

## คำนำ

เอกสารหลักสูตรอบรมแบบ e-Training หลักสูตรพลศึกษา สุขศึกษา ระดับประถมศึกษา เป็นหลักสูตรฝึกอบรมภายใต้โครงการพัฒนาหลักสูตรและพัฒนาครุ และบุคลากรทางการศึกษาโดยยึดถือภารกิจและพื้นที่เป็นฐานด้วยระบบ TEPE Online โดยความร่วมมือของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและคณะกรรมการครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาผู้บริหาร ครุและบุคลากรทางการศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการขององค์กร โดยพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะที่ใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ โดยใช้หลักสูตรและวิทยากรที่มีคุณภาพ เน้นการพัฒนาโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สามารถเข้าถึงองค์ความรู้ในทุกที่ทุกเวลา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและคณะกรรมการครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรอบรมแบบ e-Training หลักสูตรพลศึกษา สุขศึกษา ระดับประถมศึกษา จะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาครุและบุคลากรทางการศึกษาตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ทั้งนี้เพื่อยังประโยชน์ต่อระบบการศึกษาของประเทศไทยต่อไป

## สารบัญ

คำนำ	1
หลักสูตร “พลศึกษา สุขศึกษา ระดับประถมศึกษา”	3
รายละเอียดหลักสูตร	4
คำอธิบายรายวิชา	4
วัตถุประสงค์	4
สารการอบรม	4
กิจกรรมการอบรม	4
สื่อประกอบการอบรม	5
การวัดผลและประเมินผลการอบรม	5
บรรณานุกรม	5
เค้าโครงเนื้อหา	6
ตอนที่ 1 หลักสูตรและสารการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	8
ตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	19
ตอนที่ 3 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้	23
ตอนที่ 4 สื่อและแหล่งการเรียนรู้	32
ตอนที่ 5 การวัดและประเมินผล	38
ใบงานที่ 1	46
ใบงานที่ 2	47
ใบงานที่ 3	48
ใบงานที่ 4	49
ใบงานที่ 5	50

**หลักสูตร  
พลศึกษา สุขศึกษา ระดับประถมศึกษา**

รหัส TEPE-55116  
ชื่อหลักสูตรรายวิชา พลศึกษา สุขศึกษา ระดับประถมศึกษา

**วิทยากร**

1. ผศ.ณัฐพร สดี
2. อ.จินตนา บรรลือศักดิ์

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายrogram)

**ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเนื้อหา**

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1. นางสุกัญญา      | งามบรรจง     |
| 2. นางสาวจรินทร์   | โี้สกุล      |
| 3. รศ.ดร.เออมอัชมา | วัฒนบูรานนท์ |
| 4. รศ.ดร.เทพวนิช   | หอมสนิท      |
| 5. ผศ.ดร.ธรนนະ     | ติงศรัพทิย์  |

## รายละเอียดหลักสูตร

### คำอธิบายรายวิชา

อธิบายจุดมุ่งหมายของการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา คุณภาพของผู้เรียน สาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษา การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ สื่อและแหล่งการเรียนรู้พลศึกษา และการวัดและประเมินผลวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายจุดมุ่งหมายของการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษาได้
2. อธิบายคุณภาพของผู้เรียนเมื่อจบการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในแต่ละช่วงชั้นได้
3. อธิบายตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาได้
4. อธิบายวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาได้
5. อธิบายคุณลักษณะ วิธีการ และเครื่องมือในการพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตาม มาตรฐานการเรียนรู้ได้
6. อธิบายแนวทางการใช้สื่อการเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์ได้
7. อธิบายประเภทของสื่อและแหล่งการเรียนรู้ได้
8. อธิบายเกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาได้
9. อธิบายหลักการประเมินผลและประเภทของการประเมินผลได้

### สาระการอบรม

- ตอนที่ 1 หลักสูตรสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- ตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- ตอนที่ 3 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้
- ตอนที่ 4 สื่อและแหล่งการเรียนรู้
- 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

## หลักสูตร TEPE-55116 พลศึกษา สุขศึกษา ระดับประถมศึกษา

### เด็กในวัยเรียน

#### ตอนที่ 1 หลักสูตรสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 1.1 จุดมุ่งหมายของการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา

เรื่องที่ 1.2 คุณภาพของผู้เรียน

เรื่องที่ 1.3 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 1.4 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

#### แนวคิด

1. คุณภาพของผู้เรียน เมื่อผู้เรียนจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว ผู้เรียนทุกคนจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในด้านเจตคติและค่านิยมที่ดีในเรื่องธรรมาภิบาล การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจ尼สัย

2. ตัวชี้วัดระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ซึ่งสอดคล้องถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นรูปธรรม นำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอน และเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการวัดประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน

#### วัตถุประสงค์

1. เข้าใจจุดมุ่งหมายของการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา

2. บอกคุณภาพของผู้เรียนเมื่อจบการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในแต่ละช่วงชั้น

3. บอกตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

#### ตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### แนวคิด

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สามารถจัดได้หลากหลายรูปแบบ แล้วแต่ผู้สอนจะเป็นผู้กำหนด ในที่นี้กำหนดไว้ 3 รูปแบบ ซึ่งแต่ละกิจกรรมที่จัดจะต้องเป็นกิจกรรมที่จัดแล้วเหมาะสมกับวัยของผู้เรียนเน้นจัดแล้วผู้เรียนมีพัฒนาการครบ 5 ด้าน 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย 2) ด้านความรู้ความเข้าใจ 3) ด้านทักษะกีฬา 4) ด้านคุณธรรม 5) ด้านเจตคติที่ดี และข้อสำคัญที่สุด กิจกรรมที่จัดควรจะเป็นกิจกรรมที่เป็นไปด้วยความสนุกสนาน ไม่ควรทำให้เด็กรู้สึกว่าถูกบังคับที่มาร่วมกิจกรรม มิฉะนั้นเด็กจะรู้สึกเบื่อหน่าย ต่อต้านในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้น หรือไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมอีกเลย

### วัตถุประสงค์

จัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาได้

### ตอนที่ 3 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้ แนวคิด

การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ หมายถึง คุณภาพของผู้เรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่กำหนดขึ้นโดยพิจารณาจากสภาพของสังคม และการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ซึ่งทำให้มีความจำเป็นต้องเน้นและปลูกฝังลักษณะดังกล่าว ให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนทุกคนเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาในองค์รวมทั้งด้านสติปัญญา และ คุณธรรม อันจะนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและความมั่นคงสงบสุขในสังคมต่อไป

### วัตถุประสงค์

บอกรุณลักษณะ วิธีการ และเครื่องมือในการพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐาน  
การเรียนรู้ได้

### ตอนที่ 4 สื่อและแหล่งการเรียนรู้

#### แนวคิด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้พลศึกษา จะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ เพื่อให้การใช้สื่อได้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้เรียน คือ 1. สื่อต้องมีความเหมาะสมกับผู้เรียน 2. สื่อต้องมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายและเนื้อหาที่จะสอน 3. เป็นสื่อที่จัดทำง่ายและไม่แพง 4. มีความสะดวกในการนำไปใช้

### วัตถุประสงค์

1. บอกแนวทางการใช้สื่อการเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์ได้
2. บอกประเภทของสื่อและแหล่งการเรียนรู้

### ตอนที่ 5 การวัดและประเมินผล

#### แนวคิด

การวัดและประเมินผล เป็นกระบวนการทางปริมาณของการพัฒนาหรือปริมาณของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอน ที่อาจวัดได้อย่างง่าย และเห็นได้ชัดเจน ไม่ซับซ้อนและนำเอาผลหรือปริมาณที่ได้จากการวัดผลมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์หรือมาตรฐานอย่างอื่นที่มีลักษณะเดียวกัน เพื่อต้องการดูว่าผู้ถูกประเมินผลนั้นมีคุณภาพดีหรือไม่ หากน้อยเพียงใด

### วัตถุประสงค์

1. บอกเกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาได้
2. หลักการประเมินผลและประเภทของการประเมินผลได้

## ตอนที่ 1 หลักสูตรสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

### เรื่องที่ 1.1 จุดมุ่งหมายของการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้ง สมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สุขศึกษาและพลศึกษา จึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของมนุษย์ ให้มีความสมบูรณ์ ความสมดุลและมีคุณภาพ ให้ผู้เรียนมีความสามารถเรียนรู้ และเกิดการพัฒนา เกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ความสามารถของตนเอง เกิดวิธีการเรียนรู้ด้วยพลัง มีความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ เกิดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและ สมรรถภาพทางกายของตนเอง สามารถตัดสินใจและเลือกปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการมี ส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลดภัยของผู้อ่อนบันพันฐานของ ความเป็นไทยได้อีกด้วย

ในการเรียนรู้สุขศึกษา ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้นและจูงใจให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงและ มีคุณค่าในการพัฒนารูปแบบของวิถีชีวิตที่สุขภาพดี พัฒนาทักษะการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รู้จัก การสร้างความรับผิดชอบและสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่นทั้งที่โรงเรียน ที่บ้านและในชุมชน ทั้งชุมชนที่ ตนเองอยู่อาศัยและชุมชนอื่นๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างกันและยอมรับใน ความแตกต่างนั้น เกิดการพัฒนาความสามารถในการเชิญชวนปัญหาที่ท้าทาย ความเครียด ความ กดดัน ความขัดแย้ง และการสร้างเสริมคุณภาพ

ในการเรียนรู้พลศึกษา ผู้เรียนจะได้รับโอกาสให้เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้ง ประเภทบุคคล และประเภทที่มีอย่างหลากหลายทั้งของไทยและสากล กิจกรรมทางกายและกีฬาต่าง ๆ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสัมฤทธิผลตามศักยภาพด้านความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกาย ได้ ปรับปรุงสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย เกิดการพัฒนาทักษะกลไกอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้ถึง ความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการทางวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและ

ได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม ได้รับประสบการณ์จากการลงปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรงตามความถนัดและความสนใจ ได้ค้นหาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและรักการออกกำลังกาย

การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาครบทั้วจากสาระต่างๆ คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลัง การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งสามารถจัดให้สอดคล้องเชื่อมโยง บูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่นๆ อีก 7 กลุ่ม และยังนำไปจัดเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อการเติมเต็มให้แก่ ผู้เรียนได้อีกด้วย อีกทั้งควรจัดให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนควรให้สอดคล้องกับลักษณะของวัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมสากล โดยได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบ้าน ชุมชนและท้องถิ่นไปพร้อมกัน

### สรุป

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของผู้เรียน เพราะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่องสุขภาพ การดูแลตนเองให้เกิดสุขภาพที่ดี มีความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง สามารถตัดสินใจและเลือกปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของผู้อ่อนบันพันธุ์ฐานของความเป็นไทย นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีในอนาคต

## เรื่องที่ 1.2 คุณภาพของผู้เรียน

เมื่อจบการเรียนรู้ก้าวสู่สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในแต่ละช่วงชั้น ผู้เรียนจะมีคุณภาพดังนี้

### จบช่วงชั้นที่ 1 (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3)

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ตลอดจนปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ

- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอย่างดี ทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย

- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม

- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและเก่งได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัยเป็นประจำ

- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยง และป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

- ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพ

- ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ คำแนะนำ ขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น ด้วยความเต็มใจ งานประสมความสำเร็จ

- ปฏิบัติตามสิทธิของตนและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จบช่วงชั้นที่ 2 (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6)

- เข้าใจความสัมพันธ์เชิงโยงการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแล อย่างดี ที่สำคัญของระบบนั้นๆ

- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม

- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข

- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม

- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ

- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนแบบผสมผสาน

- รู้หลักการเคลื่อนและสามารถเข้าสู่ร่วมกิจกรรมทางกาย การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสามัคคี ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเองงานสำเร็จลุล่วง

- ปฏิบัติกรรมทางกาย และกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- จัดการกับอารมณ์ ความเครียดและปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ

### สรุป

คุณภาพของผู้เรียน เมื่อผู้เรียนจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว ผู้เรียนทุกคนจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในด้านเจตคติและค่านิยมที่ดีในเรื่องธรรมชาติ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจ尼สัย

## เรื่องที่ 1.3 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

### สาระ

สาระที่เป็นองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและป้องกันโรค

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้การศึกษาขั้นพื้นฐาน

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ

### สรุป

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้ระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้ ปฏิบัติได้ มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยม ที่พึงประสงค์ เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนั้น มาตรฐานการเรียนรู้ยังเป็นกลไกสำคัญ ในการขับเคลื่อนพัฒนาการศึกษาทั้งระบบ เพราะมาตรฐานการเรียนรู้จะสะท้อนให้ทราบว่าต้องการอะไร จะสอนอย่างไร และประเมินอย่างไร รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษาโดยใช้ระบบการประเมินคุณภาพภายในและการประเมินคุณภาพภายนอก ซึ่งรวมถึงการทดสอบระดับเขตพื้นที่ การศึกษา และการทดสอบระดับชาติ ระบบการตรวจสอบเพื่อประกันคุณภาพดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสะท้อนภาพการจัดการศึกษาว่าสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามที่มาตรฐานการเรียนรู้กำหนด เพียงใด

## เรื่องที่ 1.4 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### ระดับป. 6

ตัวชี้วัดที่ 1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

#### สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ตัวชี้วัดที่ 2 อธิบายวิธีการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ

#### สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ กับผู้อื่นสาระการเรียนรู้แกนกลาง

- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ
- ความสามารถส่วนบุคคล
- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม
- การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล
- ความรับผิดชอบ

ตัวชี้วัดที่ 2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอ็ดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

#### สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอ็ดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล**  
**มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา**

ตัวชี้วัดที่ 1 แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการ เคลื่อนไหว ประกอบเพลง

**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**

- การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด ภาระบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ท่าต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าต่อตัวท่าต่อตัวฯ

ตัวชี้วัดที่ 2 จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นเกม เล่นกีฬาและนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น

**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**

- การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัดที่ 3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม ได้อย่างละ 1 ชนิด

**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**

- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง

ตัวชี้วัดที่ 4 ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง เพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**

- การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา

ตัวชี้วัดที่ 5 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้ และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ

**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**

- การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัดที่ 1 อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ ทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ ทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ

ตัวชี้วัดที่ 2 เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน

- การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ตัวชี้วัดที่ 3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ

- การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน

ตัวชี้วัดที่ 4 ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น

ตัวชี้วัดที่ 5 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา

ตัวชี้วัดที่ 6 เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกม

และกีฬา

## สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำเนินสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดที่ 1 แสดงพฤติกรรม ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

### สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
- ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
- การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดที่ 2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย

### สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน
- ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค
- การป้องกันการระบาดของโรค

ตัวชี้วัดที่ 3 แสดงพฤติกรรมที่ป้องกันถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

### สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

ตัวชี้วัดที่ 4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุภาพอย่างต่อเนื่อง

### สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัดที่ 1 วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจและสังคม

### สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- ภัยธรรมชาติ
- ลักษณะของภัยธรรมชาติ

- ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อ

ร่างกาย จิตใจ และสังคม

ตัวชี้วัดที่ 2 ระบุวิปธิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

ตัวชี้วัดที่ 3 วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และซักชวนให้ผู้อื่น

หลีกเลี่ยงสารเสพติด

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- สาเหตุของการติดสารเสพติด

- ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

**สรุป**

ตัวชี้วัดระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ซึ่งสะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นรูปธรรม นำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอน และเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการวัดประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน

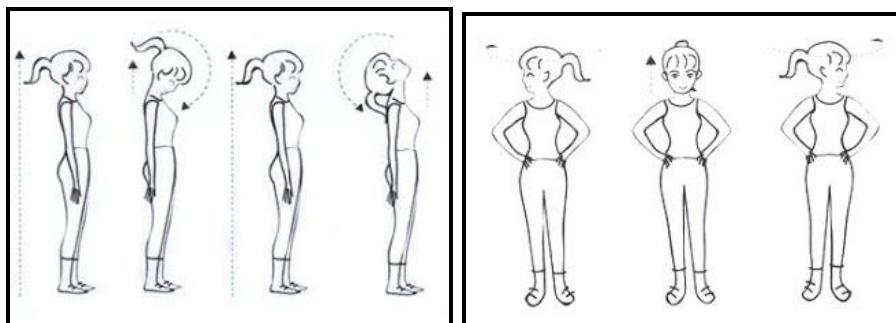
## ตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### กิจกรรมขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษามีหลายแบบและหลายวิธีด้วยกัน แต่ละวิธีต้องเป็นวิธีที่ช่วยทำให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ทางพลศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการ 5 ด้าน ดือ 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย 2) ด้านด้านความรู้ความเข้าใจ 3) ด้านทักษะกีฬา 4) ด้านคุณธรรม 5) ด้านเจตคติที่ดี กิจกรรมขั้นนำเข้าสู่บทเรียนเป็นกิจกรรมขั้นแรกของการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา มีความสำคัญ ผู้เรียนจะมีความสนใจในเนื้อหาที่ครูสอนในช่วงมองหรือไม่ขึ้นอยู่กับขั้นตอนนี้เป็นหลัก การจัดกิจกรรมในขั้นตอนนี้จะเป็นการจัดกิจกรรมที่มีรูปแบบง่ายๆ ทำผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย แบบอบอุ่นร่าวยจะเน้นทักษะการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ จากน้ำหนักเบาไปหนักปานกลาง จากซ้ายไปขวา

กิจกรรมที่ 1 การอบอุ่นร่าวยจะเน้นทักษะการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ จากน้ำหนักเบาไปหนักปานกลาง จากซ้ายไปขวา

ครูให้ผู้เรียนอบอุ่นร่าวยโดยใช้กายบริหารแบบง่าย ๆ เริ่มต้นจากท่าที่บริหารศีรษะลงมาเรื่อยๆ จนถึงข้อเท้า พร้อมๆ กับท่องสูตรคูณ



หรือท่องศัพท์ภาษาอังกฤษ เช่น ครูสั่งให้ผู้เรียนกระโดดปรบมือหนีอศีรษะ 2 จังหวะจำนวน 10 ครั้ง เมื่อครูสั่งเริ่ม

- ผู้เรียนจะกระโดดปรบมือ เหนือศีรษะ ครั้งที่ 1 แล้วท่อง (2-1-2), ครั้งที่ 2 (2-2-4), ครั้งที่ 3 (2-3-6)...จนถึงครั้งสุดท้ายที่ครูสั่ง หรือ สั่งให้ท่องคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ว่า A-ANT-มด, B-BIRD-นก, C-CAT- แมว, D-DOG-หมา, ...



กิจกรรมที่ 2 อบอุ่นร่างกายโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายในกิจกรรมที่เรียนในชั้วโมงเรียน

- ถ้าวันนี้เรียนเรื่องการวิ่ง ครูก็จะให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยจับเวลาในการทำแต่ละครั้ง เช่น แกร่งแขน 30 วินาที โดยเริ่มจากอ่อนแข็งแล้วแกร่งผ่านข้างลำตัวซ้าย จากซ้ายไปขวา เป็นต้น

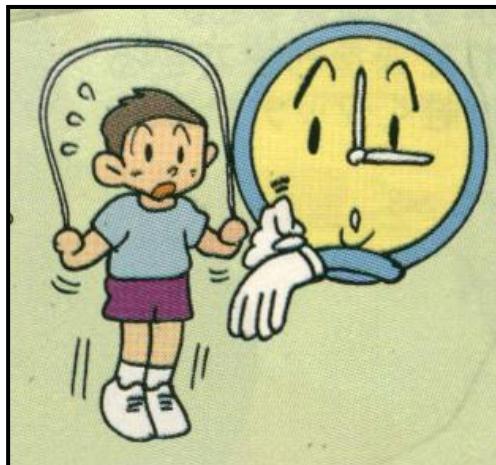


หรือวันนี้นักเรียนเรียนเลี้ยงบอลซิกแซกอ้อมหลัก ครูก็จะจัดกิจกรรมให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งซิกแซกอ้อมหลักซ้าย เป็นต้น

### การจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชน

หรือจะอบอุ่นร่างกายด้วยการกระโดดเชือก โดยนับเป็นจำนวนครั้ง หรือจะจำกัดเวลา ก็ได้



ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตามเป้าหมายหลักสูตร ผู้สอนต้องพยายามคัดสรรกระบวนการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้โดยช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านสาระที่กำหนดไว้ในหลักสูตร 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ รวมทั้งปลูกฝังเสริมสร้างคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะต่างๆ อันเป็นสมรรถนะสำคัญให้ผู้เรียนบรรลุตามเป้าหมาย

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา** เป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนมีทักษะทางกาย ทำกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย ทางด้านกีฬาได้ สามารถนำไปใช้เล่นได้ในเวลาว่างตามอัตภาพของตนเอง ทำได้หลายรูปแบบ

**รูปแบบที่ 1 การจัดกิจกรรมแบบไม่มีอุปกรณ์** ได้แก่ ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น การวิ่ง การวิ่งสไลด์ การกระโดด ทักษะกรีฑา(การเข้าที่-ระหว่างไป) ทักษะยืดหยุ่นเบื้องต้น การละเล่นแบบไทยหรือเกมเบ็ดเตล็ดทั่วไป เช่น เตย ตีจับ กระต่ายขาเดียว วิ่งໄล่จับ ฯลฯ

**รูปแบบที่ 2 การจัดกิจกรรมแบบมีอุปกรณ์** ได้แก่ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน การกระโดดเชือก ทักษะยืดหยุ่นขั้นสูง การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ กิจกรรมทางกายและเกมเบ็ดเตล็ด เช่น วิ่งเปี้ยว การเล่นเกมประกอบอุปกรณ์ ฯลฯ

**รูปแบบที่ 3 การจัดกิจกรรมประกอบเพลง** ได้แก่ กิจกรรมเข้าจังหวะ ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น 1) การเดิน (Walk) 2) การกระโดดเชย่ง (Hop) 3) การทำชาติช (Schottische) 4) การทำสอง – ก้าว (two – step) 5) การวิ่งสลับเท้า (Skip) 6) การลีนไคล (Slide) ก่อนนำเข้าสู่ทักษะพื้นฐานของการเดินประกอบจังหวะ และทักษะพื้นฐานของการเดินลีลาศ

### สรุป

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สามารถจัดได้หลากหลายรูปแบบ และแต่ผู้สอนจะเป็นผู้กำหนด ในที่นี้กำหนดไว้ 3 รูปแบบ ซึ่งแต่ละกิจกรรมที่จัดจะต้องเป็นกิจกรรมที่จัดแล้วเหมาะสมกับวัยของผู้เรียนเน้นจัดแล้วผู้เรียนมีพัฒนาการครบ 5 ด้าน 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย 2) ด้านความรู้ความเข้าใจ 3) ด้านทักษะกีฬา 4) ด้านคุณธรรม 5) ด้านเจตคติที่ดี และข้อสำคัญที่สุดกิจกรรมที่จัดควรจะเป็นกิจกรรมที่เป็นไปด้วยความสนุกสนาน ไม่ควรทำให้เด็กรู้สึกว่าถูกบังคับที่มาร่วมกิจกรรม มีฉันน์เด็กจะรู้สึกเบื่อหน่าย ต่อต้านในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้น หรือไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมอีกเลย

## ตอนที่ 3 การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ หมายถึง คุณภาพของผู้เรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่กำหนดขึ้นโดยพิจารณาจากสภาพของสังคม และการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ซึ่งทำให้มีความจำเป็นต้องเน้นและปลูกฝังลักษณะดังกล่าวให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนทุกคนเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาในองค์รวมทั้งด้านสติปัญญา และคุณธรรม อันจะนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและความมั่นคง สงบสุขในสังคม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ 8 ประการ ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อ่ายอย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้ สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตนเอง

### การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์

การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สถานศึกษาสามารถดำเนินการพัฒนาด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. บูรณาการในกลุ่มสารการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม

2. จัดในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

3. จัดโครงการ/กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์

4. ปลูกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยสอดแทรกในกิจกรรมประจำวันของสถานศึกษา

### วิธีการและแนวทางการพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้

คุณลักษณะ	วิธีการ	เครื่องมือ
<p><b>1. รักชาติ ศาสนา กษัตริย์</b></p> <p>คุณลักษณะมีพัฒนาระบบที่มีลักษณะซึ่งแสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดีของชาติ มีความสามัคคี ปรองดอง ภูมิใจ เชิดชูความเป็นชาติ ไทยปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ และแสดงความจริงจังด้วยต่อสถาบันพระมหากษัตริย์</p>	<p>จัดกิจกรรม /โครงการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมวันสำคัญทางชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เช่น วันรัฐธรรมนูญ วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา วันแม่แห่งชาติ วันพ่อ และเย็น</li> <li>- ร้องเพลงชาติหน้าเสาธง ตอนเช้า และเย็น</li> <li>- กิจกรรมนักเรียนพุทธมานะกะ</li> <li>- สรุดมนต์แผ่เมตตา กรวดน้ำ</li> <li>- กิจกรรมทำบุญทุกวันพุธสบดี (เส้นทางบุญ)</li> <li>- กิจกรรมสมាមานศีลทุกวัน</li> <li>- กิจกรรมปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวันสำคัญ</li> <li>- กิจกรรมทำดีถาวรในหลวง</li> </ul> <p>***ครุครูอยกระตุนและให้ผู้เรียนจดบันทึกการกระทำ ที่แสดงออกถึงความรักชาติ ศาสนา กษัตริย์แต่ละครั้ง ลงในแบบบันทึกความดี</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบสังเกต</li> <li>-แบบบันทึก</li> <li>-แบบประเมินระดับคะแนน</li> </ul>

คุณลักษณะ	วิธีการ	เครื่องมือ
<b>2. ชื่อสัตย์ สุจริต</b>  คุณลักษณะเป็นผู้ที่ประพฤติตามความเป็นจริงทั้งทางกาย วาจา ใจ และยึดหลักความจริง ความถูกต้องในการดำเนินชีวิตมีความละเอียดและกระกร้าต่อการกระทำผิด	<b>จัดกิจกรรม/โครงการ</b>  - ธนาคารความดี - เข้าค่ายคุณธรรม/ค่ายธรรมะ - กิจกรรมบันทึกความดี - กิจกรรมของหายได้คืน - กิจกรรมนักเรียนดีเด่นประจำปี - กิจกรรมยกย่องคนดี - กิจกรรมธนาคารความดี กระตุ้นให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรม  ***ครูโดยกระตุ้นและให้ผู้เรียนจดบันทึกการกระทำ ที่แสดงออกถึงความชื่อสัตย์สุจริต แต่ละครั้งลงในแบบบันทึก	- แบบสังเกต  -แบบบันทึก  -แบบประเมินระดับคะแนน
<b>3. มีวินัย รับผิดชอบ</b>  คุณลักษณะเป็นผู้ที่ประพฤติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียนและสังคม เป็นปกติสัยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนทั้งในฐานะผู้นำ และผู้ตามที่ดีของกลุ่ม และสังคมด้วยความตั้งใจจากเพียรและเอียด รอบคอบและมีเหตุมีผลรวมทั้งยอมรับผลแห่งการกระทำนั้น	<b>จัดกิจกรรม/โครงการ</b>  - กิจกรรมประชาธิปไตย / สถานนักเรียน/วินัยนักเรียน - กิจกรรมเข้าค่ายคุณธรรม/ ค่ายพักแรม ลูกเสือ-เนตรนารี - กิจกรรมปฏิบัติตามกฎระเบียบ/ข้อตกลงของห้องเรียนและโรงเรียน - กิจกรรม 5 ส - ธนาคารความดี - การออมทรัพย์ - กิจกรรมการทำความสะอาด	- แบบสังเกต  -แบบบันทึก  -แบบประเมินระดับคะแนน

คุณลักษณะ	วิธีการ	เครื่องมือ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมรณรงค์การเข้าแคมป์ฯ / เดินแผลไปเรียน / เข้าแคมป์บ้าน / เข้าแคมป์อาหาร/ เข้าแคมป์รับบริการ</li> </ul> <p>***ครูอยกระตุนให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมหรือสร้างสรรค์และให้ผู้เรียนจดบันทึกการกระทำที่แสดงออกถึงความเมตตาด้วยรับผิดชอบแต่ละครั้งลงในแบบบันทึก</p>	
4. ฝ่ายเรียนรู้	<p>จัดกิจกรรม/โครงการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องสมุดมีวีวิต/ ห้องสมุด E-learning /</li> <li>- การสอนแบบโครงงาน</li> <li>- กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน เช่น อ่านข่าวเข้ามือ การทำหนังสือเล่มเล็ก “วางแผนงาน อ่านทุกคน”/ บันทึกการอ่าน/ เล่านิทานจากการอ่าน/ หนอนหนังสือ ภาษาไทย/อังกฤษวันละคำ /หนูน้อยช่างเล่า</li> <li>- กิจกรรมชุมชน เช่น ชุมชนคอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ต/ชุมนุมกีฬา</li> <li>- ศึกษาจากแหล่งเรียนรู้/ทัศนศึกษา</li> <li>- ส่งเสริมนักเรียนเข้าร่วมแข่งขันกิจกรรมทางวิชาการ แข่งขันทางด้านกีฬา อื่น ๆ</li> <li>- กิจกรรมอ่านหนังสือให้ผู้ป่วยฟัง</li> <li>- กิจกรรมเสียงตามสาย</li> </ul> <p>***ครูอยกระตุนให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมหรือสร้างสรรค์และให้ผู้เรียนจดบันทึกการกระทำที่แสดงออกถึงความเมตตาด้วยรับผิดชอบแต่ละครั้งลงในแบบบันทึก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบสังเกต</li> <li>-แบบบันทึก</li> <li>-แบบประเมินระดับคะแนน</li> </ul>

คุณลักษณะ	วิธีการ	เครื่องมือ
5. อ่ายอ่านออกเสียง	<p>จัดกิจกรรม/โครงการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การจัดกิจกรรมงานเกษตร เช่น เพาะเห็ดนางฟ้า ปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงปลา�้าเจ็ดทำปุ๋ยหมักชีวภาพเกษตรอินทรีย์ ทำน้ำจุลินทรีย์ ทำน้ำยาปรับผ้านุ่ม ทำสบู่เหลวสมุนไพร ทำสบู่ก้อน ทำน้ำยาอเนกประสงค์</li> <li>- การใช้แหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น</li> <li>- กิจกรรมอมหรัพย์</li> <li>- การประกันคุณภาพชีวิตนักเรียน</li> <li>- กิจกรรมสืบทอดของใช้จากพี่สูน่อง</li> <li>- กิจกรรมนักเรียนดีเด่นประจำปี</li> <li>- ธนาคารโรงเรียน</li> <li>- บันทึกรายรับรายจ่ายนักเรียน</li> <li>- กิจกรรมประทัยด้าน ประทัยไฟฟ้า ให้รางวัลห้องเรียน หรือระดับชั้นที่มีสถิติการใช้ไฟฟ้าหรือน้ำลดลง</li> <li>- กิจกรรมธนาคารขยะ/คัดแยกขยะ</li> <li>- กิจกรรมใช้ภาชนะส่วนตัวแทนการใช้ภาชนะที่ร้านค้า</li> <li>- กิจกรรมสหกรณ์ในโรงเรียน</li> </ul> <p>***ครุครูอยกระตุนให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรม หรือสร้างสรรค์และให้ผู้เรียนจดบันทึกการกระทำที่แสดงออกถึงความมีวินัยรับผิดชอบ แต่ละครั้งลงในแบบบันทึก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบสังเกต</li> <li>-แบบบันทึก</li> <li>-แบบประเมินระดับคะแนน</li> </ul>

คุณลักษณะ	วิธีการ	เครื่องมือ
<p>6. มุ่งมั่นในการศึกษา และการทำงาน</p> <p>คุณลักษณะที่แสดงออกถึงการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเป้าหมาย มีเหตุผลรอบคอบ และมีคุณธรรม</p>	<p>จัดกิจกรรม/โครงการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมที่เกี่ยวกับการงานอาชีพ</li> <li>- กิจกรรมชุมชน/กลุ่มสนใจ เช่น ชุมชนงานประดิษฐ์</li> <li>- กิจกรรมดูแลรับผิดชอบบริเวณ / อาคาร / ห้องเรียน</li> <li>- กิจกรรม 5 ส</li> <li>- กิจกรรมตามความถนัด(กิจกรรมเลือกเสรี)</li> <li>- งานสวนพฤษศาสตร์โรงเรียน</li> <li>- กิจกรรมขยายพันธุ์พืช</li> <li>- กิจกรรมการค้าขาย (ตลาดนัด)</li> <li>- กิจกรรมโครงการทดลอง คณิตศาสตร์, วิทยาศาสตร์</li> <li>- กิจกรรม ประกาศเกียรติคุณและมอบทุนแก่นักเรียนประเภทเรียนดี ประพฤติดี</li> </ul> <p>...ครูค่อยกราบตื้นให้ผู้เรียนเข้า ร่วมกิจกรรมหรือสร้างสรรค์และให้ผู้เรียนจดบันทึกการกระทำที่แสดงออกถึงความมีวินัย รับผิดชอบ แต่ละครั้งลงในแบบบันทึก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบสังเกต</li> <li>-แบบบันทึก</li> <li>-แบบประเมินระดับคะแนน</li> </ul>

คุณลักษณะ	วิธีการ	เครื่องมือ
7. รักความเป็นไทย  คุณลักษณะ มีจิตใจที่แสดงออกถึงความเป็นไทย สังเกตจากการแต่งกาย การใช้ภาษา การใช้ชีวิตประจำวัน	จัดกิจกรรม/โครงการ  - ชมรม /ส่งเสริม ดนตรี-นาฏศิลป์ไทย เช่น เป้าขลุย กลองยาวโนราห์ รำวงมาตรฐาน - ชมรม /ส่งเสริมกีฬาไทย เช่น หมากรุกไทย ตะกร้อ มวยไทย การส่งเสริมการละเล่นแบบไทย - ชมรม/ส่งเสริม การฝึกมารยาทไทย เช่น ยิ่มไหว้ทักษายกัน น้องไหว้พี่ไหว้สหาย มารยาทด้วยความอย่างไทย งามอย่างไทย ความเคารพอย่างไทย กล่าวคำทักษายกัน เช่น ประภาต มารยาทไทย - กิจกรรมสำนวนไทยวันละคำ /ภาษาไทยวันละคำ - กิจกรรมวันสำคัญทางประเพณีและวัฒนธรรมทางศาสนาและท่องถิ่น, เช่น วันสารทเดือนสิบวันเข้าพรรษา วันลอยกระทง วันแม่ วันไหว้ครู วันสงกรานต์ - กิจกรรมทำบุญทุกวันพุทธสบดี (เส้นทางบุญ) (เส้นทางบุญ) - กิจกรรมส่งเสริมเอกลักษณ์ความเป็นไทย เช่น อ่านหนังสือน่าอ่าน คัดลายมือ ใช้ตัวเลขไทย การแสดงของไทย - ส่งเสริมการแต่งกายด้วยผ้าไทย ใช้สินค้าไทย สมชุดไทย สมชุดท่องถิ่นอาทิตย์ละ 1 วัน	- แบบสังเกต  -แบบบันทึก  -แบบประเมินระดับคะแนน

คุณลักษณะ	วิธีการ	เครื่องมือ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมภูมิปัญญาไทย เช่น นวน แ眷ไทย</li> </ul> <p>***ครุอยกระตุนให้ผู้เรียนเข้า ร่วมกิจกรรมหรือสร้างสรรค์และให้ ผู้เรียนจดบันทึกการกระทำที่ แสดงออกถึงความมีวินัย รับผิดชอบ แต่ละครั้งลงในแบบบันทึก</p>	
8.มีจิตสาธารณะ	<p>จัดกิจกรรม /โครงการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญตนในวัน สำคัญ เช่น ร่วมกันปลูกต้นไม้มีวันพิช มงคล วันพ่อ วันแม่ ฯลฯ</li> <li>- ทำความสะอาด/พัฒนา โรงเรียน ชุมชนรอบข้าง</li> <li>- กิจกรรมกำจัดลูกน้ำยุ่ง滥</li> <li>- กิจกรรมชุมนุมน้ำใจสาธิจุพา ฯ(ชื่อ โรงเรียน)</li> <li>- กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน,/พี่ช่วย น้องสอนอ่าน/เขียน</li> <li>- บริจาคสิ่งของช่วยผู้ประสบอุทกภัย</li> </ul> <p>***ครุอยกระตุนให้ผู้เรียนเข้า ร่วมกิจกรรมหรือสร้างสรรค์และให้ ผู้เรียนจดบันทึกการกระทำที่ แสดงออกถึงความมีวินัยรับผิดชอบ แต่ละครั้งลงในแบบบันทึก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบสังเกต</li> <li>-แบบบันทึก</li> <li>-แบบประเมินระดับคะแนน</li> </ul>

### สรุป

การพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ หมายถึง คุณภาพของผู้เรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่กำหนดขึ้นโดยพิจารณาจากสภาพของสังคม และ การเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ซึ่งทำให้มีความจำเป็นต้องเน้นและปลูกฝังลักษณะดังกล่าวให้เกิดขึ้น ในตัวผู้เรียนทุกคนเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาในองค์รวมทั้งด้านสติปัญญา และคุณธรรม อันจะนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและความมั่นคงสงบสุขในสังคมต่อไป

## ตอนที่ 4 สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### ประเภทของสื่อและแหล่งการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานจะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนได้ประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่านและเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนจึงไม่จำกัดอยู่เฉพาะในห้องเรียนหรือในสถานศึกษา ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้จากสื่อและแหล่งวิทยาการประเทต่างๆ อย่างหลายหลายและกว้างขวางที่มีอยู่ในบ้าน สถานศึกษา สังคมและโลก รูปแบบของสื่อการเรียนรู้จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้อีกต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างแท้จริง โดยจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามขอบข่ายสาระของกลุ่มวิชาที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่องธรรมชาติของตัวเรา การส่งเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพที่ดี เน้นการฝึกฝนผู้เรียนจนเกิดทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพ เช่น ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์การตัดสินใจและแก้ปัญหา การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในด้านสุขภาพ ดังนั้นสื่อการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา จะต้องได้รับการพัฒนาให้สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีคุณลักษณะตามจุดเน้นของกลุ่มสาระดังกล่าว

สื่อการเรียนรู้ในที่นี้มีได้มีความหมายเฉพาะสื่อที่ผู้สอนและผู้เรียนนำมาใช้ในกระบวนการเรียนการสอนในห้องเรียน ที่เรียกว่า “สื่อการเรียนการสอน” เท่านั้น แต่หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่าง รอบตัวผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของเหตุการณ์หรือความคิดก็ตาม ขึ้นอยู่ว่าเราเรียนรู้จากสิ่งนั้นๆ หรือนำสิ่งเหล่านั้นเข้ามาสู่การเรียนรู้ของเราระหว่าง ปัจจุบันสื่อที่ให้สาระเกี่ยวข้องกับสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีอยู่หลายประการ อาจจำแนกเป็นประเภทใหญ่ได้ดังนี้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ มีทั้งสิ่งพิมพ์ที่จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ตามหลักสูตรโดยตรง เช่น หนังสือเรียน คู่มือครู แผนการสอน หนังสืออ้างอิง หนังสืออ่านเพิ่มเติม แบบฝึกกิจกรรม ใบงาน ใบความรู้ ฯลฯ และสิ่งพิมพ์ทั่วไปที่สามารถนำมาใช้กระบวนการเรียนรู้ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสารวิชาการ นิตยสาร จุลสาร จดหมายข่าว โปสเตอร์ แผ่นพับ แผ่นภาพ เป็นต้น



2. สื่อบุคคล หมายถึง ตัวบุคคลที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดสาระความรู้ แนวคิดและวิธีปฏิบัติตนไปสู่บุคคลอื่น นับเป็นสื่อการเรียนรู้ที่มีบทบาทสำคัญ โดยเฉพาะในด้านการโน้มน้าวจิตใจของผู้เรียน สื่อบุคคลอาจเป็นบุคลากรที่มีอยู่ในระบบโรงเรียน เช่น ผู้บริหาร ครุครุสอน หรือตัวผู้เรียนเอง หรืออาจเป็นบุคลากรภายนอกระบบโรงเรียนที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ เช่น แพทย์ พยาบาล ตำรวจ นักกีฬา นักสุขศึกษา เป็นต้น ซึ่งสามารถเชิญมาเป็นวิทยากร เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน



3. สื่อวัสดุ เป็นสื่อที่เก็บสาระความรู้อยู่ในตัวเอง จำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

3.1 วัสดุประเภทที่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์อื่นช่วย เช่น รูปภาพ หุ่นจำลอง ลูกฟุตบอล กรวย เป็นต้น

3.2 วัสดุประเภทที่ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ด้วยตัวเอง จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์อื่นช่วย เช่น สไลเดอร์ ฟิล์มภาพยนตร์ เทปบันทึกเสียง ชีดีรอม แฟลชไดร์ฟ เป็นต้น



4. สื่ออุปกรณ์เทคโนโลยี หมายถึง สิ่งที่เป็นตัวกลางหรือตัวผ่าน ทำให้ข้อมูลหรือความรู้ที่บันทึกในวัสดุสามารถถ่ายทอดออกมาให้เห็นหรือได้ยิน เช่น เครื่องฉายแผ่นโปรดักส์ไซด์ สไลเดอร์ เครื่องแยกภาพยนตร์ เครื่ององค์คอมพิวเตอร์ เป็นต้น



5. สื่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในรูปของสิ่งมีชีวิต เช่น พืชผัก ผลไม้ สัตว์ชนิดต่างๆ หรืออยู่ในรูปของปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ที่มีอยู่หรือเกิดขึ้น

รอบตัว เช่น แผ่นดินไหว ผลกระทบทางอากาศ ข่าวสารด้านสุขภาพและกีฬา รวมทั้งในรูปของอาคารสถานที่ต่างๆ เช่น ห้องพยาบาล สนามกีฬา ห้องสมุด สถานที่สาธารณะ เป็นต้น



## 6. สื่อกิจกรรม/ กระบวนการ เป็นกิจกรรมหรือกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ ให้กับผู้เรียน

### แนวทางการใช้สื่อการเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์

เพื่อให้การใช้สื่อเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพผู้สอนควรมีแนวทางดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาระบบที่ต้องการเรียนรู้ที่ได้เลือกว่า เพื่อตรวจสอบดูว่าเนื้อหามีความสมบูรณ์ตามที่ต้องการหรือไม่ ถ้าไม่สมบูรณ์จะได้จัดหารหรือจัดทำสื่อชนิดอื่นเพิ่มเติม

2. ทดลองใช้สื่อบางประเภท ซึ่งอาจมีความยุ่งยากในการใช้หรือต้องการทดสอบประสิทธิภาพของสื่อชนิดนั้น ๆ เช่น ลำดับขั้นตอนการนำเสนอสร้างความเข้าใจให้กับผู้เรียนเพียงพอ หรือไม่ เหมาะสมกับเวลาเรียนเพียงใด มีส่วนไหนที่ต้องปรับปรุงแก้ไขบ้าง

3. จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ และสถานที่ให้พร้อม เพื่อจะได้มีเวลาในขณะที่ใช้ เพราการใช้เวลานานเกินไปในการจัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ จะมีผลให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู้น้อยลง นอกจากนี้ควรตรวจสอบอุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะใช้งานด้วย

4. เตรียมตัวผู้เรียน การใช้สื่อการเรียนรู้บางอย่างจำเป็นต้องซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนรู้วัตถุประสงค์หรือผลการเรียนรู้จากการศึกษาโดยใช้สื่อนั้น ๆ เป็นการให้เรียนเรียนรู้อย่างมีเป้าหมาย หากไม่มีการซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนอาจได้เพียงความเพลิดเพลินหรือเรียนรู้ไม่ตรงตามเป้าหมาย ย่อมเป็นการใช้สื่อที่ไม่คุ้มค่าและเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์

5. ใช้สื่อการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ต้องการ ขณะที่ใช้สื่อได ๆ ก็ตาม จะต้องพิจารณาว่าผู้เรียนมีปฏิกิริยาอย่างไร ผู้เรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้นหรือไม่ ปฏิกิริยาของผู้เรียนที่มีต่อสื่อการเรียนรู้สามารถใช้เป็นเครื่องชี้วัดได้ว่า สื่อการเรียนรู้นั้นมีความเหมาะสมกับผู้เรียนเพียงใด นอกจากนี้ควรมีการใช้เครื่องมือหรือวิธีการต่าง ๆ ที่จะตรวจสอบว่าสื่อการเรียนรู้ที่ใช้นั้นมีประสิทธิภาพที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้หรือไม่เพียงใด ซึ่งอาจใช้วิธีการสังเกต การตั้งคำถาม การใช้แบบทดสอบหรือการสอบถามผู้เรียนโดยตรงเกี่ยวกับสื่อการเรียนรู้ที่นำมาใช้

6. ประเมินการใช้สื่อการเรียนรู้ เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการใช้สื่อมาวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจนว่ามีความเหมาะสมสมกับกลุ่มผู้เรียนในระดับใด โดยจะต้องพิจารณาลักษณะทางกายภาพของสื่อ และสาระที่สื่อไปยังผู้เรียน บางครั้งสื่อการเรียนรู้ที่นำมาใช้นั้นอาจมีความเหมาะสมด้านกายภาพ แต่คุณค่าในด้านสาระยังไม่สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายการประเมินจะช่วยในการตัดสินใจเลือกและใช้สื่อการเรียนรู้สำหรับการจัดการเรียนรู้การสอนในครั้งต่อไป หรือพัฒนาโดยการตัดแปลง ปรับปรุงแก้ไข จัดทำเพิ่มเติมให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

### การพัฒนาสื่อการเรียนรู้

เนื่องจากไม่มีสื่อการเรียนรู้ชนิดใดที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะสนองจุดมุ่งหมายทุกอย่างได้ดีที่สุด ฉะนั้นในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน บางครั้งผู้สอนก็จำเป็นต้องดัดแปลงหรือปรับปรุงสื่อการเรียนรู้ที่มีอยู่เดิม หรือจัดทำสื่อการเรียนรู้ขึ้นใหม่ เพื่อให้สามารถตอบสนองจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาสื่อ การเรียนรู้จึงดำเนินการได้ใน 2 ลักษณะ คือ

1. การปรับปรุงสื่อที่มีอยู่ เพื่อให้ได้สาระสมบูรณ์เป็นปัจจุบัน และสอดคล้องกับสถานศึกษา เช่น ผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กำหนดแผนการเรียนรู้ไว้ว่าจะให้ผู้เรียนรู้ได้เรียนรู้เรื่อง โรคภัยใกล้ตัว และเมื่อวิเคราะห์สภาพปัจจุบันของชุมชนแล้วพบว่าโรคที่กำลังเป็นปัญหาสำหรับเด็กในวัยเรียนรู้ก็คือ โรคพยาธิ จึงทำการศึกษาสำรวจสื่อการเรียนรู้ที่มีอยู่แล้ว วิเคราะห์ว่ามีสาระในเรื่องดังกล่าวมากน้อยเพียงใด กรณีที่พบว่าสื่อที่มีอยู่ขาดสาระในเรื่องโรคพยาธิก็ดำเนินการจัดทำบทเรียนเสริมเพื่อให้สาระในเรื่องโรคพยาธิ หรือกรณีที่พบว่ามีและควบคุมโรคพยาธิอย่างแท้จริงก็อาจทำใบงาน แบบฝึกหัด แบบโครงงาน และอื่นๆ เสริมเพิ่มเติม เป็นต้น การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ ในลักษณะนี้เป็นทางเลือกหนึ่งที่ผู้สอนจะนำไปใช้ได้โดยไม่ต้องจัดทำสื่อการเรียนรู้ใหม่ทั้งหมด ซึ่งนอกจากระยะเวลา ทำได้ง่ายแล้วยังประหยัดอีกด้วย

2. การจัดทำสื่อการเรียนรู้ขึ้นใหม่ เช่น หนังสือเรียนรู้ หนังสือคันค้า บทเรียน สำเร็จรูป บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ซีดีรอม สื่อวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นต้น

สรุป

สื่อและแหล่งการเรียนรู้พลศึกษา จะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ เพื่อให้การใช้สื่อได้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้เรียน คือ

1. สื่อต้องมีความเหมาะสมสมกับผู้เรียน
2. สื่อต้องมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายและเนื้อหาที่จะสอน
3. เป็นสื่อที่จัดทำง่ายและไม่แพง
4. มีความสะดวกในการนำไปใช้

## ตอนที่ 5 การวัดและประเมินผล

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องอยู่บนหลักการพื้นฐาน 2 ประการ

คือ 1. การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียน 2. เพื่อตัดสินผลการเรียน

มาตรา 26 ให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียนโดยพิจารณาจาก พัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรมและการทดสอบควบคู่ไปในกระบวนการเรียนการสอนตามความเหมาะสมของแต่ละระดับและรูปแบบการศึกษา

ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนให้ประสบผลสำเร็จนั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัดเพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในทุกระดับไม่ว่าจะเป็นระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนโดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูล และสารสนเทศที่แสดงพัฒนาการ ความก้าวหน้า และความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน ตลอดจนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิด การพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพ

**ความหมายของการวัดผล Measurement** หมายถึง กระบวนการในการหา ปริมาณของ การพัฒนาหรือปริมาณของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอน ที่อาจวัดได้อย่างง่าย และเห็นได้ชัดเจน ไม่ซับซ้อน

**ความหมายของการประเมิน Evaluation** หมายถึง การนำผลหรือปริมาณที่ได้จากการวัดมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์หรือมาตรฐานอย่างอื่นที่มีลักษณะเดียวกัน เพื่อต้องการดูว่าผู้ถูกประเมินผลงานมีคุณภาพดีหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

การวัดและประเมินผลต้องครอบคลุมองค์ประกอบ

1. ความรู้

2. ทักษะต่าง ๆ

3. คุณธรรมจริยธรรม

## 8 เป้าหมายหลักของการวัดและการประเมินผลทางพลศึกษาและสุขศึกษา

1. เพื่อแบ่งกลุ่มนักเรียน
2. เพื่อวินิจฉัยนักเรียน
3. เพื่อประเมินความก้าวหน้าของนักเรียน
4. เพื่อจูงใจในการเรียน
5. เพื่อประเมินวิธีการสอน
6. เป็นแนวทางในการค้นคว้าวิจัย
7. เพื่อประเมินโครงสร้างการสอน
8. เพื่อการให้เกรด

การพิจารณาองค์ประกอบในการตัดสินระดับคะแนน (เกรด) พิจารณาจาก

1. พัฒนาการของผู้เรียน
2. ความประพฤติ
3. การสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน
4. การเข้าร่วมกิจกรรม
5. การทดสอบ

วิธีการวัดและประเมินผล

1. วัดโดยการให้ปฏิบัติ Performance Test
2. วัดโดยการทดสอบข้อเขียน Written Test
3. วัดโดยการสอบปากเปล่า Oral Test
4. วัดโดยการสังเกต Observation
5. วัดโดยการใช้เครื่องมือในการวัด Instrument Test

### วิธีการและเครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผลการเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ
ด้านความรู้	การเขียน การวัด การสัมภาษณ์ การจดบันทึก	แบบวัด แบบสัมภาษณ์ คำตาม
ด้านเจตคติ	การสังเกต การเขียน การวัด การสัมภาษณ์	ตารางการประเมินค่า แบบวัด แบบสัมภาษณ์
ด้านทักษะ/ปฏิบัติ	การปฏิบัติ การเขียน การวัด การตั้ง	คำตาม แบบทดสอบ แบบวัด ตาราง
ด้านสมรรถภาพทางกาย	ความ	การประเมินค่า
ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์	การสังเกต การจดบันทึก การสัมภาษณ์ การเขียน การวัด	แบบวัด แบบบันทึก แบบสัมภาษณ์ ตารางการประเมินค่า

#### หลักการประเมินผล

1. การประเมินผลเป็นระยะ Formative Evaluation เริ่มประเมินผลตั้งแต่การเริ่มต้นการเรียนการสอนและทำต่อไปเรื่อย ๆ เป็นประโยชน์ในการประเมินระดับความสัมฤทธิ์ในแต่ละด้าน
2. การประเมินผลแบบสรุป Summative Evaluation การประเมินผลในตอนท้ายหรือสิ้นสุดการเรียนการสอน

การจัดสัดส่วนขององค์ประกอบที่นำมาตัดสินผลการเรียน

\*\*\* ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ของสถานศึกษาเป็นผู้กำหนดเอง

- |                           |            |
|---------------------------|------------|
| 1. ความรู้                | .....คะแนน |
| 2. คุณธรรมจริยธรรม        | .....คะแนน |
| 3. ทักษะ                  | .....คะแนน |
| 4. สมรรถภาพทางกาย         | .....คะแนน |
| 5. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ | .....คะแนน |

## การประเมินผลแบ่งออกเป็น 2 ด้าน

1. การประเมินด้านปริมาณ Quantitative Measurement ใช้กับการประเมินจำนวนตัวเลขต่าง ๆ ในการเรียนกีฬาประเภทเช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทเบลเทนนิส ตัวอย่าง การประเมินทักษะการยิงประตู การเลี้ยงบอลภายใต้เวลาที่กำหนด

2. การประเมินด้านคุณภาพ Qualitative Measurement ใช้กับการประเมินด้านที่ต้องการดูความถูกต้องของท่าทาง ความสวยงาม ใน การเรียนกีฬาประเภท การเต้นรำพื้นเมือง กิจกรรมเข้าจังหวะ การกระโดดน้ำ ยิมนาสติก เป็นต้น

การประเมินตามสภาพจริงหรือการประเมินทางเลือกใหม่ Authentic Assessment and Alternative Assessment

1. การประเมินนักเรียนจากการลงมือกระทำหรือปฏิบัติ หรือแสดงออกถึงความเข้าใจ และเพื่อแสดงออกถึงทักษะจากการเรียนรู้ตลอดจนกระบวนการหรือวิธีการที่นักเรียนใช้  
2..เป็นแนวทางที่จะบอกผู้เรียนได้ว่านักเรียนเรียนรู้ได้อย่างไรและบอกได้ว่านักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างแล้ว

3. เครื่องมือและวิธีการที่ใช้มีมากมายหลากหลายรูปแบบ สามารถเลือกนำมาใช้ให้เหมาะสมกับกระบวนการเรียนการสอน

### ทักษะที่ควรประเมินในการประเมินตามสภาพจริง

#### 1. ทักษะด้านความรู้ Knowledge Skills

- 1.1 มีความรู้ในวิชาที่เรียน
- 1.2 สามารถใช้ความรู้ภาคทฤษฎีสู่การปฏิบัติ
- 1.3 สามารถระบุ วัด จัดระบบและสื่อความรู้ได้ทั้งการพูดและการเขียน

#### 2. ทักษะด้านความคิด Thinking Skills

- 2.1 สามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ
- 2.2 สามารถคิดอย่างอิสระ
- 2.3 สามารถคิดอย่างสร้างสรรค์และจินตนาการ
- 2.4 สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- 2.5 สามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริง
- 2.6 สามารถหาวิธีแก้ปัญหาได้

#### 3. ทักษะส่วนบุคคล Personal Skills

- 3.1 สามารถและต้องการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
- 3.2 สามารถวางแผนและสัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมายทั้งเรื่องส่วนตัวและอาชีพ
- 3.3 สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

#### 4. ลักษณะส่วนบุคคล Personal Attributes

4.1 มีความอดทนและซื่อสัตย์

4.2 รู้จักรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

#### 5. ทักษะภาคปฏิบัติ Practical Skills

5.1 สามารถรวมสัมพันธ์ แสดงวิเคราะห์ และรายงานผลการศึกษาได้

5.2 สามารถประยุกต์ผลการทดลองสู่สถานการณ์ใหม่ได้

5.3 สามารถทดสอบสมมติฐานการทดลองได้

การประเมินด้วยแฟ้มสะสมผลงาน Portfolio Assessment เป็นแฟ้มสะสมงาน ความคิดความสนใจหรือขึ้นงานที่ถือว่าประสบผลสำเร็จมากที่สุด

1. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สร้างสรรค์แฟ้มสะสมผลงาน

2. แสดงถึงการรวบรวมคุณลักษณะที่สำคัญในร่องน้ำ

### เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียน

#### 1. การตัดสิน การให้ระดับและการรายงานผลการเรียน

##### 1.1 การตัดสินผลการเรียน

ในการตัดสินผลการเรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ การอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น ผู้สอนต้องคำนึงถึงการพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนเป็นหลัก และต้องเก็บข้อมูลของผู้เรียนทุกด้านอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในแต่ละภาคเรียน รวมทั้งสอนซ่อมเสริมผู้เรียนให้พัฒนาจนเต็มตามศักยภาพ

##### ระดับประถมศึกษา

(1) ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด

(2) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัด และผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษา

กำหนด

(3) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา

(4) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมิน และมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด ในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

การพิจารณาเลื่อนขั้นทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ถ้าผู้เรียนมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อย และสถานศึกษาพิจารณาเห็นว่าสามารถพัฒนาและสอนซ่อมเสริมได้ ให้อยู่ในดุลพินิจของสถานศึกษาที่จะผ่อนผันให้เลื่อนขั้นได้ แต่หากผู้เรียนไม่ผ่านรายวิชาจำนวนมาก และมีแนวโน้มว่าจะเป็นปัญหาต่อการเรียนในระดับขั้นที่สูงขึ้น สถานศึกษาอาจตั้งคณะกรรมการพิจารณาให้เรียนชั้นได้ทั้งนี้ให้คำนึงถึงวุฒิภาวะและความรู้ความสามารถของผู้เรียนเป็นสำคัญ

### 1.2 การให้ระดับผลการเรียน

ระดับประถมศึกษา ในการตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียนรายวิชา สถานศึกษาสามารถให้ระดับผลการเรียนหรือระดับคุณภาพการปฏิบัติของผู้เรียน เป็นระบบตัวเลข ระบบตัวอักษร ระบบร้อยละ และระบบที่ใช้คำสำคัญสหท้อนมาตรฐาน

การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์นั้น ให้ระดับผลการประเมินเป็น ดีเยี่ยม ดี และผ่าน

การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จะต้องพิจารณาทั้งเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติกิจกรรมและผลงานของผู้เรียน ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด และให้ผลการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นผ่าน และไม่ผ่าน

### 1.3 การรายงานผลการเรียน

การรายงานผลการเรียนเป็นการสื่อสารให้ผู้ปกครองและผู้เรียนทราบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งสถานศึกษาต้องสรุปผลการประเมินและจัดทำเอกสารรายงานให้ผู้ปกครองทราบเป็นระยะๆ หรืออย่างน้อยภาคเรียนละ ๑ ครั้ง

การรายงานผลการเรียนสามารถรายงานเป็นระดับคุณภาพการปฏิบัติของผู้เรียนที่สะท้อนมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้

## 2. เกณฑ์การจบการศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดเกณฑ์กลางสำหรับการจบการศึกษาเป็น ๓ ระดับ คือ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

### 2.1 เกณฑ์การระดับประถมศึกษา

(1) ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐาน และรายวิชา/กิจกรรมเพิ่มเติมตามโครงการสร้างเวลาเรียน ที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด

(2) ผู้เรียนต้องมีผลการประเมินรายวิชาพื้นฐาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

(3) ผู้เรียนมีผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียนในระดับผ่านเกณฑ์ การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

(4) ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในระดับผ่านเกณฑ์ การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

(5) ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์ การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

## เกณฑ์การประเมิน Rubric Assessment

บุญเรียง ชรศิลป์ ได้ให้ความหมายคำว่า rubric หมายถึง กฎ หรือติกา rule ส่วนคำว่า rubric assessment นั้นหมายถึง แนวทางการให้คะแนน scoring guide ซึ่งสามารถแยกและระดับ

ต่าง ๆ ของความสำเร็จในการเรียนหรือการปฏิบัติของนักเรียนได้อย่างชัดเจนจากดีมากไปจนถึงต้องปรับปรุงแก้ไข

### เกณฑ์การให้คะแนนภาพรวม Holistic Rubric

เป็นแนวทางการให้คะแนนโดยพิจารณาจากภาพรวมของขึ้นงาน หรือการปฏิบัติ โดยจะมีคำอธิบายลักษณะของงานนั้นอย่างชัดเจน เหมาะที่จะใช้ในการประเมินทักษะการเขียน ความต่อเนื่อง ความคิดสร้างสรรค์ และความสละสละของภาษาที่เขียนได้ ส่วนใหญ่จะประกอบด้วย 3 – 6 เกณฑ์ เนื่องจากการใช้ 3 เกณฑ์นั้นง่ายต่อการทำรายละเอียด

### เกณฑ์การประเมินการเขียน

ยอดเยี่ยม	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง
4	3	2	1
แนวคิดตื้นเต้นดีน่าสนใจ มาก	แนวคิดดีมาก	แนวคิดใช้ได้	แนวคิด น่าเบื่อหน่าย
ช่วยให้ผู้อ่านเกิดภาพที่ ชัดเจนมาก	ช่วยให้ผู้อ่านเกิดภาพที่ ชัดเจน	ช่วยให้ผู้อ่านเกิดภาพที่ ชัดเจนเล็กน้อย	ไม่ได้ช่วยให้ผู้อ่านเกิดภาพ
มีการเริ่มต้นและจบลง อย่างยอดเยี่ยม	มีการเริ่มต้นและจบลง อย่างดี	มีการเริ่มต้นและจบลงใน ระดับใช้ได้	ไม่มีการเริ่มต้นและ/หรือ จบลง

### เกณฑ์การให้คะแนนแยกส่วน Analytic Rubric

เป็นแนวทางการให้คะแนนโดยพิจารณาจากแต่ละส่วนของงาน ซึ่งแต่ละส่วนจะต้องกำหนดแนวทางการให้คะแนน โดยมีคำนิยามหรือคำอธิบายลักษณะของงานในส่วนนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน ส่วนใหญ่จะใช้

1. แบบตรวจสอบรายการ Checklist

2. แบบประมาณค่า Rating Scales

### สรุป

การวัดและประเมินผล เป็นกระบวนการทางปริมาณของการพัฒนาหรือปริมาณของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอน ที่อาจวัดได้อย่างง่าย และเห็นได้ชัดเจน ไม่ซับซ้อน และนำเอาผลหรือปริมาณที่ได้จากการวัดผลมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์หรือมาตรฐานอย่างอื่นที่มีลักษณะเดียวกัน เพื่อต้องการดูว่าผู้ถูกประเมินผลนั้นมีคุณภาพดีหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

## ใบงานที่ 1

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 1.1 การวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำสั่ง ให้จัดทำตารางวิเคราะห์หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำแนะนำ ศึกษาตัวอย่างตารางวิเคราะห์ฯ

## ใบงานที่ 2

### ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

คำสั่ง ให้ครุวิเคราะห์คุณค่าของกิจกรรมการออกกำลังกาย เกม กีฬาที่ใช้สอนในแต่ละระดับชั้น เรียนโดยใช้หลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

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

คำแนะนำ ให้นำกิจกรรมการออกกำลังกาย เกม กีฬาที่มีในหลักสูตรของโรงเรียนตั้งแต่ชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 มาวิเคราะห์คุณค่า ความหลากหลาย ตามเกณฑ์คำสั่ง

## ใบงานที่ 3

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

คำสั่ง ให้อธิบายคุณลักษณะของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้พลศึกษา สุขศึกษาที่ควรพัฒนา  
ว่ามีด้านใดบ้าง

คำแนะนำ ศึกษาเอกสารข้างต้น

## ใบงานที่ 4

### ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

คำสั่ง ให้ระบุแหล่งการเรียนรู้จากสื่ออินเตอร์เน็ตที่เชื่อถือได้และสอดคล้องกับสารการเรียนรู้ พลศึกษา สุขศึกษา

คำแนะนำ คึกษาแหล่งเรียนรู้แหล่งการเรียนรู้จากหน่วยงานราชการและองค์กร รายงานการวิจัย แบ่งแหล่งการเรียนมาจากเวปไซด์ออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทแหล่งของการเรียนรู้ที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที และประเภทต้องคัดเลือกข้อมูลให้มีเนื้อหาเหมาะสม

## ใบงานที่ 5

ชื่อหลักสูตร สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 5.1 การวัดและประเมินผลพลศึกษา สุขศึกษาตามสภาพจริง

คำสั่ง ให้ออกแบบการประเมินผลตามสภาพจริง ด้านทักษะพิสัย ในสาระการเรียนรู้พลศึกษา สุขศึกษา เรื่องความสะอาดของร่างกายแบบ Rubric Score

คำแนะนำ ศึกษาจากตัวอย่างการทำการทำประเมินผลตามสภาพจริงข้างต้น