**แผนการเรียนรู้ที่ ๑**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา

**สาระการเรียนรู้** พลศึกษา ( กรีฑา ) รหัส พ๒๒๑๐๓ จำนวน o.๕ หน่วยกิต

**เรื่อง** ปฐมนิเทศการสอน เวลาเรียน ๑ คาบ/สัปดาห์ ช่วงชั้นที่ ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

**โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฎสวนสุนันทา**

**อาจารย์ผู้สอน** ระยอง ก้านดอกไม้

**สาระที่** เพิ่มเติม

**มาตรฐานการเรียนรู้**

นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา ระเบียบของการเรียนการสอนในชั้นเรียน

**มาตรฐานช่วงชั้น**

-

**สาระสำคัญ**

เน้นความรับผิดชอบ ความตั้งใจในการเรียนการสอน การส่งงาน ระเบียบในวิชาเรียน และข้อตกลงในเวลาเรียน

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **เนื้อหาสาระ** | **กิจกรรมการเรียนรู้** | **สื่อการเรียนรู้**  **แหล่งการเรียนรู้** | **การวัดและประเมินผล** |
| ผู้เรียนเข้าใจในกฎระเบียบการปฏิบัติตนในการเรียนวิชากรีฑา การจัดการเรียน  การสอน การวัดผลและ  ประเมินผล | - การให้คะแนน  - การเข้าเรียน  - การแต่งกาย | เช็คการเข้าเรียนการแต่งกาย และสุขภาพอนามัย | -หนังสือ  -รูปภาพ | - สังเกตความตั้งใจ  - ตรวจเครื่องแต่งกาย  - สอบถามซักถาม |

**สรุปผลการเรียนรู้**

ผู้เรียนทราบถึงระเบียบและกติกาในข้อตกลงในชั้นเรียน ขั้นตอนวิธีการดำเนินการเรียนการสอน การวัดผลและประเมินผลการเรียนการสอน

**ปัญหาและอุปสรรคในการเรียน**

นักเรียนบางคนคุยขาดความสนใจบ้างเล็กน้อย

**ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขและการพัฒนา**

มีการซักถามเป็นช่วงๆ เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น

**ลงชื่อ**...................................................................**หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**...................................................................**รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**...................................................................**ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต**

(.................................................................)

**แผนการเรียนรู้ที่ ๒**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา

**สาระการเรียนรู้** พลศึกษา ( กรีฑา ) รหัส พ๒๒๑๐๓ จำนวน o.๕ หน่วยกิต

**เรื่อง** การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เวลาเรียน ๓ คาบ/สัปดาห์ ช่วงชั้นที่ ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปี ๒

**โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา**

**อาจารย์ผู้สอน** ระยอง ก้านดอกไม้

**สาระที่** ๔

**มาตรฐานการเรียนรู้**

๔.๑ เห็นคุณค่าและทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกัน และการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสุขภาพ

**มาตรฐานช่วงชั้น**

๖. ประเมินสร้างเสริม และดำรงสมรรถภาพทางกายและจิต ตามหลักการวิธีและความต้องการได้

๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หรือสมรรถภาพทางกลไกลตามความต้องการ จนสำเร็จตามเป้าหมาย

**สาระสำคัญ**

- ทดสอบกล้ามเนื้อแขนสำหรับชาย ใช้วิธีการดึงข้อโดยจำนวนครั้งเป็นตัวกำหนดและเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

- ทดสอบกล้ามเนื้อแขนสำหรับหญิง ใช้วิธีการงอแขนห้อยตัวใช้เวลาเป็นตัวกำหนดและเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

- ทดสอบกล้ามเนื้อหน้าท้อง ใช้เวลาเป็นตัวกำหนดและเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

- ทดสอบกล้ามเนื้อขา ใช้เวลาเป็นตัวกำหนดและเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **เนื้อหาสาระ** | **กิจกรรมการเรียนรู้** | **สื่อการเรียนรู้**  **แหล่งการเรียนรู้** | **การวัดและประเมินผล** |
| สามารถปฏิบัติและวิเคราะห์ผลการทดสอบทางด้านร่างกายได้ | ทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานของคณะกรรมการนานาชาติรายการที่ทดสอบคือ ดึงข้อสำหรับชาย  งอแขนห้อยตัวสำหรับหญิง กล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อขา | **คาบ ๑**  - เช็คจำนวนนักเรียน  - อบอุ่นร่างกาย  - ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบกล้ามเนื้อแขนพร้อมสาธิต  - นักเรียนลองทดสอบ  - ทำการทดสอบจริง  - ครูสรุปและแจ้งผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน  **คาบ ๒**  - เช็คจำนวนนักเรียน  - อบอุ่นร่างกาย  - ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบกล้ามเนื้อหน้าท้องพร้อมสาธิต  - นักเรียนลองทดสอบ  - ทำการทดสอบจริง  - ครูสรุปและแจ้งผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน | - นาฬิกาจับเวลา  - เก้าอี้  - นกหวีด  - เบาะยืดหยุ่น | - บันทึกการทดสอบ  - เปรียบเทียบครั้งที่ได้หรือเวลาที่ได้กับเกณฑ์มาตรฐาน |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **เนื้อหาสาระ** | **กิจกรรมการเรียนรู้** | **สื่อการเรียนรู้**  **แหล่งการเรียนรู้** | **การวัดและประเมินผล** |
|  |  | **คาบ ๓**  - เช็คจำนวนนักเรียน  - อบอุ่นร่างกาย  - ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบกล้ามเนื้อขาพร้อมสาธิต  - นักเรียนลองทดสอบ  - ทำการทดสอบจริง  - ครูสรุปและแจ้งผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน |  |  |

**สรุปผลการเรียนรู้**

ผู้เรียนได้ทราบถึงความสามารถทางด้านร่างกายของตนเองว่าอยู่ในเกณฑ์ใด

**ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนรู้**

นักเรียนล้าและท้อในการทดสอบก่อนหมดเวลาสอบจริงบางคนปฏิบัติได้ไม่ถึงเกณฑ์

**ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขและการพัฒนา**

ให้แรงเสริมพูดกระต้นให้กำลังใจในขณะทดสอบ และมีการปรับเกณฑ์การทดสอบเล็กน้อย

**ลงชื่อ**...................................................................**หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**..................................................................**.รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**...................................................................**ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต**

(.................................................................)

**แผนการเรียนรู้ที่ ๓**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา

**สาระการเรียนรู้** พลศึกษา ( กรีฑา ) รหัส พ๒๒๑๐๓ จำนวน o.๕ หน่วยกิต

**เรื่อง** ความเป็นมาของกีฬากรีฑา เวลาเรียน ๒ คาบ/สัปดาห์ ช่วงชั้นที่ ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปี ๒

**โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฎสวนสุนันทา**

**อาจารย์ผู้สอน** ระยอง ก้านดอกไม้

**สาระที่** 3

**มาตรฐาน**

๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพทางการกีฬา

**มาตรฐานช่วงชั้น**

๒ ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ พร้อมการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี

**สาระสำคัญ**

การค้นคว้าประวัติความเป็นมาของกีฬาและนันทนาการด้วยตนเอง และนำเสนอในรูปแบบของรายงาน

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **เนื้อหาสาระ** | **กิจกรรมการเรียนรู้** | **สื่อการเรียนรู้**  **แหล่งการเรียนรู้** | **การวัดและประเมินผล** |
| นักเรียนมีความรู้และสามารถในการใช้กีฬากรีฑามาออกกำลังกายได้ | ประวัติความเป็นมาของกีฬากรีฑา | - ตรวจเช็คจำนวนนักเรียน การแต่งกาย และสุขภาพ  - ครูแนะนำเรื่องของการค้นคว้า  - ครูสรุปบทเรียน แนะนำการทำรายงานเพื่อนำเสนอในคาบเรียน | -หนังสือกีฬากรีฑา  - คอมพิวเตอร์ | - สังเกตจากการอธิบายในชั้นเรียน  - สังเกตจากการค้นคว้าในคาบเรียน  - ตรวจจากงานที่มอบหมาย |

**สรุปผลการเรียนรู้**

ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการค้นคว้าด้วยตนเองและมีการปรึกษากับเพื่อน

**ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนรู้**

จำนวนเอกสารไม่เพียงพอ และสื่อบางประเภทไม่ครบตามเนื้อหา

**ข้อแนะนำในการแก้ปัญหา**

จัดเตรียมหนังสือเพิ่มเติมให้นักเรียนด้วยตนเอง และจัดสื่อให้กับนักเรียน

**ลงชื่อ**...................................................................**หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**...................................................................**รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**...................................................................**ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต**

(.................................................................)

**แผนการเรียนรู้ที่ ๔**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา

**สาระการเรียนรู้** พลศึกษา ( กรีพา ) รหัส พ๒๒๑๐๓ จำนวน o.๕ หน่วยกิต

**เรื่อง** การเตรียมร่างกายก่อนการเล่น เวลาเรียน ๒ คาบ/สัปดาห์ ช่วงชั้นที่ ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปี ๒

**โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฎสวนสุนันทา**

**อาจารย์ผู้สอน** ระยอง ก้านดอกไม้

**สาระที่** ๓

**มาตรฐานการเรียนรู้**

๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพทางการกีฬา

มาตรฐานช่วงชั้น

**มาตรฐานช่วงชั้น**

๓ ประยุกต์หลักการรุกการป้องกัน และการให้ความร่วมมือในการเล่น และการแข่งขันกีฬาที่เลือกได้ด้วยความชื่นชม

**สาระสำคัญ**

เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและสามารถเล่นกีฬาแฮนด์บอลในทักษะการเล่นลูกต่างๆ พร้อมการเลี้ยงบอลได้

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **เนื้อหาสาระ** | **กิจกรรมการเรียนรู้** | **สื่อการเรียนรู้**  **แหล่งการเรียนรู้** | **การวัดและประเมินผล** |
| สามารถเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬากรีฑา หรือการทำงานต่างๆ | การบริหารร่างกายในท่าต่างๆที่เหมาะสมกับกรีฑา | - เช็คจำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพ  - อธิบายความสำคัญของการบริหารร่างกาย ก่อนและหลังการเล่นกีฬา  - แต่ละกลุ่มเตรียมนำท่าการบริหรร่างกาย | - นกหวีด  - กรวยสูงและเตี้ย | - สังเกตการฝึกปฏิบัติหลังการอธิบายและสาธิต  - สังเกตจากการเล่นในคาบเรียน  - สังเกตการเป็นผู้นำและผู้ตามความพร้อมความสามัคคีภายในกลุ่ม |

**สรุปผลการเรียนรู้**

ผู้เล่นเกิดการเรียนรู้ในการปฏิบัติจริง และสามารถวิเคราะห์ข้อบกพร่องแก้ปัญหาได้

**ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนรู้**

ทักษะที่ปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง และแรงและทิศทางของลูกบอลยังไม่ดีพอ

**ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขและการพัฒนา**

เน้นการฝึกปฏิบัติบ่อยให้มากขึ้น และทำการแก้ไขเป็นรายบุคคล

**ลงชื่อ**...................................................................**หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**...................................................................**รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**...................................................................**ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต**

(.................................................................)

**แผนการเรียนรู้ที่ ๕**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา

**สาระการเรียนรู้** พลศึกษา ( กรีฑา ) รหัส พ๒๒๑๐๓ จำนวน o.๕ หน่วยกิต

**เรื่อง**  การวิ่งระยะทางต่างๆ เวลาเรียน ๗ คาบ/สัปดาห์ ช่วงชั้นที่ ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปี ๒

**โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฎสวนสุนันทา**

**อาจารย์ผู้สอน** ระยอง ก้านดอกไม้

**สาระที่** ๓

**มาตรฐานการเรียนรู้**

๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพทางการกีฬา

**มาตรฐานช่วงชั้น**

๖ แสดงทักษะการเล่นกีฬาและนันทนาการ ให้ความร่วมมือระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และการเล่นกีฬาเป็นทีมตามโครงสร้างที่กำหนดไว้

**สาระสำคัญ**

ทำการทดสอบทักษะด้านกีฬากรีฑา

1. การระยะสั้น
2. การวิ่งระยกลาง
3. การวิ่งระยะไกล

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **เนื้อหาสาระ** | **กิจกรรมการเรียนรู้** | **สื่อการเรียนรู้**  **แหล่งการเรียนรู้** | **การวัดและประเมินผล** |
| ผู้เรียนสามารถเข้าที่ออกตัววิ่ง และเข้าเส้นชัยในท่าทางต่างๆได้อย่างถูกต้อง | -อธิบายขั้นตอนการเข้าที่ ๓ แบบได้อย่างถูกต้อง  -อธิบายการเข้าเส้นชัยได้  -ทำการวิ่งระยะสั้น กลาง ไกล  -เข้าที่ออกตัววิ่งในการวิ่งผลัดได้ | **คาบ** ๑-๓  - เช็คจำนวนนักเรียน  - อบอุ่นร่างกาย  - สาธิตและปฏิบัติ  - ทำการทดสอบระยะสั้นจับเวลา  - ทำการทดสอบวิ่งระยะ ระยะกลางจับเวลา  **คาบ** ๔-๗  - เช็คจำนวนนักเรียน  - อบอุ่นร่างกาย  - สาธิตและปฏิบัติ  - ทำการทดสอบวิ่งระยะไกลจับเวลา | - นกหวีด  - ลูกวอลเลย์บอล  - กรวย | - สังเกตการฝึกซ้อม  - บันทึกผลการทดสอบ |

**สรุปผลการเรียน**

ผู้เรียนสามารถปฏิบัติการทดสอบได้เป็นอย่างดี

**ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนรู้**

นักเรียนบ้างกลุ่มเล่นและคุยบ้าง บางคนยังจับทิศทางบอลไม่ได้ แรงยังไม่สม่ำเสมอและยังมีผู้ไม่ผ่านการทดสอบ

**ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขและการพัฒนา**

เน้นการฝึกให้มากขึ้น และเน้นให้ซ้อมปฏิบัติบ่อย พร้อมทั้งมีการปรับเปลี่ยนเกณฑ์ทดสอบบ้างเล็กน้อย

**ลงชื่อ**...................................................................**หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**...................................................................**รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**...................................................................**ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต**

(.................................................................)

**แผนการเรียนรู้ที่ ๖**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา

**สาระการเรียนรู้** พลศึกษา ( กรีฑา ) รหัส พ๒๒๑๐๓ จำนวน o.๕ หน่วยกิต

**เรื่อง** การแข่งขันและการตัดสินเป็นทีม เวลาเรียน ๖ คาบ/สัปดาห์ ช่วงชั้นที่ ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปี ๒

**โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฎสวนสุนันทา**

**อาจารย์ผู้สอน** ระยอง ก้านดอกไม้

สาระที่ ๓

**มาตรฐานการเรียนรู้**

๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพทางการกีฬา

**มาตรฐานช่วงชั้น**

๖ แสดงทักษะการเล่นกีฬาและนันทนาการ ให้ความร่วมมือระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และการเล่นกีฬาเป็นทีมตามโครงสร้างที่กำหนดไว้

**สาระสำคัญ**

การทำการแข่งขันของแต่ละกลุ่ม และเข้าสู่การทดสอบเป็นทีม

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **เนื้อหาสาระ** | **กิจกรรมการเรียนรู้** | **สื่อการเรียนรู้**  **แหล่งการเรียนรู้** | **การวัดและประเมินผล** |
| นักเรียนสามารถเข้าร่วมการแข่งขันและเป็นกรมการผู้ตัดสินได้ | - ซักซ้อมตามกลุ่มเพื่อวางตำแหน่งการเล่น  - นัดหมายผู้เรียนเพื่อทำความเข้าใจในการสอบ  - ทำการทดสอบจริงโดยแข่งขันแบบพบกันหมด | - เช็คจำนวนนักเรียน  - อบอุ่นร่างกาย  - ซ้อมแต่ละกลุ่ม  - เริ่มทำการทดสอบตามโปรแกรมการแข่งขัน  - ครูสรุปผลการแข่งขัน | - นกหวีด  - นาฬิกาจับเวลา  - กรวย | - สังเกตการเล่นเป็นทีมของผู้เรียน  - ทำการบันทึกการทดสอบ |

**สรุปผลการเรียน**

ผู้เรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

**ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนรู้**

นักเรียนบ้างกลุ่มมีเล่นและคุยบ้าง

**ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขและการพัฒนา**

กระตุ้นเตือนและทำการแก้ไขบางกลุ่มบ้างหลังฝึกซ้อม

**ลงชื่อ**...................................................................**หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**...................................................................**รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ**

(.................................................................)

**ลงชื่อ**...................................................................**ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต**

(.................................................................)



**แผนการจัดการเรียนรู้**

**พลศึกษา ๓ ( กรีฑา ) พ๒๒๑๐๓**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**อาจารย์ระยอง ก้านดอกไม้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา**