

ACTIVE LEARNING PLAN

เรื่อง สมรรถภาพทางกาย		มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	
ระดับชั้น : ประถมศึกษาปีที่ 6 วิชา : สุขศึกษาและพลศึกษา ออกแบบโดย : นางสาวนิจฉรา รักเรือง		มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ตัวชี้วัด ป.6/1 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่องจะทำให้สุขภาพแข็งแรง สาระสำคัญ สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญ ต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิตและเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มนุษย์ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางกายที่ดีจะส่งผลทำให้ร่างกายปฏิบัติ กิจกรรมหรือทำงานอย่างได้อย่างหนึ่งได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกัน โดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า หรืออ่อนเพลียจนเกินไป สามารถกลับ คืนสู่สภาพปกติได้ ในเวลาอันรวดเร็ว	
Learning objectives จุดประสงค์การเรียนรู้ 1. อธิบายกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพได้ (K) 2. แสดงทักษะการทำกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพเพื่ออธิบายความหมาย ความสำคัญ ให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P) 3.ร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของสมรรถภาพ และการทดสอบสมรรถภาพด้วยความสนใจ เพื่อเห็นประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพ (A)		Important questions for active thinking คำถามเพื่อการคิดเชิงรุก 1. นักเรียนเคยเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกายมาแล้วบ้าง ดังนั้นเมื่อพูดถึงสมรรถภาพทางกาย จะเกี่ยวกับอะไร 2. สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบอะไรบ้าง 3. นักเรียนทราบหรือไม่ว่าการทดสอบสมรรถภาพมีกิจกรรมอะไรบ้าง	
Lesson Design (เวลา 55 นาที)		Assessment	Learning objects
Introduction นำเข้าสู่เนื้อหา (10 นาที) 1. นักเรียนร่วมกันทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับความหมายของสมรรถภาพทางกาย ดังนี้ • สมรรถภาพทางกายหมายถึงอะไร • สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยอะไรบ้าง 2. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายที่นักเรียนได้ศึกษามาก่อนหน้านี้ โดยใช้คำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้ • นักเรียนเคยเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกายมาแล้วบ้าง ดังนั้นเมื่อพูดถึงสมรรถภาพทางกาย จะเกี่ยวกับอะไร 3. นักเรียนช่วยกันอธิบายความหมายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และศึกษากิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		Assessment การประเมิน 1. ประเมินความรู้ เรื่อง ประภาพของสถิติ (K) ด้วยแบบทดสอบ 2. ประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม (P) ด้วยแบบประเมิน 3. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ด้านใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน (A) ด้วยแบบประเมิน	Absorb 25.00 % / Reading การอ่าน / Listening การฟัง / Watching การดู / Field trip การทัศนศึกษา
Action/Activity กิจกรรมการเรียนรู้ (35นาที) 4. นักเรียนและครูร่วมกันศึกษาโดยใช้คำถาม กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพแต่ละด้าน ว่ามีอะไรบ้าง ทำอย่างไร ครูอธิบายวิธีการทดสอบอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ พร้อมทั้งให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตให้เพื่อนๆดู 5. เมื่อได้นักเรียนทุกคนเข้าใจแล้วให้นักเรียนจับคู่ แล้วทำกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ โดยก่อนทำกิจกรรมให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนทำการทดสอบ โดยมีครูดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียน 6. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงานของตนเอง และให้คำแนะนำเพิ่มเติม			Do 50.00 % / Solving การแก้ปัญหา / Practicing การฝึกปฏิบัติ ☐ Playing การเล่น ☐ Role-playing บทบาทสมมติ / Searching การค้นคว้า / Organizing การจัดระเบียบ การเรียงเรียง ☐ Building/Creating การสร้าง
Consolidation ประมวลสิ่งที่ได้เรียนรู้ (10 นาที) 8. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้ • กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่อะไรบ้าง แต่ละด้านทดสอบเพื่อวัดองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายด้านใด 9. ผู้แทนนักเรียนออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน นักเรียนและครูร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม 10. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับ กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายส่งผลต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างไร			Connect 66.67 % / Reflection การสะท้อนคิด ☐ Creating project/original work การสร้างชิ้นงานใหม่ / Storytelling การเล่าหรือนำเสนอเรื่องราว / Arguing/debating การโต้แย้ง / Giving related example การให้ตัวอย่างหรือกรณีศึกษา / Teaching and sharing to others การได้สอนและแลกเปลี่ยนกับเพื่อน
Materials สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน: 1. ใบความรู้เรื่องการทดสอบสมรรถภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 2. แหล่งการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน	Preparation การเตรียมตัวก่อนสอน: 1. เอกสารประกอบการสอน/เนื้อหาข้อมูลทางสถิติ 2. แบบทดสอบ 3. แบบประเมิน	Instructional Focus จุดเน้นในการสอน: 1. นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วม และได้แสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย 2. อภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน 3. สามารถนำความรู้ไปช่วยสอนเพื่อนๆ ที่ยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับลำดับให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น	