**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ผังภาพที่ 1 ผังการวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้ “กีฬาสากล คนรุ่นใหม่”**

**หน่วยการเรียนรู้ กีฬาสากล คนรุ่นใหม่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 12 ชั่วโมง**

**หน่วยการเรียนรู้ “กีฬาสากล คนรุ่นใหม่”**

( 18 ชั่วโมง )

 กีฬาสากลเป็นกีฬาที่เป็นที่ยอมรับขององค์กรกีฬาทั่วโลกให้เป็นกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน ซึ่งในชั้นเรียนนี้จะนำเสนอกีฬาที่เป็นที่รู้จักได้แก่ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ฟุตบอล ฟุตซอล เทเบิลเทนนิส แบดมินตันฯลฯ

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2**

**เรื่อง บาสเกตบอล ( 3 ชั่วโมง)**

สาระการเรียนรู้ : บาสเกตบอลเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีลักษณะเป็นการแข่งขัน มีกฎ กติกาที่วางไว้อย่างชัดเจน ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพในการเคลื่อนไหว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน รวมทั้งต้องมีน้ำใจนักกีฬาอีกด้วย

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1**

**เรื่อง วอลเลย์บอล ( 3 ชั่วโมง)**

สาระการเรียนรู้ :  กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ดัดแปลงมาจากกีฬา 3 ชนิด คือ เทนนิส เบสบอล และแฮนด์บอล เข้าด้วยกัน ทำให้ผู้เล่นต้องมีการเคลื่อนที่ ที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4**

**เรื่อง ฟุตซอล ( 3 ชั่วโมง)**

สาระการเรียนรู้ :  ฟุตซอลเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีลักษณะเป็นการแข่งขัน มีกฎ กติกาที่วางไว้อย่างชัดเจน ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพในการเคลื่อนไหว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง รวมทั้งต้องมีน้ำใจนักกีฬาอีกด้วย

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3**

**เรื่อง ฟุตบอล ( 3 ชั่วโมง)**

สาระการเรียนรู้ :  ฟุตบอลเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีลักษณะเป็นการแข่งขัน มีกฎ กติกาที่วางไว้อย่างชัดเจน ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพในการเคลื่อนไหว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง รวมทั้งต้องมีน้ำใจนักกีฬาอีกด้วย

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5**

**เรื่อง เทเบิ้ลเทนนิส ( 3 ชั่วโมง)**

สาระการเรียนรู้ :กีฬาเทเบิลเทนนิส หลักการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทักษะพื้นฐานกีฬาเทเบิลเทนนิส กลยุทธ์และเทคนิคการเล่น กฎกติกาการแข่งขัน มารยาทในการเล่น การนำทักษะทางกีฬาไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพ

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6**

**เรื่อง แบดมินตัน ( 3 ชั่วโมง)**

สาระการเรียนรู้ :  กีฬาแบดมินตันจะแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย และแบ่งการเล่นออกเป็น 2 ประเภท คือ "ประเภทเดี่ยว" แบ่งผู้เล่นออกเป็นฝ่ายละ 1 คน และ "ประเภทคู่" แบ่งผู้เล่นออกเป็นฝ่ายละ 2 คน การเล่นรอบหนึ่งเรียกว่า 1แมทช์ แมทช์ละ 3 เกม

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **สมรรถนะสำคัญของนักเรียน** | **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** | **ภาระงาน/ชิ้นงาน** |
| 1. ความสามารถในการสื่อสาร  2. ความสามารถในการคิด  3. ความสามารถในการแก้ปัญหา  4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต  5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี | 1. มีวินัย  2. ใฝ่เรียนรู้  3. อยู่อย่างพอเพียง  4. มุ่งมั่นในการทำงาน | 1. ปฏิบัติการเล่นทีมและแข่งขันวอลเลย์บอลตามกติกาได้ |

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ผังภาพที่ 2 ผังการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (BwD)**

**แผนการเรียนรู้ “วอลเลย์บอล” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 2 ชั่วโมง**

**1. เป้าหมายการเรียนรู้**

**มาตรฐาน/ตัวชี้วัด**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

**มาตรฐาน พ 3.2**  รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด**

**พ 3.2 ม. 2/2**  เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

**พ 3.2 ม. 2/3**  มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก

**สาระสำคัญ**

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ดัดแปลงมาจากกีฬา 3 ชนิด คือ เทนนิส เบสบอล และแฮนด์บอล เข้าด้วยกัน ทำให้ผู้เล่นต้องมีการเคลื่อนที่ ที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. บอกรูปแบบการเล่น กติกา และประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล (K) (Head)

2. มีทักษะในการเล่นทีมและปฏิบัติการแข่งขันตาม กติกา (P) (Hand)  
3. สามารถวางแผน มีการการวางตำแหน่งผู้เล่นได้เหมาะสมตามความสามารถ (K) (Head) (Heart)

4. นักเรียนสามารถออกำลังกายตามชีพจรเป้าหมายกำหนดได้ (P) (Health)

5. นักเรียนสามารถใช้ และดูแลรักษาลูกวอลเลย์บอลอย่างถูกต้องได้ (P) (Hand)

6. มีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองให้สะอาดอยู่เสมอ และใช้ความระมัดระวังในการเล่น ไม่ให้เกิดอันตรายกับร่างกาย (P) (Health)

**สาระการเรียนรู้**

1. รูปแบบการเล่น

2. รูปแบบการฝึก

3. กติกาการแข่งขัน

**สมรรถนะสำคัญ**

**ความสามารถในการสื่อสาร** : อธิบายการวิธีการเล่น ขั้นตอนการการเล่นทีมและการแข่งขัน

**ความสามารถในการคิด** : ทักษะการสังเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ การสร้างความรู้

**ความสามารถในการแก้ปัญหา** : กระบวนการคิดแก้ปัญหา

**ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** : ใช้กระบวนการกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้

**ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี** : ใช้เทคโนโลยีในการสืบค้น รูปแบบการเล่น และกติกาวอลเลย์บอล

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

**มุ่งมั่นในการทำงาน** : มุ่งมั่นในการฝึกซ้อมด้วยความขยัน และพยายามให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย

**อยู่อย่างพอเพียง**: คิดตัดสินใจในการปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายเหมาะสมกับศักยภาพตนเอง/กลุ่ม

**มีวินัย** : ปฏิบัติกิจกรรมและแข่งขันตามกติกา

**ใฝ่เรียนรู้** : ตั้งใจเรียนและตั้งใจฝึกซ้อม แสวงหาความรู้ใหม่แล้วสรุปเป็นความรู้

**2. หลักฐานการเรียนรู้**

**ภาระงาน/ชิ้นงาน**

ปฏิบัติการเล่นทีมและแข่งขันวอลเลย์บอลตามกติกาได้

**การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ประเด็น** | **วิธีการ** | **เครื่องมือ** | **เกณฑ์** |
| ด้าน K | ตรวจแบบทดสอบ  สอบถาม | แบบทดสอบก่อนเรียน  แบบสอบถาม | ผ่าน 60 % |
| ด้าน P | ตรวจและประเมินผลงานการปฏิบัติกิจกรรม | แบบประเมินกิจกรรม | ผ่านระดับ ดี |
| ด้าน A | สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม | แบบสังเกต | ผ่านระดับ ดี |

**3. กิจกรรมการเรียนรู้**

**กิจกรรมการเรียนรู้** : ขั้นเตรียมการสอน การอบอุ่นร่างกาย การอธิบายและสาธิต และวิธีสอนโดยเน้นกระบวนการสร้างความตระหนักการฝึกปฏิบัติ การนำไปใช้ และขั้นสรุป

**สื่อการเรียนรู้ :**

1. เอกสารประกอบการสอน

2. ลูกวอลเลย์บอล

3. ใบงาน

**แหล่งเรียนรู้ : สนามวอลเลย์บอล**

**เวลา :** 2 ชั่วโมง

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**แผ่นที่ 3 กิจกรรมการเรียนรู้**

**แผนการเรียนรู้ “วอลเลย์บอล” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 2 ชั่วโมง**

1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก แบ่งเป็น 6 กลุ่ม หัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มสำรวจรายชื่อ ความสะอาด สุขภาพ และเครื่องแต่งกายของนักเรียนทุกคนในกลุ่ม เพื่อเตรียมความพร้อม และความปลอดภัยในการเรียน

2. นักเรียนแต่ละกลุ่ม คลายกล้ามเนื้อ บริหารร่างกายกลุ่มละ 6 ท่า โดยผลัดกันเป็นผู้นำและ ผู้ตาม ท่าบริหารร่างกายนักเรียนร่วมกันคิดขึ้นเอง หรือศึกษาจากใบความรู้ที่เคยเรียนผ่านมา ด้วยชุดคำถาม Q1

3. ครูผู้สอนสนทนากับนักเรียนถึงประสบการณ์ในการชม หรือเล่น เกี่ยวกับตำแหน่งหน้าที่ของผู้เล่น และการหมุนตำแหน่ง พร้อมสาธิต และชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ ความสำคัญของทักษะที่ทุกคนควรทราบ และเป็นพื้นฐานต่อไปด้วยชุดคำถาม Q2

4. นักเรียนศึกษาใบความรู้ 1 เรื่องตำแหน่ง หน้าที่ของผู้เล่น และการหมุนตำแหน่งที่แนบอยู่ท้ายแผนการสอนที่ 1 และครูผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถเป็นผู้นำในการอธิบาย และสาธิตตำแหน่งการยืนและหน้าที่ของผู้เล่น การหมุนตำแหน่ง พร้อมกับการเล่นทีมและการแข่งขัน โดยครูผู้สอนคอยให้การดูแล ช่วยเหลือ แนะนำ และสาธิต เสริมในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์ เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

ด้วยชุดคำถาม Q3

5. นักเรียนแบ่งกลุ่มจำนวน 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6 - 7 คน แต่ละกลุ่มฝึกการยืนตำแหน่ง และการหมุนตำแหน่ง พร้อมกับการเล่นทีมและการแข่งขัน ด้วยชุดคำถาม Q4

6. นักเรียนและครูผู้สอนร่วมกันสรุปอภิปราย ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับตำแหน่ง หน้าที่ของผู้เล่น และการหมุนตำแหน่ง โดยครูผู้สอนร่วมให้คำชี้แนะเพิ่มเติม พร้อมสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยชุดคำถาม Q5

7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมสุขปฏิบัติ ( ทำความสะอาดร่างกาย เช่นมือ แขน และใบหน้า )

ด้วยชุดคำถาม Q6 – Q7

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**แผ่นที่ 4 ชุดคำถามกระตุ้นคิด**

**แผนการเรียนรู้ “วอลเลย์บอล” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 2 ชั่วโมง**

**คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงก่อนเรียน**

Q1 ทำไมจึงต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาทุกครั้ง (เหตุผล)

**คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงระหว่างเรียน**

Q2 **หลักทั่วไปในการ**ยืนตามตำแหน่งและการหมุนผู้เล่นควรปฏิบัติอย่างไร (ความรู้, พอประมาณ, เหตุผล,มีภูมิคุ้มกัน)

Q3 เทคนิคในการการเล่นและการฝึกการรุก การรับให้มีประสิทธภาพนักเรียนต้องทำ

Q4 นักเรียนมีการวางแผนการฝึกฝนการเล่นทีมและการแข่งขันอย่างไรให้มีความชำนาญ นอกเวลาในการเรียนในชั่วโมง

Q5 นักเรียนได้คุณธรรมอะไรบ้างในการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอนในครั้งนี้ (คุณธรรม)

**คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงหลังเรียน**

Q6 นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำจะส่งผลต่อร่างกายนักเรียนอย่างไรบ้าง (วัตถุ , เหตุผล)

Q7 ทำอย่างไรอุปกรณ์กีฬาจะใช้ได้นานและคุ้มค่ามากที่สุด (วัตถุ, เหตุผล)

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**แผ่นที่ 5 วิเคราะห์ถอดบทเรียนตามหลักการสำคัญของการจัดกิจกรรมเพิ่มเวลารู้**

**แผนการเรียนรู้ “วอลเลย์บอล” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 2 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **กิจกรรมพัฒนาสมอง**  **Head** | **กิจกรรมพัฒนาจิตใจ**  **Heart** | **กิจกรรมพัฒนาทักษะการปฏิบัติ**  **Hand** | **กิจกรรมพัฒนาสุขภาพ**  **Health** |
| 1.การคิดรูปแบบการเล่น | 1. รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย | 1.การฝึกปฏิบัติตามแบบฝึก | 1.สุขภาพแข็งแรงและมีความรักในการออกกำลังกาย |
| 2.การออกแบบการฝึกแบบต่าง ๆ | 2.การเห็นคุณค่าและมีความสุขในการออกกำลังกาย | 2.การเล่นทีมและแข่งขันตามกติกา | 2.ระมัดระวังไม่ให้ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่น |
| 3. การแก้ปัญหาและหาแนวทางการเล่นในการแก้เกมการแข่งขัน | 3.มีความรักความสามัคคี | 3.การทำงานร่วมกันเป็นทีม | 3การดูแลความสะอาดร่างกาย |

**แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”**

โรงเรียน............................................................ อำเภอ............................................จังหวัด.............................

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23

**คำชี้แจง**

1. แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดกิจกรรม“ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

2. แบบสอบถามฉบับนี้ มี 2 ตอน คือ   
 ตอนที่ 1ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม“ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้”ของโรงเรียน

3. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อผลการดำเนินงานของโรงเรียนเพียง

ระดับเดียว

4. จำนวนนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามพิจารณาในสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับเป็นตัวแทนของนักเรียนทั้งหมดในแต่ละชั้น

**ตอนที่ 1ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม**

**1. เพศ** 🞏 หญิง 🞏 ชาย

**2. ชั้น** 🞏 มัธยมศึกษาปีที่ 1 🞏 มัธยมศึกษาปีที่ 2 🞏 มัธยมศึกษาปีที่ 3

**ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของต่อการจัดกิจกรรม“ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้”ของโรงเรียน**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ประเด็น** | **ระดับความพึงพอใจ** | | |
| **มาก** | **ปานกลาง** | **น้อย** |
| 1. ทำให้ข้าพเจ้ามีโอกาสได้ค้นหาความถนัด และความต้องการของตนเอง |  |  |  |
| 2. ทำให้ข้าพเจ้าได้ฝึกฝน และพัฒนาเพิ่มพูนความสามารถของตนเอง |  |  |  |
| 3. ช่วยให้ข้าพเจ้าได้ใช้เวลาในการเรียนทั้งด้านวิชาการและการปฏิบัติอย่างเหมาะสม |  |  |  |
| 4. ส่งเสริมให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ด้วยตนเองตามความสนใจ |  |  |  |
| 5. ช่วยให้ข้าพเจ้าได้พัฒนาการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง |  |  |  |
| 6. ช่วยให้ข้าพเจ้าได้พัฒนาความสามารถในการคิดของตนเอง |  |  |  |
| 7. ส่งเสริมให้ข้าพเจ้ากล้าแสดงออกมากขึ้น |  |  |  |
| 8. ส่งเสริมให้ข้าพเจ้าได้ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม |  |  |  |
| 9. ช่วยให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว |  |  |  |
| 10. ช่วยให้ข้าพเจ้าได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง |  |  |  |
| 11. ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน การมีน้ำใจ และการช่วยเหลือกัน |  |  |  |
| 12. ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้อย่างมีความสุข |  |  |  |