

## รายละเอียดการจัดการเรียนการสอนประจำภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

รหัสวิชา พ21106 ชื่อวิชาสุขศึกษา

จำนวน 24 คาบ (20 ชั่วโมง) 0.5 หน่วยกิต

อัตราส่วนการประเมิน ระหว่างภาค: ปลายภาค = 80: 20

ผู้สอน นางสาวนิภาพร วงษ์ศิริ

หน่วยการเรียนรู้/เนื้อหาสาระโดยสังเขป	คะแนน	ชิ้นงาน/ภาระงาน		กำหนดส่งงาน
		ลักษณะ/ประเภท	จำนวนชิ้น	
หน่วยที่ 1 : ระบบอวัยวะของร่างกาย - ระบบประสาทส่วนกลาง - ระบบประสาทส่วนปลาย - ระบบประสาทอัตโนมัติ - การดูแลรักษาระบบประสาท - ระบบต่อมไร้ท่อ - การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	10	- ใบงานระบบประสาท (5) - แบบทดสอบย่อยเรื่องระบบต่อมไร้ท่อ (5)	1  1	ภายใน 18 มิ.ย. 64  ภายใน 25 มิ.ย. 64
หน่วยที่ 2 : เติบโตตามเกณฑ์ - ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น - การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน - แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย	10	- ใบงานเรื่อง การเจริญเติบโตของฉัน (10)	1  1	ภายใน 2 ก.ค. 64
หน่วยที่ 3 : น้ำหนักตัวกับสุขภาพ - ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว - วิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัว - วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	10	- กิจกรรมแผนผังความคิดในโปรแกรม Google jamboard (10)	1	ภายใน 16 ก.ค. 64
<b>สอบกลางภาค</b>	<b>20</b>	<b>ปรนัย (20)</b>	<b>-</b>	<b>27 ก.ค.-3 ส.ค. 64</b>
หน่วยที่ 4 : อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย - ความหมายของอาหารและโภชนาการ	10	- แบบทดสอบย่อย (5) - กิจกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัย (งานกลุ่ม) (5)	1  1	ภายใน 27 ส.ค. 64

หน่วยการเรียนรู้/เนื้อหาสาระโดยสังเขป	คะแนน	ชิ้นงาน/ภาระงาน		กำหนดส่งงาน
		ลักษณะ/ประเภท	จำนวนชิ้น	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ</li> <li>- ข้อเสนอแนะในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ</li> <li>- การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัย</li> </ul>				
<b>หน่วยที่ 5 : ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ</li> <li>- ประเภทของภาวะทุพโภชนาการ</li> <li>- ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ</li> <li>- การปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการ</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงานภาวะโภชนาการขาด</li> <li>- โภชนาการเกิน (10)</li> </ul>	1	ภายใน 17 ก.ย. 64
<b>หน่วยที่ 6 : สมรรถภาพทางกาย</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- ประเภทของสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</li> <li>- วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป</li> <li>- วิธีการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงาน (5)</li> <li>- แบบทดสอบย่อย (5)</li> </ul>	1 1	ภายใน 24 ก.ย. 64
<b>สอบปลายภาค</b>	<b>20</b>	<b>อัตนัย (6) ปรนัย (14)</b>	-	<b>27 ก.ย. – 1 ต.ค. 64</b>
<b>รวม</b>	<b>100</b>			

## รายละเอียดการจัดการเรียนการสอนประจำภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

รหัสวิชา พ 21107 ชื่อวิชาพลศึกษา(มวยไทย) จำนวน 24 คาบ ( 20 ชั่วโมง) 0.5 หน่วยกิต

อัตราส่วนการประเมิน ระหว่างภาค: ปลายภาค = 80:20

ผู้สอน 1.นายธีระวัฒน์ หนูขาว หัวหน้ารายวิชา

หน่วยการเรียนรู้/เนื้อหาสาระโดยสังเขป	คะแนน	ชิ้นงาน/ภาระงาน		กำหนดส่งงาน
		ลักษณะ/ประเภท	จำนวนชิ้น	
หน่วยที่ 1 :กลไกกลกาย1 แนะนำตนเอง -ชี้แจงข้อตกลงในการเรียน - จุดประสงค์การเรียนรู้วิชามวยไทย - ระเบียบและวิธีการปฏิบัติตัวในการเรียนการสอน - ระเบียบวิธีการวัดและประเมินผล - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับมวยไทย -วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย -วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	(10)	-การทดสอบสมรรถภาพทางกายงานเดี่ยว	1 ชิ้น	ภายใน วัน/เดือน/ปี 1-18 มิถุนายน 2564
หน่วยที่ 2 :เพิ่มพูนskill 1 -หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬามวยไทย -การเล่นกีฬาไทย ได้แก่กีฬามวยไทย -การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปประยุกต์กับกีฬามวยไทย	( 5)	-กิจกรรมการฝึกพินหมัด งานเดี่ยว	1 ชิ้น	ภายใน วัน/เดือน/ปี 21 มิถุนายน 2564
	( 5)	-ไหว้ครูแบบพรมนั่งงานเดี่ยว	1 ชิ้น	5 กรกฎาคม 2564
	( 5)	-ไหว้ครูแบบพรมยืนงานเดี่ยว	1 ชิ้น	12 กรกฎาคม 2564
	( 10)	-การฝึกทักษะพื้นฐานงานเดี่ยว	1 ชิ้น	19 กรกฎาคม 2564

หน่วยการเรียนรู้/เนื้อหาสาระโดยสังเขป	คะแนน	ชิ้นงาน/ภาระงาน		กำหนดส่งงาน
		ลักษณะ/ประเภท	จำนวนชิ้น	
<p>หน่วยที่ 3 :เคลื่อนไหว muythai</p> <p>การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เพื่อการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน นำไปสู่การเล่นกีฬาประเภททีม โดยการใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม โดยมีการวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกาย วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬามวยไทย</p> <p>-การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีมในการนำกีฬามวยไทยมาประยุกต์ใช้</p> <p>-การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬามวยไทย</p>	( 20 )	การฝึกทักษะพื้นฐานแบบประยุกต์ใช้ในกิจกรรมประจำวันแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม	1 ชิ้น	ภายใน วัน/เดือน/ปี 11 สิงหาคม 2564
	( 15 )		1 ชิ้น	24 สิงหาคม 2564
<p>หน่วยที่ 4 :มารยาทกีฬา</p> <p>มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจของนักกีฬาซึ่งปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม</p>	( 10 )	-วิเคราะห์การเล่นกีฬาของเพื่อนในชั้นเรียน งานเดี่ยว	1 ชิ้น	6 กันยายน 2564
การสอบปลายภาค	20	ข้อสอบอัตนัย(10 ) ข้อสอบปรนัย(10)	2 ฉบับ	20-24กันยายน 2564 27กันยายน- 1ตุลาคม 2564

## รายละเอียดการจัดการเรียนการสอนประจำภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

รหัสวิชา พ21201 ชื่อวิชา พลศึกษา (กระบี่) จำนวน 24 คาบ ( 20 ชั่วโมง ) 0.5 หน่วยกิต

อัตราส่วนการประเมิน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ผู้สอน ครูสมาส จันทร์คล้อย

หน่วยการเรียนรู้/เนื้อหาสาระโดยสังเขป	คะแนน	ชิ้นงาน/ภาระงาน		กำหนดส่งงาน
		ลักษณะ/ประเภท	จำนวนชิ้น	
หน่วยที่ 1 : - การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและ จิตใจด้วยเสียงเพลง	10	ปฏิบัติทักษะสร้าง เสริมสมรรถภาพ ทางกายตาม จังหวะเพลง (งานกลุ่ม)	2	ภายในเดือน มิ.ย. 64
หน่วยที่ 2 : - ประวัติกระบี่ - พิธีไหว้ครู - ทักษะการวาด ควง จ้วง กระบี่ - การถวายบังคม	15	ทำรายงานและ ทดสอบความรู้ ด้วยปากเปล่า และหรือ แบบทดสอบ (รายบุคคล)	3	ภายในเดือน ก.ค. 64
การสอบกลางภาค	30	สอบปฏิบัติ (งานกลุ่ม)	2	สอบปฏิบัตินอกตาราง
หน่วยที่ 3 : - การขึ้นพรหมนั่ง - การขึ้นพรหมยืน	10	สอบปฏิบัติ (งานกลุ่ม)	2	ภายในเดือน ส.ค. 64
หน่วยที่ 3 : (ต่อ) - การรำไม้รำ 6 ไม้	15	สอบปฏิบัติ (งานกลุ่ม)	1	ภายในเดือน ก.ย. 64
การสอบปลายภาค	20	สอบปฏิบัติ (งานกลุ่ม) สอบอัตนัย (รายบุคคล)	2	27 ก.ย.-1ต.ค.64

หมายเหตุ ภาระงานนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม