



หน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้
แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
เพื่อบ่มเพาะอุปนิสัยอยู่อย่างพอเพียง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพ จำนวน ๒ ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ ๒ แผน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	จำนวน ๑ ชั่วโมง.
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดี สร้างได้	จำนวน ๑ ชั่วโมง.

โรงเรียนสวนศรีวิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๑
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ
หน่วยการเรียนรู้

แผนที่ ๑ ผังโครงสร้างหน่วยการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๒ ชั่วโมง

แผนที่ ๑ (๑ ชั่วโมง)

**เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพ
ทางกาย**

มฐ./ตัวชี้วัด พ 4.1/ พ ๕.๑ ม ๓/๔

สาระการเรียนรู้

๑. การออกกำลังกาย
๒. การพักผ่อน
๓. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

แผนที่ ๒ (๑ ชั่วโมง)

เรื่อง สุขภาพดี สร้างได้

มฐ./ตัวชี้วัด พ ๓.๑ ม๑/๑,พ๓.๒ ม ๑/๑

สาระการเรียนรู้

- ๑)หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- ๒)ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

**ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ
(๒ แผน ๒ ชั่วโมง)**

สาระสำคัญ การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและสร้างเสริมสุขภาพทางกายให้เหมาะสมกับตนเองและบุคคลในครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก จึงควรวางแผนและปฏิบัติตามแผนเป็นประจำอย่างต่อเนื่องการที่บุคคลจะมีสุขภาพ สมรรถภาพที่ดี แข็งแรงสมบูรณ์นั้นต้องแสวงหาหาและปฏิบัติด้วยการออกกำลังกายอย่างถูกต้องด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอไม่สามารถที่จะหาซื้อได้



สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ภาระงาน/ชิ้นงาน .
๑.ความสามารถในการสื่อสาร ๒.ความสามารถในการคิด ๓.ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕.ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	๑.อยู่อย่างพอเพียง ๒.ใฝ่เรียนรู้ ๓.มุ่งมั่นในการทำงาน ๔.รักความเป็นไทย	๑.การนำเสนอ แผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อน ๒.เป็นผู้นำทำกายบริหาร ๓.วิเคราะห์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการออกกำลังกาย

แผนที่ ๒ ผังภาพการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design)
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๒ ชั่วโมง

๑. เป้าหมายการเรียนรู้ มาตรฐาน/ตัวชี้วัด พ ๔.๑/ พ ๕.๑ ม ๓/๔ พ ๓.๑ ม๑/๑,พ ๓.๒ ม ๑/๑ สาระสำคัญ การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและสร้างเสริมสุขภาพทางกายให้เหมาะสมกับตนเองและบุคคลในครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก จึงควรวางแผนและปฏิบัติตามแผนเป็นประจำอย่างต่อเนื่องการที่บุคคลจะมีสุขภาพ สมรรถภาพที่ดี แข็งแรงสมบูรณ์นั้นต้องแสวงหาหาและปฏิบัติตามด้วยการออกกำลังกายอย่างถูกต้องด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอไม่สามารถที่จะหาซื้อได้ จุดประสงค์การเรียนรู้ ๑.(K.)วิเคราะห์การวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ ๒. (K.) การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ๓. (K.) การวิเคราะห์หลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ๔.(P) วางแผนและจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๕.(P) มีทักษะขั้นพื้นฐานการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น(A) การใ้เรียนรู้ ๖.(A)การนำทักษะกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน รักการออกกำลังกายเพื่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี สาระการเรียนรู้ ๑.การออกกำลังกาย ๒.การพักผ่อน ๓.การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๔.หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา ๕.ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีสมรรถนะสำคัญ ๑. ความสามารถในการสื่อสาร (พูดคุยกันภายในกลุ่ม พูดคุยโต้ตอบกับครู) ๒. ความสามารถในการคิด (คิดออกแบบ วางแผนในการทำงาน) ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา (แก้ปัญหาในการทำงาน) ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (ใช้กระบวนการกลุ่มในการออกแบบวางแผน และสร้างผลงาน) ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี (ใช้เทคโนโลยีในการค้นหาข้อมูล) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑.ใฝ่เรียนรู้ (ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลที่ใช้ในการทำงานเสมอ) ๒.อยู่อย่างพอเพียง (ใช้อุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า) ๓.มุ่งมั่นในการทำงาน (มุ่งมั่นในการทำงาน วางแผน ออกแบบ และสร้างงาน) ๔.รักความเป็นไทย (มีความภูมิใจในการสืบสานอนุรักษ์ความเป็นไทย)	๒. หลักฐานการเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน : ๑.การนำเสนอ แผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อน ๒.เป็นผู้นำท่ากายบริหาร ๓.วิเคราะห์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการออกกำลังกาย การวัดประเมินผล : <table><tr><th>ประเด็น</th><th>วิธีการ</th><th>เครื่องมือ</th><th>เกณฑ์ประเมิน</th></tr><tr><td>ด้าน K</td><td>๑.วิเคราะห์การวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ ๒.(K.) การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ๓.(K.) การวิเคราะห์หลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง</td><td>๑. แบบประเมินการนำเสนอ ๒.แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน</td><td>ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม</td></tr><tr><td>ด้าน P</td><td>๑. มีทักษะขั้นพื้นฐานการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น(A) การใ้เรียนรู้</td><td>๑.แผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อน</td><td>ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม</td></tr><tr><td>ด้าน A</td><td>๑.การนำทักษะกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน รักการออกกำลังกายเพื่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี</td><td>แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้</td><td>ไม่น้อยกว่าระดับคุณภาพ ๑</td></tr></table> ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ ๓. กิจกรรมการเรียนรู้ ๑.ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลของเรื่อง องค์ประกอบของสรีรภาพทางกายมีอะไรบ้าง ๒.นักเรียนเขียนแผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อนในช่วง ๑ สัปดาห์ของตนเองพร้อมทั้งประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่กำหนดได้ ๓.นักเรียนออกนำท่ากายบริหารนักเรียนฝึกทักษะปฏิบัติ ๔.กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน เวลา : ๒ ชั่วโมง	ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ประเมิน	ด้าน K	๑.วิเคราะห์การวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ ๒.(K.) การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ๓.(K.) การวิเคราะห์หลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๑. แบบประเมินการนำเสนอ ๒.แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม	ด้าน P	๑. มีทักษะขั้นพื้นฐานการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น(A) การใ้เรียนรู้	๑.แผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม	ด้าน A	๑.การนำทักษะกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน รักการออกกำลังกายเพื่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้	ไม่น้อยกว่าระดับคุณภาพ ๑
ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ประเมิน														
ด้าน K	๑.วิเคราะห์การวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ ๒.(K.) การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ๓.(K.) การวิเคราะห์หลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๑. แบบประเมินการนำเสนอ ๒.แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม														
ด้าน P	๑. มีทักษะขั้นพื้นฐานการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น(A) การใ้เรียนรู้	๑.แผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม														
ด้าน A	๑.การนำทักษะกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน รักการออกกำลังกายเพื่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้	ไม่น้อยกว่าระดับคุณภาพ ๑														

แผนที่ ๓ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

แผนการเรียนรู้แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (แผนหน่วย)

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๒ ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้การจัดกระบวนการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแอร์บาร์ต (Herbart Method) ๕ ขั้น

ขั้นที่ ๑ นำเข้าสู่บทเรียน

๑.นักเรียนร่วมกันบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร โดยให้แบ่งกลุ่มชาย หญิง แข่งกัน
ออกมาเขียนหน้ากระดาน (มิติสั่งคม)

Q๑. นักเรียนได้อะไรจากการออกกำลังกาย (ความรู้ การมีเหตุผล)

Q๒. นักเรียนรู้จักการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร (ความรู้ การมีเหตุผล)

Q๓. นักเรียนจะใช้อุปกรณ์อย่างไรจึงจะเหมาะสมและปลอดภัย (ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๔. ทำไมถึงเลือก.....เป็นหัวหน้ากลุ่ม (การมีเหตุผล)

Q๕. ทบทวนความรู้เดิมทักษะการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร (ความรู้ การมีเหตุผล)

ขั้นที่ ๒. ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ / สอน

๒.ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลของเรื่อง องค์ประกอบของสภาพทางกายมีอะไรบ้าง(การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

๓.นักเรียนเขียนแผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อนในช่วงสัปดาห์ของตนเองพร้อมทั้งประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมตาม
แผนที่กำหนดได้

๔.การวิเคราะห์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการออกกำลังกาย(การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

๕.นักเรียนออกนำท่ากายบริหารนักเรียนฝึกทักษะปฏิบัติ(การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๖. การออกกำลังกายและการพักผ่อนมีอะไรบ้าง (ความรู้)

Q๗.รู้หรือไม่ว่าทำไมถึงต้องการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร(ความรู้ มิติวัดธรรม)

Q๘. คำว่า “การออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร” มาจากหลักคุณธรรมอะไร (ความรู้
คุณธรรม)

Q๙.นักเรียนมีข้อสงสัยที่ไม่สามารถปฏิบัติขั้นตอนไหนบ้าง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

ขั้นที่ ๓ ขั้นฝึกปฏิบัติ

๖.นักเรียนปฏิบัติตามที่ครูสาธิต (มิติวัดฤ)

๗.ครูให้นักเรียนแยกฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม (มิติสั่งคม) ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง มีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม
(คุณธรรม) โดยมีครูสังเกตพฤติกรรมและคอยให้คำแนะนำเพิ่มเติมตามกลุ่ม (คุณธรรม การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี) ด้วย
แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

Q๑๐. นักเรียนมีการเตรียมตัวอย่างไรบ้างก่อนทดสอบปฏิบัติจริง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๑๑.นักเรียนมีวิธีการช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มที่ปฏิบัติไม่ได้อย่างไร (คุณธรรม)

ขั้นที่ ๔ ขั้นการนำไปใช้

๘.ครูเรียกให้นักเรียนกลับมาเข้าแถวตามกลุ่ม ให้นักเรียนกลุ่มที่พร้อมหรือครูเรียกทดสอบปฏิบัติแบบรายกลุ่ม (มิติสังคม การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี) ครูประเมินด้วยแบบประเมินทักษะ

ขั้นที่ ๕ ขั้นสรุป

๙.ครูและนักเรียนช่วยกันทบทวนและสรุปแสดงความคิดเห็น

Q๑๒.นักเรียนต้องมีความรู้และคุณธรรมอะไรบ้างจึงจะทำให้ปฏิบัติการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร ของนักเรียนสำเร็จด้วยดี (ความรู้ คุณธรรม)

Q๑๓. มีการวางแผนแบ่งหน้าที่กันอย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร(ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๑๔. มีการใช้วัสดุอุปกรณ์อะไร เเท่าไร อย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารและสามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ท้องถิ่นได้หรือไม่ (ความพอประมาณ มิติวัตถุ มิติวัฒนธรรม)

Q๑๕. มีความภูมิใจอะไรในเรียนการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร(มิติวัฒนธรรม)

Q๑๖. มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารมีวิธีการในแก้ปัญหาอย่างไร เพราะอะไรจึงแก้ปัญหาย่างนั้น (ความรู้ คุณธรรม ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มิติวัตถุ มิติสังคม มิติสิ่งแวดล้อม มิติวัฒนธรรม)

๑๐.ครูให้แต่ละกลุ่มเก็บอุปกรณ์ให้เรียนร้อยและเหมาะสม (มิติสิ่งแวดล้อม) ตามหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่มที่แบ่งหน้าที่ (คุณธรรม)

แผนที่ ๔ ชุดคำถามกระตุ้นเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๒ ชั่วโมง

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงก่อนเรียน

Q๑. นักเรียนได้อะไรจากการศึกษาใบความรู้ (ความรู้ การมีเหตุผล)

Q๒. นักเรียนรู้จักออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารหรือไม่ (ความรู้ การมีเหตุผล)

Q๓. นักเรียนจะใช้อุปกรณ์อย่างไรจึงจะเหมาะสมและปลอดภัย (ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๔. ทำไมถึงเลือก.....เป็นหัวหน้ากลุ่ม (การมีเหตุผล)

Q๕. ทบทวนความรู้เดิมทักษะการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง (ความรู้ การมีเหตุผล)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงระหว่างเรียน

Q๖. การออกกำลังกายการพักผ่อนการนำกายบริหารมีกี่แบบ (ความรู้)

Q๗. รู้หรือไม่ว่าทำไมถึงมีการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร(ความรู้ มิติวัฒนธรรม)

Q๘. คำว่า “ออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร” มาจากหลักคุณธรรมอะไร (ความรู้ คุณธรรม)

Q๙. นักเรียนมีข้อสงสัยที่ไม่สามารถปฏิบัติขั้นตอนไหนบ้าง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๑๐. นักเรียนมีการเตรียมตัวอย่างใดบ้างก่อนทดสอบปฏิบัติจริง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๑๑. นักเรียนมีวิธีการช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มที่ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ (คุณธรรม)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงหลังเรียน

Q๑๒. นักเรียนต้องมีความรู้และคุณธรรมอะไรบ้างจึงจะทำให้ปฏิบัติการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารของนักเรียนสำเร็จด้วยดี (ความรู้ คุณธรรม)

Q๑๓. มีการวางแผนแบ่งหน้าที่กันอย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร

(ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๑๔. มีการใช้วัสดุอุปกรณ์อะไร เเท่าไร อย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารและสามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ท้องถิ่นได้หรือไม่ (ความพอประมาณ มิติวัตถุ มิติวัฒนธรรม)

Q๑๕. มีความภูมิใจอะไรในเรียนการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร(มิติวัฒนธรรม)

Q๑๖. มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารมีวิธีการในแก้ปัญหาอย่างไร เพราะอะไรจึงแก้ปัญหาย่างนั้น (ความรู้ คุณธรรม ความพอประมาณ ความม
เหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มิติวัตถุ มิติสังคม มิติสิ่งแวดล้อม มิติวัฒนธรรม)

แผนที่ ๕ แนวทางที่ครูนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๒ ชั่วโมง

ครูผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังนี้

ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน ๑. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ๒. หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ ๓. หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียน ๔. หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๕. แผนการจัดการเรียนรู้ ๖. การดูแลสุขภาพ ๗. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ๘. ประโยชน์ของการพักผ่อน ๙. การทำงานเป็นกระบวนกลุ่ม		คุณธรรมของครูในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๑. ซื่อสัตย์สุจริต ๒. มีวินัย ๓. ใฝ่เรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ๕. อยู่อย่างพอเพียง ๖. รักความเป็นไทย ๗. ความอดทน ๘. การเอาใจใส่ ๙. ความยุติธรรม	
ประเด็น	มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เนื้อหา	เพื่อให้นักเรียนบรรลุตามผลตามมาตรฐานตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๕๑	เนื้อหาได้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน	คำนึงถึงการพัฒนา นักเรียนตามศักยภาพ
ประเด็น	มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เวลา	คำนึงถึงถึงสภาพนักเรียน/ความพร้อม/สมรรถภาพผู้เรียน	เหมาะสมกับเนื้อหาและตรงกับปรัชญาพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้	มีความระมัดระวังในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
การจัดกิจกรรม	แบ่งกลุ่มนักเรียนโดยแยกชาย - หญิงทำให้นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีมเรียนอย่างมีความสุข	แบ่งนักเรียนชายหญิงตามศักยภาพของนักเรียน แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามศักยภาพของนักเรียน	ครูเกิดกระบวนการคิดและมีการวางแผนล่วงหน้าอย่างรอบคอบ
สื่อ/อุปกรณ์	ทำให้การจัดการเรียนรู้ดำเนินไปอย่างราบรื่นมีความปลอดภัยกับผู้เรียน	มีความเหมาะสมกับเนื้อหา จำนวนนักเรียน	มีความพร้อมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
แหล่งเรียนรู้	ได้จัดกิจกรรมได้ครบถ้วนตามแผนการจัดการเรียนรู้	จำนวนนักเรียนบรรยากาศ สิ่งแวดล้อม	มีความตระหนัก รับผิดชอบดูแลความปลอดภัยของผู้เรียน

ประเมินผล	๑. เพื่อวัดและประเมินผลด้าน ความรู้ขั้นตอนการออกกำลังกาย และการพักผ่อน ๒. เพื่อวัดและประเมินผลด้าน ความรู้ขั้นตอนทักษะการออกกำลังกาย และการพักผ่อน ๓. เพื่อวัดและประเมินผลด้าน ความรู้ขั้นตอนทักษะการออกกำลังกาย และการพักผ่อน ๔. เพื่อวัดและประเมินผลด้าน พฤติกรรม	๑. วัดและประเมินผลด้าน ความรู้ขั้นตอนการออก กำลังกายและการพักผ่อน เหมาะสมกับผู้เรียน สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้กับผู้เรียน ๒. วัดและประเมินผลด้าน ความรู้การออกกำลังกาย และการพักผ่อนเหมาะสม กับผู้เรียน สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้กับผู้เรียน ๓. วัดและประเมินผลด้าน ความรู้การออกกำลังกาย และการพักผ่อนเหมาะสม กับผู้เรียน สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้ ๔. วัดและประเมินผลด้าน พฤติกรรม	๑. เตรียมและออกแบบ แบบ สังเกตพฤติกรรม ๒. เตรียมและออกแบบ ใบ ความรู้ แบบฝึกปฏิบัติ แบบ ประเมิน
-------------------------	---	--	---

แผนที่ ๖ ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๒ ชั่วโมง

๖.๒ ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ความรู้ที่นักเรียนต้องมีก่อน		คุณธรรมของนักเรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ
๑. ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ		๑. ซื่อสัตย์สุจริต
๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการนำกายบริหาร		๒. มีวินัย
๓. ประโยชน์ของการพักผ่อน		๓. ใฝ่เรียนรู้
๔. การทำงานเป็นกระบวนกลุ่ม		๔. มุ่งมั่นในการทำงาน
๕. มีการวางแผนในการทำงานเป็นกลุ่ม		๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มีพื้นฐานการออกกำลังกาย		๖. รักความเป็นไทย
มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
๑.นักเรียนเกิดทักษะการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร	๑. เรียนรู้เนื้อหาได้อย่างเหมาะสมมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	๑.วางแผนการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารภายในกลุ่มได้อย่างรอบคอบ
๒.นักเรียนเกิดทักษะการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร	๒.ฝึกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้อง กับเพื่อนในกลุ่ม	๒.วางแผนการฝึกปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารภายในกลุ่มได้อย่างรอบคอบ
๓.นักเรียนเกิดทักษะทักษะการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร	๓.เรียนรู้เรื่องขั้นตอนการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารได้พอดีกับเวลาที่กำหนด	๔.เตรียมอุปกรณ์ในฝึกปฏิบัติ
๔.นักเรียนสุขภาพแข็งแรง	๔.เรียนรู้เรื่องขั้นตอนทักษะการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารพอดีกับเวลาที่กำหนด	๕.เตรียมใบความรู้ และแบบฝึกปฏิบัติ อุปกรณ์
๕.ทำกิจกรรมการเรียนรู้โดยแสดงออกถึงคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๕.ใช้ใบความรู้และอุปกรณ์การออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารได้อย่างเหมาะสม	๖.ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น
๖.นักเรียนเรียนรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต		

๖.๒ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ๔ มิติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ด้าน องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ			
	วัตถุ/เศรษฐกิจ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
K ความรู้	๑.อธิบายในขั้นตอนการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร	๑.ออกแบบวางแผนในการฝึกปฏิบัติแบบได้กระบวนการทำงานกลุ่ม ๒.บอกกระบวนการทำงานกลุ่มได้	๑.บอกหลักการการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร	แลกเปลี่ยนแนวคิดในกลุ่มในการวางแผนเพื่อเป็นเอกลักษณ์ของไทย
P ทักษะ	๑.ฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารได้ ๒.ฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติสามารถปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารได้	๑.ใช้กระบวนการความคิดในการออกแบบ วางแผนการฝึกปฏิบัติแบบกลุ่ม ๒.ใช้กระบวนการกลุ่มในการทำงาน	๑.ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารคุ้มค่า	๑. จัดรูปแบบการทำงานในลักษณะพึ่งพาอาศัยในการทำงานซึ่งมีการวางแผนในการทำงานการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร
A ค่านิยม	๑.ใช้ความรู้ในการทำงานได้อย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์ ๒. เลือกใช้อุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า	๑. มีความสามัคคีในการร่วมกันออกแบบ วางแผนในการฝึกปฏิบัติ ๒. มีการแบ่งปันภายในกลุ่ม ๓. มีความสุขในการทำงานร่วมกัน ๔.มีภาวะการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี	๑.รักษาความสะอาดสถานที่ในการเรียนหลังจากการทำกิจกรรม	ภูมิใจในความเป็นไทยด้วยการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารให้เต็มที่
C สมรรถนะ	๑. การถ่ายทอดความคิดทำงานเป็นกลุ่ม ๒. การใช้ทักษะในการปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร ๒. การใช้ทักษะในการปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหาร ๓. มีสุขภาพแข็งแรง	การสื่อสารกันภายในกลุ่ม	การป้องกันอาการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น	ใช้เทคโนโลยีช่วยในการสืบสานความเป็นไทยด้วยการออกกำลังกายการพักผ่อนและการนำกายบริหารด้วย

นำไปสู่ความยั่งยืน

หลักทรงงานในหลวงรัชกาล ๙

ข้อที่

๑. จะทำอะไรต้องศึกษาข้อมูลให้เป็นระบบ
๒. แก้ปัญหาจากจุดเล็ก
๓. ทำตามลำดับขั้น
๔. รู้จักประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด
๕. ทำให้ง่าย
๖. การมีส่วนร่วม
๗. ต้องยึดประโยชน์ส่วนรวม
๘. การพึ่งพาตนเอง
๙. เศรษฐกิจพอเพียง
๑๐. ความซื่อสัตย์สุจริต จริใจต่อกัน
๑๑. ทำงานอย่างมีความสุข
๑๒. ความเพียร
๑๓. รู้ รัก สามัคคี

พระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา ในหลวงรัชกาลที่ ๙

ข้อที่

๑. มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง
๒. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง – มีคุณธรรม
๓. เป็นพลเมืองที่ดี

SDGs ๑๗ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

เป้าหมายที่

๑. รับรองการศึกษาที่เท่าเทียมและทั่วถึง ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตแก่ทุกคน
๒. ส่งเสริมสังคมสงบสุข ยุติธรรม ไม่แบ่งแยกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

แผนการจัดการเรียนรู้

แผนที่ ๑ ผังโครงสร้างแผนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

แผนที่ ๑ (๑ ชั่วโมง)

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

มฐ./ตัวชี้วัด พ 4.1/ พ ๕.๑ ม ๓/๔

สาระการเรียนรู้

๑. การออกกำลังกาย
๒. การพักผ่อน
๓. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ
(๒ แผน ๒ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ การวางแผนและจัดเวลา
ในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและ
สร้างเสริมสุขภาพทางกายให้เหมาะสม
กับตนเองและบุคคลในครอบครัว เป็นสิ่ง
สำคัญและมีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็น
อย่างมาก รักความเป็นไทย

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ภาระงาน/ชิ้นงาน .
๑.ความสามารถในกาสื่อสาร ๒.ความสามารถในการคิด ๓.ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕.ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	๑.อยู่อย่างพอเพียง ๒.ใฝ่เรียนรู้ ๓.มุ่งมั่นในการทำงาน ๔.รักความเป็นไทย	๑.กิจกรรม การวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพ ๒.การนำเสนอ แผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อน

แผนที่ ๒ ผังภาพการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

๑. เป้าหมายการเรียนรู้

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๔.๑/ พ ๕.๑ ม ๓/๔

สาระสำคัญ

การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและสร้างเสริมสุขภาพทางกายให้เหมาะสมกับตนเองและบุคคลในครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก

จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๑.(K.) วิเคราะห์การวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้
๒. (K.) การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
๓. (K.) การวิเคราะห์หลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔.(P) มีทักษะขั้นพื้นฐานการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น(A) การฝึกเรียนรู้
- ๕.(A)การนำทักษะกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน รักการออกกำลังกายเพื่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

สาระการเรียนรู้

- ๑.การออกกำลังกาย
- ๒.การพักผ่อน
- ๓.การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- ๔.ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

สมรรถนะสำคัญ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร (พูดคุยกันภายในกลุ่ม พูดคุยได้ตอบกับครู)
๒. ความสามารถในการคิด (คิดออกแบบ วางแผนในการทำงาน)
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา (แก้ปัญหาในการทำงาน)
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (ใช้กระบวนการกลุ่มในการออกแบบ วางแผน และสร้างผลงาน)
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี (ใช้เทคโนโลยีในการค้นหาข้อมูล)

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๑.ใฝ่เรียนรู้ (ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลที่ใช้ในการทำงานเสมอ)
- ๒.อยู่อย่างพอเพียง (ใช้อุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า)
- ๓.มุ่งมั่นในการทำงาน (มุ่งมั่นในการทำงาน วางแผน ออกแบบ และสร้างงาน)
- ๔.รักความเป็นไทย (มีความภูมิใจในการสืบสานอนุรักษ์ความเป็นไทย)

๒. หลักฐานการเรียนรู้

ภาระงาน/ชิ้นงาน :

๑.การนำเสนอ แผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อน

๒.วิเคราะห์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการออกกำลังกาย

การวัดประเมินผล :

ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ประเมิน
ด้าน K	๑.วิเคราะห์การวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ ๒. (K.) การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ๓. (K.) การวิเคราะห์หลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๑. แบบประเมินการนำเสนอ ๒.แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๑ ของคะแนนเต็ม
ด้าน P	๑. มีทักษะขั้นพื้นฐานการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น(A) การฝึกเรียนรู้	๑.แผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๑ ของคะแนนเต็ม
ด้าน A	๑.การนำทักษะกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน รักการออกกำลังกายเพื่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้	ไม่น้อยกว่าระดับคุณภาพ ๑

ชื่อหน่วยการเรียนรู้

การดูแลสุขภาพ

๓. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๑.ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลของเรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายมีอะไรบ้าง
 - ๒.นักเรียนเขียนแผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อนในช่วง ๑ สัปดาห์ของตนเองพร้อมทั้งประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่กำหนดได้
 - ๓.นักเรียนออกนำท่ากายบริหารนักเรียนฝึกทักษะปฏิบัติ
 - ๔.กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน
- เวลา : ๑ ชั่วโมง

แผนที่ ๓ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

แผนการเรียนรู้แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (แผนหน่วย)
สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้การจัดกระบวนการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแอร์บาร์ต (Herbart Method) ๕ ขั้นตอน

ขั้นที่ ๑ นำเข้าสู่บทเรียน

- นักเรียนร่วมกันบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายและการพักผ่อน โดยให้แบ่งกลุ่มชาย หญิง แข่งกันออกมาเขียนหน้ากระดาน (มิติสั่งคม)
Q๑. นักเรียนได้อะไรจากการออกกำลังกาย (ความรู้ การมีเหตุผล)
Q๒. นักเรียนรู้จักการออกกำลังกายและการพักผ่อน (ความรู้ การมีเหตุผล)
Q๓. นักเรียนจะใช้อุปกรณ์อย่างไรจึงจะเหมาะสมและปลอดภัย (ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)
Q๔. ทำไมถึงเลือก.....เป็นหัวหน้ากลุ่ม (การมีเหตุผล)
Q๕. ทบทวนความรู้เดิมทักษะการออกกำลังกายและการพักผ่อน (ความรู้ การมีเหตุผล)

ขั้นที่ ๒. ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ / สอน

- ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลของเรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายมีอะไรบ้าง(การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

วัน	แผนการการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย		
	ด้านอาหาร	ด้านการออกกำลังกาย	ด้านการพักผ่อน
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			
อาทิตย์			

(แนวคำตอบ ๑. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ๒. ด้านความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต
๓. ด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ๔. ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ
๕. ด้านความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว)

๒.นักเรียนเขียนแผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อนในช่วง ๑ สัปดาห์ของตนเองพร้อมทั้งประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่กำหนดได้

Q๖. การออกกำลังกายและการพักผ่อนมีอะไรบ้าง (ความรู้)

Q๗. รู้หรือไม่ว่าทำไมถึงต้องการออกกำลังกายและการพักผ่อน(ความรู้ มิติวัฒนธรรม)

Q๘. คำว่า “การออกกำลังกายและการพักผ่อน” มาจากหลักคุณธรรมอะไร (ความรู้ คุณธรรม)

Q๙. นักเรียนมีข้อสงสัยที่ไม่สามารถปฏิบัติขั้นตอนไหนบ้าง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

ขั้นที่ ๓ ขั้นฝึกปฏิบัติ

๓. นักเรียนปฏิบัติตามที่ครูสาธิต (มิติวัตถุ)

๔. ครูให้นักเรียนแยกฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม (มิติสังคม) ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง มีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม (คุณธรรม) โดยมีครูสังเกตพฤติกรรมและคอยให้คำแนะนำเพิ่มเติมตามกลุ่ม (คุณธรรม การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี) ด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

Q๑๐. นักเรียนมีการเตรียมตัวอย่างไรบ้างก่อนทดสอบปฏิบัติจริง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๑๑.นักเรียนมีวิธีการช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มที่ปฏิบัติไม่ได้อย่างไร (คุณธรรม)

ขั้นที่ ๔ ขั้นการนำไปใช้

๕. ครูเรียกให้นักเรียนกลับมาเข้าแถวตามกลุ่ม ให้นักเรียนกลุ่มที่พร้อมหรือครูเรียกทดสอบปฏิบัติแบบรายกลุ่ม (มิติสังคม การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี) ครูประเมินด้วยแบบประเมินทักษะ

ขั้นที่ ๕ ขั้นสรุป

๖. ครูและนักเรียนช่วยกันทบทวนและสรุปแสดงความคิดเห็น

Q๑๒.นักเรียนต้องมีความรู้และคุณธรรมอะไรบ้างจึงจะทำให้ปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อน ของนักเรียนสำเร็จด้วยดี (ความรู้ คุณธรรม)

Q๑๓. มีการวางแผนแบ่งหน้าที่กันอย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อน(ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๑๔. มีการใช้วัสดุอุปกรณ์อะไร เท่าไร อย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อนและสามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ท้องถิ่นได้หรือไม่ (ความพอประมาณ มิติวัตถุ มิติวัฒนธรรม)

Q๑๕. มีความภูมิใจอะไรในเรียนการออกกำลังกายและการพักผ่อน(มิติวัฒนธรรม)

Q๑๖. มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อนมีวิธีการในแก้ปัญหาอย่างไร เพราะอะไรจึงแก้ปัญหาอย่างนั้น (ความรู้ คุณธรรม ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มิติวัตถุ มิติสังคม มิติสิ่งแวดล้อม มิติวัฒนธรรม)

๗. ครูให้แต่ละกลุ่มเก็บอุปกรณ์ให้เรียนร้อยและเหมาะสม (มิติสิ่งแวดล้อม) ตามหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่มที่แบ่งหน้าที่ (คุณธรรม)

แผ่นที่ ๔ ชุดคำถามกระตุ้นเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงก่อนเรียน

- Q๑. นักเรียนได้อะไรจากการศึกษาใบความรู้ (ความรู้ การมีเหตุผล)
- Q๒. นักเรียนรู้จักออกกำลังกายและการพักผ่อนหรือไม่ (ความรู้ การมีเหตุผล)
- Q๓. นักเรียนจะใช้อุปกรณ์อย่างไรจึงจะเหมาะสมและปลอดภัย (ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)
- Q๔. ทำไมถึงเลือก.....เป็นหัวหน้ากลุ่ม (การมีเหตุผล)
- Q๕. ทบทวนความรู้เดิมทักษะการออกกำลังกายและการพักผ่อนมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง (ความรู้ การมีเหตุผล)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงระหว่างเรียน

- Q๖. การออกกำลังกายและการพักผ่อนมีกี่แบบ (ความรู้)
- Q๗. รู้หรือไม่ว่าทำไมถึงมีการออกกำลังกายและการพักผ่อน(ความรู้ มิติวัฒนธรรม)
- Q๘. คำว่า “ออกกำลังกายและการพักผ่อน” มาจากหลักคุณธรรมอะไร (ความรู้ คุณธรรม)
- Q๙. นักเรียนมีข้อสงสัยที่ไม่สามารถปฏิบัติขั้นตอนไหนบ้าง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)
- Q๑๐. นักเรียนมีการเตรียมตัวอย่างใดบ้างก่อนทดสอบปฏิบัติจริง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)
- Q๑๑. นักเรียนมีวิธีการช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มที่ปฏิบัติไม่ได้อย่างไร (คุณธรรม)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงหลังเรียน

- Q๑๒. นักเรียนต้องมีความรู้และคุณธรรมอะไรบ้างจึงจะทำให้ปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อนของนักเรียนสำเร็จด้วยดี (ความรู้ คุณธรรม)
- Q๑๓. มีการวางแผนแบ่งหน้าที่กันอย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อน (ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)
- Q๑๔. มีการใช้วัสดุอุปกรณ์อะไร เเท่าไร อย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อนและสามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ท้องถิ่นได้หรือไม่ (ความพอประมาณ มิติวัตถุ มิติวัฒนธรรม)
- Q๑๕. มีความภูมิใจอะไรในเรียนการออกกำลังกายและการพักผ่อน(มิติวัฒนธรรม)
- Q๑๖. มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อนมีวิธีการในแก้ปัญหาอย่างไร เพราะอะไรจึงแก้ปัญหาย่างนั้น (ความรู้ คุณธรรม ความพอประมาณ ความมเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มิติวัตถุ มิติสังคม มิติสิ่งแวดล้อม มิติวัฒนธรรม)

แผ่นที่ ๕ แนวทางที่ครูนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

ครูผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังนี้

ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน ๑. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ๒. หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ ๓. หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียน ๔. หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๕. แผนการจัดการเรียนรู้ ๖. การดูแลสุขภาพ ๗. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ๘. ประโยชน์ของการพักผ่อน ๙. การทำงานเป็นกระบวนกลุ่ม		คุณธรรมของครูในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๑. ซื่อสัตย์สุจริต ๒. มีวินัย ๓. ใฝ่เรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ๕. อยู่อย่างพอเพียง ๖. รักความเป็นไทย ๗. ความอดทน ๘. การเอาใจใส่ ๙. ความยุติธรรม	
ประเด็น	มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เนื้อหา	เพื่อให้นักเรียนบรรลุตามผลตามมาตรฐานตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๕๑	เนื้อหาได้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน	คำนึงถึงการพัฒนา นักเรียนตามศักยภาพ
ประเด็น	มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เวลา	คำนึงถึงถึงสภาพนักเรียน/ความพร้อม/สมรรถภาพผู้เรียน	เหมาะสมกับเนื้อหาและตรงกับปรัชญาพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้	มีความระมัดระวังในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
การจัดกิจกรรม	แบ่งกลุ่มนักเรียนโดยแยกชาย - หญิงทำให้นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีมเรียนอย่างมีความสุข	แบ่งนักเรียนชายหญิงตามศักยภาพของนักเรียน	ครูเกิดกระบวนการคิดและมีการวางแผนล่วงหน้าอย่างรอบคอบ
สื่อ/อุปกรณ์	ทำให้การจัดการเรียนรู้ดำเนินไปอย่างราบรื่นมีความปลอดภัยกับผู้เรียน	มีความเหมาะสมกับเนื้อหาจำนวนนักเรียน	มีความพร้อมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
แหล่งเรียนรู้	ได้จัดกิจกรรมได้ครบถ้วนตามแผนการจัดการเรียนรู้	จำนวนนักเรียนบรรยากาศสิ่งแวดล้อม	มีความตระหนัก รับผิดชอบดูแลความปลอดภัยของผู้เรียน
ประเมินผล	๑. เพื่อวัดและประเมินผลด้านความรู้ขั้นตอนการออกกำลังกายและการพักผ่อน	๑. วัดและประเมินผลด้านความรู้ขั้นตอนการออกกำลังกายและการพักผ่อน	๑. เตรียมและออกแบบ แบบสังเกตพฤติกรรม

	๒. เพื่อวัดและประเมินผลด้าน ความรู้ขั้นตอนทักษะการออกกำลังกายและการพักผ่อน ๓. เพื่อวัดและประเมินผลด้าน ความรู้ขั้นตอนทักษะการออกกำลังกายและการพักผ่อน ๔. เพื่อวัดและประเมินผลด้าน พฤติกรรม	เหมาะสมกับผู้เรียน สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้กับผู้เรียน ๒. วัดและประเมินผลด้าน ความรู้การออกกำลังกาย และการพักผ่อนเหมาะสม กับผู้เรียน สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้กับ ผู้เรียน ๓. วัดและประเมินผลด้าน ความรู้การออกกำลังกาย และการพักผ่อนเหมาะสม กับผู้เรียน สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้ ๔. วัดและประเมินผลด้าน พฤติกรรม	๒. เตรียมและออกแบบ ใบ ความรู้ แบบฝึกปฏิบัติ แบบ ประเมิน
--	---	---	--

แผ่นที่ ๖ ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

๖.๑ ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ความรู้ที่นักเรียนต้องมีก่อน		คุณธรรมของนักเรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ
๑. ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ		๑. ซื่อสัตย์สุจริต
๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย		๒. มีวินัย
๓. ประโยชน์ของการพักผ่อน		๓. ใฝ่เรียนรู้
๔. การทำงานเป็นกระบวนกลุ่ม		๔. มุ่งมั่นในการทำงาน
๕. มีการวางแผนในการทำงานเป็นกลุ่ม		๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มีพื้นฐานการออกกำลังกาย		๖. รักความเป็นไทย
มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
๑. นักเรียนเกิดทักษะการออกกำลังกายและการพักผ่อน	๑. เรียนรู้เนื้อหาได้อย่างเหมาะสมมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	๑. วางแผนการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อนภายในกลุ่มได้อย่างรอบคอบ
๒. นักเรียนเกิดทักษะการออกกำลังกายและการพักผ่อน	๒. ฝึกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้อง กับเพื่อนในกลุ่ม	๒. วางแผนการฝึกปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายและการพักผ่อนภายในกลุ่มได้อย่างรอบคอบ
๓. นักเรียนเกิดทักษะทักษะการออกกำลังกายและการพักผ่อน	๓. เรียนรู้เรื่องขั้นตอนการออกกำลังกายและการพักผ่อนได้พอดีกับเวลาที่กำหนด	๓. เตรียมอุปกรณ์ในฝึกปฏิบัติ
๔. นักเรียนสุขภาพแข็งแรง	๔. เรียนรู้เรื่องขั้นตอนทักษะการออกกำลังกายและการพักผ่อนพอดีกับเวลาที่กำหนด	๔. เตรียมใบความรู้ และแบบฝึกปฏิบัติ อุปกรณ์
๕. ทำกิจกรรมการเรียนรู้โดยแสดงออกถึงคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๕. ใช้ใบความรู้และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม	๕. ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและการพักผ่อนโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น
๖. นักเรียนเรียนรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต		

๖.๒ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ๔ มิติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ด้าน องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ			
	วัตถุ/เศรษฐกิจ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
K ความรู้	๑. อธิบายในขั้นตอนการออก กำลังกายและการพักผ่อน	๑. ออกแบบวางแผน ในการฝึกปฏิบัติแบบ ได้กระบวนกร ทำงานกลุ่ม ๒. บอกกระบวนกร ทำงานกลุ่มได้	๑. บอกหลักการ การออกกำลังกาย และการพักผ่อน	แลกเปลี่ยนแนวคิดใน กลุ่มในการวางแผนเพื่อ เป็นเอกลักษณ์ของไทย
P ทักษะ	๑. ฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะ สามารถปฏิบัติการออกกำลัง กายและการพักผ่อนได้ ๒. ฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะ สามารถปฏิบัติสามารถปฏิบัติ ทักษะการออกกำลังกายและ การพักผ่อนได้	๑. ใช้กระบวน ความคิดในการ ออกแบบ วาง แผนการฝึกปฏิบัติ แบบกลุ่ม ๒. ใช้กระบวน การกลุ่มในการ ทำงาน	๑. ใช้อุปกรณ์การ ออกกำลังกายและ การพักผ่อนคุ้มค่า	๑. จัดรูปแบบการทำงาน ในลักษณะพึ่งพาอาศัยใน การทำงานซึ่งมีการ วางแผนในการทำงาน การออกกำลังกายและ การพักผ่อน
A ค่านิยม	๑. ใช้ความรู้ในการทำงานได้ อย่างคุ้มค่า และเกิดประโยชน์ ๒. เลือกใช้อุปกรณ์ได้อย่าง คุ้มค่า	๑. มีความสามัคคีใน การร่วมกันออกแบบ วางแผน ในการฝึก ปฏิบัติ ๒. มีการแบ่งบัน ภายในกลุ่ม ๓. มีความสุขในการ ทำงานร่วมกัน ๔. มีภาวะการเป็น ผู้นำผู้ตามที่ดี	๑. รักษาความ สะอาดสถานที่ใน การเรียนหลังจาก การทำกิจกรรม	ภูมิใจในความเป็นไทย ด้วยการออกกำลังกาย และการพักผ่อนให้เต็มที่
C สมรรถนะ	๑. การถ่ายทอดความคิดทำงาน เป็นกลุ่ม ๒. การใช้ทักษะในการปฏิบัติ ทักษะการออกกำลังกายและ การพักผ่อน ๓. มีสุขภาพแข็งแรง	การสื่อสารกันภายใน กลุ่ม	การป้องกันออก การกำลังกายและ การพักผ่อนโดย คำนึงถึงผลกระทบ ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และผู้อื่น	ใช้เทคโนโลยีช่วยในการ สืบสานความเป็นไทย ด้วยการออกกำลังกาย และการพักผ่อนด้วย

นำไปสู่ความยั่งยืน

หลักทรงงานในหลวงรัชกาล ๙

ข้อที่

๑. จะทำอะไรต้องศึกษาข้อมูลให้เป็นระบบ
๒. แก้ปัญหาจากจุดเล็ก
๓. ทำตามลำดับขั้น
๔. รู้จักประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด
๕. ทำให้ง่าย
๖. การมีส่วนร่วม
๗. ต้องยึดประโยชน์ส่วนรวม
๘. การพึ่งพาตนเอง
๙. เศรษฐกิจพอเพียง
๑๐. ความซื่อสัตย์สุจริต จริ่งใจต่อกัน
๑๑. ทำงานอย่างมีความสุข
๑๒. ความเพียร
๑๓. รู้ รัก สามัคคี

พระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา ในหลวงรัชกาลที่ ๙

ข้อที่

๑. มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง
๒. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง – มีคุณธรรม
๓. เป็นพลเมืองที่ดี

SDGs ๑๗ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

เป้าหมายที่

๑. รับรองการศึกษาที่เท่าเทียมและทั่วถึง ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตแก่ทุกคน
๒. ส่งเสริมสังคมสงบสุข ยุติธรรม ไม่แบ่งแยกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

แผนการจัดการเรียนรู้

แผนที่ ๑ ผังโครงสร้างแผนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ สุขภาพดีสร้างได้
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

แผนที่ ๒ (๑ ชั่วโมง)

เรื่อง สุขภาพดีสร้างได้

มฐ./ตัวชี้วัด พ ๓.๑ ม๑/๑,พ๓.๒ ม ๑/๑

สาระการเรียนรู้

- ๑)หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- ๒)ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ
(๒ แผน ๒ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและสร้างเสริมสุขภาพทางกายให้เหมาะสมกับตนเองและบุคคลในครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก รักความเป็นไทย

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ภาระงาน/ชิ้นงาน .
๑.ความสามารถในกาสื่อสาร ๒.ความสามารถในการคิด ๓.ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕.ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	๑.อยู่อย่างพอเพียง ๒.ใฝ่เรียนรู้ ๓.มุ่งมั่นในการทำงาน ๔.รักความเป็นไทย	๑.เป็นผู้นำท่ากายบริหาร ๒.วิเคราะห์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการออกกำลังกาย

แผนที่ ๒ ผังภาพการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design)
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดีสร้างได้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

แผนที่ ๒ ผังภาพการออกแบบการ

๑. เป้าหมายการเรียนรู้ มาตรฐาน/ตัวชี้วัด พ ๓.๑ม.๑/๑ พ๓.๒ ม.๑/๑ สาระสำคัญ การที่บุคคลจะมีสุขภาพ สมรรถภาพที่ดี แข็งแรงสมบูรณ์นั้นต้องแสวงหาและปฏิบัติด้วยการออกกำลังกายอย่างถูกต้องด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอไม่สามารถที่จะหาซื้อได้ จุดประสงค์การเรียนรู้ ๑.(K.) ๑.วิเคราะห์หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา ๒. (P) วางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ๓.(A)การนำทักษะในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา ๔. (K.) การวิเคราะห์หลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สาระการเรียนรู้ ๑)หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา ๒)ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี สมรรถนะสำคัญ ๑. ความสามารถในการสื่อสาร (พูดคุยกันภายในกลุ่ม พูดคุยโต้ตอบกับครู) ๒. ความสามารถในการคิด (คิดออกแบบ วางแผนในการทำงาน) ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา (แก้ปัญหาในการทำงาน) ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (ใช้กระบวนการกลุ่มในการออกแบบวางแผน และสร้างผลงาน) ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี (ใช้เทคโนโลยีในการค้นหาข้อมูล) คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑.ใฝ่เรียนรู้ (ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลที่ใช้ในการทำงานเสมอ) ๒.อยู่อย่างพอเพียง (ใช้อุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า) ๓.มุ่งมั่นในการทำงาน (มุ่งมั่นในการทำงาน วางแผน ออกแบบ และสร้างงาน) ๔.รักความเป็นไทย (มีความภูมิใจในการสืบสานอนุรักษ์ความเป็นไทย)	๒. หลักฐานการเรียนรู้ ภาระงาน/ชิ้นงาน : ๑.การนำเสนอ แผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อน ๒.เป็นผู้นำท่ายบริหาร ๓.วิเคราะห์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการออกกำลังกาย การวัดประเมินผล : <table><tr><th>ประเด็น</th><th>วิธีการ</th><th>เครื่องมือ</th><th>เกณฑ์ประเมิน</th></tr><tr><td>ด้าน K</td><td>๑.วิเคราะห์หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</td><td>แบบสังเกตการนำท่ายบริหาร</td><td>ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม</td></tr><tr><td>ด้าน P</td><td>๑. วางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี</td><td>1.แผนการทำกิจกรรมและแผนออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี</td><td>ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม</td></tr><tr><td>ด้าน A</td><td>๑.การนำทักษะในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</td><td>แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน</td><td>ไม่น้อยกว่าระดับคุณภาพ ๑</td></tr></table> ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ ๓. กิจกรรมการเรียนรู้ ๑.ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลของเรื่อง องค์ประกอบของสรีรภาพทางกายมีอะไรบ้าง ๒.นักเรียนเขียนแผนการทำกิจกรรมและแผนการพักผ่อนในช่วง ๑ สัปดาห์ของตนเอง พร้อมทั้งประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่กำหนดได้ ๓.นักเรียนออกนำท่ายบริหารนักเรียนฝึกทักษะปฏิบัติ ๔.กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน เวลา : ๑ ชั่วโมง	ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ประเมิน	ด้าน K	๑.วิเคราะห์หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	แบบสังเกตการนำท่ายบริหาร	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม	ด้าน P	๑. วางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	1.แผนการทำกิจกรรมและแผนออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม	ด้าน A	๑.การนำทักษะในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	ไม่น้อยกว่าระดับคุณภาพ ๑
ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ประเมิน														
ด้าน K	๑.วิเคราะห์หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	แบบสังเกตการนำท่ายบริหาร	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม														
ด้าน P	๑. วางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	1.แผนการทำกิจกรรมและแผนออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของคะแนนเต็ม														
ด้าน A	๑.การนำทักษะในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	ไม่น้อยกว่าระดับคุณภาพ ๑														

แผนที่ ๓ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง

แผนการเรียนรู้แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (แผนหน่วย)

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง สุขภาพดีสร้างได้
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้การจัดกระบวนการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแอร์บาร์ต (Herbart Method) ๕ ขั้นตอน

ขั้นที่ ๑ นำเข้าสู่บทเรียน

๒. นักเรียนร่วมกันบอกถึงกิจกรรมการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร (มิติสังคม)

Q๑. นักเรียนได้อะไรจากการออกกำลังกาย (ความรู้ การมีเหตุผล)

Q๒. นักเรียนรู้จักการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร (ความรู้ การมีเหตุผล)

Q๓. นักเรียนจะใช้อุปกรณ์อย่างไรจึงจะเหมาะสมและปลอดภัย (ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๔. ทำไมถึงเลือก.....เป็นหัวหน้ากลุ่ม (การมีเหตุผล)

Q๕. ทบทวนความรู้เดิมทักษะการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร (ความรู้ การมีเหตุผล)

ขั้นที่ ๒. ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ / สอน

๒.กิจกรรมกลุ่ม

๓.การ วิเคราะห์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการออกกำลังกาย

๔.นักเรียนออกนันทนาการนักเรียนฝึกทักษะปฏิบัติ

Q๖. การออกกำลังกายและการพักผ่อนมีอะไรบ้าง (ความรู้)

Q๗.รู้หรือไม่ว่าทำไมถึงต้องการออกกำลังกายและการพักผ่อน(ความรู้ มิติวัฒนธรรม)

Q๘. คำว่า “การออกกำลังกายและการพักผ่อน” มาจากหลักคุณธรรมอะไร (ความรู้ คุณธรรม)

Q๙.นักเรียนมีข้อสงสัยที่ไม่สามารถปฏิบัติขั้นตอนไหนบ้าง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

ขั้นที่ ๓ ขั้นฝึกปฏิบัติ

๕. นักเรียนปฏิบัติตามที่ครูสาธิต (มิติวัตถุ)

๖. ครูให้นักเรียนแยกฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม (มิติสังคม) ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง มีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม (คุณธรรม) โดยมีครูสังเกตพฤติกรรมและคอยให้คำแนะนำเพิ่มเติมตามกลุ่ม (คุณธรรม การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี) ด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้

Q๑๐. นักเรียนมีการเตรียมตัวอย่างใดบ้างก่อนทดสอบปฏิบัติจริง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๑๑.นักเรียนมีวิธีการช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มที่ปฏิบัติไม่ได้อย่างไร (คุณธรรม)

ขั้นที่ ๔ ขั้นการนำไปใช้

๗. ครูเรียกให้นักเรียนกลับมาเข้าแถวตามกลุ่ม ให้นักเรียนกลุ่มที่พร้อมหรือครูเรียกทดสอบปฏิบัติแบบรายกลุ่ม (มิติสังคม การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี) ครูประเมินด้วยแบบประเมินทักษะ

ขั้นที่ ๕ ขั้นสรุป

๘. ครูและนักเรียนช่วยกันทบทวนและสรุปแสดงความคิดเห็น

Q๑๒.นักเรียนต้องมีความรู้และคุณธรรมอะไรบ้างจึงจะทำให้ปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อน ของนักเรียนสำเร็จด้วยดี (ความรู้ คุณธรรม)

Q๑๓. มีการวางแผนแบ่งหน้าที่กันอย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อน(ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

Q๑๔. มีการใช้วัสดุอุปกรณ์อะไร เท่าไร อย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อนและสามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ท้องถิ่นได้หรือไม่ (ความพอประมาณ มิติวัตถุ มิติวัฒนธรรม)

Q๑๕. มีความภูมิใจอะไรในเรียนการออกกำลังกายและการพักผ่อน(มิติวัฒนธรรม)

Q๑๖. มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการพักผ่อนมีวิธีการ
ในแก้ปัญหอย่างไร เพราะอะไรจึงแก้ปัญหาย่างนั้น (ความรู้ คุณธรรม ความพอประมาณ ความมีเหตุผล
การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มิติตัดถุ มิติตั้งคม มิติตั้งแวดลอม มิติตั้งวัฒนธรรม)

๙. ครูให้แต่ละกลุ่มเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อยและเหมาะสม (มิตินิ่งแวดล้อม) ตามหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่มที่แบ่งหน้าที่ (คุณธรรม)

แผ่นที่ ๔ ชุดคำถามกระตุ้นเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดีสร้างได้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงก่อนเรียน

- Q๑. นักเรียนได้อะไรจากการศึกษาใบความรู้ (ความรู้ การมีเหตุผล)
- Q๒. นักเรียนรู้จักออกกำลังกายและการพักผ่อนหรือไม่ (ความรู้ การมีเหตุผล)
- Q๓. นักเรียนจะใช้อุปกรณ์อย่างไรจึงจะเหมาะสมและปลอดภัย (ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)
- Q๔. ทำไมถึงเลือก.....เป็นหัวหน้ากลุ่ม (การมีเหตุผล)
- Q๕. ทบทวนความรู้เดิมทักษะการออกกำลังกายและการพักผ่อนมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง (ความรู้ การมีเหตุผล)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงระหว่างเรียน

- Q๖. การออกกำลังกายและการพักผ่อนมีกี่แบบ (ความรู้)
- Q๗. รู้หรือไม่ว่าทำไมถึงมีการออกกำลังกายและการพักผ่อน(ความรู้ มิติวัฒนธรรม)
- Q๘. คำว่า “ออกกำลังกายและการพักผ่อน” มาจากหลักคุณธรรมอะไร (ความรู้ คุณธรรม)
- Q๙. นักเรียนมีข้อสงสัยที่ไม่สามารถปฏิบัติขั้นตอนไหนบ้าง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)
- Q๑๐. นักเรียนมีการเตรียมตัวอย่างใดบ้างก่อนทดสอบปฏิบัติจริง (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)
- Q๑๑. นักเรียนมีวิธีการช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มที่ปฏิบัติไม่ได้อย่างไร (คุณธรรม)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงหลังเรียน

- Q๑๒. นักเรียนต้องมีความรู้และคุณธรรมอะไรบ้างจึงจะทำให้ปฏิบัติการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร ของนักเรียนสำเร็จด้วยดี (ความรู้ คุณธรรม)
- Q๑๓. มีการวางแผนแบ่งหน้าที่กันอย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร (ความพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)
- Q๑๔. มีการใช้วัสดุอุปกรณ์อะไร เเท่าไร อย่างไรในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร และสามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ท้องถิ่นได้หรือไม่ (ความพอประมาณ มิติวัตถุ มิติวัฒนธรรม)
- Q๑๕. มีความภูมิใจอะไรในเรียนการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร (มิติวัฒนธรรม)
- Q๑๖. มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร มีวิธีการในแก้ปัญหาอย่างไร เพราะอะไรจึงแก้ปัญหาย่างนั้น (ความรู้ คุณธรรม ความพอประมาณ ความมเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มิติวัตถุ มิติสังคม มิติสิ่งแวดล้อม มิติวัฒนธรรม)

แผนที่ ๕ แนวทางที่ครูนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดีสร้างได้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

ครูผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังนี้

ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน ๑. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ๒. หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ ๓. หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียน ๔. หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๕. แผนการจัดการเรียนรู้ ๖. การเสริมสร้างสุขภาพ ๗. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ๘. ประโยชน์การออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ๙. การทำงานเป็นกระบวนกลุ่ม		คุณธรรมของครูในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๑. ซื่อสัตย์สุจริต ๒. มีวินัย ๓. ใฝ่เรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ๕. อยู่อย่างพอเพียง ๖. รักความเป็นไทย ๗. ความอดทน ๘. การเอาใจใส่ ๙. ความยุติธรรม	
ประเด็น	มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เนื้อหา	เพื่อให้นักเรียนบรรลุตามผลตามมาตรฐานตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๕๑	เนื้อหาได้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน	คำนึงถึงการพัฒนา นักเรียนตามศักยภาพ
ประเด็น	มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เวลา	คำนึงถึงถึงคุณภาพนักเรียน/ความพร้อม/สมรรถภาพผู้เรียน	เหมาะกับเนื้อหาและตรงกับปรัชญาพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้	มีความระมัดระวังในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
การจัดกิจกรรม	แบ่งกลุ่มนักเรียนทำให้นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีมเรียนอย่างมีความสุข	แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามศักยภาพของนักเรียน	ครูเกิดกระบวนการคิดและมีการวางแผนล่วงหน้าอย่างรอบคอบ
สื่อ/อุปกรณ์	ทำให้การจัดการเรียนรู้ดำเนินไปอย่างราบรื่นมีความปลอดภัยกับผู้เรียน	มีความเหมาะสมกับเนื้อหาจำนวนนักเรียน	มีความพร้อมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
แหล่งเรียนรู้	ได้จัดกิจกรรมได้ครบถ้วนตามแผนการจัดการเรียนรู้	จำนวนนักเรียนบรรยากาศสิ่งแวดล้อม	มีความตระหนัก รับผิดชอบดูแลความปลอดภัยของผู้เรียน

ประเมินผล	๑. เพื่อวัดและประเมินผลด้าน ความรู้ขั้นตอนการออกกำลังกาย และท่ากายบริหาร ๒. เพื่อวัดและประเมินผลด้าน ความรู้ขั้นตอนทักษะการออกกำลัง กายและท่ากายบริหาร ๓. เพื่อวัดและประเมินผลด้าน ความรู้ขั้นตอนทักษะการออกกำลัง กายและท่ากายบริหาร ๔. เพื่อวัดและประเมินผลด้าน พฤติกรรม	๑. วัดและประเมินผลด้าน ความรู้ขั้นตอนการออก กำลังกายและท่ากาย บริหาร เหมาะสมกับ ผู้เรียน สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้กับ ผู้เรียน ๒. วัดและประเมินผลด้าน ความรู้การออกกำลังกาย และท่ากายบริหาร เหมาะสมกับผู้เรียน สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้กับผู้เรียน ๓. วัดและประเมินผลด้าน ความรู้การออกกำลังกาย และท่ากายบริหาร เหมาะสมกับผู้เรียน สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้ ๔. วัดและประเมินผลด้าน พฤติกรรม	๑. เตรียมและออกแบบ แบบ สังเกตพฤติกรรม ๒. เตรียมและออกแบบ ใบ ความรู้ แบบฝึกปฏิบัติ แบบ ประเมิน
-------------------------	---	---	---

แผ่นที่ ๖ ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดีสร้างได้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๑ ชั่วโมง

๖.๑ ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ความรู้ที่นักเรียนต้องมีก่อน ๑. . การเสริมสร้างสุขภาพ ๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ๓. ประโยชน์การออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ๔. การทำงานเป็นกระบวนกลุ่ม ๕. มีการวางแผนในการทำงานเป็นกลุ่ม ๖. มีพื้นฐานการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร		คุณธรรมของนักเรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ ๑. ซื่อสัตย์สุจริต ๒. มีวินัย ๓. ใฝ่เรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ๕. อยู่อย่างพอเพียง ๖. รักความเป็นไทย
มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
๑. นักเรียนเกิดทักษะการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร ๒. นักเรียนเกิดทักษะการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร ๓. นักเรียนเกิดทักษะทักษะการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร ๔. นักเรียนสุขภาพแข็งแรง ๕. ทำกิจกรรมการเรียนรู้โดยแสดงออกถึงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๖. นักเรียนเรียนรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต	๑. เรียนรู้เนื้อหาได้อย่างเหมาะสมมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ๒.ฝึกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้อง กับเพื่อนในกลุ่ม ๓. เรียนรู้เรื่องขั้นตอนการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร ได้พอดีกับเวลาที่กำหนด ๔. เรียนรู้เรื่องขั้นตอนทักษะการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร พอดีกับเวลาที่กำหนด ๕. ใช้ใบความรู้และอุปกรณ์การออกกำลังกายและท่ากายบริหาร ได้อย่างเหมาะสม	๑. วางแผนการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร ภายในกลุ่มได้อย่างรอบคอบ ๒. วางแผนการฝึกปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร ภายในกลุ่มได้อย่างรอบคอบ ๔. เตรียมอุปกรณ์ในฝึกปฏิบัติ ๕. เตรียมใบความรู้ และแบบฝึกปฏิบัติ อุปกรณ์ ๖. ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและท่ากายบริหาร โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

๖.๒ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ๔ มิติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ด้าน องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ			
	วัตถุ/เศรษฐกิจ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
K ความรู้	๑. อธิบายในขั้นตอนการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร	๑. ออกแบบวางแผนในการฝึกปฏิบัติแบบได้กระบวนการทำงานกลุ่ม ๒. บอกกระบวนการทำงานกลุ่มได้	๑. บอกหลักการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร	แลกเปลี่ยนแนวคิดในกลุ่มในการวางแผนเพื่อเป็นเอกลักษณ์ของไทย
P ทักษะ	๑. ฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายและท่ากายบริหารได้ ๒. ฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติสามารถปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร	๑. ใช้กระบวนการความคิดในการออกแบบ วางแผนการฝึกปฏิบัติแบบกลุ่ม ๒. ใช้กระบวนการกลุ่มในการทำงาน	๑. ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและท่ากายบริหาร ได้คุ้มค่า	๑. จัดรูปแบบการทำงานในลักษณะพึ่งพาอาศัยในการทำงานซึ่งมีการวางแผนในการทำงานการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร
A ค่านิยม	๑. ใช้ความรู้ในการทำงานได้อย่างคุ้มค่า และเกิดประโยชน์ ๒. เลือกใช้อุปกรณ์ได้อย่างคุ้มค่า	๑. มีความสามัคคีในการร่วมกันออกแบบวางแผน ในการฝึกปฏิบัติ ๒. มีการแบ่งปันภายในกลุ่ม ๓. มีความสุขในการทำงานร่วมกัน ๔. มีภาวะการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี	๑. รักษาความสะอาดสถานที่ในการเรียนหลังจากการทำกิจกรรม	ภูมิใจในความเป็นไทยด้วยการออกกำลังกายและท่ากายบริหารให้เต็มที่
C สมรรถนะ	๑. การถ่ายทอดความคิดทำงานเป็นกลุ่ม ๒. การใช้ทักษะในการปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร ๒. การใช้ทักษะในการปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายและท่ากายบริหาร ๓. มีสุขภาพแข็งแรง	การสื่อสารกันภายในกลุ่ม	การป้องกันออกการออกกำลังกายและท่ากายบริหารโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น	ใช้เทคโนโลยีช่วยในการสืบสานความเป็นไทยด้วยการออกกำลังกายและท่ากายบริหารด้วย

นำไปสู่ความยั่งยืน หลักทรงงานในหลวงรัชกาล ๙ ข้อที่ ๑. จะทำอะไรต้องศึกษาข้อมูลให้เป็นระบบ ๒. แก้ปัญหาจากจุดเล็ก ๓. ทำตามลำดับขั้น ๔. รู้จักประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด ๕. ทำให้ง่าย ๖. การมีส่วนร่วม ๗. ต้องยึดประโยชน์ส่วนรวม ๘. การพึ่งพาตนเอง ๙. เศรษฐกิจพอเพียง ๑๐. ความซื่อสัตย์สุจริต จริใจต่อกัน ๑๑. ทำงานอย่างมีความสุข ๑๒. ความเพียร ๑๓. รู้ รัก สามัคคี พระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ข้อที่ ๑. มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง ๒. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง – มีคุณธรรม ๓. เป็นพลเมืองที่ดี SDGs ๑๗ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน เป้าหมายที่ ๑. รับรองการศึกษาที่เท่าเทียมและทั่วถึง ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตแก่ทุกคน ๒. ส่งเสริมสังคมสงบสุข ยุติธรรม ไม่แบ่งแยกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน				