

บันทึกโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ21201

รายวิชาย่อยน้ำ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

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

บันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21201
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาวายน้ำ 1
ภาคเรียนที่ 1

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 โดยการนำเพื่อนใน 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 พ21201

รายวิชาย่อยน้ำ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

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	ทักษะการลอยตัว	ข้อ 6	การเล่นกีฬาว่ายน้ำเป็นการลอยตัว ดังนั้นการสร้าง ความคุ้นเคยกับน้ำ และการลอยตัวมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะการลอยตัวเป็นทักษะพื้นฐานในการเอาตัวรอดทางน้ำ หากไม่มีความชำนาญในการลอยตัว ก็อาจมีผลต่อชีวิต ในการว่ายน้ำได้	4	ฝึกปฏิบัติ (แบ่งกลุ่ม) ลอยตัวในน้ำ <u>เกณฑ์การให้คะแนนเต็ม 20 คะแนน</u> 1) เข้าเรียนตรงเวลา/เป็นแถวเรียบร้อยและจัดวางกระเป๋าทิ้งอุปกรณ์การเรียนเรียบร้อย (1) 2) มีความสามัคคี (2) 3) มีความพยายาม กระตือรือร้นในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ (3) 4) ชุดแต่งกายชุดพลศึกษา สุภาพ สะอาดและถูกต้องตามระเบียบของ ร.ร. มีชุดว่ายน้ำ และอุปกรณ์ว่ายน้ำ (2)	20	google Classroom สื่อ VDO ทักษะการลอยตัว

บันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21201
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาว่ายนํ้า 1
ภาคเรียนที่ 1

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) ลอยตัวในน้ำได้ ตามเกณฑ์ที่กำหนด (10) ในเวลา 5 นาที 5 นาทีขึ้นไป = 10 คะแนน 4 นาทีขึ้นไป = 9 คะแนน 3 นาทีขึ้นไป = 8 คะแนน 2 นาทีขึ้นไป = 7 คะแนน 1 นาทีขึ้นไป = 6 คะแนน (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 พ21201
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาวัยน้ำ 1
ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยฯ	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
5	การหมุน แขนปิด หน้า หายใจ	ข้อ 6	การฝึกทักษะการเคลื่อนที่ หมุนแขนปิดหน้าหายใจ เพื่อให้เกิดความชำนาญใน การว่ายน้ำ เพื่อพัฒนาตนเองในการลง เล่นหรือร่วมแข่งขันกีฬา ว่ายน้ำได้อย่างมี ประสิทธิภาพมีความ สนุกสนานในการแข่งขัน กีฬาวว่ายน้ำ	2	ฝึกทักษะการปฏิบัติการ เคลื่อนที่ หมุนแขนปิดหน้า หายใจ(แบ่งกลุ่ม) คะแนนเต็ม 10 คะแนน 1) มีความพยายามในการ เรียนรู้ (3) 2) มีความขยันในการ ฝึกซ้อม (2) 3) ปฏิบัติเคลื่อนที่หมุนแขน ปิดหน้าหายใจถูกต้องตาม กฎ กติกา (5)	5	google Classroom สื่อ VDO ทักษะการ เคลื่อนที่หมุน แขนปิดหน้า หายใจ
6	การเตะขา โดยใช้โฟม	ข้อ 6	พัฒนาทักษะการเตะขาใน การว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์ ให้ เกิดความแม่นยำให้ได้แต้ม มากที่สุด	2	ฝึกทักษะทักษะการเตะขา ในการว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์ (แบ่งกลุ่ม) คะแนนเต็ม 10 คะแนน 1) มีความพยายามในการ เรียนรู้ (3) 2) มีความขยันในการ ฝึกซ้อม (2) 3) ปฏิบัติทักษะการเตะขา ในการว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์ ถูกต้องตามกฎ กติกา (5)	5	google Classroom สื่อ VDO ทักษะการเตะ ขาในการ ว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์

ลำดับที่	ชื่อหน่วยฯ	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
7	วางแผนการ ว่ายน้ำท่า ฟรีสไตล์	ข้อ 7,8	พัฒนาวิธีการเล่นกีฬาว่ายน้ำ น้ำ ที่เหมาะสมกับสภาพ ร่างกายตนเองศึกษาและ รวบรวมข้อมูลผลการ ปฏิบัติในการเล่นกีฬาว่ายน้ำ น้ำ วิเคราะห์ข้อมูล โดย สรุปเป็นสาระสำคัญ เช่น การเลือกวิธีการเล่น การ แก้ไขข้อบกพร่อง และเพิ่ม ทักษะ ให้ความคิดเห็น	4	ฝึกวางแผนการว่ายน้ำท่า ฟรีสไตล์แบบระบบทีม <u>เกณฑ์การให้คะแนน</u> <u>จำนวน 20 คะแนน</u> 1) เข้าเรียนตรงเวลา/เป็น แถวเรียบร้อยและจัดวาง กระเป๋าทูหรืออุปกรณ์การ เรียนเรียบร้อย (1) 2) มีความสามัคคี/เป็นทีม (2)	20	google Classroom สื่อ VDO การแข่งขัน กีฬาว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์

บันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21201

รายวิชาย่อยน้ำ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยฯ	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
			เกี่ยวข้องกับนอกเหนือจากข้อมูลโดยเชื่อมโยง การใช้เหตุผลการอ้างอิงความรู้หรือประสบการณ์ อธิบายความคิดเห็น โดยให้เหตุผลประกอบและสรุปเป็นวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง ฝึกทักษะการวางแผนวางแผนการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์เป็นระบบทีม เกิดความคล่องตัว มีไหวพริบและความว่องไวและให้เกิดความชำนาญ ช่วยเหลือผู้อื่น เกิดความสามัคคีเป็นหมู่คณะมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย		3) มีความพยายามกระตือรือร้นในการเรียนรู้ อย่างสม่ำเสมอ (3) 4) ชุดแต่งกายชุดพลศึกษาสุขภาพ สะอาดและถูกต้องตามระเบียบของ ร.ร. ชุดว่ายน้ำและอุปกรณ์ที่ใช้ว่ายน้ำ (2) 5) บริเวณที่เรียนมีความสะอาด/จัดเก็บอุปกรณ์การเรียนเข้าที่เรียบร้อย (2) 6) ทดสอบปฏิบัติการวางแผนการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด (จำนวน 10 คะแนน) (แบ่งกลุ่ม) เก็บรอบว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ จำนวน 5 รอบ 5 รอบ 10 คะแนน 4 รอบ 9 คะแนน 3 รอบ 8 คะแนน 2 รอบ 7 คะแนน 1 รอบ 6 คะแนน (สามารถสอบซ่อมเพื่อพัฒนาดตนเองได้) ลงไปสอบใหม่ (สอบแก้ 1 ครั้ง ให้ 10) (สอบแก้ 2 ครั้ง ให้ 9) (สอบแก้ 3 ครั้ง ให้ 8)		
สอบปลายภาค				20		20	
รวมตลอดภาคเรียน				20		100	

