**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 การจัดการเรียนการสอน การวัดผลและประเมินผล | - 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 ดึงข้อสำหรับชายงอแขนห้อยตัวสำหรับหญิง 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**