

# มาตรฐานที่ 1 คุณภาพผู้เรียน

1.2 คุณลักษณะที่พึง  
ประสงค์ของผู้เรียน

4) สุขภาวะทางร่างกาย  
และจิตสังคม



แผนการจัดการเรียนรู้  
การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ  
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ปีการศึกษา 2564



## หน่วยการเรียนรู้มาตรฐาน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

รหัสวิชา พ21213

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2564

ผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

รายวิชา เทเบิลเทนนิส

ภาคเรียนที่ 1

เรื่อง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 2 ชั่วโมง

### 1. ผลการเรียนรู้

1.1 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

### 2. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญยิ่งต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของ  
ตนปกติโดยทั่วไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดี การมีความแข็งแรง  
อดทนของกล้ามเนื้อดี การมีความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดี

### 3. สาระการเรียนรู้

3.1 การชั่งน้ำหนัก – วัดส่วนสูง (ค่าดัชนีมวลกาย)

3.2 การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว (การก้มแตะพื้น)

3.3 การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Sit – up)

3.4 การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (วิ่ง 800 – 1000 เมตร)

### 4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

4.1 ความสามารถในการสื่อสาร  4.2 ความสามารถในการคิด  4.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา

4.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต  4.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### 5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

5.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ตามหลักสูตรแกนกลาง)

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์  2. ซื่อสัตย์สุจริต  3. มีวินัย  4. ใฝ่เรียนรู้

5. อยู่อย่างพอเพียง  6. มุ่งมั่นในการทำงาน  7. รักความเป็นไทย  8. มีจิตสาธารณะ

## 5.2 คุณลักษณะตามหลักสูตรมาตรฐานสากล

- 1) มีความรู้พื้นฐานในยุคดิจิทัล วิทยาศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เทคโนโลยี รู้ภาษา พหุวัฒนธรรม ตระหนักสำนึกระดับโลก
- 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้
- 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 6. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- 6.1 ทักษะการอ่าน (Reading)
- 6.2 ทักษะการเขียน (Writing)
- 6.3 ทักษะการคิดคำนวณ (Arithmetic)
- 6.4 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณและทักษะในการแก้ปัญหา (Critical thinking and problem solving)
- 6.5 ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and innovation)
- 6.6 ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration, teamwork and leadership)
- 6.7 ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding)
- 6.8 ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media literacy)
- 6.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
- 6.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)
- 6.11 ความเป็นคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

## 7. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- 7.1 บูรณาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน
- 7.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
- 7.3 อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

## 8. ชิ้นงาน / ภาระงาน (รวมยอด)

- แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Google Form)

## 9. การวัดประเมินผล

9.1 การวัดและประเมินผลชิ้นงาน/ภาระงาน (รวมยอด)

1) วิธีการ

- 1.1) การทดสอบสมรรถภาพทางกายดัชนีมวลกาย
- 1.2) การทดสอบสมรรถภาพทางกายความอ่อนตัว
- 1.3) การทดสอบสมรรถภาพทางกายลุก – นั่ง (Sit – up)
- 1.4) การทดสอบสมรรถภาพทางกายวิ่ง 800 – 1000 เมตร

2) เครื่องมือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

3) เกณฑ์ ตามเกณฑ์ที่กำหนด

9.2 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (เป็นการประเมินจากแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้)

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพ	แบบทดสอบสมรรถภาพ	ตามเกณฑ์ที่กำหนด

10. กิจกรรมการเรียนรู้

เรื่องที่ 1 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 1

จำนวนเวลาเรียน 1 ชั่วโมง

วิธีสอนแบบพลศึกษา (ออนไลน์)

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

- 1. นักเรียนเข้าสู่ระบบ Google Classroom รายวิชา เทเบิลเทนนิส ตามวันและเวลาของห้องตนเองโดยพร้อมเพรียงกัน
- 2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน ตรวจสอบการเข้าเรียนของนักเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

- 1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
- 2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การหาค่าดัชนีมวลกาย การลุก – นั่ง (sit-up) และการทดสอบความอ่อนตัว
- 3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

- 1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามลำดับ ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อกำหนดการหาค่าดัชนีมวลกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว โดยมีการเปลี่ยนท่าทางเป็นการก้มและพื้นแทนการวัดจากเครื่องวัดความอ่อนตัว และการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Sit – up) ตามที่ครูได้อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติ
- 2. เมื่อนักเรียนได้ผลการทดสอบแต่ละชนิดแล้ว ให้นักเรียนจดจำผลการทดสอบต่างๆ เพื่อให้ให้นักเรียนนำผลการทดสอบไปกรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงใน Google Form

#### ขั้นที่ 4 ขึ้นมาใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 3 ชนิดมากรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงใน Google Form

2. ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย Google Form ครูนำผลการทดสอบของนักเรียนแปลผลเป็นคะแนนเก็บต่อไป

#### ขั้นที่ 5 ขึ้นสรุป

1. นักเรียนแต่ละคนสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 3 ชนิด พร้อมทั้งครูแนะแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะด้านความอ่อนตัวว่านักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

### วิธีสอนแบบพลศึกษา (ออนไลน์)

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. นักเรียนเข้าสู่ระบบ Google Classroom รายวิชา เทเบิลเทนนิส ตามวันและเวลาของห้องตนเองโดยพร้อมเพรียงกัน
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน ตรวจสอบการเข้าเรียนของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การวิ่ง ผู้ชาย ระยะทาง 1000 เมตร ผู้หญิง 800 เมตร เนื่องจากเป็นการทดสอบสมรรถภาพออนไลน์ จึงปรับเปลี่ยนเป็นการวิ่งอยู่กับที่ ระยะเวลา 5 นาที ทั้งผู้ชายและผู้หญิง
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

#### ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การวิ่ง โดยให้ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงวิ่งพร้อมกัน ระยะเวลา 5 นาที เมื่อครูให้สัญญาณวิ่ง นักเรียนเริ่มวิ่งพร้อมกัน
2. เมื่อนักเรียนวิ่งครบระยะเวลา 5 นาทีแล้ว ให้นักเรียนหยุดการทดสอบ นำผลการทดสอบบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อไป

#### ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การวิ่งมาบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายใน Google Form
2. นักเรียนตรวจสอบการกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกข้อมูลลงใน Google Form เรียบร้อยแล้ว ครูนำผลการทดสอบของนักเรียนมาประเมินผลเป็นรายบุคคล เพื่อให้ นักเรียนทราบว่าตนเองอยู่ในระดับใด (ดีมาก ดี พอใช้ ควรปรับปรุง)

#### ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

1. นักเรียนแต่ละคนสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 4 ชนิด ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกาย การวิ่ง การลุก – นั่ง (sit-up) การวัดความอ่อนตัว พร้อมทั้งครูแนะแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะด้านความอ่อนตัวว่านักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

\*\*ครูนัดหมายให้นักเรียนเตรียมอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการเรียนวิชานี้ ได้แก่ ไม้เทเบิลเทนนิสและลูกเทเบิลเทนนิสทุกคนในคาบเรียนต่อไป

## 11. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### 11.1 สื่อการเรียนรู้

1) ใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (การหาค่าดัชนีมวลกาย, ด้านความอ่อนตัว, ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ)

2) ใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (ด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต)

3) แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Google Form)

4) เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

5) เครื่องวัดความอ่อนตัว

### 11.2 แหล่งเรียนรู้

1) ห้องสมุดโรงเรียน

2) ห้องสมุดกรมพลศึกษา

3) Google Classroom รายวิชา เทเบิลเทนนิส

## การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด) (ออนไลน์)

### แบบประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน (ของทั้งหน่วยการเรียนรู้)

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	18.5 – 22.9	18.4 ลงมาหรือ 23 – 24.9	25 – 29.9	30 ขึ้นไป
2. การลุก – นั่ง (sit-up)	ชาย 47 ขึ้นไป หญิง 40 ขึ้นไป	ชาย 39 - 46 หญิง 33 - 39	ชาย 22 - 38 หญิง 19 - 32	ชาย 14 - 21 หญิง 12 - 18
3. การวัดความอ่อนตัว	ฝ่ามือสัมผัสพื้นทั้ง 2 ข้าง	มือแตะปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง	มือแตะข้อเท้า ทั้ง 2 ข้าง	มือแตะหน้าแข้ง ทั้ง 2 ข้าง
4. วิ่งอยู่กับที่ 5 นาที	5 นาที ขึ้นไป	4.30 – 4.59 นาที	4.00 – 4.29 นาที	3.30 – 3.59 นาที

\*ขึ้นอยู่กับความสามารถของนักเรียน โดยการหาค่าเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามผลการทดสอบของนักเรียน

หมายเหตุ ให้นำนิยามความหมายของระดับคุณภาพให้เป็น (rubric score)

#### เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	16 - 13	12 - 9	8 - 5	ต่ำกว่า 5
ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง





## แผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 1

รหัสวิชา พ21213

รายวิชา เทเบิลเทนนิส

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2564

ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

ครูผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

### 1. ผลการเรียนรู้

1.1 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ถูกต้อง

#### 2.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

#### 2.3 ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

### 3. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญยิ่งต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของ  
ตนปกติโดยทั่วไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การมีความแข็งแรง  
อดทนของกล้ามเนื้อ การมีความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตที่ดี

### 4. สาระการเรียนรู้

- การชั่งน้ำหนัก – วัดส่วนสูง (ค่าดัชนีมวลกาย)
- การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว (การก้มแตะพื้น)
- การทดสอบสมรรถภาพการกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Sit – up)

### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร       5.2 ความสามารถในการคิด       5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต       5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

6.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ตามหลักสูตรแกนกลาง)

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

6.2 คุณลักษณะตามหลักสูตรมาตรฐานสากล

- 1) มีความรู้พื้นฐานในยุคดิจิทัล วิทยาศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เทคโนโลยี รู้ภาษา พหุวัฒนธรรม ตระหนักสำนึกระดับโลก  
 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้  
 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ  
 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต  
 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C) (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- 7.1 ทักษะการอ่าน (Reading)  
 7.2 ทักษะการเขียน (Writing)  
 7.3 ทักษะการคิดคำนวณ (Arithmetic)  
 7.4 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา (Critical thinking and problem solving)  
 7.5 ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and innovation)  
 7.6 ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration, teamwork and leadership)  
 7.7 ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding)  
 7.8 ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media literacy)  
 7.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)  
 7.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)  
 7.11 ความเป็นคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- 8.1 บูรณาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน  
 8.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง  
 8.3 อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

### วิธีสอนแบบพลศึกษา (ออนไลน์)

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. นักเรียนเข้าสู่ระบบ Google Classroom รายวิชา เทเบิลเทนนิส ตามวันและเวลาของห้องตนเองโดยพร้อมเพรียงกัน
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน ตรวจสอบการเข้าเรียนของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การหาค่าดัชนีมวลกาย

การลุก-นั่ง (sit-up) และการทดสอบความอ่อนตัว

3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้
  - \*ยืนแยกเท้า ดึงข้อศอกด้านหลังศีรษะ เอนสะโพกไปด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที
  - นี้มือประสานเหนือศีรษะ ฝ่ามือหันขึ้นข้างบน ดันแขนไปข้างหลังและขึ้นข้างบน ค้างไว้ 15 วินาที
  - ยืนตรง ก้มตัวพับเอวลงให้มือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที
  - นั่งเหยียดขาข้างหนึ่ง พับขาข้างหนึ่ง ก้มตัวไปยังปลายเท้าที่เหยียด ค้างไว้ 20 วินาที
  - นั่งเท้าขวาเหยียดตรง งอขาซ้ายไขว้ข้ามขวา งอข้อศอกขวาพร้อมกับหันหน้าบิดลำตัวไปทางซ้าย ค้างไว้ 20 วินาที แล้วสลับข้าง

#### ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามลำดับ ดังนี้
  - การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง โดยให้นักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงโดยใช้อุปกรณ์การวัดที่มีอยู่ที่บ้านหรือไปวัดที่สถานพยาบาลหรือหน้าร้านสะดวกซื้อ แล้วนำมาหาค่าดัชนีมวลกาย



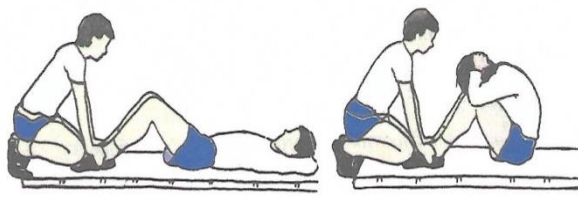
เครื่องชั่งน้ำหนัก



เครื่องวัดส่วนสูง

- การทดสอบความอ่อนตัว โดยให้นักเรียนวัดโดยมีการเปลี่ยนท่าทางเป็นการก้มแตะพื้นแทนการวัดจากเครื่องวัดความอ่อนตัว

- การลุก – นั่ง (sit-up) โดยให้นักเรียนทำคนเดียว โดยนมมือทั้งสองข้างวางไว้ที่หน้าขาของตนเอง เมื่อครูบอกเริ่มปฏิบัติ ให้นักเรียนใช้มือทั้งสองข้างลูบขาของตนเอง ผ่านเข่าลงถึงข้อเท้า พร้อมกับยกตัวขึ้น จากนั้นให้นักเรียนลูบขาตนเอง พร้อมกับบิดตัวนอนลง กลับมาสู่ท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 1 นาที



การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (sit-up)

2. เมื่อนักเรียนได้รับผลการทดสอบแต่ละชนิดแล้ว ให้นักเรียนจดจำผลการทดสอบต่างๆ เพื่อให้นักเรียนนำผลการทดสอบไปบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Google Form) ต่อไป

#### ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 3 ชนิดมารวบรวมลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Google Form)

2. ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Google Form) เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว ครูนำผลการทดสอบของนักเรียนแปลผลเป็นคะแนนเก็บต่อไป

#### ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

1. นักเรียนแต่ละคนสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 3 ชนิด พร้อมทั้งครูแนะแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะด้านความอ่อนตัวว่านักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

### 10. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

#### 10.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) ใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (การหาค่าดัชนีมวลกาย, ด้านความอ่อนตัว, ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ)
- 2) แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Google Form)
- 3) เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

#### 10.2 แหล่งเรียนรู้

- 1) ห้องสมุดโรงเรียน
- 2) ห้องสมุดกรมพลศึกษา
- 3) Google Classroom รายวิชา เทเบิลเทนนิส

## 11. การวัดและประเมินผล

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1	อธิบายการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	การตอบคำถามเกี่ยวกับ การสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ	คำถามที่ครูได้เตรียมไว้	ร้อยละ 80
2	ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทาง กาย	แบบทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	อยู่ในแบบทดสอบ สมรรถภาพทางกาย
3	เห็นความสำคัญของการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรมระหว่าง เรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	อยู่ในแบบสังเกตพฤติกรรม

ลงชื่อ ว่าที่ ร.ต.

ผู้จัดทำ

(อานันท์ เขยสุวรรณ)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ -



## แผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 2

รหัสวิชา พ21213

รายวิชา เทเบิลเทนนิส

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2564

ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

ครูผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

### 1. ผลการเรียนรู้

1.1 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### 2.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ถูกต้อง

#### 2.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

#### 2.3 ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

### 3. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญยิ่งต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของ  
ตนปกติโดยทั่วไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดี การมีความแข็งแรง  
อดทนของกล้ามเนื้อดี การมีความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดี

### 4. สาระการเรียนรู้

- การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (วิ่ง 800 – 1000 เมตร)

### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร  5.2 ความสามารถในการคิด  5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา  
 5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต  5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

#### 6.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ตามหลักสูตรแกนกลาง)

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

**6.2 คุณลักษณะตามหลักสูตรมาตรฐานสากล**

- 1) มีความรู้พื้นฐานในยุคดิจิทัล วิทยาศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เทคโนโลยี ภูมิศาสตร์ วัฒนธรรม ตระหนักสำนึกระดับโลก
- 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้
- 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

**7. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C) (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)**

- 7.1 ทักษะการอ่าน (Reading)
- 7.2 ทักษะการเขียน (Writing)
- 7.3 ทักษะการคิดคำนวณ (Arithmetic)
- 7.4 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณและทักษะในการแก้ปัญหา (Critical thinking and problem solving)
- 7.5 ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and innovation)
- 7.6 ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration , teamwork and leadership)
- 7.7 ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding)
- 7.8 ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media literacy)
- 7.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
- 7.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)
- 7.11 ความเป็นคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

**8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)**

- 8.1 บูรณาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน
- 8.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
- 8.3 อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

### วิธีสอนแบบพลศึกษา (ออนไลน์)

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. นักเรียนเข้าสู่ระบบ Google Classroom รายวิชา เทเบิลเทนนิส ตามวันและเวลาของห้องตนเองโดยพร้อมเพรียงกัน
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน ตรวจสอบการเข้าเรียนของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพ

ทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (การวิ่ง ผู้ชาย ระยะทาง 1000 เมตร และผู้หญิง ระยะทาง 800 เมตร)

3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้
  - ยืนแยกเท้า ดึงข้อศอกด้านหลังศีรษะ เอนสะโพกไปด้านข้าง ค้างไว้ 10 วินาที
  - นี้มือประสานเหนือศีรษะ ฝ่ามือหันขึ้นข้างบน ดันแขนไปข้างหลังและขึ้นข้างบน ค้างไว้ 15 วินาที
  - ยืนตรง ก้มตัวพับเอวลงให้มือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที
  - นั่งเหยียดขาข้างหนึ่ง พับขาข้างหนึ่ง ก้มตัวไปยังปลายเท้าที่เหยียด ค้างไว้ 20 วินาที
  - นั่งเท้าขวาเหยียดตรง งอขาซ้ายไขว้ข้ามขวา งอข้อศอกขวาพร้อมกับหันหน้าบิดลำตัวไปทางซ้าย ค้างไว้ 20 วินาที แล้วสลับข้าง
  - วิ่งช้าๆ อยู่กับที่

#### ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายออนไลน์ ได้แก่ การวิ่ง โดยให้ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงวิ่งอยู่กับที่พร้อมกัน ระยะเวลา 5 นาที เมื่อครูให้สัญญาณวิ่ง นักเรียนเริ่มวิ่งพร้อมกันโดยไม่หยุดพัก นักเรียนจะต้องวิ่งตลอดระยะเวลา 5 นาที หากนักเรียนหยุดวิ่งระหว่างการทดสอบ จะได้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยดูจากเวลาที่นักเรียนหยุดการทดสอบ

2. เมื่อนักเรียนวิ่งอยู่กับที่ครบระยะเวลา 5 นาทีแล้ว ให้นักเรียนหยุดการทดสอบ นำผลการทดสอบบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อไป

#### ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายวิ่ง มากรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Google Form)
2. ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Google Form) เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว ครูนำผลการทดสอบของนักเรียนแปลผลเป็นคะแนนเก็บต่อไป



## ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

1. นักเรียนแต่ละคนสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 4 ชนิด ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกาย การวิ่ง การลุก – นั่ง (sit-up) การวัดความอ่อนตัว พร้อมทั้งครูแนะแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะด้านความอ่อนตัวว่านักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

### 10. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

#### 10.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) ใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต
- 2) แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Google Form)

#### 10.2 แหล่งเรียนรู้

- 1) ห้องสมุดโรงเรียน
- 2) ห้องสมุดกรมพลศึกษา
- 3) Google Classroom รายวิชา เทเบิลเทนนิส

### 11. การวัดและประเมินผล

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1	อธิบายการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	การตอบคำถามเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	คำถามที่ครูได้เตรียมไว้	ร้อยละ 80
2	ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	อยู่ในแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3	เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	อยู่ในแบบสังเกตพฤติกรรม

ลงชื่อ ว่าที่ ร.ต.

ผู้จัดทำ

(อานันท์ เขยสุวรรณ)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ -