



โครงการสอน

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ 21104

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564

ครูประจำวิชา

นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม

ตำแหน่ง พนักงานราชการ

โรงเรียนเมืองราชวิทยาลัย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

การนิเทศโครงการสอน

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นายศุภฤกษ์ ทองแถว)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นางรัชฎา บัวพันธ์)

หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความเห็นของรองผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นายไพโรจน์ เดชะรัตน์)

รองผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองราดวิทยาคม

ความเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นายไพโรจน์ ทองเพ็ง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองราดวิทยาคม

ศึกษาความรู้เบื้องต้นและปฏิบัติจริงของการเคลื่อนไหว (motion) หลักการออกกำลังกาย (The fitness) เกม และกิจกรรมนันทนาการ (RECREATION) การสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย (Physical fitness) การออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมกีฬาเทเบิลเทนนิส(Table Tennis)เบื้องต้นเกี่ยวกับการจับไม้(The wooder handle) การตีลูก (odd) การเสริฟ(The house served) การตบ (The overhand) กลวิธีการเล่น แบบฝึก และอื่น ๆ อย่างถูกต้อง ปลอดภัยและ สนุกสนาน

โดยใช้ทักษะพื้นฐาน กฎ กติกา กลวิธีการเล่น แบบฝึก การแข่งขัน การดูแลรักษาอุปกรณ์ การมีส่วนร่วมในการ ฝึกปฏิบัติจริง พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อให้เกิดความรู้ มีทักษะการออกกำลังกาย การเล่นเกม การดูแลสุขภาพและสวัสดิภาพมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา เห็นคุณค่าและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัย

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม. 1/1, ม.1/2, ม. 1/3

พ 3.2 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม. 1/4 ม. 1/5, ม. 1/6

รวมทั้งหมด 9 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนักคะแนน
1	ปฐมนิเทศ	-	-ปฐมนิเทศ -แจ้งตัวชี้วัด/น้ำหนักคะแนน -คำอธิบายรายวิชา -การวัดผลประเมินผล -ทดสอบก่อนเรียน	1	-
2	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ม.1/4	- สมรรถภาพทางกาย	1	2
3	การเคลื่อนที่	พ 3.1 ม.1/1	- การใช้มือ , เท้า , สายตา ในการเคลื่อนไหว - การจับไม้ - การเตะลูก , ตีลูก	3	10
4	ทักษะเบื้องต้นในการเล่นเทเบิลเทนนิส	พ 3.1 ม.1/2	- การตีลูกโฟร์แฮนด์ , แบ็คแฮนด์ - การตีลูกโฟร์แฮนด์สลับการตีแบ็คแฮนด์กระทบฝ่าผ่นัง	2	10
5	ทักษะการตีลูกบนโต๊ะ	พ 3.1 ม.1/3	- การตีลูกโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์โดยการโต้คู่ - การตีลูกโฟร์แฮนด์สลับการตีแบ็คแฮนด์โดยการโต้คู่ - การตีลูกโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ทะแยงโดยการโต้คู่ - การตีลูกโฟร์แฮนด์สลับการตีแบ็คแฮนด์ทะแยงโดนการโต้คู่	2	5
6	ทักษะการเสิร์ฟลูก	พ 3.2 ม.1/1	- การเสิร์ฟโดยโฟร์แฮนด์ - การเสิร์ฟโดยแบ็คแฮนด์ - การกำหนดช่องเสิร์ฟเพื่อบังคับทิศทางของลูก	2	5
7	ทักษะการตบลูก	พ 3.2 ม.1/2	- การจบลูกด้วยโฟร์แฮนด์	2	5

			- การตบด้วยแป็คแฮนด์		
8	ทักษะการตีลูกหมุน	พ 3.2 ม.1/3	- การตีลูกท้อปสปีด - การตีลูกแป็คสปีด	2	5
9	ประเภทของการแข่งขัน	พ 3.2 ม.1/4 พ 3.2 ม.1/5	- ประเภทเดี่ยว - ประเภทคู่ - ประเภทผสม	2	5
10	กฎ กติกา มารยาท และการตัดสิน	พ 3.2 ม.1/6	- กฎ กติกา ในการเล่น	1	3
สอบกลางภาค				1	20
สอบปลายภาค				1	30
รวม				20	100

โครงสร้างรายหน่วย

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง/สาระสำคัญ	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (คาบ)	น้ำหนักคะแนน	วิธีการประเมินผล					หมายเหตุ
						แบบทดสอบ	แบบฝึกหัด	การปฏิบัติ	ผลงาน	รายงาน	
1	ปฐมนิเทศ	-ปฐมนิเทศ -แจ้งตัวชี้วัด/ น้ำหนักคะแนน -คำอธิบาย รายวิชา -การวัดผล ประเมินผล -ทดสอบก่อน เรียน	-	1	-						
2	การ เสริมสร้าง สมรรถภาพ ทางกาย	- สมรรถภาพทาง กาย	พ 4.1 ม.1/4	1	2						
3	การ เคลื่อนที่	- การใช้มือ , เท้า , สายตาในการ เคลื่อนไหว	พ 3.1 ม.1/1	1	3						
4	การ เคลื่อนที่	- การจับไม้	พ 3.1 ม.1/1	1	3						
5	การ เคลื่อนที่	- การเตะลูก , ตี ลูก	พ 3.1 ม.1/1	1	4						
6	ทักษะ เบื้องต้นใน การเล่นเท เบิลเทนนิส	- การตีลูกโฟร์ แฮนด์ , แบ็ค แฮนด์	พ 3.1 ม.1/2	1	5						
7	ทักษะ เบื้องต้นใน	- การตีลูกโฟร์ แฮนด์สลับการตี	พ 3.1 ม.1/2	1	5						

	การเล่นเทเบิลเทนนิส	แบ็คแฮนด์กระทบผาผนัง									
8	ทักษะการตีลูกบนโต๊ะ	- การตีลูกโฟร์แฮนด์ และแบ็คแฮนด์โดยการโต้คู่ - การตีลูกโฟร์แฮนด์สลับการตีแบ็คแฮนด์โดยการโต้คู่	พ 3.1 ม.1/3	1	2						
9	ทักษะการตีลูกบนโต๊ะ	- การตีลูกโฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ทะแยงโดยการโต้คู่ - การตีลูกโฟร์แฮนด์สลับการตีแบ็คแฮนด์ทะแยงโดนการโต้คู่	พ 3.1 ม.1/3	1	3						
10	ทักษะการเสิร์ฟลูก	- การเสิร์ฟโดยโฟร์แฮนด์ - การเสิร์ฟโดยแบ็คแฮนด์	พ 3.2 ม.1/1	1	2						
11	ทักษะการเสิร์ฟลูก	- การกำหนดช่องเสิร์ฟเพื่อบังคับทิศทางของลูก	พ 3.2 ม.1/1	1	3						
12	ทักษะการตบลูก	- การจบลูกด้วยโฟร์แฮนด์	พ 3.2 ม.1/2	1	2						
13	ทักษะการตบลูก	- การตบด้วยแบ็คแฮนด์	พ 3.2 ม.1/2	1	3						
14	ทักษะการตีลูกหมุน	- การตีลูกท๊อปสปีล	พ 3.2 ม.1/3	1	2						
15	ทักษะการตีลูกหมุน	- การตีลูกแบ็คสปีล	พ 3.2 ม.1/3	1	3						

16	ประเภท ของการ แข่งขัน	- ประเภทเดี่ยว - ประเภทคู่	พ 3.2 ม.1/4 พ 3.2 ม.1/5	1	2						
17	ประเภท ของการ แข่งขัน	- ประเภทผสม	พ 3.2 ม.1/4 พ 3.2 ม.1/5	1	3						
18	กฎ กติกา มารยาท และการ ตัดสิน	- กฎ กติกา ใน การเล่น	พ 3.2 ม.1/6	1	3						
สอบกลางภาค				1	20						
สอบปลายภาค				1	30						
รวม				20	100						