



แผนการเรียนรู้

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2567

สาขาวิชาสามัญ-สัมพันธ์

รหัสวิชา 20000-1602 วิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

จัดทำโดย

นายวัฒนา ศิลศิริ
สาขาวิชาสามัญ-สัมพันธ์

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

แผนการสอนราย วิชา พลศึกษาเพื่อสุขภาพ รหัส 20000-1602 เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครู - อาจารย์ผู้สอน ได้มีเอกสาร แนวแนวทาง ในการเรียนการสอน ที่เป็นระบบสอดคล้อง สัมพันธ์กับทุกเรื่อง รวมทั้งแสดงขั้นตอน กระบวนการเรียน การสอนที่ก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ ที่มีแก่นักเรียนและผู้สอน

แผนการสอนเล่มนี้มีทั้งหมด 8 หน่วย ใช้เวลาในการสอน 18 สัปดาห์ มี การวัดผลเน้น ด้านความรู้ ด้าน ทักษะ ด้านเจตคติ ด้านบุรณา การต่างๆ เศรษฐกิจพอเพียง บุรณาการแบบ 3D สำหรับเอกสารประกอบการสอน เล่มนี้ จะได้สมบูรณ์ที่สุด ผู้ใช้ต้องเป็นผู้มีความรู้ ด้านการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในโรงแรม พอสมควร จึงจะทำให้เอกสารประกอบการสอน เล่มนี้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วม และเกี่ยวข้องกับงาน ทุกๆ ที่ทำให้อาสาประกอบการสอนเล่มนี้สมบูรณ์

นายวัฒนา ศิลศิริ
สาขาวิชาสามัญ-สัมพันธ์
วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน



สารบัญ

คำนำ	หน้า
สารบัญ	
ลักษณะรายวิชา	5
มาตรฐานอาชีพ (ถ้ามี)	-
หน่วยการเรียนรู้	13
การวางแผนการจัดการเรียนรู้	
หน่วยที่ 1 งานสมรรถภาพทางกาย	

แผนการจัดการเรียนรู้	14
ใบความรู้	16
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	22
หน่วยที่ 2 งานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
แผนการจัดการเรียนรู้	23
ใบความรู้	25
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	38
หน่วยที่ 3 งานหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย	
แผนการจัดการเรียนรู้	39
ใบความรู้	41
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	49
หน่วยที่ 4 งานหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย	
แผนการจัดการเรียนรู้	50
ใบความรู้	51
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	62
หน่วยที่ 5 งานกีฬาฟุตบอล	
แผนการจัดการเรียนรู้	63
ใบความรู้	65
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	77
หน่วยที่ 6 งานกีฬาวอลเลย์บอล	
แผนการจัดการเรียนรู้	78
ใบความรู้	80
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	93
สารบัญญ (ต่อ)	
	หน้า
หน่วยที่ 7 งานกีฬาแบดมินตัน	
แผนการจัดการเรียนรู้	94
ใบความรู้	96
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	108
หน่วยที่ 8 งานกีฬาฟุตบอล	
แผนการจัดการเรียนรู้	109
ใบความรู้	111



ลักษณะรายวิชา

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 2567

หมวดวิชาสมรรถนะแกนกลาง สาขาวิชา สามัญ-สัมพันธ์

รหัส 20000-1602 ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

ทฤษฎี 0 ชั่วโมง/สัปดาห์ ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 1 หน่วยกิต

อ้างอิงมาตรฐาน

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. เข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพ ขั้นพื้นฐาน (CPR)
2. พัฒนาสุขภาพ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว การปฐมพยาบาลจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)
3. มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีในการพัฒนาสุขภาพ มีวินัย ทำงานเป็นทีม ซื่อสัตย์ และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
4. สามารถประยุกต์ใช้หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ศิลปะการป้องกันตัว การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ตามหลักการ และกระบวนการ
2. คำนวณค่าดัชนีมวลกายตามหลักการ
3. พัฒนาสุขภาพ บุคลิกภาพ ด้วยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว ตามกระบวนการ
4. ปฏิบัติปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ตามกระบวนการ
5. ประยุกต์ใช้หลักการออกกำลังกายในการพัฒนาบุคลิกภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงาน

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพการออกกำลังกายกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)				
งานหลัก	งานย่อย	สมรรถนะย่อย (มาตรฐานอาชีพ)	ความรู้ ในการปฏิบัติงาน	ทักษะ ในการปฏิบัติงาน

งานหลัก 1	1.1 แสดงความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย		1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกาย 2. อธิบายความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย 3. บอกประเภทของสมรรถภาพทางกาย 4. บอกประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกาย 5. อธิบายลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี 6. บอกหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ 3. ตรวจแบบประเมินผลการเรียนรู้
งานหลัก 2	2.1 แสดงความรู้เกี่ยวกับการทดสอบ		1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกาย	1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

	สมรรถภาพทางกาย		2. อธิบายความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3. อธิบายประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกาย 4. บอกขอบข่ายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5. อธิบายแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน ICSPFT	2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ 3. ต ร ว จ แ บ บ ประเมินผลการเรียนรู้
งานหลัก 3	แสดงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย		1. อธิบายหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง 2. อธิบายขั้นตอนในการออกกำลังกาย 3. อธิบายการออกกำลังกายโดยกำหนดเวลาให้	1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ 3. ต ร ว จ แ บ บ ประเมินผลการเรียนรู้

			เหมาะสมกับในแต่ละเพศและวัย 4. คำนวณและประเมินค่าดัชนีมวลกาย	
งานหลัก 4	แสดงความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย		1. อธิบายความหมายของการออกกำลังกายและปฐมพยาบาล 2. อธิบายการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง 3. บอกอาการการบาดเจ็บต่าง ๆ จากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ 3. ตรวจแบบประเมินผลการเรียนรู้
งานหลัก 5	แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล		1. เล่าประวัติกีฬาฟุตบอล 2. อธิบายทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล	1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ 3. ตรวจแบบประเมินผลการเรียนรู้

			3. อธิบายกติกาและองค์ประกอบต่างๆ ของกีฬาฟุตบอล 4. บอกลักษณะของความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา 5. คุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยและซื่อสัตย์	
งานหลัก 6	แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล		1. เล่าประวัติกีฬาวอลเลย์บอล 2. บอกทักษะที่จำเป็นในกีฬาวอลเลย์บอล 3. อธิบายกติกาของกีฬาวอลเลย์บอล 4. อธิบายประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล 5. บอกมารยาทที่ดีของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาวอลเลย์บอล	1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ 3. ตรวจสอบแบบประเมินผลการเรียนรู้

			6. บอกลักษณะ ของผู้ที่มีมารยาทดีใน การเล่นและรับชมกีฬา วอลเลย์บอล	
งานหลัก 7	แสดงความรู้ เกี่ยวกับกีฬา แบดมินตัน		1. เล่าประวัติความเป็น มาของกีฬา แบดมินตัน 2. อธิบายทักษะที่ จำเป็นในการเล่นกีฬา แบดมินตัน 3. อธิบายกติกา ของกีฬาแบดมินตัน	1. สังเกตพฤติกรรม รายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรม ส่งเสริมคุณธรรมนำ ความรู้ 3. ตรวจสอบ ประเมินผลการเรียนรู้
งานหลัก 8	แสดงความรู้ เกี่ยวกับกีฬา ฟุตบอล		1. เล่าประวัติความเป็น มาของกีฬา ฟุตบอล 2. บอกทักษะที่ จำเป็นในการเล่นกีฬา ฟุตบอล	1. สังเกตพฤติกรรม รายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรม ส่งเสริมคุณธรรมนำ ความรู้ 3. ตรวจสอบ ประเมินผลการเรียนรู้

ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	ความสามารถที่คาดหวัง									รวม	จำนวน ชั่วโมง ท/ป
	พุทธิพิสัย						ทักษะ พิสัย	จิต พิสัย	ประยุกต์ ใช้		
	ความรู้	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การประเมินค่า	การสร้างสรรค์					
1.สมรรถภาพทางกาย	4	2	3	2	-	-	2	4	1	19	0/4
2.การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	3	2	1	-	-	2	5	2	18	0/6
3.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย	1	2	2	1	-	-	3	3	2	15	0/4
4.การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย	1	1	2	2	-	-	3	3	1	12	0/4

5.กีฬาฟุตบอล	2	2	2	3	-	-	3	3	1	16	0/6
6.กีฬาวอลเลย์บอล	2	2	1	1	-	-	3	2	1	12	0/4
7.กีฬาแบดมินตัน	1	1	1	-	-	-	2	-	-	5	0/4
8.กีฬาฟุตบอลล	-	1	-	1	-	-	2			4	0/4
รวม											
ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา											
รวมทั้งรายวิชา											

หน่วยการเรียนรู้

หน่วย ที่	หน่วยการเรียนรู้	เวลาเรียน (ชม.)		
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
1	สมรรถภาพทางกาย	0	4	4
2	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	0	6	6
3	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย	0	4	4
4	การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย	0	4	4
5	กีฬาฟุตบอล	0	6	6
6	กีฬาวอลเลย์บอล	0	4	4
7	กีฬาแบดมินตัน	0	4	4

8	กีฬาฟุตบอล	0	4	4
	ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา	0	36	36
รวม		0	36	36

การประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา : หลักสูตร ปวช. สัปดาห์ที่ 18, หลักสูตร ปวส. สัปดาห์ที่ 15



	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ ... 1
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 1-3
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สมรรถภาพทางกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน สมรรถภาพทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....-.....สมรรถนะย่อย.....-.....

- 1) เกณฑ์การปฏิบัติงาน....-
- 2) วิธีประเมิน.....-.....
- 3) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)
- 4) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกาย
2. อธิบายความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
3. บอกประเภทของสมรรถภาพทางกาย
4. บอกประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกาย
5. อธิบายลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
6. บอกหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

5. สารการเรียนรู้

สุขภาพของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต มีสมรรถภาพเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของตัวบุคคลนั้น ๆ ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมเป็นผู้ที่มีคุณภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีไปด้วย เพราะจะทำให้หน้าที่การงานที่ทำอยู่เกิดคุณภาพทั้งยังไม่เจ็บป่วยง่าย ดังนั้นสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพื่อประกอบกับการพัฒนาสุขภาพร่างกาย

6. กิจกรรมการเรียนรู้

ให้นักเรียนศึกษาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แบบทดสอบ

8. หลักฐานการเรียนรู้

8. หลักฐานการเรียนรู้

8.1 หลักฐานความรู้

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็กรายชื่อ

8.2 หลักฐานการปฏิบัติงาน

1. แผนจัดการเรียนรู้

9. การวัดและประเมินผล

9.1 เกณฑ์การปฏิบัติงาน

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้
3. ตรวจสอบประเมินผลการเรียนรู้

9.2 วิธีการประเมิน

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้

9.3 เครื่องมือประเมิน

1. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้มีเกณฑ์ผ่าน 50%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อเสนอแนะหลังการจัดการเรียนรู้

10.2 ปัญหาที่พบ

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

	ใบความรู้ ที่ 1	หน่วยที่ ... 1
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 1-3
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สมรรถภาพทางกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง สมรรถภาพทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกาย
2. อธิบายความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
3. บอกประเภทของสมรรถภาพทางกาย
4. บอกประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกาย
5. อธิบายลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
6. บอกหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

5. เนื้อหาสาระ

1.1

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

คำว่า “สมรรถภาพทางกาย” มีผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความหมายกันอย่างกว้างขวาง ซึ่งอาจจะกล่าวโดยสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในอันที่จะใช้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายประกอบ กิจกรรม

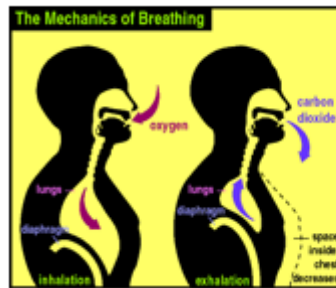


สมรรถภาพทางกาย

1.2.1 ผลต่อสุขภาพทางร่างกาย

ในช่วงชีวิตมนุษย์เราทุกคน มีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวง เหมือนดังคำกล่าวทางศาสนาที่ว่าไว้ คือ “อโรคยา ปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

สมรรถภาพทางกายที่ดี เมื่อรวมเข้ากับการมีสุขภาพจิตที่ปกติ มีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่เป็นปกติ



กลไกการหายใจ

1.2.1 ผลต่อสุขภาพทางร่างกาย

1. ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต
2. ระบบหายใจ
3. ระบบกล้ามเนื้อ
4. ระบบประสาท
5. ระบบต่อมไร้ท่อ
6. ระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย
7. รูปร่างทรงตัวดี มีการทรงตัวดี
8. มีภูมิคุ้มกันโรคสูง ไม่มีการเจ็บป่วยง่าย ช่วยให้อายุยืนยาว
9. มีสุขภาพจิตดี



สมรรถภาพทางกายช่วยให้อายุยืนยาว

1.2.2 ผลต่อครอบครัวของสมรรถภาพทางกาย

จากการที่สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี เป็นผลทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น เป็นปึกแผ่นมั่นคง

1.2.3 ผลต่อสังคมประเทศชาติของสมรรถภาพทางกาย

เมื่อบุคคลในชาติเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถประกอบอาชีพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3

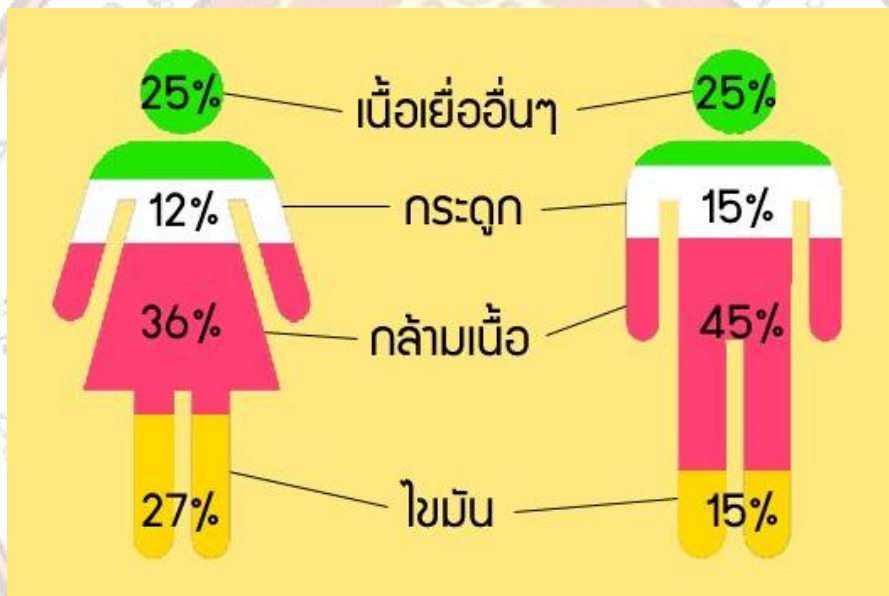
ประเภทของสมรรถภาพทางกาย

ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ส่งผลให้ปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้มีการจำแนกองค์ประกอบสำคัญของสมรรถภาพทางกายออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้คือ

1.3.1 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)

โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)
2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardio respiratory Endurance)
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility)
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)



1.3.2 สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) หรือ สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ

(Skill Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility)
2. การทรงตัว (Balance)
3. การประสานสัมพันธ์ (Co-ordination)
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power)
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time)

6. ความเร็ว (Speed)



1.4

ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกาย

1.4.1 ประโยชน์ทั่วไป

1. ทำให้ทรวดทรงดี
2. ร่างกายมีความต้านทานโรค
3. ระบบต่าง ๆ ทำงานมีประสิทธิภาพขึ้น
4. การตัดสินใจดีขึ้น
5. มีทักษะดีขึ้น



1.4.2 ประโยชน์ทางร่างกาย

1. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง
2. กล้ามเนื้อมีความทนทาน
3. อัตราการเต้นของหัวใจมีจำนวนครั้งนี้น้อยลง แต่การสูบฉีดของหัวใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
4. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายดีขึ้น
5. ความอ่อนตัวดีขึ้น
6. กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ยาก
7. พลังกล้ามเนื้อสูงขึ้น
8. ความสัมพันธ์ในการใช้มือใช้เท้าดีขึ้น
9. การประกอบกิจกรรมในแง่ ท่าม พุง ขว้าง กระโดด มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
10. การทรงตัวดีขึ้น

1.4.3 ประโยชน์ต่อครอบครัว

1. ทำให้เศรษฐกิจครอบครัวดีขึ้น
2. ลดรายจ่ายที่ต้องใช้จ่ายด้านเจ็บป่วย
3. เป็นแบบอย่างให้สมาชิกในครอบครัวหันมาดูแลสุขภาพ

1.4.4 ประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติ

1. ช่วยลดงบประมาณด้านสาธารณสุข

2. พัฒนาประชากรอย่างมีประสิทธิภาพ
3. คุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของประชากรในประเทศดีขึ้น
4. ประชากรที่มีคุณภาพทำให้ประเทศชาติพัฒนาในทุก ๆ ด้าน

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 1

สมรรถภาพทางกาย

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ร่างกายสามารถเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวได้มากขึ้นคือข้อใด
 - ก. ความอ่อนตัว
 - ข. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - ค. ความคล่องแคล่วว่องไว
 - ง. การทรงตัว
2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายในข้อ “ความทนทาน” หมายถึงข้อใด
 - ก. สามารถทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ
 - ข. การปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่หนัก ๆ ได้มากกว่า
 - ค. การปรับความสมดุลของร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่มั่นคง
 - ง. การเปลี่ยนอิริยาบถหรือทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว
3. การยืดตรงเท้าทั้งสองชิดกัน แล้วก้มลงไปเอามือจับปลายเท้าไว้ในลักษณะขาทั้งสองตึง เน้นการบริหารอะไร
 - ก. กล้ามเนื้อท้อง
 - ข. กล้ามเนื้อหัวไหล่
 - ค. กล้ามเนื้อน่อง
 - ง. ข้อต่อต่าง ๆ
4. หลักการออกกำลังกาย อันดับแรกที่ควรปฏิบัติคือข้อใด
 - ก. การคลายอุ่น
 - ข. บริหารร่างกาย
 - ค. ยืดกล้ามเนื้อ
 - ง. วิ่งช้า
5. ข้อใดคือการอบอุ่นร่างกาย
 - ก. การนอนพักผ่อนหลังจากการเล่นกีฬา
 - ข. การยืดกล้ามเนื้อหลังจากแข่งขันกีฬาเสร็จแล้ว
 - ค. การแข่งขันวิ่งกระโดดไกล
 - ง. การวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนการเล่นกีฬา

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 1

สมรรถภาพทางกาย

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ร่างกายสามารถเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวได้มากขึ้นคือข้อใด
 - ก. ความอ่อนตัว
 - ข. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - ค. ความคล่องแคล่วว่องไว
 - ง. การทรงตัว
- องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายในข้อ “ความทนทาน” หมายถึงข้อใด
 - ก. สามารถทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ
 - ข. การปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่หนัก ๆ ได้มากกว่า
 - ค. การปรับความสมดุลของร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่มั่นคง
 - ง. การเปลี่ยนอิริยาบถหรือทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว
- การยืดตรงเท้าทั้งสองชิดกัน แล้วก้มลงไปเอามือจับปลายเท้าไว้ในลักษณะขาทั้งสองตั้ง เน้นการบริหารอะไร
 - ก. กล้ามเนื้อท้อง
 - ข. กล้ามเนื้อหัวไหล่
 - ค. กล้ามเนื้อน่อง
 - ง. ข้อต่อต่าง ๆ
- หลักการออกกำลังกาย อันดับแรกที่ควรปฏิบัติคือข้อใด
 - ก. การคลายอุ่น
 - ข. บริหารร่างกาย
 - ค. ยืดกล้ามเนื้อ
 - ง. วิ่งช้า
- ข้อใดคือการอบอุ่นร่างกาย
 - ก. การนอนพักผ่อนหลังจากการเล่นกีฬา
 - ข. การยืดกล้ามเนื้อหลังจากแข่งขันกีฬาเสร็จแล้ว
 - ค. การแข่งขันวิ่งกระโดดไกล
 - ง. การวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนการเล่นกีฬา

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

☐ อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :

2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ ... 2
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 4-6
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 6 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....-.....สมรรถนะย่อย.....-.....

- 1) เกณฑ์การปฏิบัติงาน....-
- 2) วิธีประเมิน.....-.....
- 3) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)
- 4) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกาย
2. อธิบายความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. อธิบายประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกาย
4. บอกขอบข่ายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
5. อธิบายแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน ICSPFT

5. สารการเรียนรู้

สมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ หรือการทำงานใด ๆ จะใช้องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย เป็นส่วนประกอบสำคัญ ดังนั้นการศึกษาถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายจึงมีความจำเป็น เพื่อใช้แบบทดสอบการวัดสมรรถภาพทางกาย ได้อย่างเหมาะสมกับงานหรือกิจกรรมนั้น ๆ

6. กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามหัวข้อ

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แบบทดสอบ

8. หลักฐานการเรียนรู้

8.1 หลักฐานความรู้

1. บันทึกการสอน
2. ใบใช้กรายชื่อ

8.2 หลักฐานการปฏิบัติงาน

1. แผนจัดการเรียนรู้

9. การวัดและประเมินผล

9.1 เกณฑ์การปฏิบัติงาน

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้
3. ตรวจแบบประเมินผลการเรียนรู้

9.2 วิธีการประเมิน

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้

9.3 เครื่องมือประเมิน

1. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้มีเกณฑ์ผ่าน 50%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

10.2 ปัญหาที่พบ

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

	ใบความรู้ ที่ 2	หน่วยที่ ... 2
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 4-6
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 6 ชม.
ชื่อเรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

-

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกาย
2. อธิบายความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. อธิบายประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกาย
4. บอกขอบข่ายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
5. อธิบายแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน ICSPFT

5. เนื้อหาสาระ

2.1

ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การวัดระดับความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องการวัดเพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมาน้อยเพียงใด

ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) หมายถึง การวัดระดับความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต สมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ



การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.2

ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) มีจุดประสงค์เพื่อให้ทราบถึงสมรรถภาพของผู้เข้าทดสอบว่ามีสมรรถภาพอยู่ในระดับใด ซึ่งแบบของการทดสอบสมรรถภาพมีอยู่หลายแบบ แต่ละแบบจะมีเกณฑ์ปกติ (Normal)

2.3

ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.3.1 ทำให้ทราบระดับความสามารถของตนเองหรือผู้ที่ถูกทดสอบว่าระดับสมรรถภาพทางกายที่ทดสอบนั้นอยู่ในระดับดีมากน้อยเพียงใดเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

2.3.2 ทำให้ทราบถึงการพัฒนาของสมรรถภาพทางกายและสามารถนำไปปรับประยุกต์กับโปรแกรมการฝึกหรือการออกกำลังกายได้

2.3.3 สมรรถภาพทางกายเป็นตัวชี้วัดอีกด้านในการคัดเลือกนักกีฬาของผู้ฝึกสอน

2.3.4 ระดับสมรรถภาพทางกายที่ได้จากการทดสอบจะเป็นตัวกำหนดหรือข้อพิจารณาในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.4

ขอบข่ายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อเป็นการทำความเข้าใจที่ง่ายและพิจารณาให้ง่ายขึ้น ได้แบ่งขอบข่ายการทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้

2.4.1 การทดสอบโครงสร้างของร่างกาย

2.4.2 การทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อ

2.4.3 การทดสอบสมรรถภาพแอโรบิก

2.4.4 การทดสอบสมรรถภาพแอนแอโรบิก



การทดสอบก้าวขึ้นลงม้านั่ง

2.5

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาตรฐานนานาชาติ (ICSPFT)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่นิยมใช้และเป็นที่ยอมรับจากประเทศต่าง ๆ ประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 8 รายการ ได้แก่

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meter Sprint)
2. ยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)
3. แรงบีบของมือ (Grip Strength)
4. ลูก-นั่งใน 30 วินาที (30 Second Sit Up)
5. ดึงข้อ งอแขนห้อยตัว (Pull Up)
6. วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)
7. นั่งงอตัว/งอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)
8. วิ่งระยะไกล (วิ่ง 1,000 เมตร 800 เมตร) (Long Distance Run)

2.5.1 วิ่งเร็ว 50 เมตร

เมื่อผู้ปล่อยตัวให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้ทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม (ไม่ต้องย่อตัวในท่าออกวิ่ง)

ผู้จับเวลา 1 คน อาจจับเวลาทีเดียว 2 คนได้ โดยใช้นาฬิกาจับเวลา 2 เรือน มือละข้างหรือนาฬิกาจับเวลาที่มีเข็มแยกเวลา บันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยม 1 ตำแหน่ง



วิ่งเร็ว 50 เมตร เพื่อวัดความเร็ว

ตาราง คะแนนวิ่งเร็ว 50 เมตร

เพศ	ชาย (วินาที)				หญิง (วินาที)			
อายุ คะแนน	15	16	17	18	15	16	17	18
10	7.6	7.0	7.0	7.1	9.0	8.7	8.8	8.4
9	7.8	7.1	7.1	7.4	9.2	8.9	9.1	9.0
8	8.0	7.2	7.3	7.7	9.5	9.2	9.5	9.5
7	8.2	7.4	7.4	7.9	9.8	9.4	9.8	10.0
6	8.4	7.5	7.5	8.1	10.0	9.6	10.2	10.5
5	8.6	7.6	7.7	8.3	10.3	9.9	10.6	11.0
4	8.8	7.8	7.8	8.5	10.6	10.1	11.0	11.5
3	9.0	7.9	7.9	8.8	10.8	10.3	11.4	12.0
2	9.1	8.0	8.0	9.0	11.0	10.5	11.7	12.6
1	9.2	8.1	8.2	9.2	11.2	10.6	12.0	13.1
0	9.4	8.3	8.4	9.5	11.5	10.9	12.4	13.6

2.5.2 ยืนกระโดดไกล

ผู้จัดลำดับผู้เข้าทดสอบอธิบายวิธีการกระโดดให้ผู้เข้าทดสอบยืนปลายเท้าทั้งสองชิดเส้นเริ่ม ซ้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าพร้อมกับก้มตัว เมื่อได้จังหวะเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าอย่างแรง พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด วัดระยะโดยใช้ไม้ T จากจุดที่ส้นเท้าลงบนพื้นถึงเส้นเริ่ม ถ้าผู้เข้าทดสอบเสียหลักหงายหลัง ก้มหรือมือแตะพื้นให้ทดสอบใหม่



ตาราง คะแนนยืนกระโดดไกล

เพศ \ อายุ	ชาย (เซนติเมตร)				หญิง (เซนติเมตร)			
	15	16	17	18	15	16	17	18
10	212	209	215	225	169	174	171	164
9	208	207	212	222	167	171	167	160
8	205	205	210	219	165	167	163	156
7	201	203	207	215	162	163	158	152
6	197	201	204	212	159	159	154	148
5	193	199	202	208	157	155	150	144
4	189	197	199	204	154	151	145	140
3	185	194	196	200	150	147	141	136
2	180	192	193	196	147	143	136	132
1	175	189	190	192	143	139	131	128
0	170	186	187	188	139	135	127	124

2.5.3 แรงบีบของมือ

ให้ผู้ทดสอบใช้มือถูกหรือสัมผัสผง Magnesium เพื่อกันลื่นแล้วจับเครื่องมือวัดให้เหมาะสมที่สุด โดยใช้นิ้วมือข้อที่สองรับน้ำหนักของเครื่องมือวัด ยืนตรง ปล่อยแขนห้อยข้างลำตัว ห่างลำตัวเล็กน้อย พร้อมแล้วให้ออกแรงบีบมือจนสุดแรง



แรงบีบมือเพื่อวัดกำลังกล้ามเนื้อมือและแขน

ตาราง คะแนนแรงบีบของมือ

เพศ	ชาย (กก.)				หญิง (กก.)			
อายุ คะแนน	15	16	17	18	15	16	17	18
10	43	46	48	48	33	33	34	35
9	41	44	46	47	32	32	33	34
8	39	42	44	45	30	30	31	32
7	35	38	39	40	27	27	28	29
6	31	33	35	36	23	24	24	25
5	29	31	33	35	21	23	23	24
4	27	29	31	33	20	21	22	22
3	26	28	30	32	19	20	21	21
2	24	26	28	30	17	18	19	20
1	20	21	23	25	15	16	17	18
0	19	20	22	24	14	15	16	17

2.5.4 ลูกนั่งใน 30 วินาที

จัดผู้เข้าทดสอบเป็นคู่ ให้ผู้เข้าทดสอบคนแรกนอนหงายบนเบาะ เข่าอตั้งเป็นมุมฉาก ปลายเท้าแยกห่างกัน ประมาณ 30 ซม. ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ ผู้เข้าทดสอบคนที่ 2 คู้เข่าที่ปลายเท้าของผู้เข้าทดสอบคนแรก (หันหน้าเข้าหากัน) มือทั้งสองกำและกดข้อเท้าไว้ให้ข้อเท้าติดพื้น



การทดสอบสมรรถภาพร่างกายด้วยการลูกนั่ง

ตาราง คะแนนลูกนั่งใน 30 วินาที

เพศ	ชาย (ครั้ง)				หญิง (ครั้ง)			
อายุ คะแนน	15	16	17	18	15	16	17	18
10	23	24	24	25	16	14	17	16
9	22	23	23	24	15	13	16	15
8	21	22	22	23	14	12	15	14
7	20	21	21	22	13	11	13	13
6	19	20	20	21	12	10	12	12
5	18	19	19	20	11	9	11	11
4	17	18	18	19	10	8	9	9
3	15	17	17	18	9	7	8	8
2	14	16	16	17	7	6	7	7
1	13	15	15	16	6	5	5	5
0	12	14	14	15	5	4	4	4

2.5.5 ดึงข้อ งอแขนห้อยตัว



ดึงข้อเพื่อวัดความแข็งแรงและ
ความอดทนของกล้ามเนื้อแขน

ตาราง คะแนนดึงข้อชายและงอแขนห้อยตัวหญิง

เพศ	ชาย (ครั้ง)				หญิง (วินาที)			
คะแนน \ อายุ	15	16	17	18	15	16	17	18
10	12	13	13	13	19.2	30.8	18.3	28.1
9	11	12	12	12	17.6	28.4	16.9	25.6
8	10	11	11	11	16.0	26.0	15.5	23.1
7	9	10	10	10	14.4	23.6	14.1	20.6
6	8	9	9	9	12.7	21.2	12.7	18.1
5	7	8	8	8	11.0	18.8	11.3	15.6
4	6	7	7	7	9.3	16.4	9.9	13.1
3	5	6	6	6	8.3	14.0	8.5	10.6
2	4	5	5	5	7.3	11.6	7.1	8.1
1	3	4	4	4	6.3	9.2	5.7	5.6
0	2	3	3	3	5.3	6.8	4.3	3.1

2.5.6 วิ่งเก็บของ



วิ่งเก็บของเพื่อวัดความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว

ตาราง คะแนนวิ่งเก็บของ

เพศ อายุ คะแนน	ชาย (วินาที)				หญิง (วินาที)			
	15	16	17	18	15	16	17	18
10	10.7	10.5	10.7	10.2	12.3	11.8	11.7	11.7
9	10.9	10.7	10.9	10.4	12.5	12.0	11.9	12.0
8	11.2	10.9	11.1	10.6	12.7	12.2	12.2	12.2
7	11.5	11.2	11.3	10.8	12.9	12.4	12.4	12.4
6	11.7	11.4	11.6	10.9	13.1	12.6	12.6	12.6
5	12.0	11.6	11.8	11.0	13.2	12.8	12.8	12.9
4	12.3	11.8	12.0	11.2	13.4	13.0	13.1	13.1
3	12.5	12.0	12.2	11.4	13.6	13.3	13.3	13.3
2	12.7	12.2	12.5	11.7	13.8	13.5	13.5	13.6
1	12.9	12.4	12.7	12.0	14.0	13.7	13.7	13.8
0	13.1	12.6	12.9	12.3	14.2	14.0	13.9	14.0

2.5.7 นั่งจอตัว/จอตัวไปข้างหน้า



การทดสอบ นั่งจอตัว

ตารางคะแนนนั่งจอตัว/จอตัวไปข้างหน้า

เพศ	ชาย (เซนติเมตร)				หญิง (เซนติเมตร)			
อายุ คะแนน	15	16	17	18	15	16	17	18
10	12.8	16.0	14.2	10.0	12.1	13.5	12.7	14.4
9	11.7	15.1	13.7	9.5	11.3	12.6	12.0	13.4
8	10.6	14.2	13.2	9.0	10.5	11.7	11.3	12.4
7	9.5	13.3	12.7	8.5	9.7	10.8	10.6	11.4
6	8.4	12.4	12.2	8.0	8.9	9.9	9.9	10.4
5	7.4	11.5	11.7	7.5	8.1	9.0	9.2	9.6
4	6.4	10.6	10.2	7.0	7.3	8.1	8.5	8.8
3	5.7	9.7	9.7	6.5	6.5	7.2	7.8	8.0
2	4.4	8.8	9.2	6.0	5.7	6.3	7.1	7.2
1	3.4	7.9	8.7	5.5	4.9	5.4	6.4	6.4
0	2.4	7.0	8.2	5.0	4.1	4.5	5.7	5.6

2.5.8 วิ่งระยะไกล (วิ่ง 1,000 เมตร 800 เมตร)

ผู้ทดสอบชาย วิ่ง 1,000 เมตร

ผู้ทดสอบหญิง วิ่ง 800 เมตร



วิ่งระยะไกลเพื่อวัดความทนทาน

ตาราง คะแนนวิ่งระยะไกล (วิ่ง 1,000 เมตร 800 เมตร)

เพศ	ชาย (นาทื)				หญิง (นาทื)			
อายุ คะแนน	15	16	17	18	15	16	17	18
10	3.95	3.84	3.75	3.77	5.06	5.04	5.15	5.17
9	4.27	4.15	4.07	4.10	5.44	5.41	5.56	5.18
8	4.59	4.46	4.39	4.42	5.81	5.77	5.96	5.56
7	5.24	5.09	5.04	5.08	6.57	6.52	6.78	5.95
6	5.88	5.71	5.68	5.73	7.32	7.26	7.60	6.73
5	6.16	6.02	6.00	6.06	7.70	7.63	8.01	7.51
4	6.52	6.33	6.32	6.38	8.07	8.00	8.41	7.90
3	6.53	6.34	6.33	6.39	8.08	8.01	8.42	8.29
2	6.99	6.34	6.34	6.40	8.10	8.05	8.47	8.30
1	7.00	6.33	6.35	6.41	8.12	8.08	8.52	8.35
0	7.01	6.32	6.36	6.42	8.14	8.11	8.57	8.40

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 2

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- ข้อใดคือผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
 - ตอบเป็นนักกีฬาว่ายน้ำหนัก
 - ชายเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ
 - กล้าเป็นนักกีฬายิงธนู
 - ชาติเป็นนักกีฬาขี่ม้า
- เป้าหมายสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายคืออะไร
 - เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - เพื่อประเมินความทนทานของกล้ามเนื้อ
 - เพื่อประเมินความเร็วของกล้ามเนื้อ
 - ถูกทุกข้อ
- การออกกำลังกายของคนทั่วไปมุ่งเน้นประโยชน์ข้อใดเป็นสำคัญ
 - ความทนทานของกล้ามเนื้อ
 - พลังของกล้ามเนื้อ
 - ความคล่องแคล่วว่องไว
 - ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต
- ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์หลักของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 - เพื่อให้ทราบว่าสมรรถภาพอยู่ในระดับใดของเกณฑ์มาตรฐาน

- ข. เพื่อนำไปปรับปรุงโปรแกรมฝึกต่อไป
ค. เพื่อตัดสินใจเป็นนักกีฬาตัวจริงตัวสำรอง
ง. เพื่อนำผลทดสอบมากำหนดกิจกรรมออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาต่อไป
5. ข้อใดไม่ใช่ข้อบ่งชี้การทดสอบโครงสร้างของร่างกาย
ก. กล้ามเนื้อ
ข. น้ำหนัก
ค. ส่วนสูง
ง. ไขมัน
6. การออกกำลังกายข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
ก. วิ่งระยะไกล
ข. กระโดดสูง
ค. ยกน้ำหนัก
ง. วิ่งระยะสั้น
7. การทดสอบสมรรถภาพข้อใดเป็นแอนแอโรบิก
ก. วิ่งระยะ 800 เมตร
ข. วิ่งระยะ 400 เมตร
ค. วิ่งระยะ 200 เมตร
ง. วิ่งระยะ 100 เมตร
8. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติคือข้อใด
ก. ICPSFT
ข. ICSPET
ค. ICSPFT
ง. ISCPTF
9. การทดสอบมาตรฐานนานาชาติมีกี่รายการ
ก. 6 รายการ
ข. 8 รายการ
ค. 10 รายการ
ง. 12 รายการ
10. ลูก-นึ่ง 30 วินาที เป็นการทดสอบข้อใด
ก. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
ข. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและสะโพก
ง. ความเร็วของกล้ามเนื้อขาและสะโพก

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๖

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใดคือผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ก. ตอดเป็นนักกีฬาว่ายน้ำหนัก

ข. ชายเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ

ค. กล้าเป็นนักกีฬายิงธนู

ง. ชายเป็นนักกีฬาขี่ม้า

2. เป้าหมายสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายคืออะไร

ก. เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ข. เพื่อประเมินความทนทานของกล้ามเนื้อ

ค. เพื่อประเมินความเร็วของกล้ามเนื้อ

ง. ถูกทุกข้อ

3. การออกกำลังกายของคนทั่วไปมุ่งเน้นประโยชน์ข้อใดเป็นสำคัญ

ก. ความทนทานของกล้ามเนื้อ

ข. พลังของกล้ามเนื้อ

ค. ความคล่องแคล่วว่องไว

ง. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

4. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์หลักของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ก. เพื่อให้ทราบว่าสมรรถภาพอยู่ในระดับใดของเกณฑ์มาตรฐาน

ข. เพื่อนำไปปรับปรุงโปรแกรมฝึกต่อไป

ค. เพื่อตัดสินใจเป็นนักกีฬาทัวร์จริงตัวสำรอง

ง. เพื่อนำผลทดสอบมากำหนดกิจกรรมออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาต่อไป

5. ข้อใดไม่ใช่ข้อบ่งชี้การทดสอบโครงสร้างของร่างกาย

ก. กล้ามเนื้อ

ข. น้ำหนัก

ค. ส่วนสูง

ง. ไขมัน

6. การออกกำลังกายข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ก. วิ่งระยะไกล

ข. กระโดดสูง

ค. ยกน้ำหนัก

ง. วิ่งระยะสั้น

7. การทดสอบสมรรถภาพข้อใดเป็นแอนแอโรบิก

ก. วิ่งระยะ 800 เมตร

ข. วิ่งระยะ 400 เมตร

ค. วิ่งระยะ 200 เมตร

ง. วิ่งระยะ 100 เมตร

8. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติคือข้อใด

ก. ICPSFT

ข. ICSPET

ค. ICSPFT

ง. ISCPTF

9. การทดสอบมาตรฐานนานาชาติมีกี่รายการ

ก. 6 รายการ

ข. 8 รายการ

ค. 10 รายการ

ง. 12 รายการ

10. ลูก-นั่ง 30 วินาที เป็นการทดสอบข้อใด

ก. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ข. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและสะโพก

ง. ความเร็วของกล้ามเนื้อขาและสะโพก



บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

☐ อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :

2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ ... 3
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 7-8
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย ดัชนีมวลกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ
เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....-.....สมรรถนะย่อย.....-.....

- 1) เกณฑ์การปฏิบัติงาน....-
- 2) วิธีประเมิน.....-.....
- 3) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)
- 4) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง
2. อธิบายขั้นตอนในการออกกำลังกาย
3. อธิบายการออกกำลังกายโดยกำหนดเวลาให้เหมาะสมกับในแต่ละเพศและวัย
4. คำนวณและประเมินค่าดัชนีมวลกาย

5. สารการเรียนรู้

การเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีของมนุษย์นั้น คือการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง
เหมาะสม ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ขั้นตอนและวิธีการจึงเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและ
สมรรถภาพ ทั้งทำให้เกิดการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเด็กและวัยรุ่น ซึ่งช่วยพัฒนาทั้ง
ร่างกาย อารมณ์ สังคม ส่วนการหาค่าดัชนีมวลกาย เป็นเรื่องสำคัญในการนำมาประกอบเพื่อคิดคำนวณประเมิน
ค่าของรูปร่างเป็นอย่างดี

6. กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามหัวข้อ

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แบบทดสอบ

8. หลักฐานการเรียนรู้

8.1 หลักฐานความรู้

1. บันทึกการสอน
2. ใบใช้กรายชื่อ

8.2 หลักฐานการปฏิบัติงาน

1. แผนจัดการเรียนรู้

9. การวัดและประเมินผล

9.1 เกณฑ์การปฏิบัติงาน

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้
3. ตรวจแบบประเมินผลการเรียนรู้

9.2 วิธีการประเมิน

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้

9.3 เครื่องมือประเมิน

1. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้มีเกณฑ์ผ่าน 50%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

10.2 ปัญหาที่พบ

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

	ใบความรู้ ที่ 3	หน่วยที่ ... 3
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 7-8
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายหลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง
2. อธิบายขั้นตอนในการออกกำลังกาย
3. อธิบายการออกกำลังกายโดยกำหนดเวลาให้เหมาะสมกับในแต่ละเพศและวัย
4. คำนวณและประเมินค่าดัชนีมวลกาย

5. เนื้อหาสาระ

3.1.1 การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อัตราการเต้นของหัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 70–80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายมีสูตรในการคำนวณดังต่อไปนี้

$$\text{อัตราการเต้นของชีพจรเป้าหมาย (THR)} = (220 - \text{อายุ ปี}) \times (70 - 80\%) / 100$$

ตัวอย่าง จิรสินอายุ 20 ปี อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายในการออกกำลังกาย คือ

$$\begin{aligned} \text{วิธีทำ} \quad (220 - 20) \times (70 - 80\%) / 100 &= 200 \times (70 - 80\%) / 100 \\ &= 140 - 160 \text{ ครั้ง/นาที} \end{aligned}$$

3.1.2 ความนานของการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่วไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20–30 นาที (สำหรับผู้ที่ เป็น นักกีฬาควรเพิ่มเวลาให้นานขึ้น)

3.1.3 ความบ่อยของการออกกำลังกาย

ความเหมาะสมในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์นั้น ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน และไม่เกิน 6 วัน และควรมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน

ขั้นตอนปฏิบัติของการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ช่วงอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเส้น แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ตามด้วยช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย

3.2.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นการเตรียมสภาพการทำงานของกระดูก ข้อต่อ เอ็น พังผืด และกล้ามเนื้อ ด้วยการเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของบริเวณข้อต่อ

3.2.2 การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)

การอบอุ่นร่างกายจุดมุ่งหมายเพื่อปรับร่างกายให้พร้อมก่อนที่จะออกกำลังกายจริง ๆ โดยจะมีผลทำให้มีการเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ



อบอุ่นร่างกาย

3.2.3 การออกกำลังกาย (Exercise)

1. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เช่น ยกน้ำหนัก กอล์ฟ เป็นต้น



การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน

2. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เช่น ว่ายน้ำ เดินเร็ว เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น



การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน

3.2.4 ขั้นตอนอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Cool Down)

ขั้นตอนอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Cool Down) คือ การเปิดโอกาสให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับตัวกลับคืนสู่สภาวะปกติอย่างต่อเนื่องที่ละน้อย ซึ่งเป็นการลดความหนักจากการออกกำลังกาย

วิธีคำนวณอัตราเต้นหัวใจ 75 เปอร์เซ็นต์ มีสูตรดังนี้

$$(220 - \text{อายุ}) \times \frac{75}{100} = \text{ครั้งต่อนาที}$$

เช่น สมมติท่านอายุ

$$(220 - 40) \times \frac{75}{100} = 135 \text{ ครั้ง/}$$

3.3

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

การกำหนดระยะเวลาควรให้สัมพันธ์กับความหนักของกิจกรรม อายุ และสภาพของร่างกาย ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพแข็งแรง หรือที่เรียกว่า ความฟิต (FIT) ซึ่งหลักการของความฟิต (FIT) คือ

F = Frequency คือ ความถี่ บ่อย ของการออกกำลังกาย ซึ่งต้องปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

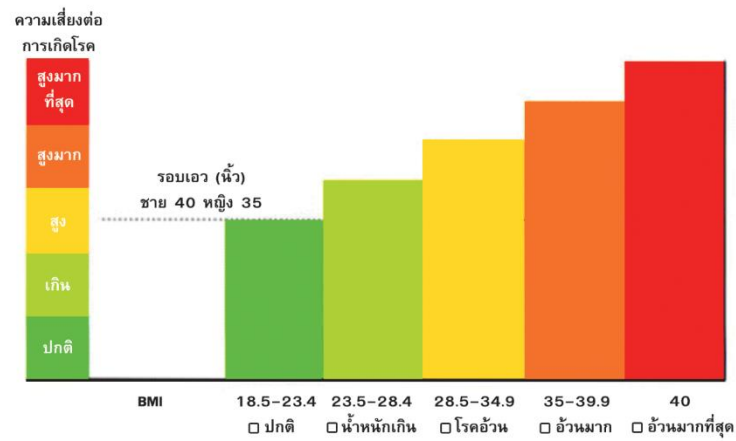
I = Intensity คือ ความหนักเบาของการฝึก ควรออกกำลังกายอย่างน้อยแค่ไหน โดยใช้อัตราเต้นของชีพจรเป็นตัวกำหนด

T = Time คือ ช่วงระยะเวลาที่ต้องฝึกครั้งละ 30 นาที

3.4

ดัชนีมวลกาย

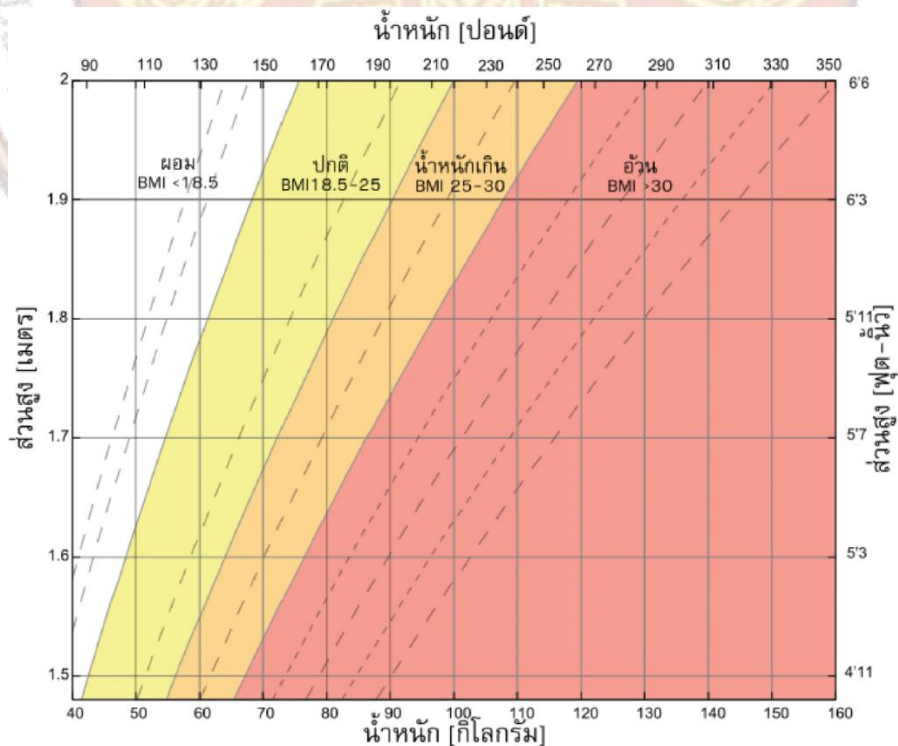
ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) คือ การแสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูงของบุคคล และสามารถระบุระดับความเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บของบุคคลนั้น



$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2} \quad \text{หน่วยเป็น กก./ม}^2$$

เมื่อคำนวณค่าดัชนีมวลกายแล้ว นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ดังนี้

ผอมเกินไป	น้อยกว่า 18.5 (< 18.5)
เหมาะสม	มากกว่าหรือเท่ากับ 18.5 แต่น้อยกว่า 25 (≥ 18.5 แต่ < 25)
น้ำหนักเกิน	มากกว่าหรือเท่ากับ 25 แต่น้อยกว่า 30 (≥ 25 แต่ < 30)
อ้วน	มากกว่าหรือเท่ากับ 30 แต่น้อยกว่า 40 (≥ 30 แต่ < 40)
อันตรายมาก	มากกว่าหรือเท่ากับ 40 (≥ 40)



เกร็ดความรู้

โภชนาการกับการออกกำลังกาย

อาหารหลัก 5 หมู่



โภชนาการมีความสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตมาก ร่างกายมีความต้องการสารอาหาร เพื่อช่วยให้เซลล์ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ แต่หากร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ร่างกายจะสามารถสังเคราะห์สารอาหารที่ขาดหายไปได้ส่วนหนึ่ง

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 3

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องคือข้อใด
 - มีความหนักของการออกกำลังกาย
 - มีความนานของการออกกำลังกาย
 - มีความถี่ของการออกกำลังกาย
 - ถูกทุกข้อ
- นายยอดชายอายุ 20 ปี ต้องการออกกำลังกายให้มีความแข็งแรง ชีพจรต้องการ 70–80% ดังนั้นชีพจรเป้าหมาย (THR) คือเท่าไร
 - 100–120 ครั้ง/นาที
 - 120–140 ครั้ง/นาที
 - 140–160 ครั้ง/นาที
 - 160–180 ครั้ง/นาที
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่วัน
 - 3 วัน
 - 4 วัน
 - 5 วัน
 - 6 วัน
- เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างน้อยกี่นาที
 - 20 นาที
 - 30 นาที
 - 45 นาที
 - 60 นาที
- ข้อใดเป็นขั้นตอนการออกกำลังกาย
 - Warm-Up → Stretching → Exercise → Cool Down

- ข. Stretching → Warm-Up → Exercise → Cool Down
 ค. Warm-Up → Exercise → Stretching → Cool Down
 ง. Warm-Up → Exercise → Cool Down → Stretching

6. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีจุดประสงค์ใด

- ก. เพื่อปรับร่างกายให้พร้อมที่จะออกกำลังกาย
 ข. เพื่อเตรียมสภาพการทำงานของกระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อ
 ค. เพื่อให้หัวใจได้ทำงานถึงจุดสูงสุด
 ง. คลายกล้ามเนื้อ ปรับอุณหภูมิของร่างกาย

7. ข้อใดคือสูตรการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกาย

- ก. $200 - \text{อายุ} \times \text{เปอร์เซ็นต์ที่ต้องการขณะออกกำลังกาย}$
 ข. $220 - \text{อายุ} \times \text{เปอร์เซ็นต์ที่ต้องการขณะออกกำลังกาย}$
 ค. $100 - \text{อายุ} \times \text{เปอร์เซ็นต์ที่ต้องการขณะออกกำลังกาย}$
 ง. $120 - \text{อายุ} \times \text{เปอร์เซ็นต์ที่ต้องการขณะออกกำลังกาย}$

8. ดัชนีมวลกายคือความสัมพันธ์ของสิ่งใด

- ก. รอบเอว-ส่วนสูง
 ข. น้ำหนัก-รอบเอว
 ค. น้ำหนัก-ส่วนสูง
 ง. ไขมัน-กล้ามเนื้อ

9. การประเมินค่าดัชนีมวลกาย ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายเท่าไรจึงถือว่าพอเหมาะ

- ก. น้อยกว่า 18.5
 ข. 18.5-25
 ค. 25-30
 ง. มากกว่า 30

10. หน่วยของดัชนีมวลกายคือข้อใด

- ก. กก./ม.²
 ข. กก./ม.
 ค. ม./กก.
 ง. ม./กก.²

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 3

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการหาค่าดัชนีมวลกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องคือข้อใด

ก. มีความหนักของการออกกำลังกาย

ข. มีความนานของการออกกำลังกาย

ค. มีความถี่ของการออกกำลังกาย

ง. ถูกทุกข้อ

2. นายยอดชายอายุ 20 ปี ต้องการออกกำลังกายให้มีความแข็งแรง ชีพจรต้องการ 70–80% ดังนั้นชีพจรเป้าหมาย (THR) คือเท่าไร

ก. 100–120 ครั้ง/นาที

ข. 120–140 ครั้ง/นาที

ค. 140–160 ครั้ง/นาที

ง. 160–180 ครั้ง/นาที

3. การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่วัน

ก. 3 วัน

ข. 4 วัน

ค. 5 วัน

ง. 6 วัน

4. เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างน้อยกี่นาที

ก. 20 นาที

ข. 30 นาที

ค. 45 นาที

ง. 60 นาที

5. ข้อใดเป็นขั้นตอนการออกกำลังกาย

ก. Warm-Up → Stretching → Exercise → Cool Down

ข. Stretching → Warm-Up → Exercise → Cool Down

ค. Warm-Up → Exercise → Stretching → Cool Down

ง. Warm-Up → Exercise → Cool Down → Stretching

6. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีจุดประสงค์ใด

ก. เพื่อปรับร่างกายให้พร้อมที่จะออกกำลังกาย

ข. เพื่อเตรียมสภาพการทำงานของกระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อ

ค. เพื่อให้หัวใจได้ทำงานถึงจุดสูงสุด

ง. คลายกล้ามเนื้อ ปรับอุณหภูมิของร่างกาย

7. ข้อใดคือสูตรการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกาย

ก. $200 - \text{อายุ} \times \text{เปอร์เซ็นต์ที่ต้องการขณะออกกำลังกาย}$

ข. $220 - \text{อายุ} \times \text{เปอร์เซ็นต์ที่ต้องการขณะออกกำลังกาย}$

ค. $100 - \text{อายุ} \times \text{เปอร์เซ็นต์ที่ต้องการขณะออกกำลังกาย}$

ง. $120 - \text{อายุ} \times \text{เปอร์เซ็นต์ที่ต้องการขณะออกกำลังกาย}$

8. ดัชนีมวลกายคือความสัมพันธ์ของสิ่งใด

ก. รอบเอว-ส่วนสูง

ข. น้ำหนัก-รอบเอว

ค. น้ำหนัก-ส่วนสูง

ง. ไขมัน-กล้ามเนื้อ

9. การประเมินค่าดัชนีมวลกาย ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายเท่าไรจึงถือว่าพอเหมาะ

ก. น้อยกว่า 18.5

ข. 18.5-25

ค. 25-30

ง. มากกว่า 30

10. หน่วยของดัชนีมวลกายคือข้อใด

ก. กก./ม.²

ข. กก./ม.

ค. ม./กก.

ง. ม./กก.²



บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

☐ อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :

2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ ... 4
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 9-10
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....-.....สมรรถนะย่อย.....-.....

- 1) เกณฑ์การปฏิบัติงาน....-
- 2) วิธีประเมิน.....-.....
- 3) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)
- 4) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายของการออกกำลังกายและปฐมพยาบาล
2. อธิบายการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง
3. บอกอาการการบาดเจ็บต่าง ๆ จากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

5. สารการเรียนรู้

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อาจได้รับอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บโดยไม่ได้รับการปฐมพยาบาล แต่การบาดเจ็บจะมากหรือน้อย การปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธีจะทำให้หายปกติหรืออย่างน้อยก็ลดอันตรายได้ การปฐมพยาบาล อาการการบาดเจ็บทางการกีฬาหรือออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะทำให้สามารถกลับมาสู่การเล่นกีฬาได้ต่อไป

6. กิจกรรมการเรียนรู้

การแสดงผลประกอบ สำหรับการจัดกิจกรรม

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

การแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม

8. หลักฐานการเรียนรู้

8.1 หลักฐานความรู้

1. บันทึกการสอน
2. ใบใช้กรายชื่อ

8.2 หลักฐานการปฏิบัติงาน

1. แผนจัดการเรียนรู้

9. การวัดและประเมินผล

9.1 เกณฑ์การปฏิบัติงาน

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้
3. ตรวจแบบประเมินผลการเรียนรู้

9.2 วิธีการประเมิน

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้

9.3 เครื่องมือประเมิน

1. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้มีเกณฑ์ผ่าน 50%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

10.2 ปัญหาที่พบ

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

	ใบความรู้ ที่ 4	หน่วยที่ ... 4
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 9-10
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายของการออกกำลังกายและปฐมพยาบาล
2. อธิบายการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง
3. บอกอาการการบาดเจ็บต่าง ๆ จากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

5. เนื้อหาสาระ

4.1

ความหมายของการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล

4.1.1 การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย

4.1.2 การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้ อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น นำมาใช้ในการรักษาเบื้องต้น

4.1.3 วัตถุประสงค์ของการปฐมพยาบาล

1. เพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์หรืออุบัติเหตุต่าง ๆ ในขณะนั้น
2. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย
3. เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดทรมานของผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว
4. เพื่อป้องกันความพิการหรือความเจ็บปวดอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง



การปฐมพยาบาล

4.2 หน้าที่ของผู้ทำการปฐมพยาบาล

ขอบเขตหน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาลมี 2 ประการใหญ่ ๆ คือ

4.2.1 วิเคราะห์สาเหตุและความรุนแรงของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือได้ถูกต้อง มีขั้นตอนดังนี้

1. ชักประวัติของอุบัติเหตุ จากผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์หรือผู้บาดเจ็บที่รู้สึกตัวดี
2. ชักถามอาการผิดปกติหลังได้รับอุบัติเหตุ เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ เป็นต้น
3. ตรวจร่างกายผู้บาดเจ็บทุกครั้งก่อนให้การปฐมพยาบาล

4.2.2 ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ โดยช่วยเป็นลำดับขั้นดังนี้

1. ถ้าผู้บาดเจ็บอยู่ในบริเวณที่มีอันตรายต้องเคลื่อนย้ายออกมาก่อน
2. ช่วยชีวิต โดยจะตรวจดูลักษณะการหายใจว่ามีการอุดตันของทางเดินหายใจหรือไม่
3. ช่วยมิให้เกิดอันตรายมากขึ้น



การปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้บาดเจ็บกระดูกหัก

4.3 การปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บจากการกีฬาและการออกกำลังกาย

การบาดเจ็บในการกีฬาและการออกกำลังกายที่พบบ่อย และการปฐมพยาบาลโดยนักกีฬาและผู้ฝึกสอนมีดังนี้

4.3.1 ตะคริว

ตะคริวเป็นการบาดเจ็บไม่รุนแรงซึ่งนับได้ว่าพบบ่อยที่สุด อาการเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีสาเหตุทั้งจากกล้ามเนื้อเองและจากสาเหตุภายนอก

อาการตะคริวเป็นอาการที่พบบ่อย ๆ ส่วนใหญ่จะเกิดขณะหรือหลังการออกกำลังกาย บางคนเกิดขณะว่ายน้ำ หรือบางคนเกิดขณะนอน ตะคริวเป็นอาการที่กล้ามเนื้อมีการเกร็งทำให้เกิดอาการปวด



ตะคริวที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา

อาการของการเป็นตะคริว

นอกจากนี้สาเหตุอื่น ๆ ของการเกิดตะคริว ได้แก่

1. การขาดน้ำ จากการศึกษาพบว่า การขาดน้ำจะทำให้เกิดตะคริวและเป็นรุนแรง
2. ภาวะเกลือแร่ไม่สมดุล โดยเฉพาะ Sodium และ Potassium
3. กล้ามเนื้ออ่อนล้าหรือได้รับบาดเจ็บ
4. แร่ธาตุเสียสมดุล โดยเฉพาะเกลือแคลเซียม แมกนีเซียม
5. กล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อที่ตึงจะเกิดตะคริวได้บ่อย
6. กล้ามเนื้อที่อ่อนแรง หากแต่ต้องทำงานหนักจะเกิดตะคริวได้บ่อย
7. กล้ามเนื้อขาดเลือด
8. การหายใจเข้า-ออก มากไป
9. ในนักกีฬาอาจพบว่า บางครั้ง หายใจมากเกินไปร่างกายต้องการ เช่น เมื่อวิ่งไปนาน ๆ เกิดอาการเหนื่อย

10. ในผู้หญิงที่ตั้งครรภ์อาจเป็นตะคริวได้บ่อยขึ้น
11. ในคนที่มีภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง (Arteriosclerosis) เช่น คนสูงอายุ ผู้ที่สูบบุหรี่ ก็มีโอกาสเป็นตะคริวได้บ่อยขึ้น

การปฐมพยาบาล

การใช้กำลังดันปลายเท้าเข้าหาเข่า โดยค่อย ๆ เพิ่มกำลังดัน จะช่วยเหยียดกล้ามเนื้ออ่อนได้ การใช้ของร้อน ประคบหรือถูนวดเบา ๆ จะช่วยให้เลือดมาเลี้ยงมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อคลายและมีกำลังยืดหดได้อีก

4.3.2 ฟกช้ำ

การฟกช้ำเกิดจากการกระทบกระแทกโดยของที่ไม่มีคมทำให้เลือดออกในชั้นใต้ผิวหนังหรือกล้ามเนื้อ หรือ ลึกลงไปถึงชั้นเยื่อหุ้มกระดูก



รอยฟกช้ำ

การปฐมพยาบาล ใช้ของเย็นประคบบริเวณที่ถูกกระแทกอย่าเพิ่งถูนวด ถ้าเป็นบริเวณที่ติดกับกระดูก เช่น หน้าแข้ง หน้าศีรษะ อาจใช้ผ้าพันให้แน่น หลัง 24 ชั่วโมงแล้วจึงใช้ของร้อนประคบและ ถูนวดเบา ๆ ได้



การปฐมพยาบาลอาการฟกช้ำ

4.3.3 เคล็ด แผลง

อาการเคล็ดหรือแผลงเป็นการบาดเจ็บที่เกิดตามข้อต่าง ๆ เนื่องจากมีการยืดของเยื่อหุ้มข้อหรือเอ็น บางส่วนของข้อมากเกินไป

การปฐมพยาบาล ต้องทำก่อนมีเลือดมาคั่งมากใน 24 ชั่วโมง เริ่มแรกใช้ความเย็นประคบ แล้วใช้ผ้ายัดพัน เพื่อไม่ให้มีการเคลื่อนไหวได้มาก พยายามอย่าใช้ข้อนั้นอีก หลัง 24 ชั่วโมงไปแล้ว

การปฐมพยาบาลที่ผิดวิธี และพบเสมอ คือ การใช้ความร้อนประคบและนวดรุนแรงทันที พบว่าบางครั้งทำให้มีเลือดออกมากขึ้นและคั่งในข้อจนถึงกับต้องให้แพทย์เจาะออก



การปฐมพยาบาลข้อเท้าเคล็ดหรือแพลง

4.3.4 กล้ามเนื้อฉีก

กล้ามเนื้อฉีกเกิดจากยึดตัวมากเกินไปของกล้ามเนื้อเพราะออกแรงเกินกำลัง ทำให้มีการขาดของเส้นใย กล้ามเนื้อเล็กน้อยแล้วแต่ความรุนแรง พบมากในนักวิ่งเร็ว

การปฐมพยาบาล ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่พักกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บให้มากที่สุด ถ้ามีพลาสติกใช้ติดจาก ส่วนบนของกล้ามเนื้อไปยังส่วนล่างหลาย ๆ ชั้น แล้วพาดขวางอีกหลาย ๆ ชั้น แล้วใช้ผ้ายืดรัดอีกชั้นหนึ่ง การใช้ ของเย็นประคบใน 24 ชั่วโมงแรก ช่วยไม่ให้มีเลือดออกมากในกล้ามเนื้อ

4.3.5 ข้อเคล็ดหรือหลุด

ข้อเคล็ดหรือหลุดเกิดจากการที่หัวกระดูกหลุดออกจากที่เคยอยู่ อาจเนื่องจากเหวี่ยงข้อขาดหรือถูกยึดมากเกินไป

การปฐมพยาบาล ถ้าเคยพบและจัดให้เข้าที่ได้ ให้ทำทันทีเพราะรอไว้จะปวดมากและทำยาก เพราะ กล้ามเนื้อตึง แต่ถ้าไม่เคยทำหรือไม่แน่ใจ ให้ยึดส่วนที่หลุดไว้ในท่าที่เจ็บน้อยที่สุด และไม่ให้มีการเคลื่อนไหว แล้ว นำส่งแพทย์อย่างระมัดระวัง

4.3.6 กระดูกหัก

กระดูกหักเป็นเรื่องที่ต้องส่งให้แพทย์ การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายทำแบบเดียวกับข้อหลุด แต่ถ้ามี กระดูกหักที่มียาออกมานอกเนื้อต้องระวังเป็นพิเศษ

4.3.7 หมดสติ

อาการหมดสติเพราะศีรษะกระแทก อันตรายเกิดจากสมองได้รับการกระทบกระเทือนเล็กน้อยแล้วแต่ ความรุนแรง และตำแหน่งที่ถูกกระแทก อาจมากถึงเลือดออกในสมองจนเป็นอันตรายถึงชีวิต

การปฐมพยาบาล ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สีกตัวเลย ให้จับนอนราบศีรษะต่ำ ตะแคงศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่ง ห้าม เขย่าหรือสั่นศีรษะผู้ป่วยเป็นอันตราย ถ้าลิ้นตกไปอุดหลอดลม ผู้ป่วยจะหายใจ ไม่สะดวก ให้ใช้ผ้าจับลิ้นดึงออกมา



การปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก

4.3.8 เป็นลม

การเป็นลม นักกีฬาที่แข็งแรงย่อมไม่เป็นลมได้ง่ายถ้าไม่เล่นหักโหมเกินกว่าที่เคยฝึกซ้อม ในกีฬาที่ใช้กำลังสูงสุดในเวลาอันสั้น

การปฐมพยาบาล ให้ผู้ป่วยนอนราบ ไม่ต้องหนุนศีรษะ อาจช่วยยกเท้าให้สูงขึ้น คลายเสื้อผ้าออก อย่าให้คนมุงมาก เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับอากาศบริสุทธิ์



การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลม

4.3.9 ถูกกระแทกบริเวณท้อง

การถูกกระแทกบริเวณท้อง เป็นอาการขึ้นกับความรุนแรงและตำแหน่งที่ถูกกระแทก ถ้าไม่มีอันตรายต่ออวัยวะภายใน อาจมีแค่อาการจุก ซึ่งเกิดจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อกระบังลมและกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งทำให้หายใจไม่ออก การผายปอดจะช่วยได้ทันที

การปฐมพยาบาล หากสงสัยว่ามีอันตรายต่ออวัยวะภายใน เช่น กระเพาะ ลำไส้ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลในท่าที่ผู้ป่วยเจ็บน้อยที่สุด ห้ามνωดเฟ้นเป็นอันขาด อย่าให้อาหารและน้ำทางปากก่อนไปถึงโรงพยาบาล

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 4

การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- ข้อใดเป็นความหมายของการปฐมพยาบาล
 - ก. การช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจดีขึ้น
 - ข. การทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรง
 - ค. การควบคุมอาการบาดเจ็บไม่ให้มากขึ้น
 - ง. การบรรเทาอาการบาดเจ็บให้ทุเลาลง
- การเป็นตะคริวมักเกิดขึ้นกับอวัยวะใดมากที่สุด
 - ก. ขา
 - ข. มือ
 - ค. กล้ามเนื้อน่อง
 - ง. เท้า
- ข้อใดเป็นสาเหตุของการเกิดตะคริว
 - ก. รับประทานอาหารอย่างรีบร้อนเกินไป
 - ข. รับประทานอาหารมากเกินไป
 - ค. ร่างกายเสียเหงื่อมากเกินไป
 - ง. ระบายน้ำมากเกินไป
- การให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ร่มอากาศโปร่งและมีลมพัดเป็นการปฐมพยาบาลผู้ป่วยข้อใด
 - ก. คนเป็นลมแดด
 - ข. คนจมน้ำ
 - ค. คนเลือดกำเดาไหล
 - ง. คนกระดูกหัก
- หลังการปฐมพยาบาลผู้ป่วย ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. นำผู้ป่วยไปนอนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทดี
 - ข. เคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปห้องนอน
 - ค. รีบนำส่งโรงพยาบาล
 - ง. รีบตามญาติมาดูแล
- ผู้ป่วยถูกสิ่งของกระแทกจนฟกช้ำ ควรปฏิบัติข้อใดก่อน
 - ก. ประคบร้อน
 - ข. ทายาบรรเทาอาการฟกช้ำ
 - ค. ประคบเย็น
 - ง. ปิดพลาสติก
- ข้อใดเป็นคำกล่าวของอาการข้อเคล็ดแพลงเกิดจากสาเหตุใด
 - ก. มีการยืดของเยื่อหุ้มข้อหรือเอ็นมากเกินไป
 - ข. มีการฉีกขาดของพังผืดและช่วงข้อต่อ
 - ค. กล้ามเนื้อถูกกระแทกอย่างแรง

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 4

การปฐมพยาบาลภาวะบาดเจ็บทางการกีฬาและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใดเป็นความหมายของการปฐมพยาบาล

- ก. การช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจดีขึ้น
- ข. การทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรง
- ค. การควบคุมอาการบาดเจ็บไม่ให้มากขึ้น
- ง. การบรรเทาอาการบาดเจ็บให้ทุเลาลง

2. การเป็นตะคริวมักเกิดขึ้นกับอวัยวะใดมากที่สุด

- ก. ขา
- ข. มือ
- ค. กล้ามเนื้อน่อง
- ง. เท้า

3. ข้อใดเป็นสาเหตุของการเกิดตะคริว

- ก. รับประทานอาหารอย่างรีบร้อนเกินไป
- ข. รับประทานอาหารมากเกินไป
- ค. ร่างกายเสียเหงื่อมากเกินไป
- ง. ระบายน้ำมากเกินไป

4. การให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ร่มอากาศโปร่งและมีลมพัดเป็นการปฐมพยาบาลผู้ป่วยข้อใด

- ก. คนเป็นลมแดด
- ข. คนจมน้ำ
- ค. คนเลือดกำเดาไหล
- ง. คนกระดูกหัก

5. หลังการปฐมพยาบาลผู้ป่วย ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. นำผู้ป่วยไปนอนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทดี
- ข. เคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปห้องนอน
- ค. รีบนำส่งโรงพยาบาล
- ง. รับประทานยาตามดุลยพินิจ

6. ผู้ป่วยถูกสิ่งของกระแทกจนฟกช้ำ ควรปฏิบัติข้อใดก่อน

- ก. ประคบร้อน
- ข. ทายาบรรเทาอาการฟกช้ำ
- ค. ประคบเย็น
- ง. ปิดพลาสติก

7. ข้อใดเป็นคำกล่าวของการซื้อเคล็ดแผลงเกิดจากสาเหตุใด

- ก. มีการยืดของเยื่อหุ้มข้อหรือเอ็นมากเกินไป
- ข. มีการฉีกขาดของพังผืดและช่วงข้อต่อ

- ค. กล้ามเนื้อถูกกระแทกอย่างแรง
- ง. บริเวณข้อต่อมีการฉีกขาด

8. การปฐมพยาบาลของข้อเคล็ดแผลงคือข้อใด

- ก. ประคบเย็นเป็นสิ่งแรก
- ข. ประคบร้อนก่อน
- ค. นวดครีมบรรเทาปวด
- ง. ล้างข้อต่อที่ปวดไม่ให้เคลื่อนที่

9. กรณีพบผู้ป่วยไหล่หลุดควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก

- ก. จัดการให้เข้าที่
- ข. ประคบเย็น
- ค. ประคบร้อน
- ง. รีบไปโรงพยาบาล

10. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลมต้องทำอะไร

- ก. ให้ผู้ป่วยนอนราบและยกเท้าสูงขึ้น
- ข. คลายเสื้อผ้า อย่าให้คนมุง
- ค. พยายามนวด ใช้น้ำเย็นประคบและเช็ดตัว
- ง. ถูกทุกข้อ



บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

☐ อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :

2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ ... 5
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 11-13
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กีฬาฟุตซอล	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 6 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน กีฬาฟุตซอล		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....-

- 1) เกณฑ์การปฏิบัติงาน....-
- 2) วิธีประเมิน.....-
- 3) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)
- 4) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เล่าประวัติกีฬาฟุตซอล
2. อธิบายทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. อธิบายกติกาและองค์ประกอบต่าง ๆ ของกีฬาฟุตซอล
4. บอกลักษณะของความเป็นผู้นำในนักกีฬา
5. คุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยและซื่อสัตย์

5. สารการเรียนรู้

กีฬาฟุตซอลเป็นกีฬายอดนิยมอีกประเภทหนึ่งซึ่งดัดแปลงมาจากกีฬาฟุตบอล ซึ่งกีฬาทั้ง 2 ชนิดนี้ มีทักษะพื้นฐานคล้ายกัน จะแตกต่างกันที่ขนาดสนามและกติกาบางอย่าง การฝึกทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง จะทำให้สนุกและมีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

6. กิจกรรมการเรียนรู้

การแสดงผลภาพประกอบ สำหรับการจัดกิจกรรม

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

การแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม

8. หลักฐานการเรียนรู้

8.1 หลักฐานความรู้

1. บันทึกการสอน
2. ใบชี้กรายชื่อ

8.2 หลักฐานการปฏิบัติงาน

1. แผนจัดการเรียนรู้

9. การวัดและประเมินผล

9.1 เกณฑ์การปฏิบัติงาน

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้
3. ตรวจสอบประเมินผลการเรียนรู้

9.2 วิธีประเมิน

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้

9.3 เครื่องมือประเมิน

1. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้มีเกณฑ์ผ่าน 50%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

10.2 ปัญหาที่พบ

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

	ใบความรู้ ที่ 5	หน่วยที่ ... 5
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 11-13
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กีฬาฟุตซอล	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 6 ชม.
ชื่อเรื่อง กีฬาฟุตซอล		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

-

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เล่าประวัติกีฬาฟุตซอล
2. อธิบายทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. อธิบายกติกาและองค์ประกอบต่าง ๆ ของกีฬาฟุตซอล
4. บอกลักษณะของความเป็นผู้นำในนักกีฬา
5. คุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยและซื่อสัตย์

5. เนื้อหาสาระ

5.1

ประวัติกีฬาฟุตซอล



กีฬาฟุตซอล

คำว่า ฟุตซอล มีรากศัพท์มาจากภาษาสเปนหรือโปรตุเกส ที่ว่า FUTbol หรือ FUTebol และภาษาสเปนหรือฝรั่งเศสเรียกคำว่า Indoor เป็นคำว่า SALa เมื่อนำมารวมกันจึงกลายเป็นคำว่า ฟุตซอล

กีฬาฟุตซอล ถือกำเนิดขึ้นในประเทศแคนาดา เมื่อปี ค.ศ. 1854 (พ.ศ. 2397)

ปี ค.ศ. 1930 (พ.ศ. 2473) ฮวน คาร์ลอส เซอเรียนี จากเมืองมอนเตวิเดโอ ประเทศอุรุกวัย ได้นำกีฬาฟุตซอลไปใช้ในสมาคม YMCA (The Young Man's Christian Association) โดยใช้สนามบาสเกตบอลในการเล่นทั้งภายในและภายนอกอาคาร ทำให้กีฬา Indoor Soccer ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ

ปี ค.ศ. 1932 (พ.ศ. 2475) โรเจอร์ เกรน ได้บัญญัติกฎเพื่อใช้เป็นมาตรฐานควบคุมกีฬาชนิดนี้ และใช้มาจนถึงทุกวันนี้

ปี ค.ศ. 1965 (พ.ศ. 2508) มีการจัดการแข่งขันฟุตบอลนานาชาติเป็นครั้งแรก และประเทศปารากวัยก็เป็นทีมชนะเลิศ ต่อจากนั้นมีการจัดแข่งขันในระดับนานาชาติมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งปี ค.ศ. 1982 (พ.ศ. 2525) มีการจัดฟุตบอลชิงแชมป์โลกขึ้นที่ประเทศบราซิล และเจ้าภาพเองก็เป็นฝ่ายได้รับชัยชนะไป

ข้อแตกต่างระหว่างกีฬาฟุตบอลกับกีฬาฟุตซอล

ฟุตบอล	ฟุตซอล
1. ใช้ลูกบอลเบอร์ 5	1. ใช้ลูกบอลเบอร์ 4 และมีเปอร์เซ็นต์การกระดอนน้อยกว่า 30 %
2. ผู้เล่น 11 คน	2. ผู้เล่น 5 คน
3. เปลี่ยนผู้เล่นสำรองได้ 3 คน	3. สามารถเปลี่ยนผู้เล่นสำรองได้ไม่จำกัด (ในทีมจะมีผู้เล่นทั้งหมด 12 คน)
4. ส่งบอลเข้าเล่นโดยการทุ่ม	4. ส่งบอลเข้าเล่นโดยการเตะ
5. ไม่หยุดเวลาเมื่อมีการหยุดเล่นชั่วคราว	5. เมื่อมีการหยุดเล่นชั่วคราวจะมีการหยุดนาฬิกาจับเวลาด้วย
6. ใช้เวลาในการแข่งขันครั้งเวลาละ 45 นาที	6. ครึ่งเวลาละ 20 นาที
7. ไม่อนุญาตให้ขอเวลานอก	7. สามารถขอเวลานอกได้ 1 ครั้ง ในครึ่งเวลาหนึ่ง ๆ
8. เล่นลูกจากประตู โดยการเตะ	8. ส่งลูกบอลสู่การเล่นโดยการทุ่มหรือขว้าง
9. สามารถเบียดเพื่อแย่งบอลได้โดยใช้ไหล่หรือการสไลด์เพื่อแย่งบอล	9. ไม่สามารถทำได้

(ต่อ) ข้อแตกต่างระหว่างกีฬาฟุตบอลกับกีฬาฟุตซอล

ฟุตบอล	ฟุตซอล
10. การเริ่มเล่น เริ่มเล่นใหม่เฉพาะเมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำประตูได้ และเมื่อเริ่มการแข่งขันทั้งครั้งแรกและครั้งหลัง	10. การเริ่มเล่นใหม่ในแต่ละครั้ง ต้องเริ่มภายในเวลา 4 วินาที
11. มีกติกาคควบคุมการล้ำหน้า	11. ไม่มีการล้ำหน้า
12. มีกติกาคควบคุมผู้รักษาประตูโดยเฉพาะ	12. ไม่มีข้อจำกัดแต่ต้องครอบครองบอลภายใน 4 วินาที เท่านั้น
13. ไม่จำกัดการเล่นผิดกติกา	13. การเล่นผิดกติกาของแต่ละทีมจำกัดอยู่ที่ 5 ครั้ง และไม่อนุญาตให้ตั้งกำแพงป้องกันการเตะโทษจังหวะเดียว
14. ผู้รักษาประตูไม่สามารถใช้มือรับลูกส่งคืนหลังจากผู้เล่นฝ่ายเดียวกันทุกกรณี	14. ผู้รักษาประตูไม่สามารถใช้มือรับลูกส่งคืนหลังจากผู้เล่นฝ่ายเดียวกันทุกกรณี
15. เมื่อมีผู้เล่นถูกไล่ออก ไม่สามารถเปลี่ยนผู้เล่นสำรองไปแทนได้	15. สามารถเปลี่ยนผู้เล่นลงไปแทนผู้เล่นที่ถูกไล่ออกได้ แต่ต้องหลังจากนั้น 2 นาที

5.2 ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตซอล

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตซอล ได้แก่

5.2.1 ทักษะการเตะลูกบอล

1. การเตะลูกบอลด้วยปลายเท้า

2. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
3. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
4. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

5.2.2 ทักษะการเลี้ยงหรือการครอบครองลูกบอล

1. การเลี้ยงบอลโดยใช้ข้างเท้าทั้งด้านนอกและด้านใน
2. การเลี้ยงบอลโดยใช้หลังเท้า

5.2.3 ทักษะการเป็นผู้รักษาประตู

1. การยืนเตรียมพร้อม
2. การรับลูกบอล

5.3

กติกากีฬาฟุตซอล

5.3.1 สนามแข่งขันฟุตซอล



สนามแข่งขันฟุตซอล

สนามแข่งขันต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ที่เป็นวัสดุจำพวกไม้หรือยางสังเคราะห์ที่มีความยาวต่ำสุด 25 เมตร สูงสุด 42 เมตร ความกว้างต่ำสุด 15 เมตร สูงสุด 25 เมตร

สนามแข่งขันแบ่งออกเป็น 2 ส่วน เท่า ๆ กัน โดยมีเส้นแบ่งแดน บริเวณกึ่งกลางของเส้นแบ่งแดนมีจุดกึ่งกลางสนาม และจุดนี้มีเส้นวงกลมรัศมี 3 เมตร ล้อมรอบไว้

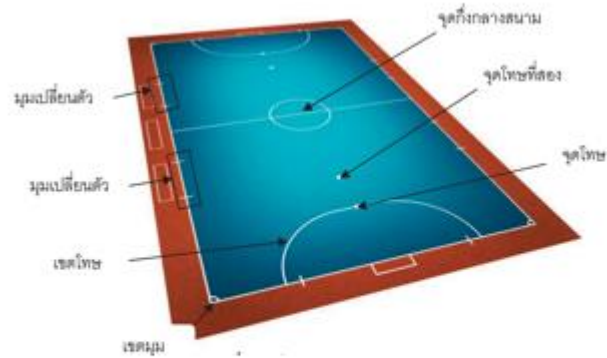
เขตโทษ วัดจากด้านนอกของเสาประตูแต่ละข้าง ยาวออกไปข้างละ 6 เมตร และทำเส้นโค้งรัศมี 6 เมตร

จุดโทษ เป็นจุดที่วัดกึ่งกลางของประตูแต่ละข้างเข้าไปในสนามตามแนวตั้งฉากระยะทาง 6 เมตร

จุดโทษที่ 2 เป็นจุดที่วัดกึ่งกลางของประตูแต่ละข้างเข้าไปในสนามตามแนวตั้งฉากระยะทาง 10 เมตร

เขตมุม เป็นบริเวณเส้นโค้งรัศมีห่างจากเขตมุมสนามแต่ละด้าน โดยมีรัศมี 25 เซนติเมตร

เขตเปลี่ยนตัว อยู่บริเวณเส้นข้างสนามด้านหน้าที่นั่งของทีมเข้าแข่งขัน



เส้นต่าง ๆ ของสนามแข่งขันฟุตซอล

5.3.2 ลูกบอลฟุตซอล

ลูกบอลต้องเป็นทรงกลม ทำด้วยหนังหรือวัสดุอื่น ๆ เส้นรอบวงไม่น้อยกว่า 62 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 64 เซนติเมตร ขณะเริ่มการแข่งขัน ลูกบอลต้องมีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 400 กรัม ไม่มากกว่า 440 กรัม ความดันลมของลูกบอลจะอยู่ที่ 0.4–0.6 ระดับบรรยากาศ



ลูกบอลฟุตซอล

5.3.3 ผู้เล่นฟุตซอล

จะมีผู้เล่นทั้งสองทีม ทีมละไม่เกิน 5 คน อยู่บนสนาม และหนึ่งใน 5 คนนี้ ต้องเป็นผู้รักษาประตู และอนุญาตให้มีผู้เล่นสำรองไม่เกิน 7 คน ผู้เล่นต้องไม่สวมใส่เครื่องประดับใด ๆ ที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น โดยอุปกรณ์เบื้องต้นมี ดังนี้

1. เสื้อยืดหรือเสื้อเชิ้ต
2. กางเกงขาสั้น (ถ้าสวมกางเกงปรับอุณหภูมิ สีของกางเกงนั้นจะต้องเป็นสีเดียวกันกับสีหลักของกางเกง
3. ถุงเท้ายาว
4. สนับแข้ง

5. รองเท้าผ้าใบหรือรองเท้าหนังนิ่ม หรือรองเท้าวอกกำลังกายพื้นยาง



ผู้เล่นฟุตซอล

5.3.4 ระยะเวลาการแข่งขัน

การแข่งขันแบ่งเป็น 2 ครึ่ง ครึ่งละ 20 นาที และระยะเวลาการแข่งขันแต่ละครึ่งอาจเพิ่มเวลาเตะลูกโทษ ณ จุดโทษ ส่วนการขอเวลานอกนั้น ทั้งสองทีมมีสิทธิขอเวลานอก 1 นาที ในแต่ละครึ่งเวลา

5.3.5 การนับประตู

การนับประตูจะเป็นผลเมื่อบอลทั้งลูกผ่านเส้นประตูระหว่างเสาประตูได้คานประตู แต่ต้องไม่มีการทำผิดกติกาโดยทีมที่ทำประตู ผู้รักษาประตูไม่สามารถทำประตูได้ด้วยมือ และผู้เล่นฝ่ายรุกไม่สามารถทำประตูได้ด้วยแขน

5.4

การมีน้ำใจนักกีฬา

5.4.1 ความหมายของการมีน้ำใจนักกีฬา

การมีน้ำใจนักกีฬา คือ คุณธรรมในการเล่นกีฬา และ ความซื่อสัตย์ต่อคู่แข่ง ตรงไปตรงมา มุ่งมั่น แน่วแน่ และสง่างาม แม้ในยามที่คู่แข่งเล่นนอกกติกา หรือไ้มารยาท และยักรวมถึงการเคารพต่อผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมทีม โค้ช คู่แข่ง และผู้ตัดสิน



การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นการแสดง
ความมีน้ำใจนักกีฬารูปหนึ่ง



ไม่ยอมรับคำตัดสินของกรรมการไม่ใช่ลักษณะ
ของผู้มีน้ำใจนักกีฬา

5.4.2 ความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

1. ปฏิบัติตามกฎกติกาของการเล่น
2. ซื่อสัตย์สุจริตต่อคู่แข่งชั้น และเพื่อนฝูง
3. เป็นผู้รู้จักข่มใจ รักษาสติไม่ให้โมโหโทโส
4. เป็นผู้ที่รักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ
5. หากปราชัยก็ทำใจให้หนักแน่น
6. หากมีชัยก็ไม่แสดงความภูมิใจจนออกนอกหน้า
7. เป็นผู้ที่ผุดผ่องทั้งกาย วาจา ใจ อยู่เสมอ
8. เล่นกีฬาเพื่อขึ้นเชิงของการกีฬา ไม่ใช่เล่นกีฬาเพื่อจะทะเลาะวิวาทกัน
9. เป็นผู้มีใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
10. เป็นผู้สุภาพอ่อนโยน
11. เป็นผู้มีใจคอกว้างขวาง
12. เป็นผู้มีความอดทน กล้าหาญ
13. เป็นผู้มีความเชื่อฟังและเคารพต่อเหตุผล
14. เป็นผู้รักษาความยุติธรรม
15. เป็นผู้รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้ถ้อย

5.4.3 ปัจจัยแห่งการเป็นนักกีฬาที่ดีและมีน้ำใจนักกีฬา

ปัจจัยแห่งการเป็นนักกีฬาที่ดีและมีน้ำใจนักกีฬา ได้แก่

1. มีความรับผิดชอบมุ่งมั่นเต็มที่ในสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่
2. เคารพ และให้ความสำคัญกับ กฎ กติกา ผู้ตัดสิน และผู้ชม
3. ตระหนักถึงความสง่างามของนักกีฬาที่ดี และเป็นที่ยอมรับของผู้ชม
4. ให้ความสำคัญกับการเล่นด้วยความยุติธรรม ตรงไปตรงมา

5. หลีกเลี้ยงทัศนคติที่ไม่ดีต่อเกมการแข่งขัน
6. ทำตามคำสั่งของโค้ชควรปฏิบัติตามคำสั่งของโค้ช
7. เคารพความสามารถของทีมคู่แข่งไม่ว่าทีมคู่แข่งจะเล่นดีกว่าหรือแย่กว่า
8. กระตุ้นเพื่อนร่วมทีมนักกีฬาที่ดีควรชื่นชมเพื่อนร่วมทีมเวลาที่พวกเขาเล่นได้ดี
9. ยอมรับคำตัดสินของกรรมการ นักกีฬาที่ดีควรจะรู้ว่าทุกคนมีสิทธิทำผิดพลาดได้
10. จบเกมอย่างราบรื่น

5.5 วินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬา

8.5.1 คุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเอง

1. มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่หลอกลวงตนเองและผู้อื่น
2. มีความรับผิดชอบ ความตั้งใจที่จะทำงานและติดตามผลงานที่ได้กระทำแล้ว
3. เคารพในสิทธิของผู้อื่น
4. มีระเบียบและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม
5. มีลักษณะมุ่งมั่นอนาคต
6. มีความเป็นผู้นำ สามารถนำ ชักจูง แก้ปัญหา และดำเนินกิจกรรมของกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่กำหนด และรับผิดชอบต่อกลุ่มได้
7. มีความตรงต่อเวลา รู้จักกาลเทศะ
8. มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่ออำนาจภายในตนเอง
9. มีความอดทนขยันหมั่นเพียร มีจิตใจเข้มแข็งไม่ยอมแพ้อุปสรรคที่เกิดขึ้น
10. รู้จักเสียสละและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
11. ยอมรับการกระทำของตน



การยอมรับผลจากการกระทำของตนเองเป็น
ลักษณะของนักกีฬาที่มีวินัยในตนเอง

8.5.2 การฝึกตนเองให้มีความรับผิดชอบ มีวิธีการดังนี้

1. มีกฎเกณฑ์ในชีวิตประจำวัน
2. ต้องหลีกเลี่ยงการคบอย่างใกล้ชิดกับผู้ที่ขาดระเบียบวินัย
3. ควรฝึกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบ
4. เสมอว่ามีระเบียบเป็นเครื่องแสดงถึงความเจริญของจิตใจ

8.5.3 ข้อปฏิบัติเพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

1. จุดที่ยากที่สุดคือการเริ่มต้น
2. ให้จัดบันทึกระยะเวลาที่ต้องใช้ไปในการทำงานแต่ละชิ้น
3. การฝึกที่จะแบ่งงานออกเป็นส่วนตัวย่อย ๆ
4. ฝึกให้รู้สึกเสมอว่า ขั้นตอนต่าง ๆ ที่คุณกำหนดไว้ “ต้องเป็นไปตามแผน”
5. จำไว้ว่า แม้เวลาเพียงแค่ 5 นาที ก็อาจจะทำงานอะไรบางอย่างได้เสร็จสิ้น
6. หากรู้สึกว่า ไม่ค่อยจะมีเวลาเลย ให้ลองตื่นเช้าสักครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมง หากว่าต้องการตื่นมาวิ่งออกกำลังกายและหากทำได้ จะพบว่าจริง ๆ แล้วยังมีเวลาเหลืออีกพอสมควรเลยทีเดียว
7. หัดจัดสถานที่ทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย จะทำให้ประหยัดเวลาได้มากและทำงานได้เร็วขึ้น
8. พยายามเอาสิ่งไม่จำเป็นออกไปให้พ้นจากบริเวณที่จะทำงาน
9. ในบางครั้ง ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเริ่มทำงานจากส่วนแรกเสมอไป
10. แต่ในทางกลับกัน คนอีกกลุ่มหนึ่งกลับชอบที่จะทำงานส่วนที่ยากที่สุดเสียก่อน เพราะรู้สึกว่า ทำส่วนที่ยากไปเสร็จสิ้นแล้ว ส่วนที่เหลืออยู่ก็คงไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป
11. ฝึกที่จะกำหนดเส้นตายให้กับตัวเอง ในการทำงานแต่ละชิ้น
12. หัดบอกคนอื่นเกี่ยวกับเส้นตายนั้น ๆ ที่คุณได้กำหนดขึ้น
13. พยายามบอกกับตัวเองว่า “หากทำงานไม่เสร็จภายใน 5 โมงเย็น ก็จะต้องยกเลิกแผนการทั้งหมดสำหรับคืนนี้” วิธีค่อนข้างได้ผลดีกับคนส่วนใหญ่
14. สำหรับทุก ๆ เส้นตายที่กำหนดไว้ หากทำได้ตามนั้นก็อย่าลืมที่จะให้รางวัลกับตัวเอง
15. พยายามทำงานทันทีที่มาถึง ยิ่งทำได้มากเท่าไร โอกาสที่งานใด ๆ จะเสร็จล่าช้าก็แทบจะไม่มีอีก
16. ลองถามตัวเองว่า “ยังมีวิธีอื่นที่ง่ายกว่าหรือเปล่า?”
17. ถามตัวเองว่า “สิ่งที่แย่ที่สุดที่จะเกิดขึ้นหาก ลงมือทำอะไรไปสักอย่างคืออะไร?”
18. ไม่ต้องทำอะไรเลย! นั่งลง แล้วเอางานมากองไว้ตรงหน้าสัก 15 นาที ทำสมาธิแล้วจึงลงมือทำงาน
19. เชื่อความรู้สึกของตนเอง
20. หาเหตุผลที่เหมาะสมที่จะมาเป็นตัวกระตุ้นตัวเอง
21. มองโลกในแง่ดี
22. ให้คิดเสมอว่าอาจจะเกิดปัญหาใด ๆ ได้เสมอ
23. หากเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกกังวลเมื่อทำงานใกล้จะเสร็จ ให้คิดว่าได้ทำดีที่สุดแล้ว

- ก. การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- ข. การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
- ค. การทุ่มลูกบอล
- ง. การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า

9. สนามฟุตบอล มีขนาดเท่าไร

- ก. ความยาวต่ำสุด 25 เมตร สูงสุด 38 เมตร
- ข. ความยาวสูงสุด 25 เมตร
- ค. ความยาวสูงสุด 42 เมตร ความกว้างสูงสุด 25 เมตร
- ง. ความกว้างต่ำสุด 15 เมตร และสูงสุด 25 เมตร

10. การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องของผู้เล่นคือข้อใด

- ก. สวมใส่ชุดกีฬาเหมือนกันทั้งทีม
- ข. ผู้รักษาประตู สามารถสวมแว่นตาป้องกันตาได้
- ค. ผู้เล่นทุกคนต้องสวมถุงเท้ายาวและสนับแข้ง
- ง. สวมรองเท้าพื้นยาง



7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 5

กีฬาฟุตบอล

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. คำว่าฟุตบอล มาจากภาษาใด

ก. อังกฤษ

ข. สเปน

ค. แคนาดา

ง. บราซิล

2. กีฬาฟุตบอลถือกำเนิดจากประเทศใด

ก. อังกฤษ

ข. บราซิล

ค. แคนาดา

ง. อิตาลี

3. จำนวนผู้เล่นที่ลงเล่นในสนามแข่งขัน มีทีมละกี่คน

ก. 5 คน รวมทั้งผู้รักษาประตู

ข. 5 คน ไม่รวมผู้รักษาประตู

ค. 7 คน รวมทั้งผู้รักษาประตู

ง. 7 คน ไม่รวมผู้รักษาประตู

4. เวลาการแข่งขันครึ่งละกี่นาที

ก. 10 นาที

ข. 15 นาที

ค. 20 นาที

ง. 30 นาที

5. ข้อใดไม่ใช่ทักษะที่จำเป็นในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

ก. การส่งลูกบอลโดยการทุ่ม

ข. การเตะลูกบอล

ค. การเลี้ยงลูกบอล

ง. การเป็นผู้รักษาประตู

6. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการเตะลูกบอลในกีฬาฟุตบอล

ก. การเตะลูกบอลด้วยปลายเท้า

ข. การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า

ค. การเลี้ยงลูกบอลโดยใช้หลังเท้า

ง. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้า

7. ข้อใดไม่ใช่ข้อแตกต่างระหว่างกีฬาฟุตบอลกับกีฬาฟุตซอล

ก. เวลาในการแข่งขัน

ข. การส่งผลการแข่งขันต่างกัน

ค. ใช้ลูกบอลขนาดต่างกัน

ง. จำนวนผู้เล่น

8. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการเตะลูกบอล

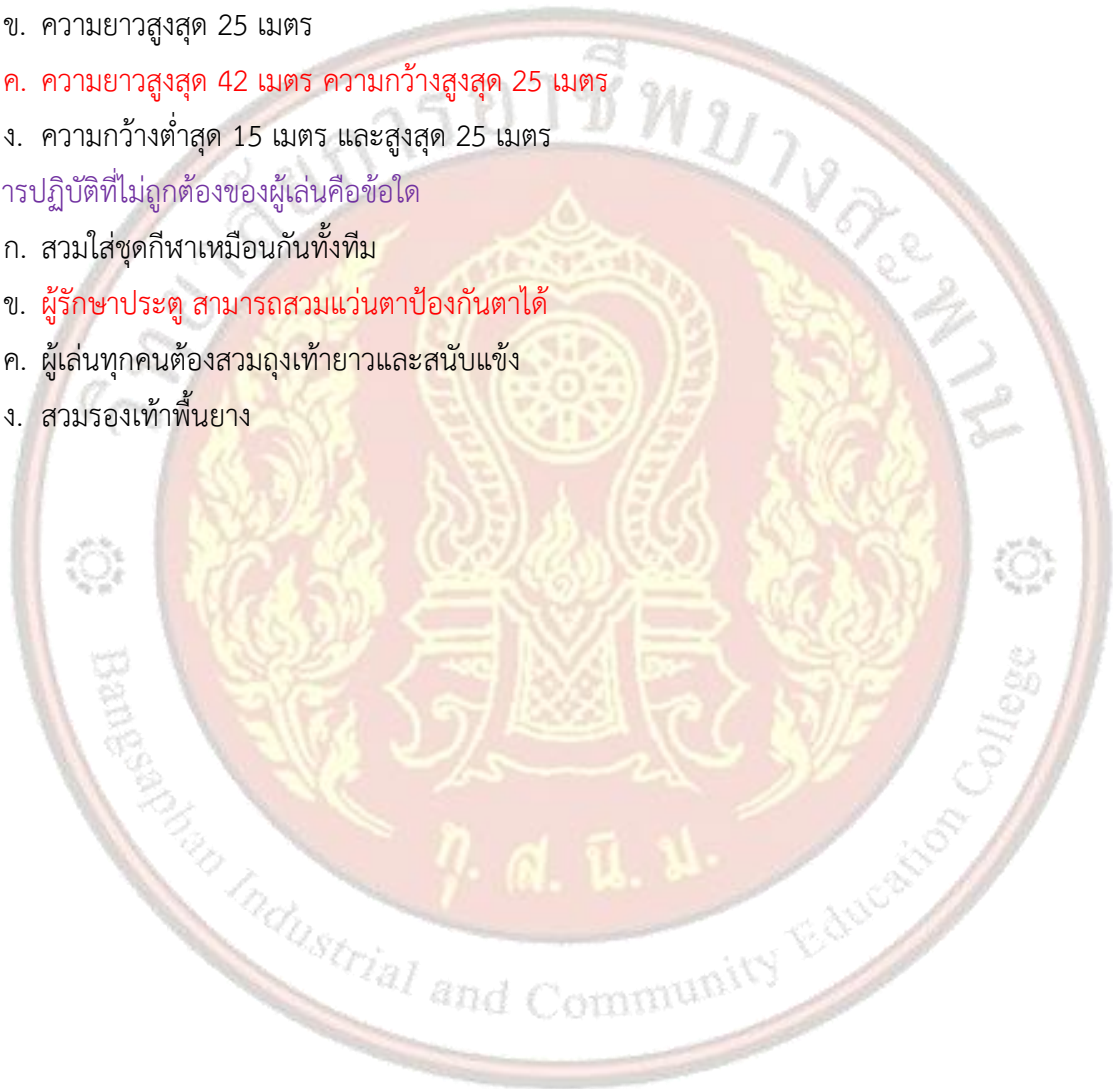
- ก. การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- ข. การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
- ค. การทุ่มลูกบอล
- ง. การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า

9. สนามฟุตบอล มีขนาดเท่าไร

- ก. ความยาวต่ำสุด 25 เมตร สูงสุด 38 เมตร
- ข. ความยาวสูงสุด 25 เมตร
- ค. ความยาวสูงสุด 42 เมตร ความกว้างสูงสุด 25 เมตร
- ง. ความกว้างต่ำสุด 15 เมตร และสูงสุด 25 เมตร

10. การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องของผู้เล่นคือข้อใด

- ก. สวมใส่ชุดกีฬาเหมือนกันทั้งทีม
- ข. ผู้รักษาประตู สามารถสวมแว่นตาป้องกันตาได้
- ค. ผู้เล่นทุกคนต้องสวมถุงเท้ายาวและสนับแข้ง
- ง. สวมรองเท้าพื้นยาง



บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

☐ อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :

2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ ... 6
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 14-15
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กีฬาวอลเลย์บอล	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน กีฬาวอลเลย์บอล		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....-.....สมรรถนะย่อย.....-.....

- 1) เกณฑ์การปฏิบัติงาน....-
- 2) วิธีประเมิน.....-.....
- 3) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)
- 4) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เล่าประวัติกีฬาวอลเลย์บอล
2. บอกทักษะที่จำเป็นในกีฬาวอลเลย์บอล
3. อธิบายกติกาของกีฬาวอลเลย์บอล
4. อธิบายประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล
5. บอกมารยาทที่ดีของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาวอลเลย์บอล
6. บอกลักษณะของผู้ที่มีมารยาทดีในการเล่นและรับชมกีฬาวอลเลย์บอล

5. สารการเรียนรู้

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬายอดนิยมอีกประเภทหนึ่งที่เยาวชนทั่วโลกให้ความสนใจ การเรียนรู้ประวัติความเป็นมา ทักษะที่จำเป็น และกติกาที่สำคัญ ทำให้เล่นกีฬาประเภทนี้ได้สนุกและมีความสุข

6. กิจกรรมการเรียนรู้

การแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

ตารางการบริโภค และอาหารเพื่อสุขภาพ

8. หลักฐานการเรียนรู้

8.1 หลักฐานความรู้

1. บันทึกการสอน
2. ใบชี้กรายชื่อ

8.2 หลักฐานการปฏิบัติงาน

1. แผนจัดการเรียนรู้

9. การวัดและประเมินผล

9.1 เกณฑ์การปฏิบัติงาน

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้
3. ตรวจสอบประเมินผลการเรียนรู้

9.2 วิธีการประเมิน

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้

9.3 เครื่องมือประเมิน

1. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้มีเกณฑ์ผ่าน 50%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

10.2 ปัญหาที่พบ

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

	ใบความรู้ ที่ 6	หน่วยที่ ... 6
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 14-15
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กีฬาวอลเลย์บอล	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง กีฬาวอลเลย์บอล		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

-

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เล่าประวัติกีฬาวอลเลย์บอล
2. บอกทักษะที่จำเป็นในกีฬาวอลเลย์บอล
3. อธิบายกติกาของกีฬาวอลเลย์บอล
4. อธิบายประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล
5. บอกมารยาทที่ดีของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาวอลเลย์บอล
6. บอกลักษณะของผู้ที่มีมารยาทดีในการเล่นและรับชมกีฬาวอลเลย์บอล

5. เนื้อหาสาระ

6.1

ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นอีกหนึ่งชนิดกีฬายอดนิยม ที่มีการแข่งขันระดับชาติ และนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย จนถูกรวมเข้ากับหลักสูตรการเรียนการสอนชั้นมัธยมศึกษาในหลายโรงเรียน ซึ่งหลายคนก็คงอยากรู้จักกับกีฬาวอลเลย์บอลให้มากขึ้นเพื่อความสนุกในการชมและเชียร์กีฬาชนิดนี้

กีฬาวอลเลย์บอล (Volleyball) นั้น ถือกำเนิดขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1895 (พ.ศ. 2438) โดย นายวิลเลียม จี. มอร์แกน (William G. Morgan) ผู้อำนวยการฝ่ายพลศึกษาของสมาคม YMCA (The Young Men's Christian Association) ประเทศสหรัฐอเมริกา



กีฬาวอลเลย์บอล

6.2

ทักษะที่จำเป็นในกีฬาวอลเลย์บอล

ทักษะการเล่นลูกมีดังต่อไปนี้

6.2.1 การรับลูกมือล่าง (Under Ball)

การรับลูกมือล่างหรือเรียกว่า การเล่นลูกอันเดอร์ (Under)

ข้อปฏิบัติในการเล่นลูกอันเดอร์

1. ยืนทรงตัวให้ร่างกายสมดุลโดยกางขาทั้งสองข้างในลักษณะของการย่อตัว
2. แขนทั้งสองข้างเหยียดตึง หักข้อมือลงล่างเพื่อบังคับให้แขนตึง ตามองลูก
3. ย่อตัวและย่อเข้าตามลูกในขณะที่ลูกลอยต่ำลง พร้อมยกตัวขึ้นในขณะที่แขนตึงฉากกับลำตัวและขนานกับพื้น
4. แขนทั้งสองที่เหยียดตึงสัมผัสกับลูกบอลที่ลอยลงมา พร้อมยกตัวขึ้นในขณะที่แขนสัมผัสลูกบอล
5. ตำแหน่งที่แขนสัมผัสบอลประมาณ 1 คืบ (ถัดขึ้นมาจากข้อมือไปทางหัวไหล่)

6.2.2 การรับลูกมือบน (Set Ball)

เป็นลักษณะการเล่นลูกโดยใช้มือแตะชูลูกขึ้น ทักษะนี้เป็นทักษะที่ต้องใช้ความชำนาญ เพราะสามารถนำไปประสานงานกับการตบลูกได้เป็นอย่างดี

ข้อปฏิบัติในการเล่นลูกมือบน

ยืนทรงตัวให้ร่างกายสมดุลโดยกางขาทั้งสองข้างในลักษณะของการย่อตัว

1. ชูแขนทั้งสองข้างขึ้น โดยหักข้อมือทั้งสองข้างไปด้านหลัง
2. นิ้วมือทั้งสองนิ้วงอลักษณะรูปถ้วย
3. ใช้นิ้วมือทั้งสองนิ้วสัมผัสบอล โดยขณะที่บอลลอยลงมาสัมผัสที่นิ้ว ให้ผู้ฝึกเหยียดปลายนิ้วออก ส่งลูกชูขึ้นบนในลักษณะตั้งฉากกับพื้นดิน

6.2.3 การส่งลูก (Serve)

การเสิร์ฟหรือการส่งลูก เป็นการส่งลูกจากนอกสนามเข้าสู่กระบวนการเล่น การส่งลูกในลักษณะนี้มีการส่งลูกที่นิยมกัน 3 แบบด้วยกันคือ

1. การส่งลูกด้วยมือล่าง

ข้อปฏิบัติการเล่นลูกส่ง

1.1 ยืนอยู่นอกสนามโดยหันด้านหน้าเอียงไปด้านข้างเข้าหาตาข่าย ผู้ที่ถนัดขวาหันด้านซ้ายเข้าหาตาข่าย ผู้ที่ถนัดซ้ายหันด้านขวาเข้าหาตาข่าย

1.2 ผู้ถนัดขวาจับบอลด้วยมือซ้าย ผู้ถนัดซ้ายจับบอลด้วยมือขวา

1.3 เหยียดแขนที่ไม่ได้จับบอลไปด้านหลัง

1.4 โยนบอลขึ้นแล้วเหยียดแขนที่ไม่ได้จับบอลตีลูกโดยตีด้านล่างของลูกจากกลางขึ้นบน ให้อยู่ในแนวระนาบเพื่อให้ข้ามตาข่าย

2. การส่งลูกบนมือ

ข้อปฏิบัติการส่งลูกบนมือ

2.1 ยืนอยู่นอกสนามโดยหันหน้าเข้าหาตาข่าย

2.2 ผู้ถนัดขวาจับบอลด้วยมือซ้าย ผู้ถนัดซ้ายจับบอลด้วยมือขวา

2.3 โยนบอลขึ้นเหนือศีรษะ ตีบอลเมื่อลูกอยู่เหนือศีรษะพอประมาณ คาดคะเนว่าบอลน่าจะข้ามตาข่าย

3. การส่งลูกมือบนในลักษณะกระโดดส่ง

ข้อปฏิบัติการส่งลูกมือบนในลักษณะกระโดดส่ง

3.1 ยืนอยู่นอกสนามโดยหันหน้าเข้าหาตาข่าย

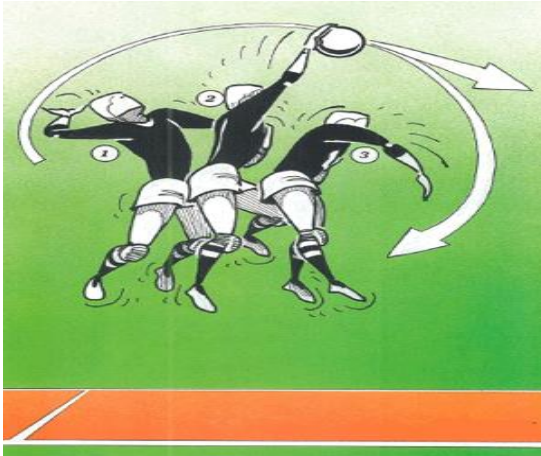
3.2 จับบอลด้วยมือทั้งสองข้าง หรือหากถนัดจับด้วยมือข้างเดียวก็ได้ ผู้ถนัดซ้ายจับบอลด้วยมือขวา ผู้ถนัดขวาจับบอลด้วยมือซ้าย

3.3 โยนบอลไปข้างหน้าให้สูงหัวศีรษะเล็กน้อยแล้ววิ่งลอยตัวจากหลังมาหน้าพร้อมกระโดดส่งบอลในลักษณะการตบบอล คาดคะเนว่าบอลน่าจะข้ามตาข่าย



การส่งลูกมือบนในลักษณะกระโดดส่ง

6.2.4 การตบลูก



ข้อปฏิบัติการตบลูก

1. ยื่นด้วยเท้าทั้งสองข้าง ให้เท้าห่างกันพอสมควร
2. เขย่งปลายเท้าขึ้นให้น้ำหนักตัวตกอยู่ปลายเท้า ปล่อยมือห้อยทั้งสองข้างเพื่อใช้ในการ Take ตัว
3. กระโดดลอยตัวขึ้นพร้อมยืดตัวให้สุดโดยสวิงแขนข้างที่ถนัดจากด้านหลังเงื้อแขนพร้อมตบลูก โดยมีแขนอีกข้างหนึ่งสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย
4. ขณะที่มือข้างที่ตบสัมผัสกับบอลให้หักข้อมือลงเพื่อบังคับลูกให้ตกลงในสนาม

6.2.5 การสกัดกัน

ข้อปฏิบัติมีดังนี้

1. ยื่นแขนเท้าออกประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. มือทั้งสองยกขึ้นกางฝ่ามือออก
3. งอเข่าเล็กน้อย
4. ศีรษะตั้งตรงมองไปข้างหน้า
5. กระโดดขึ้นเพื่อสกัดกันลูกตบของฝ่ายตรงข้าม



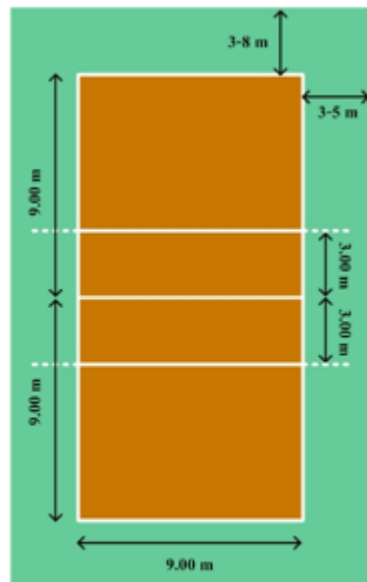
การสกัดกัน

6.3

กติกาของกีฬาวอลเลย์บอล

6.3.1 สนามแข่งขัน

1. จะต้องเป็นพื้นไม้หรือพื้นปูนที่มีลักษณะเรียบ ไม่มีสิ่งกีดขวาง
2. เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 9 เมตร ยาว 12 เมตร ความสูงจากพื้นประมาณ 7 เมตร มีบริเวณโดยรอบห่างจากสนามประมาณ 3 เมตร
3. แต่หากเป็นสนามมาตรฐานในระดับนานาชาติ กำหนดให้รอบสนามห่างจากสนามประมาณ 5 เมตร ด้านหลังห่าง 8 เมตร และมีความสูง 12.5 เมตร
4. เส้นรอบสนาม (Boundary Lines)
5. เส้นแบ่งเขตแดน (Center Line)



สนามแข่งขันวอลเลย์บอล

6.3.2 ตาข่าย

- 1) จะต้องมีความสูงจากพื้น 2.43 เมตร กว้าง 1 เมตร ยาว 9.5–10 เมตร
- 2) ตาข่ายในตาข่ายกว้าง 10 เซนติเมตร ผูกติดไว้กับเสากลางสนาม
- 3) ตาข่ายสำหรับทีมหญิงสูง 2.24 เมตร

6.3.3 ลูกวอลเลย์บอล

- 1) เป็นทรงกลมมีเส้นรอบวงประมาณ 65–67 เซนติเมตร น้ำหนัก 260–280 กรัม

- 2) ทำจากหนังสังเคราะห์ที่ยืดหยุ่นได้

- 3) ลูกบอลต้องมีแรงดันลม 0.30–0.325 กิโลกรัม/

ตารางเซนติเมตร

- 4) ในการแข่งขันระดับโลกจะใช้ลูกบอล 3 ลูกต่อการแข่งขัน เพื่อความต่อเนื่องหากบอลออกนอกสนาม



6.3.4 ผู้เล่น

1. ในทีมจะต้องมีผู้เล่นไม่เกิน 12 คน ผู้ฝึกสอน 1 คน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน 1 คน เทรนเนอร์ 1 คน และแพทย์ 1 คน

2. ผู้เล่นจะลงเล่นในสนามได้ครั้งละ 6 คน โดยแบ่งออกเป็นหน้าตาข่าย 3 คน และด้านหลังอีก 3 คน

3. สามารถเปลี่ยนตัวผู้เล่นครั้งละกี่คนก็ได้ โดยผู้เล่นเดิมที่ถูกเปลี่ยนออก สามารถเปลี่ยนกลับมาเล่นในสนามได้อีก

4. การแต่งกายในชุดแข่งขัน ต้องแต่งกายเหมือนกันทั้งทีม ประกอบด้วย เสื้อสวมคอ กางเกงขาสั้น ถุงเท้า และรองเท้าผ้าใบพื้นยางที่ไม่มีส้น



ผู้เล่นไมควรเกินทีกมละ 12 คน

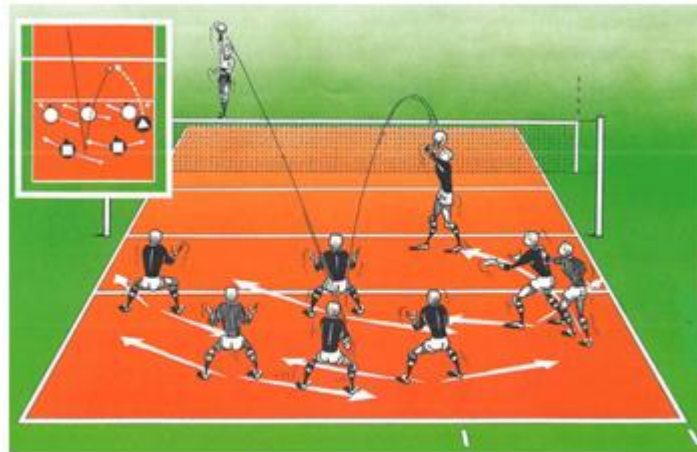
ตำแหน่ง “ลิเบอโร่” หรือ “ตัวรับอิสระ” เป็นผู้เล่นพิเศษ 1 ใน 6 คน ของผู้เล่นในสนาม โดยตัวลิเบอโร่ จะสวมชุดพิเศษ คือมีสีของชุดที่แตกต่างไปจากเพื่อนร่วมทีมตัวหลัก เพื่อให้กรรมการจะได้สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน เพราะสามารถเปลี่ยนตัวกับผู้เล่นในสนามได้ตลอดเวลา



สีของชุดตำแหน่ง ลิเบอโร่ จะแตกต่างไปจากผู้เล่นตัวหลัก

6.3.5 วิธีการเล่น

1. ทีมที่ได้เสิร์ฟ จะต้องให้ผู้เล่นที่อยู่ในตำแหน่งขวาหลัง เป็นผู้เสิร์ฟเพื่อเปิดเกม จากนั้นผู้เล่นทุกตำแหน่งจะขยับตำแหน่งวนไปตามเข็มนาฬิกา
2. การเสิร์ฟจะต้องรอฟังสัญญาณนกหวีดก่อน และให้เริ่มเสิร์ฟลูกบอลภายใน 5 วินาที
3. ทีมที่ได้คะแนนจะเป็นผู้ได้เสิร์ฟ จนกว่าจะเสียคะแนนให้ฝ่ายตรงข้ามจึงจะเปลี่ยนเสิร์ฟ
4. เมื่อลูกเข้ามาในเขตแดนของทีม จะสามารถเล่นบอลได้มากที่สุด 3 ครั้งเท่านั้น
5. สามารถบล็อกลูกบอลจากฝ่ายตรงข้ามที่หน้าตาข่ายได้ แต่หากผู้เล่นล้ำเข้าไปในแดนของฝ่ายตรงข้ามจะถือว่าฟาวล์
6. สามารถขอเวลานอกได้ 2 ครั้ง ต่อ 1 เซต ให้เวลาครั้งละ 30 วินาที
7. ทุกครั้งที่แข่งขันจบ 1 เซต จะต้องมีการเปลี่ยนฝั่ง



วิธีการเล่นวอลเลย์บอล

6.3.6 ลักษณะการแข่งขัน

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นโดยทีมสองทีมบนสนามที่แบ่งแดนด้วยตาข่าย ลักษณะของการแข่งขันเป็นเล่นกันได้อย่างแพร่หลาย

6.3.7 การคิดคะแนน

1. ทีมจะได้คะแนนเมื่อลูกบอลตกลงในเขตสนามของฝ่ายตรงข้าม โดยนับเป็นลูกละ 1 คะแนน และหากมีการเสียนคะแนน จะต้องเปลี่ยนให้ทีมที่ได้คะแนนเป็นผู้เสิร์ฟ
2. หากทีมไหนได้คะแนนครบ 25 คะแนนก่อน ก็จะเป็นผู้ชนะในเซตนั้นไป แต่หากคะแนนเสมอกันที่ 24-24 จะต้องมีการตีวซ์ (Deuce) หมายถึง ต้องทำคะแนนให้มากกว่าอีกฝ่าย 2 คะแนน ถึงจะเป็นผู้ชนะ เช่น 26-24 หรือ 27-25 เป็นต้น
3. ต้องแข่งขันกันให้ชนะ 3 ใน 5 เซต จึงจะเป็นผู้ชนะในเกมนั้น

6.4

ประโยชน์ของการเล่นวอลเลย์บอล

- 6.4.1 วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ฝึกหัดเล่นให้เป็นได้ง่ายและเล่นได้ทุกเพศทุกวัย
- 6.4.2 วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีม
- 6.4.3 วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยฝึกฝนให้ผู้เล่นมีไหวพริบที่ชาญฉลาดและแก้ปัญหาอย่างฉับพลันทันที
- 6.4.4 การเล่นวอลเลย์บอลเป็นการส่งเสริมและฝึกให้ผู้เล่นมีจิตใจเยือกเย็น สุขุม รอบคอบ
- 6.4.5 วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นได้โดยไม่จำกัดเวลา
- 6.4.6 การเล่นวอลเลย์บอล
- 6.4.7 วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้เล่นอย่างหนึ่ง
- 6.4.8 วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีกฎกติกา
- 6.4.9 วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง ที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง
- 6.4.10 กีฬาวอลเลย์บอลเหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ

9.4.11 ปัจจุบันผู้เล่นวอลเลย์บอลที่มีความสามารถสูง



มีน้ำใจนักกีฬา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การรู้จักแพ้ ชนะ และอภัย

6.5.1 มารยาทที่ดีของผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล

1. แต่งกายให้เหมาะสม และใส่เครื่องแบบชุดกีฬาของทีมตนให้ถูกต้อง เมื่อเข้าร่วมการแข่งขัน
2. เล่นและปฏิบัติตามกติกาอย่างเคร่งครัด
3. เล่นอย่างมีมารยาทต่อผู้เล่นทุกคนและทุกฝ่าย
4. ให้เกียรติต่อผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้าม
5. ให้เกียรติต่อผู้ชมตลอดจนเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย
6. ไม่แสดงกิริยาที่ไม่สุภาพ และพูดจาโต้เถียง ก้าวร้าวต่อผู้อื่น
7. ใจคอหนักแน่น อดทนอดกลั้น รู้จักควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดโทสะได้
8. ผู้เล่นต้องยอมรับ และเคารพคำตัดสินของผู้ตัดสิน
9. ผู้เล่นต้องเชื่อฟัง เคารพคำสั่งของหัวหน้าทีม และผู้ฝึกสอน
10. ปฏิบัติหน้าที่อย่างดีที่สุดเต็มความสามารถของตน
11. เมื่อชนะก็ไม่ควรดีใจจนเกินไป และไม่ท้อถอย เยาะเย้ยฝ่ายที่แพ้
12. เมื่อแพ้ก็ไม่เสียใจจนเกินไป ค้นหาจุดด้อยของตนเอง และปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น
13. รู้จักให้อภัย ไม่ติเตียนกล่าวโทษเพื่อนร่วมทีม และถึงแม้เพื่อนร่วมทีมจะทำผิดพลาดก็ไม่ควรแสดง

อาการไม่พอใจ

14. ไม่สร้างความเดือดร้อน รำคาญใจให้กับผู้อื่น



การที่ผู้เล่นปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถของตนเองถือเป็นนักกีฬาที่มีมารยาทที่ดี

6.5.2 มารยาทที่ดีของผู้ดูกีฬาวอลเลย์บอล

1. นั่งชมกีฬาด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ยื่นกีดขวาง หรือเกะกะผู้อื่น
2. ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น และไม่ควรส่งเสียงดังรบกวนนักกีฬา ในเวลาที่นักกีฬาต้องการสมาธิ
3. เมื่อนักกีฬาและผู้ตัดสินลงสู่สนาม ผู้ดูควรปรบมือเพื่อเป็นการให้เกียรติ
4. หากผู้เล่นเล่นได้ดี ควรปรบมือเพื่อเป็นการชมเชย และให้กำลังใจ
5. แม้ทีมที่ชนะจะไม่ใช้ทีมของตนเอง ผู้ดูที่ดีควรปรบมือเพื่อแสดงความยินดี
6. ควรปรบมือให้นักกีฬาที่ยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสิน
7. ควรปรบมือให้กับผู้ตัดสินด้วย เมื่อผู้ตัดสินทำการตัดสินได้ถูกต้อง
8. ปรบมือให้ผู้เล่น เมื่อผู้เล่นได้รับการประกาศชื่อ หรือได้รับรางวัล
9. ไม่แสดงกิริยาโวยวาย พุดจาหยาบคาย ก้าวร้าว
10. ไม่โยนหรือขว้างปาสิ่งของลงไปในสนามแข่ง ใส่ผู้เล่น รวมถึงผู้ตัดสินในสนาม
11. ไม่ทะเลาะวิวาทกับผู้เล่น หรือผู้ชมคนอื่น
12. ไม่ทำตนเป็นผู้ตัดสิน หรือแทรกแซงการตัดสิน รวมทั้งการทำงานของเจ้าหน้าที่
13. หากไปเป็นหมู่คณะ ควรนั่งรวมกันในกลุ่มของตนเชียร์กีฬาด้วยถ้อยคำสุภาพ
14. ช่วยเหลือ ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ กรณีเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่สงบเกิดขึ้น
15. ช่วยตักเตือน ห้ามปรามเมื่อหมู่คณะของตนเองกระทำความผิด
16. แต่งกายอย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ
17. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดก่อนและขณะดูกีฬา



**ผู้ชมกีฬาวอลเลย์บอลที่ดีควรปรบมือเพื่อให้
เกียรตินักกีฬาและผู้ตัดสิน**

6.5.3 ข้อแนะนำการดูวอลเลย์บอล

จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน คือ การส่งลูกข้ามตาข่ายให้ตกลงบนพื้นที่ในแดนของทีมตรงข้าม และป้องกันไม่ให้ทีมตรงข้ามส่งลูกข้ามตาข่ายมาตกบนพื้นที่ในเขตแดนของตน



การป้องกันไม่ให้ลูกวอลเลย์บอลตกในเขตแดน
ของทีมตน

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 6

กีฬาวอลเลย์บอล

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- กีฬาวอลเลย์บอลได้แนวคิดมาจากกีฬาอะไร

ก. ฟุตบอล	ข. เซปักตะกร้อ
ค. แบดมินตัน	ง. เทนนิส
- ข้อใดให้ความหมายของวอลเลย์บอลได้ถูกต้องที่สุด

ก. ตีโต้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปมา โดยพยายามไม่ให้ตกพื้น
ข. ตบลูกบอลให้ตกพื้นอย่างรวดเร็ว
ค. ตีลูกบอลข้ามตาข่ายไปมา
ง. ไม่มีข้อถูก
- ข้อใดไม่ใช่ทักษะการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

ก. การส่งลูกและตบลูก	ข. การเล่นลูกอันเดอร์
ค. การเล่นลูกมือบน	ง. การตีลูก
- การเล่นกีฬาวอลเลย์บอล มีผู้เล่นตัวจริงทีมละกี่คน

ก. 9 คน	ข. 11 คน
ค. 6 คน	ง. 7 คน
- คะแนนในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในแต่ละเซตมีกี่คะแนน

ก. 30 คะแนน	ข. 20 คะแนน
ค. 25 คะแนน	ง. 35 คะแนน
- เซตที่ 5 เซตสุดท้าย คะแนนในการแข่งขันเท่าไร

ก. 12 คะแนน	ข. 15 คะแนน
-------------	-------------

7. การเล่นลูกมือบนหมายถึงอะไร

ค. เสิร์ฟลูก

ค. หน้ากลาง

ค. หน้าขวา

ก. 2 ครั้ง

ค. 6 ครั้ง

ข. ตบลูก

၁. **ဗေဒလူက**

ข. หลังซ้าย

ง. หลังกลาง

ข. หลังกลาง

ง. หลังขวา

๒. 4 ครั้ง

ง. 8 ครั้ง



7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๔

กีฬาวอลเลย์บอล

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. กีฬาวอลเลย์บอลได้แนวคิดมาจากกีฬาอะไร

- | | |
|--------------|----------------|
| ก. ฟุตบอล | ข. เซปักตะกร้อ |
| ค. แบดมินตัน | ง. เทนนิส |

2. ข้อใดให้ความหมายของวอลเลย์บอลได้ถูกต้องที่สุด

- ก. ตีลูกบอลข้ามตาข่ายไปมา โดยพยายามไม่ให้ตกพื้น
- ข. ตบลูกบอลให้ตกพื้นอย่างรวดเร็ว
- ค. ตีลูกบอลข้ามตาข่ายไปมา
- ง. ไม่มีข้อถูก

3. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ก. การส่งลูกและตบลูก | ข. การเล่นเกมแอนเดอร์ |
| ค. การเล่นเกมมือบน | ง. การตีลูก |

4. การเล่นกีฬาวอลเลย์บอล มีผู้เล่นตัวจริงทีมละกี่คน

- | | |
|---------|----------|
| ก. 9 คน | ข. 11 คน |
| ค. 6 คน | ง. 7 คน |

5. คะแนนในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในแต่ละเซตมีกี่คะแนน

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. 30 คะแนน | ข. 20 คะแนน |
| ค. 25 คะแนน | ง. 35 คะแนน |

6. เซตที่ 5 เซตสุดท้าย คะแนนในการแข่งขันเท่าไร

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. 12 คะแนน | ข. 15 คะแนน |
| ค. 20 คะแนน | ง. 25 คะแนน |

7. การเล่นเกมมือบนหมายถึงอะไร

- | | |
|----------------|-----------|
| ก. แอนเดอร์บอล | ข. ตบลูก |
| ค. เสิร์ฟลูก | ง. เซตลูก |

8. CB คือตำแหน่งใด

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. หน้าซ้าย | ข. หลังซ้าย |
| ค. หน้ากลาง | ง. หลังกลาง |

9. FB คือตำแหน่งใด

ก. หน้ากลาง

ข. หลังกลาง

ค. หน้าขวา

ง. หลังขวา

10. การเปลี่ยนผู้เล่น เปลี่ยนได้สูงสุดกี่ครั้ง

ก. 2 ครั้ง

ข. 4 ครั้ง

ค. 6 ครั้ง

ง. 8 ครั้ง



บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

☐ อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :

2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ ... 7
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 14-15
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กีฬาแบดมินตัน	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน กีฬาแบดมินตัน		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....-.....สมรรถนะย่อย.....-.....

- 1) เกณฑ์การปฏิบัติงาน....-
- 2) วิธีประเมิน.....-.....
- 3) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)
- 4) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เล่าประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตัน
2. อธิบายทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาแบดมินตัน
3. อธิบายกติกาของกีฬาแบดมินตัน

5. สารการเรียนรู้

กีฬาโอลิมปิกเป็นกีฬายอดนิยมอีกประเภทหนึ่งที่เยาวชนทั่วโลกให้ความสนใจ การเรียนรู้ประวัติความเป็นมา ทักษะที่จำเป็น และกติกาที่สำคัญ ทำให้เล่นกีฬาประเภทนี้ได้สนุกและมีความสุข

6. กิจกรรมการเรียนรู้

การแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

ตารางการบริโภค และอาหารเพื่อสุขภาพ

8. หลักฐานการเรียนรู้

8.1 หลักฐานความรู้

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็กรายชื่อ

8.2 หลักฐานการปฏิบัติงาน

1. แผนจัดการเรียนรู้

9. การวัดและประเมินผล

9.1 เกณฑ์การปฏิบัติงาน

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้
3. ตรวจสอบประเมินผลการเรียนรู้

9.2 วิธีการประเมิน

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้

9.3 เครื่องมือประเมิน

1. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้มีเกณฑ์ผ่าน 50%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

10.2 ปัญหาที่พบ

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

	ใบความรู้ ที่ 7	หน่วยที่ ... 7
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 14-15
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กีฬาแบดมินตัน	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง กีฬาแบดมินตัน		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

4. เล่าประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตัน
5. อธิบายทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาแบดมินตัน
6. อธิบายกติกาของกีฬาแบดมินตัน

5. เนื้อหาสาระ

แบดมินตัน (Badminton) เป็นกีฬาที่ได้รับการวิจารณ์เป็นอย่างมากเพราะไม่มีหลักฐานที่แน่ชัดถึงที่มาของกีฬาประเภทนี้

ประวัติของกีฬาแบดมินตันบันทึกได้แน่นอนในปี พ.ศ. 2413 ปรากฏว่ามีการเล่นกีฬาลูกขนไก่เกิดขึ้นที่เมืองปูนา (Poona) ในประเทศอินเดีย เป็นเมืองเล็ก ๆ การเล่นปูนาของประเทศอินเดีย และการเล่นไม้ตีกับลูกขนไก่ (Battledore Shuttle Cock) จนกระทั่งมีนายทหารอังกฤษที่ไปประจำการอยู่ที่เมืองปูนา นำการเล่นตีลูกขนไก่นี้กลับไปอังกฤษ และเล่นกันอย่างกว้างขวาง ณ คลุหาสน์แบดมินตัน (Badminton House) ของดยุคแห่งบิวฟอร์ด ที่กลอสเตอร์เชอร์ ในปี พ.ศ. 2416 เกมกีฬาตีลูกขนไก่เลยถูกเรียกว่า แบดมินตัน ตามชื่อคลุหาสน์ของดยุคแห่งบิวฟอร์ดตั้งแต่นั้นมา

ในปี พ.ศ. 2494 พระยาจินดารักษ์ ได้ก่อตั้งสมาคมชื่อว่า “สมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย” ในปีเดียวกัน

ในปี พ.ศ. 2477 สมาคมแบดมินตันของประเทศไทยเป็นผู้นำในการก่อตั้งสหพันธ์แบดมินตันระหว่างประเทศ โดยมีชาติต่าง ๆ อีก 8 ชาติ คือ แคนาดา เดนมาร์ก อังกฤษ ฝรั่งเศส ไอร์แลนด์ เนเธอร์แลนด์ นิวซีแลนด์ สก๊อตแลนด์ และเวลส์



สหพันธ์แบดมินตันระหว่างประเทศ

ทักษะการใช้อุปกรณ์จึงเป็นทักษะพื้นฐานเริ่มต้นในการเล่นกีฬาแบดมินตันนี้

7.2.1 ทักษะในการยืน

การยืนนับว่าเป็นทักษะที่สำคัญในการทรงตัวก่อนเริ่มเล่น หากผู้เล่นทรงตัวไม่ดีแล้ว การตีลูกซึ่งเป็นทักษะต่อเนื่องจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร หลักการในการยืนทรงตัวนั้นก็คือ

1. ยืนโดยใช้เท้าข้างหนึ่งข้างใด อาจเป็นซ้ายหรือขวาก็ได้ตามแต่ถนัด โดยให้เอียงไปข้างหน้า เพื่อให้ฐานการยืนกว้างขึ้น การทรงตัวจะดีขึ้นด้วย

2. การยืนนั้นต้องให้น้ำหนักลงบนปลายเท้า ไม่ยืนโดยน้ำหนักตกลงที่ส้นเท้าในลักษณะของการยืนแบบเท้าตาย

7.2.2 ทักษะในการจับไม้

การจับไม้ต้องจับให้เหมาะสมและถนัดมือ ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงการเคลื่อนไหวข้อมือในการใช้ไม้แบดมินตันตีลูก



การจับไม้แบบรูปตัววี (V-Shape)

7.2.3 ทักษะการใช้มือและนิ้ว

การใช้มือและนิ้วในการควบคุมการตีลูกแบดมินตันนั้นสำคัญ การฝึกทักษะที่ใช้ข้อมือ ให้ใช้ข้อมือข้างที่จับไม้แบดมินตันตีลูกโป่ง เพื่อฝึกให้มีทักษะในการพลิกข้อมือ ทั้งหน้ามือและหลังมือ

7.2.4 ทักษะการเลีร์ฟ

ซึ่งการจับลูกมี 2 แบบด้วยกันคือ

1. จับลูกแบดมินตันในลักษณะให้ลูกอยู่ในอุ้งมือ โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหนีบลูกแบดมินตัน

2. จับลูกแบดมินตันในลักษณะของการใช้เฉพาะนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจับลูกแบดมินตันบริเวณขนไก่



การเสิร์ฟหรือการส่งลูก

7.2.5 ทักษะการตีลูกหน้ามือ



การตีลูกหน้ามือ

7.2.6 ทักษะการตีลูกหลังมือ



การตีลูกหลังมือ

7.3

กติกาของกีฬาแบดมินตัน

7.3.1 กติกาเบื้องต้น

1. การออกนอกเส้น มีการกำหนดเส้นออกต่างกันในกรณีเล่นเดี่ยวและเล่นคู่

3. การนับคะแนน มีหลักการดังนี้

3. การนับคะแนน มีหลักการดังนี้

- #### 4. การเปลี่ยนข้าง

- ต่อจากที่ได้ในขณะนั้น

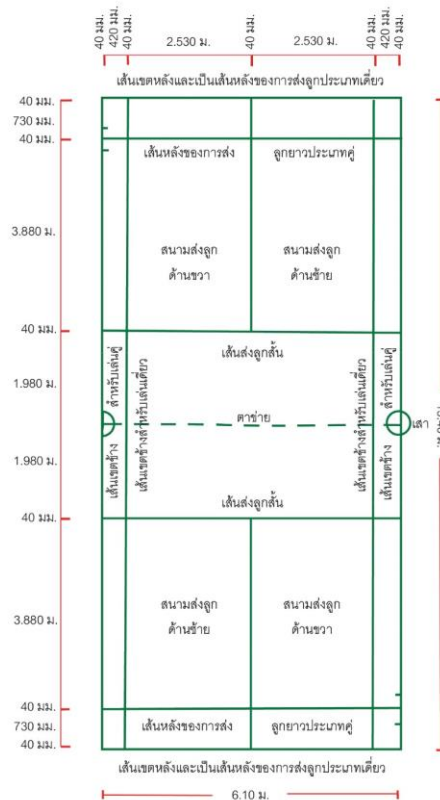
5. ลูกไม่อยู่ในการเล่น

- ### 7.3.2 กติกาของกีฬาแบดมินตัน

1. สุนามและอุปกรณ์สุนาม



สนามแบดมินตัน



2. ลูกขนไก่



2.1 ลูกขนไก่อาจทำจากวัสดุธรรมชาติหรือวัสดุสังเคราะห์ ไม่ว่าลูกนั้นจะทำจากวัสดุชนิดใดก็ตาม ลักษณะวิธีวิ่งทั่วไป จะต้องเหมือนกับลูกซึ่งทำจากขนธรรมชาติ ฐานเป็นหัวไม้ก๊อก หุ้มด้วยหนังบาง

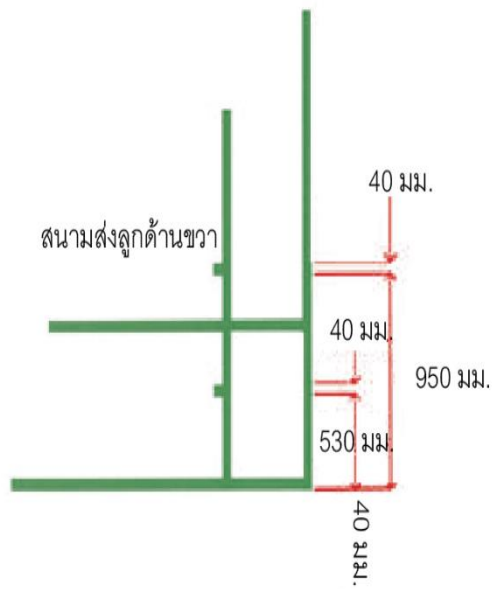
2.2 ลูกขนไก่ต้องมีขน 16 อัน ปักอยู่บนฐาน

2.3 วัดจากปลายขนถึงปลายสุดของฐาน โดยความยาวของขนในแต่ละลูกจะเท่ากันหมด ระหว่าง 62 มิลลิเมตร ถึง 70 มิลลิเมตร

3. การทดสอบความเร็วของลูก

3.1 การทดสอบ ให้ยืนหลังเส้นเขตหลังแล้วตีลูกได้มืออย่างสุดแรง โดยจุดสัมผัสลูกอยู่เหนือเส้นเขตหลัง ลูกจะพุ่งเป็นมุมสูง และอยู่ในแนวนานกับเส้นเขตข้าง

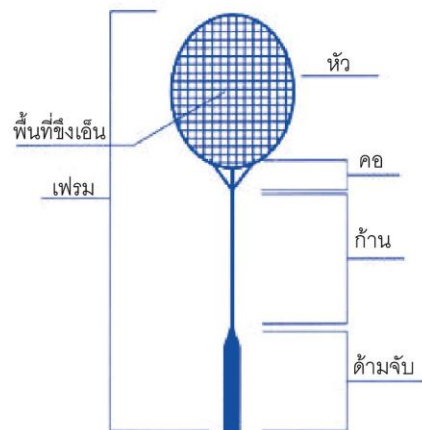
3.2 ลูกที่มีความเร็วถูกต้อง จะตกห่างจากเส้นเขตหลังของอีกด้านหนึ่งไม่น้อยกว่า 530 มิลลิเมตร และไม่มากกว่า 990 มิลลิเมตร



4. แร็กเกต

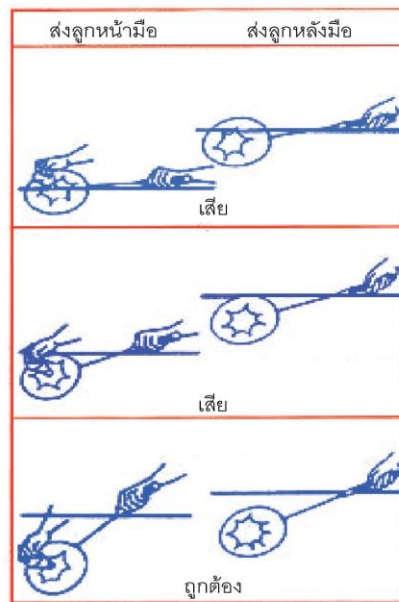


ลักษณะของแร็กเกต



ส่วนประกอบของแร็กเกต

5. การส่งลูก



การส่งลูก



ฐานของลูกขนไก่ต้องสัมผัสกับเอ็น

6. การทำลูกเสีย



หากลูกชนไม่เข้าตามข่ายจึงถือว่าเป็นลูกเสีย

7. ประเภทเดี่ยว



การแข่งขันประเภทชายเดี่ยว

8. ประเภทคู่



การแข่งขันประเภทคู่

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 7

กีฬาเบดมินตัน

คำชี้แจงให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. สมาคมแบดมินตันแห่งแรกจัดตั้งขึ้นที่ประเทศใด
ก. ฝรั่งเศส
ค. อินเดีย
ข. อเมริกา
ง. อังกฤษ
2. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการเล่นกีฬาแบดมินตัน
ก. ทักษะการเสิร์ฟ
ค. ทักษะการยืน
ข. ทักษะการโยนลูก
ง. ทักษะการใช้มือและนิ้ว
3. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการตีลูกหน้ามือ
ก. ตีลูกโต้หลังมือ
ค. ตีลูกตบ
ข. ตีลูกโต้
ง. ตีลูกหยอด
4. การตีลูกหยอดหลังมือเพื่อต้องการให้ลูกไปทิศทางใด
ก. ไปมุมด้านเสาดตาข่ายมุมใดมุมหนึ่ง
ข. ไปด้านหลังด้วยวิถีโค้ง
ค. เฉียดตาข่ายและเปลี่ยนทิศทางลูก
ง. ไปทิศทางตรงกันข้ามกับตำแหน่งยืนของผู้เล่นอีกฝ่าย
5. ข้อใดไม่จัดเป็นอุปกรณ์แบดมินตัน
ก. ลูกขนไก่
ค. ไม้แร็กเกต
ข. เสาดึงตาข่าย
ง. สนามแข่งขัน
6. ทักษะในการยืนข้อใดถูกต้อง
ก. ยืนสองเท้าเสมอกันและเต็มเท้า
ข. ยืนสองเท้าเสมอกันและยืนด้วยปลายเท้า
ค. ยืนให้เท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้าตามถนัด ยืนด้วยปลายเท้า
ง. ถูกทุกข้อ
7. การจับไม้ที่ถูกต้องคือข้อใด
ก. จับให้ถนัดแน่นกระชับ
ค. จับแบบด้ามไม้พล่
ข. จับแบบ V-Shape
ง. จับให้แน่น ตรงคอด้าม
8. การจับลูกแบดมินตันก่อนเสิร์ฟที่ถูกต้องคือข้อใด
ก. จับบริเวณจุกก๊อกที่จะตี
ค. จับที่ก้านขนไก่
ข. จับบริเวณขนไก่
ง. จับแบบกำลูกแบดมินตัน

9. คะแนนในการเล่นแบดมินตันในประเภทเดี่ยวแต่ละเซตมีกี่คะแนน

ก. 20 คะแนน

ข. 21 คะแนน

ค. 25 คะแนน

ง. 15 คะแนน

10. การแข่งขันประเภทคู่คะแนนแต่ละเซตมีกี่คะแนน

ก. 20 คะแนน

ข. 21 คะแนน

ค. 25 คะแนน

ง. 15 คะแนน



7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 7

กีฬาแบดมินตัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. สมาคมแบดมินตันแห่งแรกจัดตั้งขึ้นที่ประเทศใด

ก. ฝรั่งเศส

ข. อเมริกา

ค. อินเดีย

ง. อังกฤษ

2. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการเล่นกีฬาแบดมินตัน

ก. ทักษะการเสิร์ฟ

ข. ทักษะการโยนลูก

ค. ทักษะการยืน

ง. ทักษะการใช้มือและนิ้ว

3. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการตีลูกหน้ามือ

ก. ตีลูกโต้หลังมือ

ข. ตีลูกโต้

ค. ตีลูกตบ

ง. ตีลูกหยอด

4. การตีลูกหยอดหลังมือเพื่อต้องการให้ลูกไปทิศทางใด

ก. ไปมุมด้านเสาดตาข่ายมุมใดมุมหนึ่ง

ข. ไปด้านหลังด้วยวิถีโค้ง

ค. เฉียดตาข่ายและเปลี่ยนทิศทางลูก

ง. ไปทิศทางตรงกันข้ามกับตำแหน่งยืนของผู้เล่นอีกฝ่าย

5. ข้อใดไม่จัดเป็นอุปกรณ์แบดมินตัน

ก. ลูกขนไก่

ข. เสาดังตาข่าย

ค. ไม้แร็กเกต

ง. สนามแข่งขัน

6. ทักษะในการยืนข้อใดถูกต้อง

ก. ยืนสองเท้าเสมอกันและเต็มเท้า

ข. ยืนสองเท้าเสมอกันและยืนด้วยปลายเท้า

ค. ยืนให้เท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้าตามถนัด ยืนด้วยปลายเท้า

ง. ถูกทุกข้อ

7. การจับไม้ที่ถูกต้องคือข้อใด

ก. จับให้ถนัดแน่นกระชับ

ข. จับแบบ V-Shape

ค. จับแบบด้ามไม้ไผ่

ง. จับให้แน่น ตรงคอด้าม

8. การจับลูกแบดมินตันก่อนเสิร์ฟที่ถูกต้องคือข้อใด

ก. จับบริเวณจุกก๊อกที่จะตี

ข. จับบริเวณขนไก่

ค. จับที่ก้านชนไก่

ง. จับแบบกำลูกแบดมินตัน

9. คะแนนในการเล่นแบดมินตันในประเภทเดี่ยวแต่ละเซตมีกี่คะแนน

ก. 20 คะแนน

ข. 21 คะแนน

ค. 25 คะแนน

ง. 15 คะแนน

10. การแข่งขันประเภทคู่คะแนนแต่ละเซตมีกี่คะแนน

ก. 20 คะแนน

ข. 21 คะแนน

ค. 25 คะแนน

ง. 15 คะแนน



บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

☐ อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :

2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ ... 8
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 16-18
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กีฬาฟุตบอล	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน กีฬาฟุตบอล		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....-.....สมรรถนะย่อย.....-.....

- 1) เกณฑ์การปฏิบัติงาน....-
- 2) วิธีประเมิน.....-.....
- 3) หลักฐานการปฏิบัติงาน (Performance Evidence)
- 4) หลักฐานความรู้ (Knowledge Evidence)

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เล่าประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล
2. บอกทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล

5. สารการเรียนรู้

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬายอดนิยมของชนทั่วโลก การฝึกทักษะพื้นฐานที่ถูกต้องสำหรับนักเรียนที่สนใจ นับว่า เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ เพราะการนำทักษะที่ฝึกฝนแล้วไปใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล จะทำให้ผู้เล่นกิจกรรม ทางพลศึกษาประเภทนี้สนุกและมีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรม

6. กิจกรรมการเรียนรู้

การศึกษาและค้นคว้าเกี่ยวกับสิ่งเสพติดในยุคปัจจุบัน

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แบบทดสอบ

8. หลักฐานการเรียนรู้

8.1 หลักฐานความรู้

1. บันทึกการสอน

2. ใบใช้กรายชื่อ

8.2 หลักฐานการปฏิบัติงาน

1. แผนจัดการเรียนรู้

9. การวัดและประเมินผล

9.1 เกณฑ์การปฏิบัติงาน

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้
3. ตรวจแบบประเมินผลการเรียนรู้

9.2 วิธีการประเมิน

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้

9.3 เครื่องมือประเมิน

1. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้มีเกณฑ์ผ่าน 50%

10. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

10.1 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

10.2 ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

	ใบความรู้ ที่ 8	หน่วยที่ ... 8
	รหัสวิชา 20000-1602 ชื่อวิชา_พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	สอนครั้งที่ 16-18
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กีฬาฟุตบอล	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง กีฬาฟุตบอล		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

พัฒนาสุขภาพให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี และปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากการ เล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

-
-

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เล่าประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล
2. บอกทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล

5. เนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระ (Content)

8.1

ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล

ฟุตบอล (Football) หรือซอกเกอร์ (Soccer) เป็นกีฬาที่มีผู้สนใจชมการแข่งขันและเข้าร่วมเล่นมากที่สุดในโลก ประวัติของกีฬาฟุตบอลที่มีหลักฐานที่แท้จริงสามารถจะอ้างอิงได้ เพราะการเล่นที่มีกติกาการแข่งขันที่แน่นอน คือ ประเทศอังกฤษ เพราะประเทศอังกฤษตั้งสมาคมฟุตบอลในปี พ.ศ. 2406 และฟุตบอลอาชีพของอังกฤษเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2431



กีฬาฟุตบอล

วิวัฒนาการของฟุตบอล

ยุคกลาง—ประวัติบันทึกการเล่นในเกาะอังกฤษ อิตาลี และฝรั่งเศส

ปี พ.ศ. 1857 – พระเจ้าเอ็ดเวิร์ดที่ 3 ทรงออกพระราชกฤษฎีกาห้ามเล่นฟุตบอลเพราะจะรบกวนการยิงธนู

ปี พ.ศ. 2104 – Richardo Custor อาจารย์สอนหนังสือชาวอังกฤษกล่าวถึงการเล่นว่าควรกำหนดไว้ในบทเรียนของเยาวชน โดยได้รับอิทธิพลจากการเล่นกอลฟีโอในเมืองฟลอเรนซ์

ปี พ.ศ. 2123 – Riovanni Party ได้จัดพิมพ์กติกาการเล่นคาลฟีโอ

ปี พ.ศ. 2223 – ฟุตบอลในประเทศอังกฤษได้รับพระบรมราชานุญาตจากพระเจ้าชาร์ลที่ 2

ปี พ.ศ. 2391 – ได้มีการเขียนกฎข้อบังคับเคมบริดจ์ขึ้นเป็นครั้งแรก

ปี พ.ศ. 2406 – ได้มีการก่อตั้งสมาคมฟุตบอลขึ้น

ปี พ.ศ. 2426 – สมาคมฟุตบอลจักรภพ 4 แห่ง ยอมรับองค์การควบคุม และจัดตั้ง
กรรมการระหว่างชาติ

ปี พ.ศ. 2429 – สมาคมฟุตบอลเริ่มทำการฝึกเจ้าหน้าที่ที่จัดการแข่งขัน

ปี พ.ศ. 2431 – เริ่มเปิดการแข่งขันฟุตบอลโลก โดยยินยอมให้มีนักฟุตบอลอาชีพและ
เพิ่มอำนาจการควบคุมให้ผู้ตัดสิน

ปี พ.ศ. 2432 – สมาคมฟุตบอลส่งทีมไปแข่งขันในต่างประเทศ เช่น เยอรมันไปเยือน
อังกฤษ

ปี พ.ศ. 2447 – ก่อตั้งฟีฟ่า ซึ่งมีสำนักงานอยู่ที่กรุงปารีส เมื่อ 11 พฤษภาคม พ.ศ.
2447 โดยสมาคมแห่งชาติคือ ฝรั่งเศส เบลเยียม เดนมาร์ก สเปน สวีเดน และสวิตเซอร์แลนด์

ปี พ.ศ. 2480-2481 – ข้อบังคับปัจจุบันเขียนขึ้นตามระบบใหม่ขององค์การควบคุม
โดยใช้ข้อบังคับเก่ามาเป็นแนวทาง



สัญลักษณ์สหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (ฟีฟ่า)

ประวัติกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย

กีฬาฟุตบอลเข้าสู่ในประเทศไทยตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 โดยเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี เป็นผู้ริเริ่มนำเข้ามาในประเทศไทยเป็นครั้งแรก

ต่อมาในปี พ.ศ. 2458 ประชาชนชาวไทยสนใจกีฬาฟุตบอลอย่างกว้างขวาง เนื่องจากกรมศึกษาธิการได้พัฒนาวิธีการเล่น วิธีการจัดการแข่งขัน การตัดสิน กติกาฟุตบอลที่สากลยอมรับ

ในปีเดียวกันพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ก่อตั้งสโมสรคณะฟุตบอลสยาม ขึ้นในวันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2458 หลังจากนั้นเมื่อประมาณวันที่ 23 พฤศจิกายน ในปีเดียวกัน ได้มีการจัดแข่งขันกีฬาฟุตบอลในระดับนานาชาติเป็นครั้งแรก



นักฟุตบอลทีมชาติสยาม 11 คนแรก

ต่อมาในปี พ.ศ. 2459 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ก่อตั้ง "สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์" ขึ้นเมื่อวันที่ 25 เมษายน พ.ศ. 2459 และตราข้อบังคับขึ้นใช้ในสนามฟุตบอลแห่งสยามด้วยซึ่งมีชื่อย่อว่า ส.ฟ.ท. และเขียนเป็นภาษาอังกฤษว่า "THE FOOTBALL ASSOCIATION OF THAILAND UNDER THE PATRONAGE OF HIS MAJESTY THE KING" ใช้อักษรย่อว่า F.A.T.

ต่อมาเมื่อวันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2468 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดเกล้าฯ ให้ "คณะฟุตบอลสยาม" สมัครเข้าร่วมเป็นสมาชิกสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ หรือ ฟิฟ่า ซึ่งเป็นชาติแรกของทวีปเอเชียที่เข้าร่วมองค์กรลูกหนังโลกและเป็นลำดับที่ 37 ของโลก

ต่อมาในปี พ.ศ. 2482 ได้มีการเปลี่ยนชื่อสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็น "สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์" ซึ่งใช้มาจนถึงปัจจุบัน



สัญลักษณ์ของสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



ไทยเอฟเอคัพเป็นการแข่งขันฟุตบอลถ้วย
ระดับสูงในประเทศไทย

8.2

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล

ทักษะส่วนตัวของผู้เล่นกีฬาฟุตบอลและกีฬาฟุตซอล

สิ่งที่สำคัญมากที่สุดในการเล่นนั้น อยู่ที่ทักษะส่วนตัวของผู้เล่น แบ่งได้ดังนี้

8.2.1 ทักษะการเตะลูกบอล



การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

8.2.2 ทักษะการเลี้ยงหรือการครองลูกบอล

ทักษะลักษณะนี้เป็นการครองลูกบอลให้อยู่กับตัวผู้เล่น เพื่อผู้เล่นนั้น ๆ จะได้ส่งต่อให้เพื่อนหรือครองบอลเพื่อยิงประตู



การโหม่งบอล

8.2.4 ทักษะการเป็นผู้รักษาประตู

ผู้รักษาประตูเป็นเพียงผู้เล่นเพียงตำแหน่งเดียวเท่านั้น ที่สามารถเล่นบอล ได้ด้วยการใช้มือ ผู้รักษาประตูเป็นตำแหน่งสุดท้ายที่มีหน้าที่ในการป้องกันมิให้บอลเข้าประตู



ลักษณะการยืนเตรียมพร้อมของผู้รักษาประตู

8.2.4 ทักษะการเป็นผู้รักษาประตู

ผู้รักษาประตูเป็นเพียงผู้เล่นเพียงตำแหน่งเดียวเท่านั้น ที่สามารถเล่นบอล ได้ด้วยการใช้มือ ผู้รักษาประตูเป็นตำแหน่งสุดท้ายที่มีหน้าที่ในการป้องกันมิให้บอลเข้าประตู

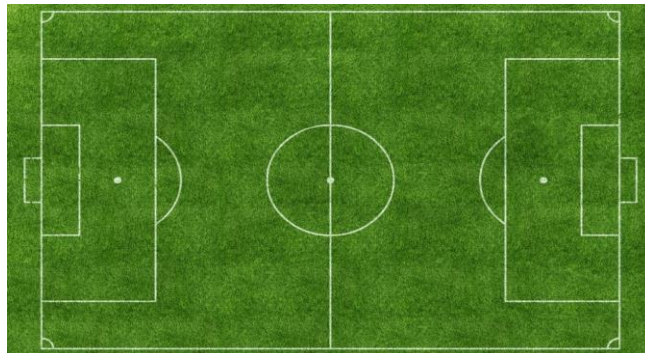


ลักษณะการยืนเตรียมพร้อมของผู้รักษาประตู



ทักษะการรับลูกบอล

8.3.1 สนามแข่งขัน (The Field of Play)



สนามฟุตบอล

8.3.2 เขตประตู (The Goal Area)

เขตประตูจะทำให้ตรงท้ายของสนามแต่ละด้าน คือ จากขอบเสาประตูด้านในแต่ละข้าง วัดออกไปตามแนวเส้นประตูแต่ละด้าน ด้านละ 5.5 เมตร (6 หลา) และทำเส้นเป็นแนวตั้งฉากกับเส้นประตู เข้าไปในสนามแข่งขันเป็นระยะทาง 5.5 เมตร (6 หลา) เส้นทั้งสองเส้นนี้จะเชื่อมต่อด้วยเส้นหนึ่งที่เขียนขนานกับเส้นประตู พื้นที่ภายในเขตเส้นเหล่านี้และเส้นประตูล้อมรอบ เรียกว่า “เขตประตู”

8.3.3 เขตโทษ (Penalty Area)

เขตโทษจะทำให้ส่วนท้ายของสนามแต่ละด้าน ดังนี้

จากขอบเสาประตูด้านในแต่ละข้าง วัดออกไปตามแนวเส้นประตูด้านละ 16.5 เมตร เส้นทั้งสองเส้นนี้จะเชื่อมต่อด้วยเส้นหนึ่งที่ขนานกับเส้นประตู

ภายในเขตโทษแต่ละด้านทำจุดโทษ (Penalty Mark) ไว้ โดยห่างจากจุดกึ่งกลางระหว่างเสาประตูเป็นระยะทาง 11 เมตร (12 หลา)

8.3.4 ส่วนโค้งมุมสนาม (The Corner Arc)

จากเสาธงมุมสนามแต่ละด้านให้เขียน $\frac{1}{4}$ ของส่วนโค้ง ไว้ด้านในสนามแข่งขันโดยมีรัศมี 1 เมตร (1 หลา)



ประตู (Goals)

8.3.6 คุณลักษณะของลูกบอลและหน่วยการวัด (Qualities and Measurements)

1. เป็นทรงกลม
2. ทำจากหนังหรือวัสดุอื่น ๆ ที่เหมาะสม
3. เส้นรอบวงไม่เกินกว่า 70 เซนติเมตร (28 นิ้ว) ไม่น้อยกว่า 68 เซนติเมตร (27 นิ้ว)
4. ในขณะที่เริ่มทำการแข่งขันน้ำหนักไม่เกิน 450 กรัม (16 ออนซ์) และไม่ต่ำกว่า 410 กรัม (14 ออนซ์)
5. ความดันลมเมื่อวัดที่ระดับน้ำทะเลเท่ากับ 0.6–1. (600–1,100 กรัม/ตร.ซม. หรือ 8.5–5.6 ปอนด์/ตร.นิ้ว)

8.3.7 ผู้เล่น (Players)

การแข่งขัน เล่นโดยผู้เล่น 2 ทีม แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่นไม่เกิน 11 คน และต้องมีคนหนึ่งเป็นผู้รักษาประตู จะไม่อนุญาตให้ทีมทำการแข่งขัน ถ้าผู้เล่นทีมใดน้อยกว่า 7 คน



ผู้เล่น

ส้นแข้งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้สวมใส่
ป้องกันสำหรับนักกีฬา



การแต่งกายของผู้เล่น

8.3.8 ผู้รักษาประตู (Goalkeepers)

ผู้รักษาประตูแต่ละทีมต้องสวมชุดที่มีสีแตกต่างจากผู้เล่นคนอื่น ๆ รวมทั้งผู้ตัดสิน และผู้ช่วยผู้ตัดสิน



ผู้รักษาประตูต้องสวมชุดที่มีสีแตกต่างจากผู้เล่นคนอื่น ๆ

8.3.9 การกระทำผิด/การลงโทษ (Infringement/Sanctions)



ใบเหลืองเป็นใบที่แสดงการตักเตือนหรือถูกคาดโทษ



ใบแดงเป็นสัญลักษณ์ที่ใช้ในการลงโทษกระทำผิดอย่างรุนแรง
ถือเป็นการถูกตัดสินให้ออกจากการแข่งขัน

8.3.10 ระยะเวลาของการแข่งขัน (The Duration of the Match)

1. ช่วงเวลาของการเล่น (Periods of Play)

การแข่งขันแบ่งออกเป็น 2 ครึ่ง ครึ่งละ 45 นาทีเท่ากัน

2. พักระหว่างเวลา (Half-Time Interval)

2.1 ผู้เล่นทุกคนมีสิทธิได้พักระหว่างเวลา

2.2 การพักระหว่างเวลาต้องไม่เกิน 15 นาที

2.3 ระเบียบการแข่งขันต้องระบุไว้ชัดเจนว่าเวลาที่ใช้ในการพักระหว่างเวลาเท่าใด

2.4 เวลาในการพักระหว่างเวลาอาจเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ แต่ต้องขึ้นอยู่กับความเห็นชอบของผู้ตัดสิน

เท่านั้น

8.3.11 ลูกบอลอยู่ในและนอกการเล่น (The Ball In and Out of Play)

1. ลูกบอลอยู่นอกการเล่น (Ball Out of Play) ลูกบอลจะอยู่นอกการเล่นเมื่อ

- 1.1 ลูกบอลได้ผ่านเส้นประตูหรือเส้นข้างไม่ว่าจะเป็นบนพื้นดินหรือในอากาศออกไปทั้งลูก
- 1.2 ผู้ตัดสินสั่งหยุดการเล่น

2. ลูกบอลอยู่ในการเล่น (Ball In Play) ลูกบอลอยู่ในการเล่นตลอดเวลา รวมทั้งในขณะที่จะโดนจากเสาประตู คานประตู หรือธงมุมสนาม และเข้ามาในสนามแข่งขัน

8.3.12 การนับประตู (The Method of Scoring)

ถือว่าทำประตูได้เมื่อลูกบอลทั้งลูกได้ผ่านเส้นประตูระหว่างเสาประตูและก้านประตูได้คานประตู ภายใต้วงเวียนไขว่ต้องไม่มีการกระทำผิดกติกาการแข่งขันเกิดขึ้นก่อนที่ทีมนั้นจะทำประตูได้

8.3.13 การล้ำหน้า (Offside)

จะไม่ถือว่าเป็นการกระทำผิดถ้าเพียงแต่อยู่ในตำแหน่งล้ำหน้าเท่านั้น

8.3.14 การทุ่ม (The Throw-In)

การทุ่มเป็นวิธีการอย่างหนึ่งของการเริ่มเล่นใหม่ ไม่สามารถทำประตูได้โดยตรงจากการทุ่ม



การทุ่ม (The Throw-In)

8.3.15 การเตะจากมุม (The Corner Kick)

การเตะจากมุมเป็นวิธีการอย่างหนึ่งของการเริ่มเล่นใหม่ สามารถทำประตูได้โดยตรงจากการเตะจากมุม แต่ต้องทำประตูฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น



การเตะจากมุม (The Corner Kick)

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 8

กีฬาฟุตบอล

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- กีฬาฟุตบอลกำเนิดจากชนชาติใดที่สามารถหาหลักฐานอ้างอิงได้
 - ฝรั่งเศส
 - เยอรมัน
 - บราซิล
 - อังกฤษ
- สมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต้องใช้มากที่สุดในการเล่นกีฬาฟุตบอลคืออะไร
 - แข็งแรง
 - อดทน
 - เตะลูกบอลได้แม่นยำ
 - ถูกทุกข้อ
- ข้อใด ไม่ใช่ ทักษะการเตะลูกบอล
 - เตะลูกบอลด้วยปลายเท้า
 - เตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - เตะลูกบอลด้วยฝ่าเท้า
 - เตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- ข้อใด ไม่ใช่ ทักษะการเล่นบอลด้วยการโหม่ง
 - ยืนโหม่งบอลอยู่กับที่
 - นั่งโหม่งบอล
 - วิ่งโหม่งบอล
 - กระโดดโหม่งบอล
- ข้อใด ไม่ใช่ ทักษะการรับลูกบอลของผู้รักษาประตู
 - รับบอลระดับต่ำ
 - รับบอลระดับลำตัว

- 2 คน

4 คน

เวลาของการแข่งขันที่ถูกต้องคือข้อใด

2 ครั้ง ครึ่งละ 45 นาที พักครึ่ง เวลา 10 นาที

2 ครั้ง ครึ่งละ 45 นาที พักครึ่ง เวลา 15 นาที

2 ครั้ง ครึ่งละ 30 นาที พักครึ่ง เวลา 15 นาที

2 ครั้ง ครึ่งละ 30 นาที พักครึ่ง เวลา 10 นาที

ห้ามลูกข้อใดไม่ถูกต้อง

ลูกบอลตัดผ่านออกเส้นข้างนอก

ลูกผ่านเส้นข้างนอกไปทั้งลูกบนพื้นดิน

ลูกผ่านเส้นข้างนอกไปทั้งลูกในอากาศ

ลูกบอลสัมผัสเส้นข้างและผู้เล่นฝั่งตรงข้าม

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 8

กีฬาฟุตบอล

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- กีฬาฟุตบอลกำเนิดจากชนชาติใดที่สามารถหาหลักฐานอ้างอิงได้
 - ฝรั่งเศส
 - เยอรมัน
 - บราซิล
 - อังกฤษ
- สมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต้องใช้มากที่สุดในการเล่นกีฬาฟุตบอลคืออะไร
 - แข็งแรง
 - อดทน
 - เตะลูกบอลได้แม่นยำ
 - ถูกทุกข้อ
- ข้อใด ไม่ใช่ ทักษะการเตะลูกบอล
 - เตะลูกบอลด้วยปลายเท้า
 - เตะลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - เตะลูกบอลด้วยฝ่าเท้า
 - เตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- ข้อใด ไม่ใช่ ทักษะการเล่นบอลด้วยการโหม่ง
 - ยืนโหม่งบอลอยู่กับที่
 - นั่งโหม่งบอล
 - วิ่งโหม่งบอล
 - กระโดดโหม่งบอล
- ข้อใด ไม่ใช่ ทักษะการรับลูกบอลของผู้รักษาประตู
 - รับบอลระดับต่ำ
 - รับบอลระดับลำตัว
 - รับบอลระดับอก
 - รับบอลด้วยหน้าอก
- การยิงประตูที่ทำให้มีความรุนแรงและเร็วจากการเตะแบบใดมากที่สุด
 - ข้างเท้าด้านใน
 - ข้างเท้าด้านนอก
 - เตะด้วยหลังเท้า
 - เตะลูกไขว้เท้า
- ข้อใดไม่ใช่ทักษะการรับลูกของผู้รักษาประตู
 - รับบอลระดับต่ำ
 - รับบอลระดับลำตัว
 - เตะปัดบอล
 - การโหม่งลูกด้วยศีรษะ
- การเปลี่ยนตัวผู้เล่นของกีฬาฟุตบอลเปลี่ยนได้ไม่เกินกี่คน
 - 2 คน
 - 3 คน
 - 4 คน
 - 5 คน
- ระยะเวลาของการแข่งขันที่ถูกต้องคือข้อใด
 - 2 ครั้ง ครึ่งละ 45 นาที พักครึ่ง เวลา 10 นาที

- ข. 2 ครั้ง ครึ่งละ 45 นาที พักครึ่ง เวลา 15 นาที
- ค. 2 ครั้ง ครึ่งละ 30 นาที พักครึ่ง เวลา 15 นาที
- ง. 2 ครั้ง ครึ่งละ 30 นาที พักครึ่ง เวลา 10 นาที

10. การให้ทูลูกข้อใดไม่ถูกต้อง

- ก. ลูกบอลตัดผ่านออกเส้นข้างนอก
- ข. ลูกผ่านเส้นข้างนอกไปทั้งลูกบนพื้นดิน
- ค. ลูกผ่านเส้นข้างนอกไปทั้งลูกในอากาศ
- ง. ลูกบอลสัมผัสเส้นข้างและผู้เล่นฝั่งตรงข้าม



บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1.1 วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....คน
มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

1.2 หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา สาระ :

☐ สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ ☐ สอนไม่ครบเนื่องจาก.....

1.3 กิจกรรม/วิธีการสอน

☐ ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ☐ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

☐ ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ☐ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

☐ ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ☐ ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

☐ อื่นระบุ).....

1.4 สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้ :

2. ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

2.1 การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน :

2.2 สมรรถนะที่ผู้เรียนได้รับ :

2.3 สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม :

2.4 ผลการสอนของครู :

2.5 ปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย :

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน

3.1 ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้ :

3.2 แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน.....