	แผนการจัดการเรียนรู้	ระดับปวส.
	วิชา การจัดการกีฬาและออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	รหัสวิชา 30000-1605
	จำนวนหน่วยกิต 0-2-1	จำนวน 15 สัปดาห์

คำอธิบายรายวิชา

การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ (Sport Management and Exercise for Career)

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และสภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. เข้าใจเกี่ยวกับหลักการและความปลอดภัยในการจัดการกีฬา และการออกกำลังกาย
2. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
3. มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีต่อการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย ด้วยความมีวินัย ความรับผิดชอบ และการมีส่วนร่วม
4. สามารถประยุกต์ใช้หลักการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพ

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายตามหลักการและความปลอดภัย
2. วิเคราะห์การออกกำลังกายและกีฬาตามกระบวนการจัดการกีฬา
3. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามประเภท
4. ประยุกต์ใช้การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพ

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย กลยุทธ์วิธีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย การจัดการแข่งขันกีฬา การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา การประยุกต์จัดการกีฬาและออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

หน่วยการเรียนรู้		
สัปดาห์ที่	ชื่อหน่วย	จำนวนชั่วโมง
1-2	1.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและออกกำลังกาย	4
3-4	2.กลยุทธ์วิธีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	4
5-6	3.ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	4
7	สอบกลางภาค	1
7-9	4.การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	5
10-14	5.การจัดการแข่งขันกีฬาและการประยุกต์การจัดการกีฬาและออกกำลังกาย	10
15	สอบปลายภาค	2
	รวม	30

หมายเหตุ เวลาอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม


สมรรถนะประจำหน่วย

ชื่อหน่วย	สมรรถนะ		
	ความรู้ (K)	ทักษะ (S)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)
1.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและออกกำลังกาย	1.ความหมายของการจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย 2.ความสำคัญของการจัดการกีฬาและออกกำลังกาย 3.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดการกีฬา 4.หลักการทำกิจกรรมและออกกำลังกาย 5.ประเภทของการออกกำลังกาย	1.อธิบายความหมายและความสำคัญของการจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย 2.แสดงความรู้เกี่ยวกับการจัดการกีฬาและออกกำลังกาย 3.ปฏิบัติทักษะตามประเภทของออกกำลังกาย	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงานอยู่อย่างพอเพียงมีจิตสาธารณะ การทำงานเป็นทีม
2.กลยุทธ์วิธีการออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬา	1.วิธีการเลือกและออกกำลังกายให้เหมาะสม 2.การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3.รูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางการกีฬา	1.เลือกออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม 2.ปฏิบัติตามขั้นตอนของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงานอยู่อย่างพอเพียงมีจิตสาธารณะ การทำงานเป็นทีม
3.ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	1.เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ป้องกันกีฬาไทยและกีฬาสากล 2.หลักการออกกำลังกายตาม FITT 3.การปฐมพยาบาลเบื้องต้น 4.การช่วยเหลือฟื้นคืนชีพ (CPR)	1.แต่งกายเหมาะสมกับชนิดกีฬา 2.ดูแลรักษาอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง 3.อธิบายสาธิตการออกกำลังกายตามหลัก FITT 4.อธิบายสาธิตการปฐมพยาบาลเบื้องต้น 5.อธิบายสาธิตการช่วยเหลือฟื้นคืนชีพ (CPR)	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงานอยู่อย่างพอเพียงมีจิตสาธารณะ การทำงานเป็นทีม

<p>4.การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย</p>	<p>1.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม</p> <p>2.กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามช่วงวัย</p> <p>3.ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย</p> <p>4.การออกแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย</p>	<p>1.ออกแบบการจัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม</p> <p>2.ออกแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย</p>	<p>มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงานอยู่อย่างพอเพียงมีจิตสาธารณะ การทำงานเป็นทีม</p>
<p>5.การจัดการแข่งขันกีฬาและการประยุกต์การจัดการกีฬาและออกกำลังกาย</p>	<p>1.กฎกติกากีฬาไทย และสากล</p> <p>2.การเป็นผู้ตัดสินกีฬา</p> <p>3.การออกแบบและการจัดการแข่งขัน</p>	<p>1.ออกแบบและการจัดการแข่งขันได้อย่างเหมาะสม</p> <p>2.จัดการแข่งขันและตัดสินกีฬาได้</p>	<p>มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงานอยู่อย่างพอเพียงมีจิตสาธารณะ การทำงานเป็นทีม</p>

ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของเนื้อหา กับจุดประสงค์ รายวิชาสมรรถนะรายวิชาและจุดประสงค์เชิง
 พฤติกรรมรหัสวิชา 30000 – 1605 วิชาการจัดการกีฬาและออกกำลังกายเพื่ออาชีพ 0-2-1

หน่วยการเรียนรู้	จุดประสงค์ รายวิชา			สมรรถนะ รายวิชา					จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม										ลำดับความสำคัญ
									พุทธิพิสัย						จิตพิสัย	ทักษะพิสัย	รวม		
	ความรู้ความจำ	ความเข้าใจ	การประยุกต์ใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า													
1	2	3	1	2	3	4	5												
1.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและออกกำลังกาย	√	√	√	√	√	-	-	-		2	1	1				2	20	1	
2.กลยุทธ์วิธีการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬา	√	√	√	√	√	-	-	√	1	3	2	1	1	1	4	6	21	2	
3.ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	√	√	√	√	√	-	√	-	4	2	3	1	1	1	4	4	20	1	
4.การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	√	√	√	√	√	√	-	-	2	3	5	2	2	1	4	4	23	3	
5.การจัดการแข่งขันกีฬาและการประยุกต์การจัดการกีฬาและออกกำลังกาย	√	√	√	√	√	√	-	√	1	3	4	2	1	1	4	3	17	2	
รวม									10	14	15	10	4	5	20	21	100		
ลำดับความสำคัญ									4	3	2	3	6	5	1	1			

	แผนการจัดการเรียนรู้ (Design Thinking)	หน่วยที่ 1
	รหัส 30000-1605 การจัดการกีฬาและออกกำลังกายเพื่ออาชีพ (0-2-1)	สอนครั้งที่ 1-2
	ชื่อหน่วย/เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและออกกำลังกาย	จำนวน 4 ชม.

แนวคิด

การกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพและ พละนาามัยและด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจสังคม การเมือง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กีฬาถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน ในประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลกจะอาศัยกระบวนการของการกีฬาเพื่อสร้างการมีส่วนร่วม เพื่อสร้าง เครือข่ายชุมชน ตลอดจนการสร้างจิตสำนึกในการดำรงชีวิตที่มีคุณธรรม มีวินัย และมีความ รับผิดชอบต่อหน้าที่ เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นเป็นรากฐานที่ดีของสังคม องค์กรของประเทศ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. แสดงความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและออกกำลังกาย
2. อธิบายความหมายและความสำคัญของการจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย
3. ปฏิบัติทักษะตามประเภทของออกกำลังกายได้

สมรรถนะรายวิชา

1. ความหมายของการจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย
2. ความสำคัญของการจัดการกีฬาและออกกำลังกาย
3. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดการกีฬา
4. หลักการทำกิจกรรมและออกกำลังกาย
5. ประเภทของการออกกำลังกาย
6. อธิบายความหมายและความสำคัญของการจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย
7. แสดงความรู้เกี่ยวกับการจัดการกีฬาและออกกำลังกาย
8. ปฏิบัติทักษะตามประเภทของออกกำลังกาย

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม
2. กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามช่วงวัย
3. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. การออกแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน
2. รูปภาพ
3. กิจกรรมการเรียนการสอน
4. สื่อ PowerPoint , วิดีทัศน์

5.ใบกิจกรรมการเรียนรู้

หลักฐาน

- 1.บันทึกการสอน
- 2.ใบชี้ครายชื่อ
- 3.แผนจัดการเรียนรู้
- 4.การตรวจประเมินผลงาน

การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

- 1.สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
- 2.ประเมินพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 3.สังเกตพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 4.ใบงาน
- 5.แบบประเมินผลการเรียนรู้
- 6.การสังเกตและประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือวัดผล

- 1.แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
- 2.แบบประเมินพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (โดยครู)
- 3.แบบสังเกตพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (โดยผู้เรียน)
- 4.ตรวจใบงาน
- 5.แบบประเมินผลการเรียนรู้
- 6.แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยครูและผู้เรียนร่วมกัน

ประเมิน

เกณฑ์การประเมินผล

1. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
2. เกณฑ์ผ่านการประเมินพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คือ ปานกลาง (50 % ขึ้นไป)
3. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คือ ปานกลาง (50% ขึ้นไป)
4. ตรวจใบงาน มีเกณฑ์ผ่าน 50%
5. แบบประเมินผลการเรียนรู้ มีเกณฑ์ผ่าน 50%
6. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับการ

ประเมินตามสภาพจริง

กิจกรรมเสนอแนะ

- 1.ทำใบงาน
- 2.อ่านและทบทวนบทเรียน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (ครั้งที่ 1 จำนวน 2 ชั่วโมง)

ขั้นเตรียม (15-20 นาที)

1. ผู้สอนเช็คชื่อและตรวจเช็คความพร้อมของผู้เรียน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมนันทนาการสร้างความสัมพันธ์ เรียงพยางค์ชนะ
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนได้แบ่งกลุ่มโดยใช้เกม เกมรวมเหรียญ
4. ผู้สอนแจกกระดาษ บรูฟ ปากกาเมจิก สี ให้แต่ละกลุ่มและให้เลือกประธาน เลขานุการ กลุ่ม

ขั้นอธิบายสาริต (20-30 นาที)

5. ผู้สอนอธิบาย
 - เรื่องความหมายและความสำคัญในการออกกำลังกายและการจัดการกีฬา
 - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการจัดการกีฬา
6. ผู้สอนให้ผู้เรียนดู Video 10 ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้



(ที่มา: <https://youtu.be/Xe1JwKLppdY?si=T21FgrZL9obOLha1> @DrTeamChannel)

ขั้นลงมือปฏิบัติ (20 นาที)

7. ผู้สอนตั้งคำถามให้ผู้เรียนร่วมวิพากษ์จากการดูคลิป Video
8. ผู้สอนให้ผู้เรียนระดมความคิดในกลุ่มหาความหมาย ความสำคัญ และให้ประธานกลุ่มได้สอบถามสมาชิกในกลุ่ม ในเรื่องวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาพร้อมเขียนลงกระดาษบรูฟ
9. ให้ผู้เรียนนำเสนอและร่วมกันวิพากษ์

ขั้นนำไปใช้ (40 นาที)

10. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำใบงานที่ 1
11. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบ

ขั้นสรุป (10 นาที)

12. ผู้สอนและผู้เรียนสรุปร่วมกัน
13. ผู้สอนแจ้งคะแนนทดสอบให้ผู้เรียนทราบ
14. ผู้สอนแจ้งหัวข้อต่อไปในการเรียนครั้งหน้าและให้ทบทวนจากการที่เรียนวันนี้และนำไปใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (ครั้งที่ 2 จำนวน 2 ชั่วโมง)

ขั้นเตรียม (10-15 นาที)

1. ผู้สอนเช็คชื่อและตรวจเช็คความพร้อมของผู้เรียน
2. ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมนันทนาการโดยเล่นเกม ปูลงรู้
3. ผู้สอนแจกกระดาษ บรูฟ ปากกาเมจิก สี ให้แต่ละกลุ่ม

ขั้นอธิบายสาริต (20-30 นาที)

4. ผู้สอนอธิบาย
 - หลักการทำกิจกรรมและออกกำลังกาย
 - ประเภทของการออกกำลังกาย
5. ผู้สอนสาริตขั้นตอนของการออกกำลังกาย

ขั้นลงมือปฏิบัติ (40 นาที)

7. ผู้สอนให้ผู้เรียนคิดค้นหรือค้นหาท่าทางการ Warm up
8. ผู้สอนให้ผู้เรียนคิดค้นหรือค้นหาท่าทางการ หยัดเหยียดกล้ามเนื้อ
9. ผู้สอนให้ผู้เรียนคิดค้นหรือค้นหาท่าทางการ Exercise vigorously
10. ผู้สอนให้ผู้เรียนคิดค้นหรือค้นหาท่าทางการ Cool down
11. ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติตามผู้เรียนคิดค้น

ขั้นนำไปใช้ (40 นาที)

12. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีการออกกำลังกายจากท่าทางที่ผู้เรียนคิดค้นขึ้น
12. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำใบงานที่ 2
11. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบ

ขั้นสรุป (15 นาที)

12. ผู้สอนและผู้เรียนสรุปร่วมกัน
13. ผู้สอนแจ้งคะแนนทดสอบให้ผู้เรียนทราบ
14. ผู้สอนแจ้งหัวข้อต่อไปในการเรียนครั้งหน้าและให้ทบทวนจากการที่เรียนวันนี้และนำไปใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

	แผนการจัดการเรียนรู้ (Design Thinking)	หน่วยที่ 2
	การจัดการศึกษาและออกกำลังกายเพื่ออาชีพ รหัส 30000-1605 ท.ป.น.(0-2-1)	สอนครั้งที่
	ชื่อหน่วย/เรื่อง กลยุทธ์วิธีในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	จำนวน 4 ชม.

แนวคิด

กลยุทธ์วิธีในการออกกำลังกายนั้นถือว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ และการออกกำลังกายเพื่อความเป็นเลิศทางด้านกีฬาหากเรามีกลยุทธ์หรือการวางแผนที่ดีในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งก็จะทำให้เรามีจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมที่ชัดเจนและสามารถกำหนดหรือเลือกประเภทของการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการของตนเองอีกด้วยและหากไม่มีกลยุทธ์ที่ดีในการออกกำลังกายอาจส่งผลเสียตามมาได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

- 1.วางแผนในการออกกำลังกายได้
- 2.เลือกประเภทของการออกกำลังกายได้
- 3.ออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาร่างกายได้
- 4.อธิบายสาธิตขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายตามหลักการและความปลอดภัย
2. วิเคราะห์การออกกำลังกายและกีฬาตามกระบวนการจัดกีฬา
3. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามประเภท
4. ประยุกต์ใช้การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพ

สาระการเรียนรู้

- 1.ความหมายความสำคัญของกลยุทธ์วิธีในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- 1.วิธีการเลือกและออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
- 2.การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
- 3.รูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพและทักษะทางด้านกีฬา

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- 1.หนังสือเรียน
- 2.รูปภาพ
- 3.กิจกรรมการเรียนการสอน
- 4.สื่อ PowerPoint , วิดีทัศน์

หลักฐาน

- 1.บันทึกการสอน
- 2.ใบเช็ครายชื่อ

3.แผนจัดการเรียนรู้

4.การตรวจประเมินผลงาน

การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ประเมินพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. สังเกตพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. ใบงาน
5. แบบประเมินผลการเรียนรู้
- 6.การสังเกตและประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือวัดผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. แบบประเมินพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (โดยครู)
3. แบบสังเกตพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (โดยผู้เรียน)
4. ตรวจใบงาน
5. แบบประเมินผลการเรียนรู้
6. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยครูและผู้เรียน ร่วมกันประเมิน

เกณฑ์การประเมินผล

1. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
2. เกณฑ์ผ่านการประเมินพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คือ ปานกลาง (50 % ขึ้นไป)
3. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คือ ปานกลาง (50% ขึ้นไป)
4. ตรวจใบงาน มีเกณฑ์ผ่าน 50%
5. แบบประเมินผลการเรียนรู้ มีเกณฑ์ผ่าน 50%
6. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับกรประเมินตามสภาพจริง

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1 ขั้นเตรียม 10-15 นาที

- 1.1 เช็กความพร้อมของผู้เรียน
- 1.2 เช็กชื่อเตรียมอุปกรณ์และสถานีฝึก

1.4 ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 - 4 คน โดยแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ จัดตั้งชื่อกลุ่ม และสมาชิกร่วมลงทะเลเบียน

1.5 ผู้สอนเริ่มทำการสอนโดยอาจจะตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความหมายความสำคัญของกลยุทธ์วิธีการออกกำลังกายการเล่นกีฬาและประเภทของการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิด ช่วยกันระดมสมอง แสดงความคิดเห็นโดยการอภิปราย และผู้สอนควรสรุปเนื้อหาให้ผู้เรียน

2 อธิบายสาธิต 15-20 นาที

2.1 ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน

2.2 ผู้สอนบรรยายตามเนื้อหาสาระเรื่องยุทธวิธีในการเล่นกีฬาและประเภทของการออกกำลังกาย พร้อมสื่อ Power Point

2.3 ผู้สอนอธิบายการออกแบบกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาและประเภทของการออกกำลังกาย 5 รูปแบบ

2.4 ในระหว่างการสอน ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ชักถาม เพื่อให้ผู้เรียน มีส่วนร่วมในการเรียน

3 ชั้นปฏิบัติ 30 นาที

3.1 ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาและประเภทของการออกกำลังกาย 5 รูปแบบ

3.2 ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเล่นกีฬาให้กับเพื่อนในชั้นเรียนโดยคำนึงถึงเรื่องสรีระและสมรรถภาพทางกายเพื่อความปลอดภัยในการทำกิจกรรม

3.3 ให้ผู้เรียนออกแบบกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาโดยเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

3.3 ครูผู้สอนสังเกตการณ์ทำกิจกรรมของผู้เรียนและให้คำแนะนำในการดำเนินกิจกรรมเมื่อผู้เรียนสงสัยหรือมีปัญหา

4 ชั้นนำไปใช้ 45 นาที

4.1 ให้ผู้เรียนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแนะนำการทำกิจกรรมของกลุ่มตนเอง

4.2 ให้ผู้เรียนสลับหมุนเวียนกันทำกิจกรรมในแต่ละกลุ่มจนครบทุกกลุ่ม

4.3 ให้ผู้เรียนจดบันทึกการทำกิจกรรมของกลุ่มที่ตนเองได้ร่วมกิจกรรม

5.สรุป 10 นาที

1.ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหา และประเด็นความสำคัญของหน่วยการเรียนรู้ โดยผู้สอนตั้งคำถามเพื่อทดสอบความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำความรู้ไปเชื่อมโยงในหน่วยการเรียนรู้ต่อไป หากผู้เรียนไม่เข้าใจผู้สอนจะอธิบายซ้ำเพิ่มเติม เพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนเตรียมตัวศึกษาล่วงหน้าในหน่วยการเรียนรู้ต่อไป เพื่อให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1 ชั้นเตรียม 10-15 นาที

1.3 เช็กความพร้อมของผู้เรียน

1.4 เช็กชื่อเตรียมอุปกรณ์และสถานีฝึก

1.5 ให้ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลม ผู้สอนเชิญชวนผู้เรียนเล่นเกมเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้โดยใช้เกม

ส่งของและตอบคำถาม

โดยอุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ กระดาษ ปากกาและภาชนะ

กติกาการเล่น

1. เริ่มต้นเกมสันตนาการสนุกๆ สดฮาด้วยการให้ผู้เข้าร่วมนั่งล้อมวงเป็นวงกลม

แจกกระดาษให้ทุกคน คนละ 1 แผ่น โดยให้ทุกคนเขียนคำถามที่อยากถามลงไปบนกระดาษ

นำกระดาษของทุกคนมารวมกันในภาชนะ ก่อนจะส่งภาชนะต่อกันไปเรื่อยๆ ทั้งนี้ ในขั้นตอนนี้สามารถเปิดเพลงประกอบ เพื่อสร้างความสนุกสนานได้

2. เมื่อได้รับสัญญาณหยุด หรือหยุดเพลงที่กำลังเปิด ให้คนที่ถือกระดาษคนสุดท้าย สุ่มหยิบกระดาษคำถามขึ้นมาเพื่อตอบ จากนั้นค่อยส่งต่อให้คนอื่นเล่นและถามต่อ

ข้อควรระวังในการเล่น

ในการเขียนคำถาม พยายามหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดความไม่สบายใจต่อผู้เข้าร่วมคนอื่น เช่น ระวังคำถามที่สื่อถึงเรื่องเพศ อายุ หรือสีผิว และอื่นๆ เป็นต้น

1.5 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

2 อธิบายสาธิต 15-20 นาที

2.1 ผู้สอนเริ่มทำการสอนโดยอาจจะตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย รูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพและทักษะทางด้านกีฬาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิด ช่วยกันระดมสมอง แสดงความคิดเห็นโดยการอภิปราย และผู้สอนควรสรุปเนื้อหาให้ผู้เรียน

2.2 ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน

2.3 ผู้สอนบรรยายตามเนื้อหาสาระ เรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย รูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพและทักษะทางด้านกีฬา พร้อมสื่อ Power Point และสื่อออนไลน์

2.3 ผู้เรียนเตรียมความพร้อมของร่างกายตามขั้นตอนของการออกกำลังกาย

2.4 ผู้สอนอธิบายสาธิตการพัฒนาสมรรถภาพตามสถานีฝึกที่เตรียมไว้

2.4 ในระหว่างการสอน ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ชักถาม เพื่อให้ผู้เรียน มีส่วนร่วมในการเรียน

3 ชั้นปฏิบัติ 30 นาที

3.1 ให้ผู้เรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ฝึกตามสถานีที่เตรียมไว้เพื่อพัฒนาสมรรถภาพและทักษะทางด้านกีฬา สถานีละ 5 นาที

3.2 ครูผู้สอนสังเกตการณ์ทำกิจกรรมของผู้เรียนและให้คำแนะนำในการดำเนินกิจกรรมเมื่อผู้เรียนสงสัยหรือมีปัญหา

4 ชี้นำไปใช้ 45 นาที

4.1 ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกแบบการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาตนเอง

4.2 ให้ผู้เรียนสลับหมุนเวียนกันทำกิจกรรมในแต่ละกลุ่มจนครบทุกกลุ่ม

4.3 ให้ผู้เรียนจดบันทึกการทำกิจกรรมของกลุ่มที่ตนเองได้ร่วมกิจกรรม ว่าเจอปัญหาหรือได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง

5.สรุป 10 นาที

1.ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหา และประเด็นความสำคัญของหน่วยการเรียนรู้ โดยผู้สอนตั้งคำถามเพื่อทดสอบความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำความรู้ไปเชื่อมโยงในหน่วยการเรียนรู้ต่อไป หากผู้เรียนไม่เข้าใจผู้สอนจะอธิบายซ้ำเพิ่มเติม เพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนเตรียมตัวศึกษาล่วงหน้าในหน่วยการเรียนรู้ต่อไป เพื่อให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

	แผนการจัดการเรียนรู้ (Design Thinking)	หน่วยที่ 4
	การจัดการกีฬาและออกกำลังกายเพื่ออาชีพ รหัส 30000-1605 ท.ป.น.(0-2-1)	สอนครั้งที่
	ชื่อหน่วย/เรื่อง การจัดการกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	จำนวน 5 ชม.

แนวคิด

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคระบบไหลเวียนเลือด เบาหวาน และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต และลดความเครียดได้ ดังนั้น ผู้เรียนควรมีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการจัดการกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับเด็ก เยาวชนและ บุคคลทั่วไปที่สนใจในการออกกำลังกาย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย
2. จัดกิจกรรมให้กับผู้ที่สนใจในการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมได้
3. ออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายได้

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายตามหลักการและความปลอดภัย ดังนั้น ผู้เรียนควรมีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการจัดการกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับเด็กและเยาวชน
2. วิเคราะห์การออกกำลังกายและกีฬาตามกระบวนการจัดกีฬา
3. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามประเภท
4. ประยุกต์ใช้การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพ

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
2. กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามช่วงวัย
3. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ออกแบบการจัดการกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน
2. รูปภาพ
3. กิจกรรมการเรียนการสอน
4. สื่อ PowerPoint , วิดีทัศน์

หลักฐาน

- 1.บันทึกการสอน
- 2.ใบเช็ครายชื่อ
- 3.แผนจัดการเรียนรู้
- 4.การตรวจประเมินผลงาน

การวัดผลและการประเมินผล

วิธีวัดผล

1. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. ประเมินพฤติกรรมกรการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. สังเกตพฤติกรรมกรการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. ใบงาน
5. แบบประเมินผลการเรียนรู้
6. การสังเกตและประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือวัดผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
2. แบบประเมินพฤติกรรมกรการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (โดยครู)
3. แบบสังเกตพฤติกรรมกรการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (โดยผู้เรียน)
4. ตรวจใบงาน
5. แบบประเมินผลการเรียนรู้
6. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยครูและผู้เรียนร่วมกันประเมิน

เกณฑ์การประเมินผล

1. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
2. เกณฑ์ผ่านการประเมินพฤติกรรมกรการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คือ ปานกลาง (50 % ขึ้นไป)
3. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมกรการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คือ ปานกลาง (50% ขึ้นไป)
4. ตรวจใบงาน มีเกณฑ์ผ่าน 50%
5. แบบประเมินผลการเรียนรู้ มีเกณฑ์ผ่าน 50%
6. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คະแนนขึ้นอยู่กับกรประเมินตามสภาพจริง

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1 ชั้นเตรียม 10-15 นาที

1.1 เช็คความพร้อมของผู้เรียน

1.2 เช็คชื่อเตรียมอุปกรณ์และสถานีฝึก

1.4 ให้ผู้เรียนนั่งล้อมวงจากนั้นครูผู้สอนแนะนำ เกมกะหล่ำปลี เป็นเกมสนทนาการคลายเครียด ที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตื่นตัวตลอดเวลา เพราะอาจจะโดนตัวเองได้ตลอดเวลา แล้วโดนทำโทษ จึงทำให้ผู้เข้าร่วมจะสนุก ตื่นตัว ร่วมกับกิจกรรม ละลายพฤติกรรมได้ดีมาก

วิธีการเล่น: 1. ให้ผู้จัดกิจกรรมเขียนบทลงโทษหรือคำสั่งไว้ในกระดาษ 5 แผ่น เช่น ให้คนนั้นหาแบ่งคนนี้ ให้แฉข้าง ๆ เต็มเพลงนั้น ให้ผู้ชายเต้นเพลงส้มตำ เป็นต้น แล้วขยำกระดาษเป็นก้อนกลม โดยให้แผ่นแรกอยู่ด้านในแผ่นที่ 2-5 อยู่ชั้นนอก เรียงตามลำดับ คล้ายกะหล่ำปลี

2. จากนั้นเปิดเพลงที่สนุก ๆ แล้วปล่อยลูกกะหล่ำปลีให้ใครก็ได้ แล้วให้ส่งต่อกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าเสียงเพลงจะหยุด

3. เมื่อเสียงเพลงหยุดแล้ว กะหล่ำปลีอยู่ที่ใคร คนนั้นต้องแคะกะหล่ำปลีแผ่นนอกสุดแล้วอ่านบทลงโทษในนั้น ถ้าโดนลงโทษเองก็ถือว่าช่วยไปครับ

4. จากนั้นก็เปิดเพลงแล้วส่งกะหล่ำปลีไปเรื่อย จนกว่าจะหมดทุกแผ่น เป็นอันว่าจบเกมครับ

1.5 ผู้สอนเริ่มทำการสอนโดยอาจจะตั้งคำถามเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิด ช่วยกันระดมสมอง แสดงความคิดเห็นโดยการอภิปราย และผู้สอนควรสรุปเนื้อหาให้ผู้เรียน

2 อธิบายสาธิต 15-20 นาที

2.1 ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน

2.2 ผู้สอนบรรยายตามเนื้อหาสาระความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมที่เหมาะสมตามช่วงวัย พร้อมสื่อ Power Point

2.3 ในระหว่างการสอน ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ชักถาม เพื่อให้ผู้เรียน มีส่วนร่วมในการเรียน

3 ชั้นปฏิบัติ 30 นาที

3.1 ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คนและให้แต่ละกลุ่มค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่เหมาะสมตามช่วงวัยในยุคปัจจุบันให้ได้มากที่สุด

3.2 ให้ผู้เรียนเลือกกิจกรรมที่ดีที่สุดจากกิจกรรมทั้งหมดมากลุ่มละ 5 กิจกรรม พร้อมกับวิธีการดำเนินกิจกรรม

3.3 .ครูผู้สอนสังเกตการณ์ทำกิจกรรมของผู้เรียนและให้คำแนะนำในการดำเนินกิจกรรมเมื่อผู้เรียนสงสัยหรือมีปัญหา

4 ขั้นนำไปใช้ 45 นาที

- 4.1 ให้ผู้เรียนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแนะนำการทำกิจกรรมของกลุ่มตนเอง
- 4.2 ให้ผู้เรียนออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายของตนเองและเพื่อนในชั้นเรียน
- 4.3 ให้ผู้เรียนจัดบันทึกการทำกิจกรรมของกลุ่มที่ตนเองได้ร่วมกิจกรรม

5.สรุป 10 นาที

1.ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหา และประเด็นความสำคัญของหน่วยการเรียนรู้ โดยผู้สอนตั้งคำถามเพื่อทดสอบความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำความรู้ไปเชื่อมโยงในหน่วยการเรียนรู้ต่อไป หากผู้เรียนไม่เข้าใจผู้สอนจะอธิบายซ้ำเพิ่มเติม เพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนเตรียมตัวศึกษาล่วงหน้าในหน่วยการเรียนรู้ต่อไป เพื่อให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1 ขั้นเตรียม 10-15 นาที

1.3 เช็กความพร้อมของผู้เรียน

1.4 เช็กชื่อเตรียมอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน

1.5 ให้ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลม ผู้สอนเชิญชวนผู้เรียนเล่นเกมเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้โดยใช้เกม

เกมแย่งกันตอบ เกมนี้เป็นเกมสนทนาการคลายเครียด ที่ให้ฝึกใช้ความคิด ตื่นตัว มีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม เกมละลายพฤติกรรมให้แก่ผู้เข้าร่วมค่าย

วิธีเล่น: 1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน จากนั้นให้ผู้จับบอกกติกา โดยจะให้แต่ละคู่ แย่งกันตอบคำถามที่ผู้จัดถามขึ้น เช่น ยี่ห้อรถยนต์ การ์ตูนญี่ปุ่น ชื่อนักร้องหมอลำ ชื่อผลไม้ ชื่อจังหวัดที่ขึ้นต้นด้วย ส. เป็นต้น

2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมแย่งกันตอบ พร้อมเปิดเพลงคลอเพื่อหยุดเวลาโดยจะต้องตอบไปเรื่อย ๆ จนกว่าเพลงที่เปิดจะหยุด หากเพลงหยุดแล้ว คนที่กำลังคิดคำตอบจะแพ้โดยทันที คนที่ตอบไปแล้วก็เป็นผู้ชนะ

3. จากนั้นใครที่ชนะก็ให้เปลี่ยนคู่ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้จำนวนผู้ชนะตามที่ต้องการ ส่วนผู้แพ้ก็โดยทำโทษ

1.6 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

2 อธิบายสาธิต 20 นาที

2.1 .ให้ผู้เรียนชมวิดีโอเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในยุคปัจจุบันเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิด ช่วยกันระดมสมอง แสดงความคิดเห็นโดยการอภิปราย และผู้สอนควรสรุปเนื้อหาให้ผู้เรียน

2.2 ผู้สอนบรรยายตามเนื้อหาสาระเรื่องประเภทของกิจกรรมในการออกกำลังกาย พร้อมสื่อ Power Point และสื่อออนไลน์

3 ชั้นปฏิบัติ 30 นาที

3.1 ให้ผู้เรียนจับกลุ่ม วางแผนการทำกิจที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในชั้นเรียน

3.2 ครูผู้สอนสังเกตการณ์ทำกิจกรรมของผู้เรียนและให้คำแนะนำในการดำเนินกิจกรรมเมื่อผู้เรียนสงสัยหรือมีปัญหา

4 ชี้นำไปใช้ 45 นาที

4.1 ให้ผู้เรียนให้ผู้เรียนร่วมกันทำกิจกรรมในชั้นเรียนจากกิจกรรมที่กำหนดขึ้น

5.สรุป 10 นาที

1.ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหา และประเด็นความสำคัญของหน่วยการเรียนรู้ โดยผู้สอนตั้งคำถามเพื่อทดสอบความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำความรู้ไปเชื่อมโยงในหน่วยการเรียนรู้ต่อไป หากผู้เรียนไม่เข้าใจผู้สอนจะอธิบายซ้ำเพิ่มเติม เพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนเตรียมตัวศึกษาล่วงหน้าในหน่วยการเรียนรู้ต่อไป เพื่อให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บันทึกหลังการสอน

ข้อสรุปหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางแก้ปัญหา

.....

.....

.....

เอกสารอ้างอิง