



## โครงการสอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567  
ชื่อคุณครูผู้สอน ครูวิวัฒน์ เจริญศรี รายวิชา พลศึกษา (เทเบิลเทนนิส) รหัสวิชา พ 21103  
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวนคาบ 50 นาที /คาบ/สัปดาห์/ภาค จำนวนหน่วยกิต 0.5 หน่วยกิต

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาประวัติความเป็นมา กฎกติกา มารยาทในการแข่งขันและฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส(ปิงปอง) โดยการอธิบาย สาธิต ให้นักเรียนเรียนรู้จากการชมวิดีโอ การใช้สื่อสารสนเทศ และการให้นักเรียนลงมือปฏิบัติทักษะ เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา กฎกติกาการแข่งขัน ได้เพิ่มพูนทักษะความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ สร้างเจตคติที่ดี และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความมีระเบียบวินัย มีคุณลักษณะพึงประสงค์ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

### มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐาน พ 3.1

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.1ม.1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.1ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

#### มาตรฐาน พ 3.2

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.1/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.1/5 ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.1/6 วิเคราะห์เปรียบเทียบ และยอมรับ ความแตกต่าง ระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น



## รวมตัวชี้วัดทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

### สาระการเรียนรู้

หน่วยที่ 1 ปฐมนิเทศ

หน่วยที่ 2 การสร้างความคุ้นเคยเกี่ยวกับการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส  
และทดสอบสมรรถภาพทางกาย

หน่วยที่ 3 ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส (การตีหน้ามือ-หลังมือ)

หน่วยที่ 4 ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส (การเสิร์ฟ)

หน่วยที่ 5 ทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส (การรุก)

หน่วยที่ 6 กฎกติกาและการแข่งขัน (เดี่ยวและทีม)

### สื่อการเรียนรู้หรือแหล่งการเรียนรู้

อุปกรณ์กีฬา โต๊ะเทเบิลเทนนิส ไม้เทเบิลเทนนิส ลูกเทเบิลเทนนิส หนังสือเทเบิลเทนนิสและเอกสารที่เกี่ยวข้อง, Google Classroom, VDO, Power Point, Internet, Google, YouTube

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### สัดส่วนคะแนนระหว่างภาค : คะแนนปลายภาค 80:20

1. คะแนนเก็บระหว่างภาค (ปฏิบัติ)	80	คะแนน
1.1 การสอบกลางภาค	20	คะแนน
1.2 การสอบเก็บคะแนน	20	คะแนน
1.3 กิจกรรม/งานกลุ่ม	30	คะแนน
1.4 คุณลักษณะของนักเรียน	10	คะแนน
2. การสอบปลายภาค (ทฤษฎี)	20	คะแนน

### แหล่งข้อมูล

1. หนังสือเทเบิลเทนนิส (TABLE TENNIS) แบบฝึกหัดปฏิบัติทักษะ ,VDO Clip, Google, YouTube



### โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21103      วิชาพลศึกษา (เทเบิลเทนนิส) กลุ่มสาระการเรียนรู้      สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1      เวลา 20 ชั่วโมง      จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	หน่วยที่/ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด	เนื้อหา/สาระการเรียนรู้	จำนวน คาบ	คะแนน
1	1.ปฐมนิเทศ	พ3.2 ม.1/1	-ประวัติและมารยาทของกีฬาเทเบิลเทนนิส -ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส	1	10
2-3	2.การสร้างควม คุ้นเคยเกี่ยวกับการ เล่นกีฬาเท เบิลเทนนิส	พ3.1ม.1/1 พ3.1ม.1/3	-การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน เรียน -แนะนำอุปกรณ์ วิธีการจับไม้ -การสร้างควมคุ้นเคยกับการเล่น กีฬา	2	10
4-7	3.ทักษะการตีลูกเท เบิลเทนนิส	พ3.1ม.1/1	-การตีลูกด้วยหน้ามือ -การตีลูกด้วยหลังมือ	4	10
8-12	4.ทักษะการเสิร์ฟ	พ3.1ม.1/1 พ3.2 ม.1/3 พ3.2 ม.1/5 พ3.2 ม.1/6	-การเสิร์ฟลูกด้วยหน้ามือ (fore hand) -การเสิร์ฟลูกด้วยหลังมือ (back hand) -การรับลูกเสิร์ฟลูกด้วยหน้ามือและหลัง มือ	4	10
13-16	5.ทักษะการตีรุก	พ3.1ม.1/1 พ3.1ม.1/2 พ 3.2 ม.1/5	-การเล่นรุก (attack) ด้วยหน้ามือ (fore hand) -การเล่นรุก (attack) ด้วยหลังมือ (back hand)	4	10



17-20	6.กฎ กติกาและ ทักษะการแข่งขัน	พ3.1ม.1/1 พ3.2 ม.1/3 พ3.2 ม.1/5 พ3.2 ม.1/6	-การเล่นเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยว -การเล่นเทเบิลเทนนิสประเภทคู่ -การเล่นเทเบิลเทนนิสประเภทคู่ผสม -การเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน	4	10
			<b>รวม</b>	<b>20</b>	<b>100</b>