

กำหนดการสอนรายวิชาพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษา ปีที่ ๕
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ๑ /๒๕๖๖
คะแนนเต็ม ๕๐ คะแนน

หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	กิจกรรม	วัดผล ประเมินผล	สัปดาห์	น้ำหนัก คะแนน
๑	พ ๓.๑ ป.๕/๑	<ul style="list-style-type: none"> การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น 	-	-	๑-๒	-
			ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	สังเกต การปฏิบัติรายบุคคล	๓-๗	๑๕
๒	พ ๓.๑ ป.๕/๓ พ ๓.๑ ป.๕/๔	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา 	-ทักษะพื้นฐานการฝึกการเต้นแอโรบิก ท่าที่ ๑-๕	สังเกต การปฏิบัติรายบุคคล	๓-๗	๑๕
			-ทักษะพื้นฐานการฝึกการเต้นแอโรบิก ท่าที่ ๖-๑๐	สังเกต การปฏิบัติรายบุคคล	๘-๑๓	๑๕
๓	พ ๓.๑ ป.๕/๕ พ ๓.๑ ป.๕/๖	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน เปตอง วាយน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง หลักการและกิจกรรมนันทนาการ 	-ทักษะพื้นฐานการฝึกการเต้นแอโรบิก ท่าที่ ๑๑-๑๖	สังเกต การปฏิบัติรายบุคคล	๑๔-๒๐	๒๐
			-Kick	สังเกต การปฏิบัติรายบุคคล	๑๔-๒๐	๒๐

กำหนดการสอนรายวิชาพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษา ปีที่ ๕
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ ๒ /๒๕๖๖
คะแนนเต็ม ๕๐ คะแนน

หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	กิจกรรม	วัดผลประเมินผล	สัปดาห์	น้ำหนัก คะแนน
๔	พ ๓.๒ ป.๕/ ๒	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ • การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา 	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-	๑-๒	-
			-การฝึกการเดินแอโรบิกประกอบจังหวะดนตรี ทำที่ ๑-๘ -Marching -Walking -Easy Walk -Step Touch -Hell Touch -Side Tap -Lek Curl -Grapevine	สังเกต การปฏิบัติ กลุ่มและ รายบุคคล	๓-๗	๑๕
๕	พ ๓.๒ ป.๕/ ๒		-การฝึกการเดินแอโรบิกประกอบจังหวะดนตรี ทำที่ ๙-๑๖ -Marching -Walking -Easy Walk -Step Touch -Hell Touch -Side Tap -Lek Curl -Grapevine	สังเกต การปฏิบัติ กลุ่มและ รายบุคคล	๘-๑๒	๑๕
๖	พ ๓.๑ ป.๕/๒	<ul style="list-style-type: none"> • เกมนำไปสู่กีฬา และกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เขี่ยรับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง -เกมการรับส่งเพื่อ 	-การแสดงการเดินแอโรบิกประกอบจังหวะดนตรี ทำที่ ๑-๑๖ -การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด -ช่วงลอดซา -ผู้นำร่อง	สังเกต การปฏิบัติ กลุ่มและ รายบุคคล	๑๓-๒๐	๒๐

	<p>พ ๓.๒ ป.๕/</p> <p>พ ๓.๒ ป.๕/๓</p> <p>พ ๓.๒ ป.๕/๔</p>	<p>สร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ก่อนนำไปสู่การเล่นกีฬา</p> <ul style="list-style-type: none"> • หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกายและการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น • สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา 	<p>-วิ่งเปรี๊ยะ</p> <p>-ต้อนหมูไปตลาด</p> <p>-แข่งขันรถศึกโรมัน</p>			
--	---	--	---	--	--	--