

บันทึกโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ21202
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาว่ายน้ำ 2
ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยฯ	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
1	วิเคราะห์ ผู้เรียนรายวิชา ว่ายน้ำ (ท่ากบ)	ข้อ 1	นำผลการวิเคราะห์ ผู้เรียนมาปรับการ เรียนการสอนให้ เกิดประโยชน์กับ ผู้เรียนมากที่สุด และสามารถนำไป ปรับใช้ในชีวิต ประจำวันได้อย่างมี ความสุข	1	แบบบันทึกผลการ วิเคราะห์ผู้เรียน เป็นรายบุคคล รายวิชาว่ายน้ำ (ท่ากบ)	-	-
2	ประวัติกีฬา ว่ายน้ำ (ท่ากบ)	ข้อ 2,3,4	ศึกษาความรู้ กีฬาว่ายน้ำและ ความปลอดภัยทาง น้ำ ประเด็นสำคัญ เกี่ยวกับ กฎ กติกา และข้อตกลงในการ แข่งขันกีฬาว่ายน้ำ การมีระเบียบวินัย ใน การเล่นกีฬาว่ายน้ำ ใหม่ก็ประสบการณ์ เดิม และนำความรู้ ความเข้าใจในเรื่อง กฎ กติกา ข้อตกลง และการมีระเบียบ วินัยมาใช้ในการ เล่นกีฬาว่ายน้ำและ การเข้าร่วมกิจการ การแข่งขัน กีฬาว่ายน้ำ (ท่ากบ)	1	ใบกิจกรรม เรื่อง กฎ กติกา และ ระเบียบวินัยในการ เล่นหรือการแข่งขัน กีฬาว่ายน้ำ (ท่ากบ) <u>เกณฑ์การให้เต็ม</u> <u>10 คะแนน</u> 1) ส่งงานตรงเวลา ภายในกำหนด (2) 2) สะอาด อ่านง่าย มีความชัดเจนใน ข้อมูล (1) 3) มีความคิด สร้างสรรค์ (2) 4) เนื้อหาข้อมูล ความรู้สอดคล้อง ตามคำถาม (5)	5	google Classroom สื่อความรู้ เรื่อง กฎ กติกา และ ระเบียบวินัย ในการเล่น หรือการ แข่งขันกีฬา ว่ายน้ำ (ท่ากบ) 2. VDO การ แข่งขันกีฬา ว่ายน้ำ (เพื่อ สร้างแรงจูงใจ ให้นักเรียน สนใจใน บทเรียน)

บันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21202
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาวายน้ำ 2
ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยฯ	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
3	การบริหาร ร่างกายก่อน และหลังการ เล่นกีฬา วายน้ำ	ข้อ 5	การบริหารร่างกาย ก่อนและหลังการ เล่นกีฬาทำให้ลด ภาวะการบาดเจ็บ ของกล้ามเนื้อและ กระดูก	2	ปฏิบัติท่ากาย บริหารในท่าที่ เหมาะสมในการ เล่นกีฬาวายน้ำ หมายเหตุ 1) หากมาเรียน ปกติ นักเรียนจะ สอบการบริหาร ร่างกายคนละ 4 ท่า คือ Warm Up 2 ท่าและ Cool Down 2 ท่า โดยเพื่อนใน ชั้นเรียนปฏิบัติด้วย 2) หากเกิด สถานการณ์การ แพร่ระบาดโรคโค วิด -19 ให้นักเรียน ปฏิบัติโดยการ บันทึกการบริหาร ร่างกายคนละ 2 ท่า คือ Warm Up 1 ท่า Cool Down 1 ท่า (พร้อมบอก ประโยชน์ในการ ปฏิบัติท่า Warm Up และ Cool Down)ผ่าน VDO	5	google Classroom สื่อ VDO การบริหาร ร่างกายก่อน และหลังการ เล่นกีฬา วายน้ำ

บันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21202
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาว่ายน้ำ 2
ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยฯ	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
					<u>เกณฑ์การให้เต็ม 10 คะแนน</u> 1. ปฏิบัติตรงเวลาภายในกำหนด (1) 2. รายงานตัวเสียงดังฟังชัด พุดจาชัดเจน/แต่งกายสุภาพเหมาะสม (1) 3. บอกท่าที่ปฏิบัติ/ประโยชน์ที่ได้รับ/ผลดีและผลกระทบหากปฏิบัติไม่ถูกต้อง (1) 4. มีความคิดสร้างสรรค์ (2) 5. ข้อมูลความรู้อัปเดตและปฏิบัติถูกต้องนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน (5)		
4	ทักษะการ ถีบขาบก	ข้อ 6	การเล่นกีฬาว่ายน้ำเป็นการถีบขาบก ดังนั้นการสร้าง ความคุ้นเคยกับน้ำ และการถีบขาบกมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะการถีบขาบกเป็นทักษะพื้นฐานในการเอาตัวรอดทางน้ำ หากไม่มีความชำนาญในการถีบขาบก ก็อาจมีผลต่อชีวิต ในการว่ายน้ำได้	4	ฝึกปฏิบัติ (แบ่งกลุ่ม) ลอยตัวในน้ำ <u>เกณฑ์การให้คะแนนเต็ม 20 คะแนน</u> 1) เข้าเรียนตรงเวลา/เป็นแถวเรียบร้อยและจัดวางกระเป๋าทืออุปกรณ์การเรียนเรียบร้อย (1) 2) มีความสามัคคี (2) 3) มีความพยายาม กระตือรือร้นในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ (3) 4) ชุดแต่งกายชุดพลศึกษา สุภาพ สะอาดและถูกต้องตามระเบียบของ ร.ร. มีชุดว่ายน้ำ และอุปกรณ์ว่ายน้ำ (2)	20	google Classroom สื่อ VDO ทักษะการถีบขาบก

บันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21202
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาว่ายน้ำ 2
ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยฯ	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
					5) บริเวณที่เรียนมีความ สะอาด/จัดเก็บอุปกรณ์การ เรียนเข้าที่เรียบร้อย (2) 6) ทดสอบปฏิบัติ (แบ่งกลุ่ม) ถีบขาบในน้ำ ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด (10) ในเวลา 1 นาที 50 ครั้ง ขึ้นไป = 10 คะแนน 45-49 ครั้ง ขึ้นไป = 9 คะแนน 40-45 ครั้ง ขึ้นไป = 8 คะแนน 30-29 นาทีขึ้นไป = 7 คะแนน 28-20 ลงไป = 6 คะแนน ต่ำกว่า 20 สอบใหม่ (สอบแก้ 1 ครั้ง ให้ 10) (สอบแก้ 2 ครั้ง ให้ 9 ลงไป ตามลำดับ) (สอบแก้ 3 ครั้ง ให้ 8 ลงไป ตามลำดับ เวลาต้องถึง) (ส่วนคนที่สอบครั้งแรกผ่าน แบบไม่ต้องแก้ตัวใหม่ 10+)* <u>การให้คะแนนเป็นส่วนหนึ่งที่จะ สร้างแรงกำลังใจให้นักเรียนเกิด การเรียนรู้และให้โอกาส*</u>		
สอบกลางภาค				20		20	

บันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21202
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาย่อยน้ำ 2
ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยฯ	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
5	ทักษะการ ดิ่งแขนง	ข้อ 6	การฝึกทักษะการเคลื่อนที่ หมุนแขนบิดหน้าหายใจ เพื่อให้เกิดความชำนาญใน การว่ายน้ำ เพื่อพัฒนาตนเองในการลง เล่นหรือร่วมแข่งขันกีฬา ว่ายน้ำได้อย่างมี ประสิทธิภาพมีความ สนุกสนานในการแข่งขัน กีฬาว่ายน้ำ	2	ฝึกทักษะการปฏิบัติการ เคลื่อนที่ ทักษะ การดิ่งแขนง(แบ่งกลุ่ม) คะแนนเต็ม 10 คะแนน 1) มีความพยายามในการ เรียนรู้ (3) 2) มีความขยันในการ ฝึกซ้อม (2) 3) ปฏิบัติเคลื่อนที่หมุนแขน บิดหน้าหายใจถูกต้องตาม กฎ กติกา (5)	5	google Classroom สื่อ VDO ทักษะการ เคลื่อนที่ ทักษะการ ดิ่งแขนง
6	การ จับโหม ถีบขาบ ฝึกหายใจ	ข้อ 6	พัฒนาทักษะการเตะขาใน การว่ายน้ำท่ากบ ให้เกิด ความแม่นยำให้ได้เต็ม มากที่สุด	2	ฝึกทักษะทักษะการเตะขา ในการว่ายน้ำท่ากบ (แบ่งกลุ่ม) คะแนนเต็ม 10 คะแนน 1) มีความพยายามในการ เรียนรู้ (3) 2) มีความขยันในการ ฝึกซ้อม (2) 3) ปฏิบัติทักษะการจับโหม ถีบขาบฝึกหายใจในการ ว่ายน้ำ ท่ากบ ถูกต้องตาม กฎ กติกา (5)	5	google Classroom สื่อ VDO ทักษะการ จับโหม ถีบขาบฝึก หายใจ
7	วาง แผนการ ว่ายน้ำ ท่ากบ	ข้อ 7,8	พัฒนาวิธีการเล่นกีฬาว่ายน้ำ น้ำ ที่เหมาะสมกับสภาพ ร่างกายตนเองศึกษาและ รวบรวมข้อมูลผลการ ปฏิบัติในการเล่นกีฬาว่ายน้ำ น้ำ วิเคราะห์ข้อมูล โดย สรุปเป็นสาระสำคัญ เช่น การเลือกวิธีการเล่น การ แก้ไขข้อบกพร่อง และเพิ่ม ทักษะ ให้ความคิดเห็น	4	<u>ฝึกวางแผนการว่ายน้ำ</u> <u>ท่ากบแบบระบบทีม</u> <u>เกณฑ์การให้คะแนน</u> <u>จำนวน 20 คะแนน</u> 1) <u>เข้าเรียนตรงเวลา/เป็น</u> <u>แถวเรียบร้อยและจัดวาง</u> <u>กระเป๋หรืออุปกรณ์การ</u> <u>เรียนเรียบร้อย (1)</u> 2) มีความสามัคคี/เป็นทีม (2)	20	google Classroom สื่อ VDO การแข่งขัน กีฬาว่ายน้ำ ท่ากบ

บันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21202
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาย่อยน้ำ 2
ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยฯ	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
			เกี่ยวข้องแต่นอกเหนือจากข้อมูลโดยเชื่อมโยง การใช้เหตุผลการอ้างอิงความรู้หรือประสบการณ์ อธิบายความคิดเห็น โดยให้เหตุผลประกอบและสรุปเป็นวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง ฝึกทักษะการวางแผนวางแผนการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์เป็นระบบทีมเกิดความคล่องตัว มีไหวพริบและความว่องไวและให้เกิดความชำนาญช่วยเหลือผู้อื่น เกิดความสามัคคีเป็นหมู่คณะมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย		3) มีความพยายามกระตือรือร้นในการเรียนรู้ อย่างสม่ำเสมอ (3) 4) ชุดแต่งกายชุดพลศึกษาสุภาพ สะอาดและถูกต้องตามระเบียบของ ร.ร. ชุดว่ายน้ำและอุปกรณ์ที่ใช้ว่ายน้ำ (2) 5) บริเวณที่เรียนมีความสะอาด/จัดเก็บอุปกรณ์การเรียนเข้าที่เรียบร้อย (2) 6) ทดสอบปฏิบัติการวางแผนการว่ายน้ำท่ากบได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด (จำนวน 10 คะแนน) (แบ่งกลุ่ม) เก็บรอบว่ายน้ำท่ากบ จำนวน 5 รอบ 5 รอบ 10 คะแนน 4 รอบ 9 คะแนน 3 รอบ 8 คะแนน 2 รอบ 7 คะแนน 1 รอบ 6 คะแนน (สามารถสอบซ่อมเพื่อพัฒนาตนเองได้) ลงไปสอบใหม่ (สอบแก้ 1 ครั้ง ให้ 10) (สอบแก้ 2 ครั้ง ให้ 9) (สอบแก้ 3 ครั้ง ให้ 8)		
สอบปลายภาค				20		20	
รวมตลอดภาคเรียน				20		100	