



**ประมวลรายวิชาจากร่อน  
รหัสวิชา พ30231 ชั้นมัธยมศึกษาปี  
ที่ 6  
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568**

**นายเอกรินทร์ บุญอินทร์  
ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ  
พลศึกษา**

**โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช  
ลาดกระบัง**

**สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา  
กรุงเทพมหานคร เขต 2  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น  
พื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ**



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ  
ที่

โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง

วันที่ 15 พฤษภาคม

2568

เรื่อง

ส่งประมวลรายวิชาจากร่อน รหัสวิชา พ30231 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
ที่ 6

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง

ตามที่ข้าพเจ้า นายเอกรินทร์ บุญอินทร์ ได้รับมอบหมายให้  
รับผิดชอบสอน วิชาจากร่อน รหัสวิชา พ30231 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ขอ  
ส่งประมวลรายวิชาจากร่อน รหัสวิชา พ30231 ภาคเรียนที่ 1  
ปีการศึกษา 2568 ดังรายละเอียดเอกสารที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

( นายเอกรินทร์ บุญอินทร์ )

ครูผู้สอน

ความเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระฯ/รับทราบ/นำเสนอฝ่ายบริหาร

/
/

ทราบ

เรียนเสนอฝ่ายบริหารพิจารณา

ลงชื่อ.....

(นายปราโมท

สริมลัจวน)

หัวหน้ากลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความเห็นรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหาร วิชาการ
--

ความเห็นผู้อำนวยการโรงเรียน
-----------------------------

<p>1. รับประทาน และขอบคุณ</p> <p>2. ความเห็นเพิ่มเติม.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ลงชื่อ.....</p> <p>.....</p> <p>(นายเกรียงศักดิ์ สมพันธ์ แพ)</p> <p>รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ</p> <p>...15...../พฤษภาคม../</p> <p>...2568</p>	<p>1. รับประทาน และขอบคุณ</p> <p>2. ความเห็นเพิ่มเติม.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ลงชื่อ.....</p> <p>.....</p> <p>(นางสาวพรรณสินี เหมาะะดีหวัง)</p> <p>ผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนโกสินทร์ สมโภชลาดกระบัง</p> <p>...15...../พฤษภาคม../</p> <p>...2568</p>
---	--



## ประมวลรายวิชา

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ30231

วิชา

จากร่อน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0

หน่วยกิต

จำนวนเวลาเรียน 4 ชั่วโมง/สัปดาห์

สถานภาพรายวิชา

เพิ่มเติม

ผู้สอน นายเอกรินทร์ บุญอินทร์

1) คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัยมารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ใน

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากรุ่น มีทักษะทางกีฬาจากรุ่น การปฏิบัติตามกฎ กติกา เข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและ สนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬาและการมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของกีฬาจากรุ่น และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

## 2) มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของ การกีฬา

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อ สุขภาพ

รวมทั้งหมด 3 มาตรฐานการเรียนรู้

### ตัวชี้วัดระหว่างทาง

-

### ตัวชี้วัดปลายทาง

1. รู้ความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาจากรุ่น
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาจากรุ่น
4. อธิบายกติกากีฬาจากรุ่น
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีม

### รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด

## 3) หน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่ 1 ความรู้ทั่วไป

หน่วยที่ 2 สมรรถภาพ

หน่วยที่ 3 ทักษะ

หน่วยที่ 4 กติกา

## หน่วยที่ 5 การแข่งขัน

### 4) แนวทางการวัดผลและประเมินผล อัตราส่วนคะแนน 80 : 20

หน่วยการเรียนรู้ / ชื่อ หน่วยการเรียนรู้	รายการ วัดผล	การแบ่งสัดส่วนคะแนน				
		ก่อน กลาง ภาค	วัดผล กลาง ภาค	หลัง กลาง ภาค	วัดผล ปลาย ภาค	รวม
1. ความรู้ ทั่วไป	- รายงาน (งาน เดี่ยว) - ทดสอบย่อย (งานเดี่ยว) - ปฏิบัติ (งาน เดี่ยว)	10				10
2. สมรรถภาพ		10				10
3. ทักษะ		10	20	20		50
4. กติกา				10		10
5. การแข่งขัน					20	20
<b>รวม</b>		<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

### 5) สื่อและแหล่งเรียนรู้

#### 5.1 สื่อ

- <https://frisbee.rsl.ac.th>

#### 5.2 แหล่งเรียนรู้ใน/นอกสถานศึกษา

- ห้องสมุดของโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง

- [https://en.wikipedia.org/wiki/Ultimate\\_\(sport\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Ultimate_(sport))

- <https://wdf.sport/disciplines/ultimate/>

## 6) กำหนดการจัดการเรียนรู้ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

สัปดาห์ที่ (วันเดือนปี)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ เรื่อง	หัวข้อการจัดการเรียนรู้	งานที่มอบหมาย ชิ้นงาน/ภาระงาน		กำหนด น้ำหนัก คะแนน	เวลา (คาบ)	กำหนดส่ง ว/ด/ป
			ในชั่วโมง เรียน ลักษณะ/ ประเภท	นอก ชั่วโมง เรียน ลักษณะ/ ประเภท			
1 (13 – 16 พ.ค. 68)		ปฐมนิเทศ ชีแจงตัวชีวิต และการประเมินผล	-	-	-	2	-
2 (19 – 23 พ.ค. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้ ทั่วไป	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับไฟฟ้า จนวนร้อน	- รายงาน/ งานเดี่ยว		5	4	ในคาบเรียน
3 (26 - 30 พ.ค. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 2 เรื่อง สมรรถภาพ	- สมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับ ไฟฟ้าจนวนร้อน	- รายงาน/ งานกลุ่ม		5	4	ในคาบเรียน
4 (2 – 6 มิ.ย. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 2 เรื่อง สมรรถภาพ	- การส่งงานด้านฟอร์แฮนด์	- ปฏิบัติ/งาน เดี่ยว		10	4	ในคาบเรียน

สัปดาห์ที่ (วันเดือนปี)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ เรื่อง	หัวข้อการจัดการเรียนรู้	งานที่มอบหมาย ชั้นงาน/ภาระงาน		กำหนด น้ำหนัก คะแนน	เวลา (คาบ)	กำหนดส่ง ว/ด/ป
			ในชั่วโมง เรียน ลักษณะ/ ประเภท	นอก ชั่วโมง เรียน ลักษณะ/ ประเภท			
5 (9 – 13 มิ.ย. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะ	- การส่งงานด้านแบบคแฮนด์	- ปฏิบัติ/งาน เดี่ยว		10	4	ในคาบเรียน
6 (16 – 20 มิ.ย. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะ	- การส่งงานเหนือศีรษะ	- ปฏิบัติ/งาน เดี่ยว		5	4	ในคาบเรียน
7 (23 – 27 มิ.ย. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะ	- การรับงาน	- ปฏิบัติ/งาน เดี่ยว		5	4	ในคาบเรียน
8 (30 มิ.ย. – 4 ก.ค. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะ	- การเคลื่อนที่รับงาน	- ปฏิบัติ/งาน เดี่ยว		10	4	ในคาบเรียน
9 (7 – 11 ก.ค. 68)	การวัดและประเมินผลกลางภาคเรียน 1/2568 ตามกำหนดการงานวัดและ ประเมินผล						
10 (14 – 18 ก.ค. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะ	- Vertical stack	- ปฏิบัติ/งาน เดี่ยว	-	5	4	ในคาบเรียน

สัปดาห์ที่ (วันเดือนปี)	หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง	หัวข้อการจัดการเรียนรู้	งานที่มอบหมาย ชั้นงาน/ภาระงาน		กำหนด น้ำหนัก คะแนน	เวลา (คาบ)	กำหนดส่ง ว/ด/ป
			ในชั่วโมง เรียน ลักษณะ/ ประเภท	นอก ชั่วโมง เรียน ลักษณะ/ ประเภท			
11 (21 – 25 ก.ค. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะ	- Horizontal stack	- ปฏิบัติ/งาน กลุ่ม		5	4	ในคาบเรียน
12 (28 ก.ค. – 1 ส.ค. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 4 เรื่อง กติกา	- การ pull	- รายงาน/ งานกลุ่ม		5	4	ในคาบเรียน
13 (4 – 8 ส.ค. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 4 เรื่อง กติกา	- กติกา	- รายงาน/ งานกลุ่ม		10	4	ในคาบเรียน
14 (11 – 15 ส.ค. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การ แข่งขัน	- ตำแหน่งและวิธีการเล่น	- ปฏิบัติ/งาน กลุ่ม		5	4	ในคาบเรียน
15 (18 – 22 ส.ค. 68)	หน่วยการ เรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การ แข่งขัน	-การเล่นเกมรุก	-ปฏิบัติ/งาน กลุ่ม			4	ในคาบเรียน

สัปดาห์ที่ (วันเดือนปี)	หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง	หัวข้อการจัดการเรียนรู้	งานที่มอบหมาย ชั้นงาน/ภาระงาน		กำหนด น้ำหนัก คะแนน	เวลา (คาบ)	กำหนดส่ง ว/ด/ป	
			ในชั่วโมง เรียน ลักษณะ/ ประเภท	นอก ชั่วโมง เรียน ลักษณะ/ ประเภท				
16 (25 – 29 ส.ค. 68)	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การแข่งขัน	-การเล่นเกมรับ	- ปฏิบัติ/งาน กลุ่ม			4	ในคาบเรียน	
17 (1 – 5 ก.ย. 68)	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การแข่งขัน	-การเล่นทีม	- ปฏิบัติ/งาน กลุ่ม		10	4	ในคาบเรียน	
18 (8 – 12 ก.ย. 68)	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การแข่งขัน	-แข่งขัน	-ทดสอบการ เล่นทีม		10	4	ในคาบเรียน	
19 (15 – 19 ก.ย. 68 )	การวัดและประเมินผลปลายภาคเรียน 1/2568 ตามกำหนดการงานวัดและประเมินผล							
20 (22 – 26 ก.ย. 68)	ดำเนินการแก้ไขผลการเรียนสำหรับนักเรียนที่ยังไม่มีผลการเรียน ตามกำหนดการของงานวัดและประเมินผล							



## 7) เกณฑ์การประเมินผล

ระดับ	ร้อยละ	เกณฑ์
4.0	80 – 100	ดีมาก
3.5	75 – 79	ดี
3.0	70 – 74	ค่อนข้างดี
2.5	65 – 69	ปานกลาง
2.0	60 – 64	พอใช้
1.5	55 – 59	ค่อนข้างพอใช้
1.0	50 – 54	ผ่าน
0	0 – 49	ปรับปรุง

ติดต่อครูผู้สอน : นายเอกรินทร์ บุญอินทร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้  
สุขศึกษาและพลศึกษา



**โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง**  
**วิชา จานร่อน รหัสวิชา พ30231 รายวิชาเพิ่มเติม ชั้น**  
**มัธยมศึกษาปีที่ 6**  
**อัตราส่วนคะแนน 80/20 (ก่อน 30 หลัง 30 กลางภาค 20 / ปลาย**  
**ภาค 20)**  
**ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568**  
**ภาระงานและคะแนนเก็บระหว่างเรียน....60....คะแนน**

ลำดับที่	ภาระงานที่มอบหมาย	คะแนนระหว่างเรียน.....80....	ประเภทของงาน		กำหนดส่ง	บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้	หมายเหตุ
			งานเดี่ยว	งานกลุ่ม			
1.	รายงานความรู้ทั่วไป สมรรถภาพทางกาย การปฏิบัติทักษะการรับ-ส่ง	30	/				<b>ไม่ส่งแล้วติด ร</b>
2.	การปฏิบัติทักษะ stack <b>รายงานกติกาก</b> การเล่นเกมรุก เกมรับ	30	/	/	<b>8 ส.ค. 68</b>		
<b>รวม</b>		<b>60</b>					