



โรงเรียนบดินทรเดชา
(สิงห์ สิงหเสนี)

มาตรฐานที่ 1 คุณภาพผู้เรียน

- 1.2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน
- 4) สุขภาวะทางร่างกายและจิตสังคม

ปีการศึกษา 2565



แผนการจัดการเรียนรู้ การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ





หน่วยการเรียนรู้มาตรฐาน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

รหัสวิชา พ 21214

รายวิชา กีฬาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2565

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 2 ชั่วโมง

ครูผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

1. ผลการเรียนรู้

1.1 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

2. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญยิ่งต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของ
ตนปกติโดยทั่วไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การมีความแข็งแรง
อดทนของกล้ามเนื้อ การมีความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดี

3. สาระการเรียนรู้

3.1 การชั่งน้ำหนัก – วัดส่วนสูง (ค่าดัชนีมวลกาย)

3.2 การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว (เครื่องวัดความอ่อนตัว)

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 ภูมิศาสตร์ พหุวัฒนธรรม ตระหนักสำนึกระดับโลก
- 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้
- 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

- 6.1 ทักษะการอ่าน (Reading)
- 6.2 ทักษะการเขียน (Writing)
- 6.3 ทักษะการคิดคำนวณ (Arithmetic)
- 6.4 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา (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 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
- 6.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)
- 6.11 ความเป็นคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

7. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

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

8. ชิ้นงาน / ภาระงาน (รวมยอด)

- แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

9. การวัดประเมินผล

9.1 การประเมินก่อนเรียน (อาจเป็นแบบทดสอบก่อนการเรียนหรือการถามตอบตามความเหมาะสม)

9.2 การประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (เป็นการประเมินจากกิจกรรมตามจำนวนเรื่องของหน่วยการเรียนรู้)

1) การสังเกตการปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

9.3 การประเมินหลังเรียน (อาจเป็นการทำแบบทดสอบหลังการเรียนหรือวิธีอื่นๆตามความเหมาะสม)

1) การทดสอบสมรรถภาพทางกายดัชนีมวลกาย

2) การทดสอบสมรรถภาพทางกายความอ่อนตัว

3) การทดสอบสมรรถภาพทางกายลุก – นั่ง (Sit – up)

4) การทดสอบสมรรถภาพทางกายวิ่ง 800 – 1000 เมตร

9.4 การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

9.5 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (เป็นการประเมินจากแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้)

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพ	แบบทดสอบสมรรถภาพ	ตามเกณฑ์ที่กำหนด

10. กิจกรรมการเรียนรู้

เรื่องที่ 1 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 1

จำนวนเวลาเรียน 1 ชั่วโมง

วิธีสอน 5 ขั้น พลศึกษา

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. นักเรียนเข้าแถวตอนแถวละ 8-10 คน

2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน การแต่งกาย และความพร้อมด้านสุขภาพของนักเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. นักเรียนศึกษาใบความรู้ 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 และการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Sit – up) ตามที่ครูได้อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติ

2. เมื่อนักเรียนได้ผลการทดสอบแต่ละชนิดแล้ว ให้นักเรียนจดจำผลการทดสอบต่างๆ เพื่อให้นักเรียนนำผลการทดสอบไปกรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 4 ขึ้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 3 ชนิดมากรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว ให้ตัวแทนนักเรียนเก็บรวบรวมส่งคืนครู เพื่อครูนำผลการทดสอบของนักเรียนแปลผลเป็นคะแนนเก็บต่อไป

ขั้นที่ 5 ขึ้นสรุป

1. นักเรียนแต่ละคนสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 3 ชนิด พร้อมทั้งครูแนะแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะด้านความอ่อนตัวว่านักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

เรื่องที่ 2 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 2

จำนวนเวลาเรียน 1 ชั่วโมง

วิธีสอน 5 ขั้น พลศึกษา

ขั้นที่ 1 ขึ้นนำ

1. นักเรียนเข้าแถวตอน แถวละ 8-10 คน พร้อมทั้งฝึกการจัดแถว
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพของนักเรียน

ขั้นที่ 2 ขึ้นอธิบายและสาธิต

1. นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การวิ่ง ผู้ชาย ระยะทาง 1000 เมตร ผู้หญิง 800 เมตร
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ขั้นที่ 3 ขึ้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การวิ่ง โดยจะให้ให้นักเรียนชายเข้ารับการทดสอบก่อนเป็นระยะทาง 1000 เมตร เมื่อนักเรียนชายทดสอบเรียบร้อยแล้ว จึงให้นักเรียนหญิงเข้ารับการทดสอบเป็นลำดับถัดไป ระยะทาง 800 เมตร
2. เมื่อนักเรียนวิ่งเข้าเส้นชัยแล้ว ครูจะบอกเวลาที่นักเรียนทดสอบได้ ให้นักเรียนจดจำเวลาของตนเอง เพื่อนำผลการทดสอบบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อไป

ขั้นที่ 4 ขึ้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การวิ่งมาบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. นักเรียนตรวจสอบการกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว ให้ตัวแทนนักเรียนเก็บรวบรวมส่งคืนครู เพื่อครูนำผลการทดสอบของนักเรียนมาประเมินผลเป็นรายบุคคล เพื่อให้นักเรียนทราบว่าตนเองอยู่ในระดับใด (ดีมาก ดี พอใช้ ควรปรับปรุง)

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

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

11. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

11.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) ใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
- 2) แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 3) เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
- 4) เครื่องวัดความอ่อนตัว

11.2 แหล่งเรียนรู้

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

การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวมยอด)

แบบประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน (ของทั้งหน่วยการเรียนรู้)

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. ค่าดัชนีมวลกาย	18.5 – 22.9	18.5 ลงมาหรือ 23 – 25	25 ขึ้นไป	มากกว่า 30
2. การลุก – นั่ง (sit-up)	ชาย 36 ขึ้นไป หญิง 34 ขึ้นไป	ชาย 23 - 35 หญิง 27 - 33	ชาย 11 - 22 หญิง 5 - 32	ชาย ต่ำกว่า 11 หญิง ต่ำกว่า 4
3. การวัดความอ่อนตัว	ชาย 31 ขึ้นไป หญิง 32 ขึ้นไป	ชาย 19 - 30 หญิง 23 - 31	ชาย 6 – 18 หญิง 15 - 22	ชาย ต่ำกว่า 6 หญิง ต่ำกว่า 15
4. วิ่ง นักเรียนหญิง 800 เมตร นักเรียนชาย 1000 เมตร	ชาย 2.39 ลงมา หญิง 3.24 ลงมา	ชาย 2.40 – 3.53 หญิง 3.25 – 4.27	ชาย 3.54 – 6.21 หญิง 4.28 – 6.33	ชาย มากกว่า 6.21 หญิง มากกว่า 6.33

*ขึ้นอยู่กับความสามารถของนักเรียน โดยใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ตามผลการทดสอบของนักเรียน

หมายเหตุ ให้นำนิยามความหมายของระดับคุณภาพให้เป็น (rubric score)

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

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



แผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 1

รหัสวิชา พ 21214

รายวิชา กีฬาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2565

ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

ครูผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

1. ผลการเรียนรู้

1.1 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ถูกต้อง

2.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

2.3 ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

3. สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญยิ่งต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของ
ตนปกติโดยทั่วไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การมีความแข็งแรง
อดทนของกล้ามเนื้อ การมีความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตที่ดี

4. สาระการเรียนรู้

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

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร | <input checked="" type="checkbox"/> 5.2 ความสามารถในการคิด | <input checked="" type="checkbox"/> 5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา |
| <input checked="" type="checkbox"/> 5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | <input type="checkbox"/> 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 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
 7.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)
 7.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

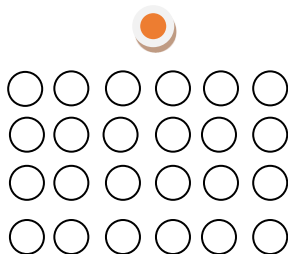
8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้นี้)

- 8.1 บูรณาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน
 8.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
 8.3 อื่นๆ (โปรดระบุ)

9. กิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอน 5 ชั้น พลศึกษา

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ



 = ครู  = นักเรียน

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน แถวละ 8-10 คน ดังรูป
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพของนักเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

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



- ยืนแยกเท้า ดึงข้อศอกด้านหลังศีรษะ เอนสะโพกไปด้านข้าง ค้างไว้ 10 วินาที
- น้มือประสานเหนือศีรษะ 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 โดยให้นักเรียนจับคู่ผลัดกันทดสอบ เมื่อได้ผลการทดสอบแล้ว นำมาหาค่าดัชนีมวลกาย



เครื่องชั่งน้ำหนัก



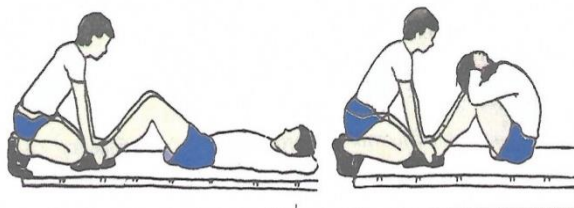
เครื่องวัดส่วนสูง

- การทดสอบความอ่อนตัว โดยให้นักเรียนวัดโดยใช้เครื่องวัดความอ่อนตัว โดยครูจะเป็นผู้วัดและบอกผลการทดสอบที่นักเรียนได้



เครื่องวัดความอ่อนตัว

- การลุก – นิ่ง (sit-up) โดยให้นักเรียนจับคู่ คนแรกเป็นผู้เข้ารับการทดสอบ คนที่สองเป็นคนนับจำนวนครั้ง ครูเป็นผู้จับเวลา 1 นาที เมื่อทดสอบแล้ว สลับกันทดสอบ



การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (sit-up)

2. เมื่อนักเรียนได้รับผลการทดสอบแต่ละชนิดแล้ว ให้นักเรียนจดจำผลการทดสอบต่างๆ เพื่อให้นักเรียนนำผลการทดสอบไปบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อไป

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 3 ชนิดมากรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว ให้ตัวแทนนักเรียนเก็บรวบรวมส่งคืนครู เพื่อครูนำผลการทดสอบของนักเรียนแปลผลเป็นคะแนนเก็บต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

1. นักเรียนแต่ละคนสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 3 ชนิด พร้อมทั้งครูแนะแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะด้านความอ่อนตัวว่านักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

10. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

10.1 สื่อการเรียนรู้

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

10.2 แหล่งเรียนรู้

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

11. การวัดและประเมินผล

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1	อธิบายความสำคัญของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	การตอบคำถามเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	คำถามที่ครูได้เตรียมไว้	ร้อยละ 80
2	สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	อยู่ในแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3	เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	อยู่ในแบบสังเกตพฤติกรรม



แผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 2

รหัสวิชา พ 21214

รายวิชา กีฬาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2565

ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

ครูผู้สอน ว่าที่ ร.ต.อานันท์ เขยสุวรรณ

1. ผลการเรียนรู้

1.1 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ถูกต้อง

2.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

นักเรียนสามารถสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

2.3 ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญยิ่งต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของ
ตนปกติโดยทั่วไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การมีความแข็งแรง
อดทนของกล้ามเนื้อ 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 พหุวัฒนธรรม ตระหนักสำนึกระดับโลก
- 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้
- 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

- 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 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
- 7.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and learning self-reliance, change)
- 7.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

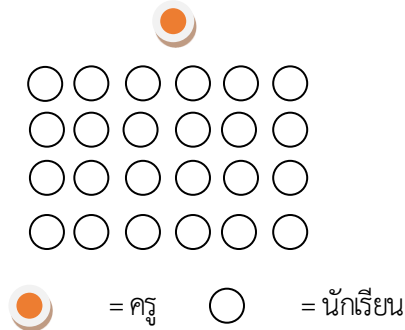
8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในหน่วยการเรียนรู้)

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

9. กิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอน 5 ขั้นตอน พลศึกษา

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ



1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน แถวละ 8-10 คน ดังรูป
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพของนักเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (การวิ่ง ผู้ชาย ระยะทาง 1000 เมตร และผู้หญิง ระยะทาง 800 เมตร)
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้



- ยืนแยกเท้า ดึงข้อศอกด้านหลังศีรษะ เอนสะโพกไปด้านข้าง ค้างไว้ 10 วินาที
- น้มมือประสานเหนือศีรษะ ฝ่ามือหันขึ้นข้างบน ดันแขนไปข้างหลังและขึ้นข้างบน ค้างไว้ 15 วินาที



- ยืนตรง ก้มตัวพับเอวลงให้มือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที
- นั่งเหยียดขาข้างหนึ่ง พับขาข้างหนึ่ง ก้มตัวไปยังปลายเท้าที่เหยียด ค้างไว้ 20 วินาที



- นิ่งเท้าขวาเหยียดตรง งอขาซ้ายไขว้ข้ามขวา งอข้อศอกขวาพร้อมกับหันหน้าบิดลำตัวไปทางซ้าย ค้างไว้ 20 วินาที แล้วสลับข้าง
- วิ่งช้าๆ 1 รอบสนาม

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามลำดับ ดังนี้

- การวิ่ง โดยให้ผู้ชายทำการทดสอบวิ่งก่อน เป็นระยะทาง 1000 เมตร เมื่อครูปล่อยตัวนักเรียนชายแล้ว นักเรียนวิ่งเข้าเส้นชัย ครูจะบอกเวลาที่นักเรียนทดสอบได้ จากนั้นจึงให้ผู้หญิงทำการทดสอบวิ่ง ระยะทาง 800 ตามลำดับต่อไป

2. เมื่อนักเรียนได้รับผลการทดสอบวิ่งแล้ว ให้นักเรียนจดจำผลการทดสอบวิ่งของตนเอง เพื่อให้ให้นักเรียนนำผลการทดสอบไป

บันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อไป

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายวิ่ง มากรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพ

ทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว ให้ตัวแทนนักเรียนเก็บรวบรวมส่งคืนครู เพื่อครูนำผลการทดสอบของนักเรียนแปลผลเป็นคะแนนเก็บต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป

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

10. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

10.1 สื่อการเรียนรู้

1) ใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

2) แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

10.2 แหล่งเรียนรู้

1) ห้องสมุดโรงเรียน

2) ห้องสมุดกรมพลศึกษา

3) Google Classroom

11. การวัดและประเมินผล

ลำดับ	รายการที่วัดและประเมินผล	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1	อธิบายความสำคัญของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	การตอบคำถามเกี่ยวกับ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	คำถามที่ครูได้เตรียมไว้	ร้อยละ 80
2	สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	อยู่ในแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3	เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	อยู่ในแบบสังเกตพฤติกรรม