

มาตรฐานที่ 1

คุณภาพผู้เรียน

1.2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน
4) สุขภาวะทางร่างกายและจิตสังคม

แผนการจัดการเรียนรู้

โรงเรียนบดินทรเดชา
(สิงห์ สิงหเสนี)



ปีการศึกษา
2568



แผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1
รหัสวิชา พ33211 รายวิชา วอลเลย์บอล
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ 1
ครูผู้สอน นางสาวจุฑามาศ ฉุยฉาย

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 1
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ปีการศึกษา 2568
เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

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 องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของตนปกติโดยทั่วๆ ไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การมีความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อ การมีความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

4. สาระการเรียนรู้

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

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- | | | |
|--|--|---|
| <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

6.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลาง

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

7. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C)

- 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 ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ (Collaboration , teamwork and leadership)
 7.7 ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรมต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding)
 7.8 ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ (Communication information and media literacy)
 7.9 ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing)
 7.10 ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้(Career and learning self-reliance, change)
 7.11 ความมีคุณธรรม มีเมตตา มีระเบียบวินัย (Compassion)

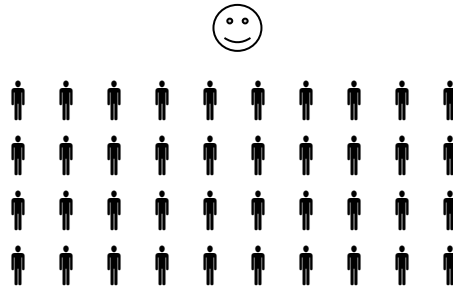
8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ

- 8.1 บูรณาการสวนพฤษศาสตร์โรงเรียน
 8.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
 8.3 อื่นๆ (โปรดระบุ)

9. กิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอน 5 ขั้น พลศึกษา

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ



1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานตามเลขที่แถวละ 10 คน
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพของนักเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การหาค่าดัชนีมวลกาย การลุก – นั่ง (sit-up) และการทดสอบความอ่อนตัว
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้
 - 3.1 ก้มหน้าให้สุด เงยหน้าให้สุด เอียงศีรษะไปทางซ้ายให้สุด เอียงศีรษะไปทางขวาให้สุด จำนวน 5 ชุด
 - 3.2 หมุนหัวไหล่ไปข้างหน้าจำนวน 10 รอบ จำนวน 10 รอบ หมุนกลับหลังจำนวน 10 รอบ



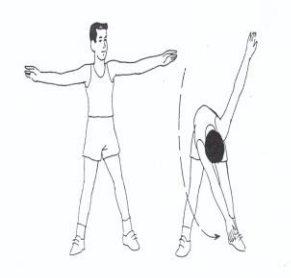
- 3.3 บิดตัวไปทางซ้ายมือ สลับทางขวามือ จำนวน 10 ครั้ง



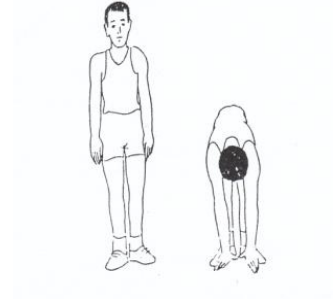
- 3.4 ยืนยกเท้าข้างหนึ่งหมุนเป็นวงไปทางซ้าย – ไปทางขวา ข้างละ 10 รอบ



3.5 ก้มใช้มือแตะปลายเท้าสลับซ้าย-ขวาจำนวน 10 ครั้ง



3.6 ก้มตัวใช้มือแตะปลายเท้าค้างไว้ 10 วินาที



3.7 สบัดข้อมือทั้ง 2 ข้าง จำนวน 20 ครั้ง



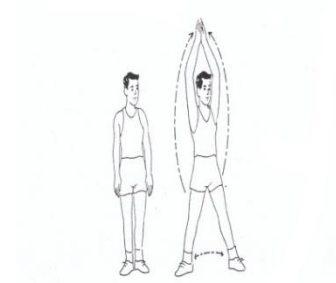
3.8 ยืนเท้าหน้าเท้าตาม ย่อเข่าหน้าลง
เท้าหลังเหยียดตึง 10 วินาที ทำทั้ง 2 เท้า



3.9 วิ่งเบาๆอยู่กับที่ 20 วินาทีครั้งจำนวน 10



3.10 กระโดดตบ มือเหนือศีรษะ



4. ครูแจกแบบบันทึกสมรรถภาพให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามลำดับ ดังนี้

1.1 ชั่งน้ำหนักหาค่า BMI

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในด้านความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกายระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง

BMI = Body Mass Index

หมายถึง ดัชนีมวลกาย คำนวณได้จากสูตร

= $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ส่วนสูง เป็นเมตรยกกำลัง 2}}$

อุปกรณ์ ตราชั่งวัดน้ำหนัก

วิธีการปฏิบัติ ถอดรองเท้าแล้วชั่งน้ำหนัก



1.2 วัดส่วนสูงหาค่า BMI

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในด้านความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกายระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง

อุปกรณ์ ที่วัดส่วนสูง

วิธีการปฏิบัติ ถอดรองเท้าแล้ววัดส่วนสูง



1.3 นิ่งอตัวไปข้างหน้า

วัตถุประสงค์ วัดความอ่อนตัว

อุปกรณ์ เครื่องวัดความอ่อนตัว

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรงสอดเท้าเข้าใต้ไม้วัดโดยเท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกันฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วค่อยก้มตัวไปข้างหน้า ให้มืออยู่บนไม้วัดจนไม่สามารถก้มตัวได้ต่อไปให้ปลายมือเสมอกันและรักษาระยะทางไว้ได้นาน 2 วินาทีขึ้นไป อ่านระยะจากจุด "0" ถึง ปลายมือ (ห้ามโยกตัวหรืออตัวแรงๆ)

ดังภาพ



การบันทึก บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดจนปลายมือเลียบปลายเท้าบันทึกค่าเป็นบวก ถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ

1.4 ลูกนั่ง 60 วินาที

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์ เบาะรอง

วิธีการปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเบาะหรือพื้นราบ เท้าวางห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร

เข่าอตั้งเป็นมุมฉากมือทั้งสองข้างไขว้ไว้ที่บริเวณหน้าอกมือแตะหัวไหล่คู้เข่าระหว่างเท้าผู้นอนโดยใช้มือกดหลังเท้าผู้นอนไว้ทั้งสองข้างเพื่อไม่ให้สันเท้าของผู้นอนติดกับเบาะเมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณ“เริ่ม”ผู้นอนลุกขึ้นสู่ว่านั่งพร้อมกับก้มศีรษะลงในระหว่างเข่าทั้งสองนอนลงให้หลังจรดเบาะแล้วกลับลุกขึ้นสู่ว่านั่งต่อกันไปอย่าง รวดเร็วให้ได้

จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่ ทำได้ภายในเวลา 1 นาที



การบันทึก บันทึกจำนวนครั้ง

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

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

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป และสุขปฏิบัติ

1. ตัวแทนกลุ่มช่วยกันสรุปเนื้อหาสมรรถภาพทางกายโดยครูผู้สอนร่วมให้คำชี้แนะเพิ่มเติม พร้อมสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม
2. ตัวแทนเสนอแนะแก้ไขข้อบกพร่องโดยส่วนร่วม
3. สุขนิสัยในการออกกำลังกาย
4. การแต่งกายให้เรียบร้อยตามระเบียบ
5. หัวหน้าที่ห้องสั่ง “นักเรียนเคารพ” สั่ง “ทั้งหมดเลิกแถว”

10. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

10.1 สื่อการเรียนรู้

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

10.2 แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุดโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
2. หนังสือสุขศึกษาและพลศึกษา ม.6
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

แบบประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน				
	(5) ดีเยี่ยม	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. ค่าดัชนีมวลกาย	18.5 –22.9	18.5 ลงมา หรือ 23 –25	25 ขึ้นไป	มากกว่า 30	-
2. การลุก-นั่ง (sit-up)	ชาย 60 ขึ้นไป หญิง 34 ขึ้นไป	ชาย 51-60 หญิง 27 -33	ชาย 34-50 หญิง 5 -32	ชาย 26-34 หญิง ต่ำกว่า 4	น้อยกว่า 26
3. ความอ่อนตัว	ชาย 22 ขึ้นไป หญิง 32 ขึ้นไป	ชาย 16 ถึง 22 หญิง 23 -31	ชาย 3 ถึง 15 หญิง 15 -22	ชาย 2 ถึง (-4) หญิง ต่ำกว่า 15	น้อยกว่า -4
4. วิ่ง นักเรียนหญิง 800 เมตร นักเรียนชาย 1000 เมตร	ชายต่ำกว่า 3.01 นาที หญิง ต่ำกว่า 3.34 นาที	ชาย 3.02 - 4.48 นาที หญิง 3.35 - 4.76 นาที	ชาย 4.49 - 7.42 นาที หญิง 4.77 - 7.62 นาที	ชาย 7.43 - 8.8 นาที หญิง 7.61 - 9.04 นาที	มากกว่า 8.9 นาที มากกว่า 9.04 นาที

*ขึ้นอยู่กับความสามารถของนักเรียน โดยใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ตามผลการทดสอบของนักเรียน

หมายเหตุ ให้นิยามความหมายของระดับคุณภาพให้เป็น (rubric score)

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	16 -20	11 -15	5-10	ต่ำกว่า 5
ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง



แผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2
รหัสวิชา พ33211 รายวิชา วอลเลย์บอล
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ 1
ครูผู้สอน นางสาวจุฑามาศ ฉุยฉาย

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 2
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ปีการศึกษา 2568
เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

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 องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายของตนปกติโดยทั่วๆ ไป ประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดี การมีความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อดี การมีความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

4. สาระการเรียนรู้

- การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (วิ่ง 800 –1000 เมตร)

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลาง

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 ภูมิภาค วัฒนธรรม ตระหนักสำนึกระดับโลก
 2) สามารถคิดประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป สร้างองค์ความรู้
 3) มีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
 4) มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
 5) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

7. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (3R 8C)

- 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 ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ (Collaboration , teamwork and leadership)
 7.7 ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรมต่างกระบวนทัศน์ (Cross-cultural understanding)
 7.8 ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ (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

- 8.1 บูรณาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน
 8.2 บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง
 8.3 อื่นๆ (โปรดระบุ)

9. กิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอน 5 ชั้น พลศึกษา

ชั้นที่ 1 ชั้นนำ



3. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานตามเลขที่แถวละ 10 คน
4. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียน จำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพของนักเรียน

ชั้นที่ 2 ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติม
2. ครูอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1 การทดสอบที่จะทดสอบในคาบเรียนนี้ ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (วิ่ง 800 – 1000 เมตร)
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้
 - 3.1 ก้มหน้าให้สุด เงยหน้าให้สุด เอียงศีรษะไปทางซ้ายให้สุด เอียงศีรษะไปทางขวาให้สุด จำนวน 5 ชุด
 - 3.2 หมุนหัวไหล่ไปข้างหน้าจำนวน 10 รอบ จำนวน 10 รอบ หมุนกลับหลังจำนวน 10 รอบ

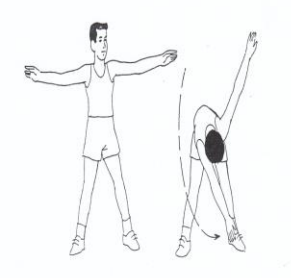


- 3.3 บิดตัวไปทางซ้ายมือ สลับทางขวามือ จำนวน 10 ครั้ง

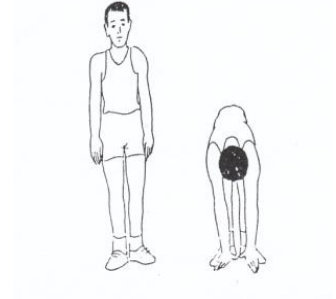
- 3.4 ยืนยกเท้าข้างหนึ่งหมุนเป็นวงไปทางซ้าย – ไปทางขวา ข้างละ 10 รอบ



3.5 ก้มใช้มือแตะปลายเท้าสลับซ้าย-ขวาจำนวน 10 ครั้ง



3.6 ก้มตัวใช้มือแตะปลายเท้าค้างไว้ 10 วินาที



3.7 สะบัดข้อมือทั้ง 2 ข้าง จำนวน 20 ครั้ง



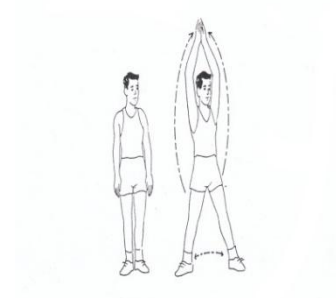
3.8 ยืนเท้าหน้าเท้าตาม ย่อเข้าหน้าลง
เท้าหลังเหยียดตึง 10 วินาที ทำทั้ง 2 เท้า



3.9 วิ่งเบาๆอยู่กับที่ 20 วินาทีครั้งจำนวน 10



3.10 กระโดดตบ มือเหนือศีรษะ



4. ครูแจกแบบบันทึกสมรรถภาพให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (วิ่ง 800 –1000 เมตร)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

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

2. เมื่อนักเรียนได้รับผลการทดสอบวิ่งแล้ว ให้นักเรียนจดจำผลการทดสอบวิ่งของตนเอง เพื่อให้ก็นำผลการทดสอบไปบันทึกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อไป

ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้

1. นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมากรอกลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวต่างๆ พร้อมทั้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อนักเรียนกรอกเรียบร้อยแล้ว ให้ตัวแทนนักเรียนเก็บรวบรวมส่งคืนครู เพื่อครูนำผลการทดสอบของนักเรียนแปลผลเป็นคะแนนเก็บต่อไป

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป และสรุปปฏิบัติ

6. ตัวแทนกลุ่มช่วยกันสรุปเนื้อหาสมรรถภาพทางกายโดยครูผู้สอนร่วมให้คำชี้แนะเพิ่มเติม พร้อมสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม
7. ตัวแทนเสนอแนะแก้ไขข้อบกพร่องโดยส่วนร่วม
8. สุขนิสัยในการออกกำลังกาย
9. การแต่งกายให้เรียบร้อยตามระเบียบ
10. หัวข้อห้องส่ง “นักเรียนเคารพ” ส่ง “ทั้งหมดเล็กแถว”

10. สื่อการเรียนรู้ / แหล่งเรียนรู้

10.1 สื่อการเรียนรู้

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

10.2 แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุดโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
2. หนังสือสุขศึกษาและพลศึกษา ม.6
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

แบบประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. ค่าดัชนีมวลกาย	18.5 –22.9	18.5 ลงมา หรือ 23 –25	25 ขึ้นไป	มากกว่า 30
2.การลุก-นั่ง (sit-up)	ชาย 60 ขึ้นไป หญิง 34 ขึ้นไป	ชาย 51-60 หญิง 27 -33	ชาย 34-50 หญิง 5 -32	ชาย 26-34 หญิง ต่ำกว่า 4
3. ความอ่อนตัว	ชาย 22 ขึ้นไป หญิง 32 ขึ้นไป	ชาย 16 ถึง 22 หญิง 23 -31	ชาย 3 ถึง 15 หญิง 15 -22	ชาย 2 ถึง (-4) หญิง ต่ำกว่า 15
4.วิ่ง นักเรียนหญิง 800 เมตร นักเรียนชาย 1000 เมตร	ชายต่ำกว่า 3.01 นาที หญิง ต่ำกว่า 3.34 นาที	ชาย 3.02 - 4.48 นาที หญิง 3.35 – 4.76 นาที	ชาย 4.49 - 7.42 นาที หญิง 4.77 - 7.62 นาที	ชาย 7.43 - 8.8 นาที หญิง 7.61 – 9.04 นาที

*ขึ้นอยู่กับความสามารถของนักเรียน โดยใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ตามผลการทดสอบของนักเรียน
หมายเหตุ ให้นิยามความหมายของระดับคุณภาพให้เป็น (rubric score)

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

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