แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3.3 สมรรถภาพทางกาย เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน (ต่อ)
รหัสวิชา พ 22102 รายวิชา สุขศึกษา 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 2 ชั่วโมง
ผู้สอน อาจารย์อริสา สินธุ

---

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

2. ตัวชี้วัด

มฐ พ 4.1 ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

3. สาระสำคัญ

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเป็นการเพิ่มหรือยกระดับสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลในด้านที่บกพร่อง โดยก่อนที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้นั้นจำเป็นต้องผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเปรียบเทียบผลการทดสอบกับเกณฑ์มาตรฐานในเบื้องต้น เพื่อจะได้ทราบว่าตนเองควรต้องพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านใด และหาแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านนั้น ๆ ให้ดีขึ้นต่อไป เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายของตนเองมีความสมบูรณ์แข็งแรงมากยิ่งขึ้น

4. สาระการเรียนรู้

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน

1. การพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากการวิเคราะห์ผลการทดสอบ

5. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและระบุแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. อธิบายและระบุตัวอย่างกิจกรรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากการวิเคราะห์ผลการทดสอบร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
4. แสดงทักษะในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากการวิเคราะห์ผลการทดสอบอย่างถูกต้องได้ (P)

6. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการสื่อสาร
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

7. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

8. กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในคาบเรียนที่ผ่านมาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้

2. ครูสุ่มนักเรียนประมาณ 4-5 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมทบทวนความรู้ลงในกรอบที่กำหนด โดยครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องเพิ่มเติม หากนักเรียนคนใดตอบคำถามไม่ถูกต้องให้แก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

3. ครูให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มเติม จากนั้นซักถามความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากการวิเคราะห์ผลการทดสอบตามที่ได้รับมอบหมายในคาบเรียนที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาสมรรถภาพการทางจากการวิเคราะห์ผลการทดสอบ โดยใช้ภาพแสดงแนวทางการปฏิบัติในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและภาพตัวอย่างกิจกรรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายในองค์ประกอบแต่ละด้าน หรืออุปกรณ์ประกอบการปฏิบัติของจริงประกอบการอธิบาย พร้อมทั้งสาธิตวิธีการปฏิบัติและให้นักเรียนปฏิบัติตามทีละขั้นตอน ดังรายละเอียดในหนังสือ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.2

2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายในองค์ประกอบแต่ละด้าน โดยนำการวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้จากการศึกษาในคาบเรียนที่ผ่านมาประกอบการปฏิบัติกิจกรรม ดังรายละเอียดในหนังสือ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.2 โดยปฏิบัติที่สนามกีฬาหรือบริเวณที่ครูกำหนด และให้นักเรียนแต่ละคนบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติที่ครูเตรียมมา

2. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมวิเคราะห์และอธิบายกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.2 ตามเวลาที่ครูกำหนด

2. ครูสุ่มนักเรียนประมาณ 4-5 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมวิเคราะห์และอธิบายกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องเพิ่มเติม หากนักเรียนคนใดตอบคำถามไม่ถูกต้องให้แก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. นักเรียนร่วมกันทำแบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการเรียน หน่วยการเรียนรู้ ใส่ใจสุขภาพ

9. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ ใส่ใจสุขภาพ
2. ภาพแสดงแนวทางการปฏิบัติในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
3. ภาพตัวอย่างกิจกรรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายในองค์ประกอบแต่ละด้าน
4. สนามหรือลู่วิ่งประกอบการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
5. อุปกรณ์ประกอบการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
6. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์และอธิบายกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
7. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ม.2 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ม.2 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. การวัดและประเมิน

ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ - การพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากการวิเคราะห์ผลการทดสอบ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมวิเคราะห์และอธิบายกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.2	• ตามดุลยพินิจของครู
• การทดสอบความรู้หลังการเรียน หน่วยการเรียนรู้ ใส่ใจสุขภาพ	• แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการเรียน หน่วยการเรียนรู้ ใส่ใจสุขภาพ	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะกระบวนการ	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

11. บันทึกหลังสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและวิธีการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้สอน

(นางอริสา สินธุ)

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ .....
(.....)
หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความเห็นของรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ .....
(.....)
รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ