



โครงการสอน (Course outline)

รหัสวิชา พ 21102	ชื่อวิชา เทเบิลเทนนิส	สถานภาพรายวิชา <input checked="" type="checkbox"/> พื้นฐาน <input type="checkbox"/> เพิ่มเติม
จำนวน 1 คาบ/สัปดาห์		จำนวน 0.5 หน่วย
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1		ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา		โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย

ผู้สอน นายอิทธิพล อินทชัย

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และเจริญเติบโตตามวัย โดยเน้นทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส เข้าช่วยในการเรียนของนักเรียนจะมีความสุขและสนุกสนานไปกับการเรียนรู้ทักษะพื้นฐาน รวมไปถึงการได้แสดงออกในความสามารถของตนเอง เพื่อใช้ในการแข่งขันและการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทั้งทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะการส่งเสริมร่างกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะเบื้องต้นในการเล่นเทเบิลเทนนิส ทักษะการตีลูก ทักษะการส่งลูก ทักษะการตบลูก ทักษะการตีโต้ กฎ กติกาการแข่งขันและการตัดสินใจ ทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้มีเจตคติที่ดีและเห็นคุณค่าของตนเองประยุกต์ใช้ความสามารถในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การสื่อสาร การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การใช้เทคโนโลยี เพื่อให้ดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตระหนักในคุณค่าในความเป็นไทยมีวินัย ไม่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและมีจิตสาธารณะ

2. ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

1. อ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
2. มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
3. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม.1/1)
4. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด (พ3.1 ม.1/2)
5. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น (พ 3.1 ม.1/3)
6. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี (พ 3.2 ม.1/1)
7. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น (พ 3.2 ม.1/2)
8. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น(พ 3.2 ม.1/3)
9. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ (พ 3.2 ม.1/4)
10. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน (พ 3.2 ม.1/5)
11. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น (พ 3.2 ม.1/6)
12. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ (พ 4.1 ม.1/4)

3. สารการเรียนรู้และโครงการสอนระยะยาว

สารการเรียนรู้	จำนวนคาบ
1. ปฐมนิเทศ และความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส	1
2. สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	1
3. ทักษะเบื้องต้นในการเล่นเทเบิลเทนนิส	6
สอบกลางภาค	1
4. กฎ กติกาการแข่งขันและการตัดสิน	2
5. การเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน	6
สอบปลายภาค	1

สัปดาห์ที่	หน่วยการเรียนรู้	หัวเรื่อง	จำนวนคาบ
1.	1. ปฐมนิเทศ และความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส	-บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาเทเบิลเทนนิส -ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาเทเบิลเทนนิส -การดูแลรักษาอุปกรณ์การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส - มารยาทการเล่นเทเบิลเทนนิส	1
2.	2. สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	-การเสริมสร้างพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	1
3 - 8	3. ทักษะเบื้องต้นในการเล่นเทเบิลเทนนิส	1. การจับไม้และการสร้างความคุ้นเคย - การจับไม้ การเคลื่อนไหว การใช้มือ, ใช้เท้า, สายตาในการ - การเดาะลูกหน้ามือ, หลังมือ 2. ทักษะเบื้องต้นในการเล่นเทเบิลเทนนิส - การตีลูกหน้ามือ - หลังมือ และ สลับ-หน้ามือ กระบพฝาผนัง 3. ทักษะการตีลูกบนโต๊ะ - การตีโต้คู่ลูกหน้ามือ - หลังมือ - การตีลูกสลับหน้ามือโต้คู่ - การตีลูกหน้ามือและ หลังมือทแยง โดยการโต้คู่ 4. ทักษะการเสิร์ฟลูก - การเสิร์ฟด้วยหน้ามือ - หลังมือ - การกำหนดช่องเสิร์ฟเพื่อบังคับทิศทางของลูก 5. ทักษะการตบลูก - การตบลูกหน้ามือ-หลังมือ - การกำหนดการตบลูกเพื่อบังคับทิศทางของลูก	6

สัปดาห์ที่	หน่วยการเรียนรู้	หัวเรื่อง	จำนวนคาบ
9.		สอบกลางภาคเรียนที่ 1	1
10 - 11	4. กฎ กติกาการแข่งขันและการตัดสิน	1. กติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิส 2. การตัดสินเทเบิลเทนนิส	2
12 - 17	5. การเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน	1. แข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยว 2. บันทึกผลการแข่งขันเทเบิลเทนนิส	6
18.		สอบปลายภาคเรียนที่ 1	1
รวม			18

หมายเหตุ : โครงการสอนระยะยาวเป็นเพียงกำหนดการก่อนจัดการเรียนการสอน อาจมีปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

4. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- | | | |
|--|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> การศึกษาแบบกลุ่ม | <input checked="" type="checkbox"/> ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง | <input checked="" type="checkbox"/> การบรรยาย |
| <input checked="" type="checkbox"/> การอภิปราย | <input checked="" type="checkbox"/> การถาม-ตอบ | <input checked="" type="checkbox"/> การอภิปรายแบบกลุ่ม |
| <input checked="" type="checkbox"/> การระดมความคิด | <input checked="" type="checkbox"/> เกมส์และเพลง | <input checked="" type="checkbox"/> สาธิต |
| <input checked="" type="checkbox"/> ปฏิบัติงานเดี่ยว | <input checked="" type="checkbox"/> ปฏิบัติงานกลุ่ม | |

5. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน/หนังสืออ่านประกอบ/แหล่งเรียนรู้

- | | | |
|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> ใบความรู้ | <input checked="" type="checkbox"/> ใบงาน | <input checked="" type="checkbox"/> แบบประเมินตนเอง |
| <input checked="" type="checkbox"/> รูปภาพ | <input checked="" type="checkbox"/> ตัวอย่าง/โมเดล | <input checked="" type="checkbox"/> DVD/CD |
| <input checked="" type="checkbox"/> Wab Site | <input checked="" type="checkbox"/> แหล่งเรียนรู้ | |
| <input checked="" type="checkbox"/> อื่นๆ | | |

6. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ SGS	ก่อนกลางภาค		กลางภาค	หลังกลางภาค				ปลายภาค
	ข้อ 1	ข้อ 2		ข้อ 10	ข้อ 11	ข้อ 12	ข้อ 13	
คะแนนเต็ม	10	20	10	10	10	10	10	20
1. อ่าน คติวิเคราะห์ เขียน				10				
2. คุณลักษณะอันพึงประสงค์					10			
3. พ 3.2 ม.1/1	5							5
4. พ 4.1 ม.1/4	5							5
5. พ 3.1 ม.1/1 พ.3.1 ม.1/2 พ 3.1 ม.1/3 พ 3.2 ม.1/1		20	10					5
6. พ 3.2 ม.1/3						10		5
7. พ 3.2 ม.1/2 พ 3.2 ม.1/4 พ 3.2 ม.1/5 พ 3.2 ม.1/6							10	

7. ภาระงานและการเก็บคะแนน

SGS ข้อที่	คะแนน	ภาระงาน	กำหนดการส่ง	ประเภทคะแนน		
				สอบ	เดี่ยว	กลุ่ม
1.	5	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส		✓		
1.	5	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย			✓	
2.	5	ทักษะการเบื้องต้นการเล่นเทเบิลเทนนิส			✓	
	5	- การเดาะลูกเทเบิลเทนนิส			✓	
	5	- ตีลูกเทเบิลเทนนิสกระทบกำแพง			✓	
	5	- ตีโต้คู่			✓	
	5	- การส่ง/เสิร์ฟลูกเทเบิลเทนนิส			✓	
12.	10	ตัดสินการแข่งขันเทเบิลเทนนิส			✓	✓
13.	10	การเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน			✓	✓

หมายเหตุ : ข้อมูลอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม หากมีการเปลี่ยนแปลงครูผู้สอนจะแจ้งให้ทราบภายหลัง