



โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย  
ประมวลรายวิชา/ โครงการจัดการเรียนรู้  
(Course Syllabus)

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551  
โรงเรียนมาตรฐานสากล (World – Class Standard School)

1. ชื่อรายวิชา พลศึกษา 2 รหัสวิชา พ21104

จำนวนชั่วโมง 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน จำนวนหน่วยกิต 0.5 หน่วยกิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2560

ผู้สอนนายเจษฎา ทิพย์สุมณฑา

## 2. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาไทยและกีฬาสากล มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล มีทักษะในการยืดเหยียดการอบอุ่นร่างกาย การวิ่ง การทรงตัว การกระโดด การเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ทั้งในขณะที่เป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติตามหน้าที่ความรับผิดชอบของตนขณะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาไทยและกีฬาสากล สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เล่นเกมกีฬาพื้นบ้าน กีฬาในท้องถิ่น เพลงมาร์ชนครปฐม เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการในชุมชน

เห็นคุณค่าการปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกาการแข่งขันความปลอดภัยและกลวิธีในการเล่น การแข่งขันกีฬาไทยและกีฬาสากล การมีจิตวิญญาณในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาและชื่นชมในสุนทรียภาพของการมีทักษะในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี สร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย มีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมมีน้ำใจนักกีฬา

## 3. ตัวชี้วัดของรายวิชา

พ3.1 ม.1/1 ,ม.1/2 ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

ม.1/3 การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล

ม.1/4,ม.1/5การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่นได้เป็นอย่างดี

พ 3.2 ม.1/1 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ม.1/2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ม.1/3 การออกกำลังกาย เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล

ม.1/4 การพัฒนาทักษะเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวเพื่อนำไปสู่การวางแผนการเล่นทั้งการรุกและการรับอย่างเป็นระบบ

ม.1/5 กติกาการเล่นและการแข่งขันการทำงานเป็นทีม เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ความสามัคคีทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

ม.1/6 วิเคราะห์และเปรียบเทียบ ยอมรับความแตกต่างการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่นได้

รวม 11 ตัวชี้วัด



#### 4. การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้

##### 4.1 คะแนนเต็ม100 คะแนน

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาคต่อปลายภาค 80 : 20 คะแนน

- คะแนนก่อนกลางภาค	30	คะแนน
- คะแนนสอบกลางภาค	20	คะแนน
- คะแนนหลังกลางภาค	30	คะแนน
- สอบปลายภาค	20	คะแนน
รวม	100	คะแนน

##### 4.2 คะแนนก่อนกลางภาค รวม 30คะแนน

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
พ3.1 ม.1/1,ม 1/2	ประวัติความเป็นมา และทักษะกีฬาไทย กีฬาสากล	10	-ทดสอบตามแบบทดสอบ -แบบทดสอบความรู้ เรื่องประวัติความเป็นมา กีฬาฟุตบอล,เทเบิลเทนนิส	- ใบความรู้ เรื่อง ประวัติความเป็น มากีฬา ฟุตบอล,เทเบิล เทนนิส
พ3.1ม 1/3,ม 1/4,ม 1/5	การเล่นกีฬาไทยและ กีฬาสากล	10	- ทดสอบตามแบบฝึก -ทดสอบตามแบบฝึกกีฬา เทเบิลเทนนิส -ทดสอบตามแบบฝึกกีฬา ฟุตบอล	- อุปกรณ์ตาม ชนิดกีฬา -ลูกฟุตบอล -เทเบิลเทนนิส
พ3.2ม 1/1,ม 1/2,ม 1/3, ม.1/4,ม.1/5	การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย การทดสอบ สมรรถภาพ	10	- ทดสอบตามแบบ ประเมินสมรรถภาพ -วิ่งเก็บของ -ลูก - นิ่ง -ยืนกระโดดไกล -วิ่ง 50 เมตร -วัดแรงบีบมือ -งอตัว -วิ่ง 800 เมตร -ดึงข้อ	- อุปกรณ์ตาม แบบทดสอบ - นาฬิกาจับเวลา - แผ่นยางวัด ระยะกระโดดไกล -นกหวีด -ใบบันทึกสถิติ -เครื่องวัดแรงบีบ มือ -ที่วัดการงอตัว -ที่ดึงข้อ



#### 4.3 คะแนนสอบกลางภาค รวม 20 คะแนน

ขอข้ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบกลางภาค			
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ
พ 3.1ม.1/1 – ม.1/5 พ3.2ม.1/1 – ม.1/6	- ทดสอบทักษะพื้นฐาน กีฬาไทย กีฬาสากล	20	- แบบทดสอบตามแบบฝึก - ทดสอบทักษะตามชนิดกีฬา

#### 4.4 คะแนนหลังกลางภาค รวม 30 คะแนน

ขอข้ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
พ 3.2 ม.1/3,ม.1/4,ม.1/5 ม.1/6	การเล่นกีฬาและกติกากีฬา	10	- การสังเกตและแบบประเมินทักษะกีฬาฟุตบอลและเทเบิลเทนนิส	- นกหวีด - ลูกฟุตบอล - สนามฟุตบอล - วีดีทัศน์ - อุปกรณ์เทเบิลเทนนิส
พ 3.2 ม.1/3,ม.1/4,ม.1/5 ม.1/6	การเล่นทีมทั้งการรุกและการรับ	10	- สังเกตการณ์นำทักษะกีฬาไปใช้ในการเล่นกีฬาเป็นทีม	- อุปกรณ์กีฬา - สนามแข่งขัน - ลูกฟุตบอล - เทเบิลเทนนิส
พ3.1 ม.1/1,ม.1/2 ม.1/3 ,ม 1/4 ม.1/5 ,ม.1/6	การออกแบบกิจกรรมการฝึก(STEM)	10	- ใบบันทึกกิจกรรม	- เตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ทำกิจกรรม

#### 4.5 คะแนนสอบปลายภาค รวม 20 คะแนน

ขอข้ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบปลายภาค			
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ
พ3.2 ม.1/1, ม.1/2 ,ม.1/3 ม.1/4,ม.1/5 ,ม.1/6	การทดสอบปฏิบัติทักษะกีฬา,กติกากีฬาการแข่งขันและการแข่งขัน	20	- แบบทดสอบทักษะการปฏิบัติตามแบบฝึก - กีฬาฟุตบอลและเทเบิลเทนนิส



#### 4.6 ชิ้นงานออกแบบกิจกรรมการฝึก(STEM)

หน่วยการเรียนรู้หรือสาระ การเรียนรู้/ตัวชี้วัดหรือผล การเรียนรู้/บูรณาการ	วิธีการเก็บคะแนน	ชิ้นงาน		หมายเหตุ	กำหนดเวลา ส่งงาน
		ลักษณะ ประเภท	จำนวน ชิ้นงาน		
พ3.1 ม.1/1,ม.1/2 ม.1/3,ม 1/4 ม.1/5,ม.1/6	1. ใบบันทึกกิจกรรม 2. แนวคิดในการออกแบบ 3. ประสิทธิภาพแบบฝึก	โครงการ เรื่อง การ ใช้ยาง หนังสติ๊ก ทำแบบฝึก สร้าง กล้ามเนื้อ	1 ชิ้น	10 คะแนน	11 ม.ค.2561