**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30103 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **ความรู้ทั่วไปการเล่นและ การแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล**  1ประวัติความเป็นมา  2วิเคราะห์ความคิดรวบยอด เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว | **1**  1 | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ 2.www.google.futsal  3.วีดีทัศน์ การแข่งขันบาสเกตบอล | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30103 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **2. ทักษะการเล่นบาสเกตบอล**  1. ทักษะเฉพาะตัวในการเล่น  บาสเกตบอล  2. การรับ-ส่งลูก  3. การเลี้ยงลูก  4. การยิงประตู | **3** | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ 2.www.google.futsal  3.วีดีทัศน์ การแข่งขันบาสเกตบอล | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30103 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ/แหล่งเรียนรู้** | **การวัดประเมินผล** |
| **3. กติกาการเล่นและการแข่งขันบาสเกตบอล**  1. กติกาการแข่งขัน  2. ทีมฝ่ายป้องกันหรือฝ่ายรับ  3. แบบฝึกการรุกและการรับ  4. การแก้เกมในลักษณะต่าง | **4** | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ 2.www.google.futsal  3.วีดีทัศน์ การแข่งขันบาสเกตบอล | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30103 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ/แหล่งเรียนรู้** | **การวัดประเมินผล** |
| **4. การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย**  - สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตาย  ของคนไทย  - สาเหตุและแนวทางการป้องกันการ  เจ็บป่วยและการตายของคนไทย  - แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย | **2** | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30103 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ/แหล่งเรียนรู้** | **การวัดประเมินผล** |
| **5. สมรรถภาพทางกายและทางกลไก**  - สมรรถภาพทางกายและทางกลไก  - การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและ  ทางกลไก  - การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย  และทางกลไก | **2** | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30103 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ/แหล่งเรียนรู้** | **การวัดประเมินผล** |
| **6. ปัจจัยที่มีผลต่อความรุนแรง**  **ของคนไทย**  - ความรุนแรงของคนไทย  - ปัจจัยที่มีผลต่อความรุนแรง  ของคนไทย  - แนวทางการป้องกันและแก้ไข  ความรุนแรงของคนไทย | **2** | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด** |

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30103 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **7. การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริม**  **สมรรถภาพทางกาย**  - วิ่งออกกำลังกายรอบโรงเรียน  - เล่นกีฬาเพื่อผ่อนคลาย  - ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย | **2** | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด** |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30103 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **1. การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริม**  **สมรรถภาพทางกาย**  **-**การกระโดดเชือก  -การวิ่ง ระยะสั้น การวิ่งข้ามสิ่งกีด  ขวาง | **2**  1 | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30104 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **2. การออกกำลังกาย และทดสอบ**  **สมรรถภาพ**   1. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย   วิ่ง 50 เมตรและความอ่อนตัว   1. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย   กระโดดไกล,Sit-upและวิ่งกลับตัว | 2 | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30104 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **3. ทักษะการเล่นวอลเลย์บอล**  1. การเล่นลูกสองมือล่างแบบเดี่ยว-คู่  2. การเล่นลูกบอลสองมือล่าง  แบบกลุ่ม  3. การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล  มือล่าง- มือบน  4.ทดสอบการเสิร์ฟลูกมือบน | 4 | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30104 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **4. กฎ กติกาและการแข่งขันวอลเลย์บอล**  1. กฏกติกาและการแข่งขัน  2. ระเบียบและมารยาทในการเชียร์  และการชมการแข่งขันกีฬา | 1 | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30104 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **5. ประสิทธิภาพการทำงานของระบบ**  **องค์ประกอบของร่างกาย**  - ระบบย่อยอาหาร  - ระบบขับถ่าย  - ระบบหายใจ  - ระบบไหลเวียนโลหิต | 2 | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30104 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **1. การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริม**  **สมรรถภาพทางกาย**  **-**การกระโดดเชือก  -การวิ่ง ระยะสั้น การวิ่งข้ามสิ่งกีด  ขวาง | 2 | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30104 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **6. การวางแผนดูแลสุขภาพตนเองของ**  **บุคลในครอบครัว**  - การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคลใน  ครอบครัว  - แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองและ  บุคคลในครอบครัว | 3 | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30104 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **7. ทักษะในการป้องกัน ลดการขัดแย้ง**  **และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว**  - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ  - ทักษะการต่อรอง  - ทักษะการปฏิเสธ  - ทักษะการคิดวิเคราะห์  - ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา | 2 | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |

**หน่วยการเรียนรู้**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รหัสวิชา พ**30104 **รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต จำนวน 20 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ / ชื่อหน่วย** | **เวลา(ชั่วโมง)** | **สมรรถนะ/ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน** | **สื่อ** | **การวัดประเมินผล** |
| **8. สิทธิผู้บริโภค**  - สิทธิพื้นบานของผู้บริโภคและกฎหมาย  ที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค | 2 | **สมรรถนะ**  **1. ความสามารถในการสื่อสาร**  **2. ความสามารถในการคิด**  **3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**  **4. ความสามารถในการแก้ปัญหา**  **5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**  **ทักษะกระบวนการ/รูปแบบการสอน**  ทักษะกระบวนการสอน  1. วิธีการสอนแบบบรรยาย  2. วิธีการสอนแบบสาธิต  3. เทคนิคการเสริมแรง  4. เทคนิคเพื่อนช่วยเพื่อน  รูปแบบการสอน  1. CIPPA Model | 1.หนังสือเรียนพลศึกษา  อุทัย สงวนพงศ์ | **ด้านความรู้**  **วิธีการ**  1) ทดสอบ  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  **ด้านทักษะ**  **วิธีการ**  1) ปฏิบัติ  2) นำทักษะมาใช้  **เครื่องมือวัด**  1) แบบทดสอบ  2) สังเกต  **ด้านคุณลักษณะ**  **วิธีการ**  1) สังเกตพฤติกรรม  **เครื่องมือวัด**  1) แบบสังเกต |