

บันทึกโครงสร้างรายวิชา ซอฟท์บอล (พื้นฐาน/เพิ่มเติม)

รหัสวิชา พ22205

วิชา ซอฟท์บอล 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชม.

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อ
1	ผู้เรียน เป็นราย บุคคล	-	การเรียนรู้การสอนครูจำเป็นต้อง ทราบข้อมูลบางประการจากนักเรียน เช่นประวัติการมีโรคประจำตัวซึ่งมี ผลต่อการเรียนการสอนวิชาพล ศึกษาอย่างมาก จึงจำเป็นต้อง วิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล	2	-	-	- ใบกิจกรรม ที่ 1 แบบ วิเคราะห์ผู้เรียน เป็นรายบุคคล
2	รู้จักกีฬา ซอฟท์บอล กันเถอะ	บอกประวัติ ประโยชน์และ ของกีฬา ซอฟท์บอล ได้	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกีฬาซอฟท์ บอล ประวัติ ประโยชน์และการ เล่นกีฬาตามขั้นตอนโดยเน้น พัฒนาการตามศักยภาพของบุคคล	2	-	-	- เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ เล่ม ที่ 1 - ใบความรู้ ที่ 1 ใบกิจกรรมที่ 2
3	รู้จัก ซอฟท์บอล กันเถอะ	บอกอุปกรณ์และ สนามแข่งขันได้	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับอุปกรณ์และ สนามแข่งขันของกีฬาซอฟท์บอล	2	-	-	- เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ เล่ม ที่ 2 - ใบความรู้ที่ 2 - ใบกิจกรรมที่ 3
4	เตรียมตัว ก่อนเล่น กีฬา ซอฟท์ บอล	1. มีสมรรถภาพ ทางกายด้านความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อส่วน ต่าง ๆ 2. ปฏิบัติท่ากาย บริหารเพื่อ เสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย ในการเล่นกีฬา ซอฟท์บอลได้	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับการฝึกทักษะ การบริหารร่างกายการเคลื่อนไหว การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	4	ให้นักเรียน วาดรูปท่า การออก กำลังกาย/ การสร้าง สมรรถภาพ ทางกาย พร้อมทั้ง ระบายสีให้ สวยงาม คน ละ 1 ท่า	10	- เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ เล่ม ที่ 3 - ใบกิจกรรม ที่ 4

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อ
5	ทักษะ พื้นฐาน ของกีฬา ซอฟท์ บอล	1. ปฏิบัติทักษะ การรับ-การขว้าง ลูกซอฟท์บอล แบบเหนือไหล่ได้ 2. ปฏิบัติทักษะ การรับ-การขว้าง ลูกซอฟท์บอล แบบกระทบพื้น ได้ 3. ปฏิบัติทักษะ การรับ-การขว้าง ลูกซอฟท์บอล แบบลูกลอยเหนือ ศีรษะได้ 4. รัก-ชอบในการ ออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬา ซอฟท์บอล	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับการรับ-การ ขว้างลูกเหนือไหล่, ลูกกระทบพื้น, ลูกลอยเหนือศีรษะ (Fly) โดยเฉพาะ ลูกเหนือไหล่เป็นพื้นฐานสำคัญใน การฝึกขว้างลูกซอฟท์บอล ผู้เล่นใหม่ ควรฝึกให้ถูกวิธีและให้เกิดความเคย ชิน เพราะถ้าขว้างไม่ถูกวิธีทำให้เกิด การบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อแขนได้	18	นักเรียน จับคู่สอบ 1. การ ขว้างลูก เหนือไหล่ 2. การ รับส่งลูก เลียดพื้น 3. การ รับส่งลูก กระทบ พื้นพื้น 4. การรับ ลูกโด่ง กลาง อากาศ *** (ตาม เกณฑ์ที่ กำหนด)	40	- เอกสาร ประกอบ การเรียนรู้ เล่ม ที่ 4 - ใบกิจกรรม ที่ 5, 6, 7
สอบกลางภาค							
6	หัวใจ หลักของ ทีม	1. มีสมรรถภาพ ทางกายด้านความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อแขน 2. ปฏิบัติการเป็นผู้ โยนลูกซอฟท์บอล ได้ 3. รัก-ชอบในการ ออกกำลังกาย โดยการเป็นผู้โยน ลูกซอฟท์บอล	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับการโยนลูก ซอฟท์บอล ซึ่งเป็นตำแหน่งที่สำคัญ ที่สุดในทีมซอฟท์บอล เรียกว่า “ผู้ โยนลูกซอฟท์บอล” (Pitcher) ซึ่งผู้ โยนจะต้องโยนลูกซอฟท์บอลให้เข้า ในเขตดี (Strike Zone) เพื่อให้ผู้ เล่นฝ่ายรุกตี ลูกซอฟท์บอล ถ้าผู้ โยนสามารถบังคับลูกบอลจากการ โยนได้หลายลักษณะ เช่น เชิดขึ้น มุดลง เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา ลูกช้า ลูกเร็ว ก็จะทำให้ทีมได้เปรียบ	4	ให้นักเรียน โยนลูก ซอฟท์บอล เข้ากล่อง พิช ตาม เกณฑ์ที่ กำหนด	10	- เอกสาร ประกอบการ เรียนรู้ เล่มที่ 5 - ใบกิจกรรม ที่ 8

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อ
7	(B-R) Batter Runner	ปฏิบัติการจับไม้ ปฏิบัติการตีลูก แบตมินตันด้วย ไม้ซอฟท์บอล ปฏิบัติการตีลูก ซอฟท์บอลและ ปฏิบัติการวิ่งเข้า เบสได้	ศึกษาหลักการเกี่ยวกับทักษะการจับ ไม้ เพื่อตีลูกซอฟท์บอล การจับไม้ แบบใดเหมาะกับตนเอง	2	ให้นักเรียนตี ลูกแบตโดย ใช้ไม้ซอฟท์ บอลตีให้ ไกลตาม ระยะที่ กำหนด	10	- เอกสาร ประกอบการ เรียน เล่มที่ 6 ใบกิจกรรม ที่ 9
7				2	ตีลูกซอฟท์ บอลให้ไกล ตามระยะที่ กำหนด	10	- เอกสาร ประกอบการ เรียน เล่มที่ 6 ใบกิจกรรม ที่ 9
8	(B-R) Batter Runner	ปฏิบัติการวิ่งเข้า เบสได้	นักเรียนปฏิบัติการวิ่งเข้าสู่เบสได้ อย่างปลอดภัย	4	นักเรียน สอบการวิ่ง เข้าเบส 1 และการวิ่ง เข้าโฮม	20	- เอกสาร ประกอบการ เรียน เล่มที่ 6 ใบกิจกรรม ที่ 10
	สอบปลายภาค						
	รวมตลอดภาคเรียน			40		100	