



แผนการจัดการเรียนรู้

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
สาขาวิชา สามัญ สัมพันธ์
กลุ่มอาชีพ ทุกกลุ่มสาขาวิชา
ประเภทวิชา ทุกประเภทวิชา

รหัสวิชา 30000-1605 วิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย
นายวัฒนา ศิลศิริ

วิทยาลัยเทคนิคบางสะพาน

คำนำ

แผนการจัดการเรียนรู้ วิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย รหัสวิชา 30000 - 1605 ท-ป-น (0-2-1) นี้ มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ ได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นคู่มือประกอบการจัดการเรียนการสอนในรายวิชา เพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567 ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

การจัดทำได้มีการพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับผู้เรียน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 7 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. การออกกำลังกาย
3. การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
4. ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา
5. การสร้างมนุษยสัมพันธ์
6. การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ
7. สมรรถภาพทางกาย

พร้อมทั้ง แบบฝึกหัด ใบงาน กิจกรรมกลุ่ม แบบทดสอบพร้อมเฉลย และสื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในสถานการณ์ต่าง ๆ มีทักษะการคิดและแก้ปัญหา และบูรณาการกับการทำงานตามสาขาอาชีพต่าง ๆ ต่อไป

ผู้จัดทำหวังว่าแผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้คงจะเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน และผู้สนใจทั่วไป หากมีข้อเสนอแนะประการใด ผู้จัดทำยินดีน้อมรับไว้เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป

(นายวัฒนา ศิลศิริ)

สาขาวิชาสามัญ สัมพันธ์
วิทยาลัยเทคนิคบางสะพาน

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
หลักสูตรรายวิชา	ก
ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้	ข
หน่วยการเรียนรู้	ค
ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการเรียนรู้	ง
หน่วยที่ 1 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	
แผนการจัดการเรียนรู้	1
ใบความรู้	5
ใบงาน	12
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	13
หน่วยที่ 2 เรื่อง งานการออกกำลังกาย	
แผนการจัดการเรียนรู้	14
ใบความรู้	18
ใบงาน	26
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	27
หน่วยที่ 3 เรื่อง งานการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	
แผนการจัดการเรียนรู้	28
ใบความรู้	32
ใบงาน	40
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	41
หน่วยที่ 4 เรื่อง งานความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	
แผนการจัดการเรียนรู้	42
ใบความรู้	46
ใบงาน	56
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	57
หน่วยที่ 5 เรื่อง งานการสร้างมนุษยสัมพันธ์	
แผนการจัดการเรียนรู้	58
ใบความรู้	62
ใบงาน	69
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	70
หน่วยที่ 6 เรื่อง งานการส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	
แผนการจัดการเรียนรู้	71
ใบความรู้	75
ใบงาน	82
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	83

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
หน่วยที่ 7 เรื่อง งานสมรรถภาพทางกาย	
แผนการจัดการเรียนรู้	84
ใบความรู้	88
ใบงาน	94
แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติงาน/ผลลัพธ์การเรียนรู้/สมรรถนะ	95



หลักสูตรรายวิชา

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ..

ประเภทวิชา.....ทุกประเภทวิชา.....กลุ่มอาชีพ.....ทุกประเภทวิชา.....สาขาวิชา.....สามัญ.....สัมพันธ.....
รหัส.....30000-1605.....ชื่อวิชา.....การจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย.....
ทฤษฎี.....0.....ชั่วโมง/สัปดาห์.....ปฏิบัติ.....2.....ชั่วโมง/สัปดาห์.....จำนวน.....1.....หน่วยกิต
อ้างอิงมาตรฐาน

ผลลัพธ์การเรียนรู้รายวิชา

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกรูปวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสภาพ

บุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. เข้าใจเกี่ยวกับหลักการและความปลอดภัยในการจัดการกีฬา และการออกกำลังกาย
2. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
3. มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีต่อการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย ด้วยความมีวินัย ความรับผิดชอบ และการมีส่วนร่วม
4. สามารถประยุกต์ใช้หลักการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพ

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายตามหลักการและความปลอดภัย
2. วิเคราะห์การออกกำลังกายและกีฬาตามกระบวนการจัดการกีฬา
3. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามประเภท
4. ประยุกต์ใช้การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพ

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย กลยุทธ์วิธีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย การจัดการแข่งขันกีฬา การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา การประยุกต์จัดการกีฬาและออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้ (แบบ 1)

รหัส 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย

ทฤษฎี 0 ชั่วโมง/สัปดาห์ ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 1 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	ความสามารถที่คาดหวัง									รวม	จำนวน ชั่วโมง /ป
	พุทธิพิสัย						ทักษะ พิสัย	จิต พิสัย	ประยุกต์ ใช้		
	ความรู้	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การประเมินค่า	การสร้างสรรค์					
1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4	2	3	2			2	4	1	19	4
2. การออกกำลังกาย	2	3	2	1			2	5	2	18	4
3. การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	1	2	2	1			3	3	2	15	6
4. ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	1	1	2	2			3	3	1	12	4
5. การสร้างมนุษยสัมพันธ์	2	2	2	3			3	3	1	16	6
6. การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	2	2	1	1			3	2	1	12	6
7. สมรรถภาพทางกาย	1	2	1	1			4			9	6
รวม	13	14	13	11	-	-	20	23	8	100	
ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (เมื่อเรียนรายวิชานี้เสร็จแล้วทำอะไรได้)											
รวมทั้งรายวิชา										100	36

หน่วยการเรียนรู้

รหัส..... 30000-1605..... ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ.....
 ทฤษฎี..... 0..... ชั่วโมง/สัปดาห์ ปฏิบัติ..... 2..... ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน..... 1..... หน่วยกิต

หน่วย ที่	หน่วยการเรียนรู้	เวลาเรียน (ชม.)		
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0	4	4
2	การออกกำลังกาย	0	4	4
3	การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	0	6	6
4	ความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	0	4	4
5	การสร้างมนุษยสัมพันธ์	0	6	6
6	การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	0	6	6
7	สมรรถภาพทางกาย	0	6	6
	ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา			
	รวม		36	36

การวัดผลและประเมินผล

1. การวัดผล

- พุทธิพิสัย	1) แบบฝึกหัด	20 %	- ทักษะพิสัย 1) ใบงาน	10 %
	2) ทดสอบหลังเรียน		2) วัดผลสัมฤทธิ์	
		20 %		10 %
	3) วัดผลสัมฤทธิ์			
		20 %		
	รวม	60 %		
- จิตพิสัย	รวม	10 %		
- ประยุกต์ใช้	รวม	10 %	รวมทั้งหมด	<u>100 %</u>


(คะแนนทดสอบก่อนเรียนสำหรับเปรียบเทียบกับคะแนนทดสอบหลังเรียน)

คะแนนระหว่างภาค : ปลายภาค 80 : 20

- ระหว่างภาค	1) แบบฝึกหัด	30 %
	2) ทดสอบกลางภาค	10 %
	3) ใบงาน	30 %
	4) จิตพิสัย	10 %
	รวม	<u>80 %</u>
- ปลายภาค	ทดสอบปลายภาค	20 %
รวม		<u>20 %</u>
	รวมทั้งหมด	<u>100 %</u>

2. การประเมินผล (อิงเกณฑ์)

80 – 100	คะแนน ได้ผลการเรียน	4.0	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม
75 – 79	คะแนน ได้ผลการเรียน	3.5	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก
70 – 74	คะแนน ได้ผลการเรียน	3.0	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี
65 – 69	คะแนน ได้ผลการเรียน	2.5	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์พอใช้
60 – 64	คะแนน ได้ผลการเรียน	2.0	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์พอใช้
55 – 59	คะแนน ได้ผลการเรียน	1.5	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์อ่อน
50 – 54	คะแนน ได้ผลการเรียน	1.0	หมายถึง ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์อ่อนมาก
< 50	คะแนน ได้ผลการเรียน	0	หมายถึง ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ ที่ 1	หน่วยที่ 1.....
	ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ รหัสวิชา 30000-1605 ท-ป-น 0-2-1	สัปดาห์ที่.....1-
		สอนครั้งที่.....1-
	ชื่อหน่วย ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวนชั่วโมง 4 ชม.

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

และภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

1. มนุษย์กับการออกกำลังกาย

2. ความหมายของการออกกำลังกาย

3. จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย

4. ประเภทของการออกกำลังกาย

5. การออกกำลังกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย

6. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

7. โทษของการไม่ออกกำลังกาย

8. ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

4. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย

5. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกเรื่องราวเกี่ยวกับการออกกำลังกายของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันได้

2. อธิบายความหมายของการออกกำลังกายได้

3. บอกจุดประสงค์ของการออกกำลังกายได้

4. วิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายภายหลังการออกกำลังกายได้

5. จำแนกรูปแบบของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

6. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

7. บอกโทษที่ได้รับจากการไม่ออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัยได้ถูกต้อง

8. บอกเหตุผลเกี่ยวกับความเข้าใจผิดในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

6. กิจกรรมการเรียนการสอน (2W3P : 5 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้)

6.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนบอกจุดประสงค์รายวิชา สมรรถนะรายวิชา และคำอธิบาย รายวิชาตามหลักสูตร ฯ	ผู้เรียนทราบจุดประสงค์ สมรรถนะและคำอธิบายรายวิชาตามหลักสูตร ฯ
2)	ผู้สอนบอกแนวทางวัดผลและการ ประเมินผลการเรียนรู้	ผู้เรียนทราบแนวทางวัดผลและการประเมินผลกา รเรียนรู้
3)	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการ ถามคำถามเพื่อกระตุ้นความสนใจ เช่น ทุกคนคิดว่าการออก กำลังกายมีผลต่อบุคลิกภาพ ของเรา อย่างไรบ้าง?	ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย ตอบคำถามตอบโต้ และคำนึงถึงความสำคัญของการออกกำลังกายแล ผลต่อบุคลิกภาพ

6.2 ขั้นการสอน / การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อ สาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ Power Point ประกอบการ บรรยาย เรื่อง ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่ม ละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรม เสนอแนะ และใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษา ค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุด เพิ่มเติม

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนจับกลุ่มศึกษาและทดลอง ปฏิบัติวิธีการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ	ผู้เรียนจับกลุ่มศึกษาและทดลองปฏิบัติ วิธีการออกกำลังกายประเภทต่างๆ
2)	ผู้สอนแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ให้แต่ละ กลุ่มได้ทดลองปฏิบัติกิจกรรม โดยผู้สอน ให้คำแนะนำตามขั้นตอน	ผู้เรียนทดลองปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย แต่ละประเภท

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนระบุประเภทของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง	ผู้เรียนระบุประเภทของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

6.5 ชั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนและผู้เรียนนำอภิปรายและสรุปร่วมกันเกี่ยวกับสาระการเรียนรู้	ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน มอบหมายงานให้ผู้เรียนทุกคนทำโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 1 โครงการ

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- 1) หนังสือเรียน รหัส 30000-1605 วิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
- 2) สื่อ PowerPoint

7.2 สื่อโสตทัศน์

- 1) PowerPoint ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

7.3 สื่อออนไลน์

- 1) เว็บไซต์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
- 2) คลิปวิดีโอออนไลน์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

1. แบบทดสอบ

7.5 อื่น ๆ

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

8. หลักฐาน/เอกสารประกอบการเรียนรู้ (เช่น ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ชิ้นงาน ฯลฯ)

8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน

8.2 แผนการจัดการเรียนรู้

8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและการประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม
- 4) แบบประเมินการนำเสนอ
- 5) แบบประเมินใบงาน

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

- 2) การสังเกตพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม
- 4) แบบประเมินการนำเสนอ
- 5) แบบประเมินใบงาน
- 6) แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

ด้านความรู้ (K) 40%

- 1) แบบทดสอบ 20%
- 2) การตอบคำถาม 10%
- 3) ใบงาน 10%

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) 40%

- 1) การทำงานกลุ่ม 15%
- 2) การนำเสนอ 15%
- 3) การวิเคราะห์กรณีศึกษา 10%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 20%

- 1) การมีส่วนร่วม 10%
- 2) ความรับผิดชอบ 5%
- 3) ความมีวินัย 5%

เกณฑ์การประเมิน

80 - 100 คะแนน = ดีมาก


70 - 79 คะแนน = ดี

60 - 69 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 60 คะแนน = ปรับปรุง

10. การบูรณาการกลุ่มอาชีพ หรือความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

บูรณาการกลุ่มอาชีพ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2567

	ใบความรู้ ที่ 1	หน่วยที่ 1
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการการกีฬา และการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 1-2
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ4..... ชม.
ชื่องาน ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและ สภาพ บุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

1. บอกเรื่องราวเกี่ยวกับการออกกำลังกายของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันได้

2. อธิบายความหมายของการออกกำลังกายได้

3. บอกจุดประสงค์ของการออกกำลังกายได้

4. วิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายภายหลังการออกกำลังกายได้

5. จำแนกรูปแบบของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

6. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

7. บอกโทษที่ได้รับจากการไม่ออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัยได้ถูกต้อง

8. บอกเหตุผลเกี่ยวกับความเข้าใจผิดในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

4. สมรรถนะประจำหน่วย

แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย

5. เนื้อหาสาระ

มนุษย์กับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายถือได้ว่าเป็นดีมาพร้อม ๆ กับการวิวัฒนาการของมนุษย์ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ตามสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ประกอบกับความต้องการของมนุษย์ในแต่ละยุคแต่ละสมัยความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่กลับเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย

- เพื่อความสนุกสนาน และผ่อนคลายความเครียด
- เพื่อรักษาและเพิ่มประสิทธิภาพของสมรรถภาพทางกาย

- เพื่อการแข่งขันและสิ่งตอบแทน
- เพื่อการประกอบอาชีพ
- เพื่อรักษาโรค หรือบำบัดร่างกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย มี 5 แบบ

- การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Isometric Exercise)
- การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดตัวของกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise)
- การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อมีการทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ (Isokinetic Exercise)
- การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise)
- การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise)

การออกกำลังกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย

ผลของการออกกำลังกาย คือ ทำให้เกิดการปรับตัวของระบบหัวใจและหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ตลอดจนการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับสภาวะที่ร่างกายต้องใช้กำลังกายมากขึ้น ซึ่งหมายถึงสภาวะที่ร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เนื่องจากการฝึกหรือการออกกำลังกายอยู่ 2 ประการ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น
2. การเปลี่ยนแปลงในระยะยาว

การออกกำลังกายที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนี้

การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก และกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

ช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคเบาหวานในภาวะอาหารที่ทำงานเบา ๆ แต่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะการออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้ พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้มีอาชีพกับงานเบา ๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะและอาการนอนไม่หลับอาจหายไปได้บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเป่าลมเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานขับรถ เพราะผลจากการเดินที่มากกว่านั่นเอง

การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน จะทำให้การเป็นโรคติดเชื้หวัด และอาการเจ็บคอลดน้อยลงผู้ที่ทำงานเบา ๆ อาจเจ็บป่วยได้บ่อย ๆ การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ การทำโยคะ การรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกาย ที่ทำให้สุขภาพดีขึ้นการออกกำลังกายทุกวันทำให้ร่างกายแก่ช้า และอายุยืน การออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่อยากหัวใจวายให้ออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ทางด้านร่างกาย
- ทางด้านจิตใจ
- ทางด้านอารมณ์
- ทางด้านสติปัญญา
- ทางด้านสังคม

โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยเด็ก

วัยเด็ก หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโต ทั้งทางด้านขนาดรูปร่างการทำงานของอวัยวะ

ต่าง ๆ

รวมถึงด้านจิตใจและความคิดความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้ จะก่อให้เกิดผลเสียหลายต่อเด็ก ดังนี้

- การเจริญเติบโต
- รูปร่างทรุดทรวง
- สุขภาพทั่วไป
- สมรรถภาพทางกาย
- การศึกษา
- ทางสังคมและจิตใจ

โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

วัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย อาจจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

- กลุ่มที่ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก
- กลุ่มที่เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกัน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุนำของโรคร้ายแรงหลายชนิด ดังนี้

- โรคประสาทเสียดูเลยภาพ
- โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมโทรม
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคอ้วน
- โรคเบาหวาน
- โรคของข้อต่อและกระดูก

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น
- อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย
- ทำงานมาทั้งวันเหนื่อยพอแล้ว ไม่ควรออกกำลังกายอีก
- การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด
- การออกกำลังกายทุกชนิดป้องกันโรคหัวใจได้
- การวิ่งมาราธอนป้องกันโรคเส้นเลือดของหัวใจตีบได้
- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
- ขณะที่ร่างกายมีอาการเหน็ดเหนื่อยมาก ๆ ไม่ควรหายใจทางปาก

สรุปท้ายหน่วย

ธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้มีการเคลื่อนไหว แต่ถ้ามีการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงพอ ก็จะเป็นผลเสีย

ต่อสุขภาพ การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการใช้กล้ามเนื้อส่วนใดทำงาน เมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหว จะต้องใช้ออกซิเจนมากขึ้น การขนส่งออกซิเจนไปสู่เซลล์กล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้อง จะต้องอาศัย

ระบบไหลเวียนและระบบหายใจเป็นหลัก การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ระบบโครงสร้างมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น งานจำนวนหนึ่งเคยทำในขณะที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน มีอัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ 150 ครั้ง/นาที หลังจากได้มีการออกกำลังกายมาระยะหนึ่งแล้วกลับมาทำงานเท่าเดิม ปรากฏว่า อัตราการเต้นของหัวใจลดลงเหลือ 120 ครั้ง/นาที แต่ถ้าต้องการให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็น 150 ครั้ง/นาที จะต้องเพิ่มความหนักของงานขึ้นอีก

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise เหมาะกับคนกลุ่มใด

ก. นักการแพทย์	ข. นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ค. นักเรียน นักศึกษา	ง. นักกีฬา
จ. นักกายภาพบำบัด	
2. นักเรียน นักศึกษา ควรเลือกออกกำลังกายแบบใด

ก. Isometric Exercise	ข. Isotonic Exercise
ค. Isokinetic Exercise	ง. Aerobic Exercise
จ. Anaerobic Exercise	
3. การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise คือข้อใด

ก. กระโดดสูง	ข. กระโดดเชือก
ค. กระโดดน้ำ	ง. กระโดดหอ
จ. กระโดดร่ม	
4. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นอย่างชัดเจน หลังจากออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน คือข้อใด

ก. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	ข. ความดันเลือดสูงขึ้น
ค. อัตราการเต้นของหัวใจลดลง	ง. อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น
จ. อุณหภูมิร่างกายลดลง	
5. การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถป้องกันโรคอะไร

ก. โรคเบาหวาน	ข. โรคหัวใจ
ค. โรคมะเร็ง	ง. โรคเอ็ดส์
จ. โรคความดันโลหิตสูง	
6. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ก. อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย	
ข. เห็นย้อยทั้งวันแล้วไม่ควรออกกำลังกายอีก	
ค. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด	
ง. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย	
จ. การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องช่วยป้องกันโรคหัวใจได้	

7. ข้อที่ไม่ใช่จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย คือข้อใด
- ก. เพื่อความสนุกสนาน
 - ข. เพื่อประกอบธุรกิจ
 - ค. เพื่อการแข่งขัน
 - ง. เพื่อความแข็งแรง
 - จ. เพื่อรักษาโรค
8. การยืนต้นเสาหรือกำแพง เป็นการออกกำลังกายแบบใด
- ก. Isometric Exercise
 - ข. Isotonic Exercise
 - ค. Isokinetic Exercise
 - ง. Anaerobic Exercise
 - จ. Aerobic Exercise
9. การออกกำลังกายแบบ Isotonic Exercise คือข้อใด
- ก. วิ่งจ็อกกิ้ง
 - ข. ดึงข้อ
 - ค. เล่นตะกร้อ
 - ง. ถีบจักรยาน
 - จ. กระโดดน้ำ
10. การออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย คือข้อใด
- ก. แบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่
 - ข. แบบมีการยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ
 - ค. แบบทำให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ
 - ง. แบบไม่ใช้ออกซิเจน
 - จ. แบบใช้ออกซิเจน



7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

1. การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise เหมาะกับคนกลุ่มใด

ก. นักการแพทย์

ค. นักเรียน นักศึกษา

จ. นักกายภาพบำบัด

ข. นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ง. นักกีฬา

2. นักเรียน นักศึกษา ควรเลือกออกกำลังกายแบบใด

ก. Isometric Exercise

ค. Isokinetic Exercise

จ. Anaerobic Exercise

ข. Isotonic Exercise

ง. Aerobic Exercise

3. การออกกำลังกายแบบ Anaerobic Exercise คือข้อใด

ก. กระโดดสูง

ค. กระโดดน้ำ

จ. กระโดดร่ม

ข. กระโดดเชือก

ง. กระโดดหอ

4. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นอย่างชัดเจน หลังจากออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน คือข้อใด

ก. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ค. อัตราการเต้นของหัวใจลดลง

จ. อุณหภูมิร่างกายลดลง

ข. ความดันเลือดสูงขึ้น

ง. อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น

5. การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถป้องกันโรคอะไร

ก. โรคเบาหวาน

ค. โรคมะเร็ง

จ. โรคความดันโลหิตสูง

ข. โรคหัวใจ

ง. โรคเอดส์


6. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ก. อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย

ข. เหนื่อยทั้งวันแล้วไม่ควรออกกำลังกายอีก

ค. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด

ง. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

	ใบงาน ที่ 1	หน่วยที่ 1
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 1-2
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ4..... ชม.
ชื่องาน ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		

1. จงอธิบายหลักการในการออกกำลังกาย โดยสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนยกตัวอย่างวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยรุ่นมา 2 ตัวอย่างพร้อมอธิบายวิธีขั้นตอนในการออกกำลังกายเท่านั้น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

11.1 ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1) วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ ...1/18.... สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน
.....คน

มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

2) หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา

สาระ :

.....

สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก

.....

3) กิจกรรม/วิธีการสอน

ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

อื่น ๆ

(ระบุ).....

4) สื่อการเรียนรู้/แหล่งการ

เรียนรู้ :

11.2 ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

1) การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของ

ผู้เรียน :

.....

.....

2) สมรรถนะที่ผู้เรียน

ได้รับ :

3) สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และ

ค่านิยม :

4) ผลการสอนของ

ครู :

5) ปัญหาที่นำไปสู่การ

วิจัย :

11.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน/แก้ปัญหา

1) ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้ง

นี้ :

2) แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....



	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ ที่ 2	หน่วยที่ 2.....
	ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ รหัสวิชา 30000-1605 ท-ป-น 0-2-1	สัปดาห์ที่.....3-
		สอนครั้งที่.....3-
	ชื่อหน่วย การออกกำลังกาย	จำนวนชั่วโมง 4 ชม.

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

และภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

1. วิธีการออกกำลังกาย

2. ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย

3. ขั้นตอนการออกกำลังกาย

4. การอบอุ่นร่างกาย

5. การลดภาวะร่างกาย

4. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย

5. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายวิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง

2. อธิบายหลักการทั่วไปของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

3. บอกขั้นตอนของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

4. อธิบายขั้นตอนของการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง

5. วิเคราะห์ผลที่ได้รับจากการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง

6. จำแนกรูปแบบของการอบอุ่นร่างกายได้ถูกต้อง

7. อธิบายขั้นตอนของการลดภาวะร่างกายได้ถูกต้อง

8. วิเคราะห์ผลที่ได้รับจากการลดภาวะร่างกายได้ถูกต้อง

9. สาธิตการเป็นผู้นำในการออกกำลังกายได้ถูกต้องตามขั้นตอนอย่างน้อย 1 ชนิด

6. กิจกรรมการเรียนการสอน (2W3P : 5 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้)

6.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อ สาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการ บรรยาย เรื่อง การออกกำลังกาย	ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่ม ละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเสนอแนะ และ ใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูล จากหนังสือเรียนและห้องสมุดเพิ่มเติม

6.2 ขั้นการสอน / การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้าย ชั่วโมงทุกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบ หลังเรียนเพื่อทดสอบระดับความรู้ ความ เข้าใจของผู้เรียน	ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียน กลุ่มละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรม เสนอแนะ และใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษา ค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุด เพิ่มเติม

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนจับกลุ่มศึกษาและทดลอง ปฏิบัติวิธีการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ	ผู้เรียนจับกลุ่มศึกษาและทดลองปฏิบัติ วิธีการออกกำลังกายประเภทต่างๆ
2)	ผู้สอนแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ให้แต่ละ กลุ่มได้ทดลองปฏิบัติกิจกรรม โดยผู้สอน ให้คำแนะนำตามขั้นตอน	ผู้เรียนทดลองปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ในแต่ละประเภท

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนระบุประเภทของการออก กำลังกายได้อย่างถูกต้อง	ผู้เรียนระบุประเภทของการออกกำลังกายได้ อย่างถูกต้อง

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
-------	--------	----------

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสรุปเนื้อหาการนำเสนอผลงานของทุกกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุปเนื้อหาพร้อมกัน	ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน มอบหมายงานให้ผู้เรียนทุกคนทำโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 1 โครงการ

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- 1) หนังสือเรียน รหัส 30000-1605 วิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
- 2) สื่อ PowerPoint

7.2 สื่อโสตทัศน์

- 1) PowerPoint ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2

7.3 สื่อออนไลน์

- 1) เว็บไซต์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
- 2) คลิปวิดีโอออนไลน์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

1. แบบทดสอบ

7.5 อื่น ๆ

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

8. หลักฐาน/เอกสารประกอบการเรียนรู้ (เช่น ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ชิ้นงาน ฯลฯ)

- 8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน
- 8.2 แผนการจัดการเรียนรู้
- 8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและการประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม
- 4) แบบประเมินการนำเสนอ
- 5) แบบประเมินใบงาน

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม
- 4) แบบประเมินการนำเสนอ

- 5) แบบประเมินใบงาน
- 6) แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

ด้านความรู้ (K) 40%

- 1) แบบทดสอบ 20%
- 2) การตอบคำถาม 10%
- 3) ใบงาน 10%

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) 40%

- 1) การทำงานกลุ่ม 15%
- 2) การนำเสนอ 15%
- 3) การวิเคราะห์กรณีศึกษา 10%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 20%

- 1) การมีส่วนร่วม 10%
- 2) ความรับผิดชอบ 5%
- 3) ความมีวินัย 5%

เกณฑ์การประเมิน

80 - 100 คะแนน = ดีมาก


70 - 79 คะแนน = ดี

60 - 69 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 60 คะแนน = ปรับปรุง

10. การบูรณาการกลุ่มอาชีพ หรือความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

บูรณาการกลุ่มอาชีพ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567

	ใบความรู้ ที่ 2	หน่วยที่ 2
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการการกีฬา และการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 3-4
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การออกกำลังกาย	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ4..... ชม.
ชื่องาน การออกกำลังกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและ สภาพ บุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุรณการกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

1. วิธีการออกกำลังกาย

2. ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย

3. ขั้นตอนการออกกำลังกาย

4. การอบอุ่นร่างกาย

5. การลดภาวะร่างกาย

4. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย

5. เนื้อหาสาระ

หลักการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องปฏิบัติตามหลักการ ดังต่อไปนี้
- อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อ เอ็น และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้

ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ มือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretching) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาทีที่ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย (Cool Down) จนอยู่ในสภาวะปกติ

- เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยคำนึงถึง เพศ วัย และ

สภาพของร่างกายขณะนั้น

- ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง
- ควรออกกำลังกายให้ต่อเนื่องและเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ

20-60 นาที

• ควรมีความสุขและสวัสดิคติในการออกกำลังกายที่ดี โดยการแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อ กางเกง รองเท้าและถุงเท้า ไม่สกปรกยับยั้ง รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ควรสะอาดเรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย

- ควรเริ่มการออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย

ในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน

- ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
- ผู้ที่ประสงค์ออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุสูงกว่า 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์

ก่อน

• ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก และชีพจรเต้นเร็ว ต้องหยุดการออกกำลังกายทันที แล้วถ้าจะต้องการออกกำลังกายใหม่ ควรจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน

- การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง
- การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะต้องออกแรงโดยให้

ต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติหรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ ชีพจรเต้นเร็ว

- ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลา เพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่

ง่ายซึ่งกระทำได้ในบริเวณบ้านที่ใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ภายบริหาร วิ่งเหยาะ กระโดดเชือกและชก ลม เป็นต้น

- เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สั่น ดึง หรือดัน เพื่อให้ร่างกาย

ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ทำการออกกำลังกายหรือออกแรงมากน้อยเพียงใด

- การออกกำลังกาย ควรจะกระทำให้สม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที เพราะ

ถ้าร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด ร่างกายก็มีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉันนั้น

- เพื่อให้การออกกำลังกายเพิ่มความสนุกสนาน หรือให้มีแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น ควรทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่ไปด้วย เช่น จับชีพจร นับอัตราการหายใจ และชั่งน้ำหนัก เป็นต้น

- การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการปรับปรุงและรักษาสุขภาพเท่านั้น

ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องมีการรับประทานอาหารที่ดี พร้อมกับการได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย

- ฟังระลึกเสมอว่าไม่มีวิธีการฝึกหรือการออกกำลังกายด้วยวิธีลัด เพื่อจะให้ได้มาซึ่งสุขภาพ

และสมรรถภาพทางกาย แต่การฝึกหรือการออกกำลังกาย จะต้องอาศัยเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป บัญญัติ 10 ประการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีดังนี้

- การประมาณตน
- การแต่งกาย
- เลือกเวลา दिनฟ้าอากาศ
- สภาพของกระเพาะอาหาร
- การดื่มน้ำ
- ความเจ็บป่วย
- ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย
- ด้านจิตใจ
- ความสม่ำเสมอ
- การพักผ่อน

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching)
- อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
- ออกกำลังกาย (Exercise Activities)
- การลดภาวะร่างกาย (Cool Down)

รูปแบบของการอบอุ่นร่างกาย มี 5 รูปแบบ คือ

- แบบทั่วไป (General Exercises)
- แบบเฉพาะที่ (Specific Exercises) แบบยืดเหยียด (Stretching Exercises)
- แบบยืดเหยียด (Stretching Exercises)
- แบบอ่อนตัว (Flexibility Exercises)
- แบบกายบริหาร (Calisthenics Exercises)

ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย ดังนี้

- ทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Effect)
- ทางด้านจิตวิทยา (Psychological Effect)

การลดภาวะร่างกาย (Cool Down)

หมายถึง การปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่ภาวะปกติ ให้เหมือนกับในขณะก่อนการออกกำลังกาย ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่คล้าย ๆ กับการอบอุ่นร่างกาย แต่ต้องปฏิบัติทันทีหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนักมาแล้ว ซึ่งจะเป็นลักษณะแบบกายบริหารเบา ๆ เช่น การวิ่งจ็อกกิ้งประมาณ 30-60 วินาที แล้วปฏิบัติ

ตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาประมาณ 5-10 นาที ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพร่างกายของแต่ละ

บุคคล

ประโยชน์ของการลดภาวะร่างกาย

- ช่วยทำให้การไหลเวียนเลือด และระดับกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ ลดลงอย่างรวดเร็ว

ในขณะ

พักส่งผลให้ร่างกายฟื้นจากความเมื่อยล้าได้เร็วขึ้น

- ช่วยลดอัตราการตกค้างของเสียในหลอดเลือดดำ เป็นการช่วยป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือด

ขอได้อีกทางหนึ่ง

- ช่วยลดการลำเลียงเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่เกินความจำเป็น ในขณะที่ยัง

หยุดออกกำลังกายแล้ว

- ช่วยลำเลียงเลือดเสียไปยังหัวใจและปอดได้เร็วขึ้น เพื่อทำการปรับเปลี่ยนให้เป็นเลือดดี

นำกลับไปใช้ใหม่ได้เร็วขึ้น

- ช่วยทำให้ร่างกายสามารถเพิ่มการใช้ออกซิเจนดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายฟื้นจากความเหน็ด

เหนื่อยได้เร็วขึ้น

สรุปท้ายหน่วย

- ข้อบกพร่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายของคนไทยส่วนใหญ่ คือ ไม่ปฏิบัติตามขั้นตอน

ของ

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และไม่ใส่ใจในเรื่องของชุดที่สวมใส่ เช่น การไม่สวมรองเท้าและถุงเท้า ไม่สวมใส่เครื่องป้องกันร่างกาย หรือสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ จนไม่ยอมออกกำลังกายอีกต่อไป เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์นั่นเอง ฉะนั้น ถ้าหากจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย จึงจำเป็นต้องศึกษาขั้นตอนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาให้เข้าใจก่อนเสมอ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของเราให้ดีขึ้น และมีความปลอดภัยสูงขึ้นอีกด้วย

โทษของการไม่ออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกัน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุนำของโรคร้ายแรงหลายชนิด ดังนี้

- โรคประสาทเสียดุลยภาพ

- โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมโทรม
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคอ้วน
- โรคเบาหวาน
- โรคของข้อต่อและกระดูก



6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด

ก. สภาพอากาศ	ข. สภาพร่างกาย
ค. ชุดที่สวมใส่	ง. สารกระตุ้น
จ. อาหาร	
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์

- ข. อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์
ค. อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
ง. อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
จ. อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
3. หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
ก. เริ่มจากเร็วไปช้า
ข. ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย
ค. ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
ง. ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
จ. สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
4. สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
ก. หายใจแรงขึ้น
ข. เหงื่อออกมากขึ้น
ค. อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น
ง. ความดันโลหิตที่สูงขึ้น
จ. เหงื่อออกมากเกินไป
5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด
ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที
6. บุคคลที่ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ หากต้องการออกกำลังกาย คือข้อใด
ก. ผู้มีอายุ 30 ปีขึ้นไป
ข. ผู้มีอายุ 40 ปีขึ้นไป
ค. ผู้มีอายุ 50 ปีขึ้นไป
จ. ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
ง. ผู้มีอายุ 70 ปีขึ้นไป
7. ข้อใดคือช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการออกกำลังกายในประเทศไทย
ก. 06.00 – 08.00 น.
ข. 08.00 – 10.00 น.
ค. 10.00 – 12.00 น.
ง. 12.00 – 14.00 น.
จ. 14.00 – 15.00 น.
8. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือข้อใด
ก. อบอุ่นร่างกาย – ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ – ออกกำลังกาย – ลดวอร์ร่างกาย

- ข. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ – ลดภาวะร่างกาย – อบอุ่นร่างกาย – ออกกำลังกาย
- ค. ออกกำลังกาย – ลดภาวะร่างกาย – ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ – อบอุ่นร่างกาย
- ง. อบอุ่นร่างกาย – ออกกำลังกาย – ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ – ลดภาวะร่างกาย
- จ. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ – อบอุ่นร่างกาย – ออกกำลังกาย – ลดภาวะร่างกาย

9. ระดับความหนักที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือข้อใด

- ก. 30 – 40 % ของความสามารถสูงสุด
- ข. 40 – 50 % ของความสามารถสูงสุด
- ค. 50 – 60 % ของความสามารถสูงสุด
- ง. 60 – 80 % ของความสามารถสูงสุด
- จ. 80 – 90 % ของความสามารถสูงสุด

10 จุดประสงค์ของการอบอุ่นร่างกาย คือข้อใด

- ก. เพิ่มอุณหภูมิให้กับร่างกาย
- ข. เพิ่มออกซิเจนให้กับร่างกาย
- ค. ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
- ง. เพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย
- จ. ช่วยลดเวลาในการออกกำลังกาย

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. อิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด คือข้อใด

- ก. สภาพอากาศ ข. สภาพร่างกาย
- ค. ชุดที่สวมใส่ ง. สารกระตุ้น

จ. อาหาร

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์
 - ข. อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์**
 - ค. อย่างน้อย 4 วัน / สัปดาห์
 - ง. อย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์
 - จ. อย่างน้อย 6 วัน / สัปดาห์
3. หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - ก. เริ่มจากเร็วไปช้า
 - ข. ไม่ควรดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกาย**
 - ค. ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรหายใจทางปาก
 - ง. ไม่ควรหยุดวิ่งทันทีหลังจากวิ่งมาแล้ว 5 กิโลเมตร
 - จ. สร้างแรงจูงใจด้วยการแข่งขันกับผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกัน
4. สัญญาณที่แสดงให้ทราบว่า การออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสม คือข้อใด
 - ก. หายใจแรงขึ้น
 - ข. เหงื่อออกมากขึ้น
 - ค. อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น**
 - ง. ความดันโลหิตสูงขึ้น
 - จ. เหงื่อออกมากเกินไป
5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าใด
 - ก. ไม่ต่ำกว่า 20 นาที**
 - ข. ไม่ต่ำกว่า 30 นาที
 - ค. ไม่ต่ำกว่า 40 นาที
 - ง. ไม่ต่ำกว่า 50 นาที
 - จ. ไม่ต่ำกว่า 60 นาที
6. บุคคลที่ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ หากต้องการออกกำลังกาย คือข้อใด
 - ก. ผู้มีอายุ 30 ปีขึ้นไป
 - ข. ผู้มีอายุ 40 ปีขึ้นไป**
 - ค. ผู้มีอายุ 50 ปีขึ้นไป
 - จ. ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
7. ข้อใดคือช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการออกกำลังกายในประเทศไทย
 - ก. 06.00 – 08.00 น.**
 - ข. 08.00 – 10.00 น.
 - ค. 10.00 – 12.00 น.
 - ง. 12.00 – 14.00 น.
 - จ. 14.00 – 15.00 น.
8. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือข้อใด


- ก. อบอุ่นร่างกาย - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - ออกกำลังกาย - ลดภาวะร่างกาย
 ข. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - ลดภาวะร่างกาย - อบอุ่นร่างกาย - ออกกำลังกาย
 ค. ออกกำลังกาย - ลดภาวะร่างกาย - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - อบอุ่นร่างกาย
 ง. อบอุ่นร่างกาย - ออกกำลังกาย - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - ลดภาวะร่างกาย
 จ. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - อบอุ่นร่างกาย - ออกกำลังกาย - ลดภาวะร่างกาย

9. ระดับความหนักที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือข้อใด

- ก. 30 - 40 % ของความสามารถสูงสุด
 ข. 40 - 50 % ของความสามารถสูงสุด
 ค. 50 - 60 % ของความสามารถสูงสุด
 ง. 60 - 80 % ของความสามารถสูงสุด
 จ. 80 - 90 % ของความสามารถสูงสุด

10 จุดประสงค์ของการอบอุ่นร่างกาย คือข้อใด

- ก. เพิ่มอุณหภูมิให้กับร่างกาย
 ข. เพิ่มออกซิเจนให้กับร่างกาย
 ค. ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
 ง. เพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย
 จ. ช่วยลดเวลาในการออกกำลังกาย

	ใบงาน ที่ 2	หน่วยที่ 2
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและ การออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 3-4
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การออกกำลังกาย	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ4.....ชม.
ชื่องาน...การออกกำลังกาย		

1. จงอธิบายวิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง โดยสังเขป

.....

.....

สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก

.....

3) กิจกรรม/วิธีการสอน

ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/.
 ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน
 ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ทำใบกิจกรรม/ใบงาน
 อื่น ๆ

(ระบุ).....

4) สื่อการเรียนรู้/แหล่งการเรียนรู้

เรียนรู้ :

11.2 ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

1) การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของ

ผู้เรียน :

.....

2) สมรรถนะที่ผู้เรียน

ได้รับ :

.....

3) สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และ

ค่านิยม :

.....

4) ผลการสอนของ

ครู :

.....

5) ปัญหาที่นำไปสู่การ

วิจัย :

11.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน/แก้ปัญหา


1) ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้ง

นี้ :

.....

.....
.....
.....
2) แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน
.....



	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ ที่ 3	หน่วยที่ 3.....
	ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ รหัสวิชา 30000-1605 ท-ป-น 0-2-1	สัปดาห์ที่.....5- 7.....
		สอนครั้งที่.....5- 7.....
	ชื่อหน่วย การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	จำนวนชั่วโมง 6 ชม.

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกรูปวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

และภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

สุขภาพของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต มีสมรรถภาพเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของตัวบุคคล นั้น ๆ ผู้ที่มี สมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมเป็นผู้ที่มีคุณภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีไปด้วย เพราะจะทำให้หน้าที่การงานที่ทำอยู่เกิด คุณภาพทั้งยังไม่เจ็บป่วยง่าย ดังนั้นสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพื่อประกอบกับ การพัฒนาสุขภาพร่างกาย

4. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย

2. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย

3. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

5. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมายของกีฬาเพื่อสุขภาพได้ถูกต้อง

2. อธิบายความเหมาะสมของรูปร่างทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาในแต่ละชนิดได้

3. อธิบายลักษณะการเต้นของชีพจรได้ถูกต้อง

4. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการนับอัตราการเต้นของชีพจรเพื่อเล่นกีฬาได้

5. บอกตำแหน่งที่ใช้ับอัตราการเต้นของชีพจรตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ถูกต้อง

6. อธิบายขั้นตอนการนับอัตราชีพจรก่อนและหลังการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง

7. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอัตราการเต้นของชีพจรกับสมรรถภาพทางกายได้

8. นับอัตราการเต้นของชีพจรให้แก่ตนเองและผู้อื่นในขณะที่พักและหลังการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

9. บอกจุดประสงค์ของการกำหนดเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง

10. กำหนดเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายและวิเคราะห์ผลได้

11. จำแนกลักษณะรูปร่างทางกายของตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้อง

12. อธิบายวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามชนิดที่ตนเลือกได้อย่างน้อย 1 ชนิด

13. เลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างน้อย 1 ชนิด
14. อธิบายกฎกติกาและมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาตามที่ตนเลือกได้อย่างน้อย 3 ชนิด
15. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา

6. กิจกรรมการเรียนการสอน (2W3P : 5 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้)

6.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อ สาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการ บรรยาย	ให้ผู้เรียนทุกคนทำท่าออกกำลังกายไม่ให้ซ้ำกัน และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

6.2 ขั้นการสอน / การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้าย ชั่วโมงทุกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบ หลังเรียนเพื่อทดสอบระดับความรู้ ความ เข้าใจของผู้เรียน	ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่ม ละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรม เสนอแนะ และใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษา ค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุด เพิ่มเติม

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุก ครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อ ทดสอบระดับความรู้ความ เข้าใจของ ผู้เรียน	ผู้เรียนอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับ มอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไป นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนระบุประเภทของการออก กำลังกายได้อย่างถูกต้อง	ผู้เรียนระบุประเภทของการออกกำลังกายได้ อย่างถูกต้อง

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสรุปเนื้อหาการนำเสนอผลงานของ	ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
	ทุกกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุปเนื้อหาพร้อมกัน	มอบหมายงานให้ผู้เรียนทุกคนทำโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 1 โครงการ

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- 1) หนังสือเรียน รหัส 30000-1605 วิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ ของสำนักพิมพ์เอ็มพันธ์
- 2) สื่อ PowerPoint

7.2 สื่อโสตทัศน์

- 1) PowerPoint ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 3

7.3 สื่อออนไลน์

- 1) เว็บไซต์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
- 2) คลิปวิดีโอออนไลน์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

1. แบบทดสอบ

7.5 อื่น ๆ

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

8. หลักฐาน/เอกสารประกอบการเรียนรู้ (เช่น ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ชิ้นงาน ฯลฯ)

8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน

8.2 แผนการจัดการเรียนรู้

8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและการประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม
- 4) แบบประเมินการนำเสนอ
- 5) แบบประเมินใบงาน

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม

- 4) แบบประเมินการนำเสนอ
- 5) แบบประเมินใบงาน
- 6) แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

ด้านความรู้ (K) 40%

- 1) แบบทดสอบ 20%
- 2) การตอบคำถาม 10%
- 3) ใบงาน 10%

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) 40%

- 1) การทำงานกลุ่ม 15%
- 2) การนำเสนอ 15%
- 3) การวิเคราะห์กรณีศึกษา 10%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 20%

- 1) การมีส่วนร่วม 10%
- 2) ความรับผิดชอบ 5%
- 3) ความมีวินัย 5%

เกณฑ์การประเมิน

80 - 100 คะแนน = ดีมาก

70 - 79 คะแนน = ดี


60 - 69 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 60 คะแนน = ปรับปรุง

10. การบูรณาการกลุ่มอาชีพ หรือความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

บูรณาการกลุ่มอาชีพ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567



	ใบความรู้ ที่ 3	หน่วยที่ 3
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการการกีฬา และการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สัปดาห์ที่ 5-7
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ6..... ชม.
ชื่องาน การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและ สภาพ บุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บูรณาการกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

สุขภาพของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต มีสมรรถภาพเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของตัวบุคคล นั้น ๆ ผู้ที่มี สมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมเป็นผู้ที่มีคุณภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีไปด้วย เพราะจะทำให้หน้าที่การงานที่ทำอยู่เกิด คุณภาพทั้งยังไม่เจ็บป่วยง่าย ดังนั้นสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพื่อประกอบกับ การพัฒนาสุขภาพร่างกาย

4. สมรรถนะประจำหน่วย

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาในการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย

2. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย

3. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

5. เนื้อหาสาระ

ความหมายของ “กีฬาเพื่อสุขภาพ”

- “กีฬาเพื่อสุขภาพ” หมายถึง การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการ

พัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึง การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลงไปปรับปรุงสภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนการช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพ จึงมีลักษณะที่

แตกต่างกับกีฬาแข่งขันกันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับผลแพ้ชนะหรือชื่อเสียงเกียรติยศ จากการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ

ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

- ลักษณะการบังคับ
 - จะต้องมีความเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
 - สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง
 - มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Exercise) อยู่ด้วย
- ลักษณะประกอบ
 - มีความเสี่ยงต่อบุติเหตุน้อยหรือไม่มี
 - สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
 - มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด

ชีพจรกับสมรรถภาพทางกาย

- ชีพจรเป็นคลื่นที่เกิดจากการหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดแดง จากการไหลผ่านของเลือดซึ่ง

ธรรมชาติของหลอดเลือดแดงจะมีความยืดหยุ่นได้ และมีกล้ามเนื้อวรอบหลอดเลือดตันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงดันในหลอดเลือดแดงลดลง หลอดเลือดจะยุบตัวกลับ ประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้อวรอบหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง เป็นการช่วยดันเลือดให้เคลื่อนไปสู่อวัยวะส่วนปลายต่อไป ในการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด หัวใจจะบีบและคลายตัวสลับกันเป็นจังหวะดังนั้น หลอดเลือดแดงจึงยืดและยุบตัวเป็นจังหวะตามไปด้วย ทำให้เกิดคลื่นที่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสด้วยมือได้

ตำแหน่งชีพจรของร่างกาย

- ตำแหน่งที่เราจะพบชีพจรมีอยู่หลายแห่งในร่างกาย แต่ละแห่งเป็นส่วนองร่างกายที่เส้นเลือดแดงอยู่ต้นหรืออยู่ใกล้ผิวหนัง ได้แก่ บริเวณขมับ ด้านข้างของลำคอ ใต้ข้อศอก ข้อพับของข้อศอก ข้อพับของเข่าขาหนีบ ข้อเท้า และหลังเท้า เป็นต้น
- ถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบความหนักไม่มากนักและคงที่สม่ำเสมอในระยะ 1-3 นาทีแรก อัตรา

ชีพจรจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เรียกว่าเป็นระยะปรับตัว และจะคงที่อยู่ ถ้าความหนักนั้นไม่เปลี่ยนแปลงเรียกว่า

- ระยะคงที่ (Steady State) เมื่อหยุดออกกำลังกายชีพจรจะค่อย ๆ ลดลงสู่ระยะเดิม เรียกว่า ระยะ
- ฟื้นตัว (Recovery) แต่ถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนักไปจนถึงระดับที่ชีพจรไม่สามารถเพิ่มขึ้นได้อีกแล้ว แม้ว่าจะเพิ่มความหนักของงานต่อไป อัตราชีพจรตอนนี้เรียกว่า อัตราชีพจรสูงสุด (Maximum Heart Rate)

ประโยชน์ของอัตราชีพจร ดังนี้

- ❖ ประเมินความสมบูรณ์ทางกายของผู้ที่ออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมของนักกีฬาได้อย่างแม่นยำ
- ❖ ใช้ติดตามผลการฝึกซ้อมในระหว่างการฝึกซ้อม
- ❖ ใช้กำหนดความหนักของการฝึกซ้อม
- ❖ ช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา
- ❖ ป้องกันการโหมกของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี
- ❖ การกำหนดความหนักในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

$$\text{สูตร THR} = \text{RHR} + \% (\text{MHR} - \text{RHR})$$

อธิบายคำย่อ ดังนี้

- ❖ THR = Target Heart Rate คือ เป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ
- ❖ RHR = Resting Heart Rate คือ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก
- ❖ MHR = Maximum Heart Rate คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ได้ค่ามาจาก $220 - \text{อายุ (ปี)}$

ระดับของความหนักของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ควรเป็นดังนี้

- ❖ ช่วง 2 สัปดาห์แรก ควรกำหนดความหนักที่ระดับ 50-60 เปอร์เซ็นต์ จากอัตราการเต้นของหัวใจ

สูงสุดในแต่ละบุคคล

- ❖ ช่วง 3 - 4 สัปดาห์ ควรกำหนดความหนักที่ระดับ 60-70 เปอร์เซ็นต์ จากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในแต่ละบุคคล
- ❖ ช่วง 4 สัปดาห์ขึ้นไป ควรกำหนดความหนักที่ระดับ 70-80 เปอร์เซ็นต์ จากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในแต่ละบุคคล
- ❖ รูปร่างกับการเล่นกีฬา เอ็นโดมอร์ฟีย์ (Ectomorphy) คือ ลักษณะรูปร่างอ้วนเตี้ยหรืออ้วนสูงใหญ่ มีน้ำหนักตัวและไขมันมาก โครงร่างไม่มีกล้ามเนื้อ จึงเหมาะกับการเล่นกีฬาประเภท ยกน้ำหนัก มวยปล้ำทุ่มน้ำหนัก
- ❖ เมโซมอร์ฟีย์ (Mesomorphy) คือ ลักษณะรูปร่างสันทนต์และมีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ เห็นได้ชัดเจน

แข็งแรงกระตือรือร้น หน้าอกโต เอวเล็กไหล่กว้าง ลำตัวตั้งตรง ถ้ารูปร่างไม่สูงมากจะเหมาะกับกีฬาประเภท มวยสากล มวยปล้ำ ยิมนาสติก กระโดดน้ำ ยูโด แต่ถ้ามีรูปร่างสูงจะเหมาะกับกีฬา บาสเกตบอล กระโดดไกล

- ❖ เอกโตมอร์ฟีย์ (Ectomorphy) คือ ลักษณะรูปร่างผอมเล็กหรือผอมสูง ไหล่แคบ มีกล้ามเนื้อน้อย

กระตือรือร้น แขนขายาว ลำตัวสั้น ท้องและสะโพกราบแบน ถ้ามีรูปร่างผอมเล็ก จะเหมาะกับกีฬาประเภท วิ่งระยะไกล ยิมนาสติก ส่วนพวกที่ผอมสูงจะเหมาะกับกีฬาประเภท กระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย

- อายุ
- เพศ
- สภาพร่างกาย จิตใจ และพรสวรรค์

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพชนิดต่าง ๆ

- กีฬาแข่งขัน (Sports)
- เกมและการเล่นที่ใช้ร่างกาย (Games)
- กายบริหาร (Calisthenics)
- การออกกำลังกาย (Aerobic Exercise)

มารยาทในการออกกำลังกาย

1. ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรปฏิบัติ ดังนี้

- ต้องเคารพผู้ดูแลและกองเชียร์ทั้งสองฝ่าย
- ไม่หยอกล้อหรือกลั่นแกล้งกัน ในขณะที่ออกกำลังกาย
- ไม่แสดงกิริยาอาการยั่วยุ ยุแหย่หรือพูดจาเหยียดหยาม ผู้ร่วมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยกัน
- ไม่ควรเอาไรต์เอาเปรียบผู้ร่วมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยกันในทุก ๆ กรณี
- ควรมีน้ำใจนักกีฬา ด้วยการรู้แพ้ รู้ชนะ และให้อภัยซึ่งกันและกัน
- ไม่แสดงอาการก้าวร้าวต่อผู้ตัดสิน ฝ่ายตรงข้าม และผู้ชม
- ควรจะแสดงความยินดีให้แก่กันนักกีฬาด้วยกัน ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือแข่งขัน
กีฬาทุกครั้ง เช่น การปรบมือ การจับมือ และการยกมือไหว้ เป็นต้น

มารยาทในการออกกำลังกาย

- เคารพในคำตัดสินของกรรมการตัดสิน
- ยอมรับผลการแข่งขัน และควรแสดงการขอบคุณผู้ตัดสินทุกครั้ง
- เล่นอย่างเต็มความสามารถ ไม่ประมาทหรือดูหมิ่นคู่แข่ง
- รู้จักการระงับสติอารมณ์ และเล่นหรือแข่งขันด้วยความสุขุมรอบคอบ
- เชื้อฟังคำสั่งสอนของผู้ฝึกสอนหรือ ครู – อาจารย์ อย่างเคร่งครัด
- ควรแสดงความเคารพต่อผู้ฝึกสอนฝ่ายตรงข้าม ฯลฯ

2. ผู้ดู ควรปฏิบัติดังนี้

- ไม่ส่งเสียงอะอะโวยวายรบกวนผู้ออกกำลังกายหรือผู้แข่งขันกีฬา
- ไม่เข้าไปเกาะกะขวางทางบริเวณสถานที่ออกกำลังกายหรือในสนามกีฬา
- ไม่นำสัตว์เลี้ยงหรือยานพาหนะ เข้าไปในสถานที่ออกกำลังกายหรือในสนามกีฬา
- ต้องให้ความเคารพในกฎกติกาของสถานที่ออกกำลังกายหรือแข่งขันกีฬานั้น ๆ
- ไม่แสดงกิริยาวาจายั่วยุ ยุแหย่หรือพูดจាក้าวร้าวต่อผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และผู้ตัดสิน
- ควรแสดงความยินดีให้แก่ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ด้วยการปรบมือ
- ให้เกียรติผู้เล่น ผู้ตัดสิน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันทุกฝ่าย
- ควรเชียร์ด้วยความสนุกสนานด้วยกิริยาวาจาที่สุภาพ
- ควรมีความรู้ในกฎกติกาการแข่งขันและสามารถวินิจฉัยผลการตัดสินได้ถูกต้อง

- เคารพในคำตัดสินของกรรมการตัดสิน
- ต้องช่วยกันรักษาความสะอาด เมื่อเข้าไปในสถานที่ออกกำลังกายหรือสนามแข่งขันกีฬา
- ห้ามนำเครื่องที่ทำให้เกิดอาการมีเมมา มาตี๋มภายในบริเวณสนามกีฬาหรือขณะดูกีฬา ฯลฯ

สรุปท้ายหน่วย

- ชนิดของการออกกำลังกายหรือกีฬาต่าง ๆ มีให้เลือกรวมหลายอย่าง ซึ่งนอกจากจะรู้และเข้าใจ

ถึงวิธีการและขั้นตอนในการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ผู้ออกกำลังกายจำเป็นต้องศึกษาปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ที่มาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะในเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น วัย เพศ รูปร่าง สภาพร่างกายและจิตใจ อุณหภูมิ ชุติที่สวมใส่ สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้น เพื่อให้การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและสามารถตรวจสอบได้ด้วยตนเองผู้ออกกำลังกายจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง อัตราการเต้นของชีพจร ความหนักเบาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง และรู้จักเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง รวมถึงการแสดงควมมีน้ำใจนักกีฬาออกมาให้เห็นทุกครั้ง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะผู้เล่นหรือผู้ดูก็ตาม

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. ผู้ที่มีรูปร่างแบบ Mesomorph ควรเล่นกีฬา คือข้อใด

ก. ซี่ม้า	ข. เซปักตะกร้อ
ค. แบดมินตัน	ง. เทนนิส
จ. ยิมนาสติก	
2. การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะเหตุใด

ก. ประหยัดค่าใช้จ่าย	ข. เย็นสบาย ไม้ร้อน
ค. มีอันตรายน้อย	ง. สนุก ไม่น่าเบื่อ
จ. ทำให้ผิวสวยงาม	

3. ผู้ชมกีฬาที่ดี ควรปฏิบัติตนอย่างไร
 - ก. เขียร์แต่ฝ่ายชนะ
 - ข. เขียร์แต่ฝ่ายแพ้
 - ค. เขียร์ทั้งสองฝ่าย
 - ง. เขียร์แต่ผู้ตัดสิน
 - จ. เขียร์ทั้งสองฝ่ายและผู้ตัดสิน
4. อะไรเป็นตัวกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดของแต่ละบุคคล
 - ก. อายุ
 - ข. เพศ
 - ค. ระยะเวลา
 - ง. ความหนัก
 - จ. สภาพแวดล้อม
5. ควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกายเป็นเวลานานเท่าใด
 - ก. 2 ชั่วโมง
 - ข. 3 ชั่วโมง
 - ค. 4 ชั่วโมง
 - ง. 5 ชั่วโมง
 - จ. 6 ชั่วโมง
6. อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคำนวณได้จากข้อใด
 - ก. 120 – อายุ
 - ข. 160 – อายุ
 - ค. 180 – อายุ
 - ง. 200 – อายุ
 - จ. 220 – อายุ
7. ตำแหน่งของร่างกายที่ใช้รับอัตราการเต้นของชีพจรได้สะดวกและง่ายที่สุด คือข้อใด
 - ก. หน้าอก
 - ข. ขาหนีบ
 - ค. ข้อมือ
 - ง. ข้อเท้า
 - จ. ข้อพับใต้เข่า
8. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมของนักกีฬา
 - ก. ถ่วงเวลาเมื่อได้เปรียบ
 - ข. เชื้อฟุ้งผู้ฝึกสอน
 - ค. ขอบคุณผู้ชม
 - ง. ขอโทษคู่แข่งชั้น
 - จ. เล่นเพื่อหวังชัยชนะ
9. ควรนับชีพจรขณะพักในช่วงใด
 - ก. ก่อนเข้านอน
 - ข. ตื่นนอนตอนเช้า
 - ค. ก่อนรับประทานอาหาร
 - ง. หลังรับประทานอาหาร
 - จ. ก่อนเล่นกีฬา
10. นักวิ่งมาราธอน ควรเลือรูปร่างทางกายแบบใด
 - ก. อ้วนเตี้ย
 - ข. อ้วนสูง
 - ค. ผอมเล็ก
 - ง. ผอมสูง
 - จ. สูงใหญ่



7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)
หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. ผู้ที่มีรูปร่างแบบ Mesomorph ควรเล่นกีฬา คือข้อใด

ก. ซี่ม้	ข. เซปักตะกร้อ
ค. แบดมินตัน	ง. เทนนิส
จ. ยิมนาสติก	
2. การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะเหตุใด

- ก. ประหยัดค่าใช้จ่าย ข. เย็นสบาย ไม้ร้อน
 ค. มีอันตรายน้อย ง. สนุก ไม่น่าเบื่อ
 จ. ทำให้ผิวสวยงาม
3. ผู้ชมกีฬาที่ดี ควรปฏิบัติตนอย่างไร
 ก. เขียร์แต่ฝ่ายชนะ
 ข. เขียร์แต่ฝ่ายแพ้
 ค. เขียร์ทั้งสองฝ่าย
 ง. เขียร์แต่ผู้ตัดสิน
 จ. เขียร์ทั้งสองฝ่ายและผู้ตัดสิน
4. อะไรเป็นตัวกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดของแต่ละบุคคล
 ก. อายุ ข. เพศ
 ค. ระยะเวลา ง. ความหนัก
 จ. สภาพแวดล้อม
5. ควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกายเป็นเวลานานเท่าใด
 ก. 2 ชั่วโมง ข. 3 ชั่วโมง
 ค. 4 ชั่วโมง ง. 5 ชั่วโมง
 จ. 6 ชั่วโมง
6. อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคำนวณได้จากข้อใด
 ก. 120 - อายุ ข. 160 - อายุ
 ค. 180 - อายุ ง. 200 - อายุ
 จ. 220 - อายุ
7. ตำแหน่งของร่างกายที่ใช้นับอัตราการเต้นของชีพจรได้สะดวกและง่ายที่สุด คือข้อใด
 ก. หน้าอก ข. ขาหนีบ
 ค. ข้อมือ ง. ข้อเท้า
 จ. ข้อพับใต้เข่า
8. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมของนักกีฬา
 ก. ถ่วงเวลาเมื่อได้เปรียบ ข. เชื่อฟังผู้ฝึกสอน
 ค. ขอบคุณผู้ชม ง. ขอโทษคู่แข่งชั้น
 จ. เล่นเพื่อหวังชัยชนะ
9. ควรนับชีพจรขณะพักในช่วงใด
 ก. ก่อนเข้านอน
 ข. ตื่นนอนตอนเช้า
 ค. ก่อนรับประทานอาหาร
 ง. หลังรับประทานอาหาร
 จ. ก่อนเล่นกีฬา


10. นักวิ่งมาราธอน ควรเลือประา่งทางกายแบบใด

ก. อ้วนเตี้ย ข. อ้วนสูง

ค. ผอมเล็ก ง. ผอมสูง

จ. สูงใหญ่



	ใงาน ที่ 3	หน่วยที่ 3
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและ การออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 5-7.....
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ6.....ชม.	
ชื่องาน...การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ		

1. จงอธิบายหลักการในการการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ...โดยสังเขป

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเหมาะสมกับวัยรุ่นมา 2 ตัวอย่างพร้อมอธิบายวิธี
ขั้นตอนในการออกกำลังกายเหล่านั้น ๆ



11. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

11.1 ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1) วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ ...5-7/18... สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน
.....คน

มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

2) หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา

สาระ :
.....
.....

- สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก

.....

3) กิจกรรม/วิธีการสอน

- ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/.
 ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน
 ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ทำใบกิจกรรม/ใบงาน
 อื่น ๆ

(ระบุ).....

4) สื่อการเรียนรู้/แหล่งการ

เรียนรู้ :

11.2 ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

1) การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของ

ผู้เรียน :

.....

2) สมรรถนะที่ผู้เรียน

ได้รับ :

.....

3) สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และ

ค่านิยม :

.....

4) ผลการสอนของ

ครู :

.....

5) ปัญหาที่นำไปสู่การ

วิจัย :

11.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน/แก้ปัญหา

1) ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้ง

นี้ :

.....

.....


.....

.....

2) แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน

.....



	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ ที่ 4	หน่วยที่ 4.....
	ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ รหัสวิชา 30000-1605 ท-ป-น 0-2-1	สัปดาห์ที่.....8- 9.....
		สอนครั้งที่.....8- 9.....
	ชื่อหน่วย ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	จำนวนชั่วโมง 4 ชม.

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

และภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

สุขภาพของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต มีสมรรถภาพเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของตัวบุคคล นั้น ๆ ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมเป็นผู้ที่มีคุณภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีไปด้วย เพราะจะทำให้หน้าที่การงานที่ทำอยู่เกิดคุณภาพทั้งยังไม่เจ็บป่วยง่าย ดังนั้นสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพื่อประกอบกับการพัฒนาสุขภาพร่างกาย

4. สมรรถนะประจำหน่วย

1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย

2. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

5. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. วิเคราะห์ลักษณะของกีฬาที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้

2. อธิบายสาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้

3. บอกวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง

4. อธิบายลักษณะของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง

5. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่ผิวหนังได้

6. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อได้

7. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่ข้อต่อและเอ็นยึดข้อต่อได้

8. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่กระดูกได้

9. ปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เลือดออกได้

10. ปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลมได้

6. กิจกรรมการเรียนการสอน (2W3P : 5 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้)

6.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อ สาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการ บรรยาย	ให้ผู้เรียนทุกคนทำท่าออกกำลังกายไม่ให้ซ้ำกัน และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

6.2 ขั้นการสอน / การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อ สาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการ บรรยาย เรื่อง ความปลอดภัยใน การเล่นกีฬา	ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่ม ละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรม เสนอแนะ และใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษา ค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุด เพิ่มเติม

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุก ครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อ ทดสอบระดับความรู้ความ เข้าใจของ ผู้เรียน	ผู้เรียนอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับ มอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไป นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนระบุประเภทของการออก กำลังกายได้อย่างถูกต้อง	ผู้เรียนระบุประเภทของการออกกำลังกายได้ อย่างถูกต้อง

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนสรุปเนื้อหาการนำเสนอผลงานของ ทุกกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุป เนื้อหาพร้อมกัน	ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน มอบหมายงานให้ผู้เรียนทุกคนทำโครงการ เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 1

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
		โครงการงาน

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- 1) หนังสือเรียน รหัส 30000-1605 วิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
- 2) สื่อ PowerPoint

7.2 สื่อโสตทัศน์

- 1) PowerPoint ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4

7.3 สื่อออนไลน์

- 1) เว็บไซต์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
- 2) คลิปวิดีโอออนไลน์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

1. แบบทดสอบ

7.5 อื่น ๆ

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

8. หลักฐาน/เอกสารประกอบการเรียนรู้ (เช่น ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ชิ้นงาน ฯลฯ)

- 8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน
- 8.2 แผนการจัดการเรียนรู้
- 8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและการประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม
- 4) แบบประเมินการนำเสนอ
- 5) แบบประเมินใบงาน

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม
- 4) แบบประเมินการนำเสนอ
- 5) แบบประเมินใบงาน

6) แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

ด้านความรู้ (K) 40%

- 1) แบบทดสอบ 20%
- 2) การตอบคำถาม 10%
- 3) ใบงาน 10%

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) 40%

- 1) การทำงานกลุ่ม 15%
- 2) การนำเสนอ 15%
- 3) การวิเคราะห์กรณีศึกษา 10%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 20%

- 1) การมีส่วนร่วม 10%
- 2) ความรับผิดชอบ 5%
- 3) ความมีวินัย 5%

เกณฑ์การประเมิน

80 - 100 คะแนน = ดีมาก

70 - 79 คะแนน = ดี


60 - 69 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 60 คะแนน = ปรับปรุง

10. การบูรณาการกลุ่มอาชีพ หรือความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

บูรณาการกลุ่มอาชีพ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567



	ใบความรู้ ที่ 4	หน่วยที่ 4
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการการกีฬา และการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 8-9
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ4..... ชม.
ชื่องาน ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและ สภาพ บุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

สุขภาพของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต มีสมรรถภาพเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของตัวบุคคล นั้น ๆ ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมเป็นผู้ที่มีคุณภาพในการดำเนินชีวิตที่ดีไปด้วย เพราะจะทำให้หน้าที่การงานที่ทำอยู่เกิดคุณภาพทั้งยังไม่เจ็บป่วยง่าย ดังนั้นสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพื่อประกอบกับการพัฒนาสุขภาพร่างกาย

4. สมรรถนะประจำหน่วย

1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย

2. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

5. เนื้อหาสาระ

ลักษณะของกีฬาที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

- กีฬาที่มีการปะทะทางร่างกาย (Collision Sports)
- กีฬาที่มีการสัมผัสตัวผู้เล่น (Contact Sports)
- กีฬาที่ไม่มีการสัมผัสตัวผู้เล่น (Noncontact Sports)

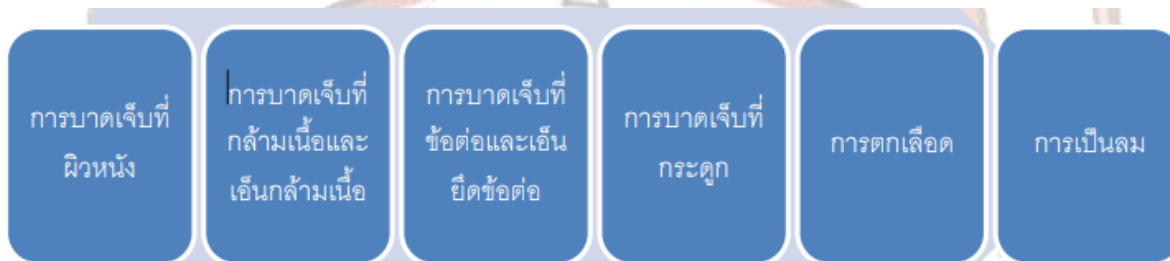
สาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

- ภายใน (Intrinsic) คือ ตัวของผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเอง เช่น ความเหมาะสมของรูปร่าง เพศ และวัยกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ความสมบูรณ์ของร่างกาย เช่น ทางด้านกล้ามเนื้อ ความอดทนความคล่องแคล่วว่องไว และความอ่อนตัว เป็นต้น
- ภายนอก (Extrinsic) เช่น อุปกรณ์ สนาม ผู้ร่วมออกกำลังกาย คู่แข่งขัน สภาพดินฟ้าอากาศ และ อุณหภูมิ เป็นต้น

การป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

- การป้องกันด้วยตนเอง เช่น อบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา และลดภาวะร่างกายหลังการเล่นกีฬาทุกครั้ง
- การป้องกันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาที่ต้องมีการปะทะกัน หรือมีการแข่งขัน หรือกีฬาที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บสูง

ลักษณะของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา



การบาดเจ็บที่ผิวหนัง

- ผิวหนังถลอก (Abrasion) คือ การที่พื้นผิวบนของผิวหนังถูกแรงเสียดสีให้หลุดไป แต่ไม่ลึกจนถึงชั้นของผิวหนังทั้งหมด
 - สาเหตุ เกิดจากการเสียดสี เช่น การลื่นล้ม ผิวหนังไถลไปบนพื้นแข็ง หรือบนพื้นดินที่สากและแห้ง
 - ผิวหนังฟอง การฟอง (Blisters) เป็นการบาดเจ็บจากการแยกของชั้นผิวหนังด้วยตัวเองออกไป โดยช่องระหว่างชั้นของผิวหนังที่แยกออกไปนี้ จะเต็มไปด้วยน้ำเหลว ๆ จากเซลล์ข้างเคียงหลังออกมา
 - สาเหตุ เกิดจากผิวหนังได้รับการเสียดสีซ้ำซาก ที่เดิม จนผิวหนังชั้นนอก (หนังกำพร้า) ลอกตัวและฟองออก เพราะมีน้ำเหลืองคั่งอยู่ภายใน
 - ผิวหนังฟกช้ำ การฟกช้ำ (Contusion) เกิดจากการมีแรงมากระแทกโดยตรง ส่วนใหญ่เป็นวัตถุแข็งที่ไม่มีคม เช่น ลูกฟุตบอล รองเท้าฟุตบอล ซึ่งไม่สามารถทำให้เลือดที่คั่งอยู่ซึมออกไปสู่นเนื้อเยื่อรอบ ๆ
- ข้างเคียง และข้างใต้ผิวหนัง การแตกจึงเกิดเป็นแผลอยู่ในชั้นผิวหนังนั่นเอง
- การรักษาโรคแทรกซ้อนของการบาดเจ็บที่ผิวหนัง

- ❖ การอักเสบติดเชื้อ รักษาโดยการทำแผลใส่ยาฆ่าเชื้อโรค ให้ยาปฏิชีวนะในรายบาดแผลฉีก

ขาดที่มีการ อักเสบติดเชื้อ อาจลุกลามไปยังเนื้อเยื่อใกล้เคียง ทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อของผิวหนังชนิดที่ เรียกว่า ไฟลามทุ่ง (Cellulites) • การรักษาต้องใช้ทั้งยาปฏิชีวนะ และหยุดพักส่วนนั้นโดยการยกขึ้นไว้สูง

กล้ามเนื้อตะคริว

สาเหตุ

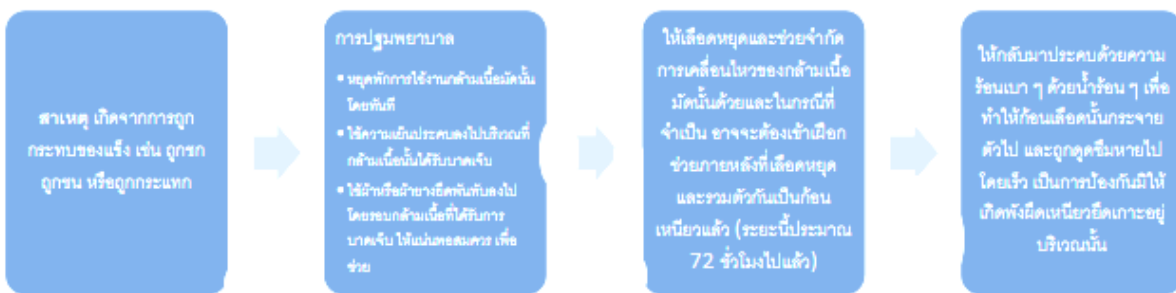
- ❖ กล้ามเนื้อขาดการฝึกซ้อมหรือฝึกซ้อมไม่เพียงพอ ก่อนที่จะมาใช้งานอย่างหนัก

- ❖ สภาวะแวดล้อมของอากาศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอากาศหนาว และร่างกายไม่คุ้นเคยกับสภาพนั้น มาก่อน
- ❖ ร่างกายขาดเกลือแร่บางชนิด โดยเฉพาะแคลเซียม (Calcium)
- ❖ การใช้ผ้ายัดพันหรือรัดลงไปที่กล้ามเนื้อค่อนข้างแน่นขณะที่มีการออกกำลังกาย จะทำให้กล้ามเนื้อ ขยายตัวหรือทำงานได้ไม่เต็มที่ และยังเป็นการจำกัดเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อให้ลดลง

การปฐมพยาบาล

➤ หยุดออกกำลังกาย หรือหยุดใช้กล้ามเนื้อมัดนั้นทันที โดยการหยุดพัก ให้เหยียดหรือคลายกล้ามเนื้อมัดนั้นช้า ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อมัดนั้นคลายตัว โดยให้ผู้ที่จะทำ การปฐมพยาบาลระมัดระวัง และกระทำด้วยความนุ่มนวล ไม่รุนแรงอย่างฉุกฉุนหรือใช้กำลังในการเหยียดหรือ คลายกล้ามเนื้อ มากเกินควร หากมีการฝืนหรือต้านกำลังกันมาก อาจเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อได้

กล้ามเนื้อบวม
สาเหตุ เกิดจากการมีการคั่งค้างของน้ำนอกเซลล์กล้ามเนื้อ
การรักษาการบาดเจ็บของผิวหนัง



การบาดเจ็บที่ข้อต่อและเอ็นยึดข้อต่อ

ข้อขัด (Locking)

•สาเหตุ เกิดจากการถูกทำลาย หรือการเสื่อมสภาพของข้อต่อเอง ทำให้มีอะไรบางอย่างขัดอยู่ในข้อต่อ เช่น พวกเศษกระดูก หรือกระดูกอ่อน หรือพวกเศษหมอนรองกระดูกข้อต่อ เป็นต้น

ข้อบวม (Swelling)

•สาเหตุ เกิดจากการได้รับแรงกระแทก หรือการเคลื่อนไหวที่ผิดท่าทาง

ข้อตืด (Stiffness)

•สาเหตุ เกิดจากการถูกจำกัดการเคลื่อนไหวไว้นาน ๆ เช่น การเข้าเฝือก

ข้อแพลง (Sprain)

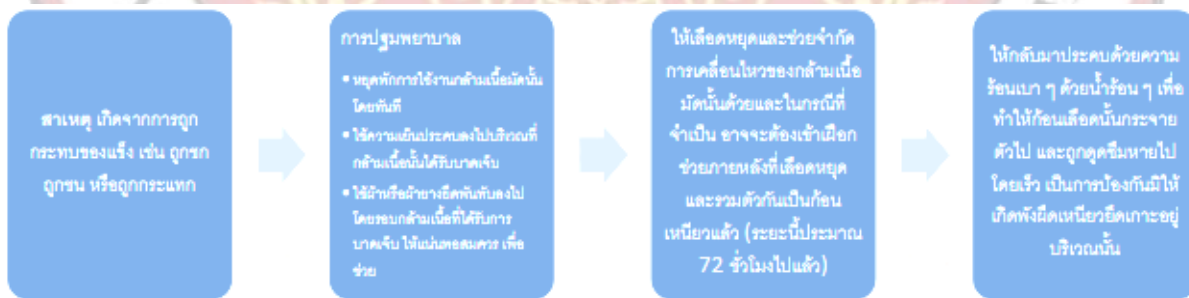
•สาเหตุ เกิดจากการเคลื่อนไหวของข้อต่อเป็นมุมกว้างมากกว่าปกติที่ข้อต่อนั้นจะทำได้

การปฐมพยาบาล

➢ ให้พักการใช้งานและควรรยกข้อนั้นไว้ให้สูง ๆ พร้อมกับประคบด้วยความเย็นทันที หลังจากที่ได้รับ

การบาดเจ็บ ประมาณ 24 - 72 ชั่วโมง หลังจากนั้น จึงประคบด้วยความร้อน เช่น น้ำมันนวด บาล์ม น้ำ ร้อน อย่างใดอย่างหนึ่ง ระยะนี้เริ่มมีการเคลื่อนไหวได้บ้าง แต่อย่าให้ลงน้ำหนักตัวเต็มที่ อาจจะไม่เท่า ค้ำยันช่วยก็จะดี หลังจากอาการหายดีแล้ว ในช่วงแรกควรใช้ผ้ายึดพันไว้ เพื่อช่วยกระชับในขณะที่มีการ เคลื่อนไหวที่เป็นเวลานาน ๆ แต่ถ้าอาการที่มีมาก จะต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด

กล้ามเนื้อข้อ



กล้ามเนื้อฉีกขาด



การบาดเจ็บที่ข้อต่อและเอ็นยึดข้อต่อ

ข้อขัด (Locking)

- สาเหตุ เกิดจากการถูกทำลาย หรือการเสื่อมสภาพของข้อต่อเอง ทำให้มีอะไรบางอย่างขัดอยู่ในข้อต่อ เช่น พวกรูกระดูก หรือกระดูกอ่อน หรือพวกรูกระดูกอ่อนรองกระดูกข้อต่อ เป็นต้น

ข้อบวม (Swelling)

- สาเหตุ เกิดจากการได้รับแรงกระแทก หรือการเคลื่อนไหวที่ผิดท่าทาง

ข้อตืด (Stiffness)

- สาเหตุ เกิดจากการถูกจำกัดการเคลื่อนไหวไว้นาน ๆ เช่น การเข้าเฝือก

ข้อแพลง (Sprain)

- สาเหตุ เกิดจากการเคลื่อนไหวของข้อต่อเป็นมุมกว้างมากกว่าปกติที่ข้อต่อนั้นจะทำให้

การปฐมพยาบาล

- ❖ ให้พักการใช้งานและควรยกข้อนั้นไว้ให้สูง ๆ พร้อมกับประคบด้วยความเย็นทันที หลังจากที่ได้รับ

การ บาดเจ็บ ประมาณ 24 – 72 ชั่วโมง หลังจากนั้น จึงประคบด้วยความร้อน เช่น น้ำมันนวด บาล์ม น้ำ ร้อน อย่างไม่อย่างหนึ่ง ระยะนี้เริ่มมีการเคลื่อนไหวได้บ้าง แต่อย่าให้ลงน้ำหนักตัวเต็มที่ อาจจะใช้ไม้เท้า ค้ำยันช่วยก็จะดี หลังจากอาการหายดีแล้ว ในช่วงแรกควรใช้ผ้ายัดพันไว้ เพื่อช่วยกระชับในขณะที่มีการ เคลื่อนไหวที่เป็นเวลานาน ๆ แต่ถ้าอาการที่มีมาก จะต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด การบาดเจ็บที่กระดูก



การเข้าเฝือก (Splinting)

ชนิดของ
เฝือก แบ่ง
ออกได้ 3
ชนิด คือ

- **เฝือกธรรมชาติ** หมายถึง เฝือกที่มีอยู่แล้วในตัวผู้ป่วยเอง ได้แก่ อวัยวะที่อยู่ใกล้เคียงกับอวัยวะที่หัก เช่น ถ้ากระดูกต้นแขนหัก ก็ให้ใช้ทรงงอกเป็นเฝือก โดยเอาผ้าพันไว้ที่ต้นแขนติดแนบกับลำตัว แล้วให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว
- **เฝือกชั่วคราว** หมายถึง เฝือกที่ทำได้จากวัสดุที่อยู่บริเวณใกล้เคียงกับที่เกิดเหตุ แล้วนำมาทำเป็น เช่น กิ่งไม้ ไม้บรรทัด หนังสือพิมพ์ แผ่นกระดาษ เป็นต้น
- **เฝือกสำเร็จรูป** หมายถึง เฝือกที่ทำไว้แล้ว สามารถนำมาใช้ได้เลย อาจทำด้วยไม้หรือเหล็ก หรือปูนพลาสเตอร์ ซึ่งทางโรงพยาบาลจะมีเตรียมไว้ให้ใช้ได้ทันที

วิธีการเข้าเฝือกแบบธรรมชาติ หรือเฝือกชั่วคราว

1. สำรองอวัยวะส่วนที่หักอย่างระมัดระวัง พยายามอย่าให้ผู้ป่วยมีการขยับเขยื้อน
2. พบแล้วให้หาวัสดุที่อยู่บริเวณนั้น หรืออาจใช้อวัยวะที่อยู่ใกล้เคียงที่ทำเป็นเฝือก ซึ่งอยู่กับตำแหน่งความแข็งแรงและความปลอดภัยก่อนที่จะวางเฝือกลงบนอวัยวะนั้น ๆ ควรหาวัสดุอื่น ๆ เช่น ผ้า หรือผ้าสี นำมารองรับไว้ก่อน
3. ใช้ลวดสนมหรือเฝือก เพื่อป้องกันการกดทับผิวหนังโดยกระดูกของเฝือก เพราะอาจจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือบาดแผลขึ้นได้
4. ให้อาหารหรือเครื่องดื่มเล็กน้อยกับอวัยวะนั้น ๆ ให้น้ำแทนพอสมควร ควรพยายามให้แน่นหรือหดรัดจนเกินไป

การตกเลือด (Hemorrhage)

หมายถึง การที่มีเลือดไหลออกมาจากเส้นเลือด เนื่องจากเส้นเลือดนั้นถูกทำลายหรือถูกตัดขาดด้วยสาเหตุใดก็ตาม

การห้ามเลือด (Control Bleeding)

หมายถึง วิธีการป้องกันไม่ให้เลือดไหลออกมาภายนอกร่างกาย เมื่อเส้นเลือดนั้นถูกทำลายหรือถูกตัดขาดด้วยสาเหตุใด ๆ ก็ตาม โดยธรรมชาติแล้วร่างกายมีวิธีการที่จะทำให้เลือดหยุดไหลได้เอง

การห้ามเลือด (Control Bleeding) 2 วิธี คือ

1. ธรรมชาติการหยุดไหลของเลือด คือ การแข็งตัว (Clot) ได้ของเลือด
2. ถ้าเลือดไหลออกมาและไหลไม่หยุดด้วยวิธีทางธรรมชาติ จำเป็นต้องมีการห้ามเลือด

หลักการใช้ทูนิกเกตห้ามเลือด

1. ทูนิกเกต หมายถึง การใช้วัสดุรัดรอบแขนหรือขาให้แน่นเพื่อห้ามเลือด วัสดุนั้นอาจจะเป็นผ้าเช็ดหน้า เนคไท สายยาง เชือก ฯลฯ อย่างไรก็ดี การใช้ทูนิกเกตนั้น ควรจะใช้ในกรณีที่เลือดไหลออกไม่หยุด คือใช้วิธีการห้ามเลือดอื่น ๆ แล้วไม่ได้ผล ซึ่งการรัดจะต้องรัดเหนือบาดแผล แล้วผูกให้แน่นแบบธรรมดาหรือ โดยวิธีขันชะเนาะ

วิธีการขันชะเนาะ



การเป็นลม (Syncope)

สาเหตุ

เกิดจากการที่ร่างกายได้รับแสงแดดจ้าเป็นเวลานาน ๆ เรียกว่า "ลมแดด" (Sun Stroke) หรืออยู่ในที่สถานที่ที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเทเป็นเวลานาน เรียกว่า "ลมร้อน" (Heat Stroke) ทั้งสองชนิดนี้มักมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ตัวร้อน มีไข้ ชีพจรเต้นเร็วแต่เบา และอาจหมดสติได้

การปฐมพยาบาล

- 1. ให้ผู้ป่วยนอนราบในบริเวณที่ร่มเย็น มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- 2. พยายามให้ร่างกายผู้ป่วยได้รับความเย็นเพื่อลดความร้อนในร่างกาย แต่ระวังอย่าให้อุณหภูมิของร่างกายผู้ป่วยลดต่ำกว่า 38 องศาเซลเซียส เพราะจะเป็นอันตรายได้
- 3. ถ้าผู้ป่วยมีสติให้ดื่มน้ำผสมเกลือเล็กน้อย (น้ำ 1 แก้ว/เกลือครึ่งช้อนชา) และควรดื่มน้ำบ่อย ๆ

6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

- ข้อใด ไม่ใช่ หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้อง
 - การยอมรับและปรับปรุงตนเอง
 - การเก็บกอดความรู้สึกที่ไม่ดีไว้
 - การยอมรับธรรมชาติของผู้อื่น
 - การเข้าใจสภาพแวดล้อม
 - การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์แก่กัน
- เจตคติที่บุคคลควรมีต่อตนเอง คือข้อใด
 - ใช้ผู้อื่นแสดงให้ตนรับรู้
 - ใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง
 - ตนเองแสดงออกมาตามปกติ
 - ตนเองแสดงออกตามความต้องการของผู้อื่น
 - ตนเองแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้
- บุคคลที่มีการรับรู้ตนเองได้ตรงตามเป็นจริง มักจะมีพฤติกรรมเช่นไร

- จ. สมน้ำตตตา
10. ข้อใด ไม่ใช่ ผลที่เกิดจากการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสภาพแวดล้อมได้ดี
- ก. ได้ประโยชน์ร่วมกัน ข. สังคมน่าอยู่
- ค. ได้เปรียบผู้อื่น ง. ตนเองเป็นสุข
- จ. ผู้อื่นเป็นสุข

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใด ไม่ใช่ หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้อง

- ก. การยอมรับและปรับปรุงตนเอง
- ข. การเก็บกตความรู้สึกที่ไม่ดีไว้
- ค. การยอมรับธรรมชาติของผู้อื่น

ง. การเข้าใจสภาพแวดล้อม

จ. การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์แก่กัน

2. เจตคติที่บุคคลควรมีต่อตนเอง คือข้อใด


- ก. ใช้ผู้อื่นแสดงให้ตนรับรู้
- ข. ใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง

ค. ตนเองแสดงออกมาตามปกติ

ง. ตนเองแสดงออกตามความต้องการของผู้อื่น



- จ. สมานัตตดา
10. ข้อใด ไม่ใช่ ผลที่เกิดจากการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสภาพแวดล้อมได้ดี
- ก. ได้ประโยชน์ร่วมกัน ข. สังคมน่าอยู่
- ค. ได้เปรียบผู้อื่น ง. ตนเองเป็นสุข
- จ. ผู้อื่นเป็นสุข

	ใบงาน ที่ 4	หน่วยที่ 4
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 8-9
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ4..... ชม.
ชื่องาน ความปลอดภัยในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา		

1. จงอธิบายสาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา โดยสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนอธิบายการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อได้

11. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

11.1 ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1) วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ ...8-9/18.... สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน
.....คน

มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

2) หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา

สาระ :

.....

สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก

.....

3) กิจกรรม/วิธีการสอน

ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/.

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน

- ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา
- ทำใบกิจกรรม/ใบงาน
- อื่น ๆ

(ระบุ).....

4) สื่อการเรียนรู้/แหล่งการ

เรียนรู้ :

11.2 ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

1) การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของ

ผู้เรียน :

2) สมรรถนะที่ผู้เรียน

ได้รับ :

3) สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และ

ค่านิยม :

4) ผลการสอนของ

ครู :

5) ปัญหาที่นำไปสู่การ

วิจัย :


11.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน/แก้ปัญหา

1) ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้ง

นี้ :

2) แนวทางการพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ ที่ 5	หน่วยที่ 5.....
	ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ รหัสวิชา 30000-1605 ท-ป-น 0-2-1	สัปดาห์ที่.....10- 12....
		สอนครั้งที่.....10- 12....
	ชื่อหน่วย การส่งเสริมบุคลิกภาพมนุษย์สัมพันธ์ภาวะผู้นำ และ การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา	จำนวนชั่วโมง 6 ชม.

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

และภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

1. หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2. การปรับปรุงตนเอง

3. พฤติกรรมการสื่อสาร 4. หลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

4. สมรรถนะประจำหน่วย

1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย

2. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

5. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. แจกแจงหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้

2. อธิบายหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแต่ละประเด็นได้

3. วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนของทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของตนเองได้

4. กำหนดแนวทางการปรับปรุงตนเองเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้

5. วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารของคู่สนทนาและบุคคลทั่วไปได้

6. สามารถสื่อสารกับบุคคลทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. อธิบายหลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามที่กำหนดให้ได้

8. ระบุผลของการปฏิบัติตามหลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ได้

6. กิจกรรมการเรียนการสอน (2W3P : 5 ชั้นการจัดการเรียนรู้)

6.1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนบอกชื่อของเพื่อนที่ชื่นชอบในห้อง คนละ 1 ชื่อ และทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น	ให้ผู้เรียนบอกชื่อของเพื่อนที่ชื่นชอบในห้อง คนละ 1 ชื่อ และทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

6.2 ชั้นการสอน / การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อสาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการบรรยาย เรื่อง การสร้างมนุษยสัมพันธ์	ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่มละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเสนอแนะ และ ใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุดเพิ่มเติม

6.3 ชั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทดสอบระดับความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน	ผู้เรียนอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

6.4 ชั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนระบุประเภทของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง	ผู้เรียนระบุประเภทของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

6.5 ชั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนซักถามความรู้ ความเข้าใจ เป็นรายบุคคล เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามเพื่อทำความเข้าใจที่ถูกต้อง	ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน มอบหมายงานให้ผู้เรียนทุกคนทำโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 1 โครงการ

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- 1) หนังสือเรียน รหัส 30000-1605 วิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์

2) สื่อ PowerPoint

7.2 สื่อโสตทัศน

1) PowerPoint ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 5

7.3 สื่อออนไลน์

1) เว็บไซต์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

2) คลิปวิดีโอออนไลน์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

1. แบบทดสอบ

7.5 อื่น ๆ

1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

8. หลักฐาน/เอกสารประกอบการเรียนรู้ (เช่น ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ชิ้นงาน ฯลฯ)

8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน

8.2 แผนการจัดการเรียนรู้

8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและการประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม

4) แบบประเมินการนำเสนอ

5) แบบประเมินใบงาน

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม

4) แบบประเมินการนำเสนอ

5) แบบประเมินใบงาน

6) แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

ด้านความรู้ (K) 40%

1) แบบทดสอบ 20%

2) การตอบคำถาม 10%

3) ใบงาน 10%

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) 40%

1) การทำงานกลุ่ม 15%

- 2) การนำเสนอ 15%
 - 3) การวิเคราะห์กรณีศึกษา 10%
- ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 20%

- 1) การมีส่วนร่วม 10%
- 2) ความรับผิดชอบ 5%
- 3) ความมีวินัย 5%

เกณฑ์การประเมิน

80 - 100 คะแนน = ดีมาก

70 - 79 คะแนน = ดี


60 - 69 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 60 คะแนน = ปรับปรุง

10. การบูรณาการกลุ่มอาชีพ หรือความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

บูรณาการกลุ่มอาชีพ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567



	ใบความรู้ ที่ 5	หน่วยที่...5
	รหัสวิชา_30000-1605 ชื่อวิชา_การจัดการการกีฬา และการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่...10-12...
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การส่งเสริมบุคลิกภาพมนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ6.....ชม.
ชื่องาน การส่งเสริมบุคลิกภาพมนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและ สภาพ บุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

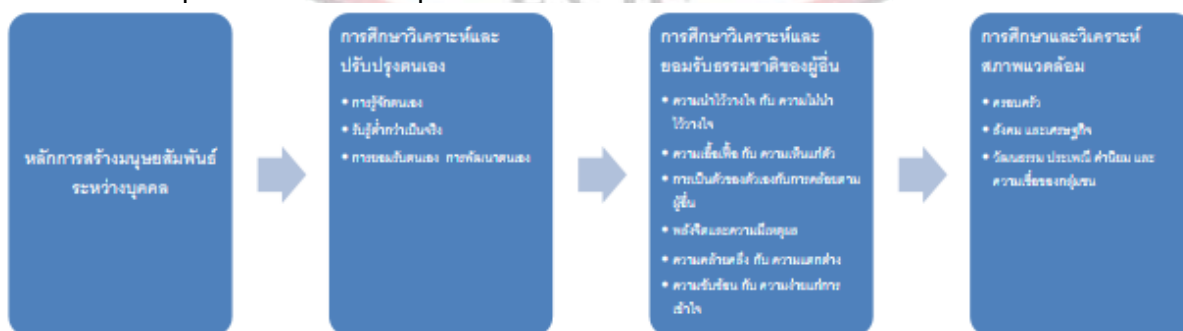
1. หลักการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. การปรับปรุงตนเอง
3. พฤติกรรมการสื่อสาร
4. หลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์

4. สมรรถนะประจำหน่วย

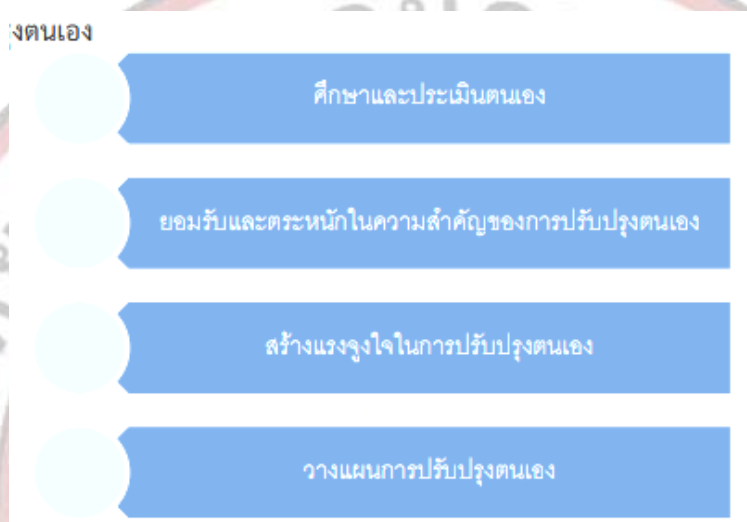
1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
2. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

5. เนื้อหาสาระ

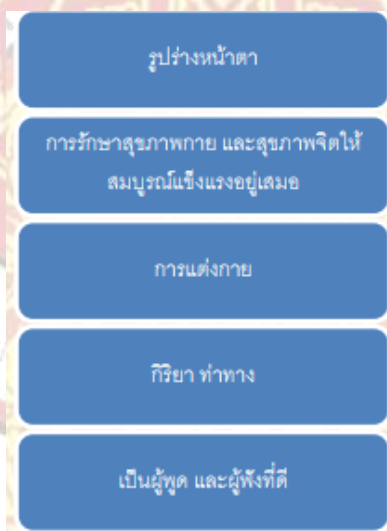
หลักการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ระหว่างบุคคล



การปรับปรุงตนเอง



การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก



การปรับปรุงบุคลิกภาพภายใน

พฤติกรรมสื่อสาร จำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ	วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมสื่อสาร	กระบวนการของพฤติกรรมสื่อสาร ดังนี้
<ul style="list-style-type: none"> • 1. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) • 2. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) 	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมสื่อสารเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสารในเรื่องเดียวกัน แต่วัตถุประสงค์จะตรงกันข้าม 	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมเข้ารหัส (Encoding Behavior) คือ ผู้ส่งสารแปลสารให้เป็นภาษา หรือรหัสที่เหมาะสมกับการถ่ายทอด และเหมาะกับผู้รับสารแล้วส่งรหัสนั้นไปยังผู้รับสาร • พฤติกรรมถอดรหัส (Decoding Behavior) คือ ผู้รับสารแปรรหัสกลับไปเป็นสาร และตีความหมายของสารนั้น เพื่อทำความเข้าใจ • ผู้รับสารเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ส่งสาร โดยแปลสารตามความเข้าใจของตนให้เป็นภาษา และส่งกลับไปยังผู้ส่งสารคนเดิม ซึ่งในขณะนี้จะมียุทธศาสตร์เป็นผู้รับสาร

โครงสร้างของพฤติกรรมสื่อสาร

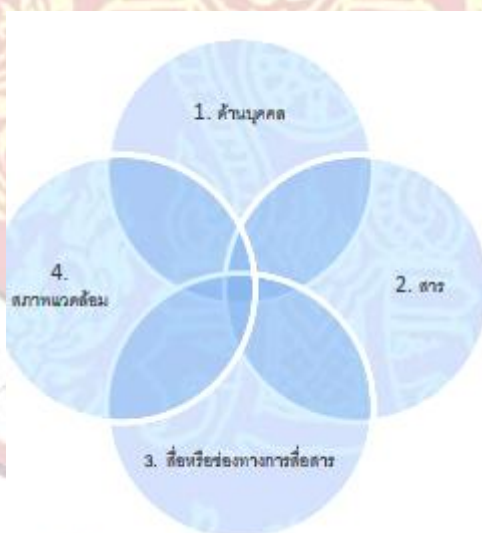
มี 3 แบบ คือ

1. พฤติกรรมสื่อสารแบบทางเดียว (One-Way Communication)

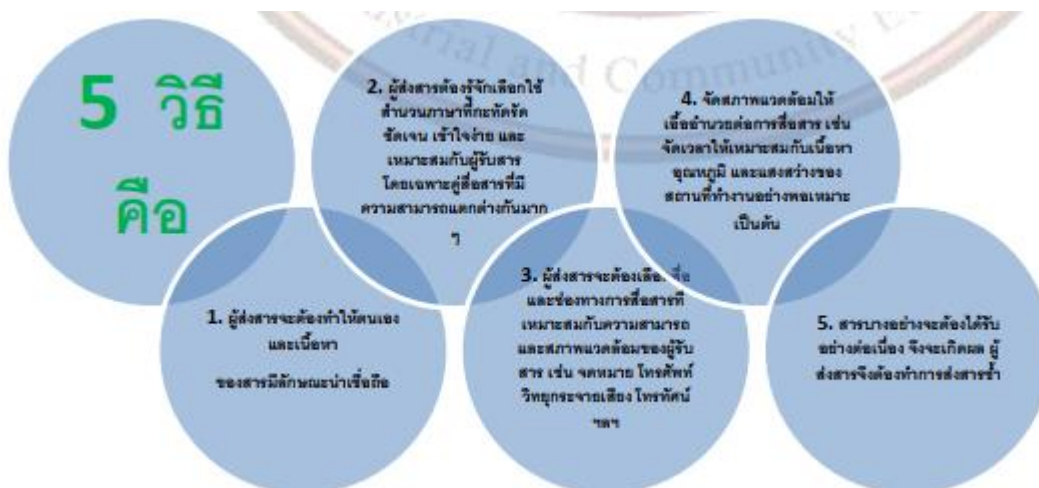
2. พฤติกรรมสื่อสารแบบสองทาง (Two-Way Communication)

3. พฤติกรรมสื่อสารแบบปฏิสัมพันธ์ตอบสนอง (Interaction Communication)

ประสิทธิภาพของการสื่อสาร



วิธีขจัดปัญหาและอุปสรรคในการสื่อสาร



6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใด ไม่ใช่ หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้อง
 - ก. การยอมรับและปรับปรุงตนเอง
 - ข. การเก็บกอดความรู้สึกที่ไม่ดีไว้
 - ค. การยอมรับธรรมชาติของผู้อื่น
 - ง. การเข้าใจสภาพแวดล้อม
 - จ. การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์แก่กัน
2. เจตคติที่บุคคลควรมีต่อตนเอง คือข้อใด
 - ก. ใช้ผู้อื่นแสดงให้ตนรับรู้
 - ข. ใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง
 - ค. ตนเองแสดงออกมาตามปกติ
 - ง. ตนเองแสดงออกตามความต้องการของผู้อื่น
 - จ. ตนเองแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้
3. บุคคลที่มีการรับรู้ตนเองได้ตรงตามเป็นจริง มักจะมีพฤติกรรมเช่นไร
 - ก. ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นง่าย
 - ข. มีความเป็นผู้นำสูง
 - ค. มีความเป็นผู้ตามสูง
 - ง. ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นยาก
 - จ. มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
4. หน้าต่าง “โจฮารี” บานที่ควรเปิดให้กว้างมากที่สุด คือข้อใด
 - ก. บานเปิดเผย
 - ข. บานจุดบอด
 - ค. บานปกปิด

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใด ไม่ใช่ หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ถูกต้อง

- ก. การยอมรับและปรับปรุงตนเอง
- ข. การเก็บกตความรู้สึกที่ไม่ดีไว้
- ค. การยอมรับธรรมชาติของผู้อื่น

ง. การเข้าใจสภาพแวดล้อม

จ. การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์แก่กัน

2. เจตคติที่บุคคลควรมีต่อตนเอง คือข้อใด

- ก. ใช้ผู้อื่นแสดงให้เห็นรับรู้
- ข. ใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง
- ค. ตนเองแสดงออกมาตามปกติ**

ง. ตนเองแสดงออกตามความต้องการของผู้อื่น

จ. ตนเองแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้

3. บุคคลที่มีการรับรู้ตนเองได้ตรงตามเป็นจริง มักจะมีพฤติกรรมเช่นไร

ก.ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นง่าย

ข. มีความเป็นผู้นำสูง

ค. มีความเป็นผู้ตามสูง


ง. ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นยาก

จ. มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

4. หน้าต่าง “โจฮารี” บานที่ควรเปิดให้กว้างมากที่สุด คือข้อใด

ก. บานเปิดเผย

- ข. บานจุดบอด
 ค. บานปกปิด
 ง. บานมีดมน
 จ. บานสลัว
5. บุคลิกภาพที่นักศึกษาควรมี คือข้อใด
 ก. I'm O.K. / You're O.K.
 ข. I'm O.K. / You're not O.K.
 ค. I'm not O.K. / You're O.K.
 ง. I'm not O.K. / You're not O.K.
 จ. I'm O.K. / I'm not O.K.
6. ข้อใด ไม่ใช่ องค์ประกอบของการสื่อสาร
 ก. ผู้ส่งสาร ข. ผู้รับสาร
 ค. สาร ง. สัญลักษณ์
 จ. ภาษา
7. หน้าต่าง “โจฮารี” บานที่อันตรายมากที่สุด คือข้อใด
 ก. บานเปิดเผย
 ข. บานจุดบอด
 ค. บานปกปิด
 ง. บานมีดมน
 จ. บานสลัว
8. บุคคลที่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี คือข้อใด
 ก. คนที่รับรู้ตนเองตรงกับความจริง
 ข. คนที่รับรู้ตนเองจากความรู้สึก
 ค. คนที่รับรู้ตนเองจากบุคคลอื่น
 ง. คนที่รับรู้ตนเองจากสิ่งแวดล้อม
 จ. คนที่รับรู้ตนเองไม่ตรงกับความจริง
9. ข้อใด ไม่ใช่ สังคหวัตถุ 4
 ก. ทาน ข. มุทิตา
 ค. อุเบกขา ง. ปิยวาจา
 จ. สมนัตตตา
10. ข้อใด ไม่ใช่ ผลที่เกิดจากการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสภาพแวดล้อมได้ดี
 ก. ได้ประโยชน์ร่วมกัน ข. สังคมน่าอยู่
 ค. ได้เปรียบผู้อื่น ง. ตนเองเป็นสุข
 จ. ผู้อื่นเป็นสุข

	ใบงาน ที่ 5	หน่วยที่ 5
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 10-12
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การส่งเสริมบุคลิกภาพมนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ6..... ชม.
ชื่องาน การส่งเสริมบุคลิกภาพมนุษย์สัมพันธ์ ภาวะผู้นำและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา		

1. จงอธิบายหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแต่ละประเด็นได้ โดยสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงอธิบายหลักธรรมพื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามที่กำหนดให้ได้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

11.1 ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1) วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ ...10-12/18.... สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน
.....คน

มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

2) หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา

สาระ :

.....

สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก

.....

3) กิจกรรม/วิธีการสอน

ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

อื่น ๆ

(ระบุ).....

4) สื่อการเรียนรู้/แหล่งการ

เรียนรู้ :

.....

11.2 ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

1) การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของ

ผู้เรียน :

.....

.....

2) สมรรถนะที่ผู้เรียน

ได้รับ :

.....

.....

3) สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และ

ค่านิยม :

.....

.....

4) ผลการสอนของ

ครู :

.....

.....

5) ปัญหาที่นำไปสู่การ

วิจัย :

11.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน/แก้ปัญหา

1) ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้ง

นี้ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ ที่ 6	หน่วยที่ 6.....
	ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ รหัสวิชา 30000-1605 ท-ป-น 0-2-1	สัปดาห์ที่.....13- 14....
		สอนครั้งที่.....13- 14....
	ชื่อหน่วย การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	จำนวนชั่วโมง 4 ชม.

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

และภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

1. ความหมายของบุคลิกภาพ
2. องค์ประกอบของบุคลิกภาพ
3. ความหมายของผู้นำ
4. บุคลิกภาพของผู้นำ
5. บุคลิกภาพของนักกีฬา
6. คุณลักษณะของผู้นำกิจกรรมกีฬาที่ดี
7. การจัดการแข่งขันกีฬา
8. การจัดคู่แข่งชั้นกีฬา

4. สมรรถนะประจำหน่วย

1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
2. จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ
3. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

5. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของบุคลิกภาพและผู้นำได้ถูกต้อง
2. อธิบายองค์ประกอบของบุคลิกภาพได้ถูกต้อง
3. อธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้นำได้
4. วิเคราะห์บุคลิกภาพและคุณลักษณะของผู้นำได้
5. วิเคราะห์บุคลิกภาพและคุณลักษณะของนักกีฬาได้
6. แสดงพฤติกรรมในการเป็นผู้นำกิจกรรมกีฬาได้
7. เขียนโครงการจัดการแข่งขันกีฬาได้
8. จัดคู่แข่งชั้นกีฬาได้ถูกต้อง
9. เป็นคณะกรรมการการจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถานศึกษาได้

6. กิจกรรมการเรียนการสอน (2W3P : 5 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้)

6.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนยกตัวอย่างนายกรัฐมนตรีของประเทศไทยเกี่ยวกับความเป็นผู้นำ	ให้ผู้เรียนทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

6.2 ขั้นการสอน / การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อสาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการบรรยาย เรื่อง การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่มละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเสนอแนะ และ ใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุดเพิ่มเติม

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทดสอบระดับความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน	ผู้เรียนอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับมอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนระบุประเภทของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง	ผู้เรียนระบุประเภทของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนซักถามความรู้ ความเข้าใจ เป็นรายบุคคล เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามเพื่อทำความเข้าใจที่ถูกต้อง	ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน มอบหมายงานให้ผู้เรียนทุกคนทำโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 1 โครงการ

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- 1) หนังสือเรียน รหัส 30000-1605 วิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
- 2) สื่อ PowerPoint

7.2 สื่อโสตทัศน์

- 1) PowerPoint ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 6

7.3 สื่อออนไลน์

- 1) เว็บไซต์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ
- 2) คลิปวิดีโอออนไลน์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

1. แบบทดสอบ

7.5 อื่น ๆ

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

8. หลักฐาน/เอกสารประกอบการเรียนรู้ (เช่น ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ชิ้นงาน ฯลฯ)

- 8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน
- 8.2 แผนการจัดการเรียนรู้
- 8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและการประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม
- 4) แบบประเมินการนำเสนอ
- 5) แบบประเมินใบงาน

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- 2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม
- 4) แบบประเมินการนำเสนอ
- 5) แบบประเมินใบงาน

6) แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

ด้านความรู้ (K) 40%

- 1) แบบทดสอบ 20%
- 2) การตอบคำถาม 10%
- 3) ใบงาน 10%

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) 40%

- 1) การทำงานกลุ่ม 15%
- 2) การนำเสนอ 15%
- 3) การวิเคราะห์กรณีศึกษา 10%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 20%

- 1) การมีส่วนร่วม 10%
- 2) ความรับผิดชอบ 5%
- 3) ความมีวินัย 5%

เกณฑ์การประเมิน

80 - 100 คะแนน = ดีมาก

70 - 79 คะแนน = ดี


60 - 69 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 60 คะแนน = ปรับปรุง

10. การบูรณาการกลุ่มอาชีพ หรือความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

บูรณาการกลุ่มอาชีพ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567



	ใบความรู้ ที่ 6	หน่วยที่...6
	รหัสวิชา_30000-1605 ชื่อวิชา_การจัดการการกีฬา และการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่...13-14...
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การส่งเสริมบุคลิกภาพและ ภาวะผู้นำ	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ4.....ชม.
ชื่องาน การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกรูปวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและ สภาพ บุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

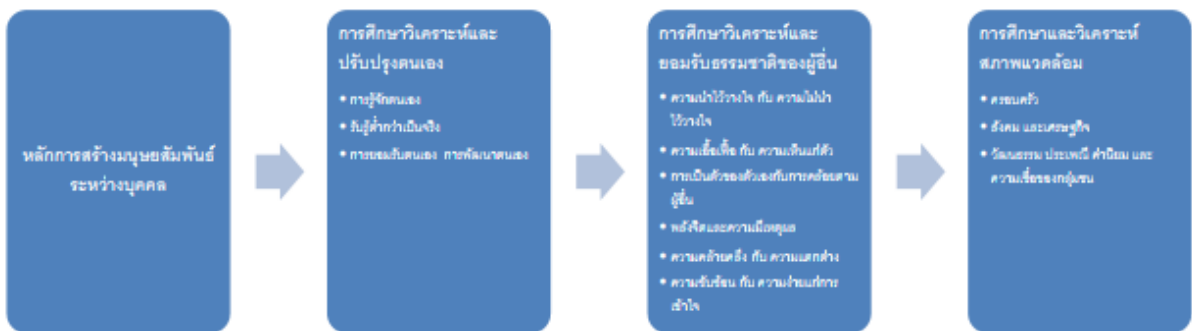
1. ความหมายของบุคลิกภาพ
2. องค์ประกอบของบุคลิกภาพ
3. ความหมายของผู้นำ
4. บุคลิกภาพของผู้นำ
5. บุคลิกภาพของนักกีฬา
6. คุณลักษณะของผู้นำกิจกรรมกีฬาที่ดี
7. การจัดการแข่งขันกีฬา
8. การจัดคู่แข่งชั้นกีฬา

4. สมรรถนะประจำหน่วย

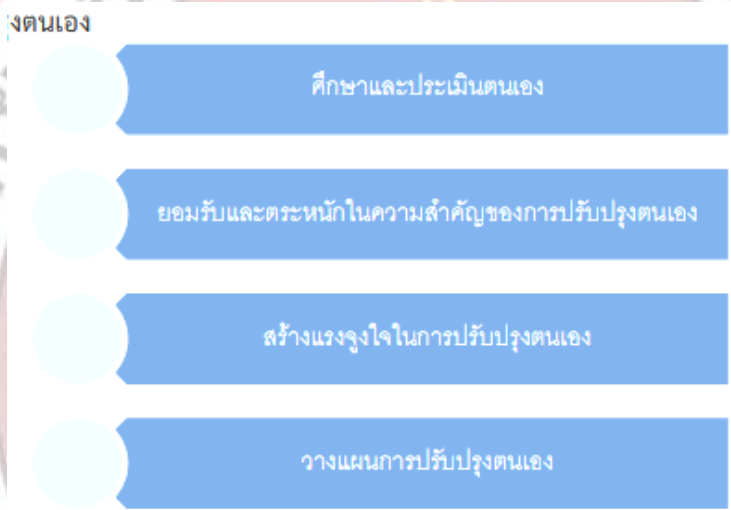
1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย
2. จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ
3. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

5. เนื้อหาสาระ

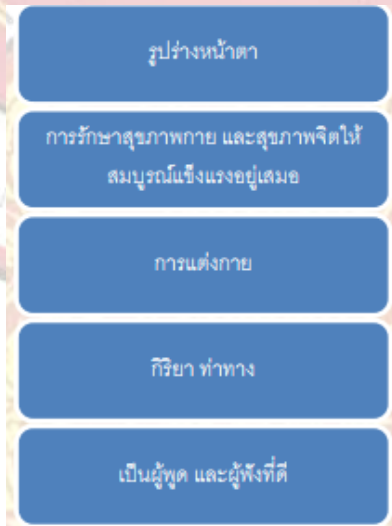
หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล



การปรับปรุงตนเอง



การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก



การปรับปรุงบุคลิกภาพภายใน

พฤติกรรมสื่อสาร จำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ	วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมสื่อสาร	กระบวนการของพฤติกรรมสื่อสาร ดังนี้
<ul style="list-style-type: none"> • 1. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) • 2. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) 	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมสื่อสารเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสารในเรื่องเดียวกัน แต่วัตถุประสงค์จะตรงกันข้าม 	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมเข้ารหัส (Encoding Behavior) คือ ผู้ส่งสารแปลสารให้เป็นภาษา หรือรหัสที่เหมาะสมกับการถ่ายทอด และเหมาะกับผู้รับสารแล้วส่งรหัสนั้นไปยังผู้รับสาร • พฤติกรรมถอดรหัส (Decoding Behavior) คือ ผู้รับสารแปรรหัสกลับไปเป็นสาร และตีความหมายของสารนั้น เพื่อทำความเข้าใจ • ผู้รับสารเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ส่งสาร โดยแปลสารตามความเข้าใจของตนให้เป็นภาษา และส่งกลับไปยังผู้ส่งสารคนเดิม ซึ่งในขณะนี้จะมียบทบาทเป็นผู้รับสาร

โครงสร้างของพฤติกรรมสื่อสาร

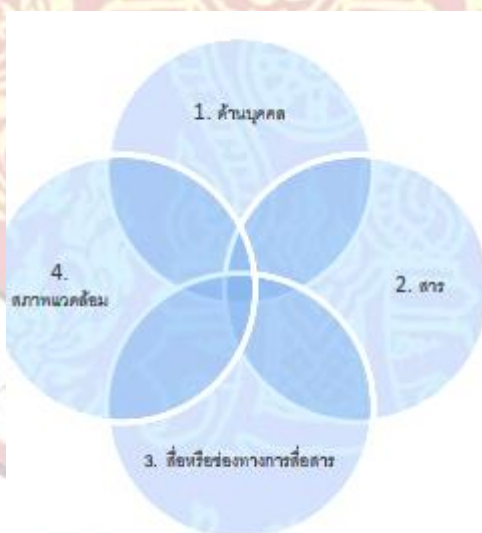
มี 3 แบบ คือ

1. พฤติกรรมสื่อสารแบบทางเดียว (One-Way Communication)

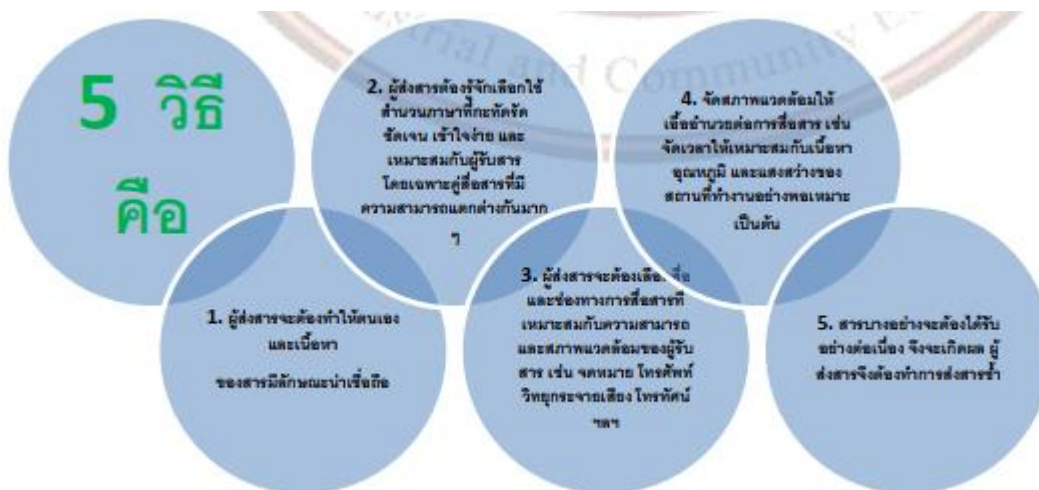
2. พฤติกรรมสื่อสารแบบสองทาง (Two-Way Communication)

3. พฤติกรรมสื่อสารแบบปฏิสัมพันธ์ตอบสนอง (Interaction Communication)

ประสิทธิภาพของการสื่อสาร



วิธีขจัดปัญหาและอุปสรรคในการสื่อสาร



6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้วัดความอ่อนตัว คือข้อใด

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| ก. ลูก-นั่ง | ข. ดึงข้อ |
| ค. เดิน / วิ่ง | ง. นั่งงอตัวไปข้างหน้า |
| จ. ดรรชนีมวลรวมของร่างกาย | |

2. การทดสอบเดิน / วิ่ง ใช้วัดสมรรถภาพทางกายด้านใด

- | | |
|--------------|----------------|
| ก. ความเร็ว | ข. ความแข็งแรง |
| ค. ความอดทน | ง. ความอ่อนตัว |
| จ. ความสมดุล | |

3. จุดประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือข้อใด

- | |
|---------------------------------------|
| ก. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย |
| ข. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ |
| ค. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านอารมณ์ |
| ง. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านสังคม |
| จ. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านสติปัญญา |

4. นักกรีฑาที่ต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว คือข้อใด

- | |
|-----------------|
| ก. วิ่งมาราธอน |
| ข. วิ่งระยะสั้น |
| ค. วิ่งระยะกลาง |
| ง. วิ่งระยะไกล |
| จ. วิ่งวิบาก |

5. กีฬาที่ต้องใช้พลังหรือกำลังในขณะแข่งขัน คือข้อใด

- | | |
|--------------|------------|
| ก. กระโดดสูง | ข. ว่ายน้ำ |
|--------------|------------|

- ค. ถีบจักรยาน ง. วิ่งระยะไกล
- จ. เดินทน
6. วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องในการทดสอบดึงข้อ คือข้อใด
- ก. จับราวเดี่ยวแบบหงายมือ
- ข. จับราวเดี่ยวแบบคว่ำมือ
- ค. เตะเท้าช่วยในขณะดึงตัวขึ้นได้
- ง. ส่ายตัวในขณะดึงตัวขึ้นได้
- จ. ทั้งชายและหญิงให้ดึงเพียงครั้งเดียว
7. กลุ่มบุคคลที่มักจะมีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าผู้อื่น คือข้อใด
- ก. พนักงานรับโทรศัพท์
- ข. บุรุษไปรษณีย์
- ค. กระเป๋ารถเมล์
- ง. เกษตรกร
- จ. พยาบาล
8. การทดสอบ ลูก-นั่ง ใช้วัดสมรรถภาพทางด้านใด
- ก. ความว่องไว
- ข. ความอ่อนตัว
- ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
- ง. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
- จ. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
9. นักกีฬายิมนาสติกจะมีสมรรถภาพทางด้านใดมากที่สุด
- ก. ความอดทน
- ข. ความแข็งแรง
- ค. ความอ่อนตัว
- ง. ความเร็ว
- จ. ความว่องไว
10. นักกีฬาที่ต้องใช้ความทนทานมากที่สุด คือข้อใด
- ก. นักวิ่ง 100 เมตร
- ข. นักว่ายน้ำ 100 เมตร
- ค. นักยกน้ำหนัก
- ง. นักฟุตบอล
- จ. นักยูโด

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้วัดความอ่อนตัว คือข้อใด

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| ก. ลูก-นั่ง | ข. ดิ่งข้อ |
| ค. เดิน / วิ่ง | ง. นั้งงอตัวไปข้างหน้า |
| จ. ดรرخนี้มีมวลรวมของร่างกาย | |

2. การทดสอบเดิน / วิ่ง ใช้วัดสมรรถภาพทางกายด้านใด

- | | |
|--------------|----------------|
| ก. ความเร็ว | ข. ความแข็งแรง |
| ค. ความอดทน | ง. ความอ่อนตัว |
| จ. ความสมดุล | |


3. จุดประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือข้อใด

- | |
|---------------------------------------|
| ก. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย |
| ข. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ |
| ค. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านอารมณ์ |
| ง. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านสังคม |
| จ. เพื่อวัดความสมบูรณ์ทางด้านสติปัญญา |

4. นักกรีฑาที่ต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว คือข้อใด

- | |
|-----------------|
| ก. วิ่งมาราธอน |
| ข. วิ่งระยะสั้น |
| ค. วิ่งระยะกลาง |
| ง. วิ่งระยะไกล |
| จ. วิ่งวิบาก |

5. กีฬาที่ต้องใช้พลังหรือกำลังในขณะแข่งขัน คือข้อใด
- ก. กระโดดสูง
 - ข. ว่ายน้ำ
 - ค. ถีบจักรยาน
 - ง. วิ่งระยะไกล
 - จ. เดินทน
6. วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องในการทดสอบดึงข้อ คือข้อใด
- ก. จับราวเดี่ยวแบบหงายมือ
 - ข. จับราวเดี่ยวแบบคว่ำมือ
 - ค. ตะเท้าช่วยในขณะดึงตัวขึ้นได้
 - ง. สายตัวในขณะดึงตัวขึ้นได้
 - จ. ทั้งชายและหญิงให้ดึงเพียงครั้งเดียว
7. กลุ่มบุคคลที่มักจะมีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าผู้อื่น คือข้อใด
- ก. พนักงานรับโทรศัพท์
 - ข. บุรุษไปรษณีย์
 - ค. กระเป๋ารถเมล์
 - ง. เกษตรกร
 - จ. พยาบาล
8. การทดสอบ ลูก-นั่ง ใช้วัดสมรรถภาพทางกายด้านใด
- ก. ความว่องไว
 - ข. ความอ่อนตัว
 - ค. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
 - ง. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
 - จ. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
9. นักกีฬายิมนาสติกจะมีสมรรถภาพทางกายด้านใดมากที่สุด
- ก. ความอดทน
 - ข. ความแข็งแรง
 - ค. ความอ่อนตัว
 - ง. ความเร็ว
 - จ. ความว่องไว
10. นักกีฬาที่ต้องใช้ความทนทานมากที่สุด คือข้อใด
- ก. นักวิ่ง 100 เมตร
 - ข. นักว่ายน้ำ 100 เมตร
 - ค. นักยกน้ำหนัก
 - ง. นักฟุตบอล
 - จ. นักยูโด

	ใบงาน ที่ 6	หน่วยที่
	รหัสวิชา 30000-1605 ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและ การออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่ 13-14
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การส่งเสริมบุคลิกภาพและ ภาวะผู้นำ	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ4..... ชม.
ชื่องาน การส่งเสริมบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ		

1. จงอธิบายวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารของคู่สนทนาและบุคคลทั่วไปได้ โดยสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนของทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของตนเองได้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

11.1 ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1) วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ ...13-14/18.... สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน
.....คน

มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

2) หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา

สาระ :

.....

สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก

.....

3) กิจกรรม/วิธีการสอน

ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

อื่น ๆ

(ระบุ).....

4) สื่อการเรียนรู้/แหล่งการ

เรียนรู้ :

11.2 ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

1) การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของ

ผู้เรียน :

.....
.....

2) สมรรถนะที่ผู้เรียน

ได้รับ :

.....

3) สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และ

ค่านิยม :

.....

4) ผลการสอนของ

ครู :

.....

5) ปัญหาที่นำไปสู่การ

วิจัย :

11.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน/แก้ปัญหา

1) ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้ง

นี้ :

.....

.....

.....

2) แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

	แผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพ ที่ 7	หน่วยที่ 7.....
	ชื่อวิชา การจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ รหัสวิชา 30000-1605 ท-ป-น 0-2-1	สัปดาห์ที่.....15....
	ชื่อหน่วย สมรรถภาพทางกาย	สอนครั้งที่.....15....
		จำนวนชั่วโมง 2 ชม.

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

และภาพบุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บูรณาการกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

3. ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

4. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. สมรรถนะประจำหน่วย

1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย

2. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

5. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้อง

2. อธิบายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายได้

3. บอกความสำคัญของสมรรถภาพทางกายได้

4. สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและแปลผลได้อย่างถูกต้อง

6. กิจกรรมการเรียนการสอน (2W3P : 5 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้)

6.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (Warm up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนยกตัวอย่างนายกรัฐมนตรีของประเทศไทยเกี่ยวกับความเป็นผู้นำ	ให้ผู้เรียนทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

6.2 ขั้นการสอน / การนำเสนอ (Presentation)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนอธิบายเนื้อหาตามหัวข้อ สาระการเรียนรู้ พร้อมเปิดสื่อ PowerPoint ประกอบการ บรรยาย เรื่อง สมรรถนะทางกาย	ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยจำนวนผู้เรียนกลุ่ม ละ 6 คน ให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรม เสนอแนะ และ ใบงานประจำหน่วย ผู้เรียนศึกษา ค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือเรียนและห้องสมุด เพิ่มเติม

6.3 ขั้นฝึกฝน/ลงมือปฏิบัติ (Practice)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงทุก ครั้ง โดยใช้แบบทดสอบหลังเรียนเพื่อ ทดสอบระดับความรู้ความ เข้าใจของ ผู้เรียน	ผู้เรียนอภิปรายตามประเด็นที่ได้รับ มอบหมาย พร้อมกับส่งตัวแทนกลุ่มออกไป นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

6.4 ขั้นประยุกต์ใช้ (Production)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนให้ผู้เรียนระบุประเภทของการออก กำลังกายได้อย่างถูกต้อง	ผู้เรียนระบุประเภทของการออกกำลังกายได้ อย่างถูกต้อง

6.5 ขั้นสรุป/ประเมินผล (Wrap up)

ลำดับ	ผู้สอน	ผู้เรียน
1)	ผู้สอนซักถามความรู้ ความเข้าใจ เป็น รายบุคคล เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ และ เปิดโอกาสให้ผู้เรียน ซักถามเพื่อทำความเข้าใจที่ถูกต้อง	ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน มอบหมายงานให้ผู้เรียนทุกคนทำโครงการ เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 1 โครงการ

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์

- 1) หนังสือเรียน รหัส 30000-1605 วิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อ
อาชีพ ของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
- 2) สื่อ PowerPoint

7.2 สื่อโสตทัศน

- 1) PowerPoint ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 7

7.3 สื่อออนไลน์

- 1) เว็บไซต์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

2) คลิปวีดิโอออนไลน์เกี่ยวกับวิชาการจัดการการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

7.4 สื่อจำลองหรือของจริง

1. แบบทดสอบ

7.5 อื่น ๆ

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

8. หลักฐาน/เอกสารประกอบการเรียนรู้ (เช่น ใบความรู้ ใบงาน ใบมอบหมายงาน ชิ้นงาน ฯลฯ)

8.1 บันทึกการสอนของผู้สอน

8.2 แผนการจัดการเรียนรู้

8.3 แบบประเมินและแบบสังเกตต่าง ๆ

9. การวัดและการประเมินผล

9.1 วิธีวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

- 2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม

- 4) แบบประเมินการนำเสนอ

- 5) แบบประเมินใบงาน

9.2 เครื่องมือวัดและการประเมินผล

- 1) การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

- 2) การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

- 3) แบบประเมินผลงานกลุ่ม

- 4) แบบประเมินการนำเสนอ

- 5) แบบประเมินใบงาน

- 6) แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

9.3 เกณฑ์วัดและการประเมินผล

ด้านความรู้ (K) 40%

- 1) แบบทดสอบ 20%

- 2) การตอบคำถาม 10%

- 3) ใบงาน 10%

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) 40%

- 1) การทำงานกลุ่ม 15%

- 2) การนำเสนอ 15%

- 3) การวิเคราะห์กรณีศึกษา 10%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) 20%

- 1) การมีส่วนร่วม 10%

2) ความรับผิดชอบ 5%

3) ความมีวินัย 5%

เกณฑ์การประเมิน

80 - 100 คะแนน = ดีมาก

70 - 79 คะแนน = ดี


60 - 69 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 60 คะแนน = ปรับปรุง

10. การบูรณาการกลุ่มอาชีพ หรือความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

บูรณาการกลุ่มอาชีพ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567



	ใบความรู้ ที่ 7	หน่วยที่...7
	รหัสวิชา_30000-1605 ชื่อวิชา_การจัดการการกีฬา และการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ	สอนครั้งที่...15.....
	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สมรรถนะทางกาย	ทฤษฎี0..... ชม. ปฏิบัติ2.....ชม.
ชื่องาน สมรรถนะทางกาย		

1. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหน่วยการเรียนรู้

จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและ สภาพ บุคคล โดยคำนึงถึงความปลอดภัย

2. อ้างอิงมาตรฐาน / เชื่อมโยงกลุ่มอาชีพ (ถ้ามี)

2.1 มาตรฐานอาชีพ.....สมรรถนะย่อย.....

2.2 บุคลากรกลุ่มอาชีพ.....

3. สารการเรียนรู้

1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

3. ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

4. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. สมรรถนะประจำหน่วย

1. จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามลักษณะงานได้อย่างปลอดภัย

2. วางแผนแก้ปัญหาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง

5. เนื้อหาสาระ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

• องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)

• องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-Related Physical Fitness หรือ

Performance-Related Physical Fitness)

โทษของการขาดการออกกำลังกาย



จะเกิดอะไรขึ้นหากคุณละเลยการออกกำลังกาย

- การทดสอบเพื่อประเมินความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ

ของร่างกายเฉพาะเจาะจงที่เกี่ยวกับความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ ความสามารถในการทรงตัวความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ความเร็ว เวลาปฏิกิริยาและการทำงานที่ประสานสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อต้องการทราบถึงขีดความสามารถในการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ว่ามีความสามารถหรือมีความพร้อมมากน้อยเพียงใด มีจุดอ่อนหรือจุดบกพร่องที่จะต้องปรับปรุงส่วนไหนบ้าง ทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายส่วนนั้นได้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีระบบ และจะเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีต่อไป

แบบทดสอบ PHYSICAL BEST



6. แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. การจัดคู่แข่งขันแบบพบกันหมด มีข้อดีอย่างไร
 - ก. ทุกทีมมีโอกาสแข่งขันเท่ากัน
 - ข. ไม่ต้องติดตามดูผลการแข่งขัน
 - ค. ประหยัดค่าใช้จ่าย
 - ง. ใช้ระยะเวลาไม่นาน
 - จ. ไม่มีข้อใดถูก
2. ถ้ามีทีมฟุตบอลเข้าร่วมแข่งขันจำนวน 5 ทีม ควรจัดคู่แข่งขันแบบใด
 - ก. แบบชนะคัดออก
 - ข. แบบแพ้คัดออก
 - ค. แบบพบกันหมด
 - ง. แบบชั้นบันได
 - จ. แบบแพ้สองครั้งคัดออก
3. บุคลิกภาพ หมายถึงข้อใด
 - ก. ความเคยชิน
 - ข. สิ่งที่แสดงออกไป
 - ค. เอกลักษณ์ส่วนบุคคล
 - ง. ภาพลักษณ์ในอดีต
 - จ. ลักษณะของรูปร่าง
4. แบบทดสอบใดที่ใช้วัดความอ่อนตัว คือข้อใด
 - ก. ลูก - นั่ง
 - ข. ดึงข้อ
 - ค. เดิน / วิ่ง
 - ง. นั่งงอตัวไปข้างหน้า
 - จ. ดรรชนีมวลรวมของร่างกาย
5. รายการทดสอบ ลูก - นั่ง กำหนดเวลาทดสอบ คือข้อใด

7. เอกสารอ้างอิง (ขึ้นหน้าใหม่)

หนังสือรายวิชาการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่ออาชีพ

8. ภาคผนวก (เฉลยแบบฝึกหัด เฉลยแบบทดสอบ ฯ)

คำชี้แจง : จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้อง

1. การจัดคู่แข่งขันแบบพบกันหมด มีข้อดีอย่างไร

ก. ทุกทีมมีโอกาสแข่งขันเท่ากัน

ข. ไม่ต้องติดตามดูผลการแข่งขัน

ค. ประหยัดค่าใช้จ่าย

ง. ใช้ระยะเวลาไม่นาน

จ. ไม่มีข้อใดถูก

2. ถ้ามีทีมฟุตบอลเข้าร่วมแข่งขันจำนวน 5 ทีม ควรจัดคู่แข่งขันแบบใด

ก. แบบชนะคัดออก

ข. แบบแพ้คัดออก

ค. แบบพบกันหมด

ง. แบบชั้นบันได

จ. แบบแพ้สองครั้งคัดออก

3. บุคลิกภาพ หมายถึงข้อใด

ก. ความเคยชิน

ข. สิ่งที่แสดงออกไป

ค. เอกลักษณ์ส่วนบุคคล

ง. ภาพลักษณ์ในอดีต

จ. ลักษณะของรูปร่าง

4. แบบทดสอบใดที่ใช้วัดความอ่อนตัว คือข้อใด

ก. ลูก - นั่ง

ข. ดิ่งข้อ

ค. เดิน / วิ่ง

ง. นั่งงอตัวไปข้างหน้า

11. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

11.1 ผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอน

1) วัน เดือน ปีสอนครั้งที่ ...15/18... สาขา/ชั้นปีจำนวนผู้เรียน.....
คน

มาเรียนปกติ.....คน ขาดเรียน.....คน ลาป่วย.....คน ลากิจ.....คน มาสาย.....คน

2) หัวข้อเรื่อง/เนื้อหา

สาระ :

.....

สอนครบตามหัวข้อเรื่องในแผนฯ สอนไม่ครบเนื่องจาก

.....

3) กิจกรรม/วิธีการสอน

ครูแนะนำและบอกจุดประสงค์ ครูอธิบาย/ถาม-ตอบ/สาธิต/

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ทำแบบฝึกหัด/โจทย์ปัญหา ทำใบกิจกรรม/ใบงาน

อื่น ๆ

(ระบุ).....

4) สื่อการเรียนรู้/แหล่งการ

เรียนรู้ :

11.2 ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน/ผลการสอนของครู/ปัญหาที่พบ

1) การวัดผลและประเมินผล/ผลการเรียนรู้ของ

ผู้เรียน :

.....
.....

2) สมรรถนะที่ผู้เรียน

ได้รับ :

.....

3) สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และ

ค่านิยม :

.....

4) ผลการสอนของ

ครู :

.....

5) ปัญหาที่นำไปสู่การ

วิจัย :

11.3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพการสอน/แก้ปัญหา

1) ผลการใช้และปรับปรุงแผนการสอนครั้ง

นี้ :

.....

.....

.....

.....

2) แนวทางพัฒนาคุณภาพวิธีสอน/สื่อ/การวัดผล/เอกสารช่วยสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....