

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ20201

รายวิชาว่ายน้ำ 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง วิเคราะห์ผู้เรียนวิชาการว่ายน้ำ

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ผลการเรียนรู้                                         | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน                                                              | คุณลักษณะอันพึงประสงค์                             | ชิ้นงาน/ภาระงาน                                            | กิจกรรมการเรียนรู้                                           | การวัดผลและประเมินผล | สื่อการเรียนรู้ |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|
| 1. เพื่อวิเคราะห์ทักษะความรู้ วิชาการว่ายน้ำ ของบุคคล | K 1. นักเรียนวิเคราะห์หลักความรู้การปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการ<br>P 2. นักเรียนอธิบายหลักความรู้การปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์<br>A 3. นักเรียนปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย เช่น ปฏิบัติจริง สรุปการปฏิบัติตนมาเป็นวิธีที่ถูกต้องตามกฎ ระเบียบในบริบทสภาพร่างกายของตนเองในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ | นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการว่ายน้ำจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่ถูกต้องตามกฎ ระเบียบในบริบทสภาพร่างกายของตนเองในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ | 1. ความสามารถในการสื่อสาร<br>2. ความสามารถในการคิด<br>3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี | 1. ซื่อสัตย์สุจริต<br>2. มีวินัย<br>3. ใฝ่เรียนรู้ | แบบบันทึกผลการวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล รายวิชาว่ายน้ำ | ทำแบบบันทึกผลการวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล รายวิชาว่ายน้ำ | -                    | -               |

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ20201

รายวิชาว่ายน้ำ 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ประวัติกีฬาว่ายน้ำ

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ผลการเรียนรู้                                                                                                                                                  | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                        | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                   | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน                                                              | คุณลักษณะอันพึงประสงค์                                                                                                | ชิ้นงาน/ภาระงาน                                                                                                                                                                                                                                                              | กิจกรรมการเรียนรู้                                                 | การวัดผลและประเมินผล                                                                                                                                                                                                                | สื่อการเรียนรู้                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. เพื่อศึกษาค้นคว้า กติกาการเล่นกีฬาว่ายน้ำ ใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม<br>3. เพื่อวิเคราะห์มารยาทในการเล่น กีฬาว่ายน้ำ และดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา | K 1. นักเรียนศึกษาความรู้เกี่ยวกับวินัยการฝึกและการเล่นกีฬาว่ายน้ำแลตามกฎ กติกาและข้อตกลง<br>P 2. นักเรียนอธิบายปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬา และมีวินัยในการฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ | ทบทวนกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาว่ายน้ำ ศึกษาให้เห็นประเด็นสาระสำคัญเกี่ยวกับการมีวินัย กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาใหม่กับประสบการณ์เดิม และนำความเข้าใจในเรื่องการมีวินัย กฎ กติกาและข้อตกลงมาใช้ในการว่ายน้ำและการเข้าร่วมกิจการการแข่งขัน กีฬาว่ายน้ำ | 1. ความสามารถในการสื่อสาร<br>2. ความสามารถในการคิด<br>3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี | 1. ซื่อสัตย์สุจริต<br>2. มีวินัย<br>3. ใฝ่เรียนรู้<br>4. อยู่อย่างพอเพียง<br>5. มุ่งมั่นในการทำงาน<br>6. มีจิตสาธารณะ | ใบกิจกรรม เรื่อง กฎ กติกา และระเบียบวินัยในการเล่นหรือการแข่งขัน กีฬาว่ายน้ำ<br><b>เกณฑ์การให้เต็ม 10 คะแนน</b><br>1) ส่งงานตรงเวลาภายในกำหนด (2)<br>2) สะอาด อ่านง่าย มีความชัดเจนในข้อมูล (1)<br>3) มีความคิดสร้างสรรค์ (2)<br>4) เนื้อหาข้อมูลความรู้สอดคล้องตามคำถาม (5) | แบ่งกลุ่มศึกษาสืบค้นความรู้ ประวัติกีฬาว่ายน้ำและความปลอดภัยทางน้ำ | 1. การสังเกต<br>2. การมีทักษะการสังเคราะห์<br>เกณฑ์การให้เต็ม 10 คะแนน<br>1) ส่งงานตรงเวลาภายในกำหนด (2)<br>2) สะอาด อ่านง่าย มีความชัดเจนในข้อมูล (1)<br>3) มีความคิดสร้างสรรค์ (2)<br>4) เนื้อหาข้อมูลความรู้สอดคล้องตามคำถาม (5) | google Classroom<br>สื่อ เรื่อง กฎ กติกา และระเบียบวินัยในการเล่น หรือการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ<br>2. VDO การแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ (เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสนใจในบทเรียน) |

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ20201

รายวิชาว่ายน้ำ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง ประวัติกีฬาว่ายน้ำ

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา  
มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

| ผลการเรียนรู้                                            | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                          | สาระการเรียนรู้ | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน | คุณลักษณะอันพึงประสงค์ | ชิ้นงาน/ภาระงาน | กิจกรรมการเรียนรู้ | การวัดผลและประเมินผล | สื่อการเรียนรู้ |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|-----------------|--------------------|----------------------|-----------------|
| 4. เพื่อปฏิบัติตามกติกา และ ข้อตกลงในการเล่นกีฬา ว่ายน้ำ | A 3. นักเรียนปฏิบัติตาม กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาและมีวินัยในการเล่นกีฬา ว่ายน้ำทำฟรีสไตล์ |                 |                         |                        |                 |                    |                      |                 |

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ20201

รายวิชาว่ายน้ำ 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การบริหารร่างกายก่อนและหลังการเล่นกีฬาว่ายน้ำ

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

| ผลการเรียนรู้                                          | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                   | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน                                                              | คุณลักษณะอันพึงประสงค์                                                                                             | ชิ้นงาน/ภาระงาน                                                                                                                                                                                                  | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                   | การวัดผลและประเมินผล                                                                                                                            | สื่อการเรียนรู้                                                                               |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. เพื่ออธิบายแนวคิดไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม | K 5. นักเรียนสามารถวิเคราะห์การพัฒนาวิธีการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ที่ถูกต้องตามกฎระเบียบเหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง วิธีการสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการเล่นและการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ<br>P 6. นักเรียนสามารถอธิบายการพัฒนาวิธีการว่ายน้ำตามกฎ ระเบียบที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง วิธีการสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการเล่นและการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ | พัฒนาวิธีการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ตามกฎระเบียบที่เหมาะสมกับสภาพตนเองศึกษาและรวบรวมข้อมูลผลการปฏิบัติเพื่อพัฒนาวิธีการว่ายน้ำตามกฎ ระเบียบที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเองวิเคราะห์ข้อมูลโดยสรุปเป็นสาระสำคัญ เช่น เลือกวิธีการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ การแก้ไขข้อบกพร่อง และ | 1. ความสามารถในการสื่อสาร<br>2. ความสามารถในการคิด<br>3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี | 1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มีวินัย<br>3. ใฝ่เรียนรู้<br>4. อยู่อย่างพอเพียง<br>5. มุ่งมั่นในการทำงาน<br>6. มีจิตสาธารณะ | ปฏิบัติท่ากายบริหารในท่าที่เหมาะสมในการเล่นกีฬาว่ายน้ำ<br><b>หมายเหตุ</b><br>1) หากมาเรียนปกติ นักเรียนจะสอบการบริหารร่างกายคนละ 4 ท่า คือ Warm Up 2 ท่าและ Cool Down 2 ท่า โดยการนำเพื่อนในชั้นเรียนปฏิบัติด้วย | การปฏิบัติกายบริหารร่างกาย<br><b>หมายเหตุ</b><br>1) หากมาเรียนปกติ นักเรียนจะสอบการบริหารร่างกายคนละ 4 ท่า คือ Warm Up 2 ท่าและ Cool Down 2 ท่า โดยการนำเพื่อนในชั้นเรียนปฏิบัติด้วย | หมายเหตุ<br>1) หากมาเรียนปกติ นักเรียนจะสอบการบริหารร่างกายคนละ 4 ท่า คือ Warm Up 2 ท่าและ Cool Down 2 ท่า โดยการนำเพื่อนในชั้นเรียนปฏิบัติด้วย | google Classroom<br>สื่อ VDO<br>ความรู้ที่ 2 เรื่อง การบริหารร่างกายก่อนและหลังการเล่นว่ายน้ำ |

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ20201

รายวิชาว่ายน้ำ 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง การบริหารร่างกายก่อนและหลังการเล่นกีฬาว่ายน้ำ

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา  
มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

| ผลการเรียนรู้ | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                    | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                   | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน | คุณลักษณะอันพึงประสงค์ | ชิ้นงาน/ภาระงาน                                                                                                                                                                                              | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                           | การวัดผลและประเมินผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | สื่อการเรียนรู้ |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|               | A 7. นักเรียนพัฒนาวิธีการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ตามกฎระเบียบที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง รวมทั้งสร้างแรงจูงใจและความมั่นใจในการเล่นและการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ | เพิ่มทักษะให้<br>ความคิดเห็น<br>เกี่ยวข้องแต่<br>นอกเหนือจาก<br>ข้อมูลโดยเชื่อมโยงการใช้เหตุผล<br>การอ้างอิงความรู้หรือประสบการณ์<br>อธิบายความคิดเห็น โดยให้<br>เหตุผลประกอบ<br>และสรุปเป็นวิธีปฏิบัติ ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์<br>ตามกฎ ระเบียบที่เหมาะสมกับ<br>สภาพร่างกายตนเอง |                         |                        | 2) หากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19<br>ให้นักเรียนปฏิบัติโดยการบันทึกการบริหารร่างกายคนละ 2 ท่า คือ Warm Up 1 ท่า Cool Down 1 ท่า (พร้อมบอกประโยชน์ในการปฏิบัติท่า Warm Up และ Cool Down)<br>ผ่าน VDO | 2) หากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19<br>ให้นักเรียนปฏิบัติโดยการบันทึกการบริหารร่างกายคนละ 2 ท่า คือ Warm Up 1 ท่า Cool Down 1 ท่า (พร้อมบอกประโยชน์ในการปฏิบัติท่า Warm Up และ Cool Down)<br>ผ่าน VDO | 2) หากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 ให้นักเรียนปฏิบัติโดยการบันทึกการบริหารร่างกายคนละ 2 ท่า คือ Warm Up 1 ท่า Cool Down 1 ท่า (พร้อมบอกประโยชน์ในการปฏิบัติท่า Warm Up และ Cool Down)<br>ผ่าน VDO<br><b>เกณฑ์การให้เต็ม 10 คะแนน</b><br>1. ปฏิบัติตรงเวลาภายในกำหนด (1)<br>2. รายงานตัวเสียงดังฟังชัด พูดจาชัดเจน/แต่งกายสุภาพเหมาะสม (1)<br>3. บอกท่าที่ปฏิบัติ/ประโยชน์ที่ได้รับ/ผลดีและผลกระทบหากปฏิบัติไม่ถูกต้อง (1)<br>4. มีความคิดสร้างสรรค์ (2)<br>5. ข้อมูลความรู้อัพเดทและปฏิบัติถูกต้องนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน (5) |                 |

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ20201

รายวิชาว่ายน้ำ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง ทักษะการลอยตัว

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา  
มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

| ผลการเรียนรู้                                                                                                       | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                             | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน                                                          | คุณลักษณะอันพึงประสงค์                                                                                             | ชิ้นงาน/ภาระงาน                       | กิจกรรมการเรียนรู้  | การวัดผลและประเมินผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | สื่อการเรียนรู้                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 6. เพื่อปฏิบัติตามกระบวนการทางพลศึกษา กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการกลุ่ม ทักษะการคิดในการเข้าร่วมการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ | K 8. นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบกลวิธีการรุก การป้องกันในการว่ายน้ำและการทำงานเป็นทีม | พัฒนาวิธีการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง ศึกษาและรวบรวมข้อมูลผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาวิธีการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง วิเคราะห์ข้อมูล โดยสรุปเป็นสาระสำคัญ เช่น การเลือกวิธีการเล่น การแก้ไขข้อบกพร่อง และเพิ่มทักษะ ให้ความคิดเห็นเกี่ยวข้อง แต่ นอกเหนือจากข้อมูล โดยเชื่อมโยง การใช้เหตุผลการอ้างอิง | 1. ความสามารถในการสื่อสาร<br>2. ความสามารถในการคิด<br>3. ความสามารถในการแก้ปัญหา | 1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มีวินัย<br>3. ใฝ่เรียนรู้<br>4. อยู่อย่างพอเพียง<br>5. มุ่งมั่นในการทำงาน<br>6. มีจิตสาธารณะ | ฝึกปฏิบัติ (แบ่งกลุ่ม) ทักษะการลอยตัว | กิจกรรมการสอนแบบ 5E | ฝึกปฏิบัติ (แบ่งกลุ่ม) <u>ลอยตัวในน้ำ</u><br><u>เกณฑ์การให้คะแนนเต็ม 20 คะแนน</u><br>1) <u>เข้าเรียนตรงเวลา/เป็นแถว</u> เรียบร้อยและจัดวางกระเป๋าท่อ อุปกรณ์การเรียนเรียบร้อย (1)<br>2) มีความสามัคคี (2)<br>3) มีความพยายาม กระตือรือร้นในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ (3)<br>4) ชุดแต่งกายชุดพลศึกษาสุภาพ สะอาดและถูกต้องตาม ระเบียบของ ร.ร. มีชุดว่ายน้ำและอุปกรณ์ว่ายน้ำ (2) | google Classroom<br>สื่อ VDO<br>ทักษะการลอยตัว |

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง การหมุนแขนพลิกหน้าหายใจ

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

| ผลการเรียนรู้ | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                             | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                               | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน                                                                         | คุณลักษณะอันพึงประสงค์                                                                                                                           | ชิ้นงาน/ภาระงาน                                      | กิจกรรมการเรียนรู้ | การวัดผลและประเมินผล                                                                                                                                                                                                     | สื่อการเรียนรู้ |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|               | <p>P 9. นักเรียนอธิบายรูปแบบการรุก การป้องกัน หลักการให้ความรู้มือและประโยชน์ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำและการทำงานเป็นทีม</p> <p>A 10. นักเรียนวางแผนการรุก การป้องกันในการเล่นน้ำรวมทั้งให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำและการทำงานเป็นทีม</p> | <p>วางรูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ให้ความสนใจกับปัญหาในการเล่นกีฬาเป็นทีม</p> <p>วางแผนออกแบบแก้ปัญหาในเกมการเล่นทั้งรุก และการป้องกัน ดำเนินการตามแผนมีการตรวจสอบแต่ละขั้นตอนที่ปฏิบัติและสรุปผลหลังจากการเล่นน้ำ</p> | <p>1. ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>2. ความสามารถในการคิด</p> <p>3. ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> | <p>1. ซื่อสัตย์สุจริต</p> <p>2. มีวินัย</p> <p>3. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>4. อยู่อย่างพอเพียง</p> <p>5. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>6. มีจิตสาธารณะ</p> | ฝึกปฏิบัติ (แบ่งกลุ่ม) ทักษะการหมุนแขน พลิกหน้าหายใจ |                    | <p>(สอบแก้ 1 ครั้ง ให้ 10)</p> <p>(สอบแก้ 2 ครั้ง ให้ 9 ลงไป ตามลำดับ)</p> <p>(ส่วนคนที่สอบครั้งแรกผ่านแบบไม่ ต้องแก้ตัวใหม่ 10+)*การให้คะแนนเป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างแรงกำลังใจให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และให้โอกาส*</p> |                 |

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ20201

รายวิชาว่ายน้ำ 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง การเตะขาโดยใช้โฟม

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

| ผลการเรียนรู้ | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                              | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน                                                                         | คุณลักษณะอันพึงประสงค์                                                                                                                           | ชิ้นงาน/ภาระงาน                                                                                                                                                                                                                                | กิจกรรมการเรียนรู้ | การวัดผลและประเมินผล | สื่อการเรียนรู้                                                                     |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>P 9. นักเรียนอธิบายรูปแบบการรุก การป้องกัน หลักการให้ความรู้มือและประโยชน์ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ และการทำงานเป็นทีม</p> <p>A 10. นักเรียนวางแผนการรุก การป้องกันในการว่ายน้ำรวมทั้งให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำและการทำงานเป็นทีม</p> | <p>วางรูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ทำความเข้าใจกับปัญหาในการเล่นกีฬาเป็นทีม</p> <p>วางแผนออกแบบแก้ปัญหาในเกมการเล่นทั้งรุก และการป้องกัน ดำเนินการตามแผนมีการตรวจสอบแต่ละขั้นตอนที่ปฏิบัติและสรุปผลหลังจากการว่ายน้ำ</p> | <p>1. ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>2. ความสามารถในการคิด</p> <p>3. ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> | <p>1. ซื่อสัตย์สุจริต</p> <p>2. มีวินัย</p> <p>3. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>4. อยู่อย่างพอเพียง</p> <p>5. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>6. มีจิตสาธารณะ</p> | <p>ฝึกทักษะทักษะการเตะขาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์(แบ่งกลุ่ม)คะแนนเต็ม 10 คะแนน</p> <p>1) มีความพยายามในการเรียนรู้ (3)</p> <p>2) มีความขยันในการฝึกซ้อม (2)</p> <p>3) ปฏิบัติทักษะการเตะขาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ถูกต้องตามกฎหมาย กติกา (5)</p> |                    |                      | <p>google Classroom</p> <p>สื่อ VDO</p> <p>ทักษะการเตะขาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์</p> |

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ20201

รายวิชาว่ายน้ำ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

| ผลการเรียนรู้                                           | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | สาระการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                   | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน                                                          | คุณลักษณะอันพึงประสงค์                                                                                                | ชิ้นงาน/ภาระงาน                                                                                                                                                    | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                             | การวัดผลและประเมินผล                                                                                                                                        | สื่อการเรียนรู้                                            |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 7. เพื่อปฏิบัติตามกลวิธีการรุกและการป้องกันในการว่ายน้ำ | K 8. นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการว่ายน้ำและการทำงานเป็นทีม<br>P 9. นักเรียนอธิบายรูปแบบการรุก การป้องกันหลักการให้ความรู้รูปมือและประโยชน์ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำและการทำงานเป็นทีม<br>A 10. นักเรียนวางแผนการรุก การป้องกันในการว่ายน้ำรวมทั้งให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำและการทำงานเป็นทีม | วางรูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ทำความเข้าใจกับปัญหาในการเล่นกีฬาเป็นทีม วางแผนออกแบบแก้ปัญหาในเกมการเล่นทั้งรุก และการป้องกัน ดำเนินการตามแผน มีการตรวจสอบแต่ละขั้นตอนที่ปฏิบัติและสรุปผลหลังจากการว่ายน้ำ | 1. ความสามารถในการสื่อสาร<br>2. ความสามารถในการคิด<br>3. ความสามารถในการแก้ปัญหา | 1. ซื่อสัตย์สุจริต<br>2. มีวินัย<br>3. ใฝ่เรียนรู้<br>4. อยู่อย่างพอเพียง<br>5. มุ่งมั่นในการทำงาน<br>6. มีจิตสาธารณะ | 3) มีความพยายามกระตือรือร้นในการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ (3)<br>4) ชุดแต่งกายชุดพลศึกษา สุภาพ สะอาดและถูกต้องตามระเบียบของ ร.ร. ชุดว่ายน้ำและอุปกรณ์ที่ใช้ว่ายน้ำ (2) | กิจกรรมการสอนแบบ 5E<br><br>ในการเรียนรู้ตัวอย่างสม่ำเสมอ (3)<br>4) ชุดแต่งกายชุดพลศึกษา<br><br>ถูกต้องตามระเบียบของ ร.ร. ชุดว่ายน้ำและอุปกรณ์ที่ใช้ว่ายน้ำ (2) | คะแนนเต็ม 10 คะแนน<br>1) มีความพยายามในการเรียนรู้ (3)<br>2) มีความขยันในการฝึกซ้อม (2)<br>3) แท้ทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ อย่างถูกต้องตามกฎหมาย กติกา (5) | google Classroom<br>สื่อ VDO<br>ทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ |

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ20201

รายวิชาว่ายน้ำ 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

| ผลการเรียนรู้ | จุดประสงค์การเรียนรู้ | สาระการเรียนรู้ | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน | คุณลักษณะอันพึงประสงค์ | ชิ้นงาน/ภาระงาน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | กิจกรรมการเรียนรู้ | การวัดผลและประเมินผล | สื่อการเรียนรู้ |
|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------|
|               |                       |                 |                         |                        | 5) บริเวณที่เรียนมีความสะอาด/จัดเก็บอุปกรณ์การเรียนเข้าที่เรียบร้อย (2)<br>6) ทดสอบปฏิบัติการวางแผนการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด (จำนวน 10 คะแนน)<br>(แบ่งกลุ่ม) เก็บรอบว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์จำนวน 5 รอบ<br>5 รอบ 10 คะแนน<br>4 รอบ 9 คะแนน<br>3 รอบ 8 คะแนน<br>2 รอบ 7 คะแนน<br>1 รอบ 6 คะแนน<br>(สามารถสอบซ่อมเพื่อพัฒนาตนเองได้)<br>ลงไปสอบใหม่<br>(สอบแก้ 1 ครั้ง ให้ 10)<br>(สอบแก้ 2 ครั้ง ให้ 9)<br>(สอบแก้ 3 ครั้ง ให้ 8) |                    |                      |                 |