

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 รหัสวิชา พ32207 รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ

ผู้จัดทำ นายมรพงค์ ภิรมย์ตระกูล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.1 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-6	1. อธิบายความรู้ เกี่ยวกับกิจกรรม เข้าจังหวะได้ 2. นำความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับ กิจกรรมเข้าจังหวะ ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 3. มีเจตคติที่ดีต่อ การเล่นกิจกรรม เข้าจังหวะ	ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับกิจกรรม เข้าจังหวะ 1) ความ เป็นมาของ กิจกรรมเข้า จังหวะ 2) ประโยชน์ของ การลีลาศเพื่อ สุขภาพ	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 8.มีจิต สาธารณะ	1. การอภิปราย แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับ กิจกรรมเข้า จังหวะ 2. การทำรายงาน เกี่ยวกับความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับ กิจกรรมเข้า จังหวะ 3. การฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับกิจกรรม เข้าจังหวะ 4. การตอบคำถาม ในชั้นเรียน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 รหัสวิชา พ32207 รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การเคลื่อนไหวเบื้องต้น

ผู้จัดทำ นายมรุตพงศ์ ภิรมย์ตระกูล

เวลา 8 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.1 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-6	1. อธิบายหลักการ เคลื่อนไหวเบื้องต้น ของกิจกรรมเข้า จังหวะได้ 2. สามารถปฏิบัติ กิจกรรมการ เคลื่อนไหวเบื้องต้น กิจกรรมเข้าจังหวะ ได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้เกี่ยวกับ การเคลื่อนไหว เบื้องต้นกิจกรรม เข้าจังหวะด้วย ความสนใจใฝ่เรียนรู้	1. การเคลื่อนไหว เบื้องต้นกิจกรรม เข้าจังหวะ	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 8.มีจิต สาธารณะ	1. การอภิปราย แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการ เคลื่อนไหว เบื้องต้นกิจกรรม เข้าจังหวะ 2. การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมการ เคลื่อนไหว เบื้องต้นกิจกรรม เข้าจังหวะ 3. การตอบคำถาม ในชั้นเรียน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 รหัสวิชา พ32207 รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ผู้จัดทำ นายมรพงศ์ ภิรมย์ตระกูล
เวลา 10 ชั่วโมง

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.1 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-6	1. อธิบายการ เคลื่อนไหวประกอบ จังหวะได้ 2. สามารถปฏิบัติ การเคลื่อนไหว ประกอบจังหวะได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้เกี่ยวกับ การเคลื่อนไหว ประกอบจังหวะ ด้วยความสนใจใฝ่ เรียนรู้	1. การเคลื่อนไหว ประกอบเพลง 2. การเล่นเกม ประกอบเพลง 3. กิจกรรม สร้างสรรค์ ประกอบจังหวะ เพื่อการพลศึกษา	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นใน การทำงาน 8.มีจิต สาธารณะ	1. การอภิปราย แสดงความ คิดเห็นเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหว ประกอบจังหวะ 2. การทำรายงาน เกี่ยวกับการ เคลื่อนไหว ประกอบจังหวะ 3. การฝึก ปฏิบัติการ เคลื่อนไหว ประกอบจังหวะ 4. การตอบ คำถามในชั้นเรียน	1. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 รหัสวิชา พ32207 รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเต้นรำพื้นเมือง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การเต้นรำพื้นเมือง

ผู้จัดทำ นายมรพงค์ ภิรมย์ตระกูล
เวลา 8 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.1 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-6	1. อธิบายการ เต้นรำพื้นเมืองได้ 2. สามารถปฏิบัติ กิจกรรมการ เต้นรำพื้นเมืองได้ 3. เข้าร่วม กิจกรรมการ เรียนรู้เกี่ยวกับ การการเต้นรำ พื้นเมืองด้วย ความสนใจใฝ่ เรียนรู้	1. การเต้นรำ พื้นเมืองนานาชาติ 2. การเต้นรำ พื้นเมืองไทย	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 8.มีจิต สาธารณะ	1. การอภิปราย แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการเต้นรำ พื้นเมือง 2. การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมการเต้นรำ พื้นเมือง 3. การตอบคำถาม ในชั้นเรียน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 รหัสวิชา พ32207 รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง กายบริหารประกอบจังหวะ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 กายบริหารประกอบจังหวะ

ผู้จัดทำ นายมรพงค์ ภิรมย์ตระกูล

เวลา 8 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.1 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-6	1. อธิบาย เกี่ยวกับกาย บริหารประกอบ จังหวะได้ 2. สามารถปฏิบัติ กิจกรรมกาย บริหารประกอบ จังหวะได้ 3. เข้าร่วม กิจกรรมการ เรียนรู้กายบริหาร ประกอบจังหวะ ด้วยความสนใจใฝ่ เรียนรู้	1. กายบริหาร ประกอบจังหวะ 2. การเต้นแอโร บิค	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 8.มีจิต สาธารณะ	1. การอภิปราย แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับกาย บริหารประกอบ จังหวะ 2. การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมกาย บริหารประกอบ จังหวะ 3. การตอบคำถาม ในชั้นเรียน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 รหัสวิชา พ32207 รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ

ผู้จัดทำ นายมรุตพงศ์ ภิรมย์ตระกูล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพและการป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การสร้างเสริมสมรรถภาพและการป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพ

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.1 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-6	1. อธิบายเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพและการป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ 2. สามารถปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพและการป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพและการป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	1. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 2. การป้องกันปัญหาการบาดเจ็บจากการเต้นกิจกรรมเข้าจังหวะ	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่างพอเพียง 6.มุ่งมั่นในการทำงาน 8.มีจิตสาธารณะ	1. การอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพและการป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพ 2. การนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพและการป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพ 3. การตอบคำถามในชั้นเรียน	1. กิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active Learning 3. สอดแทรกความรู้การดำเนินชีวิตโดยการใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะกระบวนการ 3.ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom