

บันทึกโครงสร้างรายวิชา...ซอฟท์บอล.....(พื้นฐาน/เพิ่มเติม)

รหัสวิชา...พ30201.....ชื่อวิชา.....ซอฟท์บอล.....กลุ่มสาระการเรียนรู้...สุขศึกษาและพลศึกษา.....

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...4..... ภาคเรียนที่...1.. เวลา.....20.....ชม. จำนวน.....0.5.....หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน /ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อ
1	ผู้เรียนเป็น ราย บุคคล	-	การเรียนรู้การสอนครู จำเป็นต้องทราบข้อมูลบาง ประการจากนักเรียน เช่น ประวัติการมีโรคประจำตัวซึ่งมี ผลต่อการเรียนการสอนวิชาพล ศึกษาอย่างมาก จึงจำเป็นต้อง วิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล	1	-	-	- ใบกิจกรรม ที่ 1 แบบ วิเคราะห์ ผู้เรียนเป็นราย บุคคล
2	รู้จักกีฬา ซอฟท์บอล กันเถอะ	บอกประวัติ ประโยชน์ อุปกรณ์ และสนามแข่งขัน ได้ของกีฬา ซอฟท์บอล ได้	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกีฬา ซอฟท์บอล ประวัติ ประโยชน์ และอุปกรณ์ สนามแข่งขันของ กีฬาซอฟท์บอล การเล่นกีฬา ตามขั้นตอนโดยเน้นพัฒนาการ ตามศักยภาพของบุคคล	1		-	- เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ เล่ม ที่ 1 - ใบความรู้ ที่ 1 ใบกิจกรรม ที่ 2,3
3	เตรียมตัว ก่อนเล่นกีฬา ซอฟท์บอล	1. มีสมรรถภาพ ทางกายด้าน ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อส่วน ต่าง ๆ 2. ปฏิบัติท่ากาย บริหารเพื่อเสริม สร้างสมรรถภาพ ทางกายในการเล่น กีฬาซอฟท์บอลได้	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับการฝึก ทักษะการบริหารร่างกายการ เคลื่อนไหวการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	1	นักเรียนวาด รูปท่ากาย บริหาร พร้อมทั้ง อธิบาย ประโยชน์ และระบายสี ให้สวยงาม คนละ 1 ท่า	10	- เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ เล่ม ที่ 3 - ใบกิจกรรม ที่ 4
4	ทักษะ พื้นฐานของ กีฬาซอฟท์ บอล	1. ปฏิบัติทักษะ การรับ-การขว้าง ลูกซอฟท์บอล แบบเหนือไหล่ได้ 2. ปฏิบัติทักษะ การรับ-การขว้าง ลูกซอฟท์บอลแบบ กระทบพื้นได้	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับการรับ- การขว้างลูกเหนือไหล่, ลูก กระทบพื้น, ลูกลอยเหนือศีรษะ (Fly ball) โดยเฉพาะลูกเหนือ ไหล่ เป็นพื้นฐานสำคัญในการ ฝึกขว้างลูกซอฟท์บอล ผู้เล่น ใหม่ควรฝึกให้ถูกวิธีและให้เกิด ความเคยชิน	8	นักเรียน จับคู่สอบ 1. การ ขว้างลูก เหนือไหล่ 2. การรับส่ง ลูกเลียดพื้น		- เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ เล่ม ที่ 4 - ใบกิจกรรม ที่ 5, 6, 7

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน /ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อ
4		3. ปฏิบัติทักษะ การรับ-การขว้าง ลูกซอฟต์บอล แบบลูกลอยเหนือ ศีรษะได้ 4. รัก-ชอบในการ ออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬา ซอฟต์บอล	เพราะถ้าขว้างไม่ถูกวิธีทำให้เกิด การบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อแขนได้		3. การ รับส่งลูก กระทบ พื้นพื้น 4. การรับ ลูกโด่ง กลาง อากาศ *** (ตาม เกณฑ์ที่ กำหนด)	40	
	สอบกลางภาค					50	
5	หัวใจหลัก ของทีม	1. มีสมรรถภาพ ทางกายด้านความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อแขน 2. ปฏิบัติการเป็นผู้ โยนลูกซอฟต์บอล ได้ 3. รัก-ชอบในการ ออกกำลังกาย โดยการเป็นผู้โยน ลูกซอฟต์บอล	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับการโยน ลูกซอฟต์บอล ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ สำคัญที่สุดในทีมซอฟต์บอล เรียกว่า “ผู้โยนลูกซอฟต์บอล” (Pitcher) ซึ่งผู้โยนจะต้องโยน ลูกซอฟต์บอลให้เข้าในเขตดี (Strike Zone) เพื่อให้ผู้เล่น ฝ่ายรุกตี ลูกซอฟต์บอล ถ้าผู้ โยนสามารถบังคับลูกบอลจาก การโยนได้หลายลักษณะ เช่น เชิดขึ้น มุดลง เลี้ยวซ้าย เลี้ยว ขวา ลูกช้าลูกเร็ว ก็จะทำให้ ทีมได้เปรียบ	2	ให้นักเรียน โยนลูก ซอฟต์บอล เข้ากล่อง พิช ตาม เกณฑ์ที่ กำหนด	10	- เอกสาร ประกอบการ เรียน เล่มที่ 5 - ใบกิจกรรม ที่ 8
6	(B-R) Batter Runner	ปฏิบัติการจับไม้ ปฏิบัติการตีลูก แบบมีต้นด้วย ไม้ซอฟต์บอล ปฏิบัติการตีลูก ซอฟต์บอลและ ปฏิบัติการวิ่งเข้า เบสได้	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับทักษะ การจับไม้ เพื่อตีลูกซอฟต์บอล การจับไม้แบบใดเหมาะกับ ตนเอง นักเรียนปฏิบัติการวิ่งเข้า สู่เบสได้อย่างปลอดภัย	2	ให้นักเรียน ตีตีลูกซอฟท์ บอลให้ไกล ตามระยะที่ กำหนด นักเรียน สอบการวิ่ง เข้าเบส 1 และการวิ่ง เข้าโฮม	20	- เอกสาร ประกอบ การเรียน เล่มที่ 6 ใบกิจกรรม ที่ 9

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน /ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อ
7	ทักษะ เฉพาะผู้ เล่นฝ่ายรับ และฝ่ายรุก	ปฏิบัติเป็นผู้เล่นทีม รับและฝ่ายรับได้	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับการเล่นทีม ของตำแหน่งผู้เล่นฝ่ายรับในกีฬา ซอฟท์บอล ซึ่งมีทั้งหมด 9 ตำแหน่ง ได้แก่ 1. pitcher 2. catcher 3. first basemen 4. second basemen 5. third basemen 6. short stop 7. left field 8. center field 9. right field เล่นฝ่ายรุก หมายถึงผู้เล่นที่ เป็นฝ่ายทำคะแนน เริ่มตั้งแต่การตี แล้วบุกขึ้นครอบครองตามเบสต่างๆ จนครบ 4 เบส จึงถือว่าได้ 1 คะแนน หรือ 1 run ตีตามลำดับไม้ที่ 1-9 จนครบ 3 out จึงจะสลับทีมรุก เป็นทีมรับ	2	นักเรียน ศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติม เกี่ยวกับ ตำแหน่งของ ผู้เล่นฝ่ายรับ และฝ่ายรุก ของกีฬา ซอฟท์บอล	-	
8	The Winner	ปฏิบัติการแข่งขัน บอลได้	แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม โดยการจับฉลาก แบ่งนักเรียน ออกเป็นจำนวนเท่า ๆ กัน จากนั้น ทำการแข่งขันซอฟท์บอลแบบพบกัน หมดภายในห้องของตนเอง	4	นักเรียน แข่งขัน ซอฟท์บอล ระหว่าง กลุ่ม	20	- เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ เล่มที่ 9 ใบกิจกรรม ที่ 11
	รวมตลอดภาคเรียน					100	