

แผนที่ 1 ผังโครงสร้างการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 2 ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้  
การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม  
กีฬาไทย และกีฬาสากล  
มฐ./ตัวชี้วัด  
พ3.1 ม.3/1-3

สาระสำคัญ

ใช้กระบวนการทางพลศึกษา การฝึกปฏิบัติ  
การศึกษาค้นคว้า การอธิบาย การสร้างความเข้าใจ  
การฝึกทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

แผนที่ 4 (2 ชั่วโมง)  
เรื่อง การยืนเตรียมพร้อมและการ  
เคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอล  
พ3.1 ม.3/1-3

สาระการเรียนรู้ การยืนเตรียมพร้อมและ  
การเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอล โดยอาศัย  
การเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆ  
เช่น ศีรษะ ไหล่ เอว และการเลี้ยงลูก  
บอลเป็นทักษะสำคัญในการเคลื่อนที่ทั้ง  
ผู้เล่นฝ่ายรุกและผู้เล่นฝ่ายรับ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 1.ความสามารถในการสื่อสาร
- 2.ความสามารถในการคิด
- 3.ความสามารถในการใช้  
ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. อยู่อย่างพอเพียง
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีจิตสาธารณะ

ภาระงาน/ชิ้นงาน

การฝึกปฏิบัติท่าทางการยืน และ  
การเคลื่อนที่แบบต่างๆ

**แผ่นที่ 2 ผังภาพการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design)**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอล**  
**ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 2 ชั่วโมง**

**1. เป้าหมายการเรียนรู้**

**มาตรฐาน/ตัวชี้วัด**

พ. ๓.๑ ม.๓/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

พ. ๓.๑ ม.๓/๒ นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬา ไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ **สาระสำคัญ**

เห็นถึงความสำคัญของการเล่นกีฬาเพราะคนส่วนใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของการเล่นกีฬา

**จุดประสงค์**

- 1.นักเรียนสามารถอธิบายเนื้อหาจากเรื่องที่เรียนได้ (K)
- 2.นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะจากเรื่องที่เรียนได้ (P)
- 3.นักเรียนสามารถเห็นถึงความสำคัญของการเล่นกีฬา (A)

**สาระการเรียนรู้**

1. การยืนเตรียมพร้อมในการเล่นบาสเกตบอล
2. การเคลื่อนที่แบบสไลด์
3. การเคลื่อนที่แบบวิ่ง
4. การหยุดและการหมุนตัว

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

**คุณลักษณะที่พึงประสงค์**

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1. มีวินัย          | 4. มุ่งมั่นในการทำงาน |
| 2. ใฝ่เรียนรู้      | 5. มีจิตสาธารณะ       |
| 3. อยู่อย่างพอเพียง |                       |

**2. หลักฐานการเรียนรู้**

**ภาระงาน/ชิ้นงาน**

การฝึกปฏิบัติท่าทางการยืน และการเคลื่อนที่แบบต่างๆ

**การวัดประเมินผล :**

ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้าน K	ให้นักเรียนเคลื่อนที่ในท่าทางต่างๆ	ดูจากความคล่องตัวของนักเรียน	ร้อยละ 80
ด้าน P	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมินพฤติกรรมปฏิบัติเป็นรายบุคคล	ร้อยละ 70
ด้าน A	สังเกต	แบบประเมินพฤติกรรม	ร้อยละ 80



**3. กิจกรรมการเรียนรู้**

**กิจกรรมการเรียนรู้**

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียนชี้แจงเกี่ยวกับการเรียนการสอน
2. อธิบายและสาธิตวิธีการยืนและเคลื่อนที่ที่ถูกต้อง

**สื่อเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้**

1. โรงยิมเนเซียม
2. ลูกบาสเกตบอล

**เวลา**

2 ชั่วโมง

**แผนที่ 3 กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอล**  
**ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 2 ชั่วโมง**

**ขั้นที่ 1**

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียนชี้แจงเกี่ยวกับการเรียนการสอน
2. ให้นักเรียนบอกความหมายของการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอล โดยให้นักเรียนตอบเป็นรายบุคคล
3. ให้นักศึกษายกตัวอย่างการประโยชน์ของการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอลได้
4. อธิบายถึงลักษณะของการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอล ให้นักเรียนซักถามและตอบคำถามนักเรียน

**ขั้นที่ 2**

5. อธิบาย ความหมายและประโยชน์การยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอลพร้อมสาธิต
6. สรุปทักษะการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอล
7. ให้นักเรียนซักถาม และตอบคำถามของนักเรียน
8. กำหนดให้นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติตามแบบฝึกการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอลและการยืนเตรียมพร้อม

**ขั้นที่ 3**

9. สรุปสาระสำคัญของความหมาย ประโยชน์ ของการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอลแบบที่นักเรียนสามารถ นำไปประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลในชีวิตประจำวันได้
10. แนะนำหนังสืออ่านเพิ่มเติม หรือแหล่งเรียนรู้อื่นที่นักเรียนสามารถค้นคว้าเพิ่มเติมได้

แผ่นที่ 4 ชุดคำถามกระตุ้นเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียง  
กลุ่มสาระการเรียนรู้.....  
แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง.....  
ระดับชั้น..... เวลา..... ชั่วโมง

วิเคราะห์การการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอลตามหลักคิดปรัชญาของ  
เศรษฐกิจพอเพียง

.....  
คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์การการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอลตาม  
หลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงว่า  
นักเรียนได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้อย่างไรบ้าง

หลักความพอประมาณ

.....  
.....  
.....  
.....

หลักความมีเหตุผล

.....  
.....  
.....  
.....

หลักความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

.....  
.....  
.....  
.....

เงื่อนไขความรู้

.....

.....  
.....  
.....

**เงื่อนไขคุณธรรม**

.....  
.....  
.....  
.....

**แผ่นที่ 4 ชุดคำถามกระตุ้นเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียง**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอล**  
**ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 2 ชั่วโมง**

**วิเคราะห์การการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอลตามหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**

.....  
**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวิเคราะห์การการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอลตามหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงว่า

นักเรียนได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้อย่างไรบ้าง

**หลักความพอประมาณ**

บอกถึงการศึกษาความหมาย ประโยชน์ ของการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่ในรูปแบบต่างๆศึกษาจากหนังสือที่เรียน หรือศึกษาจากระบบ Internet ถ้าจะศึกษาจากสื่อประเภทต่าง ๆ ก็ได้ แต่อย่าให้เกินรายได้ของตัวเอง

**หลักความมีเหตุผล**

บอกถึงสาเหตุที่ต้องศึกษาความหมาย ประโยชน์ ของการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่ในรูปแบบต่างๆเพื่อที่จะได้ทราบและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

**หลักความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี**

บอกได้ว่าเมื่อเข้าใจความหมาย ประโยชน์ของการการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่ในรูปแบบต่างๆได้ดีที่มีประสิทธิภาพก็จะเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างรู้กติกา และมีความสุขกับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

**เงื่อนไขความรู้**

นำความรู้ที่ได้รับจากการเรียนการทักษะการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงนำไปเผยแพร่ให้บุคคลทั่วไปรับทราบด้วย

**เงื่อนไขคุณธรรม**

เมื่อมีความรู้เกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ของการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่ที่ดีแล้วนักศึกษาศาสามารถมีการปรับตัวเข้ากับเพื่อนยอมรับฟังความคิดเห็นและแสดงความคิดเห็นของเพื่อนในชั้นเรียนได้ดี

**แผนที่ 5 แนวทางที่ครุนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้จัดการเรียนรู้  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอล  
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 2 ชั่วโมง**

ครุนำหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้กับการสอนวิชาพลศึกษา

หลัก พอเพียง ประเด็น	พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันที่ดี
เนื้อหา	เนื้อหาเหมาะสม กับวัยของนักเรียน	ตรงตามมาตรฐาน ตัวชี้วัดและ จุดประสงค์การ เรียนรู้ที่ต้องการ ให้เกิดกับผู้เรียน	มีการจัดลำดับ ขั้นตอนจากง่ายไป หายาก
เวลา	กำหนดเวลาให้ เหมาะสมกับ เนื้อหาและ กิจกรรมการเรียน การสอน	แบ่งระยะเวลาใน การสอนตามความ ยากง่ายของ เนื้อหา กิจกรรม	- มีอุปกรณ์การ ตรวจดูเวลา (นาฬิกา) - สอนตามขั้นตอน ของเวลาที่ระบุใน แผนการจัดการ เรียนรู้
สื่อ/อุปกรณ์	- ใช้สื่ออุปกรณ์ได้ เหมาะสมกับ จำนวนนักเรียน - ใช้โรง ยิมเนเซียมใน โรงเรียน	ตรงตามเนื้อหาที่ สอน	ครุเตรียมสถานที่ ให้มีความ ปลอดภัยก่อนทำ การสอนมีความ ตระหนัก รับผิดชอบดูแล ความปลอดภัยของ ผู้เรียน
การแบ่งกลุ่ม	แบ่งนักเรียนตาม ศักยภาพของ นักเรียน	ทำให้นักเรียนรู้จัก การทำงานเป็นทีม เรียนอย่างมี ความสุข	ครุเกิด กระบวนการคิด และมีการวางแผน ล่วงหน้าอย่าง รอบคอบ

<p>การวัดและประเมินผล</p>	<p>กำหนดการวัดผลให้เหมาะสมกับความสามารถและศักยภาพของผู้เรียน</p>	<p>ประเมินผลมาตรฐานตัวชี้วัดและจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</p>	<p>สร้างแบบประเมินให้ครอบคลุมเนื้อหาและมีความยากง่ายเหมาะสมกับศักยภาพของผู้เรียน</p>
<p>ความรู้</p>	<p>ครูต้องมีความเข้าใจในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ตามหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่เหมาะสมกับนักเรียน วัดและประเมินผลผู้เรียน การเข้าใจผู้เรียนเป็นรายบุคคล การเลือกใช้สื่อและอุปกรณ์</p>		
<p>คุณธรรม</p>	<p>ความรับผิดชอบในการทำงาน ความเมตตากรุณาต่อศิษย์ ความซื่อสัตย์ในการประเมินผู้เรียน ตรงต่อเวลาในการสอน มีความอดทนและพยายามในการสอนให้</p>		



แผ่นที่ 6 ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของ  
เศรษฐกิจพอเพียง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอล  
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 2 ชั่วโมง

นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามหลักคิด 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ดังนี้

	พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันที่ดี
หลักพอเพียง	- การแบ่งหน้าที่และภาระงานให้สมาชิกภายในกลุ่มให้เหมาะสมกับศักยภาพ - การทำงานตามเวลาที่ได้รับมอบหมาย	- ดำเนินกิจกรรมตามเป้าประสงค์การจัดการเรียนรู้ - ปฏิบัติงานตามหน้าที่ของตนเอง	- มีการวางแผนในการทำงานป้องกันความผิดพลาด - ทำงานอย่างเต็มความสามารถของตนเอง
ความรู้	- หลักการและวิธีการยืนเตรียมพร้อมและการเคลื่อนที่เล่นบาสเกตบอล - ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเคลื่อนไหวทักษะกลไกกับการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา - กระบวนการกลุ่ม		
คุณธรรม	<p><b>มีวินัย</b> ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ทำกิจกรรมต่างๆ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี</p> <p><b>ใฝ่เรียนรู้</b> แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล</p> <p><b>อยู่อย่างพอเพียง</b> ปฏิบัติตนอย่างรอบคอบ ระมัดระวัง มีเหตุผลไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนมุ่งมั่นในการทำงาน มีความเพียรพยายามทุ่มเทในภาระงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง</p>		