



โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย  
ประมวลรายวิชา/ โครงการจัดการเรียนรู้  
(Course Syllabus)

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551  
โรงเรียนมาตรฐานสากล (World – Class Standard School)

1. ชื่อรายวิชาพลศึกษา 3	รหัสวิชา พ30211
จำนวนชั่วโมง 2 ชั่วโมง / สัปดาห์ 40 ชั่วโมง / ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต 1 หน่วยกิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ระดับชั้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ภาคเรียนที่ 2	ปีการศึกษา 2560
ผู้สอน นายรัชชานนท์ มีชนะ	

2. คำอธิบายรายวิชา

ให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมวอลเลย์บอลในเรื่องการเล่น ลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การการเสิร์ฟ การการตบ วิธีการเล่นในตำแหน่งต่างๆทั้งในขณะที่เป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นเป็นทีมและอื่นๆอย่างถูกต้องปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับบาสเกตบอลมาแทนตามความเหมาะสม พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ตัวชี้วัดของรายวิชา

มาตรฐานพ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

ม. 4-6/1 วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ม. 4-6/2 ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ม. 4-6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด

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

ม. 4-6/1 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ม. 4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ม.4-6/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

มาตรฐานพ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ม. 4-6/7 วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก

รวม 8 ตัวชี้วัด



#### 4.การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้

##### 4.1 คะแนนเต็ม 100 คะแนน

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาคต่อปลายภาค 80 : 20 คะแนน

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

##### 4.2คะแนนก่อนกลางภาค รวม 30 คะแนน

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
มาตรฐาน พ 3.2 ม. 4-6/1 มาตรฐานพ 4.1 ม. 4-6/7	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปของกีฬา วอลเลย์บอลและการ ออกกำลังกาย (4 ชั่วโมง)	5	-สังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรม - ชิ้นงาน	1. ใบความรู้เกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปของกีฬา วอลเลย์บอล 2. รูปภาพ/แผนผัง 3. ลูกวอลเลย์บอล
มาตรฐาน พ 3.1 ม. 4-6/1 ม. 4-6/3 มาตรฐาน พ 3.2 ม. 4-6/1 ม. 4-6/3	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การทำความคุ้นเคยกับ ลูกวอลเลย์บอลและ การเคลื่อนไหวแบบ ต่างๆขั้นพื้นฐาน (4 ชั่วโมง)	5	-สังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรม	1. ลูกวอลเลย์บอล 2. แบบบันทึกผลการ ปฏิบัติทักษะ
มาตรฐาน พ 3.1 ม. 4-6/1 ม. 4-6/3 มาตรฐาน พ 3.2 ม. 4-6/1 ม. 4-6/3	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการเล่นลูกสอง มือล่าง (6 ชั่วโมง)	10	-สังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรม -สังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม	1. ลูกวอลเลย์บอล 2. แบบบันทึกผลการ ปฏิบัติทักษะ
มาตรฐาน พ 3.1 ม. 4-6/1 ม. 4-6/3 มาตรฐาน พ 3.2 ม. 4-6/1 ม. 4-6/3	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการเล่นลูกสอง มือบน (6 ชั่วโมง)	10	- สังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรม - สังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม	1. ลูกวอลเลย์บอล 2. แบบบันทึกผลการ ปฏิบัติทักษะ



#### 4.3 คะแนนสอบกลางภาค รวม 20 คะแนน

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบกลางภาค			
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ
มาตรฐาน พ 3.1 ม. 4-6/1 ม. 4-6/3 มาตรฐาน พ 3.2 ม. 4-6/1 ม. 4-6/3 มาตรฐาน พ 4.1 ม. 4-6/7	- ความรู้ทั่วไปของกีฬา วอลเลย์บอล - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การเคลื่อนไหวเบื้องต้น - การเล่นลูกสองมือล่างและ สองมือบน	20	สอบปฏิบัติ

#### 4.4 คะแนนหลังกลางภาค รวม 30 คะแนน

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลหลังกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
มาตรฐาน พ 3.1 ม. 4-6/1 ม. 4-6/3 มาตรฐาน พ 3.2 ม. 4-6/1 ม. 4-6/2 ม. 4-6/3	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การเสิร์ฟลูกมือล่าง การเสิร์ฟลูกมือบน (4 ชั่วโมง)	5	-สังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรม -สังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม	1.ลูกวอลเลย์บอล 2. แบบบันทึกผลการ ปฏิบัติทักษะ
มาตรฐาน พ 3.1 ม. 4-6/1 ม. 4-6/3	หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การตบและสกัดกั้น (4 ชั่วโมง)	5	-สังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรม	1.ลูกวอลเลย์บอล 2. แบบบันทึกผลการ ปฏิบัติทักษะ
มาตรฐาน พ 3.1 ม. 4-6/1 ม. 4-6/2 ม. 4-6/3 มาตรฐาน พ 3.2 ม. 4-6/1 ม. 4-6/2 ม. 4-6/3	หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การเล่นเป็นทีมของ กีฬาวอลเลย์บอล (6 ชั่วโมง)	10	-สังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรมเล่นทีม -สังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม	1.ลูกวอลเลย์บอล 2. แบบบันทึกผลการ ปฏิบัติทักษะ



ขอข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลหลังกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
มาตรฐาน พ 3.2 ม. 4-6/1 ม. 4-6/2 ม. 4-6/3	หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 กติกาและการตัดสิน (6 ชั่วโมง)	10	- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม เล่นทีม - สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	1. ลูกวอลเลย์บอล 2. แบบบันทึกผลการปฏิบัติทักษะ

#### 4.5 คะแนนสอบปลายภาค รวม 20 คะแนน

ขอข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบปลายภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ	
มาตรฐาน พ 3.1 ม. 4-6/1 ม. 4-6/2 ม. 4-6/3 มาตรฐาน พ 3.2 ม. 4-6/1 ม. 4-6/2 ม. 4-6/3	- การเล่นเกม - กติกาและการตัดสิน	20	- สอบปฏิบัติ - แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ	

#### 4.6 ชิ้นงานอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของคนในชุมชน(STEM)

หน่วยการเรียนรู้หรือสาระการเรียนรู้/ตัวชี้วัดหรือผลการเรียนรู้/บูรณาการ	วิธีการเก็บคะแนน	ชิ้นงาน		หมายเหตุ	กำหนดเวลาส่งงาน
		ลักษณะประเภท	จำนวนชิ้นงาน		
มาตรฐาน พ 4.1 ม.4-6/7 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและการเคลื่อนไหวแบบต่างๆขั้นพื้นฐานกาย	1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของคนในชุมชน1 ชิ้นงาน	ชิ้นงานประดิษฐ์อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างง่าย	1 ชิ้น	10 คะแนน (ก่อนกลางภาค) 10 คะแนน)	