามคำสั่งได้ถูกต้อง
3. ปลูกฝังให้นักเรียนได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อที่ห่างไกลยาเสพติด

งานที่ได้รับมอบหมาย

ให้นักเรียนไปศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ชิ้นงาน

แบบฝึกของชนิดกีฬา

สื่อการเรียนการสอน / การเรียนรู้

ใบงาน

การบูรณาการ / ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

วิชาพลศึกษา

การประเมินผลการเรียนรู้

เครื่องมือในการวัด

ใบงาน , แบบฝึกหัดท้ายบท

วิธีการวัด

แบบฝึกของชนิดกีฬาต่างๆ

เกณฑ์การให้คะแนน

ความถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

วิทยาลัยเทคโนโลยีคณาจารย์

แผนการสอน / จัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

ชื่อหน่วย การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

ชื่อเรื่อง การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

หัวข้อ

สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาทุกชนิดมีผลต่อสุขภาพแตกต่างกัน ถึงแม้จะเป็นชนิดเดียวกัน แต่วิธีการ ความชำนาญ ความหนัก ความอดทน และความบ่อยของการเล่นกีฬา จะมีผลทำให้สุขภาพผิดแผกไปได้มาก โดยเฉพาะถ้ามีการแข่งขันกันด้วย ระดับความสำคัญของการแข่งขัน คู่แข่งขันตลอดจนสภาวะแวดล้อม จะเข้ามามีบทบาทและเป็นตัวแปรเพิ่มจนบางครั้งทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าผลดี

จุดประสงค์การสอน / การเรียนรู้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

การหาเป้าหมายอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละคนได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- 1.นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
- 2.นักเรียนสามารถคำนวณหาค่า THR
- 3.จำแนกลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพได้

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย

บอกวิธีปฏิบัติตัวให้ถูกต้องในการเสริมสร้างสุขภาพตนเองด้านการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ

การบูรณาการกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักความพอประมาณ

- 1.ผู้เรียนปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 2.การแสดงออกที่เหมาะสม
- 3.การเข้าใจหลักในการเล่นกีฬา

หลักความมีเหตุผล

- 1.เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 2.กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล
- 3.ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 4.มีความคิดรวบยอด

หลักความมีภูมิคุ้มกัน

- 1.การมีทักษะในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
- 2.การเตรียมความพร้อมในการเรียน
- 3.การมีน้ำใจให้กับผู้อื่น

การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆให้อยู่ในระดับพอเพียงหรือตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน

เงื่อนไขความรู้

- 1.มีความรู้ ความสามารถในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
- 2.ผู้เรียนสามารถถ่ายทอดวิธีการคำนวณหาค่า THR ได้

เงื่อนไขคุณธรรม

- 1.ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
- 2.ความตรงต่อเวลา

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นเตรียม

- 1.เตรียมอุปกรณ์ / สื่อการเรียนการสอน / เนื้อหา
- 2.เตรียมแบบทดสอบในการคำนวณหาค่า THR
- 3.นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน

ขั้นสอน

- 1.ครูอธิบายความสำคัญเกี่ยวกับการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
- 2.แบ่งกลุ่มการคำนวณหาค่า THR / รายบุคคล
- 3.การทำตำแหน่งการจับชีพจรและการจับชีพจรก่อนออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย
- 4.นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งอื่นๆ

ขั้นสรุป

- 1.ครูผู้สอนสรุปผลการคำนวณของแต่ละกลุ่มและการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
- 2.นักเรียนรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของครูผู้สอน
- 3.ปลูกฝังให้นักเรียนเกิดความสามัคคีและมีคุณธรรมจริยธรรม
- 4.นักเรียนรับฟังความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะจากครูผู้สอนพร้อมซักถามเกี่ยวกับเนื้อหา

การบูรณาการกับคุณลักษณะ 3D แก่ผู้เรียน

- 1.เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีการแสดงออกในด้านความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ
- 2.มีเหตุและผลในการปฏิบัติงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D
- 3.ปลูกฝังให้นักเรียนได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อที่ห่างไกลยาเสพติด
- 4.มีความกระตือรือร้นในการเรียนและการปฏิบัติงาน

งานที่ได้รับมอบหมาย

ให้นักเรียนไปศึกษาเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

ชั้นงาน

ใบงานการคำนวณหาค่า THR

สื่อการเรียนการสอน / การเรียนรู้

1.ใบงาน

2.VCD

การบูรณาการ / ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

วิชาพลศึกษา

การประเมินผลการเรียนรู้

เครื่องมือในการวัด

ใบงาน , แบบฝึกหัดท้ายบท

วิธีการวัด

การทดสอบปฏิบัติจริง

เกณฑ์การให้คะแนน

ความถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

แผนการสอน / จัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

ชื่อหน่วย การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ชื่อเรื่อง การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

หัวข้อ -

สาระสำคัญ

ความรู้เกี่ยวกับกายวิภาคและการเคลื่อนไหวของร่างกาย จะช่วยให้ผู้ออกกำลังกาย นักกีฬาและครูฝึก ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านกีฬา สามารถนำความรู้ต่างๆ เหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการบาดเจ็บให้กับผู้ออกกำลังกายและนักกีฬาได้ ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมตัวทางกายภาพ การยืด หรือ การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การตามข้อ ตลอดจนการออกกำลังกายชนิดต่างๆ เป็นไปได้อย่างถูกต้อง เพื่อลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตามในกีฬาบางชนิด โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องมีการปะทะกัน ย่อมเป็นการลำบากต่อการจะลดการบาดเจ็บได้ทั้งหมด ดังนั้น การเตรียมตัวในการป้องกันหรือลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ ตลอดจนความสามารถของผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักกีฬาที่บาดเจ็บ จึงมีความสำคัญ ผู้เกี่ยวข้องทุกคนต้องเข้าใจขีดความสามารถของตนเองในการที่จะดูแลรักษานักกีฬาที่บาดเจ็บ ฉะนั้น การวินิจฉัยที่ถูกต้อง ตลอดจนการรักษาที่เหมาะสมจะต้องอาศัยแพทย์ผู้ชำนาญในสาขาเวชศาสตร์การกีฬา เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่นักกีฬา

จุดประสงค์การสอน / การเรียนรู้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

นักเรียนสามารถบอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬารวมทั้งการปฐมพยาบาล

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- 1.สามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง
- 2.นักเรียนบอกวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง
- 3.นักเรียนสามารถปฐมพยาบาลจากผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย -

การบูรณาการกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักความพอประมาณ

- 1.ผู้เรียนปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 2.มีการจัดสรรเวลาในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม
- 3.การเข้าใจหลักในการปฐมพยาบาล

หลักความมีเหตุผล

1. เข้าใจหลักในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากการเล่นกีฬา
2. กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล
3. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. มีความคิดรวบยอด

หลักความมีภูมิคุ้มกัน

1. การมีทักษะในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
2. สามารถควบคุมอารมณ์ในการเล่นกีฬา
3. การมีน้ำใจให้กับผู้อื่น

การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆให้อยู่ในระดับพอเพียงหรือตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน

เงื่อนไขความรู้

1. มีความรู้ ความสามารถในการปฐมพยาบาลกับผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
2. ผู้เรียนสามารถสาธิตวิธีการปฐมพยาบาล

เงื่อนไขคุณธรรม

1. ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
2. มีความพยายามในการค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นเตรียม

1. เตรียมอุปกรณ์ / สื่อการเรียนการสอน / เนื้อหา
2. การสร้างสถานการณ์
3. นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน
4. อธิบายวิธีการเรียนการสอนและจุดประสงค์ในหน่วยการเรียน

ขั้นสอน

1. ครูอธิบายความสำคัญของการสาเหตุ / การป้องกัน / การปฐมพยาบาล
2. แบ่งกลุ่มการสาธิตการปฐมพยาบาล
3. ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่นกีฬา
4. นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งอื่นๆ

ขั้นสรุป

1. ครูผู้สอนสรุปผลการลงมือปฏิบัติจริงจากการปฐมพยาบาลจากผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
2. นักเรียนรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของครูผู้สอน
3. ปลูกฝังให้นักเรียนเกิดความสามัคคีและมีคุณธรรมจริยธรรม
4. นักเรียนรับฟังความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะจากครูผู้สอนพร้อมซักถามเกี่ยวกับเนื้อหา

การบูรณาการกับคุณลักษณะ 3D แก่ผู้เรียน

- 1.เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีการแสดงออกในด้านความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ
- 2.มีเหตุและผลในการปฏิบัติงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D
- 3.ปลูกฝังให้นักเรียนได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อที่ห่างไกลยาเสพติด
- 4.มีความกระตือรือร้นในการเรียนและการปฏิบัติงาน

งานที่ได้รับมอบหมาย

ให้นักเรียนไปศึกษาเกี่ยวกับกฎกติกาและมารยาทสำหรับผู้เล่นและผู้ชม

ชิ้นงาน

แบบประเมินผลการปฐมพยาบาล

สื่อการเรียนการสอน / การเรียนรู้

- 1.แบบฝึกการปฐมพยาบาล
- 2.หนังสือการปฐมพยาบาล

การบูรณาการ / ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

วิชาพลศึกษา

การประเมินผลการเรียนรู้

เครื่องมือในการวัด	แบบฝึกการปฐมพยาบาล
วิธีการวัด	ปฏิบัติจริง
เกณฑ์การให้คะแนน	ความถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

แผนการสอน / จัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

ชื่อหน่วย การใช้กิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ

ชื่อเรื่อง การใช้กิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

หัวข้อ -

สาระสำคัญ

การที่จะเป็นผู้นำกิจกรรมกีฬาได้นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบหลายปัจจัย โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีบุคคลเข้าร่วมเป็นจำนวนมากๆ เช่นการวิ่งมาราธอน ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น บทบาทและหน้าที่สำคัญส่วนหนึ่งของการดำเนินกิจกรรมคือ จะต้องมียุทธศาสตร์ที่เปรียบเสมือนผู้กำกับการแสดงละครหรือภาพยนตร์ ที่มีความสามารถในการกำกับบทบาทการแสดงของตัวละคร ให้ดำเนินไปตามเนื้อเรื่องที่ได้วางไว้ ผู้นำจึงจะต้องมีทั้งความรู้ทักษะ และบุคลิกภาพที่สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี โดยมีข้อแม้ว่าจะต้องนำผู้อื่นได้โดยไม่ใช้การบังคับ และจะต้องทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับอย่างเอกฉันท์ ดังนั้น ผู้นำจึงต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถและรอบรู้เป็นพิเศษในชนิดกีฬานั้นๆ

ในขณะเดียวกัน เราก็สามารถนำเอาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ มาใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพและเสริมสร้างภาวะผู้นำได้อีกทางหนึ่ง นอกจากการนำทักษะทางกีฬามาฝึกการเป็นผู้นำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงความสามารถทางกายของบุคคลนั้นๆ มีศักยภาพของความแข็งแรงสมบูรณ์ทางร่างกายและสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

จุดประสงค์การสอน / การเรียนรู้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

- 1.การมีสภาวะการเป็นผู้นำ
- 2.สามารถเลือกแบบทดสอบได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- 1.นักเรียนสามารถอธิบายองค์ประกอบที่ช่วยทำให้มีบุคลิกภาพได้อย่างถูกต้อง
- 2.นักเรียนสามารถอธิบายหน้าที่ของผู้นำได้อย่างถูกต้อง
- 3.การเป็นผู้นำในการใช้แบบทดสอบได้อย่างถูกต้อง

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย

การบูรณาการกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักความพอประมาณ

- 1.การเลือกแบบทดสอบสมรรถภาพได้เหมาะสมกับตัวเอง
- 2.มีการจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม
- 3.การเข้าใจปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 4.การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

หลักความมีเหตุผล

- 1.เข้าใจหลักในการจัดการทดสอบสมรรถภาพ
- 2.วิเคราะห์บุคลิกภาพและคุณลักษณะของผู้เข้า
- 3.ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 4.ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

หลักความมีภูมิคุ้มกัน

- 1.การมีทักษะในการเล่นกีฬา
- 2.สามารถควบคุมอารมณ์ในการเล่นกีฬา
- 3.การมีน้ำใจให้กับผู้อื่น

การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆให้อยู่ในระดับพอเพียงหรือตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน

เงื่อนไขความรู้

- 1.ศึกษาหาความรู้ในการใช้แบบทดสอบ
- 2.ปฏิบัติงานอย่างรอบคอบ
- 3.สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เงื่อนไขคุณธรรม

- 1.การมีน้ำใจให้กับผู้อื่น
- 2.มีความพยายามในการค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม
- 3.ให้ความร่วมมือกับการทำกิจกรรมส่วนรวม

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นเตรียม

- 1.เตรียมอุปกรณ์ / สื่อการเรียนการสอน / เนื้อหา
- 2.นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อเตรียมความพร้อมในการแข่งขัน
- 3.นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน
- 4.อธิบายวิธีการเรียนการสอนและจุดประสงค์ในหน่วยการเรียน

ขั้นสอน

- 1.ครูอธิบายความสำคัญของการใช้แบบทดสอบสมรรถภาพแต่ละประเภท
- 2.นักเรียนลงมือปฏิบัติ
- 3.ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลจากการทดสอบสมรรถภาพ
- 4.นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งอื่นๆ

ขั้นสรุป

- 1.ครูผู้สอนสรุปผลการจัดการทดสอบสมรรถภาพ
- 2.นักเรียนรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของครูผู้สอน
- 3.ให้แต่ละกลุ่มได้บอกถึงความสำเร็จและข้อควรปรับปรุงในการจัดการแข่งขันของกลุ่ม
- 4.ให้เพื่อนแต่ละกลุ่มได้เสนอแนะในการใช้แบบทดสอบ

การบูรณาการกับคุณลักษณะ 3D แก่ผู้เรียน

- 1.เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีการแสดงออกในด้านความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ
- 2.มีเหตุและผลในการปฏิบัติงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D
- 3.ปลูกฝังให้นักเรียนได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อที่ห่างไกลยาเสพติด
- 4.มีความกระตือรือร้นในการเรียนและการปฏิบัติงาน

งานที่ได้รับมอบหมาย

ให้นักเรียนไปศึกษาเกี่ยวกับกฎกติกาและมารยาทสำหรับผู้เล่นและผู้ชม

ชิ้นงาน

แบบประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สื่อการเรียนการสอน / การเรียนรู้

- 1.แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 2.หนังสือกีฬาประเภทต่างๆ

การบูรณาการ / ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น วิชาพลศึกษา

การประเมินผลการเรียนรู้

เครื่องมือในการวัด	แบบทดสอบสมรรถภาพแบบต่างๆ
วิธีการวัด	ปฏิบัติจริง
เกณฑ์การให้คะแนน	ความถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

แผนการสอน / จัดการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

ชื่อหน่วย การจัดการแข่งขันกีฬา กฏกติกา และมารยาท

ชื่อเรื่อง การจัดการแข่งขันกีฬา กฏกติกา และมารยาท

หัวข้อ

—

สาระสำคัญ

การพลศึกษามีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ ดังนั้น กิจกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาในสถานศึกษา จึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่ง ที่สามารถช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีโอกาสพัฒนาไปพร้อมๆ กันทุกด้าน เพราะผู้เรียนสามารถฝึกฝนด้วยการปฏิบัติจริง และได้รับประสบการณ์ตรงจากการมีส่วนร่วมในการดำเนินการ

ฉะนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ผู้เรียนจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องกฏกติกา มารยาท และรูปแบบของการจัดการแข่งขันกีฬาชนิดต่างๆ ให้เป็นอย่างดี

จุดประสงค์การสอน / การเรียนรู้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

นักเรียนสามารถจัดการแข่งขันกีฬาอย่างเต็มรูปแบบได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- 1.นักเรียนสามารถจัดการแข่งขันกีฬาได้อย่างถูกต้อง
- 2.นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฏกติกาในกีฬาแต่ละประเภทได้อย่างถูกต้อง
- 3.การแสดงกิริยามารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย

การเคารพกฏกติกาการเล่นกีฬา

การบูรณาการกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักความพอประมาณ

- 1.การกำหนดเนื้อหาได้ครบตามเกณฑ์การประเมิน
- 2.มีการจัดสรรเวลาในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม
- 3.การเข้าใจหลักในการจัดการแข่งขัน
- 4.การเข้าใจกฏกติกาและมารยาทการเล่นกีฬา

หลักความมีเหตุผล

- 1.เข้าใจหลักในการจัดการแข่งขันกีฬา
- 2.ศึกษาวิธีการเขียนโครงการจัดการแข่งขัน

3. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

หลักความมีภูมิคุ้มกัน

1. การมีทักษะในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
2. สามารถควบคุมอารมณ์ในการเล่นกีฬา
3. การมีน้ำใจให้กับผู้อื่น

การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆให้อยู่ในระดับพอเพียงหรือตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน

เงื่อนไขความรู้

1. ศึกษาหาความรู้ ในการจัดการแข่งขันกีฬาและวิธีการเขียนโครงการ
2. ปฏิบัติงานอย่างรอบคอบ
3. สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เงื่อนไขคุณธรรม

1. การมีน้ำใจให้กับผู้อื่น
2. มีความพยายามในการค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม
3. ให้ความร่วมมือกับการทำกิจกรรมส่วนรวม

กิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นเตรียม

1. เตรียมอุปกรณ์ / สื่อการเรียนการสอน / เนื้อหา
2. นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อเตรียมความพร้อมในการแข่งขัน
3. นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน
4. อธิบายวิธีการเรียนการสอนและจุดประสงค์ในหน่วยการเรียน

ขั้นสอน

1. ครูอธิบายความสำคัญของการจัดการแข่งขันกีฬา
2. นักเรียนลงมือปฏิบัติ
3. ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลจากการจัดการแข่งขันกีฬาในภาพรวมได้
4. นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งอื่นๆ

ขั้นสรุป

1. ครูผู้สอนสรุปผลการจัดการแข่งขันของแต่ละกลุ่ม และในภาพรวม
2. นักเรียนรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของครูผู้สอน
3. ให้แต่ละกลุ่มได้บอกถึงความสำเร็จและข้อควรปรับปรุงในการจัดการแข่งขันของกลุ่ม
4. ให้เพื่อนแต่ละกลุ่มได้เสนอแนะในการจัดการแข่งขัน

การบูรณาการกับคุณลักษณะ 3D แก่ผู้เรียน

- 1.เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีการแสดงออกในด้านความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ
- 2.มีเหตุและผลในการปฏิบัติงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงและคุณลักษณะ 3D
- 3.ปลูกฝังให้นักเรียนได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อที่ห่างไกลยาเสพติด
- 4.มีความกระตือรือร้นในการเรียนและการปฏิบัติงาน

งานที่ได้รับมอบหมาย

ให้นักเรียนไปศึกษาเกี่ยวกับกฎกติกาและมารยาทสำหรับผู้เล่นและผู้ชม

ชิ้นงาน

แบบประเมินผลการแข่งขัน

สื่อการเรียนการสอน / การเรียนรู้

- 1.โครงการจัดการแข่งขัน
- 2.หนังสือกีฬาประเภทต่างๆ

การบูรณาการ / ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

วิชาพลศึกษา

การประเมินผลการเรียนรู้

เครื่องมือในการวัด	รูปแบบการจัดการแข่งขัน
วิธีการวัด	ปฏิบัติจริง
เกณฑ์การให้คะแนน	ความถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด