

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รหัสวิชา พ32205

รายวิชา การทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไก

ผู้จัดทำ นางสาวปณณวีร์ กร่ำกระโทก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นการทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นการทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไก

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 4.1 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1	1. มีความรู้ ความเข้าใจและ อธิบายเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของความรู้ เบื้องต้นการทดสอบและ สร้างสมรรถภาพทางกลไก ได้ถูกต้อง 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการทดสอบและการ สร้างสมรรถภาพทางกลไก ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการทดสอบและการ สร้างสมรรถภาพทางกลไก ด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	1. ความรู้ ความ เข้าใจและอธิบาย เกี่ยวกับ ความหมาย ความสำคัญของ สมรรถภาพทาง กลไกการกีฬา ได้ ถูกต้อง	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 8.มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/ หลังเรียน และ แบบฝึกหัด 2. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณา การ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้ การดำเนินชีวิต โดยการ ใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom 5. วีดิทัศน์

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รหัสวิชา พ32205

รายวิชา การทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไก

ผู้จัดทำ นางสาวปณณวีร์ กร่ำกระโทก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นการทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 กลไกการเคลื่อนไหวเชิงกีฬา

เวลา 6 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.1 มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 4.1 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-2	1. มีความรู้ ความเข้าใจ และอธิบายเกี่ยวกับ พื้นฐานทางกลศาสตร์ และพื้นฐานทางชีวกล ศาสตร์การกีฬาได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับพื้นฐานทาง กลศาสตร์และพื้นฐาน ทางชีวกลศาสตร์การกีฬา ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้พื้นฐาน ทางกลศาสตร์และ พื้นฐานทางชีวกลศาสตร์ ด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	2. ความรู้ ความ เข้าใจและอธิบาย เกี่ยวกับพื้นฐาน ทางกลศาสตร์ และพื้นฐานทางชี วกลศาสตร์การ กีฬาได้	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 8.มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/ หลังเรียน และ แบบฝึกหัด 2. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณา การ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้ การดำเนินชีวิต โดยการ ใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom 5. วีดิทัศน์

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รหัสวิชา พ32205

รายวิชา การทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไก

ผู้จัดทำ นางสาวปณณวีร์ กรำกระโทก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นการทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

เวลา 8 ชั่วโมง

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 4.1 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1,4	1. สามารถทดสอบ สมรรถภาพทางกลไก อย่างง่ายได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการทดสอบ สมรรถภาพทางกลไก ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้ความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับการ ทดสอบสมรรถภาพ ทางกลไก ด้วยความสนใจใฝ่ เรียนรู้	4. สามารถทดสอบ สมรรถภาพทาง กลไกและวิเคราะห์ ทักษะกีฬาอย่างง่าย ได้	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 8.มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/ หลังเรียน และ แบบฝึกหัด 2. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณา การ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้ การดำเนินชีวิต โดยการ ใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom 5. วิดีทัศน์

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รหัสวิชา พ32205

รายวิชา การทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไก

ผู้จัดทำ นางสาวปณณวีร์ กร่ำกระโทก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นการทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การสร้างสมรรถภาพทางกลไก

เวลา 10 ชั่วโมง

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 4.1 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1,4	1. สามารถสร้าง สมรรถภาพทางกลไก และวิเคราะห์ทักษะ กีฬาอย่างง่ายได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับสร้าง สมรรถภาพทางกลไก และวิเคราะห์ทักษะ กีฬาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้ความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับสร้าง สมรรถภาพทางกลไก และวิเคราะห์ทักษะ กีฬาด้วยความสนใจใฝ่ เรียนรู้	4. สามารถทดสอบ สมรรถภาพทาง กลไกและวิเคราะห์ ทักษะกีฬาอย่างง่าย ได้	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 8.มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/ หลังเรียน และ แบบฝึกหัด 2. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณา การ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้ การดำเนินชีวิต โดยการ ใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom 5. วิดิทัศน์

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รหัสวิชา พ32205

รายวิชา การทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไก

ผู้จัดทำ นางสาวปณณวีร์ กรำกระโทก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นการทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การทดสอบและการสร้างสมรรถภาพทางกลไกทางการกีฬา

เวลา 5 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.1 มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 4.1 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-5	1. สามารถทดสอบและสร้าง สมรรถภาพทางกลไกและ วิเคราะห์ทักษะกีฬาอย่างง่ายได้ 2. นำความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การทดสอบและสร้าง สมรรถภาพทางกลไกและ วิเคราะห์ทักษะกีฬาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ เกี่ยวกับการทดสอบและสร้าง สมรรถภาพทางกลไกและ วิเคราะห์ทักษะกีฬาด้วยความ สนใจใฝ่เรียนรู้	3. มีความรู้ เกี่ยวกับชีวกล ศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง กับการเคลื่อนไหว เชิงกีฬาได้ 5. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจทาง ชีวกลศาสตร์ การกีฬา ประยุกต์ใช้ในการ ออกกำลังกาย หรือการกีฬาได้	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 8.มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/ หลังเรียน และ แบบฝึกหัด 2. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้ การดำเนินชีวิต โดยการ ใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom 5. วิดีทัศน์