	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย สมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ	สอนครั้งที่ 2 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง สมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>ปัจจุบันเราเห็นว่ากีฬาประเภทใดต้องอาศัยความแข็งแรงเป็นสำคัญ เพราะกีฬาส่วนมากต้องอาศัยความอดทนโดยเฉพาะกีฬาที่ต้องใช้พลังงานมากๆ เช่น ยกน้ำหนัก ขว้างจักร หรือกีฬาประเภทต่างๆที่ต้องใช้แรงมาก</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 เสริมสร้างความแข็งแรงกับร่างกายและกล้ามเนื้อและสุขภาพของตนเองได้</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 อธิบายถึงสมรรถการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อได้</p> <p>3.1.2 อธิบายถึงองค์ประกอบสมรรถภาพร่างกายการเสริมสร้างความแข็งแรง ให้กับกล้ามเนื้อ</p> <p>3.1.3 บอกวิธีปฏิบัติที่ได้รับจากการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 ปฏิบัติในการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน</p> <p>3.3.2 ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ความหมายของสมรรถนะ</p> <p>4.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายด้านการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ</p> <p>4.3 หลักการฝึกความแข็งแรง</p> <p>4.3.1 ขั้นตอนการฝึกความแข็งแรง</p> <p>4.3.2 วิธีปฏิบัติตัวในการเสริมสร้างความแข็งแรง</p> <p>4.3.3 ประโยชน์ของปฏิบัติสมรรถภาพของกายภาพด้านเสริมสร้างความแข็งแรง</p>		

5.1 การนำเขาสูบทเรียน

1. มีการสนทนาพูดคุยกันระหว่างครูผู้สอนกับผู้เรียน
2. แจกใบงานเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายด้านเสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ
3. เช้คชื่อนักศึกษา
4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน ให้ไปค้นคว้าเรื่องสมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ
2. ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน
3. ให้ผู้ฟังซักถามกลุ่มผู้ออกรายงาน
4. ให้กลุ่มผู้ออกรายงานตั้งคำถามคนละ 1 ข้อ เพื่อถามผู้ฟังว่าเข้าใจเนื้อหาหมากน้อยเพียงใด
5. ครูผู้สอนสรุปเพิ่มเติมจากเนื้อหาแต่ละกลุ่มผู้ออก

5.3 การสรุป

1. ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องสมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ โดยครูคอยแนะนำ
2. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
3. ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน
5. รูปภาพ

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม

- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา


.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

	สาขาวิชา : สามัญสัมพันธ์ ชื่อวิชา : พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 2000 1601 งาน : สมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ	แบบฝึกหัด	หน้าที่ 1
		แผ่นที่: 1	

ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. หน่วยงานที่ให้นิยามคำว่า “สมรรถภาพทางกายที่ดี” คือหน่วยงานใด

.....

2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด หมายถึง

.....

3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง

.....

4. ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว หมายถึง

.....

5. ปัจจัยที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ได้แก่

.....

6. การออกกำลังกาย หมายถึง

.....

7. ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภท Statics ได้แก่

.....

8. Isotonics หมายถึง


.....


9. วิ่งมาราธอน วิ่งจ็อกกิ้ง เดินระยะทางไกล ขี่จักรยานทางไกล เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกาย ประเภทใด

.....

10. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีความเข้มข้นหรือปานกลาง จะต้องใช้เวลา ประมาณเท่าใด

.....

	สาขาวิชา : สามัญสัมพันธ์ ชื่อวิชา : พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 2000 1601 งาน : สมรรถภาพการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ	เฉลยแบบฝึกหัด	หน้าที่ 1
	แผ่นที่: 1		
<p>1. หน่วยงานที่ให้นิยามคำว่า “สมรรถภาพทางกายที่ดี” คือหน่วยงานใด สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการและการเต้นรำแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPERD)</p> <p>2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด หมายถึง คุณสมบัติที่สามารถอดทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมหนักได้เป็นระยะเวลานาน ๆ</p> <p>3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง คุณสมบัติที่บุคคลสามารถเพียรพยายามทำงานในกิจกรรมที่ต้องใช้กลุ่มกล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกันเป็นระยะเวลานาน ๆ</p> <p>4. ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว หมายถึง ศักยภาพหรือความสามารถพื้นฐานของข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้ตลอดระยะเวลาของการเคลื่อนที่ตามปกติ</p> <p>5. ปัจจัยที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การพักผ่อน สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และการออกกำลังกาย</p> <p>6. การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อลาย ให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยอาจจะใช้กิจกรรมใด ๆ เป็นสื่อก็ได้ ซึ่งมีได้มุ่งการแข่งขัน แต่ช่วยให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>7. ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภท Statics ได้แก่ โยคะ รำมวยจีน การทำท่ากายบริหารต่างๆ การรดน้ำต้นไม้ การทำงานบ้าน เป็นต้น</p> <p>8. Isotonics หมายถึง การออกกำลังกายที่มีการใช้อุปกรณ์ประกอบเพื่อการบริหารอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเป็นส่วนๆให้มีความแข็งแรง และมีสัดส่วนที่ดี</p> <p>9. วิ่งมาราธอน วิ่งจ็อกกิ้ง เดินระยะทางไกล ขี่จักรยานทางไกล เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกาย ประเภทใด..... Aerobics</p> <p>10. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีความเข้มข้นหรือปานกลาง จะต้องใช้เวลา ประมาณเท่าใด 15 - 60 นาที หรือมากกว่า</p>			

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว	สอนครั้งที่ 2 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว		
<p>1. สาระสำคัญ การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว ทำให้ชีวิตของมนุษย์เราทำอะไรได้สะดวกขึ้น และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ก็สามารถเอาตัวรอดได้</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย 2.1 เสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัวได้</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้ 3.1 ดานความรู้ 3.1.1 อธิบายความหมายของการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว 3.1.2 ทักษะในการเพิ่มประสิทธิภาพด้านร่างกายและจิตใจ 3.1.3 ขั้นตอนในการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว 3.1.4 กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาด้านร่างกาย และบุคลิกภาพ 3.1.5 ประโยชน์ด้านการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว 3.2 ดานทักษะ 3.2.1 นักเรียนสามารถปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว ทำให้ชีวิตของมนุษย์เราทำอะไรได้สะดวกขึ้น และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ก็สามารถเอาตัวรอดได้อย่างถูกต้อง 3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ 3.3.1 ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน 3.3.2 ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้ 4.1 ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว 4.2 ขั้นตอนในการพัฒนาด้านความสามารถ 4.3 กิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว 4.4 ประโยชน์ด้านการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว</p> <p>5.1 การนำเข้าสู่บทเรียน 1.มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน 2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน</p>		

3.ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.เช็คชื่อนักเรียน

5.2 การเรียนรู้

1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากใบงานและแบบเรียน

2.ครูบอกให้นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกลงในสมุด

3.ครูผู้สอนให้นักเรียนไปค้นคว้าหารายงานเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว แล้วทำรายงานส่ง

4.ครูสรุปเนื้อหา

5.3 การสรุป

1.ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องพัฒนาด้านความคล่องตัว โดยครูคอยแนะนำ

2.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

3.ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1.แบบทดสอบก่อนเรียน

2.แบบทดสอบหลังเรียน

3.ใบงาน

4.แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 กอนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม

- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน**10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้**


.....
.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

.....
.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....
.....

	สาขาวิชา : สามัญสัมพันธ์ ชื่อวิชา : พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 2000 1601 งาน : การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว	แบบฝึกหัด	หน้าที่ 1
		แผ่นที่: 1	

คำสั่ง ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. แบบทดสอบความสมบูรณ์ทางกายที่จะใช้เป็นมาตรฐานทั่วโลก ที่มีคำย่อว่า ICSPFT ย่อมาจากคำว่าอะไร

.....

2. จุดประสงค์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย คืออะไร

.....

3. ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพ คือ อะไร

.....

4. ผลของการเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพทางกายที่ดี คือ อะไรบ้าง

.....

5. ผู้ฝึกสอนหรือผู้ควบคุมนักกีฬาสามารถนำผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ไปใช้อะไรได้บ้าง

.....

6. จุดประสงค์ของการทดสอบ วิ่งเร็ว 50 เมตร คืออะไร

.....

7. รายการใดในแบบทดสอบ ICSPFT ที่มีจุดประสงค์เพื่อวัดความสามารถของพลังกล้ามเนื้อขา

.....

8. จุดประสงค์ของการแบบทดสอบรายการบีบข้อมือคืออะไร


.....


9. รายการใดที่มีจุดประสงค์เพื่อวัดความอดทนและพลังของกล้ามเนื้อท้อง

.....

10. ระยะเวลาในรายการวิ่งระยะไกล สำหรับผู้ทดสอบชายและหญิงต่างกันอย่างไร

.....

	สาขาวิชา : สามัญสัมพันธ์ ชื่อวิชา : พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 2000 1601 งาน : การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว	เฉลยแบบฝึกหัด	หน้าที่ 1
	แผ่นที่: 1		
<ol style="list-style-type: none"> 1. แบบทดสอบความสมบูรณ์ทางกายที่จะใช้เป็นมาตรฐานทั่วโลก ที่มีคำย่อว่า ICSPFT ย่อมาจากคำว่าอะไร International Committee for Standardization of Physical Fitness Test 2. จุดประสงค์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย คืออะไร เพื่อทราบถึงสมรรถภาพของผู้เข้าทดสอบว่ามีสมรรถภาพอยู่ในระดับใด 3. ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพ คือ อะไร เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของร่างกายหรือส่วนที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์อย่างเต็มที่ 4. ผลของการเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพทางกายที่ดี คือ อะไรบ้าง ลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเพิ่มพูนประสิทธิภาพของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยควบคุมมิให้น้ำหนักเกิน ช่วยลดความดันโลหิตสูง และเพิ่มความคล่องตัว เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน 5. ผู้ฝึกสอนหรือผู้ควบคุมนักกีฬาสามารถนำผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ไปใช้อะไรได้บ้าง จัดกิจกรรมการฝึกนักกีฬาให้เหมาะสมกับกีฬาประเภทต่าง ๆ 6. จุดประสงค์ของการทดสอบ วิ่งเร็ว 50 เมตร คืออะไร เพื่อวัดความสามารถในการวิ่งเร็ว 7. รายการใดในแบบทดสอบ ICSPFT ที่มีจุดประสงค์เพื่อวัดความสามารถของกล้ามเนื้อขา รายการยืนกระโดดไกล 8. จุดประสงค์ของการแบบทดสอบรายการบีบข้อมือคืออะไร เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อมือและแขน 9. รายการใดที่มีจุดประสงค์เพื่อวัดความอดทนและพลังของกล้ามเนื้อท้อง ลูก - นั่ง 30 วินาที 10. ระยะทางในรายการวิ่งระยะไกล สำหรับผู้ทดสอบชายและหญิงต่างกันอย่างไร ระยะทางผู้ทดสอบชาย 1,000 เมตร ระยะทางผู้ทดสอบหญิง 800 เมตร 			

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย	สอนครั้งที่ 3 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>การมีสมรรถภาพทางกายดี นั้นย่อมทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานเล่นกีฬา และจะช่วยลดอันตรายจากการได้รับบาดเจ็บจากการทำงาน นั้นเราควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวผู้ปฏิบัติงาน เช่นวิ่งออกกำลังการทุกเช้าวันละครึ่งชั่วโมงถึง 1 ชม.</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 สามารถอธิบายความหมายกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 อธิบายความหมายของกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>3.1.2 อธิบายขั้นตอนหรือวิธีปฏิบัติตัวในการทำกิจกรรม</p> <p>3.1.3 การเลือกขั้นตอนในการทำกิจกรรม</p> <p>3.1.4 ผลประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 ปฏิบัติตัวในการทำกิจกรรมและส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน</p> <p>3.3.2 ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ความหมายและความสำคัญกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>4.2 ขั้นตอนในปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>4.3 ขั้นตอนความพร้อมหรือขึ้นอบอุ่นร่างกาย</p> <p>4.4 ขั้นตอนมือปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>4.5 ผลที่ได้รับจากการทำกิจกรรม</p> <p>5.1 การนำเขาสูบทเรียน</p> <p>1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน</p> <p>2.ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงานที่ให้</p>		

3. เช็ชื่อนักเรียน

4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
2. ให้นักเรียนไปค้นคว้าทำรายงานเรื่องกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย
3. ให้แต่ละกลุ่มออกรายงานหน้าชั้นเรียน
4. ให้ผู้ฟังซักถามกลุ่มผู้ออกรายงานให้บางหัวข้อที่ยังไม่เข้าใจ
5. กลุ่มผู้ออกรายงานความรู้ฟังว่ามีความเข้าใจในเนื้อหามากเพียงใด
6. ครูผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

1. ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย โดยครูคอยแนะนำ
2. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
3. ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

- บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา


.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	สอนครั้งที่ 4
ชื่อเรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกาย		จำนวน 2 ชั่วโมง
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>เมื่อร่างกายเราเติบโตขึ้น ย่อมมีวัยวะบางอย่างเสื่อมโทรมไปตามเวลา และวิธีที่จะชะลอให้อวัยวะเหล่านั้นเสื่อมโทรมไปอย่างช้าๆ คือ เราควรออกกำลังกายทุกๆวัน หรืออย่างน้อย 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบและอดทนในการออกกำลังกาย</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย</p> <p>3.1.2 วิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพ</p> <p>3.1.3 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย</p> <p>3.1.4 เทคนิคในการบริหารร่างกาย</p> <p>3.1.5 กิจกรรมส่งเสริมทักษะการออกกำลังกาย</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 ฝึกวิธีปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน</p> <p>3.3.2 ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย</p> <p>4.2 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย</p> <p>4.2.1 ขั้นตอนเตรียมความพร้อม เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย</p> <p>4.2.2 ขั้นตอนลงมือปฏิบัติ เช่น วิ่งรอบสนามประมาณ 10-15 นาทีแล้วมาบริหารด้วยท่าต่างๆ</p> <p>4.3 เทคนิคในการบริหารร่างกาย</p>		

5.1 การนำเขาสูบทเรียน

1. มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน
2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน
3. เช็คชื่อนักเรียน
4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

1. ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายให้นักเรียนฟัง
2. นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญลงในสมุด
3. นักเรียนซักถามข้อข้องใจกับผู้สอน
4. ครูผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

1. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
2. ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

- บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน


- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย วิธีการออกกำลังกาย	สอนครั้งที่ 5 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง วิธีการออกกำลังกาย		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>ในการทำกิจกรรมใดๆ หรือการออกกำลังกาย เราควรรู้จักวิธีการออกกำลังกาย เพราะว่าถ้าปฏิบัติไม่ถูกวิธี ก็อาจจะเกิดโทษต่อผู้ออกกำลังกาย ดังนั้นเราควรรู้จักวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบและอดทนในการออกกำลังกายตามวิธีการออกกำลังกาย</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย</p> <p>3.1.2 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย</p> <p>3.1.3 หลักในการออกกำลังกาย</p> <p>3.1.4 วิธีบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ</p> <p>3.1.5 ประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 ปฏิบัติตามวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน</p> <p>3.3.2 ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย</p> <p>4.2 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย</p> <p>4.3 หลักในการออกกำลังกาย</p> <p>4.4 วิธีบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ</p> <p>4.5 ประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย</p>		

5.1 การนำเขาสูบทเรียน

1. มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน
2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน
3. เช้คชื่อนักเรียน
4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

1. ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาเรื่องวิธีการของการออกกำลังกายให้นักเรียนฟัง
2. นักเรียนตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญลงในสมุด
3. นักเรียนซักถามข้อข้องใจกับผู้สอน
4. ครูผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

1. ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มช่วยกันคิดถึงเรื่องวิธีการของการออกกำลังกาย โดยครูคอยแนะนำ
2. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
3. ให้นักศึกษาไปดูเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

- บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา


.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	สอนครั้งที่ 6 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย		
<p>1. สาระสำคัญ เนื่องจากสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันดังนั้นการเลือกชนิดของกิจกรรมการใช้ร่างกายให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย โดยการเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งมาปฏิบัติให้เหมาะสมต่อผู้ออกกำลังกาย</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย 2.1 มีความรับผิดชอบในการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้ 3.1 ดานความรู้ 3.1.1 ความสำคัญการเลือกชนิดของกิจกรรม 3.1.2 การจำแนกประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย 3.1.3 ลักษณะชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย 3.1.4 วิธีเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย 3.1.5 ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย 3.2 ดานทักษะ 3.2.1 เลือกปฏิบัติชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง 3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ 3.3.1 ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน 3.3.2 ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้ 4.1 ความสำคัญการเลือกชนิดของกิจกรรม 4.2 การจำแนกประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย 4.3 ลักษณะชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย 4.4 วิธีเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย 4.5 ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย</p>		

5.1 การนำเขาสูบทเรียน

1. มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน
2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน
3. เช้คชื่อนักเรียน
4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
2. ให้นักเรียนไปทำรายงานเรื่องชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน
4. ให้ผู้ฟังซักถามในบางเนื้อหาที่ไม่เข้าใจ
5. ให้กลุ่มผู้ออกรายงานตั้งคำถามแล้วผู้รายงานถามผู้ฟัง

5.3 การสรุป

1. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
2. ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

- บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา


.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย ข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กำลังกาย	สอนครั้งที่ 7 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง ข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>การกระทำกิจกรรมใดๆ ก็ตาม เช่นเมื่อเราจะเล่นกีฬาเราก็ควรเลือกให้เหมาะสมกับตัวเอง อาทิ เมื่อร่างกายเราไม่สบายเราก็ไม่ควรเล่นกีฬาที่หนักๆ เราก็อาจหาวิธีดูแลตัวเอง ซึ่งเราอาจจะเดินเล่นเพื่อผ่อนคลายตัวเอง</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 ขั้นตอนการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย</p> <p>3.1.2 วิธีดูแลตัวเองจากการออกกำลังกาย</p> <p>3.1.3 การเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตัวเอง</p> <p>3.1.4 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 เลือกข้อควรปฏิบัติ 10 ประการเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 ความรับผิดชอบ ความประหยัด ความขยัน ความอดทน แบ่งปัน</p> <p>3.3.2 ความสนใจใฝ่รู้ ความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ขั้นตอนการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย</p> <p>4.2 วิธีดูแลตัวเองจากการออกกำลังกาย</p> <p>4.3 การเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตัวเอง</p> <p>4.4 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย</p>		

5.1 การนำเขาสูบทเรียน

1. มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน
2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน
3. เช้คชื่อนักเรียน
4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

1. ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากแบบเรียน
2. นักศึกษาตั้งใจฟังแล้วจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญลงในสมุด
3. นักศึกษาถามผู้สอนในบางเนื้อหาที่ไม่เข้าใจ
4. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

1. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
2. ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย คนอ้วนและการลดน้ำหนัก	สอนครั้งที่ 8
ชื่อเรื่อง คนอ้วนและการลดน้ำหนัก		จำนวน 2 ชั่วโมง
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>การที่จะเรียกบุคคลใดบุคคลหนึ่งอ้วนนั้น เราจะดูได้จากบุคลิกภาพและน้ำหนักตัวของบุคคลนั้นเป็นเกณฑ์ ถ้าเรารู้ว่าตนเองอ้วนมากหรือผอมเกินไป เราก็ควรรู้จักวิธีดูแลตัวเองให้อยู่ในระดับปกติ</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในข้อปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนัก</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะทั่วไปของคนอ้วนและการลดน้ำหนัก</p> <p>3.1.2 สามารถอธิบายถึงลักษณะทั่วไปของคนอ้วนและการลดน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 เพื่อให้ปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนัก</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 มีความรับผิดชอบในข้อปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ลักษณะทั่วไปของคนอ้วนและการลดน้ำหนัก</p> <p>4.2 สาเหตุของคนอ้วน</p> <p>4.3 สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร</p> <p>4.4 การเปลี่ยนแปลงความต้องการอาหารต่อร่างกาย</p> <p>4.5 โรคที่เกิดขึ้นต่อคนอ้วน</p> <p>4.6 วิธีปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนัก</p> <p>5.1 การนำเขาสูบทเรียน</p> <p>1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน</p> <p>2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน</p> <p>3. เช้คชื่อนักเรียน</p> <p>4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน</p>		

5.2 การเรียนรู้

1. ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากแบบเรียน
2. ให้นักเรียนไปค้นคว้าเรื่องคนอ้วนและการลดน้ำหนักแล้วทำรายงานส่งอาจารย์
3. นักศึกษากลุ่มผู้สอนในบางเนื้อหาที่ไม่เข้าใจ
4. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

1. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
2. ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

- บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา


.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย ความผอมและการเพิ่มน้ำหนัก	สอนครั้งที่ 9
ชื่อเรื่อง ความผอมและการเพิ่มน้ำหนัก		จำนวน 2 ชั่วโมง
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>สภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ ทำให้ร่างกายลดลง ซึ่งอาจสืบเนื่องมาจากการรับประทานอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรืออาจมีโรคประจำตัวตั้งนั้น เราควรหาวิธีดูแลตนเอง เช่น อาจพบแพทย์ ฯลฯ</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในการเลือกปฏิบัติดูแลตัวเองได้</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะทั่วไปของคนผอมและการเพิ่มน้ำหนัก</p> <p>3.1.2 สามารถอธิบายถึงลักษณะทั่วไปของคนผอมและการเพิ่มน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 เพื่อให้ปฏิบัติดูแลตัวเองในการควบคุมน้ำหนัก</p> <p>3.2.2 สามารถปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 มีความรับผิดชอบในข้อปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ความหมายของความผอม</p> <p>4.2 ลักษณะทั่วไปของคนผอม</p> <p>4.3 สาเหตุของความผอม</p> <p>4.4 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความผอมของมนุษย์</p> <p>4.5 กิจกรรมที่ส่งเสริมการเพิ่มน้ำหนัก</p> <p>4.6 ข้อปฏิบัติในการดูแลตัวเอง</p> <p>5.1 การนำเขาสูบทเรียน</p> <p>1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน</p> <p>2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน</p> <p>3. เช็ชื่อนักเรียน</p>		

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

- 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงานที่แจกให้
- 2.นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อหาอย่างย่อๆ ลงในสมุด
- 3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา
- 4.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

- 1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
- 2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

- 1.แบบทดสอบก่อนเรียน
- 2.แบบทดสอบหลังเรียน
- 3.ใบงาน
- 4.แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา


.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 10 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย การบำรุงรักษาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 10 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง การบำรุงรักษาสุขภาพ		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>สุขภาพหมายถึง สภาพแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้นั้น ควรรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองให้ห่างจากโรคภัยไข้เจ็บประเภทต่างๆ และควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ฯลฯ</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในการรักษาสุขภาพได้</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะและความสำคัญการบำรุงรักษาสุขภาพ</p> <p>3.1.2 สามารถอธิบายถึงลักษณะและความสำคัญการบำรุงรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 สามารถปฏิบัติตัวเองในการบำรุงรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 มีความรับผิดชอบในการรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ความหมายและความสำคัญการบำรุงรักษาสุขภาพ</p> <p>4.2 ลักษณะของสุขภาพที่ดี</p> <p>4.3 กระบวนการรักษาสุขภาพ</p> <p>4.4 บอกรกิจกรรมในการรักษาสุขภาพ</p> <p>4.5 วิธีปฏิบัติในการรักษาสุขภาพ</p> <p>5.1 การนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน</p> <p>2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน</p> <p>3. เช็ชื่อนักเรียน</p> <p>4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน</p>		

5.2 การเรียนรู้

1. ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาจากแบบเรียน
2. ให้นักเรียนไปค้นคว้าเรื่องคนอ้วนและการลดน้ำหนักแล้วทำรายงานส่งอาจารย์
3. นักศึกษากลุ่มผู้สอนในบางเนื้อหาที่ไม่เข้าใจ
4. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

1. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
2. ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

- บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา


.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 11 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย สารอาหารกับสุขภาพ	สอนครั้งที่ 11 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง สารอาหารกับสุขภาพ		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>สุขภาพหมายถึง สภาพแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีนั้น ควรรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองให้ห่างจากโรคภัยไข้เจ็บประเภทต่างๆ และควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ฯลฯ</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในการรับประทานอาหารที่ได้จากสารอาหารที่ร่างกายต้องการได้</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะและความสำคัญของสารอาหาร</p> <p>3.1.2 สามารถอธิบายถึงลักษณะและความสำคัญของสารอาหารได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 สามารถปฏิบัติกรดูแลให้ร่างกายได้รับสารอาหารได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 มีความรับผิดชอบในดูแลให้ร่างกายได้รับสารอาหารได้อย่างถูกต้อง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ความหมายและความสำคัญของสารอาหาร</p> <p>4.2 ประเภทของสารอาหาร</p> <p>4.3 โทษของการขาดสารอาหาร</p> <p>4.4 ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการ</p> <p>4.5 ประโยชน์ที่ได้จากสารอาหารต่อสุขภาพ</p> <p>5.1 การนำเขาสูบทเรียน</p> <p>1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน</p> <p>2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน</p> <p>3. เช้คชื่อนักเรียน</p> <p>4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน</p>		

5.2 การเรียนรู้

1. ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงานที่แจกให้
2. นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อหาอย่างย่อๆ ลงในสมุด
3. นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา
4. ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

1. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
2. ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

- บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา


.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 12 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย หลักการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ	สอนครั้งที่ 12 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง หลักการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่เรากินซึ่งจะทำให้คุณประโยชน์และจำเป็นสำหรับร่างกาย ในด้านสร้าง ความเจริญเติบโตให้พลังงาน และความอบอุ่น และยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอซึ่งเมื่อขาดสารอาหารก็จะทำให้ร่างกาย มีพัฒนาการช้าทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายๆ ฯลฯ</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในการเลือกรับประทานอาหารได้</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะและความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ</p> <p>3.1.2 สามารถอธิบายถึงลักษณะและความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 สามารถปฏิบัติขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 มีความรับผิดชอบในกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพ</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ความหมายและความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารต่อสุขภาพ</p> <p>4.2 ประเภทสารอาหารที่จะเป็นต่อร่างกาย</p> <p>4.3 ขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหาร</p> <p>4.4 วิธีเลือกรับประทานที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ</p> <p>4.5 ผลที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ</p> <p>4.6 กิจกรรมในการพัฒนาสุขภาพ</p> <p>5.1 การนำเขาสูบทเรียน</p> <p>1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน</p> <p>2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน</p> <p>3. เช็คชื่อนักเรียน</p>		

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

- 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงานที่แจกให้
- 2.นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อหาอย่างย่อๆ ลงในสมุด
- 3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา
- 4.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

- 1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
- 2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

- 1.แบบทดสอบก่อนเรียน
- 2.แบบทดสอบหลังเรียน
- 3.ใบงาน
- 4.แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้


.....
.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

.....
.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....
.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 13 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย คุณค่าและแหล่งที่มาของสารอาหาร	สอนครั้งที่ 13 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง คุณค่าและแหล่งที่มาของสารอาหาร		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานสุขภาพ ร่างกายจะทำงานได้อย่างมีความสุขประสิทธิภาพต้องได้รับสารอาหารให้ครบทุกหมู่ และเราควรรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าได้</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ด้านความรู้</p> <p>3.1.1 เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะและความสำคัญคุณค่าของสารอาหาร</p> <p>3.1.2 สามารถอธิบายถึงลักษณะและความสำคัญของคุณค่าของสารอาหารได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.2 ด้านทักษะ</p> <p>3.2.1 สามารถปฏิบัติขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าของสารอาหารได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 มีความรับผิดชอบในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าของสารอาหารได้อย่างถูกต้อง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ความหมายและความสำคัญคุณค่าของสารอาหาร</p> <p>4.2 หน้าที่ของสารอาหารต่อสุขภาพ</p> <p>4.3 ประเภทของสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ</p> <p>4.4 บอกลี้นามของสารอาหาร</p> <p>4.5 ชนิดอาหารทดแทน</p> <p>4.6 โทษของการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์</p> <p>4.7 ประโยชน์ที่รับประทานอาหารที่มีคุณค่า</p> <p>5.1 การนำเขาสูบทเรียน</p> <p>1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน</p> <p>2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน</p> <p>3. เช็คชื่อนักเรียน</p>		

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

- 1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
- 2.ให้นักเรียนไปค้นคว้ารายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย
- 3.ให้แต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายหน้าชั้นเรียน
- 4.ให้ผู้ฟังซักถามกลุ่มผู้ออกรายงานในหัวข้อที่ยังไม่เข้าใจ
- 5.กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังว่าเข้าใจในเนื้อหาแค่ไหน
- 6.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

- 1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
- 2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

- 1.แบบทดสอบก่อนเรียน
- 2.แบบทดสอบหลังเรียน
- 3.ใบงาน
- 4.แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้


.....
.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

.....
.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....
.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 14 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย สารอาหารกับการออกกำลังกาย	สอนครั้งที่ 14 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง สารอาหารกับการออกกำลังกาย		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าร่างกายมนุษย์นั้นจำเป็นต้องได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ดังนั้น เราจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และรู้จักออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในการเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมกับการออกกำลังกาย</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 เพื่อให้เข้าใจถึงลักษณะและความสำคัญของสารอาหารกับการออกกำลังกาย</p> <p>3.1.2 สามารถอธิบายถึงลักษณะและความสำคัญของสารอาหารกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 สามารถปฏิบัติขั้นตอนการเลือกรับประทานอาหารกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 มีความรับผิดชอบในการเลือกรับประทานอาหารกับการออกกำลังกาย</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ความหมายและความสำคัญของสารอาหารกับการออกกำลังกาย</p> <p>4.2 พลังงานที่จำเป็นต่อร่างกาย</p> <p>4.3 ปริมาณสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย</p> <p>4.4 คุณค่าของสารอาหารต่อร่างกาย</p> <p>4.5 อธิบายวิธีเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมกับการออกกำลังกาย</p> <p>4.6 กิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย</p> <p>5.1 การนำเขาสูบทเรียน</p> <p>1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน</p> <p>2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน</p> <p>3. เช้คชื่อนักเรียน</p>		

4.ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

- 1.ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงานที่แจกให้
- 2.นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อความอย่างย่อๆ ลงในสมุด
- 3.นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา
- 4.ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

- 1.ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
- 2.ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6.สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

- 1.แบบทดสอบก่อนเรียน
- 2.แบบทดสอบหลังเรียน
- 3.ใบงาน
- 4.แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา


.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 15 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย กีฬาฟุตบอล	สอนครั้งที่ 15 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง กีฬาฟุตบอล		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>การที่จะเรียกบุคคลใดบุคคลหนึ่งว่าอ่อนนั้น เราจะได้จากบุคลิกภาพและน้ำหนักร่างกายของบุคคลนั้นเป็นเกณฑ์ ถ้าเรารู้ว่าตนเองอ่อนมากหรือผอมเกินไป เราก็ควรรู้จักวิธีดูแลตัวเองให้อยู่ในระดับปกติ</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในข้อปฏิบัติตัวเองในการควบคุมน้ำหนัก</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ด้านความรู้</p> <p>3.1.1 เพื่อให้เข้าใจถึงทักษะเบื้องต้นในการเล่นฟุตบอล</p> <p>3.1.2 สามารถอธิบายถึงทักษะเบื้องต้นในการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.2 ด้านทักษะ</p> <p>3.2.1 สามารถปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ประวัติฟุตบอล</p> <p>4.2 ประโยชน์ของการเล่นฟุตบอล</p> <p>4.3 ทักษะเบื้องต้นในการเล่นฟุตบอล</p> <p>4.4 สิ่งที่ต้องคำนึงในการเล่นฟุตบอลด้วยความปลอดภัย</p> <p>4.5 การดูแลรักษาอุปกรณ์ฟุตบอลและเครื่องใช้ประจำตัว</p> <p>4.6 มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูฟุตบอลที่ดี</p> <p>4.7 ลักษณะการเล่นฟุตบอล</p> <p>4.8 การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล</p> <p>4.9 กติกาฟุตบอล</p>		

5.1 การนำเขาสูบทเรียน

1. มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน
2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน
3. เช้คชื่อนักเรียน
4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

1. ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงานที่แจกให้
2. นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อหาอย่างย่อๆ ลงในสมุด
3. นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา
4. ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

1. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
2. ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

- บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 16 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย กีฬาวอลเลย์บอล	สอนครั้งที่ 16 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง กีฬาวอลเลย์บอล		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>วอลเลย์บอลเป็นกิจกรรมพลศึกษาที่มีคุณลักษณะพิเศษ มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้สอนนักเรียนทุกระดับชั้น เพื่อเป็นการฝึกฝนและส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีแก่ผู้เรียนเพราะกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทเดียวที่มีผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย ที่มีโอกาสได้รับอุบัติเหตุจากการปะทะกันทางร่างกายน้อย ดังนั้นผู้เล่นภายในที่มีควรสามัคคีกัน</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในการดูแลรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอลและเครื่องใช้ประจำตัว</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ด้านความรู้</p> <p>3.1.1 เพื่อให้เข้าใจถึงทักษะเบื้องต้นในการเล่นวอลเลย์บอล</p> <p>3.1.2 สามารถอธิบายถึงทักษะเบื้องต้นในการเล่นวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.2 ด้านทักษะ</p> <p>3.2.1 สามารถปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการเล่นวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการเล่นวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>4.2 ทักษะในการเล่นบอลเล่นกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>4.3 วิธีเล่นกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>4.4 ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>4.5 มารยาทของผู้เล่น และผู้ดูที่ดี</p> <p>4.6 การสร้างความคุ้นเคยกับลู่วอลเลย์บอล</p> <p>4.7 การบริหารร่างกายสำหรับผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล</p> <p>4.8 การเล่นเป็นทีมและการดูแลรักษาอุปกรณ์</p> <p>4.9 กติกา วอลเลย์บอล</p>		

5.1 การนำเขาสูบทเรียน

1. มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน
2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน
3. เช็คชื่อนักเรียน
4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

1. ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงานที่แจกให้
2. นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อความอย่างย่อๆ ลงในสมุด
3. นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา
4. ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

1. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
2. ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา


.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 17 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย กีฬาบาสเกตบอล	สอนครั้งที่ 17 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง กีฬาบาสเกตบอล		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>กีฬาบาสเกตบอล เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่มีคุณลักษณะพิเศษ เราสามารถนำไปใช้สอนนักเรียนทุกระดับชั้น เพื่อเป็นการฝึกฝนและส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีแก่ผู้เรียน เพราะกีฬาเบสเกตบอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ต้องเล่นต้องมีความแข็งแกร่งทางร่างกายทุกด้าน เพราะเป็นกีฬาที่ต้องปะทะกับฝ่ายตรงข้ามเกือบตลอดเวลา</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในการดูแลรักษาอุปกรณ์บาสเกตบอลและเครื่องใช้ประจำตัว</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 เพื่อให้เข้าใจถึงทักษะเบื้องต้นในการเล่นบาสเกตบอล</p> <p>3.1.2 สามารถอธิบายถึงทักษะเบื้องต้นในการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 สามารถปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ประวัติกีฬาบาสเกตบอล</p> <p>4.2 ทักษะเบื้องต้นในการเล่นบาสเกตบอล</p> <p>4.3 วิธีเล่นกีฬาบาสเกตบอล</p> <p>4.4 ประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล</p> <p>4.5 มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดี</p> <p>4.6 การสร้างความคุ้นเคยกับบาสเกตบอล</p> <p>4.7 การบริหารร่างกายสำหรับผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอล</p> <p>5.1 การนำเขาสูบทเรียน</p> <p>1. มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน</p> <p>2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน</p>		

3. เช็ชื่อนักเรียน

4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

2. ให้นักเรียนไปค้นคว้าการทำรายงานเรื่องที่ได้รับมอบหมาย

3. ให้แต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่องที่กำหนด

4. ผู้ฟังซักถาม กลุ่มที่ออกรายงาน

5. กลุ่มผู้ออกรายงานถามผู้ฟังในเนื้อหาการรายงาน

6. ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาออกรายงาน

5.3 การสรุป

1. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2. ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน

2. แบบทดสอบหลังเรียน

3. ใบงาน

4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

- บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา


.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ที่ 18 รวม 2 ชั่วโมง
	ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	
	ชื่อหน่วย กีฬาแบดมินตัน	สอนครั้งที่ 18 จำนวน 2 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง กีฬาแบดมินตัน		
<p>1. สาระสำคัญ</p> <p>กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่ง que ผู้เล่นต้องฝึกฝนตัวเองบ่อยๆ และต้องพยายามรักษาระดับของตัวเองอยู่ตลอด เพราะผู้เล่นต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอ และเป็นกีฬาที่เล่นได้ทั้งเดี่ยว และคู่ ฉะนั้นการเล่นประเภทคู่เราต้องสามัคคีกัน และไหวพริบเร็ว</p> <p>2. สมรรถนะประจำหน่วย</p> <p>2.1 มีความรับผิดชอบในการดูแลรักษาอุปกรณ์แบดมินตันและเครื่องใช้ประจำตัว</p> <p>3. จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>3.1 ดานความรู้</p> <p>3.1.1 เพื่อให้เข้าใจถึงทักษะเบื้องต้นในการเล่นแบดมินตัน</p> <p>3.1.2 สามารถอธิบายถึงทักษะเบื้องต้นในการเล่นแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.2 ดานทักษะ</p> <p>3.2.1 สามารถปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการเล่นแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3.3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์</p> <p>3.3.1 มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการเล่นแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง</p> <p>4. เนื้อหาสาระการเรียนรู้</p> <p>4.1 ประวัติกีฬาแบดมินตัน</p> <p>4.2 ทักษะเบื้องต้น</p> <p>4.3 วิธีเล่นกีฬาแบดมินตัน</p> <p>4.4 ประโยชน์ของการเล่นกีฬาแบดมินตัน</p> <p>4.5 มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดี</p> <p>4.6 การบริหารร่างกายสำหรับผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน</p> <p>4.7 การดูแลรักษาอุปกรณ์</p> <p>4.8 กติกาแบดมินตัน</p> <p>5.1 การนำเขาสูบทเรียน</p> <p>1.มีการสนทนาพูดคุยระหว่าง ครูผู้สอนกับผู้เรียน</p>		

2. ให้นักเรียนศึกษาความรู้จากใบงาน
3. เช็ชื่อนักเรียน
4. ให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2 การเรียนรู้

1. ครูผู้สอนบรรยายเนื้อหาความรู้จากใบงานที่แจกให้
2. นักเรียนตั้งใจฟังผู้สอนอธิบาย แล้วจดบันทึกเนื้อความอย่างย่อๆ ลงในสมุด
3. นักเรียนซักถามข้อข้องใจจากคำอธิบายเนื้อหา
4. ครูสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม

5.3 การสรุป

1. ให้ทำแบบฝึกหัดท้ายบท
2. ให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาที่จะเรียนในคาบถัดไป

5.4 การวัดและประเมินผล

สังเกตและสอบถาม

6. สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

6.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผู้แต่ง กิจจา บานชื่นและคณะ

6.2 อื่นๆ

-

7. เอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้ (ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ฯลฯ)

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. แบบทดสอบหลังเรียน
3. ใบงาน
4. แบบเรียน

8. การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

-บูรณาการกับวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

9. การวัดและประเมินผล

9.1 ก่อนเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.2 ขณะเรียน

- สังเกตและสอบถาม

9.3 หลังเรียน

- สังเกตและสอบถาม
- แบบฝึกหัด

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

.....

.....

10.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียน นักศึกษา

.....

.....

10.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

.....

.....