

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ31206

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

รายวิชา วายน้ำ

เรื่อง ประวัติกีฬาว่ายน้ำ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้จัดทำ นางสาวพินิจ ลีอุดม

เวลา 2 คาบ

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
1. มีความรู้และสามารถอธิบายเกี่ยวกับความเป็นมาของการว่ายน้ำ	K : 1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจสามารถอธิบายประวัติกีฬาว่ายน้ำได้พอสังเขป	1. ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	1. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 2. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. ใฝ่เรียนรู้ 2. อยู่อย่างพอเพียง 3. มุ่งมั่นในการทำงาน	รายงานประวัติกีฬาว่ายน้ำ	ประวัติกีฬาว่ายน้ำ	1.เกณฑ์การให้คะแนนประวัติกีฬา 2.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ศึกษาค้นคว้าสื่อ internet เรื่องประวัติกีฬาว่ายน้ำ

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ31206

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

รายวิชา วายน้ำ

เรื่อง การลอยตัวและเตะขาทำฟรีสไตล์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้จัดทำ นางสาวพินิจ ลีอุดม

เวลา 4 คาบ

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
1. มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้สระว่ายน้ำ ความปลอดภัยและการสุขาภิบาล 2. มีความสามารถในการว่ายน้ำได้ 3. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง 4. มีความสามารถที่จะนำความรู้ไปแนะนำการเริ่มฝึกหัดว่ายน้ำได้	K : 1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถบริหารจัดการร่างกายได้อย่างถูกต้อง P : 2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในการว่ายน้ำ จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง A : 3. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และประโยชน์ของการเรียนว่ายน้ำนำไปประยุกต์และปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	1. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว รูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 2. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 3. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 4. การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน 5. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา 6. บุคลิกภาพที่ดี	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	ฝึกทักษะการลอยตัวและ(สอบปฏิบัติการลอยตัว) ฝึกทักษะการเตะขา	การลอยตัวในน้ำ และการเตะขาทำฟรีสไตล์	1. เกณฑ์การให้คะแนนแบบฝึกการเตะขาทำฟรีสไตล์ และการเกณฑ์การทดสอบการลอยตัว 2. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	สื่อ VDO เรื่องการลอยตัวในน้ำ สื่อ VDO เรื่องการเตะขาทำฟรีสไตล์

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ31206

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้จัดทำ นางสาวพินิจ ลีอุดม

เวลา 6 คาบ

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
1. มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้สรวายน้ำ ความปลอดภัยและการสุขาภิบาล 2. มีความสามารถในการว่ายน้ำได้ 3. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	K : 1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถสาธิตการบริหารร่างกายได้อย่างถูกต้อง P : 2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในการว่ายน้ำ จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง A : 3. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และประโยชน์ของการเรียนว่ายน้ำนำไปประยุกต์และปรับ	1. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 2. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 3. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬากายและเล่นกีฬา 4. การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	(สอบปฏิบัติการเตะขา) ฝึกทักษะการดึงแขนท่าฟรีสไตล์ เคลื่อนที่ใช้แผ่นโฟม	ดึงแขนพลิกหน้าหายใจใช้แผ่นโฟม	1.เกณฑ์การให้คะแนน แบบทดสอบดึงแขนพลิกหน้าหายใจ 2.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	สื่อ VDO เรื่องการเตะขาและการดึงแขนแบบเคลื่อนที่ท่าฟรีสไตล์ใช้แผ่นโฟม

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
4. มีความสามารถที่จะนำความรู้ไปแนะนำการเริ่มฝึกหัดว่ายน้ำได้	ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	5. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดูการเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา 6. บุคลิกภาพที่ดี						

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ31206

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้จัดทำ นางสาวพินิจ ลีอุดม

เวลา 4 คาบ

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
1. สามารถปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับกีฬาว่ายน้ำ 2. สามารถแสดงท่าเตรียมพร้อมและเคลื่อนไหวตามรูปแบบกีฬาว่ายน้ำขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง 3. นักเรียนสามารถว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้อย่างถูกต้อง	P : 1. นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจ และสามารถสาธิตการบริหารร่างกายได้อย่างถูกต้อง P : 2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง A : 3. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเห็นคุณค่า และประโยชน์ของการเรียนว่ายน้ำนำไปประยุกต์และปรับ	1. หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา 2. การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส ว่ายน้ำ 3. กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น 4. ความสำคัญของการออกกำลังกายและ	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	การฝึกทักษะ	ทักษะการพุงตัว	1.เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบพุงตัว 2.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	สื่อ VDO เรื่องการพุงตัว

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
4. นักเรียนมีน้ำใจ เป็นนักกีฬา มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดีได้ 5. <u>เพื่อให้ผู้เรียนนำองค์ความรู้กีฬาว่ายน้ำไปประยุกต์ใช้กับคนในท้องถิ่นในการพัฒนาด้านสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อความยั่งยืนของประเทศไทย</u>	ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ A : 4. นักเรียนสามารถเป็นนักกีฬา มีคุณธรรม จริยธรรมเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดีได้	เล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี 5. การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น						

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ31206

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้จัดทำ นางสาวพินิจ ลีอุดม

เวลา 6 คาบ

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
1. มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้สระว่ายน้ำ ความปลอดภัยและการสุขาภิบาล 2. มีความสามารถในการว่ายน้ำได้ 3. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	K : 1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถจัดการบริหารร่างกายได้อย่างถูกต้อง P : 2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในการว่ายน้ำ จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง A : 3. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และประโยชน์ของการเรียนว่ายน้ำนำไปประยุกต์และปรับ	1. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 2. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 3. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 4. การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	สอบปฏิบัติว่ายน้ำการว่ายน้ำฟรีสไตล์ระยะสั้น 25 เมตร จำนวน 4 รอบ	การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์	1.เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 2.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	สื่อ VDO เรื่องการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ท่าสมบูรณ์

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
4. มีความสามารถที่จะนำความรู้ไปแนะนำการเริ่มฝึกหัดว่ายน้ำได้	ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	5. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดูการเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา 6. บุคลิกภาพที่ดี						

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ31206

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้จัดทำ นางสาวพินิจ ลีอุดม

เวลา 6 คาบ

รายวิชา วายน้ำ

เรื่อง การถีบขาท่ากบ

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
1. มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้สระวายน้ำ ความปลอดภัยและการสุขาภิบาล 2. มีความสามารถในการว่ายน้ำได้ 3. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง 4. มีความสามารถที่จะนำความรู้ไปแนะนำ	K : 1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถหาวิธีการบริหารร่างกายได้อย่างถูกต้อง P : 2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในการว่ายน้ำ จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง A : 3. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และประโยชน์ของการเรียนว่ายน้ำนำไปประยุกต์และปรับ	1. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 2. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 3. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 4. การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน 5. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	ฝึกทักษะการถีบขาท่ากบ (สอบปฏิบัติ ถีบขาท่ากบ)	ทักษะถีบขาท่ากบ	1.เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบทักษะการถีบขาท่ากบ 2.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	สื่อ VDO เรื่องการถีบขาท่ากบ

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
การเริ่มฝึกหัดว่ายน้ำ ได้	ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา 6. บุคลิกภาพที่ดี						

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ31206

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

รายวิชา วายน้ำ

เรื่อง การดึงแขนและยกหน้าหายใจท่ากบ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้จัดทำ นางสาวพินิจ ลีอุดม

เวลา 6 คาบ

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
1. มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้สระวายน้ำ ความปลอดภัยและการสุขาภิบาล 2. มีความสามารถในการวายน้ำได้ 3. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	K : 1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถสาคิดการบริหารร่างกายได้อย่างถูกต้อง P : 2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการวายน้ำ จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง A : 3. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และประโยชน์ของการเรียนวายน้ำนำไปประยุกต์และปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	1. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 2. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 3. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 4. การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน 5. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	ฝึกทักษะการดึงแขนท่ากบ (สอบปฏิบัติการดึงแขนท่ากบ)	ดึงแขนและการหายใจใช้แผ่นโฟม	1.เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบดึงแขนและการหายใจ 2.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	สื่อ VDO เรื่องการดึงแขนท่ากบและการยกหน้าหายใจใช้แผ่นโฟม

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
4. มีความสามารถที่ จะนำความรู้ไป แนะนำการเริ่ม ฝึกหัดว่ายน้ำได้		การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา 6. บุคลิกภาพที่ดี						

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ31206

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

รายวิชา วายน้ำ

เรื่อง การวายน้ำท่ากบ (ท่าสมบูรณ์)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ผู้จัดทำ นางสาวพินิจ ลีอุดม

เวลา 6 คาบ

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
1. มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้สระวายน้ำ ความปลอดภัยและการสุขาภิบาล 2. มีความสามารถในการวายน้ำได้ 3. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	K : 1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถสาธิตการบริหารร่างกายได้อย่างถูกต้อง P : 2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการวายน้ำ จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง A : 3. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเห็นคุณค่า และประโยชน์ของการเรียนวายนำนำไปประยุกต์และปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ในชีวิตประจำวันได้	1. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 2. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา 3. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 4. การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน 5. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	สอบปฏิบัติวายน้ำท่ากบระยะสั้น 25 เมตร จำนวน 4 รอบ	การวายน้ำท่ากบ (ท่าสมบูรณ์)	1.เกณฑ์การให้คะแนน แบบทดสอบการวายน้ำท่ากบ 2.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	สื่อ VDO เรื่องการวายน้ำท่ากบ ท่าสมบูรณ์ และความปลอดภัยทางน้ำ

ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
4. มีความสามารถที่จะนำความรู้ไปแนะนำการเริ่มฝึกหัดว่ายน้ำได้		การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา 6. บุคลิกภาพที่ดี						