

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิณ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. อธิบาย ความสำคัญ และ ความหมายของ จิตวิทยาการกีฬาได้ 2. นำความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับ จิตวิทยาการกีฬา ไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้ความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับ จิตวิทยาการกีฬา ด้วยความสนใจ	1. จิตวิทยา 2. จิตวิทยาการกีฬา	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 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยการใช้ หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. powerpoint 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ทักษะการใช้จิตวิทยาสู่การกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการใช้จิตวิทยาสู่การกีฬา

เวลา 3 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. บอกความสำคัญ และความหมายของ ทักษะการใช้จิตวิทยา สู่การกีฬาได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับทักษะการใช้ จิตวิทยาสู่การกีฬาไป ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้ความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับ ทักษะการใช้จิตวิทยา สู่การกีฬาด้วยความ สนใจใฝ่เรียนรู้	1. ทักษะการใช้ จิตวิทยาสู่การกีฬา 2. การสร้างจินต ภาพทางการกีฬา 3. แรงจูงใจ	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 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยการใช้ หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. powerpoint 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205

รายวิชา จิตวิทยาและโภชนาศาสตร์

ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง จิตวิทยาการเป็นโค้ชกับการพัฒนากีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 จิตวิทยาการเป็นโค้ชกับการพัฒนากีฬา

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. บอกความสำคัญ และความหมายของ จิตวิทยาการเป็นโค้ช กับการพัฒนากีฬาได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับจิตวิทยาการ เป็นโค้ชกับการ พัฒนากีฬาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้ความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับ จิตวิทยาการเป็นโค้ช กับการพัฒนากีฬา ด้วยความสนใจ	จิตวิทยาการเป็น โค้ชกับการพัฒนา กีฬา	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 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยการใช้ หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. powerpoint 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง วิธีการตั้งจุดมุ่งหมายของโค้ชผู้นำกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 วิธีการตั้งจุดมุ่งหมายของโค้ชผู้นำกีฬา

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. บอกความสำคัญ และความหมายของ วิธีการตั้งจุดมุ่งหมาย ของโค้ชผู้นำกีฬาได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับวิธีการตั้ง จุดมุ่งหมายของโค้ช ผู้นำกีฬาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้ความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับ วิธีการตั้งจุดมุ่งหมาย ของโค้ชผู้นำกีฬาด้วย ความสนใจใฝ่เรียนรู้	วิธีการตั้ง จุดมุ่งหมาย ของ โค้ชผู้นำกีฬา	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 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยการใช้ หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. powerpoint 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนาศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิณ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง วิธีการพัฒนาจิตวิทยาทางจริยธรรมต่อตัวนักกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 วิธีการพัฒนาจิตวิทยาทางจริยธรรมต่อตัวนักกีฬา

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. บอกความสำคัญ และ ความหมายของวิธีการ พัฒนาจิตวิทยาทาง จริยธรรมต่อตัวนักกีฬาได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับวิธีการพัฒนา จิตวิทยาทางจริยธรรมต่อ ตัวนักกีฬาไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับวิธีการพัฒนา จิตวิทยาทางจริยธรรมต่อ ตัวนักกีฬาด้วยความสนใจ ใฝ่เรียนรู้	วิธีการพัฒนา จิตวิทยาทาง จริยธรรมต่อตัว นักกีฬา	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 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยการใช้ หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. powerpoint 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนาศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิณ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง วิธีการเสริมสร้างความสามัคคีทางจิตวิทยาสู่นักกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 วิธีการเสริมสร้างความสามัคคีทางจิตวิทยาสู่นักกีฬา

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. บอกความสำคัญ และ ความหมายของวิธีการ เสริมสร้างความสามัคคี ทางจิตวิทยาสู่นักกีฬาได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้าง ความสามัคคีทางจิตวิทยา สู่นักกีฬาไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้าง ความสามัคคีทางจิตวิทยา สู่นักกีฬาด้วยความสนใจ ใฝ่เรียนรู้	วิธีการเสริมสร้าง ความสามัคคีทาง จิตวิทยาสู่นักกีฬา	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 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยการใช้ หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. powerpoint 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิณ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง แรงกระตุ้นกับความสามารถทางกีฬา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 แรงกระตุ้นกับความสามารถทางกีฬา

เวลา 3 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการ เรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการ เรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. บอกความสำคัญ และความหมายของแรง กระตุ้นกับความสามารถทางกีฬาได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับแรงกระตุ้นกับ ความสามารถทางกีฬา ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับแรงกระตุ้นกับ ความสามารถทางกีฬา ด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	แรงกระตุ้นกับ ความสามารถ ทางกีฬา	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 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยการใช้ หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้าน ความรู้ความ เข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. powerpoint 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205

รายวิชา จิตวิทยาและโภชนศาสตร์

ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิณ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การฝึกสมาธิในการซ้อมและระหว่างแข่งขัน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การฝึกสมาธิในการซ้อมและระหว่างแข่งขัน

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. บอกความสำคัญ และความหมายของการ ฝึกสมาธิในการซ้อมและ ระหว่างแข่งขันได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการฝึกสมาธิใน การซ้อมและระหว่าง แข่งขันไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการฝึกสมาธิใน การซ้อมและระหว่าง แข่งขัน ด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	การฝึกสมาธิใน การซ้อมและ ระหว่างแข่งขัน	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 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบ Active Learning 3. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยการใช้ หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	1. powerpoint 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิณ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเสริมสร้างและวางแผนโปรแกรมอาหารสำหรับนักศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเสริมสร้างและวางแผนโปรแกรมอาหารสำหรับนักศึกษา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการ เรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะ สำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 4.1 ผลการ เรียนรู้ข้อ ที่ 1	1. มีความรู้ความเข้าใจและ อธิบายเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของความรู้ เบื้องต้นการเสริมสร้างและ การวางแผนโปรแกรมอาหาร สำหรับนักศึกษาได้ถูกต้อง 2. นำความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ โภชนาการกับกีฬาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการ เสริมสร้างและวางแผน โปรแกรมอาหารสำหรับ นักศึกษา	1. ความรู้ความเข้าใจ และอธิบายเกี่ยวกับ ความหมาย ความสำคัญของ สมรรถภาพทางกาย ได้ถูกต้อง	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่าง พอเพียง 6. มุ่งมั่นใน การทำงาน 8. มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/ หลังเรียน และ แบบฝึกหัด 2. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณา การ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ active learning 3. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยใช้ หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2. ด้านทักษะ กระบวนการ 3. ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนาศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิณ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเสริมสร้างและวางแผนโปรแกรมอาหารสำหรับนักกีฬา

เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 โปรแกรมอาหารสำหรับนักกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการ เรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะ สำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 4.1 ผลการ เรียนรู้ข้อที่ 1,3	1. มีความรู้ความเข้าใจและ อธิบายเกี่ยวกับโภชนาการกับ กีฬาได้ 2. นำความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ โภชนาการกับกีฬาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการ เสริมสร้างและวางแผน โปรแกรมอาหารสำหรับ นักกีฬด้วยความสนใจใฝ่ เรียนรู้	1. ความรู้ เกี่ยวกับ โปรแกรมอาหาร 2. เสริมสร้าง และวางแผน โปรแกรมอาหาร สำหรับนักกีฬา	1. ความสามารถใน การสื่อสาร 2. ความสามารถใน การคิด 3. ความสมารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่าง พอเพียง 6. มุ่งมั่นใน การทำงาน 8. มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/หลัง เรียน และแบ ฝึกหัด 2. ผลการทำใบ งาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณา การ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ active learning 3. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยการใช้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2. ด้านทักษะ กระบวนการ 3. ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิณ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเสริมสร้างและวางแผนโปรแกรมอาหารสำหรับนักกีฬา เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการ เรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 4.1 ผลการ เรียนรู้ข้อที่ 1,3	1. มีความรู้ความเข้าใจ และอธิบายเกี่ยวกับการ ทดสอบสมรรถภาพทาง กายได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการทดสอบ สมรรถภาพทางกายไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้ความรู้การทดสอบ สมรรถภาพทางกายด้วย ความสนใจใฝ่เรียนรู้	1. การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย -การนั่งงอตัวไป ข้างหน้า การวิ่ง อ้อมหลัก และการ วิ่งระยะไกล	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่าง พอเพียง 6. มุ่งมั่นใน การทำงาน 8. มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/หลัง เรียน และแบ ฝึกหัด 2. ผลการทำใบ งาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณา การ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ active learning 3. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2. ด้านทักษะ กระบวนการ 3. ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนาศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเสริมสร้างและวางแผนโปรแกรมอาหารสำหรับนักกีฬา

เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การพัฒนาโภชนาการกับนักกีฬา (1)

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการ เรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 4.1 ผลการ เรียนรู้ข้อที่ 1,4	1. สามารถสร้างเสริมและ วางแผนโปรแกรมอาหาร สำหรับนักกีฬาอย่างง่ายได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับโภชนาการกับ นักกีฬา ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้ความรู้เบื้องต้น โภชนาการกับนักกีฬา ด้วย ความสนใจใฝ่เรียนรู้	การพัฒนา โภชนาการ สำหรับ นักกีฬา โดยใช้รูปแบบ การออกกำลังกาย -methods of Exercise -aerobic Exercise	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่าง พอเพียง 6. มุ่งมั่นใน การทำงาน 8. มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/หลัง เรียน และแบบ ฝึกหัด 2. ผลการทำใบ งาน	1. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบ active learning 3. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2. ด้านทักษะ กระบวนการ 3. ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนาศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิณ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเสริมสร้างและวางแผนโปรแกรมอาหารสำหรับนักกีฬา เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การพัฒนาโภชนาการกับนักกีฬา (2)

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการ เรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.1 มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 4.1 ผลการ เรียนรู้ข้อที่ 1,5	1. สามารถสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายอย่าง ง่ายได้ 2. นำความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้ความรู้เบื้องต้นสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย ด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	การพัฒนา สร้างเสริม สมรรถภาพทาง กายโดยใช้ รูปแบบ - Isometric - Exercise และ Isometric - Exercise	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่าง พอเพียง 6. มุ่งมั่นใน การทำงาน 8. มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/หลัง เรียน และ แบบฝึกหัด 2. ผลการทำใบ งาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณา การ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ active learning 3. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2. ด้านทักษะ กระบวนการ 3. ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนาศาสตร์ ผู้จัดทำ นายอภิสิทธิ์ อภิณ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเสริมสร้างและวางแผนโปรแกรมอาหารสำหรับนักกีฬา เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการ เรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.1 มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 4.1 ผลการ เรียนรู้ข้อที่ 1,5	1. สามารถสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายอย่าง ง่ายได้ 2. นำความรู้เกี่ยวกับสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ 3. เข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้ความรู้เบื้องต้นสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย ด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	การพัฒนา สร้างเสริม สมรรถภาพทาง กายด้วยโปรแกรม ฝึกแบบต่าง ๆ	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่าง พอเพียง 6. มุ่งมั่นใน การทำงาน 8. มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/หลัง เรียน และ แบบฝึกหัด 2. ผลการทำใบ งาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณา การ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ active learning 3. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2. ด้านทักษะ กระบวนการ 3. ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1. PPT 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. Google Classroom