

กำหนดหน่วยการจัดการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กีฬาวอลเลย์บอล (พ 21103 วิชาวอลเลย์บอล) เวลา 20 ชั่วโมง

แผนที่	สาระการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	เวลา	คะแนน
1	1.1 การปฐมนิเทศ 1.2 ทดสอบความรู้ก่อนเรียน	1. นักเรียนบอกความรู้ในเรื่องวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนเข้าใจในจุดประสงค์การเรียนรู้วิชาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง 3. นักเรียนปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนวิชาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง	1	5
2	1.1 ประวัติกีฬา วอลเลย์บอล 1.2 คุณค่าของกีฬา วอลเลย์บอล	1. นักเรียนบอกประวัติและคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง	1	10
3	1.1 การสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล 1.2 หลักในการออกกำลังกาย	1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนรู้จักวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยปฏิบัติตามหลักในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง	1	5
4	1.1 การเล่นเกมสองมือล่าง - การทรงตัว - การประสานมือ - การเคลื่อนที่ - การตีลูกบอล	1. นักเรียนปฏิบัติการเล่นเกมสองมือล่างได้อย่างถูกต้อง	1	5
5	1.1 การเล่นเกมสองมือล่างกับคู่ 1.2 ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล	1. นักเรียนปฏิบัติการเล่นเกมสองมือล่างกับคู่ได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนปฏิบัติตามหลักความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง	1	5

6	1.1 การยืน 1.2 การจัดวางมือ 1.3 การเคลื่อนที่ 1.4 การย่อเข้า 1.5 การเซตบอล	1. นักเรียนรู้หลักและวิธีการเซตบอลได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนปฏิบัติการเซตบอลได้อย่างถูกต้อง	1	5
---	--	---	---	---

กำหนดหน่วยการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กีฬาสากล (พ 21103 วิชาวอลเลย์บอล) เวลา 20 ชั่วโมง

แผนที่	สาระการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	เวลา	คะแนน
7	1.1 การเซตบอลไปข้างหน้า	1. นักเรียนปฏิบัติการเซตบอลในแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนรู้วิธีป้องกันและปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่นิ้วมือได้อย่างถูกต้อง	2	10
8	1.1 การทดสอบการเล่นลูกบอลสองมือล่าง 1.2 การทดสอบการเซตบอล	1. นักเรียนปฏิบัติทักษะการเล่นวอลเลย์บอลตามที่เรียนมาได้อย่างถูกต้อง	1	5
9	1.1 วิธีการกระโดดตบลูกบอล 1.2 การกระโดดตบลูกบอล	1. นักเรียนรู้หลักและวิธีการกระโดดตบลูกบอลได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนปฏิบัติการกระโดดตบลูกบอลได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ	1	5
10	1.1 หลักสำคัญในการตบลูกบอล 1.2 วิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่หัวไหล่และข้อเท้า	1. นักเรียนปฏิบัติการตบลูกบอลได้อย่างดี 2. นักเรียนปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่หัวไหล่ และข้อเท้าได้อย่างถูกต้อง	1	5

11	1.1 หลักสำคัญในการสกัดกั้น 1.2 อาหารบำรุงร่างกายสำหรับนักกีฬา	1. นักเรียนปฏิบัติการสกัดกั้นได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนบอกอาหารที่จำเป็นสำหรับบำรุงร่างกายนักกีฬาได้อย่างถูกต้อง	1	5
12	1.1 ขั้นตอนการเสิร์ฟลูกบอลมือล่าง	1. นักเรียนปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือล่างได้อย่างถูกต้อง	1	5
13	1.1 การเสิร์ฟลูกบอลมือบนแบบต่างๆ 1.2 มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี	1. นักเรียนปฏิบัติการเสิร์ฟลูกมือบนได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนมีมารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีในการชมและการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง	1	5

กำหนดหน่วยการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กีฬาสากล (พ 21103 วิชาวอลเลย์บอล) เวลา 20 ชั่วโมง

แผนที่	สาระการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	เวลา	คะแนน
14	1.1 ตำแหน่งต่างๆในการเล่น 1.2 กติกาการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล	1. นักเรียนปฏิบัติการเล่นทีมได้อย่างถูกต้อง	1	5
15	1.1 รูปแบบการขึ้นรับลูกเสิร์ฟเมื่อเป็นฝ่ายรับ 1.2 รูปแบบการขึ้นเพื่อการสกัดกั้นเมื่อเป็นฝ่ายรับ 1.3 กติกาเกี่ยวกับตัวรับอิสระ	1. นักเรียนปฏิบัติในการเล่นทีมได้อย่างถูกต้อง	1	5
	1.1 การรุกในการเล่นทีม	1. นักเรียนปฏิบัติการเล่นทีมได้อย่างถูกต้อง		

16	1.2 กติกาเกี่ยวกับสิ่ง อำนวยความสะดวกและ อุปกรณ์การแข่งขัน		1	5
17	1.1 ทดสอบหลังเรียนวิชา วอลเลย์บอล 1.2 ทดสอบทักษะกีฬา วอลเลย์บอล	1. นักเรียนปฏิบัติทักษะต่างๆที่เรียนมาในกีฬา วอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง	1	5