

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"> <li>การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหารยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น</li> </ul>	-	-	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"> <li>การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล</li> <li>ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา</li> </ul>	-ทักษะพื้นฐานการฝึกการเต้นแอโรบิก ทำที่ ๖-๑๐	สังเกต การปฏิบัติรายบุคคล	๘-๑๓	๑๕
			-ทักษะพื้นฐานการฝึกการเต้นแอโรบิก ทำที่ ๑๑-๑๖	สังเกต การปฏิบัติรายบุคคล	๑๔-๒๐	๒๐
๓	พ ๓.๑ ป.๕/๕ พ ๓.๑ ป.๕/๖	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน เปตอง วាយน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง</li> <li>หลักการและกิจกรรมนันทนาการ</li> </ul>	-Kick -Two Step -Squats -Cha Cha Cha -Step Knee	สังเกต การปฏิบัติรายบุคคล		

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"> <li>• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>• การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา</li> </ul>	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"> <li>• เกมนำไปสู่กีฬา และกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชียร์รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง</li> <li>-เกมการรับส่งเพื่อ</li> </ul>	-การแสดงการเดินแอโรบิกประกอบจังหวะดนตรี ทำที่ ๑-๑๖ -การเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด -ช่วงลอดชา -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"> <li>• หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย</li> <li>• การออกกำลังกายและการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง</li> <li>• กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> <li>• วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น</li> <li>• สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา</li> <li>• ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา และกีฬา</li> </ul>	<p>-วิ่งเปรี๊ยะ</p> <p>-ต้อนหมูไปตลาด</p> <p>-แข่งขันรถศึกโรมัน</p>			
--	---	---	---	--	--	--