

### รายละเอียดการจัดการเรียนการสอนประจำภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564

รหัสวิชา พ32102 ชื่อวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน 24 คาบ (20 ชั่วโมง) 0.5 หน่วยกิต

อัตราส่วนการประเมิน ระหว่างภาค: ปลายภาค = 80: 20

ผู้สอน นางเกษร ถาวรวงศ์,นางสาวประภาสินี เล็กพิมาย,นายกมล หิรัญพฤกษ์,นายกฤษฎา ฉ่ำชื่นวงศ์

หน่วยการเรียนรู้/เนื้อหาสาระโดยสังเขป	คะแนน	ชิ้นงาน/ภาระงาน		กำหนดส่งงาน
		ลักษณะ/ประเภท	จำนวนชิ้น	
<b>หน่วยที่ 7 : การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพชุมชน</b> - โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง1 - โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง2 - สบย่อย	20	- ใบบงานออนไลน์ (10) -สบย่อย (10)	1	ภายใน 15-19 พ.ย. 64
<b>หน่วยที่ 8 : การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</b> - อุบัติเหตุ - เครื่องหมายจราจร	10	- ใบบงานออนไลน์ (10)	1	ภายใน 22-26 พ.ย.64
<b>หน่วยที่ 9 : หลีกเลียงความรุนแรง</b> - หลีกเลียงความรุนแรง1 - หลีกเลียงความรุนแรง2	5	-ใบบงานออนไลน์ (5)	1	ภายใน 13-17 ธ.ค. 64
<b>สอบกลางภาค</b>	<b>20</b>	<b>ปรนัย (20)</b>	-	<b>24 ธ.ค. –30 ธ.ค. 64</b>
<b>หน่วยที่ 10 : สารเสพติด</b> - สารเสพติด1 - สารเสพติด2	5	-ใบบงานออนไลน์ (5)	1	ภายใน 17-21 ม.ค.65
<b>หน่วยที่ 11 : การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน</b> - การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน1 - การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน2 - สบย่อย	10	- สบย่อย (10)	1	ภายใน 7-11 ก.พ. 65
<b>หน่วยที่ 12 : การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</b>	10	- การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (บูรณาการกับวิชาพลศึกษา)	1	ภายใน 25 ก.พ. 65
<b>สอบปลายภาค</b>	<b>20</b>	<b>อัตนัย (6) ปรนัย (14)</b>	-	<b>28 มี.ค. – 4 มี.ค. 65</b>
<b>รวม</b>	<b>100</b>			

### รายละเอียดการจัดการเรียนการสอนประจำภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

รหัสวิชา พท๒๒๐๒ ชื่อวิชา พลศึกษา (พลองไทย) จำนวน ๒๔ คาบ (๒๐ ชั่วโมง) ๐.๕ หน่วยกิต

อัตราส่วนการประเมิน ระหว่างภาค : ปลายภาค = ๘๐ : ๒๐

ผู้สอน นายสุชาติ นัตรสุวรรณ

หน่วยการเรียนรู้/เนื้อหาสาระโดยสังเขป	คะแนน	ชิ้นงาน/ภาระงาน		กำหนดส่งงาน
		ลักษณะ/ประเภท	จำนวนชิ้น	
หน่วยที่ ๑ : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา พลองไทย	๕	เขียนรายงานเชิง วิชาการ (งานกลุ่ม)	๑	ภายในวันที่ ๒๕ ก.พ. ๖๕
หน่วยที่ ๒ : การสร้างสมรรถภาพ ทางกาย	๕	ใบงานทดสอบ สมรรถภาพ (รายบุคคล)	๑	ภายในวันที่ ๑๐ ธ.ค. ๖๔
หน่วยที่ ๓ : ทักษะการเคลื่อนไหวใน การเล่น กีฬาพลองไทย - การรำพรหมนั่ง - การรำพรหมยืน	๑๐	สอบปฏิบัติ (งานกลุ่ม)	๑	ภายในวันที่ ๒๕ ก.พ. ๖๕
	๑๐	สอบปฏิบัติ (งานกลุ่ม)	๑	ภายในวันที่ ๒๕ ก.พ. ๖๕
สอบกลางภาค	๒๐	สอบปฏิบัติ (งานกลุ่ม)	๑	ภายในวันที่ ๒๔ ธ.ค. ๒๕๖๔
หน่วยที่ ๓ : (ต่อ) - การตีไม้ตีต่อสู้อู่ - การรำไม้รำ - การตีไม้ตีพลิกแพลง	๑๐	สอบปฏิบัติ (งานกลุ่ม)	๑	ภายในวันที่ ๒๕ ก.พ. ๖๕
	๑๐	สอบปฏิบัติ (งานกลุ่ม)	๑	ภายในวันที่ ๒๕ ก.พ. ๖๕
	๑๐	สอบปฏิบัติ (งานกลุ่ม)	๑	ภายในวันที่ ๒๕ ก.พ. ๖๕
การสอบปลายภาค	๒๐	สอบปฏิบัติ (งานกลุ่ม)	๑	ภายในวันที่ ๒๕ ก.พ. ๖๕

หมายเหตุ ภาระงานนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

## รายละเอียดการจัดการเรียนการสอนประจำภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564

รหัสวิชา พ32204 รายวิชาพลศึกษา (ตระกร้อ)

จำนวน 24 คาบ (20 ชั่วโมง) 0.5 หน่วยกิต

อัตราส่วนการประเมิน ระหว่างภาค: ปลายภาค = 80 : 20

ผู้สอน นายกฤษฎา ฉ่ำชื่นวงศ์

หน่วยการเรียนรู้/เนื้อหาสาระโดยสังเขป	คะแนน	ชิ้นงาน/ภาระงาน		กำหนดส่งงาน
		ลักษณะ/ประเภท	จำนวนชิ้น	
หน่วยที่ 1 : การบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหว และการสร้างความคุ้นเคย	10	ทดสอบทักษะ สมรรถภาพทางกายใน รูปแบบต่างๆที่กำหนด งานเดียว	1 ชิ้นงาน	ภายใน วัน/เดือน/ปี 12 พฤศจิกายน 2564
หน่วยที่ 2 : ทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ 1.การรับ-การส่งลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน 2.การรับ-การส่งลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านนอก 3.การรับ-การส่งลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า แบบคู่ สลับกันไปมา 4.การรับ-การส่งลูกตะกร้อด้วยเข่าแบบคู่ สลับกัน ไปมา 5.การรับ-การส่งลูกตะกร้อด้วยศีรษะแบบคู่ สลับกัน ไปมา 6.การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแบบจับคู่ 7.การตั้งลูกด้วยศีรษะแบบจับคู่ 8.การเสิร์ฟแบบข้ามตาข่าย 9.การรูกด้วยอวัยวะต่างๆ 10.การสกัดกั้น(บล็อก)	50	ทดสอบทักษะ 1.การส่ง ลูกตะกร้อด้วย ข้างเท้าด้านใน 2.การส่งด้วยหลังเท้า แบบคู่สลับกันไปมา 3.การส่ง ลูกตะกร้อด้วย เข่าแบบคู่ สลับกันไปมา 4.การส่ง ลูกตะกร้อด้วย ศีรษะ (หัว) 5.การเสิร์ฟแบบข้ามตา ข่าย 6.การรูกด้วยอวัยวะ ต่างๆ 7.การสกัดกั้น(บล็อก) งานเดียว	7 ชิ้นงาน	ภายใน วัน/เดือน/ปี 26 พฤศจิกายน 2564 ถึง 4 กุมภาพันธ์ 2565
หน่วยที่ 3 : หน้าที่และตำแหน่งการเล่นวง 4 คน 1.ทักษะการเล่นทีม แบบวง 4 คน	10	ทดสอบการเริ่มเล่น รูปแบบการเล่นแบบวง 4 คน/งานกลุ่ม	1 ชิ้นงาน	ภายใน วัน/เดือน/ปี 11 กุมภาพันธ์ 2565
หน่วยที่ 4 : กฎ กติกา มารยาทกีฬา -มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับกฎ กติกา มารยาท ในการเล่น มารยาทในการดู	10	วิเคราะห์การเล่น กีฬา เซปักตะกร้อ กฎ กติกา มารยาทในการเล่น การ ดู/งานเดี่ยว	1 ชิ้นงาน	ภายใน วัน/เดือน/ปี 18 กุมภาพันธ์ 2565
สอบปลายภาค	20	อัตนัย (10) ปรนัย (10)	1 ชิ้นงาน	ภายใน วัน/เดือน/ปี 25 กุมภาพันธ์ 2565
รวม	100		11 ชิ้นงาน	