



โครงการสอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 2

ชื่อคุณครูผู้สอน นายวิวัฒน์ เจริญศรี

รายวิชา พลศึกษา แอโรบิก ดานซ์

รหัสวิชา พ 32104

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

จำนวนคาบ 50 คาบ/คาบ/สัปดาห์/ภาค

จำนวนหน่วยกิต 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยการเต้นแอโรบิก มีความรู้พื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นเต้นแอโรบิก หลักการรูปแบบการเคลื่อนไหวท่าทางแบบต่าง ๆ ฝึกปฏิบัติทักษะตลอดจนการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย โดยใช้สื่อสารสนเทศ การสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต หนังสือ และวีดิทัศน์ แบบฝึกทักษะเด่นให้เข้ากับจังหวะเพลงที่ช้า-เร็ว การฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคล การฝึกเป็นคู่ และการฝึกเป็นกลุ่ม มีทักษะกระบวนการกลุ่ม อธิบาย สาธิต ลงมือปฏิบัติจริง ร่วมกันอภิปราย และสรุปผล

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ สามารถสรุปเป็นความคิด และการวิเคราะห์รวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย รู้จักการวางแผน เลือกปฏิบัติปรับปรุง แก้ไขและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เห็นคุณค่าของการเต้นแอโรบิก มีความรับผิดชอบตามบทบาท และหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นทีมได้ การเล่น ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสม่ำเสมอ นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สามารถนำทักษะ ความรู้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 3.1

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.1ม.5/1 วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.1ม.5/2 ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม ดำเนินถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและ

สังคม

มาตรฐาน พ 3.2

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.5/1 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.5/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กติวิธีต่างๆในระหว่างการเล่นการแข่งขัน กีฬา กับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.5/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.5/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รวมตัวชี้วัดทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

สาระการเรียนรู้

หน่วยที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมแอโรบิก ดานซ์

หน่วยที่ 2 สมรรถภาพกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

หน่วยที่ 3 การบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหว การฝึกนับจังหวะเพลง

หน่วยที่ 4 ทักษะท่าที่ 1-3

หน่วยที่ 5 ทักษะท่าเต้นที่ 4-6

หน่วยที่ 6 ทักษะท่าเต้นที่ 7-9

หน่วยที่ 7 ทักษะท่าเต้นที่ 10-12

หน่วยที่ 8 การนำเสนอท่าเต้นเป็นบล็อกแอโรบิก

หน่วยที่ 9 การนำเสนอการเต้นแอโรบิกเป็นกลุ่ม

หน่วยที่ 10 การถ่ายวิดีโอท่าเต้นจัดทำสื่อนำเสนอการเรียนการสอน

สื่อการเรียนรู้หรือแหล่งการเรียนรู้

หนังสือแอโรบิก ดานซ์ และแบบฝึกทักษะการเต้น เอกสารที่เกี่ยวข้อง, VDO,Powerpoint, Flip Chart Program ,Electric Board (ActivBoard),Internet ,Google, YouTube, เครื่องเสียง ลำโพง Notebook.

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาค : คะแนนปลายภาค 80:20

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

แหล่งข้อมูล

1. หนังสือแอโรบิก ดานซ์ (Aerobic Dance) หนังสือชุดแบบฝึกปฏิบัติทักษะเด่น (มศว), VDO Clip, Internet, Google, YouTube

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด	เนื้อหา/สาระการเรียนรู้	จำนวน คาบ	คะแนน
1.	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กิจกรรมแอโรบิก ดานซ์	พ3.1 ม.5/1 พ3.2 ม.5/3	1.ประวัติความเป็นมาของการเต้นแอโร บิก ดานซ์ ประโยชน์ การปฏิบัติกฎ ระเบียบของการทำกิจกรรมเกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปของกิจกรรมการเต้นแอโร บิก สร้างเจตคติที่ดีในการปฏิบัติ กิจกรรมเกี่ยวกับการกิจกรรมเขาจึงหะ	1	10
2.	สมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	พ3.1 ม.5/2	1. ความหมายและองค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย 2. กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทาง กาย 3. ตารางเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพ ทางกาย 4. การวางแผนกำหนดการพัฒนา สมรรถภาพทางกาย	2	10

3.	การบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหว การสร้างความคุ้นเคย	พ3.1ม.5/1 พ3.2ม.5/1	1. บอกวิธีการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหว 2. การสร้างความคุ้นเคยเกี่ยวกับจังหวะเพลง ทำเดินแอโรบิก 3. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของการทำกิจกรรม 4. มีเจตคติที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมการบริหารร่างกายสำหรับแอโรบิกดานซ์	1	20
4.	ทักษะท่าที่ 1-3	พ3.1ม.5/2 พ3.2 ม.5/2	1.อธิบายความสำคัญและหลักการของการเดินแอโรบิก ท่าที่ 1-3 2. ปฏิบัติทักษะท่าเดินที่ 1-3 -Marching -Step Touch - Leg Curl 3. การบริหารร่างกาย 4. รู้คุณค่าของการฝึกทักษะท่าเดิน 1-3	2	10
5.	ทักษะท่าเดินที่ 4-6	พ3.1ม.5/1 พ3.2ม.5/2 พ3.2 ม.5/4	1.อธิบายความสำคัญและหลักการของการเดินแอโรบิก ท่าที่ 4-6 2. ปฏิบัติทักษะท่าเดินที่ 4-6 -Easy W. -Grapevine -Walk F. 3. การบริหารร่างกาย 4. รู้คุณค่าของการฝึกทักษะที่เดินที่ 4-6	2	10
6.	ทักษะท่าเดินที่ 7-9	พ3.1ม.5/2 พ3.2ม.5/2 พ3.2 ม.5/4	1.อธิบายความสำคัญและหลักการของการเดินแอโรบิก ท่าที่ 7-9 2. ปฏิบัติทักษะท่าเดินที่ 7-9 -Grapevine Z. -Walk Corner - Single knee	2	10

			3. การบริหารร่างกาย 4. รู้คุณค่าของการฝึกทักษะท่าเดิน 7-9		
7.	ทักษะท่าเดินที่ 10-12	พ3.1ม.5/2 พ3.2 ม.5/4	1.อธิบายความสำคัญและหลักการของการเดินแอโรบิก ท่าที่ 10-12 2. ปฏิบัติทักษะท่าเดินที่ 10-12 -Mambo -Step knees -Double knees 3. การบริหารร่างกาย 4. รู้คุณค่าของการฝึกทักษะที่เดินที่ 10-12	2	10
8.	การนำเสนอท่าเดินเป็นบล็อกแอโรบิก	พ3.2 ม.5/1 พ3.2 ม.5/4	1.อธิบายความสำคัญและหลักการของการเดินเป็นบล็อกแอโรบิก 2. ปฏิบัติทักษะการเดินเป็นบล็อก 3. การบริหารร่างกาย 4. รู้คุณค่าของการเดินเป็นบล็อกแอโรบิก	2	10
9.	การนำเสนอการเดินแอโรบิกเป็นกลุ่ม	พ3.1ม.5/1 พ3.1 ม.5/2 พ3.1 ม.5/3 พ3.2 ม.5/1 พ3.2 ม.5/2	1.อธิบายความสำคัญและหลักการของทักษะการเดินเป็นกลุ่ม 2. ปฏิบัติทักษะนำเสนอการเดินเป็นกลุ่ม 3. การบริหารร่างกาย นำทักษะการเดินแอโรบิกไปฝึกในยามว่างเพื่อพัฒนาทักษะและสมรรถภาพทางกาย	3	20
10.	การถ่ายวิดีโอท่าเดินเป็นสื่อการเรียนการสอน	พ3.1ม.5/1 พ3.1 ม.5/2 พ3.1 ม.5/3 พ3.2 ม.5/1 พ3.2 ม.5/2	1.อธิบายการนำเสนอทักษะการเดินผ่านสื่อ วิดีทัศน์ ทำสื่อการเรียนการสอนเพื่อนำเสนอเป็นประโยชน์ 2. การบริหารร่างกาย 3. รู้คุณค่าของการทำสื่อการเดินแอโรบิกเพื่อนำไปพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย	3	20

			รวม	20	100
--	--	--	-----	----	-----