

โครงการสอนรายวิชาพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษา ปีที่ ๑
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ๑ /๒๕๖๖
คะแนนเต็ม ๕๐ คะแนน

หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	กิจกรรม	วัดผลประเมินผล	สัปดาห์	น้ำหนัก คะแนน
๑	มฐ. พ. ๓.๑ ป.๑ /๑	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของ การเคลื่อนไหว ร่างกายใน ชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้ม งอ เอียงซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว 	<ul style="list-style-type: none"> -ทดสอบสมรรถภาพทางกาย -ความสำคัญของการ เคลื่อนไหวร่างกาย 	-	๑-๒	-
			<ul style="list-style-type: none"> เคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับ ที่ -ทำยืนแกว่งแขน -การแกว่งแขนแบบ ธรรมชาติ -แกว่งแขนแบบงอศอก 	สังเกต การปฏิบัติ รายบุคคล	๓-๗	๑๐
๒	มฐ. พ. ๓.๑ ป.๑ /๑	- แบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ	<ul style="list-style-type: none"> พื้นฐานการการเคลื่อนไหว ร่างกาย -การเดินยกเข้าสูง -การเดินแบบเขย่งปลายเท้า -การวิ่งยกส้นเท้าสูง -วิ่งยกเข้าสูง 	สังเกต การปฏิบัติ รายบุคคล	๘-๑๓	๒๐
๓	มฐ. พ. ๓.๑ ป.๑ /๑		<ul style="list-style-type: none"> พื้นฐานการการเคลื่อนไหว ร่างกาย -ท่าม้วนตัวไปด้านข้าง -ท่าล้มตัวลงนอน -ท่าตุ๊กตาล้มลุก -การกระโดดฮ้อป 	สังเกต การปฏิบัติ รายบุคคล	๑๔-๒๐	๒๐

โครงการสอนรายวิชาพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษา ปีที่ ๑
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ๒ /๒๕๖๖
คะแนนเต็ม ๕๐ คะแนน

หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	กิจกรรม	วัดผลประเมินผล	สัปดาห์	น้ำหนัก คะแนน
๔	มฐ. พ. ๓.๑ ป.๑ /๑	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของ การเคลื่อนไหว ร่างกายใน ชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้ม เงย เอียงซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ 	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-	๑-๒	-
			เคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบ จังหวะ -การเดินยกเท้าสูง -การเดินแบบเขย่งปลายเท้า -การวิ่งยกส้นเท้าสูง -วิ่งยกเท้าสูง	สังเกต การปฏิบัติ กลุ่มและ รายบุคคล	๓-๗	๒๐
๕	มฐ. พ. ๓.๑ ป.๑ /๑	ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ	เคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบ จังหวะ -ท่าม้วนตัวไปด้านข้าง -ท่าล้มตัวลงนอน -ท่าตุ๊กตาล้มลูก -การกระโดดฮือป	สังเกต การปฏิบัติ รายบุคคล	๙-๑๕	๒๐
๖	มฐ. พ. ๓.๑ ป.๑ /๑	- แบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ <ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมทาง กายที่ใช้ในการ เคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ - การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด 	เกมเบ็ดเตล็ด -วิ่งเก็บของ -บอลลอดอุโมงค์ -ยิงบอลลงตะกร้า	สังเกต การปฏิบัติ กลุ่มและ รายบุคคล	๑๗-๒๐	๑๐
	มฐ. พ. ๓.๑ ป.๑ /๒					

	มฐ. พ. ๓.๒ ป.๑ /๑	<ul style="list-style-type: none">• การออกกำลัง กาย และการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด				
	มฐ. พ. ๓.๒ ป.๑ /๒	<ul style="list-style-type: none">• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด				