

โครงการสอน (Course Outline)

สาระการเรียนรู้รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 14101

ครูผู้สอน มีสประภาพพันธุ์ ไชยศรี / มาสเตอร์สมชาย แบนขุนทด

ระดับชั้น

☒ ประถมศึกษาปีที่.....4....

☐ มัธยมศึกษาปีที่.....

ภาคเรียนที่ 1-2 / 2557

ลักษณะวิชา

☒ สาระพื้นฐาน

☐ สาระเพิ่มเติม

☐ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

☐ อื่นๆ

1) คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา วิเคราะห์ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ 9-12 ปี) ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการ การดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ความสัมพันธ์ ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพสภาวะอารมณ์และความรู้สึก ผลที่มีต่อสุขภาพ ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยาและหลักการใช้อย่างถูกวิธี วิธีปฐมพยาบาล ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

ปฏิบัติ แสดงคำพูดหรือท่าทาง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการ ปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัด ต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารมือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัดการเล่นกีฬาพื้นฐานตามกฎ กติกาการเล่น สมรรถภาพทางกาย

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

2) ตัวชี้วัดชั้นปี (หลักสูตรแกนกลาง)

1. อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (สุขศึกษา)
2. อธิบายความสำคัญของผิวหนัง กระดูกและข้อต่อ,กล้ามเนื้อที่มีผลต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต (สุขศึกษา)
3. อธิบายวิธีดูแลผิวหนัง กระดูกและข้อต่อ,กล้ามเนื้อ (สุขศึกษา)
4. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (สุขศึกษา)
5. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย (สุขศึกษา)
6. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (สุขศึกษา)
7. การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบมีอุปกรณ์ และควบคุมตนเองเมื่อใช้ ทักษะการเคลื่อนไหว การใช้แรงและความสมดุลของร่างกาย ตามศักยภาพ (พลศึกษา)
8. การใช้แรงและความสมดุลของร่างกาย ในการฝึกทักษะปฏิบัติกิจกรรม ตามศักยภาพ (พลศึกษา)
9. ศึกษาจากสื่อ CAI ด้านทักษะกลไก ในการปฏิบัติกิจกรรม เล่นกีฬา (พลศึกษา)
10. นำกีฬา มาสู่เกม นันทนาการเพื่อความ สนุกสนาน เพลิดเพลิน (พลศึกษา)
11. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีม และเห็นความสำคัญของการว่ายน้ำ สามารถนำกิจกรรมว่ายน้ำมาใช้ออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรงได้อย่างละ 1 ชนิด (พลศึกษา)
12. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย (พลศึกษา)
13. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (สุขศึกษา)
14. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ (สุขศึกษา)
15. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการบริโภค (สุขศึกษา)
16. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและการใช้อย่างถูกวิธี (สุขศึกษา)
17. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงกัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (สุขศึกษา)
18. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน (สุขศึกษา)

3) ตัวชี้วัดชั้นปี (รายวิชา)

ตัวชี้วัดรายปี	ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง
1. อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (สุขศึกษา)	มฐพ 1.1,ป. 4/1
2. อธิบายความสำคัญของผิวหนัง กระดูกและข้อต่อ,กล้ามเนื้อที่มีผลต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต	มฐพ 1.1,ป. 4/2

(สุขศึกษา)	
3. อธิบายวิธีดูแลผิวหนัง กระดูกและข้อต่อ,กล้ามเนื้อ (สุขศึกษา)	มฐพ 1.1,ป.4/3
4. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (สุขศึกษา)	มฐพ 2.1, ป.4/1
5. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย (สุขศึกษา)	มฐพ 2.1,ป.4/2
6. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (สุขศึกษา)	มฐพ 2.1,ป.4/3
7. การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบมีอุปกรณ์ และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว การใช้แรงและความสมดุลของร่างกาย ตามศักยภาพ (พลศึกษา)	มฐพ 3.1 ,ป.4/2
8. การใช้แรงและความสมดุลของร่างกาย ในการฝึกทักษะปฏิบัติกิจกรรม ตามศักยภาพ (พลศึกษา)	มฐพ 3.1,ป.4/1
9. ศึกษาจากสื่อ CAI ด้านทักษะกลไก ในการปฏิบัติกิจกรรม เล่นกีฬา (พลศึกษา)	มฐพ 3.1,ป.4/1
10. นำกีฬา มาสู่เกม นันทนาการเพื่อความ สนุกสนาน เพลิดเพลิน (พลศึกษา)	มฐพ 3.1 ,ป.4/3
11. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีม และเห็นความสำคัญของการว่ายน้ำ สามารถนำกิจกรรมว่ายน้ำมาใช้ ออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรงได้อย่างละ 1 ชนิด (พลศึกษา)	มฐพ 3.2,ป.4/4
12. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย (พลศึกษา)	มฐพ 4.1,ป.4/4
13. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (สุขศึกษา)	มฐพ 4.1,ป.4/1
14. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ (สุขศึกษา)	มฐพ 4.1 ป.4/2
15. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการบริโภค (สุขศึกษา)	มฐพ 4.1 ,ป.4/3
16. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและการใช้อย่างถูกวิธี (สุขศึกษา)	มฐพ 5.1,ป.4/1
17. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงกัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (สุขศึกษา)	มฐพ 5.1,ป.4/2
18. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน (สุขศึกษา)	มฐพ 5.1,ป.4/3

4) เนื้อหาการเรียนรู้

ภาคเรียนที่ 1

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียน
เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค -สอบกลางภาค	สุขศึกษา 1. พัฒนาการและการเจริญเติบโตของวัยต่างๆ 2. ระบบกล้ามเนื้อ 3. ระบบกระดูก 4. การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว 5. พฤติกรรมที่เหมาะสมทางเพศตามวัฒนธรรมไทย 6. การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมทางเพศ พลศึกษา 1. การเคลื่อนไหวร่างกาย (แบบอยู่กับที่ / แบบเคลื่อนที่) 2. กีฬาแชร์บอล - กิจกรรม การรับ – ส่งลูกบอล แบบหนึ่งมือ และ สองมือ 2.การรับ – ส่งลูกบอลเหนือศีรษะ ระยะ 5 - 7 เมตร 2.2.การรับ – ส่งลูกบอลระดับหน้าอก ระยะ 5 - 7 เมตร 2.3.การรับ – ส่งลูกบอลระดับต่ำกว่าหน้าอก ระยะ 5 - 7 เมตร 2.4.การรับ – ส่งลูกบอล แบบเคลื่อนที่ ระยะ 5 - 7 เมตร 2.5.การยิงประตูทำแต้ม ระยะใกล้ – ไกล 2.6.การแข่งขันทีม (แบ่งทีม ละคร 7 – 8 คน) 3.การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - พุ่งจรวดเตะขา - จับโพม สั้น - ยาว เตะขา - จับโพมดึงแขน 6 จังหวะ เตะขา - ดึงแขน 6 จังหวะ เตะขา (ฟรีสไตล์) 4.สื่อ CAI กีฬาแชร์บอล ประวัติ ทักษะปฏิบัติ กฎกติกา
เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค	สุขศึกษา 1. การเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว 2. พฤติกรรมที่เหมาะสมทางเพศตามวัฒนธรรมไทย

	3. การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมทางเพศ พลศึกษา - กีฬาแชร์บอลการรับ – ส่งลูกบอล แบบเคลื่อนที่ - วอลเลย์บอลพื้นฐาน - การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - จับโปมดิ่งแขน 6 จังหวะ ตะขา - ดิ่งแขน 6 จังหวะ ตะขา (ท่าฟรีสไตล์) - การทดสอบสมรรถภาพ - เกม – นันทนาการ กีฬาพื้นบ้าน - บอลมหัศจรรย์
--	--

ภาคเรียนที่ 2

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียน
เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค – สอบกลางภาค	สุขศึกษา - สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม - อารมณ์กับสุขภาพ - ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ พลศึกษา - การเคลื่อนไหวร่างกาย (แบบมีอุปกรณ์) การทดสอบสมรรถภาพ 5 ด้าน - กีฬาแชร์บอล 2.1.การยิงประตูทำแต้ม ระยะใกล้ – ไกล 3.การว่ายน้ำท่ากรรเชียง - ปลาตวาทาย - จับโปม สั้น - ยาว นอนหงาย ตะขา - เหยียดแขนนอนหงายตะขา - มารยาทในการเป็นนักกีฬาที่ดี

เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค	สุขศึกษา 1. ยาน่ารู้ 2. การปฐมพยาบาล 3. บุหรี่และสุรายาเสพติด พลศึกษา 1. กีฬาแชร์บอล (การเล่นทีม) 1.1 การเล่นทีมแข่งขัน 2. วอลเลย์บอลพื้นฐาน 2.1 .ลักษณะท่าการยืน 2.2 .ลักษณะการเคลื่อนที่ 2.3. การเล่นลูกมือล่าง(การอันเดอร์)เดี่ยว / คู่ 3..การว่ายน้ำท่ากรรเชียง a. จับโคม ยาว นอนหงาย แตะขา ดึงแขน 6 จังหวะ ดึงแขน 6 จังหวะ (ท่ากรรเชียง) 4.เกม – นันทนาการ กีฬาพื้นบ้าน - บอลมหัศจรรย์
--	--

5) วิธีการวัดผลประเมินผล

สัดส่วนคะแนนการวัดผลประเมินผล

คะแนนประเมินตามสภาพจริง : คะแนนสอบ = คะแนนประเมินตามสภาพจริง (80 คะแนน) : (20 คะแนน)

การวัดตัวชี้วัดชั้นปี

ภาคเรียนที่	ตัวชี้วัดรายปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)
1	<u>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12</u> (พละ)
2	7,8,9,10,11,12(พละ) <u>13,14,15,16,17,18</u>

6). รายละเอียดการเก็บคะแนน

ภาคเรียนที่ 1

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 40 คะแนน(สุขศึกษา 10 : พลศึกษา 30)

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
1	ใบงาน พัฒนาการของฉัน	5
3	ใบงาน วิธีการดูแลรักษาระบบกระดูกและกล้ามเนื้อของฉัน	5

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 30 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
7	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ / แบบเคลื่อนที่	5
8	การรับส่ง ระดับเหนือศีรษะ / ระดับหน้าอก (ระยะ 5 - 7 เมตร)	10
9	ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์	10
12	สมรรถภาพร่างกาย 5 ด้าน	5

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
2	อธิบายความสำคัญของผิวหนัง กระดูกและข้อต่อ,กล้ามเนื้อที่มีผลต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต	5
3	อธิบายวิธีดูแลผิวหนัง กระดูกและข้อต่อ,กล้ามเนื้อ	5

การเก็บคะแนนหลังสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) สุขศึกษา 10 คะแนน พลละ 30 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
4	คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีของเพื่อนและครอบครัว	10

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
9	การรับส่งแบบเคลื่อนที่ ระยะ 5 – 7 เมตร การยิงประตูทำแต้ม ระยะใกล้	10
10	การเล่นทิม แฮร์บอล	10
11	ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์	10

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
7	ทักษะและวิธีการปฏิเสธการกระทำที่อาจก่อให้เกิดอันตรายทางเพศได้	10

ภาคเรียนที่ 2

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 40 คะแนน

(สุขศึกษา) 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
14	โครงการ การแสดงอารมณ์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ	10

(พลศึกษา)

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 30 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด(ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
7	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน (แบบมีอุปกรณ์)	5
8	การรับส่ง ระดับเหนือศีรษะ / ระดับหน้าอก (ระยะ 7 – 10 เมตร)	10
9	ว่ายน้ำท่ากรรเชียง	10
12	สมรรถภาพร่างกาย 5 ด้าน	5

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค(ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
13	อธิบายสุขภาพกับสิ่งแวดล้อม	5
15	วิเคราะห์หลากหลายอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการบริโภคของคนในชุมชน	5

การเก็บคะแนนหลังสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง)

30 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
17	แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงกัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (สุขศึกษา)	10

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
9	การรับส่งลูกบอลแบบเคลื่อนที่ 7 – 10 เมตร / การยิงประตูทำแต้ม ระยะไกล	10
10	การเล่นทีมแชร์บอล	10
11	ว่ายน้ำท่ากรรเชียง	10

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค(ประเมินตามสภาพจริง)

10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
16	อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและการใช้อย่างถูกวิธี (สุขศึกษา)	5
18	วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน (สุขศึกษา)	5

หนังสืออ้างอิง และเอกสารประกอบการสอน (สุขศึกษา)

1. หนังสือประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา
2. ใบความรู้ประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา

หนังสือ / เว็บไซต์ ที่นักเรียนควรอ่านค้นคว้า เพิ่มเติม (สุขศึกษา)

1. หนังสือพิมพ์และวารสารที่เกี่ยวกับสุขภาพ
2. www.google.co.th