รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กาญจนา มีพลัง. **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา โดยการสอนแบบการเรียนเป็นทีมกับการสอนตามคู่มือครู.** ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2533.

กีรติ บุญเจือ. **ปรัชญาการศึกษาลัทธิอัตถิภาวะนิยม.** กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

กุญชรี ค้าขาย. **จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้.** กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา , 2544.

โกวิท ประวาลพฤกษ์. **รูปแบบการสอนความคิด ค่านิยม จริยธรรม และทักษะ.** (อัดสำเนา). 2532.

คณะกรรมการการวัฒนธรรมแห่งชาติ. **สร้างไมตรี 99 วิธี.** กรุงเทพมหานคร : องค์การค้าของคุรุสภา, 2543.

คณะอนุกรรมการปฏิรูปการเรียนรู้, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. **การปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียนสำคัญที่สุด.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2543: 6.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. **ความสามารถ ของเยาวชนไทยบนเวทีโลก : ผลจากการแข่งขันโอลิมปิกวิชาการปี 2539-2543.** กรุงเทพมหานคร : กาพพิมพ์, 2544 .

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. **แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิรูปการเรียนรู้.** กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, 2543.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. **พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2542.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. **พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545.** กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค, 2545.

จรวยพร ธรณินทร์. **ก้าวต่อไปของปฏิรูปการศึกษาไทย.** เอกสารวิจัยส่วนบุคคล สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน, 2544.

จรัส ขนิษฐ์น้อย. **สภาพและแนวทางพัฒนาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนชาวเขาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดน่าน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2540.

จินดา นิลแย้ม. **การพัฒนารูปแบบการสอนคณิตศาสตร์แบบสอดแทรกมโนทัศน์ทางจริยธรรมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. **ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา.**กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

เจริญ กระบวนรัตน์. **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ.** [ซีดีรอม]. กรุงเทพมหานคร : สเป็ค ครีเอทีฟ. 2546.

ชัย เรืองศิลป์. **การละเล่นของเด็กไทย.** กรุงเทพมหานคร : คอมแพคท์พริ้นท์, 2542, 22-75.

ชัยอนันต์ สมุทวณิช. **เพลิน = สมาธิที่สนุก.** กรุงเทพมหานคร : วชิราวุธวิทยาลัย, 2540 ข.

ไชย ณ พล. **การบริหารชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด. พิมพ์ครั้งที่** 3. กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย, 2539.

ทิพวัลย์ คำคง. **การสอนโดยใช้สัญญาการเรียน : การวิเคราะห์ทักษะการสอน การใช้เวลาเรียนของนักเรียนและผลการเรียนรู้.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.

ทิศนา แขมมณี . **ศาสตร์การสอนองค์ความรู้ เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

ทิศนา แขมมณี และคณะ. **กระบวนการเรียนรู้ ความหมาย แนวทางพัฒนาและปัญหาข้องใจ.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.), 2545.

ทิศนา แขมมณี และคณะ. **การพัฒนากระบวนการการเรียนรู้ของโรงเรียน : การศึกษาพหุกรณี.** รายงานการวิจัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2544.

ทิศนา แขมมณี และคณะ. **"แนวทางการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ : ข้อค้นพบจากการศึกษาพหุกรณี". วารสารคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.** 30 1 (ก.ค.-ต.ค. 2544).

ทิศนา แขมมณี และคณะ. **ประมวลทฤษฎี หลักการ และแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้และการสอน.** (ม.ป.ป) เอกสารอัดสำเนา.

ทิศนา แขมมณี และคณะ. **ศาสตร์การสอนเพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.** กรุงเทพมหานคร : บพิธการพิมพ์, 2544.

ธนาภรณ์ ตัณเจริญ. . **การพัฒนารูปแบบการสอนตามแนวเมตาคอคนิชัน เพื่อเพิ่มความสามารถทางดนตรีในการทำอิมโพรไวเซชัน.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

ธำรง บัวศรี. **ทฤษฎีหลักสูตร:การออกแบบและพัฒนา.** กรุงเทพมหานคร:ธนธัชการพิมพ์, 2542.

นงเยาว์ ศรีเกตุ. **สภาพปัญหาและความต้องการนิเทศของครูพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

นวลจิตต์ เชาวกีรติพงศ์. **การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เน้นทักษะปฏิบัติสำหรับครูวิชาอาชีพ.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

เนาวนิตย์ ใจมั่น. **ผลของแบบการคิดและรูปแบบการสอนคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จประยุกต์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาโสตทัศนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539

บรรณาธิการ. "ซันเดย์สเปเชียล" **หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ.** (4 เมษายน), 2547.

บรรณาธิการ. "คนรุ่นใหม่" **หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน.** (29 มีนาคม), 2547.

บรรเลง ตั้งโกคานนท์. **กีฬาพื้นบ้านไทยภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ฉะเชิงเทรา:** โรงพิมพ์ประสานมิตร, 2546.

บรรเลง ตั้งโกคานนท์. **กีฬาพื้นบ้านไทยภาคกลางและภาคใต้. ฉะเชิงเทรา:** โรงพิมพ์ประสานมิตร, 2546.

บุญชม ศรีสะอาด. **การพัฒนาการสอน.** กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, 2537.

บุญเลิศ ใจทน. **ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

บุญส่ง เอี่ยมละออ. **การพลศึกษา.** วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 11 (4) ธันวาคม, 2528.

ประเวศ วะสี. **ระบบการศึกษาแนวพุทธ.** กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนอนุบาลหนูน้อย, 2544.

ปราณี ศิวพรพิทักษ์. **การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตสำหรับนักเรียนด้อยสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.** วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ปิยวรรณ เพ็ญสุภา. ปัญหาการสอนพลศึกษาของโรงเรียนสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

พงษ์ศักดิ์ พูลศรี. การสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. พุทธธรรม กฎธรรมชาติ และคุณค่าสำหรับชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

พระราชพรหมยาน, (พระมหาวีระ ถาวโร). คำสอนหลวงพ่อวัดท่าซุง. เล่ม 3, อุทัยธานี: วัดจันทาราม (ท่าซุง), 2546.

พระราชวรมุนี. (ประยุทธ์ ปยุตโต). คุณธรรมและจริยธรรมสำหรับเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

พระราชวรมุนี. (ประยุทธ์ ปยุตโต). แนวทางพัฒนาจริยธรรมไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2523.

พระราชวรมุนี. (ประยุทธ์ ปยุตโต). ปรัชญาการศึกษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2525.

พระราชวรมุนี, (ประยูร ธมมจิตโต). กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2543.

พระศรีวิสุทธิกวี. (พิจิตร ฐตวณโณ) พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหามกุฎราช-วิทยาลัย, 2527.

พลศึกษา, กรม. การทดสอบ และประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2539.

แพทย์พงศ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. การแพทย์ทางกายและจิต:ศาสตร์แห่งสุขภาพองค์รวม. (อัดสำเนา) เอกสารประกอบการสอน, 2544.

พะนอ ปานชา. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้สัญญาการเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539. สาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ภาวนาพิศาลเถร, พระ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย). ธรรมปฏิบัติและปัญหาการปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2531.

มุกข์ดา พคุงยาม. รูปแบบการสอนเพื่อพัฒนาความสามารถในการวินิจฉัยการพยาบาลที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สำหรับนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ยศวิน ปราชญ์นคร. การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถ ในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

รัตนา ตันบุญเต็ก. ปรัชญาการศึกษา. เอกสารประกอบคำบรรยาย ลำดับที่ 64 งานส่งเสริมวิจัยและตำรา ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2523.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ 2530. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2530.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานอักษรเจริญทัศน์, 2525.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมศัพท์ทางสังคมวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อัมรินทร์ ปริ้นติ้ง กรุ๊ฟ, 2534.

วิชัย ดิสสระ. การพัฒนาหลักสูตรและการสอน. กรุงเทพมหานคร:สุวีริยาสาสน์, 2535.

วิชาการ, กรม. กรอบความคิดเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ที่เน้นความมีวินัยและความเป็นประชาธิปไตย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2541.

วิชาการ, กรม. แนวการจัดกระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ระดับประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2543.

วิชาการ, กรม. แนวการจัดกระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2543.

วิชาการ, กรม. แนวการจัดกระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2543.

วิชาการ, กรม. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2544.

วิชาการ, กรม. ศัพท์บัญญัติการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2544.

วิชาการ, กรม. สาระการเรียนรู้ : มาตรฐานและระดับมาตรฐาน. เอกสารประกอบการพัฒนาหลักสูตร, 2541.

วิชาการ, กรม. เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544: คู่มือการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2545.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. พื้นฐานปรัชญาทางพลศึกษา (อัดสำเนา). เอกสารประกอบการสอน, ม.ป.ป.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร:ไทยวัฒนาพานิช, 2533.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักการพลศึกษา. (อัดสำเนา). เอกสารประกอบการสอน, 2543.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักสูตรพลศึกษา. (อัดสำเนา). เอกสารประกอบการสอน, 2543.

วัชระ คำเพ็ง. การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักมวยไทยอาชีพ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต กาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

วัฒนาพร ระงับทุกข์. การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพมหานคร: เลิฟแอนด์ลิฟเพลส, 2543.

วิสูตร กองจินดา. พลศึกษาและกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 10 (4) ธันวาคม, 2527.

ศราวุธ รุ่งเรือง. การศึกษาเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อายุ 13-15 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์. การพัฒนารูปแบบการสอนบูรณาการเพื่อส่งเสริมจริยธรรมของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต กาควิชาอุดมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ. ความหมายของคำว่า พลศึกษา กับ แนวคิดใหม่ของการเรียนการสอน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 13 (2) พฤษภาคม, 2530.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2533.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. กุศโลบายจินตภาพ:หลักการฝึก. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป., (อัดสำเนา).

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. สมาธิ : การรวมความตั้งใจ. วารสารจิตวิทยาการกีฬา 1 (มกราคม –ธันวาคม 2535).

ศึกษาธิการ, กระทรวง. **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.** กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2544.

สถิต ทองสว่าง. **ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพสมองด้านการจำกับผลสัมฤทธิ์ทางทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

สาโรช บัวศรี.ปรัชญาการศึกษาตามแนวพุทธธรรม.สารานุกรมศึกษาศาสตร์ฉบับเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในมหามงคลเฉลิมพระชนม์พรรษา 5 รอบ กรุงเทพมหานคร 2535.

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร : ด่านสุทธาการพิมพ์, 2542.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. แนวทางแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน **ครูปริทัศน์.** 8 (กรกฎาคม 2526).

สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ. พิมพ์ครั้งที่ 7** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดับเบิ้ลนายน์, 2544.

สุนีย์ นัยจรัญ. **ผลของการใช้สัญญาการเรียนในศูนย์การเรียนที่มีต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบของเด็กอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.**

สุปราณี ศรีใสคำ. **การเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษ ความรับผิดชอบและความสนใจในการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการสอนโดยใช้สัญญาการเรียนกับการสอนตามคู่มือครู. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.

สุปรียา ตันสกุล. **ผลของการใช้รูปแบบการสอนแบบการจัดข้อมูลด้วยแผนภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถทางการแก้ปัญหา. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต** ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

สุพิตร สมาหิโต. **จิตวิทยาการกีฬากับโค้ช:**เอกสารการสัมมนาผู้สอนจิตวิทยาการกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร: 2535.

สุรางค์ โค้วตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. **เรียนรู้สู่ครูมืออาชีพ. พิมพ์ครั้งที่ 3** กรุงเทพมหานคร:ที.พี.พริ้นท์, 2543.

แสงเดือน ทวีสิน. **จิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ไทยเส็ง, 2545.

อดุลย์ศักดิ์ ดวงคำน้อย. **หลากหลายรูปแบบเทคนิควิธีสอน.** ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, 2538.

อนุช อากาภิรม. การศึกษา : ทางไกลที่ไปยังไม่ถึง วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ก.ค. – ต.ค. 2544).

อรุณี สถิตย์กาศีกุล. **การพัฒนารูปแบบการสอนภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาตามแนวยุทธศาสตร์การสอนภาษาแบบผสมผสานของมาร์ทน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

อลิศรา ชูชาติ. การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาค่านิยมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ประมวลบทความนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้สำหรับครูยุคปฏิรูปการศึกษา. 140-153. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

อุทุมพร จามรมาน, ปทีป เมธาคุณวุฒิ และ สุวิมล ว่องวาณิช. **การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับคนยุคใหม่.** (รายงานการวิจัย) อัดสำเนา. 2538.

อุทุมพร จามรมาน. **เทคนิคการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2544.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ฟันนี่, 2545.

อุทุมพร จามรมาน. **ทฤษฎีการวัดทางจิตวิทยา.** กรุงเทพมหานคร : ฟันนี่พับบลิชชิ่ง, 2537.

เอกรัตน์ ควรศิริ. **การเปรียบเทียบความสามารถในการเสริฟแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมาธิและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

ภาษาอังกฤษ

Adrian, P.T. and Thomas, J. M. "An Investigation into Teaching Games for Understanding Effect on Skill, Knowledge, and Game Play." **Research Quarterly for Exercise.** 70 (September, 1999).

Bigge, M.L. **Learning Theories for Teachers.** 4th ed. New York : Harper & Row Publishers, 1982.

Bloom, B.S. **Taxonomy of Educational Objectives. Handbook II. Affective Domain.** New York : McKay, 1956.

Burden, P.R. **Classroom Management and Discipline.** London : Longman, 1995.

Campbell, D.T. and Stanley, J.C. **Experimental and Quasi – Experimental Designs for Research.** Chicago : Rand McNally Colleage Publishing Company, 1963.

Cutrone, N. "The Use of Goal – Setting and Imagery for Improving Youth Basketball Players' Performance. **Dissertation Abstract International.** 1998.

Dart, P.W. and others. Racquetball Contracting. **Journal of Physical Education Recreation and Dance.** 54 (September, 1983): 65-67.

Davies, I.K. **The Management of Learning.** London: McGraw – Hill, 1971.

Devries, R. and Zan, B. **Study Compares Teachers and Classroom Atmospheres The Constructivist.** Spring, 1992.

Deborah, A.W. and Charles. **A Bucher Foundations of Physical Education and Sport.** Missouri : Mosby – Year Book, 1995.

Detterman, D.K. and Ruthsatz, J. Toward a More Comprehensive Theory of Exeptional Abilities. **Journal for the Education of the Gifted.** (Online). 1999. Available from : http : // cdnet3.../sp.nextform = print.html (2001, August, 9).

Dewey, John. **Experience and Education.** New York: Macmillan Publishing Company, 1963.

Eggen, P. and Kauchak, D. **Educational Psychology.** 3rd ed. New Jersey : Prentice – Hall, 1997.

Eun, Y.K. and Others. "Exploring Dimension of Sport Mental Power : A Case of Korean Varsity Players". **The 2000 Seoul International Sport Science Congress.** 24 – 26 August, 2000.

Fosnot, C. Constructing Constructivism In Duffy, **T.M. Construtivism and the Technology of Instruction.** New Jersey : Lawrence Eribaum Associates Publishers, 1992.

Gagne, R.M. **The Conditions of Learning and Theory of Instruction.** 4th ed.New York: Holt, Rinchart and Winstort, 1977.

Gagne, R.M. **Essentials of Learning for Instruction. Expanded ed.** Illinois: The Dryden Press, 1977.

Gardner, H. **Frames of mind.** New YorK : Harper Collins Publishers, 1983.

Gredler,M.D. **Learning and Instruction Theory into Practice.** 4th ed. New Jersey: Merrill Prentice Hall, 2001.

Guthrie, E.R. Conditioning: **A Theory of Learning in Terms of Stimulus, Response and Association. In The Psychology of learning.** Forty – first Year of the National Society for the Study of Education Chicago: University of Chicago Press, 1942.

Grineski, S. **Cooperative Learning in Physical Education.** IL : Human Kinetics, 1996.

Gunter, M.E. and Schwab, J. **Instruction : A Model Approach.** Massachusetts : Allyn and Beacon, 1990.

Hany, E.A. **Do Personal Convictions Promote Scientific Progress? Comment on Gagne's "My Convictions About the Nature of Abilities, Gifts, and Talents,"** (On line). Journal for the Education of the Gifted.20, 168-179. Abstract form : DIALOG file : Psyc INFO Item : 1999-2001.

Hargenhahn, B.R. and Olsen, M.H. **An introduction to theories of learning.** 4th ed. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall, 1993.

Henderson. James G. Reflective Teaching: **The Study of Your Constructivism Practices.** Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1996.

Janke, K.K. Contract Learning: An Instructional Method for Education Care in a Pharmacy Communications Course. **Dissertation Abstracts International.** Volume: 54-11.

Jenny, J. H. Physical Education. **Health Education and Recreation: Introduction to Professional Preparation for Leadership.** New York: Macmillan, 1961.

Joan, A.P. and Jerry, D.W. **Teaching Team Sports : A Coeducational Approach.** Illinois: A Division of Human kinetics, 1990.

Johnson, D.W. Johnson, R.T. and Holubec. E.J. **The Nuts and Bolts of Cooperative Learning.** Edina, Minnesota : Interaction Book Company, 1994.

Johnson, R.T. and Johnson, D.W. An Overview of Cooperative Learning in Thousand, Villa and Nevin. **Creativity and Collaborative learning.** Baltimore. Mayland : Paul H. Brookes Publishing , 1994.

Jonassen, D.H. Evaluating Constructivist Learning In Duffy, **T.M. Constructivism and the Technology of Instruction.** New Jersey : Lawrence Eribaum Associates Publishers, 1992.

Joyce, B. and Weil, M. **Models of Teaching.** 4th ed. Needham Heights, Massachusetts: Divison of Simon & Schuster, 1992.

Joyce, B. & Weil, M. **Models of Teaching.** 5th ed. London :Allyn and Bacon, 1996.

Joyce, B. and et all. **Model of teaching.** 4th ed. Boston : Allny and Bacon, 1992.

Johnson, D.W. and Others. Effects of Cooperative, Competitive, and Individualistic Condition on Children's Problem Solving Performance. **American Educational Research Journal.** 17 (1) (Spring 1980).

Kagan, S. and Kagan, M. **Multiple Intelligences.** CA : Kagan Cooperative Learning, 1998.

Klausmeier. H.J. **Educational Psychology.** 5th ed. New York : Harper & Row, 1985.

Klingstedt, J.L. Contracting for Individualization: Lets Take a Fresh Look. **Eduvational Technology.** 23 (March 1983).

Kremer, J. and Scully, D. **Psychology in Sport East Sussex.** England : Psychology Press, 1994.

Page, T.G. and Thomas, J.B. **International Dictionary of Education.** London : Nicholas Publishing, 1977.

Page, S.J.; Sime W.; and Nordill, K. "The Effects of Imagery on Female Colleags Wimmers' Perceptions of Anxiety". **Sport – Psychology.** 13 December, 1999.

Pangrazi, R.P. and Daucs, V.P. **Dymamic Physical Education for Elementary School Children.** 11th ed. Boston : Allyn and Bacon, 1995.

Parker, W.H. The Effects of Contracts Grading on Motivation and Mathematics Achievement of under Prepare Collage Student. **Dissertation Abstracts International.** 46 (February, 1986).

Piaget, J. Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood. **Human Development.** 1972 .

Pica, R. **Experiences in Movement.** New York: Delmar, 1995.

Richard, A. M. **Motor Learning : Concepts and Applications.** Singapore : Mcgraw - Hill, 1998.

Roure, R. and others. "Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement". **Physiology and Behavior.** 66 (March, 1999).

Severtsen, B., and Bruya, M.A. 'Effects of Meditation and Aerobic Exercise on EEG Pattern'. **Journal of Neuroscience Nursing.** 18 (August 1986).

Saylor, J.G. and Others. **Curriculum Planning for Better Teaching and Learning.** 4th ed. Japan : Holt – Saunders International Editions, 1981.

Singer, R.N; Hausenblas, H.A. ; and Janelle, C.M. **Handbook of Sport Psychology.** 2nd ed. Canada : John Wiley & Sons, 2001.

Skinner, B.F. **About Behaviorism.** New York : Alfred A. Knopf, 1974.

Smyth, M. M. and Waller, A. Movement Imagery in Rock Climbing : Pattern of Interference from Visual, Spatial and Kinesthetic Secondary Tasks. **Applied – Cognitive – Psychology.** 12 (Apr.) 1998.

Slavin, Robert E. Cooperative Learning and Cooperative Schools **Educational Leaders** 45 (November 1987).

Stewart, G.R. A Single Subject Design to Study the Effects of A Mental Imagery Intervention on Basketball Free Throw Performance. **Dissertation Abstracts International.** 36 (Jan. 1997).

Thurstone, L. **Attitude Theory Measurement.** New York : John Wiley and Sons, 1971.

Vygotsky, L.S. **Mind in society : The Developmental of Higher Psychological Process.** London : Harvard University Press, 1978.

Weatherly, D.C. Individual Differences in Imagery. Relaxation and Autonomic Control **Dissertation Abstracts International.** 59 – 07, 1998.

Williams, J.F. **หลักการพลศึกษา.** แปลโดย วรศักดิ์ เพียรชอบ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2540.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักสูตรและการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1.	รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมาหิโต	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2.	รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3.	นางสาวจรินทร์ โฮ่สกุล	ศึกษานิเทศก์ ระดับ 7 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครฯ เขต 3
4.	อาจารย์อัญชลี อยู่พรหม	อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนราชวินิต มัธยม
5.	อาจารย์ศิริรัตน์ ศิลอาภรณ์	อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนวัดสุวรรณาราม
6.	อาจารย์ผุสดี โมกข์วิสุทธ์	อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ

(สำเนา)

ที่ ทม.0302 (2700.0603) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8 กรกฎาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน .....

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนางสาวอัจฉรา เสาว์เฉลิม นิสิตชั้นปริญญาคุษฎีบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินการดำเนินงานวิจัย วิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบเน้นประสบการณ์ในการพัฒนาการเรียนรู้พลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544" โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุนจัน และรองศาสตราจารย์ ดร.ทิศนา แขมมณี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 02-2182680

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา
ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับคะแนนทางขวามือให้ตรงกับรายการที่ท่านเห็นว่าเหมาะสมและตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด แบบประเมินนี้แบ่งการให้คะแนนเป็น 5 ระดับ ซึ่งมีสัญลักษณ์ ความหมาย และคำอธิบาย ดังนี้

ระดับคุณภาพ	ความหมาย	คำอธิบาย
5	ดีมาก	สมควรนำไปปฏิบัติ
4	ดี	สมควรนำไปปฏิบัติ แต่มีข้อบกพร่องเล็กน้อย
3	ปานกลาง	การปฏิบัติจัดอยู่ในปานกลางไม่ดีนักแต่ก็ไม่เลวนัก
2	พอใช้	ยังมีข้อบกพร่องอยู่มาก
1	ใช้ไม่ได้	ไม่ควรนำไปใช้

ตารางที่ 20 แบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ

ลำดับที่	รายการ	เกณฑ์การประเมิน					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
1	องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนเหมาะสม						
2	แผนการจัดการเรียนรู้ตรงกับจุดหมายของหลักสูตร						
3	ขั้นตอนของการสอนเหมาะสม						
4	มีวิธีการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียน						
5	มีวิธีการสอนหลากหลายวิธี						
6	การใช้สื่อประกอบการเรียนการสอนเหมาะสม						
7	การนำภูมิปัญญาไทยมาเป็นส่วนหนึ่งของการสอน						
8	การเสริมเน้นคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมไทย						
9	การหากลวิธีให้ผู้เรียนสรุปบทเรียนด้วยตนเอง						
10	ผู้เรียนได้รู้จักวิเคราะห์ค้นหาความรู้ด้วยตนเอง						

ตารางที่ 16 แบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ (ต่อ)

ลำดับที่	รายการ	เกณฑ์การประเมิน					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
11	ผู้เรียนได้ผลัดเปลี่ยนการฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี						
12	การจัดการเรียนการสอนเน้นแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง						
13	มีเอกสารประกอบการสอน/หรือมีเอกสารที่เกี่ยวข้อง						
14	ผู้เรียนได้มีโอกาสอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็น						
15	ผู้เรียนได้สังเคราะห์ สร้างสรรค์ ความรู้ใหม่						
16	ผู้เรียนได้รู้จักการทำงานเป็นทีม						
17	ผู้เรียนได้มีการทำงานร่วมกับผู้อื่น						
18	ผู้เรียนได้ฝึกการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิ						
19	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนมีความเหมาะสม						
20	การวัดและประเมินผลมีความเหมาะสม						
21	แบบบันทึกสัญญาการเรียนมีความเหมาะสม						
22	แบบทดสอบความรู้มีความเหมาะสม						
23	แบบวัดพฤติกรรมมีความเหมาะสม						
24	แบบสำรวจกิจกรรม / เกมหรือการออกกำลังกายเหมาะสม						
25	แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเหมาะสม						
26	แบบบันทึกการเคลื่อนไหวของร่างกายมีความเหมาะสม						
27	แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่มมีความเหมาะสม						
28	แบบประเมินผลงานส่วนบุคคลมีความเหมาะสม						
29	แบบประเมินเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครูผู้สอน มีความเหมาะสม						
30	แบบวัดคุณธรรม จริยธรรมมีความเหมาะสม						

ข้อเสนอแนะ .....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

ตารางที่ 17 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 คนเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ลำดับที่	รายการ	$\bar{X}$
1	องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนเหมาะสม	4.83
2	แผนการจัดการเรียนรู้ตรงกับจุดหมายของหลักสูตร	4.83
3	ขั้นตอนของการสอนเหมาะสม	4.83
4	มีวิธีการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียน	4.83
5	มีวิธีการสอนหลากหลายวิธี	4.83
6	การใช้สื่อประกอบการเรียนการสอนเหมาะสม	4.83
7	การนำภูมิปัญญาไทยมาเป็นส่วนหนึ่งของการสอนเหมาะสม	4.83
8	การเสริมเน้นคุณธรรม และจริยธรรม	4.83
9	การหากลวิธีให้ผู้เรียนสรุปบทเรียนด้วยตนเอง	4.83
10	ผู้เรียนได้รู้จักวิเคราะห์ค้นหาความรู้ด้วยตนเอง	4.83
11	ผู้เรียนได้ผลัดเปลี่ยนกันฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี	4.83
12	การจัดการเรียนการสอนเน้นแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง	5
13	มีเอกสารประกอบการสอน/หรือมีเอกสารที่เกี่ยวข้อง	5
14	ผู้เรียนได้มีโอกาสอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็น	5
15	ผู้เรียนได้สังเคราะห์ สร้างสรรค์ ความรู้ใหม่	5
16	ผู้เรียนได้รู้จักการทำงานเป็นทีมและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	5
17	ผู้เรียนได้ฝึกการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิ	5
18	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสม	5
19	การวัดและประเมินผลเหมาะสม	5
20	แบบบันทึกสัญญาการเรียนมีความเหมาะสม	5
21	แบบทดสอบความรู้มีความเหมาะสม	5
22	แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเหมาะสม	5
23	แบบสังเกตพฤติกรรมมีความเหมาะสม	5
24	แบบประเมินผลงานกลุ่มมีความเหมาะสม	5

ตารางที่ 17 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 คนเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ต่อ)

ลำดับที่	รายการ	$\bar{X}$
25	แบบประเมินผลงานส่วนบุคคลมีความเหมาะสม	5
26	แบบบันทึกการเคลื่อนไหวของร่างกายมีความเหมาะสม	5
27	แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่มมีความเหมาะสม	5
28	แบบประเมินผลงานส่วนบุคคลมีความเหมาะสม	5
29	แบบประเมินเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสม	5
30	แบบวัดคุณธรรมและ จริยธรรมเหมาะสม	5
	รวม	4.83

ตารางที่ 18 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความยากง่าย (p) และอำนาจจำแนก (r) เป็นรายข้อ ของแบบทดสอบความรู้ก่อน/หลังเรียน

ข้อที่	p	r	ข้อที่	p	r	ข้อที่	p	r	ข้อที่	p	r
1	.37	.57	8	.47	.50	15	.43	.62	22	.43	.50.
2	.37	.67	9	.43	.73	16	.60	.50	23	.50	.56
3	.30	.67	10	.57	.54	17	.37	.60	24	.53	.42
4	.47	.54	11	.47	.63	18	.43	.73	25	.47	.68
5	.57	.54	12	.43	.45	19	.63	.55			
6	.40	.70	13	.43	.71	20	.53	.51			
7	.47	.54	14	.53	.63	21	.40	.72			

Alpha α = .94

ตารางที่ 19 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความยากง่าย (p)และอำนาจจำแนก (r)
เป็นรายข้อ ของแบบวัดคุณธรรม และจริยธรรม

ข้อที่	p	r	ข้อที่	p	r	ข้อที่	p	r	ข้อที่	p	r
1	.50	.52	5	.50	.48	9	.60	.43	13	.50	.64
2	.47	.77	6	.50	.60	10	.47	.73	14	.43	.70
3	.53	.76	7	.47	.67	11	.47	.73	15	.40	.81
4	.33	.67	8	.37	.62	12	.43	.48			

Alpha = .92

ภาคผนวก ข

ตารางที่ 20 แสดงสรุปผลคะแนนทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียนของกลุ่มควบคุม

เลขที่	คะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกาย		คะแนนผลงานบุคคล		คะแนนผลงานกลุ่ม		คะแนนคุณธรรมและจริยธรรม		คะแนนทดสอบความรู้	
	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)
1	8	9	7	9	7	9	7	8	6	7
2	8	9	7	8	5	8	8	8	5	7
3	8	9	8	9	7	9	8	9	5	7
4	7	7	7	9	8	9	6	7	5	7
5	8	8	6	8	7	8	5	7	5	6
6	9	10	6	8	8	8	6	7	6	7
7	8	8	6	7	7	7	7	8	6	7
8	8	8	5	6	6	7	7	8	5	6
9	8	8	6	8	7	8	8	9	6	7
10	8	9	7	9	7	9	7	8	7	9
11	9	10	6	8	7	8	6	7	8	9
12	8	8	6	8	7	8	7	8	4	5
13	8	9	6	7	7	8	7	8	6	7
14	9	9	5	6	6	6	7	8	5	6
15	8	9	5	7	6	7	7	8	7	8
16	9	9	6	7	7	8	7	9	7	8
17	8	9	7	8	7	8	8	9	5	6
18	9	10	6	8	8	8	8	9	7	8
19	8	8	5	7	7	7	6	7	6	8
20	9	9	6	7	7	8	7	8	7	8
21	8	8	6	8	8	8	8	9	5	6
22	8	8	7	8	8	8	8	8	6	7
23	9	9	7	9	7	9	7	7	4	5

ตารางที่ 20 แสดงสรุปผลคะแนนการทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียนของกลุ่มควบคุม (ต่อ)

เลขที่	คะแนนสมรรถภาพทางกาย		คะแนนผลงานบุคคล		คะแนนผลงานกลุ่ม		คะแนนคุณธรรมและจริยธรรม		คะแนนทดสอบความรู้	
	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)
24	8	8	5	6	6	7	6	7	4	5
25	8	8	7	8	7	8	6	7	7	9
26	8	8	6	7	7	7	8	8	7	8
27	7	8	6	7	7	7	7	8	7	9
28	7	8	7	8	7	8	6	7	5	6
29	9	10	6	8	8	8	7	8	8	10
30	9	9	6	8	8	8	6	7	6	7
31	7	7	6	7	8	7	6	7	7	9
32	7	8	6	7	8	7	8	9	7	8
33	8	9	6	7	8	7	8	9	7	8
34	8	9	5	6	6	8	7	9	8	9
35	9	10	5	7	8	7	6	8	6	7
36	8	9	5	7	8	7	6	8	5	6
37	9	9	6	8	8	8	7	9	5	6
38	9	10	6	9	8	9	7	9	5	6
39	9	9	6	7	8	7	7	8	6	8
40	9	9	6	7	7	7	6	7	7	9
41	10	10	5	7	8	7	7	8	7	9
42	9	10	5	7	8	7	7	9	7	9
43	10	10	6	7	8	7	7	9	8	9
44	10	10	6	7	8	7	7	9	8	10
45	10	10	6	8	7	8	6	8	7	9

ตารางที่ 20 แสดงสรุปผลคะแนนทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียนของกลุ่มทดลอง (ต่อ)

เลขที่	คะแนนสมรรถภาพทางกาย		คะแนนผลงานบุคคล		คะแนนผลงานกลุ่ม		คะแนนคุณธรรมและจริยธรรม		คะแนนทดสอบความรู้	
	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)
1	10	10	7	10	7	10	7	9	7	10
2	8	10	7	10	6	10	8	10	6	9
3	8	10	7	8	6	9	6	7	5	8
4	7	8	6	9	6	10	6	8	5	9
5	9	10	6	9	7	10	7	9	6	9
6	10	10	7	8	7	9	6	8	6	8
7	8	9	7	9	7	10	7	9	7	8
8	9	10	6	9	7	10	6	7	6	8
9	7	9	6	9	7	10	8	9	6	8
10	8	9	8	10	7	9	7	9	7	9
11	8	9	7	10	7	10	7	9	7	8
12	7	9	8	9	7	9	8	9	7	9
13	8	10	6	9	6	10	8	10	7	9
14	8	10	6	10	7	9	8	10	6	9
15	8	8	6	10	6	10	9	10	7	8
16	9	10	6	8	7	10	8	9	7	9
17	9	9	7	8	7	10	8	10	6	10
18	9	9	6	8	7	9	9	10	7	10
19	8	9	7	9	8	10	8	9	6	8
20	9	10	7	9	7	10	8	10	7	10
21	8	9	6	8	8	10	7	8	6	10
22	8	9	7	8	8	10	7	8	6	10
23	9	10	7	10	7	10	7	9	6	8

ตารางที่ 20 แสดงสรุปผลคะแนนทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียนของกลุ่มทดลอง (ต่อ)

เลขที่	คะแนน สมรรถภาพ ทางกาย		คะแนน ผลงาน บุคคล		คะแนน ผลงานกลุ่ม		คะแนน คุณธรรม จริยธรรม		คะแนน ทดสอบ ความรู้	
	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)	Pre (10)	Post (10)
24	7	9	6	10	7	9	7	10	5	7
25	8	10	7	10	7	10	7	9	7	10
26	8	9	7	10	7	9	7	9	7	9
27	9	10	7	10	7	10	7	8	5	10
28	8	9	6	9	7	9	8	9	5	10
29	9	10	6	8	8	10	8	10	7	9
30	9	10	6	7	8	9	7	9	6	9
31	9	10	6	9	9	10	7	8	7	9
32	9	10	7	9	8	9	6	8	7	9
33	9	10	6	7	8	10	7	8	7	9
34	9	10	6	8	8	10	7	9	7	10
35	9	10	5	9	7	9	8	10	7	9
36	9	10	6	10	8	9	9	10	6	10
37	9	10	6	9	8	10	8	10	5	10
38	9	10	7	10	8	9	8	9	6	10
39	9	10	6	8	7	8	7	9	7	10
40	9	9	5	8	7	10	7	8	7	10
41	9	10	6	10	8	10	7	8	7	10
42	9	10	6	10	8	10	7	9	7	9
43	9	10	6	8	8	10	8	9	7	10
44	9	10	7	9	8	10	8	9	8	10
45	9	10	7	9	7	9	7	9	7	8

ภาคผนวก ฉ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 4 นั้น รายละเอียดของการนำรูปแบบการเรียนการสอนไปทดลองใช้ ได้ผลสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมและปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม พบว่าหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่เรียนด้วยด้วยรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในและปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของกลุ่มทดลองที่เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มากกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในและปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนของกลุ่มควบคุมที่เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนแบบปกติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียน

4. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในและปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนของกลุ่มทดลองที่เรียนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 (สมรรถภาพดีมีความสุข)
ชื่อแผนที่ 1 การปฐมนิเทศ ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เวลา 55 นาที

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค
มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

1. สาระสำคัญ. การปฐมนิเทศช่วยทำให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจข้อตกลงเบื้องต้นในการเรียนการสอน และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถประพฤติปฏิบัติตนได้ถูกต้องเกี่ยวกับการมาเรียน การแต่งกาย การอบอุ่นร่างกาย การดูและเก็บรักษา วัสดุ อุปกรณ์ในการเรียนการสอน และความร่วมมือในการเรียนอย่างปลอดภัย รวมทั้งมีความรู้ ความเข้าใจวิธีการวัดผลและประเมินผล

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

2.1 มีความรู้ ความเข้าใจข้อตกลงเบื้องต้นในสัญญาการเรียนการสอน

2.2 สรุปและสามารถประพฤติปฏิบัติตนได้ถูกต้องเกี่ยวกับการมาเรียน การแต่งกาย การอบอุ่นร่างกาย การดูและเก็บรักษา วัสดุ อุปกรณ์ในการเรียนการสอน และความร่วมมือในการเรียนอย่างปลอดภัย หรือเรียกได้ว่าการปฐมนิเทศ

2.3 มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการวัดผลและประเมินผล ฯลฯ

3.4 ผู้เรียนทำความรู้จักซึ่งกันและกัน

3.5 ระบุวิธีการทำสมาธิแบบอานาปานสติได้

3.6 มีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา

3. สาระการเรียนรู้

3.1 การปฐมนิเทศ

3.2 วิธีการทำสัญญาการเรียนการสอนเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติตนเกี่ยวกับการมาเรียน การแต่งกาย การอบอุ่นร่างกาย การดูแลและเก็บรักษาวัสดุอุปกรณ์ในการเรียนการสอน และความร่วมมือในการเรียนอย่างปลอดภัย มีวิธีการเรียนการสอนในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ และกติกา

3.3 เกมละลายพฤติกรรม

3.4 วิธีการวัดผลและประเมินผล

3.5 วิธีการทำสุขปฏิบัติ

3.6 วิธีการทำสมาธิ

4. <u>กระบวนการจัดการเรียนรู้</u>

4.1 ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน และแบบวัดคุณธรรมและจริยธรรม (15 นาที)

4.2 ผู้สอนแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มโดยการจับฉลากแล้วแยกย้ายอยู่ตามกลุ่ม ให้ผู้เรียนทุกกลุ่มช่วยกันระดมสมองเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติตนในการมาเรียน การแต่งกาย การดูแลและเก็บรักษา วัสดุ อุปกรณ์ในการเรียนการสอน และความร่วมมือในการเรียนอย่างปลอดภัย สร้างข้อตกลง วิธีการเรียนการสอนในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ และถูกต้องตามกฎระเบียบของโรงเรียน (5 นาที)

4.3 ให้ทุกกลุ่มส่งผู้แทนกลุ่มออกมาสรุปและนำเสนอผลงานกลุ่ม (5 นาที)

4.4 ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกคนช่วยกันเลือกแนวปฏิบัติที่ทุกกลุ่มมีความเห็นตรงกันมาใส่ไว้เป็นลายลักษณ์อักษรซึ่งเรียกว่าสัญญาการเรียนการสอน ถือเป็นข้อตกลง กฎ กติกา มารยาทในการเรียนการสอนซึ่งทุกคนจะต้องปฏิบัติตามแล้วเขียนใส่กระดาษโปสเตอร์ติดไว้ที่หน้าห้องเรียน (5 นาที)

4.5 เพื่อทำความรู้จักกับเพื่อนๆ โดยให้ผู้เรียนช่วยกันคิดเกมที่เคยเล่นมาก่อน และให้ตัวแทนกลุ่มออกมาอธิบายและสาธิตการเล่นเกม แล้วให้ผู้เรียนเล่นเกมโดยทำตามที่เพื่อนๆ แต่ละกลุ่มออกมานำเกมกลุ่มละ 1 คน (15 นาที)

4.6 ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิธีการทำสุขปฏิบัติหลังเรียนแล้วผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุป (3 นาที)

4.7 ผู้สอนสอบถามผู้เรียนเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิที่เคยทำมาก่อนและให้ทดลองปฏิบัติ (2 นาที)

4.8 ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนการสอนและผู้สอนช่วยเสนอแนะ เพิ่มเติม (5 นาที) แล้วทำสุขปฏิบัติ

5. <u>กระบวนการวัดและประเมินผล</u>

5.1 วิธีวัดและประเมินผล

5.1.1 ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน และแบบวัดคุณธรรม จริยธรรม

5.1.2 ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะมีการเรียนการสอน

5.2 เครื่องมือวัดและประเมินผล

5.2.1 แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน

5.2.2 แบบวัดคุณธรรมและจริยธรรม

5.2.3 แบบสังเกตพฤติกรรม

6. <u>สื่อการเรียนรู้และวัสดุอุปกรณ์</u>

6.1 ป้ายบอกพื้นที่ของกลุ่มแต่ละกลุ่ม โดยทำจากกระดาษแข็ง

6.2 กระดาษโปสเตอร์ 5 แผ่น

6.3 ปากกาเมจิก 5 ด้าม

แบบบันทึกสัญญาการเรียน

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 2
ปีการศึกษา 2546 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำสั่ง ให้ผู้เรียนทุกคนช่วยกันระบุข้อตกลงเบื้องต้นในการเรียนวิชาพลศึกษา

การแต่งกาย เสื้อ.....

กางเกง.....

รองเท้า.....

เวลาเข้าเรียน .....

การจัดวางกระเป๋าและสิ่งของส่วนตัว.....

การอบอุ่นร่างกาย.....

กระบวนการเรียนการสอน.....

.....

.....

การวัดผลและประเมินผล.....

.....

การทำสมาธิ .....

อื่นๆ .....

.....

ลงชื่อ.....ผู้เรียน ลงชื่อ.....อาจารย์ผู้สอน

( ) ( )

เพื่อให้ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนตามความเป็นจริง
โดยสังเกตขณะที่มีการเรียนการสอนพลศึกษา

ที่	รายการ	ทำบ่อยๆ	ทำบ้าง	ไม่เคยทำเลย	รวม
1	การร่วมมือร่วมใจช่วยกันทำงาน				
2	การปฏิบัติตามสัญญาการเรียน				
3	การเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่เหมาะสมตามโอกาส				
4	ความรับผิดชอบปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย				
5	การตรงต่อเวลา				
6	การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบ				
7	ความประพฤติดี				
8	การยอมรับข้อผิดพลาดร่วมกัน				
9	ความมีน้ำใจนักกีฬา				
10	การมีสติและสมาธิ				
	รวม				

<u>เกณฑ์การให้คะแนน</u> ทำบ่อยๆ น้ำหนักคะแนน = 3 ทำบ้าง น้ำหนักคะแนน = 2
ไม่เคยทำเลย น้ำหนักคะแนน = 0
คะแนนรวม 25- 30 = ดีมาก
คะแนนรวม 20- 24 = ดี
คะแนนรวม ต่ำกว่า 19 = ต้องปรับปรุง

แบบวัดคุณธรรม จริยธรรม

ชื่อ-สกุล .....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง ... เลขที่.....

☐ ก่อนเรียน ☐ หลังเรียน

คำสั่ง จงทำเครื่องหมาย กากบาท (x) ทับลงบนตัวอักษรหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงในใจของท่าน

1. ท่านคิดว่าข้อใดเป็นความเสียสละที่มีค่ามากที่สุด
   ก. แบ่งเครื่องอุปโภค บริโภคแก่ผู้ที่ขัดสน
   ข. สละทรัพย์เพื่อสาธารณกุศล
   ค. แม้ไม่มีทรัพย์สินเงินทองก็ให้กำลังใจแก่ผู้มีทุกข์
   ง. เลี้ยงสัตว์หายาก มีพิษ
2. ทั้งๆ ที่ท่านหายใจเข้า-ออกอยู่ตลอดเวลา ท่านได้นึกถึง ลมหายใจที่เข้า-ออกนั้นบ้างหรือไม่
   ก. ไม่เคยนึกถึงเลย
   ข. นึกถึงนานๆ ครั้ง
   ค. นึกถึงบ่อยๆ
   ง. นึกถึงตลอดเวลา
3. ท่านเคยทำสมาธิแบบอานาปานสติมาก่อนหรือไม่
   ก. ไม่เคยทำเลย
   ข. เคยทำมาก่อนบ้าง
   ค. เคยทำบ่อยๆ
   ง. ทำเป็นประจำ
5. ท่านคิดว่าท่านชอบคนในข้อใด
   ก. นิสาเป็นคนชอบการเซ่นขอสรรเสริญ
   ข. พจน์ชอบชวนไปดื่มสุรา
   ค. สุดามักนินทาว่าร้ายผู้อื่น ยุให้คนแตกกัน
   ง. ชดช้อยชอบสนุกสนานชวนไปดูดนตรีที่อาร์ซีเอ
6. การทำอะไรควรทำตามที่ตกลงเสมอ
   ก. อย่างไรก็ได้ ค. ต้องอย่างนั้นอย่างเดียว
   ข. เสียเวลา ง. เรื่องของข้าใครอย่าแตะ
7. หนูหริ่งเกลียดงูมาก พิภพจึงชอบแกล้งโยนงูยางใส่ ถ้าท่านเป็นหนูหริ่ง จะทำอย่างไร
   ก. ร้องไห้ด้วยความตกใจ
   ข. ด่าให้แหลกลานไปเลย
   ค. มองพิภพด้วยความเคียดแค้น
   ง. ช่างมันใครทำกรรมเช่นใดย่อมได้รับเช่นนั้น
8. ท่านชอบข้อใดมากที่สุด
   ก. คนซื่อสัตย์มากถือเป็นคนโง่
   ข. คนหลอกลวงมักจะได้ดี
   ค. ความซื่อสัตย์ทำให้คนไว้ใจ
   ง. สังคมใดใดจ้องการคนซื่อสัตย์ทั้งนั้น
9. หากท่านนั่งอยู่เฉยๆ นานๆ และสงบนิ่ง ท่านมักจะมีอาการอย่างไร
   ก. คิดสารพัดเรื่อง
   ข. ฟุ้งซ่านรำคาญใจ
   ค. มีจิตหดหู่ ซึมเศร้า
   ง. ใจสบาย
10. ท่านมีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งร้ายและดี
   ก. น้อยมาก
   ข. น้อย
   ค. ปานกลาง
   ง. มากที่สุด

แบบวัดคุณธรรม จริยธรรม (หน้า 2)

11.ท่านรู้สึกโกรธง่าย หงุดหงิดง่าย
ก. บ่อยมาก
ข. นานๆ ครั้ง
ค. ปานกลาง
ง. ไม่เคยโกรธเลย

12. ท่านรู้สึกอ่อนเพลีย ซึมเศร้า
ก. บ่อยมาก
ข. ปานกลาง
ค. นานๆ ครั้ง
ง. ไม่เคยอ่อนเพลียหรือซึมเศร้า

13. นายสมัครเป็นหัวหน้าชั้น เพื่อนๆ ปรึกษากันว่าจะฉลองปีใหม่กันอย่างไร ปรากฏว่าเสียงส่วนใหญ่ตกลงว่าจะไปหาที่ดื่มสุราและไปเที่ยวกลางคืนกันให้ครึกครื้น ถ้าท่านเป็นสมัครจะทำอย่างไร
ก. คัดค้านเต็มที่และเสนอวิธีฉลองที่ไม่ผิดศีล
ข. ทำตามมติเสียงส่วนใหญ่
ค. ไม่ขัดคอเพื่อนๆ แต่ตนเองไม่ไปร่วมงาน
ง. คัดค้านเต็มที่และไม่ไปร่วมงาน

14. ท่านมักพูดคำหยาบ คำผวน คำผัน
ก. ไม่เคยพูดเลย
ข. พูดนานๆ ครั้ง
ค. ชอบมาก
ง. ชอบพูดมากที่สุด

15. ท่านคิดว่าศีลข้อใดที่ท่านรักษาได้ยากที่สุด
ก. ข้อ 1 ไม่ฆ่าสัตว์ กับ ข้อ 5 ไม่ดื่มสุรา
ข. ข้อ 2 ไม่ลักทรัพย์ กับ ข้อ 5 ไม่ดื่มสุรา
ค. ข้อ 3 ไม่ประพฤติผิดในกาม กับ ข้อ 2 ไม่ลักทรัพย์
ง. ข้อ 4 ไม่พูดโกหก กับข้อ 1 ไม่ฆ่าสัตว์

แบบทดสอบความรู้

☐ ก่อนเรียน ☐ หลังเรียน

<u>คำสั่ง</u> ข้อสอบมี 2 ตอน ตอนที่ 1 แบบปรนัย มี 20 ข้อ ตอนที่ 2 แบบอัตนัย มี 1 ข้อ

จงทำเครื่องหมายกากบาท (x) ลงบนตัวอักษรหน้าข้อความที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. กิจกรรมการออกกำลังกายโดยทั่วไปแบ่งออกเป็นกี่ประเภท
   - ก. 1
   - ข. 2
   - ค. 3
   - ง. 4
2. ข้อใดเป็นกีฬาไทย
   - ก. เทนนิส
   - ข. มวยสากล
   - ค. กระบี่
   - ง. บาสเกตบอล
3. กีฬาสากลมีอยู่ในข้อใด
   - ก. เทเบิลเทนนิส
   - ข. วอลเลย์บอล
   - ค. กอล์ฟ
   - ง. ทุกข้อ
4. กีฬาชนิดใดเหมาะสมกับคนทุกเพศ ทุกวัย และช่วยเสริมสมรรถภาพทางกายได้ดีที่สุด
   - ก. ฟุตบอล
   - ข. วิ่งระยะไกล
   - ค. ว่ายน้ำ
   - ง. แบดมินตัน
5. อาการอย่างไรบ่งชี้ว่า ร่างกายของท่านไม่พร้อมที่จะเล่นกีฬา
   - ก. หน้าแดง
   - ข. มีเหงื่อออกมาก
   - ค. หายใจทางปาก
   - ง. เจ็บหน้าอก
6. ข้อใดเป็นประโยชน์ที่ได้จากการเล่นกีฬา
   - ก. สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ทักษะดีด้วย
   - ข. รู้จักการปรับตัวได้ดีในการเข้าสังคม
   - ค. มีพัฒนาการที่ดีด้านจิตใจและอารมณ์
   - ง. ถูกทุกข้อ
7. การเคลื่อนไหวของร่างกายแบบใดมีในการเล่นกีฬาประเภทที่ใช้แขนสัมพันธ์กับลูกบอล
   - ก. โยน
   - ข. ขว้าง
   - ค. ทุ่ม
   - ง. มีในทุกข้อ
8. ข้อใดเป็นความแตกต่างของกีฬามวยไทยกับมวยสากล
   - ก. ใช้ศีรษะเป็นอาวุธได้
   - ข. ใช้เท้าเตะ ถีบ เข่าได้
   - ค. ใช้มือต่อยได้ไม่จำกัด
   - ง. ใช้แขนกอดคู่ต่อสู้ได้
9. กีฬาใดที่พบว่ามีเล่นในประเทศแถบเอเชียมากที่สุด
   - ก. ฟุตบอล
   - ข. บาสเกตบอล
   - ค. ตะกร้อ
   - ง. ว่ายน้ำ
10. อารมณ์ชนิดใดที่ทำให้เกิดความกระวนกระวายใจ
    - ก. อารมณ์รัก
    - ข. อารมณ์โกรธ
    - ค. อารมณ์วิตกกังวล
    - ง. อารมณ์กลัว

แบบทดสอบความรู้ ก่อนเรียน/หลังเรียน หน้า 2

11.วัยใดที่มีอารมณ์รักระหว่างเพศมากที่สุด
- ก. วัยทารก
- ข. วัยเด็ก
- ค. วัยรุ่น
- ง. วัยชรา

12.คนที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี จำเป็นต้องยอมรับในเรื่องใด
- ก. คนเรารักตัวเองมากกว่าคนอื่น
- ข. คนเราไม่เหมือนกัน
- ค คนเรารักคนอื่นมากกว่าตัวเอง
- ง. คนเราเหมือนกันในหลายๆ ด้าน

13. ข้อใด ไม่ควร ปฏิบัติ
- ก. ทำตามที่เพื่อนส่วนมากชักชวนให้ทำทุกครั้ง
- ข. ร่วมงานสังสรรค์กับเพื่อนด้วยความเต็มใจ
- ค. เห็นอกเห็นใจและสนับสนุนในสิ่งที่ดีงามแก่เพื่อน
- ง. นิยมยกย่องความสำเร็จของเพื่อน

14. บุคลิกลักษณะในข้อใดควรปรับปรุงแก้ไขเป็นอย่างยิ่ง
- ก. ใจน้อย
- ข. เอาแต่ใจตนเอง
- ค. โมโหฉุนเฉียว
- ง. โกรธง่ายหายเร็ว

15. การทำสมาธิช่วยในด้านใด
- ก. ฝึกการควบคุมตนเอง
- ข. ทำให้มีสติรับรู้ว่ากำลังทำอะไร
- ค. ทำให้ใจเย็น
- ง. ถูกทุกข้อ

16. ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับลักษณะของพัฒนาการ
- ก. พัฒนาการของเด็กสามารถทำนายได้
- ข. แบบแผนของการพัฒนาจะคล้ายกัน
- ค. เด็กสามารถขยับนิ้วได้ก่อนขยับแขน
- ง. เด็กจะคลานได้ก่อนยืน

17. การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยทั่วไปแบ่งเป็นกี่ประเภท
- ก. 1
- ข. 2
- ค. 3
- ง. 4

18. ข้อใดเป็นชื่อของการก้าวเท้าไปข้างหน้า 1 ก้าวแล้วลากเท้าหลังมาชิดเท้าหน้าเร็วๆ ขณะที่เท้าหลังมาชิด สันเท้าหน้าให้รีบก้าวเท้าหน้าออกไปข้างหน้าเร็วๆ แล้วเริ่มต้นใหม่
- ก. การวิ่ง
- ข. การสไลด์
- ค. การทำก้าวชิดก้าว
- ง. การกระโดด

19. การก้าวกระโดดเขย่งและลงสู่พื้นด้วยเท้าเดียวเรียกว่าอะไร
- ก. Slide
- ข. Hop
- ค. Jump
- ง. Two-step

20. การทำ Schottische หมายถึงข้อใด
- ก. walk 3 – hop 1
- ข. run 2 - slide 1
- ค. jump 4 - walk 1
- ง. skip 3 - do-si-do 1

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สมรรถภาพดีมีความสุข

ชื่อแผนที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2546 เวลา 55 นาที

สาระที่ 4 : **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค**

มาตรฐาน พ 4.1 **เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ**

1. สาระสำคัญ **มนุษย์มีการดำรงชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ปฏิบัติในแต่ละวัน ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ร่างกายมีความต้านทานโรค มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นเวลานานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สังเกตได้จาก มีค่าดัชนีมวลกาย ที่ชี้วัดถึงความเหมาะสมของขนาดรูปร่างของแต่ละคน นอกจากนี้สามารถทดสอบด้วยท่าต่างๆ เช่น การนั่งงอตัวเพื่อดูความอ่อนตัวของร่างกาย การนอนยกตัว เพื่อวัดความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณท้อง และหลังส่วนล่าง การดันพื้นเพื่อวัดความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อแขน ไหล่ การ เดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร (1 ไมล์) เพื่อวัดความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ สมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นได้เมื่อร่างกายมีความเคลื่อนไหว ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่ดี**

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

2.1 ปฏิบัติตามข้อตกลงเบื้องต้นในสัญญาการเรียนการสอน

2.2 รู้ความหมาย คุณค่า ความสำคัญและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

2.3 สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้

2.4 ทำการทดสอบสมรรภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

2.5 มีการพัฒนาและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเอง

2.6 ปฏิบัติสมาธิ ได้ควบคุมจิตใจของตนเอง

2.7 มีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา

2.8 มีความสามัคคีต่อหมู่คณะ

3. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1) ขั้นกำกับควบคุมตนเองด้วยสัญญาการเรียนการสอน (3 นาที)

- ปฏิบัติตนตามสัญญาการเรียนโดยเมื่อมาถึงห้องเรียน จัดวางกระเป๋าเรียน

ให้เป็นระเบียบ และประชุมกลุ่มเพื่อตกลงแก้ไขหรือเพิ่มเติมข้อควรปฏิบัติในสัญญาการเรียนการสอน

ขั้นที่ 2) ขั้นเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในหน้าที่ที่รับผิดชอบ และการอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

- ผู้นำกลุ่มหรือเลขานุการทำหน้าที่สำรวจการมาเรียนหรือขาดเรียนและการแต่งกายของเพื่อนในกลุ่มพร้อมกับชี้แจงว่าถึงเวรใครทำหน้าที่นำอบอุ่นร่างกาย พร้อมรายงานผู้สอน

ขั้นที่ 3) ขั้นการเรียนการสอนเน้นการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (5 นาที)

- ผู้สอนติดภาพต่างๆ ไว้ที่เสาของโรงยิม (คนอ้วน คนผอม คนป่วย คนมีรูปร่างดี คนที่กำลังยิ้ม คนกำลังออกกำลังกาย และภาพอาหารหลัก 5 หมู่)
- ผู้เรียนสังเกตภาพ คนอ้วน คนผอม คนป่วย คนมีรูปร่างดี คนที่กำลังยิ้ม คนกำลังออกกำลังกาย และภาพอาหารหลัก 5 หมู่
- ให้ผู้เรียนวิ่งให้เร็วที่สุดไปยังภาพต่างๆ โดยกำหนดไว้ว่ากาพละไม่เกิน 8 คน แล้ววิ่งกลับมาที่เดิม แล้วช่วยกันวิเคราะห์หาสาเหตุว่า ชอบภาพนั้นเพราะมีสาเหตุมาจากอะไร

ขั้นที่ 4) ขั้นฝึกทักษะ (45 นาที)

- ผู้สอนชี้แจงวิธีทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
- แบ่งผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม
- ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยมีผู้ช่วยประจำ 5 ฐาน

ขั้นที่ 5) ขั้นนำไปประยุกต์ใช้

- ยังไม่มีเนื่องจากต้องทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้ครบทุกฐานและใช้เวลามาก

ขั้นที่ 6) ขั้นสมาธิ

- ให้ผู้เรียนทำสมาธิด้วยการนั่งนับลมหายใจที่เข้าออก (3 นาที)

ขั้นที่ 7) ขั้นสรุป และสุขปฏิบัติ

- ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปความหมาย คุณค่า ความสำคัญและองค์ประกอบ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
- ทำสุขปฏิบัติ

4. <u>กระบวนการวัดและประเมินผล</u>

4.1 วิธีวัดและประเมินผล

- ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะมีการเรียนการสอน

- ผู้เรียนบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

4.2 เครื่องมือวัดและประเมินผล

- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

5. สื่อการเรียนรู้และวัสดุอุปกรณ์

5.1 รูปภาพบุคคลที่มีลักษณะ คนอ้วน คนผอม คนป่วย คนมีรูปร่างดี คนที่กำลังยิ้ม คนกำลังออกกำลังกาย และภาพอาหารหลัก 5 หมู่

5.2 กระดาษโปสเตอร์ 8 แผ่น

5.3 ปากกาเมจิก 8 ด้าม

5.4 เครื่องชั่งน้ำหนักมาตรฐาน (กิโลกรัม)

5.5 เครื่องวัดส่วนสูง (เซนติเมตร)

5.6 เทปวัดระยะทาง หรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว

5.7 นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

5.8 เบาะรองนั่ง

วิธีทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ข้อควรปฏิบัติ

1. เตรียมเครื่องแต่งกายให้พร้อม
2. ควรทดสอบหลังรับประทานอาหารหนักอย่างน้อย 2- 3 ชั่วโมง
3. ห้ามกินยา หรือสิ่งกระตุ้น เช่น ชา กาแฟ บุหรี่
4. ปฏิบัติตามวิธีการอย่างถูกต้องหรือตามกำหนดเวลา
5. ตั้งใจทำอย่างเต็มความสามารถ
6. ไม่ควรออกกำลังกายหนัก ก่อนการทดสอบ อย่างน้อย 24 ชั่วโมง

รายการการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยรายการทดสอบ ดังนี้

1. ค่าดัชนีมวลกาย (MBI, Body Mass Index)

   วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความเหมาะสมของขนาดรูปร่างของแต่ละคน

   อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนักมาตรฐาน (กิโลกรัม) เครื่องวัดส่วนสูง (เซนติเมตร)

   วิธีการ ถอดรองเท้าก่อนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

สูตรคำนวณ BMI = น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)
ส่วนสูงยกกำลังสอง (เมตร)

2. นั่งงอตัว (Sit and Reach Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอ่อนตัวของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง และหลังส่วนล่าง

อุปกรณ์ เทปวัดระยะทาง หรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว

วิธีการ

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่
- ถอดรองเท้าและ นั่งราบกับพื้น ขาเหยียดตรง โดยให้เท้าทั้งสองข้างอยู่ห่างกันประมาณช่วงไหล่ เทปวัดระยะทาง อยู่แนวกลางระหว่างขา ให้ส้นเท้าทั้งสองอยู่ที่ จุด15 นิ้ว โดยจุดเริ่มอยู่ที่เข่าทั้งสองข้าง และเท้าต้องเหยียดตรงตลอดเวลา
- แยกส้นเท้าออกห่างจากเทปวัดระยะทางด้านละ 5 นิ้ว แล้วเหยียดแขนตรง ฝ่ามือชิดกัน โดยปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะพื้น ค่อยๆ ก้มลง แล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุดตามแนวพื้น โดยที่เข่าไม่งอ ทำค้างไว้ ประมาณ 2 วินาที

การบันทึก บันทึกจุดที่ไกลที่สุดเป็นเซ็นติเมตร

3. นอนยกตัว (Abdominal Curls)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณท้อง และหลังส่วนล่าง

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที เบาะรอง

วิธีการ

- นอนหงายกับพื้น ชันเข่าตั้งขึ้น ส้นเท้าทั้งสองห่างจากกันประมาณ 12 นิ้ว
- เหยียดแขนราบพื้นให้ปลายนิ้วทั้งสองวางชิดพื้น
- ยกศีรษะและไหล่ขึ้นพร้อมกับเลื่อนปลายนิ้วมือไประยะทาง 3 นิ้ว ซึ่งจะมีแถบระยะกำกับ จากนั้นผ่อนแรงให้ศีรษะ และไหล่ลงพื้น แล้วยกขึ้นไหล่
- ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้อง และรวดเร็วมากที่สุดภายในเวลา 1 นาที

การบันทึก บันทึกจำนวนครั้งที่ถูกต้อง ใน 1 นาที

4. การดันพื้น (Push - Ups)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อแขน ไหล่

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ - ชาย นอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้น ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า

- หญิง นอนคว่ำเหยียดขา เข่าแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้น ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า

- ผ่อนแรงแขน ลดลำตัวให้ต่ำลง หน้าอกเกือบชิดพื้น หรือให้ศอกเป็นมุมฉาก แล้วยกตัวขึ้นใหม่ เหมือนท่าเริ่ม

การบันทึก บันทึกจำนวนครั้งที่ถูกต้องใน 1 นาที

5. เดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร (1 ไมล์) (One Mile Walk/Run)

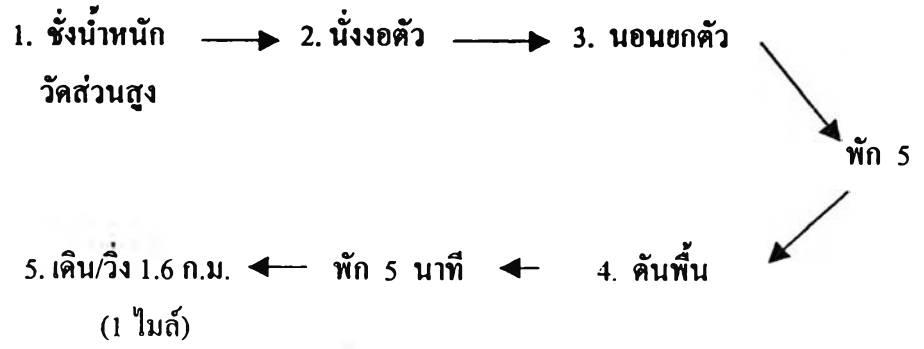
วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ ให้เดินหรือวิ่งระยะทาง 1.6 กิโลเมตร (1 ไมล์) บนพื้นที่ที่ราบเรียบให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

การบันทึก บันทึกเป็นนาทีและวินาที ทศนิยม 2 ตำแหน่ง

ลำดับขั้นตอนการทดสอบ



<u>แบบบันทึกผลการทดสอบและการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</u>

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อแผนที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ที่	รายการ	ผลการทดสอบครั้งที่		อัตราการเต้นของหัวใจ (นาที)		เวลาที่ปฏิบัติ (นาที)	ผลการวิเคราะห์			ค่า BMI(กก./ม)		
							น้อยกว่า	มาตรฐาน	มากกว่า	ผอม	พอเหมาะ	น้ำหนักเกิน
		1	2	1	2							
1	น้ำหนัก (กก.)											
2	ส่วนสูง (ม.)											
3	นั่งงอตัว											
4	นอนยกตัว											
5	ดันพื้น											
6	เดิน/วิ่ง 1.6 กม											

<u>หมายเหตุ</u>

.....

.....

.....

(ดัดแปลงจาก Summerford, C., 2002: 113)

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชื่อหน่วย เติบโตสมวัยไล่ทันเล่นเกม

แผนที่ 3 เติบโตสมวัยแล้วเลือกเล่นเกม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 55 นาที

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

1. สาระสำคัญ มนุษย์ทุกคนจะมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ บุคลิกภาพ และสังคม ตั้งแต่เกิดจนถึงตลอดชีวิต มีพัฒนาการตามขั้นตอนของ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การศึกษาถึงพัฒนาการในแต่ละวัย จะสามารถนำไปสู่การเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ทำให้มีการปรับตัว และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขโดยมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของตน มีการเลือกเกมมาใช้เล่นอย่างมีความและสนุกสนาน

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

2.1 ปฏิบัติตนตามสัญญาการเรียนการสอน

2.2 รู้และเข้าใจการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา

2.3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของมนุษย์ทุกวัย

2.4 รู้ และ เข้าใจคำจำกัดความ ความหมาย และความสำคัญของเกม

2.5 รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตนในการเล่นเกมได้ตามกฎ กติกา และมารยาทที่ดี

2.6 จำแนกประเภทของเกมได้

2.7 รู้และเข้าใจวิธีการทำสมาธิแบบอานาปานสติ

2.8 มีจิตใจและอารมณ์ดี

2.9 มีความสามัคคี

3. สาระการเรียนรู้

3.1 ความหมาย ความสำคัญ และพัฒนาการของมนุษย์

3.2 ลักษณะและพัฒนาการในวัยต่างๆ ของมนุษย์ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา

3.3 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เร็วหรือช้า

3.4 ความหมายและความสำคัญของเกม เทคนิคการเล่นเกม

3.5 ประเภทของเกม รวมทั้งกฎ กติกา มารยาท ในการเล่นเกม

3.6 เทคนิคและทักษะเกมมูลฐาน

3.7 เกมหรือการละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทย

3.8 ทำสมาธิ

3.9 สรุปและสุขปฏิบัติ

4. <u>กระบวนการจัดการเรียนรู้</u>

ขั้นที่ 1) ขั้นกำกับควบคุมตนเองด้วยสัญญาการเรียนการสอน (5 นาที) ปฏิบัติตนตามสัญญาการเรียนโดยเมื่อมาถึงห้องเรียน จัดวางกระเป๋าเรียนให้เป็นระเบียบ และประชุมกลุ่มเพื่อตกลงแก้ไขหรือเพิ่มเติมข้อควรปฏิบัติในสัญญาการเรียนการสอน

ขั้นที่ 2) ขั้นเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในหน้าที่ที่รับผิดชอบ และการอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

- ผู้นำกลุ่มหรือเลขานุการทำหน้าที่สำรวจการมาเรียนหรือขาดเรียนและการแต่งกายของเพื่อนในกลุ่มพร้อมกับชี้แจงว่าถึงเวรใครทำหน้าที่นำอบอุ่นร่างกาย พร้อมรายงานผู้สอน

ขั้นที่ 3) ขั้นการเรียนการสอนเน้นการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (5 นาที)

- ผู้สอนนำภาพบุคคลในวัยต่างๆ ติดบนบอร์ดหน้าห้องเรียน แล้วให้ผู้เรียนแข่งขันกันช่วยกันจัดกลุ่มภาพและจำแนกภาพเป็นวัยต่างๆ กัน โดยวิ่งผลัดกันไปวางไว้หน้าจุดที่ครูผู้สอนยืนอยู่ กลุ่มใดจัดภาพเสร็จเรียบร้อยและถูกต้อง เป็นผู้ชนะเลิศ พร้อมช่วยกันวิเคราะห์ว่า มนุษย์แบ่งออกเป็นกี่วัย อะไรบ้าง

- ผู้เรียนทุกคนสำรวจตนเอง และสรุปว่าจัดอยู่ในวัยใด

- ผู้สอนจัดผู้เรียนเป็น 5 ฐาน แต่ละฐาน ช่วยกันคิดเกมการละเล่นพื้นเมืองของไทยที่เคยเล่นกันมาในอดีต ระดมสมองเกี่ยวกับเรื่อง ความหมาย ความสำคัญของเกม หลักการเลือกเทคนิคการเล่นเกมและการนำเกมมาใช้ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ชื่อกลุ่มอริยสัจ 4 เกมที่เหมาะสมกับวัยทารก

กลุ่มที่ 2 ชื่อกลุ่มศีล 5 เกมที่เหมาะสมกับวัยเด็ก

กลุ่มที่ 3 ชื่อกลุ่มพรหมวิหาร 4 เกมที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

กลุ่มที่ 4 ชื่อกลุ่มบารมี 10 เกมที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่

กลุ่มที่ 5 ชื่อกลุ่มสังคหวัตถุ 4 เกมที่เหมาะสมกับวัยชรา

- ผู้สอนให้ผู้เรียน ช่วยกันคิดเกม กลุ่มละ 1 เกม พร้อมทั้งสาธิต และนำเพื่อนๆ ให้เข้าร่วมเล่นเกมด้วย

ขั้นที่ 4) ขั้นฝึกทักษะ (20 นาที)

- นำเกมที่ได้มาฝึกหัดเล่น โดยแต่ละกลุ่มผลัดกันออกมาเป็นผู้นำเกมแล้วผลัดเปลี่ยนกัน จนครบทุกคนในกลุ่ม

ขั้นที่ 5) ขั้นนำไปประยุกต์ใช้ (10 นาที)

- ให้ผู้เรียนมีอิสระในการเลือกเล่นเกมต่างๆ อย่างสนุกสนาน โดยมีข้อแม้ว่า ทุกคนต้องปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ของเกมนั้นๆ

ขั้นที่ 6) ขั้นสมาธิ (5 นาที)

- ให้ผู้เรียนทำสมาธิด้วยการนั่งนับลมหายใจที่เข้าออก

ขั้นที่ 7) ขั้นสรุป และสุขปฏิบัติ (5 นาที)

- ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้
- ทำสุขปฏิบัติ

4. <u>กระบวนการวัดและประเมินผล</u>

4.1 วิธีวัดและประเมินผล

- ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะมีการเรียนการสอน

4.2 เครื่องมือวัดและประเมินผล

- แบบสังเกตพฤติกรรม

5. <u>สื่อการเรียนรู้และวัสดุอุปกรณ์</u>

5.1 ภาพบุคคลในวัยต่างๆ จะเป็นการ์ตูน รูปภาพสัตว์ หรือหุ่นจำลอง

5.2 อุปกรณ์กีฬา เพื่อเตรียมสำรองไว้ใช้กับการเล่นเกม

<u>กิจกรรมเสนอแนะ</u> ผู้สอนให้ผู้เรียนออกแบบสร้างสรรค์สมุดประวัติชีวิตและพัฒนาการของตนเอง ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยปัจจุบัน พร้อมทั้งหารูปภาพประกอบ ถ้าไม่มีรูปภาพให้เขียนการ์ตูนหรือประดิษฐ์ภาพขึ้นแทนก็ได้

<u>หมายเหตุ</u> ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม แบบเดียวกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชื่อหน่วย เตะโตสมวัยไล่ทันเล่นเกม
แผนที่ 4 เกม ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียน ที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 55 นาที

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

1. สาระสำคัญ มนุษย์ทุกคนจะมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ บุคลิกภาพและสังคม ตั้งแต่เกิดจนถึงตลอดชีวิต มีพัฒนาการตามขั้นตอนของ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การศึกษาถึงพัฒนาการในแต่ละวัย จะสามารถนำไปสู่การเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ทำให้มีการปรับตัว และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

2.1 ปฏิบัติตนตามสัญญาการเรียนการสอน

2.2 รู้และเข้าใจการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา

2.3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของมนุษย์ทุกวัย สำรวจตนเองและเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้

2.4 วางแผนพัฒนาตนเองและปฏิบัติได้อย่างมีทักษะและเหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละวัย

2.5 รู้ และ เข้าใจคำจำกัดความ ความหมาย และความสำคัญของเกม

2.6 รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตนในการเล่นเกมได้ตามกฎ กติกา และมารยาทที่ดี

2.7 จำแนกประเภทของเกมได้

2.8 ประยุกต์ใช้เกมให้เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละวัยของมนุษย์

2.9 รู้เข้าใจและปฏิบัติการละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยได้ เป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของไทย

2.10 รู้และเข้าใจวิธีการทำสมาธิแบบอานาปานสติ

2.11 มีความสามัคคี มีระเบียบวินัย

2.12 ตรงต่อเวลา

3. สาระการเรียนรู้

3.1 ความหมายและความสำคัญของเกม เทคนิคการเล่นเกม

3.2 ประเภทของเกม รวมทั้งกฎ กติกา มารยาท ในการเล่นเกม

3.3 เทคนิคและทักษะเกมมูลฐาน

3.3 เกมหรือการละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทย

3.4 ทำสมาธิ

3.5 สรุปและสุขปฏิบัติ

4. <u>การจัดกิจกรรมการเรียนรู้</u>

ขั้นที่ 1) ขั้นกำกับควบคุมตนเองด้วยสัญญาการเรียนการสอน (3 นาที) ปฏิบัติตนตามสัญญาการเรียนโดยเมื่อมาถึงห้องเรียน จัดวางกระเป๋าเรียนให้เป็นระเบียบ และประชุมกลุ่มเพื่อตกลงแก้ไขหรือเพิ่มเติมข้อควรปฏิบัติในสัญญาการเรียนการสอน

ขั้นที่ 2) ขั้นเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในหน้าที่ที่รับผิดชอบ และการอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

- ผู้นำกลุ่มหรือเลขานุการทำหน้าที่สำรวจการมาเรียนหรือขาดเรียนและการแต่งกายของเพื่อนในกลุ่มพร้อมกับชี้แจงว่าถึงเวรใครทำหน้าที่นำอบอุ่นร่างกาย พร้อมรายงานผู้สอน

ขั้นที่ 3) ขั้นการเรียนการสอนเน้นการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (10 นาที)

- ผู้เรียนนำสมุดประวัติชีวิตและพัฒนาการของตนเองมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันทบทวนความรู้เดิม
- แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มใหม่ 8 กลุ่มโดยใช้เกม "เพื่อนนั้นสำคัญไฉน" ทุกกลุ่มช่วยกันระดม สมองตั้งชื่อของกลุ่มและ วิเคราะห์หาสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้พัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัยเร็วหรือช้า

ขั้นที่ 4) ขั้นฝึกทักษะ (20 นาที)

- แบ่งผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม
- วิ่งผลัดแข่งขันโดย ผู้สอนจัดภาพหรือของจริง (ผัก ผลไม้จริงหรือที่เป็น ปูนปลาสเตอร์ก็ได้)โดยจัดของทั้งหมด ไว้เป็น 5 กลุ่ม ให้ผู้เรียน ตอบปัญหาเกี่ยวกับสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้พัฒนาการของมนุษย์เร็ว หรือช้า โดยผู้สอนจะเป็นผู้ถามคำถาม เช่น ถามว่าอาหารชนิดใดที่ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนสึกหรอ ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม จะแบ่งประเภทของอาหารแล้ววิ่งนำไปวางที่เส้นชัย ผู้สอนจะถามต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่ง ได้กลุ่มที่จัดของได้ถูกต้องและจัดรวดเร็วที่สุด เป็นทีมชนะเลิศ (ปัญหามีคะแนนข้อละ 1 คะแนน และ คำตอบ มีคะแนนข้อละ 1 คะแนน)

ขั้นที่ 5) ขั้นนำไปประยุกต์ใช้ (10 นาที)

- ให้ผู้เรียนช่วยกันระดมสมองเรื่องเกมที่เคยเล่นมาก่อน และให้ส่งตัวแทนออกมานำเกม

- ผู้สอนอธิบายและสาธิตเกม แตะหุ่น และเกมเสือกินวัว
- ผู้เรียนฝึกหัดการเล่นเกม แตะหุ่น และเกมเสือกินวัว

ขั้นที่ 6) ขั้นสมาธิ

- ให้ผู้เรียนทำสมาธิด้วยการนั่งนับลมหายใจที่เข้าออก (3 นาที)

ขั้นที่ 7) ขั้นสรุป และสุขปฏิบัติ (4 นาที)

สรุปและสุขปฏิบัติ ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันซักถาม สรุป และผู้เรียนบันทึกสรุปเป็นผังความคิดของตนเอง และสุขปฏิบัติ

<u>กิจกรรมเสนอแนะ</u>

ผู้สอนให้ผู้เรียนไปสำรวจชุมชนที่อาศัยอยู่ ว่ามีการออกกำลังกายด้วยวิธีการใดบ้าง มีเกมหรือการละเล่นพื้นเมืองอะไรบ้าง มีผู้ใดมีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ และบันทึกลงในแบบสำรวจ

<u>การวัดและประเมินผล</u>

สังเกตพฤติกรรมขณะเรียน โดยครูผู้สอนบันทึกไว้ในแบบสังเกตพฤติกรรม

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชื่อหน่วย เติบโตสมวัยไล่ทันเล่นเกม
แผนที่ 5 เกมพื้นเมือง ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียน ที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 55 นาที

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

1. สาระสำคัญ มนุษย์ทุกคนจะมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ บุคลิกภาพ และสังคม ตั้งแต่เกิดจนถึงตลอดชีวิต การออกกำลังกายจะทำให้พัฒนาการตามขั้นตอนของ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา เป็นไปอย่างสมบูรณ์และทำให้มีสุขภาพดี การดำรงตนให้มีสุขภาพดี และมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย เกมกีฬาพื้นเมืองของไทย จะช่วยให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

2.1 ปฏิบัติตนตามสัญญาการเรียนการสอน

2.2 รู้และเข้าใจการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา

2.3 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ และการวางแผนพัฒนาตนเองและปฏิบัติได้อย่างมีทักษะและเหมาะสมกับพัฒนาการของตนเอง

2.4 รู้ และ เข้าใจคำจำกัดความ ความหมาย และความสำคัญของเกม

2.5 รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตนในการเล่นเกมได้ตามกฎ กติกา และมารยาทที่ดี

2.6 จำแนกประเภทของเกมได้

2.7 ประยุกต์ใช้เกมให้เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละวัยของมนุษย์

2.8 รู้เข้าใจและปฏิบัติการละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยได้ เป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของไทย

2.9 รู้และเข้าใจวิธีการทำสมาธิแบบอานาปานสติ

2.10 มีความสามัคคี มีระเบียบวินัย

2.11 ตรงต่อเวลา

3. สาระการเรียนรู้

3.1 แชร์บอล รวมทั้งกฎ กติกา มารยาท ในการเล่นเกม

3.2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

3.3 เกมพื้นเมืองไทย

4. <u>กิจกรรมการจัดการเรียนรู้</u>

ขั้นที่ 1) ขั้นกำกับควบคุมตนเองด้วยสัญญาการเรียนการสอน (5 นาที) ปฏิบัติตนตามสัญญาการเรียนโดยเมื่อมาถึงห้องเรียน จัดวางกระเป๋าเรียนให้เป็นระเบียบ และประชุมกลุ่มเพื่อตกลงแก้ไขหรือเพิ่มเติมข้อควรปฏิบัติในสัญญาการเรียนการสอน

ขั้นที่ 2) ขั้นเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในหน้าที่ที่รับผิดชอบ และการอบอุ่นร่างกาย (8 นาที)

- ผู้นำกลุ่มหรือเลขานุการทำหน้าที่สำรวจการมาเรียนหรือขาดเรียนและการแต่งกายของเพื่อนในกลุ่มพร้อมกับชี้แจงว่าถึงเวรใครทำหน้าที่นำอบอุ่นร่างกาย พร้อมรายงานผู้สอน

- ผู้เรียนนำอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ 3) ขั้นการเรียนการสอนเน้นการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (10 นาที)

- ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันทบทวนความรู้เดิม และผู้สอนสอบถามผลการสำรวจกิจกรรมการออกกำลังกาย เกม หรือการละเล่นพื้นเมืองในชุมชนที่ผู้เรียนอาศัยอยู่ ให้ผู้เรียนออกมาแสดง หรือสาธิต

- แบ่งผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม นำเกมที่ไปสำรวจมาแนะนำให้เพื่อนๆ เล่นเกมและเลือกเกมมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละวัยของมนุษย์ และออกมาสาธิต ให้เพื่อนๆ ดู และจำและวิเคราะห์ทั้งหมดเพื่อไปฝึกเป็นผู้เล่นและผู้ตามที่ดี

ขั้นที่ 4) ขั้นฝึกทักษะ (20 นาที)

- แบ่งผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มสร้างสรรค์ชื่อของกลุ่มตนเอง

- ผู้เรียนวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับเกณฑ์มาตรฐานและพัฒนาการในวัยของตน

- ผู้สอนให้ผู้เรียนเล่นแชร์บอลและทุกคนต้องสังเกตวิถีของลูกแชร์บอลว่า ต้องใช้มุมแขนอย่างไร จึงจะยิงบอลลงตระกร้า ต้องใช้การรับ-ส่งบอลอย่างไร เพื่อนจึงจะรับได้อย่างปลอดภัย

- ฝึกเล่นเกม เพื่อฝึกความเป็นผู้นำ เป็นผู้เล่นและผู้ตามที่ดี

ขั้นที่ 5) ขั้นนำไปประยุกต์ใช้

- ให้ผู้เรียนแข่งขันเล่นแชร์บอล โดยต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาทด้วย

ขั้นที่ 6) ขั้นสมาธิ

- ให้ผู้เรียนทำสมาธิด้วยการนั่งนับลมหายใจที่เข้าออก (3 นาที)

ขั้นที่ 7) ขั้นสรุป และสุขปฏิบัติ (4 นาที)

- สรุปและสุขปฏิบัติ ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันซักถาม สรุป และสุขปฏิบัติ

5. <u>การวัดผลและการประเมินผลตามสภาพจริง</u>

การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สอดคล้องกับผลการเรียนรู้

1. ผลสรุปคะแนนจากแบบประเมินผลงานส่วนบุคคลและแบบประเมินผลงานของกลุ่ม

2. การวัดและประเมินทักษะกระบวนการ การคิดเชิงระบบ การคิดอย่างมีวิจารณญาณสรุปคะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรม ซึ่งสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การถามตอบคำถาม การวิเคราะห์ วิจารณ์ รวมอภิปราย การนำเสนอหรือสาธิต

3. การวัดและประเมินความงอกงามเชิงคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม สรุปจากคะแนนแบบสำรวจหรือคะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรม รวมทั้งการประพฤติปฏิบัติตนขณะเรียนรู้

4. การวัดและประเมินคุณค่าของผลงานที่ได้รับมอบหมาย วัดได้จาก ความครบถ้วนถูกต้องขององค์ความรู้ ความคิดสร้างสรรค์อันประณีต มีสุนทรียภาพ ตรงต่อเวลา

6. <u>สื่อวัสดุและอุปกรณ์</u>

1. ภาพบุคคลในวัยต่างๆ จำนวน 12 ภาพขึ้นไป
2. ปากกาเมจิก 6 ด้าม
3. ลูกแชร์บอล
4. แบบสำรวจกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการละเล่นพื้นเมืองในชุมชน
5. แบบบันทึกสัญญาการเรียนการสอน (ใช้เช่นเดียวกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1)
6. แบบสังเกตพฤติกรรม (ใช้เช่นเดียวกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1)
7. แบบสำรวจกิจกรรม/เกม/หรือการออกกำลังกายในชุมชน

แบบสำรวจกิจกรรม/เกม/หรือการออกกำลังกายในชุมชน

ชื่อ-สกุล ผู้สำรวจ.....ชั้น...../.....เลขที่.....

ชื่อชุมชนหรือสถานที่ที่ไปสำรวจ.....

เขต.....จังหวัด.....

วันที่.....เดือน.....ปี.....เวลา.....ที่ทำการสำรวจ

ลักษณะการออกกำลังกายที่พบ.....

.....

.....

เกมหรือการละเล่นพื้นเมืองที่พบ.....

ชื่อ-สกุลของผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่อง เกมหรือการละเล่นพื้นเมืองที่พบ .....

.....

จุดประสงค์ของการเล่นเกมหรือการละเล่นพื้นเมือง.....

สถานที่เล่น.....

จำนวนผู้เล่น.....

อุปกรณ์ที่ใช้.....

.....

.....

วิธีการเล่น.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ชื่อแผน เคลื่อนไหวได้มั่นคงสัมพันธ์พิศวงกับกลุ่มสาระอื่นๆ แผนที่ 6 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 55 นาที

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

1. สาระสำคัญ มนุษย์ทุกคนทุกเชื้อชาติต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้นจึงต้องมีการควบคุมตนเองให้เคลื่อนไหวอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการทำงาน เล่นเกมหรือกีฬา การเคลื่อนไหวร่างกาย มีทั้งเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของ ในขณะเดียวกันการศึกษาจะต้องมุ่งเน้นความเป็นไทยควบคู่ความเป็นสากล ดังนั้นจึงควรต้องศึกษาสิ่งที่มีอยู่ในชุมชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาและเปิดโลกทัศน์ของตน ตามสภาพของสิ่งแวดล้อมจริง อย่างมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทย

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

2.1 ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้ทำสัญญาการเรียนรู้ตลอดภาค/ปี

2.2 ควบคุมตนเองให้ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของได้อย่างมีประสิทธิภาพ และปลอดภัย

2.3 วิเคราะห์พร้อมอธิบายและแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของได้

2.3 แสดงการเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ได้ถูกต้องและสร้างสรรค์

2.4 วิเคราะห์ ศัพท์ภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของได้ รวมทั้งรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหวได้

2.6 ระบุหลักธรรมของศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้มาเป็นหลักปฏิบัติในการเรียนการสอนและการดำรงชีวิตได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 การทำสัญญาการเรียนรู้

3.2 คุณค่า ประโยชน์และความสำคัญการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของ รวมทั้งรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหวได้

3.3 การปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของ รวมทั้งรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหวได้

3.4 สมาธิและหลักธรรมของศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

4. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1) ขั้นกำกับควบคุมตนเองด้วยสัญญาการเรียนการสอน (5 นาที) ปฏิบัติตนตามสัญญาการเรียนโดยเมื่อมาถึงห้องเรียน จัดวางกระเป๋าเรียนให้เป็นระเบียบ และประชุมกลุ่มเพื่อตกลงแก้ไขหรือเพิ่มเติมข้อควรปฏิบัติในสัญญาการเรียนการสอน

ขั้นที่ 2) ขั้นเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในหน้าที่ที่รับผิดชอบ และการอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

- ผู้นำกลุ่มหรือเลขานุการทำหน้าที่สำรวจการมาเรียนหรือขาดเรียนและการแต่งกายของเพื่อนในกลุ่มพร้อมกับชี้แจงว่าถึงเวรใครทำหน้าที่นำอบอุ่นร่างกาย พร้อมรายงานผู้สอน

- ผู้เรียนนำอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ 3) ขั้นการเรียนการสอนเน้นการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (10 นาที)

- แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม และให้ทุกคนวิเคราะห์การเคลื่อนไหวว่าขณะเล่นเกมได้มีการเคลื่อนไหวส่วนใดของร่างกายบ้าง ช่วยกันระดมสมอง ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ชื่อ เกิด ช่วยกันวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่เฉพาะส่วนบน ของร่างกาย ว่าสามารถปฏิบัติและค้นคิดสร้างสรรค์ท่าพิเศษเฉพาะกลุ่มได้

กลุ่มที่ 2 ชื่อ แก่ ช่วยกันวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่เฉพาะส่วนล่างของร่างกาย สามารถปฏิบัติและค้นคิดสร้างสรรค์ท่าของกลุ่มได้

กลุ่มที่ 3 ชื่อ เจ็บ ช่วยกันวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่และสามารถปฏิบัติค้นคิดสร้างสรรค์ท่าพิเศษได้

กลุ่มที่ 4 ชื่อ ตาย ช่วยกันวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายในท่านอนและสามารถ ปฏิบัติ ค้นคิดสร้างสรรค์ท่าพิเศษได้

กลุ่มที่ 5 ชื่อ จริง ช่วยกันวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายในท่านั่ง และสามารถปฏิบัติ ค้นคิดสร้างสรรค์ท่าพิเศษได้

ขั้นที่ 4) ขั้นฝึกทักษะ (15 นาที)

- ผู้สอนเปิดเพลง ช้า เร็ว และให้ผู้เรียนฟังจังหวะและปรบมือตามจังหวะ
- ผู้สอนเปิดเพลง เร็วและเร็วขึ้น ให้ผู้เรียนฟัง และเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะด้วยตนเอง
- ให้ผู้เรียนทุกกลุ่มนำท่าที่ค้นคิดสร้างสรรค์พิเศษ มาฝึกหัดเคลื่อนไหวให้ตรงกับจังหวะเพลง โดยเน้นความคิดสร้างสรรค์

ขั้นที่ 5) ขั้นนำไปประยุกต์ใช้ (10 นาที)

- ให้เล่นเกมเก้าอี้ดนตรี โดยทุกคนต้องทำท่าการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ให้ตรงกับจังหวะเพลง และเมื่อเพลงหยุดจึงรีบหาเก้าอี้นั่งโดยเร็ว ใครช้าต้องออกจากการแข่งขันจนกระทั่งเหลือผู้เล่นคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะเลิศ

ขั้นที่ 6) ขั้นสมาธิ (4 นาที)

- ให้ผู้เรียนทำสมาธิด้วยการนั่งนับลมหายใจที่เข้าออก

ขั้นที่ 7) ขั้นสรุป และสุขปฏิบัติ (5 นาที)

สรุปและสุขปฏิบัติ ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันซักถาม สรุป และผู้เรียนสรุปเป็นผังความคิดของตนเอง และสุขปฏิบัติ

5. <u>การวัดผลและการประเมินผล</u>

5.1 สังเกตพฤติกรรม และบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรม

5.2 ให้คะแนนโดยประเมินจากทักษะกลุ่มที่แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

6. <u>สื่อวัสดุและอุปกรณ์</u>

6.1 แบบบันทึกสัญญาการเรียนการสอน(ใช้เช่นเดียวกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1)

6.2 แบบสังเกตพฤติกรรม (ใช้เช่นเดียวกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1)

6.3 แบบประเมินผลงานกลุ่มและผลงานบุคคล

<u>กิจกรรมเสนอแนะ</u> ให้ผู้เรียนค้นหาศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ เป็นภาษาต่างประเทศ เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส จีน ญี่ปุ่น เกาหลี หรือภาษาท้องถิ่นในชุมชนที่ตนอาศัยอยู่โดยค้นจากผู้รู้ หรือจากดิกชันนารี หรือ จากคอมพิวเตอร์

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ชื่อแผน เคลื่อนไหวได้มั่นคงสัมพันธ์พิศวงกับกลุ่มสาระอื่นๆ แผนที่ 7 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 55 นาที

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

1. สาระสำคัญ มนุษย์ทุกคนทุกเชื้อชาติต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้นจึงต้องมีการควบคุมตนเองให้เคลื่อนไหวอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการทำงาน เล่นเกมหรือกีฬา การเคลื่อนไหวร่างกาย มีทั้งเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของ ในขณะเดียวกันการศึกษาจะต้องมุ่งเน้นความเป็นไทยควบคู่ความเป็นสากล ดังนั้นจึงควรต้องศึกษาสิ่งที่มีอยู่ในชุมชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาและเปิดโลกทัศน์ของตน ตามสภาพของสิ่งแวดล้อมจริง อย่างมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทย

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

2.1 ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้ทำสัญญาการเรียนรู้ตลอดภาค/ปี

2.2 ควบคุมตนเองให้ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของได้อย่างมีประสิทธิภาพ และปลอดภัย

2.3 วิเคราะห์พร้อมอธิบายและแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของได้

2.4 แสดงการเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ได้ถูกต้องและสร้างสรรค์

2.5 วิเคราะห์ ศัพท์ภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของได้ รวมทั้งรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหวได้

2.6 ระบุหลักธรรมของศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้มาเป็นหลักปฏิบัติในการเรียนการสอนและการดำรงชีวิตได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 การทำสัญญาการเรียนรู้

3.2 คุณค่า ประโยชน์และความสำคัญการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของ รวมทั้งรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหวได้

3.3 การปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของ รวมทั้งรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหวได้

3.4 สมาธิและหลักธรรมของศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

4. <u>กระบวนการจัดการเรียนรู้</u>

ขั้นที่ 1) ขั้นกำกับควบคุมตนเองด้วยสัญญาการเรียนการสอน (5 นาที) ปฏิบัติตนตามสัญญาการเรียนโดยเมื่อมาถึงห้องเรียน จัดวางกระเป๋าเรียนให้เป็นระเบียบ และประชุมกลุ่มเพื่อตกลงแก้ไขหรือเพิ่มเติมข้อควรปฏิบัติในสัญญาการเรียนการสอน

ขั้นที่ 2) ขั้นเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในหน้าที่ที่รับผิดชอบ และการอบอุ่นร่างกาย (8 นาที)

- ผู้นำกลุ่มหรือเลขานุการทำหน้าที่สำรวจการมาเรียนหรือขาดเรียนและการแต่งกายของเพื่อนในกลุ่มพร้อมกับชี้แจงว่าถึงเวรใครทำหน้าที่นำอบอุ่นร่างกาย พร้อมรายงานผู้สอน

- ผู้เรียนนำอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ 3) ขั้นการเรียนการสอนเน้นการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (10 นาที)

- ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันทบทวนความรู้เดิม พร้อมกับให้ผู้เรียนแสดง อธิบายคำศัพท์ภาษาต่างๆ ที่ไปค้นคว้ามา

- ผู้สอนสอบถามผู้เรียนว่ามีผู้ใดมีความรู้เกี่ยวกับการฝึกกายบริหารแบบไทยเช่น ท่าฤาษีดัดตนให้ผู้เรียนช่วยกันศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับ ท่าทางการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ประโยชน์ที่ได้จากภูมิปัญญาไทย และรูปแบบในการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ พร้อมกับช่วยกันระดมสมอง ฟัง วิเคราะห์ สรุปความรู้ ที่ได้

ขั้นที่ 4) ขั้นฝึกการเรียนรู้ทักษะ (10 นาที)

- แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม โดยให้ผู้เรียนตั้งชื่อกลุ่มของตนเอง ช่วยกันระดมสมองค้นคิดการยืนตั้งแถวรูปแบบต่างๆ อย่างรวดเร็ว และนำสิ่งที่คิดได้มานำเสนอให้เพื่อนๆ ชม

ขั้นที่ 5) ขั้นนำไปประยุกต์ใช้ (12 นาที)

- ให้ผู้เรียนใช้จำนวนคนที่มีอยู่ ทำการต่อตัวให้เป็นคำศัพท์ภาษาที่ไปค้นคว้ามาแล้วกลุ่มอื่นๆ ช่วยกันสังเกตและแปลความหมายของคำศัพท์นั้น กลุ่มใดแปลได้ถูกต้องเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 6) ขั้นสมาธิ (5 นาที)

- ให้ผู้เรียนทำสมาธิด้วยการเดินพักช้าๆ

ขั้นที่ 7) ขั้นสรุป และสุขปฏิบัติ (5 นาที)

-สรุปและสุขปฏิบัติ ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันซักถาม สรุป และผู้เรียนสรุปและสุขปฏิบัติ

5. <u>การวัดผลและการประเมินผล</u>

5.3 สังเกตพฤติกรรม และบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรม

5.4 ให้คะแนนโดยประเมินจากทักษะกลุ่มที่แสดงการแปรแถวเป็นคำศัพท์ภาษาต่างประเทศ

6. <u>สื่อวัสดุและอุปกรณ์</u>

6.1 แบบบันทึกสัญญาการเรียนการสอน(ใช้เช่นเดียวกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1)

6.2 แบบสังเกตพฤติกรรม (ใช้เช่นเดียวกับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1)

6.3 แบบประเมินผลงานกลุ่มและผลงานบุคคล

6.4 เครื่องเสียงและลำโพง

6.4 เทปเพลงจังหวะ ช้าเร็ว ต่างๆ

6.5 วีดีทัศน์เกี่ยวกับการฝึกกายบริหารแบบไทย ท่าฤาษีดัดตนพื้นฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ชื่อแผน เคลื่อนไหวได้มั่นคงสัมพันธ์พิศวงกับกลุ่มสาระอื่นๆ แผนที่ 8 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 55 นาที

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

1. สาระสำคัญ มนุษย์ทุกคนทุกเชื้อชาติต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้นจึงต้องมีการควบคุมตนเองให้เคลื่อนไหวอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการทำงาน เล่นเกมหรือกีฬา การเคลื่อนไหวร่างกาย มีทั้งเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของ ในขณะเดียวกันการศึกษาจะต้องมุ่งเน้นความเป็นไทยควบคู่ความเป็นสากล ดังนั้นจึงควรต้องศึกษาสิ่งที่มีอยู่ในชุมชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาและเปิดโลกทัศน์ของตน ตามสภาพของสิ่งแวดล้อมจริง อย่างมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทย

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

2.1 ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้ทำสัญญาการเรียนรู้ตลอดภาค/ปี

2.2 ควบคุมตนเองให้ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของได้อย่างมีประสิทธิภาพ และปลอดภัย

2.3 แสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของได้

2.4 วิเคราะห์ ศัพท์ภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของได้ รวมทั้งรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหวได้

2.5 มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนการสอนพลศึกษา

2.6 มีความสามัคคี

3. สาระการเรียนรู้

3.1 การทำสัญญาการเรียนรู้

3.2 คุณค่า ประโยชน์และความสำคัญการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของ รวมทั้งรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหวได้

3.3 การปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของ รวมทั้งรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหวได้

3.4 สมาธิและหลักธรรมของศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

4. <u>กระบวนการจัดการเรียนรู้</u>

ขั้นที่ 1) ขั้นกำกับควบคุมตนเองด้วยสัญญาการเรียนการสอน (5 นาที) ปฏิบัติตนตามสัญญาการเรียนโดยเมื่อมาถึงห้องเรียน จัดวางกระเป๋าเรียนให้เป็นระเบียบ และประชุมกลุ่มเพื่อตกลงแก้ไขหรือเพิ่มเติมข้อควรปฏิบัติในสัญญาการเรียนการสอน

ขั้นที่ 2) ขั้นเตรียมความพร้อมในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมในหน้าที่ที่รับผิดชอบ และการอบอุ่นร่างกาย (8 นาที)

- ผู้นำกลุ่มหรือเลขานุการทำหน้าที่สำรวจการมาเรียนหรือขาดเรียนและการแต่งกายของเพื่อนในกลุ่มพร้อมกับชี้แจงว่าถึงเวรใครทำหน้าที่นำอบอุ่นร่างกาย พร้อมรายงานผู้สอน

- ผู้เรียนนำอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่ 3) ขั้นการเรียนการสอนเน้นการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (10 นาที)

- ให้ทุกกลุ่มช่วยกันระดมสมองตั้งชื่อกลุ่มของตนเอง ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันทบทวนความรู้เดิม พร้อมกับให้ผู้เรียนแสดง อธิบายคำศัพท์ภาษาต่างๆ ที่ไปค้นคว้ามาเพิ่มเติม

- ผู้สอนเปิดวีดีทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันเชียร์ลีดเดอร์ชิงแชมป์ประเทศไทย แล้วให้ผู้เรียนวิเคราะห์ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ปรากฏ มีการใช้สิ่งของอะไรประกอบการเคลื่อนไหว ฯลฯ

ขั้นที่ 4) ขั้นฝึกหัดปฏิบัติทักษะ

- ให้ผู้เรียนศึกษาเรียนรู้วิธีการประดิษฐ์วัสดุอุปกรณ์ที่เหลือใช้ มาเป็นสิ่งของที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายได้ จากครูผู้สอนศิลปะ และทุกกลุ่มต้องมีผลงาน อย่างน้อยกลุ่มละ 1 ชิ้น

- ผู้เรียนทุกกลุ่มนำสิ่งของที่ประดิษฐ์ได้มาคิดสร้างสรรค์ท่าทางประกอบการบังคับสิ่งของนั้นๆผู้สอนเปิดเพลง และให้ผู้เรียนทุกกลุ่มฝึกหัดท่าทางการเคลื่อนไหวพร้อมบังคับอุปกรณ์ให้ตรงลงจังหวะเพลง

ขั้นที่ 5) ขั้นนำไปประยุกต์ใช้

- ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาสาธิตและแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวพร้อมบังคับอุปกรณ์ให้ตรงลงจังหวะเพลงให้เพื่อนๆ ดู

ขั้นที่ 6) ขั้นสมาธิ

- ผู้เรียนทำสมาธิอิริยาบทใดก็ได้ ตามอิสระ

ขั้นที่ 7) ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

- ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้ และผู้เรียนบันทึกเป็นผังความคิดของตนเองพร้อมทำสุขปฏิบัติ

- ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

5. <u>การวัดผลและการประเมินผลตามสภาพจริง</u>

การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สอดคล้องกับผลการเรียนรู้

5.1 สรุปจากคะแนนจากแบบทดสอบก่อน/หลังเรียน

5.2 ผลสรุปคะแนนจากแบบประเมินผลงานส่วนบุคคลและแบบประเมินผลงานของกลุ่ม

5.3 การวัดและประเมินทักษะกระบวนการ การคิดเชิงระบบ การคิดอย่างมีวิจารณญาณสรุป

5.4 คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรม ซึ่งสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การถาม ตอบคำถาม การวิเคราะห์ วิจารณ์ รวมอภิปราย การนำเสนอหรือสาธิต

5.5 การวัดและประเมินความงอกงามเชิงคุณธรรม จริยธรรม สรุปจากคะแนนแบบสำรวจหรือ คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรม รวมทั้งการประพฤติปฏิบัติตนขณะเรียนรู้

5.6 การวัดและประเมินคุณค่าของผลงานสิ่งประดิษฐ์ที่ได้รับมอบหมายให้ทำ วัดได้จาก ความครบถ้วนถูกต้องขององค์ความรู้ ความคิดสร้างสรรค์อันประณีต มีสุนทรียภาพ ตรงต่อเวลา

6. <u>สื่อและอุปกรณ์</u>

6.1 แบบทดสอบความรู้ก่อน/หลัง เรียน

6.2 เครื่องเสียงและลำโพง

6.3 เทปเพลงจังหวะ ช้าเร็ว ต่างๆ

6.4 วีดีทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันเชียร์ลีดเดอร์ชิงแชมป์ประเทศไทย

แบบประเมินเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

จงทำเครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน
กิจกรรมการเรียนการสอนที่ผู้สอนจัดให้แก่ผู้เรียนมีลักษณะดังต่อไปนี้

ลำดับที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ			
		สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1	ผู้เรียนชอบและพึงพอใจ				
2	ผู้เรียนได้ตั้งเป้าหมายการเรียนด้วยตนเอง				
3	ผู้สอนและผู้เรียนได้ช่วยกันตกลงทำสัญญาการเรียนรู้				
4	ผู้เรียนได้ทราบขั้นตอนการเรียนและปฏิบัติตามนั้น				
5	ใช้เทคนิคการแบ่งงานและการทำงานกลุ่ม				
6	ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง				
7	เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงออก				
8	สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและกับเพื่อนๆ				
9	ส่งเสริมให้ผู้เรียนค้นหาความรู้ด้วยตนเอง				
10	จัดสภาพและสิ่งแวดล้อมให้ผู้เรียนเกิดความอยากรู้				
11	ใช้สื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากรู้				
12	ผู้เรียนได้ปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตนได้ตกลงทำไว้ในสัญญา				
13	ผู้สอนและผู้เรียนได้ช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้				
14	ผู้เรียนได้ทำสมาธิ				
15	เมื่อเรียนเสร็จแล้วผู้เรียนได้กระทำสุขปฏิบัติ				
	รวม				

ผลการประเมิน ☐ 12-15 คะแนน ดีมาก ☐ 7-10 คะแนน พอใช้
☐ 11-8 คะแนน .ดี ☐ ต่ำกว่า 6 คะแนน ต้องปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรม

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา (ใช้ทุกแผนการจัดการเรียนรู้)

<u>คำสั่ง</u> ให้ผู้สังเกตพิจารณาคุณภาพพฤติกรรมของผู้เรียนที่ตรงตามความเป็นจริงโดยทำเครื่องหมายถูก(/) ลงในช่องว่าง ตามความคิดเห็นของท่าน

ที่	รายการ	ทำบ่อยๆ	ทำบ้าง	ไม่เคยทำเลย	รวม
1	การให้ความร่วมมือในการทำงาน				
2	การปฏิบัติตามสัญญาการเรียน				
3	การเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่เหมาะสมตามโอกาส				
4	ความรับผิดชอบปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย				
5	การตรงต่อเวลา				
6	การแต่งกายถูกต้องตามระเบียบ				
7	การมีสติและสมาธิในขณะเรียนรู้				
8	การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์				
9	การนำเสนอผลงานหรือการสาธิต				
10	ความมีน้ำใจนักกีฬา				
	รวม				

เกณฑ์การให้คะแนน ทำบ่อยๆ น้ำหนักคะแนน = 3

ทำบ้าง น้ำหนักคะแนน = 2

ไม่เคยทำเลย น้ำหนักคะแนน = 1

คะแนน ระหว่าง 29 - 33 ดีมาก

24 - 28 ดี ต่ำกว่า 23 ต้องปรับปรุง

(ดัดแปลงจาก ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543)

แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา (ใช้ทุกแผนการจัดการเรียนรู้)

คำสั่ง ให้ผู้สังเกตพิจารณาคุณภาพพฤติกรรมของผู้เรียนที่ตรงตามความเป็นจริงโดยทำเครื่องหมายถูก(/) ลงในช่องว่าง ตามความคิดเห็นของท่าน

ที่	รายการ	ทำบ่อยๆ	ทำบ้าง	ไม่เคยทำเลย	รวม
1	มีการให้ความร่วมมือในการทำงาน				
2	มีการแบ่งหน้าที่ให้สมาชิกทำงานอย่างทั่วถึง				
3	การเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่เหมาะสมตามโอกาส				
4	ความรับผิดชอบปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย				
5	ปฏิบัติงานตรงตามกำหนดเวลา				
6	มีการวางแผนการทำงาน				
7	ตรงตามวัตถุประสงค์				
8	การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์				
9	มีการสรุปและตรวจสอบผลการทำงาน				
10	ผลงานประณีต สวยงาม				
	รวม				

เกณฑ์การให้คะแนน ทำบ่อยๆ น้ำหนักคะแนน = 3

ทำบ้าง น้ำหนักคะแนน = 2

ไม่เคยทำเลย น้ำหนักคะแนน = 1

คะแนน ระหว่าง 29 - 33 ดีมาก 24 - 28 ดี ถ้าต่ำกว่า 23 ต้องปรับปรุง

(ดัดแปลงจาก ถ้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543; อุทุมพร จามรมาน, 2537)

แบบประเมินผลงานบุคคล

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา (ใช้ทุกแผนการจัดการเรียนรู้)

คำสั่ง จงทำเครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องว่าง ตามความคิดเห็นในการตรวจสอบหรือประเมินผลการทำงานของผู้เรียน

ที่	รายการ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
1	มีลำดับขั้นตอนในการทำงาน				
2	มีองค์ประกอบของงานครบถ้วน				
3	ตรงตามวัตถุประสงค์ของงาน				
4	ความรับผิดชอบปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย				
5	มีความคิดสร้างสรรค์				
6	มีการวางแผนการทำงาน				
7	การส่งงานตามเวลาที่กำหนด				
8	ผลงานมีความประณีต สวยงาม				
9	มีการสรุปและตรวจสอบผลการทำงาน				
	รวม				

เกณฑ์การให้คะแนน ดีมาก น้ำหนักคะแนน = 3 ดี น้ำหนักคะแนน = 2
พอใช้ น้ำหนักคะแนน = 1 ต้องปรับปรุง น้ำหนักคะแนน = 0

คะแนน ระหว่าง 23 - 27 = ดีมาก 17 - 22 = ดี
12 - 16 = พอใช้ ต่ำกว่า 11 ต้องปรับปรุง

เอกสารคู่มือการจัดการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ช่วงชั้นที่ 3
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โดย
นางสาวอัจฉรา เสาว์เฉลิม

คู่มือครูผู้สอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์
เรื่องการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ พลศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2545 สาขาพลศึกษา
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ต่อไปนี้เป็นวิสัยทัศน์ ภารกิจ คุณสมบัติที่พึงประสงค์และเป้าหมายของโรงเรียนราชวินิต มัธยม ซึ่งในการจัดการเรียนการสอนครูผู้สอนต้องศึกษาสถานที่ที่ท่านทำงานอยู่ โดยต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมและพิจารณาสอดแทรกให้เหมาะกับความต้องการของท้องถิ่น

วิสัยทัศน์

มุ่งจัดการศึกษาให้ผู้เรียน มีความรู้ ทักษะ คุณธรรม จริยธรรม มีความรับผิดชอบ ปกครองในระบอบประชาธิปไตย จงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ อนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาไทย ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขบนพื้นฐานของความเป็นไทย และความเป็นสากล

ภารกิจ

1. **จัดหลักสูตรให้ผู้เรียนได้พัฒนาและเรียนรู้ตามความถนัดความสามารถและความสนใจ**
2. **ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข**
3. **จัดกระบวนการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ และเทคโนโลยี**
4. **ส่งเสริมการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ ICT**
5. **จัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม สืบสานศิลปวัฒนธรรม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม**
6. **จัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างหลากหลาย**

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

เป็นผู้มีความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ และศรัทธาต่อการปกครองระบอบประชาธิปไตย เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ มีสติควบคุมตนเอง รับผิดชอบ มีเหตุผล ซื่อสัตย์ เป็นผู้มีความสุภาพเรียบร้อย มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นผู้มีทัศนคติที่ดีต่อสัมมาชีพ มีความขยัน ประหยัด อดทน รักการทำงาน และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

เป้าหมาย

1. ผู้เรียนมีความรู้ตามหลักสูตรการศึกษาภาคบังคับและขั้นพื้นฐาน
2. ผู้เรียนมีความรู้ทักษะ เจตคติที่ดีต่อคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ และภาษาไทย
3. ผู้เรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่สถานศึกษากำหนด
4. ผู้เรียนผ่านการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ เขียน ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
5. ผู้เรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและผ่านการประเมิน
6. ผู้เรียนรักการออกกำลังกาย ดูแลตนเองให้มีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี
7. ผู้เรียนมีทักษะในการจัดการ การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
8. ผู้เรียนอนุรักษ์ภาษาไทย ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาไทย

รายละเอียดวิธีการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

การจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 นั้น ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544
2. ศึกษาสาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. ศึกษาคู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
4. ศึกษาข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับความต้องการของผู้เรียน ผู้ปกครองและความต้องการของท้องถิ่น/ชุมชน
5. วิเคราะห์สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อจัดทำผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี/รายภาค และสาระการเรียนรู้รายปี/รายภาค
6. จัดทำคำอธิบายรายวิชา โดยนำเอาผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี/รายภาค และสาระการเรียนรู้รายปี/รายภาค และเวลาเรียน สำหรับแต่ละปี/ภาค มาเรียบเรียงเขียนเป็นคำอธิบายรายวิชา ซึ่งจะประกอบด้วยส่วนต่างๆ คือ
   6.1 ชื่อรายวิชา ใช้ชื่อวิชาตามกลุ่มสาระการเรียนรู้
   6.2 จำนวนเวลา /หน่วยกิต ระบุจำนวนชั่วโมงสำหรับการจัดการเรียนรู้ รายปีนั้นๆ โดย 1 หน่วยกิต จะใช้เวลาเรียน 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน
   6.3 ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี/รายภาค
   6.4 สาระการเรียนรู้รายปี/รายภาค
7. การจัดทำหน่วยการเรียนรู้ โดยการนำเอาสาระการเรียนรู้รายปี/รายภาค ที่กำหนดไว้ไปบูรณาการ จัดทำเป็นหน่วยการเรียนรู้ เพื่อความสะดวกในการจัดการเรียนรู้และผู้เรียนได้เรียนรู้ในลักษณะเป็นองค์รวม หน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วยประกอบด้วย
   7.1 ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
   7.2 สาระการเรียนรู้
   7.3 จำนวนเวลา

ซึ่งเมื่อเรียนครบทุกหน่วยย่อยแล้ว ผู้เรียนสามารถบรรลุตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี/รายภาค

ความสำคัญของกลุ่มกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาและมาตรฐานการเรียนรู้

ปัจจุบันประเทศไทยได้รับผลกระทบจากปัญหาของสังคมโลกและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี ส่งผลให้การดำเนินชีวิตและสุขภาพของประชาชนยุ่งยากและซับซ้อน การต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันกันในทางสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม เช่น โรคเครียด และโรคจากภาวะขาดการออกกำลังกายมากขึ้นกว่าในอดีต และมีแนวโน้มจะรุนแรงมากยิ่งขึ้น หากประชาชนในประเทศไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง สุขศึกษาและพลศึกษาจึงเป็นสาระการเรียนรู้ที่สำคัญในการพัฒนาประชากร

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นสาระหนึ่งใน 8 สาระ ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นกลุ่มสาระที่มีความหมาย และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนโดยตรง เพราะครอบคลุมเรื่องสุขภาพ ที่เป็นพื้นฐานจำเป็นต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้เรียนแต่ละคน โดยมุ่งพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนทั้งด้านสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับสุขภาพซึ่งจำเป็นที่ผู้เรียนที่ผู้เรียนต้องรู้ เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน นอกจากนี้ผู้เรียนยังต้องมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านการสร้างเจตคติ คุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่ดี เช่น ความรับผิดชอบ ความมีวินัยในตนเอง การจัดการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา จึงควรจัดให้เหมาะสมกับระดับ ความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน สอดคล้องกับลักษณะวัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมสากล ซึ่งตรงตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และตามจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

คุณภาพของผู้เรียน

เมื่อจบการศึกษาในแต่ละช่วงชั้นขั้นพื้นฐานแล้ว (จะกล่าวถึงเฉพาะช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ผู้เรียนจะมีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ถูกต้อง มีเจตคติ และค่านิยมที่ดี และมีคุณภาพดังต่อไปนี้

1. เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่างๆ

2. เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นและตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วย วิธีการที่เหมาะสม เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยม เกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

3. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่อมต่อสุขภาพ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริม ความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

4. เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกลไกได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ

5. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกาย การเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

6. สำนึกในคุณค่า ศักยภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมด้วยความมุ่งมั่น และมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

สรุปเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในกลุ่มสาระการเรียนรู้สาระสุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดี ในเรื่องธรรมชาติการเจิญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และการกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย

สาระการเรียนรู้

กำหนดเป็นหัวข้อใหญ่ๆ สำหรับสถานศึกษาที่จะนำไปพิจารณากำหนด หัวข้อย่อยและรายละเอียด ผนวกกับข้อมูลพื้นฐานต่างๆ ภูมิปัญญาท้องถิ่น สิ่งแวดล้อมในชุมชนและท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้เรียน การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ แล้วนำมาจัดสาระการเรียนรู้เป็นรายปี /รายภาค กำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี /รายภาค หน่วยการเรียนรู้ และแผนการจัดการเรียนรู้ต่อไป

ในการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีสาระที่เป็นองค์ความรู้ดังต่อไปนี้

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา เป็นผลการเรียนรู้หรือข้อกำหนดด้านคุณลักษณะและคุณภาพที่พึงประสงค์ของผู้เรียนภายหลังการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานครบ 12 ปี

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา เป็นผลการเรียนรู้หรือข้อกำหนดด้าน คุณลักษณะและคุณภาพที่พึงประสงค์ของผู้เรียนภายหลังการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นช่วงชั้น โดยแบ่งเป็น 4 ช่วง คือ

ช่วงชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1-3 ช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นใช้เป็นหลักกำกับในการดูแล ตรวจสอบ และควบคุมคุณภาพของผู้เรียนตามหลักระบบประกันคุณภาพการศึกษา

มาตรฐานการเรียนรู้การศึกษาขั้นพื้นฐานกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษามีดังต่อไปนี้

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

วิสัยทัศน์กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงการสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไปด้วยพร้อมกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาโดยรวมทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และกิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว

สุขศึกษาและพลศึกษา จึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการมีวิถีชีวิตที่มีความสุข โดยให้มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ กระบวนการ รวมทั้งคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม

ตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และตามจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ผลรวมสุดท้ายคือ ผู้เรียนมีความสามารถในการควบคุมและพัฒนาองค์รวม (Holistic) ของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทุกด้าน

กระบวนการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา จะต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลายต่อเนื่อง เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน ผู้วิจัยได้บูรณาการสาระและองค์ความรู้ของสุขศึกษาและพลศึกษาเข้าด้วยกัน นอกจากนี้ยังได้วิเคราะห์ศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับการเล่นหรือการแข่งขันกีฬารวมไว้ด้วย เพื่อเปิดโลกทัศน์ให้กว้างไกล ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและข้อมูลสารสนเทศที่ต้องใช้ภาษาต่างประเทศในการค้นคว้า ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียน และยอมรับว่า ตนเองมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะสุขภาพ ทั้งในครอบครัว ชุมชน และโลก

กระบวนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ในการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา มีกระบวนการจัดทำเพื่อนำหลักสูตรท้องถิ่นที่โรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาสร้างไว้ไปสู่การจัดการเรียนการสอน หรือ วางแผนการจัดการเรียนการสอนในแต่ละชั้นปีการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์การเชื่อมโยงมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสู่มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น
2. วิเคราะห์วิสัยทัศน์ ภารกิจ และเป้าหมายของสถานศึกษา เพื่อเชื่อมโยงมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นสู่การจัดทำคำอธิบายรายวิชาและผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
3. การจัดทำสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น
4. การกำหนดสาระการเรียนรู้ รายปี/รายภาค
5. การจัดทำผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง รายปี/รายภาค
6. การจัดทำคำอธิบายรายวิชา
7. การจัดทำหน่วยการเรียนรู้
8. การจัดทำแผนการเรียนรู้

คำศัพท์ต่างๆในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เป็นชื่อที่ปรากฏในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ในมาตรา 27 ดังนั้นผู้สอนจึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของคำต่างๆ และสาระสำคัญในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ก่อนดังนี้

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่จัดต่อเนื่อง 12 ปี ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยจัดแบ่งเป็น 4 ช่วงชั้นๆ ละ 3 ปี ดังนี้

ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

คำศัพท์ที่เกี่ยวกับมาตรฐานการเรียนรู้

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานเป็นตัวกำหนดเกี่ยวกับคุณภาพของผู้เรียน (Standard Based Curriculum) เพื่อใช้เป็นหลักในการกำกับดูแล ตรวจสอบและประเมินผลในการประกันคุณภาพการศึกษา

มาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดไว้เฉพาะมาตรฐานการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ตลอดจนมาตรฐานการเรียนรู้ ที่เข้มขึ้นตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียน ให้สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติมได้ มีการกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ไว้ดังนี้

มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ ส่วนกลางกำหนดให้ หมายถึงมาตรฐานการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ที่ต้องการให้เกิดในตัวผู้เรียน เป็นผลการเรียนรู้หรือข้อกำหนดด้านคุณลักษณะและคุณภาพที่พึงประสงค์ของผู้เรียนภายหลังที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานครบ 12 ปี

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ส่วนกลางกำหนดให้ หมายถึงมาตรฐานการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ เป็นผลการเรียนรู้หรือข้อกำหนดด้าน คุณลักษณะและคุณภาพ ที่ต้องการให้เกิดในตัวผู้เรียนภายหลังที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ เมื่อจบชั้น ป.3 ป.6 ม. 3 และ ม.6

มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นใช้เป็นหลักกำกับในการดูแล ตรวจสอบ และควบคุมคุณภาพของผู้เรียนตามหลักระบบประกันคุณภาพการศึกษา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง รายปี/รายภาค สถานศึกษากำหนดเอง หมายถึง เป็นผลการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดในตัว ผู้เรียนภายหลังที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ในระดับรายวิชาของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งจัดเป็นรายปี/รายภาค

จุดประสงค์การเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ สถานศึกษากำหนดเอง หมายถึงผลการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดในตัวผู้เรียนภายหลังที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้เนื้อหาใดเนื้อหาหนึ่ง หรือหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วย หรือ แผนการจัดการเรียนรู้แต่ละแผน

สาระการเรียนรู้ เป็นองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการเรียนรู้ และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม ที่จะพัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถ ตามที่กำหนดไว้ในจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วย 8 กลุ่มดังนี้

1. ภาษาไทย	2. คณิตศาสตร์
3. วิทยาศาสตร์	4. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
5. สุขศึกษาและพลศึกษา	6. ศิลป
7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี	8. ภาษาต่างประเทศ

สาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มนี้ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนต้องเรียนรู้ โดยอาจจัดเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วย ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เป็นสาระการเรียนรู้ที่สถานศึกษาต้องใช้เป็นหลักในการจัดการเรียนการสอน เพื่อสร้างพื้นฐานการคิด และเป็นกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาและวิกฤติของชาติ

กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยสุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ เป็นสาระการเรียนรู้ที่เสริมสร้างความเป็นมนุษย์ และสร้างศักยภาพในการคิดและการทำงานอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจัดไว้อย่างต่อเนื่อง 12 ปี

ต่อไปเป็นการวิเคราะห์นำมาตราฐานการเรียนรู้มาเป็นผลการเรียนรู้ที่คาดหวังตามช่วงชั้นที่ 3

การจัดทำสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 – 3
1. เข้าใจปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยต่าง ๆ	- การเจริญเติบโตและการพัฒนาการวัยต่างๆ (K) - การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ (K, P) - การมีสุขนิสัยในการออกกำลังกาย (A) - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (K, A) - คุณค่าของอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (K, A) - การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (K, A, P)
2. วิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนให้เติบโตสมวัย	- การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง (K, P) - แนวทางในการพัฒนาตนเอง (K, P) - เลือกแนวทางในการปฏิบัติตน (K, P) - การยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจอารมณ์ (K, A) - การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (K, A, P)

การจัดทำสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำรงชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 – 3
1. ยอมรับและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ	- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ (K) - การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ (K, A, P) - คุณค่าของความเป็นเพื่อน (K, A)
2. เข้าใจในคุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศ สามารถสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น	- คุณลักษณะของกัลยาณมิตร (K) - ความเสมอภาคทางเพศ (K) - การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น (K, A, P)
3. เข้าใจเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์ และวิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพดี	- อนามัยวัยเจริญพันธุ์ (K) - สุขนิสัยการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ (K, A, P) - การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ (K, P)
4. มีทักษะในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม	- การแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้อง (K, A, P) - ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ (P) - วิธีการแก้ปัญหาชีวิต (K, A, P)
5. รู้และเข้าใจถึงความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจกับปัญหาที่ตามมา	- ความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ (K) - อันตรายที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ (K) - การแก้ปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ (K, P) - การป้องกันการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ (K, A) - คุณค่าของวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีไทย (K, A)

การจัดทำสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 – 3
1. แสดงการควบคุมตนเองเมื่อปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของในการเข้าร่วม กิจกรรมทางกาย และกีฬา 2. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวต่างๆ ในการเล่นกีฬา 3. และการทำงานแสดงการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกเป็นพื้นฐานและนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบเฉพาะในกิจกรรมทางกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	- การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ (K, P) - การเคลื่อนไหวแบบการใช้อุปกรณ์ประกอบ (K, P) - การแก้ปัญหาในขณะที่มีการเคลื่อนไหว (K, P) - ทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายและกีฬา(K, P) - ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายและกีฬา (K, A) - รูปแบบของการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาและการทำงาน (K) - การวิเคราะห์รูปแบบและเปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบในการเคลื่อนไหวแบบต่างๆในการเล่นกีฬาและการทำงาน (K, P) - ประโยชน์ของรูปแบบการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาและการทำงาน (A) - การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกพื้นฐาน (K, P) - ทักษะการเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบเฉพาะในกิจกรรมทางกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล (K, P) - คุณค่าของการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกพื้นฐาน (K, A) - คุณค่าของทักษะการเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบเฉพาะในกิจกรรมทางกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล (K, A)

การจัดทำสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 – 3	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 – 3
1. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ	- การออกกำลังกาย (K) - การเลือกเข้าเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ(K, P) - การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา (K, A, P) - คุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา (K, A)
2. ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ กับการมี วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	- การปฏิบัติตามวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี (P) - การเล่นและแข่งขันกีฬา (K) - กฎ กติกา การเล่นและแข่งขันกีฬา (K) - การยอมรับกฎ กติกา เพื่อความปลอดภัยและความสันติในการเล่นและแข่งขันกีฬา (A, P)
3. จำแนกและปฏิบัติตาม กฎ กติกา เพื่อความปลอดภัยและความมีสันติในการเล่นและการแข่งขันกีฬาที่ชื่นชอบได้	- การปฏิบัติตาม กฎ กติกาในการเล่นและแข่งขันกีฬา (K, A, P) - เล่นและแข่งขันกีฬาอย่างปลอดภัยและความสันติ (K, A, P) - กลวิธี การรุก การป้องกันในการเล่นและแข่งขันกีฬา (K)
4. ใช้กลวิธีการรุก การป้องกัน และการให้ความร่วมมือในการเล่นและแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม	- การทำงานเป็นทีม (K, P) - การยอมรับและให้ความร่วมมือในการเล่นและแข่งขันกีฬาโดยทำงานเป็นทีม (K, A, P) - การแก้ปัญหาในการเล่นและแข่งขันกีฬา (P)

การจัดทำสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 – 3	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 – 3
5. มุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและเห็นประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม	- ประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม (K, A) - คุณค่าความมีน้ำใจนักกีฬา (K, A) - ลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี (K, A) - เล่นกีฬาและแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (K, A, P)
6. ปฏิบัติตามขั้นตอนและตัดสินใจปฏิบัติตามหน้าที่ตามที่กลุ่มมอบหมายในการเล่นกีฬาเป็นทีมจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	- การปฏิบัติตามหลักการรูปแบบของการเล่นกีฬาและแข่งขันกีฬา (K, A, P) - ขั้นตอนและตำแหน่งหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบต่างๆ ในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา (K) - การเล่นหรือแข่งขันกีฬาเป็นทีม (K, A) - การวิเคราะห์ขั้นตอนการเล่นกีฬาเป็นทีม (K, P)
7. แสดงความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบอย่างสร้างสรรค์ในสถานการณ์กีฬาต่างๆ อย่างสนุกสนาน	- คุณค่าและความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบอย่างสร้างสรรค์ (A) - การปฏิบัติหน้าที่รับผิดชอบอย่างสร้างสรรค์ในสถานการณ์กีฬาต่าง ๆ อย่างสนุกสนาน (P)
8. ชื่นชมและส่งเสริมการกระทำที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬาและฝึกเป็น แนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต	- การแก้ปัญหาในการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบอย่างสร้างสรรค์ในสถานการณ์กีฬาต่างๆ (K, A, P) - วิธีการแสดงความชื่นชมและส่งเสริมการกระทำที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา (K, A, P) - การปฏิบัติตนในการชื่นชม และส่งเสริมการกระทำที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬาในการทำงานและการดำเนินชีวิต (K, A, P)

การจัดทำสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3
1. วิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค และการดำรงสุขภาพ รวมทั้งร่วมดูแลสุขภาพชุมชนและสิ่งแวดล้อม	- พฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค และการดำรงสุขภาพ (K, P) - คุณค่าของการป้องกันโรคและการดำรงสุขภาพ รวมทั้งการดูแลสุขภาพชุมชนและสิ่งแวดล้อม (K, A) - การมีสุขนิสัยในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกัน และการดำรงสุขภาพ รวมทั้งร่วมดูแลสุขภาพและสิ่งแวดล้อม (A, P)
2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- การวิเคราะห์ภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ (K) - การจัดรวบรวมผลกระทบที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (K, P) - การแก้ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (P)
3. เห็นคุณค่าและความสำคัญของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	- ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต (K) - คุณค่าและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต (A) - การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี (P)

การจัดทำสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3
4. มีทักษะการจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต	- วิธีการจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต (K) - การยอมรับคุณค่าของการจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต (A) - ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต (K, A, P)
5. การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และร่วมกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม	- วิธีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และร่วมกิจกรรมนันทนาการ (K) - ประโยชน์ของการวางแผน และจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และร่วมกิจกรรมนันทนาการ (A) - การปฏิบัติตามแผน และจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและร่วมกิจกรรมนันทนาการ (K, A, P)

การจัดทำสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3
6. เห็นความสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดีจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา 7. ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ และ/หรือ สมรรถภาพทางกลไก และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วยวิธีที่ถูกต้อง	- ความสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดีจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา (K) - ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพที่ดีจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา (A) - ทักษะในการสร้างเสริมสมรรถภาพที่ดีจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา (P) - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางจิต สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และ/หรือ สมรรถภาพทางกลไก (K) - ความแตกต่างระหว่างบุคคล (K) - การทดสอบสมรรถภาพทางจิต สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และ/หรือ สมรรถภาพทาง กลไก (K) - การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล (K, P)

การจัดทำสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3
1. วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ความปลอดภัย และปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักของความปลอดภัย	- ปัจจัยที่มีผลต่อความปลอดภัยในชีวิต (K) - การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต (K) - คุณค่าของความปลอดภัยในชีวิต (A) - การหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต (A) - การปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักของความปลอดภัยในชีวิต (K, A, P) - การตัดสินใจและปฏิบัติตนในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญหน้าต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ (K, A, P)
2. เข้าใจและเห็นคุณค่าของกระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง ครอบครัว และชุมชน	- กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง ครอบครัว และชุมชน (K) - คุณค่าของกระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง ครอบครัว และชุมชน (A) - การปฏิบัติตนตามกระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง ครอบครัว และชุมชน (K, A, P) - การแก้ปัญหาตามกระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง ครอบครัว และชุมชน (K, A, P)

การจัดทำสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ม. 1 - 3
3. ใช้กลวิธีต่างๆ ในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ	- วิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (K) - คุณค่าของการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (A) - การปฏิบัติและแก้ปัญหาตามวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (P)
4. สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน	- วิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน (K) - แหล่งข้อมูลขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยในชีวิต (K) - ความสำคัญของแหล่งข้อมูลขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยในชีวิต (A) - การรวบรวมแหล่งข้อมูลขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย (K, A) - การแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน (P) - การวิเคราะห์และเลือกแหล่งข้อมูลขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย (K,A,P)

การกำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและสาระการเรียนรู้ รายปี / รายภาค

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี / รายภาค ชั้น ม. 2	สาระการเรียนรู้รายปี / รายภาค ชั้น ม. 2
รู้และเข้าใจ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ในวัยของตนเอง (K) วิเคราะห์และเปรียบเทียบพัฒนาการตามวัยของมนุษย์ (A,P)	การเจริญเติบโต และพัฒนาการในวัยของตนเอง
รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (K,A, P)	อาหารและโภชนาการ
วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต (A,P)	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต
รู้และเข้าใจ มาตรฐานการเจริญเติบโตของวัยเรียน (K)	มาตรฐานการเจริญเติบโตของวัยเรียน
ตระหนักและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ของตน (A) ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตน (K,A, P)	การรู้จักและเข้าใจตนเอง

การกำหนดผลการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้ รายปี / รายภาค

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี / รายภาค	สาระการเรียนรู้รายปี / รายภาค
รู้ เข้าใจและตระหนักถึงบทบาทและหน้าที่ของบุคคลในครอบครัว (K,A,)	บทบาทและหน้าที่ของบุคคลในครอบครัว
รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ (K)	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ (K)	การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
รู้และเข้าใจความเสมอภาคทางเพศ (K)	ความเสมอภาคทางเพศ
รู้และเข้าใจในคุณค่าและอิทธิพลของความเป็นเพื่อน (K)	อิทธิพลของเพื่อน
ปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรที่ดี (K, A, P)	กัลยาณมิตร
รู้และเข้าใจเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์ (K)	อนามัยเจริญพันธุ์
ปฏิบัติตนเหมาะสมกับอนามัยเจริญพันธ์(K, A, P)	วิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธ์
รู้จักเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ (K, A, P)	การเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ

การกำหนดผลการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้ รายปี / รายภาค

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี / รายภาค	สาระการเรียนรู้รายปี / รายภาค
มีความรู้เข้าใจต่อค่านิยมทางเพศ (K)	ค่านิยมทางเพศ
รู้และเข้าใจวิธีการป้องกันตนเองจากการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (K)	วิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รู้และเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความเครียดกับสุขภาพ (K)	ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับ สุขภาพ
รู้จักเลือกปฏิบัติตนในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยนันทนาการ (K, A, P)	วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด นันทนาการ
รู้และเข้าใจรวมทั้งตระหนักถึงความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ (K, A,)	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากความเสี่ยงในการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์(K,A, P)	วิธีการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากความเสี่ยงในการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
เห็นคุณค่าและปฏิบัติตนตามค่านิยมวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีไทย (K, A, P)	คุณค่าของวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีไทย
รู้จักเลือกวิธีแสวงหาการใช้ข้อมูลสื่อสารด้านสุขภาพและแหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย (K, A, P)	การใช้เทคโนโลยีทางการสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัย

การกำหนดผลการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้ รายปี / รายภาค

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี / รายภาค	สาระการเรียนรู้รายปี / รายภาค
รู้และเข้าใจวิธีการปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของ (K,P)	การปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบบังคับสิ่งของ
รู้และเข้าใจรวมทั้งปฏิบัติตนในการแก้ปัญหาในขณะที่มีการเคลื่อนไหว (K,P)	การแก้ปัญหาในขณะที่มีการเคลื่อนไหว
เห็นคุณค่าของการเคลื่อนไหวกิจกรรมทาง กาย และกีฬา (A)	คุณค่าของการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายและกีฬา
รู้และเข้าใจรวมทั้งปฏิบัติตนในวิธีการเปรียบเทียบรูปแบบของการเคลื่อนไหวแบบต่างๆในการเล่นกีฬาและการทำงาน (K,A.P)	รูปแบบของการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาและการทำงาน
รู้และเข้าใจความสำคัญของทักษะกลไกพื้นฐาน (K)	ความสำคัญของทักษะกลไกพื้นฐาน
วิเคราะห์และแสดงการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกพื้นฐาน (K,P)	การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกพื้นฐาน
นำการเคลื่อนไหวต่างๆที่เรียนมาแล้วไปประยุกต์ใช้ได้ในการเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมืองไทย (K,A.P)	เกมกลุ่มสัมพันธ์ การละเล่นพื้นเมืองไทย

การกำหนดผลการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้ รายปี / รายภาค

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี / รายภาค	สาระการเรียนรู้รายปี / รายภาค
รู้และเข้าใจวิธีการออกกำลังกาย (K) รักการออกกำลังกายและนำไปใช้เป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ (K, A, P)	วิธีการออกกำลังกาย ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
รู้และเข้าใจความสำคัญ ประวัติความเป็นมาและคุณค่าของกีฬาแชร์บอล (K)	ประวัติความเป็นมา คุณค่าและความสำคัญของกีฬาแชร์บอล
รู้และเข้าใจ กฎ กติกา ในการเล่นและการแข่งขันกีฬาแชร์บอลเพื่อความมีน้ำใจนักกีฬาเพื่อความปลอดภัยและสันติ (K,A)	กฎ กติกา มารยาทและระเบียบข้อบังคับรวมทั้งน้ำใจนักกีฬาในการเล่นและการแข่งขันกีฬาแชร์บอลเพื่อความปลอดภัยและสันติ
รู้และเข้าใจวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นและแข่งขันกีฬา (K)	วิธีการรุก การป้องกันในการเล่น และการแข่งขันกีฬา
รู้ ตระหนักและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม (K,A,P)	วิธีการทำงานเป็นทีม

การกำหนดผลการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้ รายปี / รายภาค

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี / รายภาค	สาระการเรียนรู้รายปี / รายภาค
มีคุณลักษณะของการเป็นผู้ดูหรือผู้เล่นกีฬาที่ดี (A,P) รู้และเข้าใจความมีน้ำใจนักกีฬา (K)	คุณลักษณะของการเป็นผู้ดูหรือเป็นผู้เล่นกีฬาที่ดี
รู้และเข้าใจขั้นตอนในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย (K) รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างสร้างสรรค์ (A,P)	ขั้นตอนและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการออกกำลังกาย เล่นหรือแข่งขันกีฬา กระบวนการรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
รู้และเข้าใจความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบอย่างสร้างสรรค์ (K)	ความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบอย่างสร้างสรรค์
รู้จักแสดงความชื่นชมและเข้าใจแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต (K)	วิธีการแสดงความชื่นชมและแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต

การกำหนดผลการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้ รายปี / รายภาค

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี / รายภาค	สาระการเรียนรู้รายปี / รายภาค
รู้และเข้าใจคุณค่าและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต การป้องกันโรค และการดำรงสุขภาพ (K)	ความสำคัญและคุณค่าของสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การป้องกันโรค และการดำรงสุขภาพ
วิเคราะห์และปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และช่วยดูแลบุคคลในครอบครัวและชุมชน (K,A,P)	สุขบัญญัติแห่งชาติและการดูแลสุขภาพ ของตนเอง ครอบครัวและชุมชน
ตระหนักรู้และเข้าใจภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ (K,A)	ภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ
วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ การป้องกันโรคและการดำรงสุขภาพ (K,)	ปัญหาและวิธีการป้องกันโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ
รู้และเข้าใจรวมทั้งปฏิบัติวิธีการวางแผนในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมหรือดำรงสุขภาพ (K,P)	วิธีการวางแผนในการออกกำลังกายการพักผ่อนและการสร้างเสริมหรือดำรงสุขภาพ
วิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (K)	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย/สมรรถภาพทางกลไกและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล (K,A,P)	วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับตน

การกำหนดผลการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้ รายปี / รายภาค

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติดและความรุนแรง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี / รายภาค	สาระการเรียนรู้รายปี / รายภาค
วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความปลอดภัยในชีวิต (K)	ปัจจัยที่มีผลต่อความปลอดภัยในชีวิต
รู้และเข้าใจกระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง ครอบครัวและ ชุมชน (K)	กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
การปฏิบัติตนในการสร้างเสริมความปลอดภัย ให้ตนเองในการป้องกันอุบัติเหตุ (K,P)	การสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง ในการป้องกันอุบัติเหตุ
รู้และเข้าใจรวมทั้งการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการใช้ยาและสารเสพติด (K,A,P)	ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการใช้ยา และสารเสพติด
จัดรวบรวมแหล่งข้อมูลขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยในชีวิต (A,P)	แหล่งข้อมูลที่ขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยในชีวิต
รู้และเข้าใจวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัย อันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน (K)	วิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่คับขัน

องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

1. ชื่อเรื่อง
2. เวลาเรียน (ชั่วโมง)
3. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
4. สาระการเรียนรู้
5. กระบวนการเรียนรู้
6. กระบวนการวัดผลประเมินผล
7. วิธีการจัดการเรียนการสอน
8. เครื่องมือ
9. เกณฑ์การวัดและประเมินผล
10. สื่อการเรียนรู้
11. แหล่งการเรียนรู้

แนวทางการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการจัดทำแผนการเรียนรู้มีดังต่อไปนี้

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมนันทนาการ ความสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดีจากการออกกำลังกาย เล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล รู้วิธีการทดสอบหรือสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หรือสมรรถภาพทางกลไก

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ การแก้ปัญหาในขณะที่มีการเคลื่อนไหว คุณค่าของการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายและกีฬา รูปแบบการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาหรือการทำงาน การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกพื้นฐาน การมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ประวัติความเป็นมาของกีฬาแชร์บอล กฎ กติกา ระเบียบข้อบังคับในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา คุณลักษณะของนักกีฬาที่ดี มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย วิธีการทำงานเป็นทีม

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวอัจฉรา เสาว์เฉลิม เกิดวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2500 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งอาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานครฯ สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จบการศึกษาปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต และปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย