

คำนำ

เอกสารหลักสูตรอบรมแบบ e-Training หลักสูตรสุขศึกษาและพลศึกษา เป็นหลักสูตรฝึกอบรม ภายใต้โครงการพัฒนาหลักสูตรและดำเนินการฝึกอบรมครู ข้าราชการพลเรือนและบุคลากรทางการศึกษาด้วยหลักสูตรฝึกอบรมแบบ e-Training สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยความร่วมมือของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาผู้บริหาร ครูและบุคลากรทางการศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการขององค์กร โดยพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะที่ใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ โดยใช้หลักสูตรและวิทยากรที่มีคุณภาพ เน้นการพัฒนาโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สามารถเข้าถึงองค์ความรู้ในทุกที่ทุกเวลา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรอบรมแบบ e-Training หลักสูตรสุขศึกษาและพลศึกษาจะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ทั้งนี้เพื่อยังประโยชน์ต่อระบบการศึกษาของประเทศไทยต่อไป

สารบัญ

คำนำ	1
หลักสูตร “สุขศึกษาและพลศึกษา”	3
รายละเอียดหลักสูตร	4
คำอธิบายรายวิชา	4
วัตถุประสงค์	4
สาระการอบรม	4
กิจกรรมการอบรม	4
สื่อประกอบการอบรม	4
การวัดผลและประเมินผลการอบรม	5
บรรณานุกรม	5
เค้าโครงเนื้อหา	6
ตอนที่ 1 หลักสูตรและสาระการเรียนรู้	9
ตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	19
ตอนที่ 3 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้	32
ตอนที่ 4 สื่อและแหล่งเรียนรู้	34
ตอนที่ 5 การวัดและประเมินผล	37
ใบงานที่ 1.1	48
ใบงานที่ 1.2	49
ใบงานที่ 1.3	50
ใบงานที่ 1.4	51
ใบงานที่ 2.1	52
ใบงานที่ 2.2	53
ใบงานที่ 3.1	54
ใบงานที่ 3.2	55
ใบงานที่ 4.1	56
ใบงานที่ 4.2	57
ใบงานที่ 5.1	58
ใบงานที่ 5.2	59
แบบทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียนหลักสูตร	60

หลักสูตร
สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัส UTQ-55117

ชื่อหลักสูตรรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

วิทยากร

ผศ.ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์
รศ.ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์
สาขาวิชาการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเนื้อหา

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. นางสุกัญญา | งามบรรจง |
| 2. นางสาวจรินทร์ | ไธสงกุล |
| 3. รศ.ดร. เอ็มอัชฌา | วัฒนานุกรานนท์ |
| 4. รศ.ดร.เทพวानी | หอมสนิท |
| 5. ผศ.ดร.สุธนะ | ดิงศภักดิ์ |

รายละเอียดหลักสูตร

คำอธิบายรายวิชา

หลักสูตรและสาระการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียน ตามมาตรฐานการเรียนรู้ สื่อและแหล่งเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. วิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. จัดทำหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. จัดทำหน่วยการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
4. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้ และสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
5. พัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
6. เลือกใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ได้เหมาะสมตามจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้
7. เลือกใช้การวัดและประเมินผลได้เหมาะสมตามจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้

สาระการอบรม

ตอนที่ 1 หลักสูตรและสาระการเรียนรู้

ตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ตอนที่ 3 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้

ตอนที่ 4 สื่อและแหล่งเรียนรู้

ตอนที่ 5 การวัดและประเมินผล

กิจกรรมการอบรม

1. ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม
2. ศึกษาเนื้อหาสาระการอบรมจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์
3. ศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมจากใบความรู้
4. สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้
5. ทำใบงาน/กิจกรรมที่กำหนด
6. แสดงความคิดเห็นตามประเด็นที่สนใจ
7. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับวิทยากรประจำหลักสูตร
8. ทำแบบทดสอบหลังการอบรม

สื่อประกอบการอบรม

1. บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์
2. ใบความรู้
3. วีดิทัศน์

4. แหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง
5. กระดานสนทนา (Web board)
6. ใบงาน
7. แบบทดสอบ

การวัดผลและประเมินผลการอบรม

วิธีการวัดผล

1. การทดสอบก่อนและหลังอบรม โดยผู้เข้ารับการอบรมจะต้องได้คะแนนการทดสอบหลังเรียนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 70
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ส่งงานตามใบงานที่กำหนด เข้าร่วมกิจกรรมบนกระดานสนทนา

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักงาน. (2550). **นิยามคำศัพท์หลักสูตร: หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2554**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักงาน. **แนวทางการบริหารจัดการหลักสูตร ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2552.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2555. **เอกสารคำสอนรายวิชา 2723358 วิธีวิทยาการสอนสุขศึกษา**. สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). **การสอนพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทวิทยพัฒน์ จำกัด.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. **หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. **รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- สังัด อุทรานันท์, **พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มิตรสยามพิมพ์. 2532.
- สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **เอกสารประกอบโครงการพัฒนาการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ณ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา ราชบุรี เขต 2 จังหวัดราชบุรี**, 2556 (เอกสารเย็บเล่ม).
- สุธนะ ติงศภักดิ์. **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์แม็ค จำกัด, 2548.
- Wuest, D.A and Lombardo, B.J. **Curriculum and Instruction : The Secondary School Physical Education Experience**. St.Louis: The C.V. Mosby, 1994.

หลักสูตร UTQ-55117

สุขศึกษาและพลศึกษา

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 1 หลักสูตรและสาระการเรียนรู้

- เรื่องที่ 1.1 การวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- เรื่องที่ 1.2 การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- เรื่องที่ 1.3 การจัดทำหน่วยการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แนวคิด

1. การวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หมายถึง การพิจารณาให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ของหลักสูตร กับ พฤติกรรมการเรียนรู้ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อนำมาวางแผนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการวัดประเมินผล

2. จุดมุ่งหมายหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 มีความมุ่งหมายที่สำคัญที่ต้องการให้ท้องถิ่นและสถานศึกษาจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาขึ้นใช้เองอย่างถูกต้องและสมบูรณ์ การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงเป็นควรหลักสูตรที่สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่นและสถานศึกษา

3. การจัดทำหน่วยการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการนำหลักสูตรและสาระการเรียนรู้ไปวางแผนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการวัดประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ตามตัวชี้วัดของหลักสูตรและตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วัตถุประสงค์

1. ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. ผู้เรียนสามารถจัดทำหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. ผู้เรียนสามารถจัดทำหน่วยการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- เรื่องที่ 2.1 แนวคิด ปรัชญาการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา
- เรื่องที่ 2.2 กิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แนวคิด

1. หลักเบื้องต้นของการสอนสุขศึกษา ประกอบด้วย จุดประสงค์ในการเรียนการสอน เพื่อให้ให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี โดยไม่เพียงให้ผู้เรียนได้รับแต่เพียงความรู้เท่านั้น แต่จะต้องมีเจตคติที่ดี และมีการปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ เนื้อหาสาระในการเรียนการสอนควรจัดแบบบูรณาการ เน้นเรื่องสุขภาพในลักษณะเชิงบวก (Positive) ที่ต้องคำนึงถึงภูมิหลัง ความสนใจ ความต้องการ และความสามารถของนักเรียน ควรมีการเสริมแรงจูงใจให้นักเรียนตั้งใจเรียน

2. หลักเบื้องต้นของการสอนพลศึกษา ประกอบด้วย จุดประสงค์ในการเรียนการสอน เพื่อให้ให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี จากการนำกิจกรรมการเคลื่อนไหว เกม กีฬาเป็นสื่อในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนได้เกิดทักษะ กลไกการเคลื่อนไหว (Motor Learning) มีสมรรถภาพทางกาย

จากการเคลื่อนไหวร่างกาย มีคุณธรรม จริยธรรมจากการเคารพกฎ กติกาการเล่น มีเจตคติที่ดีจาก ความสนุกสนานในการเล่น และมีความรู้ ความเข้าใจจากการลงมือปฏิบัติ

3. กิจกรรมการเรียนการสอนสุขศึกษาควรจัดให้มีความหลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับ นักเรียนที่มีความแตกต่างกัน และควรจัดให้สัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิตจริงของนักเรียนเสมอ การใช้สื่อการสอนควรเหมาะสมกับเนื้อหา สถานที่ และระยะเวลา รวมทั้งควรมีการประเมินผลการ เรียนการสอนอย่างสม่ำเสมอ

4. กิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาควรจัดกิจกรรมให้เด็ก นักเรียนได้มีส่วนร่วมใน กิจกรรมต่างๆ เป็นหลัก เน้นให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวมากๆ ในเวลา 1 คาบเรียน จัดกิจกรรมที่ท้าทาย ความสามารถของผู้เรียน และหลากหลายแบบฝึก แบบปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้ และ สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตอนที่ 3 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้

เรื่องที่ 3.1 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษา

เรื่องที่ 3.2 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้พลศึกษา

แนวคิด

1. การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษา คือ เพื่อให้ นักเรียนมีสุขภาพที่ดีเกิดการพัฒนาทางด้านความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น มีเจตคติที่ดีใน การดูแลสุขภาพ และการนำความรู้ไปปฏิบัติจนเป็นสุขนิสัย

2. การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้พลศึกษา คือ เพื่อให้ นักเรียนมีสุขภาพที่ดีเกิดการพัฒนาทางด้านความรู้ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพ ด้านเจตคติที่ดีใน การออกกำลังกาย ด้านทักษะที่สามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ ด้านสมรรถภาพ ทางกายที่ดีจากการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และด้านคุณธรรม จริยธรรมจากการฝึกปฏิบัติ ตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษา

ตอนที่ 4 สื่อและแหล่งเรียนรู้

เรื่องที่ 4.1 สื่อและแหล่งเรียนรู้สุขศึกษา

เรื่องที่ 4.2 สื่อและแหล่งเรียนรู้พลศึกษา

แนวคิด

วิชาพลศึกษามักใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดพัฒนาการด้านต่างๆ ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แต่สื่อการเรียนรู้สมัยใหม่มีการออกแบบได้น่าสนใจ น่านำไปใช้ เล่น อีกทั้งรูปภาพ และภาพเคลื่อนไหวจำนวนมาก เป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอยากเล่น อยากเลียนแบบ มากขึ้น ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของครูผู้สอนที่จะต้องรู้จักการใช้ภาพเหล่านี้เป็นสื่อให้นักเรียนสนใจวิชา พลศึกษามากขึ้นด้วย

นอกจากนี้กิจกรรมกีฬานับเป็นเครื่องมือที่สำคัญของชุมชน ในหลายชุมชนมีสนามกีฬา มีลานกีฬา และจัดการแข่งขันกีฬาขึ้น จึงเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญของนักเรียน ซึ่งครูสามารถมอบหมายงานให้นักเรียนได้ไปออกกำลังกาย หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ของชุมชนได้ด้วย

การใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ จะประสบผลตามจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนได้มากน้อยเพียงไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับทางเลือก การเตรียมและการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ของครูในแต่ละครั้ง เป็นสำคัญ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ได้เหมาะสมตามจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้

ตอนที่ 5 การวัดและประเมินผล

เรื่องที่ 5.1 การวัดและประเมินผลวิชาสุขศึกษาตามสภาพจริง

เรื่องที่ 5.2 การวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา

แนวคิด

1. การวัดและประเมินผลในวิชาสุขศึกษา หมายถึง กระบวนการอย่างมีระบบในการตรวจสอบว่า หลังจากการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา นักเรียนเกิดการเรียนรู้ มีเจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้หรือไม่ ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน อีกทั้งยังช่วยให้ครูได้วัดหรือประเมินผลความสำเร็จในการสอนของตน โดยพิจารณาจากความสำเร็จในการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ของครูต่อไปอีกด้วย

2. การวัดและประเมินผลในวิชาพลศึกษา หมายถึง กระบวนการอย่างมีระบบในการตรวจสอบว่า นักเรียนได้เกิดพัฒนาการทางด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านเจตคติ ด้านทักษะ ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านคุณธรรม จริยธรรม โดยเกิดจากพัฒนาการในการเรียนการสอน การตรวจสอบ ในทุกๆ ครั้งของการเรียน และเป็นแนวทางให้ครูได้ใช้ในการปรับปรุงพัฒนาการของนักเรียน เสริมเทคนิคและวิธีการต่างๆ ให้ผู้เรียนพัฒนาไปสู่จุดหมายได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกใช้การวัดและประเมินผลได้เหมาะสมตามจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้

ตอนที่ 1 หลักสูตรและสาระการเรียนรู้

เรื่องที่ 1.1 การวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

การวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หมายถึง การพิจารณาแยกแยะให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ของหลักสูตร กับ พฤติกรรมการเรียนรู้ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อนำมาวางแผนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการวัดประเมินผล

ดังนั้นก่อนมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการวัดประเมินผล ผู้สอนจึงจำเป็นต้องวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้ว่าจะจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการวัดประเมินผลในสาระใดและพฤติกรรมใดบ้างที่ต้องการให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียน

สาระสำคัญในการวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 2 ประการ คือ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในหลักสูตร กับ พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นในแต่ละสาระการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 2 ส่วนดังกล่าว จึงออกมาในรูปของตารางที่แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสองประการ

ขั้นตอนการวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้

1. สร้างตารางวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้ ประกอบด้วย จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งการเรียนรู้ วิธีวัดและประเมินผล จำนวนชั่วโมง ผู้สอน
2. วิเคราะห์ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ของหลักสูตร กับ พฤติกรรมการเรียนรู้ที่จะเกิดกับ ผู้เรียนเมื่อเรียนจบแต่ละสาระการเรียนรู้ เพื่อให้ได้ **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม** (จุดประสงค์การเรียนรู้)
3. วิเคราะห์สาระการเรียนรู้แต่ละสาระออกเป็นหน่วยย่อย แล้วนำสาระที่เป็นหน่วยย่อยนั้น มาเรียงลำดับการจัดการเรียนรู้ก่อนหลัง เพื่อให้ได้ **สาระการเรียนรู้รายหน่วย**
4. ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียน สื่อและแหล่งการเรียนรู้ และวิธีวัดประเมินผล ให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ของการวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเพื่อให้ได้ **กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งการเรียนรู้ และวิธีวัดประเมินผล**

ตัวอย่างตารางวิเคราะห์หลักสูตรรายวิชา

การวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคการศึกษาต้น

ลำดับที่	สาระที่	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	สื่อและแหล่งเรียนรู้	การวัดและการประเมินผล
1-3	1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ป.4/1 อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	นักเรียนสามารถ 1.วิเคราะห์และอธิบายอิทธิพลที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลในช่วงอายุ 9 -12 ปี 2.วางแผนเพื่อสร้างเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจให้เหมาะสมตามวัย 3.แสดงบทบาทสมมติปัญหาทางร่างกายและจิตใจและการแก้ไขปัญหาของบุคคลในช่วงอายุ 9 - 12 ปี	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ 9 -12 ปี)	1. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน 2. ให้นักเรียนดูรูปภาพคนในช่วงอายุ 9 -12 ปีที่มีรูปร่างแตกต่างกันและตั้งคำถามให้นักเรียนวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นว่าอิทธิพลอะไรบ้างที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลในช่วงอายุ 9 -12 ปี 3. ให้นักเรียนชมคลิปวิดีโอที่สนใจเรื่องพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย 4. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อเขียนผังความคิดสรุปวิัจกรการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ตามที่ได้ชม 5. ให้นักเรียนสำรวจการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของตนเอง โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเปรียบเทียบกับกราฟการเจริญเติบโตของกรมอนามัย และบันทึกผลลงในแบบบันทึก 6. ให้นักเรียนสำรวจพัฒนาการทางด้านร่างกายของตนเอง โดยปฏิบัติกิจกรรมตามแบบบันทึกเพื่อทดสอบพัฒนาการทางด้านร่างกายของตนเอง คือ รับลูกบอลมือเดียว ยืนขาเดียวทรงตัว 15 วินาที เขียนตัวหนังสือตัวบรรจงเต็มบรรทัดและครึ่งบรรทัด	1. แบบทดสอบก่อนเรียน 2. รูปภาพคนในช่วงอายุ 9 -12 ปีที่มีรูปร่างแตกต่างกัน 3. คลิปวิดีโอเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย http://www.youtube.com/watch?v=4exnkDqfGcc http://www.youtube.com/watch?v=Mc3szX8-bU4 4. ใบงานเรื่องผังความคิดสรุปวิัจกรการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลในช่วงอายุ 9 -12 ปี 5. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง 6. แบบบันทึกเพื่อทดสอบพัฒนาการทางด้านร่างกายของตนเอง คือ รับลูกบอลมือเดียว ยืนขาเดียวทรงตัว 15 วินาที เขียนตัวหนังสือตัวบรรจงเต็มบรรทัดและครึ่งบรรทัด วาดรูป	1. แบบทดสอบก่อนเรียน 2. แบบสังเกตพฤติกรรม การเรียนและความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม แบบ Rubric Sore 3. แบบประเมินใบงานเรื่องผังความคิดสรุปวิัจกรการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลในช่วงอายุ 9 - 12 ปี 4. แบบประเมินการแสดงผลบทบาทสมมติปัญหาทางร่างกายและจิตใจและการแก้ไขปัญหของบุคคลในช่วงอายุ 9 -

สัปดาห์ที่	สาระที่	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	สื่อและแหล่งเรียนรู้	การวัดและการประเมินผล
					วาดรูปทรงกระบอกและวาดรูปสี่เหลี่ยมมุมฉาก และบันทึกผลลงในแบบบันทึก 7.ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผังความคิดพร้อมทั้งแสดงบทบาทสมมติปัญหาทางร่างกายและจิตใจและการแก้ไขปัญหาของบุคคลในช่วงอายุ 9 – 12 ปี 8.ให้นักเรียนวางแผนเพื่อสร้างเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจให้เหมาะสมตามวัย	ทรงกระบอกและวาดรูปสี่เหลี่ยมมุมฉาก 7.นาฬิกาจับเวลา 8.ลูกบอล 9.แบบบันทึกการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย	12 ปี แบบ Rubric Sore

สรุป
วิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้ช่วยให้การจัดการเรียนรู้มีมาตรฐาน ด้วยเหตุผลต่อไปนี้

1. เป็นแนวทางแก่ผู้สอนว่า จะสอนอะไร
2. เป็นแนวทางแก่ผู้สอนว่าจะสอนสาระนั้นๆ ไปทำไม และสอนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อะไร
3. เป็นแนวทางแก่ผู้สอนว่าจะพัฒนาคุณลักษณะหรือความสามารถอะไรให้แก่ผู้เรียน
4. เป็นแนวทางแก่ผู้สอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และการเลือกสื่อและแหล่งการเรียนรู้
5. เป็นแนวทางแก่ผู้สอนว่าจะมีวิธีวัดประเมินผลอย่างไร

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ 1.1 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 1.1

เรื่องที่ 1.2 การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

หลักสูตรสถานศึกษาเป็นหลักสูตรของแต่ละโรงเรียนโดยเฉพาะ ประกอบด้วยหลักสูตรแกนกลาง ความต้องการของท้องถิ่น และส่วนที่สถานศึกษาเพิ่มเติม ในส่วนของสุขศึกษาผู้สอนสามารถเพิ่มเติมสาระการเรียนรู้ที่เป็นปัญหาสุขภาพของนักเรียน เช่น จากการรายงานข้อมูลปัญหาสุขภาพของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัย 7 – 18 ปี พบสถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพ ดังนี้

1. ภาวะการเจริญเติบโต จากผลสำรวจในรอบ 3 ปี (ปี พ.ศ. 2547 – 2550) พบว่า เด็กไทยมีพฤติกรรมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดขนมกรุบกรอบ และเครื่องดื่มอัดลมเป็นประจำ เพิ่มขึ้น 1.8 และ 1.5 เท่าตามลำดับ นอกจากนี้ เด็กวัยเรียนกินผักเพียงวันละ 1.5 ช้อนโต๊ะ ซึ่งต่ำกว่ามาตรฐานที่ต้องกินผักอย่างน้อยวันละ 12 ช้อนโต๊ะ ส่งผลให้เด็กไทยมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการทั้งขาดและเกิน โดยเฉพาะโรคอ้วนในเด็กไทย เพิ่มขึ้นรวดเร็วลำดับต้น ๆ ของโลก และคาดว่าในปี 2558 ความชุกเด็กอ้วนจะสูงถึง 1 ใน 5 ของเด็กวัยก่อนเรียน และ 1 ใน 10 ของเด็กวัยเรียน โดยจะเป็นโรคอ้วนและเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด

2. ปัญหาสายตาผิดปกติ ปัจจุบันผู้ใช้ยาเสพติดเริ่มใช้ยาเสพติดเมื่ออายุน้อยลงวัยรุ่นคือกลุ่มเสี่ยงที่สุด สาเหตุส่วนใหญ่ เพราะอยากลองและเพื่อนชวน แนวนอนการใช้ฝิ่น กัญชา ลดลง แต่เสพยาบ้าเสพยาเพิ่ม ขึ้น ผลการตรวจปัสสาวะ นักเรียนระบุว่า ภาคกลางมีจำนวนนักเรียนเสพยามากที่สุด

3. ภาวะพฤติกรรมเสี่ยงในวัยเรียนจากข้อมูลการเสียชีวิตในเด็กและเยาวชนไทยในแต่ละปีมีเด็กอายุ 1-14 ปี เสียชีวิตจากอุบัติเหตุและความรุนแรงจำนวนกว่า 3,300 คนคิดเป็นอัตราการตาย 22/100,000 คน ในช่วง 7 ปี คือปี พ.ศ. 2542-2548 มีแนวโน้มว่าเด็กจะตายจากอุบัติเหตุและความรุนแรงสูงขึ้นโดยจังหวัดที่มีจำนวนการเสียชีวิตสูงสุด คือกรุงเทพมหานคร

4. ปัญหาสุขภาพจิต ผลสำรวจความเข้มแข็งเด็กไทย พบเด็ก ในวัยเรียน อายุ 6 - 11 ปี มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ไร้เพื่อน ร้อยละ 73 ตามมาด้วยปัญหาความก้าวร้าว และ สมาธิสั้น

สรุป การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในส่วนของสุขศึกษาผู้สอนสามารถเพิ่มเติมสาระการเรียนรู้ที่เป็นปัญหาสุขภาพของนักเรียนในหลักสูตรสถานศึกษาเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพของนักเรียนได้

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ 1.2 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 1.2

เรื่องที่ 1.3 การจัดทำหน่วยการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

องค์ประกอบที่สำคัญของหน่วยการเรียนรู้อิงมาตรฐาน

1. หัวเรื่องหรือชื่อหน่วยการเรียนรู้ควรมีลักษณะดังนี้
 - 1.1 น่าสนใจ อาจเป็นประเด็นปัญหา ข้อคำถามหรือข้อโต้แย้งที่สำคัญ
 - 1.2 สอดคล้องกับชีวิตประจำวันและสังคมของนักเรียน
 - 1.3 เหมาะสมกับวัย ความสนใจ และความสามารถของนักเรียน

แหล่งข้อมูลสำหรับการพิจารณา กำหนดหัวเรื่องที่จะสอน จากข้อสงสัย คำถาม ความสนใจ และความต้องการของนักเรียน จากการสำรวจแหล่งการเรียนรู้ จากคำสำคัญ(Keyword) ที่ระบุมาตรฐานไว้ในการเรียนรู้

2. มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ทุกหน่วยการเรียนรู้ต้องระบุมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่เป็นเป้าหมายในการพัฒนานักเรียน ไว้อย่างชัดเจน ระบุช่วงชั้นมาตรฐานมากกว่าหนึ่งมาตรฐาน แต่ไม่ควรเกิน 3 มาตรฐาน

3. สารสำคัญของหน่วยการเรียนรู้ สารสำคัญหรือสาระหลักนี้เป็นการกำหนดเนื้อหา และทักษะที่จะจัดการเรียนการสอนในหน่วยนั้นๆ ได้จากการวิเคราะห์มาตรฐานว่าอะไรคือสิ่งที่ “นักเรียนต้องรู้และปฏิบัติได้” จึงควรมีการวิเคราะห์มาตรฐานของแต่ละกลุ่มสาระทั้งหมดในภาพรวมตลอดแนวก่อน เพื่อกำหนดขอบเขตสาระหลักคร่าวๆ ที่จะจัดการเรียนการสอนมาตรฐานนั้นๆ ในระดับชั้นใดบ้าง มีเนื้อหาหรือทักษะที่สำคัญอะไรที่จะสอนในแต่ละชั้น

4. กิจกรรมการเรียนรู้ หลักในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
 - 4.1 เป็นกิจกรรมที่พัฒนานักเรียนไปสู่มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่กำหนดไว้ในหน่วยการเรียนรู้
 - 4.2 นำไปสู่การสร้างชิ้นงานหรือภาระงานที่แสดงถึงการบรรลุมาตรฐานของนักเรียน
 - 4.3 นักเรียนมีส่วนร่วมในการออกแบบและจัดกิจกรรม
 - 4.4 เป็นกิจกรรมที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ
 - 4.5 มีความหลากหลาย/เหมาะสมกับนักเรียน
 - 4.6 สอดแทรกคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์
 - 4.7 ช่วยให้นักเรียนเข้าสู่แหล่งการเรียนรู้และเครือข่ายการเรียนรู้ที่หลากหลาย
 - 4.8 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วยกิจกรรมใน 3 ลักษณะ ได้แก่ กิจกรรมนำสู่การเรียนรู้ กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาผู้เรียน และกิจกรรมรวบยอด

1) **กิจกรรมนำสู่การเรียนรู้ (Introduction Activities)** เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการกระตุ้นความสนใจของนักเรียนในตอนต้น ก่อนการจัดกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาผู้เรียน

- 1.1) กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจ มีความกระตือรือร้นอยากเรียน
- 1.2) เชื่อมโยงสู่กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนและกิจกรรมรวบยอด
- 1.3) เชื่อมโยงถึงประสบการณ์เดิมที่นักเรียนมีอยู่
- 1.4) ช่วยให้นักเรียนได้แสดงถึงความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง

2) **กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาผู้เรียน (Enabling Activities)** เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้ และทักษะที่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรมรวบยอด การกำหนดกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนควรมีลักษณะดังนี้

2.1) สัมพันธ์เชื่อมโยงกับมาตรฐานที่เป็นเป้าหมายของหน่วยการเรียนรู้

2.2) ช่วยสร้างองค์ความรู้และทักษะ เพื่อพัฒนานักเรียนไปสู่มาตรฐานตามที่กำหนด

5. ชิ้นงานหรือภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ อาจเป็นสิ่งที่ครูกำหนด หรือครูและนักเรียนที่ร่วมกันกำหนดขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติในแต่ละหน่วย

ตัวอย่างชิ้นงานหรือภาระงาน

5.1 งานเขียน

5.2 ภาพ/แผนภูมิ

5.3 การพูด/รายงานปากเปล่า

5.4 สิ่งประดิษฐ์

5.5 งานที่มีลักษณะผสมผสานกัน

วิธีการเลือกชิ้นงานหรือภาระงาน

1) พิจารณาชิ้นงาน/ภาระงาน

2) พิจารณาจากกิจกรรมการเรียนรู้ ว่านักเรียนต้องสร้างชิ้นงานหรือปฏิบัติงาน

3) ระดมความคิดกับเพื่อครู เพื่อเลือกงาน

4) วางแผนกำหนดชิ้นงานหรือภาระงาน ควรพิจารณาการพัฒนาสติปัญญาหลายๆ ด้าน

พร้อมๆ กัน

5) นำไปสู่การประเมินตามสภาพจริง

6. การประเมินผล

6.1 มีเกณฑ์การประเมินผลที่เชื่อมโยงกับมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่กำหนดในหน่วยการเรียนรู้

6.2 อธิบายลักษณะชิ้นงานหรือภาระงานที่คาดหวังไว้อย่างชัดเจน

6.3 รวมเข้าไปอยู่ในกระบวนการเรียนการสอน และกิจกรรมการเรียนการสอน

6.4 มีคำอธิบายคุณภาพงานที่ชัดเจนและบ่งบอกคุณภาพของงานในแต่ละระดับ

6.5 ใช้ผลการประเมินในการปรับปรุงการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับนักเรียนแต่ละคน

แต่ละกลุ่ม หรือทั้งชั้น

6.6 แจ้งผลการประเมินเกี่ยวกับการเรียนรู้และพัฒนาการของนักเรียน เพื่อเทียบเคียงไปสู่มาตรฐานให้นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนทราบเป็นระยะ

ตัวอย่างหน่วยการเรียนรู้สุขศึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ร่างกายของเรา: จะทำอย่างไรให้มีสุขภาพดี

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 เวลาที่ใช้ 3 คาบ

ผู้สอน.....โรงเรียน.....

2. มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

มาตรฐาน พ 1.1 (1/1) เข้าใจธรรมชาติการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

มาตรฐาน พ 1.1 (1/2) เข้าใจวัฏจักรของชีวิตมนุษย์

มาตรฐาน พ 4.1 (1/4) รู้ เข้าใจ และมีทักษะในการเลือกบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์สุขภาพและปฏิบัติสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ

3. สาระสำคัญของหน่วยการเรียนรู้

เนื้อหาและทักษะที่นักเรียนควรรู้และทำได้จากหน่วยการเรียนรู้ เรื่องร่างกายของฉัน

เนื้อหา : อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย การทำความสะอาดอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ฟันประโยชน์และคุณค่าของอาหาร สุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร

ทักษะกระบวนการ : บอกหน้าที่อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย

: นำความรู้เกี่ยวกับการทำความสะอาด อวัยวะส่วนต่างๆของ

ร่างกาย ไป ใช้ในชีวิตประจำวัน

: แปรงฟันได้ถูกวิธี

: รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่เป็นประจำ

: มีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร

4. ชิ้นงานที่ให้นักเรียนปฏิบัติ

ชิ้นงาน นักเรียนทำชิ้นงาน “ร่างกายของฉัน” โดยมีเงื่อนไขดังต่อไปนี้

1. การเลือกรับประทานอาหารของนักเรียนใน 1 สัปดาห์ จากรูปภาพอาหารในใบงาน

2. โยงเส้นความสัมพันธ์ระหว่างรูปภาพของอวัยวะที่สำคัญกับหน้าที่ต่างๆของอวัยวะนั้นๆ

ในใบงาน

3. ทำเครื่องหมาย ✓ รูปภาพที่แสดงสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารในใบงาน

5. การประเมินผล

การประเมินชิ้นงาน

คะแนน เกณฑ์	3	2	1
1. การเลือกรับประทาน อาหารของนักเรียนจาก รูปภาพอาหาร ในใบ งาน	น.ร. เลือกได้ถูกต้องได้ ทุกข้อ	น.ร.เลือกได้ถูกต้อง 7 ใน 10 ข้อ	น.ร. เลือกได้ถูกต้อง 5 ใน10 ข้อ
2. การโยงเส้น ความสัมพันธ์ระหว่าง รูปภาพ	น.ร. โยงเส้น ความสัมพันธ์ได้ถูกต้อง ทุกข้อ	น.ร.โยงเส้น ความสัมพันธ์ได้ถูกต้อง 7 ใน 10 ข้อ	น.ร. โยงเส้น ความสัมพันธ์ได้ ถูกต้อง5 ใน10 ข้อ
3. การทำเครื่องหมาย ✓รูปภาพที่แสดงสุข นิสัยที่ดีในการ รับประทานอาหารในใบ งาน	นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓รูปภาพที่แสดงสุข นิสัยได้ถูกต้องทุกข้อ	นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓รูปภาพที่แสดงสุข นิสัยได้ถูกต้อง7 ใน 10 ข้อ	นักเรียนทำ เครื่องหมาย✓รูปภาพ ที่แสดงสุขนิสัยได้ ถูกต้อง7 ใน 10 ข้อ

6. กิจกรรมการเรียนรู้

6.1 กิจกรรมนำสู่การเรียนรู้

ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยการติดภาพโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ที่ภาพลายเส้นแต่ไม่มี
อวัยวะ แล้วตั้งคำถามว่า ร่างกายมีอะไรเป็นส่วนประกอบบ้าง จากคำตอบของนักเรียนครูโยงเข้าสู่
บทเรียน อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย

6.2 กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาผู้เรียน

1. ครูแจกบัตรคำหน้าที่อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายแต่ละส่วน ให้นักเรียนแต่ละ คน
ออกไปติดบัตรคำหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย บนภาพโครงสร้างของร่างกายบนกระดาน
2. ครูเล่านิทานเรื่อง “หนูนิดขี้เกียจแปรงฟัน”, “หนูหน้อยชอบอาบน้ำ” แล้วให้นักเรียน
สรุปสาระ

สำคัญที่นักเรียนจะนำไปสู่การปฏิบัติ

3. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนแสดงบทบาทสมมติ เรื่องสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร,การ
แปรงฟันที่ถูกวิธี,การรับประทานอาหารครบทั้ง 5หมู่

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญจากการแสดงบทบาทสมมติที่นักเรียนจะ
นำไปปฏิบัติ

6.3 กิจกรรมรวบยอด

ให้นักเรียนทำชิ้นงานในใบงาน ส่งครูรายบุคคล

ตัวอย่างหน่วยการเรียนรู้พลศึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง บาสเกตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เวลาที่ใช้ 1 คาบ

ผู้สอน โรงเรียน

2. มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

มาตรฐาน พ 3.1 (4/1) เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 (4/1) รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานที่ 4.1 (4/1) เห็นคุณค่า มีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

3. สาระสำคัญของหน่วยการเรียนรู้

ความรู้เกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล

- การปฐมนิเทศ เพื่อชี้แจงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับในการเรียนการสอนและการประเมินผล
- ประวัติกีฬาบาสเกตบอล
- ประโยชน์ของการเล่นบาสเกตบอล
- ลักษณะการเล่นบาสเกตบอล
- สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัย
- มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูบาสเกตบอลที่ดี
- การดูแลรักษาอุปกรณ์บาสเกตบอล

4. กิจกรรมการเรียนรู้

4.1 กิจกรรมนำเข้าสู่การเรียนรู้

ครูเข้าสู่บทเรียนด้วยการต้อนรับนักเรียน นำสาเหตุของการต้องมีกฎ กติกาในชีวิตประจำวันมายกตัวอย่าง ให้นักเรียนเข้าใจความจำเป็นของกฎ กติกา

4.2 กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาผู้เรียน

1. ครูเล่าให้นักเรียนฟังถึงความเป็นมา ขนบธรรมเนียม ความเป็นมาแบบย่อๆ ให้นักเรียนได้สนใจติดตามในเรื่องของประวัติในกีฬาบาสเกตบอล

2. ครูนำภาพยนตร์ (คลิปภาพเคลื่อนไหวถึงทักษะกีฬาบาสเกตบอล) ให้นักเรียนชม และชี้ประโยชน์ ความท้าทายของกีฬาบาสเกตบอล

3. ครูแนะนำการใช้ และบำรุงรักษาอุปกรณ์การเรียน มารยาทผู้เล่น และผู้ชมที่ดี
4. ครูแบ่งกลุ่มงานสืบค้นประวัติกีฬาบาสเกตบอลพร้อมทั้งประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ให้นักเรียนไปค้นคว้าเพิ่มเติม
5. ครูสรุป และประเมินความตั้งใจ ความสนใจ ทศนคติของนักเรียนต่อกีฬาบาสเกตบอล หากมีนักเรียนที่ไม่สนใจ ก็จะต้องเชิญชวนนำข้อดี ของกีฬาบาสเกตบอลมาสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนให้มากขึ้น

5. ชิ้นงานที่ให้นักเรียนปฏิบัติ

1. สืบค้นประวัติกีฬาบาสเกตบอลพร้อมทั้งประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล
2. วิเคราะห์มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูบาสเกตบอลที่ดี

6. การประเมินผล

คะแนน เกณฑ์	3	2	1
1. สืบค้นประวัติกีฬาบาสเกตบอลพร้อมทั้งประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	น.ร.สืบค้นประวัติมาอย่างสมบูรณ์พร้อมทั้งบอกประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอลมาได้ 7 ข้อขึ้นไป	น.ร.สืบค้นประวัติมาได้ดีพอสมควรพร้อมทั้งบอกประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอลมาได้ 5-7 ข้อ	น.ร.สืบค้นประวัติมาได้แต่ยังต้องมีข้อเพิ่มเติมพร้อมทั้งบอกประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้น้อยกว่า 5 ข้อ
2. วิเคราะห์มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูบาสเกตบอลที่ดี	น.ร.สามารถวิเคราะห์มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูบาสเกตบอลที่ดีได้อย่างสมบูรณ์	น.ร.สามารถวิเคราะห์มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูบาสเกตบอลที่ดีได้พอสมควรแต่ยังต้องมีข้อเพิ่มเติม	น.ร.สามารถวิเคราะห์มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูบาสเกตบอลที่ดีได้พอใช้ยังต้องมีข้อเพิ่มเติม

สรุป การจัดทำหน่วยการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการนำหลักสูตรและสาระการเรียนรู้ไปวางแผนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการวัดประเมินผล เพื่อ ให้ ผู้ เรี ย น มี ผลสัมฤทธิ์ตามตัวชี้วัดของหลักสูตรและตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ 1) หัวเรื่องหรือชื่อหน่วยการเรียนรู้ 2) มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น 3) สาระสำคัญของหน่วยการเรียนรู้ 4) กิจกรรมการเรียนรู้ 5) ชิ้นงานหรือภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ และ 6) การประเมินผล

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ 1.3 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 1.4

ตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่องที่ 2.1 แนวคิดและปรัชญาสุขศึกษาและพลศึกษา

แนวคิดปรัชญาสุขศึกษา และหลักเบื้องต้นของการสอนสุขศึกษา ประกอบด้วย จุดประสงค์ในการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี โดยไม่เพียงให้ผู้เรียนได้รับแต่เพียงความรู้เท่านั้น ยังจะต้องมีเจตคติที่ดี และการปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ เนื้อหาในการเรียนการสอน ควรจัดบูรณาการเนื้อหาสาระ เน้นเรื่องสุขภาพในลักษณะบวก (Positive) ที่ต้องคำนึงถึงภูมิหลัง ความสนใจ ความต้องการ และความสามารถของผู้เรียน ควรมีการเสริมแรงจูงใจให้นักเรียนตั้งใจเรียน กิจกรรมการเรียนการสอนควรจัดให้มีความหลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนที่มีความแตกต่างกันและควรจัดให้สัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิตจริงของนักเรียนเสมอ การใช้สื่อการสอนในที่ที่เหมาะสมกับเนื้อหา สถานที่ และระยะเวลา และควรมีการประเมินผลอยู่ตลอดเวลา

จุดประสงค์ของการสอนสุขศึกษา คือ การสอนให้นักเรียนเกิดความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice) ที่ดีทางสุขภาพ หรือการสอนสุขศึกษาทำให้เกิด KAP แต่การสอนสุขศึกษาที่ให้นักเรียนเกิด KAP นี้ ครูต้องสอนและเน้นให้แตกต่างกันตามระดับชั้น และวัยของนักเรียน

ชั้น	อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3
อนุบาลและประถมศึกษาช่วงแรก	การปฏิบัติ	เจตคติ	ความรู้
ประถมศึกษาช่วงหลัง (ป. 5-6)	เจตคติ	การปฏิบัติ	ความรู้
มัธยมศึกษาช่วงแรก (ม.1-3)	เจตคติ	การปฏิบัติ	ความรู้
มัธยมศึกษาช่วงหลัง(ม.4-6)	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ
อุดมศึกษา	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ

แนวคิดปรัชญาพลศึกษา การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา เริ่มจากการที่ครูจะต้องจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้มีพัฒนาการทั้ง 5 ด้านคือด้านทักษะ (Motor Skill) ด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ด้านเจตคติ (Affective) ด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) และด้านคุณธรรม จริยธรรม (Moral) ในทุกคาบเรียนของการสอนพลศึกษา ครูพลศึกษาจึงต้องใช้ศิลปะในการสอดแทรกสิ่งต่างๆ ที่สำคัญในการจัดการเรียนการสอนทุกชั่วโมง

สรุป

แนวคิดหรือปรัชญาการสอนสุขศึกษาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีความรู้ มีเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพ และนำความรู้ไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยโรงเรียนควรจัดโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน การบริการสุขภาพในโรงเรียน และการสอนสุขศึกษาซึ่งสามารถสอดแทรกการสอนเข้าไปในวิชาอื่น ๆ รวมทั้งควรประสานความร่วมมือระหว่างบ้าน โรงเรียน และชุมชน เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีส่วนร่วมรับผิดชอบทางสุขภาพต่อสังคม

แนวคิดปรัชญาพลศึกษาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทั้ง 5 ด้านคือด้านทักษะ (Motor Skill) ด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ด้านเจตคติ (Affective) ด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) และด้านคุณธรรม จริยธรรม (Moral) โดยการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน ซึ่งเป็นการรวบรวมและนำผลจากการจัดการเรียนรู้ไปใช้ในการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน และคัดเลือกผู้มีความสามารถของโรงเรียนไปแข่งขันภายนอกโรงเรียน และไม่ความละเอียดสำหรับนักเรียนที่มีความพิเศษ หรือการจัดการเรียนเสริมแก่นักเรียนพิเศษ และการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆในโรงเรียน หากโรงเรียนใดจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนได้ครบถ้วนก็จะเป็นเครื่องยืนยันได้ว่าการจัดการเรียนการสอนจะต้องมีประสิทธิภาพสูง

เรื่องที่ 2.2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ลักษณะของการสอนสุขศึกษา และพลศึกษาที่ดี

1. ควรส่งเสริมให้นักเรียนมีประสบการณ์ตรงด้วยการให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองให้มากที่สุด หรือฝึกปฏิบัติให้บ่อยๆ จนเกิดเป็นทักษะ
2. ควรมีจุดประสงค์ของบทเรียนทุกครั้ง เพื่อเป็นแนวทางในการวัดประเมินผลการสอน
3. ควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนประสบการณ์เดิมของนักเรียนมากกว่าที่จะเอาหลักสูตรเป็นเกณฑ์ นักเรียนหลายๆ คนมีความสามารถทางกลไกที่ไม่เท่ากัน
4. ควรมีการประเมินผลอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจว่า การสอนได้ผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้
5. ควรมีการเตรียมการสอนอย่างดี การเตรียมการสอนนับเป็นเทคนิคการสอนอย่างหนึ่ง เพื่อครูจะได้ทราบว่าสอนอย่างไร ใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง
6. ควรมีสื่อการเรียนการสอน เพื่อช่วยให้นักเรียนสนใจและเข้าใจบทเรียน
7. ควรส่งเสริมให้นักเรียนทำงานเป็นหมู่คณะ โดยมีการปรึกษาหารือแบ่งงานกันทำ และสอนให้นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีม
8. ควรมุ่งให้เด็กได้ทั้งความรู้ ทักษะที่ดี พร้อมทั้งจะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัย
9. ควรมีกิจกรรมให้นักเรียนทำ เพื่อสร้างความสนใจของนักเรียนและช่วยให้นักเรียนสนุกสนานกับการเรียน
10. ควรใช้วิธีสอนหลาย ๆ วิธีปะปนกัน ไม่ยึดวิธีสอนเพียงวิธีใดวิธีหนึ่งและควรเป็นวิธีสอนที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน หรือใช้กิจกรรมที่ทำทลายความสามารถของผู้เรียน
11. ควรส่งเสริมการสอนแบบประชาธิปไตย ฉะนั้นการสอนจึงไม่ควรบังคับให้นักเรียน ทำ แต่จะต้องส่งเสริมใจให้นักเรียนคิดและยินดีปฏิบัติด้วยตนเอง
12. ควรมีแรงจูงใจ หรือมีเครื่องล่อใจ เช่น การให้รางวัล การชมเชย การทำโทษ การตีเตียน การให้คะแนน สิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจและตั้งใจ ขยันหมั่นเพียรยิ่งขึ้น
13. ส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ รู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเองตามแนวทางวิทยาศาสตร์ เปิดโอกาสให้นักเรียนคิดหาเหตุผลความเป็นมาของสิ่งที่เรียน
14. สร้างบรรยากาศให้เหมาะสมแก่การเรียนรู้ ทั้งในแง่ของสิ่งแวดล้อมและอารมณ์ของนักเรียน
15. ควรมีการนำเข้าสู่บทเรียน หรือสร้างความสนใจก่อนทำการสอนเสมอ

ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาตนให้เติบโตสมวัย

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่.. 1ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักของร่างกายกับสุขภาพ...

ชั้น.....มัธยมศึกษาปีที่ 1.....เวลา..... 1 คาบ.....

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

ตัวชี้วัด ม.1.3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

สาระสำคัญ

น้ำหนักของร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพ ทุกคนจำเป็นต้องตรวจสอบน้ำหนักของตนเองอยู่เสมอ และควบคุมให้อยู่ในระดับปกติ

จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนสามารถ

1. ประเมินน้ำหนักของร่างกายตนเอง
2. ใช้กระบวนการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักของร่างกายกับสุขภาพ
3. ชักชวนหรือวางแผนช่วยเหลือเพื่อนที่มีน้ำหนักเกินปกติให้เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
4. ชั่งน้ำหนักตนเองอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจสอบน้ำหนักของร่างกายตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

สาระการเรียนรู้

1. การประเมินน้ำหนักของร่างกายตนเองโดยเปรียบเทียบกับตารางแสดงน้ำหนักเฉลี่ยตามส่วนสูงของเด็กไทยของกรมอนามัย
2. กระบวนการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักของร่างกายกับสุขภาพ
3. ผลของน้ำหนักร่างกายที่มีผลต่อสุขภาพ
4. วิธีการดูแลน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

กิจกรรมการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูเลือกนักเรียนที่มีน้ำหนักเท่ากัน 3-4 คน มาเปรียบเทียบความเหมือน และความแตกต่างในด้านขนาดรูปร่าง เพื่อโยงเข้าสู่บทเรียน “ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักของร่างกาย”

ขั้นสอน

2. ให้นักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเอง แล้วบันทึกผลไว้
3. ครูนำตารางแสดงน้ำหนักเฉลี่ยตามส่วนสูงของนักเรียนไทยมาให้นักเรียนดู พร้อมทั้งอธิบายให้นักเรียนเข้าใจวิธีประเมินน้ำหนักตัวกับตารางน้ำหนักเฉลี่ย
4. ให้นักเรียนประเมินน้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับตารางแสดงน้ำหนักเฉลี่ย
5. ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียนใช้กระบวนการวิจัย เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักของร่างกายกับสุขภาพ โดยครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม กำหนดบทบาทสมาชิก เพื่อดำเนินตามขั้นตอนในการแสวงหาคำตอบ ดังต่อไปนี้
 - 1) ระบุปัญหาการวิจัย : น้ำหนักของร่างกายมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร
 - 2) ตั้งสมมติฐานการวิจัย : ผู้ที่มีน้ำหนักของร่างกายมากเกินไป จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพ
 - 3) พิสูจน์ ทดสอบสมมติฐาน : ให้นักเรียนทดลองเดินถือหรือแบกของหนัก 3, 5 และ 8 กิโลกรัม เปรียบเทียบกับการเดินปกติที่ไม่ได้แบกของหนัก
 - 4) เก็บรวบรวมข้อมูล : แบกของหนัก 3 กิโลกรัม เดินได้เร็วกว่า 5, 8 กิโลกรัม
 - 5) วิเคราะห์ข้อมูล : ยิ่งแบกของหนัก 5, 8 กิโลกรัม ยิ่งเดินช้าลงและเหนื่อย ปวดหลัง ปวดหัวเข้า มากกว่าการแบกของหนัก 3 กิโลกรัม แสดงว่าน้ำหนักตัวที่มากกว่าปกติจะมีผลต่อสุขภาพ
 - 6) การสรุปผลการวิจัย : น้ำหนักของร่างกายมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพ
6. ให้แต่ละกลุ่มเสนอผลการใช้กระบวนการวิจัยทั้ง 6 ขั้นตอน

ขั้นสรุป

7. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและให้นักเรียนสรุปการปฏิบัติตนเพื่อวางแผนดูแลน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เช่น การตรวจสอบชั่งน้ำหนักของร่างกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และซักชวนหรือแนะนำผู้อื่นในเรื่องการปรับน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ
8. ครูให้นักเรียนจัดทำรายงานแสดงผลการชั่งน้ำหนักร่างกายของนักเรียนในแต่ละสัปดาห์ ตลอด 1 ภาคการศึกษา โดยเสนอเป็นกราฟเส้น เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักร่างกายของเด็กไทย

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ตารางแสดงน้ำหนักเฉลี่ยตามส่วนสูงของเด็กไทยของกรมอนามัย
2. วัสดุหรือสิ่งของที่มีน้ำหนัก 3, 5 และ 8 กิโลกรัม
3. เครื่องชั่งน้ำหนัก และเครื่องวัดส่วนสูง

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินข้อเขียนการวางแผนดูแลน้ำหนักร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติของนักเรียนทุกคน
2. สังเกตการณ์ใช้กระบวนการวิจัย และการสรุปผลการวิจัยของแต่ละกลุ่ม

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
4. ประเมินจากรายงานแสดงผลการชั่งน้ำหนักร่างกายของนักเรียน

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการสอน

.....

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

สรุป

หลักเบื้องต้นของการสอนสุขศึกษา ประกอบด้วย จุดประสงค์ในการเรียนการสอน เพื่อให้เด็กเรียนมีความสุขที่ดี โดยไม่เพียงให้ผู้เรียนได้รับแต่เพียงความรู้เท่านั้นยังต้องมีเจตคติที่ดี และการปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ เนื้อหาในการเรียนการสอน ควรจัดบูรณาการเนื้อหาสาระ เน้นเรื่องสุขภาพในลักษณะบวก (Positive) ที่ต้องคำนึงถึงภูมิหลัง ความสนใจ ความต้องการ และความสามารถของผู้เรียน ควรมีการเสริมแรงจูงใจให้นักเรียนตั้งใจเรียน กิจกรรมการเรียนการสอนควรจัดให้มีความหลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนที่มีความแตกต่างกันและควรจัดให้สัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิตจริงของนักเรียนเสมอ การใช้สื่อการสอนในที่ที่เหมาะสมกับเนื้อหา สถานที่ และระยะเวลา และควรมีการประเมินผลอยู่ตลอดเวลา

ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระการเรียนรู้พลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ เกม กีฬา พัฒนา **แผนการเรียนรู้** การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ห้อง

จำนวน 1 คาบเรียน

วันที่ เวลา สถานที่สอน

ผู้สอน นายสุธนะ ดิงศภักดิ์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
อย่างยิ่ง สม่าเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันกีฬาและ
ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ
ป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ


การเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรมเป็นลักษณะของการเคลื่อนไหวเฉพาะแบบในการ
นำมาใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้นๆ ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ
ภายในร่างกาย ที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้นแต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนั้นการรู้หลักการ
เคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการออกกำลังกายจะช่วยให้ นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนา
สมรรถภาพร่างกายในด้านต่างๆ ของตนเองให้ดียิ่งขึ้นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายความรู้เรื่องการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถเตะสลับได้ 20 ครั้ง ต่อเนื่องได้
3. นักเรียนสามารถเคลื่อนไหวด้วยรูปแบบต่างๆ การเล่นกีฬาได้ถูกต้อง
4. นักเรียนเข้าเรียนตรงต่อเวลาและแต่งกายถูกระเบียบ
5. นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานในกิจกรรมการเรียนการสอน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนเข้าเรียนตรงต่อเวลาและแต่งกายถูกระเบียบและสามารถปฏิบัติได้ตามจุดประสงค์
การเรียนรู้ได้อย่างถูกต้องและสามารถเอาความรู้เรื่องการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬาไป
ใช้ได้อย่างคล่องแคล่ว ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อ
สุขภาพและสมรรถภาพทางกลไก ตลอดจนนำไปใช้ในการฝึกฝนเพื่อเพิ่มทักษะทางกีฬาต่อไป

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การเคลื่อนไหวประกอบกิจกรรม</p> <p>การเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรมเป็นลักษณะของการเคลื่อนไหวเฉพาะแบบในการนำมาใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดนั้นๆ เช่น การวิ่งการเคลื่อนที่แบบการก้าวเท้าตามกัน (SLIDE) การกระโดดในลักษณะต่างๆ ตามลักษณะกีฬา ซึ่งลักษณะของการกระโดดจะเป็นลักษณะเฉพาะ เช่น การกระโดดในกีฬาบาสเกตบอล การกระโดดในกีฬาวอลเลย์บอลมีลักษณะไม่เหมือนกัน นอกจากการเคลื่อนไหวลักษณะเฉพาะในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาและยังมีการเคลื่อนไหวในการทำงานหรือกิจกรรมเฉพาะบุคคล ได้แก่ การทำงานบ้าน การกวาดดูบ้าน การซักรีด การซักผ้า การขับรถ การพายเรือ</p> <p>ในการเคลื่อนไหวโดยทั่วไปแล้วไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวแบบใดก็ตามพอจะจำแนกออกได้ 3 แบบด้วยกันคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ 2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ 3. การเคลื่อนไหวที่ใช้อุปกรณ์ <p>ซึ่งไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวแบบใดก็ตามจะเกี่ยวข้องกับการใช้แรงซึ่งกระทำให้ร่างกายของเราเคลื่อนไหวได้อันเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อด้วยการยืดและหดของกล้ามเนื้อ โดยทำให้ข้อต่อของร่างกายที่มีกล้ามเนื้อพุงอยู่ เคลื่อนไหว เช่น การพับ การเหยียด การหมุน เป็นต้น</p>	<p>1.ขั้นเตรียม</p> <p>- การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) (7 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนจัดแถวตอน 6 แถวเท่าๆ กัน</p> <p style="text-align: center;">ครู</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>- ครูสำรวจนักเรียนโดยการเช็คชื่อนักเรียนตามเลขที่</p> <p>- ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ</p> <p>- ครูให้ตัวแทนนักเรียนของแต่ละแถวออกมาทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>- ขั้นตอนการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย</p> <p>- แตะสลับ ให้นักเรียนยืนอยู่ในท่าเตรียมลักษณะกางแขนออกทั้ง 2 ข้าง พร้อมทั้งกางขาออกความกว้างเท่าหัวไหล่ของตนเอง เมื่อครูให้สัญญาณเริ่ม นักเรียนก้มตัวแล้วใช้มือขวาแตะเท้าซ้าย แล้วขึ้นมายืนในท่าเตรียมแล้วจึงก้มแล้วใช้มือซ้ายแตะเท้าขวา ทำ 20 ครั้งต่อเนื่องกัน</p>  <p>2. ขั้นอธิบายและสาธิต (7 นาที)</p> <p>2.1 ครูทบทวนความรู้เดิมเรื่อง หลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ที่ได้เรียนไปเมื่อคาบที่แล้ว</p> <p>2.2 ครูอธิบายและสาธิตเรื่องการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา อันได้แก่</p> <p>- การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ คือ การเคลื่อนไหวที่ร่างกายของผู้ปฏิบัติไม่ได้เคลื่อนที่</p>	<p>Affective – นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดีในเรื่องของความมีระเบียบ ความตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ</p> <p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงความสามารถในการใช้สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว, ความอ่อนตัว</p> <p>Cognitive – นักเรียนสามารถบอกหลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง</p>

	<p>ไปจากจุดเดิมเช่น การก้ม การเหยียด การย่ออยู่กับที่</p>  <p>- การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้ปฏิบัติเคลื่อนย้ายร่างกายจากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่งหนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดไปข้างหน้า</p>  <p>- การเคลื่อนไหวที่ใช้อุปกรณ์ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้ปฏิบัติใช้ร่างกายบังคับหรือควบคุมวัตถุประกอบในการเคลื่อนไหว ซึ่งเกี่ยวข้องกับมือและเท้า ประกอบการเคลื่อนไหว ได้แก่ กิจกรรมการเล่นกีฬา กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน</p> <p>- การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้ปฏิบัติใช้ทักษะพื้นฐานต่างๆ ร่วมกันในการเคลื่อนไหว เช่น การเลี้ยงลูกบอลไปข้างหน้า</p>  <p>2.3 ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างกิจกรรมที่ตรงกับกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ที่ครูพูดขึ้น ให้ได้จำนวนมากที่สุด</p>	<p>Cognitive – นักเรียนสามารถยกตัวอย่างกิจกรรมที่ตรงกับลักษณะการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ได้</p>
--	---	--

	<p>3. ชั้นฝึกหัดทักษะ (10 นาที)</p> <p>3.1 การเคลื่อนไหวอยู่กับที่</p> <p>- ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 6 แถวเท่าๆ กันแล้วขยายแถวออกไป 2 ช่วงแขน ครูให้นักเรียนนั่งลงกับพื้น พร้อมกับเหยียดขาไปข้างหน้า เมื่อครูให้เป่านกหวีดให้สัญญาณเริ่มให้นักเรียนยกขาลอยเหนือจากพื้น และเตะขาไขว้สลับไปมา 20 ครั้ง</p> <p>3.2 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่</p> <p>- ครูให้นักเรียนยกขาข้างที่ไม่ถนัดขึ้นมาในลักษณะท่ากระโดดขาเดียว เมื่อครูเป่านกหวีดให้สัญญาณเริ่มให้นักเรียนกระโดดขาเดียวเคลื่อนที่ไปมาอยู่ในเขตที่ครูกำหนด เมื่อครูเป่านกหวีด 1 ครั้งให้นักเรียนที่กระโดดไปหยุดกระโดดแล้วยืนอยู่กับที่ เมื่อเป่านกหวีดอีกครั้งก็ให้นักเรียนกระโดดต่อไปเรื่อยๆ ทำเช่นนี้สลับกันไปมา</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3.3 การเคลื่อนไหวที่ใช้อุปกรณ์</p> <p>- ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 6 แถวเท่าๆ กัน แล้วให้แต่ละแถวยืนหลังกรวยที่ครูกำหนดไว้ โดยแต่ละแถวจะมีลูกบอล แถวละ 1 ลูก เมื่อครูเป่านกหวีดให้สัญญาณเริ่มให้คนแรกของแถวใช้เท้าเลี้ยงลูกบอลไปอ้อมกรวยที่ครูวางไว้อีกฝั่ง แล้วเลี้ยงลูกบอลกลับมาส่งให้คนที่สอง ทำเช่นเดียวกันไปจนครบทั้งแถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>- ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 3 แถวเท่าๆ กัน และให้แต่ละแถวช่วยกันคิดรูปแบบการเดินในตาราง 9 ช่อง พร้อมทั้งให้ตัวแทนแต่ละ</p>	<p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงความสามารถในการใช้สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนท้อง</p> <p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงความสามารถในการใช้สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขา</p> <p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงความสามารถในการใช้สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว</p> <p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงความสามารถในการใช้สมรรถภาพทางกายด้านการ</p>
--	--	---

	<p>กลุ่มออกมาสาธิตหน้าชั้นเรียน พร้อมทั้งนำเพื่อในชั้นเรียนฝึกปฏิบัติร่วมกัน</p>  <p>4. ขี่นำไปใช้ (Game activity) (18 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มเท่าๆ กัน แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับสลากรูปแบบการเคลื่อนไหวหน้าชั้นเรียน</p> <p>4.2 ครูใช้เวลา 5 นาที เพื่อให้นักเรียนคิดกิจกรรมเคลื่อนไหว ตามรูปแบบที่กลุ่มของตนเองจับสลากได้</p> <p>4.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำกิจกรรมที่ตรงกับรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กลุ่มตนเองจับสลากได้ เพื่อให้เพื่อนในชั้นเรียนได้ปฏิบัติตาม กลุ่มละ 5 นาที โดยเรียงตามกลุ่มดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การเคลื่อนไหวที่ใช้อุปกรณ์ <p>5. ขี่สรุปและสุขปฏิบัติ (8 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา - ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มเท่าๆ กัน พร้อมส่งการบ้านให้นักเรียนแต่ละกลุ่มไปคิดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกพร้อมทั้งแจกแบบใบงานให้กลุ่มละ 1 แผ่น โดยกิจกรรมที่จัดจะต้องมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพครบทุกด้าน และมีสมรรถภาพทางกลไกอย่างน้อย 2 ด้าน - ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติและอนามัย <p>หลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง</p>	<p>ประสานสัมพันธ์และความคล่องแคล่ว</p> <p>Affective – นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดี จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา</p> <p>Affective – นักเรียนสามารถแสดงเจตคติที่ดี ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อนที่ออกมานำกิจกรรม</p> <p>Psychomotor – นักเรียนสามารถแสดงความสามารถในการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ได้คล่องแคล่ว</p> <p>Cognitive – นักเรียนสามารถจัดกิจกรรมได้ถูกต้องและเหมาะสมตามรูปแบบการเคลื่อนที่</p> <p>Cognitive – นักเรียนสามารถบอกการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง</p>
--	---	--

การวัดและประเมินผล

1. ครูสังเกตจากการตอบคำถามในชั้นสรุปว่า นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ
ในการเล่นกีฬาหมากน้อยเพียงใด
2. ครูสังเกตขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกายว่า นักเรียนสามารถแตะสลับ 20 ครั้งต่อเนื่องได้
3. ครูสังเกตการณ์เคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ จากชั้นฝึกหัดทักษะ
4. ครูสังเกตพฤติกรรมการเข้าเรียน การแต่งกาย ความมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน และการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
5. ครูสังเกตความร่าเริงแจ่มใสของนักเรียนในขณะที่เล่นเกม

สื่อ

1. ลูกฟุตบอล 10 ลูก
3. กรวย 14 อัน
4. ตารางเก้าช่อง 5 อัน
5. ใบงานกิจกรรม “การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก” 41 แผ่น (เท่าจำนวนนักเรียน)

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการสอน

.....

2. ปัญหา/อุปสรรค

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ

(.....)

วัน เดือน ปี

สรุป

หลักเบื้องต้นของการสอนพลศึกษา ประกอบด้วย จุดประสงค์ในการเรียนการสอนเพื่อนำให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพกาย โดยต้องสร้างให้นักเรียนได้มีเจตคติที่ดีจากความสุขสนานในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังต้องส่งเสริมความมีระเบียบวินัย คุณธรรม และน้ำใจเป็นนักกีฬาแก่นักเรียนทุกคน ทุกครั้งที่มีการเรียนการสอนด้วย ส่วนเนื้อหาในการสอนควรจัดให้อยู่ในความสนใจ ความต้องการ และความสามารถของผู้เรียน ควรมีการเสริมแรงจูงใจให้นักเรียนตั้งใจเรียน กิจกรรมการเรียนการสอนควรจัดให้มีความท้าทายเพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนที่ การใช้สื่อการสอนในที่ที่เหมาะสมจะช่วยเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนสนใจมากขึ้น และควรมีการประเมินผลอยู่ตลอดเวลา และครบทุกด้าน

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ 2.2 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 2.2

ตอนที่ 3 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 3.1 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษา

การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษา

จุดประสงค์ในการพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาเป็นแนวทางให้ครูจัดและดำเนินการสอนได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ครูใช้วัดผลการเรียนการสอนว่านักเรียนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปจากเดิม

คุณลักษณะของผู้เรียนที่ต้องพัฒนาการจัดการเรียนรู้สุขศึกษามี 3 ระดับ ดังนี้

1. ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Knowledge) หมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาสุขศึกษามากขึ้นกว่าเดิม เช่น หลังจากการสอนเรื่องโทษของบุหรี่แล้ว นักเรียนมีความรู้และสามารถอธิบายได้ว่า บุหรี่มีสารพิษใดบ้าง และสารพิษแต่ละชนิดเป็นอันตรายอย่างไรต่อสุขภาพ เป็นต้น

2. ทศนคติทางด้านสุขภาพ (Health Attitude) หมายถึง การที่นักเรียนมีทัศนคติหรือปฏิกิริยาในด้านความรู้สึกนึกคิดต่อเรื่องสุขภาพดีขึ้นกว่าเดิม เช่น หลังจากสอนเรื่องโทษของบุหรี่แล้ว นักเรียนขอร้องให้ผู้ปกครองเลิกสูบบุหรี่หรือรังเกียจผู้สูบบุหรี่ เป็นต้น

3. การปฏิบัติทางด้านสุขภาพ (Health Practice) หมายถึง การที่นักเรียนได้กระทำหรือมีความสามารถในเชิงปฏิบัติในเรื่องสุขภาพอย่างถูกต้องเหมาะสมกว่าเดิม เช่น หลังจากการสอนเรื่องโทษของบุหรี่แล้ว นักเรียนไม่สูบบุหรี่หรือเลิกบุหรี่ เป็นต้น

การสอนให้นักเรียนมีความรู้และมีทัศนคติที่ดีจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านการปฏิบัติดีขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในบทเรียนด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยนั้น ย่อมมีผลโดยตรงในการส่งเสริมการปฏิบัติ

สรุป

คุณลักษณะของผู้เรียนที่ต้องพัฒนาการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา คือ ให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีเกิดการพัฒนาทางด้านความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้นมีเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพ และการนำความรู้ไปปฏิบัติจนเป็นสุขนิสัย

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ 3.1 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 3.1

เรื่องที่ 3.2 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้ พลศึกษา

จุดประสงค์การจัดการเรียนรู้พลศึกษามีจุดประสงค์ที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้ได้รับประโยชน์จากการเรียนการสอนใน 1 คาบเรียนถึง 5 ปัจจัยสำคัญ ซึ่งเป็นหน้าที่ของครูผู้สอนจะต้องทำให้นักเรียนเกิดพัฒนาการด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้านนี้คือ 1) ด้านทักษะ (Motor Skill) เมื่อเรียนพลศึกษาแล้วนักเรียนต้องได้พัฒนาทักษะทางกลไก ให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายจนเกิดทักษะจากการปฏิบัติซ้ำบ่อยๆ 2) ด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เมื่อเรียนพลศึกษาและนักเรียนต้องได้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ จนเกิดความเหนื่อยซึ่งเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ดี 3) ด้านเจตคติ (Affective) จากการฝึกปฏิบัติ จากความสนุกสนานของเกม การแข่งขัน ช่วยให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน และประทับใจในการเรียน 4) ด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) คือเมื่อนักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกาย ก็จะทำให้สมองได้เกิดการพัฒนาตลอดเวลาด้วย และ 5) ด้านคุณธรรม จริยธรรม (Moral) คือกีฬาทุกชนิดเป็นการสร้างสังคมจำลองที่ทำให้ผู้เล่นต้องรู้จักการทำงานเป็นทีม การเคารพกฎ กติกา การฝึกปฏิบัติตามระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด ทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาเป็นบุคคลที่มีระเบียบวินัยของสังคมต่อไป

นอกจากนี้ครูผู้สอนสามารถสอดแทรกคุณลักษณะที่สำคัญของโรงเรียนในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้ เช่นการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมความมีระเบียบวินัย การสอนวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ซึ่งครูผู้สอนสามารถหยิบคุณลักษณะที่สำคัญขึ้นมาเป็นประเด็น และรณรงค์โดยการสอนแทรกในชั้นต่างๆ ของการสอนไม่ว่าจะเป็นขั้นเตรียม /อบอุ่นร่างกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ขั้นฝึกหัด ปฏิบัติ หรือขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน โดยการกล่าวย้ำ และจัดเป็นเกม กิจกรรมสอดแทรกให้นักเรียนได้ฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอ

สรุป

คุณลักษณะของผู้เรียนที่ต้องพัฒนาในวิชาพลศึกษาคือการส่งเสริมให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนสามารถนำไปใช้เล่นเป็นประจำสม่ำเสมอ แม้จะจบการศึกษา หรือสอบผ่านไปแล้ว นักเรียนก็ยังคงอยากจะทำร่างกาย และเล่นกีฬาอยู่เสมอ

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ 3.2 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 3.2

ตอนที่ 4 สื่อและแหล่งเรียนรู้

เรื่องที่ 4.1 สื่อและแหล่งเรียนรู้สุขศึกษา

สื่อและแหล่งเรียนรู้สุขศึกษา

สื่อการสอนเป็นเครื่องมือ หรือสื่อสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้การเรียนการสอนดำเนินไปได้ด้วยดีและมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะสื่อการสอนมีลักษณะพิเศษ ซึ่งสามารถทำให้เกิดประสบการณ์ (Experience) ในการเรียนรู้ที่มีความหมาย (Meaningful) กล่าวคือ สื่อการสอนจะเป็นจุดรวมความสนใจสามารถเพิ่มความเป็นรูปธรรมและความเป็นจริงต่อการเรียนรู้ สามารถนำเรื่องราวหรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ห่างไกลเข้ามาในห้องเรียนได้ สื่อการสอนจะเป็นเครื่องกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความคิดมองเห็นความสัมพันธ์ของเรื่องราวหรือสิ่งที่จะเรียนรู้ได้ถูกต้อง จดจำเรื่องต่าง ๆ ได้นาน เกิดความเข้าใจในสิ่งที่จะเรียนรู้ได้ง่าย และเข้าใจได้รวดเร็วถูกต้องโดยครูสุขศึกษาสามารถนำสื่อมาใช้ประกอบการสอนได้ทุกขั้นตอนของการสอนตั้งแต่ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นสอน และขั้นสรุป ซึ่งแต่ละขั้นตอนนั้นจะมีวิธีการใช้ที่แตกต่างกันออกไปตามความเหมาะสมของขั้นนั้น ๆ

การใช้สื่อการสอน

1. ควรใช้อุปกรณ์การสอนได้อย่างคล่องแคล่ว โดยการฝึกใช้ก่อนสอนจริง
2. ควรแสดงอุปกรณ์ให้เห็นได้ชัดทั่วห้อง เช่น การยกภาพให้ผู้เรียนดู ควรยกให้สูงในระดับอกของผู้สอนและอยู่ข้างหน้า พยายามยื่นชิดกระดานชอล์กให้มากที่สุด โดยเฉพาะห้องที่มีช่องว่างเล็กน้อย ระหว่างที่นั่งของผู้เรียนกับกระดานชอล์ก เพื่อช่วยให้ผู้เรียนที่นั่งหน้าสุดสามารถมองเห็นได้
3. ควรหาที่ตั้งวาง แขนง อุปกรณ์ที่มีขนาดใหญ่ และมีน้ำหนักมาก เช่น แผนภูมิ แผนที่ ฯลฯ ในมุมที่จะทำให้ผู้เรียนเห็นได้ชัดทั่วทั้งห้อง ไม่ควรยื่นถือแล้วอธิบาย จะทำให้ผู้สอนไม่คล่องแคล่วเท่าที่ควร อีกทั้งระหว่างที่ผู้สอนอธิบายย่อมมีท่าทางเคลื่อนไหวไปมาทำให้ผู้เรียนเห็นอุปกรณ์นั้นไม่ชัดเจน
4. ควรใช้ไม่ยาวและมีปลายแหลมชี้ แผนภูมิ แผนที่ กระดานชอล์ก แทนการใช้นิ้วมือ โดยที่ผู้สอนยื่นชิดไปด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อไม่ให้บังสายตาของผู้เรียนที่มีต่อส่วนใดส่วนหนึ่งของอุปกรณ์นั้น
5. ควรนำอุปกรณ์มาวางเรียงกันไว้เป็นลำดับที่หน้าชั้นเรียนก่อนถึงเวลาสอน เพื่อสะดวกในการหยิบใช้ เช่น การใช้ภาพ ภาพโตใช้ก่อนควรเรียงไว้ข้างบน เป็นต้น และควรจัดวางไว้ในลักษณะที่ไม่บังสายตาของผู้เรียนเมื่อยังไม่ถึงเวลาใช้ เช่น คำว่าหน้าภาพหรือแผนภูมิที่ยังไม่ใช้ หรือนำหุ่นจำลองใส่ถุงหรือกล่อง เป็นต้น
6. ควรเลือกใช้ประกอบการใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสม เช่น ถ้าต้องการจะติดแผนภูมิ ภาพแผนที่ ฯลฯ บนกระดานนิเทศ ควรใช้หมุดติด แต่ถ้าจำเป็นต้องติดบนกระดานชอล์ก ก็ไม่ควรใช้หมุด ควรใช้ดินน้ำมัน หรือเทปกาวแทน และควรตัดเทปกาวเป็นชิ้นๆ โดยติดปลายข้างหนึ่งไว้กับแผนภูมิให้ครบทุกมุมเสียก่อน เมื่อจะใช้ก็สามารถติดกระดานได้เลย หรือตัดเทปกาวเป็นชิ้นๆขนาดที่ต้องการ แล้วติดไว้ที่ม้วนเทปกาวเสียก่อน โดยไม่ต้องเสียเวลาตัดเทปกาวแล้วนำมาติดแผนภูมิ

7. ในบางกรณีควรมีการเตรียมผู้เรียนในการใช้อุปกรณ์ เช่น ผู้สอนต้องการให้ผู้เรียนมีการสังเกตในเรื่องใด ตอนใด ควรบอกให้ผู้เรียนทราบเสียก่อน ผู้เรียนจึงจะทำตามความประสงค์ของผู้สอนได้ เช่น การสอนด้วยวิธีการทดลองที่ต้องการให้มีการสังเกตผล

8. การใช้อุปกรณ์ให้คุ้มค่ากับที่ได้เตรียมมาและใช้อย่างทะนุถนอม กล่าวคือ พยายามใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด เช่น เมื่อได้ใช้ภาพแสดงส่วนต่างๆของอวัยวะภายในร่างกายคนแล้ว ครูอาจใช้ภาพนั้นซ้ำอีกครั้งหนึ่งในชั้นสรุปบทเรียนแต่ต้องมีวิธีใช้ที่แตกต่างกัน ในชั้นการสอน ผู้สอนควรใช้ภาพแสดงส่วนต่างๆ

9. พยายามเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีกิจกรรมร่วม หรือได้ศึกษาจากอุปกรณ์นั้นๆ ด้วยตนเอง เช่นการให้ผู้เรียนอธิบายภาพ อภิปรายผลการทดลอง การเลือกภาพจับคู่กับคำ เป็นต้น

10. ควรฝึกให้ผู้เรียนเกิดระเบียบในการใช้อุปกรณ์ เช่น ในโอกาสที่ต้องการแจกอุปกรณ์ไปตามโต๊ะผู้เรียนเพื่อทำการทดลอง ผู้สอนควรส่งอุปกรณ์ทั้งหมดให้กับผู้เรียนที่นั่งหน้า หยิบส่วนของตนไว้แล้วส่งที่เหลือให้แก่คนต่อไป หรือในโอกาสที่ต้องการให้ผู้เรียนมาใช้อุปกรณ์หน้าชั้นเรียน ควรฝึกให้ผู้เรียนหันหน้าเข้าหาชั้นเรียน และไม่ยืนบังสายตาของเพื่อนจากอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้

11. ควรคำนึงความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์บางชนิด โดยเฉพาะในกรณีที่จำเป็นต้องให้ผู้เรียนใช้เอง ก็ควรกำชับผู้เรียนให้ระมัดระวังในการใช้เป็นพิเศษ เช่น การใช้ของมีคม การใช้สิ่งของที่เกี่ยวข้องกับไฟ เช่น การจุดไม้ขีด ควรมีฝาโลหะหรือจานแก้วรองรับก้านไม้ขีดที่จุดแล้วมากกว่าจะวางทิ้งไว้บนโต๊ะ ซึ่งอาจทำให้โต๊ะเป็นรอยไหม้ และอาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่นิยมการใช้ในปัจจุบัน คือ สื่อจากอินเทอร์เน็ตจากเว็บไซต์ ของ Thaihealth.or.th | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (www.thaihealth.or.th/) บทความดีๆ เกี่ยวกับสุขภาพ - ThaiGoodView.com (www.thaigoodview.com/) กรมสุขภาพจิต (www.dmh.go.th/) หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ (www.thairath.co.th/today) ยูทูบ (www.youtube.com)

สรุป

การใช้สื่อการสอนจะประสบผลตามจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนได้มากน้อยเพียงไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับทางเลือก การเตรียมและการใช้สื่อการสอนของครูในแต่ละครั้งเป็นสำคัญ ในปัจจุบันนี้สื่อการและแหล่งการเรียนรู้ที่เป็นแหล่งค้นคว้าที่สำคัญ ได้แก่ Thaihealth.or.th | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (www.thaihealth.or.th/) บทความดีๆ เกี่ยวกับสุขภาพ - ThaiGoodView.com (www.thaigoodview.com/) กรมสุขภาพจิต (www.dmh.go.th/) หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ (www.thairath.co.th/today) ยูทูบ (www.youtube.com)

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่อง 4.1 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 4.1

เรื่องที่ 4.2 สื่อและแหล่งเรียนรู้พลศึกษา

สื่อและแหล่งเรียนรู้พลศึกษาเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้รวดเร็วขึ้น เนื่องจากสมองของคนนับเป็นสิ่งที่มีความอัจฉริยะอย่างยิ่ง มนุษย์สามารถเรียนรู้จากภาพการแสดงทักษะกีฬาที่ซับซ้อน และเอาไปเลียนแบบได้ในทันที เช่น ทำการยิงประตูฟุตบอลที่สวยงาม นักกีฬายิมนาสติกดีลังกาอย่างสวยงาม ดังนั้นการใช้รูปภาพการเคลื่อนไหวในทักษะกีฬาที่สวยงามหรือภาพเคลื่อนไหว (คลิปภาพ) จะช่วยเร้าใจ และสร้างแรงจูงใจแก่ผู้เรียนเป็นอย่างมาก ซึ่งครูที่ดีไม่ควรมองข้ามสื่อในการเรียนการสอนเหล่านี้

กิจกรรมกีฬาหลายๆ ชนิดมีอุปกรณ์การเล่นที่มีราคาสูง ต้องการการเอาใจใส่ดูแลอย่างดี ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของครูผู้สอนจะต้องทำให้นักเรียนดูเป็นแบบอย่าง ในการดูแล เก็บรักษา บำรุงซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะใช้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ และที่สำคัญต้องนำจุดนี้มาเป็นเครื่องมือในการสอน ปลุกฝังให้นักเรียนรู้จักการเก็บรักษาอุปกรณ์การเรียนวิชาพลศึกษา

แหล่งเรียนของชุมชนเป็นสิ่งที่สำคัญที่ครูไม่ควรพลาดโอกาสในการชี้แนะให้นักเรียนได้ไปศึกษาเพิ่มเติม หรือไปมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพิ่มเติม เพื่อให้การเรียนการสอนเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนด้วย

สรุป

สื่อการสอนวิชาพลศึกษาอาจเป็นรูปภาพนักกีฬาต่างๆ แต่เป็นแรงจูงใจที่สร้างนักกีฬา ระดับชาติ ระดับโลกมากมายหลายคนแล้ว ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของครูผู้สอนที่จะเลือกใช้สื่อเหล่านี้เพื่อให้นักเรียน อุปกรณ์พลศึกษาปัจจุบันมีเป็นจำนวนมากที่จัดทำให้มีสีสัน น่าสนใจ ช่วยกระตุ้นความสนใจของนักเรียนได้เป็นอย่างดี ดังนั้นครูเมื่อมีโอกาสจัดหามาได้ก็จำเป็นจะต้องมันดูแลรักษาเป็นอย่างดี และแหล่งเรียนรู้ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของชุมชน ในปัจจุบันมีอยู่มากมาย จึงเป็นการเรียนรู้นอกห้องเรียนอีกทางหนึ่งที่ครู ต้องเลือกใช้ให้เป็นประโยชน์

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ 4.2 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 4.2

ตอนที่ 5 การวัดและประเมินผล

เรื่องที่ 5.1 การวัดและประเมินผลสุขศึกษาตามสภาพจริง

การประเมินการเรียนรู้ตามสภาพจริงในวิชาสุขศึกษาเป็นการประเมินในเรื่องต่อไปนี้

1. ความรู้ ความเข้าใจในสาระ
2. เจตคติ เช่น การพัฒนาเจตคติในการดูแลสุขภาพ การทำงานได้สำเร็จตรงเวลา ความเป็นมิตร ความอดทนให้ได้งานที่มีคุณภาพ การทำงานอย่างต่อเนื่อง
3. ทักษะและสมรรถนะ เช่น ทักษะการนำเสนอ ทักษะการทำงานเป็นทีม สุขปฏิบัติ สุขนิสัย

วิธีการที่ใช้ในการประเมินตามสภาพจริงในวิชาสุขศึกษา

การประเมินตามสภาพจริงเป็นการกระทำ การแสดงออกหลาย ๆ ด้าน ของนักเรียนตามสภาพความเป็นจริงทั้งในและนอกห้องเรียน มีวิธีการประเมินโดยสังเขปดังนี้

1. การสังเกต เป็นวิธีการที่ตีความวิธีหนึ่งในการเก็บข้อมูลพฤติกรรมด้านการใช้ความคิด การปฏิบัติงาน และโดยเฉพาะด้านอารมณ์ ความรู้สึก และลักษณะนิสัยสามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทั้งในห้องเรียน นอกห้องเรียน หรือในสถานการณ์อื่นนอกโรงเรียน

วิธีการสังเกตทำได้โดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ การสังเกตโดยตั้งใจหรือมีโครงการสร้างหมายถึงครูกำหนดพฤติกรรมที่ต้องสังเกต ช่วงเวลาสังเกตและวิธีการสังเกต (เช่น สังเกตคนละ 3-5 นาทีเวียนไปเรื่อย ๆ) อีกวิธีหนึ่ง คือ การสังเกตแบบไม่ตั้งใจ หรือไม่มีโครงสร้าง ซึ่งหมายถึงไม่มีการกำหนดรายการสังเกตไว้ล่วงหน้า ครูอาจมีกระดาษแผ่นเล็ก ๆ ติดตัวไว้ตลอดเวลาเพื่อบันทึกเมื่อพบพฤติกรรมการแสดงออกที่มีความหมาย หรือสะดุดความสนใจของครู การบันทึกอาจทำได้โดยย่อก่อน แล้วขยายความสมบูรณ์ภายหลังวิธีการสังเกตที่ดีควรใช้ทั้งสองวิธี เพราะการสังเกตโดยตั้งใจ อาจทำให้ละเลยมองข้ามพฤติกรรมที่น่าสนใจแต่ไม่มีในรายการที่กำหนด ส่วนการสังเกตโดยไม่ตั้งใจอาจทำให้ครูขาดความชัดเจนว่าพฤติกรรมใด การแสดงออกใด ที่ควรแก่การสนใจและบันทึกไว้ เป็นต้น ข้อเตือนใจสำหรับการใช้วิธีสังเกต คือ ต้องสังเกตหลาย ๆ ครั้งในหลายๆ สถานการณ์ (การเรียน การทำงานตามลำพัง การทำงานกลุ่ม การเล่น การเข้าสังคมกับเพื่อน การวางตัว ฯลฯ) เมื่อมีเวลาผ่านไประยะหนึ่งๆ (2-3 สัปดาห์) จึงนำข้อมูลเหล่านี้มาเพื่อพิจารณาสักครั้งหนึ่ง

เครื่องมืออื่น ๆ ที่ใช้ประกอบการสังเกต ได้แก่ แบบตรวจสอบรายการ แบบมาตราส่วนประมาณค่า แบบบันทึกกระบวนสัมพันธ์ เป็นต้น

2. การสัมภาษณ์ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้เก็บข้อมูลพฤติกรรมด้านต่างได้ดี เช่น ความคิด (สติปัญญา) ความรู้สึก กระบวนการขั้นตอนในการทำงาน วิธีแก้ปัญหา ฯลฯ อาจใช้ประกอบการสังเกตเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มั่นใจมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะบางประการเกี่ยวกับการสัมภาษณ์

- (1) ก่อนสัมภาษณ์ควรหาข้อมูลเกี่ยวกับภูมิหลังของนักเรียนก่อนเพื่อทำให้การสัมภาษณ์เจาะตรงประเด็นและได้ข้อมูลยิ่งขึ้น
- (2) เตรียมชุดคำถามล่วงหน้าและจัดลำดับคำถามช่วยให้การตอบไม่วกวน
- (3) ขณะสัมภาษณ์ครูใช้วาจา ท่าทาง น้ำเสียงที่อบอุ่นเป็นกันเอง ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกปลอดภัย และแนวโน้มให้นักเรียนอยากพูด / เล่า
- (4) ใช้คำถามที่นักเรียนเข้าใจง่าย
- (5) อาจใช้วิธีสัมภาษณ์ทางอ้อมคือ สัมภาษณ์จากบุคคลที่ใกล้ชิดนักเรียน เช่น เพื่อนสนิท ผู้ปกครอง เป็นต้น

3. การตรวจงาน เป็นการวัดและประเมินผลที่เน้นการนำผลการประเมินไปใช้ทันทีใน 2 ลักษณะ คือ เพื่อการช่วยเหลือนักเรียนและเพื่อปรับปรุงการสอนของครู จึงเป็นการประเมินที่ควรดำเนินการตลอดเวลา เช่น การตรวจแบบฝึกหัด ผลงานภาคปฏิบัติ โครงการ/โครงการต่างๆ เป็นต้น งานเหล่านี้ควรมีลักษณะที่ครูสามารถประเมินพฤติกรรมระดับสูงของนักเรียนได้ เช่น แบบฝึกหัดที่เน้นการเขียนตอบ เรียบเรียง สร้างสรรค์ (ไม่ใช่แบบฝึกหัดที่เลียนแบบข้อสอบเลือกตอบซึ่งมักประเมินได้เพียงความรู้ความจำ) งาน โครงการ โครงการงาน ที่เน้นความคิดขั้นสูงในการวางแผนจัดการดำเนินการและแก้ปัญหาสิ่งที่ควรประเมินควบคู่ไปด้วยเสมอในการตรวจงาน (ทั้งงานเขียนตอบและปฏิบัติ) คือ ลักษณะนิสัยและคุณลักษณะที่ดีในการทำงาน

ข้อเสนอแนะบางประการเกี่ยวกับการตรวจงาน

โดยปกติครูมักประเมินนักเรียนทุกคนจากงานที่ครูกำหนดขึ้นเดียวกัน ครูควรมีความยืดหยุ่นการประเมิน จากการตรวจงานมากขึ้น ดังนี้

(1) ไม่จำเป็นต้องนำชิ้นงานทุกชิ้นมาประเมิน อาจเลือกเฉพาะชิ้นงานที่นักเรียนทำได้ดีและบอกความหมาย / ความสามารถของนักเรียนตามลักษณะที่ครูต้องการประเมินได้ วิธีนี้เป็นการเน้น “จุดแข็ง” ของนักเรียน นับเป็นการเสริมแรง สร้างแรงกระตุ้นให้นักเรียนพยายามผลิตงานที่ดี ๆ ออกมามากขึ้น

(2) จากแนวคิดตามข้อ 1 ชิ้นงานที่หยิบมาประเมินของแต่ละคน จึงไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องเดียวกัน เช่น นักเรียนคนที่ 1 งานที่ (ทำได้ดี) ควรหยิบมาประเมินอาจเป็นงานชิ้นที่ 2, 3, 5 ส่วนนักเรียนคนที่ 2 งานที่ควรหยิบมาประเมินอาจเป็นงานชิ้นที่ 1, 2, 4 เป็นต้น

(3) อาจประเมินชิ้นงานที่นักเรียนทำนอกเหนือจากที่ครูกำหนดให้ก็ได้ แต่ต้องมั่นใจว่าเป็นสิ่งที่นักเรียนทำเองจริง ๆ เช่น สิ่งประดิษฐ์ที่นักเรียนทำเองที่บ้าน และนำมาใช้ที่โรงเรียนหรืองานเลือกต่าง ๆ ที่นักเรียนทำขึ้นเองตามความสนใจ เป็นต้น การใช้ข้อมูล / หลักฐานผลงานอย่างกว้างขวางจะทำให้ครูรู้จักนักเรียนมากขึ้น และประเมินความสามารถของนักเรียนตามสภาพที่แท้จริงของเขาได้แม่นยำยิ่งขึ้น

(4) ผลการประเมิน ไม่ควรบอกเป็นคะแนนหรือระดับคุณภาพ ที่เป็นเฉพาะตัวเลขอย่างเดียว แต่ควรบอกความหมายของผลคะแนนนั้นด้วย

4. การรายงานตนเอง เป็นการให้นักเรียนเขียนบรรยายหรือตอบคำถามสั้น ๆ หรือ ตอบแบบสอบถามที่ครูสร้างขึ้น เพื่อสะท้อนถึงการเรียนรู้ของนักเรียนทั้งความรู้ ความเข้าใจ วิถีคิด วิธีทำงานความพอใจในผลงาน ความต้องการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

5. การใช้บันทึกจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นการรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนผลงานนักเรียน โดยเฉพาะความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของนักเรียนจากแหล่งต่าง ๆ เช่น จากเพื่อนครู – โดยประชุมแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้ของนักเรียน (ประเมินเดือนละครั้ง)

จากเพื่อนนักเรียน – โดยจัดชั่วโมงสนทนา วิพากษ์ผลงาน (นักเรียนต้องได้รับคำแนะนำมาก่อนเกี่ยวกับหลักการ วิถีวิจารณ์เพื่อการสร้างสรรค์)

จากผู้ปกครอง – โดยจดหมาย / สารสัมพันธ์ที่ครู หรือโรงเรียนกับผู้ปกครองมีถึงกันโดยตลอดเวลา โดยการประชุมผู้ปกครองที่โรงเรียนจัดขึ้น หรือโดยการตอบแบบสอบถามสั้น ๆ ตัวอย่างคำถามสำหรับผู้ปกครองเพื่อสะท้อนข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียน

6. การใช้ข้อสอบแบบเน้นการปฏิบัติจริง ในกรณีที่ครูต้องการใช้แบบทดสอบ ขอเสนอแนะให้ใช้แบบทดสอบภาคปฏิบัติที่เน้นการปฏิบัติจริง ซึ่งมีลักษณะดังต่อไปนี้

6.1 ปัญหาต้องมีความหมายต่อผู้เรียน และมีความสำคัญเพียงพอที่จะแสดงถึงภูมิความรู้ของนักเรียนในระดับชั้นนั้น ๆ

6.2 เป็นปัญหาที่เลียนแบบสภาพจริงในชีวิตของนักเรียน

6.3 แบบสอบต้องครอบคลุมทั้งความสามารถและเนื้อหาตามหลักสูตร

6.4 นักเรียนต้องใช้ความรู้ความสามารถ ความคิดหลาย ๆ ด้านมาผสมผสาน และแสดงวิถีคิดได้เป็นขั้นตอนที่ชัดเจน

6.5 ควรมีคำตอบถูกได้หลายคำตอบ และมีวิธีการหาคำตอบได้หลายวิธี

6.6 มีเกณฑ์การให้คะแนนตามความสมบูรณ์ของคำตอบอย่างชัดเจน

7. การประเมินโดยใช้แฟ้มสะสมงาน แฟ้มสะสมงานหมายถึง สิ่งที่ใช้สะสมงานของนักเรียนอย่างมีจุดประสงค์ อาจเป็นแฟ้ม ก่อ่ง แผ่นดิสก์ อัลบั้ม ฯลฯ ที่แสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความก้าวหน้า และผลสัมฤทธิ์ในเรื่องนั้นๆ หรือหลาย ๆ เรื่อง การสะสมนั้นนักเรียนมีส่วนร่วมในการเลือกเนื้อหา เกณฑ์การเลือก เกณฑ์การตัดสิน ความสามารถ / คุณสมบัติ หลักฐานการสะท้อนตนเอง

ตัวอย่างการออกแบบวิธีการวัดและประเมินการเรียนรู้ตามสภาพจริงหน่วยการเรียนรู้ อาหารและโภชนาการ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

รายการประเมิน	การวัด		การประเมิน	
	วิธีการวัด	เครื่องมือ	การตีค่า	เกณฑ์การตัดสิน
1. ความรู้				
1.1 รู้หลักการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	- การทดสอบ	- แบบทดสอบ ข้อเขียน	- คะแนนรายข้อ แบบ 0 , 1	- 60%
1.2 การวิเคราะห์อาหารที่ควรบริโภคตามธงโภชนาการในแต่ละวัย	- การตรวจผลงาน	- แบบประเมินผลงานวิเคราะห์ปริมาณอาหารที่นักเรียนบริโภคใน 1 วัน	- พฤติกรรม 4 ระดับ	- มีคุณภาพ ระดับ 2
2. ทักษะ				
2.1 นักเรียนเห็นคุณค่าของการเลือกซื้ออาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและเหมาะสมกับวัยนักเรียน	- การสังเกต	- แบบสังเกต (อ่านข้อมูลบนฉลาก , พูดคุยหรือซักถามผู้อื่นเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารที่ชอบ)	- พฤติกรรม 4 ระดับ	- มีคุณภาพระดับ 3
2.2 นักเรียนรวบรวมผลงานการค้นคว้าการวิจัยทางด้านอาหารและโภชนาการเพื่อเพิ่มพูนความรู้	- การตรวจผลงาน	- แบบประเมินผลงาน	- พฤติกรรม 4 ระดับ	- มีคุณภาพระดับ 2
3. การปฏิบัติ				
3.1 นักเรียนเลือกซื้ออาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและเหมาะสมกับวัยนักเรียน	- การสังเกต - การสัมภาษณ์ - การสอบถาม - การทดสอบ	- แบบการสังเกต - แบบสัมภาษณ์ - แบบสอบถาม - แบบทดสอบ	- พฤติกรรม 4 ระดับ - คะแนนรายข้อ แบบ 0 , 1	- มีคุณภาพระดับ 2 -60% -60%
3.2 นักเรียนรับประทานผัก ผลไม้สดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	- การใช้แฟ้ม สะสมงาน - การสังเกต - การสัมภาษณ์ - การสอบถาม - การทดสอบ	- แบบประเมินผลงาน งาน -แบบ การสังเกต - แบบสัมภาษณ์ - แบบสอบถาม - แบบทดสอบ	-มีพัฒนาการ เพิ่มขึ้น25% - พฤติกรรม 4 ระดับ - คะแนนรายข้อ แบบ 0 , 1	-50% - มีคุณภาพระดับ 2 -60%

รายการประเมิน	การวัด		การประเมิน	
	วิธีการวัด	เครื่องมือ	การตีค่า	เกณฑ์การตัดสิน
	- การใช้แฟ้ม สะสมงาน	- แบบประเมินผล งาน	- มีพัฒนาการ เพิ่มขึ้น25%	-50%

การประเมินพฤติกรรมด้านจิตพิสัยวิชาสุขศึกษาแบบ Rubric Score

ระดับคะแนน รายการประเมิน	ระดับการเกิดพฤติกรรม			
	พฤติกรรมด้านจิตพิสัย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย
1. การรักษาความสะอาด	การรักษาความ สะอาดไม่ใช่ สิ่งจำเป็น	ไม่แน่ใจการรักษา ความสะอาดเป็น สิ่งจำเป็น	บางครั้งเห็นว่า การรักษาความ สะอาดเป็น สิ่งจำเป็น	การรักษาความสะอาด เป็นสิ่งจำเป็น
2. ความสำคัญของการพักผ่อน	ไม่ชอบการพักผ่อน	สามารถพักผ่อนได้	ชอบการพักผ่อน บางชนิด	ชื่นชอบการพักผ่อนทุก ชนิด
3. การเลือกรับประทานอาหาร	ไม่เห็นประโยชน์ของ การรับประทานอาหาร ตามหลักธง โภชนาการ	ไม่แน่ใจว่าการ รับประทานอาหาร ตามหลักธง โภชนาการทำให้ ร่างกายแข็งแรง	การรับประทานตาม หลักธงโภชนาการ ทำให้ร่างกาย แข็งแรง	การรับประทานตาม หลักธงโภชนาการทำให้ ร่างกายแข็งแรง
4. การจัดเก็บของใช้ส่วนตัว	การจัดของใช้ส่วนตัว ให้เป็นระเบียบเป็น สิ่งที่ไม่จำเป็น	ไม่แน่ใจว่าการจัด ของใช้ส่วนตัวให้เป็น ระเบียบเป็นสิ่ง จำเป็น	เห็นด้วยกับการจัด ของใช้ส่วนตัวให้ เป็นระเบียบ	เห็นด้วยอย่างยิ่งกับการ จัดของใช้ส่วนตัวให้เป็น ระเบียบ

การประเมินพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยวิชาสุขศึกษาแบบ Rubric Score

พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย	ไม่เคย (0)	เคย		
		บางครั้ง (1)	สม่ำเสมอ (2)	ทุกครั้ง (3)
1. การตื่นนอน	ตื่นนอนช้า และตื่นไม่หมด ขณะตื่นนอนไม่นั่งตื่นให้เรียบร้อย	ตื่นนอนช้าไม่ค่อยหมด บางครั้งก็นั่งตื่นนอนเรียบร้อย บางครั้งก็เดินลุกไปมาขณะตื่นนอน	ส่วนใหญ่ตื่นนอนหมดแต่ตื่นช้ามา มักเลยเวลานั่งตื่นอย่างเรียบร้อย	ตื่นนอนหมดทุกครั้งในเวลาที่กำหนด
2. การรับประทานอาหาร	รับประทานอาหารได้น้อย ไม่รับประทานอาหารผักและผลไม้	รับประทานอาหารได้พอสมควร ไม่รับประทานอาหารผักและผลไม้	รับประทานอาหารได้หลากหลาย เลือกรับประทานอาหารอยู่บ้าง	รับประทานอาหารได้หลากหลายตามหลักโภชนาการ
3. การจัดเก็บของใช้ส่วนตัว	จัดเก็บของใช้ส่วนตัวไม่สะอาดและไม่เป็นระเบียบมากกว่า 4 ครั้ง	จัดเก็บของใช้ส่วนตัวไม่สะอาดและไม่เป็นระเบียบ 3-4 ครั้ง	จัดเก็บของใช้ส่วนตัวไม่สะอาดและไม่เป็นระเบียบ 1-2 ครั้ง	จัดเก็บของใช้ส่วนตัวได้สะอาดและมีระเบียบเรียบร้อยทุกครั้ง

สรุป

วิธีการประเมินตามสภาพจริงเป็นเครื่องมือได้มาซึ่งผลการเรียนรู้ที่แท้จริงของนักเรียน ครูควรใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลายๆ วิธีผสมผสานกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย ครอบคลุมพฤติกรรมทุกด้านและมีจำนวนมากเพียงพอที่จะประเมินผลที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียนอย่างมั่นใจ หลักเกณฑ์ วิธีการให้คะแนนตามแนวทางการประเมินตามสภาพจริง

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่อง 5.1 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 5.1

เรื่องที่ 5.2 การวัดและประเมินผลพลศึกษา

การวัดและประเมินผลทางพลศึกษาคือ กระบวนการที่เป็นระบบในการตรวจสอบพัฒนาการที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียน หลังจากได้ผ่านกระบวนการ การเรียนการสอนตามตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ของโรงเรียนนั้นๆ ไปแล้ว

การวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษามีจุดหมายเพื่ออะไร

1. กระตุ้นความสนใจ
2. ทราบความก้าวหน้าของผู้เรียน
3. ปรับปรุงการเรียนการสอน
4. นำผลมาจำแนกกลุ่ม
5. สร้างเป็นเกณฑ์มาตรฐาน
6. ให้คะแนน

หลักการและปรัชญาในการวัดและประเมินผลพลศึกษาประกอบด้วย

การวัดและประเมินผลพลศึกษาเหมือนกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ คือวัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้, สาระ, มาตรฐานการเรียนรู้ โดยนักเรียนจะต้องมีพัฒนาการเกิดขึ้น 5 ด้านคือ

1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ
2. ด้านเจตคติ
3. ด้านคุณธรรม จริยธรรม
4. ด้านทักษะ
5. ด้านสมรรถภาพทางกาย (ร่างกาย)

ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom (Bloom's Taxonomy) กล่าวคือ

1. พุทธิพิสัย (Cognitive Domain) คือ ข้อ 1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ
2. จิตพิสัย (Affective Domain) คือ ข้อ 2 ด้านเจตคติ และข้อ 3 ด้านคุณธรรม จริยธรรม
3. ทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือ ข้อ 4 ด้านทักษะ และ ข้อ 5 สมรรถภาพทางกาย (ร่างกาย)

สมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย คือ

ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลาพอสมควร (ได้งานมาก แต่เหนื่อยน้อย) รวมทั้งมีกำลังสำรองเหลือไว้ใช้ในยามฉุกเฉินเพื่อนันทนาการของตนเองได้

สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill-Related Physical Fitness) คือ ความสามารถของร่างกายจะช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่องตัว (Ability) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวนั้นได้

2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาสสมดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะอยู่กับที่และเคลื่อนไหว

3. การประสานสัมพันธ์ (Coordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวอย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันระหว่างตา มือ และเท้า

4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายๆ ส่วนของร่างกาย ในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ การกระโดดไกล การทุ่มลูกน้ำหนัก

5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น แสง เสียง

6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว (ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551)

1. วิธีการวัดด้านทักษะกีฬา

การวัดความสามารถในการปฏิบัติทักษะ

- ตัวอย่าง
- 1.1 การส่งลูกบอลสองมือระดับอก
 - 1.2 การเลี้ยงลูก
 - 1.3 ยิงประตู

แบบที่ 1 การวัดทักษะโดยใช้มาตราประเมินค่า

ตัวอย่าง ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

การเซต

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ลูกถูกตั้งลอยสูงกว่าตาชาย | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. ความแม่นยำในการวางลูก | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. มีความสัมพันธ์กับการตบลูกของผู้เล่นที่จะตบ | 4 | 3 | 2 | 1 |

ความสามารถในการเล่นทีม

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. การควบคุมอารมณ์และจังหวะการเล่น | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. ตื่นตัวสามารถเล่นลูกยากและปลอดภัย | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. เล่นเป็นทีม(Team Work) ได้อย่างกลมกลืนและมีประสิทธิภาพ | 4 | 3 | 2 | 1 |

2. วิธีการวัดความรู้ความเข้าใจจะวัดได้อย่างไร

แบบที่ 1 แบบปรนัย

- ถูก - ผิด
- จับคู่
- คำถามแบบมีตัวเลือก 4 - 5 ตัวเลือก

- แบบที่ 2 แบบอัตนัย - การเติมคำในช่องว่าง และให้ตอบสั้นๆ
- เขียนตอบ

3. วิธีการวัดด้านคุณธรรมและเจตคติทางพลศึกษา

แบบที่ 1 แบบวัดพฤติกรรมในการเล่นกีฬา

ตัวอย่าง 1 2 3 4 5 (1.สถานการณ์ _____)
1 2 3 4 5 (2.สถานการณ์ _____)

แบบที่ 2 แบบสังเกตคุณลักษณะ

คุณลักษณะ	ไม่เคยเห็น	นาน ๆ ครั้ง	ค่อนข้างน้อย	บ่อย	บ่อยมาก	หมายเหตุ
การเป็นผู้นำ						
1.						
2.						
ความร่วมมือ						
1.						
2.						
.....						
1.						

ขั้นตอนการประเมินเพื่อให้คะแนนวิชาพลศึกษา ขอบข่ายที่จะนำมาประเมินใส่คะแนน ได้แก่ องค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน

1. ด้านสมรรถภาพทางกาย (ร่างกาย)
2. ด้านทักษะ
3. ด้านความรู้ ความเข้าใจ
4. ด้านคุณธรรมจริยธรรม
5. ด้านเจตคติ

เกณฑ์การให้น้ำหนักคะแนนของปัจจัยแต่ละด้าน คะแนนแต่ละด้านควรมีน้ำหนักที่เท่าเทียมกันเพราะ “การสอนพลศึกษาที่แท้จริง ตามหลักการ ปรัชญาพลศึกษา คือการเรียนการสอนที่ช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการเป็นคนที่สมบูรณ์ทุกๆ ด้านทั้ง 5 ด้านไปพร้อมๆกัน” ถ้าคะแนนเต็ม 100 คะแนน แต่ละด้านจะมีสัดส่วนคะแนนเท่ากัน คือ 20 คะแนน

การประเมินผลที่ได้จากการวัดผลทั้งในระหว่างภาคเรียนและปลายภาคเรียนจะให้คะแนนสัดส่วนเป็นเท่าใด การวัดตามหลัก Formative และ Summative อาจจะกำหนดสัดส่วนดังนี้

ระหว่างภาค		ปลายภาค
80	:	20
70	:	30
60	:	40
50	:	50

ที่สำคัญคือ คะแนนระหว่างภาคและปลายภาคจะต้องประกอบด้วยการวัดทั้ง 5 ด้านจะกำหนดสัดส่วนเท่าใด ให้ครูผู้สอนเป็นผู้พิจารณาจากระยะเวลาการเรียนการสอน เช่น ถ้าสอนเท่ากันระหว่างภาคกับปลายภาค สัดส่วนก็ควรจะเท่ากัน คือ 50 : 50

หลักในการประเมินผลเพื่อให้คะแนน

1. มีความตรง / มีความเที่ยง / มีความเป็นปรนัย
2. เป็นไปได้และสอดคล้องกับจุดประสงค์
3. น้ำหนักแต่ละด้านมีความหมาย อธิบายได้
4. คะแนนจะพิจารณาอิงกลุ่ม (Norm- Referenced Grading) หรืออิงเกณฑ์ (Criterion - Referenced Grading) ให้ดูพัฒนาการของผู้เรียนเป็นหลักสำคัญ
5. การวัดควรประหยัดเวลาค่าใช้จ่าย และเป็นไปได้ตามสภาพการณ์จริงของโรงเรียน

การกำหนดวิธีการวัดผลและประเมินผลให้สามารถใช้ได้ในสภาพการณ์จริง เช่น

ขั้นที่ 1 วัดและให้คะแนนด้วยคุณธรรมจริยธรรมและเจตคติ โดยการให้นักเรียนเลือกพฤติกรรมหรือข้อตกลงว่าจะมีพฤติกรรมอะไรบ้าง 10 - 15 ประการ แล้วสร้างแบบวัดพฤติกรรมดังกล่าว อาจจะเป็นแบบมาตรฐานประมาณค่า แล้วรวมคะแนนทั้งหมดเป็นร้อยละ 20

ขั้นที่ 2 ทำบัตรรายชื่อนักเรียนเพื่อบันทึกผลการสอบวัดสมรรถภาพทางกายและวัดทักษะ/ การปฏิบัติ

ขั้นที่ 3 การวัดผลด้านความรู้ เพื่อจะทราบว่านักเรียนได้ลงเล่นจริง มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาต่างๆ และกิจกรรมพลศึกษาทั้งหลายนั้นนักเรียนได้มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการที่จำเป็นและสำคัญต่างๆ

ขั้นที่ 4 การทดสอบความถูกต้องของคะแนน ที่นักเรียนเป็นผู้วิจัยทดสอบและช่วยบันทึก ด้วยวิธีการเหล่านี้ก็จะทำให้ครูผู้สอนสามารถทำการวัดและประเมินผลการเรียนวิชาพลศึกษาให้นักเรียนอย่างเหมาะสม ยุติธรรมได้

สรุป การวัดและประเมินผลพลศึกษาเป็นกระบวนการตรวจสอบพัฒนาการที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนซึ่งจะต้องมีพัฒนาการเกิดขึ้นใน 5 ด้านคือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านเจตคติ ด้านทักษะ ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านคุณธรรม จริยธรรม เพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน ครูใช้ปรับปรุงการเรียนการสอน บอกถึงพัฒนาการของนักเรียน และใช้ในการให้คะแนนและตัดสินผลการเรียนของนักเรียน

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ 5.2 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 5.2

ใบงานที่ 1.1

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 1.1 การวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำสั่ง ให้จัดทำตารางวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำแนะนำ ศึกษาตัวอย่างตารางวิเคราะห์ฯ

ใบงานที่ 1.2

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 1.2 การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำสั่ง ให้ครูสำรวจความต้องการและปัญหาสุขภาพของบุคคลในท้องถิ่นและของนักเรียนในโรงเรียน เพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา

คำแนะนำ ให้ออกแบบการแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูลจากผู้นำท้องถิ่น หัวหน้าหน่วยงานราชการในท้องถิ่น ชาวบ้าน ผู้บริหารโรงเรียน นักเรียน ครูและบุคลากรในโรงเรียน

ใบงานที่ 1.3 (พลศึกษา)

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 1.2 การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำสั่ง ให้ครูวิเคราะห์คุณค่าของกิจกรรมการออกกำลังกาย เกม กีฬาที่ใช้สอนในแต่ละระดับชั้นเรียนโดยใช้หลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ พันธกิจ และจุดมุ่งหมายของหลักสูตรโรงเรียน
2. เป็นกิจกรรมที่กำหนดตามสาระและมาตรฐานการเรียนรู้
3. เป็นกิจกรรมที่ทำหายความสามารถของผู้เรียน
4. เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเต็มศักยภาพ
5. เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และอุปกรณ์ที่สามารถจัดหาได้ในโรงเรียน

คำแนะนำให้นำกิจกรรมการออกกำลังกาย เกม กีฬาที่มีในหลักสูตรของโรงเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 มาวิเคราะห์คุณค่า ความหลากหลาย ตามเกณฑ์คำสั่ง

ใบงานที่ 1.4

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 1.3 การจัดทำหน่วยการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำสั่ง ให้จัดทำหน่วยการเรียนรู้ 1 หน่วย (สุขศึกษา 1 ชั้น พลศึกษา 1 ชั้น)

คำแนะนำ ศึกษาจากตัวอย่างการทำหน่วยการเรียนรู้ข้างต้น

ใบงานที่ 2.1

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 2.1 แนวคิดและปรัชญาสุขศึกษาและพลศึกษา

คำสั่ง ให้ระบุจุดประสงค์การเรียนรู้สุขศึกษาที่เหมาะสมกับแต่ละระดับชั้นในตารางดังนี้

ชั้น	อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3
อนุบาลและประถมศึกษาช่วงแรก			
ประถมศึกษาช่วงหลัง (ป. 5-6)			
มัธยมศึกษาช่วงแรก (ม.1-3)			
มัธยมศึกษาช่วงหลัง(ม.4-6)			
อุดมศึกษา			

คำแนะนำ ศึกษาเอกสารใบงานข้างต้น

ใบงานที่ 2.2

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 2.2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำสั่ง ให้ออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับกับสาระการเรียนรู้สุขศึกษา 1 แผน และ
สาระการเรียนรู้พลศึกษา 1 แผน

คำแนะนำ ศึกษาเอกสารใบงานข้างต้น

ใบงานที่ 3.1

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 3.1 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษา

คำสั่ง ให้อธิบายคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาที่ควรพัฒนา
ว่ามีด้านใดบ้าง

คำแนะนำ ศึกษาเอกสารข้างต้น

ใบงานที่ 3.2

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 3.2 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้พลศึกษา

คำสั่ง ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ครูผู้สอนควรส่งเสริมให้นักเรียนมีคุณลักษณะ
อะไรบ้าง ในทุกคาบเรียน

คำแนะนำ ศึกษาเอกสารข้างต้น

ใบงานที่ 4.1

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 4.1 สื่อและแหล่งเรียนรู้สุขศึกษา

คำสั่ง ให้ระบุแหล่งการเรียนรู้จากสื่ออินเทอร์เน็ตที่เชื่อถือได้และสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

คำแนะนำ ศึกษาแหล่งเรียนรู้แหล่งการเรียนรู้จากหน่วยงานราชการและองค์กร รายงานการวิจัย แบ่งแหล่งการเรียนรู้จากเว็บไซต์ออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทแหล่งของการเรียนรู้ที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที และประเภทต้องคัดเลือกข้อมูลให้มีเนื้อหาเหมาะสม

ใบงานที่ 4.2

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา
เรื่องที่ 4.2 สื่อและแหล่งเรียนรู้พลศึกษา

คำสั่ง จงหารูปภาพของนักกีฬาที่กำลังแสดงทักษะการเล่นกีฬาในวิชาที่ท่านสอน มา 6 ภาพ เพื่อ
มาใช้เป็นตัวอย่างในการจัดการเรียนการสอน

คำแนะนำ ศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ที่เป็นหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับกีฬา ที่เชื่อถือได้

ใบงานที่ 5.1

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 5.1 การวัดและประเมินผลสุขศึกษาตามสภาพจริง

คำสั่ง ให้ออกแบบการประเมินผลตามสภาพจริง ด้านทักษะพิสัย ในสาระการเรียนรู้สุขศึกษา เรื่องความสะอาดของร่างกายแบบ Rubric Score

คำแนะนำ ศึกษาจากตัวอย่างการทำการประเมินผลตามสภาพจริงข้างต้น

ใบงานที่ 5.2

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 5.1 การวัดและประเมินผลพลศึกษา

คำสั่ง ให้ออกแบบการประเมินผลการทดสอบทักษะการกระโดดเชือกของนักเรียน ให้มีเกณฑ์
คะแนนทั้งปริมาณ (ความสามารถในการกระโดด) และทำทางการกระโดด

คำแนะนำ ศึกษาจากตัวอย่างการทำการประเมินผลข้างต้น