**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**

**รหัสวิชา พ30101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษาพื้นฐาน 1**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **หน่วยที่ 1 เรื่อง ประสิทธิภาพการทำงานของระบบองค์ประกอบของร่างกาย** | **(5)** | **สมรรถนะ**  **1.ความสามารถในการสื่อสาร**  **2.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **ทักษะกระบวนการ**  **1.วิธีการสอนแบบบรรยาย**  **2.เทคนิคการเสริมแรง**  **รูปแบบการสอน**  1.Inquiry Cycles (5Es) **การสอนแบบอุปนัย** | **1.ใบงาน**  **2.**Power Point  **3.Website**  **4.แบบฝึกหัด / แบบทดสอบ**  **5.เอกสารประกอบการเรียน** | 1.การสังเกตพฤติกรรม  2.การตอบคำถาม  3.การทำแบบทดสอบ / ใบงาน |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **หน่วยที่ 2 เรื่อง การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง** | (1) | **สมรรถนะ**  **1.ความสามารถในการสื่อสาร**  **2.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **ทักษะกระบวนการ**  **1.วิธีการสอนแบบบรรยาย**  **2.เทคนิคการเสริมแรง**  **รูปแบบการสอน**  1.Inquiry Cycles (5Es) | **1.ใบงาน**  **2.**Power Point  **3.Website**  **4.แบบฝึกหัด / แบบทดสอบ**  **5.เอกสารประกอบการเรียน** | 1.การสังเกตพฤติกรรม  2.การตอบคำถาม  3.การทำแบบทดสอบ / ใบงาน |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | |  |  |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**

**รหัสวิชา พ30101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษาพื้นฐาน 1**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **หน่วยที่ 3 เรื่อง วัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ** | **(2)** | **สมรรถนะ**  **1.ความสามารถในการสื่อสาร**  **2.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **ทักษะกระบวนการ**  **1.วิธีการสอนแบบบรรยาย**  **2.เทคนิคการเสริมแรง**  **รูปแบบการสอน**  1.Inquiry Cycles (5Es) **การสอนแบบอุปนัย** | **1.ใบงาน**  **2.**Power Point  **3.Website**  **4.แบบฝึกหัด / แบบทดสอบ**  **5.เอกสารประกอบการเรียน** | 1.การสังเกตพฤติกรรม  2.การตอบคำถาม  3.การทำแบบทดสอบ / ใบงาน |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **หน่วยที่ 4 เรื่อง โรคทางเพศสัมพันธ์** | (2) | **สมรรถนะ**  **1.ความสามารถในการสื่อสาร**  **2.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **ทักษะกระบวนการ**  **1.วิธีการสอนแบบบรรยาย**  **2.เทคนิคการเสริมแรง**  **รูปแบบการสอน**  1.Inquiry Cycles (5Es) **การสอนแบบอุปนัย** | **1.ใบงาน**  **2.**Power Point  **3.Website**  **4.แบบฝึกหัด / แบบทดสอบ**  **5.เอกสารประกอบการเรียน** | 1.การสังเกตพฤติกรรม  2.การตอบคำถาม  3.การทำแบบทดสอบ / ใบงาน |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**

**รหัสวิชา พ30101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษาพื้นฐาน 1**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **หน่วยที่ 5 เรื่อง กีฬา (แบดมินตัน 1)** | **(1)** | **สมรรถนะ**  **1.ความสามารถในการสื่อสาร**  **2.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **ทักษะกระบวนการ**  **1.วิธีการสอนแบบบรรยาย**  **2.เทคนิคการเสริมแรง**  **รูปแบบการสอน**  1.Inquiry Cycles (5Es) **การสอนแบบอุปนัย** | **1.ใบงาน**  **2.**Power Point  **3.Website**  **4.แบบฝึกหัด / แบบทดสอบ**  **5.เอกสารประกอบการเรียน** | 1.การสังเกตพฤติกรรม  2.การตอบคำถาม  3.การทำแบบทดสอบ / ใบงาน |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **หน่วยที่ 6 เรื่อง เกม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาการทดสอบสมรรถภาพทางกาย** | (3) | **สมรรถนะ**  **1.ความสามารถในการสื่อสาร**  **2.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **ทักษะกระบวนการ**  **1.วิธีการสอนแบบบรรยาย**  **2.เทคนิคการเสริมแรง**  **รูปแบบการสอน**  1.Inquiry Cycles (5Es) **การสอนแบบอุปนัย** | **1.ใบงาน**  **2.**Power Point  **3.Website**  **4.แบบฝึกหัด / แบบทดสอบ**  **5.เอกสารประกอบการเรียน** | 1.การสังเกตพฤติกรรม  2.การตอบคำถาม  3.การทำแบบทดสอบ / ใบงาน |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**

**รหัสวิชา พ30101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษาพื้นฐาน 1**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **หน่วยที่ 7 เรื่อง การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาอย่างสร้างสรรค์** | **(2)** | **สมรรถนะ**  **1.ความสามารถในการสื่อสาร**  **2.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **ทักษะกระบวนการ**  **1.วิธีการสอนแบบบรรยาย**  **2.เทคนิคการเสริมแรง**  **รูปแบบการสอน**  1.Inquiry Cycles (5Es) **การสอนแบบอุปนัย** | **1.ใบงาน**  **2.**Power Point  **3.Website**  **4.แบบฝึกหัด / แบบทดสอบ**  **5.เอกสารประกอบการเรียน** | 1.การสังเกตพฤติกรรม  2.การตอบคำถาม  3.การทำแบบทดสอบ / ใบงาน |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **หน่วยที่ 8 เรื่อง การเพิ่มศักยภาพของทีม** | (1) | **สมรรถนะ**  **1.ความสามารถในการสื่อสาร**  **2.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **ทักษะกระบวนการ**  **1.วิธีการสอนแบบบรรยาย**  **2.เทคนิคการเสริมแรง**  **รูปแบบการสอน**  1.Inquiry Cycles (5Es) **การสอนแบบอุปนัย** | **1.ใบงาน**  **2.**Power Point  **3.Website**  **4.แบบฝึกหัด / แบบทดสอบ**  **5.เอกสารประกอบการเรียน** | 1.การสังเกตพฤติกรรม  2.การตอบคำถาม  3.การทำแบบทดสอบ / ใบงาน |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**

**รหัสวิชา พ30101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษาพื้นฐาน 1**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **หน่วยที่ 9 เรื่อง สิทธิ กฎ กติกา และวิธีการแข่งขัน** | **(1)** | **สมรรถนะ**  **1.ความสามารถในการสื่อสาร**  **2.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **ทักษะกระบวนการ**  **1.วิธีการสอนแบบบรรยาย**  **2.เทคนิคการเสริมแรง**  **รูปแบบการสอน**  1.Inquiry Cycles (5Es) **การสอนแบบอุปนัย** | **1.ใบงาน**  **2.**Power Point  **3.Website**  **4.แบบฝึกหัด / แบบทดสอบ**  **5.เอกสารประกอบการเรียน** | 1.การสังเกตพฤติกรรม  2.การตอบคำถาม  3.การทำแบบทดสอบ / ใบงาน |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **หน่วยที่ 10 เรื่อง การแข่งขัน** | (2) | **สมรรถนะ**  **1.ความสามารถในการสื่อสาร**  **2.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **ทักษะกระบวนการ**  **1.วิธีการสอนแบบบรรยาย**  **2.เทคนิคการเสริมแรง**  **รูปแบบการสอน**  1.Inquiry Cycles (5Es) **การสอนแบบอุปนัย** | **1.ใบงาน**  **2.**Power Point  **3.Website**  **4.แบบฝึกหัด / แบบทดสอบ**  **5.เอกสารประกอบการเรียน** | 1.การสังเกตพฤติกรรม  2.การตอบคำถาม  3.การทำแบบทดสอบ / ใบงาน |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |