



โครงการสอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2568

ชื่อคุณครูผู้สอน ครูวิวัฒน์ เจริญศรี รายวิชา พลศึกษา (แสนดंबอล)

รหัสวิชา พ 33103

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวนคาบ 50 นาที /คาบ/สัปดาห์/ภาค

จำนวนหน่วยกิต 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในการเล่นกีฬาแสนดंबอล มีความรู้พื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นกีฬาแสนดंबอล หลักการรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ฝึกปฏิบัติทักษะตลอดจนการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา มารยาทความปลอดภัย กลวิธีการเล่น หลักการรุก การป้องกัน โดยใช้สื่อสารสนเทศ การสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต หนังสือ และวีดิทัศน์ แบบฝึกทักษะกีฬาแสนดंबอล การฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคล การฝึกเป็นคู่ การฝึกเป็นทีม กระบวนการกลุ่ม อธิบาย สาธิต ลงมือปฏิบัติจริง ร่วมกันอภิปราย และสรุปผล

เพื่อให้ นักเรียนมี ความรู้ความเข้าใจ สามารถสรุปเป็นความคิด และการวิเคราะห์รวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา รู้จักการวางแผน เลือกปฏิบัติปรับปรุง แก้ไขและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาแสนดंबอล มีความรับผิดชอบตามบทบาท และหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สามารถเล่นกีฬาและทำงานเป็นทีม ชื่นชมในการเล่น มีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสมาเสมอ นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สามารถนำทักษะความรู้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 3.1

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.1ม.6/1 วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.1ม.6/2 ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม ดำเนินถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและ

สังคม

มาตรฐาน พ 3.2



รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.6/1 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขัน กีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

ตัวชี้วัด พ3.2 ม.6/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รวมตัวชี้วัดทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

สาระการเรียนรู้

หน่วยที่ 1 ปฐมนิเทศ ประวัติความเป็นมา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแฮนด์บอล

หน่วยที่ 2 กายบริหาร การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

หน่วยที่ 3 การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

หน่วยที่ 4 ทักษะเบื้องต้นการฝึกกีฬาแฮนด์บอล

หน่วยที่ 5 ทักษะการรับ-ส่งลูกบอล

หน่วยที่ 6 ทักษะการเลี้ยง และการครอบครองบอล

หน่วยที่ 7 ทักษะการยิงประตู

หน่วยที่ 8 ทักษะการสกัดกั้น และเป็นผู้รักษาประตู

หน่วยที่ 9 บทบาทหน้าที่ การยืนตำแหน่งของผู้เล่น

หน่วยที่ 10 กฎ กติกา การแข่งขันเป็นทีม

สื่อการเรียนรู้หรือแหล่งการเรียนรู้

อุปกรณ์กีฬาแฮนด์บอล หนังสือคู่มือแบบฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล และเอกสารที่เกี่ยวข้อง, Google Classroom, VDO Clip, Power Point, Internet, Google, YouTube



การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาค : คะแนนปลายภาค 70:30

1. คะแนนเก็บระหว่างภาค	70	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. หนังสือกีฬาแฮนด์บอล หนังสือชุดแบบฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาแฮนด์บอล, VDO Clip, Google, YouTube

โครงสร้างรายวิชา

สัปดาห์ ที่	หน่วยที่ / ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เนื้อหา/สาระการเรียนรู้	จำนวน คาบ	คะแนน
1	1.ปฐมนิเทศ	พ3.1 ม.4-6/1	-ประวัติความเป็นมา -ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬา แฮนด์บอล	1	5
2-3	2.กายบริหาร และ สมรรถภาพทางกาย	พ3.2 ม.4-6/1	-การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนเรียน -การฝึกกายบริหารก่อนและหลัง การเล่นกีฬาแฮนด์บอล	2	5
4-5	3.การทำความคุ้นเคยกับลูก บอล	พ3.2 ม.4-6/1	-การฝึกทำความคุ้นเคยกับลูก แฮนด์บอล	2	5
6-7	4.ทักษะเบื้องต้นการฝึก กีฬาแฮนด์บอล	พ3.2 ม.4-6/1 พ3.2 ม. 4-6/4	-ฝึกทักษะเบื้องต้นการเล่นกีฬา แฮนด์บอล	2	5



8-9	5.ทักษะการรับ-ส่งลูกบอล	พ3.2 ม.4-6/1 3.2 ม. 4-6/4	พ	-ฝึกทักษะการรับ-ส่งลูก แฮนด์บอล	2	10
10	-	-		สอบกลางภาค	1	20
11-12	6.ทักษะการเลี้ยง และการครอบครองบอล	พ3.2 ม.4-6/1 3.2 ม. 4-6/4	พ	-ฝึกทักษะการเลี้ยง และ ครอบครองบอล	2	5
13-15	7. ทักษะการยิงประตู	พ3.2 ม.4-6/1 3.2 ม. 4-6/4	พ	-ฝึกทักษะการยิงประตูแบบ ต่างๆ	3	5
16-19	8.ทักษะการสกัดกั้น และเป็นผู้รักษาประตู	พ3.2 ม.4-6/1 3.2 ม. 4-6/4	พ	-ฝึกทักษะการสกัดกั้นบอล -ฝึกทักษะการเป็นผู้รักษาประตู	4	5
20-21	9.บทบาทหน้าที่ การยืน ตำแหน่งของผู้เล่น	พ3.2 ม.4-6/1 พ3.2 ม.4-6/2 พ3.2 ม.4-6/2 3.2 ม. 4-6/4	พ	-ฝึกการยืนตำแหน่ง -เรียนรู้บทบาทหน้าที่ของแต่ละ ตำแหน่งในสนาม	2	5
22-23	10. กฎ กติกา มารยาท และการแข่งขันเป็นทีม	พ3.1ม.4-6/2 พ3.2 ม.4-6/1 พ3.2 ม.4-6/2 พ3.2 ม.4-6/2 3.2 ม. 4-6/4	พ	-เรียนรู้กฎ กติกา -ฝึกการแข่งขันเป็นทีม	2	5
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน					19	70
สอบปลายภาค					1	30
รวมตลอดภาคเรียน					24	100

