



แผนการเรียนรู้

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2567

สาขาวิชาสามัญ-สัมพันธ์

รหัสวิชา 30000-1605 วิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

จัดทำโดย

นายวัฒนา ศิลศิริ

สาขาวิชาสามัญ-สัมพันธ์

วิทยาลัยการอาชีพบางสะพาน
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

อาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

แผนการสอนราย วิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ รหัส 30000-1605 เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครู - อาจารย์ผู้สอน ได้มีเอกสาร แนวทาง ในการเรียนการสอน ที่เป็นระบบสอดคล้อง สัมพันธ์กับทุกเรื่อง รวมทั้งแสดงขั้นตอน กระบวนการเรียน การสอนที่ก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ ที่มีแก่นักเรียนและผู้สอน

แผนการสอนเล่มนี้มีทั้งหมด 7 หน่วย ใช้เวลาในการสอน 15 สัปดาห์ มุ่งเน้นสมรรถนะและบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นคู่มือครูประกอบการเรียนการสอนในรายวิชาเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2563 สำนักงานคณะกรรมการ การอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

การจัดทำได้มีการพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับผู้เรียน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 7 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย

- 1) ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 2) การออกกำลังกาย
- 3) การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
- 4) ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา
- 5) การสร้างมนุษยสัมพันธ์
- 6) การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ
- 7) สมรรถภาพทางกาย

พร้อมทั้งแบบฝึกหัด ใบงาน แบบทดสอบพร้อมเฉลย และสื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในสถานการณ์ต่าง ๆ มีทักษะการคิดและแก้ปัญหา และบูรณาการกับการทำงานตาม สาขาอาชีพต่าง ๆ ต่อไป

ผู้จัดทำหวังว่าแผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้คงจะเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน และผู้สนใจทั่วไป หากมีข้อเสนอแนะประการใด ผู้จัดทำยินดีน้อมรับไว้เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป

นายวัฒนา ศิลศิริ
สาขาวิชาสามัญ-สัมพันธ์
วิทยาลัยการอาชีบบางสะพาน

สารบัญ

คำนำ	หน้า
สารบัญ	
ลักษณะรายวิชา	4
มาตรฐานอาชีพ (ถ้ามี)	-
หน่วยการเรียนรู้	11
การวางแผนการจัดการเรียนรู้	
หน่วยที่ 1 งานความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	
แผนการจัดการเรียนรู้	12
ใบความรู้	15
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	23
หน่วยที่ 2 งานการออกกำลังกาย	
แผนการจัดการเรียนรู้	24
ใบความรู้	26
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	35
หน่วยที่ 3 งานการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	
แผนการจัดการเรียนรู้	36
ใบความรู้	39
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	48
หน่วยที่ 4 งานความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	
แผนการจัดการเรียนรู้	49
ใบความรู้	52
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	65
หน่วยที่ 5 งานการสร้างมนุษยสัมพันธ์	
แผนการจัดการเรียนรู้	66
ใบความรู้	69
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	77
หน่วยที่ 6 งานการส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	
แผนการจัดการเรียนรู้	78
ใบความรู้	81
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	89
หน่วยที่ 7 งานสมรรถภาพทางกาย	
แผนการจัดการเรียนรู้	90
ใบความรู้	93
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	99

ลักษณะรายวิชา

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ 2567

หมวดวิชาสมรรถนะแกนกลาง สาขาวิชา สามัญ-สัมพันธ์

รหัส 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

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

อ้างอิงมาตรฐาน

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและ สภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. เข้าใจเกี่ยวกับหลักการและความปลอดภัยในการจัดการกีฬา และการออกกำลังกาย
2. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
3. มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีต่อการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย ด้วยความมีวินัย ความรับผิดชอบ และการมีส่วนร่วม
4. สามารถประยุกต์ใช้หลักการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพ

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายตามหลักการและความปลอดภัย
2. วิเคราะห์การออกกำลังกายและกีฬาตามกระบวนการจัดการกีฬา
3. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามประเภท
4. ประยุกต์ใช้การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพ

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย กลยุทธ์วิธีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย การจัดการแข่งขันกีฬา การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา การประยุกต์ จัดการกีฬาและออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

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	1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ 3. ตรวจแบบประเมินผลการเรียนรู้

			6. บอกหลักการ เสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกาย	
งานหลัก 2	2.1แสดงความรู้ เกี่ยวกับการ ทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย		1. บอกความหมาย ของสมรรถภาพทาง กาย 2. อธิบาย ความสำคัญของการ ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย 3. อธิบาย ประโยชน์ของการมี สมรรถภาพทางกาย 4. บอกขอบข่าย ของการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย 5. อธิบาย แบบทดสอบ สมรรถภาพทางกาย มาตรฐาน ICSPFT	1. สังเกตพฤติกรรม รายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรม ส่งเสริมคุณธรรมนำ ความรู้ 3. ตรวจแบบ ประเมินผลการเรียนรู้

งานหลัก 3	แสดงความรู้ เกี่ยวกับการออก กำลังกายเพื่อ สุขภาพและการหา ค่าดัชนีมวลกาย		1. อธิบายหลักการ ออกกำลังกายอย่าง ถูกต้อง 2. อธิบายขั้นตอน ในการออกกำลังกาย 3. อธิบายการออก กำลังกายโดย กำหนดเวลาให้ เหมาะสมกับในแต่ละ เพศและวัย 4. คำนวณและ ประเมินค่าดัชนีมวล กาย	1. สังเกตพฤติกรรม รายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรม ส่งเสริมคุณธรรมนำ ความรู้ 3. ตรวจสอบ ประเมินผลการเรียนรู้
งานหลัก 4	แสดงความรู้ เกี่ยวกับการปฐม พยาบาลภาวะ บาดเจ็บทางการ กีฬาและการออก กำลังกาย		1. อธิบาย ความหมายของการ ออกกำลังกายและปฐม พยาบาล 2. อธิบายการปฐม พยาบาลอย่างถูกต้อง 3. บอกอาการการ บาดเจ็บต่าง ๆ จาก	1. สังเกตพฤติกรรม รายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรม ส่งเสริมคุณธรรมนำ ความรู้ 3. ตรวจสอบ ประเมินผลการเรียนรู้

			การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	
งานหลัก 5	แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล		1. เล่าประวัติกีฬาฟุตบอล 2. อธิบายทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอล 3. อธิบายกติกาและองค์ประกอบต่างๆ ของกีฬาฟุตบอล 4. บอกลักษณะของความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา 5. คุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยและซื่อสัตย์	1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ 3. ตรวจสอบประเมินผลการเรียนรู้
งานหลัก 6	แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล		1. เล่าประวัติกีฬาวอลเลย์บอล 2. บอกทักษะที่จำเป็นในกีฬาวอลเลย์บอล 3. อธิบายกติกาของกีฬาวอลเลย์บอล	1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ 3. ตรวจสอบประเมินผลการเรียนรู้

			4. อธิบายประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล 5. บอกมารยาทที่ดีของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาวอลเลย์บอล 6. บอกลักษณะของผู้ที่มีมารยาทดีในการเล่นและรับชมกีฬาวอลเลย์บอล	
งานหลัก 7	แสดงความรู้เกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน		1. เล่าประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตัน 2. อธิบายทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาแบดมินตัน 3. อธิบายกติกาของกีฬาแบดมินตัน	1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล 2. ตรวจกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ 3. ตรวจแบบประเมินผลการเรียนรู้

ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	ความสามารถที่คาดหวัง									รวม	จำนวน ชั่วโมง ท/ป
	พุทธิพิสัย						ทักษะ พิสัย	จิต พิสัย	ประยุกต์ ใช้		
	ความรู้	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การประเมินค่า	การสร้างสรรค์					
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4	2	3	2	-	-	2	4	1	19	
การออกกำลังกาย	2	3	2	1	-	-	2	5	2	18	
การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	1	2	2	1	-	-	3	3	2	15	
ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	1	1	2	2	-	-	3	3	1	12	
การสร้างมนุษยสัมพันธ์	2	2	2	3	-	-	3	3	1	16	
การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	2	2	1	1	-	-	3	2	1	12	
สมรรถภาพทางกาย	1	2	1	1	-	-	4	-	-	5	
รวม											
ประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา											
รวมทั้งรายวิชา											36

หน่วยการเรียนรู้

หน่วย ที่	หน่วยการเรียนรู้	เวลาเรียน (ชม.)		
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0	4	4
2	การออกกำลังกาย	0	4	4
3	การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	0	6	6
4	ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	0	4	4
5	การสร้างมนุษยสัมพันธ์	0	6	6
6	การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	0	6	6
7	สมรรถภาพทางกาย	0	6	6
	ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา	0	36	36
รวม		0	36	36

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

	แผนการจัดการเรียนรู้	หน่วยที่ ... 1
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 1-2
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

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

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

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกเรื่องราวเกี่ยวกับการออกกำลังกายของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันได้
2. อธิบายความหมายของการออกกำลังกายได้
3. บอกจุดประสงค์ของการออกกำลังกายได้
4. วิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายภายหลังการออกกำลังกายได้
5. จำแนกรูปแบบของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
6. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
7. บอกโทษที่ได้รับจากการไม่ออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัยได้ถูกต้อง
8. บอกเหตุผลเกี่ยวกับความเข้าใจผิดในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

5. สารการเรียนรู้

1. มนุษย์กับการออกกำลังกาย
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย
4. ประเภทของการออกกำลังกาย
5. การออกกำลังกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย

6. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
7. โทษของการไม่ออกกำลังกาย
8. ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

6. กิจกรรมการเรียนรู้

ปฐมนิเทศ ผู้สอนชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับเกณฑ์การวัดประเมินผล และกิจกรรมการเรียนรู้ในชั่วโมงแรก ดังนี้

1. คำอธิบายรายวิชาและจุดประสงค์รายวิชา
2. การจัดเตรียมสื่อและอุปกรณ์การเรียน
3. การกำหนดเวลาการเข้าชั้นเรียน
4. การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้
5. งานมอบหมาย (โครงการ จัดป๋ายนิเทศ และจัดกิจกรรมกีฬา)

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้สอนให้ผู้เรียนยกตัวอย่างการออกกำลังกายคนละประเภท พร้อมร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อสาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการบรรยาย เรื่อง **ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย**
2. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่มละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเสนอแนะ และใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุดเพิ่มเติม

กิจกรรมเสนอแนะ

- ชั่วโมงที่ 2 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำใบงานที่ 1.1 เรื่อง **ปฏิบัติอย่างไร** โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
- ชั่วโมงที่ 4 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำใบงานที่ 1.2 เรื่อง **ผลเป็นอย่างไร** โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
- 3. ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทดสอบระดับความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน
- 4. เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมแล้ว ควรมีการประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมของผู้เรียนทุกครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนและผู้เรียนนำอภิปรายและสรุปร่วมกันเกี่ยวกับสาระการเรียนรู้

2.ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

3.มอบหมายงานให้ผู้เรียนทุกคนทำโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 1
โครงการ

4.งานทุกชิ้นที่ได้รับมอบหมายให้ทำ จะต้องจัดเก็บไว้ในแฟ้มสะสมงาน เพื่อจัดส่ง
ผู้สอนในช่วงสอบปลายภาคเรียน

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แบบทดสอบ

8. หลักฐานการเรียนรู้

8.1 หลักฐานความรู้

1. บันทึกการสอน

2. ใบเช็กรายชื่อ

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 1	หน่วยที่ ... 1
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 1-2
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

การจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีและแข็งแรงได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่างประกอบกัน เช่น อายุ เพศ อาหาร และสภาพแวดล้อม เป็นต้น รวมถึงปริมาณความหนัก ความเข้มข้น และวิธีการออกกำลังกายในแต่ละครั้งด้วย ฉะนั้น การเล่นกีฬานิตต่าง ๆ นั้น ไม่สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้อย่างเต็มที่ และถ้าหากสมรรถภาพทางกายไม่ดีพอ ย่อมไม่สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้อย่างเต็มที่เช่นกัน นอกจากนี้ การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่เพียงแต่จะทำให้การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ดีเพียงอย่างเดียว แต่จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บและลดความรุนแรงของการบาดเจ็บลงได้

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกเรื่องราวเกี่ยวกับการออกกำลังกายของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันได้
2. อธิบายความหมายของการออกกำลังกายได้
3. บอกจุดประสงค์ของการออกกำลังกายได้
4. วิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายภายหลังการออกกำลังกายได้
5. จำแนกรูปแบบของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
6. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
7. บอกโทษที่ได้รับจากการไม่ออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัยได้ถูกต้อง
8. บอกเหตุผลเกี่ยวกับความเข้าใจผิดในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

5. เนื้อหาสาระ

มนุษย์กับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายถือได้ว่าเป็นที่มาพร้อม ๆ กับการวิวัฒนาการของมนุษย์ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ตามสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ประกอบกับความต้องการของมนุษย์ในแต่ละยุคแต่ละสมัย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย

เพื่อความสนุกสนาน และผ่อนคลายความเครียด

เพื่อรักษาและเพิ่มประสิทธิภาพของสมรรถภาพทางกาย

เพื่อการแข่งขันและสิ่งตอบแทน

เพื่อการประกอบอาชีพ

เพื่อรักษาโรค หรือบำบัดร่างกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย มี 5 แบบ :

การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Isometric Exercise)

การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดตัวของกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise)

การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อมีการทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ (Isokinetic Exercise)

การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise)

การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise)

การออกกำลังกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย

ผลของการออกกำลังกาย คือ ทำให้เกิดการปรับตัวของระบบหัวใจและหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ตลอดจนการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับสภาวะที่ร่างกายต้องใช้กำลังกายมากขึ้น ซึ่งหมายถึงภาวะที่ร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เนื่องจากการฝึกหรือการออกกำลังกายอยู่ 2 ประการ คือ

- 1) การเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น
- 2) การเปลี่ยนแปลงในระยะยาว

การออกกำลังกายที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนี้

การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก และกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

ช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคเบาหวานในกระเพาะอาหาร

ผู้ที่ทำงานเบา ๆ แต่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะ

การออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้ พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้มีอาชีพกักงานเบา ๆ ควรหาเวลา

ออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะและอาการนอนไม่หลับอาจหายไป

บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเปารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานขับรถเมล์ เพราะผลจากการเดินที่มากกว่านั่นเอง

การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน จะทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหวัด และอาการเจ็บคอลดน้อยลง
ผู้ที่ทำงานเบา ๆ อาจเจ็บป่วยได้บ่อย ๆ

การเดิน วิ่ง กายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกาย ที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

การออกกำลังกายทุกวันทำให้ร่างกายแก่ช้า และอายุยืน

การออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่ออกกำลังกายให้ออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ทางด้านร่างกาย

ทางด้านจิตใจ

ทางด้านอารมณ์

ทางด้านสติปัญญา

ทางด้านสังคม

โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยเด็ก

วัยเด็ก หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโต ทั้งทางด้านขนาดรูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจ และความคิดความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้ จะก่อให้เกิดผลเสียหลายต่อเด็ก ดังนี้

การเจริญเติบโต

รูปร่างทรุดโทรม

สุขภาพทั่วไป

สมรรถภาพทางกาย

การศึกษา

ทางสังคมและจิตใจ

โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

วัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย อาจจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก

กลุ่มที่เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกัน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุนำของโรคร้ายแรงหลายชนิด ดังนี้

โรคประสาทเสียดุลยภาพ

โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมโทรม

โรคความดันโลหิตสูง

โรคอ้วน

โรคเบาหวาน

โรคของข้อต่อและกระดูก

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น

อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย

ทำงานมาทั้งวันเหนื่อยพอแล้ว ไม่ควรออกกำลังกายอีก

การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด

การออกกำลังกายทุกชนิดป้องกันโรคหัวใจได้

การวิ่งมาราธอนป้องกันโรคเส้นเลือดของหัวใจตีบได้

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

ขณะที่ร่างกายมีอาการเหน็ดเหนื่อยมาก ๆ ไม่ควรหายใจทางปาก

สรุปท้ายหน่วย

ธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้มีการเคลื่อนไหว แต่ถ้ามีการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงพอ ก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการใช้กล้ามเนื้อส่วนใดทำงาน เมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวจะต้องใช้ออกซิเจนมากขึ้น การขนส่งออกซิเจนไปสู่เซลล์กล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้อง จะต้องอาศัยระบบไหลเวียนและระบบหายใจเป็นหลัก การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ระบบโครงสร้างมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น งานจำนวนหนึ่งเคยทำในขณะที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน มีอัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ 150 ครั้ง/นาที หลังจากได้มีการออกกำลังกายมาระยะหนึ่งแล้วกลับมาทำงานเท่าเดิม ปรากฏว่า อัตราการเต้นของหัวใจลดลงเหลือ 120 ครั้ง/นาที แต่ถ้าต้องการทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็น 150 ครั้ง/นาที จะต้องเพิ่มความหนักของงานขึ้นอีก

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 1

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมายวงกลม ○ ล้อมรอบตัวอักษรที่ถูกต้องที่สุด

- การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise เหมาะกับคนกลุ่มใด
 - นักการแพทย์
 - นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
 - นักเรียน นักศึกษา
 - นักกีฬา
 - นักกายภาพบำบัด
- นักเรียน นักศึกษา ควรเลือกออกกำลังกายแบบใด
 - Isometric Exercise
 - Isotonic Exercise
 - Isokinetic Exercise
 - Aerobic Exercise
- การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise คือข้อใด
 - กระโดดสูง
 - กระโดดเชือก
 - กระโดดน้ำ
 - กระโดดหอ
 - กระโดดร่ม
- การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นอย่างชัดเจน หลังจากออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน คือข้อใด
 - น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
 - ความดันเลือดสูงขึ้น
 - อัตราการเต้นของหัวใจลดลง
 - อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น
 - อุณหภูมิร่างกายลดลง
- การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถป้องกันโรคอะไร
 - โรคเบาหวาน
 - โรคหัวใจ
 - โรคมะเร็ง
 - โรคเอดส์
 - โรคความดันโลหิตสูง
- ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย
 - เหนื่อยทั้งวันแล้วไม่ควรออกกำลังกายอีก
 - การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด
 - การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
 - การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องช่วยป้องกันโรคหัวใจได้
- ข้อที่ไม่ใช่จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย คือข้อใด
 - เพื่อความสนุกสนาน
 - เพื่อประกอบธุรกิจ

- ค. เพื่อการแข่งขัน
 - ง. เพื่อความแข็งแรง
 - จ. เพื่อรักษาโรค
8. การยืนต้นเสาหรือกำแพง เป็นการออกกำลังกายแบบใด
- ก. Isometric Exercise
 - ข. Isotonic Exercise
 - ค. Isokinetic Exercise
 - ง. Anaerobic Exercise
 - จ. Aerobic Exercise
9. การออกกำลังกายแบบ Isotonic Exercise คือข้อใด
- ก. วิ่งจ็อกกิ้ง
 - ข. ดึงข้อ
 - ค. เล่นตะกร้อ
 - ง. ถีบจักรยาน
 - จ. กระโดดน้ำ
10. การออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย คือข้อใด
- ก. แบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่
 - ข. แบบมีการยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ
 - ค. แบบทำให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ
 - ง. แบบไม่ใช้ออกซิเจน
 - จ. แบบใช้ออกซิเจน

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 1

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมายวงกลม ล้อมรอบตัวอักษรที่ถูกต้องที่สุด

1. การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise เหมาะกับคนกลุ่มใด

- ก. นักการแพทย์
- ข. นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
- ค. นักเรียน นักศึกษา
- ง. นักกีฬา
- จ. นักกายภาพบำบัด

2. นักเรียน นักศึกษา ควรเลือกออกกำลังกายแบบใด

- ก. Isometric Exercise
- ข. Isotonic Exercise
- ค. Isokinetic Exercise
- ง. Aerobic Exercise

จ. Anaerobic Exercise

3. การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise คือข้อใด

- ก. กระโดดสูง
- ข. กระโดดเชือก
- ค. กระโดดน้ำ
- ง. กระโดดหอ
- จ. กระโดดร่ม

4. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นอย่างชัดเจน หลังจากออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน คือข้อใด

- ก. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- ข. ความดันเลือดสูงขึ้น
- ค. อัตราการเต้นของหัวใจลดลง
- ง. อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น
- จ. อุณหภูมิร่างกายลดลง

5. การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถป้องกันโรคอะไร

- ก. โรคเบาหวาน
- ข. โรคหัวใจ
- ค. โรคมะเร็ง
- ง. โรคเอดส์
- จ. โรคความดันโลหิตสูง

6. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- ก. อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย
- ข. เหนื่อยทั้งวันแล้วไม่ควรออกกำลังกายอีก
- ค. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด
- ง. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
- จ. การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องช่วยป้องกันโรคหัวใจได้

7. ข้อที่ไม่ใช่จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย คือข้อใด

- ก. เพื่อความสนุกสนาน
- ข. เพื่อประกอบธุรกิจ
- ค. เพื่อการแข่งขัน
- ง. เพื่อความแข็งแรง
- จ. เพื่อรักษาโรค

8. การยืนดันเสาหรือกำแพง เป็นการออกกำลังกายแบบใด

- ก. Isometric Exercise
- ข. Isotonic Exercise
- ค. Isokinetic Exercise
- ง. Anaerobic Exercise
- จ. Aerobic Exercise

9. การออกกำลังกายแบบ Isotonic Exercise คือข้อใด

- ก. วิ่งจ็อกกิ้ง
- ข. ดึงข้อ
- ค. เล่นตะกร้อ
- ง. ถีบจักรยาน
- จ. กระโดดน้ำ

10. การออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย คือข้อใด

- ก. แบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่
- ข. แบบมีการยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ
- ค. แบบทำให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ
- ง. แบบไม่ใช้ออกซิเจน
- จ. แบบใช้ออกซิเจน

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 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 3-4
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การออกกำลังกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน การออกกำลังกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

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

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

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

- แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายวิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายหลักการทั่วไปของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
3. บอกขั้นตอนของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
4. อธิบายขั้นตอนของการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง
5. วิเคราะห์ผลที่ได้รับจากการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง
6. จำแนกรูปแบบของการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง
7. อธิบายขั้นตอนของการลดภาวะร่างกายได้ถูกต้อง
8. วิเคราะห์ผลที่ได้รับจากการลดภาวะร่างกายได้ถูกต้อง
9. สาธิตการเป็นผู้นำในการออกกำลังกายได้ถูกต้องตามขั้นตอนอย่างน้อย 1 ชนิด

5. สารการเรียนรู้

1. วิธีการออกกำลังกาย
2. ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย
3. ขั้นตอนการออกกำลังกาย
4. การอบอุ่นร่างกาย

5. การลดภาวะร่างกาย

6. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้ผู้เรียนทุกคนทำท่าออกกำลังกายไม่ให้ซ้ำกัน และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อสาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการบรรยาย เรื่อง การออกกำลังกาย
2. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่มละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเสนอแนะ และใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุดเพิ่มเติม

กิจกรรมเสนอแนะ

- ชั่วโมงที่ 6 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำใบงานที่ 2.1 เรื่อง **ทำถูกปลอดภัย** โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
 - ชั่วโมงที่ 8 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำใบงานที่ 2.2 เรื่อง **เตรียมความพร้อม** โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
3. ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทดสอบระดับความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน
 4. เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมแล้ว ควรมีการประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมของผู้เรียนทุกครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาการนำเสนอผลงานของทุกกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุปเนื้อหาพร้อมกัน
 2. ผู้สอนซักถามความรู้ ความเข้าใจ เป็นรายบุคคล เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามเพื่อทำความเข้าใจที่ถูกต้อง
 3. ผู้สอนแจกแบบทดสอบหลังเรียน ให้ผู้เรียนคนละ 1 ชุด ในช่วงท้ายชั่วโมงเรียนที่ 8 เมื่อทำเสร็จแล้วให้จับคู่กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนการประเมินผลงานให้แกกัน
 4. ผู้สอนแจกแบบประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรมจริยธรรมในช่วงท้ายชั่วโมงที่ 8 ให้ผู้เรียนแล้วให้จับคู่กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนการประเมินพฤติกรรม ฯ
5. ผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

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 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 3-4
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การออกกำลังกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง การออกกำลังกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

ถึงแม้ว่าการเจริญเติบโตและการเสื่อมโทรมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปตามกฎธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายนับได้ว่าเป็นวิธีการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย มีการเจริญเติบโต แข็งแรงสมบูรณ์ ตลอดจนสามารถช่วยชะลอการเสื่อมโทรมให้กับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายนั้น จะต้องปฏิบัติให้เป็นไปอย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล มิฉะนั้น ก่อให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ที่ร่างกายควรจะได้รับในที่สุด

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

- แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายวิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายหลักการทั่วไปของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
3. บอกขั้นตอนของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
4. อธิบายขั้นตอนของการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง
5. วิเคราะห์ผลที่ได้รับจากการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง
6. จำแนกรูปแบบของการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง
7. อธิบายขั้นตอนของการลดทอนร่างกายได้ถูกต้อง
8. วิเคราะห์ผลที่ได้รับจากการลดทอนร่างกายได้ถูกต้อง
9. สาธิตการเป็นผู้นำในการออกกำลังกายได้ถูกต้องตามขั้นตอนอย่างน้อย 1 ชนิด

5. เนื้อหาสาระ

หลักการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องปฏิบัติตามหลักการ ดังต่อไปนี้
- อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อ เอ็น และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ มือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretching) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหว

จากเข้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย (Cool Down) จนอยู่ในสภาวะปกติ

- เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยคำนึงถึง เพศ วัย และสภาพของร่างกายขณะนั้น
- ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง
- ควรออกกำลังกายให้ต่อเนื่องและเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 20-60 นาที
- ควรมีสุนัขและสัตว์เลี้ยงในการออกกำลังกายที่ดี โดยการแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อ กางเกง รองเท้าและถุงเท้า ไม่สกปรกยับยั้ง รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ควรสะอาดเรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย

- ควรเริ่มการออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
- ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
- ผู้ที่ประสงค์ออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มียายุสูงกว่า 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
- ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก และชีพจรเต้นเร็ว ต้องหยุดการออกกำลังกายทันที แล้วถ้าจะต้องการออกกำลังกายใหม่ ควรจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน
- การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง
- การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะต้องออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ

ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติหรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ ชีพจรเต้นเร็ว

- ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลา เพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายซึ่งกระทำได้ในบริเวณบ้านที่ใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว กายบริหาร วิ่งเหยาะ กระโดดเชือกและชกมวย เป็นต้น
- เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สัน ดิ่ง หรือดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ทำการออกกำลังกายหรือออกแรงมากน้อยเพียงใด
- การออกกำลังกาย ควรจะกระทำให้สม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที เพราะถ้าร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด ร่างกายก็มีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉันนั้น
- เพื่อให้การออกกำลังกายเพิ่มความสนุกสนาน หรือให้มีแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น ควรทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่ไปด้วย เช่น จับชีพจร นับอัตราการหายใจ และชั่งน้ำหนัก เป็นต้น
- การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการปรับปรุงและรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลดี ต้องมีการรับประทานอาหารที่ดี พร้อมกับการได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย
- ฟังระลึกเสมอว่าไม่มีวิธีการฝึกหรือการออกกำลังกายด้วยวิธีใด เพื่อจะให้ได้มาซึ่งสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย แต่การฝึกหรือการออกกำลังกาย จะต้องอาศัยเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป

บัญญัติ 10 ประการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีดังนี้

- การประมาณตน
- การแต่งกาย
- เลือกเวลาเดินฟ้าอากาศ
- สภาพของกระเพาะอาหาร
- การดื่มน้ำ
- ความเจ็บป่วย
- ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย
- ด้านจิตใจ
- ความสม่ำเสมอ
- การพักผ่อน

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching)
- อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
- ออกกำลังกาย (Exercise Activities)
- การลดภาวะร่างกาย (Cool Down)

รูปแบบของการอบอุ่นร่างกาย มี 5 รูปแบบ คือ

- แบบทั่วไป (General Exercises)
- แบบเฉพาะที่ (Specific Exercises) แบบยืดเหยียด (Stretching Exercises)
- แบบยืดเหยียด (Stretching Exercises)
- แบบอ่อนตัว (Flexibility Exercises)
- แบบกายบริหาร (Calisthenics Exercises)

ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย ดังนี้

- ทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Effect)
- ทางด้านจิตวิทยา (Psychological Effect)

การลดภาวะร่างกาย (Cool Down)

- หมายถึง การปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่ภาวะปกติ ให้เหมือนกับในขณะก่อนการออกกำลังกาย ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่คล้าย ๆ กับการอบอุ่นร่างกาย แต่ต้องปฏิบัติทันทีหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนักมาแล้ว ซึ่งจะเป็นลักษณะแบบกายบริหารเบา ๆ เช่น การวิ่งจ็อกกิ้งประมาณ 30-60 วินาที แล้วปฏิบัติตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาประมาณ 5-10 นาที ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

ประโยชน์ของการลดภาวะร่างกาย

- ช่วยทำให้การไหลเวียนเลือด และระดับกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ ลดลงอย่างรวดเร็วในขณะที่พักผ่อน ส่งผลให้ร่างกายฟื้นจากความเมื่อยล้าได้เร็วขึ้น

- ช่วยลดอัตราการตกค้างของเสียในหลอดเลือดดำ เป็นการช่วยป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือดอุดตันได้อีกทางหนึ่ง
- ช่วยลดการลำเลียงเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่เกินความจำเป็น ในขณะที่ร่างกายหยุดออกกำลังกายแล้ว
- ช่วยลำเลียงเลือดเสียไปยังหัวใจและปอดได้เร็วขึ้น เพื่อทำการปรับเปลี่ยนให้เป็นเลือดดี แล้วนำกลับไปใช้ใหม่ได้เร็วขึ้น
- ช่วยทำให้ร่างกายสามารถเพิ่มการใช้ออกซิเจนดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายฟื้นจากความเหน็ดเหนื่อยได้เร็วขึ้น

สรุปท้ายหน่วย

- ข้อบกพร่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายของคนไทยส่วนใหญ่ คือ ไม่ปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และไม่ใส่ใจในเรื่องของชุดที่สวมใส่ เช่น การไม่สวมรองเท้าและถุงเท้า ไม่สวมใส่เครื่องป้องกันร่างกาย หรือสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ จนไม่ยอมออกกำลังกายอีกต่อไป เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์นั่นเอง ฉะนั้น ถ้าหากจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย จึงจำเป็นต้องศึกษาขั้นตอนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาให้เข้าใจก่อนเสมอ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของเราให้ดีขึ้น และมีความปลอดภัยสูงขึ้นอีกด้วย

โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกัน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุนำของโรคร้ายแรงหลายชนิด ดังนี้

- โรคประสาทเสียดูดยภาพ
- โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมโทรม
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคอ้วน
- โรคเบาหวาน
- โรคของข้อต่อและกระดูก

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 2

1. อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - ก. สภาพอากาศ
 - ข. สภาพร่างกาย
 - ค. ชุดที่สวมใส่
 - ง. สารกระตุ้น
 - จ. อาหาร
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - ข. อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - ค. อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - ง. อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - จ. อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
3. หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - ก. เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ข. ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ค. ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ง. ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - จ. สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
4. สัญญาณที่แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - ก. หายใจแรงขึ้น
 - ข. เหนื่อยมากขึ้น
 - ค. อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ง. ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - จ. เหงื่อออกมากขึ้น
5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด
 - ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
 - ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
 - ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
 - ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
 - จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที
6. บุคคลที่ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ หากต้องการออกกำลังกาย คือข้อใด
 - ก. ผู้มีอายุ 30 ปีขึ้นไป
 - ข. ผู้มีอายุ 40 ปีขึ้นไป

ค. ผู้มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

ง. ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

จ. ผู้มีอายุ 70 ปีขึ้นไป

7. ข้อใดคือช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการออกกำลังกายในประเทศไทย

ก. 06.00 – 08.00 น.

ข. 08.00 – 10.00 น.

ค. 10.00 – 12.00 น.

ง. 12.00 – 14.00 น.

จ. 14.00 – 15.00 น.

8. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือข้อใด

ก.อบอุ่นร่างกาย – ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ – ออกกำลังกาย – ลดภาวะร่างกาย

ข. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ – ลดภาวะร่างกาย – อุ่นร่างกาย – ออกกำลังกาย

ค. ออกกำลังกาย – ลดภาวะร่างกาย – ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ – อุ่นร่างกาย

ง. อุ่นร่างกาย – ออกกำลังกาย – ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ – ลดภาวะร่างกาย

จ. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ – อุ่นร่างกาย – ออกกำลังกาย – ลดภาวะร่างกาย

9. ระดับความหนักที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือข้อใด

ก. 30 – 40 % ของความสามารถสูงสุด

ข. 40 – 50 % ของความสามารถสูงสุด

ค. 50 – 60 % ของความสามารถสูงสุด

ง. 60 – 80 % ของความสามารถสูงสุด

จ. 80 – 90 % ของความสามารถสูงสุด

10. จุดประสงค์ของการอบอุ่นร่างกาย คือข้อใด

ก. เพิ่มอุณหภูมิให้กับร่างกาย

ข. เพิ่มออกซิเจนให้กับร่างกาย

ค. ช่วยขจัดของเสียออกจากร่างกาย

ง. เพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย

จ. ช่วยลดเวลาในการออกกำลังกาย

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

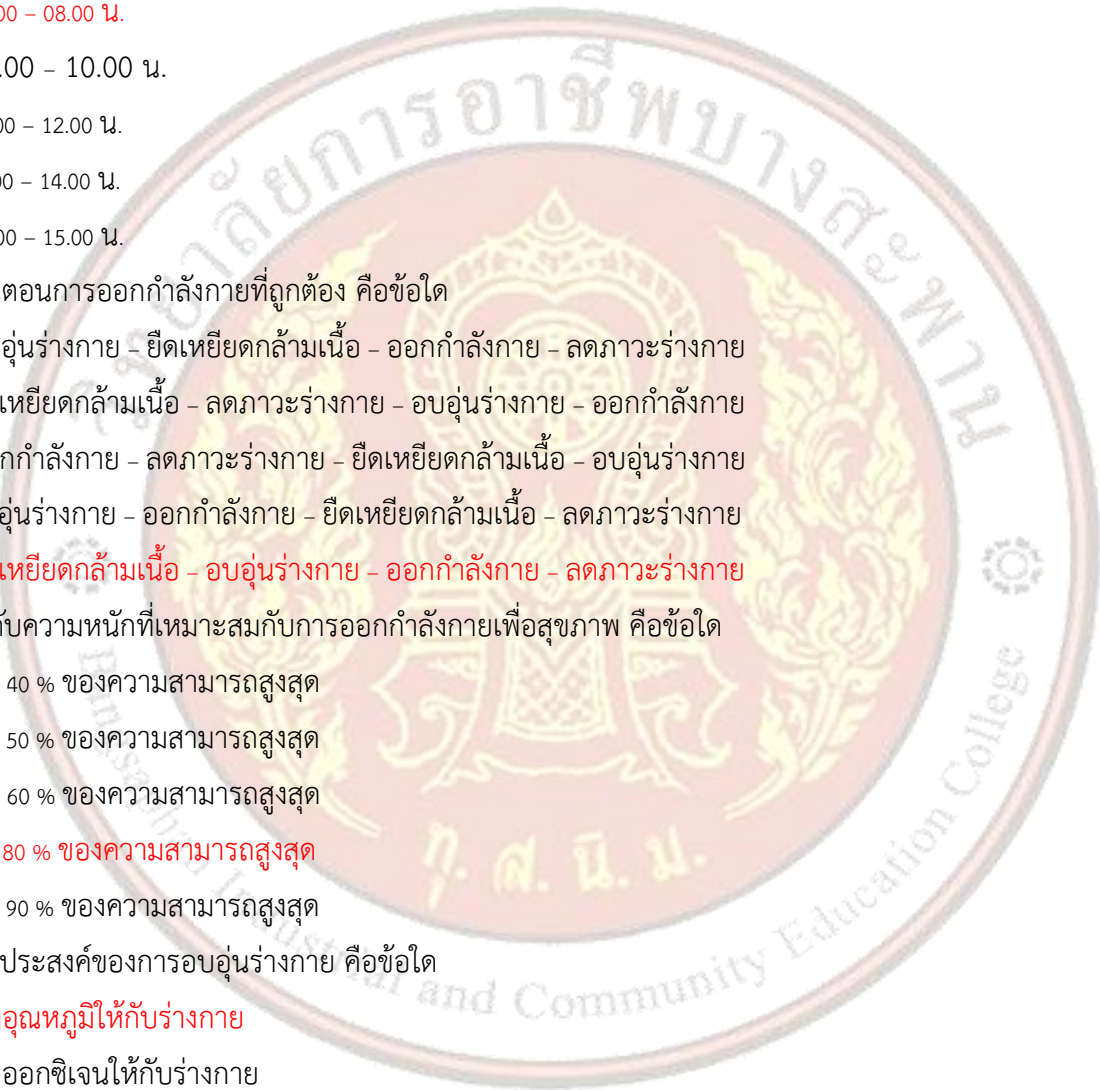
หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 1

1. อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด
 - ก. สภาพอากาศ
 - ข. สภาพร่างกาย
 - ค. ชุดที่สวมใส่
 - ง. สารกระตุ้น
 - จ. อาหาร
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - ข. อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
 - ค. อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - ง. อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - จ. อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
3. หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - ก. เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ข. ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ค. ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ง. ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - จ. สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
4. สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - ก. หายใจแรงขึ้น
 - ข. เหงื่อออกมากขึ้น
 - ค. อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
 - ง. ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - จ. เหนื่อยออกมากขึ้น
5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด
 - ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
 - ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
 - ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
 - ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที

- จ. ช่วยลดเวลาในการออกกำลังกาย



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 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 5-7
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 6 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

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

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

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย
2. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
3. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายของกีฬาเพื่อสุขภาพได้ถูกต้อง
2. อธิบายความเหมาะสมของรูปร่างทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาในแต่ละชนิดได้
3. อธิบายลักษณะการเต้นของชีพจรได้ถูกต้อง
4. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการนับอัตราการเต้นของชีพจรเพื่อเล่นกีฬาได้
5. บอกตำแหน่งที่ใช้ับอัตราการเต้นของชีพจรตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ถูกต้อง
6. อธิบายขั้นตอนการนับอัตราชีพจรก่อนและหลังการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
7. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอัตราการเต้นของชีพจรกับสมรรถภาพทางกายได้
8. นับอัตราการเต้นของชีพจรให้แก่ตนเองและผู้อื่นในขณะพักและหลังการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
9. บอกจุดประสงค์ของการกำหนดเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
10. กำหนดเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายและวิเคราะห์ผลได้
11. จำแนกลักษณะรูปร่างทางกายของตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้อง

12. อธิบายวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามชนิดที่ตนเองเลือกได้อย่างน้อย 1 ชนิด
13. เลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างน้อย 1 ชนิด
14. อธิบายกฎกติกาและมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาตามที่ตนเองเลือกได้อย่างน้อย 3 ชนิด
15. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีน้ำใจนักกีฬา

5. การเรียนรู้

สุขภาพของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต มีสมรรถภาพเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของตัวบุคคลนั้น ๆ ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมเป็นผู้ที่มีคุณภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีไปด้วย เพราะจะทำให้หน้าที่การงานที่ทำอยู่เกิดคุณภาพทั้งยังไม่เจ็บป่วยง่าย ดังนั้นสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพื่อประกอบกับการพัฒนาสุขภาพร่างกาย

6. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้ผู้เรียนทุกคนทำท่าออกกำลังกายไม่ให้ซ้ำกัน และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อสาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการบรรยาย เรื่อง การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
2. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่มละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเสนอแนะ และใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุดเพิ่มเติม

กิจกรรมเสนอแนะ

- ชั่วโมงที่ 10 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำใบงานที่ 3.1 เรื่อง **รู้และเข้าใจ** โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
 - ชั่วโมงที่ 12 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำใบงานที่ 3.2 เรื่อง **เล่นดีมีมารยาท** โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
3. ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทดสอบระดับความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน
 4. เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมแล้ว ควรมีการประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมของผู้เรียนทุกครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาการนำเสนอผลงานของทุกกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุปเนื้อหาพร้อมกัน
2. ผู้สอนซักถามความรู้ ความเข้าใจ เป็นรายบุคคล เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามเพื่อทำความเข้าใจที่ถูกต้อง
3. ผู้สอนแจกแบบทดสอบหลังเรียนให้ผู้เรียนคนละ 1 ชุด ในชั่วโมงที่ 12

4. ผู้สอนแจกแบบประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม ในช่วงท้ายชั่วโมงที่ 12 ให้ผู้เรียนจับคู่กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนการประเมินพฤติกรรม ๖ ให้แก่กัน
5. ผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

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 ข้อสรุปหลังการจัดการเรียนรู้

10.2 ปัญหาที่พบ

10.3 แนวทางแก้ปัญหา

	ใบความรู้ ที่ 3	หน่วยที่ ... 3
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 5-7
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 6 ชม.
ชื่อเรื่อง สมรรถภาพทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

การเล่นกีฬาทุกชนิดมีผลต่อสุขภาพแตกต่างกัน ถึงแม้จะเป็นชนิดเดียวกัน แต่วิธีการ ความชำนาญ ความหนัก ความอดทน ความบ่งของการเล่นกีฬา และการแสดงออกถึงความมีน้ำใจนักกีฬาของแต่ละบุคคล จะมีผลทำให้สุขภาพผิดแผกแตกต่างกันออกไปได้มาก โดยเฉพาะถ้ามีการแข่งขันกันด้วยแล้ว ระดับและความสำคัญของการแข่งขัน คู่แข่งขัน ตลอดจนสภาวะแวดล้อม จะเข้ามามีบทบาทและเป็นตัวแปรเพิ่ม จนบางครั้งทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าผลดี

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย
2. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
3. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายของกีฬาเพื่อสุขภาพได้ถูกต้อง
2. อธิบายความเหมาะสมของรูปร่างทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาในแต่ละชนิดได้
3. อธิบายลักษณะการเต้นของชีพจรได้ถูกต้อง
4. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการนับอัตราการเต้นของชีพจรเพื่อเล่นกีฬาได้
5. บอกตำแหน่งที่ใช้ับอัตราการเต้นของชีพจรตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ถูกต้อง
6. อธิบายขั้นตอนการนับอัตราชีพจรก่อนและหลังการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
7. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอัตราการเต้นของชีพจรกับสมรรถภาพทางกายได้
8. นับอัตราการเต้นของชีพจรให้แก่ตนเองและผู้อื่นในขณะที่พักและหลังการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
9. บอกจุดประสงค์ของการกำหนดเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง
10. กำหนดเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายและวิเคราะห์ผลได้
11. จำแนกลักษณะรูปร่างทางกายของตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้อง
12. อธิบายวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามชนิดที่ตนเลือกได้อย่างน้อย 1 ชนิด

13. เลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองอย่างน้อย 1 ชนิด
14. อธิบายกฎกติกาและมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาตามที่ตนเลือกได้อย่างน้อย 3 ชนิด
15. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา

5. เนื้อหาสาระ

ความหมายของ “กีฬาเพื่อสุขภาพ”

- ◎ “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึง การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลงไป ปรับปรุงสภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนการช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพ จึงมีลักษณะที่แตกต่างกับกีฬาแข่งขันกันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับผลแพ้ชนะหรือชื่อเสียงเกียรติยศ จากการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ

ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

◎ ลักษณะการบังคับ

- > จะต้องมีความเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
- > สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง
- > มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Exercise) อยู่ด้วย

◎ ลักษณะประกอบ

- > มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุน้อยหรือไม่มี
- > สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
- > มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด

ชีพจรกับสมรรถภาพทางกาย

- ◎ ชีพจรเป็นคลื่นที่เกิดจากการหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดแดง จากการไหลผ่านของเลือด ซึ่งธรรมชาติของหลอดเลือดแดงจะมีความยืดหยุ่นได้ และมีกล้ามเนื้อวงรอบหลอดเลือดตันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงดันในหลอดเลือดแดงลดลง หลอดเลือดจะยุบตัวกลับ ประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้อวงรอบหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง เป็นการช่วยดันเลือดให้เคลื่อนไปสู่อวัยวะส่วนปลายต่อไป ในการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด หัวใจจะบีบและคลายตัวสลับกันเป็นจังหวะ ดังนั้น หลอดเลือดแดงจึงยืดและยุบตัวเป็นจังหวะตามไปด้วย ทำให้เกิดคลื่นที่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสด้วยมือได้

ตำแหน่งชีพจรของร่างกาย

- ◎ ตำแหน่งที่เราจะพบชีพจรมีอยู่หลายแห่งในร่างกาย แต่ละแห่งเป็นส่วนองร่างกายที่เส้นเลือดแดงอยู่ต้นหรืออยู่ใกล้ผิวหนัง ได้แก่ บริเวณขมับ ด้านข้างของลำคอ ใต้ข้อศอก ข้อพับของข้อศอก ข้อพับของเข่า ขาหนีบ ข้อเท้า และหลังเท้า เป็นต้น

- ⊙ ถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบความหนักไม่มากนักและคงที่สม่ำเสมอในระยะ 1-3 นาทีแรก อัตราชีพจรจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เรียกว่าเป็น **ระยะปรับตัว** และจะคงที่อยู่ ถ้าความหนักนั้นไม่เปลี่ยนแปลง เรียกว่า **ระยะคงที่** (Steady State) เมื่อหยุดออกกำลังกายชีพจรจะค่อย ๆ ลดลงสู่ระยะเดิม เรียกว่า **ระยะฟื้นตัว** (Recovery) แต่ถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนักไปจนถึงระดับที่ชีพจรไม่สามารถเพิ่มขึ้นได้อีกแล้ว แม้ว่าจะเพิ่มความหนักของงานต่อไป อัตราชีพจรตอนนี้เรียกว่า **อัตราชีพจรสูงสุด** (Maximum Heart Rate)

ประโยชน์ของอัตราชีพจร ดังนี้

- ⊙ ประเมินความสมบูรณ์ทางกายของผู้ที่ออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมของนักกีฬาได้อย่างแม่นยำ
- ⊙ ใช้ติดตามผลการฝึกซ้อมในระหว่างการฝึกซ้อม
- ⊙ ใช้กำหนดความหนักของการฝึกซ้อม
- ⊙ ช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา
- ⊙ ป้องกันการโหมกของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี
- ⊙ การกำหนดความหนักในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

$$\text{สูตร } \text{THR} = \text{RHR} + \% (\text{MHR} - \text{RHR})$$

อธิบายคำย่อ ดังนี้

- ⊙ $\text{THR} = \text{Target Heart Rate}$ คือ เป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ
- ⊙ $\text{RHR} = \text{Resting Heart Rate}$ คือ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก
- ⊙ $\text{MHR} = \text{Maximum Heart Rate}$ คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ได้ค่ามาจาก $220 - \text{อายุ (ปี)}$

ระดับของความหนักของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ควรเป็นดังนี้

- ⊙ **ช่วง 2 สัปดาห์แรก** ควรกำหนดความหนักที่ระดับ 50-60 เปอร์เซ็นต์ จากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในแต่ละบุคคล
- ⊙ **ช่วง 3 - 4 สัปดาห์** ควรกำหนดความหนักที่ระดับ 60-70 เปอร์เซ็นต์ จากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในแต่ละบุคคล
- ⊙ **ช่วง 4 สัปดาห์ขึ้นไป** ควรกำหนดความหนักที่ระดับ 70-80 เปอร์เซ็นต์ จากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในแต่ละบุคคล
- ⊙ **รูปร่างกับการเล่นกีฬา เอ็นโดมอร์ฟิ (Edomorphy)** คือลักษณะรูปร่างอ้วนเตี้ยหรืออ้วนสูงใหญ่ มีน้ำหนักตัวและไขมันมาก โครงร่างไม่มีกล้ามเนื้อ จึงเหมาะกับการเล่นกีฬาประเภท ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ทุ่มน้ำหนัก

- ◎ เมโสเมอร์ฟิ (Mesomorphy) คือ ลักษณะรูปร่างสันตัดและมีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ เห็นได้ชัดเจน แข็งแรง กระดูกใหญ่ หน้าอกโต เอวเล็กไหล่กว้าง ลำตัวตั้งตรง ถ้ารูปร่างไม่สูงมากจะเหมาะกับกีฬาประเภท มวยสากล มวยปล้ำ ยิมนาสติก กระโดดน้ำ ยูโด แต่ถ้ามีรูปร่างสูงจะเหมาะกับกีฬา บาสเกตบอล กระโดดไกล
- ◎ เอกโตเมอร์ฟิ (Ectomorphy) คือ ลักษณะรูปร่างผอมเล็กหรือผอมสูง ไหล่แคบ มีกล้ามเนื้อน้อย กระดูกเล็ก แขนขายาว ลำตัวสัน ท้องและสะโพกราบแบน ถ้ามีรูปร่างผอมเล็ก จะเหมาะกับกีฬาประเภท วิ่งระยะไกล ยิมนาสติก ส่วนพวกที่ผอมสูงจะเหมาะกับกีฬาประเภท กระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย

- ◎ อายุ
- ◎ เพศ
- ◎ สภาพร่างกาย จิตใจ และพรสวรรค์

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพชนิดต่าง ๆ

- ◎ กีฬาแข่งขัน (Sports)
- ◎ เกมและการเล่นที่ใช้แรงกาย (Games)
- ◎ กายบริหาร (Calisthenics)
- ◎ การออกกำลังกาย (Aerobic Exercise)

มารยาทในการออกกำลังกาย

1. ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรปฏิบัติ ดังนี้

- > ต้องเคารพผู้ดูและกองเชียร์ทั้งสองฝ่าย
- > ไม่หยอกล้อหรือกลั่นแกล้งกัน ในขณะออกกำลังกาย
- > ไม่แสดงกิริยาอาการยั่วยุ ยุแหย่หรือพูดจาเหยียดหยาม ผู้ร่วมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยกัน
- > ไม่ควรเอารัศมีเปรียบผู้ร่วมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยกันในทุก ๆ กรณี
- > ควรมีน้ำใจนักกีฬา ด้วยการรู้แพ้ รู้ชนะ และให้อภัยซึ่งกันและกัน
- > ไม่แสดงอาการก้าวร้าวต่อผู้ตัดสิน ฝ่ายตรงข้าม และผู้ชม
- > ควรจะแสดงความยินดีให้แก่กันนักกีฬาร่วมกัน ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือแข่งขันกีฬาทุกครั้ง เช่น การปรบมือ การจับมือ และการยกมือไหว้ เป็นต้น

มารยาทในการออกกำลังกาย

- > เคารพในคำตัดสินของกรรมการตัดสิน
- > ยอมรับผลการแข่งขัน และควรแสดงการขอบคุณผู้ตัดสินทุกครั้ง
- > เล่นอย่างเต็มความสามารถ ไม่ประมาทหรือดูหมิ่นคู่แข่ง

- > รู้จักการระงับสติอารมณ์ และเล่นหรือแข่งขันด้วยความสุขุมรอบคอบ
- > เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ฝึกสอนหรือ ครู – อาจารย์ อย่างเคร่งครัด
- > ควรแสดงความเคารพต่อผู้ฝึกสอนฝ่ายตรงข้าม ฯลฯ

2. ผู้ดู ควรปฏิบัติดังนี้

- > ไม่ส่งเสียงอะละวอยวายรบกวนผู้ออกกำลังกายหรือผู้แข่งขันกีฬา
- > ไม่เข้าไปเกาะก่ขวางทางบริเวณสถานที่ออกกำลังกายหรือในสนามกีฬา
- > ไม่นำสัตว์เลี้ยงหรือยานพาหนะ เข้าไปในสถานที่ออกกำลังกายหรือในสนามกีฬา
- > ต้องให้ความเคารพในกฎกติกาของสถานที่ออกกำลังกายหรือแข่งขันกีฬานั้น ๆ
- > ไม่แสดงกิริยาอาเจยวู ยูแหย่หรือพูดจาก้าวร้าวต่อผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และผู้ตัดสิน
- > ควรแสดงความยินดีให้แก่ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ด้วยการปรบมือ
- > ให้เกียรติผู้เล่น ผู้ตัดสิน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันทุกฝ่าย
- > ควรเชียร์ด้วยความสนุกสนานด้วยกิริยาอาจาที่สุภาพ
- > ควรมีความรู้ในกฎกติกาการแข่งขันและสามารถวินิจฉัยผลการตัดสินได้ถูกต้อง
- > เคารพในคำตัดสินของกรรมการตัดสิน
- > ต้องช่วยกันรักษาความสะอาด เมื่อเข้าไปในสถานที่ออกกกำลังกายหรือสนามแข่งขันกีฬา
- > ห้ามนำเครื่องที่ทำให้เกิดอาการมีนเมา มาดื่มภายในบริเวณสนามกีฬาหรือขณะดูกีฬา ฯลฯ

สรุปท้ายหน่วย

- ◎ ชนิดของการออกกกำลังกายหรือกีฬาต่าง ๆ มีให้เลือกมากมายหลายอย่าง ซึ่งนอกจากจะรู้และเข้าใจถึงวิธีการและขั้นตอนในการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ผู้ออกกำลังกายจำเป็นต้องศึกษาปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ที่มาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะในเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น วัย เพศ รูปร่าง สภาพร่างกายและจิตใจ อุณหภูมิ ชุดที่สวมใส่ สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้น เพื่อให้การออกกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและสามารถตรวจสอบได้ด้วยตนเอง ผู้ออกกำลังกายจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง อัตราการเต้นของชีพจร ความหนักเบาในการออกกกำลังกายแต่ละครั้ง และรู้จักเลือกกิจกรรมการออกกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง รวมถึงการแสดง ความมีน้ำใจนักกีฬาออกมาให้เห็นทุกครั้ง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะผู้เล่นหรือผู้ดูก็ตาม

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 3

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ผู้ที่มีรูปร่างแบบ Mesomorph ควรเล่นกีฬา คือข้อใด
 - ก. ขี่ม้า
 - ข. เซปักตะกร้อ
 - ค. แบดมินตัน
 - ง. เทนนิส
 - จ. ยิมนาสติก
2. การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะเหตุใด
 - ก. ประหยัดค่าใช้จ่าย
 - ข. เย็นสบาย ไม่ร้อน
 - ค. มีอันตรายน้อย
 - ง. สนุก ไม่น่าเบื่อ
 - จ. ทำให้ผิวสวยงาม
3. ผู้ชมกีฬาที่ดี ควรปฏิบัติตนอย่างไร
 - ก. เชียร์แต่ฝ่ายชนะ
 - ข. เชียร์แต่ฝ่ายแพ้
 - ค. เชียร์ทั้งสองฝ่าย
 - ง. เชียร์แต่ผู้ตัดสิน
 - จ. เชียร์ทั้งสองฝ่ายและผู้ตัดสิน
4. อะไรเป็นตัวกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดของแต่ละบุคคล
 - ก. อายุ
 - ข. เพศ
 - ค. ระยะเวลา
 - ง. ความหนัก
 - จ. สภาพแวดล้อม
5. ควรดื่มน้ำก่อนออกกำลังกายเป็นเวลานานเท่าใด
 - ก. 2 ชั่วโมง
 - ข. 3 ชั่วโมง
 - ค. 4 ชั่วโมง
 - ง. 5 ชั่วโมง
 - จ. 6 ชั่วโมง
6. อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคำนวณได้จากข้อใด
 - ก. 120 – อายุ
 - ข. 160 – อายุ
 - ค. 180 – อายุ
 - ง. 200 – อายุ
 - จ. 220 – อายุ

- เชื้อฟังผู้ฝึกสอน
 ขอบคุณผู้ชม
 ขอโทษคู่แข่งชั้น
 เล่นเพื่อหวังชัยชนะ
 ใช้ชีพรชณะพักในช่วงใด
 ก่อนเข้านอน
 ตื่นนอนตอนเช้า
 ก่อนรับประทานอาหาร
 หลังรับประทานอาหาร
 ก่อนเล่นกีฬา
 ังมาราธอน ควรมึรูปร่างทางกายแบบใด
 อ้วนเตี้ย ข. อ้วนสูง
 ผอมเล็ก ง. ผอมสูง
 สูงใหญ่

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 1

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ผู้ที่มีรูปร่างแบบ Mesomorph ควรเล่นกีฬา คือข้อใด

- ก. ชีม้า
- ข. เซปักตะกร้อ
- ค. แบดมินตัน
- ง. เทนนิส
- จ. ยิมนาสติก

2. การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะเหตุใด

- ก. ประหยัดค่าใช้จ่าย
- ข. เย็นสบาย ไม่ร้อน
- ค. มีอันตรายน้อย
- ง. สนุก ไม่น่าเบื่อ
- จ. ทำให้ผิวสวยงาม

3. ผู้ชมกีฬาที่ดี ควรปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. เชียร์แต่ฝ่ายชนะ
- ข. เชียร์แต่ฝ่ายแพ้
- ค. เชียร์ทั้งสองฝ่าย
- ง. เชียร์แต่ผู้ตัดสิน
- จ. เชียร์ทั้งสองฝ่ายและผู้ตัดสิน

4. อะไรเป็นตัวกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดของแต่ละบุคคล

- ก. อายุ
- ข. เพศ
- ค. ระยะเวลา
- ง. ความหนัก
- จ. สภาพแวดล้อม

5. ควรดื่มน้ำก่อนออกกำลังกายเป็นเวลานานเท่าใด

- ก. 2 ชั่วโมง
- ข. 3 ชั่วโมง
- ค. 4 ชั่วโมง
- ง. 5 ชั่วโมง
- จ. 6 ชั่วโมง

6. อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคำนวณได้จากข้อใด

- ก. 120 – อายุ
 - ข. 160 – อายุ
 - ค. 180 – อายุ
 - ง. 200 – อายุ
 - จ. 220 – อายุ
7. ตำแหน่งของร่างกายที่ใช้รับอัตราการเต้นของชีพจรได้สะดวกและง่ายที่สุด คือข้อใด
 - ก. หน้าอก
 - ข. ขาหนีบ
 - ค. ข้อมือ
 - ง. ข้อเท้า
 - จ. ข้อพับใต้เข่า
8. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมของนักกีฬา
 - ก. ถ่วงเวลาเมื่อได้เปรียบ
 - ข. เชื่อฟังผู้ฝึกสอน
 - ค. ขอขอบคุณผู้ชม
 - ง. ขอโทษคู่แข่งชั้น
 - จ. เล่นเพื่อหวังชัยชนะ
9. ควรนับชีพจรขณะพักในช่วงใด
 - ก. ก่อนเข้านอน
 - ข. ตื่นนอนตอนเช้า
 - ค. ก่อนรับประทานอาหาร
 - ง. หลังรับประทานอาหาร
 - จ. ก่อนเล่นกีฬา
10. นักวิ่งมาราธอน ควรมีรูปร่างทางกายแบบใด
 - ก. อ้วนเตี้ย
 - ข. อ้วนสูง
 - ค. ผอมเล็ก
 - ง. ผอมสูง
 - จ. สูงใหญ่

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 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 8-9
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

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

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

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
2. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. วิเคราะห์ลักษณะของกีฬาที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้
2. อธิบายสาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้
3. บอกวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
4. อธิบายลักษณะของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
5. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่ผิวหนังได้
6. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อได้
7. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่ข้อต่อและเอ็นยึดข้อต่อได้
8. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่กระดูกได้
9. ปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เลือดออกได้
10. ปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลมได้

5. เนื้อหาสาระ

สุขภาพของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต มีสมรรถภาพเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของตัวบุคคลนั้น ๆ ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมเป็นผู้ที่มีคุณภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีไปด้วย เพราะจะทำให้หน้าที่การทำงานที่ทำอยู่เกิด

คุณภาพทั้งยังไม่เจ็บป่วยง่าย ดังนั้นสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพื่อประกอบกับ
การพัฒนาสุขภาพร่างกาย

6. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้ผู้เรียนทุกคนทำท่าออกกำลังกายไม่ให้ซ้ำกัน และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อสาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการบรรยาย
เรื่อง ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา
2. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่มละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรม
เสนอแนะ และใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุดเพิ่มเติม

กิจกรรมเสนอแนะ

- ชั่วโมงที่ 14 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำ
ใบงานที่ 4.1 เรื่อง **ปฐมพยาบาลอย่างไร** โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับ
ส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
 - ชั่วโมงที่ 16 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำ
ใบงานที่ 4.2 เรื่อง **ช่วยเหลือเบื้องต้น** โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่ง
ตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
3. ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทดสอบระดับความรู้
ความเข้าใจของผู้เรียน
 4. เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมแล้ว ควรมีการประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมของผู้เรียน
ทุกครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาการนำเสนอผลงานของทุกกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุปเนื้อหาพร้อมกัน
2. ผู้สอนซักถามความรู้ ความเข้าใจ เป็นรายบุคคล เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียน
ซักถามเพื่อทำความเข้าใจที่ถูกต้อง
3. ผู้สอนแจกแบบทดสอบหลังเรียน ให้ผู้เรียนคนละ 1 ชุด ในช่วงท้ายชั่วโมงเรียนที่ 16 เมื่อ
ทำเสร็จแล้วให้จับคู่กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนการประเมินผลงานให้แกกัน
4. ผู้สอนแจกแบบประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรมจริยธรรมในช่วงท้ายชั่วโมงที่ 16 ให้ผู้เรียนแล้วให้จับคู่
กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนการประเมินพฤติกรรม ฯ
5. ผู้สอนทบทวนเนื้อหาหน่วยที่ 1 – 4 และนัดหมายการสอบกลางภาคเรียน

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แบบทดสอบ

8. หลักฐานการเรียนรู้

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 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 8-9
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง สมรรถภาพทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

รองศาสตราจารย์นายแพทย์วิชัย วนดุงค์วรรณ กล่าวว่า การบาดเจ็บจากการกีฬาเกิดขึ้นได้เสมอ บางชนิดนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนสามารถรักษาพยาบาลเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีความรู้ทางการแพทย์มากมาย แต่บางชนิดจำเป็นต้องให้แพทย์เป็นผู้บำบัดรักษาเท่านั้น ฉะนั้น การปฐมพยาบาลและการรักษา จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก โดยเฉพาะการปฐมพยาบาลที่ถูกวิธีก่อนถึงแพทย์ ซึ่งจะช่วยแบ่งเบาภาระการรักษาของแพทย์ ทำให้การรักษาง่ายขึ้นและช่วยลดอันตรายลงได้

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

- จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
- วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

- วิเคราะห์ลักษณะของกีฬาที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้
- อธิบายสาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้
- บอกวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
- อธิบายลักษณะของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
- ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่ผิวหนังได้
- ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อได้
- ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่ข้อต่อและเอ็นยึดข้อต่อได้
- ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่กระดูกได้
- ปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เลือดออกได้
- ปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลมได้

5. เนื้อหาสาระ

ลักษณะของกีฬาที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

- ❧ กีฬาที่มีการปะทะทางร่างกาย (Collision Sports)
- ❧ กีฬาที่มีการสัมผัสตัวผู้เล่น (Contact Sports)
- ❧ กีฬาที่ไม่มีการสัมผัสตัวผู้เล่น (Noncontact Sports)

สาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

❧ ภายใน (Intrinsic) คือ ตัวของผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเอง เช่น ความเหมาะสมของรูปร่าง เพศ และวัยกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ความสมบูรณ์ของร่างกาย เช่น ทางด้านกล้ามเนื้อ ความอดทน ความคล่องแคล่วว่องไว และความอ่อนตัว เป็นต้น

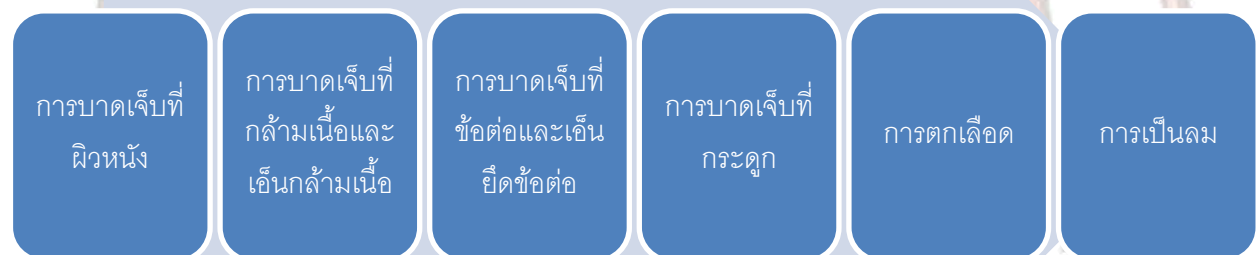
❧ ภายนอก (Extrinsic) เช่น อุปกรณ์ สนาม ผู้ร่วมออกกำลังกาย คู่แข่งขัน สภาพดินฟ้าอากาศ และอุณหภูมิ เป็นต้น

การป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

❧ การป้องกันด้วยตนเอง เช่น อบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา และลดภาวะร่างกายหลังการเล่นกีฬาทุกครั้ง

❧ การป้องกันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาที่ต้องมีการปะทะกัน หรือมีการแข่งขัน หรือกีฬาที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บสูง

ลักษณะของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา



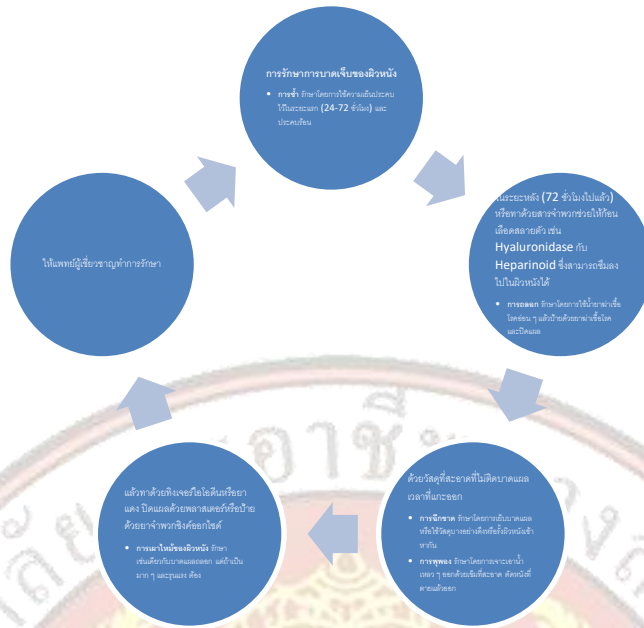
การบาดเจ็บที่ผิวหนัง

- **ผิวหนังถลอก (Abrasion)** คือ การที่พื้นผิวบนของผิวหนังถูกแรงเสียดสีให้หลุดไป แต่ไม่ลึกจนถึงชั้นของผิวหนังทั้งหมด
 - สาเหตุ เกิดจากการเสียดสี เช่น การลื่นล้ม ผิวหนังไถไปกับพื้นแข็ง หรือบนพื้นดินที่สากและแห้ง
- **ผิวหนังพอง** การพอง (Blisters) เป็นการบาดเจ็บจากการแยกของชั้นผิวหนังด้วยกันเองออกไป โดยช่องระหว่างชั้นของผิวหนังที่แยกออกไปนี้ จะเต็มไปด้วยน้ำเหลว ๆ จากเซลล์ข้างเคียงหลั่งออกมา
 - สาเหตุ เกิดจากผิวหนังได้รับการเสียดสีซ้ำซาก ที่เดิม จนผิวหนังชั้นนอก (หนังกำพร้า) ลอกตัวและพองออก เพราะมีน้ำเหลืองคั่งอยู่ภายใน

- **ผิวหนังฟกช้ำ** การฟกช้ำ (Contusion) เกิดจากการมีแรงมากระทบโดยตรง ส่วนใหญ่เป็นวัตถุแข็งที่ไม่มีคม เช่น ลูกฟุตบอล รองเท้าฟุตบอล ซึ่งไม่สามารถทำให้เลือดที่คั่งอยู่ซึมออกไปสู่เนื้อเยื่อรอบ ๆ ข้างเคียง และข้างใต้ผิวหนัง การแตกจึงเกิดเป็นแผลอยู่ในชั้นผิวหนังนั่นเอง



การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่ผิวหนัง



การรักษาโรคแทรกซ้อนของการบาดเจ็บที่ผิวหนัง

- **การอักเสบติดเชื้อ** รักษาโดยการทำแผลใส่ยาฆ่าเชื้อโรค ให้ยาปฏิชีวนะในรายบาดแผลฉีกขาดที่มีการอักเสบติดเชื้อ อาจลุกลามไปยังเนื้อเยื่อใกล้เคียง ทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อของผิวหนังชนิดที่ เรียกว่า **ไฟลามทุ่ง (Cellulites)**
- การรักษาต้องใช้ทั้งยาปฏิชีวนะ และหยุดพักส่วนนั้นโดยการยกขึ้นไว้สูง

กล้ามเนื้อตะคริว

สาเหตุ

☞ กล้ามเนื้อขาดการฝึกซ้อมหรือฝึกซ้อมไม่เพียงพอ ก่อนที่จะมาใช้งานอย่างหนัก

☞ สภาวะแวดล้อมของอากาศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอากาศหนาว และร่างกายไม่คุ้นเคยกับสภาพนั้น

มาก่อน

☞ ร่างกายขาดเกลือแร่บางชนิด โดยเฉพาะแคลเซียม (Calcium)

☞ การใช้ผ้ายืดพันหรือรัดลงไปที่กล้ามเนื้อค่อนข้างแน่นขณะที่มีการออกกำลังกาย จะทำให้กล้ามเนื้อ

ขยายตัวหรือทำงานได้ไม่เต็มที่ และยังเป็นการจำกัดเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อให้ลดลง

การปฐมพยาบาล

☞ หยุดออกกำลังกาย หรือหยุดใช้กล้ามเนื้อมัดนั้นทันที โดยการหยุดพัก

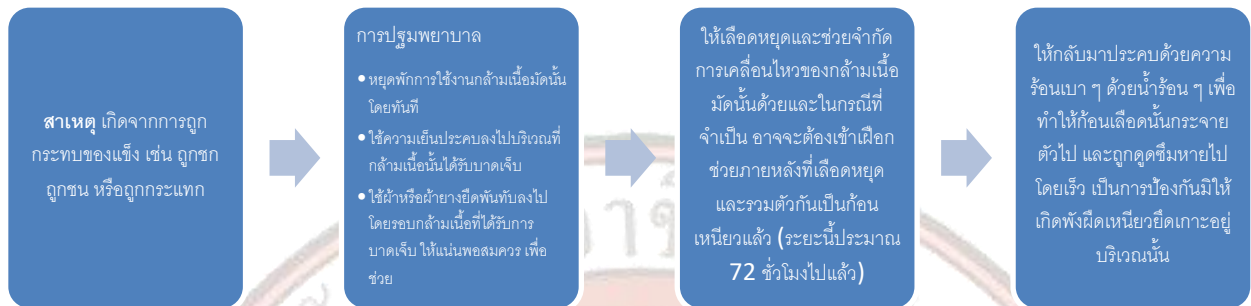
ให้เหยียดหรือคลายกล้ามเนื้อมัดนั้นช้า ๆ เพื่อทำให้กล้ามเนื้อมัดนั้นคลายตัว โดยให้ผู้ที่จะทำ

การปฐมพยาบาลระมัดระวังและกระทำด้วยความนุ่มนวล ไม่รุนแรงอย่างฉุนเฉียวหรือใช้กำลังในการเหยียดหรือคลายกล้ามเนื้อมากเกินไป หากมีการฟืนหรือต้านกำลังกันมาก อาจเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อได้

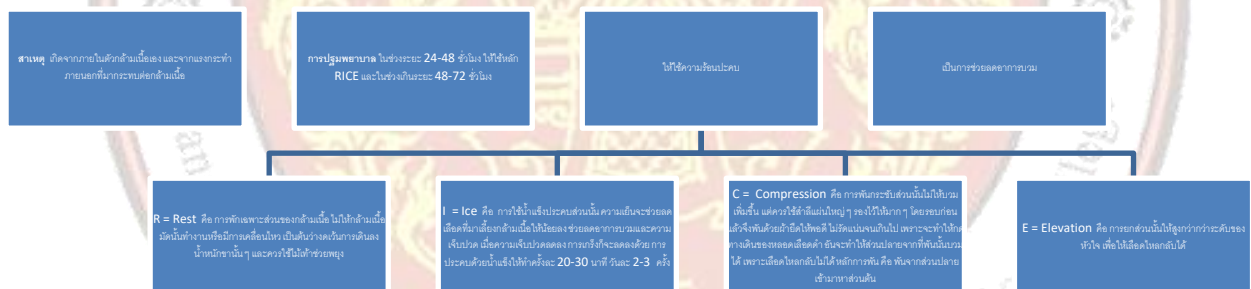
กล้ามเนื้อบวม

สาเหตุ เกิดจากการมีการคั่งค้างของน้ำนอกเซลล์กล้ามเนื้อ

- การปฐมพยาบาล ใช้หลักไรซ์ (RICE) เช่นเดียวกับกล้ามเนื้อฉีกขาดจากแรงกระทำภายนอก
กล้ามเนื้อข้อ



กล้ามเนื้อฉีกขาด



การบาดเจ็บที่ข้อต่อและเอ็นยึดข้อต่อ

ข้อขัด (Locking)

- สาเหตุ เกิดจากการถูกทำลาย หรือการเสื่อมสภาพของข้อต่อเอง ทำให้มีอะไรบางอย่างขัดอยู่ในข้อต่อ เช่น พวกระดูกกระดูก หรือกระดูกอ่อน หรือพวกระดูกหมอนรองกระดูกข้อต่อ เป็นต้น

ข้อบวม (Swelling)

- สาเหตุ เกิดจากการได้รับแรงกระแทก หรือการเคลื่อนไหวที่ผิดท่าทาง

ข้อตืด (Stiffness)

- สาเหตุ เกิดจากการถูกจำกัดการเคลื่อนไหวไว้นาน ๆ เช่น การเข้าเฝือก

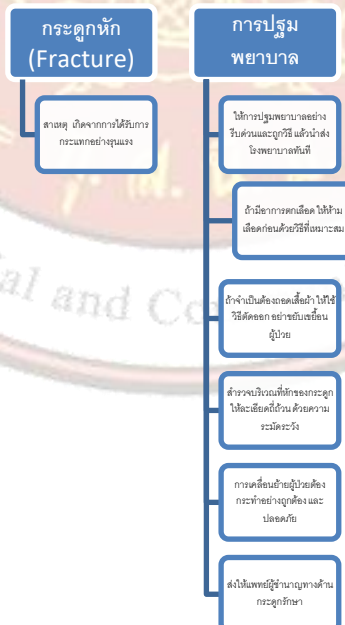
ข้อแพลง (Sprain)

- สาเหตุ เกิดจากการเคลื่อนไหวของข้อต่อเป็นมุมกว้างมากกว่าปกติที่ข้อต่อนั้นจะทำให้ได้

การปฐมพยาบาล

❧ ให้พักการใช้งานและควรยกข้อนั้นไว้ให้สูง ๆ พร้อมกับประคบด้วยความเย็นทันที หลังจากที่ได้รับการบาดเจ็บ ประมาณ 24 – 72 ชั่วโมง หลังจากนั้น จึงประคบด้วยความร้อน เช่น น้ำมันนวด บาล์ม น้ำร้อน อย่างใดอย่างหนึ่ง ระยะนี้เริ่มมีการเคลื่อนไหวได้บ้าง แต่อย่าให้ลงน้ำหนักตัวเต็มที่ อาจจะใช้ไม้เท้า ค้ำยันช่วยก็จะได้ หลังจากอาการหายดีแล้ว ในช่วงแรกควรใช้ผ้ายึดพันไว้ เพื่อช่วยกระชับในขณะที่มีการเคลื่อนไหวที่เป็นเวลานาน ๆ แต่ถ้าอาการที่มีมาก จะต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด

การบาดเจ็บที่กระดูก

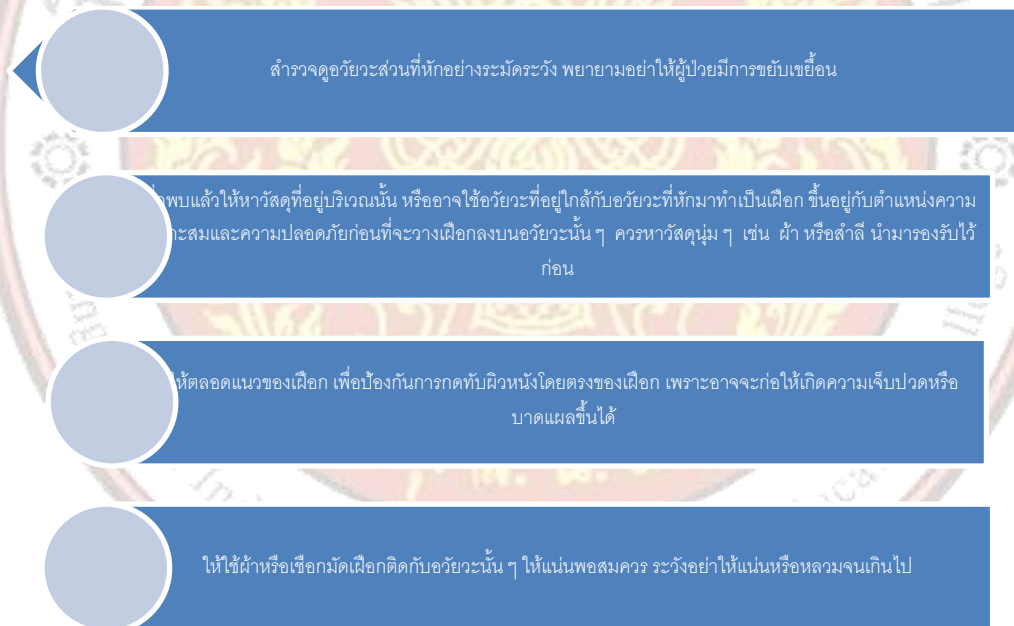


การเข้าเฝือก (Splinting)

ชนิดของ เฝือก แบ่ง ออกได้ 3 ชนิด คือ

- **เฝือกธรรมชาติ** หมายถึง เฝือกที่มีอยู่แล้วในตัวผู้ป่วยเอง ได้แก่ อวัยวะที่อยู่ใกล้เคียงกับอวัยวะที่หัก เช่น ถ้ากระดูกต้นแขนหัก ก็ให้ใช้ทรวงอกเป็นเฝือก โดยเอาผ้าพันไว้ที่ต้นแขนติดแนบกับลำตัว แล้วให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว
- **เฝือกชั่วคราว** หมายถึง เฝือกที่ทำได้จากวัสดุที่อยู่บริเวณใกล้เคียงกับที่เกิดเหตุ แล้วนำมาทำเป็น เช่น กิ่งไม้ ไม้บรรทัด หนังสือพิมพ์ แผ่นกระดาน เป็นต้น
- **เฝือกสำเร็จรูป** หมายถึง เฝือกที่ทำไว้แล้ว สามารถนำมาใช้ได้เลย อาจทำด้วยไม้หรือเหล็ก หรือปูนพลาสเตอร์ ซึ่งทางโรงพยาบาลจะมีเตรียมไว้ให้ใช้ได้ทันที

วิธีการเข้าเฝือกแบบธรรมชาติ หรือเฝือกชั่วคราว



การตกเลือด (Hemorrhage)

☞ หมายถึง การที่มีเลือดไหลออกมาจากเส้นเลือด เนื่องจากเส้นเลือดนั้นถูกทำลายหรือถูกตัดขาดด้วยสาเหตุใดก็ตาม

การห้ามเลือด (Control Bleeding)

☞ หมายถึง วิธีการป้องกันไม่ให้เลือดไหลออกมาภายนอกร่างกาย เมื่อเส้นเลือดนั้นถูกทำลายหรือถูกตัดขาดด้วยสาเหตุใด ๆ ก็ตาม โดยธรรมชาติแล้วร่างกายมีวิธีการที่จะทำให้เลือดหยุดไหลได้เอง

การห้ามเลือด (Control Bleeding) 2 วิธี คือ

- ❧ 1. ธรรมชาติการหยุดไหลของเลือด คือ การแข็งตัว (Clot) ได้ของเลือด
- ❧ 2. ถ้าเลือดไหลออกมาและไหลไม่หยุดด้วยวิธีทางธรรมชาติ จำเป็นต้องมีการห้ามเลือด

หลักการใช้ทูนิกเก็ตห้ามเลือด

- ❧ ทูนิกเก็ต หมายถึง การใช้วัสดุรัดรอบแขนหรือขาให้แน่นเพื่อห้ามเลือด วัสดุนั้นอาจจะเป็นผ้าเช็ดหน้า เนคไท สายยาง เชือก ฯลฯ อย่งใดก็ได้ การใช้ทูนิกเก็ตนั้น ควรจะใช้ในกรณีที่เลือดไหลออกไม่หยุด คือใช้วิธีการห้ามเลือดอื่น ๆ แล้วไม่ได้ผล ซึ่งการรัดจะต้องรัดเหนือบาดแผล แล้วผูกให้แน่นแบบธรรมดาหรือโดยวิธีขันชะเนาะ

วิธีการขันชะเนาะ



การเป็นลม (Syncope)

สาเหตุ

เกิดจากการที่ร่างกายได้รับแสงแดดจ้าเป็นเวลานาน ๆ เรียกว่า “ลมแดด” (Sun Stroke) หรืออยู่ในที่สถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเทเป็นเวลานาน เรียกว่า “ลมร้อน” (Heat Stroke) ทั้งสองชนิดนี้มักมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ตัวร้อน มีไข้ ชีพจรเต้นเร็วแต่เบา และอาจหมดสติได้

การปฐมพยาบาล

- 1. ให้ผู้ป่วยนอนราบในบริเวณที่ร่มเย็น มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- 2. พยายามให้ร่างกายผู้ป่วยได้รับความเย็น เพื่อลดความร้อนในร่างกาย แต่ระวังอย่าให้อุณหภูมิของร่างกายผู้ป่วยลดต่ำกว่า 38 องศาเซลเซียส เพราะจะเป็นอันตรายได้
- 3. ถ้าผู้ป่วยมีสติให้ดื่มน้ำผสมเกลือเล็กน้อย (น้ำ 1 แก้ว/เกลือครึ่งช้อนกาแฟ) และควรดื่มน้ำบ่อย ๆ

สรุปท้ายหน่วย

❧ ความรู้ทางกายวิภาคและการเคลื่อนไหวของร่างกาย จะช่วยให้ผู้ออกกำลังกาย นักกีฬา และครูฝึก ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านกีฬา สามารถนำความรู้ต่าง ๆ เหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการบาดเจ็บให้กับผู้ออกกำลังกายและนักกีฬาได้ ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมตัวทางกายภาพ การยืด หรือการสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การตามข้อ ตลอดจนการออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างถูกต้อง เพื่อลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตามในกีฬาบางชนิด โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องมีการปะทะกัน ย่อมเป็นการลำบากต่อการที่จะลดการบาดเจ็บได้ทั้งหมด ดังนั้น การเตรียมตัวในการป้องกัน หรือลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ ตลอดจนความสามารถของผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักกีฬาที่บาดเจ็บ จึงมีความสำคัญ ผู้เกี่ยวข้องทุกคนต้องเข้าใจขีดความสามารถของตนเอง ในการที่จะดูแลรักษานักกีฬาที่บาดเจ็บ ฉะนั้น การวินิจฉัยที่ถูกต้อง ตลอดจนการรักษาที่เหมาะสม ต้องอาศัยแพทย์ผู้ชำนาญในสาขาเวชศาสตร์การกีฬา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักกีฬา

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 4

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- ข้อใด ไม่ใช่ หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้อง
 - การยอมรับและปรับปรุงตนเอง
 - การเก็บกตความรู้สึกที่ไม่ดีไว้
 - การยอมรับธรรมชาติของผู้อื่น
 - การเข้าใจสภาพแวดล้อม
 - การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์แก่กัน
- เจตคติที่บุคคลควรมีต่อตนเอง คือข้อใด
 - ใช้ผู้อื่นแสดงให้ตนรับรู้
 - ใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง
 - ตนเองแสดงออกมาตามปกติ
 - ตนเองแสดงออกตามความต้องการของผู้อื่น
 - ตนเองแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้
- บุคคลที่มีการรับรู้ตนเองได้ตรงตามเป็นจริง มักจะมีพฤติกรรมเช่นไร
 - ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นง่าย
 - มีความเป็นผู้นำสูง
 - มีความเป็นผู้ตามสูง
 - ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นยาก
 - มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

10. ข้อใด ไม่ใช่ ผลที่เกิดจากการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสภาพแวดล้อมได้ดี
- ก. ได้ประโยชน์ร่วมกัน ข. สังคมน่าอยู่
 - ค. ได้เปรียบผู้อื่น ง. ตนเองเป็นสุข
 - จ. ผู้อื่นเป็นสุข



7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 4

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- ข้อใด ไม่ใช่ หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้อง
 - การยอมรับและปรับปรุงตนเอง
 - การเก็บกตความรู้สึกที่ไม่ดีไว้
 - การยอมรับธรรมชาติของผู้อื่น
 - การเข้าใจสภาพแวดล้อม**
 - การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์แก่กัน
- เจตคติที่บุคคลควรมีต่อตนเอง คือข้อใด
 - ใช้ผู้อื่นแสดงให้ตนรับรู้
 - ใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง
 - ตนเองแสดงออกมาตามปกติ**
 - ตนเองแสดงออกตามความต้องการของผู้อื่น
 - ตนเองแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้
- บุคคลที่มีการรับรู้ตนเองได้ตรงตามเป็นจริง มักจะมีพฤติกรรมเช่นไร
 - ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นง่าย**
 - มีความเป็นผู้นำสูง
 - มีความเป็นผู้ตามสูง
 - ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นยาก
 - มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
- หน้าต่าง “โจฮารี” บานที่ควรเปิดให้กว้างมากที่สุด คือข้อใด
 - ก. บานเปิดเผย**
 - ข. บานจุดบอด
 - ค. บานปกปิด
 - ง. บานมีดমন
 - จ. บานสลัว
- บุคลิกภาพที่นักศึกษาควรมี คือข้อใด
 - ก. I'm O.K. / You're O.K.**

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 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 10-12
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การส่งเสริมบุคลิกภาพมนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำ และการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 6 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน การส่งเสริมบุคลิกภาพมนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

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

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

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
2. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. แจกแจงหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้
2. อธิบายหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแต่ละประเด็นได้
3. วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนของทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของตนเองได้
4. กำหนดแนวทางการปรับปรุงตนเองเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้
5. วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารของคู่สนทนาและบุคคลทั่วไปได้
6. สามารถสื่อสารกับบุคคลทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. อธิบายหลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามที่กำหนดให้ได้
8. ระบุผลของการปฏิบัติตามหลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ได้

5. สารการเรียนรู้

1. หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. การปรับปรุงตนเอง
3. พฤติกรรมการสื่อสาร

4. หลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

6. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ผู้สอนให้ผู้เรียนบอกชื่อของเพื่อนที่ชื่นชอบในห้อง คนละ 1 ชื่อ และทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อสาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการบรรยาย เรื่อง การสร้างมนุษยสัมพันธ์
2. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่มละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเสนอแนะ และใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุดเพิ่มเติม

กิจกรรมเสนอแนะ

- ชั่วโมงที่ 19 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำใบงานที่ 5.1 เรื่อง **ตัวตนที่แท้จริง** โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
 - ชั่วโมงที่ 20 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำใบงานที่ 5.2 เรื่อง **สื่อสารได้ผล** โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
3. ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทดสอบระดับความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน
 4. เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมแล้ว ควรมีการประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมของผู้เรียนทุกครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาการนำเสนอผลงานของทุกกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุปเนื้อหาพร้อมกัน
2. ผู้สอนซักถามความรู้ ความเข้าใจ เป็นรายบุคคล เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามเพื่อทำความเข้าใจที่ถูกต้อง
3. ผู้สอนแจกแบบทดสอบหลังเรียน ให้ผู้เรียนคนละ 1 ชุด ในช่วงท้ายชั่วโมงเรียนที่ 20 เมื่อทำเสร็จแล้วให้จับคู่กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนการประเมินผลงานให้แกกัน
4. ผู้สอนแจกแบบประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรมจริยธรรมในช่วงท้ายชั่วโมงที่ 20 ให้ผู้เรียนแล้วให้จับคู่กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนการประเมินพฤติกรรม ฯ
5. ผู้สอนนัดหมายการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

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 1	หน่วยที่ ... 1
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 10-12
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การส่งเสริมบุคลิกภาพมนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำ และการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 6 ชม.
ชื่อเรื่อง การส่งเสริมบุคลิกภาพมนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตร่วมกันของมนุษย์ แต่ความสัมพันธ์จะมั่นคงและยืนหยัดอยู่ได้ ก็ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ที่ถูกต้อง จนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จึงจะส่งผลให้สังคมนั้น ๆ ดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

- จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
- วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

- แจกแจงหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้
- อธิบายหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแต่ละประเด็นได้
- วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนของทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของตนเองได้
- กำหนดแนวทางการปรับปรุงตนเองเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้
- วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารของคู่สนทนาและบุคคลทั่วไปได้
- สามารถสื่อสารกับบุคคลทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- อธิบายหลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามที่กำหนดให้ได้
- ระบุผลของการปฏิบัติตามหลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ได้

5. เนื้อหาสาระ

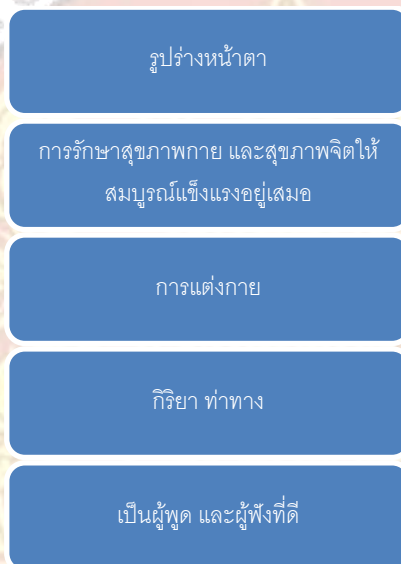
หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล



การปรับปรุงตนเอง



การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก



การปรับปรุงบุคลิกภาพภายใน

พฤติกรรมสื่อสาร จำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ	วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมสื่อสาร	กระบวนการของพฤติกรรมสื่อสาร ดังนี้
1. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) 2. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior)	• พฤติกรรมสื่อสารเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสารในเรื่องเดียวกัน แต่วัตถุประสงค์จะตรงกันข้าม	• พฤติกรรมเข้ารหัส (Encoding Behavior) คือ ผู้ส่งสารแปลสารให้เป็นภาษา หรือรหัสที่เหมาะสมกับการถ่ายทอด และเหมาะกับผู้รับสารแล้วส่งรหัสนั้นไปยังผู้รับสาร • พฤติกรรมถอดรหัส (Decoding Behavior) คือ ผู้รับสารแปรรหัสกลับไปเป็นสาร และตีความหมายของสารนั้น เพื่อทำความเข้าใจ • ผู้รับสารเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ส่งสาร โดยแปลสารตามความเข้าใจของตนให้เป็นภาษา และส่งกลับไปยังผู้ส่งสารคนเดิม ซึ่งในขณะนี้มีบทบาทเป็นผู้รับสาร

โครงสร้างของพฤติกรรมการสื่อสาร

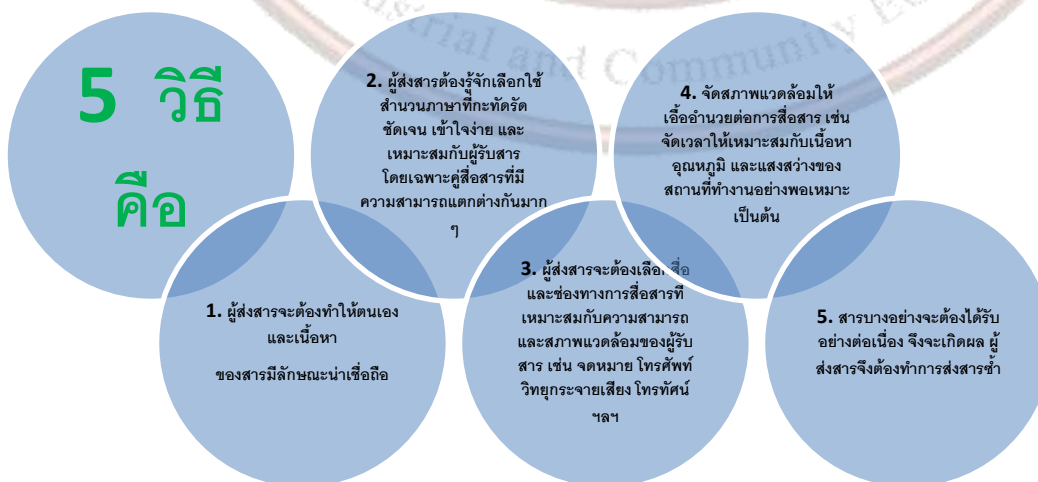
มี 3 แบบ คือ

1. พฤติกรรมการสื่อสารแบบทางเดียว (One-Way Communication)
2. พฤติกรรมการสื่อสารแบบสองทาง (Two-Way Communication)
3. พฤติกรรมการสื่อสารแบบปฏิสัมพันธ์ตอบสนอง (Interaction Communication)

ประสิทธิภาพของการสื่อสาร



วิธีจัดปัญหาและอุปสรรคในการสื่อสาร



บัญญัติ 10 ประการของการสื่อความหมายที่ดี

1. จงมีความคิดที่กระฉับกระเฉงเสียก่อน ก่อนที่จะมีการสื่อความหมาย
2. มีวัตถุประสงค์ของการสื่อความหมายที่ชัดเจน
3. ตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของการสื่อสาร และสภาพแวดล้อมที่เป็นภูมิหลังของผู้ที่กำลังจะทำการสื่อสารด้วย
4. ใช้พฤติกรรมการสื่อสารแบบปฏิกริยาป้อนกลับหรือแบบสองทาง (Two-Way Communication) ในการสื่อความหมาย
5. มีเนื้อหาและถ้อยคำการออกเสียงที่ดีและถูกต้อง ตามวรรคตอนในการสื่อความหมาย
6. ในขณะที่เป็นผู้ส่งสารหรือผู้พูด ควรแยกประเด็นการพูดออกให้เห็นเด่นชัด เช่น แยกออกเป็นข้อ ๆ
7. การสื่อความหมายจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อ มีการติดตามผลการสื่อความหมายนั้นๆ
8. ข่าวสารที่ส่งออกไปต้องมีความหมาย และมีความสำคัญ
9. กิริยาท่าทาง (Body Language หรือ Non – Verbal Language) ต้องสอดคล้อง และเหมาะสมกับการสื่อความหมายนั้น
10. ผู้สื่อความหมายต้องเป็นผู้ฟังที่ดี

หลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

1. สังคหวัตถุ 4 (Object of Sympathy 4)

- 1.1 ทาน
- 1.2 ปิยวาจา
- 1.3 อตถจริยา
- 1.4 สมานัตตตา

2. พรหมวิหาร 4 (The Four Divine State to Mind)

- 2.1 เมตตา
- 2.2 กรุณา
- 2.3 มุทิตา
- 2.4 อุเบกขา

3. สปัจริยธรรม 7

- 3.1 อัมมัญญตา
- 3.2 อัตถัญญตา
- 3.3 อตตัญญตา
- 3.4 มัตตัญญตา
- 3.5 กาลัญญตา
- 3.6 ปริสสัญญตา
- 3.7 ปุคคลปโรปรัญญตา

สรุปท้ายหน่วย

การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของมนุษย์ ตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์ โดยการสังเกต จดบันทึก รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีระบบระเบียบ เพื่ออธิบายถึงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม การทำนายพฤติกรรม หรือปรากฏการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป ในทางเดียวกันการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่จะประสบผลได้นั้น

ก็ต้องบูรณาการความรู้เกี่ยวกับหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การปรับปรุงตนเองเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการใช้หลักธรรมพื้นฐานสร้างมนุษยสัมพันธ์

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 5

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใด ไม่ใช่ หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้อง
 - ก. การยอมรับและปรับปรุงตนเอง
 - ข. การเก็บกตความรู้สึกที่ไม่ดีไว้
 - ค. การยอมรับธรรมชาติของผู้อื่น
 - ง. การเข้าใจสภาพแวดล้อม
 - จ. การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์แก่กัน
2. เจตคติที่บุคคลควรมีต่อตนเอง คือข้อใด
 - ก. ใช้ผู้อื่นแสดงให้ตนรับรู้
 - ข. ใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง
 - ค. ตนเองแสดงออกมาตามปกติ
 - ง. ตนเองแสดงออกมาตามความต้องการของผู้อื่น
 - จ. ตนเองแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้
3. บุคคลที่มีการรับรู้ตนเองได้ตรงตามเป็นจริง มักจะมีพฤติกรรมเช่นไร
 - ก. ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นง่าย
 - ข. มีความเป็นผู้นำสูง
 - ค. มีความเป็นผู้ตามสูง
 - ง. ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นยาก
 - จ. มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
4. หน้าต่าง “โจฮารี” บานที่ควรเปิดให้กว้างมากที่สุด คือข้อใด
 - ก. บานเปิดเผย
 - ข. บานจุดบอด
 - ค. บานปกปิด
 - ง. บานมีดমন
 - จ. บานสลัว
5. บุคลิกภาพที่นักศึกษาควรมี คือข้อใด
 - ก. I'm O.K. / You're O.K.
 - ข. I'm O.K. / You're not O.K.
 - ค. I'm not O.K. / You're O.K.
 - ง. I'm not O.K. / You're not O.K.

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 5

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- ข้อใด ไม่ใช่ หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้อง
 - การยอมรับและปรับปรุงตนเอง
 - การเก็บกตความรู้สึกที่ไม่ดีไว้
 - การยอมรับธรรมชาติของผู้อื่น
 - การเข้าใจสภาพแวดล้อม**
 - การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์แก่กัน
- เจตคติที่บุคคลควรมีต่อตนเอง คือข้อใด
 - ใช้ผู้อื่นแสดงให้ตนรับรู้
 - ใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง
 - ตนเองแสดงออกมาตามปกติ**
 - ตนเองแสดงออกตามความต้องการของผู้อื่น
 - ตนเองแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้
- บุคคลที่มีการรับรู้ตนเองได้ตรงตามเป็นจริง มักจะมีพฤติกรรมเช่นไร
 - ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นง่าย**
 - มีความเป็นผู้นำสูง
 - มีความเป็นผู้ตามสูง
 - ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นยาก
 - มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
- หน้าต่าง “โจฮารี” บานที่ควรเปิดให้กว้างมากที่สุด คือข้อใด
 - ก. บานเปิดเผย**
 - ข. บานจุดบอด
 - ค. บานปกปิด
 - ง. บานมีดমন
 - จ. บานสลัว
- บุคลิกภาพที่นักศึกษาควรมี คือข้อใด
 - ก. I'm O.K. / You're O.K.**

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 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 13-14
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

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

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

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
2. จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ
3. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของบุคลิกภาพและผู้นำได้ถูกต้อง
2. อธิบายองค์ประกอบของบุคลิกภาพได้ถูกต้อง
3. อธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้นำได้
4. วิเคราะห์บุคลิกภาพและคุณลักษณะของผู้นำได้
5. วิเคราะห์บุคลิกภาพและคุณลักษณะของนักกีฬาได้
6. แสดงพฤติกรรมในการเป็นผู้นำกิจกรรมกีฬาได้
7. เขียนโครงการจัดการแข่งขันกีฬาได้
8. จัดคู่แข่งขันกีฬาได้ถูกต้อง
9. เป็นคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬภายในสถานศึกษาได้

5. สารการเรียนรู้

1. ความหมายของบุคลิกภาพ
2. องค์ประกอบของบุคลิกภาพ

3. ความหมายของผู้นำ
4. บุคลิกภาพของผู้นำ
5. บุคลิกภาพของนักกีฬา
6. คุณลักษณะของผู้นำกิจกรรมกีฬาที่ดี
7. การจัดการแข่งขันกีฬา
8. การจัดคู่แข่งชั้นกีฬา

6. กิจกรรมการเรียนรู้

ผู้สอนยกตัวอย่างนายกรัฐมนตรีของประเทศไทยเกี่ยวกับความเป็นผู้นำ และให้ผู้เรียนทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อสาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการบรรยาย เรื่อง การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ
2. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่มละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเสนอแนะ และใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุดเพิ่มเติม กิจกรรมเสนอแนะ

- ชั่วโมงที่ 24 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำใบงานที่ 6.1 เรื่อง บุคลิกภาพ โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
- ชั่วโมงที่ 26 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำใบงานที่ 6.2 เรื่อง จัดการได้ โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
- ชั่วโมงที่ 28 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำ ใบงานที่ 6.3 เรื่อง แพ้คัดออก โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
- ชั่วโมงที่ 30 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำใบงานที่ 6.4 เรื่อง พบกันหมด โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

3. ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทดสอบระดับความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน

4. เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมแล้ว ควรมีการประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมของผู้เรียนทุกครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาการนำเสนอผลงานของทุกกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุปเนื้อหาพร้อมกัน

2. ผู้สอนซักถามความรู้ความเข้าใจเป็นรายบุคคลเพื่อประเมินผลการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามเพื่อทำความเข้าใจที่ถูกต้อง
3. ผู้สอนแจกแบบทดสอบหลังเรียน ให้ผู้เรียนคนละ 1 ชุด ในช่วงท้ายชั่วโมงเรียนที่ 30 เมื่อทำเสร็จแล้วให้จับคู่กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนการประเมินผลงานให้แกกัน
4. ผู้สอนแจกแบบประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรมจริยธรรมในช่วงท้ายชั่วโมงที่ 30 ให้ผู้เรียนแล้วให้จับคู่กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนการประเมินพฤติกรรม ฯ
5. ผู้สอนมอบหมายงาน เรื่อง การร่วมเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถานศึกษา และนัดหมายการเรียนครั้งต่อไป

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แบบทดสอบ

8. หลักฐานการเรียนรู้

8.1 หลักฐานความรู้

1. บันทึกการสอน
2. ใบเช็กรายชื่อ

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 6	หน่วยที่ ... 6
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 13-14
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 4 ชม.
ชื่อเรื่อง การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

การที่จะเป็นผู้นำกิจกรรมกีฬาได้นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบอยู่หลายปัจจัย โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีบุคคลเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก ๆ เช่น การจัดการแข่งขันกีฬา การทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิ่งมารathon ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และแฮนด์บอล เป็นต้น บทบาทและหน้าที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งของการดำเนินกิจกรรมก็คือ จะต้องมีความรู้ ทักษะ และบุคลิกภาพที่สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี โดยมีข้อแม้ว่าผู้นำจะต้องนำผู้อื่นได้โดยไม่ใช้การบังคับ และจะต้องทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับอย่างเอกลัคนั้น ดังนั้น ผู้นำจึงต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถและรอบรู้เป็นพิเศษในกิจกรรมนั้น ๆ เป็นอย่างดี

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

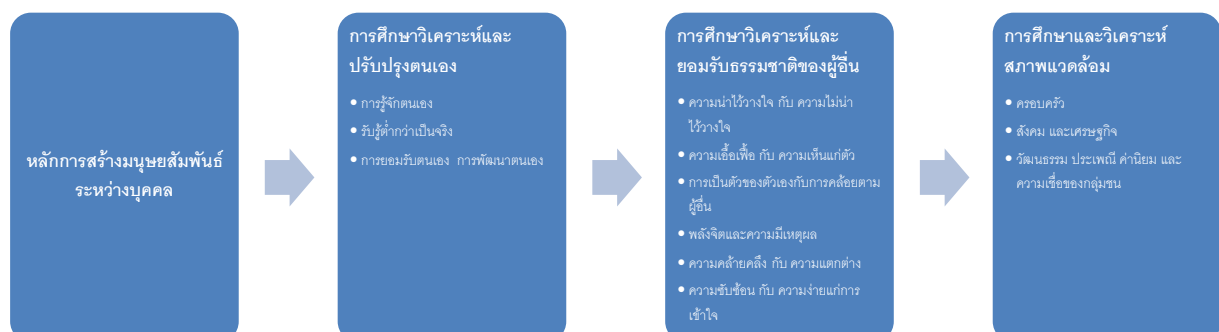
1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
2. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. แจกแจงหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้
2. อธิบายหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแต่ละประเด็นได้
3. วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนของทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของตนเองได้
4. กำหนดแนวทางการปรับปรุงตนเองเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้
5. วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารของกลุ่มสนทนาและบุคคลทั่วไปได้
6. สามารถสื่อสารกับบุคคลทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. อธิบายหลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามที่กำหนดให้ได้
8. ระบุผลของการปฏิบัติตามหลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ได้

5. เนื้อหาสาระ

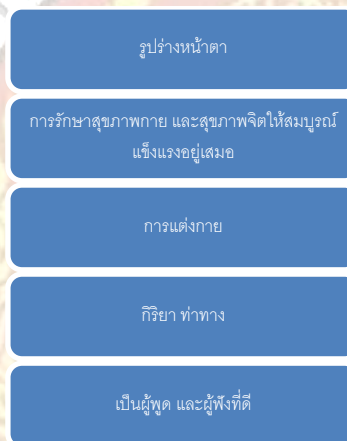
หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล



การปรับปรุงตนเอง



การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก



การปรับปรุงบุคลิกภาพภายใน

พฤติกรรมสื่อสาร จำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ	วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมสื่อสาร	กระบวนการของพฤติกรรมสื่อสาร ดังนี้
• 1. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) • 2. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior)	• พฤติกรรมสื่อสารเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสารในเรื่องเดียวกัน แต่วัตถุประสงค์จะตรงกันข้าม	• พฤติกรรมกรรมการเข้ารหัส (Encoding Behavior) คือ ผู้ส่งสารแปลสารให้เป็นภาษา หรือรหัสที่เหมาะสมกับการถ่ายทอด และเหมาะกับผู้รับสารแล้วส่งรหัสนั้นไปยังผู้รับสาร • พฤติกรรมกรรมการถอดรหัส (Decoding Behavior) คือ ผู้รับสารแปรรหัสกลับไปเป็นสาร และตีความหมายของสารนั้น เพื่อทำความเข้าใจ • ผู้รับสารเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ส่งสาร โดยแปลสารตามความเข้าใจของตนให้เป็นภาษา และส่งกลับไปยังผู้ส่งสารคนเดิม ซึ่งในขณะนั้นจะมีบทบาทเป็นผู้รับสาร

โครงสร้างของพฤติกรรมกรรมการสื่อสาร

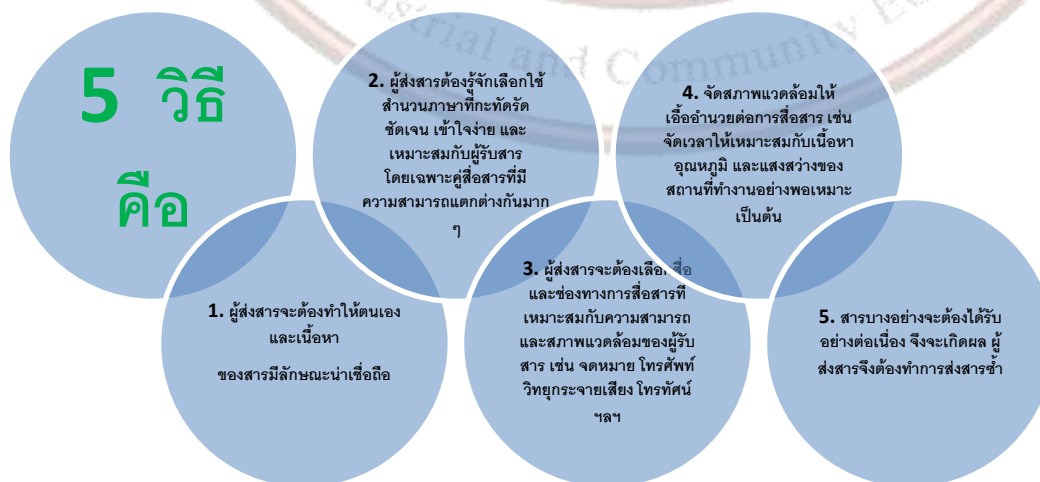
มี 3 แบบ คือ

1. พฤติกรรมการสื่อสารแบบทางเดียว (One-Way Communication)
2. พฤติกรรมการสื่อสารแบบสองทาง (Two-Way Communication)
3. พฤติกรรมการสื่อสารแบบปฏิสัมพันธ์ตอบสนอง (Interaction Communication)

ประสิทธิภาพของการสื่อสาร



วิธีจัดปัญหาและอุปสรรคในการสื่อสาร



บัญญัติ 10 ประการของการสื่อความหมายที่ดี

1. จงมีความคิดที่ระมัดระวังเสียก่อน ก่อนที่จะมีการสื่อความหมาย
2. มีวัตถุประสงค์ของการสื่อความหมายที่ชัดเจน
3. ตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของการสื่อสาร และสภาพแวดล้อมที่เป็นภูมิหลังของผู้ที่กำลังจะทำการสื่อสารด้วย
4. ใช้พฤติกรรมการสื่อสารแบบปฏิกริยาป้อนกลับหรือแบบสองทาง (Two-Way Communication) ในการสื่อความหมาย
5. มีเนื้อหาและถ้อยคำการออกเสียงที่ดีและถูกต้อง ตามวรรคตอนในการสื่อความหมาย
6. ในขณะที่เป็นผู้ส่งสารหรือผู้พูด ควรแยกประเด็นการพูดออกให้เห็นเด่นชัด เช่น แยกออกเป็นข้อ ๆ
7. การสื่อความหมายจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อ มีการติดตามผลการสื่อความหมายนั้นๆ
8. ข่าวสารที่ส่งออกไปต้องมีความหมาย และมีความสำคัญ
9. กิริยาท่าทาง (Body Language หรือ Non – Verbal Language) ต้องสอดคล้อง และเหมาะสมกับการสื่อความหมายนั้น
10. ผู้สื่อความหมายต้องเป็นผู้ฟังที่ดี

หลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

1. สังคหวัตถุ 4 (Object of Sympathy 4)

- 1.1 ทาน
- 1.2 ปิยวาจา
- 1.3 อตถจริยา
- 1.4 สมานัตตตา

2. พรหมวิหาร 4 (The Four Divine State to Mind)

- 2.1 เมตตา
- 2.2 กรุณา
- 2.3 มุทิตา
- 2.4 อุเบกขา

3. สปัจริยธรรม 7

- 3.1 อัมมัญญตา
- 3.2 อัตถัญญตา
- 3.3 อตตัญญตา
- 3.4 มัตตัญญตา
- 3.5 กาลัญญตา
- 3.6 ปริสสัญญตา
- 3.7 ปุคคลปโรปรัญญตา

สรุปท้ายหน่วย

การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของมนุษย์ ตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์ โดยการสังเกต จดบันทึก รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีระบบระเบียบ เพื่ออธิบายถึงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม การทำนายพฤติกรรม หรือปรากฏการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป ในทางเดียวกันการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่จะประสบผลได้นั้น

ก็ต้องบูรณาการความรู้เกี่ยวกับหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การปรับปรุงตนเองเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการใช้หลักธรรมพื้นฐานสร้างมนุษยสัมพันธ์

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 6

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้วัดความอ่อนตัว คือข้อใด
 - ก. ลูก-นั่ง
 - ข. ดึงข้อ
 - ค. เดิน / วิ่ง
 - ง. นั่งงอตัวไปข้างหน้า
 - จ. ดรรชนีมวลรวมของร่างกาย
2. การทดสอบเดิน / วิ่ง ใช้วัดสมรรถภาพทางกายด้านใด
 - ก. ความเร็ว
 - ข. ความแข็งแรง
 - ค. ความอดทน
 - ง. ความอ่อนตัว
 - จ. ความสมดุล
3. จุดประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือข้อใด
 1. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย
 2. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ
 3. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านอารมณ์
 4. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านสังคม
 5. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านสติปัญญา
4. นักกรีฑาที่ต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว คือข้อใด
 - ก. วิ่งมาราธอน
 - ข. วิ่งระยะสั้น
 - ค. วิ่งระยะกลาง
 - ง. วิ่งระยะไกล
 - จ. วิ่งวิบาก
5. กีฬาที่ต้องใช้พลังหรือกำลังในขณะแข่งขัน คือข้อใด
 - ก. กระโดดสูง
 - ข. ว่ายน้ำ
 - ค. ถีบจักรยาน
 - ง. วิ่งระยะไกล
 - จ. เดินทน
6. วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องในการทดสอบดึงข้อ คือข้อใด
 - ก. จับราวเดี่ยวแบบหงายมือ
 - ข. จับราวเดี่ยวแบบคว่ำมือ
 - ค. เตะเท้าช่วยในขณะดึงตัวขึ้นได้

- ง. สายตัวในขณะที่ดึงตัวขึ้นได้
- จ. ทั้งชายและหญิงให้ดึงเพียงครั้งเดียว
7. กลุ่มบุคคลที่มักจะมีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าผู้อื่น คือข้อใด
- ก. พนักงานรับโทรศัพท์
- ข. บุรุษไปรษณีย์
- ค. กระเป๋ารถเมล์
- ง. เกษตรกร
- จ. พยาบาล
8. การทดสอบ ลูก-นั่ง ใช้วัดสมรรถภาพทางกายด้านใด
- ก. ความว่องไว
- ข. ความอ่อนตัว
- ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
- ง. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
- จ. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
9. นักกีฬายิมนาสติกจะมีสมรรถภาพทางกายด้านใดมากที่สุด
- ก. ความอดทน
- ข. ความแข็งแรง
- ค. ความอ่อนตัว
- ง. ความเร็ว
- จ. ความว่องไว
10. นักกีฬาที่ต้องใช้ความทนทานมากที่สุด คือข้อใด
- ก. นักวิ่ง 100 เมตร
- ข. นักว่ายน้ำ 100 เมตร
- ค. นักยกน้ำหนัก
- ง. นักฟุตบอล
- จ. นักยูโด

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 6

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้วัดความอ่อนตัว คือข้อใด

- ก. ลูก-นั่ง
- ข. ดึงข้อ
- ค. เดิน / วิ่ง
- ง. นั่งงอตัวไปข้างหน้า
- จ. ดรรชนีมวลรวมของร่างกาย

2. การทดสอบเดิน / วิ่ง ใช้วัดสมรรถภาพทางกายด้านใด

- ก. ความเร็ว
- ข. ความแข็งแรง
- ค. ความอดทน
- ง. ความอ่อนตัว
- จ. ความสมดุล

3. จุดประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือข้อใด

- 1. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย
- 2. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ
- 3. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านอารมณ์
- 4. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านสังคม
- 5. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านสติปัญญา

4. นักกรีฑาที่ต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว คือข้อใด

- ก. วิ่งมาราธอน
- ข. วิ่งระยะสั้น
- ค. วิ่งระยะกลาง
- ง. วิ่งระยะไกล
- จ. วิ่งวิบาก

5. กีฬาที่ต้องใช้พลังหรือกำลังในขณะแข่งขัน คือข้อใด

- ก. กระโดดสูง
- ข. ว่ายน้ำ
- ค. ถีบจักรยาน
- ง. วิ่งระยะไกล
- จ. เดินทน

6. วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องในการทดสอบดึงข้อ คือข้อใด

- ก. จับราวเดี่ยวแบบหงายมือ

- ข. จับราวเดี่ยวแบบคว่ำมือ
ค. เตะเท้าช่วยในขณะดึงตัวขึ้นได้
ง. ส่ายตัวในขณะดึงตัวขึ้นได้
จ. ทั้งซ้ายและหญิงให้ดึงเพียงครั้งเดียว
7. กลุ่มบุคคลที่มักจะมีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าผู้อื่น คือข้อใด
ก. พนักงานรับโทรศัพท์
ข. บุรุษไปรษณีย์
ค. กระเป๋ารถเมล์
ง. เกษตรกร
จ. พยาบาล
8. การทดสอบ ลูก-นั่ง ใช้วัดสมรรถภาพทางกายด้านใด
ก. ความว่องไว
ข. ความอ่อนตัว
ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
ง. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
จ. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
9. นักกีฬายิมนาสติกจะมีสมรรถภาพทางกายด้านใดมากที่สุด
ก. ความอดทน
ข. ความแข็งแรง
ค. ความอ่อนตัว
ง. ความเร็ว
จ. ความว่องไว
10. นักกีฬาที่ต้องใช้ความทนทานมากที่สุด คือข้อใด
ก. นักวิ่ง 100 เมตร
ข. นักว่ายน้ำ 100 เมตร
ค. นักยกน้ำหนัก
ง. นักฟุตบอล
จ. นักยูโด

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 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 15
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สมรรถภาพทางกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 2 ชม.
ชื่อเรื่อง/งาน สมรรถภาพทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

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

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

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....-.....

3. สมรรถนะประจำหน่วย

1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
2. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้อง
2. อธิบายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายได้
3. บอกความสำคัญของสมรรถภาพทางกายได้
4. สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและแปลผลได้อย่างถูกต้อง

5. สารการเรียนรู้

1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
3. ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
4. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

6. กิจกรรมการเรียนรู้

ผู้สอนยกตัวอย่างนายกรัฐมนตรีของประเทศไทยเกี่ยวกับความเป็นผู้นำ และให้ผู้เรียนทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ชั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อสาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการบรรยาย เรื่อง สมรรถนะทางกาย
2. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่มละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเสนอแนะ และ ใ้ทำงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุดเพิ่มเติม

กิจกรรมเสนอแนะ

- ชั่วโมงที่ 32 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำ ใ้ทำงานที่ 7.1 เรื่อง ร่างกายของเรา โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่ง ตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
 - ชั่วโมงที่ 33 ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ ตำแหน่งละ 1 คน ช่วยกันศึกษาเนื้อหา และทำ ใ้ทำงานที่ 7.2 เรื่อง แข็งแรงหรือไม่ โดยร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่ง ตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
3. ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทดสอบระดับความรู้ความ เข้าใจของผู้เรียน
 4. เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมแล้ว ควรมีการประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมของผู้เรียนทุกครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาการนำเสนอผลงานของทุกกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุปเนื้อหาพร้อมกัน
2. ผู้สอนซักถามความรู้ ความเข้าใจ เป็นรายบุคคล เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียน ซักถามเพื่อทำความเข้าใจที่ถูกต้อง
3. ผู้สอนแจกแบบทดสอบหลังเรียน ให้ผู้เรียนคนละ 1 ชุด ในช่วงท้ายชั่วโมงเรียนที่ 34 เมื่อ ทำเสร็จแล้วให้จับคู่กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนการประเมินผลงานให้แกกัน
4. ผู้สอนแจกแบบประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรมจริยธรรมในช่วงท้ายชั่วโมงที่ 34 ให้ผู้เรียนแล้วให้จับคู่ กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนการประเมินพฤติกรรม ฯ
5. ผู้สอนทบทวนเนื้อหาหน่วยที่ 5 – 7 และนัดหมายการส่งโครงการและการทดสอบปลายภาคเรียน

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แบบทดสอบ

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 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 15
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สมรรถภาพทางกาย	ทฤษฎี 0 ชม. ปฏิบัติ 2 ชม.
ชื่อเรื่อง สมรรถภาพทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

สมรรถภาพทางกาย เป็นตัวบ่งบอกความสามารถทางกายของบุคคล ว่ามีศักยภาพของความแข็งแรง สมบูรณ์ทางร่างกายมากน้อยเพียงใด โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เราจำเป็นต้องเสริมสร้างและรักษาความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายไว้อย่างสม่ำเสมอ หากร่างกายของเรามีสมรรถภาพทางกายแข็งแรงสมบูรณ์ดี ก็จะสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. อ้างอิงมาตรฐาน/เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ

3. สมรรถนะประจำหน่วย

3. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
4. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

4. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

5. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้อง
6. อธิบายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายได้
7. บอกความสำคัญของสมรรถภาพทางกายได้
8. สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและแปลผลได้อย่างถูกต้อง

5. เนื้อหาสาระ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

- องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

(Health-Related Physical Fitness)

- องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-Related Physical Fitness หรือ Performance-Related Physical Fitness)

โทษของการขาดการออกกำลังกาย



จะเกิดอะไรขึ้นหากคุณละเลยการออกกำลังกาย

- การทดสอบเพื่อประเมินความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เฉพาะเจาะจงที่เกี่ยวกับความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ ความสามารถในการทรงตัวความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ความเร็ว เวลาปฏิกิริยา และการทำงานที่ประสานสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อต้องการทราบถึงขีดความสามารถในการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ว่ามีความสามารถหรือมีความพร้อมมากน้อยเพียงใด มีจุดอ่อนหรือจุดบกพร่องที่จะต้องปรับปรุงส่วนไหนบ้าง ทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายส่วนนั้นได้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีระบบ และจะเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีต่อไป

แบบทดสอบ PHYSICAL BEST



6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 7

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- การจัดคู่แข่งขันแบบพบกันหมด มีข้อดีอย่างไร
 - ทุกทีมมีโอกาสแข่งขันเท่ากัน
 - ไม่ต้องติดตามผลการแข่งขัน
 - ประหยัดค่าใช้จ่าย
 - ใช้ระยะเวลาไม่นาน
 - ไม่มีข้อใดถูก
- ถ้ามีทีมฟุตบอลเข้าร่วมแข่งขันจำนวน 5 ทีม ควรจัดคู่แข่งขันแบบใด
 - แบบชนะคัดออก
 - แบบแพ้คัดออก
 - แบบพบกันหมด
 - แบบชั้นบันได
 - แบบแพ้สองครั้งคัดออก
- บุคลิกภาพ หมายถึงข้อใด
 - ความเคยชิน
 - สิ่งที่แสดงออกไป
 - เอกลักษณ์ส่วนบุคคล
 - ภาพลักษณ์ในอดีต
 - ลักษณะของรูปร่าง
- แบบทดสอบใดที่ใช้วัดความอ่อนตัว คือข้อใด
 - ลูก - นั่ง
 - ดิ่งข้อ
 - เดิน / วิ่ง
 - นั่งงอตัวไปข้างหน้า
 - ตรวจนับมวลรวมของร่างกาย
- รายการทดสอบ ลูก - นั่ง กำหนดเวลาทดสอบ คือข้อใด
 - 20 วินาที
 - 30 วินาที
 - 40 วินาที
 - 50 วินาที
 - 60 วินาที
- รายการทดสอบ ลูก - นั่ง ผู้ชายต้องทำได้กี่ครั้ง จึงจะผ่านเกณฑ์
 - 33 ครั้ง
 - 35 ครั้ง

1. 8 ปีขึ้นไป

ข. 9 ปีขึ้นไป

ค. 10 ปีขึ้นไป

ง. 11 ปีขึ้นไป

จ. 12 ปีขึ้นไป

งที่เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน หลังจากออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน คือข้อใด

ก. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ข. ความดันเลือดสูงขึ้น

ค. อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น

ง. อัตราการเต้นของหัวใจลดลง

จ. อุณหภูมิร่างกายลดลง

กีฬาที่คนไทยสามารถแข่งขันกับนักกีฬาชาวยุโรปได้ดีที่สุด คือข้อใด

ก. บาสเกตบอล

ข. รักบี้

ค. วอลเลย์บอล

ง. ฟุตบอล

จ. แบดมินตัน

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 7

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- การจัดคู่แข่งแบบพบกันหมด มีข้อดีอย่างไร
 - ทุกทีมมีโอกาสแข่งขันเท่ากัน
 - ไม่ต้องติดตามดูผลการแข่งขัน
 - ประหยัดค่าใช้จ่าย
 - ใช้ระยะเวลาไม่นาน
 - ไม่มีข้อใดถูก
- ถ้ามีทีมฟุตบอลเข้าร่วมแข่งขันจำนวน 5 ทีม ควรจัดคู่แข่งแบบใด
 - แบบชนะคัดออก
 - แบบแพ้คัดออก
 - แบบพบกันหมด
 - แบบขึ้นบันได
 - แบบแพ้สองครั้งคัดออก
- บุคลิกภาพ หมายถึงข้อใด
 - ความเคยชิน
 - สิ่งที่แสดงออกไป
 - เอกลักษณ์ส่วนบุคคล
 - ภาพลักษณ์ในอดีต
 - ลักษณะของรูปร่าง
- แบบทดสอบใดที่ใช้วัดความอ่อนตัว คือข้อใด
 - ลูก - นั่ง
 - ดิ่งข้อ
 - เดิน / วิ่ง
 - นั่งงอตัวไปข้างหน้า
 - ดรรชนีมวลรวมของร่างกาย
- รายการทดสอบ ลูก - นั่ง กำหนดเวลาทดสอบ คือข้อใด
 - 20 วินาที
 - 30 วินาที
 - 40 วินาที
 - 50 วินาที

จ. 60 วินาที

6. รายการทดสอบ ลูก – นิ่ง ผู้ชายต้องทำได้กี่ครั้ง จึงจะผ่านเกณฑ์

ก. 33 ครั้ง

ข. 35 ครั้ง

ค. 40 ครั้ง

ง. 44 ครั้ง

จ. 45 ครั้ง

7. รายการทดสอบ ลูก – นิ่ง ผู้หญิงต้องทำได้กี่ครั้ง จึงจะผ่านเกณฑ์

ก. 33 ครั้ง

ข. 35 ครั้ง

ค. 40 ครั้ง

ง. 44 ครั้ง

จ. 45 ครั้ง

8.การฝึกความแข็งแรงด้วยการยกน้ำหนักสำหรับเด็กไทย ควรฝึกในช่วงอายุเท่าไร

1. 8 ปีขึ้นไป

ข. 9 ปีขึ้นไป

ค. 10 ปีขึ้นไป

ง. 11 ปีขึ้นไป

จ. 12 ปีขึ้นไป

9. สิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน หลังจากออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน คือข้อใด

ก. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ข. ความดันเลือดสูงขึ้น

ค. อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น

ง. อัตราการเต้นของหัวใจลดลง

จ. อุณหภูมิร่างกายลดลง

10. กีฬาที่คนไทยสามารถแข่งขันกับนักกีฬาชาวยุโรปได้ดีที่สุด คือข้อใด

ก. บาสเกตบอล

ข. รักบี้

ค. วอลเลย์บอล

ง. ฟุตบอล

จ. แบดมินตัน

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.....